

VOLKSHOCHSCHULE LAUCHHEIM

Programm 2. Halbjahr 2018



VHS Ostalb

Bahnhofstraße 74
73430 Aalen
0 73 61-81 32 43-0
info@vhs-ostalb.de
www.vhs-ostalb.de

Örtliche Leiterin: Frau Grimmeisen-Nicht, Tel. 07363 / 953360

Anmeldung für Kurse und Vorträge bei der Geschäftsstelle:

Telefon 07361 / 813 243-0, E-Mail: info@vhs-ostalb.de

Internet: www.vhs-ostalb.de

Hinweis: Eine Anmeldung für Kurse und Vorträge ist zwingend notwendig, da nur bei entsprechender Anmeldezahl Kurse und Vorträge stattfinden können. Bei Absage eines Angebots wird jede angemeldete Person benachrichtigt.

Das gesamte örtliche Programm finden Sie auch auf [www.lauchheim.de/Bildung & Betreuung/VHS](http://www.lauchheim.de/Bildung%20&%20Betreuung/VHS)

V210003L Britta Schuster

„Rock-Pop-Jazz-Gesang – Singen wie die Stars (Kurs 1)“

Bestandteile des Kurses sind: das Erkennen und Nutzen und natürlich auch Ausbauen persönlicher Stärken, die Entwicklung der persönlichen Stimme, Gehörtraining, Urteilskompetenzen, Kritikfähigkeit, Imaginationstraining, Stärkung der Persönlichkeit durch besseres Selbstbewusstsein ...

Auf jeden Teilnehmer wird individuell eingegangen.

Inhalt:

- Atem- und Dehnungsübungen
- Etwas Musiktheorie (v.a. Gesangstechniken) und Anatomie
- Theorie und viele Praxistipps zum ökonomischen und gesunden Singen
- viele lustige und ernsthafte, vor allem aber effektive Gesangsübungen
- Erarbeiten von Songs zu Live-Instrumenten und zur Playback-CD

Mitzubringen sind lediglich Lust am Singen, Freude am Experimentieren mit der Stimme, die Liebe zur Musik und sonst gar nix! (kein Notenlesen, keine Vorkenntnisse ...)

Wir treffen uns 5-mal dienstags von 18.00 bis 19.30 Uhr.

Termine in Absprache mit der Dozentin.

Lauchheim im Tennisclub in der Gartenstraße 25.

Preis bei der Dozentin zu erfragen.

In Zusammenarbeit mit der Musikschule Schuster, Lauchheim.

Anmeldung und Infos:

Britta Schuster (Heilpraktikerin und Gesangstrainerin)
Tel. 07363/920688, info@musikschule-schuster.de

V210004L Britta Schuster

„Rock-Pop-Jazz-Gesang – Singen wie die Stars (Kurs 2)“

Bestandteile des Kurses sind: das Erkennen und Nutzen und natürlich auch Ausbauen persönlicher Stärken, die Entwicklung der persönlichen Stimme, Gehörtraining, Urteilskompetenzen, Kritikfähigkeit, Imaginationstraining, Stärkung der Persönlichkeit durch besseres Selbstbewusstsein ...

Auf jeden Teilnehmer wird individuell eingegangen.

Inhalt:

- Atem- und Entspannungsübungen
- Wiederholung und Vertiefung Musiktheorie und Anatomie

- Stimmhygiene / „Instrumentenpflege“
- Übung zu Performance / Bühnenpräsenz
- Gesangsübungen
- Erarbeiten von Songs zu Live-Instrumenten und zur Playback-CD

Mitzubringen sind lediglich Lust am Singen, Freude am Experimentieren mit der Stimme, die Liebe zur Musik und sonst gar nix! (kein Notenlesen, keine Vorkenntnisse ...)

Wir treffen uns 5-mal dienstags von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr.

Termine in Absprache mit der Dozentin.

Lauchheim im Tennisclub in der Gartenstraße 25.

Preis bei der Dozentin zu erfragen.

In Zusammenarbeit mit der Musikschule Schuster, Lauchheim.

Anmeldung und Infos:

Britta Schuster (Heilpraktikerin und Gesangstrainerin)
Tel. 07363/920688, info@musikschule-schuster.de

V210005L Britta Schuster

„Rock-Pop-Jazz-Gesang – Singen wie die Stars (Kurs 3)“

Bestandteile des Kurses sind: das Erkennen und Nutzen und natürlich auch Ausbauen persönlicher Stärken, die Entwicklung der persönlichen Stimme, Gehörtraining, Urteilskompetenzen, Kritikfähigkeit, Imaginationstraining, Stärkung der Persönlichkeit durch besseres Selbstbewusstsein ...

Auf jeden Teilnehmer wird individuell eingegangen.

Inhalt:

- Atem- und Entspannungsübungen
- Wiederholung und Vertiefung Musiktheorie und Anatomie
- Analyse von guten Live-Performance-Beispielen
- Umgang mit Lampenfieber
- Gesangsübungen
- Erarbeiten von Songs zu Live-Instrumenten und zur Playback-CD
- ABSCHLUSSKONZERT

Mitzubringen sind lediglich Lust am Singen, Freude am Experimentieren mit der Stimme, die Liebe zur Musik und sonst gar nix! (kein Notenlesen, keine Vorkenntnisse ...)

Wir treffen uns 5-mal dienstags von 18.00 bis 19.30 Uhr.

Termine in Absprache mit der Dozentin.
Lauchheim im Tennisclub in der Gartenstraße 25.
Preis bei der Dozentin zu erfragen.
In Zusammenarbeit mit der Musikschule Schuster, Lauchheim.
Anmeldung und Infos:
Britta Schuster (Heilpraktikerin und Gesangstrainerin)
Tel. 07363/920688, info@musikschule-schuster.de

V406101L Alexandra Mooz
Englisch für Anfänger A1.2 Fortführung

Dieser Englisch-Anfängerkurs startete als reiner Anfängerkurs im Herbst 2016. Der Kurs ist für TeilnehmerInnen mit geringen Kenntnissen oder deren Schulenglisch einer Auffrischung bedarf, gedacht. Englisch lernen - in lockerer Runde und mit viel Spaß. Machen Sie doch einfach mit!
Das Buch von Langenscheidt, Network 1 ist in der TN-Gebühr nicht enthalten.
Fortführung aus Semester 1/2018
Montags 18.00 – 19.30 Uhr
Ab Montag, 24.09.2018, 10-mal
Lauchheim Deutschorden-Schule
Euro 75,00 ab 6 TN

V302002L Brigitte Wengert-Rothmaier
Yoga – Zur Ruhe kommen durch Bewegung

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt bei Entspannung, Achtsamkeit und bewusster Wahrnehmung. Körperübungen ohne Leistungsanspruch, Atemübungen, Meditation und eine Tiefenentspannung im Liegen bieten uns die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen und unser inneres Gleichgewicht wieder zu finden. Yogakenntnisse werden nicht vorausgesetzt, und es ist auch völlig zweitrangig, ob Sie sportlich oder gelenkig sind (nicht geeignet ist der Kurs allerdings für Menschen mit akuten Rücken/Bandscheibenproblemen).
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke/Yogamatte, kleines Kissen
Montags 19.30 – 21.00 Uhr
Ab Montag, 24.09.2018, 12-mal
Lauchheim Bewegungskita Kolibri
Euro 96,00

V208001L Luise Haugwitz
Ikebana für Anfänger und Fortgeschrittene

Ikebana ist die japanische Kunst des Blumenarrangierens. Sie wird auch Kado (wörtlich „Blumenweg“) genannt.
Die Unterschiede zwischen einfacher dekorativer Vorgehensweise und dem Gestalten eines Ikebana-Arrangements sind die asymmetrische Form und die Einbeziehung des „leeren“ Raums in die Anordnung. Sie erlernen im Kurs das Gestalten mit wenigen Zweigen, Blättern und Blüten in den traditionellen, wie auch in modernen Formen des Ikebana.
Bitte mitbringen: Gästehandtuch, Gartenschere, Ikebana-Schale oder Gefäß aus dem Haushalt (wasserdicht).
Kenzan (Steckigel) kann im Kurs erworben werden, zzgl. Materialkosten pro Abend: Euro 4,00
4-mal mittwochs 26.09. / 24.10. / 14.11. und 12.12.2018 jeweils von 19.30 – 21.00 Uhr
Lauchheim Deutschorden-Schule
Euro 28,00

V301005L Gabi Fenner
Autogenes Training

Autogenes Training ist eine äußerst angenehme und beliebte Entspannungsmethode, die auf Autosuggestion basiert. Die Wirksamkeit von Autogenem Training wurde in vielen Studien nachgewiesen.
Mittels bewährter Übungen werden die TeilnehmerInnen in eine Art Selbstentspannung geführt. Hierbei entstehen Gefühle der Ruhe, der Stille. Angenehme Schwere und das Empfinden, der Gelassenheit unterstützen die TeilnehmerInnen dabei, in einen ausgeglichenen Zustand zu kommen.
Sehr gut anzuwenden bei: Stress, Abgespanntheit, Nervosität, innere Unruhe, Burn-Out, Kopfschmerzen (Spannungskopfschmerzen, Migräne), Chronische Rückenschmerzen, Muskelverspannungen, Asthma, Herz- und Kreislauferkrankungen, Bluthochdruck, Schlafstörungen, Angststörungen.
Bitte bequeme Kleidung, Yogamatte, eine Wolldecke und warme Socken mitbringen.
Donnerstags 18.30 – 19.15 Uhr
Ab Donnerstag, 27.09.2018, 6-mal
Lauchheim Bewegungskita Kolibri
Euro 29,00

V409003L Elena Giovanetti-Bölstler
Italienisch für den Urlaub

Sie sind fasziniert von der italienischen Sprache oder wollen in Italien Urlaub machen? In diesem Kurs bereiten Sie sich gemeinsam auf Alltagssituationen vor, denen Sie auf Ihrer Reise begegnen können.
Dieser Kurs ist auch ideal um einmal in die italienische Sprache „rein zu schnuppern“.
Ein Folgekurs kann jederzeit in Absprache stattfinden.
Kursunterlagen sind nicht in der Kursgebühr enthalten.
Montags 18.30 – 20.00 Uhr
Ab Montag, 08.10.2018, 6-mal
Lauchheim Deutschorden-Schule
Euro 45,00 ab 6 TN

VA30014L Britta Schuster
Blutegeltherapie – Indikationen und Durchführung
Vortrag

Die Blutegelbehandlung wird zum Beispiel bei schmerzhaften Gelenkerkrankungen wie Kniegelenksarthrosen, Sprunggelenksarthrosen und rheumatische Erkrankungen angewendet. Weitere Krankheiten, die mit dieser Therapieform behandelt werden können, sind unter anderem Gicht, Rheuma, Nervenschmerzen, Wundheilungsstörungen, Durchblutungsstörungen, Krampfadern, Venenentzündungen, Beschwerden nach Thrombosen (post-thrombotisches Syndrom), Sehnenscheidenentzündungen, Herpes Zoster ...
Bei der Blutegeltherapie macht man sich vor allem die Wirkstoffe im Speichel der Parasiten zunutze. Aber auch dem Bissreiz und der Nachblutung nach dem Abfallen des Blutegels wird therapeutische Wirkung zugeschrieben. Der Effekt dieser Blutegelbehandlung beruht in der Hauptsache auf zwei Faktoren. Das Hirudin einerseits wirkt gerinnungshemmend, lymphstrombeschleunigend, antithrombotisch und gefäßkrampflösend.
Hinzu kommt der Blutentzug: Der Egel saugt etwa zehn bis 15 ml Blut, noch einmal so viel wird durch die Nachblutung ausgeleitet. Die Wirkung davon ist allgemein erleichternd und beruhigend, blutreinigend und entgiftend, entzündungshemmend sowie krampflösend.

Beim Vortrag gehe ich detailliert auf diese Punkte und die Durchführung der Behandlung ein und wir werden uns die Tierchen auch genau anschauen.

Dienstag, 23.10.2018, Beginn: 19.30 Uhr

Lauchheim Begegnungsstätte am Oberen Tor

Eintritt frei

VA10007L Harald Bolz

Gesetzliche Erbfolge, Testament, Pflichtteil und Erbschaftssteuer

Vortrag

Glaut man den Statistiken, so werden jährlich rund 1/4 Mrd. Euro vererbt oder in vorweggenommener Erbfolge verschenkt. Kenntnisse rund um das Erben und Vererben werden daher immer wichtiger. Der Vortrag bringt Licht in den scheinbaren „Paragraphen-Dschungel“ des Erbrechts. Und auch der Erbschaftssteuer kann mit etwas Vorsorge und Weitblick so mancher Zahn gezogen werden.

Was ist zu tun? Es bei der gesetzlichen Erbfolge zu belassen ist zwar der einfachste Weg, dieser führt zwar in den seltensten Fällen zum gewünschten Ergebnis. Jeder Einzelne sollte daher eine auf seine Wünsche, Familien- und Vermögenssituation zugeschnittene erbrechtliche Regelung treffen, nicht zuletzt auch um Streit unter den Hinterbliebenen zu verhindern.

Dienstag, 06.11.2018, Beginn: 19.30 Uhr

Lauchheim Begegnungsstätte am Oberen Tor

Eintritt frei

V113001L Werner Kowarsch

Familienforschung im Gemeindearchiv

Anhand der Original-Bestände des Lauchheimer Stadtarchivs soll exemplarisch aufgezeigt werden, welche Informationen für die private Familienforschung in einem „württembergischen Gemeindearchiv“ zu finden sind.

Ehrenamtlicher Betreuer des Stadtarchivs Bürgermeister a.D. Werner Kowarsch.

Donnerstag, 15.11.2018, 18.00 – 21.00 Uhr

Lauchheim Rathaus, Erdgeschoss „Alte Amtsstube“

Euro 10,00 vor Ort zu bezahlen

VA30024L Ergotherapeutin Ingrid Gottstein **„Selbstständig Wohnen im Alter“**

Vortrag

Wenn man Kinder bekommt, ist es selbstverständlich das Wohnumfeld mit Steckdosen-Sicherungen, Treppen-Gitter und Schubladen-Sicherungen auszustatten. Genauso sinnvoll ist aber auch eine Anpassung des Wohnraums, wenn man älter wird: Ein zweites Geländer zum sicheren Rauf und Runter gehen, eine Toilettensitzerhöhung bei Hüftproblemen, die Höherstellung des Bettes zum leichteren Aufstehen. Dies und vieles mehr erleichtert das Älterwerden.

Ingrid Gottstein ist ausgebildete Ergotherapeutin und leitete die Beratungsstelle für technische Hilfsmittel und Wohnraumanpassung des Sozialverbandes VdK in Frankfurt am Main. Sie erklärt Ihnen, was bei einem Geländer beachtet werden muss, welche verschiedenen Ausstattungen es bei einer Toilettensitzerhöhung gibt, wie man das Bett einfach höher machen kann und weitere Infos. Auch die Kostenübernahme und die richtige Vorgehensweise die Hilfsmittel zu bekommen, werden Thema sein. Informieren Sie sich jetzt, damit Sie bei Bedarf schnell und richtig handeln können.

Dienstag, 20.11.2018, Beginn: 19.30 Uhr

Lauchheim Begegnungsstätte am Oberen Tor

Eintritt frei

VA30016L Dr. Claus Daumann

Vitamin D – das Sonnenhormon

Vortrag

Einer der wichtigsten Faktoren, um gesund zu bleiben und gesund zu werden ist Vitamin D. Und trotzdem ist gerade dieses Vitamin, das im Körper zum Hormon wird, bei 90% der Bundesbürger im Mangel. Warum das so ist, wie einfach und wirkungsvoll eine Korrektur und auch die lebenslange Versorgung sind, wird im Vortrag erläutert. Mehr als 10 Jahre Intensivverfahren mit diesem Allroundtalent werden in den Vortrag eingebracht.

Dienstag, 27.11.2018, Beginn: 19.30 Uhr

Lauchheim Begegnungsstätte am Oberen Tor

Eintritt frei

V113002L Werner Kowarsch

Familienforschung im Gemeindearchiv

Anhand der Original-Bestände des Lauchheimer Stadtarchivs soll exemplarisch aufgezeigt werden, welche Informationen für die private Familienforschung in einem „württembergischen Gemeindearchiv“ zu finden sind.

Ehrenamtlicher Betreuer des Stadtarchivs Bürgermeister a.D. Werner Kowarsch.

Donnerstag, 29.11.2018, 18.00 – 21.00 Uhr

Lauchheim, Rathaus, Erdgeschoss „Alte Amtsstube“

Euro 10,00 vor Ort zu bezahlen

V306005L Gabi Fenner

Basis-Kurs „Faszien Aktivierung“

– So bleiben Sie fit und in Form

Faszien durchziehen den Körper wie ein Netz. Sie tragen wesentlich zur Körperhaltung und -wahrnehmung bei. Wie eine Hülle ummanteln sie jeden Muskel, jede Muskelfaser, jeden Knochen und jedes Organ. Sind unsere Faszien vollständig funktionsfähig, können diese u.a. mitunter für einen schmerzfreien Bewegungsablauf sorgen.

Sind sie in ihrer Funktion eingeschränkt so können Faszien Hauptverursacher von Rücken-, Schulter-, Nacken- und Gelenkschmerzen sein. Die Faszien, die normalerweise in einem geschmeidigen, übereinander gleitenden Zustand sind, sind verfilzt, verklebt, werden spröde und sind verletzungsanfällig, sagt Robert Schleip, Humanbiologe und Faszien Forscher an der Universität Ulm.

In diesem Kurs stimulieren die Teilnehmer wieder, was dazu beitragen kann, dass in den Faszien wieder ein elastisches Kollagen produziert wird und sich die Faszien wieder regenerieren. Dadurch kann sich nicht nur die Körperhaltung und -wahrnehmung verbessern, sondern das Training kann auch zu einem besseren, körperlichen Wohlbefinden führen.

Bitte beachten, dass Faszien Aktivierung bei Osteoporose, während einer Schwangerschaft oder bei akuten Rücken-/ Bandscheibenbeschwerden vermieden werden soll!

Mitzubringen sind: Rutschfeste Socken, Yogamatte, Sportbekleidung und wer hat eine Faszien Rolle.

Donnerstags 18.30 – 19.15 Uhr

Ab Donnerstag, 29.11.2018, 6-mal

Lauchheim Bewegungskita Kolibri

Euro 33,00

V503001L Kathrin Stotz
PC-Grundlagen für Einsteiger
(Senioren, Hausfrauen, Wiedereinsteiger)

Office 2013

Sie lernen die wichtigsten Handgriffe mit Maus und Tastatur, um Ihren Computer bedienen zu können. Wenn Sie noch gar keine Erfahrung im Umgang mit dem Computer haben oder in den Grundlagen erst einmal Sicherheit gewinnen möchten, ist dieser Kurs für Sie richtig. Sie werden Programme starten und beenden, Dateien speichern und Texte drucken. Außerdem erhalten Sie einen Überblick über wichtige Anwendungsgebiete (Textverarbeitung + Internet).

Kursunterlagen sind in den TN-Gebühren enthalten.

Montag + Mittwoch 18.00 – 21.00 Uhr

Ab Montag, 07.01.2019, 4-mal

Lauchheim Deutschorden-Schule, EDV-Raum

Euro 108,00

V111001L N.N.

Lauchheim als „Schwäbisch Jerusalem“
– die Juden in der Stadt

Vortrag über die Geschichte der jüdischen Gemeinde in Lauchheim von 1658 bis zur Deportation im III. Reich.

Mittwoch, 09.01.2019, Beginn: 14.00 Uhr

Ort und Referent sind dem Stadtanzeiger bzw. der Tagespresse zu entnehmen

Lauchheim - Seniorennachmittag

Eintritt frei

In Zusammenarbeit mit der Stadt Lauchheim und dem Seniorentreff

V111002L N.N.

Lauchheim als „Schwäbisch Jerusalem“
– die Juden in der Stadt

Vortrag über die Geschichte der jüdischen Gemeinde in Lauchheim von 1658 bis zur Deportation im III. Reich.

Donnerstag, 10.01.2019, Beginn: 14.00 Uhr

Ort und Referent sind dem Stadtanzeiger bzw. der Tagespresse zu entnehmen

Lauchheim - Seniorennachmittag

Eintritt frei

In Zusammenarbeit mit der Stadt Lauchheim und dem Seniorentreff

V704002L Silke Steidle-Emden

Korbflechten für Kids im Alter von 6 – 12 Jahren

Die Kunst des Korbflechtens gehört zu einer der ältesten Handwerkskünste, zum einen, weil es zum Flechten außer den Händen im Grunde keiner weiteren Werkzeuge bedarf, zum anderen war es auch früher schon notwendig, gesammelte Nahrungsmittel wie beispielsweise Nüsse oder Früchte zu transportieren und hierzu eigneten sich geflochtene Taschen und Körbe aus Binsen, Bast oder Weiden.

Unter Anleitung der Dozentin darf im Kurs jeder sein eigenes Zipfel- Hängekörble aus Weiden flechten.

Die Materialkosten pro Korb in Höhe von 7,00 Euro werden im Kurs an die Dozentin bezahlt.

Freitag, 18.01.2019, 16.00 – 18.00 Uhr

Lauchheim Begegnungsstätte am Oberen Tor

Euro 14,00

In Zusammenarbeit mit der Freiwilligen Feuerwehr, Jugendfeuerwehr Lauchheim

V201102L Werner Kowarsch
Aufbaukurs: Lesen und Schreiben altdeutscher
Schriften (Kurrent/Sütterlin)

In diesem Kurs wollen wir das Lesen und Schreiben der altdeutschen Schriften Sütterlin und Kurrent auffrischen und vertiefen.

Mitzubringen sind ein Füller mit breiter Feder oder ein weicher Bleistift.

2 Termine, Montag, 28.01.2019 und Mittwoch, 30.01.2019 jeweils von 19.00 – 21.15 Uhr

Lauchheim Deutschorden-Schule

Euro 30,00

V111003L N.N.

Lauchheim als „Schwäbisch Jerusalem“
– die Juden in der Stadt

Vortrag über die Geschichte der jüdischen Gemeinde in Lauchheim von 1658 bis zur Deportation im III. Reich.

Donnerstag, 31.01.2019, Beginn: 14.00 Uhr

Ort und Referent sind dem Stadtanzeiger bzw. der Tagespresse zu entnehmen

Lauchheim - Seniorennachmittag

Eintritt frei

In Zusammenarbeit mit der Stadt Lauchheim und dem Seniorentreff

VA10017L Andrea Lohmann
Entrümpeln mit Feng Shui

Vortrag

Was hat ein vollgestopfter Keller mit der Vergangenheit zu tun und warum ist der Frühjahrsputz eine wirksame Feng Shui Maßnahme?

Feng Shui anwenden bedeutet mehr als nur die Möbel zu rücken oder eine bestimmte Farbe zu verwenden.

Durch Entrümpeln und Ausmisten wecken Sie neue Lebenskräfte und machen aus Ihrer Wohnung eine Quelle der Kraft und des Wohlbefindens.

Die Wechselwirkung zwischen Ihrem direkten Umfeld und Ihrem Leben läuft im Unterbewussten ab.

Sie erhalten praktische Tipps und Ratschläge, wie Sie sich vom überflüssigen Ballast bzw. Altlasten trennen können und sich für neue Dinge öffnen.

Dienstag, 12.02.2019, Beginn: 19.30 Uhr

Lauchheim Begegnungsstätte am Oberen Tor

Eintritt frei