

Volkshochschule Blaufelden

Leitung:

Manfred Kunz, Im Badgarten 9,
74572 Blaufelden
Telefon: 07953 371

Geschäftsstelle:

Schulzentrum Blaufelden
Johanna Barth
Telefon: 07953 / 98300
Fax: 07953 / 9830-16
Mail: sekretariat-gs@schule-blaufelden.de

Bankverbindung: Volksbank Hohenlohe eG
IBAN: DE22 6209 1800 0234 3930 09

Anmeldung:

ab sofort bis jeweils 1 Woche vor Kursbeginn
jeweils Montag bis Mittwoch
08.00 Uhr - 13.00 Uhr
sowie Donnerstag 11:30 Uhr - 13.00 Uhr
Telefon: 07953 / 98300; Fax: 07953 / 9830-16
Mail: sekretariat-gs@schule-blaufelden.de

Ohne Anmeldung ist kein Kursbesuch möglich.

Bei begrenzter Teilnehmerzahl ist das Anmeldedatum entscheidend. Es werden keine Anmelde-bestätigungen versandt.

Falls ein Kurs nicht stattfindet, werden die angemeldeten Teilnehmer telefonisch benachrichtigt. Ansonsten darf davon ausgegangen werden, dass der jeweilige Kurs stattfindet und die Anmeldung bindend ist.

Rücktritt: Nur möglich bei Krankheit oder aus anderen schwerwiegenden Gründen.

Bezahlung: Bei der ersten Veranstaltung erhalten Sie vom Kursleiter die Überweisungsvordrucke für die Kursgebühr. Bitte überweisen Sie die Kursgebühr bis zur zweiten Veranstaltung mit Angabe der Kursbezeichnung und der Kursnummer. Bei Zahlungsaufforderung durch die VHS muss eine Verwaltungsgebühr berechnet werden.

VORTRÄGE

KURSE

20120701BL/20120702BL/20120703BL

Malkurse von Gaby Rühling, Gerabronn
Experimentelle Malerei in Acryl

Farbe erleben und greifbar machen. Ein Kurs für alle, die mit anderen Materialien, auf experimentelle Weise arbeiten möchten.

Mitzubringendes Material: Pinsel in versch. Stärken, Acrylpapier, Leinwände in versch.

Größen, Acrylfarben, Tusche, Wassergefäße, Lappen, Schwamm, alte Kleidung, Folie zum Tisch abdecken usw.

20120701BL: Samstag, 30. Mai 2020, 09.00 Uhr bis 17.00 Uhr und
Sonntag, 31. Mai 2020, 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr

20120702BL: Samstag, 20. Juni 2020, 09.00 Uhr bis 17.00 Uhr und
Sonntag, 21. Juni 2020, 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr

20120703BL: Samstag, 04. Juli 2020, 09.00 Uhr bis 17.00 Uhr und
Sonntag, 05. Juli 2020, 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr

Seminargebühr: € 90,- / Anzahlung: € 50,-
Seminarumfang: Samstag 09.00 bis 17.00 Uhr, Sonntag 09.00 bis 12.00 Uhr
Teilnehmer: min. 6 Personen
Treffpunkt: Schulzentrum Blaufelden, Schulstraße 30

Wichtige Informationen:

Um ihren Platz in dem jeweiligen Kurs zu sichern, melden Sie sich bitte mindestens zwei Monate vor Kursbeginn schriftlich an und überweisen gleichzeitig die jeweilige Anzahlung. Sollte der Kurs wegen zu geringer Teilnehmerzahl nicht stattfinden, werden Sie informiert und die geleistete Anzahlung wird zurückerstattet.

Die restliche Kursgebühr ist bis 4 Wochen vor Kursbeginn zu begleichen. Bei Rücktritt (bis 6 Wochen vor Beginn) wird die Anzahlung als Bearbeitungsgebühr einbehalten.

Bankverbindung: Raiffeisenbank Schrozberg – Rot am See eG (BLZ 600 695 95)

Konto Nr. 67501 001

IBAN: DE08 6006 9595 0067 5010 01

Information und Kursanmeldung:

Gaby Rühling; Eichenstraße 7; 74582 Gerabronn, Tel: 07952/5944, E-Mail: gaby-otto-ruehling@t-online.de

20130101BL

Hatha Yoga, Kurs 1

Vistara Annette Habel

Dieser Kurs möchte - mit Hilfe verschiedener Körperstellungen, dynamischen Bewegungsfolgen, Atemübungen und Meditation - in die Welt des Hatha Yoga einführen. Durch die Übungen werden regenerierende und auch heilende Energien freigesetzt, die das Immunsystem stärken, die Verdauung aktivieren und die Atmung verbessern. Die Zellarbeit wird angeregt und die Gelenke werden beweglicher. Durch die Dehnungen, die auf die Energiebahnen (Nadis), Lymph-, Nerven- und Blutbahnen wirken, kann jedes Organ und jede Drüse ihre Tätigkeit wieder voll ausüben. Fühlt man sich körperlich wohl, beweglich und vital, ist man auch geistig und seelisch gut drauf. Somit verbessert Yoga allgemein die Körperhaltung des Menschen und dies wiederum verändert seine innere Haltung.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Socken, Matte oder Decke, ein kleines Sitzkissen und Wasser (evtl. warm) zum Trinken.

mittwochs, 18.15 Uhr bis 19.15 Uhr
Beginn: 29. Januar 2020, 15-mal, mind. 8 Teilnehmer
Schulzentrum Blaufelden, Aula
EUR 75.-

201230111BL

Hatha Yoga, Kurs 2

Vistara Annette Habel

wie Kurs 1

mittwochs, 18.15 Uhr bis 19.15 Uhr
Beginn: 29. Januar 2020, 15-mal, mind. 8 Teilnehmer
Schulzentrum Blaufelden, Aula
EUR 75.-

20130201BL

Fitness Mix

Andrea Weihbrecht, Sportlehrerin

Der Kurs bietet eine Mischung aus aktuellen Fitnessangeboten. Machen Sie mit bei Aerobic, Step Aerobic und Bauch-Beine-Po-Übungen. Diese Verbindung gibt den Teilnehmerinnen die Möglichkeit, durch Bewegung die allgemeine Ausdauer zu verbessern und gleichzeitig durch fein abgestimmte Bewegungen ein Kräftigungstraining durchzuführen. Bitte Handtuch oder Matte mitbringen, Getränk nicht vergessen.

montags, 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr
Beginn: 27. Januar 2020, 10-mal
mind. 10 Teilnehmer, max. 26 TN
Gymnastikhalle Blaufelden
EUR 30,00

20130211BL

Fit und gesund

Andrea Weihbrecht, Sportlehrerin

Im Kurs "Fit und gesund" erwartet die Teilnehmer ein attraktives Trainingsprogramm für alle, die sich fit fühlen oder fit werden wollen. Der Kurs umfasst einfaches Aerobic (Erwärmung), Kräftigung aller Problemzonen (Rücken, Bauch, Beine, Po), Ganzkörperübungen, Stretching und Körperwahrnehmung zu Musik. Die Übungen werden hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Handtuch und ein Getränk.

montags, 20.00 Uhr bis 20.45 Uhr
Beginn: 27. Januar 2020,
mind. 10 Teilnehmer, max. 26 TN
Gymnastikhalle Blaufelden
EUR 30,00

20130301BL

Wassergymnastik, Kurs 1

Katja Härder, Physiotherapeutin, Waterfit Instructor

Erleben Sie neue Bewegungsfreude bei einem funktionellen Ganzkörpertraining im Wasser. Die physikalischen Eigenschaften des Wasser wie Auftrieb, Wasserwiderstand und Wasserdruck ermöglichen es Ihnen sowohl die Körperwahrnehmung, Ihr Körperbewusstsein, als auch Ihr Gleichgewicht zu schulen und die Stabilität des Rumpfes und die allgemeine Kraft und Ausdauer zu verbessern. Außerdem werden die Atemmuskulatur sowie die Gefäße trainiert.

Die von mir angewandten Bewegungsformen im Wasser sind sowohl für Mensch mit bereits vorhanden Beschwerden des Bewegungsapparates als auch zur Vorbeugung gegen Bewegungsmangel und als Ausgleich zu einseitigen Alltagsbelastungen zu empfehlen. Bei Vorerkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems befragen Sie bitte Ihren Arzt.

Mitzubringen ist Badekleidung.

mittwochs, 18:30 Uhr bis 19:15 Uhr
Beginn: 05. Februar 2020, 10-mal
max. 13 Teilnehmer
Hallenbad Blaufelden
EUR 40,--

20130311BL

Wassergymnastik, Kurs 2

Katja Härder, Physiotherapeutin, Waterfit Instructor

wie Kurs 1

mittwochs, 19:15 Uhr bis 20:00 Uhr
Beginn: 05. Februar 2020, 10-mal
max. 13 Teilnehmer
Hallenbad Blaufelden
EUR 40,--

20130321BL

Wassergymnastik, Kurs 3

Katja Härder, Physiotherapeutin, Waterfit Instructor

wie Kurs 1

mittwochs, 20:00 Uhr bis 20:45 Uhr

Beginn: 05. Februar 2020, 10-mal

max. 13 Teilnehmer

Hallenbad Blaufelden

EUR 40,--

20130551BL, 20130552BL, 20130553BL und 20130554BL

Rückentraining I, II, III und IV

Walter Schwarz, Physiotherapeut

Das Übungsprogramm dieser Kurse ist für alle geeignet, die die Leistungsfähigkeit ihrer Wirbelsäule verbessern möchten. Es beinhaltet Übungen für Dehnung und Mobilisation sowie für Kraft und Stabilität der gesamten Rumpfmuskulatur einschließlich des Beckenbodens und der Atemmuskulatur. Hinzu kommen alltagsbezogene Bewegungsabläufe, um die Wahrnehmung der Körperhaltung im Alltag zu fördern. Beinkraft- und Beinachsentraining, Stabilisierung und Dehnung von Schultergürtel- und Armmuskulatur ergänzen das Programm.

In den Kursen kommen Gymnastikbälle, Therabänder und diverse Geräte für Propriozeptionstraining zum Einsatz.

Mitzubringen sind bequeme Sportkleidung und ein Handtuch

Anmeldungen bitte direkt in der Praxis für Physiotherapie W. Schwarz, Im Badgarten 22, 74572 Blaufelden, Tel.: 07953/1288 oder Fax: 07953/1244

Kurs I: dienstags, 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Kurs II: dienstags, 18:15 Uhr bis 19:15 Uhr

Kurs III: dienstags, 19:30 Uhr bis 20:30 Uhr

Kurs IV: dienstags, 20:45 Uhr bis 21:45 Uhr

Beginn: 04. Februar 2020, 12-mal,

mind. 8 Teilnehmer/Kurs

Praxis für Physiotherapie W. Schwarz,

Im Badgarten 22

EUR 80,00

20130561BL und 20130562BL

Beckenboden und Rücken (Kombitraining) I und II

Georgette Schwarz, Physiotherapeutin

In diesem Kurs werden neben dem Schwerpunktthema Beckenboden auch die Themen Rücken, Haltung und Alltagsbewegungen mehr Aufmerksamkeit und Zeit gewidmet. (siehe Funktionelles Rückentraining) berücksichtigt.

Kursinhalte:

- Beckenboden: Wahrnehmung, Kräftigung und Entspannung
- Beckenboden: Funktion und Anatomie
- Beckenboden im Alltag
- Rückengerechtes Verhalten
- Allgemeine Kräftigungs- und Dehnungsübungen
- Atmung und Entstauung

Mitzubringen sind bequeme Sportkleidung, ein Handtuch, bei Bedarf ein kleines Kopfkissen

Anmeldungen bitte direkt in der Praxis für Physiotherapie W. Schwarz, 74572 Blaufelden, Tel.: 07953/1288 oder Fax: 07953/1244

Kurs I mittwochs, 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr

Kurs II mittwochs, 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Beginn: 05. Februar 2020, 10-mal, mind. 8 Teilnehmer.

Praxis für Physiotherapie W. Schwarz,

Im Badgarten 22

EUR 70,00

20130701BL

Schwäbische Küche - auch für Nichtschwaben
Matthias Strasser

„Liaba meh essa als z'wenig drinka“: Unter diesem Motto wird ein Menü aus typischen schwäbischen Gerichten zubereitet und anschließend zusammen gegessen. Auf dem Speisezettel steht dieses Mal Lende, Brezelknödel, Kartoffelgratin, Prinzessböhnchen im Speckmantel. Als Vorspeise gibt es eine leckere Rahmcreme-Suppe, zum Nachtisch Pfirsiche Penne.
Bitte mitbringen: Schürze.

Mittwoch, 18:00 Uhr bis 22:00 Uhr
Beginn: 25. März 2020, 8 bis 10 Personen
Schulzentrum Blaufelden, Küche
EUR 15,00 zzgl. EUR 10,00 für Lebensmittel direkt an die Kursleitung

20140401BL

Französisch für Teilnehmer/innen mit mittleren Grundkenntnissen
Dagmar Dreschner

Der Kurs richtet sich an alle, die sich für die französische Sprache und alles, was in Frankreich passiert interessieren. Wir lesen, hören und diskutieren über Texte und Dialoge zu alltäglichen und landeskundlichen Themen. Um die Sprache richtig zu lernen, legen wir auch Wert auf die Grammatik. Bei Fragen steht Ihnen die Kursleiterin unter der Tel.: 07955 389974 gerne zur Verfügung.

Freitags, 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr
Beginn: 31. Januar 2020, 10-mal
Schulzentrum Blaufelden
EUR 60,--

20140631BL

Prüfungsvorbereitung (Intensivkurs) für die schriftliche Realschulabschlussprüfung in Englisch
Rainer Dufner

In diesem Kurs werden alle Teile der schriftlichen Abschlussprüfung ausführlich und prüfungsrelevant geübt. Auch spezielle Fragen der Teilnehmer werden berücksichtigt. Der Kurs ist für Schüler/innen gedacht, die im April 2020 die Abschlussprüfung machen.

Montag bis Donnerstag 08,00 Uhr bis 12.00 Uhr
Beginn: 06. bis 09. April 2020
EUR 40,00

20140661BL

Englisch für Fortgeschrittene B1+
Bodo Tegethoff

The general goal is to help you to become a more confident speaker of English. This semester will be focussed on listening to and understanding of spoken language. Of course, our good old textbook won't be forgotten. Further attention will be given to – sometimes buried – grammar skills. New students are welcome!

Lehrbuch: Straight forward B1+ (Macmillan)

donnerstags, 18:45 Uhr bis 20:15 Uhr
Beginn: 20. Februar 2020, 10-mal, mind. 8 Teilnehmer
Schulzentrum Blaufelden
EUR 60,00

20150011BL

Coachingseminar für Frauen

Suse Müller, Beraterin für Persönlichkeitsentwicklung (ICL), systemischer Coach (IBC)

„In meinen Schuhen unterwegs sein“

an 3 Abenden der eigenen Persönlichkeit auf die Spur kommen :

Paßt das was ich tue zu mir und meinen Fähigkeiten ?

Wie ticke ich eigentlich und wo liegen meine Stärken und was sind meine Grenzen?

Was hat mich geprägt und was gehört zu mir ?

Dieses Seminar möchte diesen Fragen nachgehen und Sie ermutigen und herausfordern
ihr Potenzial zu entdecken und ins Leben zu bringen.....

um kraftvoll und authentisch in den eigenen Schuhen unterwegs zu sein.

Anmeldeschluss: 01. März 2020

Donnerstags 19:00 Uhr bis 22:00 Uhr

Beginn: 12. März 2020, 3-mal, 6-7 Teilnehmerinnen.

Praxis für Lebensberatung, Torwasenweg 3, Blaufelden

EUR 70,00 incl. Arbeitsmaterial

Datenschutz nach der Datenschutzgrundverordnung (DS-GVO)

Gültig seit 25. Mai 2018

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Crailsheim Land e.V., Schlossstr. 10, 74592 Kirchberg an der Jagst 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.

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 (E-Mail Adresse) werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen 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 und - soweit angegeben – Festnetz- und Mobilrufnummer an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen

leiten wir die hierzu erforderlichen Daten (Adresse und Geburtsjahr) an die Prüfungsinstitute weiter.

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 Crailsheim Land e. V. 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.

Die Teilnehmer haben die Wahl zwischen **Einzel- und Dauermandat**.

Einzelmandat: Dieses Lastschriftmandat wird einmalig für den gebuchten Kurs erteilt.

Dauermandat: Dieses Lastschriftmandat gilt für sämtliche jetzt und zukünftig gebuchten Kurse.

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:

Bürgermeister Stefan Ohr, Schlossstr. 10 (Rathaus), 74592 Kirchberg an der Jagst

Telefon: 07954/9801-0

E-Mail: info@kirchberg-jagst.de