Programm Semester I – 2018

Februar bis Juli 2018

Leitung:
Monika Wagner, Baumgartenweg 59
71149 Bondorf, Tel.: 07457-5768
Ellen Hinderjock, Meisenweg 23
71149 Bondorf, Tel.: 07457-696194
Büro:
Zehntscheuer Bondorf, Wohnhaus
Hindenburgstr. 92, 1. OG
Tel.: 07457-732035
Fax: 07457-732036

mittwochs, 18:30 bis 19:30 Uhr,
donnerstags, 9:00 bis 11:00 Uhr.
In den Ferien ist das Büro geschlossen.

www.vhs-bondorf.de
vhs@bondorf.de

Anmeldungen:

Schriftliche / Online Anmeldung ab sofort an die oben genannten Adressen.
Sie erhalten keine Bestätigung, werden jedoch benachrichtigt, wenn ein Kurs bereits belegt ist oder nicht zustande kommt.
Persönliche oder telefonische Anmeldungen:
Zur Anmeldung ist das Büro wie folgt geöffnet:
Mittwoch, 17.01.2018, 18:30-19:30 Uhr
Donnerstag, 18.01.2018, 09:00-12:00 Uhr
Telefonische Anmeldungen sind verbindlich.

Teilnahme:

Für die Teilnahme an den Kursen ist die Reihenfolge der Anmeldungen maßgebend. Sofern ein Kurs die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, wird er vom Programm abgesetzt.
Wird ein Kurs auf Wunsch der Teilnehmer trotzdem durchgeführt, wird ein kostendeckender Gebührenaufschlag erhoben.
Bei Kursen mit beschränkter Teilnehmerzahl wird eine Warteliste geführt. Bei Rücktritt eines Teilnehmers wird der Nächstfolgende von der Warteliste benachrichtigt. Jede Anmeldung ist verbindlich. Sofern keine Abmeldung erfolgt, sind deshalb die Kursgebühren auch bei Nichtteilnahme zu bezahlen.

Kursgebühren:

Die Kursgebühren sind per Bankeinzug zu bezahlen. Soweit bei den Veranstaltungen nichts anderes vermerkt ist, gelten folgende Regelungen: Die Kursgebühren werden 5 Wochen nach Kursbeginn zum folgenden 3. bzw. 18. eines Monats abgebucht bzw. am darauffolgenden Werktag. Einzelveranstaltungen und Wochenendkurse werden 3 Wochen nach Kursende zum folgenden 3. bzw. 18. abgebucht. Sofern diese Tage auf ein Wochenende oder Feiertag fallen, wird am nächsten Werktag abgebucht.

Rücktritt:

Der Kursteilnehmer kann nur nach Rücksprache mit der VHS-Leitung von einem Kurs zurücktreten.
Bei Rücktritt ab dem zweiten Kurstermin ist die volle Kursgebühr zu bezahlen.

Ermäßigungen:

Schwerbehinderte ab 80 % (auf Nachweis)	50 %
Geschwister im gleichen Kurs für das 2. und jedes weitere Kind	20 %

Für folgende Kurse ist keine Ermäßigung möglich:
Einzelveranstaltungen BO 001 – BO 020,
Blockflöten- und Gitarrenkurse, Sprachkurse
und Schwimmkurse

Ergänzend gelten unsere AGB, die Sie im Büro der vhs oder auf der Homepage einsehen können.

Bitte beachten Sie die jeweiligen Anzeigen der Volkshochschule im Mitteilungsblatt!

Bondorf

Einzelveranstaltungen

Organisation der Konzertreihe BO 001 bis BO 004 durch den „Freundeskreis Kunst und Kultur in der Zehntscheuer“, Kartenvorverkauf bei Schreibwaren W. Herbstreit oder unter www.reservix.de

● BO 001
Die Unfassbaren
Magie und Hypnose

Jung, frisch, dynamisch, überraschend und anders. Genau das ist das Ziel der Unfassbaren. An diesem Abend ist nichts wie es scheint. Hypnosekünstler Christo und Magier Ben David präsentieren mal gemeinsam, mal im Solo Zauberkunst, außergewöhnliche Erfahrungen und charmantes Entertainment.
Christo macht die Besucher zu den Stars des Abends und lässt sie Dinge erleben, die sie selbst nicht für möglich gehalten hätten. Oder glauben Sie, dass Sie plötzlich Zahlen oder Ihren Namen vergessen können? Der preisgekrönte Magier Ben David verbindet in seiner neuen und modernen Zauberkunst Illusion mit jeder Menge Comedy und wird nebenbei versuchen, einen Weltrekord zu brechen. Welchen genau, erfahren Sie in der Show. Eine atemberaubende Hypnoseshow und viele magische Momente sind also garantiert. Lassen Sie sich verzaubern, überraschen, beeindrucken!
Vorverkauf in Bondorf ab 10.02.2018
Samstag, 24.02.2018, 20:00 Uhr
Zehntscheuer, Kornsaal
18,00 € VVK / 20,00 € Abendkasse

● BO 002
Christina Lux Duo
"Leise Bilder"- Tour

Seit 30 Jahren steht Christina Lux auf der Bühne. Gewachsen ist eine lebendige Musik aus Songwriterjazz mit Weltmusik, Anklängen und feinen Melodien. Mit hoher Musikalität und mit beeindruckendem Charisma erzählt die Autodidaktin ihre Songs. Einflüsse aus Jazz und Soulmusik haben sie geprägt und sie hat diese ungewöhnlich innige und bewegliche Stimme, die gern auch mal ausbricht. Das macht ein Konzert mit Christina Lux zu einem Lauscherlebnis der besonderen Art. Und wenn sie dann noch mit einem verschmitzten Lächeln kleine philosophische Anekdoten zwischen den Liedern erzählt, dann will man wissen, wie das klingt, was sie denkt.
Christina Lux wird an diesem Abend von Oliver George mit großem Einfühlungsvermögen an Schlagzeug, Gitarre und Stimme begleitet. Die beiden spielten bereits 1983 gemeinsam in einer Rockband, trafen sich vor kurzem wieder und produzieren im Moment das neue Lux-Album.
Wer also nach 2014 wieder ein wunderbar gefühlvolles Konzert mit Christina Lux erleben möchte, ist an diesem Abend im Kornsaal genau richtig!
Vorverkauf in Bondorf ab 03.03.2018
Samstag, 17.03.2018, 20:00 Uhr
Zehntscheuer, Kornsaal
15,00 € VVK / 17,00 € Abendkasse

● BO 003
Heroes
David Bowie Tribute Band

David Bowie hat die Popkultur nachhaltig geprägt wie kaum ein anderer. Der Ausnahmekünstler jonglierte mit unterschiedlichsten Stilen wie Rock, Folk, Funk, Ambient oder Jazz und kreierte so ein beeindruckendes musikalisches Lebenswerk, welches 26 Alben umfasst, die unterschiedlicher kaum sein könnten. Bowie erfand sich künstlerisch stetig neu und setzte mit seinen theatralischen Liveshows neue Maßstäbe, wie eine Rockshow zelebriert werden konnte.
Die „Heroes“ haben sich zum Ziel gesetzt, das alles in einer packenden und authentischen Liveshow darzubieten. Alle Bandmitglieder studieren Rock/Pop/Jazz-Musik und bieten durch ihre Fertigkeiten am Instrument sowie langjähriger Live Erfahrung eine beeindruckende und professionelle Performance. Das Repertoire der Band umfasst einen sorgfältig ausgewählten Querschnitt aus Bowies langjähriger Karriere. Klassiker wie Heroes, Let's Dance, China Girl oder Space Oddity aber auch selten gehörte Songs der Spiders from Mars Ära, der Berlin Trilogie und seines Spätwerks werden zelebriert.
Vorverkauf in Bondorf ab 07.04.2018.
Samstag, 21.04.2018, 20:00 Uhr
Zehntscheuer, Kornsaal
18,00 € VVK / 20,00 € Abendkasse

● BO 004
1. Bondorfer Rock & Blues-Festival
Ein Abend mit mehreren Live-Acts

In diesem Sommer wollen wir einen Abend gleich mit mehreren Live-Acts veranstalten! Zwischen den einzelnen jeweils ca. einstündigen Konzerten ist dann genug Gelegenheit, sich zu stärken, sich zu unterhalten, sich zu amüsieren .
Für einen fetzigen, rockigen Auftakt sorgen These Smugs aus der Nähe von Ellwangen. Das Repertoire der Band lässt sich in keine Schublade stecken: sie spielen Songs aller Genres, mal bekannt, mal weniger bekannt, immer jedoch mit Spielwitz und viel Seele. Im Anschluss gehört dem bekannten Singer/Songwriter Biber Hermann die Bühne. Er ist einer der authentischsten und wichtigsten Folk-Blues-Künstler in unserem Lande und darüber hinaus - „a real soul brother“. Und den Abschluss macht die in der Zehntscheuer schon bekannte Formation Souled out. Die Band begeistert nach wie vor als Live-Band mit purer, unverfälschter Musik und viel Spielfreude.
Ein Sommerabend mit viel guter Musik und bester Laune ist also garantiert. Und für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt!
Vorverkauf in Bondorf ab 02.06.2018
Samstag, 16.06.2018, 18:00 Uhr
Zehntscheuer, Kornsaal
15,00 € VVK / 17,00 € Abendkasse

● **BO 005**

Andreas Föhr: Schwarzwasser

Autorenlesung

Es ist der 7. Kriminalfall für sein ungleiches Tegernseer Ermittler-Duo, Kommissar Clemens Wallner und Polizeiobermeister Leonhardt Kreuthner, liebevoll "Leichen-Leo" genannt! Krimi-Fans dürfen sich wieder auf Hochspannung vom Feinsten, einen intelligenten Plot und Föhrs trockenen Humor freuen - auf eine Spurensuche jenseits der Komfortzone im idyllischen Oberbayern, denn Wallner und Kreuthner bekommen es mit einem Toten zu tun, der gar nicht gelebt hat.
In Kooperation mit der Bücherei Bondorf.

Donnerstag, 22.03.2018, 19:30 Uhr
Zehntscheuer, Kornsaal
10,00 €

● **BO 006**

Hobbykünstlerausstellung

Mit 8. Bondorfer Kunstwegen

Hobbykünstler aus Bondorf und der Region zeigen im schönen Kornsaal der Zehntscheuer einen Querschnitt ihres kreativen Schaffens in unterschiedlichen Techniken.
Die Ausstellung ist mit Kaffee, selbst gebackenem Kuchen und kleinen Speisen bewirtschaftet. Lassen Sie sich einladen zu einem Rundgang und einer gemütlichen Pause!
Die Vernissage um 14:00 Uhr wird vom Gitarren-Ensemble musikalisch umrahmt.
Gleichzeitig sind Sie eingeladen, im Wohnhaus der Zehntscheuer unterschiedliche Ausstellungen zu entdecken.

Samstag, 24.03.2018, 14:00-17:00 Uhr
Sonntag, 25.03.2018, 11:00-17:00 Uhr
Zehntscheuer, Kornsaal

● **Fildertunnel**

Fast 10 km wird er lang sein und damit der drittlängste Eisenbahntunnel Deutschlands: der Fildertunnel. Nutzen Sie die Chance, dieses Bauwerk bei einer Fahrt ins Innere des Tunnels zu erleben. Los geht's direkt auf der Baustelle in Stuttgart-Fasanenhof. Über vier Kilometer tief im Berg sind Sie mitten drin im Geschehen und sehen, wo die Mineure sich Meter für Meter vorarbeiten. Sie wissen noch nicht, was ein Tübbing ist? Nach dieser Tour wissen Sie's. und noch vieles mehr! Die Tour stellt besondere Anforderungen an die körperliche Verfassung der Teilnehmer. Dauer der Führung ca. 2,5 h.
Mindestalter 14 Jahre (Jugendliche in Begleitung Erwachsener)

BO 007.00

Baustellenführung
Monika Wagner, Ellen Hinderjock (Begleitung)
Samstag, 03.03.2018
Treffpunkt: Bahnhof Bondorf 12:50, Rückkehr ca. 19:00 Uhr
28,00 € (Fahrt, Führung)

BO 007.01

Baustellenführung
Monika Wagner, Ellen Hinderjock (Begleitung)
Samstag, 17.03.2018
Treffpunkt: Bahnhof Bondorf 12:50, Rückkehr ca. 19:00 Uhr
28,00 € (Fahrt, Führung)

● **BO 008**

Braukunst erleben - Familienbrauerei Dinkelacker

Brauereiführung mit Bierprobe

Erleben Sie mit allen Sinnen, wie in Stuttgarts Familienbrauerei Bier gebraut wird: Angefangen bei der Verwendung von bestem Braumalz, das Einmaischen und Läutern sowie die Beigabe von Würze. Ein erfahrener Führer begleitet Sie durch alle Stationen, die das Bier in der Brauerei durchläuft - bis am Ende ein frisches Dinkelacker, Schwaben Bräu, Sanwald oder Wulle herauskommt. Sie erfahren, wie wichtig der Brauerei Nachhaltigkeit, Energiegewinnung und ökologisches Wirtschaften sind. Abgerundet wird die Brauereiführung mit einer erfrischenden Bierprobe und einem herzhaften Essen. (Biertreiberfleischküchle & Kartoffelsalat oder Käsespätzle mit grünem Salat - bitte bei der Anmeldung angeben). Die Besichtigung erstreckt sich über weite Teile des Geländes. Besucher sollten gut zu Fuß sein und keine Probleme mit dem Treppensteigen haben.

Monika Wagner, Ellen Hinderjock (Begleitung)
Donnerstag, 12.04.2018
Treffpunkt: Bahnhof Bondorf 15:50, Rückkehr ca. 23:00 Uhr
28,00 € (Fahrt, Führung, Essen, Bierprobe)

● **BO 009**

Horb erleben und entdecken

Stadtführung

Ein Streifzug durch die verwinkelten Gassen verspricht eine spannende Zeitreise. Genießen Sie die "Klein-Venedig-Idylle" am Mühlkanal. Zwischen blumenreichen Bauerngärten oder vorbei am einzigartigen Kakteengarten, führen die "Horber Stäpfele" hinauf zum malerischen Marktplatz. Die Rathausfassade mit dem berühmten "Horber Bilderbuch" ist ein wahres Schmuckstück und erzählt Horber Stadtgeschichte. Genießen Sie diese historische Stadt bei einer Führung (ca. 1,5 h).

Monika Wagner, Ellen Hinderjock (Begleitung)
Samstag, 05.05.2018
Treffpunkt: Bahnhof Bondorf 9:45, Rückkehr ca. 14:00 Uhr
14,00 € (Fahrt, Führung)

● **BO 010**

Die Grabkapelle Rotenberg

Führung mit Besichtigung

Ein schöner Weg durch die Weinberge bringt uns von Untertürkheim zur Bergkuppe des "Württemberg", wo sich einst die Stammburg der Familie Württemberg befand. Nach dem tragischen und plötzlichen Tod seiner jungen Gemahlin, Königin Katharina I. von Württemberg, ließ König Wilhelm I. dort oben das weit sichtbare, beeindruckende Mausoleum für seine Familie errichten. 40 Jahre später fand auch er hier seine letzte Ruhestätte. Führung ca. 2,5 h, davon Fußweg mit Anstieg zur Grabkapelle ca. 1 h.

Monika Wagner, Ellen Hinderjock (Begleitung)
Freitag, 08.06.2018
Treffpunkt: Bahnhof Bondorf 12:50, Rückkehr ca. 19:00 Uhr
20,00 € (Fahrt, Führung, Eintritt)

● **BO 011**

Mit dem Bürgermeister unterwegs

Rundgang durch Bondorf

Bei diesem Rundgang durch Bondorf werden Sie über aktuelle Projekte und Themen informiert. Dabei können Sie sich austauschen, Fragen stellen und Anregungen geben. Nutzen Sie den direkten Kontakt zum Gespräch über Themen, die Ihnen am Herzen liegen.

Bernd Dürr
Samstag, 16.06.2018
Treffpunkt: Rathaus Bondorf 14:30

● **BO 012**

Säure-Basen-Balance: Gesundheitsvorsorge zum Nulltarif

Vortrag

Eine übersäuerte Stoffwechsellage wird in der Naturheilkunde mit verschiedenen Erkrankungen in Zusammenhang gebracht, zum Beispiel Erschöpfung, Osteoporose, Rheuma. Wir lernen die Ursachen der Verschiebung kennen, aber vor allem interessieren uns die einfachen Mittel, um einer Übersäuerung vorzubeugen oder diese auszugleichen.
Ein Vortrag mit praktischen Tipps, für eine Möglichkeit der persönlichen Gesundheitsvorsorge und für einen Weg, bestehende Erkrankungen zu lindern.

Claudia Schmelz
Donnerstag, 01.03.2018, 19:30-21:00 Uhr
Schülercafé
5,00 €

● **BO 013**

Machen Sie doch was Sie wollen - Gute Vorsätze in effektives Handeln umsetzen

Vortrag

Warum tun Menschen nicht das, was sie eigentlich wollen? Warum versagen Neujahrsvorsätze? Warum gelingt es nicht, seine Gesundheitsabsichten anzupacken? Warum regt man sich auf, obwohl man doch gelassen bleiben möchte? Diese Fragestellung zum Selbstmanagement gehört zu den spannendsten Themen, die in der Psychologie derzeit behandelt werden. Hier beschäftigt man sich damit, wie eigene Vorsätze beschaffen sein müssen, damit sie effektiv in Handlung umgesetzt werden können. Durch diesen Vortrag führt Sie ein sympathisches Wesen, ein Strudelwurm. Dieses Tierchen ermöglicht es, auch komplizierte psychologische Sachverhalte zu verstehen. Wenn Sie Lust darauf bekommen haben, dann heißt Sie der Strudelwurm herzlich willkommen.
Ein Angebot im Rahmen des Gesundheitsprogrammes der Gemeinde Bondorf.

Anke Breiter
Mittwoch, 11.04.2018, 18:00-19:30 Uhr
Zehntscheuer, Kornsaal
5,00 €

● **BO 014**

Spieletreff

Für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

Würden Sie gerne öfter mal spielen, aber Ihnen fehlen die Mitspieler? Unterschiedliche Spiele stehen zur Verfügung und können bei diesen offenen Treffen in gemütlicher Atmosphäre ausprobiert werden. Eigene Spiele können mitgebracht werden.

Petra Uhlig
freitags, 19:30-21:30 Uhr, 23.02., 23.03., 20.04., 22.06. und 20.07.2018
Schülercafé, ohne Gebühr

● **BO 015**

Einblicke ins Bienenvolk

Besuch am Bienenstand

Der Schutz und die Förderung der Bienen findet in der Öffentlichkeit zunehmend Beachtung. Wenn Sie dieses Thema interessiert, können Sie sich direkt vor Ort informieren. Nach einer kurzen Einführung in die Biologie der Honigbiene gehen wir zum Bienenstand. Die Theorie wird dann direkt am Bienenvolk in der Praxis demonstriert. Dazu wird ein Bienenvolk geöffnet um die unterschiedlichen Bienentypen und Waben anzuschauen. Zum Schluss sprechen wir natürlich auch über die verschiedenen Produkte aus dem Bienenstock. Kinder und Jugendliche bitte in Begleitung eines Erziehungsberechtigten.

Markus Öhrlich
Samstag, 09.06.2018
Treffpunkt: Schießanlage Bondorf 14:00 Uhr
5,00 €

● **BO 016**

Bogenschießen Mentaltraining - den Flow erleben

Ab 16 J. mit und ohne Vorkenntnisse

Bogenschießen ist eine der ältesten Bewegungsarten, die der Mensch ausübt. Dabei werden viele Fähigkeiten geschult, die wir im Alltag benötigen. Ganz besonders wichtig ist Konzentration: Die Fähigkeit sich auf das Ziel und den Weg zum Ziel zu fokussieren. Hinzu kommt innere Ruhe, denn nur wenn nebensächliche Gedanken ausgeblendet werden können, trifft man das Ziel. Doch nicht nur der Geist wird beansprucht - auch die Körperhaltung ist beim Bogenschießen wichtig. Mit dieser einzigartigen Kombination aus geistiger und körperlicher An- und Entspannung können Stressresistenz und das Selbstbewusstsein gesteigert werden. In diesem Einsteigerkurs lernen Sie die Grundtechniken des Bogenschießens und des Mentaltrainings kennen!
Inhalte: Theoretische und praktische Einweisung in den Umgang mit Pfeil und Bogen; Stand, Körperhaltung, Anker; Wahrnehmung und Atemtechnik; Spannung und Entspannung; Loslassen und Ruhe. Bitte einen Gürtel und enganliegende, outdoorgeeignete Kleidung tragen.
In Kooperation mit der Bogenabteilung des Schützenvereins Bondorf.

Cornelia Biesenthal
mittwochs, 18:30-20:30 Uhr, ab 18.04.2018
Treffpunkt: Schießanlage Bondorf
4 Termine, 35,00 € (+ 10,00 € Leihgebühr)

● **BO 017**

Erfolg entsteht im Kopf

Mentaltraining

Erfolgreiche mental starke Menschen sind Meister des Gelingens - sie können ihr Wissen und Können genau dann abrufen, wenn es darauf ankommt. Für das Gelingen muss nicht nur die Leistung stimmen, sondern auch der Zeitpunkt. Die Präsentation vor den Kollegen und dem Chef muss überzeugen und nicht der Probelauf am Tag vorher.
An den drei aufeinander folgenden Abenden erfahren Sie, wie Sie Techniken aus dem Mentaltraining erlernen, vertiefen und für sich nutzen können.
Wie Sie im Beruf bei schwierige Verhandlungen, wichtigen Gesprächen souverän und auf den Punkt Ihre Fähigkeiten abrufen können. Oder wie Sie den Herausforderungen des Alltags ruhig und gelassen begegnen können.

Cornelia Biesenthal
Mittwoch, 28.02., Donnerstag, 01.03. und Freitag, 02.03.2018, 19:00-21:00 Uhr
Zehntscheuer, Raum Herdweg
3 Termine, 50,00 €

● **BO 018**

Zerbrochen und doch ganz

Übungs- und Selbsterfahrungsgruppe
Für Frauen nach Krebs

Vielleicht befinden Sie sich in einer Phase der inneren Neuorientierung nach der einschneidenden Erfahrung mit der Krankheit. In diesem Kurs hat "die Krankheit" ihren Raum, ist aber nicht wesentlicher Bestandteil. Spüren - Lauschen - Schauen auf die inneren und äußeren Lebensprozesse.
Wir werden unseren Lebensthemen und den damit verbundenen Überzeugungen und Gewohnheiten, Gefühlen, Gedanken und Körperempfindungen begegnen. Dabei behilflich sind sanfte Atem- und Körperübungen, Meditation, innere Achtsamkeit Selbsterkundung und Präsenzübungen.
Am 1. Termin werden die Inhalte vorgestellt, dies kann zum unverbindlichen Schnuppern genutzt werden.

Gerda Armbruster-Müller
dienstags, 18:30-20:00 Uhr, ab 20.02.2018
Zehntscheuer, Raum Herdweg
6 Termine, 40,00 €

● **BO 019**

Entspannt ins Wochenende

Workshop

Gönnen sie sich eine kleine Auszeit vom stressigen Alltag und kümmern Sie sich einfach einmal um sich selbst.
In diesem Workshop werden wir zuerst mit Hilfe verschiedener Entspannungs- und Meditationsübungen die Seele baumeln und die hektische Woche hinter uns lassen. Im Anschluss wenden wir uns gemeinsam Themen wie Psyche, Stress, Ernährung sowie Bewegung zu und erfahren, wie Ernährung und Bewegung den Stresspegel beeinflussen können oder wie "Reden" auf unsere Psyche wirkt. Denn jeder Mensch benötigt etwas anderes um im Gleichgewicht zu sein.
Möglichkeiten und Tipps für Ihre kleine, persönliche Auszeit im Alltag runden den Vormittag ab.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder warme Socken, Decke, Getränk sowie Offenheit und Neugier.

Teresa Bruckner
Samstag, 03.03.2018, 09:00-12:00 Uhr
Zehntscheuer, Raum Herdweg
15,00 €

● **BO 020**

Zeit für Entspannung

Mit Hilfe von geführten Klang-/Phantasiereisen

Entdecken Sie mit Hilfe der Klänge die Kraftquelle Ihrer inneren Bilder und reisen Sie entspannt im Liegen oder Sitzen gedanklich an wunderschöne Orte der Ruhe und Entspannung. Oder lauschen Sie einfach den Klängen der Klangschalen um ein wenig abzuschalten und zu regenerieren und den Anforderungen des Alltags mit neuen Kräften zu begegnen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Knierolle
In Kooperation mit der vhs Rottenburg

Bettina Bauer
Montag, 09.04. und 07.05.2018, 19:00-20:00 Uhr
Betreutes Wohnen Ergenzingen, Gemeinschaftsraum
2 Termine, 15,00 €

● **BO 095**

Schluss mit der Aufschieberitis

Vom Plan zur Tat mit dem Züricher Ressorcen Modell (ZRM)
Workshop

Fallen Ihnen viele unangenehme Pflichten und Aufgaben ein, die Ihnen schon lange im Nacken sitzen, die täglich Ihr schlechtes Gewissen von Neuem anstoßen und die Sie gerne abgeben würden? Mit dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM lernen Sie eine Selbstmanagement-Methode, mit der Sie künftig souverän und motiviert mit Ihren Aufgaben umgehen können, abseits von Regeln, Listen und Ratschlägen.
Inhalte: Dinge zügig anpacken und konsequent erledigen, unangenehme Pflichten in Freude verwandeln, Selbstmanagementfähigkeiten verbessern, Ressourcen aktivieren und optimieren, Umgang mit Pflichten, Stress und Druck verändern
Bitte mitbringen: Verpflegung für die Mittagspause (ca. 1 h)

Anke Breiter
Samstag, 21.04.2018, 09:00-16:00 Uhr
Zehntscheuer, Raum Haitingen
44,00 €

Musik - Tanz - EDV

● **BO 021**

Gitarren-Ensemble „konkret“

Für Fortgeschrittene

Jeder, der gerne am 24. März 2018 in der Zehntscheuer Bondorf als Gitarrenensemble auftreten möchte, ist zu diesem Kurs herzlich eingeladen. Voraussetzung: Literatur, die zur Aufführung kommt, muss bis zum 15.03.2018 selbständig erarbeitet werden. Die Stimmenverteilung erfolgt nach Anmeldung zum Kurs.
Anmeldeschluss: 26.02.2018.

Daniela Fischer
Donnerstag, 15.03.2018 und 22.03.2018, 19:00-21:00 Uhr
Generalprobe: Freitag, 23.03.2018, 15:00-16:00 Uhr
Auftritt: Samstag, 24.03.2018, 13:00-15:00 Uhr
4 Termine, 20,00 €

● **BO 022**

Gitarrenkurs am Abend

Fortsetzungskurs

Die Gitarre fordert immer wieder neu heraus. Ob mit klassischen Stücken oder mit Songs aus Pop und Folk.
Ein buntes Programm macht Spaß in der Gruppe oder auch für sich alleine zu spielen. Wiedereinsteiger/innen, die die Noten nicht scheuen, sind herzlich willkommen.
Bitte um Rücksprache vor Kursbeginn. Tel.: 07457- 930918

Daniela Fischer
mittwochs, 19:30-20:30 Uhr, ab 11.04.2018, (14-tägig)
6 Termine, 50,00 € bei 4 TN, 34,00 € bei 5 TN, 28,00 € ab 6 TN

● **BO 023**

Gitarre-Liedbegleitung

Einfache Liedbegleitung erlernt man am leichtesten mit altbekanntem Liedgut. Kinderlieder, Volkslieder und alte Schlager machen auch heute noch Spaß und können mit der Gitarre schwungvoll begleitet werden.
Dieser Kurs eignet sich für alle Gitarrenspieler/innen, die bereits die ersten Akkorde beherrschen und Freude am Singen haben.
In Kooperation mit dem Seniorenzentrum am Rosengarten.

Daniela Fischer
mittwochs, 19:30-20:45 Uhr, ab 06.06.2018
Seniorenzentrum Am Rosengarten, Mehrzweckraum EG
3 Termine, 33,00 € bei 4 TN, 26,00 € bei 5 TN, 22,00 € ab 6 TN

● **BO 024**
Blockflöten-Ensemble
Für Fortgeschrittene
Sie möchten ihr Blockflötenspiel auffrischen, erweitern und mehrstimmige Blockflötenensemblestücke kennenlernen? Dann heißt Sie unser Blockflötenensemble herzlich willkommen. Je nach Besetzung suchen wir Literatur unterschiedlicher Epochen und Stilrichtungen aus, so dass möglichst verschiedene Blockflöten - von der C- bis zur Subbassblockflöte - zum Einsatz kommen. Voraussetzung: Musikalische Grundkenntnisse, Blockflöte(n) mit barocker Griffweise und Freude an Kammermusik.

Ute Schmidt-Boscheinen
montags, 20:15-21:15 Uhr, ab 19.02.2018, (14-tägig)
10 Termine, 85,00 € bei 4 TN, 68,00 € bei 5 TN,
57,00 € ab 6 TN

● **BO 025**
Line Dance
Tanzen ohne Partner
Line Dance wird wie der Name schon sagt, in Linien neben- und hintereinander getanzt. Es sind festgelegte, sich wiederholende Schritte und Figuren, die synchron von der Gruppe getanzt werden. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert.
Line Dance ist für Tänzer jeden Alters geeignet.

Nelly Billes
dienstags, 20:30-22:00 Uhr, ab 20.02.2018
Gäuhalle, Bühne
8 Termine, 48,00 €

● **BO 026**
Latin Dancefit
Für alle, die die mitreißenden Rhythmen der Latinmusik lieben und sich tanzend fit halten wollen, ist dieser Kurs genau das Richtige. Salsa, Merengue und Bachata Schritte kombiniert mit kleinen Choreos halten fit, formen den ganzen Körper und machen Spaß. Der Kurs ist für alle, die ohne Partner gerne tanzen und sich fit halten wollen. Grundkenntnisse nicht erforderlich.

Barbara Kehrt
mittwochs, 19:00-20:00 Uhr, ab 21.02.2018
Zehntscheuer, Raum Haitingen
10 Termine, 45,00 €

Sprachen

● **BO 027**
Englisch 50 + / A2
Fortsetzungskurs
Die seit mehreren Semestern bestehende Englischgruppe beschäftigt sich mit dem Lehrbuch Fairway 2, aktuell Lektion 13.
In Kooperation mit der vhs Rottenburg.

Carmen Baur
donnerstags, 09:30-11:00 Uhr, ab 08.03.2018
Zehntscheuer, Raum Wurmfeld
12 Termine, 63,00 €

● **BO 028**
Italienisch für AnfängerInnen
Für TN mit geringen Vorkenntnissen
Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (ca. zwei Semester) geeignet. Lehrbuch: Insieme (ISBN: 978-3-06-020157-0), ab Lektion 8.
In Kooperation mit der vhs Rottenburg.

Piera Fabbri-Kranz
montags, 18:30-20:00 Uhr, ab 26.02.2018
Bürger und Vereinshaus Ergenzingen, 1. OG, Raum 1
10 Termine, 81,70 € (bei 5-7 TN)

● **BO 029**
Spanisch
Für TN mit Vorkenntnissen (ca. sechs Semester)
Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
In Kooperation mit der vhs Rottenburg.

Natividad Dominguez
mittwochs, 18:00-19:30 Uhr, ab 07.03.2018
Bürger und Vereinshaus Ergenzingen, 1. OG, Raum 4
12 Termine, 98,75 € (bei 5-7 TN)

Künstlerisches Gestalten

Hinweis für die Bastelkurse
Bitte beachten Sie, dass die Kosten für vorbereitetes Material sowie die Kursgebühr auch bei einer kurzfristigen Absage oder bei Nichterscheinen bezahlt werden müssen.
Fotos von einigen Bastelarbeiten finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-bondorf.de.

● **BO 030**
Schäfer mit Schaf und Lämmchen
Basteln mit Holz für Erwachsene
Haben Sie in Ihrem Garten, auf der Terrasse oder vor der Haustür noch ein Plätzchen frei? Dann ist dieser Schäfer mit seinem Schaf und Lämmchen genau das Richtige.
Größe des Schäfers ca. 145 cm
Bitte mitbringen: Föhn, Bleistift

Ursula Laur
Freitag, 09.03.2018, 18:30-22:00 Uhr
Schule, Werkraum Bau D
15,00 € (+ 25,00 € Material)

● **BO 031**
Liegender Hase
Basteln mit Holz für Erwachsene
Ganz entspannt lümmelt der Hase mit seiner Möhre auf dem Boden. Größe ca. 60 cm lang und 28 cm hoch
Bitte mitbringen: Föhn, Bleistift

Ursula Laur
Freitag, 23.03.2018, 19:00-22:00 Uhr
Schule, Werkraum Bau D
13,00 € (+ 15,00 € Material)

● **BO 032**

Grazile Lichtsäule mit Spirale

Basteln mit Holz für Erwachsene

Zwei Säulen schmücken den Garten. Die eine mit einer Spirale, die andere kann mit einer Lampe oder einem Windlicht dekoriert werden. (siehe Deckblatt Buch Holzlaternen von Topp-kreativ)
Gesamthöhe ca. 145 cm
Bitte mitbringen: Föhn, Bleistift

Ursula Laur
Freitag, 13.04.2018, 19:00-21:30 Uhr
Schule, Werkraum Bau D
11,00 € (+ 25,00 € Material)

● **BO 033**

Schmuckdesign mit Art Clay Silber®

Workshop

Art Clay® ist ein einzigartiges Gestaltungsmaterial für edle Metalle. Es besteht aus feinsten Silberpartikeln. Beim Brennen der Masse verdampfen Wasser und Binder, das reine Silber bleibt zurück. Die tonartige Konsistenz ermöglicht einfaches und sauberes Modellieren. In flüssigeren Konsistenzstufen kann das Material auf einen Träger gepinselt oder filigran gespritzt werden. Sie erlernen Grundkenntnisse zum Gestalten eigener Schmuckstücke, z.B. einfache Ringe oder Anhänger aus 999 Feinsilber. Während der Brenndauer ca. 1 h Pause.
Bitte mitbringen: Föhn, Pinsel, Wasserbecher

Angelika Ettlich
Samstag, 23.06.2018, 13:00-18:30 Uhr
Schule, Werkraum Bau D
35,00 € (+ ca. 30,00 € Material)

● **Mal-Sonntag im Atelier**

In diesem Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene werden wir uns mit dem ganz persönlichen individuellen Blick auf ein mitgebrachtes Motiv beschäftigen. Egal ob Landschaft, Portrait, Stillleben, Innenraum oder Geschichte, das Motiv ist völlig frei wählbar und sollte von jedem / jeder selbst mitgebracht werden in Form von Skizzen, Fotos oder anderen Ideenvorlagen. Wichtig ist dabei vor allem, Lust auf das gewählte Motiv zu haben, denn im Grunde ist alles möglich.
Wir werden uns dann weniger mit dem fotografischen Abbilden beschäftigen, sondern mit dem eigenen Blick aufs Motiv - erlebt doch jeder von uns die Welt ein wenig anders!
Gleichzeitig üben wir den Umgang mit Farbgebung und Bildkomposition, um die Stimmung und Wirkung erzeugen zu können, die wir haben möchten.
Eine Materialliste erhalten Sie vor Kursbeginn.
In Kooperation mit der vhs Rottenburg.

BO 034.00

Acryl und Mischtechniken
Beate Blankenhorn
Sonntag, 25.02.2018, 10:00-17:00 Uhr
Scheunenatelier, Sudetenstr. 5, Bondorf
50,00 €

BO 034.01

Acryl und Mischtechniken
Beate Blankenhorn
Sonntag, 08.07.2018, 10:00-17:00 Uhr
Scheunenatelier, Sudetenstr. 5, Bondorf
50,00 €

● **Kreativ-Malkurs**

In entspannter Atmosphäre und unter künstlerischer Anleitung lernen Sie Ihre kreativen Vorstellungen und Gefühle malerisch umzusetzen. Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, eine oder mehrere Maltechniken (Aquarell-, Acryl-,Öl- und Buntstiftmalerei) kennenzulernen. Mit Begleitung und Hilfestellung gelangen Sie zu ihrem ganz persönlichen Bild. Hierzu arbeiten wir nach Stillleben, Vorlagen und eigenen Themenstellungen!
Leinwände, Farben und Malmittel können nach Absprache von der Dozentin besorgt werden.

BO 035.00

Für Anfänger und Fortgeschrittene ab 16 Jahren
Heike Vitzthum
Samstag, 03.03.2018, 10:00-16:00 Uhr
Schule, Werkraum Bau D
40,00 €

BO 035.01

Für Anfänger und Fortgeschrittene ab 16 Jahren
Heike Vitzthum
Samstag, 07.07.2018, 10:00-16:00 Uhr
Schule, Werkraum Bau D
40,00 €

● **BO 036**

Patchwork-Quilt-Treff

In netter Runde entstehen in unterschiedlichen Techniken Decken, Kissen, Wandbehänge und vieles mehr, richtige Kunstwerke. Gleichzeitig werden in der Gruppe Anregungen zu Techniken und Stoffen ausgetauscht.

Sieglinde Müller
freitags, 20:00-22:00 Uhr, ab 23.02.2018,
(jeden 3. Freitag im Monat)
6 Termine, 18,00 €

● **BO 037**

Strick-Treff

Herzlich willkommen in unserem Stricktreff! Wenn Sie gerne stricken und dabei auch die Gemeinschaft pflegen, sich mit anderen austauschen möchten oder Hilfe und Tipps bei kniffligen Strickproblemen brauchen, dann sind Sie hier richtig. Natürlich werden auch neue Modelle und Techniken besprochen.
Strickzeug bitte mitbringen.

Brigitte Dünnbier
montags, 19:30-21:30 Uhr, ab 19.02.2018
(jeden 3. Montag im Monat)
5 Termine, 12,00 €

Ernährung - Kochen - Backen

● **BO 038**

Bleibe leichter!

Folgekurs für Teilnehmer der Lebe leichter Kurse

Die Erfolgsserie geht weiter: Der Aufbaukurs dreht sich rund ums Thema Abnehmen und das Gewicht halten. Heike Malisic und Beate Nordstrand sind überzeugt, dass es nicht reicht, nur das Essverhalten anzupassen. Es muss auch ein neuer Lebensstil eingeübt werden. Ihr Tipp: Schwung in den Alltag bringen. Das hat Auswirkungen auf alle Bereiche des Lebens. Die 12 Einheiten von Lebe leichter mit Bewegung sind ein guter Begleiter hin zu einem bewegten Alltag.

Uli May-Schuster
mittwochs, 19:00-20:00 Uhr, ab 17.01.2018
Zehntscheuer, Raum Wurmfeld
12 Termine, 118,00 € (+ 16,95 € für Buch)

● **BO 039**

Fisch und Meeresfrüchte

Asiatische Köstlichkeiten aus dem Wok

Erleben Sie das Geheimnis, das sich hinter dem guten Geschmack der asiatischen Küche bei Fisch - und anderen Gerichten mit Meeresfrüchten verbirgt: scharfe Garnelensuppe, ausgebackene Wantans, pikanter Tintenfisch, sowie rotes Curry mit Fisch und Gemüse.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter, scharfes Messer, Wok falls vorhanden
In Kooperation mit der vhs Rottenburg

Phi-Yen Pham
Samstag, 21.04.2018, 15:00-19:00 Uhr
Schule, Küche
15,00 € (+ ca. 15,00 € Lebensmittel)

● **BO 040**

Backen im Backhaus

Holzofenbrot und Zwiebelkuchen

Im Backhaus Öschelbronn kann, vom Ofen anheizen bis zum Verkosten des frisch gebackenen Backwerks, erfahren werden, wie in früherer Zeit das Grundlebensmittel Brot hergestellt wurde. Mitglieder vom Verein “Backhaus-Freunde“ leiten zum Teig kneten, Brot formen und Zwiebelkuchen zubereiten an. Selbstverständlich hält jeder Teilnehmer zum Schluss ein duftendes, knuspriges Holzofenbrot zum Mitnehmen in den Händen.
Bitte mitbringen: Tasche

Jürgen Düll, Verein Backhaus-Freunde
Samstag, 21.04.2018, 10:00-13:00 Uhr
Öschelbronn, Stuttgarter Str. 27
12,50 € (+ 7,00 € Lebensmittel)

● **BO 041**

Pro-Biers! - Bierbrau-Seminar

"Weizenbier"- selbst gebraut

Das eigene Bier brauen ist ein kulinarischer Höhepunkt für Bierkenner/innen. Aus ausgesuchten Rohstoffen wie Malz, Hopfen, Hefe und Wasser entsteht nach bewährtem Rezept ein einzigartiges Bier. Nach der natürlichen Reife folgt ein erhebender Genuss!
Bitte mitbringen: Bügelflaschen

Jürgen Düll, Jo Klumpp (ProBiersClub)
Samstag, 09.06.2018, 10:00-14:00 Uhr
Montag, 18.06.2018, 18:00-20:00 Uhr
Ort wird bekanntgegeben
2 Termine, 12,50 € (+ 35,00 € Lebensmittel inkl. 5 l Bier)

● **BO 042**

Candlelight Dinner

Kochkurs für verliebte Männer

Die Männer kochen für ihre Liebsten und laden ab 18:00 Uhr zum gemeinsamen Schlemmen ein.

Silke Wessendorf
Samstag, 10.03.2018, 16:00-22:00 Uhr
Schule, Küche
16,00 € (+ ca. 50,00 € Lebensmittel und Getränke pro Paar)

● **BO 043**

Vegan - ohne Tofu

Vegetarischer / Veganer Kochkurs für Männer und Frauen

Heute kochen wir vegan, ganz ohne Sojaprodukte - aber mega - abwechslungsreich, bunt und super
lecker!

Silke Wessendorf
Dienstag, 10.04.2018, 18:30-22:00 Uhr
Schule, Küche
12,00 € (+ ca. 15,00 € Lebensmittel)

● **BO 044**

Ladies-Dinner

Kocherlebnis nur für Frauen

Frauen, Schwestern oder Freundinnen kochen mit und füreinander ein leckeres Dinner, anschließend wird in gemütlichem Ambiente geschlemmt. Anmeldungen nur paarweise möglich.

Silke Wessendorf
Freitag, 04.05.2018, 17:00-22:00 Uhr
Schule, Küche
25,00 € pro Paar (+ ca. 50,00 € Lebensmittel pro Paar)

Hinweis für die Kochkurse

Sollten Sie an Ihrem Kochkurstermin verhindert sein, so melden Sie sich bitte spätestens 4 Tage zuvor bei der VHS ab, sonst müssen Sie die Gebühren und Ihren Anteil an den Lebensmittelkosten bezahlen. Bitte zu allen Kochkursen mitbringen: Geschirrtuch, Behälter

● **BO 045**

Kulinarische Reise um die Welt - GRIECHENLAND -

Kocherlebnis für Männer und Frauen

Oh, köstliche griechische Küche! Da denkt man an Moussaka, Tsatsiki, Feta, Lamm, viel Knoblauch, saftige Tomaten und Oliven. Wir holen alles auf den Tisch.

Silke Wessendorf
Dienstag, 12.06.2018, 18:30-22:00 Uhr
Schule, Küche
12,00 € (+ ca. 15,00 € Lebensmittel)

● **BO 046**

Grillen für große und kleine Gäste

Kocherlebnis für Männer und Frauen

Was wäre ein Sommer ohne Grillfest! Neue Ideen für Marinaden, Fisch, Fleisch oder Gemüse. Hier ist bestimmt für jeden etwas dabei.

Silke Wessendorf
Dienstag, 10.07.2018, 18:30-22:00 Uhr
Schule, Küche
12,00 € (+ ca. 15,00 € Lebensmittel)

Gesundheit

● Aktiv und Sicher bis ins hohe Alter

Ein unglücklicher Sturz führt bei älteren Menschen oft zur Einschränkung der Selbstständigkeit. In diesem Kurs führen ältere Damen und Herren in froher Runde auf dem Stuhl sitzend oder dahinter stehend Gymnastik durch. Schwerpunkte sind hierbei Gleichgewichts- und Koordinationsübungen sowie die Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen. Den Abschluss bilden kleine Gedächtnisübungen oder -spiele und gemeinsames Singen.
Die Kurse finden fortlaufend statt, ein Einstieg ist jederzeit möglich, einfach vorbeischauen und mitmachen.

BO 047.00
Sturzprävention
Ursula Hopp
montags, 15:00-15:45 Uhr, fortlaufend
Seniorenzentrum Am Rosengarten, Mehrzweckraum EG
10 Termine, 15,00 €

BO 047.01
Sturzprävention
Ursula Hopp
montags, 16:00-16:45 Uhr, fortlaufend
Seniorenzentrum Am Rosengarten, Mehrzweckraum EG
10 Termine, 15,00 €

● BO 048
Nordic Walking

Fortsetzungskurs
Wir sind mit dieser Gruppe max. 1,5 h in gutem Tempo unterwegs und beenden die Einheit mit leichtem Stretching.
Neu-Einsteiger sind herzlich willkommen, sollten im Laufen aber etwas geübt sein.

Yvonne Endler-Fritsch
montags, 08:30-09:30 Uhr, ab 19.02.2018
Treffpunkt: Parkplatz Sportheim
10 Termine, 37,50 €

● Nordic Walking Basics

Walken kann man zu jeder Jahreszeit und an fast jedem Ort. Die Bewegung an der frischen Luft fördert die Durchblutung und die Ausdauer, ist gelenkschonend und trainiert viele Muskeln. Sie möchten neu oder wieder in Bewegung kommen? Sie fühlen sich den Anforderungen einer bestehenden Gruppe aber nicht gewachsen, da Technik, Tempo oder Ausdauer fehlen?
In diesem Kurs üben wir die Technik und starten mit einer Laufdauer von 30 Minuten, die wir im Kursverlauf etwas ausbauen.
Die Kurse BO 049.00 und BO 049.01 können von Schichtlern kombiniert werden.
Bitte mitbringen: Nordic Walking Stöcke (falls nicht vorhanden, bitte mit der Kursleiterin in Verbindung setzen)

BO 049.00
Komm mit - Nordic Walking macht fit!
Yvonne Endler-Fritsch
mittwochs, 18:30-19:30 Uhr, ab 11.04.2018
Treffpunkt: Parkplatz Sportheim
4 Termine, 15,00 €

BO 049.01
Komm mit - Nordic Walking macht fit!
Yvonne Endler-Fritsch
freitags, 09:00-10:00 Uhr, ab 13.04.2018
Treffpunkt: Parkplatz Sportheim
4 Termine, 15,00 €

● BO 050
Fit im Alltag

Gymnastik zum Wohlfühlen
Dieser Kurs richtet sich an alle Personen, die Spaß an der Bewegung haben und etwas für ihren Körper, vor allem für Rücken, Bauch, Beine und Po tun möchten. Eine gute Fitness im konditionellen und muskulären Bereich ist für alle Altersgruppen enorm wichtig. Um dies zu erreichen, gehören nur ein fester Wille, ein Paar Turnschuhe und bequeme Kleidung dazu und schon kann es losgehen!

Ingrid Lauber
montags, 19:00-20:00 Uhr, ab 19.02.2018
Rathaus, Bürgersaal
15 Termine, 49,50 €

● BO 051
Zumba®

Fitness für Frauen und Männer
Zumba® ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen. Zu jedem Lied entsteht passend zu seiner Charakteristik eine eigene Choreografie.
So ist Zumba® ein ideales Fitnesstraining für alle, die gern etwas für sich und ihre Figur tun möchten. Doch Zumba® ist nicht nur schweißtreibend, sondern vor allem Spaß pur: join the party!

Daniela Totaro
montags, 19:30-20:30 Uhr, ab 19.02.2018
Gäuhalle, Bühne
10 Termine, 40,00 €

● BO 052
Gymnastik für Frauen

Gymnastikprogramm für Frauen nach der Lebensmitte
Aufwärmen, Dehnungs-, Lockerungs- und Haltungsübungen auch mit kleinen Geräten wie Ball oder Thera-Band sollen die körperliche Beweglichkeit, Fitness und das allgemeine Wohlbefinden stärken und erhalten. Mit Entspannungsübungen klingt die Kursstunde aus. In lockerer Atmosphäre können Sie sich so etwas Gutes tun!

Ursula Sattler
dienstags, 19:00-19:45 Uhr, ab 20.02.2018
Gäuhalle
10 Termine, 25,00 €

● BO 053
Bauch Beine Po am Vormittag

Training für Problemzonen
In diesem Kurs werden nach einer gelenkschonenden und rhythmischen Aufwärmphase, die Bauch-, Po- und Rückenmuskulatur sowie die Oberschenkel- und Armmuskulatur gezielt durch viele Wiederholungen beansprucht und gekräftigt. Abschließend runden Dehn- und Entspannungsübungen jede Trainingseinheit ab. Abwechslungsreiche und motivierende Musik sorgt für die perfekte Stimmung und Motivation.

Teresa Bruckner
freitags, 08:30-09:30 Uhr, ab 23.02.2018
Rathaus, Bürgersaal
15 Termine, 49,50 €

● Bauch - Beine - Po

Bei abwechslungsreicher Fitnessgymnastik mit Steppern, Redondobällen, Bändern und vielem mehr können Sie bei wechselnder Musik etwas für das eigene Wohlbefinden tun.
Dieser Kurs eignet sich für alle die Spaß und Freude an der Bewegung in der Gruppe haben, egal welchen Alters. Wir trainieren Durchhaltevermögen und Koordination und kräftigen die gesamte Muskulatur. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

BO 054.00
Gymnastik für Problemzonen
Susanna Lehrer
dienstags, 19:00-20:00 Uhr, ab 20.02.2018
Rathaus, Bürgersaal
16 Termine, 52,50 €

BO 054.01
Gymnastik für Problemzonen
Susanna Lehrer
dienstags, 20:05-21:05 Uhr, ab 20.02.2018
Rathaus, Bürgersaal
16 Termine, 52,50 €

● BO 055
Step Aerobic „step by step“
Für Anfänger/innen

Es werden keine komplizierten Schrittfolgen unterrichtet, sondern flüssige und leicht nachvollziehbare Schrittkombinationen, die für jeden erlernbar sind und das Herz-Kreislaufsystem enorm trainieren. Die Kondition wird gesteigert, gleichzeitig werden Muskeln aufgebaut. Im Vordergrund steht der Spaßfaktor und ein sportliches Ziel gemeinsam zu erarbeiten.

Teresa Bruckner
montags, 20:10-21:10 Uhr, ab 19.02.2018
Rathaus, Bürgersaal
15 Termine, 49,50 €

Bitte tragen Sie zu Ihrem Kurs Sportkleidung und bringen ein Handtuch, Getränk, ggf. ein Kissen und warme Socken mit.

● BO 056
Step Aerobic
Mit Vorkenntnissen

Leichte Vorkenntnisse sind erforderlich, Grundschritte sollten bekannt sein.

Teresa Bruckner
donnerstags, 19:00-20:00 Uhr, ab 22.02.2018
Rathaus, Bürgersaal
15 Termine, 49,50 €

● BO 057
Bodystyling am Vormittag
Fit in den Sommer

Eine Kombination von straffenden und formenden Übungen, mit und ohne Zusatzgeräte, die speziell auf die Problemzonen, den Oberkörper und den Bauch abgestimmt sind.

Sandra Klink
mittwochs, 08:30-09:30 Uhr, ab 21.02.2018
Rathaus, Bürgersaal
10 Termine, 33,00 €

● BO 058
Fatburning und Bodyforming - am Vormittag
Schlank und fit in den Sommer

Verschiedene Bewegungsformen zu dynamischer, motivierender Musik bringen das Herz-Kreislauf-System so in Schwung, dass gezielt der Fettverbrennungsbereich angesprochen wird. Anschließende Kräftigungsübungen fördern den Effekt und sorgen für eine zusätzliche Straffung des Körpers. Im Vordergrund steht mehr Beweglichkeit und natürliches Wohlbefinden.

Teresa Bruckner
dienstags, 08:30-09:30 Uhr, ab 20.02.2018
Rathaus, Bürgersaal
15 Termine, 49,50 €

● BO 059
Fatburning und Bodyforming
Schlank und fit in den Sommer

Teresa Bruckner
donnerstags, 20:10-21:10 Uhr, ab 22.02.2018
Rathaus, Bürgersaal
15 Termine, 49,50 €

● BO 060
Crossfitness
Power Fit Mix

Mit einer ausgewogenen Kombination aus Übungen verschiedener Disziplinen werden in diesem Kurs Ausdauer, Kraft, Bewegung, Koordination und Schnelligkeit intensiv trainiert. Das Training ist sehr abwechslungsreich und fordernd, jedoch können die Übungen individuell skaliert werden, so dass jeder sofort mitmachen kann. Ein abschließendes Dehnen rundet die Stunde ab.

Teresa Bruckner
freitags, 09:40-10:40 Uhr, ab 23.02.2018
Rathaus, Bürgersaal
15 Termine, 49,50 €

● BO 061
Core Stability
Stärkung der Körpermitte mit Beckenbodengymnastik

Ein stabiler Rumpf ist die Basis für alle Bewegungen, sowie die physiologische Körperkräftigung. Um das System komplett zu machen, beziehen wir den Beckenboden mit ein. Wir lernen den Beckenboden wieder zu aktivieren und den Körper ganzheitlich zu kräftigen. Dieser Kurs richtet sich unter anderem auch an junge Mütter.

Ann-Kathrin Kriem
freitags, 09:00-10:00 Uhr, ab 23.02.2018
Seniorenwohnanlage, Mehrzweckraum
10 Termine, 33,00 €

● BO 062
Funktionelle Outdoor Fitness

Wir verbinden funktionelles Training für den ganzen Körper und frische Luft optimal. Mehrere Muskelgruppen werden im Wechsel zwischen Ausdauer-, Kraft- und Schnelligkeitseinheiten trainiert. Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne draußen sind und dies mit einem Ganzkörpertraining in der Gruppe verbinden möchten. Bei sehr schlechtem Wetter kann der Raum in der Seniorenwohnanlage genutzt werden.
Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung

Ann-Kathrin Kriem
freitags, 10:00-11:00 Uhr, ab 23.02.2018
Treffpunkt: Seniorenwohnanlage, Mehrzweckraum
10 Termine, 33,00 €

● **BO 063**

Pilates zum Wochenstart

Sanftes Training nach Pilates

In diesem Kurs werden Schultergürtel, Bauch- und Rückenmuskulatur auf sanfte Weise gekräftigt und unmittelbar danach gedehnt. Der Bauch wird fest und flach, die Taille geformt, die Muskulatur geschmeidig, die Körperhaltung aufrecht und der Körperausdruck anmutig.

Sabine Baur
montags, 09:00-10:00 Uhr, ab 19.02.2018
Zehntscheuer, Raum Haitingen
10 Termine, 42,00 €

● Pilates

Pilates ist ein Körpertrainingssystem, das den Körper gleichzeitig schonend dehnt und kräftigt. Es geht darum, ein Gleichgewicht zwischen den Beuge- und Streckmuskeln zu schaffen und die tiefen Muskeln zu kräftigen. Die Übungen werden gemäß den 8 Prinzipien des Joseph Pilates durchgeführt.
In Kooperation mit der vhs Rottenburg.

BO 064.00

Sanftes Training nach Pilates
Birgit Strehlow
montags, 18:00-19:00 Uhr, ab 19.02.2018
Zehntscheuer, Raum Haitingen
12 Termine, 50,50 €

BO 064.01

Sanftes Training nach Pilates
Birgit Strehlow
montags, 19:10-20:10 Uhr, ab 19.02.2018
Zehntscheuer, Raum Haitingen
12 Termine, 50,50 €

● Pilates am Vormittag

Pilates ist ein softes Bewegungstraining und zählt heute zu den erfolgreichsten Fitnessmethoden. Die langsamen Übungen konzentrieren sich vor allem auf die tiefe innere Muskulatur. Dabei spielt die Kräftigung der Körpermitte eine entscheidende Rolle. Deshalb finden die Übungen in Rücken-, Seiten- und Bauchlage auf einer Matte statt. Ziel ist es, in den verschiedenen Lagen ein Bewusstsein für den eigenen Körper zu entwickeln und sich mit minimaler Energie und vorgegebener Atmung in den Übungen zu bewegen.

BO 065.00

Sanftes Training nach Pilates
Katrin Wilhelm
mittwochs, 09:00-10:00 Uhr, ab 21.02.2018
Seniorenwohnanlage, Mehrzweckraum
16 Termine, 67,00 €

BO 065.01

Sanftes Training nach Pilates
Katrin Wilhelm
mittwochs, 10:10-11:10 Uhr, ab 21.02.2018
Seniorenwohnanlage, Mehrzweckraum
16 Termine, 67,00 €

● Fitness mit Elementen aus Pilates

In diesem Kurs werden Schultergürtel, Bauch- und Rückenmuskulatur auf sanfte Weise gekräftigt und unmittelbar danach gedehnt. Der Bauch wird fest und flach, die Taille geformt, die Muskulatur geschmeidig, die Körperhaltung aufrecht und der Körperausdruck anmutig.

BO 066.00

Ann-Kathrin Kriem
mittwochs, 17:50-18:50 Uhr, ab 21.02.2018
Seniorenwohnanlage, Mehrzweckraum
15 Termine, 63,00 €

BO 066.01

Ann-Kathrin Kriem
mittwochs, 18:50-19:50 Uhr, ab 21.02.2018
Seniorenwohnanlage, Mehrzweckraum
15 Termine, 63,00 €

● **BO 067**

Dehnen und kräftigen von Kopf bis Fuß

Leben ist Bewegung. Schmerz ist die Antwort auf verkürzte Muskeln. Wird unser Bewegungsapparat einseitig oder nicht gefordert, so verkürzen die Muskeln oder werden abgebaut. Es entstehen Schmerzen. Ob Nacken, Schulter, Wirbelsäule, Hüfte oder Knie, im Kurs werden gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen erläutert und gemeinsam durchgeführt, um die muskulären Ungleichgewichte auszugleichen.

Wolfgang Gwinner
montags, 19:00-20:00 Uhr, ab 19.02.2018
Seniorenzentrum Am Rosengarten, Mehrzweckraum EG
15 Termine, 56,00 €

● **BO 068**

Wirbelsäulengymnastik

Bei der Wirbelsäulengymnastik werden gezielte Spannungs-, Entspannungs-, Dehnungs- und Kraftübungen durchgeführt, die zu einer Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur und einer Verbesserung der Elastizität führen.

Sandra Klink
mittwochs, 09:35-10:35 Uhr, ab 21.02.2018
Rathaus, Bürgersaal
10 Termine, 37,50 €

● Wirbelsäulengymnastik

Der Schwerpunkt liegt dabei auf dem gezielten Training der Muskulatur, ebenso werden Dehn-, Entspannungs- und stabilisierende Übungen durchgeführt.

BO 069.00

Eva Rack
mittwochs, 19:00-20:00 Uhr, ab 21.02.2018
Rathaus, Bürgersaal
15 Termine, 56,00 €

BO 069.01

Eva Rack
mittwochs, 20:00-21:00 Uhr, ab 21.02.2018
Rathaus, Bürgersaal
15 Termine, 56,00 €

BO 069.02

Eva Rack
donnerstags, 08:30-09:30 Uhr, ab 22.02.2018
Rathaus, Bürgersaal
15 Termine, 56,00 €

● **BO 070**
Rückenfit
Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule
Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Anke Schlegel
donnerstags, 20:05-21:05 Uhr, ab 22.02.2018
Seniorenwohnanlage, Mehrzweckraum
16 Termine, 59,50 €

● **BO 071**
Funktionelles Training für Knie und Hüfte
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Bei diesem speziellen Training für die Knie- und Hüftgelenke wird die Beweglichkeit verbessert und die Muskulatur gekräftigt. Vorbeugend wie auch nach Operationen.

Anke Schlegel
donnerstags, 19:00-20:00 Uhr, ab 22.02.2018
Seniorenwohnanlage, Mehrzweckraum
16 Termine, 59,50 €

● **BO 072**
Arthrosegymnastik
Arthrose ist die weltweit häufigste Gelenkerkrankung. Die zunehmenden Gelenkschmerzen führen zu eingeschränkter Beweglichkeit und einem hohen Verlust an Lebensqualität. Mit gezielten Bewegungen gelingt es, die Muskulatur rund um die Gelenke zu stärken und so Schmerzen zu lindern. Sie erhalten sich Ihre Beweglichkeit und beugen schädigenden Schonhaltungen vor.

Annerose Amann-Schenk
montags, 11:00-12:00 Uhr, ab 12.03.2018
Bürger und Vereinshaus Ergenzingen, EG, Großer Saal
12 Termine, 59,20 €

Bitte tragen Sie zu Ihrem Kurs Sportkleidung und bringen ein Handtuch, Getränk, ggf. ein Kissen und warme Socken mit.

● **Osteoporose-Vorbeugung**
Durch gezielte gymnastische Übungen wird die Beweglichkeit der Gelenke gefördert, sowie durch Muskeltraining und isometrische Übungen die Knochendichte wieder verbessert. Balance und Koordination dienen dazu, im Gleichgewicht zu bleiben. Ein regelmäßiges Training ist Grundvoraussetzung um Erfolge zu erzielen. Zur Vorbeugung sowie für bereits Betroffene.

BO 073.00
Ab 50 Jahren
Susanne Spatschek
montags, 08:30-09:30 Uhr, ab 19.02.2018
Rathaus, Bürgersaal
15 Termine, 56,00 €

BO 073.01
Ab 50 Jahren
Susanne Spatschek
montags, 09:45-10:45 Uhr, ab 19.02.2018
Rathaus, Bürgersaal
15 Termine, 56,00 €

● **BO 074**
Vinyasa Power Yoga
Kraft für Körper und Seele
Die Ästhetik dieses kraftvollen Yogastils liegt in den fließenden, tanzähnlichen Sequenzen, die dem Fluss der Atmung folgen. Sehr gerne unterrichte ich generationsübergreifend (von 15 bis 80 Jahren) - wichtig ist nur die Bereitschaft zum Kraftaufbau und zur Bewegung. Es gibt auch eine ruhige Phase, in der wir mit YinYoga und Faszienrollen arbeiten.

Margot Melachrinos
montags, 19:45-21:15 Uhr, ab 26.02.2018
Seniorenwohnanlage, Mehrzweckraum
12 Termine, 77,00 €

● **BO 075**
Funktionelle Gymnastik mit Hatha Yoga und Entspannung
Durch gezielte und bewusste Übungen stärken wir den Körper und wirken positiv auf die Funktionen der Organe ein.

Helene Weiß
donnerstags, 09:30-10:30 Uhr, ab 22.02.2018
Zehntscheuer, Raum Haitingen
14 Termine, 59,00 €

● **Hatha Yoga am Abend**
Hatha Yoga ist eine Methode, um Gesundheit und Wohlbefinden zu erreichen. Es ist ein Training mit Körper-, Atem- und Entspannungsübungen.

BO 076.00
Kräftigung und Entspannung durch Yoga
Victoria Arnau
donnerstags, 18:30-19:30 Uhr, ab 22.02.2018
Zehntscheuer, Raum Haitingen
16 Termine, 68,80 €

BO 076.01
Victoria Arnau
donnerstags, 19:40-20:40 Uhr, ab 22.02.2018
Zehntscheuer, Raum Haitingen
16 Termine, 68,80 €

● **BO 077**
Qi Gong
Entspannen, Bewegen, Aufatmen
Qi Gong ist Teil der traditionellen chinesischen Medizin. Wir wollen den Körper mit sanften Bewegungen lockern, den Geist zur Ruhe bringen, entspannt sein und trotzdem voller Energie! Lockerung, Dehnung und Selbstmassage stellen eine gute Vorbereitung auf die Bewegungsübungen dar und während den meditativen Einheiten wird Stille erlebbar.

Claudia Kehrle
dienstags, 18:00-19:00 Uhr, ab 27.02.2018
Seniorenwohnanlage, Mehrzweckraum
12 Termine, 54,00 €

● **BO 078**
Ausgleichsgymnastik für Männer
Fit ins Wochenende
Ziel des Kurses ist es, auf vielfältige Art und Weise einen Ausgleich zum beruflichen Alltag zu schaffen und eine Verbesserung der allgemeinen Fitness zu erreichen.

Petra Kresse
freitags, 20:30-22:00 Uhr, ab 23.02.2018
Gäuhalle
10 Termine, 45,00 €

Junge vhs

● BO 079
Die Abenteuer von Petterson und Findus
Eine mobile Familienproduktion ab 4 Jahren
nach Sven Nordqvist

Pettersson, ein alter, etwas schrulliger Mann, wohnt am Rande eines schwedischen äh nein halt, schwäbischen Dorfes und verbringt den lieben langen Tag damit, in seinem Häuschen jede Menge ungewöhnlicher Apparate zu basteln. Eines Tages landet eine Schachtel mit der Aufschrift „Findus“ bei ihm, und heraus springt ein kleiner sprechender Kater. So bekommt der alte Pettersson einen Mitbewohner und tauft ihn auf den Namen Findus. Von nun an vergehen Petterssons Tage wie im Fluge, denn die beiden neuen Freunde erleben gemeinsam unzählige Abenteuer mit eitlen Hühnern, einem feurigen Stier und dem gierigen Fuchs.
In Kooperation mit der Bücherei Bondorf.
Sonntag, 11.03.2018, 16:00 Uhr
Einlass ab 15:00 mit Kaffee und Kuchen
5,00 € Familienkarte 12,00 €

● BO 080
Golferlebnistag
Für Kinder und Jugendliche von 6-14 Jahren

Der GCDN Kindergolferlebnistag richtet sich an alle Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 14 Jahren, die noch keinen Kontakt mit dem Golfsport hatten und diesen gerne einmal unverbindlich ausprobieren möchten. Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Der Golfclub stellt allen Teilnehmern die benötigten Materialien wie Golfschläger und Trainingsbälle kostenfrei zur Verfügung. Mitzubringen ist ausschließlich sportliche, wetterentsprechende Kleidung, Sportschuhe ohne Spikes und Noppen sowie jede Menge gute Laune und Spaß an der Bewegung.
Nach dem Schnuppergolfen wird den Teilnehmern das clubeigene Schulgolfprojekt vorgestellt.

Golfclub Domäne Niederreutin
Samstag, 07.04.2018, 10:00-13:00 Uhr
Treffpunkt: vor dem Sekretariat
ohne Gebühr

● BO 081
Selbstverteidigung - Karate, Judo, Aikido und Ju-Jutsu
Workshop für TN ab 7 Jahren und Erwachsene

An den beiden Nachmittagen lernen Kinder, Jugendliche und Erwachsene die Möglichkeiten der Selbstverteidigung kennen. Die Verbesserung von Konzentrationsfähigkeit und Koordination, die Stärkung des Selbstvertrauens, von Kraft und Ausdauer sind Ziele des Workshops. Einen weiteren Schwerpunkt bildet die Festigung des sozialen Miteinanders. Für Erwachsene eine tolle Sportveranstaltung - für Kinder ein herrliches Spiel!
Voraussetzungen sind keine erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe
In Kooperation mit der vhs Rottenburg

Hartmuth Mergner
Samstag, 14.04.2018 und 21.04.2018, 16:00-17:30 Uhr
Grundschule Ergenzingen, Turnhalle
2 Termine, 18,00 €

● BO 082
Scotland-Yard Stadtspiel
Für Väter mit ihren Kindern ab 9 Jahren

Zwei bis drei Vater-Kind Paare werden als Mister X ausgelost. Diese sind zu Fuß in Nagold auf der Flucht. Die anderen Familien sind Detektive und jagen Mister X. Mister X bekommt einen kleinen Zeitvorsprung und muss sich zu abgesprochenen Zeiten melden und seinen Aufenthaltsort mitteilen. Ziel des Spiels ist, dass die Detektivgruppen Mister X so schnell wie möglich finden. Mittels Smartphones und einer Whatsapp-Gruppe können die Detektive die letzten Aufenthaltsorte von Mister X und den anderen Detektiven erfahren.
Alle weiteren relevanten Informationen werden vor Veranstaltungsbeginn mitgeteilt.
Eine Kooperation der Gemeindejugendreferate Bondorf, Gäufelden, Jettingen & Mötzingen
Samstag, 30.06.2018, 10:00-14:00 Uhr
Treffpunkt: wird noch bekannt gegeben
5,00 € pro Familie

● BO 083
Hase Schlackohr
Basteln mit Holz für Kinder ab 7 Jahren

Ostern steht vor der Tür. Mit schöner Dekoration ist die Vorfreude groß - selbstgemacht um so mehr. Wir basteln einen Hasen der an jeder Tür ein toller Blickfang ist.
Größe ca. 40 cm
Bitte mitbringen: Malkittel, Föhn

Ursula Laur
Samstag, 10.03.2018, 09:30-12:30 Uhr
Schule, Werkraum Bau D
11,00 € (+ 12,00 € Material)

● BO 084
Katze
Basteln mit Holz für Kinder ab 6 Jahren

Fröhlich dreinblickend, als erwarte sie ihre Streicheleinheiten, so sitzt sie da: eine hübsche, ca. 40 cm große Katzenfigur.
Bitte mitbringen: Malkittel, Föhn

Ursula Laur
Samstag, 14.04.2018, 09:30-12:00 Uhr
Schule, Werkraum Bau D
9,00 € (+ 11,00 € Material)

● **BO 085**
Töpferwerkstatt
Für Erwachsene mit Ihren Kindern
Gemeinsam Freude beim Töpfern erleben, eigene Ideen verwirklichen oder Erfahrungen austauschen.
Bitte mitbringen: alte Zahnbürste, kleines Küchenmesser, Schürze, Pinsel

Karin Schlayer
dienstags, 17:00-19:00 Uhr, 10.04., 08.05., 05.06. und 03.07.2018
Schule, Werkraum Bau D
4 Termine, 40,00 € pro Erwachsenen
(+ Material nach Verbrauch)

● **BO 086**
Leckeres Frühjahrs-Menue
Kochkurs für Teenies von 12-15 Jahren
Kochen wie die Großen - wer hat Lust, mal etwas anspruchsvoller zu kochen? Dann könnt ihr mit einem tollen Menue richtig auftrumpfen!
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter

Silke Wessendorf
Freitag, 09.03.2018, 16:00-19:00 Uhr
Schule, Küche
10,00 € (+ ca. 12,00 € Lebensmittel)

● **BO 087**
Fröhliches Backen im Backhaus
Für Mädels und Jungs ab 8 Jahren
Im Backhaus Öschelbronn erfahrt ihr, wie in früheren Zeiten Brot gebacken wurde. Ihr selbst könnt an diesem Nachmittag den vorbereiteten Teig formen und nach dem Backen im Holzbackofen genießen. Wir backen gemeinsam Pizza, Brezeln und Brot.
Bitte mitbringen: Tasche, Schürze

Jürgen Düll, Verein Backhaus-Freunde
Samstag, 21.04.2018, 13:00-15:00 Uhr
Öschelbronn, Stuttgarter Str. 27
9,50 € (+ 5,00 € Lebensmittel)

● **BO 088**
Leckere Pfannkuchen und Co.
Kochkurs für Kinder von 8-11 Jahren
Ob kalt oder warm, herzhaft oder süß - Pfannkuchen oder Waffeln kommen immer an.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter

Silke Wessendorf
Samstag, 16.06.2018, 10:00-13:00 Uhr
Schule, Küche
10,00 € (+ ca. 10,00 € Lebensmittel)

● **BO 089**
Tanzmäuse
Spielerisches Tanzen für Kinder von 2-3 Jahren mit Elternteil
In der tänzerischen und musikalischen Früherziehung steht der spielerische Umgang mit Bewegung und Musik im Vordergrund. Die natürliche Bewegungsfreude und Neugierde der Kleinen wird aufgegriffen und somit das Körper- und Rhythmusgefühl gestärkt. Aber das Wichtigste ist, dass die Kinder Spaß an Bewegung in Verbindung mit der Musik haben.

Sandra Klink
freitags, 14:15-15:00 Uhr, ab 23.02.2018
Rathaus, Bürgersaal
15 Termine, 34,00 €

● **BO 090**
Mini-Tänzer
Für Kinder von 4-5 Jahren
Tanzt Ihr Kind auch so gerne? Bewegt es sich rhythmisch, wann immer Musik erklingt? Spielerisch und ohne Druck lernt ihr Kind die Tanz- und Bewegungswelt kennen. Bei den Mini-Tänzern werden das Körper- und Rhythmusgefühl entwickelt, die Kreativität und der Gemeinschaftssinn gefördert sowie das Selbstbewusstsein gestärkt. Und das alles bei viel Spaß an der Bewegung in Verbindung mit der Musik.

Sandra Klink
freitags, 15:00-16:00 Uhr, ab 23.02.2018
Rathaus, Bürgersaal
15 Termine, 45,00 €

● **BO 091**
Dance Kids
Für Kinder von 6-7 Jahren

Sandra Klink
freitags, 16:00-17:00 Uhr, ab 23.02.2018
Rathaus, Bürgersaal
15 Termine, 45,00 €

Hinweis für die Tanzkurse
Bitte geben Sie bei Anmeldungen zu den Kinderkursen das Geburtsdatum des Kindes mit an.
Bitte mitbringen: Turnschuhe, Getränk

● **BO 092**
Hip Hop Kids
Für Kinder von 8-10 Jahren
Moderne Tanzrichtungen wie Hip Hop oder Streetdance bieten den optimalen Bewegungsausgleich. Mit aktuellen Trends und Musik, speziell auf Teenager ausgelegt, werden tänzerische Fähigkeiten ausgebaut und gefestigt. Gezielt trainieren wir Feinmotorik und Körperbeherrschung, Muskulatur und Ausdauer.

Ausra Neuffer
freitags, 17:10-18:10 Uhr, ab 23.02.2018
Rathaus, Bürgersaal
15 Termine, 45,00 €

● **BO 093**
Hip Hop Teenies
Für Teenies von 11-14 Jahren

Ausra Neuffer
freitags, 18:10-19:10 Uhr, ab 23.02.2018
Rathaus, Bürgersaal
15 Termine, 45,00 €

● **BO 094**
Schwimmkurs
Für Anfänger/innen ab 5 Jahren
Geben Sie bei der Anmeldung bitte das Alter an.
Bitte mitbringen: Badeschuhe
In Kooperation mit der vhs Mötzingen.

Edeltraud Neff, Anke Lalka
donnerstags, 17:00-17:30 Uhr, ab 22.02.2018
Lehrschwimmbecken Eutingen, Schwimmbecken
14 Termine, 65,00 € inkl. Eintritt

Wo Sie uns finden:

Bürgersaal:
Der Bürgersaal befindet sich im Rathaus. Den Eingang finden Sie, wenn Sie die Treppen links neben dem Rathaus nach unten gehen.

Zehntscheuer:
Die Räume der VHS sind im linken Gebäudeteil der Zehntscheuer, Hindenburgstr. 92, Eingang durch die Holztür mit dem Briefkasten davor. Die Räume Wurmfeld und Hirschländer sowie unser Büro befinden sich in der 1. Etage; der Raum Herdweg in der 2. Etage, der Raum Haitingen in der 3. Etage (Dachgeschoss).

Seniorenwohnanlage:
Die Seniorenwohnanlage befindet sich in der Ergenzinger Straße 24. Bitte benutzen Sie den Durchgang in den Innenhof (von der Ergenzinger Straße aus), den Mehrzweckraum finden Sie im linken Gebäude im Erdgeschoss.

Rosengarten:
Das Seniorenzentrum Am Rosengarten befindet sich in der Hindenburgstr. 2.
Der Mehrzweckraum liegt im Erdgeschoss, nach der Rezeption rechts in den Gang Richtung Café.

Schule:
Die Adresse der Schule ist die Alte Herrenberger Str. 22. Die Kurse finden im Gebäudeteil D statt.
Den Eingang zum Neubau finden Sie unterhalb der Fahrradständer.

Gäuhalle:
Die Gäuhalle ist bei den Sportanlagen. Zu den Kursen benutzen Sie bitte die Eingänge unterhalb der Halle, zwischen der Halle und den Sportplätzen.

Schülercafé:
Der Eingang zum Schülercafé befindet sich zwischen dem Haupteingang zur Gäuhalle und dem Sportheim in der Alten Herrenberger Straße 28.

✂----------✂----------✂----------✂----------✂----------✂----------✂----------✂

vhs bondorf

Volkshochschule Bondorf
Hindenburgstr. 92, Tel: 732035 Fax: 732036
Monika Wagner, Baumgartenweg 59, Tel: 5768
Ellen Hinderjock, Meisenweg 23, Tel: 696194

Anmeldung:
Ich melde mich hiermit verbindlich zu folgenden Kursen an:

Kursnummer	Kurstitel	Gebühr

_____
Name, Vorname

_____
Straße, Hausnummer

_____
Postleitzahl, Wohnort

_____
Telefon, E-Mail

Kursgebühren:
Durch die SEPA-Umstellung benötigen wir zum Einzug der Gebühren ein unterschriebenes Lastschriftmandat von Ihnen. Sofern uns dieses noch nicht vorliegt, erhalten Sie es zum Kursbeginn mit der Bitte um Unterzeichnung und Rückgabe an die VHS Bondorf.

_____
IBAN Kreditinstitut

_____
Ort, Datum Unterschrift
Falls der Kontoinhaber nicht identisch mit dem Kursteilnehmer ist, bitte genauen Namen und Anschrift des Kontoinhabers angeben.

Übersicht Gesundheitskurse

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:30-09:30 **BO 073.00 Osteoporose Vorbeugung** Bürgersaal	08:30-09:30 **BO 058 Fatburning und Bodyforming am Vormittag** Bürgersaal	08:30-09:30 **BO 057 Bodystyling am Vormittag** Bürgersaal	08:30-09:30 **BO 069.02 Wirbelsäulen-gymnastik** Bürgersaal	08:30-09:30 **BO 053 Bauch Beine Po am Vormittag** Bürgersaal
08:30-09:30 **BO 048 Nordic Walking** TP: Sportheim		09:00-10:00 **BO 065.00 Pilates am Vormittag** Seniorenwohnanlage	09:30-10:30 **BO 075 Funkt. Gymnastik mit Hatha Yoga** Zehntscheuer	09:00-10:00 **BO 061 Core Stability** Seniorenwohnanlage
09:00-10:00 **BO 063 Pilates zum Wochenstart** Zehntscheuer		09:35-10:35 **BO 068 Wirbelsäulen-gymnastik** Bürgersaal		09:00-10:00 **BO 049.01 Nordic Walking Basics** TP: Sportheim
09:45-10:45 **BO 073.01 Osteoporose Vorbeugung** Bürgersaal		10:10-11:10 **BO 065.01 Pilates am Vormittag** Seniorenwohnanlage		09:40-10:40 **BO 060 Crossfitness** Bürgersaal
18:00-19:00 **BO 064.00 Pilates** Zehntscheuer				10:00-11:00 **BO 062 Funktionelle Outdoor Fitness** TP: Seniorenwohnanlage
19:00-20:00 **BO 067 Dehnen und kräftigen** Seniorenzentrum		17:50-18:50 **BO 066.00 Fitness mit Elementen aus Pilates** Seniorenwohnanlage	18:30-19:30 **BO 076.00 Hatha Yoga** Zehntscheuer	
19:00-20:00 **BO 050 Fit im Alltag** Bürgersaal	18:00-19:00 **BO 077 Qi Gong** Seniorenwohnanlage	18:30-19:30 **BO 049.00 Nordic Walking Basics** TP: Sportheim	19:00-20:00 **BO 056 Step Aerobic** Bürgersaal.	
19:10-20:10 **BO 064.01 Pilates** Zehntscheuer	19:00-19:45 **BO 052 Gymnastik für Frauen** Gäuhalle	18:50-19:50 **BO 066.01 Fitness mit Elementen aus Pilates** Seniorenwohnanlage	19:00-20:00 **BO 071 Funkt.Training für Knie und Hüfte** Seniorenwohnanlage	
19:30-20:30 **BO 051 Zumba** Gäuhalle	19:00-20:00 **BO 054.00 Bauch Beine Po** Bürgersaal	19:00-20:00 **BO 026 Latin Dancefit** Zehntscheuer	19:40-20:40 **BO 076.01 Hatha Yoga** Zehntscheuer	
19:45-21:15 **BO 074 Vinyasa Power Yoga** Seniorenwohnanlage	20:05-21:05 **BO 054.01 Bauch Beine Po** Bürgersaal	19:00-20:00 **BO 069.00 Wirbelsäulen-gymnastik** Bürgersaal	20:05-21:05 **BO 070 Rückenfit** Seniorenwohnanlage	
20:10-21:10 **BO 055 Step by Step** Bürgersaal	20:30-22:00 **BO 025 Line Dance** Gäuhalle	20:00-21:00 **BO 069.01 Wirbelsäulen-gymnastik** Bürgersaal	20:10-21:10 **BO 059 Fatburning und Bodyforming** Bürgersaal	20:30-22:00 **BO 078 Ausgleichsgymnastik. für Männer** Gäuhalle