

# Kultur – Weiterbildung Programm

**HERBST/WINTER 2025/2026**

## Anmeldung zu den Kursen:

Anmeldung online möglich unter [www.vhs-sontheim.de](http://www.vhs-sontheim.de),  
per E-Mail an [vhs@sontheim-brenz.de](mailto:vhs@sontheim-brenz.de) oder  
schriftliche Anmeldungen vor Ort

Öffnungszeiten Geschäftsstelle in der Ortsbücherei  
Sontheim an der Brenz

Dienstag	14.00 – 16.00 Uhr
Mittwoch	09.00 – 12.00 Uhr



# Wölz

## Werde Durchblicker!



## Bewirb dich jetzt!

[www.woelz.de/zukunft](http://www.woelz.de/zukunft)

Siegfried Wölz Stahl- und Metallbau GmbH & Co. KG  
Industriestraße 6 | 89423 Gundelfingen  
Tel. 09073 95 94-0 | [www.woelz.de](http://www.woelz.de)



## Allgemeines

**Volkshochschule Sontheim an der Brenz (vhs)**  
**Brenzer Straße 25, 89567 Sontheim an der Brenz**  
**vhs-Geschäftsstelle in der Ortsbücherei,**  
**Tel. 07325 17-72, Fax 07325 17-47**  
**E-Mail-Adresse: vhs@sontheim-brenz.de**

Die Volkshochschule Sontheim an der Brenz ist eine öffentliche Bildungseinrichtung, die mit ihren Veranstaltungen und Kursen aus allen Wissensgebieten der ganzen Bevölkerung dienen soll.

### Konten:

**Kreissparkasse Heidenheim**  
**IBAN: DE87 6325 0030 0001 1500 76**  
**BIC: SOLADES1HDH**  
**Volksbank Brenztal eG**  
**IBAN: DE96 6006 9527 0080 2790 07**  
**BIC: GENODES1RNS**

### Anmeldungen:

Anmeldungen ab sofort jederzeit schriftlich, per Fax oder E-Mail **oder auch online unter [www.vhs-sontheim.de](http://www.vhs-sontheim.de)**  
Informationen telefonisch unter 07325 17-72 zu den Geschäftszeiten der vhs.

### Abmeldungen:

**Mindestens fünf Tage vor Kursbeginn, damit keine Kursgebühren anfallen. Bei späterem Rücktritt oder Nichterscheinen ist die volle Gebühr zu bezahlen.**

### Bezahlung:

Sie erteilen uns eine Abbuchungsermächtigung, Abbuchung erst nach Beginn des Kurses.

### Gebührenermäßigung:

Schüler\*innen, Student\*innen und Auszubildende zahlen die angegebene ermäßigte Gebühr.

### Mindestteilnehmerzahl:

Bei Kursen, die die Mindestteilnehmerzahl nicht erreichen oder bei Ausfall des Kursleitenden, behält sich die vhs vor, den Kurs abzusagen oder die Kursgebühr nach Absprache zu erhöhen.

### Teilnahmebescheinigung:

Auf Wunsch wird den Kursteilnehmer\*innen eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt.

## Inhaltsübersicht

	SEITE
<b>Kultur</b>	
Tagesausfahrt/Comedy	3
Exkursion	4
<b>Vorträge/Workshops</b>	4
<b>Arbeit/Beruf/Ehrenamt</b>	
Erste-Hilfe-Ausbildung DRK	13
<b>Sprachen</b>	
Englisch	19
Italienisch	21
Französisch	21
Spanisch	25
<b>Musik/Gestalten/Kreativ</b>	
Musikalische Praxis	26
Gestalten/Werken	27
Kreativ	30
<b>Gesundheit/Fitness</b>	
Work-Life-Balance	31
Entspannung	39
Gymnastik/Bewegung	42
Sport/Fitness	48
<b>Ernährung/Kochen</b>	
Kochkurse	51
<b>Junge Familie</b>	55
<b>vhs für Kinder und Jugendliche</b>	57
<b>Allgemeine Geschäftsbedingungen:</b>	
Mit der Anmeldung zu den Kursen werden die AGBs der vhs Sontheim an der Brenz anerkannt. Diese sind im Aushang in der Geschäftsstelle einzusehen.	
<b>Druck:</b>	
BAIRLE Druck & Medien GmbH, Dischingen	



Die Begutachtungsstelle ZBQ bescheinigt der Volkshochschule Sontheim an der Brenz ausweislich der vorgelegten Dokumentation ein regelgerechtes Qualitätsmanagement und verleiht ihr das Qualitätszertifikat ZBQ. Sie ist damit für drei Jahre als Einrichtung mit „Zertifizierter Bildungs-Qualität“ (ZBQ) anerkannt.

Volkshochschulverband  
Baden-Württemberg

---

## Liebe Freundinnen und Freunde der Volkshochschule,

Seit Juni habe ich die Leitung der Volkshochschule Sontheim – eine Aufgabe, die mich mit Freude und Begeisterung erfüllt. Mein herzlicher Dank gilt **Friederike Mack**, die mit großem Engagement die VHS geprägt hat. Die sorgfältige Übergabe und die Weitergabe ihrer langjährigen Erfahrungen ermöglicht einen nahtlosen Übergang. Ich wünsche ihr für ihren weiteren Weg alles Gute!

Gemeinsam mit unserem erfahrenen Dozententeam haben wir ein **buntes, vielseitiges Programm** zusammengestellt, das **auf unserer Homepage** schnell und einfach buchbar ist. Stöbern Sie doch direkt unter **[www.vhs-sontheim.de](http://www.vhs-sontheim.de)** und entdecken Sie Angebote, die Sie inspirieren, bereichern und weiterbringen.



Ein besonderer Dank gilt unseren **Kooperations- und Werbepartnern**, die mit ihrer Unterstützung dazu beitragen, unsere Bildungsangebote noch vielfältiger und zugänglicher zu gestalten. Ihr Engagement macht es möglich, neue Wege zu gehen, Wissen zu teilen und unsere VHS noch sichtbarer zu machen.

Ich freue mich darauf, mit Ihnen gemeinsam die nächsten Schritte zu gehen und unsere VHS als lebendigen Treffpunkt für Bildung und Austausch weiterzuentwickeln.

**Für Fragen, Anregungen oder neue Ideen stehe ich Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung – sprechen Sie mich einfach an oder schreiben Sie eine E-Mail an [vhs@sontheim-brenz.de](mailto:vhs@sontheim-brenz.de)!**

Mit besten Grüßen **Elvira Foitl**,  
Leitung der Volkshochschule Sontheim an der Brenz

---

## Eine dringende Bitte:

**Bitte melden Sie sich spätestens 5 Tage vor Beginn eines Kurses an bzw. bei uns ab.**

Um besser planen zu können, ist es für uns wichtig, dass Sie sich bei Interesse unserer Kurse verbindlich anmelden. Leider haben wir in letzter Zeit die Erfahrung gemacht, dass Teilnehmer\*innen unangemeldet erscheinen oder der Kurs wegen geringer Anzahl schon abgesagt wurde, und Interessierte dann trotzdem erscheinen. Dies hat zur Folge, dass es verärgerte oder enttäuschte Teilnehmer und Dozenten gibt. Das Problem lässt sich leicht vermeiden, indem Sie sich rechtzeitig an- oder abmelden.

Des Weiteren bestätigen wir keine Anmeldung im Kurs! Wenn wir uns nicht melden, findet der Kurs wie geplant statt. Wenn ein Kurs nicht zustande kommen sollte, sagen wir rechtzeitig ab. Bitte beachten: Bei unentschuldigtem Fernbleiben und sehr kurzfristiger Abmeldung wird die gesamte Kursgebühr abgebucht!

Bei den Kursleitern ist generell keine An- oder Abmeldung möglich!

**Anmeldung auch online möglich unter: [www.vhs-sontheim.de](http://www.vhs-sontheim.de)**

### 0.01 FAHRT ZU „LA TRAVIATA“ – BREGENZER FESTSPIELE **NEU**

#### Oper von Giuseppe Verdi

La Traviata ist ein Inbegriff der italienischen romantischen Oper. Die Geschichte, die Musik und die Figuren schaffen einen fesselnden und mitreißenden Abend für Augen, Ohren und Herz.

Die 1853 am Teatro La Fenice in Venedig uraufgeführte Oper wird erstmals bei den Bregenzer Festspielen zu sehen sein.

Die Handlung dreht sich um Violetta Valéry, eine Kurtisane im Paris des 19. Jahrhunderts. Violetta trifft Alfred Germont auf einem Fest und sie beginnen eine leidenschaftliche Beziehung und ziehen auf ein Landgut. Doch Alfreds Familie ist gegen die Verbindung. Alfreds Vater drängt Violetta, sich von Alfred zu trennen, um die Familienehre zu wahren. Violetta gehorcht und verlässt Alfred.

**Termin: Samstag, 15. August 2026**

Abfahrt: 13.00 Uhr, Sontheim, Gemeindehalle  
13.10 Uhr, Niederstotzingen, Gasthaus Linde  
13.15 Uhr, Niederstotzingen, Rathaus  
13.20 Uhr, Oberstotzingen, Gasthaus Hirsch  
13.25 Uhr Stetten, Brauerei

Konzertbeginn: 21.15 Uhr

Gruppenführung mit Blick hinter die Kulissen: 16.00 Uhr,  
ca. 50 Min. (8,- €/Person, fakultativ)

Einführung in das Stück: 19.30 Uhr, ca. 30 Min. (8,- €/Person, fakultativ)

Gebühr: 194,- € (Fahrt und Karte Kategorie 3)

Gebühr: 162,- € (Fahrt und Karte Kategorie 4)

Gebühr: 139,- € (Fahrt und Karte Kategorie 5)

Gebühr: 119,- € (Fahrt und Karte Kategorie 6)

Bitte nennen Sie uns bei der Anmeldung **unbedingt** Ihre Wunschkategorie und ob Sie eine **Gruppenführung, eine Einführung in das Stück** oder **beides** wünschen.



**Anmeldeschluss: 15. Januar 2026**

### 0.02 Pfefferle und Zipperle – Das schwäbische Dreamteam der Comedy **NEU**

Wenn zwei Schwaben auf die Bühne kommen, dann wird's nicht nur lustig – es wird schwäbisch! Pfefferle und Zipperle, das dynamische Duo der Mundart-Comedy, sind wie Maultaschen und Kartoffelsalat: unschlagbar, bodenständig und voller Überraschungen.

Mit ihrem trockenen Humor und jeder Menge schräger Geschichten bringen sie selbst den größten Imkellerlacher zum Lachen.

Egal ob Alltägliches, Skuriles oder der ewige Kampf der Geschlechter – nichts und niemand ist vor ihren Pointen sicher. Während Pfefferle immer den Durchblick hat (oder zumindest der Meinung ist), sorgt Zipperle für die chaotischen Einlagen und trifft dabei nicht selten den falschen, aber komischen Ton, der seinen Pfefferle wieder erdet.

Das Duo bringt Schwäbisch auf die Bühne, wie man es kennt und liebt!

Wer denkt, Schwaben seien sparsam, wird hier eines Besseren belehrt:  
Bei Pfefferle und Zipperle wird mit Lachern nicht gegeizt!

„Pfefferle und Zipperle“ sind Werner Schwarz und Markus Zipperle. Jeder für sich seit vielen Jahren erfolgreich als Mundartcomedian/Kabarettist im Ländle unterwegs.

Schwarz, geboren und aufgewachsen in Bolheim, stand 2016 mit seinem damaligen Partner Markus Rabe als „Der Pfefferle und sein Ernst“ im Finale bei der Verleihung des renommierten Sebastian-Blau-Preis in der Sparte Mundartcomedy/-kabarett.

Zipperle hat sich als „Die schwäbische Saugosch“ durch verschiedene TV- und Theaterauftritte mit seinen Solo-Programmen und -Kooperationen mit diversen Mundartkünstlern wie Hillus Herzdropfa, Alois und Elsbeth Gscheidle, Bronnweiler Weiber, Schwobakommede etc. einen Namen gemacht.

2019 haben sich die beiden zusammengetan und das Duo „Pfefferle und Zipperle“ gegründet. – Mir send ausgezeichnet!!

Unsinnig, tiefsinnig, scharfsinnig, irrsinnig ond oifach wahnsinnig guat!

Freuen Sie sich auf einen schwäbischen Comedy-Abend der besonderen Art.

**Termin:** Freitag, 27. Februar 2026  
**Zeit:** 20.00 Uhr  
**Einlass:** 19.00 Uhr  
**Leitung:** Klaus und Adeline Zeh  
**Ort:** Stucksaal Bahnhof Gerstetten  
**Gebühr:** 18,- €, 20,- € an der Abendkasse  
Karten erhältlich bei: VHS Gerstetten, Tel. 07323 919250, E-Mail vhs@gerstetten.de, beim Rathaus und in der Bücherei in Gerstetten.



## Exkursion

### 0.03 Wasser –Woher kommt’s? Besichtigung Hauptpumpwerk und Hochbehälter – unsere tägliche Lebensquelle entdecken

Bei der Besichtigung im Hauptpumpwerk am Bergenweiler Weg erhalten Sie interessante Einblicke in die Funktionsweise von Tiefbrunnen, die Trinkwasseraufbereitung mit Chlor und die Überwachung des Versorgungsnetzes. Danach geht es zu Fuß weiter (1,6 km) zum Hochbehälter im Großhau – und damit zu einem weiteren zentralen Baustein der Versorgung. Eine Exkursion für alle, die hinter die Kulissen der Wasserwelt schauen möchten. Festes Schuhwerk ist empfehlenswert.

**Anmeldung erforderlich.**

**Termin:** Freitag, 10. Oktober 2025  
**Zeit:** 14.00 – 15.30 Uhr  
**Leitung:** Fachpersonal Stadtwerke Giengen  
**Ort:** Pumpwerk unteres Feld am Bergenweiler Weg  
**Gebühr:** Gebührenfrei!

## Vorträge

### 0.07 „Einblick in die faszinierende türkische Kultur“ **NEU**

Wir laden Sie herzlich zu einem spannenden Vortrag ein, der die vielfältigen Facetten der türkischen Kultur beleuchtet. Tauchen Sie ein in die reiche Geschichte, die lebendigen Traditionen, die köstliche Küche und die beeindruckende Kunst und Musik der Türkei.

**Termin:** Donnerstag, 23. Oktober 2025  
**Zeit:** 18.00 – 20.00 Uhr  
**Leitung:** Zeynep Turhan, Hatice Gencer  
**Ort:** Begegnungsstätte, Jakobstraße 20, Sontheim  
**Gebühr:** 5,- €

## 0.08 Basische Ernährung – für mehr Energie, Vitalität und Wohlbefinden

Unsere moderne Ernährung ist oft reich an Fertigprodukten, Zucker, Getreiden und tierischen Produkten – und genau das kann zu einer chronischen Übersäuerung des Körpers führen. Die Folgen sind weit verbreitet: Müdigkeit, Übergewicht, Allergien und chronische Beschwerden gehören für viele Menschen mittlerweile zum Alltag. Eine basische Ernährung kann hier gezielt gegensteuern. Sie unterstützt ein gesundes inneres Milieu, stärkt das Immunsystem, wirkt entzündungshemmend und bringt den Stoffwechsel wieder in Schwung – ganz ohne hungern oder radikale Diäten. In diesem Vortrag erfährst du die Grundlagen der basischen Ernährung und wie du sie einfach und genussvoll in deinen Alltag integrieren kannst. Gesunde Ernährung darf leicht sein – und vor allem Spaß machen.

**Wir bieten eine Basenfastenwoche vom 11. bis 17. Oktober 2025 an.  
Siehe Kurs 3.77 Basenfasten – gesund genießen und sanft entgiften!**

**Termin:** Dienstag, 30. September 2025  
**Zeit:** 19.00 – 20.15 Uhr  
**Leitung:** Denis Urban  
**Ort:** Begegnungsstätte, Jakobstraße 20, Sontheim  
**Gebühr:** 6,- €

## 0.09 Zellgesundheit durch Omega-3-Öl und Mikronährstoffe **NEU**

Grundlagen der Zellgesundheit: Warum gesunde Zellen so wichtig sind.

Die wichtige Rolle von Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D als „Immun-Booster“.

Der Vortrag richtet sich an alle, die ihre Gesundheit aktiv unterstützen und mehr über die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Zellgesundheit und Immunsystem erfahren möchten.

Bei der anschließenden Fragerunde können verschiedene Öle probiert werden.

**Termin:** Donnerstag, 16. Oktober 2025  
**Zeit:** 19.00 – 20.30 Uhr  
**Leitung:** Kerstin Haack  
**Ort:** Begegnungsstätte, Jakobstraße 20, Sontheim  
**Gebühr:** 5,- €

## 0.10 „Selbstbestimmung sichern und Familie entlasten“: Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Notfallordner

Ein Auto- oder Skiunfall, Schlaganfall oder Demenz. Wer vertritt Sie, wenn Sie dauerhaft oder kurzfristig nicht handeln können? Ohne Vollmachten sind Sie im Fall der Fälle fremdbestimmt. Wer wickelt Ihre Angelegenheiten ab, wenn Sie versterben? Wer kümmert sich um Ihre minderjährigen Kinder, wenn Ihnen etwas passiert?

An diesem Abend erfahren Sie, welche Notfallsituationen eintreten können und welche gesetzlichen Bestimmungen dann greifen.

Yvonne Danfi-Göth berät seit 8 Jahren Menschen zu diesem Thema und zeigt Ihnen den Weg selbstbestimmt zu bleiben.

**Referentin:** Yvonne Danfi-Göth, Versicherungsfachfrau  
**Termin:** Montag, 29. September 2025  
**Zeit:** 19.00 – 20.30 Uhr  
**Ort:** Begegnungsstätte, Jakobstraße 20, Sontheim  
**Gebühr:** 5,- €

## 0.11 Gemüsegarten – Gut in die neue Saison starten **NEU**

Welche Grundlagen für einen erfolgreichen Gemüseanbau sind zu beachten? Sind alle bisherigen Wege noch an die neuen Klimabedingungen angepasst? Welche neuen Erkenntnisse im Gemüseanbau gibt es und kann ich dadurch meinen Aufwand reduzieren? Wie schaffe ich es neben einer vielfältigen Ernte auch noch, einen Lebensraum für Tiere zu erhalten? Und ist das Hochbeet die alles entscheidende Wahl beim Gärtnern? All diese Punkte wollen wir im Vortrag beleuchten und so eine gute Basis fürs neue Gemüsejahr schaffen.

**Termin:** Donnerstag, 22. Januar 2026  
**Zeit:** 19.00 – 20.30 Uhr  
**Leitung:** Susanne Kröner  
**Ort:** Begegnungsstätte, Jakobstraße 20, Sontheim  
**Gebühr:** 7,- €

## 0.12 „Warum bin ich eigentlich so?“ – Dem Trauma auf der Spur

Ist es Ihnen auch schon passiert, ...

... dass Sie bestimmte Orte oder Wege meiden,  
... dass Sie in bestimmten Situationen einfach weglaufen möchten,  
... dass Ihr Gegenüber etwas in Ihnen anstößt, das Sie aggressiv oder flüchtend macht,  
... dass Sie sich einfach fragen, warum Sie manchmal so reagieren, wie Sie es tun?  
Das könnte mit einem Trauma – bewusst oder unbewusst erlitten – zusammenhängen.

In diesem Vortrag möchte ich Ihnen eine kurze Hinführung zum Thema Trauma geben, Sie mit den Gegebenheiten, die damit zusammenhängen können, bekannt machen. Weil dieses Thema einen Großteil unserer Bevölkerung betrifft, kann es auch für Sie hilfreich sein ... und vielleicht löst es auch bei Ihnen, wie bei mir, einen Aha-Effekt aus und Sie lernen sich selbst besser kennen und verstehen. Wir werden uns in diesem Vortrag mit den Zusammenhängen von Trauma und Bindung, dem Zustandekommen des Stresstoleranzfensters, den Auswirkungen von transgenerationalen Traumata und auch den Möglichkeiten zur Bewältigung, die Sie selbst haben, beschäftigen.

Ich freue mich auf Sie an diesem Abend und versichere Ihnen, dass es nicht langweilig werden wird.

**Termin:** Dienstag, 7. Oktober 2025  
**Zeit:** 19.00 – 21.00 Uhr  
**Leitung:** Andreas Häußler, Traumafachberater und -pädagoge  
**Ort:** Begegnungsstätte, Jakobstraße 20, Sontheim  
**Gebühr:** 5,- €

## 0.14 „Warum ist der Koffer so schwer, den ich tragen muss?“

Manchmal fragen wir uns, warum wir selbst es so schwer im Leben haben, andere aber anscheinend nicht. Manchmal kommt es uns so vor, als käme es bei einigen besonders knüppeldick, während andere fast ungeschoren durchs Leben gehen. Ist denn der Koffer, den jeder mit durchs Leben trägt (oder schleppt) Gott gegeben? Wenn NEIN, was könnte ich daran ändern?

Aufbauend auf die Infoveranstaltung „Warum bin ich eigentlich so?“ möchte ich Ihnen mögliche Steine (schwerer oder leichter) aufzeigen, die Sie durchaus aus dem Koffer entfernen könnten, wenn Sie sie kennen würden – und entfernen wollen.

Ich werde auch Hilfen für Eltern aufzeigen, die ihren (kleinen oder größeren) Kindern meist ungewollt Steine mit auf den Weg geben ...

**Termin:** Dienstag, 14. Oktober 2025  
**Zeit:** 19.00 – 21.00 Uhr  
**Leitung:** Andreas Häußler, Traumafachberater und -pädagoge  
**Ort:** Begegnungsstätte, Jakobstraße 20, Sontheim  
**Gebühr:** 5,- €

## 0.15 Heimisches Superfood

Es müssen nicht immer weit gereiste und exotische Produkte aus fernen Ländern sein, die oft vollmundig für unsere Gesundheit und angebliche Langlebigkeit beworben werden. Wahres Superfood wächst auch in unserer heimischen Natur und kann im eigenen Garten angebaut werden. Lassen Sie sich überraschen ...

**Termin:** **Mittwoch, 24. September 2025**  
**Zeit:** 19.00 – 21.00 Uhr  
**Leitung:** Sybille R. Braun  
**Ort:** Begegnungsstätte, Jakobstraße 20, Sontheim  
**Gebühr:** 10,- €  
**In Zusammenarbeit mit dem Landfrauenverein Sontheim/Brenz**

## 0.16 Mit dem Fahrrad nach Rom – Eine etwas andere Pilgerreise **NEU**



Alle Wege führen nach Rom.

Spannend und unterhaltsam mit Bildern erzählt Dorothea Behn von ihrer Pilgertour in die Heilige Stadt Rom.

Ihre Route mit dem E-Bike führte vom Brenner über bedeutende Städte wie Venedig, Florenz und Assisi, durch eindrucksvolle Landschaften entlang der Adria, durch das Naturschutzgebiet in den Deltamündungen von Etsch und Po und über die Berge des Apennin.

Ihr Motto: Unterwegs sein und verweilen, sich inspirieren lassen von Texten der Bibel, offen sein für Begegnungen – eine Radtour der ganz anderen Art.  
Pilgern, das macht was mit einem! Herausfordernde Abenteuer ließen dabei nicht lange auf sich warten.

**Termin:** **Donnerstag, 23. Oktober 2025**  
**Zeit:** 19.00 – 20.30 Uhr  
**Leitung:** Dorothea Behn  
**Ort:** Herbrechtingen, Georg-Elser-Schule, Mensa  
**Gebühr:** 5,- €



## 0.17 Pilgern mit dem Fahrrad – Auf dem Weg nach Jerusalem **NEU**

**Vom Schwarzen Meer zum Mittelmeer – 1.500 km – eine Radreise quer durch die Türkei**



3 1/2 Wochen Fahrt mit dem Tandem quer durch die Türkei hat den beiden Radlern alles abverlangt, aber auch viel gegeben. Die sprichwörtliche Gastfreundschaft und die überwältigende Natur nachhaltig in Erinnerung bleiben. Insbesondere Kappadokien mit den Tuffsteinbauten war ein Höhepunkt der Reise. Das Tandem war einmal mehr das perfekte Fortbewegungsmittel, um Menschen und

Kultur näher kennenzulernen.

Diese Etappe der Radpilgerfahrt von Burghagel nach Jerusalem ist sicher einer der interessantesten Abschnitte auf der langen Reise.

Anmeldung erforderlich!

**Termin:** **Donnerstag, 27. November 2025**  
**Zeit:** 19.00 – 21.00 Uhr  
**Leitung:** Ingrid und Rainer Fock  
**Ort:** VHS Nattheim, Zimmer 223  
**Gebühr:** 6,- €  
**Anmeldeschluss:** 24. November 2025



## 0.18 Salsa und Sozialismus: Eine Reise durch Kuba **NEU**



Was ist das für ein Land, das sich seit über 60 Jahren in direkter Nachbarschaft der USA behaupten kann, obwohl es mit allen dort zur Verfügung stehenden Mitteln bekämpft wurde und wird? Wo die Menschen scheinbar arm, aber glücklich sind und die am meisten bewunderten (Che Guevara) und gehassten (Fidel Castro) Revolutionäre die Welt in Atem gehalten haben?

Aufgewachsen in den heißen Zeiten des kalten Krieges, hat Ernst und Margit Stumpp diese Frage schon lange bewegt. Jetzt, da der „Máximo Líder“ und seine Kameraden alt und krank werden, ist es höchste Zeit, Kuba zu besuchen. Wer weiß, wie lange es dieses Land in dieser Form noch gibt. Das war der Grund für die Reise des Paares nach Kuba. Per Rad und per Bus unabhängig unterwegs, war es einfach, die herzlichen und offenen Menschen dort kennen zu lernen. Mit einem Teil der Fotos, die die beiden Reisenden mitgebracht haben, möchte Margit Stumpp ihre unvergesslichen Eindrücke vermitteln.

**Termin:** Donnerstag, 22. Januar 2026  
**Zeit:** 19.00 – 20.30 Uhr  
**Leitung:** Margit Stumpp  
**Ort:** Oberkochen, Bürgersaal  
**Gebühr:** 5,- €  
**Anmeldeschluss:** 15. Januar 2026



## 0.20 Warum bin ich so oft krank? – Infektanfälligkeit entgegenwirken **NEU**

Warum ist das Immunsystem bei manchen Betroffenen so wenig leistungsfähig? Im Vortrag wird auf die Ursachen eines schwachen Immunsystems eingegangen und erklärt, wie man sein Körpersystem mittels kinesiologicalen Tests abfragen kann. Es werden Wege aufgezeigt, wie Sie besser mit weniger oder gar keinen Infekten durch die Erkältungszeit kommen.

**Termin:** Mittwoch, 19. November 2025  
**Zeit:** 19.00 – 20.30 Uhr  
**Leitung:** Tina Kaiser  
**Ort:** Kloster Herbrechtingen, Kleiner Saal, DG 02  
**Gebühr:** 6,- €  
**Anmeldeschluss:** 17. November 2025



***Eine Bestätigung der Anmeldung erfolgt nicht.  
Benachrichtigung erfolgt nur, wenn der Kurs belegt ist oder ausfällt!***

### ***Ferien und schulfreie Tage***

Herbstferien:	27. Oktober 2025 – 31. Oktober 2025
Weihnachtsferien:	22. Dezember 2025 – 6. Januar 2026
Faschingsferien:	16. Februar 2026 – 20. Februar 2026

**Während der Schulferien finden keine fortlaufenden Kurse statt!**

## 0.21 Alzheimer, Parkinson – Wie kann man sich schützen? **NEU**

Ernste neurologische Erkrankungen scheinen auf dem Vormarsch zu sein. Welche alternativen Therapiemöglichkeiten kennt die Regulationsmedizin mit biologischen Therapien? Im Vortrag werden Zusammenhänge erläutert und erklärt, dass Umwelttoxine als Auslöser in Frage kommen. Meist gibt es zu den Erkrankungen auch emotionale Auslöser. Das Gehirn kann nicht getrennt vom Gefühlsbereich arbeiten. Chemische Medikamente verschieben die Symptomatik nur, lösen nichts auf. Kennt man auch seine(n) Auslöser in der Lebensgeschichte und die belastenden biochemischen Ursachen, kann der Weg in eine Verbesserung oder sogar Heilung angetreten werden.

**Termin:** Donnerstag, 12. Februar 2026  
**Zeit:** 9.30 – 11.00 Uhr  
**Leitung:** Tina Kaiser  
**Ort:** Kloster Herbrechtingen, Kleiner Saal, DG 02  
**Gebühr:** 6,- €  
**Anmeldeschluss:** 9. Februar 2026



## 0.22 Wechseljahre – eine Zeit des Umbruchs bei Männern und Frauen **NEU**

Wechseljahre können sich verrückt anfühlen – müssen sie aber nicht!

Tina Kaiser, Heilpraktikerin, hnc Therapeutin und Therapeutin für Biologisches Dekodieren (Entschlüsseln) von Symptomen gibt Aufschluss über die Grundlagen zur Darmgesundheit.

**Termin:** Mittwoch, 21. Januar 2026  
**Zeit:** 19.30 – 21.00 Uhr  
**Leitung:** Tina Kaiser  
**Ort:** Bahnhof Gerstetten, 1.OG  
**Gebühr:** 7,- €



## 0.23 Eltern sein in der Pubertät **NEU**

In diesem Vortrag erfahren Eltern: Was spielt sich im Gehirn während der Pubertät ab? Wie wirkt sich dies auf die Verhaltensweise meines Kindes aus? Wie gehe ich damit besser um und wie kann ich mein Kind dabei unterstützen, mit mehr Leichtigkeit durch den Alltag zu gehen?

Das kann im Alltag vieles erleichtern:

- mehr Leichtigkeit im Umgang miteinander
- ein harmonischeres Familienleben durch klare Kommunikation
- Sie können Ihr Kind aktiv begleiten und stärken.

**Termin:** Donnerstag, 29. Januar 2026  
**Zeit:** 19.30 – 21.00 Uhr  
**Leitung:** Sarah-Lisa Eckerle  
**Ort:** Giengen, VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 04 OG  
**Gebühr:** 5,- €  
**Anmeldeschluss:** 22. Januar 2026



***Wenn auch Sie bei der Programmgestaltung unserer Volkshochschule mitwirken möchten, sind uns Ihre Ideen oder die Bereitschaft als Kursleiter tätig zu sein, jederzeit willkommen.***

## **Hinweis auf folgenden Kurs: 8.20 Pubertät – was geht ab?! Persönlichkeitsentwicklung für Jugendliche von 12 bis 18**



Nach dem Motto „Stark ohne Muckis“ lernen die Teenager in Trainings, wie Herausforderungen in der Kommunikation selbstbewusst bewältigt werden können.

**Termin:** Samstag, 17. Januar 2026  
**Zeit:** 14.00 – 18.30 Uhr  
**Ort:** Giengen

## **0.24 – 0.27: Online-Reihe des Volkshochschulverbandes Baden-Württemberg zur Ernährungsbildung NEU**

### **0.24 Das große Wegwerfen – Zahlen, Ursachen, Lösungen**

Jährlich landen weltweit und auch in Deutschland enorme Mengen an Lebensmitteln im Müll – oft völlig unnötig. In diesem Vortrag erfahren Sie spannende Fakten zur Lebensmittelverschwendung, ihre Ursachen entlang der Wertschöpfungskette und im eigenen Haushalt. Aus einer verhaltensökonomischen Perspektive betrachten wir, gemeinsam mit Herrn Professor Dr. Alexander Danzer, warum Lebensmittelverschwendung passiert und entwickeln gemeinsam alltagstaugliche Strategien, um Lebensmittel bewusster zu nutzen und Ressourcen zu schonen.

Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlicher Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts „Ernährungsbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“.

Zum Referenten:

Alexander M. Danzer ist seit 2014 Professor für Volkswirtschaftslehre, insbesondere Mikroökonomik, an der Wirtschaftswissenschaftlichen Fakultät der KU Eichstätt-Ingolstadt. Zuvor war er Juniorprofessor an der LMU München. Er studierte Humangeographie und Volkswirtschaftslehre in München, Berlin und Prag und promovierte am Royal Holloway College, University of London. Danzer ist Mitglied der Jungen Akademie und hatte Gastprofessuren in Barcelona und Stockholm inne. Seine Forschungsschwerpunkte liegen auf Anreizwirkungen sozialer Sicherungssysteme, ökonomischen (Fehl-)Entscheidungen und Entwicklungsökonomie. Er berät u. a. die Weltbank und die KfW.

**Termin:** Montag, 29. September 2025  
**Zeit:** 18.00 – 19.30 Uhr  
**Leitung:** Prof. Dr. Alexander Danzer  
**Ort:** online  
**Gebühr:** gebührenfrei!



**Die mit diesem Logo markierten Kurse sind Kooperationskurse von zwei oder mehreren der kooperierenden Volkshochschulen von Herbrechtingen, Gerstetten, Giengen, Königsbronn, Nattheim, Niederstotzingen, Sontheim und Oberkochen. Die Anmeldungen werden an die veranstaltende Volkshochschule zur weiteren Bearbeitung weitergeleitet.**

## 0.25 Konsumkultur im Wandel – Wie Essgewohnheiten unsere Zukunft prägen

Unser Essverhalten verändert sich – beeinflusst von gesellschaftlichen Entwicklungen, Globalisierung und dem wachsenden Bewusstsein für Nachhaltigkeit. Die Veranstaltung beleuchtet den Wandel der Esskultur und diskutiert Bildungsstrategien, die zu einem nachhaltigeren Konsumverhalten beitragen können. Dabei wird auch auf psychologische Hürden eingegangen, die Veränderungen erschweren, und zeigen, welche Motivationshilfen nachhaltige Entscheidungen im Alltag fördern. Ein besonderer Fokus liegt auf der Rolle von Familien und Bildungseinrichtungen, die als zentrale Akteure den kulturellen Wandel aktiv mitgestalten können.

Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlicher Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts „Ernährungsbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“.

Zur Referentin:

Prof. Dr. Nina Langen leitet das Fachgebiet Bildung für Nachhaltige Ernährung und Lebensmittelwissenschaft an der Technischen Universität Berlin. Die promovierte Agrarökonomin forscht trans- und interdisziplinär zur Transformation des Ernährungssystems im Sinne der globalen Nachhaltigkeitsziele, insbesondere zu Konsumentscheidungen, nachhaltiger Ernährung und Lebensmittelverschwendung. Für ihre Arbeiten wurde sie u. a. mit dem Nachwuchsförderpreis Verbraucherforschung und dem Femtec Award ausgezeichnet. Nina Langen engagiert sich in zahlreichen Jurys und Beiräten, darunter ist der WWF-Stiftungsrat und der wissenschaftliche Beirat von COPLANT.

**Termin:** Montag, 13. Oktober 2025  
**Zeit:** 18.00 – 19.30 Uhr  
**Leitung:** Prof. Dr. Nina Langen  
**Ort:** online  
**Gebühr:** gebührenfrei!

## 0.26 Rest(e)los glücklich – Kreativ kochen und nachhaltig genießen

Lebensmittel retten und dabei kreativ werden – wie das geht, zeigt Foodbloggerin Janka in dieser interaktiven Veranstaltung. Sie gibt praktische Tipps und Tricks zur Resteverwertung, stellt einfache Rezepte vor und kocht live mit den Teilnehmenden. Über den Chat können Fragen gestellt und Erfahrungen ausgetauscht werden. Außerdem erfahren Sie, wie Sie mit smarter Einkaufsplanung, guter Vorratshaltung und einfachen Methoden zur Haltbarmachung Lebensmittelverschwendung im Alltag vermeiden können. Machen Sie mit und lassen Sie sich inspirieren!

Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlicher Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts „Ernährungsbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“.

Zur Referentin:

Janka lebt in Hamburg und hat ihre Hobbys zum Beruf gemacht: Kochen, Backen, Rezepte schreiben und Fotografieren.

**Termin:** Montag, 17. November 2025  
**Zeit:** 18.00 – 19.30 Uhr  
**Leitung:** Foodbloggerin Janka, Insta: jankalicious\_  
**Ort:** online  
**Gebühr:** gebührenfrei!



## 0.27 Gut geplant ist halb gekocht – Vorrat clever nutzen

Wer bewusst plant und einkauft, kann nicht nur Geld sparen, sondern auch einen wichtigen Beitrag zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung leisten. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie eine durchdachte Vorrathaltung und einfache Alltagstipps helfen, Lebensmittel optimal zu nutzen. Gemeinsam entwickeln wir praxistaugliche Strategien für den Alltag. In einer abschließenden Diskussion haben Sie die Möglichkeit, eigene Erfahrungen zu teilen und sich mit anderen Teilnehmenden über bewährte Lösungen auszutauschen.

Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlicher Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts „Ernährungsbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“.

Zur Referentin:

Anja Jäkle ist Leiterin des Sachgebiets „Ernährungszentrum und Hauswirtschaft“ am Amt für Landwirtschaft des Landratsamts Ortenaukreiss

**Termin:** Montag, 15. Dezember 2025

**Zeit:** 18.00 – 19.30 Uhr

**Leitung:** Anja Jäkle

**Ort:** online

**Gebühr:** gebührenfrei!

## 0.28 Online-Pornographie: Ein unbegleiteter Feldversuch – wie gehen wir damit um? **NEU**

Die Nutzungszahlen und die Gewinnspanne von pornographischen Netzinhalten sind atemraubend. Ebenso die Entwicklung der psychischen Störungsbilder, die daraus resultieren und mittlerweile Praxen füllen, teilweise aber ohne erkannt zu werden. Kinder mit elf Jahren sind Zeugen von gewaltverherrlichender Pornographie, bevor sie ihren ersten Kuss bekommen haben, geschweige denn, ihren eigenen Körper kennenlernen konnten. Was macht das mit ihnen? Können wir sie schützen? Und wollen wir das überhaupt? Was macht die massive Pornographisierung mit unserer Gesellschaft und mit uns?

Inhalte:

Zahlen, Fakten, Überblick

Sucht, Missbrauch, Potentiale

Auswirkungen und Handlungsoptionen



**Termin:** Freitag, 14. November 2025

**Zeit:** 19.00 – 20.30 Uhr

**Leitung:** Felicitas Vogt-Herr, Kunsttherapeutin, Heilpraktikerin Psychotherapie

**Ort:** Königsbrunn, Georg-Elser-Schule, Mensa

**Gebühr:** 5,- €

***Eine Bestätigung der Anmeldung erfolgt nicht.  
Benachrichtigung erfolgt nur, wenn der Kurs belegt ist oder ausfällt!***

***Viele Werbepartner unterstützen uns durch die Schaltung einer Anzeige.  
Dafür herzlichen Dank!***

## 0.29 Digitale Medien und ihre Gefahrenpotenziale für Kinder und Jugendliche **NEU**

Die Digitalisierung unserer Welt und unserer Gesellschaft birgt nicht nur Nutzen für Bildung und Teilhabe – immer mehr kritische Stimmen werden laut, dass die Angebote des Internets unsere Kinder und Jugendlichen mehr gefährden, statt ihnen zu nutzen. Studien haben nachgewiesen, dass Kurz-sichtigkeit unter Jugendlichen zugenommen hat, soziale Medien stehen im Ruf, depressiv zu machen, Online-Spiele nutzen suchtauslösende Tools, um enorme Profite zu erwirtschaften und die allgegenwärtige Sexualisierung in Form von Grooming, Sexting, Onlyfans & Co., Deepnudes und Gewalt und auch Online-Pornographie verunsichern Heranwachsende und Kinder und tragen möglicherweise dazu bei, dass diese ein äußerst problematisches Körperbild entwickeln oder den eigenen Körper sogar ablehnen. Immer mehr Kinder sind mit sich selbst unzufrieden, zweifeln ihr Geschlecht an oder wollen ihren eigenen Körper verändern (Stichwort „Selfie-Dysmorphie“). Der moderne „alles-ist-möglich-Gedanke“ steht der Entwicklung der ganz eigenen Persönlichkeit, der sich nicht an Idealen und Moden orientiert, entgegen. Häufig auf Kosten der psychischen oder physischen Gesundheit.

Was können wir tun? Lösungen sind nicht in Sicht, wichtig ist aber Aufklärung und Handlungskompetenz. Dazu möchte dieser Vortrag einen Teil beitragen.

**Termin:** Freitag, 7. November 2025  
**Zeit:** 19.00 – 20.30 Uhr  
**Leitung:** Felicitas Vogt-Herr, Kunsttherapeutin, Heilpraktikerin  
Psychotherapie  
**Ort:** Oberkochen, Kreativwerkstatt, Walther-Bauersfeld-Straße 51  
**Gebühr:** 5,- €



### Arbeit/Beruf/Ehrenamt

**Eine Anmeldung ist dringend erforderlich!**

#### Erste-Hilfe-Ausbildung DRK

Die Erste-Hilfe-Ausbildung findet in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Roten Kreuz Kreisverband Heidenheim e.V. statt. Jeder Teilnehmer erhält eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt.



*Aus Liebe zum Menschen.*

Anmeldung auch online möglich unter:

[www.drk-heidenheim.de/angebote/erste-hilfe-im-betrieb/erste-hilfe-ausbildung.html](http://www.drk-heidenheim.de/angebote/erste-hilfe-im-betrieb/erste-hilfe-ausbildung.html)

### Führerscheinkurs

Für Führerscheinbewerber aller Führerscheinklassen sowie interessierte Menschen, die helfen lernen wollen. In diesem Kurs bringen wir Ihnen in 9 Unterrichtseinheiten die grundlegenden Erste-Hilfe-Maßnahmen näher.

Inhalte des Kurses:

- Hilfsbereitschaft zum Helfen
- Allgemeine Maßnahmen der Hilfe
- Ablauf der Hilfeleistung
- Maßnahmen bei Bewusstlosigkeit und Kreislaufstillstand
- Schlaganfall, Herzerkrankungen
- sehr viele praktische Übungen
- Umgang mit Verbandsmaterialien
- starke Blutung
- Verbrennungen, Verätzungen
- Helmabnahme beim bewusstlosen Kradfahrer
- Knochenbrüche

## 1.01 Erste-Hilfe-Ausbildung DRK

**Termin:** Samstag, 22. November 2025  
**Zeit:** 08.30 – ca. 16.30 Uhr  
**Leitung:** Deutsches Rotes Kreuz  
**Ort:** ehemaliges FFW-Haus Brenz, Marktplatz 2  
**Gebühr:** 50,- € (Die Gebühr bitte im Kurs beim Dozenten bar bezahlen.)  
Bitte Verpflegung selbst mitbringen.

## 1.02 Erste-Hilfe-Kurs für Senior\*innen **NEU**

Der Ortsseniorenrat Sontheim an der Brenz (2. Vorsitzender Peter Bachmann) bietet in Zusammenarbeit mit dem DRK Heidenheim einen Erste-Hilfe-Kurs an, der speziell auf Senioren – also auf Menschen ab dem 60. Lebensjahr – abgestimmt ist. Der Kurs zeigt an diesem Nachmittag Handlungsempfehlungen auf, die vor allem bei Unfällen und Erkrankungen in der zweiten Lebenshilfe verstärkt auftreten. Das DRK geht im Kurs auf Fragen und Wünsche der Kursteilnehmer ein.

**Termin:** Freitag, 17. Oktober 2025  
**Zeit:** 14.00 – 17.00 Uhr  
**Leitung:** DRK Kreisverband Heidenheim  
**Ort:** Begegnungsstätte, Jakobstraße 20, Sontheim  
**Gebühr:** gebührenfrei!  
**Anmeldeschluss:** 10. Oktober 2025  
Bitte Getränke selbst mitbringen.

## 1.03 Grundkenntnisse Microsoft Word – für Einsteiger **NEU**

Für Einsteiger ohne Vorkenntnisse sowie alle, die ihre Basiskenntnisse auffrischen möchten. In diesem Kurs erwerben Sie grundlegende Kenntnisse im Umgang mit Microsoft Word, einem der weltweit meistgenutzten Textverarbeitungsprogramme.

Inhalt des Kurses:

- Einführung in die Benutzeroberfläche von Microsoft Word
- Erstellen von Dokumenten
- Texteingabe und -bearbeitung
- Formatierung von Schrift, Absätzen und Seiten
- Arbeiten mit Aufzählungen, Nummerierungen und Tabellen
- Einfügen von Bildern und Grafiken
- Grundlagen des Seitenlayouts und der Druckvorbereitung

Der Kurs ist praxisorientiert aufgebaut: In kleinen Übungseinheiten haben Sie regelmäßig die Möglichkeit, das Gelernte direkt am Computer auszuprobieren und zu festigen. So gewinnen Sie Schritt für Schritt Sicherheit im Umgang mit Microsoft Word.

**Beginn:** Dienstag, 11. November 2025  
**Dauer:** 3 Abende  
**Zeit:** 17.30 – 20.30 Uhr  
**Leitung:** Maurizio Zappala, 3D-Artist  
**Ort:** Schule Sontheim, PC-Raum  
**Gebühr:** 90,- €

## 1.04 Grundkenntnisse in Microsoft Excel Für Einsteiger **NEU**

Für Einsteiger ohne Vorkenntnisse sowie alle, die ihre Basiskenntnisse auffrischen möchten. Dieser Kurs bietet einen strukturierten Einstieg in die Arbeit mit Microsoft Excel und richtet sich an Personen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Ziel ist es, die grundlegenden Funktionen und Werkzeuge von Excel kennenzulernen, um einfache Tabellen selbstständig zu erstellen, zu bearbeiten und auszuwerten.

Inhalt des Kurses:

- Einführung in die Benutzeroberfläche und grundlegende Bedienung von Excel
- Arbeiten mit Zellen, Zeilen, Spalten und Arbeitsblättern
- Grundlegende Formeln und Funktionen
- Zellformatierung, Tabellenstruktur und Layout
- Sortieren und Filtern von Daten
- Erstellen und Gestalten einfacher Diagramme
- Tipps für effizientes Arbeiten

Der Kurs ist praxisorientiert aufgebaut: In kleinen Übungseinheiten haben Sie regelmäßig die Möglichkeit, das Gelernte direkt am Computer auszuprobieren und zu festigen. Nach Abschluss des Kurses sind die Teilnehmenden in der Lage, einfache Tabellenkalkulationen zu erstellen, Daten übersichtlich darzustellen und grundlegende Auswertungen durchzuführen

**Termine: Mittwoch, 12. November 2025**  
Dauer: 3 Abende  
Zeit: 17.30 – 20.30 Uhr  
Leitung: Maurizio Zappala, 3D-Artist  
Ort: Schule Sontheim, PC-Raum  
Gebühr: 90,- €

*Lonetalhotel &  
Restaurant mit Herz...*



### Aktuelles im Mohren

23.08. – 07.09.2025	Sommerpause
03.10.2025	Geschlossen
04.10. – 31.10.2025	Wildwochen
01.11.2025	Geschlossen
02.11. – 30.11.2025	Gans & Ente
25. + 26.12.2025	Weihnachten 11 – 14 Uhr
31.12.2025	Silvester 17 – 22 Uhr
01.01.2026	Neujahr ab 17 Uhr

### Der frühe Vogel ... braucht viel Kaffee *Täglich 8.00 – 10.00 Uhr*

Genießen Sie unser reichhaltiges Frühstück vom Buffet für 17,- € pro Person. Starten Sie entspannt in den Tag bei frischen Semmeln, Rührei, gebratenem Speck, gekochten Eiern, hausgemachten Marmeladen, frischer Wurst- und Käseauswahl und vieles mehr.

Wir freuen uns auf Ihre Reservierung unter  
Tel. 07325 9224711 oder [info@lonetalhotel.de](mailto:info@lonetalhotel.de)

Für Ihre Feier zu Hause oder an einem Ort Ihrer Wahl  
empfehlen wir unser Catering.

### Im Januar 2026 wieder Menü & Comedy mit



<u>Termine:</u>	
Mittwoch,	den 07.01.2026
Donnerstag,	den 08.01.2026
Freitag,	den 09.01.2026
Samstag,	den 10.01.2026
Sonntag,	den 11.01.2026

Saalöffnung 17.30 Uhr | Beginn jeweils 18.00 Uhr  
Telefonische Vorreservierungen bereits jetzt möglich.  
Eintritt inkl. 3-Gang-Menü: 58,- € pro Person

**NEU! Zusatztermine am Mittag**  
Samstag, 10.01.2026 & Sonntag, den 11.01.2026  
Beginn um 11.30 Uhr | Saalöffnung um 11.00 Uhr

**Winterzeit – Kuttelzeit! Freitags ab 11.00 Uhr am:**  
07.11.2025, 21.11.2025, 5.12.2025 und 19.12.2025  
sowie Traditionelles – fast Vergessenes: Saure Leber & Saure Nierle

## 1.05 Workshop: Einkommensteuererklärung speziell für Ruheständler

In diesem Kurs werden Sie mit den Besonderheiten der Einkommensteuererklärung im Alter vertraut gemacht. Wer ist abgabepflichtig? In welche Formulare trage ich meine Renten/Pension ein? Muss ich dies überhaupt? Für welche Einkünfte erhalte ich einen Altersentlastungsbetrag? Wie hoch ist meine zumutbare Belastung bei Krankheitskosten und Pflegekosten? Was ist der Rentenanpassungsbetrag und zu welchen besteuerbaren Einkünften führt meine Bruttorente? Wie kann ich mit „Mein ELSTER“ innerhalb kürzester Zeit überprüfen, ob meine Alterseinkünfte eine Einkommensteuerschuld auslösen?

Der Dozent geht auf individuelle Fragestellungen mit angemessener Geschwindigkeit und Witz ein und wird Ihnen vermitteln, dass eine Steuererklärung auch Freude bereiten kann, vor allem dann, wenn man sich selbst auskennt.

**Termin:** Mittwoch, 4. Februar 2026  
**Zeit:** 14.00 – 18.00 Uhr  
**Leitung:** Volker Riechert  
**Ort:** Giengen, VHS-Gebäude; Spitalstraße 5, Raum 04 OG  
**Gebühr:** 66,- €  
Bitte mitbringen: Snacks für die Pause (z. B. Brot, Obst, Rohkost), Trinken, Stift, Block  
Anmeldeschluss: 28.01.2026



## 1.06 ChatGPT als Assistent

**optimal genutzt z. B. in Office-Anwendungen und in der Kommunikation, auch für KMU (kleine und mittlere Unternehmen) NEU**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Arbeitsabläufe optimieren und die Kommunikation effektiver gestalten möchten. In diesem Kurs lernen die Teilnehmer\*innen, wie sie ChatGPT als Assistenten nutzen können und wie sie selbst fit im Umgang mit ChatGPT werden, um dadurch eigene Ideen zur Erleichterung des Arbeitsalltags entwickeln zu können. Außerdem lernen sie, wie man einen eigenen KI-Assistenten erstellt, um noch bessere Ergebnisse im Output zu erzielen. Fragen und Ideen sind ausdrücklich willkommen!

Vorgesehene Themen sind:

- Optimale Prompts erstellen – worauf muss man achten, um die besten Ergebnisse zu erhalten
- Texte zusammenfassen lassen, Präsentationen erstellen, übersetzen und Hilfe z. B. bei der Serienbriefherstellung
- Automatisierung von Prozessen z. B. durch VBA in Excel
- Erstellen von unterschiedlichen Textarten z. B. auch für Social Media-Anwendungen
- Bilder z. B. für Social Media-Posts generieren
- Projekte anlegen mit einem „interdisziplinären KI-Team“
- Einen eigenen KI-Assistenten erstellen (nur Pro-Version)

Die Teilnehmer erhalten ein kleines Handbuch mit allen Erklärungen und optimalen Prompts. Bitte beachten: Einige der gezeigten Funktionen sind nur in der kostenpflichtigen Version möglich. WLAN ist vorhanden!

**Termin:** Donnerstag, 27. November 2025  
**Zeit:** 18.30 – 21.00 Uhr  
**Leitung:** Dipl.-Ing. Silvia Freitag  
**Ort:** Giengen, Margarete-Steff-Gymnasium; Beethovenstraße 10, PC-Raum, 1. OG  
**Gebühr:** 29,- €  
Mitzubringen: Bitte mitbringen: eigener Laptop (ChatGPT-Account)  
Anmeldeschluss: 20. November 2025



## Voraussetzung für die Teilnahme an den Onlinekursen 1.07–1.13:

- Umgang mit Zoom, Empfehlung: Zoom installieren
- Zweiter Bildschirm ist notwendig (kann auch ein Tablet oder ein Notebook sein)
- Word oder Excel auf dem Rechner

### 1.07 Onlinekurs: Vom Geschäftsbrief nach Norm DIN 5008 zum Serienbrief

- Anschriftenfeld nach neuer Norm DIN 5008 (Änderung 2020)
- Geschäftsbrief mit Infoblock
- Basiswissen Seriendruck
- Seriendruckfelder
- Regeln

**Termin:** Montag, 2. Februar 2026

**Zeit:** 18.00 – 19.30 Uhr

**Leitung:** Sigrid Müller

**Ort:** online

**Gebühr:** 20,- €

### 1.08 Onlinekurs: Fortgeschrittene Formatierung

Fortgeschrittene Formatierungen korrekt benutzen

- Tabulatoren: Standardtabstopps nutzen, individuelle Tabstopps verwenden und bearbeiten
- Einzüge: Absätze mit Einzügen versehen
- Tabellen erstellen und bearbeiten

**Termin:** Dienstag, 3. Februar 2026

**Zeit:** 18.00 – 19.30 Uhr

**Leitung:** Sigrid Müller

**Ort:** online

**Gebühr:** 20,- €

### 1.09 Onlinekurs: Dokumente mit Grafik und Text gestalten

- Zeichen- und Absatzformatierungen
- Text in Tabelle umwandeln
- Mit Formen arbeiten
- Größe und Position von Grafiken
- Grafiken bearbeiten und zuschneiden
- WordArt, Textfeld, Initial, Fußnote

**Termin:** Mittwoch, 4. Februar 2026

**Zeit:** 18.00 – 19.30 Uhr

**Leitung:** Sigrid Müller

**Ort:** online

**Gebühr:** 20,- €

### 1.10 Onlinekurs: Einstieg in PowerPoint *NEU*

- Ansichten, Speichern, Drucken
- Folien mit Text und Grafik erstellen
- Animation und Folienübergänge

**Termin:** Donnerstag, 29. Januar 2026

**Zeit:** 18.00 – 19.30 Uhr

**Leitung:** Sigrid Müller

**Ort:** online

**Gebühr:** 20,- €

## 1.11 Onlinekurs: Erste Schritte in Excel

- Tabellen erstellen und formatieren
- einfache Formeln, Funktion Summe

**Termin:** Montag, 26. Januar 2026  
**Zeit:** 18.00 – 19.30 Uhr  
**Leitung:** Sigrid Müller  
**Ort:** online  
**Gebühr:** 20,- €

## 1.12 Onlinekurs: Mit Excel rechnen

- Mit Formeln und der Funktion Summe rechnen
- Formeln kopieren
- Listen drucken und speichern

**Termin:** Dienstag, 27. Januar 2026  
**Zeit:** 18.00 – 19.30 Uhr  
**Leitung:** Sigrid Müller  
**Ort:** online  
**Gebühr:** 20,- €

## 1.13 Onlinekurs: Funktionen in Excel

SUMME, MAX, MIN, MITTELWERT, ANZAHL

**Termin:** Mittwoch, 28. Januar 2026  
**Zeit:** 18.00 – 19.30 Uhr  
**Leitung:** Sigrid Müller  
**Ort:** online  
**Gebühr:** 20,- €

## 1.14 KI im Alltag – Ihr digitaler Assistent für mehr Lebensqualität *NEU*

Als Experte für KI und digitales Marketing biete ich einen praxisnahen Kurs an, der Ihnen zeigt, wie sie KI gewinnbringend in Ihrem täglichen Leben einsetzen können. Der Kurs richtet sich an alle jeden Alters, die ihren Alltag effizienter und angenehmer gestalten möchten – ohne Vorkenntnisse.

Kursinhalte werden anhand einer unterhaltsamen Geschichte vermittelt, die zeigt, wie KI in verschiedenen Lebenssituationen helfen kann. Von der kreativen Nutzung von Essensresten über intelligentes Dating bis hin zur Reiseplanung – die Teilnehmer erlernen praktische Anwendungen, die ihnen Zeit und Energie sparen.

Der Kurs wird über die Plattform „edudip“ angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung kurz vor der Veranstaltung.

**Termine:** Mittwoch, 15. Oktober 2025  
**Zeit:** 18.30 – 21.00 Uhr  
**Leitung:** Arno S. Schimmelpfennig  
**Ort:** online  
**Gebühr:** 20,- €

## 1.15 (Sichere) Internetnutzung für Senioren mit Smartphone, Tablet und PC **NEU**

ab ca. 55 Jahren

folgende Themen werden bearbeitet:

- Sichere Nutzung von Internet, Smartphones, Tablets & Apps
- Social Media & Internet der Dinge, FakeNews
- Onlinebanking, Onlineshopping
- Daten- und Verbraucherschutz – was muss jeder wissen?
- Kommunikationsmöglichkeiten im Internet

Wenn noch Zeit vorhanden ist, können gerne noch Ihre Fragen beantwortet werden bzw. optional auf folgende Themen eingegangen werden:

Überblick „Cybercrime“ sowie „eGesundheit“

Eigene Geräte sollen mitgebracht werden.

**Beginn:** Donnerstag, 6. November 2025  
**Zeit:** 14.00 – 17.00 Uhr  
**Dauer:** 4 Nachmittage  
**Leitung:** Thomas Hämmerling  
**Ort:** Niederstotzingen, Schule, Medienraum  
**Gebühr:** 90,- €



## Sprachen

### Englisch

#### 2.01 Englisch für Fortgeschrittene

Wir lesen gemeinsam ein interessantes Buch, besprechen es und reden ganz viel Englisch. Wenn Sie Ihre erworbenen Englischkenntnisse nicht verlieren, sondern üben und anwenden wollen, dann besuchen Sie unseren Konversationskurs mit vielen netten Leuten. Quereinsteiger sind herzlich willkommen.



**Beginn:** Montag, 15. September 2025  
**Zeit:** 19.30 – 20.30 Uhr  
**Dauer:** 12 Stunden  
**Leitung:** Tobias Elsholtz  
**Ort:** Schule Sontheim, Spielerraum 1, neben der Mensa im EG  
**Gebühr:** 60,- € / 48,- € (Schüler)

#### 2.02 Englisch für Fortgeschrittene – Folgekurs

Teilnehmer vom Kurs 2.01 haben Vorrang. Neuanmeldungen erst ab 8. Dezember 2025 möglich.

**Beginn:** Montag, 12. Januar 2026  
**Zeit:** 19.30 – 20.30 Uhr  
**Dauer:** 4 Stunden  
**Leitung:** Tobias Elsholtz  
**Ort:** Schule Sontheim, Spielerraum 1, neben der Mensa im EG  
**Gebühr:** 20,- € / 16,- € (Schüler)

## 2.03 Englisch am Vormittag

### English is fun!

Sie möchten Ihre bereits erworbenen Englischkenntnisse erweitern und Ihren Wortschatz ausbauen? In lockerer Atmosphäre erhalten Sie in diesem Kurs die nötige Sicherheit, um sich in Alltagssituationen verständigen zu können.

Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Kursbuch: At your leisure B1 Hueber Verlag Unit 5

<b>Beginn:</b>	<b>Mittwoch, 24. September 2025</b>
Zeit:	8.30 – 10.00 Uhr
Dauer:	11 Vormittage
Leitung:	Katharine Wieland
Ort:	Begegnungsstätte, Jakobstraße 20, Sontheim
Gebühr:	82,50 €

## 2.04 Englisch am Vormittag – Folgekurs

**Teilnehmer vom Kurs 2.03 haben Vorrang. Neuanmeldungen erst ab 8. Dezember 2025 möglich.**

<b>Beginn:</b>	<b>Mittwoch, 14. Januar 2026</b>
Zeit:	8.30 – 10.00 Uhr
Dauer:	4 Vormittage
Leitung:	Katharine Wieland
Ort:	Begegnungsstätte, Jakobstraße 20, Sontheim
Gebühr:	30,- €

## 2.05 Englisch mit Muße

Bei uns lernen Sie Englisch für den Urlaub und den Alltag in kleinen, überschaubaren Schritten. Wir wiederholen alles Neue gründlich und festigen das Erlernete in angenehmer Atmosphäre – so macht Englisch Spaß und Freude.

Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Kursbuch: At your leisure B1 Hueber Verlag Unit 3

<b>Beginn:</b>	<b>Donnerstag, 25. September 2025</b>
Zeit:	13.00 – 14.30 Uhr
Dauer:	11 Nachmittage
Leitung:	Katharine Wieland
Ort:	Begegnungsstätte, Jakobstraße 20, Sontheim
Gebühr:	82,50 €

## 2.06 Englisch mit Muße – Folgekurs

**Teilnehmer vom Kurs 2.05 haben Vorrang. Neuanmeldungen erst ab 8. Dezember 2025 möglich.**

<b>Beginn:</b>	<b>Donnerstag, 15. Januar 2026</b>
Zeit:	13.00 – 14.30 Uhr
Dauer:	4 Nachmittage
Leitung:	Katharine Wieland
Ort:	Begegnungsstätte, Jakobstraße 20, Sontheim
Gebühr:	30,- €

## Italienisch

### 2.07 Italienisch für Wiedereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen

Entdecken Sie die Schönheit der italienischen Sprache!

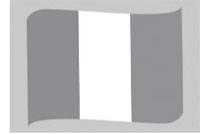
Die muttersprachliche Dozentin bringt Ihnen in unserem Italienisch-Kurs für Anfänger die Grundlagen der italienischen Sprache bei:

Grammatik, wichtige Vokabeln und die richtige Aussprache.

Mit praxisnahen Dialogen und Übungen werden Sie Schritt für Schritt zum Erfolg geführt. Am Ende können Sie einfache Gespräche führen und haben ein gutes Verständnis für die italienische Kultur.

Treten Sie unserer Lerngemeinschaft bei und entdecken Sie die Freude am Italienisch lernen!

Kursbuch: „Una Parola tira l'altra 1: Attività ed esercizi di vocabolario“ von Luciana Guglielmino – Emanuela Paterna



**Beginn:** Montag, 29. September 2025

**Zeit:** 18.00 – 19.30 Uhr

**Dauer:** 10 Abende

**Leitung:** Viola Schindler

**Ort:** Schule Sontheim, Raum 105

**Gebühr:** 75,- €

## Französisch

### 2.08 Französisch Niveau A1

Dieser Kurs richtet sich an Kursteilnehmer/innen, die von Anfang an Französisch lernen möchten oder bereits über verschüttete Vorkenntnisse verfügen. Mit einem sanften Einstieg und überschaubaren Lernportionen lernen Sie spielerisch die französische Sprache und bummeln durch die attraktivsten Regionen Frankreichs von der Normandie bis zur Côte d'Azur.



**Beginn:** Mittwoch, 15. Oktober 2025

**Zeit:** 15.45 – 16.45 Uhr

**Dauer:** 13 Nachmittage

**Leitung:** Marion Besold

**Ort:** VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Giengen, Raum 03OG

**Gebühr:** 38,- € / 50,- € / 62,50 €

**Anmeldeschluss:** 8. Oktober 2025



### 2.09 Französisch Niveau A2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die die französische Kultur und das Land besser kennenlernen möchten und bereits auf dem Sprachniveau A2 sind.

Vom Baskenland bis nach Korsika bummeln wir durch die attraktivsten Regionen Frankreichs.

**Beginn:** Mittwoch, 15. Oktober 2025

**Zeit:** 17.00 – 18.30 Uhr

**Dauer:** 13 Abende

**Leitung:** Marion Besold

**Ort:** VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Giengen, Raum 03OG

**Gebühr:** 57,20 € / 75,40 € / 93,60 €

**Anmeldeschluss:** 8. Oktober 2025



Viel Spaß bei  
den Kursen der  
VHS Sontheim!

**Der Weg zu einer  
besseren Welt beginnt  
vor der Haustür.**

**Morgen  
kann kommen.**

**Wir machen den Weg frei.**

Wir investieren in unsere Region und Unternehmen vor Ort und nicht in internationale Spekulationsblasen. Denn egal was die Zukunft bringt: Krisensicheres und nachhaltiges Handeln kommt nie aus der Mode.

**Volksbank  
Brenztal eG**





**Ihr Arbeitgeber**  
direkt vor der Haustür



Möchten Sie Teil des PERI Teams werden?  
Dann bewerben Sie sich jetzt auf [peri.com/karriere](https://peri.com/karriere)





**Gutschein**  
über einen Schnuppertag  
für Neukunden der  
Tagespflege.

# Gemeinsam statt einsam! Tagespflege in Sontheim a. d. Brenz

## Tagsüber bei uns – abends wieder zuhause

Die Tagespflege ist ein Angebot für ältere Menschen, die der zeitweiligen Unterstützung bedürfen. In der Tagespflege verbringen Sie den Tag in der Gemeinschaft und erhalten dabei qualifizierte Pflege und Hilfe durch unser Fachpersonal. Die Tagespflege trägt dazu bei, dass ältere Menschen möglichst lange in ihrem Zuhause leben können.

### Die Leistungen der Tagespflege

- Zweites Frühstück, Mittagessen, Nachmittagskaffee
- Aktivierung und Freizeitbeschäftigung
- Gymnastik
- Gemeinsame Gottesdienste
- Ausflüge und Veranstaltungen
- Gedächtnis- und Orientierungstraining
- Professionelle Pflege und Betreuung
- Organisation des Fahrdienstes bei Bedarf

### Sie haben Interesse?

**Wir laden Sie gerne zu einem kostenlosen Schnuppertag ein.**

### ASB Tagespflege in den

### Sontheimer Hausgemeinschaften

Hessestr. 8 · 89567 Sontheim an der Brenz

Tel. 07325 923 42-140

tagespflege-sontheim-brenz@asb-heilbronn.de

www.asb-heilbronn.de



Arbeiter-Samariter-Bund  
Baden-Württemberg e.V.  
Region Heilbronn-Franken

## Spanisch

Wer möchte das nicht: Verstehen können, was dein Gegenüber bei der Konferenz in Madrid, Lima oder der Urlaubsreise durch Südamerika sagt und denkt? Spanisch, eine der meist gesprochenen Weltsprachen, öffnet Türen zu den Menschen faszinierender Kulturen. Geschicke, Lebensumstände und politische Ereignisse werden verständlicher, beim Surfen und Reisen in der iberischen und lateinamerikanischen Welt. Und dies gilt auch für Jung und Alt: Das Lernen einer Fremdsprache trainiert das Gehirn.



### 2.10 Spanisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen **NEU**

Sie möchten die spanische Sprache von Grund auf lernen? Mit dem Lehrwerk „Con gusto nuevo A1“ lernen Sie mit viel Vergnügen und einer Muttersprachlerin, die dreißig Jahren Erfahrung als Sprachdozentin hat, Spanisch! Damit Sie in den sage und schreibe einundzwanzig spanischsprachigen Ländern der Welt nie mehr gestikulierend ein Hotelzimmer reservieren oder mit Händen und Füßen Ihr Essen bestellen müssen. Bienvenidos! Ab Lektion 3.

Wir arbeiten mit Con gusto nuevo A1. Dieses Buch ist mitzubringen.  
(ISBN 978-3-12-514671-6)

**Beginn:** Dienstag, 23. September 2025  
**Zeit:** 18.00 – 19.30 Uhr  
**Dauer:** 13 Abende  
**Leitung:** Maria Martinez Conde  
**Ort:** Herbrechtingen, Kloster; Raum 0.2 EG  
**Gebühr:** 98,80 €



#### **Kursgebühren:**

**Bei allen Sprachkursen beträgt die Mindestteilnehmerzahl 6.  
Schüler zahlen die niedrigste Gebühr.**

### 2.11 Spanisch für die Reise ohne Vorkenntnisse A1 **NEU**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse haben und sich auf eine Reise in ein spanischsprachiges Land vorbereiten möchten. In zehn Kurseinheiten lernen Sie einfache, praktische Redewendungen und Wortschatz für typische Urlaubssituationen – zum Beispiel im Hotel, im Restaurant, am Flughafen oder beim Einkaufen. Mit viel Sprechpraxis, Hörverständnisübungen und einem angenehmen Lerntempo bietet der Kurs einen entspannten Einstieg in die spanische Sprache. ¡Te esperamos!

Lehrbuch: Spanisch für den Urlaub A1 – Einstieg in Sprache und Kultur. ISBN 978-3-12-514265-7

**Beginn:** Montag, 6. Oktober 2025  
**Zeit:** 17.00 – 18.30 Uhr  
**Dauer:** 10 Abende  
**Leitung:** Alicia Reziale  
**Ort:** Oberkochen, Dreißentalschule, Raum 0.5  
**Gebühr:** 75,- €



## 2.12 Salón de Pablo – Curso de conversación fácil en español sobre temas de actualida– *Online live aus Lüneburg NEU*

Nivel A2 – B1

En este curso en línea practicamos el lenguaje oral en situaciones reales. Además, intercambiaremos opiniones y comentaremos los temas que nos interesan.

Aprendemos español y mejoramos nuestras habilidades comunicativas mientras pasamos un rato agradable.

Sie möchten Spanisch sprechen üben, aber das freie Sprechen fällt Ihnen noch schwer? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir steigen langsam ein, sprechen über Themen des alltäglichen Lebens, spanische und südamerikanische Kultur und diverse aktuelle Themen. Dies ist auch ab Ende der Niveaustufe A2 möglich, wenn wir einfache Satzstrukturen mit Basisvokabular benutzen oder uns das benötigte Vokabular mit einer kleinen vorbereitenden Hausaufgabe aneignen.

Im Kurs selbst trainieren wir das freie Sprechen in lockerer Atmosphäre.

Es wird kein Lehrbuch benutzt, denn wir werden in gemeinsamer Absprache mögliche Themen auswählen, danach werden passende Materialien zusammengestellt.

Zur Vorbereitung des Diskussionsthemas im Unterricht ist es möglich, einen kurzen Text zu lesen, der uns das nötige Vokabular liefert und zudem unsere Lesefertigkeit fördert. Diejenigen, die ihre Schreibfertigkeit trainieren wollen, haben die Gelegenheit, kürzere Texte zu verfassen. Auf diese Weise können wir in diesem Kurs alle 4 Fertigkeiten trainieren, im Unterricht das Hören und Sprechen, zu Hause das Lesen und Schreiben.

Dieser Kurs findet nur einmal monatlich statt, er ist also ideal für diejenigen, die ihre Sprachkenntnisse auffrischen und das freie Sprechen und ihre Kommunikationsfertigkeit verbessern wollen, aber nicht so viel Zeit haben, um jede Woche an einem Kurs teilzunehmen.

Dieser Online-Kurs findet mit ZOOM-Meeting statt.

**Beginn:** Montag, 6. Oktober 2025  
**Zeit:** 9.00 – 10.30 Uhr  
**Dauer:** 6 Vormittage  
**Weitere Termine:** immer montags; 6.10., 3.11., 1.12.2025, 05.01., 2.02., 2.03.2026  
**Leitung:** Pablo Martínez-Calleja  
**Ort:** online  
**Gebühr:** 103,- €



## Musik/Gestalten/Kreativ

### Musikalische Praxis

### 3.00 Liedbegleitung mit Gitarre für Anfänger/innen I

In diesem Kurs werden Anfänger/innen mit den ersten Griffen und Schlagtechniken des Gitarrenspiels vertraut gemacht. Kursinhalt: Einführung der ersten Akkordgriffe, erste rhythmische Grundlagen, Stimmen der Gitarre.

**Beginn:** Mittwoch, 17. September 2025  
**Zeit:** 17.30 – 18.15 Uhr  
**Dauer:** 12 Abende  
**Leitung:** Eckard Schlumpberger  
**Ort:** Schule Sontheim, Musikraum 108  
**Gebühr:** 50,- € / 45,- € für Schüler ab 13 Jahren



**Mindestteilnehmer für Gitarrenkurse: 5**  
**Bei kleineren Gruppen fällt nach Absprache eine höhere Gebühr an.**

### 3.01 Projektchor: Deutschland singt und klingt 3. Oktober

Sing mit – sei Stimme der Einheit! Zum Tag der Deutschen Einheit am 3. Oktober wird ganz Deutschland eins: In über 200 Orten erklingt ein gemeinsames Liedprogramm – und du kannst dabei sein!

Projektchor für alle – ganz ohne Vorkenntnisse! In 3 Proben + 1 Generalprobe wirst du Teil des Vorsänger-Chors bei der offiziellen Veranstaltung in der Gemeindehalle. Wir singen Klassiker wie Hevenu Shalom Alechem, We Shall Overcome und die Nationalhymne, aber auch moderne Hits wie Wind of Change und Griechischer Wein – mehrstimmig, bewegend, verbindend.

Mach mit bei der musikalischen Danke-Demo Ein Abend für Freiheit, Einheit und Hoffnung – mit Kerzen, Musik und hunderten Stimmen aus allen Generationen.

Jetzt anmelden und Mitsänger:in werden – Deutschland zählt auf dich!

**Beginn:** Sonntag, 14. September 2025  
**Zeit:** 19.00 – 20.30 Uhr  
**Dauer:** 3 Proben: Sonntags, 14.09., 21.09., 28.09.2025  
1 Generalprobe in der Gemeindehalle: Montag, 29.09.2025  
1 Auftritt in der Gemeindehalle: Freitag, 03.10.2025  
**Leitung:** Elvira Foitl  
**Ort:** alte Schule Bergenweiler  
**Gebühr:** gebührenfrei!



## Gestalten/Werken

### 3.06 „Glühende und blühende Fantasien für Frauen“

#### Ein Schweißkurs für Frauen, die sich etwas zutrauen!

„SCHROFF“, der Künstler Friedrich Frankowitsch, bringt Ihnen die Grundtechnik des Schweißens bei, unterstützt Sie beim Arbeiten mit dem Schweißgerät und fördert Ihre kreativen Fähigkeiten.

Als Erfolgserlebnis können Sie sich etwas Besonderes in Ihren Garten stellen.

Es wird ein Kunststück pro Teilnehmer angefertigt.

**Der Kurs findet nur bei guter Witterung statt!**

**Termin:** Samstag, 6. September 2025  
**Zeit:** 10.00 – 16.00 Uhr  
**Leitung:** Friedrich Frankowitsch  
**Ort:** bei SCHROFF, Medlinger Straße 5, Brenz  
**Gebühr:** 55,- € + Materialkosten, diese sind mit dem Kursleiter abzurechnen  
**Bitte mitbringen:** Arbeitskleidung, am besten Jeans und Jeansjacke (Baumwolle), feste Schuhe (keine Sandalen), Arbeitshandschuhe, Vesper, Grillgut und Getränke

### 3.07 Naturkosmetik – natürlich selbst gerührt **NEU**

Es ist gar nicht schwer, hochwertige Naturkosmetik selbst herzustellen! Wir ergänzen unsere Hausapotheke mit dem Engelwurz Balsam. Dazu rühren wir gemeinsam eine pflegende Rosen-Mandel-Gesichtscreme, eine milde Abschminklotion und einen Jojoba-Lippenbalsam.

**Termin:** Freitag, 14. November 2025  
**Zeit:** 18.30 – 21.00 Uhr  
**Leitung:** Christine Hüll  
**Ort:** Schule Sontheim, Schulküche  
**Gebühr:** 37,- € + 15,- € Materialkosten (werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet)  
**Anmeldeschluss:** 7. November 2025

Unser Töpferangebot ist auch offen für Menschen mit Behinderung. Gefördert durch die LEADER-Aktionsgruppe Brenzregion mit Mitteln des Landes Baden-Württemberg und der LEADER-Aktionsgruppe kann das Tonatelier Ton(t)räume nun noch einige Geräte anschaffen, die Menschen mit Einschränkungen das Töpfern mit und ohne Töpferscheibe erleichtern bzw. ermöglichen. Melden Sie sich bei Interesse einfach bei der Dozentin per Telefon (0176 34380616) oder per E-Mail (kreative.tontraeume@gmail.com), um eine passende Lösung zu finden.



### 3.08 Einführungskurs: Töpfern auf der Scheibe – Kurs 1

Es schaut so leicht aus, wenn ein Profi auf der Scheibe ein Gefäß formt. Die Hände scheinen gar nicht viel zu tun. Es macht viel Freude dies in der Gruppe auch einmal auszuprobieren. Und nur Mut: Die Dozentin verspricht, dass alle mit kleinen selbstgedrehten Gefäßen nach Hause gehen. Es können kleine Schüsseln, Becher, Dosen, Vasen, Kerzenständer, Eierbecher oder ähnliches entstehen. Nach diesem Einführungskurs ist es möglich, auch im Offenen Töpfertreff am Samstag an der Töpferscheibe zu arbeiten und dort weiter zu üben. Auch wer schon einmal an der Scheibe saß, kann gerne zu diesem Kurs kommen.



Teilnehmerzahl ist auf 5 Personen begrenzt.

#### **Termine:**

**Töpfern: Donnerstag, 13. November 2025**

**Donnerstag, 20. November 2025**

**Glasieren: Donnerstag, 11. Dezember 2025**

Zeit: 18.00 – 21.00 Uhr

Leitung: Gerhild Stölben

Ort: Tonatelier Ton(t)räume, Medlinger Straße 15, Brenz

Gebühr: 110,- € + Materialkosten (ca. 12,- €/kg gebranntem Ton)

Die Materialkosten werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Bitte mitbringen: Kleidung und Schuhe, die dreckig werden dürfen, Schuhe mit Gripp/Profil

### 3.09 Einführungskurs: Töpfern auf der Scheibe – Kurs 2

Teilnehmerzahl ist auf 5 Personen begrenzt.

#### **Termine:**

**Töpfern: Donnerstag, 22. Januar 2025**

**Donnerstag, 29. Januar 2025**

**Glasieren: Donnerstag, 12. Februar 2025**

Zeit: 18.30 – 21.00 Uhr

Leitung: Gerhild Stölben

Ort: Tonatelier Ton(t)räume, Medlinger Straße 15, Brenz

Gebühr: 110,- € + Materialkosten (ca. 12,- €/kg gebranntem Ton)

Die Materialkosten werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Bitte mitbringen: Kleidung und Schuhe, die dreckig werden dürfen, Schuhe mit Gripp/Profil

***Viele Werbepartner unterstützen uns durch die Schaltung einer Anzeige.  
Dafür herzlichen Dank!***

### 3.10 Kreatives Gestalten mit Ton **NEU**

Ton ist ein wunderbares Material. Mein Tonatelier „Ton(T)Räume“ bietet viele Möglichkeiten für Anfänger und Fortgeschrittene, für freies Kreativsein und für das Arbeiten mit Vorlagen. Den Alltag mal hinter sich lassen und in die Welt des Tons eintauchen. Der Kopf darf dabei zur Ruhe kommen und die Hände arbeiten lassen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber eigene Ideen und Wünsche sowie Lust am Experimentieren sind herzlich willkommen. Teilnehmerzahl ist auf 5 Personen begrenzt.



**Termine:**

**Tonen: Donnerstag, 9. Oktober 2025**

**Donnerstag, 16. Oktober 2025**

**Glasieren: Donnerstag, 6. November 2025**

**Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr**

**Leitung: Gerhild Stölben**

**Ort: Tonatelier Ton(t)räume, Medlinger Straße 15, Brenz**

**Gebühr: 110,- € + Materialkosten (ca. 12,- €/kg gebranntem Ton)**

Die Materialkosten werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, die dreckig werden darf

### 3.11 Offener Töpfertreff für Jung und Alt

**(Kinder unter 8 Jahren nur zusammen mit einem Erwachsenen)**

Ob jung oder alt, allein, zusammen mit anderen oder mal mit der ganzen Familie, Großeltern mit Enkeln, ... hier sind alle willkommen, auch Kinder unter 7 Jahren, wenn sie in Begleitung eines Erwachsenen sind. Egal ob Anfänger oder schon mit Vorerfahrung: Hier können Sie nur einmal, mehrmals oder regelmäßig kommen. Es kann getont, angemalt und glasiert werden. Vorkenntnisse sind keine erforderlich, aber eigene Ideen und Wünsche und Spaß am Ausprobieren sind herzlich willkommen.



**Termine: samstags nach Absprache**

**Zeit: 15.00 – 17.30 Uhr**

**Leitung: Gerhild Stölben, Tel. 0176 34380616 oder E-Mail [kreative.tontraeume@gmail.com](mailto:kreative.tontraeume@gmail.com)**

**Ort: Tonatelier Ton(t)räume, Medlinger Straße 15, Brenz**

**Gebühr: 15,- € Erwachsener pro Stunde + Materialkosten (ca. 12,- €/kg gebranntem Ton)**

12,- € Kind pro Stunde + Materialkosten (ca. 12,- €/kg gebranntem Ton)

Mitzubringen: Kleidung, die dreckig werden darf

Anmeldung direkt bei der Dozentin.

**Die Abholtermine für fertiggestellte Objekte werden mit der Dozentin festgelegt.**



**Die mit diesem Logo markierten Kurse sind Kooperationskurse von zwei oder mehreren der kooperierenden Volkshochschulen von Herbrechtingen, Gerstetten, Giengen, Königsbrunn, Nattheim, Niederstotzingen, Sontheim und Oberkochen. Die Anmeldungen werden an die veranstaltende Volkshochschule zur weiteren Bearbeitung weitergeleitet.**

### Mit Nadel, Faden und Nähmaschine

#### Nähen ist so viel mehr als nur ein Hobby!

Wir sind ein offener Nähkurs für Anfänger, Könner und Wiedereinsteiger. Gemeinsam beschäftigen wir uns mit allen Facetten, die das Arbeiten mit Stoff mit sich bringt. Egal ob Ausbesserungsarbeiten an Kleidungsstücken, Ausprobieren neuer Schnittmuster oder Nähen von Accessoires – jeder verwirklicht sein eigenes Projekt unter professioneller Anleitung. Wir freuen uns auf neue „Stoff- und Näh-süchtige“, die genauso viel Spaß und Freude daran haben, tolle Kreationen zu zaubern wie wir. Nähmaschine und Nähutensilien bitte mitbringen. Einstieg ist zu jeder Zeit möglich!



### 3.13 Mit Nadel, Faden und Nähmaschine

**Beginn:** Donnerstag, 18. September 2025  
**Zeit:** 08.30 – 11.00 Uhr  
**Dauer:** 12 Vormittage  
**Leitung:** Petra Ziegler, Schneidermeisterin  
**Ort:** Begegnungsstätte, Jakobstraße 20, Sontheim  
**Gebühr:** 133,- €  
Info bei Frau Ziegler, Tel. 07325 922797

### 3.14 Mit Nadel, Faden und Nähmaschine – Folgekurs

**Beginn:** Donnerstag, 8. Januar 2026  
**Zeit:** 08.30 – 11.00 Uhr  
**Dauer:** 5 Vormittage  
**Leitung:** Petra Ziegler, Schneidermeisterin  
**Ort:** Begegnungsstätte, Jakobstraße 20, Sontheim  
**Gebühr:** 56,- €  
Info bei Frau Ziegler, Tel. 07325 922797

### 3.15 Therapeutisches Malen *NEU*

Den Alltag und den Kopf ausschalten, zur Ruhe kommen und Farbe und Emotionen fließen lassen. Entdecke Ressourcen und stärke deine Wahrnehmung. Zusammen wollen wir Motive und Ideen entwickeln. Themen können sein: Das Lebenspanorama, Point-Zero-Painting, Körperbilder, Kraftbilder, Zufallstechniken. Erfahrung oder Können sind überhaupt nicht erforderlich!

**Beginn:** Mittwoch, 24. September 2025  
**Zeit:** 18.00 – 20.00 Uhr  
**Dauer:** 5 Abende  
**Leitung:** Felicitas Vogt-Herr, Kunsttherapeutin,  
Heilpraktikerin Psychotherapie  
**Ort:** Oberkochen, Kreativwerkstatt, Walther-Bauersfeld-Straße 51  
**Gebühr:** 50,- € zzgl. Materialkosten 5,- € pro Treffen



### Coachings & Impuls-Workshops mit Karin Zell

Als Systemischer Coach (ProC) und Business-Trainerin mit EQ begleitet Karin Zell seit vielen Jahren Führungskräfte, Mitarbeiter und Privatpersonen dabei, anspruchsvolle Situationen erfolgreich zu meistern – insbesondere bei beruflichen und privaten Veränderungen.

Mit Begeisterung und Wertschätzung unterstützt sie Menschen und Unternehmen, ihre Eigenmotivation zu stärken und Ziele leichter zu erreichen.



### 3.70 Walk'n coach – Waldspaziergang mit Coachingimpulsen

Sie wünschen sich Klarheit und Antwort auf folgende Fragen:

Wo stehe ich im Moment?

Was genau passiert, wenn ich so weitermache wie bisher?

Wovon will ich mich verabschieden, entlasten?

Und was will ich neu beginnen?

Bei einem Waldspaziergang mit Coachingimpulsen gehen wir diesen Fragen nach und entwickeln Antworten. Keiner muss seine Gedanken preisgeben, jeder darf bei sich und seinem eigenen Thema bleiben, zielführende Impulse mitnehmen und konkrete Lösungsschritte für sich erfahren.

**Termin:** Samstag, 11. Oktober 2025

**Zeit:** 10.00 – 12.00 Uhr

**Leitung:** Karin Zell

**Ort:** Parkplatz bei der Reithalle

**Gebühr:** 33,- € + 4,- € für Skripte etc., diese sind mit der Dozentin abzurechnen

**Bitte mitbringen:** dem Wetter angepasste Kleidung, bequemes Schuhwerk, Schreibzeug, mit dem man auch unterwegs ohne Tisch schreiben kann (evtl. Klemmbrett oder kleiner Block)

### 3.71 Businesscoaching. Persönlichkeitscoaching. Veränderungscoaching.

Sie wollen sich beruflich oder privat verändern und endlich das Leben leben, das Sie mit Sinn erfüllt und glücklich macht?

Dabei fragen Sie sich vielleicht ...

„Was will ich wirklich?“ – „Welcher Weg ist der richtige?“ – „Wie schaffe ich es, innere Blockaden zu lösen?“ – „Wie kann ich mein Ziel am besten erreichen?“

Im individuellen Einzelcoaching finden Sie heraus, was Sie wirklich wollen und wie Sie Ihr Ziel schneller und leichter erreichen können.

Als Ihr Coach unterstützt Sie Karin Zell mit Methoden, die wirken und nachhaltig erfolgreich sind – wertschätzend, lösungsorientiert, vertraulich.

**Termin:** nach Vereinbarung

**Leitung:** Karin Zell, Systemischer Coach (ProC), NLC-Master-Coach®, wingwave®-Coach, LUXXprofile®-Master für Eigen- und Team-Motivation, Business-Trainerin mit EQ

**Anmeldung:** direkt bei Karin Zell, Tel. 07325 9516895 oder per Mail an [info@coachdichgluecklich.de](mailto:info@coachdichgluecklich.de)

**Web:** [www.coachdichgluecklich.de](http://www.coachdichgluecklich.de)

### 3.72 Inner Peace – Wellnessabend für die Seele **NEU**

In einer Welt, die ständig in Bewegung ist, und deren Alltag von Verpflichtungen und To-Do-Listen bestimmt wird, wird es immer wichtiger, Momente der Stille zu schaffen – Momente, die uns dabei unterstützen, zu erden, zu reflektieren und uns selbst besser kennenzulernen. Uns weiterzuentwickeln. Möchte ich es so, wie es gerade ist? Oder wünsche ich mir mehr Entschleunigung? Eine andere Art von Lebensqualität? Ein bewusster Atemzug, ein inspirierender Duft oder Journaling können dabei unterstützen, Raum für mehr innerer Ruhe und Klarheit zu finden.

Entdecken Sie in diesem Workshop Methoden, die zu mehr Gelassenheit und innerer Balance beitragen können – sowie Journaling, achtsames Schreiben, das den Blick nach innen lenkt und neue Perspektiven auf den hektischen Alltag und die Zukunft öffnen kann. Alles geschieht ohne Leistungsdruck – mit Zeit zum Spüren, Entdecken und Sein.

Abgerundet wird der Abend von sorgfältig ausgewählten ätherischen Ölen, die die Sinne ansprechen und die Übungen begleiten.

Von kleinen Atem- und Achtsamkeitseinheiten bis hin zur Fantasiereise und Journaling.

Der Workshop versteht sich als ein Wellnessabend für die Seele – zum Ausprobieren, Innehalten und Auftanken. Ein Abend speziell für Frauen konzipiert. Ob als kurze Auszeit vom Alltag, Moment der bewussten Reflexion oder Inspiration für neue Selbstfürsorge-Rituale.

Materialien beinhaltet u. a. Schreibutensilien und Öle

**Termin:** **Donnerstag, 25. September 2025**  
**Zeit:** 19.00 – 21.30 Uhr  
**Leitung:** Petra Moser, Mental Coach und Achtsamkeitstrainerin  
**Ort:** Schule Sontheim, Ruheraum  
**Gebühr:** 30,- € inkl. Materialien  
**Bitte mitbringen:** Yogamatte, Sitzkissen oder Yogablock, ggf. Decke und Socken  
**Anmeldeschluss:** 18. September 2025

### 3.73 Waldbaden – Der etwas andere Kurzurlaub **NEU**

Wenn das Meer und der nächste Urlaub in der Ferne liegen, warum dann nicht kurz im Wald baden? Eintauchen in die Welt der Bäume, bewusst sehen, riechen, fühlen. Dem Wald achtsam begegnen. Durch gezielte Achtsamkeitsübungen, langsames Gehen und das bewusste Wahrnehmen der Natur die innere Balance unterstützen. Entschleunigen. Erden.

Ein Moment zum Innehalten und Entspannen durch die Verbindung zur Natur

**Termin:** **Freitag, 26. September 2025**  
**Zeit:** 16.00 – 18.00 Uhr  
**Leitung:** Petra Moser  
**Ort:** Sportzentrum Sontheim, Finkenweg, bei den Glascontainern  
**Gebühr:** 18,- €  
**Bitte mitbringen:** der Temperatur angepasste, warme Kleidung (Zwiebelprinzip, da wir sehr langsam unterwegs sind und immer mal wieder eine Pause einlegen), gutes Schuhwerk, evtl. Sitzkissen und Getränk

**Anmeldung auch online möglich unter: [www.vhs-sontheim.de](http://www.vhs-sontheim.de)**

### **3.74 EFT basierte Klopfakupressur: „Wenn der Stress anklopft – klopft zurück.“ NEU**

Die EFT basierte Klopfakupressur (Emotional Freedom Techniques) ist eine sanfte und alltagstaugliche Methode, die unterstützen kann, Stress abzubauen. Das sanfte Klopfen bestimmter Akupressurpunkte bei gleichzeitiger Konzentration auf einen bestimmten Stressmoment, kombiniert mit gezielten Formulierungen, kann dabei unterstützen, Alltagsstress abzubauen und die innere Balance zu stärken.

In diesem Kurs lernen Sie die Grundtechnik zur Selbstanwendung kennen und erhalten Tipps zur Anwendung im Alltag. Darüber hinaus wird die Klopfmethode direkt geübt. Gemeinsam klopfen wir zum Thema Stress. Bitte bringen Sie hierzu ein leichtes persönliches Stressthema mit.

Ein Kennenlern-Kurs für Einsteiger ohne Vorkenntnisse. Hinweis: Dieser Kurs ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung. Bitte halten Sie bei bestehenden psychischen Erkrankungen vorab Rücksprache mit einer Fachperson.

**Beginn:** Donnerstag, 6. November 2025  
**Zeit:** 18.30 – 19.30 Uhr  
**Dauer:** 3 Abende  
**Leitung:** Petra Moser  
**Ort:** Schule Sontheim, Ruheraum  
**Gebühr:** 30,- €  
Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Getränk

### **3.75 Kurzurlaub vom Alltag – Achtsamkeit, Fantasiereisen & ätherische Öle NEU**

Den Abend in entspannter Atmosphäre ausklingen lassen. Durch eine kleine Achtsamkeitsübung zunächst im Hier & Jetzt ankommen. Durchatmen. Im Moment sein. Lassen Sie sich anschließend auf eine geführte Fantasiereise an stimmungsvolle innere Orte nehmen: in die Weite der Berge, an das rauschende Meer und in die stille Kraft des Waldes. Jeder Abend widmet sich einem anderen dieser Naturorte und wird begleitet von einem sorgfältig ausgewählten ätherischen Öl, das die Reise auf sinnliche Weise unterstützt.

Ein Kurs für alle, die sich nach Entspannung, innerer Ruhe und einem Moment für sich sehnen – mitten im Alltag. Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit – ganz ohne Kofferpacken.

**Beginn:** Donnerstag, 6. November 2025  
**Zeit:** 20.15 – 21.00 Uhr  
**Dauer:** 3 Abende  
**Leitung:** Petra Moser  
**Ort:** Schule Sontheim, Ruheraum  
**Gebühr:** 35,- € (inkl. Öle)  
Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen oder Yogablock, ggf. Decke und Socken

#### ***Ferien und schulfreie Tage***

Herbstferien:	27. Oktober 2025 – 31. Oktober 2025
Weihnachtsferien:	22. Dezember 2025 – 6. Januar 2026
Faschingsferien:	16. Februar 2026 – 20. Februar 2026

**Während der Schulferien finden keine fortlaufenden Kurse statt!**



DEINE  
ZUKUNFT  
STARTET  
HIER

#### SONTHEIM

Inner Peace

Wellnessabend für die Seele

Donnerstag, 25.09.2025, 19.00 - 21.30 Uhr

#### NATTHEIM

Resilienz – Stärkung der  
inneren Widerstandskraft  
Krisen erfolgreich meistern

Freitag, 14.11.2025, 18:00 - 20:15 Uhr



#### GIENGEN

Workshop: ChatGPT als Assistent optimal genutzt

z.B. in Office-Anwendungen und

in der Kommunikation, auch für KMU

Donnerstag, 27.11.2025, 18:30 - 21:00 Uhr

#### HERBRECHTINGEN

Lernkinesiologie für Eltern und Kinder

Lösen von Lern- und Denkblockaden

Samstag, 15.11.2025, 15:00- 17:15 Uhr

#### GERSTETTEN

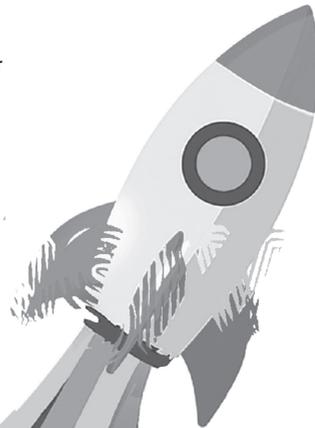
Fit am PC jvhs

Für Mädchen und Jungen der

Klassen 3 und 4

Samstag, 24.01.2026, 9.00 - 13.00 Uhr

Samstag, 31.01.2026, 9.00 - 13.00 Uhr



#### KÖNIGSBRONN

Online-Pornographie:

Ein unbegleiteter Feldversuch –  
wie gehen wir damit um?

Freitag, 14.11.2025, ab 19:00 Uhr

#### NIEDERSTOTZINGEN

(Sichere) Internetnutzung für Senioren  
mit Smartphone, Tablet und PC

ab Donnerstag, 06.11.2025,

ab 14:00 Uhr

#### OBERKOCHEN

Digitale Medien und ihre  
Gefahrenpotenziale

für Kinder und Jugendliche

Freitag, 07.11.2025, ab 19.00 Uhr

# Weltreise der VHS Kooperation

„Weltreise“ – Acht Volkshochschulen, ein gemeinsames Projekt: Im Rahmen der Rezertifizierung starten acht Volkshochschulen gemeinsam die „Weltreise“ – ein Projekt voller kultureller Vielfalt, globaler Perspektiven und interkultureller Bildung.

Die Teilnehmenden erwartet eine inspirierende Reise rund um die Welt – ganz ohne Kofferpacken.

## Nattheim:

- ✓ Pilgern mit dem Fahrrad – Auf dem Weg nach Jerusalem
- ✓ Kochkurs „España Ole“

## Gerstetten:

- ✓ Kochclub 2 „russische Küche“
  - ✓ Internationaler Kochtreff „albanische Küche“
- Gemeinsam kochen, essen, sprechen

## Sonthheim:

- ✓ Türkische Küche
- ✓ Einblick in die faszinierende türkische Kultur

## Giengen:

- ✓ Französisch Niveau A1
- ✓ Bon Appétit – die französische Küche

## Oberkochen:

- ✓ Spanisch für die Reise ohne Vorkenntnisse A1
- ✓ Salsa und Sozialismus: Eine Reise durch Kuba



## Königsbronn:

- ✓ Mit dem Fahrrad nach Rom „eine etwas andere Pilgerreise“
- ✓ Griechischer Kochkurs

## Herbrechtingen:

- ✓ Tango Argentino mit Vorkenntnissen – Mittelstufe
- ✓ Cucina Italiana – Mediterrane Küche

## Niederstotzingen:

- ✓ Neugierig auf interaktive Kochkurse?  
Interaktiver Kochkurs mit originalen Rezepten – live aus Japan
- ✓ Salón de Pablo – Curso de conversación fácil en español sobre temas de actualidad

### **3.76 Kakao-Zeremonie – gemeinsam Herzöffnung und Verbundenheit erleben**

Die Kakao-Zeremonie ist ein uraltes Ritual, das seit Jahrhunderten von den Mayas und Inkas praktiziert wird. Der zeremonielle Rohkakao, den wir gemeinsam trinken, öffnet das Herz und fördert die Ausschüttung von Glückshormonen.

In einer liebevollen, geschützten Gruppe schaffen wir einen Raum für Achtsamkeit, Begegnung und gemeinsames Erleben. Durch geführte Übungen und den natürlichen Zauber des Kakaos verbinden wir uns mit uns selbst und miteinander – spürbar und herzlich.

Dieser Abend lädt dich ein, dich zu öffnen, berühren zu lassen und in der Gemeinschaft Kraft und Geborgenheit zu finden. Ein offenes Herz ist die Grundlage für Glück, Liebe und inneren Frieden. Erlebe eine Auszeit voller Wärme, Verbundenheit und positiver Energie – ein Geschenk an dich selbst.

**Termin:** Donnerstag, 20. November 2025

**Zeit:** 18.30 – 20.30 Uhr

**Leitung:** Denis Urban

**Ort:** Sontheim, Alleenweg 2/1

**Gebühr:** 25,- €

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Sitzkissen (wenn vorhanden), gemütliche Kleidung

### **3.77 Basenfasten – gesund genießen und sanft entgiften! 7-Tage-Programm vom 11. bis 17. Oktober 2025**

Entdecken Sie die Kraft des Basenfastens in unserem Kurs!

Das Basenfasten ist eine sanfte Methode, den Körper zu entgiften, das Wohlbefinden zu steigern und ganz nebenbei auch ein paar Pfunde zu verlieren – ohne zu hungern. In dieser Woche stehen ausschließlich basenbildende Lebensmittel auf dem Speiseplan: viel frisches Gemüse, Obst, Kräuter und hochwertige pflanzliche Produkte.

Durch den Verzicht auf säurebildende Nahrungsmittel kann der Körper angesammelte Säuren und Schadstoffe ausscheiden, was den Stoffwechsel anregt, das Immunsystem stärkt und zu mehr Energie führen kann. Neben praktischen Ernährungstipps und alltagstauglichen Rezepten erleben wir in der Gruppe, dass basische Ernährung nicht nur gesund ist, sondern auch richtig lecker sein und Spaß machen kann. Ideal für alle, die ihrem Körper eine wohltuende Pause gönnen und neue Vitalität gewinnen möchten.

**Vortrag zum Thema am Dienstag, 30. September 2025 unter 0.08 buchbar.**

**Termine:** Donnerstag, 9. Oktober 2025 Vorbesprechung der Basenfastenwoche  
Montag, 13. Oktober 2025 Austausch und Fragerunde  
Freitag, 17. Oktober 2025 Abschlussrunde

**Beginn:** Samstag, 11. Oktober 2025

**Zeit:** 19.00 – 20.00 Uhr

**Dauer:** 3 Abende

**Leitung:** Denis Urban

**Ort:** Begegnungsstätte, Jakobstraße 20, Sontheim

**Gebühr:** 75,- €

***Wenn auch Sie bei der Programmgestaltung unserer Volkshochschule mitwirken möchten, sind uns Ihre Ideen oder die Bereitschaft als Kursleiter tätig zu sein, jederzeit willkommen.***

## Fitnesskur für die Grauen Zellen – Gedächtnistraining mit Spaß

Schlüssel verlegt? Der Name liegt mir auf der Zunge! Kann ich mir nicht merken!

Sowas passiert jedem. Damit es aber kein Dauerzustand wird, ist es wichtig, das Gehirn frühzeitig regelmäßig und vor allem abwechslungsreich zu beanspruchen, damit die grauen Zellen weiterhin aktiv und fit bleiben. Dafür gibt es das Gedächtnistraining, bei dem in der Gruppe ohne Stress und Leistungsdruck, aber mit viel Elan und fröhlichem Miteinander vielfältige Übungen angeboten werden. So werden die Konzentration, Merkfähigkeit und Denkflexibilität merklich verbessert und gestärkt.

Also: Helfen Sie Ihrem Gedächtnis auf die Sprünge und halten es vital und leistungsfähig.

### In Zusammenarbeit mit den LandFrauen Sontheim-Brenz

Wir bieten 2 Kurse an:

## 3.78 Fitnesskur für die Grauen Zellen – Gedächtnistraining mit Spaß – Kurs 1

<b>Beginn:</b>	<b>Donnerstag, 25. September 2025</b>
<b>Zeit:</b>	14.45 – 15.45 Uhr
<b>Dauer:</b>	8 Nachmittage
<b>Leitung:</b>	Karin Marquard-Mader
<b>Ort:</b>	Begegnungsstätte, Jakobstraße 20, Sontheim
<b>Gebühr:</b>	40,- €

*Viele Werbepartner unterstützen uns durch die Schaltung einer Anzeige.  
Dafür herzlichen Dank!*



**THERASO**  
Praxis für Ergotherapie  
und Logopädie

- Behandlung für Kinder und Erwachsene
- Hausbesuche
- Termine nach Vereinbarung
- Alle Kassen
- Kursangebote wie:

**Marburger Konzentrationstraining**

**Inh. Anja Ziegler**  
Am Riegele 7 (nahe Sportplatz)  
89567 Sontheim  
Tel.: 07325 – 919248  
Mobil: 0162 – 3224235  
info@theraso-sontheim.de

**Praxis  
Beate Märsch**

**Physiotherapeutin  
Osteopathin  
Heilpraktikerin**

- traditionelle Osteopathie
- Säuglings- und Kinderosteopathie
- Craniosacrale Therapie
- Iokai-Meridian-Shiatsu
- Physiotherapie/Massage



89567 Sontheim/Brenz Sterngasse 3  
Telefon 07325/41 11

### 3.79 Fitnesskur für die Grauen Zellen – Gedächtnistraining mit Spaß – Kurs 2

**Beginn:** Donnerstag, 15. Januar 2026  
**Zeit:** 14.45 – 15.45 Uhr  
**Dauer:** 8 Nachmittage  
**Leitung:** Karin Marquard-Mader  
**Ort:** Begegnungsstätte, Jakobstraße 20, Sontheim  
**Gebühr:** 40,- €

### 3.80 Wen-Do – Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen *NEU*

Wen-Do heißt übersetzt „der Weg der Frau“ und wurde in Kanada 1972 von Frauen entwickelt, die selber in Kampfsportarten tätig waren. Über einfache körperliche Selbstverteidigungstechniken lernen Mädchen und Frauen ihre vorhandenen Kräfte kennen und sie im Notfall richtig einzusetzen. Dies ermöglicht im Alltag eine größere Sicherheit. In diesem Seminar werden wir einfache und effektive Körpertechniken ausprobieren, die es uns ermöglichen einen gefährlichen Angreifer kampfunfähig zu machen. Wir werden unsere Wahrnehmung schulen und üben, wie wir mit Worten und unserer Körperhaltung Grenzen deutlicher setzen und Gefahren früher erkennen können. Wir erarbeiten Lösungsmöglichkeiten für angstauslösende Situationen z. B. „nachts alleine auf der Straße“ oder „im Parkhaus“ aber auch für ganz alltägliche Grenzverletzungen.

Ihre Ideen und Fragen sollen Bestandteil des Seminars sein.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wir arbeiten mit den körperlichen Gegebenheiten, die jede mitbringt.

Die Dozentin ist Wen-Do-Trainerin und Diplom-Sozialarbeiterin.

**Termin:** Samstag, 18. Oktober 2025

**Zeit:** 14.00 – 18.00 Uhr

**Termin:** Sonntag, 19. Oktober 2025

**Zeit:** 10.00 – 14.00 Uhr

**Leitung:** Silvia Bauer

**Ort:** Bohlheim, Turn- und Festhalle

**Gebühr:** 42,70 € + 5,- € Materialkosten: werden direkt mit der Dozentin im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: lockere, sportliche Kleidung, Turnschuhe, Getränke und Vesper



### 3.81 R.E.S.E.T.® – Basis Kiefergelenksentspannung Entspannter Kiefer – Entspannter Körper

Schon die kleinste Verspannung der Kiefermuskeln, verursacht durch Stress, einen Unfall oder nach einer Behandlung beim Zahnarzt, z. B. Zahnspangen, kann die normale, ausgeglichene Position des Kiefergelenks verändern. Es kommt zu angespannten Kiefergelenksmuskeln. Dies ist oft die Ursache u. a. für Kopfschmerzen, Migräne, Tinnitus, Lernschwäche, Nackenbeschwerden oder Beschwerden des unteren Rückens. R.E.S.E.T.® Kieferbalance ist eine wirkungsvolle, sanfte Methode, um den Kiefermuskeln zu helfen, sich wieder zu entspannen und das Kiefergelenk auszugleichen. Das Kiefergelenk ist über die Schädelsknochen und die harte Hirnhaut mit dem gesamten Wirbelkanal verbunden. Somit hat ein entspanntes Kiefergelenk enorme Auswirkung auf Muskeln, Bänder und Sehnen im gesamten Körper. Sie erhalten an diesem Abend praktische Übungen für Zuhause als Basis. Auch für Paare geeignet.

**Termin:** Donnerstag, 2. Oktober 2025

**Zeit:** 17.00 – 21.00 Uhr

**Leitung:** Ulrike Wagner

**Ort:** Eichamtssaal, Kirchplatz 4, Giengen (neben Schranne)

**Gebühr:** 42,- €

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke, Schreibzeug, Getränk

Anmeldeschluss: 20. September 2025



## 3.82 Resilienz – Stärkung der inneren Widerstandskraft **NEU!**

Wir haben nicht immer Einfluss auf die Umstände in unserem Leben. Um Krisen erfolgreich meistern zu können, ist eine „seelische Widerstandskraft“, auch „Resilienz“ genannt, nötig. Resilienz ist erlernbar und entwickelbar. In diesem Kurs erhalten Sie Basiswissen zu Resilienz und einer resilienten Haltung zum Leben. Es werden konkrete Übungen zur Stärkung der eigenen Resilienz vorgestellt und durchgeführt.

**Termin:** Freitag, 14. November 2025  
**Zeit:** 18.00 – 20.15 Uhr  
**Leitung:** Judith Schall  
**Ort:** VHS Nattheim, Zimmer 223  
**Gebühr:** 17,- € ab 7 TN 14,- €  
**Anmeldeschluss:** 7. November 2025



### Entspannung

#### YOGA

Stressbedingte Krankheiten wie Rückenschmerzen, Bluthochdruck oder gar Burnout nehmen immer mehr zu. Durch die ganzheitliche Verbindung von Bewegung und Entspannung ist Yoga die optimale Methode, um Stress entgegen zu wirken. Die körperlichen Übungen stärken die Wirbelsäule, fördern die Beweglichkeit, lösen Verspannungen und können so Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen lindern. Angewandte Atem- und Entspannungstechniken beruhigen Körper, Geist und Seele.

Durch Yoga erhalten wir Leichtigkeit, Freude und vor allem die Freiheit einfach zu sein ohne einer Rolle entsprechen zu müssen – und das nicht nur auf der Matte.



#### 4.01 Dynamisches Yoga für alle Level I

Ein moderner Yogastil, der auch immer wieder Varianten bereithält und somit nicht nur für Beginner, sondern auch für Fortgeschrittene geeignet ist. Die Mischung aus verschiedensten Stilrichtungen kann durchaus intensiver sein, wobei vor allem dann auf die genaue Ausführung geachtet wird und Entspannung nicht zu kurz kommt. Generell für alle Levels geeignet.

**Beginn:** Dienstag, 16. September 2025  
**Zeit:** 17.00 – 18.00 Uhr  
**Dauer:** 10 Abende  
**Leitung:** Natalie Maier, Yoga-Lehrerin  
**Ort:** Schloß Brenz, Hans-Weiss-Saal  
**Gebühr:** 60,- €  
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, kleines Kissen und bequeme Kleidung

#### **Ferien und schulfreie Tage**

Herbstferien: 27. Oktober 2025 – 31. Oktober 2025  
Weihnachtsferien: 22. Dezember 2025 – 6. Januar 2026  
Faschingsferien: 16. Februar 2026 – 20. Februar 2026

**Während der Schulferien finden keine fortlaufenden Kurse statt!**

## 4.02 Dynamisches Yoga für alle Level II

Ein moderner Yogastil, der auch immer wieder Varianten bereithält und somit nicht nur für Beginner, sondern auch für Fortgeschrittene geeignet ist. Die Mischung aus verschiedensten Stilrichtungen kann durchaus intensiver sein, wobei vor allem dann auf die genaue Ausführung geachtet wird und Entspannung nicht zu kurz kommt. Generell für alle Levels geeignet.

**Beginn:** **Dienstag, 16. September 2025**

**Zeit:** 18.10 – 19.10 Uhr

**Dauer:** 10 Abende

**Leitung:** Natalie Maier, Yoga-Lehrerin

**Ort:** Schloß Brenz, Hans-Weiss-Saal

**Gebühr:** 60,- €

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, kleines Kissen und bequeme Kleidung

## 4.03 Entspanntes Yoga mit Klangschalen

Diese Stunde kombiniert sanfte und kräftigende Yogaübungen mit einer sehr ausgiebigen Klangschalen-Schlussentspannung. Es ist eine kleine Auszeit für dich, für Körper, Geist und Seele, in der du dich bewusst nur auf dich selbst, deinen Atem und deinen Körper konzentrieren darfst. Der Fokus liegt hierbei in Entspannung und Achtsamkeit, um Präsenz zu etablieren und bei dir selbst anzukommen. Für alle Level geeignet.

**Beginn:** **Dienstag, 16. September 2025**

**Zeit:** 19.20 – 20.20 Uhr

**Dauer:** 10 Abende

**Leitung:** Natalie Maier, Yoga-Lehrerin

**Ort:** Schloß Brenz, Hans-Weiss-Saal

**Gebühr:** 60,- €

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, kleines Kissen und bequeme Kleidung

## 4.04 Yoga mit Denis – Kraft, Balance und Entspannung im Einklang **NEU**

Diese Yogastunde bietet dir eine wohltuende Kombination aus kräftigenden Haltungen, fließenden Bewegungen und entspannenden Elementen. Der ganzheitliche Ansatz stärkt nicht nur den Körper, sondern fördert auch innere Ruhe und das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele. Die Übungen sind sowohl für Anfänger\*innen als auch für Teilnehmende mit Vorerfahrung geeignet – für mehr Beweglichkeit, innere Ruhe und ein gutes Körpergefühl.

**Beginn:** **Mittwoch, 24. September 2025**

**Zeit:** 18.00 – 19.15 Uhr

**Dauer:** 10 Abende

**Leitung:** Denis Urban

**Ort:** Schloß Brenz, Hans-Weiss-Saal

**Gebühr:** 75,- €

**Anmeldung auch online möglich unter: [www.vhs-sontheim.de](http://www.vhs-sontheim.de)**

## 4.05 Beginner – Hatha Yoga am Freitag **NEU**

Willkommen bei unserer Hatha-Yoga-Beginner-Gruppe!

Tauche ein in die Welt des Yoga und entdecke die wohltuende Kraft von Atemtechnik, Meditation und sanften Dehnübungen. In unserem Kurs lernst du, wie du durch bewusste Atmung und achtsame Bewegungen Körper und Geist in Einklang bringst. Gemeinsam erkunden wir die Grundlagen des Hatha Yoga, um dir einen entspannten Einstieg zu ermöglichen. Lass dich auf eine Reise der Selbstentdeckung ein und finde Ruhe, Kraft und Balance.

**Beginn:** Freitag, 19. September 2025

**Zeit:** 16.00 – 17.15 Uhr

**Dauer:** 10 Nachmittage

**Leitung:** Evelyn Müller, Yoga-Dozentin (My Health Solutions Academy)

**Ort:** Schule Sontheim, Ruheraum

**Gebühr:** 75,- €

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

## 4.06 Beginner – Hatha Yoga am Freitag – Folgekurs

**Teilnehmer vom Kurs 4.05 haben Vorrang. Neuanmeldungen erst ab 8. Dezember 2025 möglich.**

**Beginn:** Freitag, 9. Januar 2026

**Zeit:** 16.00 – 17.15 Uhr

**Dauer:** 5 Nachmittage

**Leitung:** Evelyn Müller, Yoga-Dozentin (My Health Solutions Academy)

**Ort:** Schule Sontheim, Ruheraum

**Gebühr:** 37,50 €

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

## 4.07 Beginner – Hatha Yoga am Samstag **NEU**

Willkommen bei unserer Hatha-Yoga-Beginner-Gruppe!

Tauche ein in die Welt des Yoga und entdecke die wohltuende Kraft von Atemtechnik, Meditation und sanften Dehnübungen. In unserem Kurs lernst Du, wie du durch bewusste Atmung und achtsame Bewegungen Körper und Geist in Einklang bringst. Gemeinsam erkunden wir die Grundlagen des Hatha Yoga, um dir einen entspannten Einstieg zu ermöglichen. Lass dich auf eine Reise der Selbstentdeckung ein und finde Ruhe, Kraft und Balance.

**Beginn:** Samstag, 20. September 2025

**Zeit:** 09.30 – 10.45 Uhr

**Dauer:** 10 Vormittage

**Leitung:** Evelyn Müller, Yoga-Dozentin (My Health Solutions Academy)

**Ort:** Schule Sontheim, Ruheraum

**Gebühr:** 75,- €

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

***Wenn auch Sie bei der Programmgestaltung unserer Volkshochschule mitwirken möchten, sind uns Ihre Ideen oder die Bereitschaft als Kursleiter tätig zu sein, jederzeit willkommen.***

## 4.08 Beginner – Hatha Yoga am Samstag – Folgekurs

Teilnehmer vom Kurs 4.07 haben Vorrang. Neuanmeldungen erst ab 8. Dezember 2025 möglich.

**Beginn:** Samstag, 10. Januar 2026  
**Zeit:** 09.30 – 10.45 Uhr  
**Dauer:** 5 Stunden  
**Leitung:** Evelyn Müller, Yoga- Dozentin (My Health Solutions Academy)  
**Ort:** Schule Sontheim, Ruheraum  
**Gebühr:** 37,50 €  
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung

## 4.09 Qi GONG

Qi Gong kommt aus China und wirkt auf Körper, Geist und Seele.  
Durch langsame, achtsame Bewegungen wird der Fluss des Chi (Lebensenergie und Lebenskraft) angeregt. Dadurch werden Blutdruck, Immunsystem, Organe, Muskeln und Nervensystem positiv beeinflusst. Verspannungen, Stress, Ärger, Müdigkeit und andere körperliche und psychische Symptome kommen somit wieder ins Gleichgewicht. Das Wohlbefinden und die Gesundheit werden gestärkt. Qi Gong ist für alle Altersklassen geeignet.

**Beginn:** Freitag, 19. September 2025  
**Zeit:** 09.30 – 10.30 Uhr  
**Dauer:** 10 Vormittage  
**Leitung:** Beate Märsch  
**Ort:** Gemeindehalle Gymnastikraum  
**Gebühr:** 68,- € / 80,- €  
Bitte mitbringen: Matte oder Anti-Rutsch-Socken und bequeme Kleidung

## 4.10 Klangschalen-Meditation

Erleben Sie eine schöne Meditation und Phantasiereise mit Klang, lassen Sie sich verzaubern von den wohltuenden, heilenden und entspannenden Klängen der Klangschalen.

Schon nach kürzester Zeit lassen Sie den Stress des Alltags hinter sich und können tief entspannen und Auftanken.

Es werden Inhalte in Theorie und Praxis (Entspannungs- und Meditationsübungen) vermittelt, direkt umgesetzt und erlebt. Ein Präventionsangebot, um länger fit und gesund zu bleiben!

**Beginn:** Freitag, 10. Oktober 2025  
**Zeit:** 19.00 – 20.30 Uhr  
**Leitung:** Marga Bötticher  
**Ort:** Rathaus Niederstotzingen, Vereinsraum  
**Gebühr:** 12,- €  
Bei weniger als 5 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 15,- €.   
Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, kleines Kopfkissen, bequeme Kleidung, warme Socken und Wasser

***Verschenken Sie Spaß, Wissen, Gesundheit und Unterhaltung – mit einem Gutschein der vhs.***

## Liebscher und Bracht Dehnübungen

### Dem Alltagschmerz entgegenwirken

Mit den L & B Übungen wurde eine einfache und effektive Methode entwickelt um genau die Muskeln und Faszien zu dehnen, die im Alltag wortwörtlich zu kurz kommen und die mit Schmerzen zusammenhängen können. Mit diesem System kann jeder für sich effektiv herausfinden, welche Übungen bei welchen Schmerzen hilfreich sein können.

Hilfe zur Selbsthilfe für korrekte und motivierende Ausübungen der L & B Dehnübungen.

Wir bieten 2 Kurse mit Folgekursen an:

### 4.30 Liebscher und Bracht Dehnübungen – Kurs 1

**Beginn:** Montag, 22. September 2025  
**Zeit:** 18.00 – 18.45 Uhr  
**Dauer:** 12 Abende  
**Leitung:** Bianka Hartmann, zertifiziert nach Liebscher und Bracht  
**Ort:** Schule Sontheim, Ruheraum  
**Gebühr:** 72,- €  
**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte

### 4.31 Liebscher und Bracht Dehnübungen – Kurs 1 – Folgekurs

**Teilnehmer vom Kurs 4.30 haben Vorrang. Neuanmeldungen erst ab 8. Dezember 2025 möglich.**

**Beginn:** Montag, 12. Januar 2026  
**Zeit:** 18.00 – 18.45 Uhr  
**Dauer:** 4 Abende  
**Leitung:** Bianka Hartmann, zertifiziert nach Liebscher und Bracht  
**Ort:** Schule Sontheim, Ruheraum  
**Gebühr:** 24,- €  
**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte

### 4.32 Liebscher und Bracht Dehnübungen – Kurs 2

**Beginn:** Montag, 22. September 2025  
**Zeit:** 19.40 – 20.25 Uhr  
**Dauer:** 12 Abende  
**Leitung:** Bianka Hartmann, zertifiziert nach Liebscher und Bracht  
**Ort:** Schule Sontheim, Ruheraum  
**Gebühr:** 72,- €  
**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte

### 4.33 Liebscher und Bracht Dehnübungen – Kurs 2 – Folgekurs

**Teilnehmer vom Kurs 4.32 haben Vorrang. Neuanmeldungen erst ab 8. Dezember 2025 möglich.**

**Beginn:** Montag, 12. Januar 2026  
**Zeit:** 19.40 – 20.25 Uhr  
**Dauer:** 4 Abende  
**Leitung:** Bianka Hartmann, zertifiziert nach Liebscher und Bracht  
**Ort:** Schule Sontheim, Ruheraum  
**Gebühr:** 24,- €  
**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte

## **Liebscher und Bracht Faszien-Rollmassage**

### **Faszien lösen**

Ohne Faszien ist Bewegung für uns undenkbar. Jede Muskelfaser und der Muskel im Ganzen ist von Faszien umhüllt und durchdrungen. Sie geben ihm federnde und feste Eigenschaften. Sind diese verspannt und mit Schlacken versehen, kann es Schmerzen verursachen. Durch die Faszien-Rollmassage werden diese entschlackt und gelockert.

Hilfe zur Selbsthilfe für korrekte und motivierende Ausübungen der L & B Faszien-Rollmassage.

Faszienrollset von L & B wird gegen eine Leihgebühr von 5,- € gestellt.

### **4.34 Liebscher und Bracht Faszien-Rollmassage**

**Beginn: Montag, 22. September 2025**

Zeit: 18.50 – 19.35 Uhr

Dauer: 12 Abende

Leitung: Bianka Hartmann, zertifiziert nach Liebscher und Bracht

Ort: Schule Sontheim, Ruheraum

Gebühr: 72,- €

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

### **4.35 Liebscher und Bracht Faszien-Rollmassage – Folgekurs**

**Teilnehmer vom Kurs 4.34 haben Vorrang. Neuanmeldungen erst ab 8. Dezember 2025 möglich.**

**Beginn: Montag, 12. Januar 2026**

Zeit: 18.50 – 19.35 Uhr

Dauer: 4 Nachmittage

Leitung: Bianka Hartmann, zertifiziert nach Liebscher und Bracht

Ort: Schule Sontheim, Ruheraum

Gebühr: 24,- €

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

### **4.36 Wirbelsäulengymnastik – Kurs 1**

Vorbeugung, Verhinderung und Behebung von Rückenproblemen durch Anleitung zum rückschonenden Verhalten und Gymnastik.

**Beginn: Mittwoch, 17. September 2025**

Zeit: 08.30 – 09.30 Uhr

Dauer: 12 Stunden

Leitung: Lisa Benz, Physiotherapeutin

Ort: Gemeindehalle, Gymnastikraum

Gebühr: 75,- €

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

***Wenn auch Sie bei der Programmgestaltung unserer Volkshochschule mitwirken möchten, sind uns Ihre Ideen oder die Bereitschaft als Kursleiter tätig zu sein, jederzeit willkommen.***

## 4.37 Wirbelsäulengymnastik Kurs 1 – Folgekurs

Teilnehmer vom Kurs 4.36 haben Vorrang. Neuanmeldungen erst ab 8. Dezember 2025 möglich.

**Beginn:** Mittwoch, 14. Januar 2026  
**Zeit:** 08.30 – 09.30 Uhr  
**Dauer:** 4 Stunden  
**Leitung:** Lisa Benz, Physiotherapeutin  
**Ort:** Gemeindehalle, Gymnastikraum  
**Gebühr:** 25,- €  
**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte

## 4.38 Wirbelsäulengymnastik – Kurs 2

**Beginn:** Mittwoch, 17. September 2025  
**Zeit:** 09.30 – 10.30 Uhr  
**Dauer:** 12 Stunden  
**Leitung:** Lisa Benz, Physiotherapeutin  
**Ort:** Gemeindehalle, Gymnastikraum  
**Gebühr:** 75,- €  
**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte

## 4.39 Wirbelsäulengymnastik – Kurs 2 – Folgekurs

Teilnehmer vom Kurs 4.38 haben Vorrang. Neuanmeldungen erst ab 8. Dezember 2025 möglich.

**Beginn:** Mittwoch, 14. Januar 2026  
**Zeit:** 09.30 – 10.30 Uhr  
**Dauer:** 4 Stunden  
**Leitung:** Lisa Benz, Physiotherapeutin  
**Ort:** Gemeindehalle, Gymnastikraum  
**Gebühr:** 25,- €  
**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte

## 4.40 Wirbelsäulengymnastik – Kurs 3

**Beginn:** Mittwoch, 17. September 2025  
**Zeit:** 18.15 – 19.15 Uhr  
**Dauer:** 12 Stunden  
**Leitung:** Swetlana Schmid  
**Ort:** Gemeindehalle, Gymnastikraum  
**Gebühr:** 75,- €  
**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte



*Die mit diesem Logo markierten Kurse sind Kooperationskurse von zwei oder mehreren der kooperierenden Volkshochschulen von Herbrechtingen, Gerstetten, Giengen, Königsbronn, Nattheim, Niederstotzingen, Sontheim und Oberkochen. Die Anmeldungen werden an die veranstaltende Volkshochschule zur weiteren Bearbeitung weitergeleitet.*

## 4.41 „Starker Rücken“ durch Wirbelsäulengymnastik

### **Bewegen ist besser als schonen!**

Hier werden verspannte Muskeln wieder gelockert, die Wirbelsäule wird mobilisiert, die Muskeln gekräftigt. Zur Belohnung gibt es Entspannungsübungen.

**Beginn:** Dienstag, 16. September 2025  
**Zeit:** 16.30 – 17.30 Uhr  
**Dauer:** 12 Stunden  
**Leitung:** Irmgard Kohler  
**Ort:** Gemeindehalle, Gymnastikraum  
**Gebühr:** 60,- €  
**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte

## 4.42 „Starker Rücken“ durch Wirbelsäulengymnastik – Folgekurs

**Teilnehmer vom Kurs 4.41 haben Vorrang. Neuanmeldungen erst ab 8. Dezember 2025 möglich.**

**Beginn:** Dienstag, 13. Januar 2026  
**Zeit:** 16.30 – 17.30 Uhr  
**Dauer:** 4 Stunden  
**Leitung:** Irmgard Kohler  
**Ort:** Gemeindehalle, Gymnastikraum  
**Gebühr:** 20,- €  
**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte

## 4.60 Discofox Tanzkurs Stufe 1 **NEU**

### **Grundkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger**

Discofox ist der moderne, lockere und vielseitige Tanz für jedes Alter und für fast jede Gelegenheit. Egal ob in der Disco, im Tanzlokal oder auf einem Fest, Discofox ist fast immer und überall tanzbar und leicht zu erlernen. Discofox kann auf viele ähnliche Rhythmen getanzt werden. Wir zeigen Ihnen je nach gewählter Kursstufe, die aktuellen Bestandteile des beliebtesten Tanzes in Deutschland in mehreren Schwierigkeitsgraden: Grundlagen, Schrittverbindungen, Wickelfiguren, Technik, Kombinationen und Variationen. Mit viel Spaß und Individualität üben wir mit Ihnen ohne Hektik und Stress.

Sie können in unserer Kursstufe 1 (Grundkurs) die Discofox-Grundlagen mit den entsprechenden Figuren ohne jegliche Tanz-Vorkenntnisse neu erlernen, Ihre „alten“ Kenntnisse auffrischen oder einfach wieder einmal üben, wenn es Ihnen an der Gelegenheit zum Tanzen mangelt. Neben dem Grundschritt lernen Sie ca. 8 Figuren.

Bitte immer paarweise anmelden. Begrenzte Teilnehmerzahl!

**Beginn:** Mittwoch, 8. Oktober 2025  
**Zeit:** 19.00 – 21.00 Uhr  
**Dauer:** 3 Abende  
**Leitung:** Gerhard und Andrea Baamann  
**Ort:** Giengen, Margarete-Steffi-Gymnasium; Beethovenstraße 10, PC-Raum, 1. OG  
**Gebühr:** 40,- € pro Teilnehmer  
**Bitte mitbringen:** Getränke  
**Anmeldeschluss:** 1. Oktober 2025



## 4.61 Discofox Tanzkurs Stufe 2 **NEU**

### Fortgeschrittenenkurs

In unserer Kursstufe 2 (Fortgeschrittenenkurs) bauen wir auf den Grundlagen des vorangegangenen Discofox-Grundkurses auf. Diese Grundkenntnisse oder der Besuch eines sonstigen Discofoxkurses sind für die Teilnahme am Fortgeschrittenenkurs erforderlich. In diesem Kurs lernen Sie ca. 8 neue Figuren. Bitte immer paarweise anmelden. Begrenzte Teilnehmerzahl!

**Beginn:** **Mittwoch, 19. November 2025**  
**Zeit:** 19.00 – 21.00 Uhr  
**Dauer:** 3 Abende  
**Leitung:** Gerhard und Andrea Baamann  
**Ort:** Giengen, Margarete-Steiff-Gymnasium; Beethovenstraße 10, PC-Raum, 1. OG  
**Gebühr:** 40,- € pro Teilnehmer  
**Bitte mitbringen:** Getränke  
**Anmeldeschluss:** 5. November 2025



## 4.62 Discofox Tanzkurs Stufe 3 **NEU**

### Fortgeschrittenenkurs Spezial

Die Stufe 3 unseres Discofox-Kurses besteht aus topaktuellen Fortgeschrittenen-Figuren und Schrittfolgen, die Ihnen in unseren vorangegangenen Kursen (Stufe 1,2) noch nicht angeboten wurden. Der Schwierigkeitsgrad wird dem Leistungsstand und Wunsch der Teilnehmer angepasst; auch leistungstärkere Teilnehmer können hier auf ihre Kosten kommen. In diesem Kurs lernen Sie ca. 8 neue Figuren. Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse aus einem Discofox-Fortgeschrittenenkurs (z. B. unsere Stufe 2 oder ähnlich). Begrenzte Teilnehmerzahl!

**Beginn:** **Mittwoch, 14. Januar 2026**  
**Zeit:** 19.00 – 21.00 Uhr  
**Dauer:** 3 Abende  
**Leitung:** Gerhard und Andrea Baamann  
**Ort:** Giengen, Margarete-Steiff-Gymnasium; Beethovenstraße 10, PC-Raum, 1. OG  
**Gebühr:** 40,- € pro Teilnehmer  
**Bitte mitbringen:** Getränke  
**Anmeldeschluss:** 07. Januar 2026



***Verschenken Sie Spaß, Wissen, Gesundheit und Unterhaltung – mit einem Gutschein der vhs.***

### ***Ferien und schulfreie Tage***

Herbstferien:	27. Oktober 2025 – 31. Oktober 2025
Weihnachtsferien:	22. Dezember 2025 – 6. Januar 2026
Faschingsferien:	16. Februar 2026 – 20. Februar 2026

**Während der Schulferien finden keine fortlaufenden Kurse statt!**

## 4.63 Tango Argentino mit Vorkenntnissen – Mittelstufe **NEU**

Der Tango Argentino, geboren im Schmelztiegel Buenos Aires, war ursprünglich der Tanz der heimatvertriebenen Einwanderer aus aller Welt und ihr sprachloser, körperlicher Ausdruck von Unsicherheit und Armut – bis er zum Herzstück der argentinischen Kultur wurde. Das charakteristische "Miteinandergehen" in der Umarmung erfordert und fördert die Aufmerksamkeit für den Partner. Die Improvisation mit dem Schrittmaterial ist, im Gegensatz zum Europäischen Tango, erlaubt. Besonders wichtig ist die innige Verbindung mit dem Partner und der Musik.

Alex Vassiliadis und Felicitas Maca tanzen seit 2008 Tango Argentino und haben bei Juan D. Lange in Berlin ihre Tangolehrer-Ausbildung absolviert.

Paarweise Anmeldung erforderlich; auch Damen- und Herren-Paare möglich.

In der Kursdauer ist jeweils eine halbe Stunde Pause inklusive.

**Beginn:** **Donnerstag, 18. September 2025**  
**Zeit:** 20.00 – 21.30 Uhr  
**Dauer:** 8 Abende  
**Leitung:** Felicitas Maca, Alex Vassiliadis  
**Ort:** Herbrechtingen, Kloster, DG 01  
**Gebühr:** 130,- € pro Teilnehmer  
**Bitte mitbringen:** Schuhe mit Ledersohle, falls vorhanden Tanzschuhe



### Sport/Fitness

## Problemzonengymnastik – Bauch – Beine – Po

### 4.80 Problemzonengymnastik – Bauch – Beine – Po

**Beginn:** **Dienstag, 16. September 2025**  
**Zeit:** 18.35 – 19.35 Uhr  
**Dauer:** 10 Stunden  
**Leitung:** Sabine Brachert, Wirbelsäulen- und Aerobic-Trainerin  
**Ort:** Gemeindehalle, Gymnastikraum  
**Gebühr:** 50,- €  
**Bitte mitbringen:** feste Turnschuhe, Gymnastikmatte

### 4.81 Problemzonengymnastik – Bauch – Beine – Po – Folgekurs

**Teilnehmer vom Kurs 4.80 haben Vorrang. Neuanmeldungen erst ab 8. Dezember 2025 möglich.**

**Beginn:** **Dienstag, 13. Januar 2026**  
**Zeit:** 18.35 – 19.35 Uhr  
**Dauer:** 5 Stunden  
**Leitung:** Sabine Brachert, Wirbelsäulen- und Aerobic-Trainerin  
**Ort:** Gemeindehalle, Gymnastikraum  
**Gebühr:** 25,- €  
**Bitte mitbringen:** feste Turnschuhe, Gymnastikmatte

## Slow Motion Fitness

### 4.82 Slow Motion Fitness

#### **Langsam macht fitter! „Slow Motion“.**

Ein neues, sanftes Fitness-Konzept aus den USA macht lange schlanke Muskeln, ohne dass die Puste wegbleibt. Es baut Fettpölsterchen ab, hält fit und gesund. Die Muskelspannung im ganzen Körper verbessert sich und stabilisiert Gelenke, Bänder, Sehnen.

**Beginn:** Mittwoch, 17. September 2025  
**Zeit:** 10.30 – 11.30 Uhr  
**Dauer:** 10 Stunden  
**Leitung:** Sabine Brachert, Wirbelsäulen- und Aerobic-Trainerin  
**Ort:** Gemeindehalle, Gymnastikraum  
**Gebühr:** 50,- €  
**Bitte mitbringen:** feste Turnschuhe, Gymnastikmatte

### 4.83 Slow Motion Fitness – Folgekurs

**Teilnehmer vom Kurs 4.82 haben Vorrang. Neuanmeldungen erst ab 8. Dezember 2025 möglich.**

**Beginn:** Mittwoch, 14. Januar 2025  
**Zeit:** 10.30 – 11.30 Uhr  
**Dauer:** 5 Stunden  
**Leitung:** Sabine Brachert, Wirbelsäulen- und Aerobic-Trainerin  
**Ort:** Gemeindehalle, Gymnastikraum  
**Gebühr:** 25,- €  
**Bitte mitbringen:** feste Turnschuhe, Gymnastikmatte

## Pilates am Dienstag

### 4.84 Pilates am Dienstag

#### **Pilates ist anders als andere Trainingsmethoden!**

Es macht ganz einfach Spaß, belebt und kräftigt. Die Übungen werden verinnerlicht, geschickt aufeinander abgestimmt und konzentriert und sorgfältig ausgeführt. Entspannungsübungen runden die Stunde ab – aber davor wird durchaus kraftvoll trainiert.



**Beginn:** Dienstag, 16. September 2025  
**Zeit:** 17.30 – 18.30 Uhr  
**Dauer:** 12 Stunden  
**Leitung:** Irmgard Kohler  
**Ort:** Gemeindehalle, Gymnastikraum  
**Gebühr:** 60,- €  
**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte

**Anmeldung auch online möglich unter: [www.vhs-sontheim.de](http://www.vhs-sontheim.de)**

## 4.85 Pilates am Dienstag – Folgekurs

Teilnehmer vom Kurs 4.84 haben Vorrang. Neuanmeldungen erst ab 8. Dezember 2025 möglich.

**Beginn:** Dienstag, 13. Januar 2026  
**Zeit:** 17.30 – 18.30 Uhr  
**Dauer:** 4 Stunden  
**Leitung:** Irmgard Kohler  
**Ort:** Gemeindehalle, Gymnastikraum  
**Gebühr:** 20,- €  
**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte

## 4.86 ZUMBA



**Es ist anders! Es ist einfach! Es ist effektiv!**

Dieses unglaubliche, vom Tanz inspirierte, Kalorien verbrennende, Muskeln formende Ganzkörper-Training fühlt sich nicht nach einem anstrengenden Workout an, sondern nach Party! Zumba ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen.

**Es verbessert die Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination, stärkt die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System. Es macht einfach Spaß!**

**Beginn:** Montag, 15. September 2025  
**Zeit:** 19.00 – 20.00 Uhr  
**Dauer:** 12 Stunden  
**Leitung:** Verena Thomann  
**Ort:** Gemeindehalle, Gymnastikraum  
**Gebühr:** 72,- €

## Faszien-Fitness

Wer sich nicht bewegt, verklebt! Das kollagene Bindegewebenetzwerk verbindet Knochen, Muskeln, Sehnen und Organe. Sie übertragen die Kraft der Muskeln, kommunizieren mit dem Nervensystem, dienen als Sinnesorgan der Bewegung, sorgen für Schutz und Stoffaustausch der inneren Organe und bilden die Grundlage für eine schöne Körperform. Durch gezieltes Faszientraining werden wir unser Bindegewebe mit Hilfe einer zylinderförmigen Schaumstoffrolle stimulieren, kräftigen und pflegen.

**Ziel: Entspannende oder aktivierende Wirkung, Leistungssteigerung, Verletzungsprophylaxe, Schmerzreduktion, Verbesserung der Beweglichkeit, Selbstmassage.**

## 4.87 Faszien Fitness

**Beginn:** Dienstag, 16. September 2025  
**Zeit:** 19.45 – 20.45 Uhr  
**Dauer:** 10 Stunden  
**Leitung:** Sabine Brachert, Wirbelsäulen- und Aerobic-Trainerin  
**Ort:** Gemeindehalle, Gymnastikraum  
**Gebühr:** 60,- €  
**Bitte mitbringen:** bequeme Turnkleidung, Matte

## 4.88 Faszien Fitness – Folgekurs

Teilnehmer vom Kurs 4.87 haben Vorrang. Neuanmeldungen erst ab 8. Dezember 2025 möglich.

**Beginn:** Dienstag, 13. Januar 2026  
**Zeit:** 19.45 – 20.45 Uhr  
**Dauer:** 5 Stunden  
**Leitung:** Sabine Brachert, Wirbelsäulen- und Aerobic-Trainerin  
**Ort:** Gemeindehalle, Gymnastikraum  
**Gebühr:** 30,- €  
**Bitte mitbringen:** bequeme Turnkleidung, Matte

## 4.89 BODYWORKS

Bei BodyWorks erwartet Sie ein abwechslungsreiches Ganzkörper-Workout, basierend auf einem Mix aus Kraft- und Ausdauereinheiten. Eine bunte Stundenmischung aus Tabata-Workouts, Hiit-Training, Bauch-Beine-Po, Zirkel- und Krafttraining unter Zuhilfenahme von Bodytube-Bändern, Langhanteln und BBPo-Bändern. Dieser Kurs bietet Ihnen einen effektiven Trainingseffekt um ganz OHNE Langeweile möglichst schnell Kondition, Kraft, Körpergefühl und Körperspannung aufzubauen. Der Erfolg wird bald deutlich spürbar sein!!!

Not only ladies – nicht nur für Frauen 😊

**Beginn:** Donnerstag, 18. September 2025  
**Zeit:** 18.30 – 19.30 Uhr  
**Dauer:** 12 Stunden  
**Leitung:** Tom Ortlieb, Workout-Kurs-Trainer  
**Ort:** Gemeindehalle, Gymnastikraum  
**Gebühr:** 71,- €  
**Bitte mitbringen:** Sportkleidung inkl. Turnschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

**Bei allen Fitness- und Sportkursen: Mindestteilnehmerzahl: 8**

## Ernährung/Kochen

### Kochkurse

#### Türkische Küche

Lernen Sie in diesem Kochkurs die echte, authentische türkische Küche kennen, mit all ihren Einflüssen aus dem Orient, dem Mittelmeerraum und der osmanischen Kultur. Das schmeckt nach Urlaub: Würzig und schmackhaft, knackig und frisch oder himmlisch süß – die türkische Küche ist mit ihren herrlichen Dips, Salaten, Hauptgerichten und Vorspeisen sowie ihren süßen Verführungen in unsere Küche eingezogen.

Dieser Kochkurs ist für Küchenprofis, als auch Kochneueinsteiger geeignet, die großen Spaß am Zubereiten und Kochen haben und offen für Neues sind. Treffen Sie Gleichgesinnte und genießen Sie einen geselligen Abend voller Geschmack und Freude.

Treffen Sie Gleichgesinnte und genießen Sie einen geselligen Abend voller Geschmack und Freude. Afiyet olsun – guten Appetit!

Wir bieten 4 Termine:

## 5.01 Türkische Küche

**Termin:** Freitag, 26. September 2025  
**Zeit:** 18.00 – 22.00 Uhr  
**Leitung:** Sibel Bek  
**Ort:** Schule Sontheim, Küche  
**Gebühr:** 16,- € + Lebensmittelkosten, diese sind mit der Dozentin abzurechnen  
**Bitte mitbringen:** Behälter, Getränke, Schürze, Geschirrtuch, Lebensmittelgeld



## 5.02 Türkische Küche

**Termin:** Freitag, 17. Oktober 2025  
**Zeit:** 18.00 – 22.00 Uhr  
**Leitung:** Sibel Bek  
**Ort:** Schule Sontheim, Küche  
**Gebühr:** 16,- € + Lebensmittelkosten, diese sind mit der Dozentin abzurechnen  
**Bitte mitbringen:** Behälter, Getränke, Schürze, Geschirrtuch, Lebensmittelgeld

## 5.03 Türkische Küche

**Termin:** Freitag, 21. November 2025  
**Zeit:** 18.00 – 22.00 Uhr  
**Leitung:** Sibel Bek  
**Ort:** Schule Sontheim, Küche  
**Gebühr:** 16,- € + Lebensmittelkosten, diese sind mit der Dozentin abzurechnen  
**Bitte mitbringen:** Behälter, Getränke, Schürze, Geschirrtuch, Lebensmittelgeld

## 5.04 Türkische Küche

**Termin:** Freitag, 30. Januar 2026  
**Zeit:** 18.00 – 22.00 Uhr  
**Leitung:** Sibel Bek  
**Ort:** Schule Sontheim, Küche  
**Gebühr:** 16,- € + Lebensmittelkosten, diese sind mit der Dozentin abzurechnen  
**Bitte mitbringen:** Behälter, Getränke, Schürze, Geschirrtuch, Lebensmittelgeld

## 5.05 Herzhafte Köstlichkeiten aus Hefeteig **NEU**

Sind Sie ein Fan von deftigen, köstlichen Speisen?  
Möchten Sie lernen, wie man mit Hefeteig herzhafte Köstlichkeiten zaubert, die die Familie und Freunde begeistern? Dann ist unser Backkurs genau das Richtige für Sie!  
Gemeinsam zeigen wir Ihnen, wie Sie mit einfachen Zutaten leckere Gerichte wie Zwiebelkuchen, herzhaften Flammkuchen und vieles mehr perfekt zubereiten. Ob für gemütliche Abende, Familienfeste oder einfach, um die Kochkünste zu erweitern – bei uns lernen Sie alles, was Sie brauchen!

**Termin:** Freitag, 19. September 2025  
**Zeit:** 18.00 – 22.00 Uhr  
**Leitung:** Petra Hörger  
**Ort:** Schule Sontheim, Schulküche  
**Gebühr:** 16,- € + Lebensmittelkosten, diese sind mit der Dozentin abzurechnen  
**Bitte mitbringen:** Behälter, Getränke, Schürze, Lebensmittelgeld

## 5.08 Kochkurse live aus Fukushima **NEU** Interaktiver Kochkurs mit originalen Rezepten – live aus Japan

Neugierig auf Unbekanntes & authentische japanische Küche?

In der Regel kochen wir ein komplettes Menü, abhängig vom jeweiligen Kursthema kann es aus Gemüse, Suppe, einer Sättigungsbeilage wie Reis oder Nudeln, einem Fleisch- und/oder Fischgericht bestehen. Je nach zeitlichem Aufwand kann auch ein Dessert Bestandteil sein.

Da wir saisonal kochen, werden die aktuellen Rezepte des jeweiligen Kurstages einige Wochen vorher endgültig festgelegt, kleinere Abweichungen von den unten beschriebenen Zutaten sind deshalb in Einzelfällen möglich. Aktuelle Details zum jeweiligen Kurstag sind dann hier über diesen Link oder QR-Code einzusehen:

<https://gunskevonkoelln.com/Kochkurs.html>



Schnelle, gesunde Küche für den hektischen Alltag und O-Bento 1  
(Lunchpaket für Schule, Arbeit oder Picknick)

Wir lernen einige Gerichte, vor allem Gemüse, kennen, die sehr schnell zubereitet sind und trotzdem lecker und gesund sind. Vorstellbar sind ein „Hitashi“ aus grünem Gemüse wie Brokkoli, Spinat oder Mangold, Hokkaido Kürbis, Paprika mit Thunfisch sowie Geschnetzeltes vom Schwein oder Rind oder ein mit Ei und Nori-Algen gebratenes Fischfilet.

**Termin:** **Sonntag, 21. September 2025**

**Zeit:** 10.00 – 13.00 Uhr

**Leitung:** Martina Gunske von Kölln

**Ort:** virtueller Raum

**Gebühr:** 19,- € + Lebensmittelkosten



## 5.09 Griechischer Kochkurs **NEU**

Die griechische Küche besteht nicht nur aus gegrilltem Fleisch, Tzatziki und Gyros. Die griechische Küche basiert auf Saisonalität, Einfachheit, Haltbarkeit, Lokalität und ihrem gesunden Charakter.

Die Dominanz unverwechselbarer griechischer Produkte, die im idealen mediterranen Klima angebaut werden, hat den Respekt vor den Aromen der traditionellen griechischen Küche und Kochkunst gestärkt, die weitgehend saisonal bleibt.

**Termin:** **Freitag, 10. Oktober 2025**

**Zeit:** 18.00 – 21.00 Uhr

**Leitung:** Lamprini Lampropoulou-Blumer

**Ort:** Königsbronn, Brenzschule, Küche

**Gebühr:** 17,50 € + Lebensmittelkosten zwischen 15,- € und 20,- €



## 5.10 Bon Appétit – die französische Küche **NEU**

Tauchen Sie ein in die kulinarische Welt Frankreichs, wo Essen ein Akt der Kultur und des Genusses ist. Mit Sorgfalt und Liebe bereiten wir ein raffiniertes Menü zu, das sowohl Anfänger\*innen als auch ambitionierte Hobbyköch\*innen begeistert. Vom ersten Bissen bis zur letzten Süße der Crème Brûlée – voilà, ein Abend wie in Paris.

**Termin:** **Freitag, 10. Oktober 2025**

**Zeit:** 18.00 – 21.00 Uhr

**Leitung:** Wolfgang Burr

**Ort:** Giengen, Margarete-Steff-Gymnasium, Beethovenstraße 10, PC-Raum, 1. OG

**Gebühr:** 19,- € + Lebensmittelkosten 20,- € bis 23,- €, diese sind mit dem Dozenten abzurechnen

Bitte mitbringen: Behälter, Getränke, Schürze, Lebensmittelgeld  
Anmeldeschluss: 03. Oktober 2025



## 5.11 Internationaler Kochtreff, albanisch kochen **NEU** Gemeinsam kochen, essen, sprechen

Wir möchten miteinander ins Gespräch kommen. Angesprochen und eingeladen sind alle. Vor allem Familien. Alle Nationen sollen die Möglichkeit erhalten, ihre „spezielle Küche“ vorzustellen um sich beim anschließenden gemeinsamen Essen gut zu unterhalten.

Dieses Mal wollen wir zusammen albanisch kochen.

Kooperation von Gemeinde Gerstetten, VHS Gerstetten und C-Punkt.

**Termin:** Samstag, 8. November 2025  
**Zeit:** 16.00 – 19.30 Uhr  
**Leitung:** Gülüzar Winter  
**Ort:** Gerstetten, Schulzentrum, Schulküche  
**Gebühr:** 5,- €



## 5.12 Kochclub 2, russisch kochen **NEU**

Es werden schmackhafte und gesunde Leckereien aus der russischen Küche zubereitet. Mit viel Gemüse und exotischen Gewürzen zaubern wir gemeinsam mit Ihnen Menüs. Freuen Sie sich darauf in geselliger Runde kulinarische Köstlichkeiten zu kreieren und zu genießen.

**Termin:** Samstag, 31. Januar 2026  
**Zeit:** 16.00 – 19.30 Uhr  
**Leitung:** Gülüzar Winter  
**Ort:** Gerstetten, Schulzentrum, Schulküche  
**Gebühr:** 16,30 €

## 5.13 Cheeseboards/Brunchboards selbst gestalten **NEU**

Eine Brunchboardvorlage zum Naschen steht bereit und soll zum Nachahmen inspirieren. Ein geselliger Abend, bei dem man seiner Phantasie freien Lauf lassen kann und Anleitung zum Schneiden, Drapieren und Kombinieren erhält. Alles Käse? Ja in der Hauptsache. Aber auch Schinken, Cracker, Früchte und Nüsse und ein Gläschen Wein gehören dazu: Euer eigenes Board nehmt ihr mit nach Hause.

**Termin:** Freitag, 31. Oktober 2025  
**Zeit:** 18.00 – 20.30 Uhr  
**Leitung:** Susanne Backes  
**Ort:** Niederstotzingen, Schulküche  
**Gebühr:** 20,- € + 25,- € Lebensmittelkosten (werden direkt mit der Dozentin abgerechnet)

Bitte mitbringen: Schürze, Getränke und Folie



© Susanne Backes



**Die mit diesem Logo markierten Kurse sind Kooperationskurse von zwei oder mehreren der kooperierenden Volkshochschulen von Herbrechtingen, Gerstetten, Giengen, Königsbronn, Nattheim, Niederstotzingen, Sontheim und Oberkochen. Die Anmeldungen werden an die veranstaltende Volkshochschule zur weiteren Bearbeitung weitergeleitet.**

## 5.14 Mord au miel – Honigkochkurs mit Krimilesung **NEU**

Sind Sie kochbegeistert und schmecksüchtig? Dann erleben Sie mit Tanja Rauter, Imkerin und Fachberaterin für Bienenprodukte, die Zubereitung eines leckeren 4-Gänge-Herbstmenüs mit regionalen Produkten und Köstlichkeiten aus dem Bienenstock. Kriminalkurzgeschichten sorgen für Spannung und Unterhaltung zwischen den Gängen und gewähren mörderische Einblicke in das Leben der Bienen und ihrer Imker.



© Tanja Rauter

**Termin:** Freitag, 17. Oktober 2025  
**Zeit:** 18.30 – 22.15 Uhr  
**Leitung:** Tanja Rauter  
**Ort:** Niederstotzingen, Schulküche  
**Gebühr:** 33,- € + 16,- € Lebensmittelkosten (werden direkt mit der Dozentin abgerechnet)  
**Bitte mitbringen:** Geschirrtuch, Gefäße für Kostproben, Schürze und Getränk



## 5.15 Kochkurs „España olé“ **NEU**

Tauchen Sie in die verschiedenen Regionen Spaniens ein und genießen Sie den Abend beim gemeinsamen Kochen durch die kulinarische Küche Spaniens. Leckere Vorspeisen/Tapas, Wein, Cava, Obst sowie als Hauptgericht Paella inkl. einem typischen Nachtisch.  
Bienvenido, salud y buen provecho olé!



**Termin:** Samstag, 15. November 2025  
**Zeit:** 18.00 – 22.00 Uhr  
**Leitung:** Anna Hummel  
**Ort:** VHS Nattheim, Zimmer 223  
**Gebühr:** 22,- € + Lebensmittelkosten, diese sind mit der Dozentin abzurechnen  
**Bitte mitbringen:** Vorratsbehälter, Schürze  
**Anmeldeschluss:** 7. November 2025



## 5.16 Cucina Italiana - Mediterrane Küche

Die mediterrane Küche steht für gehobene Kochkunst! Alles ist selbstgemacht und nur mit den besten Zutaten. Sie werden erstaunt sein, wie viel mehr "italienisch" in diesem Kurs drin ist! Wir kochen ein leckeres Vier-Gänge-Menü und essen anschließend gemeinsam. Buon appetito

**Termin:** Dienstag, 30. September 2025  
**Zeit:** 18.00 – 22.00 Uhr  
**Leitung:** Luigi Geraci  
**Ort:** Herbechtingen, Bibrissschule, Küche  
**Gebühr:** 16,- € + Lebensmittelkosten, diese sind mit der Dozentin abzurechnen  
**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Geld für Lebensmittel  
**Anmeldeschluss:** 7. November 2025



**Anmeldung auch online möglich unter: [www.vhs-sontheim.de](http://www.vhs-sontheim.de)**

## Junge Familie

### Hinweis auf folgenden Vortrag: 0.23 Eltern sein in der Pubertät

Was geht im Gehirn eines/r Pubertierenden vor?  
Wie kann dieses Wissen den Alltag erleichtern.

**Termin:** Donnerstag, 29. Januar 2026  
**Zeit:** 19.30 – 21.00 Uhr  
**Ort:** Giengen



### Hinweis auf folgenden Kurs: 8.20 Pubertät – was geht ab?! Persönlichkeitsentwicklung für Jugendliche von 12 bis 18

Nach dem Motto „Stark ohne Muckis“ lernen die Teenager in Trainings, wie Herausforderungen in der Kommunikation selbstbewusst bewältigt werden können.

**Termin:** Samstag, 17. Januar 2026  
**Zeit:** 14.00 – 18.00 Uhr  
**Ort:** Giengen



## 6.01 Musikus trifft Musiküsschen

für Kinder von 2 – 3 Jahren mit Eltern bzw. Großeltern

Alle kleinen Kinder haben große Freude am Singen und Musizieren mit rhythmischen Bewegungen. Die Fähigkeit dazu ist ihnen angeboren. Kinder begegnen der Welt umso sicherer, je mehr Gelegenheit sie haben, sich musikalisch zu entwickeln.  
In diesem Kurs können Eltern oder Großeltern zusammen mit ihren 2 – 3 Jahre alten Kindern mit Liedern, Instrumenten und Rhythmikgeräten sowie Tänzen und Fingerspielen Musik erleben und zu einem festen Bestandteil des Familienlebens machen.  
Deshalb sind Sie als Eltern bzw. Großeltern in allen Phasen des Kurses aktiv dabei.

**Beginn:** Freitag, 19. September 2025  
**Zeit:** 15.15 – 16.00 Uhr  
**Dauer:** 8 Nachmittage  
**Leitung:** Britta Griep  
**Ort:** Gemeindehalle, Gymnastikraum  
**Gebühr:** 32,- €



## 6.02 Lernkinesiologie für Eltern und Kinder **NEU**

Bei diesem Workshop geht es um das Lösen von Lern- und Denkblockaden durch Bewegung, die zur besseren Vernetzung unserer Gehirnnareale führt. Lernende jeden Alters werden dabei unterstützt, spezifische Nervenbahnen im Gehirn miteinander zu verknüpfen und so eine neuronale Vernetzung zu schaffen. Die Übungen finden Anwendung in über 90 Ländern, zuhause und in der Schule ebenso wie im Beruf, in Kunst, Musik und Sport und zur Vorbeugung von Demenz.  
Nach einem kleinen Theorieteil werden die Übungen gemeinsam praktiziert und so die Grundlagen einer guten Vernetzung angebahnt.  
Maria Stach ist Pädagogin, IPE-zertifizierte Kinder- und Jugendpractitioner und arbeitet in eigener Praxis in der Konflikt- und Traumabewältigung, der Lernkinesiologie sowie als Trainerin in der Reflexintegration.  
Mehr Informationen unter [www.maria-stach.de](http://www.maria-stach.de)

**Termin:** Samstag, 15. November 2025  
**Zeit:** 15.00 – 17.15 Uhr  
**Leitung:** Maria Stach  
**Ort:** Kloster Herbrechtingen, Parlatorium EG 10  
**Gebühr:** 22,80 €



## 6.03 Gemeinsam kreativ: Mama-Kind-Flechtkurs für schöne Frisuren **NEU**

Spaß und schöne Frisuren für Groß und Klein!

Sind Sie auf der Suche nach einer tollen Aktivität, bei der Sie und Ihr Kind gemeinsam Spaß haben und schöne Flechtfrisuren lernen könnt?

Egal, ob Anfänger oder schon etwas erfahrener, unser Mama-Kind-Flechtkurs ist perfekt, um gemeinsam kreative Momente zu erleben und dabei stylische Frisuren zu zaubern.

Was Euch erwartet:

- Spannende und einfache Flechttechniken, die sowohl Mamas als auch Kinder leicht umsetzen können
- Gemeinsames Lernen in entspannter Atmosphäre
- Tipps für alltagstaugliche und besondere Frisuren für Schule, Kindergarten oder besondere Anlässe
- Viel Spaß, Austausch und schöne Erinnerungen

**Termin:** Samstag, 15. November 2025  
**Zeit:** 14.00 – 16.00 Uhr  
**Leitung:** Alisa Löffler, Katja Ludwig  
**Ort:** Begegnungsstätte, Jakobstraße 20, Sontheim  
**Gebühr:** 15,- € zzgl. 2,- € Materialgeld



## vhs für Kinder und Jugendliche

### Hinweis auf folgenden Kurs: 6.02 Lernkinesiologie für Eltern und Kinder

Workshop zum Lösen von Lern- und Denkblockaden  
Weitere Informationen unter 6.02

**Termin:** Samstag, 15. November 2025  
**Zeit:** 15.00 – 17.15 Uhr  
**Ort:** Herbrechtingen

## 8.01 Dance Kids 3 – 6 Jahre

Wieder wie im Urlaub fühlen mit Dance Kids, ähnlich wie eine Mini Disco.

Kinder von 3 – 6 Jahren erhalten die Möglichkeit, gemeinsam mit ihren Freunden zu ihrer Lieblingsmusik mit kinderfreundlichen Choreos zu tanzen. Altersgemäße Musik und Bewegungsabläufe heizen den Kids auf der Tanzfläche ein.

**Beginn:** Montag, 15. September 2025  
**Zeit:** 15.15 – 16.00 Uhr  
**Dauer:** 10 Nachmittage  
**Leitung:** Luisa Riplinger  
**Ort:** Gemeindehalle, Gymnastikraum  
**Gebühr:** 45,- €  
Bitte mitbringen: Turnschuhe, bequeme Kleidung, Getränk

## 8.02 Dance Kids ab 7 Jahre

Bei Dance Kids handelt es sich um die ultimative Tanz- und Fitnessparty für die kleinen Tanz-Fans ab 7 Jahren. Hier können die Kinder bei voller Lautstärke mit ihren Freunden abrocken und den Spaß und die Bewegung genießen. Die Konzentration und das Selbstvertrauen der Kids werden gesteigert, der Stoffwechsel angekurbelt und die Koordination verbessert.

**Beginn:** Montag, 15. September 2025  
**Zeit:** 16.00 – 16.50 Uhr  
**Dauer:** 10 Nachmittage  
**Leitung:** Luisa Riplinger  
**Ort:** Gemeindehalle, Gymnastikraum  
**Gebühr:** 50,- €  
Bitte mitbringen: Turnschuhe, bequeme Kleidung, Getränk

Unser Töpferangebot ist auch offen für Menschen mit Behinderung. Gefördert durch die LEADER-Aktionsgruppe Brenzregion mit Mitteln des Landes Baden-Württemberg und der LEADER-Aktionsgruppe kann das Tonatelier Ton(t)räume nun noch einige Geräte anschaffen, die Menschen mit Einschränkungen das Töpfern mit und ohne Töpferscheibe erleichtern bzw. ermöglichen. Melden Sie sich bei Interesse einfach bei der Dozentin per Telefon (0176 34380616) oder per E-Mail (kreative.tontraeume@gmail.com), um eine passende Lösung zu finden.



### 8.03 Töpfern für Kinder von 5 – 7 Jahren: Ton und Pflanzen

Mit Ton arbeiten macht Spaß und es entstehen schöne Sachen dabei. In diesem Kurs wollen wir schauen, was wir mit Ton und Pflanzen so alles anstellen können.

**Termine:** **Donnerstag, 22. Januar 2026**  
**Donnerstag, 29. Januar 2026**  
**Donnerstag, 12. Februar 2026**

**Zeit:** 15.30 – 17.30 Uhr

**Leitung:** Gerhild Stölben

**Ort:** Tonatelier „Kreative Ton(T)Räume“, Medlinger Straße 15, Brenz

**Gebühr:** 60,- € + Materialkosten (ca. 12,- €/kg gebranntem Ton)

Die Materialkosten werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Bitte mitbringen: Kleidung und Schuhe, die dreckig werden dürfen

### 8.04 Kreatives Gestalten mit Ton für Kinder ab 7 Jahren

Ton ist ein tolles Material, das uns viele Möglichkeiten bietet, kreativ zu werden und unserer Fantasie freien Lauf zu lassen. In jedem steckt ein kleiner Künstler!

Egal ob der ganz individuelle Becher, ein Huhn für den Garten oder was auch immer: Vorkenntnisse braucht ihr keine, aber eure Ideen und Wünsche und Spaß am Ausprobieren sind herzlich willkommen.

**Termine:**

**Tonen:** **Donnerstag, 9. Oktober 2025**  
**Donnerstag, 16. Oktober 2025**

**Glasieren:** **Donnerstag, 6. November 2025**

**Zeit:** 15.30 – 18.00 Uhr

**Leitung:** Gerhild Stölben

**Ort:** Tonatelier „Kreative Ton(T)Räume“, Medlinger Straße 15, Brenz

**Gebühr:** 75,- € + Materialkosten (ca. 12,- €/kg gebranntem Ton)

Die Materialkosten werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Bitte mitbringen: warme Kleidung, die dreckig werden darf



### 8.05 Töpfern auf der Scheibe für Kinder ab 8 Jahren (max. 4 TN)

Es schaut so leicht aus, wenn ein Profi auf der Scheibe ein Gefäß formt. Die Hände scheinen gar nicht viel zu tun. Es macht viel Freude, dies in der Gruppe auch einmal auszuprobieren.

Und nur Mut: ich verspreche, dass auch du mit selbstgedrehten Gefäßen nach Hause gehst.

Es können kleine Schüsseln, Becher, Dosen, Vasen, Kerzenständer, Eierbecher oder ähnliches entstehen. Auch wer schon einmal an der Scheibe saß, kann natürlich gerne zu diesem Kurs kommen.

**Termine:**

**Töpfern:** **Donnerstag, 13. November 2025**  
**Donnerstag, 20. November 2025**

**Glasieren:** **Donnerstag, 11. Dezember 2025**

**Zeit:** 15.30 – 18.00 Uhr

**Leitung:** Gerhild Stölben

**Ort:** Tonatelier Ton(t)räume, Medlinger Straße 15, Brenz

**Gebühr:** 75,- € + Materialkosten (ca. 12,- €/kg gebranntem Ton)

Die Materialkosten werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Bitte mitbringen: warme Kleidung und Schuhe die dreckig werden dürfen, Schuhe mit Gripp/Profil



## 8.06 Weihnachtstöpfern für Kinder von 5 – 7 Jahren **NEU**

Wir wollen aus Ton kleine feine Geschenke zaubern.  
Mehr darf natürlich noch nicht verraten werden.

**Termine:** **Mittwoch, 19. November 2025**  
**Mittwoch, 26. November 2025**  
**Mittwoch, 10. Dezember 2025**

**Zeit:** 14.30 – 16.30 Uhr

**Leitung:** Gerhild Stölben

**Ort:** Tonatelier „Ton(t)räume“, Medlinger Straße 15, Brenz

**Gebühr:** 60,- € + Materialkosten (ca. 12,- €/kg gebranntem Ton)

Die Materialkosten werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Bitte mitbringen: warme Kleidung, die dreckig werden darf



## 8.07 Weihnachtstöpfern für Kinder ab 8 Jahren **NEU**

Wir wollen aus Ton kleine feine Geschenke zaubern.  
Mehr darf natürlich noch nicht verraten werden.

**Termine:** **Mittwoch, 19. November 2025**  
**Mittwoch, 26. November 2025**  
**Mittwoch, 10. Dezember 2025**

**Zeit:** 17.00 – 19.00 Uhr

**Leitung:** Gerhild Stölben

**Ort:** Tonatelier „Ton(t)räume“, Medlinger Straße 15, Brenz

**Gebühr:** 60,- € + Materialkosten (ca. 12,- €/kg gebranntem Ton)

Die Materialkosten werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Bitte mitbringen: warme Kleidung, die dreckig werden darf



## 8.08 Fit for babysitting! **NEU**

**Babysitter in Sontheim und Umgebung sind gesucht! (ab 14 Jahre)**

Wenn ihr gerne mit Kindern zusammen seid und euer Taschengeld aufbessern wollt, dann könnt ihr euch Grundvoraussetzungen und Grundfertigkeiten im Umgang mit zu betreuenden Kindern aneignen.

Es geht um:

- Beschäftigung und Spielanregungen
- Tipps für Schwierigkeiten und Notfälle
- Absprachen und Informationen zwischen euch und den Familien
- Rechtliche Fragen
- Kinderpflege
- und alles, was ihr sonst noch an „Handwerkszeug“ braucht.

**Termin:** **Samstag, 28. Februar 2026**

**Zeit:** 10.00 – 13.00 Uhr

**Leitung:** Stefanie Gallner

**Ort:** Kinderhaus in der Au

**Gebühr:** 10,- €



## 8.09 Duftende Weihnachtsgeschenke selbst gemacht! **NEU**

An diesem Nachmittag können Kinder zwischen 7 und 12 Jahren lernen, wie einfach man Badebomben selbst herstellen kann.

Wir fertigen sprudelnd duftende Weihnachtsgeschenke. Die Badebomben sind toll zum Herstellen und werden dann in selbst gefaltete Origami-Schächtelchen verpackt.

Pro Teilnehmer entstehen 5 – 6 Badekugeln.

Das sind dann doch perfekte Geschenke für Weihnachten!

**Termin:** Freitag, 14. November 2025

**Zeit:** 16.00 – 17.30 Uhr

**Leitung:** Christine Hüll

**Ort:** Schule, Werkraum

**Gebühr:** 17,- € + 8,- € Materialkosten

Die Materialkosten werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

## 8.10 Backkurs: Plätzchen backen mit Papa

Ein lustiges Backvergnügen

Wie wär's, in der Weihnachtszeit zusammen mit Papa zu backen?

Es macht total Spaß – und vielleicht werden eure Plätzchen ja sogar besser als die von Mama?!



**Termin:** Sonntag, 30. November 2025

**Zeit:** 9.00 – 12.00 Uhr

**Leitung:** Michael Thorbahn

**Ort:** Schule Sontheim, Schulküche

**Gebühr:** 22,- € für Vater und Kind zusammen + Lebensmittelgeld, das ist direkt mit dem Dozenten abzurechnen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter, Getränk, Lebensmittelgeld

## 8.11 Fit am PC für Kinder der 3. und 4. Klasse

Du möchtest wissen, was du alles mit einem PC anstellen kannst? Zum Beispiel: drucken, Texte gestalten, Dateien sichern und natürlich ins Internet gehen. Spielerisch, mit viel Freude und garantiert ohne Langeweile findet Ihr den Zugang zum PC. **Teamgeist wird gefördert, aber keiner kommt zu kurz.** Darum arbeitet jedes Kind an seinem eigenen Computerarbeitsplatz.

**kurz.** Darum arbeitet jedes Kind an seinem eigenen Computerarbeitsplatz.

Vorraussetzungen: keine

**Termine:** Samstag, 10. Januar 2026

Samstag, 17. Januar 2026

**Zeit:** 09.00 – 13.00 Uhr

**Leitung:** Michael Thorbahn

**Ort:** Schule Sontheim, PC-Raum

**Gebühr:** gebührenfrei – Junge vhs

Bitte mitbringen: USB-Stick, Vesper und Getränk

***Eine Bestätigung der Anmeldung erfolgt nicht.  
Benachrichtigung erfolgt nur, wenn der Kurs belegt ist oder ausfällt!***

## **8.12 Aktionstag mit der Umweltstation mooseum: Waldläuferkurs für Kinder ab 8 Jahren**

Den Kindern die Wertschätzung für die Natur zu vermitteln, ist heute wichtiger denn je. Beim Bauen einer Notunterkunft, beim Spurenlesen und beim Beobachten von Tieren und Pflanzen wird ihnen die Natur auf spielerische Art nähergebracht. Zum Abschluss der „Ausbildung“ gibt es für die jungen Waldläufer:innen noch eine Medaille und eine Urkunde.

Info/Anmeldung: [www.mooseum.net](http://www.mooseum.net)

**Termin:** Sonntag, 12. Oktober 2025  
**Zeit:** 10.00 – 12.00 Uhr  
**Leitung:** Stefan Aumüller  
**Ort:** Viehhof, Bergstraße 66, 89441 Medlingen  
**Gebühr:** 9,- € pro Person  
**Bitte mitbringen:** Kleidung, die schmutzig werden darf

## **Kinderkochkurs – Spaß am Herd für kleine Küchenchefs!**

### **für Kinder von 6 – 8 Jahren**

Hallo liebe Eltern! Haben Sie kleine Küchenchefs zu Hause, die Spaß am Kochen haben? Meldet sie zu unserem Kinderkochkurs an und lasst sie die wunderbare Welt des Kochens entdecken!

Unsere Rezepte sind kinderleicht und machen richtig Spaß! Nichts ist schöner als das Strahlen in den Augen Eurer Kinder, wenn sie ihre eigenen Köstlichkeiten präsentieren und genießen.

Bitte informieren Sie die Kursleitung vor Kursbeginn über mögliche Allergien.



## **8.13 Kinderkochkurs 1 für Kinder von 6 – 8 Jahren**

**Termin:** Samstag, 8. November 2025  
**Zeit:** 09.00 – 13.00 Uhr  
**Leitung:** Hatice Gencer  
**Ort:** Schule Sontheim, Schulküche  
**Gebühr:** 15,- € + Lebensmittelkosten (diese sind mit der Dozentin abzurechnen)  
**Bitte mitbringen:** Behälter, Getränke, Schürze, Geschirrtuch, Lebensmittelgeld

## **8.14 Kinderkochkurs 2 für Kinder von 6 – 8 Jahren**

**Termin:** Samstag, 29. November 2025  
**Zeit:** 09.00 – 13.00 Uhr  
**Leitung:** Hatice Gencer  
**Ort:** Schule Sontheim, Schulküche  
**Gebühr:** 15,- € + Lebensmittelkosten (diese sind mit der Dozentin abzurechnen)  
**Bitte mitbringen:** Behälter, Getränke, Schürze, Geschirrtuch, Lebensmittelgeld

## **8.15 Kinderkochkurs 3 für Kinder von 6 – 8 Jahren**

**Termin:** Samstag, 17. Januar 2026  
**Zeit:** 09.00 – 13.00 Uhr  
**Leitung:** Hatice Gencer  
**Ort:** Schule Sontheim, Schulküche  
**Gebühr:** 15,- € + Lebensmittelkosten (diese sind mit der Dozentin abzurechnen)  
**Bitte mitbringen:** Behälter, Getränke, Schürze, Geschirrtuch, Lebensmittelgeld

## 8.16 Kinderkochkurs 4 für Kinder von 6 – 8 Jahren

**Termin:** Samstag, 24. Januar 2026  
**Zeit:** 09.00 – 13.00 Uhr  
**Leitung:** Hatice Gencer  
**Ort:** Schule Sontheim, Schulküche  
**Gebühr:** 15,- € + Lebensmittelkosten (diese sind mit der Dozentin abzurechnen)  
**Bitte mitbringen:** Behälter, Getränke, Schürze, Geschirrtuch, Lebensmittelgeld

## „Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt“ (für Schüler) **NEU**

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel lernen können? Und dabei noch Spaß haben?  
Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen und euch dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten.  
Das zigfache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.  
Der Bestsellerautor und Dipl.-Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars.  
Helmut Lange zeigt dabei die besten Vokabellern-Tricks.  
Der Kurs wird über die Plattform „edudip“ angeboten. Die Zugangsdaten werden nach der Anmeldung kurz vor der Veranstaltung verschickt.

Wir bieten drei Termine an:

## 8.17 „Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt“ (für Schüler) **NEU**

**Termin:** Dienstag, 14. Oktober 2025  
**Zeit:** 16.00 – 18.00 Uhr  
**Leitung:** Helmut Lange  
**Ort:** online  
**Gebühr:** 25,- €

## 8.18 „Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt“ (für Schüler) **NEU**

**Termin:** Donnerstag, 13. November 2025  
**Zeit:** 16.00 – 18.00 Uhr  
**Leitung:** Helmut Lange  
**Ort:** online  
**Gebühr:** 25,- €

## 8.19 „Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt“ **NEU**

**Termin:** Dienstag, 21. Oktober 2025  
**Zeit:** 19.00 – 21.30 Uhr  
**Leitung:** Helmut Lange  
**Ort:** online  
**Gebühr:** 25,- €

## 8.20 Pubertät – was geht ab?! Persönlichkeitsentwicklung für Jugendliche von 12 bis 18 Jahren **NEU**

Das Konzept des Kurses basiert auf den Inhalten von „Stark auch ohne Muckis“. Die Jugendlichen lernen in den Trainings was sich in der Pubertät „Hinter den Kulissen“ abspielt – also im Gehirn. Welche Auswirkungen dies auf ihr Verhalten hat und warum das oft zu Spannungen mit anderen führt. Warum Schwächen wichtig sind und wie man diese in Stärken umwandeln kann. Wie Klarheit in der Kommunikation zu mehr Leichtigkeit im Alltag führt. Warum unsere Gedanken uns helfen können, die Herausforderungen sicher zu meistern. Die Stärkung des Selbstbewusstseins, um Grenzen auch dann wahren zu können, wenn andere sie nicht verstehen. Davon profitieren nicht nur die jungen Leute sondern auch deren Eltern: Harmonischeres Familienleben durch klare Kommunikation. Ruhigere Nächte, da Sie den Fähigkeiten Ihres Heranwachsenden vertrauen können. Mehr Sicherheit für das eigene Kind durch mehr Selbstbewusstsein.

Zu diesen Themen findet für Eltern am 29.01.2026 um 19.30 Uhr im VHS-Gebäude in Giengen der Vortrag „Eltern sein in der Pubertät“ statt. Anmeldung zum Vortrag unter 0.23.

**Termin:** **Samstag, 17. Januar 2026**  
**Zeit:** 14.00 – 18.00 Uhr  
**Leitung:** Sarah-Lisa Eckerle  
**Ort:** Giengen, VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 04 OG  
**Gebühr:** 26,- €  
**Bitte mitbringen:** Snacks für die Pause (z. B. Brot, Obst, Rohkost), Trinken, Stift, Block  
**Anmeldeschluss:** 9. Januar 2026



## 8.21 Wen-Do – Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen der 3. und 4. Klasse

Wen-Do heißt übersetzt „der Weg der Frau“ und wurde von kampf-sportlerfahrenen Frauen entwickelt. Über einfache Selbstverteidigungstechniken lernen Mädchen ihre vorhandenen Kräfte kennen und sie im Notfall richtig einzusetzen. So entsteht im Alltag eine größere Sicherheit. Einfache und effektive Techniken, die es ermöglichen einen Angreifer kampfunfähig zu machen, werden ausprobiert. Wir schulen unsere Wahrnehmung und üben, wie wir mit Worten und unserer Körperhaltung Grenzen deutlicher setzen können. Wir erarbeiten Lösungsmöglichkeiten für angstauslösende Situationen aber auch für alltägliche Grenzverletzungen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wir arbeiten mit den körperlichen Gegebenheiten, die jede Teilnehmerin mitbringt.

Die Dozentin ist Wen-Do-Trainerin und Diplom-Sozialarbeiterin.

**Termin:** **Samstag, 24. Januar 2026**  
**Zeit:** 14.00 – 18.00 Uhr  
**Termin:** **Sonntag, 25. Januar 2025**  
**Zeit:** 10.00 – 14.00 Uhr  
**Leitung:** Silvia Bauer  
**Ort:** Bolheim, Turn- und Festhalle  
**Gebühr:** 42,80 €  
**Materialkosten:** 5,- € werden direkt im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.  
**Bitte mitbringen:** lockere, sportliche Kleidung, Turnschuhe, Getränke und Vesper



## 8.22 Segelfliegen – Lautlos durch die Lüfte gleiten **NEU** ab 13 Jahren



Die Segelfliegergruppe Neresheim e. V. lädt dich ein, die Welt aus der Vogelperspektive zu erleben. Erfahrene Fluglehrer vermitteln dir die theoretischen und praktischen Grundlagen des motorlosen Fluges. Dabei erhältst du einen Einblick in die Sportfliegerei mit ihren vielseitigen Möglichkeiten und kannst das Vereinsleben der Segelflieger aktiv miterleben.

Bei einem Vorabtreffen werden Aufbau, Funktion und Bedienung eines Segelflugzeugs vermittelt und die Perspektiven des faszinierenden Flugsports sowie der Einstieg in ein ausgleichendes Hobby aufgezeigt. Anschließend absolvierst du auf zwei Flugtage verteilt mit einem erfahrenen Fluglehrer deine ersten Starts auf dem Pilotensitz.

Bitte Sonnenschutz, Kopfbedeckung und Proviant mitbringen. Bei Minderjährigen ist eine Einverständniserklärung aller Erziehungsberechtigten notwendig (Formular).

Flugbetrieb findet nur bei niederschlagsfreiem Wetter statt. Bei anhaltendem Niederschlag wird kurzfristig ein Alternativtermin vereinbart.

**Termin 1:** Samstag, 20. September 2025 von 09.30 – 11.45 Uhr (Theoretische Einführung)

**Termin 2:** Sonntag, 21. September 2025 von 09.30 – 17.30 Uhr (Teilnahme am Flugbetrieb)

**Termin 3:** Sonntag, 28. September 2025 von 09.30 – 17.30 Uhr (Teilnahme am Flugbetrieb)

Leitung: Geritt Illenberger

Ort: Segelfluggelände, Fleinerslohweg, 73450 Neresheim

Gebühr: 110,- €

Anmeldeschluss: 12. September 2025

- » Industriedruck
- » Geschäftsdrucke
- » Prospekte/Kataloge
- » Mailingaktionen
- » Offsetdruck

- » Digitaldruck
- » Werbetechnik
- » Schilder / Banner
- » Online-Medien
- » Buchproduktion

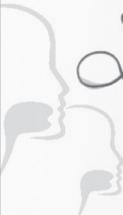
# LÖSUNGEN

## VON PRINT BIS ONLINE.

**BAIRLE**  
DRUCK · WERBUNG · MEDIEN

BAIRLE Druck & Medien GmbH · Gutenbergstraße 3 · 89561 Dischingen  
Tel.: +49 (0) 7327 9601-0 · [www.bairle-druck.de](http://www.bairle-druck.de) · [www.bairle-media.de](http://www.bairle-media.de)





*Logopaedie*  
Andrea Lang  
www.logopaedie-lang.net

Behandlung von  
Kindern und Erwachsenen  
mit  
Störungen des Spracherwerbs, der  
Sprache, des Sprechens, der Stimme,  
des Schluckvorgangs

Tiefer Weg 11  
89176 Asselfingen  
Tel. 07345-800637

## NEU- UND GEBRAUCHTWAGEN

*Reparatur & Wartung aller KFZ-Marken*  
*Reparatur & Austausch von Windschutzscheiben*



Ihr Ford-Vertragspartner in der Region

AUTOHAUS *Schauz* 50 JAHRE  


Industriestraße 4 | 89567 Sontheim | 07325 96210 | info@autohaus-schauz.de  

\_\_\_\_\_  
Familiename, Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße, Hausnummer

\_\_\_\_\_  
PLZ

\_\_\_\_\_  
Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon-Nummer

\_\_\_\_\_  
Handy-Nummer

\_\_\_\_\_  
E-Mail-Adresse (nur für relevante Kursinfos)

### Ich möchte mich / Wir möchten uns anmelden für:

Kurs-Nr.:

Kursname,  
Kursteilnehmer, Geburtsdatum, Schüler/Student  
(die Angabe des Geburtsdatums dient statistischen Zwecken)

Kursgebühr

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ €

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ €

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ €

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ €

### Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Lastschriftmandats

Kontoinhaber/-in

\_\_\_\_\_

IBAN:

\_\_\_\_\_

BIC, Bankinstitut:

\_\_\_\_\_

Hiermit ermächtige ich die Gemeinde Sontheim an der Brenz widerruflich, die von mir geschuldeten Kursgebühren bei Fälligkeit zu Lasten meines Girokontos mittels Lastschrift einzuziehen. Gleichzeitig weise ich mein Kreditinstitut an, die von o. g. Zahlungsempfänger auf mein Konto gezogene(n) Lastschrift(en) einzulösen. Mir ist bekannt, dass ich innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belastenden Betrages verlangen kann. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen:

Ort, Datum, Unterschrift Kontoinhaber/-in

\_\_\_\_\_

Die allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Sontheim an der Brenz erkenne ich rechtsverbindlich an. Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich einverstanden, dass die Daten zu diesem Zweck erhoben und gespeichert werden.

Ort, Datum, Unterschrift

\_\_\_\_\_

# Datenschutzbestimmungen

## 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Sontheim (nachfolgend „vhs“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

## 2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z. B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatsbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

## 3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mail-Adresse und – soweit angegeben – Telefonnummer an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

## 4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

## 5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

## 6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der vhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:  
datenschutz@sontheim-brenz.de

# Gut für die VHS Sontheim.

Wir fördern die  
Bildung.



[www.ksk-heidenheim.de](http://www.ksk-heidenheim.de)



Kreissparkasse  
Heidenheim

# METZGEREI SCHMID

Catering | Firmenevents  
Familienfeiern | Grillbuffet  
und mehr

Genuss  
entscheidet

**Hauptgeschäft Brenz**  
Hermaringer Straße 19  
89567 Sontheim-Brenz

Telefon 073 25/52 50  
Telefax 073 25/73 36  
[info@metzgerschmid.de](mailto:info@metzgerschmid.de)

**Filiale REWE Sontheim**  
89567 Sontheim-Brenz  
Telefon 073 25/92 29 48

**Filiale REWE Herbrechtingen**  
89542 Herbrechtingen  
Telefon 073 24/98 33 571

[www.MetzgerSchmid.de](http://www.MetzgerSchmid.de)

# DU DREHST DIE WELT



Starte deine Karriere mit  
einer Ausbildung bei RÖHM

**JETZT BEWERBEN!**

📍 Sontheim / Brenz 🔄 Ausbildung

**Industriemechaniker Maschinen- und Anlagenbau m | w | d**  
**Zerspanungsmechaniker (Dreh-, Fräs-, Schleifmaschinensysteme) m | w | d**  
**Duales Studium Maschinenbau / Mechatronik m | w | d**

📍 Dillingen 🔄 Ausbildung

**Industriemechaniker Feingerätebau m | w | d**  
**Maschinen- und Anlagenführer m | w | d**

Wir sind einer der bedeutendsten Spannmittelhersteller und Innovationstreiber der Welt als global agierender Spezialist für Werkstück- und Werkzeugspannung. Wir suchen Menschen wie dich, die mit frischem Denken voranschreiten.

## Deine Benefits bei RÖHM:

- Bezahlung nach IGM Tarif Baden-Württemberg/Bayern
- Sozialleistungen eines modernen Unternehmens
- Betriebsarzt, Betriebskantine, Firmenparkplätze



**Mach deine Ausbildung bei uns!**  
Direktkontakt Wilhelm Sauter, Personalreferent  
karriere@roehm.biz, Tel.: 07325 16-240

**roehm.biz/ausbildung**

RÖHM GmbH Heinrich-Röhm-Str. 50, 89567 Sontheim/Brenz

