



Volkshochschule
Oberes Nagoldtal

**TAG DER
OFFENEN TÜR**

**21.09.2024
10-16 UHR**



Nagolder**Literatur**Tage
10.10. – 18.11.2024

HERBST WINTER **2024 | 25**

**SCHWERPUNKT USA
ERÖFFNUNG VIONA-STANDORT**

ALTENSTEIG, EBHAUSEN,
EGENHAUSEN, HAITERBACH,
NAGOLD, ROHRDORF,
SIMMERSFELD, WILDBERG

mit
jugend**KUNST**schule

www.vhson.de



Wissen fördern.

Bildung ist uns wichtig.

Denn Wissen ist der Schlüssel zur gesellschaftlichen Teilhabe. Aus diesem Grund wurde der Sparkassen-SchulService gegründet und fördert seit über 30 Jahren die ökonomische Bildung der Schülerinnen und Schüler Baden-Württembergs. Im Rahmen unseres sozialen Engagements ermöglichen wir zahlreiche Bildungsangebote für alle Teile der Bevölkerung. sparkasse-pfcw.de/schulservice

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Pforzheim Calw

Willkommen	2
Grußworte	3
Das Leitbild der vhs / Impressum	4
Vorträge, Exkursionen und Tagesveranstaltungen in der Übersicht	6



Semesterschwerpunkt USA	8
--------------------------------------	----------



1 POLITIK – GESELLSCHAFT – UMWELT	10
vhs.wissen live – Studium generale online	10
Geschichte und Politik	16
Umweltbildung und Verbraucherfragen	18
Pädagogik und Persönlichkeitsentwicklung	22
Länder- und Heimatkunde	22



2 KULTUR UND GESTALTEN	26
Nagolder Literaturtage / Literatur	26
Tanz / Ausstellung	32
Malerei und Zeichnung	33
Textiles Gestalten	36
Handwerk und kunsthandwerkliches Gestalten	36
Afterwork Art	37
Fotografie und Mediengestaltung	38
Konzerte	38
Musik und musikalische Praxis	39
Die Kurse in der Wochenübersicht	40



3 GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG	41
vhs in Zusammenarbeit mit KVBW	41
vhs Regional – Kurse mit unseren Kooperationspartnern	42
Yoga	46
Tai-Chi	47
Qigong / Massage	48
Rückenschule	49
Rückenfitness	50
Faszien, Core & Pilates	52
Gesundheitsgymnastik	54
Fitnessgymnastik	55
Die Kurse in der Wochenübersicht	56
Zumba & Latin Dance	59
Outdoor / Bewegen im Wasser	60
Rehasport-Angebote mit Ihrer vhs	61
Schwimmkurse	62
Eltern-Kind-Fitness / Fitness for Kids	63
Prävention / Selbstverteidigung für Kids	64
Selbstverteidigung für Erwachsene	65
Gesundheitspflege	66
Essen und Trinken / Ernährung	66
Gesundheit und Psyche	69
Leben mit Behinderung / Pflege	72



4 SPRACHEN UND INTEGRATION	73
Integrationskurse Deutsch	73
Berufsbezogener Deutschkurs Niveau B2	74
Sprachen lernen mit System	75
Deutsch	76
Englisch	77

Arabisch	79
Chinesisch / Französisch	80
Italienisch	81
Hebräisch / Portugiesisch / Russisch / Spanisch ..	83
Türkisch	84
Die Kurse in der Wochenübersicht	85



5 BERUFLICHE BILDUNG, IT UND DIGITALE KOMPETENZEN	86
Geförderte Kurse	86
Viona-Weiterbildungen	87
Office-Anwendungen	88
Future- und Softskills	89
Technische Workshops	90
Kaufmännische Qualifizierungen	91
Webseiten / Programmierung	92
Smartphone, Tablet und Computer	93
Tastaturkurse	94
Fotografie und Mediengestaltung	94
Kursempfehlungen Personalentwicklung	96



6 JUGENDKUNSTSCHULE	siehe Extraheft Jahresprogramm 2024/2025
----------------------------------	---

VHS VOR ORT	98
Altensteig	98
Ebhausen	100
Egenhausen	101
Haiterbach	102
Hochdorf	103
Rohrdorf	104
Simmersfeld	105
Wildberg	106
Anmeldeformular	109
Unterrichtsstätten-Verzeichnis	110
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)	111
Semesterkalender 2-2024	112

Volkshochschule Oberes Nagoldtal
Geschäftsstelle: Bahnhofstraße 41 · 72202 Nagold
 Telefon 07452 9315-0 · info@vhson.de · www.vhson.de

Bankverbindung
 Sparkasse Pforzheim Calw
 IBAN: DE56 6665 0085 0000 25
 BIC: PZHSDE66XXX

ÖFFNUNGSZEITEN
Anmeldesekretariat
 Mo 09.00-12.30 Uhr und 14.00-16.30 Uhr
 Di bis Fr 09.00-12.30 Uhr
 In den Schulferien:
 Mo bis Fr 09.00-12.30 Uhr

Beratung & Anmeldung Integrationskurse
 Mo 14.00-15.30 Uhr
 Mi 09.30-11.30 Uhr

**Sprechstunde & Anmeldung
Individuelles Bewerbungcoaching**
 Mo und Do 11.00-12.00 Uhr

WILLKOMMEN



BILDUNG IST ZUKUNFT UND BRAUCHT STARKE PARTNER!

Die Städte und Gemeinden des Oberen Nagoldtales – Altensteig, Ebhausen, Egenhausen, Haiterbach, Nagold, Rohrdorf, Simmersfeld und Wildberg – fördern als Zweckverband die Weiterbildung in der Volkshochschule.

Fotos v. li.: Jürgen Großmann (OB Nagold, Verbandsvorsitzender), Gerhard Feeß (BM Altensteig), Volker Schuler (BM Ebhausen), Sven Holder (BM Egenhausen), Andreas Hölzlberger (BM Haiterbach), Joachim Flik (BM Rohrdorf, stellv. Vorsitzender), Jochen Stoll (BM Simmersfeld, stellv. Vorsitzender) und Ulrich Bünger (BM Wildberg).

GESCHÄFTSFÜHRUNG

Dr. Mario Gotterbarm

Tel. 07452 9315-12
mario.gotterbarm@vhson.de

Fachbereichsleitung:

1 POLITIK – GESELLSCHAFT – UMWELT

FACHBEREICHSLEITUNGEN

2 KULTUR UND GESTALTEN

Kimberly Miling

(Leiterin der Jugendkunstschule)
Tel. 07452 9315-20
kimberly.miling@vhson.de

3 GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

Ralf Bartmann

Tel. 07452 9315-16
ralf.bartmann@vhson.de

4 SPRACHEN UND INTEGRATION

Dr. Angelika Jung

Tel. 07452 9315-14
angelika.jung@vhson.de

5 BERUFLICHE BILDUNG, IT UND DIGITALE KOMPETENZEN

André Dreier

Tel. 07452 9315-13
andre.dreier@vhson.de

Pädagogische Assistenz

Alice Manenti

Telefon 07452 9315-19
alice.manenti@vhson.de

VERWALTUNG

Marisa Peckolt (Anmeldesekretariat)

Tel. 07452 9315-22
marisa.peckolt@vhson.de

Jessica Bourbouris (Jugendkunstschule)

Tel. 07452 9315-25
jessica.bourbouris@vhson.de

Kathleen Vollmeier (Gesundheitskurse)

Tel. 07452 9315-26
kathleen.vollmeier@vhson.de

Anna Pietrucha

(Berufssprachkurse und Fremdsprachen)
Telefon 07452 9315-29
anna.pietrucha@vhson.de

Anna Maria Schlager (Integrationskurse)

Tel. 07452 9315-11
anna-maria.schlager@vhson.de

Gertrude Gollor (Öffentlichkeitsarbeit)

Tel. 07452 9315-23
gertrude.gollor@vhson.de

Kateryna Zatvornitska (Buchhaltung)

Tel. 07452 9315-15
kateryna.zatvornitska@vhson.de

IHRE ANSPRECHPARTNERINNEN IN DEN KOMMUNEN

Ort	Telefon Rathaus	Leitung	E-Mail	Telefon
Altensteig	07453 9461-0	Christa Haizmann	christa.haizmann@altensteig.de	07453 9461-169
Ebhausen	07458 9981-11	Bärbel Link	ebhausen@vhson.de	07458 1492
Egenhausen	07453 957014	N.N.	egenhausen@vhson.de	
Haiterbach	07456 9388-22	Alexandra Ertunc-Teufel	haiterbach@vhson.de	07456 9388-22
Hochdorf	vhs-Zentrale Nagold	Cosima Pleuger	hochdorf@vhson.de	0176 87998025
Rohrdorf	07452 5008	Angelika Rubisch	rohrdorf@vhson.de	07452 818928
Simmersfeld	07484 9320-0	Julia Müller	simmersfeld@vhson.de	07484 9320-13
Wildberg	07054 201-0	Angelika Keis	wildberg@vhson.de	0157 77683089

GRUSSWORTE



Sehr geehrte Damen und Herren,

für das kommende Programm hält die vhs wieder einen besonderen Schwerpunkt bereit: Anlässlich der Präsidentschaftswahlen Anfang November blicken wir in die USA. Die vhs bietet ein breites Spektrum an Kursen und Vorträgen zur Geschichte, Kultur und Politik des Landes. Verstärkt wird das Programm durch den neuen Viona-Standort im YOUZ am Europaplatz. Hier finden Sie viele neue Weiterbildungsangebote in der erfolgreichen Kombination von Online- und Präsenzkursen.

Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie viel Neues! Und freuen Sie sich auf den Tag der offenen Tür am 21. September. Die vhs lädt zu einem bunten Programm für Groß und Klein ein.

Herzlichst Ihr

Jürgen Großmann
Oberbürgermeister Stadt Nagold
Zweckverbandsvorsitzender



Liebe Teilnehmende,
liebe Freundinnen und Freunde der Volkshochschule Oberes Nagoldtal,

Biden oder Trump – oder doch nicht Biden oder Trump? Bei den Demokraten rumort es und etliche Stimmen fordern die Ablösung eines offensichtlich altersschwachen Kandidaten, der wiederholt eklatante Konzentrationsschwächen zeigt und etwa Selenskyj mit dem Namen Putin begrüßt; und das Attentat auf Donald Trump hat vor Augen geführt, dass die politische Stimmung so angespannt ist, dass beide Kandidaten einen Wahlkampf unter Lebensgefahr absolvieren. Aber wer auch immer gewinnt Anfang November: Für uns in Europa, in Deutschland werden die US-Wahlen politische und ökonomische Auswirkungen haben, so dass es sich lohnt, die **USA** mit einem **Semesterschwerpunkt** genauer unter die Lupe zu nehmen (siehe S. 8/9). Besonders hervorheben möchte ich unser kompaktes **vhs-Kolleg**, das ab dem 23.09.2024 an vier Vormittagen auf die politische Geschichte der USA seit dem Kalten Krieg blickt (siehe S. 16). Sodann kommt die Journalistin **Kerstin Kohlenberg** mit ihrem Buch „**Das amerikanische Versprechen**“ zu uns: Warum steigt die Sympathie unter Latinos und Schwarzen für den Mann, der Mexikaner Vergewaltiger nannte und sich nie richtig von amerikanischen Neonazis distanziert hat? Wie kam es zur Erosion der bürgerlichen Mitte? Fragen, die sie am 14. November mit uns erörtert (S. 17).

Weitere Highlights im kommenden Semester: Wir eröffnen einen **Viona-Standort**, Viona steht für Virtuelle Online-Akademie. Wir sind nun Partner im größten Netzwerk von Bildungsträgern der **beruflichen Weiterbildung** in Deutschland. Jede Woche beginnen bei uns neue – **zertifizierte und förderfähige – Kurse**. Unser Team der Beruflichen Bildung berät Sie gerne, kommen Sie auf uns zu (weitere Informationen S. 87).

Die **Nagolder Literaturtage** finden bereits zum dritten Mal statt. Gemeinsam mit der Stadtbibliothek und der Buchhandlung Zaiser dürfen wir Autoren wie **Wolfgang Schorlau**, **Gabriele von Arnim**, **Wolfram Eilenberger** und **Vincent Klink** in Nagold begrüßen. Zudem bieten wir wieder eine Fahrt zur Frankfurter Buchmesse am Samstag, den 19.10.2024, an. Im Fachbereich **Gesundheit** haben wir neue Kurse im Angebot, insbesondere für Kinder, Eltern sowie im Format Eltern-Kind-Kurse (siehe S. 63 bis 65). So finden Sie bei uns nun Selbstverteidigungskurse für Kinder (siehe S. 64/65). Ebenso freuen wir uns, wieder Schwimmkurse in Wildberg anbieten zu können (siehe S. 62). Die Palette der erlernbaren **Fremdsprachen** wird breiter: Neue Sprachkurse in Arabisch (S. 79) und Türkisch (S. 84) sind geplant. Das neue Format „L'Italiano vien mangiando“ bringt Ihnen Italien kulinarisch-kulturell näher (S. 82).

Unser Semester startet mit einem **Tag der offenen Tür am Samstag, den 21.09.2024, ab 10.00 Uhr** – mit zahlreichen Schnupperkursen und Mitmachaktionen im Haus der Volkshochschule und im Posthof. Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!

Ihr

Dr. Mario Gotterbarm
Leiter/Geschäftsführer

Das Leitbild der Volkshochschule Oberes Nagoldtal

1. Die Institution

Die Volkshochschule Oberes Nagoldtal ist der größte Träger öffentlich unterstützter Weiterbildung und Bildungsdienstleister der Kommunen und öffentlichen Einrichtungen. Ihr vorrangiges Ziel ist es, die Möglichkeit zu einer breit gefächerten und innovativen Weiterbildung in den Städten und Gemeinden Altensteig, Ebhausen, Egenhausen, Haiterbach, Nagold, Rohrdorf, Simmersfeld und Wildberg zu erhalten und auszubauen. Deshalb verpflichtet sie sich in ihrer Arbeit zu:

- parteipolitischer und weltanschaulicher Neutralität
- Unabhängigkeit von Gruppeninteressen
- Orientierung am Bildungsbedarf
- kommunaler Verankerung
- gesellschaftlicher Verantwortung
- Förderung von Chancengleichheit und Integration

2. Der Auftrag

Die Volkshochschule Oberes Nagoldtal versteht sich als Garant des gesetzlichen Weiterbildungsauftrags. Sie ist Lernort und Bürgerforum sowie Kultur- und Gesundheitszentrum. Damit leistet die vhs einen wichtigen Beitrag zu Erhalt und Entwicklung des sozialen Miteinanders, der kulturellen Vielfalt, der rechtsstaatlichen Demokratie, der beruflichen Kompetenzen und der Vermittlungsfähigkeit arbeitsloser Menschen. Insbesondere tut sie dies durch die

- Garantie einer flächendeckenden und kontinuierlichen Grundversorgung mit Weiterbildung einschließlich formaler Qualifikationen (Prüfungen, Zertifikate, Zeugnisse)
- Mitwirkung an der kulturellen Daseinsvorsorge in der Kommune

- Förderung der sozialen Entfaltung durch Kommunikation, Engagement, Aktivität und Begegnung
- Entwicklung notwendiger neuer Bildungsangebote
- Gebührenstruktur ohne Gewinnorientierung
- Weiterbildungsberatung

Um diesen Auftrag zu erfüllen, ist die öffentliche Förderung der Arbeit der Volkshochschulen unabdingbar.

3. Das Angebot

Das flächendeckende Angebot der Volkshochschule Oberes Nagoldtal trägt einem dreifachen Bedarf Rechnung: der Entwicklung persönlicher, sozialer und fachlicher Kompetenzen. Dabei ist sie einem ganzheitlichen Bildungsbegriff verpflichtet. Ihre Kernkompetenz sieht sie darin, andere Menschen und Institutionen unabhängig von Alter, Geschlecht, Religion und Weltanschauung in ihren Weiterbildungsbemühungen zu unterstützen. Dabei orientiert sie sich an den Idealen der Aufklärung und der freiheitlich-demokratischen Grundordnung der Bundesrepublik Deutschland. Dies gilt für die Bereiche:

- Allgemeine Bildung
- Kultur und Gestalten
- Gesundheitsbildung
- Sprachen
- Berufliche Bildung, IT und Digitale Kompetenzen

Dafür hält sie ein Portfolio aus Veranstaltungen in Form von Kursen, Seminaren, Vorträgen, Exkursionen, Arbeits- und Gesprächskreisen, Foren, Ausstellungen und Studienreisen vorrätig. Sie plant, organisiert

und führt als Dienstleistung maßgeschneiderte Bildungsveranstaltungen durch und berät Lernwillige bei der Gestaltung ihrer Bildungsbiographie.

Sie orientiert sich bei ihrer Arbeit an folgenden Zielen:

- Persönlichkeitsentfaltung
- Erweiterung des Verständnisses für ein komplizierter werdendes Leben und für eine sich rasch wandelnde Welt
- Erhaltung der humanen Lebensbedingungen
- Entwicklung der sozialen Fähigkeiten
- Erweiterung des beruflichen Wissens und Könnens

4. Die Qualität

Die vhs betreibt ein zertifiziertes Qualitätsmanagement. Dessen zentrale Elemente sind:

- Hohe Kundenzufriedenheit
- Offener und freundlicher Umgang mit Kunden, Kursleitenden und Besuchern
- Pädagogische Kompetenz
- Neutrale, nicht kommerziell orientierte Bildungsberatung
- Offenheit gegenüber neuen Lehr- und Lernformen
- Die Betonung der Bedeutung sozialen Lernens gegenüber rein selbstorganisiertem Lernen
- Zeitliche und örtliche Flexibilität ihres Bildungsangebots
- Konsequente Auswahl und Fortbildung der Kursleitenden
- Kooperative Programmplanung
- Zielorientierte Organisations- und Personalentwicklung
- Kontinuierliche Dokumentation und Evaluation

IMPRESSUM

Volkshochschule Oberes Nagoldtal

Mitglied im Volkshochschulverband Baden-Württemberg und im Deutschen Volkshochschulverband (DVV) als staatlich förderungswürdig anerkannte Einrichtung der Weiterbildung

Organisationsform

Zweckverband der Gemeinden: Altensteig, Ebhausen, Egenhausen, Haiterbach, Nagold, Rohrdorf, Simmersfeld, Wildberg

Zweckverbandsvorsitzender

Jürgen Großmann, Oberbürgermeister der Stadt Nagold

Leiter/Geschäftsführer

Dr. Mario Gotterbarm

Geschäftsstelle: Bahnhofstraße 41 · 72202 Nagold
Telefon 07452 9315-0 · info@vhson.de · www.vhson.de

Fotos: Canva, pixabay.com, vhs-Landesverband, vhs Oberes Nagoldtal

Druck: Senner Druckhaus GmbH, Nürtingen

Auflage: 6.000

08-2024

Seminarturnhalle Nagold

DIE KULTURBÜHNE

PROGRAMM SEPTEMBER 2024 – JANUAR 2025



SEPTEMBER

13. | Fr **Gieseking** Kabarett
Finne dich selbst!
BistroAbend, Eintritt 21,00 €, 17,00 €*
Bewirtung 19:00 Uhr, Beginn 20:00 Uhr
20. | Fr **Est. Wacorny Wandler** Comedy
Was... schon 407!
BistroAbend, Eintritt 22,00 €, 18,00 €*
Bewirtung 19:00 Uhr, Beginn 20:00 Uhr
28. | Sa **MEDLZ** Musik
Best Of – 25 Jahre MEDLZ
Konzertbestuhlung, Eintritt 26,00 €, 22,00 €*
Bewirtung 19:00 Uhr, Beginn 20:00 Uhr

OKTOBER

02. | Mi **Rocknacht** Musik
Teilbestuhlung, Eintritt 10,00 €
Bewirtung 20:00 Uhr, Beginn 20:30 Uhr
04. | Fr **Mike Jürg** Kabarett
Wa(h)r was?
BistroAbend, Eintritt 18,00 €, 14,00 €*
Bewirtung 19:00 Uhr, Beginn 20:00 Uhr
11. | Fr **Robert Kreis** Musik
Ein Abend mit Robert Kreis
BistroAbend, Eintritt 22,00 €, 18,00 €*
Bewirtung 19:00 Uhr, Beginn 20:00 Uhr
18. | Fr **H. Stangenes Trio & Engel Kapelle** Musik
FINALE – Abschiedstour
Konzertbestuhlung, Eintritt 34,50 €, 18,00 €*
Bewirtung 19:00 Uhr, Beginn 20:00 Uhr
20. | So **Swiss Saitman Dixie Corporation** Musik
Jazz Feeling
BistroAbend, Eintritt 18,00 €, 14,00 €*
Bewirtung 16:00 Uhr, Beginn 17:00 Uhr
25. | Fr **Ingo Aspel** Comedy
STARTSCHUSS! – Auf die Kacke, fertig, los!
Konzertbestuhlung, Eintritt 34,00 €, 30,00 €*
Bewirtung 19:00 Uhr, Beginn 20:00 Uhr

*Ermäßigter Preis für Schüler, Auszubildende, Studierende,
Bundesfreiwilligendienstleistende. Änderungen vorbehalten.

NOVEMBER

02. | Sa **Black Cat Band** Musik
BluesRock
BistroAbend, Eintritt 20,00 €, 16,00 €*
Bewirtung 19:00 Uhr, Beginn 20:00 Uhr
09. | Sa **Auswilderer Schorsch** Comedy
BEST OF – 25 Jahre Anschluss
Konzertbestuhlung, Eintritt 27,00 €, 23,00 €*
Bewirtung 19:00 Uhr, Beginn 20:00 Uhr
15. – 17. | Fr – So **Adventsmarkt** Markt
22. | Fr **Big Balls** Musik
30 Jahre Big Balls – AC/DC Tribute
Teilbestuhlung, Eintritt 22,00 €, 18,00 €*
Bewirtung 19:00 Uhr, Beginn 20:00 Uhr
30. | Sa **Joe Krömer** Musik
In Concert
BistroAbend, Eintritt 26,00 €, 22,00 €*
Bewirtung 19:00 Uhr, Beginn 20:00 Uhr

DEZEMBER

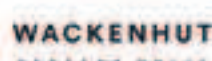
14. | Sa **Klaus Birk** Kabarett
15. | So Konzertbestuhlung, Eintritt 22,00 €, 18,00 €*
Bewirtung 19:00 Uhr, Beginn 20:00 Uhr

JANUAR

06. | Mo **Verhugung Auf!** Theater
10. – 12. | Fr – So „Romulus der Große“
17. – 19. | Fr – So Eine ungeschichtliche historische Komödie
in vier Akten von Friedrich Dürrenmatt
24. – 25. | Fr – Sa BistroAbend, Eintritt 18,00 €, 14,00 €*
Bewirtung 18:00 Uhr, Beginn 19:00 Uhr
31. | Fr **Stuttgarter Salontänze** Musik
Wintermärchen
BistroAbend, Eintritt 25,00 €, 21,00 €*
Bewirtung 19:00 Uhr, Beginn 20:00 Uhr

Winterwinterkauf

Rathauscafé Nagold | T 07452 970773
www.rathauscafe-nagold.de
www.seminarturnhalle.de
www.reservix.de



SEPTEMBER 2024

Datum, Uhrzeit, Ort	Kurs-Nr.
13.09., 19:00, Altensteig	242104001
Multivisionsshow: Schokolade fair naschen	
16.09., 19:30, Online	242100019
Antisemitismus: Eine deutsche Geschichte	
19.09., 18:00, Nagold	242206001
Ausstellung: „von hier nach da“ mit Muriel Shah	
20.09., 15:00, Altensteig	242106002
Erzählcafé – Eine Schule fürs Leben?	
21.09., 09:00, Nagold	242502014
Neues Notebook/PC mit Windows 11	

TAG DER
OFFENEN TÜR

21.09.24 | 10-16 Uhr

VHS UND JUGENDKUNST-
SCHULE MIT EINEM BUNTEN
PROGRAMM FÜR KINDER
UND ERWACHSENE.

21.09., 10:00, Nagold	TAG DER OFFENEN TÜR
23.09., 19:30, Online	242100020
Deals mit Diktaturen: Eine andere Geschichte	
24.09., 18:30, Nagold	2423002102
Unruhe, Anspannung und Angst bei Kindern: Erkennen und Behandeln	
25.09., 19:30, Online	242100021
Stonehenge: Archäologie, Geschichte, Mythos	
25.09., 19:30, Altensteig	242102002
Welche Weltordnung, welche Regeln wollen wir?	
25.09., 18:00, Nagold	2423003108
„So tickt unser Gehirn“	
26.09., 18:30, Nagold	242109007
USA: Der Osten – von Philadelphia über Pittsburgh nach New York	
28.09., 10:00, W-Schönbronn	242109002
Erlebnis Pilze 1: Pilzexkursion mit Pilzerklärungen	
28.09., 10:00, Nagold	242210001
Dried Flowerbouquet: Thanksgiving	
29.09., 14:30, Altensteig	242109024
Ein Stück Heimatgeschichte – Stadtführung	

OKTOBER 2024

Datum, Uhrzeit, Ort	Kurs-Nr.
01.10., 19:30, Online	242100022
Wie die Energiewende gelingen kann	
02.10., 19:00, Nagold	242102003
Das Massaker der Hamas und seine Folgen	
04.10., 19:00, Altensteig	242101003
Neue Ansicht zur mittelalterlichen Geschichte	
04.10., 14:30, Ebhausen	242106004
Erzählcafé: Jetzt wird es wieder Herbst	
05.10., 14:30, Nagold	2423032101
Selbstverteidigung für Frauen	
05.10., 10:00, Nagold	2423032903
„Kinder stark machen“ – Selbstverteidigung	
06.10., 10:00, Starzach	2423024141
Golf-Schnupperkurs, GC Schloss Weitenburg	

OKTOBER 2024

Datum, Uhrzeit, Ort	Kurs-Nr.
08.10., 19:30, Online	242100023
Medizinethik – Ethische Fragen	
09.10., 18:30, Online	242100024
Europäische Öffentlichkeit und demokratische Kommunikation	
09.10., 19:00, Altensteig	242102004
Muslimisches Leben in Deutschland	
09.10., 18:00, Wart	242104002
Besichtigung des Heizkraftwerks in Wart	
09.10., 18:00, Online	2423003109
Von „Mag ich nicht“ zu „Mega Lecker“	
09.10., 18:00, Nagold	242305103
Die Welt der Burger	
10.10., 20:00, Nagold	242201001
Niclas Seydack: Geile Zeit	
10.10., 19:00, Ebhausen	2423003112
Schlafstörungen (Insomnien)	
10.10., 18:30, W-Schönbronn	242304102
Unsere Hände – das unersetzliche Werkzeug	
11.10., 18:00, Altensteig	242109025
Sagenhaftes Altensteig	
11.10., 19:00, Nagold	242201002
Carolyn Wahl: Golden Heritage	
12.10., 10:00, W-Schönbronn	242109003
Erlebnis Pilze 2: Pilzexkursion mit Erklärungen	
12.10.2, 10:00, Nagold	242304104
Schminken für die reife Frau – Best Agers	
12.10., 14:00, Nagold	242JKS302
Eltern-Kind-Workshop: Speckstein – ab 6 Jahren	
12.10., 10:00, Nagold	242JKS401
Samstagswerkstatt: Arbeiten mit Speckstein ab 8 Jahren	
13.10., 19:30, Online	242100025
Israel ein Jahr nach dem Terrorangriff der Hamas	
13.10., 10:00, Starzach	2423024143
Golf-Schnupperkurs, GC Schloss Weitenburg	
15.10., 18:30, Nagold	242306112
Hallo Schulanfang: Tipps und Strategien	
16.10., 15:00, Nagold	242201003
Senioren lesen für Senioren – Georg Felsberg	
16.10., 19:00, W-Schönbronn	242210010
Bienenwachs-Werkstatt: Weihnachtliche Deko	
16.10., 18:00, Online	242500001
Wie eignen Sie sich erfolgreich Lernstoff an?	
17.10., 19:30, Online	242100026
Cyberkrieg, KI und kritische Infrastrukturen	
17.10., 18:00, Online	242104020
Kleingarten – Potenzial für biologische Vielfalt	
17.10., 19:00, Nagold	242201004
Lebensbücher	
17.10., 18:30, Nagold	242207020
Afterwork Art: Abstrakte Malerei	
17.10., 18:00, W-Schönbronn	2423032901
Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 16 Jahren	
17.10., 19:00, Haiterbach	242305507
Kochkurs für Männer	
18.10., 15:30, Nagold	242201006
Lisa-Marie Dickreiter: und die Furchtlose Hand	
18.10., 13:30, Nagold	242306104
Wenn der Wecker nicht mehr klingelt ...	
19.10.2, 06:45	242201010
Fahrt zur Frankfurter Buchmesse	
19.10., 10:00, Nagold	242207006
Street Art Studio: Graffiti	
19.10., 14:00, Nagold	2423013105
Tai Chi Schnupperkurs	

OKTOBER 2024

Datum, Uhrzeit, Ort	Kurs-Nr.
19.10., 10:00, Nagold	2423032904
Selbstverteidigung für Kids von 8-10 Jahren	
19.10., 11:00, Nagold	242409011
L'Italiano vien mangiando – tra tradizione e happy hour	
20.10., 10:00, Starzach	2423024142
Golf Schnupperkurs, GC Schloss Weitenburg	
21.10., 19:00, Nagold	242102005
Biden oder Trump? Die Präsidentschaftswahl und die amerikanische Außenpolitik	
21.10., 18:00, Online	242500002
Wie überwinden Sie Prüfungsangst?	
22.10., 19:00, Nagold	242306113
„Löwenmut-Eltern“ – Elternvortrag	
23.10., 19:00, Nagold	242104004
Testament und vorweggenommene Erbfolge	
23.10., 20:00, Nagold	242201012
Wolfgang Schorlau: Black Forest	
23.10., 18:00, Online	2423003106
„So tickt unser Gehirn“	
23.10., 18:00, Online	2423003110
Der ökologische Fußabdruck unserer Ernährung	
24.10., 18:00, Online	242104021
Biodiversitätspotenziale von Gewerbegebieten	
24.10., 16:00, Nagold	242201025
Nagolder Erzähltheater	
25.10., 20:00, Nagold	242201013
Wolfram Eilenberger: Geister der Gegenwart	
25.10., 15:00, Nagold	242201022
Nagolder Märchenreise	
26.10., 15:00, Gültlingen	242109004
Führung durch Gültlingen	
26.10., 15:00, Nagold	242210007
Knautschbuch – Binden eines Buches	
26.10., 10:00, Nagold	2423011103
Wieder in Fluss kommen mit Rückenmassage	
27.10., 14:30, Altensteig	242109026
Ein Stück Heimatgeschichte – Stadtführung	
27.10., 10:00, Starzach	2423024144
Golf Schnuppertag, GC Schloss Weitenburg	
28.10., 19:30, Online	242100027
Der Aufstieg Chinas	
28.10., 20:00, Nagold	242201015
Gabriele von Arnim: Der Trost der Schönheit	
28.10., 10:00, Nagold	242JKS211
Ferienworkshop: Malerei mit Wachs ab 8 Jahren	
29.10., 10:00, Nagold	242JKS200
Ferienworkshop: Stofftaschen nähen – ab 8 J.	
29.10., 10:00, Nagold	242JKS210
Ferienworkshop: Retro-Autos und Züge – ab 8 J.	
30.10., 20:00, Nagold	242201017
Lieblingsbücher	

NOVEMBER 2024

Datum, Uhrzeit, Ort	Kurs-Nr.
03.11., 19:30, Online	242100028
Der elektronische Spiegel: Menschliches Denken und Künstliche Intelligenz	
04.11., 18:00, Online	242500003
Wie bewältigen Sie Druck und Stress?	
05.11., 17:00, Haiterbach	242104005
Wirksamer Schutz vor Einbrechern	
06.11., 19:30, Online	242100029
Die kurze Stunde der Frauen – Wie Frauen nach dem 2. Weltkrieg die Emanzipation wagten und alte Machtstrukturen bekamen	

NOVEMBER 2024

Datum, Uhrzeit, Ort	Kurs-Nr.
06.11., 18:30, Altensteig Afterwork Art: Glasmalerei	242207023
06.11., 18:00, Online „Genießen statt Wegwerfen“	2423003111
06.11., 18:00, Nagold Mentale Stärke	242306103
07.11., 18:30, Nagold Taiwan im Visier – Der China-Taiwan-Konflikt	242102006
07.11., 15:00, Hochdorf Selbstbestimmte Vorsorge: Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung	242104006
07.11., 18:00, Online Vielfalt gestalten – ausgewählte Projekte aus den Naturparks Baden-Württembergs	242104022
07.11., 20:00, Nagold Marcel Mayr: Was die Alten schon gecheckt haben und ich jetzt auch	242201018
07.11., 18:30, Nagold Afterwork Art: Encaustic	242207021
08.11., 19:00, Nagold „Nach Kafka war nichts mehr wie vor Kafka“	242201019
08.11., 15:00, Nagold Nagolder Märchenreise	242201023
09.11., 10:00, Nagold Kunst aus Schrott	242210006
09.11., 08:30, Beihingen Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 16 Jahren	2423032501
09.11., 10:00, Nagold „Kinder stark machen“	2423032905
09.11., 09:00, Nagold Kompaktkurs: Excel-Grundlagen	242502001
09.11., 14:00, Altensteig Eltern-Kind-Workshop: Handlettering	242JKS300
09.11., 10:00, Nagold Samstagswerkstatt: Ab ins Färbebad – Batiken	242JKS415
10.11., 18:00, Wildberg Konzert – Drums und Voices mit „Cantabor“	242213001
10.11., 17:00, Mindersbach Konzert – Duo Saitenzauber	242213005
10.11., 14:00, Nagold Eltern-Kind-Workshop: Kunst aus Schrott	242JKS305
12.11., 20:00, Nagold Louise Pelt: Die Halbwertszeit von Glück	242201021
12.11., 19:00, Nagold Herzschwäche erkennen und behandeln	2423002201
12.11., 18:00, Online Wie gelingt Selbstmanagement im Berufsalltag	242500004
13.11., 19:30, Online Die Hirsche von Lascaux und die Wiedergeburtstheologie der Höhlenmalerei	242100030
13.11., 19:00, W-Schönbrunn Schnarchen und Schlafapnoe	2423002901
14.11., 19:30, Online Kant: Die Revolution des Denkens	242100031
14.11., 19:00, Nagold K. Kohlenberg: Das amerikanische Versprechen	242102007
14.11., 18:00, Online Urban Insects – Umweltgerechtes Bauen	242104023
14.11., 18:00, Nagold Konflikte verstehen und gewinnbringend lösen	242306102
15.11., 15:00, Nagold Nagolder Märchenreise	242201024
15.11., 18:00, Nagold Schnupperangebot: Faszien Yoga	2423012018
15.11., 09:30, Haiterbach Tanzzeit – Zeit zum Tanzen	2423065010
16.11., 14:30, Altensteig	242205018

NOVEMBER 2024

Datum, Uhrzeit, Ort	Kurs-Nr.
16.11., 10:00, Nagold Bildbearbeitung am PC	242211004
16.11., 09:00, Nagold Entspannter Körper und Kiefer	2423011101
16.11., 10:00, Nagold Klassische Massage für den Rücken	2423011104
18.11., 19:30, Nagold Vincent Klink: Mein Schwaben	242201020
21.11., 19:30, Online Der Architekt des Islamismus:	242100032
21.11., 18:00, Online Erfahrungen zur naturschutzorientierten Regionalvermarktung aus dem Biosphärengebiet Schwäbische Alb	242104024
23.11., 10:00, Nagold Senior Street Art: Graffiti	242207005
23.11., 10:00, Nagold Dried Flowers: Adventskranz	242210002
23.11., 10:00, Nagold Neue Energien wecken mit Fußmassage	2423011102
23.11., 10:00, Nagold Selbstverteidigung für Kids von 8 bis 10 Jahren	2423032906
23.11., 10:00, Nagold Kinderkochkurs: Die Welt der Kartoffeln	242305107
23.11., 14:00, Nagold Eltern-Kind-Workshop: Handlettering	242JKS301
25.11., 19:30, Online Das Internet der Tiere	242100033
25.11., 19:00, Altensteig Herzschwäche erkennen und behandeln	2423002101
26.11., 19:00, Nagold „Nagold liest“ – läutet die Adventszeit ein	242201041
26.11., 18:30, Nagold USA – Kocherlebnis für Männer und Frauen	242305101
28.11., 18:30, Hochdorf Kinzigal	242109008
28.11., 19:00, Haiterbach Salbe und Creme leicht selbst gemacht	242304502
30.11., 10:00, Nagold Glamouröses Abend-Make-up	242304106
30.11., 09:30, Online Agiles Projektmanagement mit Scrum	242502025

DEZEMBER 2024

Datum, Uhrzeit, Ort	Kurs-Nr.
02.12., 19:30, Online Babygesänge: Wie aus Weinen Sprache wird	242100034
03.12., 19:30, Online KI im Unternehmen	242100035
03.12., 19:00, Nagold Venezianischer Odysseus: Marco Polo	242101005
03.12., 17:00, Nagold Blutdrucksenkend und herzgesund speisen	242305104
04.12., 19:30, Online Kolonisierung und imperiale Politik	242100036
04.12., 18:30, Altensteig Afterwork Art: Collagen	242207025
04.12., 19:00, Nagold Natürliche Antibiotika	242304101
05.12., 18:00, Online Balkon und Garten – Biodiversität auf kleinstem Raum fördern	242104025
05.12., 18:30, Nagold Afterwork Art: Collagen	242207022
06.12., 16:00, Nagold Fotoexkursion zum Nagolder Weihnachtsmarkt	242211002

DEZEMBER 2024

Datum, Uhrzeit, Ort	Kurs-Nr.
07.12., 17:00, Wildberg Freunde kochen	242305905
07.12., 14:00, Nagold Eltern-Kind-Workshop: Weihnachtswerkstatt	242JKS303
10.12., 19:00, Wildberg Männer kochen	242305904
12.12., 19:30, Online Im Detail die ganze Welt: Werke von Jan Brueghel der Ältere in der Alten Pinakothek	242100037
12.12., 17:30, Nagold Handlettering Workshop zur Weihnachtszeit	242207011
13.12., 19:00, Haiterbach Leckeres und Pflegendes mit Fichte und Tanne	242305503
14.12., 10:00, Nagold Dried Flowers: Trockenblumenstern	242210003
14.12., 10:00, Nagold Erfolgreich ins neue Jahr – Schluss mit Ziel-Frust!	242506001
14.12., 10:00, Nagold Samstagswerkstatt: Glasmalerei	242JKS400
19.12., 18:00, Online Modellgemeinde Biotopverbund Albstadt	242104026

JANUAR 2025

Datum, Uhrzeit, Ort	Kurs-Nr.
08.01., 18:00, Nagold Kraft für Neues zum Jahreswechsel	242306101
11.01., 10:00, Nagold Dried Flowers: Neujahrserwachen	242210004
11.01., 10:00, Nagold Schminken für die reife Frau – Best Agers	242304105
11.01., 10:00, Nagold Kinderkochkurs: Die Welt der Nudeln	242305108
11.01., 14:00, W-Sulz Eltern-Kind-Workshop: Seidenmalerei	242JKS304
11.01., 10:00, Nagold Samstagswerkstatt: Werken mit Holz	242JKS402
14.01., 18:30, Nagold Alpenküche – Kochkurs für Frauen und Männer	242305102
15.01., 18:30, Altensteig Afterwork Art: Abstrakte Malerei	242207024
17.01., 19:30, Online Wissenschaftsgläubigkeit: Politik u. Anti-Politik	242100038
17.01., 19:00, Haiterbach Maultaschenvariationen	242305505
18.01., 13:00, Nagold Malen auf Großformaten	242207010
18.01., 14:00, Nagold Tai Chi Schnupperkurs	2423013106
18.01., 10:00, Nagold Glaubenssätze – Dein innerer Kompass	242506002
22.01., 19:30, Online Klimahandel – Wie unsere Zukunft verkauft wird	242100039
24.01., 19:00, W-Schönbrunn Nepal	242109009
25.01., 10:00, Nagold Kinderkochkurs: Die Welt des Reis	242305109
25.01., 14:00 Führung durch die Heckengäu-Brennerei	242305908
25.01., 10:00, Online WordPress – einfach genial & genial einfach	242502026
26.01., 17:00, Mindersbach Konzert – Biber Hermann Blues	242213006
28.01., 18:00, Altensteig Glühweinwanderung mit dem Nachtwächter	242109027
30.01., 19:00, Haiterbach Basiskochkurs	242305502



SEMESTERSCHWERPUNKT USA

vhs-Kolleg:

Die USA und ihre Präsidenten von Bush senior bis Biden

In diesem Seminar wollen wir uns die außenpolitischen Aktionen der USA seit dem Mauerfall anschauen und natürlich auch über die Perspektiven sprechen, die sich auf Grund der Wahl des künftigen Präsidenten der USA ergeben werden.

Nagold 242102001

Volkshochschule Nagold

Matthias Hofmann

Mo, 23.09.2024, 09:30-12:00 Uhr, 4 Vormittage

85,00 EUR (ab 10 TN)

Politik – Gesellschaft – Umwelt, Seite 16

USA: der Osten – von Philadelphia über Pittsburgh nach New York

Vortrag in Kooperation mit dem Seniorenzentrum Martha-Maria in Nagold
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Nagold 242109007

Seniorenzentrum Martha-Maria Nagold

Bernd Mantwill

Do, 26.09.2024, 18:30-20:00 Uhr

5,00 EUR an der Abendkasse für externe Besucher,

Bewohner kostenfrei

Politik – Gesellschaft – Umwelt, Seite 23

Biden oder Trump?

Die Präsidentschaftswahl und die amerikanische Außenpolitik

Präsident Joe Biden hat nicht nur die wirtschaftlichen Folgen der Corona-Pandemie bewältigen müssen; außenpolitisch war seine Amtszeit geprägt von Krisen verschiedenster Art. Die Frage, wie sich Bidens Außenpolitik auf die anstehende Präsidentschaftswahl auswirkt, ist Thema dieses Vortrags.

Die Veranstaltung findet statt in Kooperation mit der Konrad-Adenauer-Stiftung und ist kostenfrei. Um eine Voranmeldung wird gebeten.

Nagold 242102005

Volkshochschule Nagold

Dr. Thomas Gijswijt

Mo, 21.10.2024, 19:00-20:30 Uhr

Politik – Gesellschaft – Umwelt, Seite 17



Kerstin Kohlenberg:

Das amerikanische Versprechen

Ein Kapitilstürmer, ein Black-Lives-Matter-Aktivist und eine Latina, deren Eltern illegal eingewandert sind. Drei Menschen, deren Lebenswege zeigen, warum die Mitte nicht mehr hält und die Demokratie in den USA vor dem Abgrund steht. Eine innere Geschichte Amerikas, die endlich diejenigen zu Wort kommen lässt, deren politische Einstellung über die Zukunft des Landes entscheidet.

Die Veranstaltung findet statt in Kooperation mit der Friedrich Naumann-Stiftung Baden-Württemberg und ist kostenfrei.

Nagold 242102007

Volkshochschule Nagold

Kerstin Kohlenberg

Do, 14.11.2024, 19:00-20:30 Uhr

Politik – Gesellschaft – Umwelt, Seite 17

Livestream

Kolonisierung und imperiale Politik: Nordamerika und Russland im Vergleich

Im 17. und 18. Jahrhundert wurden große Teile Nordamerikas und Russlands kolonisiert. In dieser Veranstaltung sollen Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen der amerikanischen und russischen Kolonisierung diskutiert und herausgearbeitet werden.

Eine Anmeldung ist bis am Veranstaltungstag, 12 Uhr, möglich – Sie erhalten den Zugangslink an diesem Tag.

Nagold 242100036

Online über Zoom vhs.wissen live

Mi, 04.12.2024, 19:30-21:00 Uhr

kostenfrei (ab 1 TN, max 10 TN)

Politik – Gesellschaft – Umwelt, Seite 14

Linedance – für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Getanzt wird zu jeder Art von Musik (Pop/Rock, Schlager, Country/Western usw.). Im Kurs werden verschiedene Linedance-Stile vermittelt, es ist also kein reiner Country-Linedance-Kurs. Der Kurs ist für tanzfreudige Menschen jeden Alters geeignet.

Bitte mitbringen: Getränk und Schuhe mit glatter Sohle

Hochdorf 242205013

Daxburghalle Hochdorf, Foyer

Andrea Holzäpfel

Fr, 18.10.2024, 17:00-18:30 Uhr, 8 Abende

59,00 EUR (ab 8 TN)

Nagold 242205014

Lembergsschule Nagold, Musiksaal

Andrea Holzäpfel

Di, 17.09.2024, 17:30-18:30 Uhr, 12 Abende

49,50 EUR (ab 8 TN)

Kultur und Gestalten, Seite 32

Street Art Studio: Graffiti

Egal, ob Sie völlig neu in der Graffiti-Welt sind oder bereits über Grundkenntnisse verfügen, der Kurs bietet eine einladende und unterstützende Umgebung für Erwachsene jeden Alters und Könnens.

Nagold 242207006

Jugendkunstschule Nagold

Djuro Kondic, David Kondic

Sa, 19.10.2024, 10:00-13:00 Uhr

54,00 EUR (inkl. Material) (ab 6 TN, max 10 TN)

Kultur und Gestalten, Seite 34

Online: Kalifornischer Küsten- zauber: Kunstkurs live aus dem Golden State

In diesem Kurs werden Sie die faszinierenden Landschaften, Küstenszenen sowie die Tier- und Pflanzenwelt Kaliforniens erkunden, um sich davon für Ihre Kunstwerke inspirieren zu lassen.

Foto-Beispiele von Kunstprojekten:

Instagram: golden.barbara

Youtube: @goldenbarbara

Website:

<https://cartooningwithbarbaragolden2011.blogspot.com/>

Gegen einen kleinen Aufpreis können Sie ein Material-Set für den Kurs bei der vhs erwerben.

Nagold 242207008

Online über Zoom

Barbara Golden

Fr, 08.11.2024, 18:30-20:30 Uhr, 7 Abende

91,50 EUR (ab 6 TN)

Kultur und Gestalten, Seite 33



Dried Flowerbouquet: Thanksgiving

Unter Anleitung der Floristin Natalie Springer lernt man wie man Schritt für Schritt vorgeht, um einen schönen Trockenblumen-Strauß zu binden. Jeder Strauß darf unterschiedlich werden, alle Künstler:innen gestalten ihr eigenes florales Werkstück.

Nagold **242210001**

Jugendkunstschule Nagold

Natalie Springer

Sa, 28.09.2024, 10:00-13:00 Uhr

19,50 EUR zzgl. Materialkosten (ab 6 TN, max 10 TN)

Kultur und Gestalten, Seite 36

Kulinarische Reise um die Welt: USA – Kocherlebnis für Männer und Frauen

Einwanderer aus vielen verschiedenen Ländern haben die Gerichte Nordamerikas geprägt. Zeit, ein paar davon auszuprobieren.

Nagold **242305101**

Christiane-Herzog-Realschule: Schulküche

Silke Wessendorf

Di, 26.11.2024, 18:30-22:00 Uhr

27,00 EUR zzgl. 20,00 EUR für Lebensmittel,

zahlbar bei der Dozentin vor Ort (ab 6 TN)

Gesundheit und Ernährung, Seite 67

Die Welt der Burger

Wir werden verschiedene Belagsvarianten vorbereiten, so dass sich jeder seine Lieblingsburger kreieren kann.

Nagold **242305103**

Burgschule Nagold, Küche

Dr. Celia König

Mi, 09.10.2024, 18:00-22:00 Uhr

42,50 EUR inklusive 19,00 EUR Lebensmittelkosten
(ab 8 TN, max 10 TN)

Gesundheit und Ernährung, Seite 67

Englisch für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen Niveau B1.2

Es werden wichtige und gebräuchliche Inhalte und Redewendungen sowie Grammatik wiederholt und geübt. Bei Interesse können wir uns außerdem über die Geschichte der USA und deren kulturelle Besonderheiten unterhalten und über aktuelle politische Entwicklungen im Land diskutieren. Lehrbuch: „Network Now“ Niveau B1.2

Nagold **242406008**

Volkshochschule Nagold

Angelika Rubisch

Mo, 23.09.2024, 18:20-19:50 Uhr, 12 Abende

147,50 EUR, bitte beachten Sie hierzu unsere Staffelpreise (ab 5 TN, max 10 TN)

Sprachen und Integration, Seite 78

English Discussion Club – all allround USA Niveau B1

In this course we will look at the history, culture, nature and people of the USA and discuss current political developments in the country.

Lehrbuch wird am ersten Kurstag vorgestellt.

Nagold **242406009**

Volkshochschule Nagold

Angelika Rubisch

Mi, 25.09.2024, 08:45-10:15 Uhr, 12 Vormittage

147,50 EUR, bitte beachten Sie hierzu unsere Staffelpreise (ab 5 TN, max 8 TN)

Sprachen und Integration, Seite 78

American Short Stories – English Literature Course Niveau B1/B2

Some stories from "Great American Short Stories" will be read and discussed in this course. We will start with "A Day's Wait", by E. Hemingway.

Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-577101-7

Nagold **242406011**

Volkshochschule Nagold

Angelika Rubisch

Mi, 06.11.2024, 17:30-19:00 Uhr; Mi, 13.11.2024,

17:30-19:00 Uhr; Mi, 20.11.2024, 17:30-19:00 Uhr;

Mi, 27.11.2024, 17:30-19:00 Uhr

49,00 EUR (ab 5 TN, max 10 TN)

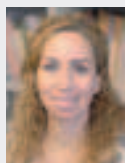
Sprachen und Integration, Seite 78



1 POLITIK – GESELLSCHAFT – UMWELT



Fachbereichsleitung
Dr. Mario Gotterbarm
Telefon 07452 9315-12
mario.gotterbarm@vhson.de



Organisation und Verwaltung
Marisa Peckolt
Telefon 07452 9315-22
marisa.peckolt@vhson.de

vhs.wissen live – Studium generale online
GESCHICHTE UND POLITIK
UMWELTBILDUNG UND VERBRAUCHERFRAGEN
PÄDAGOGIK UND PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG
LÄNDER- UND HEIMATKUNDE

vhs.wissen live – Studium generale online

Livestream Antisemitismus: Eine deutsche Geschichte

Der Anschlag auf die Synagoge in Halle 2019 hat nicht nur gezeigt, wie gefährlich die Lage für Juden in Deutschland geworden ist – die Debatte hat auch offengelegt, dass antijüdische Einstellungen schon lange in der Mitte der Gesellschaft existieren.

Peter Longerich zeigt in seinem Vortrag, dass wir den gegenwärtigen Antisemitismus in Deutschland nicht begreifen können, wenn wir ihn vor allem als Sündenbock-Phänomen verstehen, wie es hierzulande in Schule und Hochschule gelehrt wird. Denn der Blick in die Geschichte offenbart, dass das Verhältnis zum Judentum bis heute vor allem ein Spiegel des deutschen Selbstbildes und der Suche nach nationaler Identität geblieben ist.



© privat

Prof. Dr. Peter Longerich lehrte moderne Geschichte am Royal Holloway College der Universität London und war Gründer des dortigen Holocaust Research Centre.

Von 2013 bis 2018 war er an der Universität der Bundeswehr in München tätig. Er war einer der beiden Sprecher des ersten unabhängigen Expertenkreises Antisemitismus des Deutschen Bundestags und Mitautor der Konzeption des Münchner NS-Dokumentationszentrums. Seine Bücher über „Heinrich Himmler“ (2008), „Joseph Goebbels“ (2010) und „Hitler“ (2015) fanden weltweit Beachtung. Zuletzt erschienen „Wannseekonferenz“ (2016) sowie „Antisemitismus. Eine deutsche Geschichte“ (2021). Eine Anmeldung ist bis am Veranstaltungstag, 12 Uhr, möglich – Sie erhalten den Zugangslink an diesem Tag.

Nagold 242100019
Online über Zoom vhs.wissen live
Mo, 16.09.2024, 19:30-21:00 Uhr
kostenfrei (ab 1 TN)

Livestream Deals mit Diktaturen: Eine andere Geschichte der Bundesrepublik

Der Umgang mit Diktatoren hat die bundesdeutsche Demokratie von Anfang an herausgefordert. Frank Bösch zeigt auf der Grundlage umfassender Archivrecherchen, welche Interessen dabei aufeinandertrafen und was in den Hinterzimmern besprochen und angebahnt wurde. Mit den Regierungen wandelte sich der Austausch mit Autokratien in Südamerika, Ostasien oder im Ostblock. Durch gesellschaftlichen Protest gewannen Werte und Sanktionen allmählich an Bedeutung. Doch der wirtschaftsorientierte Pragmatismus blieb das vorherrschende Muster, das die Geschichte der Bundesrepublik zutiefst prägte.



© Sebastian Rost

Prof. Dr. Frank Bösch lehrt Europäische Geschichte des 20. Jhd. an der Universität Potsdam und ist Direktor des Leibniz-Zentrums für Zeithistorische Forschung

Potsdam (ZZF).

Eine Anmeldung ist bis am Veranstaltungstag, 12 Uhr, möglich – Sie erhalten den Zugangslink an diesem Tag.

Nagold 242100020
Online über Zoom vhs.wissen live
Mo, 23.09.2024, 19:30-21:00 Uhr
kostenfrei (ab 1 TN, max 10 TN)

Livestream Stonehenge: Archäologie, Geschichte, Mythos

Stonehenge gehört zu den bekanntesten und zugleich rätselhaftesten Denkmälern der europäischen Vorgeschichte. Seine Anfänge reichen ins 3. Jahrtausend v. Chr. zurück. Ähnlich wie die großen Pyramiden von Gizeh ist Stonehenge zum Sinnbild einer Kultur und einer Epoche geworden, und ähnlich wie die Pyramiden von Gizeh gab und gibt auch Stonehenge Anlass zu zahllosen Mutmaßungen, Theorien und Spekulationen.

In seinem Vortrag wird Bernhard Maier über Stonehenge, seine Erbauer, seine Geheimnisse und seine Rezeption sprechen.



Semester-
schwerpunkt
USA



Neues
Kursangebot



Jugendkurs



ab 60 Jahren
(60plus)

Volkshochschulen sind Orte der politischen Bildung und fördern allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus. Die Kurse sollen Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen fördern. Das Programmangebot umfasst politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche, geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen.

vhs • wissen live

das digitale Wissenschaftsprogramm

wird gemeinsam mit zahlreichen Volkshochschulen als Livestream angeboten. Wir freuen uns, Ihnen dieses Angebot an erstklassigen Vorträgen auch im Oberen Nagoldtal anbieten zu können.

In Kooperation mit: Max Planck Gesellschaft | Wissenschaftskolleg zu Berlin | acatech – Deutsche Akademie der Technikwissenschaften | Li.S.A. Wissenschaftsportal Gerda Henkel Stiftung



Prof. Dr. Bernhard Maier lehrt Allgemeine Religionswissenschaft und Europäische Religionsgeschichte an der Universität Tübingen.

Eine Anmeldung ist bis am Veranstaltungstag, 12 Uhr, möglich – Sie erhalten den Zugangslink an diesem Tag.

Nagold

242100021

Online über Zoom vhs.wissen live
Mi, 25.09.2024, 19:30-21:00 Uhr
kostenfrei (ab 1 TN, max 10 TN)

Livestream

Wie die Energiewende gelingen kann, ohne den Industriestandort Deutschland zu gefährden

Die deutsche Wirtschaft steht aktuell vor großen Herausforderungen. Eine davon ist das Ziel, unsere Volkswirtschaft klimaneutral zu gestalten. Um das Ziel der Klimaneutralität bis zum Jahr 2045 zu erreichen, muss unter anderem sowohl die installierte Leistung erneuerbarer Energien als auch die heimische Erzeugung von Wasserstoff deutlich ansteigen. Um entsprechende Anreize zu setzen, sollte die Attraktivität für unternehmerisches Handeln steigen und staatliches Handeln selbst effizienter und lösungsorientierter werden. Gleichzeitig gilt es, die Interessen des Industriestandorts Deutschland zu berücksichtigen. Der Vortrag befasst sich mit Handlungsoptionen, die aus der volks-

wirtschaftlichen Perspektive notwendige Rahmenbedingungen für eine effiziente Energiewende skizzieren – ohne unseren Wohlstand zu gefährden.

Prof. Dr. Dr. Christoph M. Schmidt ist Präsident des RWI – Leibniz-Institut für Wirtschaftsforschung, Vizepräsident der acatech – Deutsche Akademie der Technikwissenschaften und ehemaliger Vorsitzender des Sachverständigenrates zur Begutachtung der gesamtwirtschaftlichen Entwicklung.

Eine Anmeldung ist bis am Veranstaltungstag, 12 Uhr, möglich – Sie erhalten den Zugangslink an diesem Tag.

Nagold

242100022

Online über Zoom vhs.wissen live
Di, 01.10.2024, 19:30-21:00 Uhr
kostenfrei (ab 1 TN, max 10 TN)

Livestream

Medizinethik – Ethische Fragen im Krankenhaus, in der Forschung und in der Politik

Schwierige Entscheidungen am Krankenbett, die ethischen Implikationen neuester Forschungsergebnisse bis hin zur Beratung der großen Politik: Medizinethik – was ist das eigentlich? Im Vortrag werden verschiedene Handlungsbereiche und Themenfelder vorgestellt und anhand aktueller Fälle diskutiert.



Prof. Dr. Alena Buyx ist Professorin für Ethik der Medizin und Gesundheitstechnologien und Direktorin des Instituts für Geschichte und Ethik der Medizin (IGEM) an der Technischen Universität München (TUM). Ihre Forschung umfasst den gesamten Bereich der biomedizinischen und öffentlichen Gesundheitsethik und Fragen der Solidarität und Gerechtigkeit. Sie ist Mitglied mehrerer hochrangiger nationaler und internationalen Ethikgremien, sowie der acatech – Deutsche Akademie der Technikwissenschaften. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der acatech statt.

Eine Anmeldung ist bis am Veranstaltungstag, 12 Uhr, möglich – Sie erhalten den Zugangslink an diesem Tag.

Nagold

242100023

Online über Zoom vhs.wissen live
Di, 08.10.2024, 19:30-21:00 Uhr
kostenfrei (ab 1 TN, max 10 TN)

Livestream

Europäische Öffentlichkeit und demokratische Kommunikation

Europa hat viele Öffentlichkeiten, aber keine gemeinsame. So eine der geläufigen Gegenwartsdiagnosen, wenn es um das aktuelle Befinden unseres Kontinents geht. Woran aber liegt es, dass Europa auch nach mehr als 70 Jahren des institutionellen Zusammenwachsens keine gemeinsame Öffentlichkeit auf die Beine gestellt bekommt? Liegt es am Mangel an einer gemeinsamen Sprache, fehlt es an einer gemeinsamen Publizistik, an Medien, die das Nationale überwinden und gezielt gesamteuropäische Fragen thematisieren, braucht es eine gemeinschaftlich-öffentliche Sphäre jenseits der Institutionen der Union? – Über das spannungsvolle Verhältnis von Europäischer Öffentlichkeit und demokratischer Kommunikation diskutieren Hélène Miard-Delacroix, Bartosz Wielinski und Julian Müller.



Prof. Dr. Hélène Miard-Delacroix ist Professorin für Geschichte und Kultur des zeitgenössischen Deutschlands an der Sorbonne Université.

Bartosz T. Wielinski ist stellvertretender Chefredakteur der polnischen Tageszeitung Gazeta Wyborcza und Julian Müller ist Soziologe und derzeit Gastprofessor an der Leuphana Universität Lüneburg. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Villa Vigoni, der Gerda-Henkel Stiftung und der Stiftung Genshagen statt.

Eine Anmeldung ist bis am Veranstaltungstag, 12 Uhr, möglich – Sie erhalten den Zugangslink an diesem Tag.

Nagold

242100024

Online über Zoom vhs.wissen live
Mi, 09.10.2024, 18:30-20:00 Uhr
kostenfrei (ab 1 TN, max 10 TN)

Livestream

Israel ein Jahr nach dem Terrorangriff der Hamas

Am 7. Oktober 2023 verübte die Hamas einen Terrorangriff auf Israel von ungeheurer und beispielloser Brutalität. Israel mobilisierte daraufhin Truppen für eine Offensive in Gaza. Doch konnte das militärische Ziel, die Hamas erheblich zu schwächen, erreicht werden? Und wie hat der Terrorangriff Politik und Gesellschaft in Israel verändert?



© Markus Roleke

Richard C. Schneider wird ein Jahr später diese Fragen diskutieren und die neuesten Entwicklungen analysieren und historisch einordnen. Der langjährige Israel-Korrespondent der ARD und SPIEGEL-Autor lebt seit fast 20 Jahren in Tel Aviv.

Eine Anmeldung ist bis Freitag, 11.10., 12 Uhr, möglich – Sie erhalten den Zugangslink an diesem Tag.

Nagold

242100025

Online über Zoom vhs.wissen live
So, 13.10.2024, 19:30-21:00 Uhr
kostenfrei (ab 1 TN, max 10 TN)

Livestream

Cyberkrieg, KI und kritische Infrastrukturen

„Wir befinden uns schon lange im Krieg!“ – diese Formulierung hört man immer wieder im Zusammenhang mit dem Cyberraum.

Also dem virtuellen Raum, der durch weltweite Kommunikationsnetze aufgespannt wird und an dem wir alle über die unterschiedlichsten Systeme, von der Energieversorgung über Banken bis hin zu unserem Smartphone, hängen. Angriffe auf unsere (kritische) Infrastruktur sind an der Tagesordnung und betreffen die verschiedensten Systeme von der produzierenden Industrie über Krankenhäuser bis hin zu Bildungseinrichtungen. Der Vortrag wird vorrangig aus technischer Sicht darstellen, wo und warum wir verwundbar sind, welche Rolle große Konzerne spielen und welche Gegenmaßnahmen sowohl aus technischer wie gesetzgeberischer Sicht notwendig sind.



© Bernd Wannemacher

Prof. Dr. Jochen Schiller ist Professor für Technische Informatik an der Freien Universität Berlin. Er war dort Dekan des Fachbereichs Mathematik und Informatik und Vize-Präsident der Freien Universität (2007–2010). Seit 2019 ist er Mitglied im Wissenschaftlichen Programmausschuss

Sicherheitsforschung des Bundesministeriums für Bildung und Forschung.

Eine Anmeldung ist bis am Veranstaltungstag, 12 Uhr, möglich – Sie erhalten den Zugangslink an diesem Tag.

Nagold

242100026

Online über Zoom vhs.wissen live
Do, 17.10.2024, 19:30-21:00 Uhr
kostenfrei (ab 1 TN, max 10 TN)

Livestream

Der Aufstieg Chinas

Beruht Chinas unaufhörlicher globaler Aufstieg auf einer Wiederherstellung seiner früheren historischen Zentralstellung oder auf der Leistung der aktuellen politischen Führung des Landes? Im Vortrag wird Klaus Mühlhahn einen breiten Überblick über Chinas Aufstieg geben und die erstaunliche Widerstandsfähigkeit schildern, die das Land in den stürmischen Zeiten von Krieg, Rebellion, Krankheit und Hungersnot gezeigt hat. Darüber hinaus wird der Vortrag sich auf die Lehren aus der Geschichte konzentrieren, die Einblicke in die internationale Position Chinas geben und die Frage beantworten, wie Deutschland und Europa reagieren sollten.



© privat

Prof. Dr. Klaus Mühlhahn ist Präsident der Zeppelins Universität in Friedrichshafen und dort Inhaber des Lehrstuhls für Moderne China-Studien. Er gilt als einer der renommiertesten Sinologen in Deutschland. 2019 wurde sein Werk „Making China Modern – From the Great Qing to Xi Jinping“ bei Harvard University Press veröffentlicht. 2021 erschien bei C.H. Beck „Geschichte des modernen China. Von der Qing-Dynastie bis zur Gegenwart“.

Eine Anmeldung ist bis am Veranstaltungstag, 12 Uhr, möglich – Sie erhalten den Zugangslink an diesem Tag.

Eine Anmeldung ist bis am Veranstaltungstag, 12 Uhr, möglich – Sie erhalten den Zugangslink an diesem Tag.

Nagold

242100027

Online über Zoom vhs.wissen live
Mo, 28.10.2024, 19:30-21:00 Uhr
kostenfrei (ab 1 TN, max 10 TN)

Livestream

Der elektronische Spiegel: Menschliches Denken und Künstliche Intelligenz

Während Künstliche Intelligenz (KI) landauf, landab diskutiert wird, ist kaum bekannt, dass die klugen Maschinen nie nur dazu da waren, uns langweilige oder gefährliche Arbeit abzunehmen. Sie waren von Beginn an Hypothesen über das Funktionieren des

Geistes, elektronische Spiegel, in deren Zerrbild der Mensch nur umso besser erkennen kann, was Intelligenz ausmacht und was ganz offensichtlich nicht.

Am Beginn der Künstliche-Intelligenz-Forschung stand die Vorstellung, man müsse das menschliche Denken nur genau genug beschreiben, um intelligente Maschinen bauen zu können.

70 Jahre später hat sich Ernüchterung eingestellt: Die größten Herausforderungen bestehen nicht darin, im Schach zu gewinnen oder in Gedanken geometrische Figuren zu drehen, sondern in etwas so schwer Greifbarem wie Flexibilität, Kreativität und gesundem Menschenverstand; darin, eine Situation zu verstehen und angemessen zu reagieren.



© Martin Klaus

Dr. Manuela Lenzen hat in Philosophie promoviert und schreibt als freie Wissenschaftsjournalistin über Digitalisierung, Künstliche Intelligenz und Kognitions-

forschung.

Eine Anmeldung ist möglich bis Donnerstag, 31.10., 12 Uhr – Sie erhalten den Zugangslink an diesem Tag.

Nagold

242100028

Online über Zoom vhs.wissen live
So, 03.11.2024, 19:30-21:00 Uhr
kostenfrei (ab 1 TN, max 10 TN)

Livestream

Die kurze Stunde der Frauen.

Wie Frauen nach dem 2. Weltkrieg die Emanzipation wagten und alte Machtstrukturen bekamen

In der Phase der Nachkriegszeit wurden Frauen nachträglich mehr bewundert als in jeder anderen Epoche. Bis heute hält sich hartnäckig die Legende der Trümmerfrauen. Wie die Frauen selbst aber die damalige Zeit erlebten, ist kaum bekannt. Welche Hoffnungen hegten sie? Wie erfuhren sie die belastenden Lebensumstände? Und was dachten sie, als die neu empfundene Freiheit bald wieder den alten Machtverhältnissen weichen musste?



© Oliver Rehbinder

Prof. Dr. Miriam Gebhardt ist Journalistin und außerplanmäßige Professorin für Geschichte an der Universität Konstanz. Neben ihrer journalistischen Arbeit ist sie Autorin mehrerer Bücher, darunter der Bestseller „Als die Soldaten kamen. Die Vergewaltigung deutscher Frauen am Ende des Zweiten Weltkriegs“ (2015) und „Unsere

Nachkriegseltern. Wie die Erfahrungen unserer Väter und Mütter uns bis heute prägen“ (2022).

Eine Anmeldung ist bis am Veranstaltungstag, 12 Uhr, möglich – Sie erhalten den Zugangslink an diesem Tag.

Nagold

242100029

Online über Zoom vhs.wissen live
Mi, 06.11.2024, 19:30-21:00 Uhr
kostenfrei (ab 1 TN, max 10 TN)

Livestream

Die Hirsche von Lascaux und die Wiedergeburtstheologie der Höhlenmalerei

Anhand von 100 Abbildungen werden die Gravuren und Gemälde von Lascaux vorgestellt. Dabei geht es zunächst um die bildarchitektonische Aufteilung der Höhle und die symbolische Funktion der einzelnen Räume. Eine zentrale Bedeutung kommt den Wiedergeburten von Getöteten – Tieren und Menschen – zu. Diesen gelten die Zeremonien der beiden Magier, deren Kulthandlungen und Visionsreisen durch das Reich der Totengeister auf den Bildern zu sehen sind. Ein besonderes Augenmerk gilt den Hirsch-Mythen der 88 Hirschartstellungen. Jeder Raum beinhaltet eine zentrale Hirsch-Szene. Miteinander verbunden stellen sie eine Erzählung dar. Am Beispiel von Lascaux können die animistischen Glaubensvorstellungen der Steinzeit nachvollzogen werden.



© privat

Constantin Rauer ist ein deutscher Philosoph, Religions- und Kulturwissenschaftler. Seit 15 Jahren arbeitet er an einer semio-logischen Entschlüsselung der inhaltlichen, insbesondere religiösen Bedeutung der Höhlenmalerei und Eiszeitkunst. Zu Lascaux ist von ihm 2017 „Lascaux oder Die Geburt der Ethik“ in der Prähistorischen Zeitschrift erschienen.

Eine Anmeldung ist bis am Veranstaltungstag, 12 Uhr, möglich – Sie erhalten den Zugangslink an diesem Tag.

Nagold

242100030

Online über Zoom vhs.wissen live
Mi, 13.11.2024, 19:30-21:00 Uhr
kostenfrei (ab 1 TN, max 10 TN)

Livestream

Kant: Die Revolution des Denkens

Kants „Kritik der reinen Vernunft“ ist ein Meilenstein der Geistesgeschichte, weil sie ein neues Verständnis unseres menschlichen Standpunkts in der Welt entwickelt. Kant nennt das seine „Revolution der Denkart“. Sie besteht in der Einsicht, dass ein objektives Bild der Welt sich nicht allein aus den Eigenschaften der erkannten Dinge ergibt, sondern auch aus der Funktionsweise menschlicher Erkenntnis. Manche Aspekte unseres Weltbildes, etwa Raum und Zeit, gehen Kant zufolge nicht auf Eigenschaften der Welt selbst zurück, sondern auf den menschlichen Geist. Trotzdem sind sie objektiv gültig, weil sie ein objektives, für alle Menschen gültiges Bild der Realität erst möglich machen. Dieser revolutionäre Gedanke einer „Objektivität des menschlichen Standpunktes“ ist nicht nur für Kants Erkenntnistheorie, sondern auch für seine Ethik und Ästhetik grundlegend.

Der Philosoph Marcus Willaschek erklärt in seinem Vortrag Kants Revolution des Denkens auf anschauliche und verständliche Weise und gibt so einen guten Einblick in die Grundlagen der kantischen Philosophie.



© Jürgen Lecher

Prof. Dr. Marcus Willaschek ist ein international führender Kant-Experte und Professor für Philosophie in Frankfurt am Main. Forschungsaufenthalte führten ihn u.a. nach Harvard und Berkeley. 2023 erschien von ihm bei C.H. Beck eine vielbeachtete Publikation zu Kant.

Eine Anmeldung ist bis am Veranstaltungstag, 12 Uhr, möglich – Sie erhalten den Zugangslink an diesem Tag.

Nagold

242100031

Online über Zoom vhs.wissen live
Do, 14.11.2024, 19:30-21:00 Uhr
kostenfrei (ab 1 TN, max 10 TN)

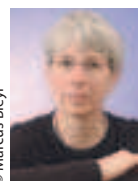
Livestream

Der Architekt des Islamismus: Hasan al-Banna und die Muslimbrüder

Die Muslimbrüder gehören seit ihrer Gründung im Jahr 1928 zu den einflussreichsten islamischen Bewegungen der Gegenwart, auf die sich islamische Aktivisten von der palästinensischen Hamas bis zur türkischen AKP beziehen. Auf der Grundlage vielfältiger, bislang kaum ausgeschöpfter arabischer Quellen zeigt Gudrun Krämer, wie der Gründer der Muslimbruderschaft, Hasan al-Banna, aus einem sufisch inspirierte Bil-



dungs- und Wohltätigkeitsverein eine Massenorganisation mit Hunderttausenden von Anhängern schuf, die unter Berufung auf die Religion Politik machte. Neben einem eigenen Zweig der Muslimschwestern entstand im Schatten des Zweiten Weltkriegs auch ein Geheimapparat. Ende 1948 wurde die Muslimbruderschaft verboten, wenig später fiel al-Banna einem Attentat zum Opfer. Noch heute dient er nicht-jihadistischen Islamisten als Referenz. Gudrun Krämer erhellte die ideengeschichtlichen Grundlagen, das soziale Umfeld und den politischen Kontext der Bewegung, porträtiert Mitstreiter und Gegner und erschließt anhand der Biographie Hasan al-Bannas eindrucksvoll ein Schlüsselkapitel in der Geschichte des modernen Islam.



© Marcus Bleyl

Prof. Dr. Gudrun Krämer war bis zu ihrem Ruhestand Professorin für Islamwissenschaft an der Freien Universität Berlin und Direktorin der Berlin Graduate School Muslim Cultures and Societies. Sie ist Mitglied der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften, des Wissenschaftsrats und Mitherausgeberin der Encyclopaedia of Islam Three. 2010 wurde sie mit dem Gerda Henkel Preis ausgezeichnet. Bei C.H. Beck erschienen von ihr u.a. die Standardwerke „Geschichte Palästinas“ (2015) und „Geschichte des Islam“.

Eine Anmeldung ist bis am Veranstaltungstag, 12 Uhr, möglich – Sie erhalten den Zugangslink an diesem Tag.

Nagold

242100032

Online über Zoom vhs.wissen live
Do, 21.11.2024, 19:30-21:00 Uhr
kostenfrei (ab 1 TN, max 10 TN)

Livestream

Das Internet der Tiere

Die kollektive Weisheit der Tiere der Erde stellt einen immensen Schatz an noch nie dagewesenen Informationen für die Menschheit dar. Das „Internet der Tiere“ kann uns dabei helfen, Naturkatastrophen vorherzusagen, die globale Ausbreitung von Zoonosen zu prognostizieren oder Nahrungsressourcen zu sichern. Die entwickelten Sinne der Tiere sowie technische Sensoren an von Tieren getragenen Peilsensoren ermöglichen lokale Erdbeobachtungen mit höchster räumlicher und zeitlicher Auflösung. Diese beispiellosen Daten über die Lebensgeschichte einzelner Wildtiere liefern tiefe, neue Einblicke in grundlegende biologische Prozesse. Die ICARUS-Initiative, eine internationale, wissenschaftlich getriebene Bottom-up-Technologieentwicklung von kleinen, günstigen und autonomen IoT-Sensoren (Internet der Dinge) für die Bewegung und das Verhalten von Tieren, zielt darauf ab: Wearables für Wildtiere. Die daraus resultierenden Big Data helfen, das Leben auf unserem Planeten zu verstehen, zu überwachen, vorherzusagen und zu schützen.



© Mark Thiesen

Prof. Dr. Martin Wikelski ist Direktor des Max-Planck-Instituts für Verhaltensbiologie in Konstanz und Radolfzell und Professor an der Universität Konstanz. Er erforscht globale Tierwanderungen mit dem Ziel, das intelligente Sensornetzwerk der Tiere in das „Internet der Tiere“ zusammenzufassen und Tiere weltweit zu schützen. 2008 erhielt er von National Geographic eine Auszeichnung als „Emerging Explorer“, 2010 als „Adventurer of the Year“ für seinen maßgeblichen Beitrag zur globalen Erforschung der Tierwanderungen.

Eine Anmeldung ist bis am Veranstaltungstag, 12 Uhr, möglich – Sie erhalten den Zugangslink an diesem Tag.

Nagold

242100033

Online über Zoom vhs.wissen live
Mo, 25.11.2024, 19:30-21:00 Uhr
kostenfrei (ab 1 TN, max 10 TN)

Livestream

Babygesänge: Wie aus Weinen Sprache wird

Das Weinen eines Babys löst universal bei allen Menschen die gleichen Emotionen aus. Aber ein Weinen bedeutet nicht immer Hunger, Schmerz oder Einsamkeit. Das Weinen der Babys ist eine geheime Klangwelt. Seit mehr als 40 Jahren untersucht

TAG DER OFFENEN TÜR

21.09.24 | 10-16 Uhr

VHS UND JUGENDKUNST-SCHULE MIT EINEM BUNTEN PROGRAMM FÜR KINDER UND ERWACHSENE.

Kathleen Wermke vorsprachliche Babylaute – sie hat einzigartige Melodien, Intervalle und rhythmische Akzentuierungen gefunden. Obwohl Babygesänge in gewisser Weise anderen Natursängern wie Walen, Delfinen oder Singvögeln ähneln, ist ihr Singsang der einzige, aus dem sich später Sprache entwickelt. In ihrem Vortrag zeigt sie, wie aus melodischem Singsang Sprache wird und dass zum Beispiel japanische Babys ganz anders klingen als schwedische.



© privat

Prof. Dr. Kathleen Wermke hat als medizinische Anthropologin viele Jahre an der Charité geforscht und gelehrt. Sie hat das Zentrum für vorsprachliche Entwicklung und Entwicklungsstörungen am Universitätsklinikum Würzburg aufgebaut und leitet es bis heute. Ihre Forschungsbeiträge zur Entstehung von Sprache werden weltweit rezipiert.

Eine Anmeldung ist bis am Veranstaltungstag, 12 Uhr, möglich – Sie erhalten den Zugangslink an diesem Tag.

Nagold

242100034

Online über Zoom vhs.wissen live
Mo, 02.12.2024, 19:30-21:00 Uhr
kostenfrei (ab 1 TN, max 10 TN)

Livestream

KI im Unternehmen – wie gelingt ein vertrauenswürdiger Einsatz?

Beim Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) fragen sich heute viele Unternehmen, wie sie ethische Leitlinien berücksichtigen können. Ob Transparenz, Erklärbarkeit, Fairness, Sicherheit oder Datenschutz: Es gibt konkrete Maßnahmen, die eine Implementierung von vertrauenswürdiger KI unterstützen. Dieser Vortrag beleuchtet aus der Sicht eines IT-Unternehmens den Einsatz von KI und die notwendigen Voraussetzungen und Maßnahmen, um vertrauenswürdige KI-Lösungen zu finden.



© privat

Andrea Martin ist Leiterin des IBM Watson Center Munich und CTO Ökosysteme und Verbände bei IBM DACH. Sie ist außerdem Mitglied im acatech Senat,

der Plattform Lernende Systeme, dem bayerischen KI-Rat und im Wissenschaftsrat. Eine Anmeldung ist bis am Veranstaltungstag, 12 Uhr, möglich – Sie erhalten den Zugangslink an diesem Tag.

Nagold

242100035

Online über Zoom vhs.wissen live
Di, 03.12.2024, 19:30-21:00 Uhr
kostenfrei (ab 1 TN, max 10 TN)



Livestream

Kolonisierung und imperiale Politik: Nordamerika und Russland im Vergleich

Im 17. und 18. Jahrhundert wurden große Teile Nordamerikas und Russlands kolonisiert. In dieser Veranstaltung sollen Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen der amerikanischen und russischen Kolonisierung diskutiert und herausgearbeitet werden.



© privat

Michael Hochgeschwender ist Professor für Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München (LMU) und einer der besten Kenner der amerikanischen Geschichte in Deutschland.



© Guido Werner

Jörg Baberowski ist Professor für Geschichte Osteuropas an der Humboldt-Universität zu Berlin. Für sein Buch „Verbrannte Erde: Stalins Herrschaft der Gewalt“ erhielt er

den Preis der Leipziger Buchmesse. Eine Anmeldung ist bis am Veranstaltungstag, 12 Uhr, möglich – Sie erhalten den Zugangslink an diesem Tag.

Nagold

242100036

Online über Zoom vhs.wissen live
Mi, 04.12.2024, 19:30-21:00 Uhr
kostenfrei (ab 1 TN, max 10 TN)

Livestream

Im Detail die ganze Welt:

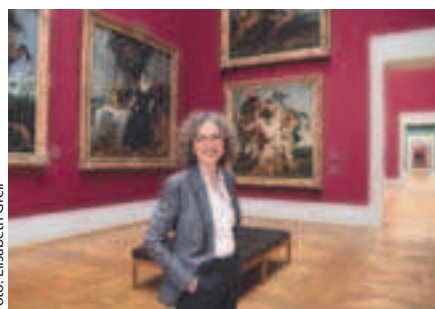
Werke von Jan Brueghel der Ältere in der Alten Pinakothek

Weite Landschaften, opulente Blumenarrangements, Tiere, Menschen, Stadt und Land – es gibt kaum ein Thema, das Jan Brueghel nicht aufgegriffen hätte. 1568 als Sohn von

Pieter Bruegel dem Älteren (d. Ä.), dem berühmten Bauern-Bruegel, geboren, folgte er diesem früh in die künstlerische Laufbahn und reiste wie dieser zunächst nach Italien. Nach seiner Rückkehr ließ er sich in Antwerpen nieder. Mit Nachschöpfungen nach den Vorlagen seines Vaters knüpfte er an die Familientradition an, löste sich jedoch sehr bald von seinem Vorbild und setzte eigene Akzente: Er entwickelte einen charakteristischen Bildtypus mit einem hoch angesetzten Horizont, und die so entstandene Fläche füllte er mit einer Vielzahl von lebensecht wiedergegebenen Details, die zur genauen Betrachtung einladen.

Nur wenige, zum Teil mikroskopisch kleine Pinselstriche genügen ihm, das Motiv zu erfassen und festzuhalten: Sei es einen Bauern, der sein störrisches Pferd mit aller Kraft aus dem Stall ziehen muss, sei es ein frierender Hund, der hungrig auf ein paar Fische starrt, die gerade auf das Feuer gelegt wurden. Mit solchen kleinen Szenen verlebendigte Brueghel das Geschehen. Er war jedoch auch im großen Maßstab erfolgreich: Für die „Madonna im Blumenkranz“, der ab Sommer mit „All Eyes On“ eine Fokusaussstellung in der Alten Pinakothek gewidmet ist, arbeitete er mit Peter Paul Rubens zusammen – eine Kooperation auf Augenhöhe, wie die Präsentation zeigt.

Die Bayerischen Staatsgemäldesammlungen verfügen über den umfassendsten Bestand von Werken Jan Brueghels d. Ä. weltweit. In der Führung werden einige ausgewählte Werke in der Alten Pinakothek vorgestellt.



© Bayerische Staatsgemäldesammlungen
Foto: Elisabeth Grell

Dr. Mirjam Neumeister ist Sammlungsleiterin für Flämische Barockmalerei an den Bayerischen Staatsgemäldesammlungen München. Die Veranstaltung wird live aus der Alten Pinakothek in München gestreamt. Eine Anmeldung ist bis am Veranstaltungstag, 12 Uhr, möglich – Sie erhalten den Zugangslink an diesem Tag.

Nagold

242100037

Online über Zoom vhs.wissen live
Do, 12.12.2024, 19:30-21:00 Uhr
kostenfrei (ab 1 TN, max 10 TN)

Livestream

Wissenschaftsgläubigkeit: Politik und Anti-Politik heute

Ob Klima-, Umwelt- oder Gesundheitskrise: Die Macht Worte der Wissenschaft verheißen Abhilfe im Zeichen moderner Sachrationalität. Tatsächlich aber verbündet sich hier naive Wissenschaftsgläubigkeit mit einem tendenziell undemokratischen Machtanspruch. Im Mehrheitsprinzip wird Freiheit gewährleistet. Demokratische Herrschaft verbindet sie mit politischen Rationalitätserwartungen. Aktivistische Wissenschaft oder szientistische Politik setzen hingegen einseitig auf das alternativlose Regime einer unbedingten Wahrheit. Das „Follow the Science!“ hat in modernen Wissensgesellschaften viel für sich. Öfter bedeutet es jedoch ein „Schluss mit der Diskussion! Die Zeiten sind zu ernst.“ Dieser Vortrag zeigt, dass der Szientismus schnell autoritär werden kann – zum Schaden der liberalen Demokratie wie ihrer Fähigkeit, epochale Herausforderungen klug und wirksam zu bearbeiten. Der Referent Prof. Dr. Peter Strohschneider lehrte Literaturwissenschaft an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Er war u. a. Vorsitzender des Wissenschaftsrats und der Zukunftskommission Landwirtschaft sowie Präsident der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG).

Eine Anmeldung ist bis am Veranstaltungstag, 12 Uhr, möglich – Sie erhalten den Zugangslink an diesem Tag.

Nagold

242100038

Online über Zoom vhs.wissen live
Fr, 17.01.2025, 19:30-21:00 Uhr
kostenfrei (ab 1 TN, max 10 TN)

Livestream

Klimahandel – Wie unsere Zukunft verkauft wird

Seit über einem halben Jahrhundert wissen wir um die erschreckenden Auswirkungen von Umweltzerstörung und Klimawandel. Zwar häufen sich internationale Umwelt- und Klimakonferenzen, doch warum handeln wir nicht konsequent gegen die verheerenden Bedrohungen? Mojib Latif wendet sich in diesem Vortrag der Frage zu, warum unsere Welt trotz besseren Wissens weiterhin auf gefährliche Weise den Ast absägt, auf dem sie sitzt. Er stellt die unbequemen Fragen nach dem Versagen der Politik und den Interessen weniger mächtiger Konzerne, die von dieser fatalen Entwicklung profitieren und zeigt Wege auf, wie dennoch durch globale Zusammenarbeit die Zukunft nachfolgender Generationen gerettet werden kann.



© Jan Steffen

Mojib Latif ist Professor am GEOMAR Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung Kiel. Seit Januar 2022 ist er Präsident der Akademie der Wissenschaften in Hamburg.

Eine Anmeldung ist bis am Veranstaltungstag, 12 Uhr, möglich – Sie erhalten den Zugangslink an diesem Tag.

Nagold

242100039

Online über Zoom vhs.wissen live
Mi, 22.01.2025, 19:30-21:00 Uhr
kostenfrei (ab 1 TN, max 10 TN)

nagolder daunenbett

Ihr Spezialist für die Bettenreinigung.

Die regelmäßige Reinigung von Bettdecken und Kissen sind für einen guten Hygienestandard unerlässlich. Hierbei gilt: Kissen alle zwei und Decken alle fünf Jahre zu reinigen. Unsere Expertin Helena Karl berät Sie gerne persönlich. Telefon: 0 74 52 / 89 79 48 - 17

Schiler-Benz

Nagold, Vorstadtplatz 5
Parken am Haus | Nav: Halterbocher Str. 5
www.schiler-benz.de

Anmeldung unter: www.vhson.de oder mit Anmeldeformular (Seite 109).

Telefonisch unter: 07452 9315-0 (Mo 09:00-12:00 und 14:00-16:30, Di bis Fr 09:00-12:00). Anmeldeschluss: 1 Woche vor Kursbeginn.

GESCHICHTE UND POLITIK



vhs-Kolleg: Die USA und ihre Präsidenten von Bush senior bis Biden

Als am 9. November 1989 völlig überraschend die Mauer fiel, ging nicht nur eine weltpolitische Epoche zuende, sondern änderte sich auch das gesamtweltpolitische Klima. Die UdSSR verschwand kurze Zeit später, sie wurde zwar durch die GUS ersetzt, aber als weltpolitischer Agitator verblieb in den nächsten Jahren einzig und alleine die USA übrig. Ein Umstand, der ihr einerseits gefiel, sie aber auch andererseits vor große Probleme stellte.

In diesem Seminar wollen wir uns einmal die außenpolitischen Aktionen der USA seit dem Mauerfall anschauen und natürlich auch über die Perspektiven sprechen, die sich aufgrund der Wahl des künftigen Präsidenten der USA ergeben werden.

Nagold **242102001**

Volkshochschule Nagold

Matthias Hofmann

Mo, 23.09.2024, 09:30-12:00 Uhr, 4 Vormittage

85,00 EUR

Nach (?) den Kriegen in der Ukraine und Nahost: welche Weltordnung, welche Regeln wollen wir?

Welche Weltordnung auf Basis welcher Regeln wollen wir? Eine globale bipolare Konfrontation zwischen „westlichen Demokratien und der Allianz der Diktaturen China und Russland“ mit massiver und kostspieliger militärischer Aufrüstung wie in den 45 Jahren des Kalten Krieges? Oder eine multipolare Ordnung, deren Akteure – zunächst einmal unabhängig von ihrer Staats- und Regierungsform – kooperieren bei der Bewältigung der Klimaerwärmung, des Hungers und anderer globaler Herausforderungen? Könnte eine derartige Kooperation auch gerechte Lösungen der Konflikte um die Ukraine und im Nahen Osten erbringen? Welche „Sicherheit“ verspricht

die „Nationale Strategie“ der Bundesregierung den Menschen in Deutschland und im „Rest“ der Welt?

In Zusammenarbeit mit dem Internationalen Arbeitskreis Altensteig (INKA) im Rahmen der Fairen und Interkulturellen Woche 2024.

Nagold

242102002

Altes Rathaus Altensteig

Dr. Andreas Zumach

Mi, 25.09.2024, 19:30-21:00 Uhr

kostenfrei (ab 5 TN)

Das Massaker der Hamas und seine Folgen

Das Massaker der Hamas markiert eine Zäsur – sowohl für die Geschichte des Antisemitismus wie auch für die Geschichte des Nahen Ostens. Am 7. Oktober wurden 1.200 Israeli ermordet. Das wäre auf Deutschland bezogen so, als hätte ein Terroranschlag 10.600 Opfer zur Folge gehabt. Es ist aber nicht nur das Ausmaß des Verbrechens, das schockiert, sondern auch dessen Zielrichtung. Es ging gegen Juden. Man wollte so viel Juden wie möglich töten oder als Geiseln missbrauchen.

Matthias Küntzel, geb. 1955, ist Politikwissenschaftler und Historiker. 1997 publizierte er als Co-Autor das Buch „Goldhagen und die deutsche Linke oder: Die Gegenwart des Holocaust“ und initiierte 1999 in Potsdam die Konferenz „Die Goldhagen-Debatte: Bilanz und Perspektiven“ mit D.J. Goldhagen, A. Markovits und anderen. 2000 veröffentlichte er das Buch „Der Weg in den Krieg. Deutschland, die Nato und das Kosovo“. Seit 2001 recherchiert und publiziert er hauptsächlich über Antisemitismus, Antisemitismus im Islam, Islamismus, Islamismus und Nationalsozialismus, Iran sowie die deutsche und europäische Nahost- und Iranpolitik. 2022 zeichnete ihn die Deutsch-Israelische Gesellschaft in Hannover mit dem Theodor-Lessing-Preis für aufklärerisches Denken und Handeln aus. Er ist Mitglied der „Deutschen Gesellschaft für Auswärtige Politik“, des „Verbandes der Historiker und Historikerinnen Deutschlands“ und der Association for the Study of the Middle East and Africa (ASMEA).

Die Veranstaltung findet statt in Kooperation mit der Konrad-Adenauer-Stiftung. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Nagold

242102003

Volkshochschule Nagold

Dr. Matthias Küntzel

Mi, 02.10.2024, 19:00-20:30 Uhr

kostenfrei

Neue Ansicht zur mittelalterlichen Geschichte Altensteigs

Keine Tübinger Pfalzgrafen in Altensteig

Durch eine längere Kette von Indizien belegt, wird eine neue Betrachtung der Altensteiger Geschichte im Mittelalter vorgestellt. Dabei spielen die Ortsadligen von Altensteig, Wöllhausen und Berneck eine zentrale Rolle. Die historischen Erwähnungen aus dem 12. bis 14. Jahrhundert sind spärlich, dafür gibt es interessante und bislang nicht erklärte Indizien. Dazu gehört der seltsame Heilige und Slawenapostel Methodius, der in Simmersfeld verehrt wurde, ebenso wie eine bislang nicht beachtete, sonderbare Dopplung der drei Burgennamen Schilteck, Hornberg und Berneck um Altensteig wie auch um Schramberg. Gibt es eine Verzahnung der hiesigen Ortsadligen mit jenen aus der Schramberger Gegend? Welche Rolle spielt das eigenartige Kloster in Enzklösterle und sein Verhältnis zum Altensteiger Kirchspiel? Inwiefern kann die Münzeinheit des Tübinger Pfennigs herangezogen werden, um die Tübinger Pfalzgrafen aus der Geschichte Altensteigs zu eliminieren? Die Antworten auf diese Fragen bilden einen ansehnlichen Strauß an Argumenten für eine ganz neue Perspektive auf Altensteigs Geschichte.

Referent Dietmar Waidelich ist bekannt für seine heimatgeschichtlichen Aktivitäten, denen er seit 1973 nachgeht. Zahlreiche Publikationen, u. a.: 2001 das Ortssippenbuch Simmersfeld, 2003 ein Buch über Ettmannsweiler und Beuren, 2018 dann das große 400-seitige Werk über Simmersfeld, für das er 2019 den Landespreis für Heimatgeschichte erhielt.

Altensteig

242101003

Rathaus Altensteig, Raum 300

Dietmar Waidelich

Fr, 04.10.2024, 19:00-20:30 Uhr

kostenfrei

Muslimisches Leben in Deutschland

Seit vielen Jahren wird kontrovers darüber diskutiert, ob der Islam zu Deutschland gehört. In Deutschland leben über fünf Millionen Muslim:innen. Etwa die Hälfte von ihnen sind deutsche Staatsbürger:innen. Viele von ihnen werden dauerhaft in Deutschland bleiben und die deutsche Gesellschaft mitgestalten. Über Muslim:innen in Deutschland wird viel gesprochen, dennoch sind Grundlagen zu islamischen Gruppen, ihren Strukturen, Anliegen und Problemen meist nicht bekannt. Kommunen, kirchliche und

zivilgesellschaftliche Einrichtungen müssen aktuell und in Zukunft auf Fragen des Zusammenlebens mit Muslim:innen in ihrer Vielfalt in Deutschland vorbereitet sein. Im Vortrag werden folgende Themen angesprochen:

- Entwicklung der muslimischen Gemeinschaft in Deutschland
- Demographie
- Islamische Organisationen und Gruppen
- Relevante Themen im kommunalen Kontext, wie z. B. Moscheebau und islamische Gräberfelder
- Möglichkeiten und Hürden im Dialog mit Muslim:innen

In Zusammenarbeit mit Fairtrade und INKA im Rahmen der fairen und interkulturellen Woche. Gefördert von der Heinrich-Böll-Stiftung.

Der Eintritt ist kostenlos, eine Anmeldung nicht erforderlich.

Altensteig **242102004**
Rathaus Altensteig, Raum 300
Mi, 09.10.2024, 19:00-20:30 Uhr
kostenfrei



Biden oder Trump? Die Präsidentschaftswahl und die amerikanische Außenpolitik

Ein chaotischer Rückzug aus Afghanistan, Kriege mit hohem Eskalationspotenzial in der Ukraine und in Gaza/Israel, Handelskonflikte mit China – Präsident Joe Biden hat nicht nur die wirtschaftlichen Folgen der Corona-Pandemie bewältigen müssen; außenpolitisch war seine Amtszeit geprägt von Krisen verschiedenster Art. Die Frage, wie sich Bidens Außenpolitik auf die anstehende Präsidentschaftswahl auswirkt, ist Thema des heutigen Vortrags.



Dr. Thomas Gijswijt ist tätig als Akademischer Rat in der Abteilung für Amerikanistik an der Universität Tübingen.

Die Veranstaltung findet statt in Kooperation mit der Konrad-Adenauer-Stiftung und ist kostenfrei. Um eine Voranmeldung wird gebeten.

Nagold **242102005**
Volkshochschule Nagold
Dr. Thomas Gijswijt
Mo, 21.10.2024, 19:00-20:30 Uhr
kostenfrei

Taiwan im Visier – Der China-Taiwan-Konflikt Vortrag in Kooperation mit dem Seniorenzentrum Martha-Maria in Nagold

Der Konflikt zwischen der Volksrepublik China und der Inselrepublik Taiwan schwelt seit mehr als siebenzig Jahren. Mit dem überraschenden Besuch der US-Parlamentspräsidentin Pelosi (August 2022) in Taiwan hat die USA die VR China außenpolitisch provoziert. Vor allem vor dem Hintergrund des russischen Kriegs in der Ukraine erscheint dieser politische Schachzug eher unüberlegt. Die Reaktion der VR China erfolgte unmittelbar indem die VR China ein Seemanöver durchführte, bei dem sogar über Taiwan hinweg „scharf“ geschossen wurde. Damit hat der China-Taiwan-Konflikt eine Qualität erreicht, die schnell in einen neuen Krieg hineinführen könnte.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Nagold **242102006**
Seniorenzentrum Martha-Maria Nagold
Matthias Hofmann
Do, 07.11.2024, 18:30-20:00 Uhr
5,00 EUR an der Abendkasse



Kerstin Kohlenberg: Das amerikanische Versprechen

Ein Kapitollstürmer, ein Black-Lives-Matter-Aktivist und eine Latina, deren Eltern illegal eingewandert sind. Drei Menschen, deren Lebenswege zeigen, warum die Mitte nicht mehr hält und die Demokratie in den USA vor dem Abgrund steht. Eine innere Geschichte Amerikas, die endlich diejenigen zu Wort kommen lässt, deren politische Einstellung über die Zukunft des Landes entscheidet. Der Krankenpfleger Stephen

vhs Volkshochschule
Oberes Nagoldtal

Anmeldung für alle vhs-Kurse
unter: www.vhson.de oder mit
dem **Anmeldeformular**.

Telefonische Anmeldung unter
07452 9315-0

Anmeldeschluss:
1 Woche vor Kursbeginn

wird der erste sein, der am 6. Januar 2021 die Absperrungen vor dem Kapitol überwindet. Drei Jahre später steht er vor Gericht, wie der Präsident, für den er das Kapitol gestürmt hat. Walter wächst in der Bronx, im Schatten des Trump Towers, auf und träumt von Ruhm und Erfolg. Erfolgreich wird er als Black-Lives-Matter-Aktivist, er traut keinem Politiker mehr, schon gar nicht den Demokraten. Magali ist das Kind einer mexikanischen Arbeiterin ohne Papiere. Im Sommer 2023 steht sie vor ihrem neuen Haus in Iowa, offene Küche, vier Schlafzimmer, Doppelgarage – der American Dream. In einem kleinen Ort, der mit großer Mehrheit Trump wählt. Warum steigt die Sympathie unter Latinos und Schwarzen für den Mann, der Mexikaner Vergewaltiger nannte und sich nie richtig von amerikanischen Neonazis distanziert hat? Wie kam es zur Erosion der bürgerlichen Mitte? Wer das verstehen will, muss dieses Buch lesen.

Kerstin Kohlenberg ist eine preisgekrönte Journalistin. Sie hat unter anderem den Theodor-Wolff-Preis, den Herbert-Riehl-Heise-Preis und den Reporter:innen-Preis erhalten. Bis Ende 2021 war sie sieben Jahre lang USA-Korrespondentin der ZEIT. Ihr vielgelobter, siebenteiliger Podcast „Die Patrioten“ wurde ein Jahr nach der Kapitollsturmung veröffentlicht. Sie lebt mit ihrem Mann und ihrer Tochter in Berlin.



© Michael Pfister/ZeitOnline



**FRIEDRICH NAUMANN
STIFTUNG**
Baden-Württemberg

Die Veranstaltung findet statt in Kooperation mit der Friedrich Naumann-Stiftung Baden-Württemberg und ist kostenfrei.

Nagold **242102007**
Volkshochschule Nagold
Kerstin Kohlenberg
Do, 14.11.2024, 19:00-20:30 Uhr
kostenfrei



Venezianischer Odysseus: Marco Polo

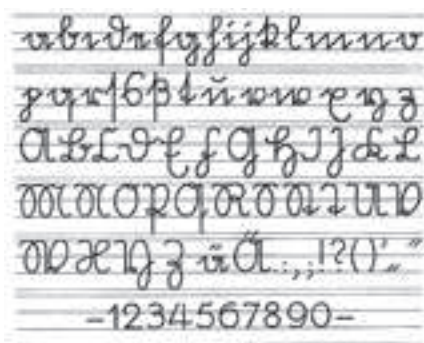
Mitten im fernen 13. Jahrhundert brechen zwei Venezianische Kaufleute zu einer großen Reise Richtung Osten auf. Marco Polos Vater und sein Onkel sind Kaufleute und wollen mit Edelsteinen handeln. Über gewaltige Umwege treffen sie schließlich am Hof des Mongolenherrschers Kublai Khan in Kambaluk, dem heutigen Peking, ein. Mit vielen Geschenken und diesem Auftrag kehren sie 1269 nach Venedig zurück. Um nur drei Jahre später neuerlich in Richtung Osten aufzubrechen – diesmal in Begleitung des 17-jährigen Marco. Damit beginnt eine Fahrt, die uns noch heute in Erstaunen versetzt: über Palästina (Akkon) – wir befinden uns in der Zeit der Kreuzzüge – weiter nach Asien, durch die bunten Basare von Täbris, die Oasenstadt Yasd, Hormus und entlang der indischen Küste, quer durch die Wüste, auf Teilen der Seidenstraße bis nach China. Wo der junge Mann letztendlich vor keinem geringeren als Khublai Khan, dem Großkhan der Mongolen und Enkel des legendären Dschingis Khan, stand. Hier ein kleiner venezianischer Nobody – dort der Herrscher eines Weltreiches. Konnte das gutgehen? Es ging gut, sehr gut sogar: 17 Jahre verbrachte der junge Mann am Hof des großen Kublai Kahn ... aber das ist eine andere



Geschichte, die Jürgen Wertheimer gerne im Detail erzählen würde.

Um eine Voranmeldung wird gebeten.

Nagold 242101005
Volkshochschule Nagold
Prof. Dr. Jürgen Wertheimer
Di, 03.12.2024, 19:00-20:30 Uhr
8,00 Euro (an der Abendkasse)



Alte Schriften lesen und Quellen entdecken

Urkunden, Protokollbücher, alte Akten – das Stadtarchiv verwahrt unterschiedliche Unterlagen zur Nagolder Geschichte. Um diese auch lesen zu können, benötigt man gute Kenntnisse in der Deutschen Kurrentschrift (auch „Sütterlinschrift“ genannt). Welche Unterlagen im Stadtarchiv zu finden sind sowie Grundkenntnisse im Lesen alter Schriften vermittelt dieser Kurs. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Nagold 242101007
Volkshochschule Nagold
Claire Hölig
Do, 16.01.2025, 18:00-19:30 Uhr, 3 Abende
18,00 EUR (ab 5 TN)

Alte Schriften lesen für Fortgeschrittene

Das Lieblingsrezept der Urgroßmutter, eine Feldpostkarte des Großvaters, ein Eintrag im Grundbuch – in Kurrentschrift! Selbst wer die alte Schrift beherrscht, tut sich oft schwer damit, sie zu entschlüsseln. Dieser Kurs bietet Hilfestellung beim Lesen von Texten in Kurrent- bzw. Sütterlinschrift. Bringen Sie gerne Ihre Texte mit, die Sie lesen möchten. Vorkenntnisse im Lesen der Kurrent-/Sütterlinschrift sind erforderlich.

Nagold 242101008
Volkshochschule Nagold
Claire Hölig
Do, 16.01.2025, 17:00-18:00 Uhr, 3 Abende
12,00 EUR (ab 5 TN)

UMWELTBILDUNG UND VERBRAUCHERFRAGEN

Multivisionsshow:

Schokolade fair naschen

Schokolade gehört zu den beliebtesten Süßigkeiten weltweit. Sie ist köstlich, schmilzt auf der Zunge und ruft Glücksgefühle hervor. Ihre Hauptingredienzen sind Kakao, Zucker und Milch. Wie werden aus diesen Zutaten eigentlich Schokoladentafeln hergestellt? Wer verdient mit ihnen das große Geld? Ist Schokolade gesund und wer hat sie erfunden? Diesen Fragen gehen Dr. Jutta Ulmer und Dr. Michael Wolfsteiner in ihrer Multivisionsshow auf den Grund. Und so beginnt die Live-Reportage in den mystischen Regenwäldern Guatemalas, wo die Maya bereits vor 1.500 Jahren aus den Früchten des Kakaobaums Trinkschokolade zubereiteten. Sie führt zu den ersten Schokoladenfabriken Europas und den Gründen, warum heute im konventionellen Kakaosektor Armut und Kinderarbeit weit verbreitet sind. Eine Alternative bietet der Faire Handel, weshalb die beiden Fotojournalisten drei bio-zertifizierte Fair-Trade-Kleinbauernverbände besucht haben: in Bolivien Kakaobauern von EL CEIBO, in Paraguay Zuckerrohrbauern von Manduvira und in Deutschland eine Milchbauernfamilie der Molkerei Berchtesgadener Land. Mit außergewöhnlichen Fotos berichtet das Duo über deren Arbeitsalltag und zeigt, wie der Faire Handel im Globalen Süden und Norden wirkt. Mit ihrer aufwändigen Programmierung, den feinsinnigen Erzählungen und stimmungsvollen Musikpassagen ist die Multivisionsshow ein unterhaltsames Plädoyer für mehr Gerechtigkeit im Schoko-Naschereien-Geschäft.

Als Fotografen und Journalisten mit dem Schwerpunkt Fairer Handel sind Dr. Jutta Ulmer und Dr. Michael Wolfsteiner Mitglieder der World Fair Trade Organization (WFTO). Bekanntheit haben sie mit ihren beeindruckenden Multivisionsshows erlangt, in denen sie den Fairen Handel mit ihren ganz persönlichen Reiseerlebnissen kombinieren. Sie zeigen ihre Fotos auf Großleinwand. Durch eine perfekte Abstimmung von Bildern, Live-Kommentaren und Musik entsteht eine einzigartige Atmosphäre. Eine Anmeldung ist erforderlich. Eintritt zahlbar an der Abendkasse vor Ort.

Altensteig 242104001
Rathaus Altensteig, Bürgersaal
Dr. Jutta Ulmer, Dr. Michael Wolfsteiner
Fr, 13.09.2024, 19:00-20:30 Uhr
8,00 Euro (Abendkasse)

vhs Volkshochschule
Oberes Nagoldtal



**WIR PLANEN
LAUFEND
NEUE KURSE**

Infos dazu auf der Homepage:
www.vhson.de/programm/

SIE FINDEN UNS AUCH AUF:



„Ohne Wärmewende keine Energiewende“: Besichtigung des Heizkraftwerks in Wart

Hier kann man die zukünftige Wärmeerzeugung mit Holzhackschnitzel, Blockheizkraftwerk, Großwärmepumpe, Photovoltaikanlage und Batteriespeicher live besichtigen und alle Fragen rund um das Thema Wärme- und Energiewende gemeinsam nach einem kurzen Impulsvortrag von Herrn Garbe, Leiter der Stadtwerke Altensteig, diskutieren. Kursort und Treffpunkt: Heizkraftwerk, Wildbader Str. 65, 72213 Altensteig-Wart. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Altensteig**242104002**

Treffpunkt: siehe Infotext

Günther Garbe

Mi, 09.10.2024, 18:00-19:00 Uhr

kostenfrei

Infoveranstaltung: Testament und vorweggenommene Erbfolge

Sie erhalten einen Überblick über erbrechtliche Gestaltungsformen wie: Testament, Erbvertrag, vorweggenommene Erbfolge, Erb- und Pflichtteils-Verzichte. Auch werden Sie über die Vertretung bei Geschäftsunfähigkeit oder beschränkter Geschäftsfähigkeit (z. B. über eine General- oder Vorsorgevollmacht) informiert.

Um Anmeldung wird gebeten. In Kooperation mit dem Stadtseniorenrat Nagold.

Nagold**242104004**

Rathaus Pfrondorf: Dorfgemeinschaftsraum

Eberhard Schwarz, Timm Läßle

Mi, 23.10.2024, 19:00-20:30 Uhr

kostenfrei

Wirksamer Schutz vor Einbrechern

Ein Einbruch in die eigenen vier Wände ist für viele Menschen ein schockierendes Erlebnis. Die Verletzung der Privatsphäre, das verlorengegangene Sicherheitsgefühl oder auch die tiefgreifenden psychischen Folgen eines Einbruchs sind für viele Menschen oft schwerwiegender als der rein materielle Schaden. Durch richtiges Verhalten und die richtige Sicherungstechnik können jedoch viele Einbrüche verhindert werden. Aufeinander abgestimmte Sicherungseinrichtungen erhöhen den Widerstandswert eines Objektes und haben zudem abschreckende Wirkung. Hier ist es sinnvoll, sich von Experten beraten zu lassen. Wirkungsvoller Einbruchschutz muss sorgfältig und individuell geplant werden. Dies ist nicht immer einfach, weshalb die Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle des Polizeipräsidiums Pforzheim Hilfe leistet. Es referiert Robert Lazarevic, Polizeioberrat, Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle des Polizeipräsidiums Pforzheim.

In Kooperation mit dem Stadtseniorenrat Nagold und dem Polizeipräsidium Pforzheim. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Haiterbach**242104005**

Haiterbach, Zehntscheuer (Bürgersaal)

Robert Lazarevic, Eberhard Schwarz

Di, 05.11.2024, 17:00-18:30 Uhr

kostenfrei

Selbstbestimmte Vorsorge: Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

In Kooperation mit der Diakonie im Landkreis Calw

Menschen können von einem auf den anderen Tag auf fremde Hilfe und Betreuung angewiesen sein. Daher ist es sinnvoll, für diesen Tag vorzusorgen. Eine rechtzeitig er-

stellte Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung stellt sicher, dass die eigenen Wünsche und Vorstellungen Berücksichtigung finden, wenn man sich selber nicht mehr dazu äußern kann.

Shirley Sieg vom Betreuungsverein der Diakonie im Landkreis Calw und der Stadtseniorenrat geben Informationen und bei Bedarf Ausfüllhilfe.

Hochdorf**242104006**

Seniorenzentrum Martha-Maria Hochdorf

Eberhard Schwarz, Shirley Sieg

Do, 07.11.2024, 15:00-16:30 Uhr

kostenfrei (ab 1 TN)



Mehr
Generationen
Haus

Miteinander – Füreinander

Digitale Begleitung – Sprechstunde des Mehrgenerationenhauses Haiterbach

Fragen Sie sich, wie Sie bei WhatsApp ein Foto an Ihre Familie senden können oder warum das Annehmen von einem Telefonat wieder nicht geklappt hat? – Einmal im Monat bietet das Mehrgenerationenhaus Haiterbach (MGH) als Kooperationspartner der Volkshochschule eine digitale Sprechstunde an.

Bitte beachten Sie: Die Sprechstunden finden in den neuen Räumlichkeiten des MGH in der Poststraße 2 statt. Die Termine sind immer mittwochs, 16.00-17.00 Uhr: Mi, 11.09., Mi, 09.10., Mi, 06.11., Mi, 04.12.2024, Mi, 08.01.2025

Anmeldungen bitte direkt beim Mehrgenerationenhaus unter Telefon 07456 795503 oder per Mail:

mgh.haiterbach@diakonie-nsw.de

Haiterbach**242104016**

Mehrgenerationenhaus Haiterbach (MGH): Raum EG kostenfrei



**MARTHA
MARIA**

Unternehmen
Menschlichkeit



Seniorenzentrum Martha – Maria

Uferstraße 13 72202 Nagold Telefon: 07452/84380 Fax: 07452/843819
Seniorenzentrum.Nagold@Martha-Maria.de www.Martha-Maria.de

Diakonie

Anmeldung unter: www.vhson.de oder mit Anmeldeformular (Seite 109).

Telefonisch unter: 07452 9315-0 (Mo 09:00-12:00 und 14:00-16:30, Di bis Fr 09:00-12:00). Anmeldeschluss: 1 Woche vor Kursbeginn.



Digitale Begleitung – Sprechstunde des Stadt seniorenrats Nagold

Fragen Sie sich, wie Sie bei WhatsApp ein Foto an Ihre

Familie senden können oder warum das Annehmen von einem Telefonat wieder nicht geklappt hat? Einmal im Monat bietet der Stadt seniorenrat (SSR) als Kooperationspartner der Volkshochschule eine digitale Sprechstunde an.

Die Termine sind jeweils montags, 16.00 bis 17.00 Uhr. Für jeden Termin können sich bis zu 6 Personen anmelden.

Bitte melden Sie sich telefonisch direkt beim Stadt seniorenrat unter Telefon 0160 99263790 an.

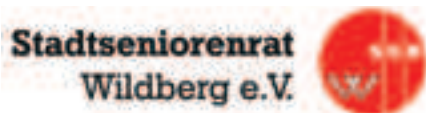
Nagold 242104017

Burgcenter Nagold, Bürgerzentrum
Eberhard Schwarz

Mo, 23.09.2024; Mo, 28.10.2024; Mo, 25.11.2024;

Mo, 27.01.2025; jeweils 16:00-17:00 Uhr

kostenfrei (ab 1 TN, max 6 TN)



Bürgertreff-Café in Schönbronn des Stadt seniorenrats Wildberg

Das Bürgertreff-Café des Stadt seniorenrats Wildberg findet in der Regel monatlich jeden 3. Donnerstag im Dorfgemeinschaftshaus, Bulerstraße 31 in Schönbronn, statt. Neben Kaffee und Kuchen, kurzweiligen Vorträgen, einfachen Gymnastikübungen, interessanten Reiseberichten oder auch Singen mit instrumentaler Begleitung, soll dies auch ein Informationsforum für interessierte Wildberger Bürgerinnen und Bürger sein.

Weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite des SSR Wildberg (www.ssr-wildberg.de) sowie im Mitteilungsblatt oder dem Veranstaltungskalender der Stadt Wildberg.

Wildberg 242104018

Dorfgemeinschaftshaus Schönbronn, Bulerstraße 31
Erhard Wacker, Reinhardt Widmann

Do, 19.09.2024; Do, 17.10.2024; Do, 21.11.2024;

Do, 19.12.2024; Do, 16.01.2025; jeweils

14:30-17:00 Uhr

kostenfrei (ab 5 TN)



Online-Vortragsreihe „Aktiv für die biologische Vielfalt – was können wir tun?“ im Rahmen des Sonderprogramms zur Stärkung der biologischen Vielfalt in Baden-Württemberg

Kleingarten – Potenzial für biologische Vielfalt

Kleingärten bieten ein enormes Potenzial zur Förderung der biologischen Vielfalt. Durch bewusste Gestaltung und Pflege können Kleingärtner aktiv zur Erhaltung und Förderung der Artenvielfalt beitragen. Sie schaffen nicht nur wertvolle Lebensräume für Pflanzen und Tiere, sondern auch grüne Oasen der Erholung und Bildung für uns alle.

Zum Referenten: Pasquale Lüthin ist Geschäftsführer des Verbandes der Kleingärtner Baden-Württemberg, Vorsitzender und Geschäftsführer Bezirksverband der Gartenfreunde Karlsruhe sowie im Verband der Kleingärtner Baden-Württemberg Präsidiumsmitglied im Bundesverband der Kleingartenvereine Deutschlands.

Nagold 242104020

Volkshochschule extern: Online

Do, 17.10.2024, 18:00-19:30 Uhr

kostenfrei (ab 1 TN)

Biodiversitätspotenziale von Gewerbegebieten

Besiedelte Räume weisen oft höhere Biodiversitätspotenziale als landwirtschaftlich genutzte Räume oder Wälder auf. Diese Potenziale gilt es, ganz im Sinne einer „differenzierten Landnutzung“, für die Biodiversität zu nutzen. Gewerbegebiete eignen sich dazu besonders, da ihre Außenanlagen gegenüber Stadtkernen extensiver und vielfältiger genutzt werden können. In diesem Beitrag werden, neben einer generellen Biodiversitätsstrategie für Gewerbegebiete, Monitoringaufzeichnungen zur Biodiversität über mittlerweile 10 Jahre in einem Gewerbegebiet vorgestellt.

Zum Referenten: Prof. Dr. Roman Lenz ist emeritierter Professor an der HfWU Nürtingen-Geislingen im Bereich Landschaftsarchitektur, Umwelt- und Stadtplanung. Sein

Werdegang führt ihn u.a. an die TU Weihenstephan, das GSF in Neuherberg und zu einer Gastprofessur in Rumänien.

Nagold 242104021

Volkshochschule extern: Online

Do, 24.10.2024, 18:00-19:30 Uhr

kostenfrei (ab 1 TN)

Gemeinsam Vielfalt gestalten – ausgewählte Projekte aus den Naturparken Baden-Württembergs

Die sieben Naturparke Baden-Württembergs sind Großschutzgebiete und setzen sich für die Erhaltung des Kultur- und Naturraums im Land ein. Schwerpunkte ihrer Arbeit sind u.a. die Entwicklung nachhaltiger Angebote im Tourismus, die Stärkung regionaler Erzeuger und Wertschöpfungsketten sowie Umweltbildung und Naturschutz. In diesem Vortrag werden verschiedene Projekte und Angebote der Naturparke Baden-Württembergs vorgestellt, die sich gemeinsam mit haupt- und ehrenamtlichen Akteuren aus verschiedenen Bereichen für die Artenvielfalt einsetzen. Es wird gezeigt, wie die Naturparke im „Kleinen“ aber auch „Größerem“ bei der Förderung von Artenvielfalt unterstützen. Genauer vorgestellt werden die Projekte „Blühende Naturparke“ und die „Naturparkkommunen für biologische Vielfalt“. Die „Blühenden Naturparke“ sind ein Kooperationsprojekt aller sieben Naturparke mit dem Ziel, Insektenlebensräume zu fördern. Im Projekt „Naturparkkommunen für biologische Vielfalt“ vernetzt der Naturpark Stromberg-Heuchelberg verschiedene Akteure, um mehr Biodiversität in Gemeinden und Städte zu bringen. Die Kommune Zaberfeld dient als erste Modellkommune im Projekt.

Die Referentinnen: Mirjam Schöbe ist Sozialpädagogin und Umweltwissenschaftlerin. Seit November 2023 koordiniert sie das Projekt „Blühende Naturparke“ unter der Federführung des Naturparks Schwarzwald Mitte/Nord. Maren Meissner ist Diplombiologin und seit 2022 im Naturpark Stromberg-Heuchelberg tätig. Sie ist verantwortlich für das Handlungsfeld Naturschutz und Landschaftspflege. U.a. betreut sie die Projekte „Blühender Naturpark“ und „Zaberfeld für biologische Vielfalt“.

Nagold 242104022

Volkshochschule extern: Online

Do, 07.11.2024, 18:00-19:30 Uhr

kostenfrei (ab 1 TN)



Urban Insects – Umweltgerechtes Bauen für Menschen, Flora und Fauna

Um insbesondere für Insekten zusätzliche Lebensräume in Städten zu schaffen, können vertikale unbelebte, meist graue Strukturen in schadstofffreie Ersatzlebensräume umgestaltet werden. Wie dies sowohl mit „wilder“ Fassadenbegrünung als auch ohne bauphysikalische Schäden integriert in die Außenwand erfolgen kann, sind Forschungsziele des IABP und Inhalt dieses Vortrags.

Zur Referentin: Daniela Schätzel studierte Umweltwissenschaften in Landau in der Pfalz (B.Sc.) und nachhaltige Agrarwissenschaften an der Universität Hohenheim (M.Sc.). Sie besitzt mehrjährige Berufserfahrung im biologischen Anbauverband Bioland, seit September 2023 ist sie wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Akustik und Bauphysik der Universität Stuttgart.

Nagold **242104023**

Volkshochschule extern: Online
Do, 14.11.2024, 18:00-19:30 Uhr
kostenfrei (ab 1 TN)

Erfahrungen zur naturschutzorientierten Regionalvermarktung aus dem Biosphärengebiet Schwäbische Alb

Als Modellregion für nachhaltige Entwicklung beschäftigt sich das Biosphärengebiet Schwäbische Alb mit vielen Projekten an der Schnittstelle zwischen Naturschutz und Landwirtschaft. Neben der Integration von Maßnahmen zum Erhalt oder zur Steigerung der Artenvielfalt in der Landwirtschaft ist auch die Inwertsetzung der entstehenden Rohstoffe und Produkte unerlässlich. Mit der Regionalmarke ALBGEMACHT, dem Projekt Bienenstrom oder der bio-regionalen Außer-Haus-Verpflegung wurden viele Erfahrungen in der naturschutzorientierten Regionalvermarktung gesammelt. In einem Vortrag stellt Rainer Striebel von der Geschäftsstelle Biosphärengebiet Schwäbische Alb Chancen und Herausforderungen vor. Zum Referenten: Rainer Striebel hat Naturschutz und Landschaftspflege an der Universität Freiburg sowie Umweltschutz an der

HfWU Nürtingen-Geislingen studiert. Nach Stationen im Umweltmanagement von Unternehmen ist er seit 2016 Mitarbeiter der Geschäftsstelle Biosphärengebiet Schwäbische Alb und für die Bereiche Landnutzung und Regionalvermarktung zuständig.

Nagold **242104024**

Volkshochschule extern: Online
Do, 21.11.2024, 18:00-19:30 Uhr
kostenfrei (ab 1 TN)

Balkon und Garten – Biodiversität auf kleinstem Raum fördern

Urbaner Raum verfügt über großes Potenzial für natürliche Habitats. Studien zeigen: Auch kleinste Flächen sind für viele Tiere wichtige Erholungsplätze auf ihrer Reise durch die Stadt. So können gerade Balkone und Gärten einen bedeutsamen Beitrag zur Förderung der Biodiversität leisten, indem sie Insekten wertvolle Trittsteine und Korridore, aber auch Lebensräume bieten. Doch gerade hier ist das Thema der biodiversitätsfördernden Gestaltung noch zu wenig im öffentlichen Bewusstsein verankert. In diesem Vortrag erfahren Sie, was es für eine insektenfreundliche Balkon- und Gartengestaltung braucht und wie Ihnen der Einstieg in das Thema leicht gelingt.

Zur Referentin: Torina Wunder, M.Sc., ist studierte Biologin, Landschaftsökologin und Umweltpädagogin. Nach ihrer Abschlussarbeit zur Wahrnehmung und Umsetzung insektenfreundlicher Bepflanzung auf Balkonen arbeitete sie bei NaturVision Ludwigsburg gGmbH in der Organisation und als beratende Biologin. Seit Oktober 2023 leitet sie bei NaturVision die Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) und Umweltbildung. Ihr besonderes Interesse gilt hierbei den Insekten und insektenfreundlicher Bepflanzung in städtischer Umgebung. Neben der Organisation und Durchführung der fünf Schul- und Ferienprogramme von NaturVision, berät Torina Wunder das Team auch bei der Auswahl von Filmmaterial in biologisch-ökologischen Fragen.

Nagold **242104025**

Volkshochschule extern: Online
Do, 05.12.2024, 18:00-19:30 Uhr
kostenfrei (ab 1 TN)

Modellgemeinde Biotopverbund Albstadt

Die Stadt Albstadt sieht sich aufgrund ihrer besonderen landschaftlichen Ausstattung, ihrer stadtgestalterischen Ziele sowie aufgrund des touristischen Nutzens dazu verpflichtet den Biotopverbund und damit den Natur- und Artenschutz zu fördern und umzusetzen. Hierzu hat sie sich bereits im Jahr 2015 als Modellgemeinde für den Biotopverbund beworben, einen Biotopverbundplan erstellt und durch den Gemeinderat den Biotopverbund beschlossen. Die Stadt Albstadt setzt seither Maßnahmen aus der Biotopverbundplanung über verschiedene Wege kontinuierlich um. Neben der bisher bereits großflächigen Biotoppflege liegen Maßnahmen für konkrete Einzelarten wie die Kreuzotter im Fokus. Bei der Maßnahmenumsetzung werden verschiedene Akteure bei Planung und Umsetzung mit eingebunden. Dabei werden neben der eigentlichen Umsetzung einzelner Maßnahmen auch viele Erfahrungen gesammelt, wie die Umsetzung von Biotopverbundmaßnahmen zukünftig noch besser funktionieren kann. Zum Referenten: Johannes Luippold verbrachte das freiwillige ökologische Jahr 2011-2012 beim Landschaftspflegetrupps des schwäbischen Albvereins Stuttgart. Er studierte 2012 bis 2016 „Landschaftsplanung und Naturschutz (B. Eng.)“ an der HfWU Nürtingen-Geislingen und arbeitete 2017 bis 2022 als Naturschutzfachkraft bei der Unteren Naturschutzbehörde Landkreis Tuttlingen. Seit 2022 ist er in der Umwelt- und Grünplanung des Stadtplanungsamtes Albstadt tätig.

Nagold **242104026**

Volkshochschule extern: Online
Do, 19.12.2024, 18:00-19:30 Uhr
kostenfrei (ab 1 TN)

PÄDAGOGIK UND PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

STÄRKE



STÄRKE „step – Eltern-Training“ – Kinder erziehen ohne Schimpfen und Schreien

Ziele des Erziehungskurses sind:

- Gute Beziehungen zwischen Eltern und Kindern als Grundlage für ein gelingendes Familienleben
- Eine gute Atmosphäre, ein respektvoller Umgang in Elternhaus, Kindergarten und Schule

Mit step bekommen Sie Unterstützung und bilden sich als Eltern weiter:

- um ein gemeinschaftliches, stressfreies Zusammenleben in Ihrer Familie zu haben
- um sich als Eltern gut zu fühlen
- um Ihre Kinder zu selbstbewussten, konfliktfähigen und verantwortungsvollen Menschen zu erziehen
- um eine tragfähige, erfüllende Beziehung zu Ihren Kindern aufzubauen

Die Kursleitenden Karin und Heinz Veigel sind Erzieherin/Realschullehrer und ausgebildete STEP-Erziehungstrainer.

Der Erziehungskurs wird vom Landesprogramm STÄRKE finanziert und findet in Kooperation mit der vhs Oberes Nagoldtal statt. Gebühr: Die Teilnehmenden bezahlen nur das Begleitbuch zum Kurs über 20,00 Euro vor Ort.

Wildberg 242105002
Gemeinschaftshaus CVJM Sulz am Eck, Großer Saal
Karin Veigel, Heinz Veigel
Mi, 06.11.2024, 20:00-22:00 Uhr, 10 Abende
kostenfrei (ab 5 TN, max 10 TN)

Erzählcafé – Eine Schule fürs Leben?

Jeder von uns hat im Laufe seines Lebens mindestens eine oder sogar mehrere Schulen besucht. Was aber bleibt davon? Es gibt kaum eine Institution, die so viele gravierende Veränderungen im Laufe der Jahre erfahren hat. Auch regional und international können Schulen sehr unterschiedlich sein. Wir wollen vergleichen, welchen positiven oder negativen Einfluss die Schule

auf unser Leben hat, sei es durch Lernerfahrungen, Mitschüler:innen oder Lehrer:innen. Und wie sehen das Menschen, die eine Schule in einem anderen Land oder keine Schule besuchen konnten oder durften? Alle sind eingeladen, von ihren Erfahrungen zu erzählen. – Im Rahmen der Fairen und Interkulturellen Woche 2024 in Zusammenarbeit mit INKA.

Treffpunkt: Café Rose, Rosenstraße, 72213 Altensteig

Altensteig 242106002
Treffpunkt: siehe Infotext
Fr, 20.09.2024, 15:00-16:30 Uhr
kostenfrei (ab 5 TN)

Erzählcafé: Jetzt wird es wieder Herbst

Jetzt wird es wieder Herbst, eine spannende Jahreszeit. Alles verändert sich. Wir genießen die Farben, die der Herbst uns schenkt – bevor wir uns vorm Winter fürchten. Wir sind fleißig im Garten – bevor wir die verdiente Winterpause einlegen. Wir erinnern uns an den Herbst in unserer Kindheit mit Drachen steigen lassen, Kastanien sammeln, Basteln und viele andere Freuden. Wir bedenken auch die schönen und schwierigen Dinge im Herbst unseres Lebens. Das verspricht ein volles Programm im Erzählcafé – wie immer in gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee und tollen Torten.

In Kooperation mit dem FORUM Ebhausen.
Ebhausen 242106004
Ev. Gemeindehaus Ebhausen
Nanni Fingerhut
Fr, 04.10.2024, 14:30-16:00 Uhr
kostenfrei

LÄNDER- UND HEIMATKUNDE

Erlebnis Pilze 1: Pilzexkursion mit Pilzerklärungen

Wenn Sie begeistert von unseren heimischen Pilzen, aber oft unsicher sind, welcher Pilz überhaupt genießbar ist, dann ist diese Exkursion genau das Richtige für Sie. Im theoretischen Teil werden Pilzaufbau, Wachstum sowie Symbiose und die Verwertung der röhrenartigen Pilze behandelt, nach der anschließenden Exkursion und dem Pilz-Fund mit Korbkontrolle können die gesammelten Pilze bei Ihnen zu Hause in der Bratpfanne landen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie einen Korb für die Pilze und ein Messer mit (Plastikgefäß oder Plastiktüte sind ungeeignet) sowie Vesper und Getränk



für die Pause und Schreibzeug für den theoretischen Teil. Kinder bis 12 Jahre erhalten 50% Ermäßigung.

Treffpunkt: Dorfgemeinschaftshaus in Wildberg-Schönbrunn in der Bulerstraße 31 (neben dem Backhaus bzw. schräg gegenüber der Kirche).

Bitte mitbringen: Korb, Messer sowie Vesper, Getränk und Schreibzeug

Wildberg 242109002
Dorfgemeinschaftshaus Schönbrunn, Bulerstraße 31
Uwe Waller
Sa, 28.09.2024, 10:00-14:00 Uhr
40,00 EUR

Erlebnis Pilze 2: Pilzexkursion mit Erklärungen für fortgeschrittene Anfänger

In einem ersten theoretischen Teil wiederholen wir Grundlagen der röhrenartigen Pilze und beschäftigen uns dann auch mit den Lamellenpilzen. Wir besprechen Aufbau, Ökologie und Lebensweise der Pilze und lernen die wichtigsten Giftpilze kennen, von denen man sich beim Sammeln von Lamellenpilzen in Acht nehmen muss. Nach erfolgreicher Pilzsuche im Schönbronner Wald werden die Funde besprochen und Speisepilze können zuhause in der Pfanne landen. Vorkenntnisse aus Kurs 1 oder sonst erworbene Grundlagen der Röhrlinge sind hilfreich.

Bitte bringen Sie zwei Körbe für die Pilze mit, um die bekannten Pilze mit evtl. unbekannten Pilzen zu trennen (Plastikgefäß oder Plastiktüte sind ungeeignet), ein Messer sowie Vesper und Getränk für die Pause und Schreibzeug für den theoretischen Teil. Kinder bis 12 Jahre erhalten 50% Ermäßigung.

Treffpunkt: Dorfgemeinschaftshaus Schönbrunn, Bulerstraße 31.

Bitte mitbringen: 2 Körbe, Messer, Vesper und Getränk, Schreibzeug

Wildberg 242109003
Dorfgemeinschaftshaus Schönbrunn, Bulerstraße 31
Uwe Waller
Sa, 12.10.2024, 10:00-14:00 Uhr
40,00 EUR

Führung durch Gültlingen – Auf den Spuren alter Zeit

Gültlingen war einst Adelssitz der Herren von Gültlingen, die erstmals Mitte des 12. Jahrhunderts erwähnt wurden. Die sehenswerte Kirche mit Wehrmauer und Kirchdorf wurde 1465 erbaut. Durch den einheimischen Stadtführer Wilhelm Mohr erfahren Sie vieles rund um Geschichte und Geschichten des Ortsteils.

Treffpunkt ist der an der Buchenhalle in Gültlingen neben dem Parkplatz.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Wildberg

242109004

Treffpunkt: siehe Infotext

Wilhelm Mohr

Sa, 26.10.2024, 15:00-16:30 Uhr

kostenfrei (ab 5 TN)



**USA: der Osten – von
Philadelphia über Pitts-
burgh nach New York**

**Vortrag in Kooperation mit dem
Seniorenzentrum Martha-Maria**

Passend zu unserem thematischen Schwerpunkt USA stellt Diplom-Geograph Bernd Mantwill den Osten des Landes vor:

Seine Diareise beginnt in Philadelphia. Diese Stadt wurde nach der Verkündung der Unabhängigkeit die erste Hauptstadt der USA. Weitere Ziele im Bundesstaat Pennsylvania sind die Industriestadt Pittsburgh sowie Gettysburg, wo die letzte entscheidende Schlacht im Amerikanischen Bürgerkrieg ausgetragen wurde. Von hier geht es weiter ins Pennsylvania Dutch County, der Heimat der Amish People. Weitere Highlights sind die Hauptstadt Washington und die Apalachen mit dem Blue Ridge Mountain Parkway und dem Shenandoah Nationalpark. Zum Schluss führt die Reise zu den weltbekannten Niagara-Fällen und in die Weltmetropole New York.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Nagold

242109007

Seniorenzentrum Martha-Maria Nagold

Bernd Mantwill

Do, 26.09.2024, 18:30-20:00 Uhr

5,00 EUR an der Abendkasse für externe Besucher,

Bewohner kostenfrei

LANDKREIS
CALW

KINDERTAGESPFLEGE

- BERUFUNG
- QUALIFIKATION
- SELBSTSTÄNDIGKEIT
- ZUKUNFT

**BEWIRB DICH
JETZT!**
 Für den Kurs im
Januar 2025
oder
Juli 2025

**WERDE
TAGESMUTTER · TAGESVATER**

Qualifizierungskonzept Baden-Württemberg

Noch 50 Unterrichtseinheiten (UE) können Sie mit der Betreuung beginnen. Pädagogische Fachkräfte haben mit 50 UE ihre Qualifikation abgeschlossen. Nichtfachkräfte werden in weiteren 250 UE praxisbegleitend weiterqualifiziert. Die ersten 50 UE finden innerhalb von sieben Tagen statt.

Es stehen 30 kostenfreie Qualifizierungsplätze in 2025 zur Verfügung

Fachdienst Kindertagespflege | 07051 160-146
 Silvia.Murphy@kreis-calw.de, Martina.Haag@kreis-calw.de
www.kreis-calw.de/kindertagespflege

Gemeinsam
für mehr Bildung

Der Weg des Geistes ist der Umweg.

Georg Wilhelm Friedrich Hegel (1770-1831)
 deutscher Philosoph

„Erfüllende Paarbeziehung erleben!“

Die Beziehung gemeinsam verstehen. Herausarbeiten was in der Tiefe trennt und was miteinander verbindet. Den Kontakt zueinander verbessern, die Stabilität der Beziehung und die Attraktivität füreinander erhöhen, ist Ziel unserer gemeinsamen Arbeit!

Funktionieren Sie nur noch
über den Alltagsprozess
und fragen sich, wo ist
unsere Liebe hin?

Haben Sie
sich als
Paar aus
den Augen
verloren?

Rufen Sie mich an!

Praxis für Paarberatung in Simmersfeld-Ettmannsweiler
Marion Pliske

0152-26760264
www.marion-pliske.de
kontakt@marion-pliske.de

Anmeldung unter: www.vhson.de oder mit Anmeldeformular (Seite 109).

Telefonisch unter: 07452 9315-0 (Mo 09:00-12:00 und 14:00-16:30, Di bis Fr 09:00-12:00). Anmeldeschluss: 1 Woche vor Kursbeginn.

Kinzigtal

Vortrag in Kooperation mit dem Seniorenzentrum Martha-Maria

Kinzigquelle – Alpirsbach – Schiltach –
Wolfachtal – Harmersbachtal – Gengen-
bach – Offenburg – Kehl

Diese Diareise führt von der Kinzigquelle
nach Alpirsbach und Schiltach. Nach Ab-
stechern ins Wolfach- und Harmersbachtal
geht es weiter nach Gengenbach. Weitere
Ziele sind Offenburg und Kehl am Rhein.

Nagold **242109008**

Seniorenzentrum Martha-Maria Hochdorf
Bernd Mantwill

Do, 28.11.2024, 18:30-20:00 Uhr

5,00 EUR (Abendkasse) (ab 1 TN)

Nepal: der Himalaya-Staat, das Land der Achttausender

Gerhard Schneider nimmt Sie mit auf eine
Reise nach Nepal, in den kleinen Himalaya-
Staat, das Land der Achttausender. Er war
mehrmals in Nepal, zum Teil mit seiner Fa-
milie, hat mehrere Regionen des Landes be-
reist und verschiedene Trekkingtouren im
Himalaya-Gebirge unternommen. In seiner
Bildpräsentation wird er von seinen Reisen
nach Nepal berichten, über das Land und
die Menschen. Er wird sie mitnehmen nach



Kathmandu und in den Chitwan National-
park. Außerdem werden sie ihn begleiten
können auf dem Upper Mustang-Trek, nach
Poon Hill und den Mardi Himal-Trek.

Durch die Konfrontation mit der Armut vor
Ort und der Erkenntnis, mit wenig Geld sehr
viel helfen zu können, ist die Idee zum Pro-
jekt „Nepal – Hand2Hand“ entstanden, mit
dem Ziel, Hilfsbedürftigen Glücksmomente
schenken zu können. Gerhard Schneider
wird über das Projekt „Nepal – Hand2Hand“
informieren sowie die weiteren Pläne des
Hilfsprojekts vorstellen.

Um Voranmeldung wird gebeten.

Wildberg **242109009**

Dorfgemeinschaftshaus Schönbronn, Bulerstraße 31
Gerhard Schneider

Fr, 24.01.2025, 19:00-20:30 Uhr

5,00 Euro (Abendkasse)

Ein Stück Heimatgeschichte – Stadtführung

Die Stadtführung durch die historische Alt-
stadt in Altensteig steht unter dem Motto
Wirtshäuser und Essen anno dazumal.

Früher gab es mindestens acht Wirtshäuser
in der Oberen Stadt und ebenso viele außer-
halb der Stadtmauer in der unteren Stadt.
Bei dieser Führung erfahren Sie die Antwort
auf die spannenden Fragen: Warum ist man
damals ins Wirtshaus gegangen? Was gab es
damals zu essen und zu trinken?

Eine Anmeldung ist erforderlich, die Bezah-
lung erfolgt direkt vor Ort an der Tageskasse
(5,00 Euro pro Person)

Altensteig **242109023**

Treffpunkt Rathausplatz, Altensteig

Martin Spreng

So, 25.08.2024, 14:30-16:00 Uhr

5,00 EUR an der Tageskasse

Altensteig **242109024**

Treffpunkt Rathausplatz, Altensteig

Dieter Kindermann

So, 29.09.2024, 14:30-16:00 Uhr

5,00 EUR an der Tageskasse



Stadtbibliothek Nagold
Marktstr. 60/1
72202 Nagold

Telefon: 07452 681-380

E-Mail: info@stadtbibliothek-nagold.de

Internet: www.stadtbibliothek-nagold.de



filmfreund
Filme streamen mit deiner Bibliothek

eBib
Nordschwarzwald

pressreader

**BROCK
HAUS**

Wissen - im Regal & digital

Anmeldung unter: www.vhson.de oder mit Anmeldeformular (Seite 109).

Telefonisch unter: 07452 9315-0 (Mo 09:00-12:00 und 14:00-16:30, Di bis Fr 09:00-12:00). Anmeldeschluss: 1 Woche vor Kursbeginn.

WIR PLANEN LAUFEND NEUE KURSE

Infos dazu auf der Homepage:
www.vhson.de/programm/



Sagenhaftes Altensteig – Eine Lesung im Wandeln

Wenn die Herbststürme die Blätter von den Bäumen holen und durch die Gassen wehen und dabei Türen und Fensterläden knarren lassen, dann ist die Zeit für Sagen und Legenden. Erleben Sie eine Lesung im „Wandeln“, die Sie durch die historischen Gassen der Altensteiger Oberstadt führt. An den einzelnen Stationen werden Texte vorgetragen, die auf unterschiedliche Art mit dem „sagenhaften“ Altensteig und der Umgebung in Beziehung stehen.

Die Tour endet im Bäck-Schwarz, wo die Teilnehmer bei Vesper oder Flammkuchen in einem der ältesten Gebäude der Altstadt in gemütlicher Runde die Veranstaltung ausklingen lassen können.

Treffpunkt und Start: „Himmel“ im Alten Schloss.

Im Anschluss Einkehr in der Gaststätte Bäck-Schwarz auf eigene Rechnung.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Altensteig 242109025

Rathaus Altensteig: Museum im Alten Schloss

Cornelia Hildebrandt-Büchler

Fr, 11.10.2024, 18:00-19:00 Uhr

5,00 EUR, Bezahlung direkt vor Ort bar an der Abendkasse

Ein Stück Heimatgeschichte – Stadtführung mit Cornelia Hildebrandt-Büchler

Große Baumeister, bedeutende Persönlichkeiten – ein Rundgang auf den Spuren von Heinrich Schickhardt, Georg Ludwig Hegel, erfolgreichen Unternehmern und weiteren einflussreichen und interessanten Persönlichkeiten.

Bei der Tour durch Altensteig erfahren Sie unter anderem was Georg Ludwig Hegel,

der Großvater des bedeutenden Philosophen, mit Altensteig zu tun hat, was Herzog Friedrich unternahm, um festzustellen, wie groß sein Herzogtum eigentlich war und welche Persönlichkeit mit dem Froschbrunnen in Verbindung steht.

Darüber hinaus sehen Sie auch, welches der schönen Fachwerkhäuser die Handschrift des „schwäbischen Leonardo“ – wie Schickhardt genannt wurde – trägt.

Eine Anmeldung ist erforderlich, die Bezahlung erfolgt direkt vor Ort an der Tageskasse.

Altensteig 242109026

Treffpunkt Rathausplatz, Altensteig

Cornelia Hildebrandt-Büchler

So, 27.10.2024, 14:30-16:00 Uhr

5,00 EUR

Ein Stück Heimatgeschichte – Glühweinwanderung mit dem Nachtwächter

Ein grauslicher Ton aus dem Ruffhorn und ein melodisches „Hört ihr Herrn ...“ gibt den Start zur Nachtwächterführung vom Rathaus der Neuzeit in das mittelalterliche Altensteig.

Martin Spreng, in spätmittelalterlichem Gewande, führt auf gewundenem Pfad hoch zum Alten Schloss mit vielen kleinen Geschichten und lässt die Geschichte Altensteigs und ihre Besonderheiten lebendig werden. Abschluss mit Glühwein in der historischen Gaststätte Bäck-Schwarz (auf eigene Rechnung).



Eine Anmeldung ist erforderlich, die Bezahlung erfolgt direkt vor Ort an der Tageskasse.

Altensteig 242109027

Treffpunkt Rathausplatz, Altensteig

Martin Spreng

Di, 28.01.2025, 18:00-19:30 Uhr

5,00 EUR an der Tageskasse

PFLEGEELTERN WERDEN...

LANDKREIS
CALW

...eine Aufgabe für Sie?

Das Jugendamt des Landkreises Calw sucht Pflegefamilien zur Betreuung von Kindern und Jugendlichen mit und ohne Behinderung in Vollzeit- und Bereitschaftspflege.



Wir bieten:

- Fachliche Beratung & Fortbildung
- Austausch mit anderen Pflegeeltern
- Ortsübliches Pflegegeld

Wir erwarten:

- Erzieherische Erfahrung
- Stabile familiäre Situation
- Konfliktfähigkeit & Einfühlungsvermögen

Weitere Informationen: Landratsamt Calw - Pflegekinderdienst

Gloria Graf, Gloria.Graf@kreis-calw.de

Angela Göttges, Tel. 07051 160-7388, Angela.Goettges@kreis-calw.de





2 KULTUR UND GESTALTEN



Fachbereichsleitung

Kimberly Miling
Telefon 07452 9315-20
kimberly.miling@vhson.de

AUSSTELLUNG

MALEREI UND ZEICHNUNG

TEXTILES GESTALTEN

HANDWERK UND KUNST-
HANDWERKLICHES GESTALTEN

AFTERWORK ART

KONZERTE

MUSIK UND MUSIKALISCHE PRAXIS



Fachbereichsleitung

Dr. Mario Gotterbarm
Telefon 07452 9315-12
mario.gotterbarm@vhson.de

LITERATUR



Fachbereichsleitung

Ralf Bartmann
Telefon 07452 9315-16
ralf.bartmann@vhson.de

TANZ



Fachbereichsleitung

André Dreier
Telefon 07452 9315-13
andre.dreier@vhson.de

FOTOGRAFIE UND
MEDIENGESTALTUNG



Semester-
schwerpunkt
USA



Neues
Kursangebot



Jugendkurs



ab 60 Jahren
(60plus)

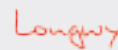


Nagolder LiteraturTage

10. Oktober bis 18. November 2024



Mit freundlicher Unterstützung durch



Volksbank
Herrnberg - Nagold - Rottenburg

ALLGEMEINER HINWEIS: Vorverkauf der Eintrittstickets in der Buchhandlung Zaiser. Auskunft zu den Tickets in der Buchhandlung, per Mail an: info@zaisernagold.de oder telefonisch unter 07452 84020. Online-Anmeldungen sind nicht möglich. Schüler:innen erhalten gegen Vorlage eines Schülerscheins Tickets zum halben Preis.

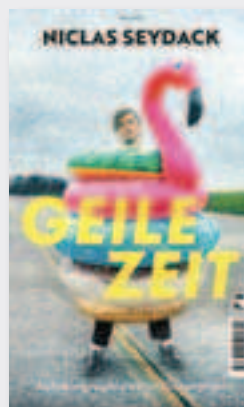


Foto Seydack: © Tigran Hovhannisyan Photography, Berlin

Niclas Seydack: Geile Zeit

Kindheit in den 90ern. Lego, Nutellabrote und Samstagabend mit der Familie Wetten, dass ...? Eine Idylle. Bis zum 11. September 2001. Dann Schweigeminuten in der Schule und die erste Liebe auf ICQ. Verkürztes Stu-

dium, unbezahlte Praktika, Berufsstart im Lockdown. Erst eine neue Rechte. Dann ein neuer Krieg. Willkommen im Leben der Millennials, die letzten analogen Kinder. – Seydack erzählt witzig, ehrlich und warmherzig. Dauerkrise, digitaler Aufbruch und eine neue Sensibilität – während die Millennials erwachsen werden, ist die Welt mehrmals eine andere geworden.



Niclas Seydack, geboren 1990 an der Ostsee, arbeitet als freier Reporter in München, vor allem für die Zeit, den Spiegel und das Magazin der Süddeutschen Zeitung. Er lebt in München.

Nagold
Buchhandlung Zaiser
Niclas Seydack
Do, 10.10.2024, 20:00-21:30 Uhr
12 Euro, 6 Euro für Schüler:innen

242201001



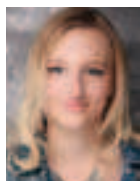
Nagolder LiteraturTage

10.10. – 18.11.2024



Carolin Wahl: Golden Heritage

Die Geschichte des KOSGEN-Imperiums geht weiter. Spice, Glamour und die ganz großen Gefühle: In ihrer New Adult-Reihe erzählt die SPIEGEL-Bestsellerautorin die Geschichte zweier bester Freunde aus Kindertagen, die vor einer einzigartig stimmungsvollen Kulisse in der High Society Oslos gezwungen sind, eine vorgetäuschte Beziehung einzugehen.



Carolin Wahl wurde 1992 in Stuttgart geboren. Sie liebt romantische Geschichten genauso wie einen dicken Fantasy-Schinken und stand mit dem dritten Band ihrer Vielleicht-Trilogie auf der SPIEGEL-Bestsellerliste. Heute lebt die Autorin in ihrer Heimatstadt.

Nagold 242201002
Stadtbibliothek im Burgcenter, Nagold
Carolin Wahl
Fr, 11.10.2024, 19:00-20:30 Uhr
12 Euro, 6 Euro für Schüler:innen



Senioren lesen für Senioren Georg Felsberg: Zwischen den Zeilen ...

Heiter-komische und nachdenkliche Kurzgeschichten, auf gelesen und beobachtet auf 13 Reisen rund um den indischen Subkontinent:

Georg Felsberg, viele Jahrzehnte TV-Reporter und Redakteur in der ARD, hat auf seinen



Reisen in asiatische Länder genau hingehört. Er reist allein mit einem Reisesack, der wenig wiegt. Er fährt mit Überlandbussen, Bahnen und geht oft zu Fuß.

Telefonische Voranmeldung in der Stadtbibliothek unter 07452 681-380 oder per E-Mail: info@stadtbibliothek-nagold.de. Der Eintritt ist frei, Spenden für Projekte von „Netz Bangladesch“ willkommen.

Nagold 242201003
Stadtbibliothek im Burgcenter, Nagold
Georg Felsberg
Mi, 16.10.2024, 15:00-16:30 Uhr
kostenfrei

Lebensbücher – Literarischer Abend in Kooperation mit der Urschelstiftung

Was macht ein sinnvolles Leben aus? Worin finden wir Glück? Wie hängen diese Fragen mit dem unvermeidlichen Lebensende, unserer Endlichkeit, zusammen? Und worauf kommt es ganz konkret an, wenn wir unsere letzte Reise antreten? Dies sind existentielle Fragen – Lebensfragen. An diesem Abend stellen **Mitglieder des Arbeitskreises „Leben – bis zuletzt“** der Urschelstiftung Lebensbücher vor, die diese Fragen reflektieren und Antworten geben: darunter literarische Texte sowie Sachbücher. Eintritt frei, Spenden sind willkommen.

Nagold 242201004
Seniorenzentrum Martha-Maria Nagold
Do, 17.10.2024, 19:00-20:30 Uhr



Lisa-Marie Dickreiter: Karlchen und die Furchtlose Hand

Lesung für Kinder ab 5 Jahren

Karlchen und ihre Bande, die Furchtlose Hand, können ihr Glück kaum fassen: Ein ganzes langes Wochenende dürfen Emma-Lou, Henri, Maria und Briska auf Karlchens Bauernhof bleiben. Mit zwei Übernachtungen! Und das Beste ist: Jetzt wird die Furchtlose Hand endlich mal wieder etwas Aufregendes erleben!



Lisa-Marie Dickreiter, geboren 1978, absolvierte ein Drehbuchstudium an der Filmakademie Baden-Württemberg in Ludwigsburg. Sie erhielt 2023 den Deutschen



Kinderbuchpreis.

Nagold 242201006
Stadtbibliothek im Burgcenter, Nagold
Lisa-Marie Dickreiter
Fr, 18.10.2024, 15:30-16:30 Uhr
7 Euro – keine Ermäßigung möglich

Fahrt zur Frankfurter Buchmesse

Eine Busfahrt zum jährlichen Highlight der Literaturszene: der Frankfurter Buchmesse. Das Messewochenende steht ganz im Zeichen der Privatbesucher:innen, welche hier neuen Lesestoff sammeln und Autor:innen hautnah erleben können. Die Buchmesse begrüßt jährlich ein Land oder eine Region als ihren Ehrengast. 2024 ist es Italien.

Die Busfahrt findet statt in Kooperation mit dem Reiseunternehmen Weiss & Nesch und der Volkshochschule Calw. Bitte melden Sie sich frühzeitig an.

Anmeldungen sind nur bis zum 3. Oktober möglich. Die Gebühren setzen sich wie folgt zusammen: 50 Euro für die Busfahrt und 16 Euro für das Tagesticket (ermäßigt als Gruppenticket).

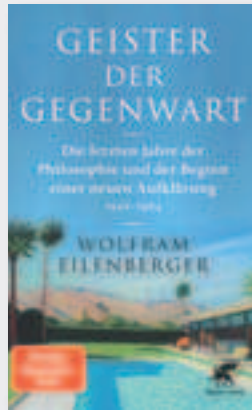
Beachten Sie bitte: Bei Stornierungen nach dem 3. Oktober wird die volle Gebühr fällig, sofern Ihr Platz nicht anderweitig vergeben werden kann. Abfahrt um 6.45 Uhr in Nagold an der Volkshochschule, Bahnhofstr. 41, 72202 Nagold. Bitte seien Sie bereits um 6.30 Uhr vor Ort. Zustieg in Calw um 7.15 Uhr am Alten Bahnhof, Bahnhofstr. 65, 75365 Calw. Rückkehr (ab Frankfurt 16 Uhr) gegen 19 Uhr.

Nagold 242201010
Treffpunkt: siehe Infotext
Dr. Mario Gotterbarm
Sa, 19.10.2024, 6:45-19:00 Uhr
66,00 EUR



ALLGEMEINER HINWEIS:

Vorverkauf der Eintrittstickets in der Buchhandlung Zaiser. Auskunft zu den Tickets in der Buchhandlung Zaiser, per Mail an: info@zaisernagold.de oder telefonisch unter 07452 84020. Online-Anmeldungen sind nicht möglich. Schüler:innen erhalten gegen Vorlage eines Schülerscheins Tickets zum halben Preis.



Wolfram Eilenberger: Geister der Gegenwart

Eilenberger legt erneut ein erzählerisches Meisterwerk vor, das Geschichte und Philosophie auf einzigartige Weise verbindet. Er taucht in die Gedanken von vier intellektuellen Ikonen der Nachkriegszeit ein – Theodor W. Adorno, Susan Sontag, Michel Foucault und Paul K. Feyerabend –, die direkt zu den großen Bruchlinien unserer Gegenwart führen. Mit dem Ziel, die Welt besser zu verstehen und der Enge zu entfliehen, gehen sie zwischen Frankfurt, Paris, London, Berkeley und New York neue Wege.



© Annette Hauschild

Wolfram Eilenberger, geboren 1972, moderiert die „Sternstunde Philosophie“ im SRF und ist Mitglied der Programmleitung der phil. COLOGNE. Sein Buch „Zeit der Zauberer“ stand monatelang auf der Spiegel-Bestsellerliste, wurde 2018 mit dem Bayerischen Buchpreis und 2019 mit dem in Frankreich renommierten Prix du Meilleur Livre Étranger ausgezeichnet.

Nagold

KUBUS im Burgcenter, Nagold
Wolfram Eilenberger
Fr, 25.10.2024, 20:00-21:30 Uhr
15 Euro, 7,50 Euro für Schüler:innen

242201013



Gabriele von Arnim: Der Trost der Schönheit Eine Suche

Eine schillernde Verbindung aus autobiografischem und essayistischem Erzählen: keine Kulturgeschichte, die ihren Gegenstand mit Theorie einhegen will, sondern eine literarische Spurensuche. Von Arnim fragt nach den Formen und Wirkungen dessen, was wir schön nennen; nach dem Glück und den dunklen Seiten der Empfindsamkeit. Nach dem Spiegel-Bestseller „Das Leben ist ein vorübergehender Zustand“ ein neuer bewegender Bericht aus dem Innern. Ein Buch, das den Blick weitet für die Welt um uns und ihre Vergänglichkeit, das Mut macht zum Aushalten von Ambivalenz.



© Ralf Hiemisch

Gabriele von Arnim wurde 1946 in Hamburg geboren. Sie hat studiert, promoviert und zehn Jahre als freie Journalistin in New York gelebt. Danach schrieb sie u.a. für

DIE ZEIT und SÜDDEUTSCHE, BR und WDR und arbeitete als Moderatorin für ARTE, SDR/SWR und SF. Sie schreibt Rezensionen für Zeitungen und Hörfunk, moderiert Lesungen, hat mehrere Bücher veröffentlicht und lebt in Berlin.

Nagold

KUBUS im Burgcenter, Nagold
Gabriele von Arnim
Mo, 28.10.2024, 20:00-21:30 Uhr
15 Euro, 7,50 Euro für Schüler:innen

242201015



Wolfgang Schorlau: Black Forest

Denglers neuer und persönlicher Fall. In die Sache sind korrupte Landespolitiker, gierige Mittelständler, die Atomlobby und ein russischer Honorarkonsul verwickelt, die Verbindungen reichen bis in die höchsten Sphären der Macht. Und viele Jahrzehnte in die Vergangenheit. Und während die Zukunft unserer Energiegewinnung auf dem Spiel steht und sämtliche Parteien gegeneinander aufbringt, streift in finsternen Nächten eine Wölfin durch den Schwarzwald.



© Timo Kabel

Wolfgang Schorlau lebt und arbeitet als freier Autor in Stuttgart. Er wurde bereits mehrfach ausgezeichnet, u.a. mit dem Deutschen und dem Stuttgarter Krimipreis.

Sein neues Buch Black Forest erscheint am 10. Oktober – keine zwei Wochen später ist er mit einer Lesung bei den dritten Nagolder Literaturtagen!

Nagold

KUBUS im Burgcenter, Nagold
Wolfgang Schorlau
Mi, 23.10.2024, 20:00-21:30 Uhr
15 Euro, 7,50 Euro für Schüler:innen

242201012

**TAG DER
OFFENEN TÜR**
21.09.24 | 10-16 Uhr
VHS UND JUGENDKUNST-
SCHULE MIT EINEM BUNTEM
PROGRAMM FÜR KINDER
UND ERWACHSENE.



NagolderLiteraturTage

Lieblingsbücher – in Kooperation mit „Nagold liest“

Was wir lesen, welche Literatur uns bewegt, was wir diesen Herbst zur Lektüre empfehlen: Das Organisationsteam der Nagolder Literaturtage und „Nagold liest“ stellen an diesem Abend in geselliger Runde in der Buchhandlung Zaiser Lieblingsbücher vor. An der Runde nehmen teil: Mario Gotterbarm, Christina Grimm, Burhan Mutlugöz, Sindy Paeslack und Birgit Pfaff.

Nagold

242201017

Buchhandlung Zaiser

Mi, 30.10.2024, 20:00-21:30 Uhr

5,00 Euro



Marcel Mayr: Was die Alten schon gecheckt haben und ich jetzt auch

Mayr begann mit gerade einmal 16 Jahren die Ausbildung zum Altenpfleger. Er erlernte dabei nicht nur einen Beruf, sondern gewann durch den Umgang mit älteren Menschen auch an Lebenserfahrung. In dem Buch spricht Marcel ehrlich und offen über die Herausforderungen in der Pflege, zeigt aber auch, welche schönen und unbezahlbaren Momente er als Altenpfleger erfahren durfte.

Marcel Mayr, 29 Jahre jung, ist erfolgreicher Content Creator auf TikTok und Instagram mit weit über 1,5 Millionen Followern sowie gefragter Radiomoderator bei Absolut Radio in München. Bevor er 2020 zum Social-Media-Star und gefeiertem Radiomoderator wurde, war Marcel Altenpfleger. Auch heute noch ist er ehrenamtlich in der Pflege tätig.

Nagold

242201018

KUBUS im Burgcenter, Nagold

Marcel Mayr

Do, 07.11.2024, 20:00-21:30 Uhr

12 Euro, 6 Euro für Schüler:innen

NagolderLiteraturTage 10.10. – 18.11.2024

„Nach Kafka war nichts mehr wie vor Kafka“ – Vortrag von Stefan Ackermann

1924, vor 150 Jahren, starb Franz Kafka, in einem Sanatorium bei Wien an Lungen- und Kehlkopftuberkulose. Kein Schriftsteller außer ihm hat es dahin gebracht, dass die Adjektivierung seines Nachnamens („kafkaesk“) in die Sprachen der Welt eingegangen und zum Pseudonym für undurchsichtiges, unverständliches Handeln geworden ist. Sein Werk gilt als nur schwer interpretierbar.



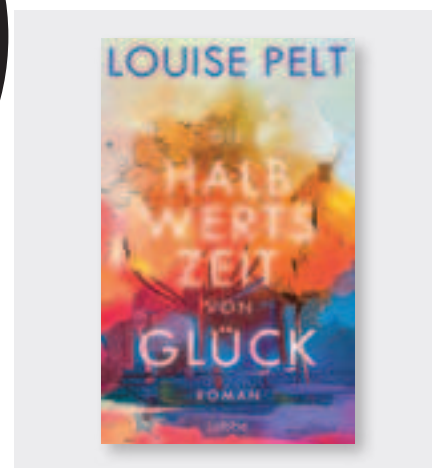
Da bei Kafka Leben und Schreiben eng verzahnt sind, wird **Stefan Ackermann** in seiner Präsentation Kafkas Biografie mit den Schwerpunkten Vater-Dominanz, Eheproblematik und Schreibfuror in vielen Bildern lebendig werden lassen und an entsprechenden Stellen Kafkas Kurzprosa exemplarisch interpretieren, um zu beweisen, dass Kafka doch interpretierbar ist. Wenn Sie also schon in der Schule Schwierigkeiten mit Kafka hatten oder überhaupt noch nie Zugang zu ihm gefunden haben, sollten Sie die Kafka-Veranstaltung mit Stefan Ackermann besuchen.

Nagold **242201019**
Volkshochschule Nagold
Stefan Ackermann
Fr, 08.11.2024, 19:00-20:30 Uhr
8 Euro, 4 Euro für Schüler:innen

Louise Pelt: Die Halbwertszeit von Glück

Paris 2019: Mylènes Glück steht eigentlich nichts mehr im Weg. Doch dann wird durch eine erschütternde Enthüllung ihre ganze Welt auf den Kopf gestellt. Mylène fragt sich: Kann man überhaupt glücklich sein, solange man nicht weiß, wer man ist?

DDR-Grenzgebiet 1987: Einsiedlerin Johanna findet im Wald ein 17-jähriges Mädchen und versteckt es vor den Grenztruppen. Dadurch wird sie unversehens mit einer Vergangenheit konfrontiert, von der sie glaubte, sie längst hinter sich gelassen zu



haben. Aber auch Erinnerungen an vergangenes Glück kommen wieder hoch. Doch darf man irgendwann wieder glücklich sein, auch wenn die eigene Schuld zu groß ist? Los Angeles 2003: Bei einem Unglück ist Hollys Kollegin Jay ums Leben gekommen – und das nur, weil sie spontan für Holly eingesprungen ist. Von Schuldgefühlen geplagt, versucht Holly unter einem Vorwand, Jays Freund und Sohn etwas Glück zurückzugeben. Aber hätte auch sie selbst es verdient, wieder glücklich zu sein?



© Ines Marquet

Ergreifend und kunstvoll verknüpft **Louise Pelt** die Geschichten dieser drei starken Frauen miteinander und erzählt mit kraftvoller, klarer Sprache von ihrer unbezwingbaren

Sehnsucht nach Glück.

Nagold

242201021

Stadtbibliothek im Burgcenter, Nagold

Di, 12.11.2024, 20:00-21:30 Uhr

12 Euro, 6 Euro für Schüler:innen



Kerstin Kohlenberg: Das amerikanische Versprechen

Drei Menschen, deren Lebenswege zeigen, warum die Mitte nicht mehr hält und die Demokratie in den USA vor dem Abgrund steht. Eine innere Geschichte Amerikas, die endlich diejenigen zu Wort kommen lässt, deren politische Einstellung über die Zukunft des Landes entscheidet.

Nagold

242102007

Volkshochschule Nagold

Kerstin Kohlenberg

Do, 14.11.2024, 19:00-20:30 Uhr

kostenfrei

siehe auch Ankündigung Seite 17



Vincent Klink: Mein Schwaben Leben und speisen im Ländle des Eigensinns

Vincent Klink ist einer der prominentesten Schwaben der Gegenwart. In Stuttgart lebt und betreibt er sein Restaurant, doch immer wieder zieht es ihn ins Umland, in die Gasthäuser seiner Region. Klink wirft einen von Selbstironie getränkten Blick auf seine Landsleute: Wie ticken die Schwaben, die Restdeutschland als ordnungsliebende Häusle-Bauer oder aufmüpfige Wutbürger zu kennen glaubt? Warum sind sie so stur, so asketisch, so weinselig, so lustig, so geizig, so großzügig, so vernünftig, so unvernünftig? Klink führt durch die bewegte schwäbische Geschichte, auf den Spuren jenes Widerspruchsgeists, den er in seiner Heimat beobachtet, von Friedrich Schiller bis Robert Bosch, von den Bauernkriegen bis zu Stuttgart 21. Er schildert den Protestantismus – „Tüchtigkeit durch ständig schlechtes Gewissen“ – aus der Distanz seiner katholischen Herkunftswelt Schwäbisch Gmünd, erzählt, wie die vorindustrielle Armut den schwäbischen Erfindergeist ankurbelte und wie Schwaben zum reichen Ländle wurde. Und natürlich darf ein Gang durch die regionale Küche nicht fehlen, aus der Klassiker wie Spätzle oder Maultaschen hervorgingen, aber auch Köstlichkeiten, deren Namen nicht immer verraten, was sich dahinter verbirgt: Katzenschrei, Luckelekäs, Ringlesspatzen oder Gsälz.

Wir freuen uns, Vincent Klink wieder bei den Nagolder Literaturtagen begrüßen zu dürfen.

Nagold 242201020
KUBUS im Burgcenter, Nagold
Vincent Klink
Mo, 18.11.2024, 19:30-21:00 Uhr
20 Euro, 10 Euro für Schüler:innen



Nagolder Märchenreise: Märchen der Brüder Grimm (ab 5 Jahren)

Die Nagolder Märchenreise präsentiert zu ihrem 25. Geburtstag die Märchen der Brüder Grimm. Begeisterte Märchenfans können zusätzlich an einer digitalen „Märchen-Schnitzeljagd“ teilnehmen.

**Vorlesepatinnen und Vorlesepaten lesen
Geschichten für Kinder ab 5 Jahren vor.**

Beginn: 15.00 Uhr

Nagold 242201022

Stadtbibliothek im Burgcenter, Nagold

Fr, 25.10.2024, 15:00-16:00 Uhr

kostenfrei

Nagold 242201023

Stadtbibliothek im Burgcenter, Nagold

Fr, 08.11.2024, 15:00-16:00 Uhr

kostenfrei

Nagold 242201024

Stadtbibliothek im Burgcenter, Nagold

Fr, 15.11.2024, 15:00-16:00 Uhr

kostenfrei



Nagolder Erzähltheater: Furzipups der Knatter- drache (Kamishibai, ab 3 Jahren)

Eine liebevolle Geschichte über die Einzigartigkeit und darüber, dass es nicht schlimm ist, anders zu sein als andere. Von Kai Lüftner mit Illustrationen von Wiebke Rauers.

Knatter! Furz! Prä-ö-ö-ö-t! Sobald der kleine Drache Furzipups Feuer spucken möchte, muss er pupsen. Ganz schön blöd, wenn man mit den großen Drachen mithalten will. Ob der Außenseiter mit seinem „Talent“ die anderen doch noch begeistern kann?

**Anmeldungen direkt bei der
Stadtbibliothek telefonisch unter
07452 681-380 oder per E-Mail:
info@stadtbibliothek-nagold.de**

Nagold 242201025

Stadtbibliothek im Burgcenter, Nagold

Do, 24.10.2024, 16:00-17:00 Uhr

3,00 Euro



DIE KUNST WISCHT DEN STAUB DES ALLTAGS VON DER SEELE.

Pablo Picasso (1881–1973)
spanischer Grafiker, Maler und Bildhauer



Nagolder LiteraturTage

Großer Bücherflohmarkt in der Stadtbibliothek

Der Bücherflohmarkt findet in der Stadtbibliothek von Donnerstag, 10. Oktober 2024 bis Samstag, 16. November 2024 statt.

Öffnungszeiten:

Di, Do, Fr von 10 bis 18 Uhr und
Mi, Sa von 10 bis 14 Uhr.

Nagold 242201026

„Nagold liest“ – läutet die Adventszeit ein

Schon als Tradition kann man die Lesungen zur Einstimmung auf die Adventszeit in der Seminarturnhalle bezeichnen. Die Lieder der Gruppe Inspiration unter Peter Eisele zaubern eine gemütliche vorweihnachtliche Stimmung. Vier Leser haben wieder ernste und humorvolle Texte ausgesucht. Wobei auch diesmal das „Schwäbische“, gelesen von Silvia Katz, seinen Platz hat. Ein reichhaltiges adventliches Buffet rundet die Veranstaltung ab. Eine musikalische Umrahmung ist auch für dieses Jahr geplant, muss aber kurzfristig angepasst werden. Vorherige Anmeldung ist erwünscht, entweder über die vhs oder über die Telefonnummer 07452 810087.

Nagold 242201041

Alte Seminarturnhalle

Cornelia Hildebrandt-Büchler, Silvia Katz,

Nanni Fingerhut, Tilman Zutavern

Di, 26.11.2024, 19:00-20:30 Uhr

Eine Pauschale in Höhe von 7,00 Euro wird für den Imbiss an der Abendkasse erhoben.



American short stories – English Literature Course, Niveau B1/B2

Some stories from "Great American Short Stories" will be read and discussed in this 4 week course.

Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-577101-7

Nagold 242406011

Volkshochschule Nagold

Angelika Rubisch

Mi, 06.11.2024; Mi, 13.11.2024; Mi, 20.11.2024;

Mi, 27.11.2024, jeweils 17:30-19:00 Uhr

49,00 EUR (ab 5 TN, max 10 TN)

HAFELE arena

Die Freiluft-Arena in Nagold
Die Halle für alle(s)

Vereine · Hobbyteams · Sportkurse · Betriebsmannschaften · Schule
Kindergeburtstag · Familien · Turniere · Incentives · Bewegungsangebote

Hafele Arena Nagold:
Am Schlossberg 17
72202 Nagold
hafelearena@nagold.de
+49(0)74521681 121

Stadt Nagold | **McArena**
HALLE FÜR ALLE(S)

WWW.McARENA.DE/NAGOLD



Rohrdorf – hier lässt sich's gut leben!



Mit seiner kulturhistorisch bedeutsamen, denkmalgeschützten Komtureianlage und der dorfgerecht gestalteten Ortsmitte sowie dem Gewerbepark „KÄMMERLE“ ist Rohrdorf eine attraktive Gemeinde mit Arbeitsplätzen am Ort und Wohnmöglichkeiten im Grünen.

Die Volkshochschule Oberes Nagoldtal bereichert dieses Angebot mit einem hervorragenden Programm für Bildung, Kultur, Gesundheit, Sport, Fitness und vielem mehr.

Weitere Infos erhalten Sie beim Bürgermeisteramt Rohrdorf, Komtureihof 4, 72229 Rohrdorf, Telefon 07452 5008, Internet: www.gemeinde-rohrdorf.de bzw. E-Mail: info@gemeinde-rohrdorf.de

Angebote der kulturellen Bildung dienen dem Erlernen, Erproben, Entwickeln und Erweitern der Kernkompetenzen Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Eine zunehmende Bedeutung hat dabei der Bereich der kulturellen Medienbildung, welcher sich den vielfältigen Herausforderungen der Digitalisierung widmet. Die kulturelle Bildung schafft Zugänge zur Kultur und ermöglicht darüber gesellschaftliche Teilhabe, fördert Integration und Inklusion.

TANZ

Internationale Folklore

Folkloretänze aus aller Welt können Sie in diesem Kurs kennenlernen.

Wenn die Stadthalle besetzt ist, findet der Kurs im Dorfgemeinschaftshaus in Schönbrenn in der Bulerstraße 31 statt.

Bitte mitbringen: Turn- oder Gymnastikschuhe

Wildberg 242205007

Stadthalle Wildberg

Doris Ganz

Mi, 25.09.2024, 19:15-20:15 Uhr, 8 Abende

39,50 EUR (ab 6 TN)

Wildberg 242205008

Stadthalle Wildberg

Doris Ganz

Mi, 04.12.2024, 19:15-20:15 Uhr, 7 Abende

34,50 EUR (ab 6 TN)

Tanzen Sie einfach mit! 55+

Ob internationale Folklore, Tänze aus dem Mittelalter, Squares, Line Dance oder Kreistänze – bewegen Sie sich mit uns zu volkstümlicher, klassischer und moderner Musik. Alle, die sich gern im Rhythmus der Musik bewegen, ob jung, ob alt, allein oder mit Partner sind herzlich willkommen.

Nagold 242205015

Lembergsschule Nagold, Musiksaal

Ute Römer-Lissel

Mo, 16.09.2024, 17:00-18:00 Uhr, 7 Abende

24,50 EUR

Nagold 242205016

Lembergsschule Nagold, Musiksaal

Ute Römer-Lissel

Mo, 02.12.2024, 17:00-18:00 Uhr, 8 Abende

31,50 EUR



Linedance – für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Beim Linedance wird in Reihen und Linien neben- und hintereinander getanzt. Für jeden Musiktitel gibt es eine eigene, offizielle Choreografie, so dass man auf jeder Linedance-Party gleich mittanzen kann. Getanzt wird zu jeder Art von Musik (Pop/Rock, Schlager, Country/Western usw.). Im

Kurs werden verschiedene Linedance-Stile vermittelt, es ist also kein reiner Country-Linedance-Kurs.

Der Kurs ist für tanzfreudige Menschen jeden Alters geeignet.

Bitte mitbringen: Getränk und Schuhe mit glatter Sohle

Hochdorf 242205013

Daxburghalle Hochdorf, Foyer

Andrea Holzäpfel

Fr, 18.10.2024, 17:00-18:30 Uhr, 8 Abende

59,00 EUR (ab 8 TN)

Nagold 242205014

Lembergsschule Nagold, Musiksaal

Andrea Holzäpfel

Di, 17.09.2024, 17:30-18:30 Uhr, 12 Abende

49,50 EUR (ab 8 TN)

Tanzzeit – Zeit zum Tanzen

Meditative Kreistänze, ruhige und beschwingte Reigentänze sowie Harmonieübungen und Gebärden füllen diese Tanzstunden. Dabei macht das Einüben der Schritte, das Wiederholen der Tanzformen und die Einfachheit der Choreographie erst die Wirkung der Tänze deutlich. Der Kurs bietet die Möglichkeit zur Ruhe zu kommen, Kraft zu schöpfen und in Einklang mit dem eigenen Körper, mit sich, mit der Gruppe und dem ganzen Umfeld zu kommen.

Altensteig 242205018

Feuerwehrmagazin Altensteig

Ingrid Lipps

Sa, 16.11.2024, 14:30-17:30 Uhr

14,00 EUR

Freies Tanzen

Freies Tanzen fördert die Wahrnehmung, die Energie, die Gesundheit und das Selbstwertgefühl und erweckt positive Emotionen. Wir tanzen ohne feste Schrittvorgabe und ohne Leistungsanspruch im Hier und Jetzt.

Treffpunkt: Zehntscheuer, Beihinger Straße 10, Bürgersaal, 2. Stock, Aufzug vorhanden

Haiterbach 242205019

Treffpunkt: siehe Infotext

Evelyn Braun

Di, 08.10.2024, 17:30-19:00 Uhr, 5 Nachmittage

49,00 EUR (ab 6 TN, max 10 TN)

AUSSTELLUNG



von hier nach da

Ausstellung von Muriel Shah

Muriel Shah (*1960 in Zürich) stellte vor über zehn Jahren in der Geschäftsstelle der vhs am Vorstadtplatz aus. Wir freuen uns, dass die überregional bekannte Künstlerin und langjährige Dozentin an der Jugendkulturschule nach so vielen Jahren wieder in der Volkshochschule ausstellen wird. Sie selbst ist seit vielen Jahren Kuratorin von Ausstellungen auch zusammen mit der vhs Oberes Nagoldtal. Nach Tuschezeichnungen und Aquarellen aus den Anfängen ihrer künstlerischen Laufbahn ist es heute Muriel Shaws Leidenschaft fremde Materialien zu schichten, auf- und abzutragen und zu collagieren. Neben vielen Werken auf Leinwand haben es ihr besonders die kleinen Moods-Zigarilloschachteln angetan. Sie sind der Bildträger, auf denen Shah ihre kleinen Werke zaubert. Gesichter, abstrakte Elemente, Farbcollagen, Akte und Landschaften finden den Weg auf die Schachteln und werden mit unsichtbaren Magneten auf Metalltafeln zu kunstvollen Arrangements kombiniert. Diese Methode hat praktische Nebeneffekte: Kunstinteressierte können so ihre eigene kleine „moods“-Sammlung zusammenstellen.

Volkshochschule Nagold

Ab dem 19.09.2024 kann die Ausstellung bis Mitte nächsten Jahres besichtigt werden.

Vernissage am 19.09.2024 um 18:00 Uhr

MALEREI UND ZEICHNUNG


Online – Kalifornischer Küstenzauber: Kunstkurs live aus dem Golden State

Barbara Golden lebte viele Jahre in Wildberg und unterrichtete an der Jugendkunstschule sowie der Volkshochschule. Heute lebt sie mit ihrer Familie in Kalifornien und bietet nach einer Dekade wieder Online-Kurse an. In diesem Kurs werden Sie die faszinierenden Landschaften, Küstenszenen sowie die Tier- und Pflanzenwelt Kaliforniens erkunden, um sich davon für Ihre Kunstwerke inspirieren zu lassen. Dabei werden wir hauptsächlich Bleistift, Tuschestift, Wasserfarben und Buntstifte verwenden, um zu malen und zu kolorieren. Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind außerdem herzlich eingeladen, mit ihren bevorzugten Materialien zu arbeiten.

Gegen einen kleinen Aufpreis können Sie ein Material-Set für den Kurs bei der vhs erwerben.

Nagold **242207008**
Online über Zoom
Barbara Golden
Fr, 08.11.2024, 18:30-20:30 Uhr, 7 Abende
91,50 EUR (ab 6 TN)


Das Zeichnen

Jede Zeichnung ist zunächst ein lineares Geflecht und damit die elementare Grundlage jedes Bildes. Um ein Bild als solches identifizieren und interpretieren zu können, müssen wir dieses Geflecht entwirren und jene Linien definieren, die für die Bildwirkung ursächlich und Bild bestimmend sind. Das

TAG DER OFFENEN TÜR
21.09.24 | 10-16 Uhr
VHS UND JUGENDKUNST-SCHULE MIT EINEM BUNTEN PROGRAMM FÜR KINDER UND ERWACHSENE.

Zeichnen ist im Grunde genommen eine Spurensuche, und wir werden uns mit spitzen Stift als Fährtenleser betätigen, um Formen zu finden und Räume zu entwickeln. Dieser Kurs ist für Fortgeschrittene ebenso geeignet, wie für Einsteiger und vermittelt, neben den Grundregeln des Zeichnens, auch eine ganze Menge Spaß und Freude an der gelingenden Arbeit mit Stiften. Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, Bleistifte unterschiedlicher Härten, gerne auch Buntstifte und Fineliner.

Nagold **242207001**
Jugendkunstschule Nagold
Peter Dorn
Mo, 07.10.2024, 18:00-19:30 Uhr, 8 Abende
78,50 EUR (ab 6 TN)

Aquarellmalen am Vormittag

Aquarellmalen kann Entspannung oder Herausforderung sein. Erfahren, erlernen und erleben Sie in diesem Kurs die Grundtechniken der Aquarellmalerei. Mit verschie-



denen Hilfsmitteln lassen sich diese dann noch erweitern. Sie beschäftigen sich mit Komposition, Licht- und Schatten-Wirkung, perspektivischer Illusion, Kontrasten und Akzenten im Bild.

Die Künstlerin und erfahrene Kursleiterin Tamara Gross wird Sie durch Maldemonstrationen inspirieren und Sie bei der Anwendung der Aquarelltechniken unterstützen. Dieser Kurs wendet sich sowohl an Einsteiger:innen als auch an diejenigen, die das Aquarellmalen weiter vertiefen wollen. Malmaterialien sind selbst mitzubringen. Informationen dazu gibt die Kursleiterin.

Nagold **242207002**
Jugendkunstschule Nagold
Tamara Gross
Fr, 27.09.2024, 9:00-12:00 Uhr, 9 Vormittage
133,00 EUR (ab 8 TN)

Nagold **242207003**
Jugendkunstschule Nagold
Tamara Gross
Do, 12.12.2024, 9:00-12:00 Uhr, 9 Vormittage
133,00 EUR (ab 8 TN)

Nagold liebt das
konzert

21.09.2024 | 19 Uhr | KUBUS
Trio l'incontro

05.10.2024 | 19 Uhr | KUBUS
Notos Quartett

23.11.2024 | 19 Uhr | KUBUS
Duo Minuit

22.02.2025 | 19 Uhr | Stadtkirche
Ensemble Belvento

05.04.2025 | 19 Uhr | Stadthalle
Sinfoniekonzert – Landesblas-
orchester Baden-Württemberg

26.10.2024 | 19 Uhr | Stadthalle
Tartuffe

14.12.2024 | 19 Uhr | Stadthalle
Die Mausefalle

01.02.2025 | 19 Uhr | Stadthalle
Corpus Delicti

22.03.2025 | 19 Uhr | Stadthalle
Das perfekte Geheimnis

Tickets für Konzert und Theater:
Rathaus-Café | Tel. 07452 970773
oder www.reservix.de

Stadt
Nagold

24/25

Nagold spielt das
theater

Anmeldung unter: www.vhson.de oder mit Anmeldeformular (Seite 109).

Telefonisch unter: 07452 9315-0 (Mo 09:00-12:00 und 14:00-16:30, Di bis Fr 09:00-12:00). Anmeldeschluss: 1 Woche vor Kursbeginn.



Mal- und Zeichenatelier

Das Mal- und Zeichenatelier geht weiter! Auch in der Fortführung sind Bildwerke großer Meister unsere Inspiration. Wir betrachten sie und besprechen ihren Malstil. Im eigenen Tun empfinden wir den Pinselduktus nach, erstellen eine ähnliche Farbpalette und entwerfen Motive und Komposition. Es gibt kaum einen Künstler, der sich nicht Fertigkeiten in der Malerei durch das Kopieren von Meisterwerken angeeignet hätte. Wir laden Sie ein, auf diesem Wege die Malerei für sich zu entdecken bzw. zu vertiefen. Neueinsteiger:innen sind willkommen.

Altensteig **242207004**
Altes Rathaus Altensteig, Raum U1
Wolfram Paul
Do, 10.10.2024, 19:00-21:15 Uhr, 7 Abende
103,00 EUR (ab 6 TN)



Senior Street Art: Graffiti

Sprühende Lebensfreude! In diesem Graffiti-Workshop für Senior:innen darf ausprobiert werden, was noch nie gemacht wurde. Denn diese Kunsttechnik ist nicht nur etwas für junge Menschen. Im Kurs entstehen mit Hilfe von Stencils Leinwände mit den eigenen Tags.

Nagold **242207005**
Jugendkunstschule Nagold
Djuro Kondic, David Kondic
Sa, 23.11.2024, 10:00-13:00 Uhr
54,00 EUR (inkl. Material) (ab 6 TN, max 10 TN)



Street Art Studio: Graffiti

Erkunden Sie die aufregende Welt der Graffiti-Kunst in unserem speziell für Erwachsene konzipierten Kurs. Lernen Sie die Grundlagen der Graffiti-Techniken von den erfahrenen Künstlern David und Djuro Kondic. Sie werden Schritt für Schritt in die Aspekte des Graffiti-Handwerks eingeführt. Von den Grundlagen der Tagging-Techniken bis hin zur Gestaltung von Stencils lernen Sie, wie man mit verschiedenen Spraydosen umgeht.

Egal, ob Sie völlig neu in der Graffiti-Welt sind oder bereits über Grundkenntnisse verfügen, der Kurs bietet eine einladende und unterstützende Umgebung für Erwachsene jeden Alters und Könnens.

Nagold **242207006**
Jugendkunstschule Nagold
Djuro Kondic, David Kondic
Sa, 19.10.2024, 10:00-13:00 Uhr
54,00 EUR (inkl. Material) (ab 6 TN, max 10 TN)

vhs Volkshochschule
Oberes Nagoldtal

Wir suchen Dozierende, die unser Team bereichern!

Im Fachbereich Kultur und Gestalten suchen wir vor allem Kursleitende für folgende Kursangebote:

- Theater, Schauspielerische Praxis
- Literarische Praxis
- Holzwerken
- Bildhauerei
- Speckstein
- Keramik/ Tonen

Wichtig zu wissen:

Wir beschäftigen alle Lehrkräfte auf freiberuflicher Basis.

Detaillierte Informationen

erhalten Sie bei der Fachbereichsleitung Kimberly Miling, Telefon 07452 9315-20. Bewerbungen senden Sie bitte an kimberly.miling@vhson.de

Landschaften zeichnen

Erwecken Sie die Schönheit der Natur auf dem Papier zum Leben! Unter der Leitung der Künstlerin Larissa Chupakhina haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Techniken mit Pastell-, Acryl-, Öl- und Aquarellfarben zu erlernen und anzuwenden. Tauchen Sie ein in die Welt der Landschaftszeichnung und entwickeln Sie Ihre künstlerischen Fähigkeiten weiter. Larissa Chupakhina wird ihr umfangreiches Wissen und ihre Erfahrung teilen, um Ihnen dabei zu helfen, atemberaubende Landschaftsbilder zu erschaffen. In diesem Kurs werden Sie die Grundlagen der Landschaftszeichnung erkunden und lernen, wie Sie die Schönheit der Natur mit Leichtigkeit aufs Papier bringen können. Bitte bringen Sie Ihre eigenen Malutensilien mit. Genauere Informationen dazu erhalten Sie von unserer Kursleiterin.

Nagold **242207009**
Jugendkunstschule Nagold
Larissa Chupakhina
Fr, 11.10.2024, 18:00-19:30 Uhr, 6 Abende
59,00 EUR (ab 6 TN)



Malen auf Großformaten

In diesem Kurs werden wir uns dem beeindruckenden Ausmaß der Leinwand widmen. Mit breiten Pinseln und lebhaften Farben werden wir die Silhouetten von Menschen und Tieren auf riesigen Formaten gestalten. Dabei werden wir uns nicht nur auf die technischen Aspekte des Malens konzentrieren, sondern auch unsere Kreativität und Vorstellungskraft voll entfalten. Wir werden verschiedene Techniken und Stile ausprobieren, um die dynamische und kraftvolle Wirkung von Großformaten zu nutzen. Ziel ist es, durch die Größe und Ausdruckskraft unserer Bilder eine besondere emotionale Wirkung zu erzielen und den Betrachter in die Welt unserer Kunstwerke eintauchen zu lassen.

Nagold **242207010**
Jugendkunstschule Nagold
Larissa Chupakhina
Sa, 18.01.2025, 13:00-17:30 Uhr
39,50 EUR (inkl. Material) (ab 6 TN)



Handlettering-Kurs zur Weihnachtszeit

Nach einer kurzen Handlettering Übungs- und Aufwärmphase starten wir in die vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten: Layouts auf Papier, Illustrieren von Deko-Elementen und der kreativen Anwendung auf unterschiedlichen Materialien – alles passend zum bevorstehenden Weihnachtsfest.

Materialkosten: ca. 10,00 Euro (werden direkt im Kurs von der Dozentin abgerechnet).
Bitte mitbringen: Bleistift und Radiergummi
Ebhausen 242207007

Rathaus Ebhausen, Remise
Melanie Züfle

Fr, 22.11.2024, 17:30-19:30 Uhr, 2 Abende
26,00 EUR zzgl. Materialkosten
(ab 6 TN, max 10 TN)



Handlettering Workshop zur Weihnachtszeit

Nach einer kurzen Handlettering Aufwärmphase starten wir in die kreative Anwendung auf unterschiedlichen Materialien – alles passend zum bevorstehenden Weihnachtsfest.

Materialkosten: ca. 10,00 Euro (werden direkt im Kurs von der Dozentin abgerechnet).
Bitte mitbringen: Bleistift und Radiergummi
Nagold 242207011

Volkshochschule Nagold
Melanie Züfle

Do, 12.12.2024, 17:30-20:00 Uhr
16,50 EUR zzgl. Materialkosten
(ab 6 TN, max 10 TN)



Das Steinhaus

Bau- und Nutzungsgeschichte
des ältesten Nagolder Wohnhauses




Ausstellung vom 1. Dezember 2024 bis 9. Februar 2025

Museum im Steinhaus | Badgasse 3 | 72202 Nagold
Di | Do | So und Feiertag von 14.00 bis 17.00 Uhr
Eintritt frei

Volkshochschule
Oberes Nagoldtal

WIR PLANEN
LAUFEND
NEUE KURSE

Infos dazu auf der Homepage:
www.vhson.de/programm/

TEXTILES GESTALTEN



Näherwerkstatt

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, ganz individuelle Dinge zu nähen: modische Accessoires, Heimtextilien, trendige Taschen. Schneidermeisterin Elisabeth Schühle steht Ihnen mit fachlicher Unterstützung zu allen näh- und zuschneidetechnischen Fragen zur Verfügung. Der Kurs ist für Fortgeschrittene gleichermaßen wie für Anfänger:innen geeignet, da in der Kleingruppe eine individuelle Betreuung möglich ist. Auch Jugendliche sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Schnitt und Stoff für Ihr Projekt (je nach Kenntnisstand), Schere, Nadeln und Faden.

Bitte beachten Sie, dass es aufgrund persönlicher Termine zu einer Terminverschiebung kommen kann.

Nagold **242209001**
Berufsschulzentrum Nagold, Handarbeitsraum
Elisabeth Schühle
Di, 17.09.2024, 18:00-20:30 Uhr, 5 Abende
61,50 EUR (ab 8 TN, max 8 TN)

Nagold **242209002**
Berufsschulzentrum Nagold, Handarbeitsraum
Elisabeth Schühle
Di, 12.11.2024, 18:00-20:30 Uhr, 6 Abende
74,00 EUR (ab 8 TN, max 8 TN)

Nähtreff

Individuelle Nähprojekte selbst durchführen, ob Kleidung, Accessoires oder Patchwork – das ist das Ziel dieser Treffen. In gemütlicher Atmosphäre helfen wir uns gegenseitig bei auftretenden Fragen, mit „Schwarmintelligenz“ versuchen wir anstehende Probleme zu lösen. Vorkenntnisse sollten vorhanden sein.

Bitte mitbringen: Nähmaschine und benötigte Nähutensilien

Wildberg **242209003**
Bildungszentrum Wildberg: Textilraum (Gebäude E) N.N.
Mi, 25.09.2024, 18:30-21:00 Uhr, 8 Abende
15,00 EUR (ab 4 TN, max 9 TN)

HANDWERK UND KUNSTHANDWERKLICHES GESTALTEN



Kunst aus Schrott

Zaubern Sie Skulpturen und Objekte aus Metallfundstücken und Schrott. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie die Grundlagen des Schweißens und handwerkliches Know-how und lassen beeindruckende Figuren und Formen aus Eisen entstehen.

Wir arbeiten im Freien.

Besondere Fundstücke aus Eisen können mitgebracht werden.

Materialkosten: ca. 25,00 bis 40,00 Euro (werden direkt vor Ort mit der Kursleitung abgerechnet).

Bitte mitbringen: Körperbedeckende Kleidung, gutes Schuhwerk, Handschuhe, Schutzbrille soweit vorhanden

Nagold **242210006**
Jugendkunstschule Nagold
Lothar Hudy
Sa, 09.11.2024, 10:00-17:00 Uhr
55,00 EUR zzgl. Materialkosten (ab 5 TN, max 10 TN)



Schönes und Nützliches aus Bienenwachs

Aus Bienenwachs lässt sich allerlei Nützliches, Pflegendes und Schönes machen – wir zeigen wie es geht. Gemeinsam stellen wir Hautpflegeprodukte her, gießen kleine Teelichter mit unterschiedlichen Motiven. Besonders zu Weihnachten gibt es schöne Ideen zur Dekoration, die sich aus Bienenwachs herstellen lassen. Die Anleitungen gibt es zum Mitnehmen, ebenso alle Produkte die wir erstellen.

Die Kosten für die Kursmaterialien von zzgl. 20,00 Euro werden direkt bei den Kursleiterinnen – Helga Kugel, Imkerin und Fachberaterin für Bienenprodukte, Carola Volz, Fachberaterin für Bienenprodukte – vor Ort bezahlt.

Wildberg **242210010**
Dorfgemeinschaftshaus Schönbronn, Bulerstraße 31
Helga Kugel, Carola Volz
Mi, 16.10.2024, 19:00-20:30 Uhr
15,00 EUR zzgl. Materialkosten (ab 8 TN)



Dried Flowerbouquet: Thanksgiving

Für alle, die schon immer mal lernen wollten wie Floristik funktioniert und selbst einen Trockenblumenstrauß binden. Unter Anleitung der Floristin



Natalie Springer lernt man worauf es ankommt und wie man Schritt für Schritt vorgeht um einen schönen Strauß zu bekommen. Jeder Strauß darf unterschiedlich

werden, alle Künstler:innen gestalten ihr eigenes florales Werkstück.

Materialkosten: ca. 35,00 Euro (werden nach Verbrauch direkt bei der Dozentin vor Ort bezahlt).

Nagold **242210001**
Jugendkunstschule Nagold
Natalie Springer
Sa, 28.09.2024, 10:00-13:00 Uhr
19,50 EUR zzgl. Materialkosten (ab 6 TN, max 10 TN)



Dried Flowers: Adventskranz

Stimmungsvolle Adventskränze mit Trockenmaterialien binden – bei einem Glas Sekt in gemütlicher und kreativer Atmosphäre (vielleicht auch gemeinsam mit einer Freundin?), unter Anleitung der Floristin Natalie Springer. Aus verschiedenen Trockenmaterialien entstehen individuelle und langanhaltende Schmuckstücke, die man nicht nur ein Jahr bewundern kann.

Materialkosten: 40,00 Euro (werden nach Verbrauch direkt bei der Dozentin vor Ort bezahlt). Dazu gehören ein Strohrömer, Wickeldraht, Trockenblumen etc.

Nagold **242210002**
Jugendkunstschule Nagold
Natalie Springer
Sa, 23.11.2024, 10:00-13:00 Uhr
19,50 EUR zzgl. Materialkosten (ab 6 TN, max 10 TN)



Dried Flowers: Trockenblumenstern

Wer sich in Adventszeit weiter kreativ austoben möchte, kann sich einen wunderschönen Trockenblumenstern mit einer Lichterkette gestalten. Unter Anleitung der Floristin Natalie Springer erstellen Sie aus verschiedenen Materialien individuelle und langanhaltende Schmuckstücke, die man nicht nur ein Jahr bewundern kann. Materialkosten: ca. 35,00 Euro (werden nach Verbrauch direkt bei der Dozentin vor Ort bezahlt). Dazu gehören ein Stern, Wickeldraht, Trockenblumen, Lichterkette etc.

Nagold **242210003**
Jugendkunstschule Nagold
Natalie Springer
Sa, 14.12.2024, 10:00-13:00 Uhr
19,50 EUR zzgl. Materialkosten (ab 6 TN, max 10 TN)



Dried Flowers: Neujahrserwachen

Boho-Style-Werkstücke nicht nur bewundern, sondern wissen was dahintersteckt. Unter Anleitung der Floristin Natalie Springer werden wunderschöne Trockenblumen-Ringe erstellt. Aus verschiedenen Materialien entsteht ein Schmuckstück. Materialkosten: ca. 35,00 Euro (werden nach Verbrauch direkt bei der Dozentin vor Ort abgerechnet). Dazu gehören ein Metallring, Wickeldraht, Trockenblumen etc.

Nagold **242210004**
Jugendkunstschule Nagold
Natalie Springer
Sa, 11.01.2025, 10:00-13:00 Uhr
19,50 EUR zzgl. Materialkosten (ab 6 TN, max 10 TN)

Afterwork Art

Einmal im Monat lädt die vhs in die inspirierenden Räume der Kunstschule ein. Erleben Sie einen entspannten Abend voller Kreativität und künstlerischer Entfaltung zu wechselnden Themen. Kommen Sie vorbei, lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und genießen Sie die kreative Auszeit!

NAGOLD Abstrakte Malerei

In diesem Kurs werden mithilfe von Acrylmalerei und Mischtechnik abstrakte moderne Werke entstehen. Mit kräftigen Farben wird diese Maltechnik vermittelt.

Nagold **242207020**
Jugendkunstschule Nagold
Viktoria Damm
Do, 17.10.2024, 18:30-21:30 Uhr
25,00 EUR inkl. Materialkosten (ab 6 TN)

Encaustic

Wir malen mit heißem Wachs - auch Encaustic genannt. Es ist eine sehr alte Technik, die in den letzten Jahren wieder neu entdeckt wurde. Erfahren Sie die vielen kreativen Möglichkeiten dieser Technik und experimentieren Sie unter fachkundiger Anleitung zu Ihren Ideen.

Nagold **242207021**
Jugendkunstschule Nagold
Viktoria Damm
Do, 07.11.2024, 18:30-21:30 Uhr
25,00 EUR inkl. Materialkosten (ab 6 TN)

Collagen

Eine Collage kann sehr viel sein: So entsteht aus Zeitungsausschnitten, Fotografien, Laub, farbigem Papier und anderem auf Leinwand oder festem Untergrund geleimt ein neues zusammengesetztes Ganzes. Der Begriff „Collage“ (= Klebebild, von französisch coller = kleben) wurde vom französischen Schriftsteller und Surrealisten André Breton (1896-1966) geprägt und berühmte Künstler des 20. Jahrhunderts wie Pablo Picasso, Georges Braque und Max Ernst haben diese Kunstform angewandt.

Nagold **242207022**
Jugendkunstschule Nagold
Viktoria Damm
Do, 05.12.2024, 18:30-21:30 Uhr
25,00 EUR inkl. Materialkosten (ab 6 TN)

ALTENSTEIG Glasmalerei

Glasmalerei ist eine faszinierende Kunsttechnik, bei der Farben und Licht miteinander verschmelzen, um beeindruckende und lebendige Kunstwerke auf Glas zu erschaffen.

Altensteig **242207023**
Altes Rathaus Altensteig, Raum U1
Larissa Chupakhina
Mi, 06.11.2024, 18:30-21:30 Uhr
25,00 EUR inkl. Materialkosten (ab 6 TN)

Collagen

Eine Collage kann sehr viel sein: So entsteht aus Zeitungsausschnitten, Fotografien, Laub, farbigem Papier und anderem auf Leinwand oder festem Untergrund geleimt ein neues zusammengesetztes Ganzes. Der Begriff „Collage“ (= Klebebild, von französisch coller = kleben) wurde vom französischen Schriftsteller und Surrealisten André Breton (1896-1966) geprägt und berühmte Künstler des 20. Jahrhunderts wie Pablo Picasso, Georges Braque und Max Ernst haben diese Kunstform angewandt.

Altensteig **242207025**
Altes Rathaus Altensteig, Raum U1
Viktoria Damm
Mi, 04.12.2024, 18:30-21:30 Uhr
25,00 EUR inkl. Materialkosten (ab 6 TN)



Abstrakte Malerei

In diesem Kurs werden mithilfe von Acrylmalerei und Mischtechnik abstrakte moderne Werke entstehen. Mit kräftigen Farben wird diese Maltechnik vermittelt.

Altensteig **242207024**
Altes Rathaus Altensteig, Raum U1
Larissa Chupakhina
Mi, 15.01.2025, 18:30-21:30 Uhr
25,00 EUR inkl. Materialkosten (ab 6 TN)

Knautschbuch – Binden eines Buches nach historischem Vorbild

Ein Buch binden, fast so wie schon vor Jahrhunderten: das ist Thema dieses Kurses. Unter fachkundiger Anleitung wird ein Notizbuch gebunden, wie es schon im Mittelalter üblich war. Nach dem Vorbild einer Koperte wird ein flexibler Ledereinband mit Papier versehen, welches sich auch austauschen lässt – ein nachhaltiges und langlebiges Lieblingsnotizbuch.

Die Materialkosten: ca. 20,00 bis 25,00 Euro (werden direkt im Kurs von der Dozentin abgerechnet).

Nagold

242210007

Jugendkunstschule Nagold

Larissa Ebel

Sa, 26.10.2024, 15:00-18:00 Uhr

19,50 EUR zzgl. Materialkosten (ab 6 TN, max 10 TN)



Ikebana – shin eigetsu shofu ryu – für Fortgeschrittene

Ikebana ist die japanische Kunst, mit wenigen Blüten und Zweigen die Schönheit der Natur zur Geltung zu bringen. Mit fortschreitenden Kenntnissen bestimmen auch – der Fantasie folgend – Steine, Glas und Metall die Arbeiten. Suchen, Sehen, Kombinieren, kurz die Freude am Tun und Üben ist unser Ziel. – Die Kursleiterin ist Ikebanameisterin und lehrt nach den Regeln der Stuttgarter Ikebanaschule shin eigetsu shofu ryu.

Die Materialkosten werden vor Ort mit der Dozentin abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schale ab 25 cm Durchmesser, Höhe 4-6 cm; Blumenschere; kleines Handtuch

Nagold

242210008

Volkshochschule Nagold

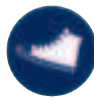
Sabine Lorenzen

Sa, 21.09.2024, 10:00-13:00 Uhr;

Sa, 09.11.2024, 10:00-13:00 Uhr

39,00 EUR zzgl. Materialkosten (ab 6 TN, max 10 TN)

FOTOGRAFIE UND MEDIENGESTALTUNG



Bildbearbeitung am PC – digitale Dunkelkammer

Mit dem Druck auf den Auslöser ist das Foto im Kasten. Danach wird das Bild gedruckt oder im Großlabor ausbelichtet – man hat keinen Einfluss mehr auf diese Schritte. Aus diesem Grund haben sich früher viele ernsthafte Amateure eine eigene Dunkelkammer angeschafft. Lernen Sie auf einfachste Weise mit der modernen digitalen Technik auch nach der Aufnahme kreativen Einfluss auf Ihr Werk zu haben. Bildbearbeitung; Bilder verbessern; Farben verändern, um Effekte zu erzielen; Bildmontagen erstellen; Motive freistellen und kreativ verändern; Bilder, Negative und Dias richtig scannen; Fotobücher und Geschenke erstellen; Wechsel von Farbe nach Schwarz-weiß und Tönen der Ergebnisse.

Der Kurs ist nicht auf ein bestimmtes Bearbeitungsprogramm ausgerichtet, es gibt dafür auch Freeware für die Lösung der Aufgaben.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse und Mut zur Kreativität

Bitte mitbringen: Schreibzeug, evtl. Laptop

Nagold

242211004

Seminarraum Europaplatz 1

Karl-Heinz Unterberger

Sa, 16.11.2024, 10:00-17:00 Uhr

59,00 EUR (ab 4 TN, max 10 TN)

Fotoexkursion zum Weihnachtsmarkt

Weihnachtlich geschmückt und in festlichem Glanz erstrahlt, präsentiert sich der Weihnachtsmarkt in Nagold. Dort, in der historischen Kulisse, werden an zahlreichen Marktständen Weihnachtsgeschenke und allerlei Leckereien angeboten.

Nach einer Einführung können Sie unter fachlicher Anleitung bei einer Fotoexkursion am späten Nachmittag und zur „blauen Stunde“ die Motive in der Stadt mit Ihrer Digitalkamera festhalten.

Bitte mitbringen: Eigene Kamera und an ausreichend warme Kleidung denken

Nagold

242211002

Volkshochschule Nagold

Karl-Heinz Unterberger

Fr, 06.12.2024, 16:00-19:00 Uhr

35,00 EUR (ab 4 TN, max 10 TN)

KONZERTE



Konzert – Drums und Voices mit „Cantambor“

An diesem Abend präsentieren die fünf Musiker mitreißende Rhythmen aus Afrika sowie A-capella Gesänge von Pop bis hin zu Liedern aus aller Welt. Musik auf dem eigenen Körper (Bodypercussion), Holzkisten (Cajon) und anderen exotischen Instrumenten runden das vielfältige Klangerlebnis ab.

Unter Leitung von Michael Siefke

Wildberg

242213001

Historischer Sitzungssaal im Rathaus Wildberg

So, 10.11.2024, 18:00-19:30 Uhr

kostenfrei



Konzert – Duo Saitenzauber Agnes Märker, Konzertharfe und Helmut Rauscher, Gitarre

Die beiden Musiker interpretieren auf ihren Instrumenten Musik der unterschiedlichsten Stilrichtungen: von barocker und klassischer bis hin zu romantischer Musik und Filmmusik. Agnes Märker und Helmut Rauscher befinden sich in einem Dialog, der die Klangwelten der Harfe und der Gitarre zu einem neuen zauberhaften Klangerlebnis verschmelzen lässt.

Mit Abendkasse. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Eintritt für Mitglieder der AG schönes Dorf Mindersbach: 5,00 Euro
Kinder und Jugendliche frei

**Nagold****242213005**

Bürgerhaus Mindersbach
So, 10.11.2024, 17:00-19:00 Uhr
Eintritt: 10,00 Euro (Abendkasse)



Konzert – Biber Hermann Blues in Mindersbach III

Der große Konzert-Impresario

Fritz Rau adelte Biber Herrmann als „einen der authentischsten Blues- und Folk-Künstler im Lande und darüber hinaus“. Meisterhaft verwebt der Gitarrenvirtuose die Wurzeln des alten Blues mit modernen Klangbildern. Als Songwriter mit starker Ausdruckskraft versteht er es, sein Publikum auf eine emotionale Reise zu schicken. Dass Herrmann ebenfalls ein humorvoller Geschichtenerzähler und Entertainer par excellence ist, machen seine Auftritte zu einem vielseitigem Erlebnis, welches man so schnell nicht vergisst.

Mit Abendkasse. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Eintritt für Mitglieder der AG schönes Dorf Mindersbach: 5,00 Euro
Kinder und Jugendliche frei

**Nagold****242213006**

Bürgerhaus Mindersbach
So, 26.01.2025, 17:00-19:00 Uhr
Eintritt: 10,00 Euro (Abendkasse)

MUSIK UND MUSIKALISCHE PRAXIS



Blockflötenspielerkreis (14-tägig)

Der Blockflötenspielerkreis der vhs Oberes Nagoldtal von Rohrdorf besteht zurzeit aus bis zu 14 Spieler:innen – Sopran, Alt, Tenor und Bass. Wer Lust hat mitzuspielen, ist herzlich willkommen und kann einen Abend lang kostenlos und unverbindlich teilnehmen. Wir spielen z.B. gerne im Altenheim und bei einem Taizé Gottesdienst, die Anzahl der Kurstermine sind hier mit eingerechnet. Bitte bringen Sie Ihre Blockflöte mit. Der Kurs findet im 14-tägigen Rhythmus statt.

Rohrdorf**242213002**

Bürgertreff Rohrdorf
Katharina Wilding
Do, 19.09.2024, 17:30-19:00 Uhr, 10 Termine
74,00 EUR (ab 8 TN)

Schnupperkurs Gitarre

Wenn Sie erstmals das Gitarrenspiel ausprobieren wollen oder Ihr altes Hobby wiederbeleben möchten, oder wenn Sie Fragen haben, warum Sie mit Ihrer Selbstlernmethode nicht weiterkommen, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Sie erhalten

vhs Volkshochschule
Oberes Nagoldtal

Anmeldung für alle vhs-Kurse
unter: www.vhson.de oder mit
dem **Anmeldeformular**.

Telefonische Anmeldung unter
07452 9315-0

Anmeldeschluss:
1 Woche vor Kursbeginn



einen fundierten Einstieg in die Gitarrenspieltechnik, sowohl für das Melodiespiel als auch für die Liedbegleitung. Bei Gefallen und weiterem Interesse besteht die Möglichkeit, den Kurs fortzusetzen.

Materialkosten: ca. 5,00 Euro (werden direkt vor Ort mit der Dozentin abgerechnet). Dazu gehören Begleitheft und Kopien. Bitte mitbringen: Gitarre, Notenständer, Gitarrenschemel, Schreibzeug

Nagold**242213003**

Volkshochschule Nagold
Daniela Fischer
Mi, 13.11.2024, 18:30-20:00 Uhr, 3 Abende
29,50 EUR zzgl. Materialkosten (ab 6 TN, max 8 TN)

Anfängerkurs Gitarre

Möchten Sie Gitarre spielen lernen, aber wissen nicht, wo Sie anfangen sollen? In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Gitarrenspiels in einer entspannten und freundlichen Umgebung. Unsere erfahrene Dozentin führt Sie geduldig durch die Lektionen und sorgt dafür, dass Sie Spaß am Lernen haben. Sie benötigen keine Vorkenntnisse, nur eine Gitarre und die Freude am Musizieren.

Materialkosten: ca. 5,00 Euro (werden direkt vor Ort mit der Dozentin abgerechnet). Dazu gehören Begleitheft und Kopien. Bitte mitbringen: Gitarre, Notenständer, Gitarrenschemel, Schreibzeug

Nagold**242213004**

Volkshochschule Nagold
Daniela Fischer
Mi, 25.09.2024, 18:30-20:00 Uhr, 5 Abende
49,00 EUR zzgl. Materialkosten (ab 6 TN, max 8 TN)



MONTAG

Uhrzeit	Kurs/Kurs-Nr.	Seite
17:00	Tanzen Sie einfach mit! 55+ 242205015	32
17:00	Tanzen Sie einfach mit! 55+ 242205016	32
18:00	Das Zeichnen 242207001	33

DIENSTAG

Uhrzeit	Kurs/Kurs-Nr.	Seite
17:30	Linedance – für Teilnehmende mit Vorkenntnissen 242205014	32
17:30	Freies Tanzen 242205019	32
18:00	Nähwerkstatt 242209001	36
18:00	Nähwerkstatt 242209002	36

MITTWOCH

Uhrzeit	Kurs/Kurs-Nr.	Seite
18:30	Nähtreff 242209003	36
18:30	Anfängerkurs Gitarre 242213004	39
19:15	Internationale Folklore 242205008	32
19:15	Internationale Folklore 242205007	32

DONNERSTAG

Uhrzeit	Kurs/Kurs-Nr.	Seite
09:00	Aquarellmalen am Vormittag 242207003	33
17:30	Blockflötenspielkreis (14-tägig) 242213002	39
19:00	Mal- und Zeichenatelier 242207004	34

FREITAG

Uhrzeit	Kurs/Kurs-Nr.	Seite
09:00	Aquarellmalen am Vormittag 242207002	33
17:00	Linedance – für Teilnehmende mit Vorkenntnissen 242205013	32
18:00	Landschaften zeichnen 242207009	34
18:30	Online – Kalifornischer Küstenzauber: Kunstkurs live aus dem Golden State 242207008	33

Hinweis: Aufgelistet sind Kurse mit einer Mindestanzahl von vier Terminen.



Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ)

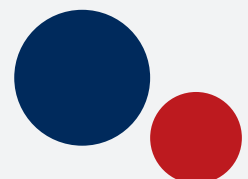
bei der Jugendkunsthochschule und Volkshochschule Oberes Nagoldtal
ab 1. September 2025

Als Mitarbeiter:in im FSJ stehen Sie im Bereich der **Jugendkunsthochschule** den Dozierenden unterstützend zur Seite. In verschiedenen Kursangeboten betreuen Sie Kinder beim kreativen Arbeiten, bringen sich selbst aktiv mit ein und kommunizieren mit Menschen aus den unterschiedlichsten Bereichen. Sie erhalten Einblicke in die künstlerische Förderung und ästhetische Bildung von Kindern und Jugendlichen.

An der **Volkshochschule** unterstützen Sie im Bereich der Organisation und Verwaltung in der Geschäftsstelle. Sie erhalten Kenntnisse in Büro- und Projektorganisation, sind zuständig für das Raummanagement und übernehmen die Programmverteilung. Neben der praktischen Arbeit bilden Sie sich bei Seminaren weiter und erlangen dabei wichtige berufliche Schlüsselqualifikationen.

Sie haben einen abgeschlossenen Schulabschluss, sind motiviert, arbeiten selbstständig und verlässlich und Ihnen bereitet die Zusammenarbeit im Team und mit Kindern Spaß? – Dann freuen wir uns über Ihre Bewerbung an mario.gotterbarm@vhson.de.

Volkshochschule Oberes Nagoldtal mit Jugendkunsthochschule
Ansprechpartner: Dr. Mario Gotterbarm, Telefon 07452 9315-12,
mario.gotterbarm@vhson.de

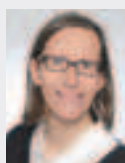




3 GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG



Fachbereichsleitung
Ralf Bartmann
Telefon 07452 9315-16
ralf.bartmann@vhson.de



Organisation und Verwaltung
Kathleen Vollmeier
Telefon 07452 9315-26
kathleen.vollmeier@vhson.de

VHS IN KOOPERATION MIT DER KVBW VHS REGIONAL – KURSE MIT UNSEREN KOOPERATIONSPARTNERN

ENTSPANNUNG UND STRESSBEWÄLTIGUNG YOGA | TAI-CHI | QIGONG | MASSAGE

BEWEGUNG / FITNESS RÜCKENSCHULE | RÜCKENFITNESS | FASZIEN, CORE & PILATES | GESUND- HEITSGYMNASTIK | FITNESSGYMNA- STIK | ZUMBA & LATIN DANCE | OUTDOOR | BEWEGEN IM WASSER | REHASPORT-ANGEBOTE | SCHWIMM- KURSE | ELTERN-KIND-FITNESS | FIT- NESS FOR KIDS | PRÄVENTION | SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR KIDS | SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR ERWACH- SENE | GESUNDHEITSPFLEGE

ESSEN UND TRINKEN / ERNÄHRUNG

GESUNDHEIT UND PSYCHE

LEBEN MIT BEHINDERUNG

PFLEGE



Semester-
schwerpunkt
USA



Neues
Kursangebot



Jugendkurs



ab 60 Jahren
(60plus)

VHS IN KOOPERATION MIT DER KVBW



Veranstalter ist die vhs Oberes Nagold- tal in Kooperation mit der Kassenärzt- lichen Vereinigung Baden-Württemberg



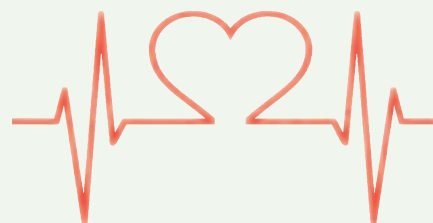
Unruhe, Anspannung und Angst bei Kindern: Erkennen und Behandeln

Jedes Kind ist zeitweise unruhig, angespannt oder ängstlich. Auch Schlafprobleme, Streitigkeiten und eine mangelnde Motivation für schulische oder andere Aktivitäten treten im Rahmen einer normalen Entwicklung auf. Woran können Sie erkennen, ab wann die Einholung von professioneller Hilfe sinnvoll oder sogar notwendig ist und bei welchen Beschwerden Sie selbst helfen können, vorübergehendes Problemverhalten günstig zu beeinflussen? Im Vortrag lernen Sie die wesentlichen Anzeichen behandlungsbedürftiger Probleme, wie etwa ADHS und Angststörungen im Kindesalter, kennen und erfahren, bei welchen Ansprechpartnern Sie professionelle Hilfe erhalten können. Wie Sie selbst dazu beitragen können, Ihr Kind dabei zu unterstützen, ruhiger und entspannter zu werden, ist das Thema des zweiten Teils des Vortrags. Hierzu lernen Sie einige kurze Entspannungsübungen kennen, die Sie direkt im Anschluss an Ihre Kinder weiter vermitteln können. Zum Abschluss wird Ihnen ein Programm vorgestellt, mit dessen Hilfe Sie Ihrem Kind über Fantasiereisen ein Entspannungsverfahren vermitteln können, das es eigenständig, z.B. in der Schule, anwenden kann.

Hinweis: Der Vortrag ist für Eltern von Kindern im Grundschulalter konzipiert, Eltern jüngerer oder älterer Kinder sind aber natürlich ebenfalls willkommen. Bringen Sie gerne Ihre Fragen mit – es gibt Raum für Diskussionen.

Referentin: Diplom-Psychologin Susanna Hartmann-Strauss, Psychologische Psychotherapeutin und Supervisorin. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Nagold 2423002102
Volkshochschule Nagold
Susanna Strauss
Di, 24.09.2024, 18:30-20:00 Uhr
kostenfrei



Stärke dein Herz! Herzschwäche erkennen und behandeln

In den vergangenen Jahren hat die Zahl der Todesfälle aufgrund von Herzschwäche (Herzinsuffizienz) abgenommen. Das ist erfreulich. Zugleich steigt allerdings die Häufigkeit dieser Erkrankung, insbesondere aufgrund der alternden Bevölkerung. Neben dem Vermeiden von Risikofaktoren, ist es daher wichtig, die ersten Anzeichen der Erkrankung wie Atemnot und nachlassende Leistungsfähigkeit bei körperlicher Belastung zu kennen und richtig einzuordnen. Ziel dieser Veranstaltung ist, dass möglichst viele Menschen die Warnzeichen, mit denen sich die Herzschwäche bemerkbar macht, erkennen und wissen, wie man der Herzschwäche entgegenwirken kann.

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen. Referent: Dr. med. Uwe Helber, Facharzt für Innere Medizin, Chefarzt der Klinik für Herz- und Kreislauferkrankungen, Kliniken Nagold.

Eine Anmeldung ist erforderlich.
Nagold 2423002201
Volkshochschule Nagold
Dr. med. Uwe Helber
Di, 12.11.2024, 19:00-20:30 Uhr
kostenfrei

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich zu bewältigen. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich für die eigenverantwortliche Stärkung der Gesundheit. Das Bildungsangebot vermittelt Wissen über gesunde Lebensstile, Stressabbau, positive Körperwahrnehmung, ausgewogene Ernährung, Krisenbewältigung. Ziel ist die nachhaltige Stärkung der psychischen und physischen Ressourcen für Alltag und Beruf und als Voraussetzung für das Gelingen von Lernprozessen. Die Sachinformationen werden dabei handlungsorientiert und gruppenspezifisch vermittelt.



Schlafstörungen (Insomnien) – wie kann man das Kopfkino ausschalten?

Sorgen, Alltagsstress, traumatische oder sehr belastende Lebensereignisse aber auch ein Lebensstil, der durch unsere Zivilisation geprägt wird, lassen Schlafstörungen immer häufiger werden. Auch körperliche Erkrankungen können den Schlaf stören. Betroffene schlafen zu wenig oder zu viel, manche schlafen schlecht ein, manche wachen immer wieder auf oder leiden unter Alpträumen. Die Folgen von anhaltenden Schlafstörungen sind gravierend, neben Tagesmüdigkeit, Erschöpfung, verminderter Leistungsfähigkeit, fehlender Freude und Konzentrationsstörungen entwickeln sich nach einiger Zeit oft große Ängste vor dem Schlafen und das Kopfkino ist abends in vollem Gange. Suchterkrankungen und weitere körperliche und/oder psychische Störungen können die Folge sein, das Risiko für Unfälle am Arbeitsplatz oder Straßenverkehr steigt.

In diesem Vortrag werden nichtorganische Schlafstörungen vorgestellt sowie Informationen zu gesundem Schlaf, Schlafhygiene und Entwicklung von Schlafstörungen gegeben. Verhaltenstherapeutische Standardinterventionen wie die Verbesserung der Schlaf-Wach-Strukturierung, die Veränderung von schlafhinderlichen Gedanken sowie die Vermittlung von Entspannungsmethoden werden näher vorgestellt. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, Fragen an die Referentin zu stellen.

Referentin: Dr. med. Ruth Coenen, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Oberärztin im Zentrum für Psychiatrie Calw – Klinikum Nordschwarzwald
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Ebhausen

2423003112

Rathaus Ebhausen, Bürgersaal
Dr. med. Ruth Coenen
Do, 10.10.2024, 19:00-20:30 Uhr
kostenfrei



Schnarchen und Schlafapnoe

Ungefähr 44% der Männer und 28% der Frauen zwischen 30 und 60 Jahren gehören zu den chronischen Schnarchern. Sie nerven nicht nur ihre Partner, sondern gefährden auch die eigene Gesundheit. Beim Schnarchen können Lautstärken entwickelt werden, die 90 Dezibel erreichen und einem durch das Schlafzimmer fahrenden LKW gleichkommen. Häufig versteckt sich hinter diesem Schnarchen auch eine schlafbezogene Atmungsstörung. Unter ihnen tritt das obstruktive Schlafapnoe-syndrom (OSAS) am häufigsten auf. Diese Erkrankung ist durch wiederkehrendes Zusammenfallen der oberen Atemwege im Schlaf charakterisiert. Die Betroffenen klagen typischerweise über Schnarchen, eine ausgeprägte Morgen- und Tagesmüdigkeit, eine erhöhte Einschlafneigung und somit über einen nicht erholsamen Schlaf. Grund für das Kollabieren der Atemwege ist zum einen eine erhöhte Muskelerelaxation im Schlaf, zum anderen anatomisch bedingte Engstellen. Als Folge treten kardiovaskuläre Erkrankungen wie Bluthochdruck, Schlaganfall, Herzinfarkt und andere verstärkt auf. Eine erfolgreiche Reduktion des Schnarchens sowie eine Beseitigung der gefährlichen Atempausen setzt eine frühzeitige Diagnostik voraus und ist unabdingbar. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen.

Referent: Dr. med. Jürgen Mutschler, Facharzt für Allgemeinmedizin, Calw
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Wildberg

2423002901

Dorfgemeinschaftshaus Schönbronn, Bulerstraße 31
Dr. med. Jürgen Mutschler
Mi, 13.11.2024, 19:00-20:30 Uhr
kostenfrei

VHS REGIONAL – KURSE MIT UNSEREN KOOPERATIONSPARTNERN



Stärke dein Herz! Herzschwäche erkennen und behandeln

In den vergangenen Jahren hat die Zahl der Todesfälle aufgrund von Herzschwäche (Herzinsuffizienz) abgenommen. Das ist erfreulich. Zugleich steigt allerdings die Häufigkeit dieser Erkrankung, insbesondere aufgrund der alternden Bevölkerung. Neben dem Vermeiden von Risikofaktoren, die zu Herzschwäche führen können, ist es daher wichtig, die ersten Anzeichen der Erkrankung wie Atemnot und nachlassende Leistungsfähigkeit bei körperlicher Belastung zu kennen und richtig einzuordnen. Ziel dieser Veranstaltung ist, dass möglichst viele Menschen die Warnzeichen, mit denen sich die Herzschwäche bemerkbar macht, erkennen und wissen, wie man der Herzschwäche entgegenwirken kann.

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen.

Referent: Dr. med. Uwe Helber, Facharzt für Innere Medizin, Chefarzt der Klinik für Herz- und Kreislauferkrankungen, Kliniken Nagold
Anmeldung ist erforderlich.

Altensteig

2423002101

Rathaus Altensteig, Bürgersaal
Dr. med. Uwe Helber
Mo, 25.11.2024, 19:00-20:30 Uhr
kostenfrei (ohne Beteiligung der KVBW)



Natürliche Antibiotika – Manuka, Ingwer, Teebaumöl & Co

Es gibt eine Vielzahl von Heilpflanzen in der Natur, die eine Wirkung gegen Bakterien, Pilze und Viren zeigen. Das Einsatzgebiet ist schier unendlich groß: von oberflächlichen Haut- und Schleimhautentzündungen bis hin zu innerlichen akuten oder chronischen Entzündungen. Gerade in Zeiten zunehmender Resistenzbildung gegen klassische Antibiotika und multiresistenten Keimen werden diese Mittel in der Zukunft von grö-



ßerer Bedeutung sein. Der Apotheker und Dozent Manuel Henzler stellt pflanzliche Präparate sowie Aromaöle in der Anwendung vor.

Nagold

242304101

Volkshochschule Nagold

Manuel Henzler

Mi, 04.12.2024, 19:00-20:30 Uhr

5,00 EUR mit Anmeldung, Gebühr zu zahlen in bar an der Abendkasse



Online: Von „Mag ich nicht“ zu „Mega Lecker“ – Saisonal & regional essen leicht und lecker gemacht

Zutaten statt Rezepte tauschen – so lautet der Ansatz von Verena Hirsch, um saisonale Ernährung im Alltag einfach und lecker umzusetzen. So wird eine simple Gemüsepfanne durch Spargel im Frühling oder Kürbis im Herbst zu einem kulinarischen Erlebnis. Dieser Vortrag zeigt, wie einfach der Umstieg auf saisonale und regionale Ernährung sein kann und ermutigt, neue Geschmackserlebnisse mit lokalen Produkten zu entdecken. Sie lernen die saisonalen Zeiten von Obst und Gemüse in Deutschland kennen und erfahren, wo Sie regionale Produkte kaufen können.

Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlicher Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts „Ernährungsbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“. Zur Referentin: Auf ihrem Blog allmydeer.com teilt Verena Hirsch ihr Wissen rund um Bio-Landwirtschaft und kreiert saisonale Rezepte mit regionalen Zutaten. Außerdem hält sie Vorträge über nachhaltige Ernährung und ist Autorin von „DEINE KÜCHE KANN NACHHALTIG“.

Dieser Vortrag findet in Kooperation mit dem Volkshochschulverband Baden-Württemberg e.V. statt.

Nagold

2423003109

Online-Veranstaltung

Verena Hirsch

Mi, 09.10.2024, 18:00-19:30 Uhr

kostenfrei



Online: Der ökologische Fußabdruck unserer Ernährung

Klimawandel, Wasserknappheit und Flächenverbrauch sind zentrale Umweltprobleme, die eng mit unserer Ernährung verbunden sind. Der Vortrag thematisiert die ökologischen Auswirkungen unseres Nahrungskonsums und die Möglichkeiten, wie wir als Verbraucher:innen negative Umweltauswirkungen reduzieren können. Neben dem CO₂-Fußabdruck werden insbesondere der Wasser- und Flächenfußabdruck verschiedener Lebensmittel betrachtet. Dabei werden die Lebenszyklen der Lebensmittel von der landwirtschaftlichen Produktion bis hin zur Einkaufsfahrt analysiert, einschließlich der Bedeutung von Regionalität, Saisonalität und Ernährungsweise.

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

Zur Referentin: Dr. Hanna Karg ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am ifeu-Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg gGmbH. Einer ihrer Arbeitsschwerpunkte ist die ökobilanzielle Bewertung von Lebensmitteln.

Dieser Vortrag findet in Kooperation mit dem Volkshochschulverband Baden-Württemberg e.V. statt.

Nagold

2423003110

Online-Veranstaltung

Dr. Hanna Karg

Mi, 23.10.2024, 18:00-19:30 Uhr

kostenfrei



Online: „So tickt unser Gehirn“

Erfahren Sie, wie Ihr Gehirn tickt und es Ihnen bei all dem Trubel und den täglichen Herausforderungen gelingen kann ganz gelassen zu bleiben. In diesem Vortrag widmen wir uns ganz unserem Gehirn. Dabei wird theoretischer Input aus der neurowissenschaftlichen und psychologischen Forschung mit praktischer Erfahrung kombiniert, um praktischen Nutzen für den Alltag zu gewinnen.

Wichtiger Hinweis: Dieser Kurs findet online über das Konferenzsystem Zoom statt. Sie benötigen einen Rechner/Laptop/Tablet mit guter Internetanbindung. Kamera und Mikrofon sind notwendig.

Nagold

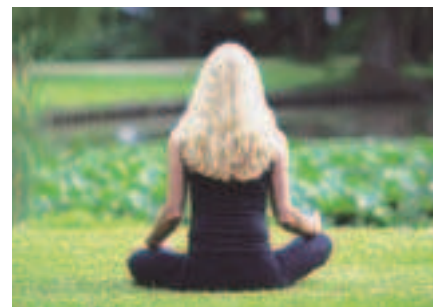
2423003106

Online-Veranstaltung

Katharina Schick

Mi, 23.10.2024, 18:00-19:30 Uhr

10,00 EUR (ab 8 TN)



Online: Jetzt oder wann? ... – mit Achtsamkeit gelassen Stress bewältigen

Unsere Gedanken können nicht nur an die entferntesten Orte, sondern auch in der Zeit reisen. Während wir das Frühstück vorbereiten, sind wir gedanklich schon bei dem Papierstapel auf unserem Schreibtisch im Büro und wenn wir abends eine kleine Runde mit dem Hund drehen, gehen wir erneut das Gespräch mit unserem Vorgesetzten durch. Unsere Gedanken und unsere Aufmerksamkeit reisen unentwegt. Dabei vernachlässigen wir jedoch allzu häufig das JETZT. Dieser Augenblick, jetzt gerade, in dem unser Leben tatsächlich stattfindet. Wenn wir uns wieder bewusst unserem jetzigen Erleben mit all seinen Facetten zuwenden und Körper und Geist wieder in die gleiche Zeitzone bringen, eröffnet das einen Raum für Gelassenheit, Genuss und eine Vielzahl an neuen Handlungs-Möglichkeiten. In diesem Online-Kurs erlernen Sie Techniken der Achtsamkeit, um Stress zu reduzieren, das eigene Potenzial abzurufen und das Leben wieder aus vollen Zügen zu genießen. 4 Module à 1,5 Stunden; Begleitendes Arbeitsheft zu jedem Modul mit Praxistipps; Audioaufnahmen für Achtsamkeits-Übungen.

Wichtiger Hinweis: Dieser Kurs findet online über das Konferenzsystem Zoom statt. Sie benötigen einen Rechner/Laptop/Tablet mit guter Internetanbindung. Kamera und Mikrofon sind notwendig.

Nagold

2423003107

Online-Veranstaltung

Katharina Schick

Mi, 06.11.2024; Mi, 13.11.2024; Mi, 20.11.2024;

Mi, 27.11.2024; jeweils 18:00-19:30 Uhr

60,00 EUR (ab 8 TN)



Online: „Genießen statt Weg- werfen“ – Lebensmittel- verschwendung stoppen

Etwa 12 Millionen Tonnen Lebensmittel landen in Deutschland jährlich im Müll. Haushalte tragen einen großen Anteil an diesen Müllmengen. Diese Verschwendung kostet Geld, verbraucht unnötig Rohstoffe, ist klimaschädigend und ethisch problematisch. Der Vortrag gibt eine Einführung in das Thema Lebensmittelverschwendung, zeigt, wo Lebensmittelverluste entstehen und erläutert, was jeder Einzelne dagegen tun kann. Dazu gehören Tipps zu Hygiene, zur Lagerung und Umgang mit Lebensmitteln im Haushalt sowie der richtige Umgang mit Mindesthaltbarkeits- und Verbrauchsdatum. Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlicher Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts „Ernährungsbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“. Zur Referentin: Amelie Schönbrunner ist nach einem Studium der Ernährungswissenschaften an der Universität Hohenheim seit 2016 Fach- und Rechtsberaterin im Bereich Lebensmittel und Ernährung bei der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V. in Reutlingen.

Dieser Vortrag findet in Kooperation mit dem Volkshochschulverband Baden-Württemberg e.V. statt.

Nagold **2423003111**
Online-Veranstaltung
Amelie Schönbrunner
Mi, 06.11.2024, 18:00-19:30 Uhr
kostenfrei



Online: Rückenfit (vhs FDS)

Rückenfit ist eine Einheit zur Verbesserung der Rückengesundheit. Die meisten Übungen dienen der Vorbeugung oder Linderung der Rückenbeschwerden. Dieser Kurs besteht aus einigen Bausteinen und kombiniert Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur mit Dehnung und Entspannungsübungen, um Verspannungen und Schmerzen zu lindern. Im Kurs lernen Sie verschiedene Massagetechniken mit der

Faszienrolle und dem Tennis-Faszienball. Darüber hinaus werden Übungen für die Bauchmuskeln eingebaut, um ein ausgewogenes Verhältnis zwischen den verschiedenen Muskelgruppen zu erreichen.

Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters und Fitnesslevels.

Eine Anmeldung ist unter www.vhs-kreisfds.de erforderlich. **Kursnummer: 33020WEB.**

Sie erhalten spätestens 1 Tag vor Kursbeginn per E-Mail den Zugangslink, mit dem Sie sich von zu Hause zum Online-Kurs zuschalten können.

Nagold **2423003113**
Volkshochschule extern: Online
Natalja Seel
Di, 24.09.2024, 19:00-19:45 Uhr, 10 Abende
40,00 EUR (ab 5 TN)

Online: Faszien Yoga (vhs FDS)

Faszien Yoga hilft Stress abzubauen und das Immunsystem zu stärken. Unter anderem ist die Stunde für alle, die ihre Beweglichkeit verbessern wollen. Der Schwerpunkt in dieser Yoga Stunde liegt auf der Verbesserung der Flexibilität und Lockerung der Faszien. Sie können verschiedene Asanas, Dehnübungen und Massagetechniken erlernen, die speziell auf die Faszien abgestimmt sind, um Verspannungen zu lösen. Die Übungen werden langsam ausgeführt, um das Bindegewebe sanft zu stimulieren und zu dehnen. Darüber hinaus erlernen Sie verschiedene Massagetechniken. Die Massage hilft Verklebungen und Verspannungen im Gewebe zu lösen.

Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters und Fitnesslevels.

Bitte bereithalten: Matte, Handtuch oder Yoga Gurt, Kissen, Decke, Tennisball oder Faszienball, Faszienrolle

Eine Anmeldung ist unter www.vhs-kreisfds.de erforderlich. **Kursnummer: 32121WEB**

Sie erhalten spätestens 1 Tag vor Kursbeginn per E-Mail den Zugangslink, mit dem Sie sich von zu Hause zum Online-Kurs zuschalten können.

Nagold **2423003114**
Volkshochschule extern: Online
Natalja Seel
Mo, 23.09.2024, 20:00-20:45 Uhr, 10 Abende
40,00 EUR (ab 5 TN)

Online: Yoga für Fortgeschrittene (vhs FDS)

Diese Hatha Yoga Einheit ist für alle gut geeignet, die über Grundkenntnisse in Yoga Asanas verfügen. Wir werden klassisch mit Entspannung beginnen und nach einer Pranayama Runde mit dem Sonnengruß die Energien aktivieren, um anschließend die

Wirkung der Asanas zu genießen. Für einen guten Ausgleich beenden wir die Einheiten mit der Tiefenentspannung.

Bitte bereithalten: Matte, Decke, Yogakissen nach Bedarf

Dieser Kurs findet über das Videokonferenz-System Zoom statt.

Eine Anmeldung ist unter www.vhs-kreisfds.de erforderlich. **Kursnummer: 32122WEB**

Sie erhalten spätestens 1 Tag vor Kursbeginn per E-Mail den Zugangslink, mit dem Sie sich von zu Hause zum Online-Kurs zuschalten können.

Nagold **2423003115**
Volkshochschule extern: Online
Natalja Seel
Di, 24.09.2024, 20:00-21:00 Uhr, 10 Abende
54,00 EUR (ab 5 TN)

Online: Pilates & Yoga (vhs FDS)

Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters und Fitnesslevels. Bitte bereithalten: Matte, Handtuch oder Yoga Gurt, Kissen, Decke

Dieser Kurs findet über das Videokonferenz-System Zoom statt.

Eine Anmeldung ist unter www.vhs-kreisfds.de erforderlich. **Kursnummer: 33109WEB**

Sie erhalten spätestens 1 Tag vor Kursbeginn per E-Mail den Zugangslink, mit dem Sie sich von zu Hause zum Online-Kurs zuschalten können.

Nagold **2423003116**
Volkshochschule extern: Online
Natalja Seel
Mi, 25.09.2024, 18:00-19:15 Uhr, 10 Abende
67,00 EUR (ab 5 TN)

Online: Faszientraining (vhs FDS)

Die Faszien durchdringen unseren ganzen Körper. Verspannte und verklebte Faszien können u. a. Gelenkschmerzen oder Rückenbeschwerden verursachen. Du erlernst in diesem Kurs, wie Du deine Verspannungen lösen kannst. Die Kursbausteine sind: Mobilisation, Stretching, Massagetechniken, Entspannung.

Materialien: Matte, Tennisball, Handtuch, Faszienrolle (diese kann auch nach der ersten Stunde gekauft werden, Natalja Seel berät dazu gerne)

Eine Anmeldung ist unter www.vhs-kreisfds.de erforderlich. **Kursnummer: 33226WEB**

Sie erhalten spätestens 1 Tag vor Kursbeginn per E-Mail den Zugangslink, mit dem Sie sich von zu Hause zum Online-Kurs zuschalten können.

Nagold **2423003117**
Volkshochschule extern: Online
Natalja Seel
Fr, 27.09.2024, 11:15-12:00 Uhr, 10 Abende
40,00 EUR (ab 5 TN)

Online: Pilates (vhs FDS)

In diesem Kurs kannst du sanft deine innere Muskulatur am ganzen Körper kräftigen. Möchtest du deine Beckenbodenmuskulatur kräftigen? Ist der Bauch deine Schwachstelle? Hast du öfter Rückenschmerzen? Dann ist dieser Kurs genau der richtige für dich. Wir werden uns mit Cardio-Übungen aufwärmen und dann mit sanften Kräftigungsübungen nach die Rumpfmuskulatur stabilisieren. Für den schmerzfreien Rücken erlernst du einige Massagetechniken und wichtige Dehnübungen.

Materialien: Matte, Handtuch, Tennisball
Eine Anmeldung ist unter www.vhs-kreisfds.de erforderlich. **Kursnummer: 33238WEB**

Sie erhalten spätestens 1 Tag vor Kursbeginn per E-Mail den Zugangslink, mit dem Sie sich von zu Hause zum Online-Kurs zuschalten können.

Nagold 2423003118

Volkshochschule extern: Online
Natalja Seel
Fr, 27.09.2024, 10:00-11:00 Uhr, 10 Abende
54,00 EUR (ab 5 TN)

Online: Aktive Mittagspause – Leichter Rücken (vhs FDS)

Die „Aktive Mittagspause – Prävention Rückenschmerzen“ ist ein 15-minütiges Programm, das besonders für Menschen geeignet ist, die viel sitzen oder stehen. Im Rahmen des Kurses lernen die Teilnehmer:innen spezifische Übungen und Bewegungen, um die Wirbelsäule und den Rücken zu entlasten und zu stabilisieren. Dabei werden Techniken zur Verbesserung der Körperhaltung vermittelt. Die Teilnehmer:innen lernen wie sie ihre Muskeln durch Stretching und Entspannung lockern können, um Verspannungen und Schmerzen zu vermeiden.

Eine Anmeldung ist unter www.vhs-kreisfds.de erforderlich. **Kursnummer: 33239WEB**

Sie erhalten spätestens 1 Tag vor Kursbeginn per E-Mail den Zugangslink, mit dem Sie sich von zu Hause zum Online-Kurs zuschalten können.

Nagold 2423003119

Volkshochschule extern: Online
Natalja Seel
Fr, 27.09.2024, 12:15-12:30 Uhr, 10 Termine
14,00 EUR (ab 5 TN)

Nagold 2423003120

Volkshochschule extern: Online
Natalja Seel
Mo, 23.09.2024, 12:15-12:30 Uhr, 10 Termine
14,00 EUR (ab 5 TN)

**Golf Schnupperkurs**

Sie wollen mit dem Golfsport beginnen? Dann sind Sie im Golfclub Schloss Weitenburg genau richtig! Ein Schnupperkurs bei uns auf der Anlage ist ideal, um erste Eindrücke im Golfspiel zu sammeln. Sie werden zusammen mit unseren professionellen Golflehrern alle Schläge des Golfsports kennenlernen.

Ablauf: Begrüßung und Einweisung in die Golfschwungtechnik; 90 Minuten Spiel und Golfschläge auf der Driving-Range zzgl. Putten; 30 Minuten Erklärung einer Spielbahn, Etikette und Golfregeln; Anschließend freie Nutzung unserer Übungseinrichtungen

Nagold 2423024141

Treffpunkt: Golfclub Schloss Weitenburg,
Sommerhalde 11, 72181 Starzach-Sulzau
Thilo Greiner

So, 06.10.2024, 10:00-12:00 Uhr

29,00 EUR (ab 4 TN, max 9 TN)

Nagold 2423024142

Treffpunkt: Golfclub Schloss Weitenburg,
Sommerhalde 11, 72181 Starzach-Sulzau
Thilo Greiner

So, 20.10.2024, 10:00-12:00 Uhr

29,00 EUR (ab 4 TN, max 9 TN)



vhs Volkshochschule
Oberes Nagoldtal

Wir suchen Dozierende, die unser Team bereichern!

Im Fachbereich Gesundheit suchen wir vor allem Kursleitende für folgende Kursangebote:

- Aquafitness
- Schwimmen für Babys, Kinder und Erwachsene
- Präventionskurse
- Achtsamkeit/Entspannung
- Ernährung

Wichtig zu wissen:

Wir beschäftigen alle Lehrkräfte auf freiberuflicher Basis.

Detaillierte Informationen

erhalten Sie bei der Fachbereichsleitung Ralf Bartmann,
Telefon 07452 9315-16,
ralf.bartmann@vhson.de
Bewerbungen senden Sie bitte ebenfalls an ralf.bartmann@vhson.de

**Golf Schnuppertag**

Sie wollen mit dem Golfsport beginnen? Dann sind Sie im Golfclub Schloss Weitenburg genau richtig! Ein Schnuppertag bei uns auf der Anlage ist ideal, um erste Eindrücke im Golfspiel zu sammeln. Sie werden zusammen mit unseren professionellen Golflehrern alle Schläge des Golfsports kennenlernen.

Ablauf: Begrüßung und Einweisung in die Golfschwungtechnik und Vermittlung der Golfgrundkenntnisse; 10.00 bis 12.00 Uhr Theorie zum Schwungablauf und praktische Übungen; 12.00 bis 13.00 Uhr Mittagessen und allgemeine Informationen zu Etikette und Golfregeln; 13.00 bis 15.00 Uhr Einweisung und praktische Übungen zum kurzen Spiel (Chippen & Putten & Pitchen), Erklärung einer Spielbahn; Anschließend freie Nutzung unserer Übungseinrichtungen

Nagold 2423024143

Treffpunkt: Golfclub Schloss Weitenburg,
Sommerhalde 11, 72181 Starzach-Sulzau
Kasimir Hoche

So, 13.10.2024, 10:00-15:00 Uhr

85,00 EUR (ab 4 TN, max 9 TN)

Nagold 2423024144

Treffpunkt: Golfclub Schloss Weitenburg,
Sommerhalde 11, 72181 Starzach-Sulzau
Kasimir Hoche

So, 27.10.2024, 10:00-15:00 Uhr

85,00 EUR (ab 4 TN, max 9 TN)

ENTSPANNUNG UND STRESSBEWÄLTIGUNG

YOGA



Hatha-Yoga

YOGA ist einer der ältesten überlieferten Wege zur Entwicklung körperlicher Ausgewogenheit und innerer Ruhe. Die YOGA-Praxis besteht aus Körperhaltungen, Atem- und Reinigungsübungen sowie Entspannungsphasen, und auch Meditation ist ein Bestandteil von Hatha-Yoga. YOGA steht jedem Menschen offen – unabhängig von Alter, Beweglichkeit und Weltanschauung. Wichtig ist die Bereitschaft, die eigenen Möglichkeiten kennen und akzeptieren zu lernen und dabei offen zu bleiben für Veränderungen.

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung, Decke, warme Socken

Nagold **2423012014**

Kernenschule Nagold, Turnhalle
Claudia Keck Lopez
Di, 10.09.2024, 18:00-19:00 Uhr, 12 Abende

ZPP zertifiziert

56,00 EUR (ab 10 TN)

Nagold **2423012015**

Kernenschule Nagold, Turnhalle
Claudia Keck Lopez
Di, 10.09.2024, 19:10-20:40 Uhr, 12 Abende

ZPP zertifiziert

84,00 EUR (ab 10 TN)

Nagold **2423012016**

Kernenschule Nagold, Turnhalle
Claudia Keck Lopez
Di, 07.01.2025, 18:00-19:00 Uhr, 6 Abende
28,00 EUR (ab 10 TN)

Nagold **2423012017**

Kernenschule Nagold, Turnhalle
Claudia Keck Lopez
Di, 07.01.2025, 19:10-20:40 Uhr, 6 Abende
42,00 EUR (ab 10 TN)

Nagold **2423012111**

Bächlenhalle Nagold, VHS-Gymnastikraum
Walter Kocheise
Fr, 27.09.2024, 10:30-12:00 Uhr, 8 Vormittage
ZPP zertifiziert
93,00 EUR (ab 6 TN, max 10 TN)

Nagold **2423012112**

Bächlenhalle Nagold, VHS-Gymnastikraum
Walter Kocheise
Fr, 06.12.2024, 10:30-12:00 Uhr, 8 Vormittage
ZPP zertifiziert
93,00 EUR (ab 6 TN, max 10 TN)

Altensteig **2423012207**

Haus des Gastes, Berneck
Sabine Buck
Mi, 25.09.2024, 17:15-18:45 Uhr, 10 Abende
ZPP zertifiziert
116,00 EUR (ab 6 TN)

Altensteig **2423012208**

Haus des Gastes, Berneck
Sabine Buck
Mi, 08.01.2025, 17:15-18:45 Uhr, 10 Abende
ZPP zertifiziert
116,00 EUR (ab 6 TN)

Ebhausen **2423012301**

Rathaus Ebhausen (Heimatstube)/Marktplatz 1
Claudia Keck Lopez
Mi, 11.09.2024, 20:00-21:30 Uhr, 12 Abende
ZPP zertifiziert
84,00 EUR

Ebhausen **2423012302**

Rathaus Ebhausen (Heimatstube)/Marktplatz 1
Claudia Keck Lopez
Mi, 08.01.2025, 20:00-21:30 Uhr, 6 Abende
42,00 EUR

Egenhausen **2423012401**

Silberdistelhalle Egenhausen, Proberaum
Claudia Keck Lopez
Mi, 11.09.2024, 18:00-19:30 Uhr, 12 Abende
ZPP zertifiziert
106,00 EUR (ab 8 TN)

Egenhausen **2423012402**

Silberdistelhalle Egenhausen, Proberaum
Claudia Keck Lopez
Mi, 08.01.2025, 18:00-19:30 Uhr, 6 Abende
53,00 EUR (ab 8 TN)

Wildberg **2423012901**

Schulhaus Effringen
Sabine Buck
Mi, 25.09.2024, 19:30-21:00 Uhr, 10 Abende
ZPP zertifiziert
88,00 EUR (ab 8 TN)

Wildberg **2423012902**

Schulhaus Effringen
Sabine Buck
Mi, 08.01.2025, 19:30-21:00 Uhr, 8 Abende
ZPP zertifiziert
60,00 EUR (ab 8 TN)

ZPP zertifiziert: Gebührenerstattung für Gesundheitskurse

Einige Kurse im Gesundheitsbereich werden von den gesetzlichen Krankenkassen anteilig bezuschusst. Bitte erkundigen Sie sich vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse nach einer möglichen Förderung.

Alle Präventionskurse, die mit **ZPP zertifiziert** gekennzeichnet sind, werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst, sofern Sie an 80% der Kurszeit teilgenommen haben. Eine vhs-Ermäßigung für diese Kurse ist nicht möglich. Die Zertifizierung erfolgt über die bundesweite Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP).

Bitte klären Sie mit Ihrer Krankenkasse vor einer Kursanmeldung ab, ob und wie oft Sie an einem von der Krankenkasse bezuschussten Kurs teilnehmen können. Bitte bedenken Sie, dass die Qualität unserer Gesundheitskurse nicht von einer Zertifizierung der Zentralen Prüfstelle Prävention abhängig ist. Es geht um Ihre Gesundheit. Wählen Sie die Kurse, die für Sie passend und stimmig sind.

Nähere Informationen zu diesem Thema finden Sie auf unserer homepage

www.vhson.de.



Yoga für (Wieder-) Einsteiger:innen

Sie wollten schon immer mal Yoga üben, haben sich aber nicht getraut? Sie haben früher schon Erfahrungen mit Yoga gemacht und möchten Ihre Praxis auffrischen? Dann ist dieser Kurs genau richtig. In einem 10-wöchigen Grundkurs lernen Sie die grundlegenden Yogahaltungen (Asanas), erste Atemtechniken (Pranayama) und Konzentrations- und Entspannungstechniken kennen. Yoga stärkt die Koordinationsfähigkeit, fördert Kraft und Ausdauer und bringt den Stoffwechsel in Schwung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und falls vorhanden ein (Yoga-)Kissen.

Nagold **2423012719**

Gemeindehalle Rohrdorf (Turnhalle)
Carola van der Veen
Mi, 18.09.2024, 18:00-19:30 Uhr, 10 Abende
116,00 EUR (ab 6 TN)



„Hormon“-Yoga

In diesem Hormon-Yoga-Kurs nach Dinah Rodrigues aktivieren wir die Körperenergie zur Regulation der hormonproduzierenden Drüsen und Organe. Dynamische Bewegungsabläufe, spezielle Atemtechniken und Visualisierungen stärken den Körper und kräftigen den Beckenboden. Nach der Praxis folgt eine Entspannungsphase für Körper, Geist und Seele. Der Kurs ist für gesunde Personen geeignet, aber nicht während der Schwangerschaft oder bei bestimmten gesundheitlichen Problemen (bei hormonell bedingter Krebserkrankung, großen Myomen in der Gebärmutter, akuter Endometriose, fortgeschrittener Osteoporose, starkem Bluthochdruck, behandlungsbedürftigen Depressionen, in den ersten drei Monaten nach Bauchoperationen und Schilddrüsenüberfunktion).

Anfänger, aber auch Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und falls vorhanden ein (Yoga-)Kissen.

Nagold 2423012019

Bächlenhalle Nagold, VHS-Gymnastikraum
Carola van der Veen

Do, 19.09.2024, 18:00-19:30 Uhr, 10 Abende
96,00 EUR (ab 6 TN, max 10 TN)



Schnupperangebot: Faszien Yoga

Faszien sind elastische bindegewebige Umhüllungen unserer Muskeln und Organe, die für unser Wohlbefinden sehr wichtig sind. Mangelt es dem menschlichen Körper an Bewegung, verkleben die Faszien und verursachen Schmerzen. Faszien-Yoga stellt die Flexibilität des Körpers wieder her, löst Verspannungen und Blockaden und wirkt gleichzeitig ausgleichend auf den Geist. Im Faszien-Yoga werden die klassischen Hatha-Yoga Haltungen mit fließenden Bewegungen und Dynamik verbunden. Durch Dehnen, Federn und Schwingen, durch Mikrobewegungen und Ausprobieren verschiedener Winkelstellungen einer Position werden verfilzte Faszien wieder in Schwung gebracht und stimuliert.

Bitte mitbringen: Decke, Handtuch und bequeme Kleidung

Nagold 2423012018

Bächlenhalle Nagold, VHS-Gymnastikraum
Krystyna Tarlowska-Bühl

Fr, 15.11.2024, 18:00-19:30 Uhr
11,50 EUR (ab 6 TN, max 10 TN)

Yin-Yoga

Yin-Yoga ist im Gegensatz zu anderen Yoga-Stilen regenerativ und wird hauptsächlich im Sitzen oder Liegen praktiziert. Der Fokus liegt auf den Faszien, die durch das lange Halten der Positionen gestretcht werden. Yin-Yoga bringt Körper und Geist zur Ruhe, wenn auch die Praxis an sich nicht nur leicht ist – das lange Halten kann für Körper und Geist gleichermaßen herausfordernd sein, wird aber durch tiefe Entspannung im Nachhinein belohnt. Yin-Yoga eignet sich grundsätzlich für jeden. Vorherige Yoga-Erfahrung ist nicht notwendig!

Bitte mitbringen: Wenn vorhanden, Decken, Bolster, Yoga Blöcke und Kissen

Nagold 2423012110

Bächlenhalle Nagold, VHS-Gymnastikraum
Gabriele Müller

Fr, 27.09.2024, 08:45-10:15 Uhr, 6 Vormittage
69,50 EUR (ab 6 TN, max 10 TN)

Nagold 2423012114

Bächlenhalle Nagold, VHS-Gymnastikraum
Gabriele Müller

Fr, 29.11.2024, 08:45-10:15 Uhr, 6 Vormittage
69,50 EUR (ab 6 TN, max 10 TN)

TAI-CHI



Tai-Chi Schnupperkurs

Die taillenbetonten Tai-Chi-Bewegungen fördern unsere innere und äußere Mitte, unsere Beweglichkeit und unseren Gleichgewichtssinn. Das Wahrnehmen von Anspannung und Entspannung, Einatmung und Ausatmung bringt uns in Kontakt mit unserem Körper und raus aus dem Kopf. Wir stärken unsere Gesundheit und Ausgeglichenheit und wecken neue Energien.

Hinweis: Der Kurs ist auch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen geeignet.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Schuhe mit dünner Sohle

Nagold 2423013102

Bächlenhalle Nagold, VHS-Gymnastikraum
Monika Eppelt

Mi, 09.10.2024, 19:30-20:30 Uhr, 6 Abende
46,50 EUR (ab 6 TN, max 9 TN)



Tai-Chi für Senioren – Schnupperkurs

Entdecken Sie die Vorteile von TaiChi in einem eintägigen Workshop. Erfahren Sie, wie diese traditionelle chinesische Übung zur Verjüngung beiträgt und die Lebensqualität im Alter verbessern kann. Lernen Sie die fließenden Bewegungen und die ruhige

Atmung kennen, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Erleben Sie die Wirksamkeit von Tai-Chi bei der Sturzprophylaxe, Balance und Sturzgefahr sowie bei Parkinson und Bluthochdruck. Machen Sie mit und geben Sie Ihren Jahren mehr Leben!

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Schuhe mit dünner Sohle

Nagold 2423013105

Lembergschule Nagold: Pausenraum Foyer

Christina Schweizer

Sa, 19.10.2024, 14:00-17:00 Uhr

23,00 EUR (ab 6 TN, max 10 TN)

Nagold 2423013106

Lembergschule Nagold: Pausenraum Foyer

Christina Schweizer

Sa, 18.01.2025, 14:00-17:00 Uhr

23,00 EUR (ab 6 TN, max 10 TN)



Tai-Chi für Senioren: Sanfte Gesundheits- übungen für die ältere Generation



Im Ursprungsland des Tai-Chi, China, betreiben hauptsächlich

die Älteren das sogenannte „Schattenboxen“. Sie nennen Tai-Chi gern „Übung zur Verjüngung“! Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit. Besonders im Bereich Sturzprophylaxe / Balance / Sturzgefahr kann Tai-Chi helfen. Des Weiteren hat das regelmäßige Üben positive Auswirkungen bei Parkinson und Bluthochdruck. Tai-Chi-Chuan ist ein traditionelles chinesisches System von Übungen, das auf der Philosophie des Tao, dem Yin und Yang beruht. Seine äußere Form sind fließende, harmonische Bewegungen, die langsam, ohne Anstrengung ausgeführt werden. Außer Atem zu kommen, sich zu erschöpfen oder stark zu schwitzen, ist dabei zu vermeiden. Jede Bewegung wird nur so weit durchgeführt, wie es ohne Schmerz und Überlastung von Gelenken, Muskeln und Sehnen möglich ist. Die fließenden Bewegungen und die ruhige Atmung helfen die Ausgeglichenheit von Körper und Geist herzustellen. Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Schuhe mit dünner Sohle

Nagold 2423013103

Lembergschule Nagold: Pausenraum Foyer

Christina Schweizer

Di, 24.09.2024, 18:00-19:00 Uhr, 10 Abende

77,50 EUR (ab 6 TN, max 9 TN)

Nagold 2423013104

Lembergschule Nagold: Pausenraum Foyer

Christina Schweizer

Di, 07.01.2025, 18:00-19:00 Uhr, 6 Abende

46,50 EUR (ab 6 TN, max 9 TN)

QIGONG

Qigong – „Acht Bewegungen, um Sehnen und Muskeln zu lösen und die Knochen zu stärken“

Die „Acht Bewegungen, um Sehnen und Muskeln zu lösen und die Knochen zu stärken“ gehört zum Bewegungssystem des Daoyin Yangsheng Gong, das sich durch tief in alle Körperschichten hineinwirkende Bewegungen auszeichnet. Durch einen hohen Grad an nach innen gerichteter Konzentration und langsam ausgeführten, fließenden Bewegungen ist es wohltuend und entspannend für Körper und Geist. Qi Gong als „Meditation in Bewegung“ löst Verspannungen und führt durch Harmonisierung der äußeren Körperhaltung auch zu innerer Ausgeglichenheit und Harmonie. Es ist eine gute Möglichkeit, auch bei körperlichen Einschränkungen, die eigene Entspannungsfähigkeit zu verbessern.

Der Kurs eignet sich für Erwachsene jeden Alters, die über einen sanften körperlichen Zugang entspannend auf ihr und körperliches, emotionales und mentales Befinden einwirken möchten. Qigong ist eine Methode der Gesundheitspflege, welche neben dem Haupteffekt der tiefen Entspannung auch die Beweglichkeit, Aufrichtung und Standsicherheit fördert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, weiche Schuhe / ABS Socken

Hochdorf 2423013601

Daxburghalle Hochdorf, Foyer

Martina Hehl

Do, 12.09.2024, 10:15-11:45 Uhr, 9 Vormittage

ZPP zertifiziert

104,50 EUR (ab 6 TN)

MASSAGE

Klassische Massage für den Rücken

Eine Klassische Massage hilft den Geist zu klären und den Körper wieder in Balance zu bringen. In diesem Massagekurs werden wertvolle Massagetechniken zur Linderung von Spannungen, Kopfschmerzen sowie Schmerzen in Muskeln und Wirbelsäule gezeigt. Die Massage ist ein uraltes Heilmittel und bietet sich zur Vorbeugung von Verspannungen und Gesunderhaltung unserer Körperfunktionen an. Ausbildungsinhalte: Ausführung von Streichungen, Reibungen, Knetungen und Klopfungen; Wirkungsweise aller Grifftechniken; Wichtige Muskeln und deren Verlauf; Ausführliches Skript mit einer Schritt-für-Schritt-Anleitung.

TAG DER OFFENEN TÜR

21.09.24 | 10-16 Uhr

VHS UND JUGENDKUNST-SCHULE MIT EINEM BUNTEM PROGRAMM FÜR KINDER UND ERWACHSENE.

Der Kurs „Klassische Massage am Rücken“ bietet Ihnen die Gelegenheit alle Grifftechniken der Klassische Massage von einer fachkundigen Physiotherapeutin zu erlernen. Schritt für Schritt wird die Durchführung und Gestaltung der Klassische Massage am Rücken angeleitet und geübt. Anmeldung bitte nur zu zweit.

Nagold 2423011104

Praxis INICIO Nagold, Turmstr.32

Marina Schaffrick

Sa, 16.11.2024, 10:00-17:00 Uhr

80,00 EUR/pro Person (ab 6 TN, max 8 TN)



Neue Energien wecken mit Fußmassage

Füße entspannt – Körper entspannt.

Wir lernen verschiedene Massagetechniken kennen und üben einen Massageablauf, damit wir uns selbst und anderen etwas Gutes tun können. Die Entspannung der Füße löst Blockaden im ganzen Körper und lässt unsere Energie wieder freier fließen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte nur zu zweit anmelden!

Bitte mitbringen: Handtücher (1 x klein/1 x groß), Gymnastikmatte, evtl. ein Kissen, eine Decke und warme Socken

Nagold 2423011102

Volkshochschule Nagold

Monika Eppelt

Sa, 23.11.2024, 10:00-13:30 Uhr

27,00 EUR/pro Person zzgl. Materialkosten 5,00 EUR, zahlbar vor Ort bei der Dozentin (ab 6 TN, max 10 TN)

Wieder in Fluss kommen mit Rückenmassage

Mit verschiedenen Massagetechniken aus klassischer, Thai Yoga und Shiatsu Massage beleben wir die Rücken-, Schulter- und Nackenmuskulatur. Wir lernen zwei Massageabläufe: einen für den bekleideten Körper und einen mit Öl direkt auf der Haut. Durch Bewegung und Berührung kommt unsere Energie wieder in Fluß und wir genießen Ruhe und Entspannung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte nur zu zweit anmelden!

Bitte mitbringen: Handtücher (1 x klein/1 x groß), Gymnastikmatte oder eigene Liege, evtl. ein Kissen und eine Decke

Nagold 2423011103

Volkshochschule Nagold

Monika Eppelt

27,00 EUR/pro Person zzgl. Materialkosten 10,00

EUR, zahlbar vor Ort bei der Dozentin

(ab 6 TN, max 10 TN)

Entspannter Körper und Kiefer: Kiefergelenkentspannung mit der R.E.S.E.T Methode

Das Kiefergelenk hat einen außergewöhnlich starken Einfluss auf viele Körperregionen. Spannungen, Emotionen und Stress verspannen das Kiefergelenk. Dieser Teil des Kopfes hat über Skelett, Muskulatur, Nerven und Energiebahnen (Meridiane) Einfluss auf fast alle Bereiche unseres Körpers. Mit der R.E.S.E.T-Methode (R.E.S.E.T: Rafferty Energy System of Easing the TMG, das Energiesystem zum Ausgleich des Kiefergelenkes) können verschiedene Kiefermuskeln durch Energiezufuhr über die Hände in ihren ursprünglichen, entspannten Zustand zurückgeführt werden und dadurch gegebenenfalls Fehlstellungen des Kiefergelenks korrigiert werden.

Seminarinhalte: Energetisierung der Nieren, der Hals- und Nackenmuskulatur; Nackenverspannungen lösen, den Lymphfluss und die Durchblutung in diesem Bereich aktivieren; Energetisches Ausbalancieren der Kopfregion (7 Handpositionen); Erlernen der Eigenbalance

In der Kursgebühr ist ein Arbeitsheft enthalten. Bitte mitbringen: Getränk

Nagold 2423011101

Volkshochschule Nagold

Renate Baas

Sa, 16.11.2024, 09:00-13:00 Uhr

85,00 EUR (ab 6 TN)



Unsere Hände – das unersetzliche Werkzeug Vortrag mit praktischer

Anwendung

Mit Achtsamkeitsübungen, einer Do-it-yourself-Handmassage mit warmem Sesamöl und Anregungen aus dem Kneipp'schen Kräutergarten gegen Bewegungsschmerzen in den Fingergelenken, bekommen Sie ein neues Bewusstsein für Ihre Hände. Eine Handmassage unter fachkundiger Anleitung lockert die Muskulatur und fördert das Wohlbefinden.

Bitte bringen Sie ein kleines Handtuch mit.

Wildberg 242304102
Dorfgemeinschaftshaus Schönbronn, Bulerstraße 31
Birgit Pezina-Heumesser
Do, 10.10.2024, 18:30-20:00 Uhr
9,00 EUR (ab 12 TN)

BEWEGUNG / FITNESS

RÜCKENSCHULE

Rückhalt –

Ganzheitliche Rückenschule – Rücken- und Haltungsgymnastik

Die Teilnehmer:innen werden zu einer bewussten Körperhaltung hingeführt und erhalten Anregungen und Tipps zur richtigen Ausführung von alltäglichen, zur Gewohnheit gewordenen Tätigkeiten. Das Ziel ist, Rückenschmerzen und Haltungsschwächen vorzubeugen. Durch ein gezieltes Training zur Kräftigung der Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur wird eine aufrechte, gesunde Körperhaltung ermöglicht.

Bitte mitbringen: Handtuch, dicke Socken

Nagold 2423021116
Bächlenhalle Nagold, VHS-Gymnastikraum
Petra Palt
Mi, 25.09.2024, 17:30-18:30 Uhr, 14 Nachmittage
82,00 EUR

Rückhalt –

Ganzheitliche Rückenschule

Rückenschmerzen und Wirbelsäulenprobleme gehören zu den häufigsten Beschwerden. Einseitige Belastungen in Alltag und Beruf, Bewegungsmangel und schlechte Körperhaltung führen zur Schwächung und Schädigung des Halteapparates. In diesem Kurs wird durch gezielte Übungen für die Bauch- und Rückenmuskulatur, die der Wirbelsäule den nötigen Halt geben, die Wirbelsäule stabilisiert und entlastet. Durch Mobilisierungsübungen werden vorhandene Spannungen abgebaut. Wirbelsäulenfreundliches Verhalten sowie Entspan-

nung und Körpergefühl werden gelernt. Die Übungen ersetzen keine ärztliche bzw. krankengymnastische Behandlung.

Altensteig 2423021201
Altensteig-Walddorf, Turn- und Festhalle
Yvonne Oswald
Mo, 04.11.2024, 08:30-09:30 Uhr, 9 Vormittage
46,50 EUR

Altensteig 2423021204
Feuerwehrmagazin Altensteig-Überberg, Mehrzweckraum
Rita König
Di, 24.09.2024, 19:30-20:30 Uhr, 10 Abende
46,50 EUR

Altensteig 2423021205
Feuerwehrmagazin Altensteig-Überberg, Mehrzweckraum
Rita König
Di, 14.01.2025, 19:30-20:30 Uhr, 15 Abende
70,00 EUR

Egenhausen 2423021402
Silberdistelhalle Egenhausen, Hallenraum
Rita König
Mi, 25.09.2024, 14:30-15:30 Uhr, 10 Nachmittage
46,50 EUR

Egenhausen 2423021403
Silberdistelhalle Egenhausen, Hallenraum
Rita König
Mi, 15.01.2025, 14:30-15:30 Uhr, 11 Nachmittage
51,50 EUR

Haiterbach 2423021502
Turn- und Festhalle Beihingen
Heidrun Apelt-Brieger
Mo, 16.09.2024, 17:00-18:00 Uhr; Mo, 30.09.2024, 17:00-18:00 Uhr; Mo, 14.10.2024, 17:00-18:00 Uhr; Mo, 11.11.2024, 17:00-18:00 Uhr; Mo, 25.11.2024, 17:00-18:00 Uhr; Mo, 09.12.2024, 17:00-18:00 Uhr; Mo, 13.01.2025, 17:00-18:00 Uhr; Mo, 20.01.2025, 17:00-18:00 Uhr; Mo, 03.02.2025, 17:00-18:00 Uhr; Mo, 17.02.2025, 17:00-18:00 Uhr
77,50 EUR (ab 6 TN)

Haiterbach 2423021504
Turn- und Festhalle Beihingen
Heidrun Apelt-Brieger
Mo, 16.09.2024, 18:00-19:00 Uhr; Mo, 30.09.2024, 18:00-19:00 Uhr; Mo, 14.10.2024, 18:00-19:00 Uhr; Mo, 11.11.2024, 18:00-19:00 Uhr; Mo, 25.11.2024, 18:00-19:00 Uhr; Mo, 09.12.2024, 18:00-19:00 Uhr; Mo, 13.01.2025, 18:00-19:00 Uhr; Mo, 20.01.2025, 18:00-19:00 Uhr; Mo, 03.02.2025, 18:00-19:00 Uhr; Mo, 17.02.2025, 18:00-19:00 Uhr
77,50 EUR (ab 6 TN)

Rohrdorf 2423021701
Gemeindehalle Rohrdorf (Turnhalle)
Angela Adam
Mo, 09.09.2024, 18:30-19:15 Uhr, 16 Abende
56,00 EUR

Rohrdorf 2423021702
Gemeindehalle Rohrdorf (Turnhalle)
Angela Adam
Mo, 09.09.2024, 19:20-20:05 Uhr, 16 Abende
56,00 EUR

Simmersfeld 2423021801
Rathaus Simmersfeld, Kursaal
Ingrid Lipps
Mi, 25.09.2024, 09:00-10:00 Uhr, 12 Vormittage
ZPP zertifiziert
70,50 EUR (ab 8 TN)

Simmersfeld 2423021802
Rathaus Simmersfeld, Kursaal
Ingrid Lipps
Mi, 29.01.2025, 09:00-10:00 Uhr, 5 Vormittage
29,50 EUR (ab 8 TN)

Simmersfeld 2423021803
Rathaus Simmersfeld, Kursaal
Ingrid Lipps
Mo, 23.09.2024, 18:00-19:00 Uhr, 12 Abende
ZPP zertifiziert
70,50 EUR (ab 8 TN)

Simmersfeld 2423021804
Rathaus Simmersfeld, Kursaal
Ingrid Lipps
Mo, 27.01.2025, 18:00-19:00 Uhr, 5 Abende
29,50 EUR (ab 8 TN)

Wildberg 2423021902
Mehrzweckhalle Gültlingen
Heiko Gentner
Di, 24.09.2024, 19:30-20:30 Uhr, 14 Abende
65,50 EUR

Wildberg 2423021903
Schulhaus Effringen
Marion Wagler
Do, 19.09.2024, 18:00-19:00 Uhr, 13 Abende
82,00 EUR (ab 8 TN)

Präventive Rückenschule

ZPP zertifiziert

Ein Kurs, um Rückenschmerzen vorzubeugen und sich geschmeidiger bewegen zu können. Ein Mix aus spürbar wohltuenden Übungen und Kräftigung der Rumpfmuskulatur.

Bitte mitbringen: Matte, Faszienrolle, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

Wildberg 2423021906
Mehrzweckhalle Gültlingen
Doreen Sonnenwald
Di, 17.09.2024, 09:30-10:30 Uhr, 10 Vormittage
58,50 EUR (ab 8 TN)

Wildberg 2423021909
VHS im Klosterhof, Saal
Doreen Sonnenwald
Di, 17.09.2024, 20:00-21:00 Uhr, 10 Abende
58,50 EUR (ab 6 TN)

RÜCKENFITNESS

Rückenfit – Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, dicke Socken und Getränk

Nagold **2423021108**
Dorfgemeinschaftsraum, Grundschule Vollmaringen
Angela Adam
Mo, 09.09.2024, 09:00-10:00 Uhr, 8 Vormittage
62,00 EUR (ab 6 TN, max 9 TN)

Nagold **2423021109**
Dorfgemeinschaftsraum, Grundschule Vollmaringen
Angela Adam
Mo, 11.11.2024, 09:00-10:00 Uhr, 8 Vormittage
62,00 EUR (ab 6 TN, max 9 TN)

Rückenfit – Rückenkräftigung ZPP zertifiziert

Den Rücken stark machen mit gezielten Kräftigungs- und Mobilisationsübungen. Beweglichkeit, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit werden gesteigert. Durch gezielte Übungen der Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur wird eine gute Körperhaltung trainiert. Dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Übungen kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihren Rücken zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten.

Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet, auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen, Osteoporose oder Arthrose haben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch

Nagold **2423021119**
Fritz-Ziegler-Halle Emmingen, Turnhalle
Michaela Schaible
Mi, 11.09.2024, 08:30-09:30 Uhr, 12 Vormittage
56,00 EUR

Nagold **2423021120**
Fritz-Ziegler-Halle Emmingen, Turnhalle
Michaela Schaible
Mi, 08.01.2025, 08:30-09:30 Uhr, 8 Vormittage
37,50 EUR

Nagold **2423021121**
Fritz-Ziegler-Halle Emmingen, Turnhalle
Michaela Schaible
Mi, 11.09.2024, 09:30-10:30 Uhr, 12 Vormittage
56,00 EUR

Nagold **2423021122**
Fritz-Ziegler-Halle Emmingen, Turnhalle
Michaela Schaible
Mi, 08.01.2025, 09:30-10:30 Uhr, 8 Vormittage
37,50 EUR

Nagold **2423021123**
Bächlenhalle Nagold, VHS-Gymnastikraum 
Michaela Schaible
Mo, 09.09.2024, 08:30-09:30 Uhr, 12 Vormittage
70,50 EUR (ab 8 TN, max 10 TN)

Nagold **2423021124**
Bächlenhalle Nagold, VHS-Gymnastikraum 
Michaela Schaible
Mo, 09.09.2024, 09:30-10:30 Uhr, 12 Vormittage
70,50 EUR (ab 8 TN, max 10 TN)

Nagold **2423021125**
Bächlenhalle Nagold, VHS-Gymnastikraum 
Michaela Schaible
Mo, 13.01.2025, 08:30-09:30 Uhr, 8 Vormittage
47,00 EUR (ab 8 TN, max 10 TN)

Nagold **2423021126**
Bächlenhalle Nagold, VHS-Gymnastikraum 
Michaela Schaible
Mo, 13.01.2025, 09:30-10:30 Uhr, 8 Vormittage
47,00 EUR (ab 8 TN, max 10 TN)

Ebhausen **2423021305**
Gemeindehalle Ebhausen
Michaela Schaible
Fr, 13.09.2024, 09:00-10:00 Uhr, 12 Vormittage
56,00 EUR

Ebhausen **2423021306**
Gemeindehalle Ebhausen
Michaela Schaible
Fr, 10.01.2025, 09:00-10:00 Uhr, 8 Vormittage
37,50 EUR

Ebhausen **2423021309**
Gemeindehalle Ebhausen
Michaela Schaible
Di, 07.01.2025, 17:30-18:30 Uhr, 8 Abende
37,50 EUR

Ebhausen **2423021310**
Gemeindehalle Ebhausen
Michaela Schaible
Di, 10.09.2024, 16:30-17:30 Uhr, 12 Nachmittage
56,00 EUR

vhs Volkshochschule
Oberes Nagoldtal

WIR PLANEN LAUFEND NEUE KURSE

Infos dazu auf der Homepage:
www.vhson.de/programm/



Ebhausen **2423021308**
Gemeindehalle Ebhausen
Michaela Schaible
Di, 10.09.2024, 17:30-18:30 Uhr, 12 Nachmittage
56,00 EUR

Ebhausen **2423021311**
Gemeindehalle Ebhausen
Michaela Schaible
Di, 07.01.2025, 16:30-17:30 Uhr, 8 Nachmittage
37,50 EUR

Ebhausen **2423021312**
Gemeindehalle Rotfelden
Michaela Schaible
Di, 10.09.2024, 19:30-20:30 Uhr, 12 Abende
56,00 EUR

Ebhausen **2423021313**
Gemeindehalle Rotfelden
Michaela Schaible
Di, 07.01.2025, 19:30-20:30 Uhr, 8 Abende
48,00 EUR

Rücken Aktiv – bewegen statt schonen

Bei diesem Bewegungs- und Haltungstraining mit Fokus auf den Rücken, werden Sie zu einer bewussten Körperhaltung hingeführt. Das gezielte Training zur Kräftigung der Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur verfolgt das Ziel, Rückenschmerzen und Haltungsschwächen vorzubeugen und eine aufrechte, gesunde Körperhaltung zu ermöglichen.

Bitte mitbringen: Handtuch, Turnschuhe

Nagold **2423021128**
Bächlenhalle Nagold, VHS-Gymnastikraum
Sabine Koch
Di, 10.09.2024, 10:00-11:00 Uhr, 6 Vormittage
35,00 EUR (ab 8 TN)

Nagold **2423021129**
Bächlenhalle Nagold, VHS-Gymnastikraum
Sabine Koch
Di, 05.11.2024, 10:00-11:00 Uhr, 7 Vormittage
41,00 EUR (ab 8 TN)

Ihre Gesundheit liegt uns besonders am Herzen.

Ihre Gesundheit liegt uns besonders am Herzen. Steigen Sie jetzt in ein gesünderes Leben ein. Wir helfen Ihnen gerne dabei.

Mehr erfahren Sie auf
aok.de/bw/gesundheitsangebote



GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse Nordschwarzwald.



Wirbelsäulengymnastik für Fortgeschrittene

Rückenschmerzen und Wirbelsäulenprobleme gehören zu den häufigsten Beschwerden. Einseitige Belastungen in Alltag und Beruf, Bewegungsmangel und schlechte Körperhaltung führen zur Schwächung und Schädigung des Halteapparates. In diesem Kurs wird durch gezielte Übungen für die Bauch- und Rückenmuskulatur, die der Wirbelsäule den nötigen Halt geben, die Wirbelsäule stabilisiert und entlastet. Durch Mobilisierungsübungen werden vorhandene Spannungen abgebaut. Wirbelsäulenfreundliches Verhalten sowie Entspannung und Körpergefühl werden gelernt. Die Übungen ersetzen keine ärztliche bzw. krankengymnastische Behandlung.

Bitte mitbringen: Trainingsmatte, Turnschuhe, bequeme Sportkleidung, Getränk

Hochdorf 2423021607

Daxburghalle Hochdorf, Foyer

Petra Palt

Mo, 23.09.2024, 18:30-19:30 Uhr, 13 Abende

60,50 EUR

Vom Scheitel bis zur Sohle

In diesem sanften Ganzkörpertraining legen wir viel Wert darauf einerseits Muskeln und Gelenke zu mobilisieren, zu dehnen und den ganzen Körper zu entspannen und andererseits mit moderaten Übungen die oberflächliche und tiefe Muskulatur zu stabilisieren und zu stärken. So arbeiten wir auf eine Ausgewogenheit zwischen Kraft und Beweglichkeit im gesamten Bewegungsapparat hin.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Hochdorf 2423021605

Daxburghalle Hochdorf, Foyer

Martina Hehl

Do, 12.09.2024, 09:00-10:00 Uhr, 9 Vormittage

53,00 EUR (ab 8 TN)

Rücken- und Haltungsgymnastik für Fortgeschrittene

Die Teilnehmer:innen werden zu einer bewussten Körperhaltung hingeführt und erhalten Anregungen und Tipps zur richtigen Ausführung von alltäglichen Tätigkeiten. Ziel ist, den häufig schon vorhandenen Rückenschmerzen und Haltungsschwächen vorzubeugen. Durch ein gezieltes Training zur Kräftigung der Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur wird eine aufrechte, gesunde Körperhaltung ermöglicht.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

Wildberg 2423021910

VHS im Klosterhof, Saal

Maria Walburga Dengler

Fr, 27.09.2024, 08:30-09:30 Uhr, 8 Vormittage

47,00 EUR (ab 8 TN)

SIE FINDEN UNS AUCH AUF:



Tanz dich Rückenfit 50+

Für alle, denen Zumba zu anstrengend und/oder zu kompliziert ist, ist dieses Kurskonzept genau das Richtige. Nach einem Warm-up, bei dem tänzerische Gymnastik mit Faszien- und Beckenbodentraining kombiniert wird, erarbeiten wir uns kleine Choreographien. So halten wir uns fit, bleiben vital und agil und trainieren nebenbei die 4 K's – Koordination, Konzentration, Kondition und Kraft. Für Frauen und Männer der Generation 50+, die auch ohne Partner:in in und mit der Gruppe tanzen möchten.

Kurs findet teilweise auch in den Schulferien statt. Es gilt der STUDIO8-Terminplan auf:

<https://www.studio8.fitness/tanzen50plus>

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Trinken und ggf. ein kleines Handtuch. Bei warmem, trockenem Wetter bitte Outdoor-Outfit dabeihaben, dann findet das Training draußen statt.

Nagold 2423021130

Studio8 (Fitnessstudio)

Elisabeth Galonska

Di, 17.09.2024, 19:40-20:40 Uhr, 10 Abende

58,50 EUR (ab 8 TN, max 10 TN)

Nagold 2423021131

Studio8 (Fitnessstudio)

Elisabeth Galonska

Di, 07.01.2025, 19:40-20:40 Uhr, 10 Abende

58,50 EUR (ab 8 TN, max 10 TN)

Anmeldung unter: www.vhson.de oder mit Anmeldeformular (Seite 109).

Telefonisch unter: 07452 9315-0 (Mo 09:00-12:00 und 14:00-16:30, Di bis Fr 09:00-12:00). Anmeldeschluss: 1 Woche vor Kursbeginn.

FASZIEN, CORE & PILATES



Stretch und Relax

Wenn unsere faszialen Strukturen nicht ausreichend trainiert, gedehnt, geschmeidig und entspannt sind, verlieren sie an Elastizität und schränken uns in unserer Mobilität ein. Als Folge können unsere Muskeln, Gelenke, aber auch Organe nicht funktionell arbeiten. Betrachtet man die myofaszialen Funktionsketten genauer, kann man feststellen, dass diese zu 90% mit den östlichen Meridianen übereinstimmen. Auf selbigen finden sich auch die zahlreichen Akupunkturpunkte. Wir dürfen also davon ausgehen, dass sich viele schmerzhafte Einschränkungen im Training oder Alltäglichen lindern lassen können, wenn wir diesen Strukturen mehr Aufmerksamkeit schenken. In diesem Kurs dehnen wir Muskelketten, Meridiane und Faszien, lösen mit Bällen und Rollen Verspannungen (Triggerpunkte) in selbigen und lernen wichtige Akupressurpunkte kennen. So werden wir nicht nur beweglicher, sondern auch entspannter und nehmen hilfreiche Tipps für den Alltag mit.

Bitte mitbringen: ein Badetuch, warme Anti-Rutschsocken, bequeme Sportkleidung und etwas zu trinken. Bei warmem und trockenem Wetter findet der Kurs outdoor statt. Dann bitte zusätzlich eine Trainingsmatte mitbringen.

Nagold **2423023117**
Studio8 (Fitnessstudio)
Elisabeth Galonska
Di, 17.09.2024, 17:30-18:30 Uhr, 10 Nachmittage
58,50 EUR (ab 8 TN, max. 10 TN)

Nagold **2423023118**
Studio8 (Fitnessstudio)
Elisabeth Galonska
Di, 07.01.2025, 17:30-18:30 Uhr, 10 Nachmittage
58,50 EUR (ab 8 TN, max. 10 TN)

Faszientraining

Aufgrund wissenschaftlicher Entdeckungen der letzten Jahre sind die Faszien, ein ausgedehntes Bindegewebenetz des Körpers, in den Fokus des Gesundheitssports gelangt. Bei allen Bewegungen spielt das Faszienetz eine wichtige Rolle. Und Faszien sind trainierbar – verschiedene Übungsgeräte, wie z.B. die Blackrolls, kommen dabei zum



Einsatz! Das einfache und effektive Training ist dabei für jede(n) erlernbar, hält den Körper fit und beugt Verletzungen vor.

Nagold **2423023107**
Bächlenhalle Nagold, VHS-Gymnastikraum
Sabine Koch
Di, 10.09.2024, 09:15-10:00 Uhr, 6 Vormittage
35,00 EUR (ab 6 TN, max 10 TN)

Nagold **2423023108**
Bächlenhalle Nagold, VHS-Gymnastikraum
Sabine Koch
Di, 05.11.2024, 09:15-10:00 Uhr, 7 Vormittage
40,50 EUR (ab 6 TN, max 10 TN)

Nagold **2423024121**
Bächlenhalle Nagold, VHS-Gymnastikraum
Sabine Koch
Mi, 11.09.2024, 10:15-11:15 Uhr, 6 Vormittage
35,00 EUR (ab 8 TN)

Nagold **2423024122**
Bächlenhalle Nagold, VHS-Gymnastikraum
Sabine Koch
Mi, 06.11.2024, 10:15-11:15 Uhr, 7 Vormittage
41,00 EUR (ab 8 TN)

Faszio & Faszien: Tuning – Regeneration – Lösen

Dieses Training ist eine modernes, ganzheitliches Faszientraining für jeden. Das menschliche Gewebenetzwerk, das sich durch und um unseren Körper zieht, passt sich den jeweiligen Gewohnheiten an. Deshalb verlassen wir beim Faszientraining unsere Komfortzone! Mit Power-Musik trainieren wir durch Intervalle mehrdirektional und abwechslungsreich den ganzen Körper und alle Sinne. Es ist somit auch ein Stress- und Fettkiller. Am Ende des Kurses werden wir zur Ruhe kommen. Der Körper darf sich

regenerieren. Durch verschiedene Dehnübungen und Balance werden wir mit den Faszio-Bällen arbeiten und hierbei Verklebungen lösen. Die Zellen, Lymphgefäße, Venen, Nerven werden stimuliert, wodurch die Stoffwechselendprodukte besser abtransportiert werden und auch Abwehr- und Selbstheilungskräfte effektiv unterstützt werden.

Ebhausen **2423023302**
Gemeindehalle Ebhausen
Ute Sternhuber
Mi, 11.09.2024, 19:00-20:30 Uhr, 10 Abende
70,00 EUR

Ebhausen **2423023303**
Gemeindehalle Ebhausen
Ute Sternhuber
Mi, 04.12.2024, 19:00-20:30 Uhr, 10 Abende
70,00 EUR

Ebhausen **2423023304**
Gemeindehalle Ebhausen
Ute Sternhuber
Di, 10.09.2024, 09:00-10:00 Uhr, 10 Vormittage
58,50 EUR (ab 8 TN)

Ebhausen **2423023305**
Gemeindehalle Ebhausen
Ute Sternhuber
Di, 03.12.2024, 09:00-10:00 Uhr, 10 Vormittage
58,50 EUR (ab 8 TN)

Hybrid – Präsenz und Online Faszio Soft

Wer im Alltag und beim Sport beweglich, vital und schmerzfrei bleiben oder werden möchte, sollte etwas für die Faszien tun. Mit softem und gezieltem faszialem Training trainieren wir unseren ganzen Körper. Verklebte oder verfilzte Faszien sowie unser Narbengewebe werden wieder beweglich gemacht. Ein verhärteter Nacken wird wieder weich. So schenken wir unserem Körper Stück für Stück Aufmerksamkeit. Gerne kann auch mit Rolle oder Tennisball gearbeitet werden.

Dieser Kurs findet sowohl in Präsenz als auch als Onlineveranstaltung statt.

Egenhausen **2423023402**
Silberdistelhalle Egenhausen, Proberaum
Ute Sternhuber
Mo, 09.09.2024, 19:00-20:00 Uhr, 10 Abende
46,50 EUR

Egenhausen **2423023403**
Silberdistelhalle Egenhausen, Proberaum
Ute Sternhuber
Mo, 02.12.2024, 19:00-20:00 Uhr, 10 Abende
46,50 EUR

SIE FINDEN UNS AUCH AUF:



Core-Training für Bauch und Rücken

Das Workout für Bauch, Beine, Po und Rücken. Die optimale Trainingseinheit bietet die besten Übungen, um die weiblichen Problemzonen effektiv zu straffen und zu formen. Core-Übungen können mehr: Sie sind so konzipiert, dass immer auch die Core-Muskulatur gekräftigt wird. Das ist die tief liegende Muskulatur vor allem von Bauch und Rücken, die unter anderem für eine gute, gesunde Haltung bzw. für die Aufrichtung der Wirbelsäule sorgt. Ein dynamisches Rundum-Training, das Bauch, Beine, Po und Rücken in kurzer Zeit in Bestform bringt.

Nagold **2423023115**
Bächlenhalle Nagold, VHS-Gymnastikraum
Sabine Koch
Mi, 11.09.2024, 09:00-10:00 Uhr, 6 Vormittage
46,50 EUR (ab 6 TN, max 10 TN)

Nagold **2423023116**
Bächlenhalle Nagold, VHS-Gymnastikraum
Sabine Koch
Mi, 06.11.2024, 09:00-10:00 Uhr, 7 Vormittage
54,00 EUR (ab 6 TN, max 10 TN)

Nagold **2423023104**
Bächlenhalle Nagold, VHS-Gymnastikraum
Tina Cavelier
Di, 01.10.2024, 18:00-19:30 Uhr, 10 Abende
70,00 EUR (max 10 TN)



Pilates

Auf sanfte Weise, im Einklang mit unserem Atem werden die tiefen Muskeln insbesondere des Bauchs, Rückens und Beckenbodens trainiert und das Zentrum unseres Körpers, das Power-House, gekräftigt. Das ausgewogene Programm aus Kräftigungs- und Dehnübungen verbessert die Körperhaltung und sensibilisiert für die Körperwahrnehmung. Pilates ist bestens geeignet zum Stressabbau und zur Vermeidung von Rückenschmerzen.

Nagold **2423022104**
Kernenschule Nagold, Turnhalle
Anna Kwiring
Do, 19.09.2024, 18:30-19:30 Uhr, 15 Abende
88,00 EUR (ab 8 TN)

Nagold **2423022105**
Family Fit Nagold
Tamara Gnauser
Mo, 07.10.2024, 09:00-10:00 Uhr, 10 Vormittage
70,00 EUR (ab 6 TN, max 8 TN)

Wildberg **2423022902**
Stadthalle Wildberg
Christine Müller
Di, 24.09.2024, 19:00-19:45 Uhr, 16 Abende
56,00 EUR

Wildberg **2423022903**
Stadthalle Wildberg
Christine Müller
Di, 24.09.2024, 19:45-20:30 Uhr, 16 Abende
56,00 EUR

Wildberg **2423022905**
Stadthalle Wildberg
Nelli Minich
Mo, 23.09.2024, 18:00-19:15 Uhr, 13 Abende
76,00 EUR (ab 10 TN)



Pilates mit Kind

Der Kurs richtet sich speziell an Eltern, die ihre Kinder mit in den Kurs bringen möchten. Pilates ist eine ganzheitliche moderne Trainingsmethode, die gezielt auf die Stärkung der Muskulatur aus-

gerichtet ist. Die anspruchsvolle Methode trainiert Motorik und Koordination ebenso wie die Kondition. Das effektive Training eignet sich hervorragend zur Stärkung der Stütz-muskulatur und unterstützt den Wiederaufbau der Bauch- und Rücken-muskulatur. Ebenso wird der gesamte Beckenboden-, Rücken- und Bauchbereich mobilisiert.

Nagold **2423022106**
Family Fit Nagold
Tamara Gnauser
Mo, 07.10.2024, 10:15-11:15 Uhr, 10 Vormittage
70,00 EUR (ab 6 TN, max 8 TN)

Pilates meets Faszientraining

Das Besondere in diesem Kurs ist der ganzheitliche Ansatz von Konzentration, kontrollierter Atmung und Training der tiefliegenden Muskeln. Kräftigungs- und Dehnübungen für die rumpfstabilisierende Muskulatur sowie ein effektives Training für den Beckenboden werden auf ideale Weise miteinander verbunden.

Bitte mitbringen: Matte und Handtuch

Altensteig **2423022204**
Feuerwehrmagazin Altensteig
Ingrid Lipps
Di, 24.09.2024, 09:00-10:00 Uhr, 12 Vormittage
70,50 EUR (ab 8 TN)

Altensteig **2423022206**
Feuerwehrmagazin Altensteig
Ingrid Lipps
Di, 24.09.2024, 18:00-19:00 Uhr, 12 Abende
56,00 EUR

Altensteig **2423022209**
Feuerwehrmagazin Altensteig
Ingrid Lipps
Di, 24.09.2024, 19:10-20:10 Uhr, 12 Abende
56,00 EUR

Hochdorf **2423022603**
Daxburghalle Hochdorf, Bühne
Melanie Magdic
Do, 26.09.2024, 19:00-20:00 Uhr, 8 Abende
47,00 EUR (ab 8 TN)

Hochdorf **2423022604**
Daxburghalle Hochdorf, Bühne
Melanie Magdic
Do, 12.12.2024, 19:00-20:00 Uhr, 6 Abende
30,00 EUR (ab 8 TN)

Simmersfeld **2423022801**
Rathaus Simmersfeld, Kursaal
Ingrid Lipps
Mo, 23.09.2024, 19:00-20:00 Uhr, 12 Abende
56,00 EUR

Simmersfeld **2423022802**
Rathaus Simmersfeld, Kursaal
Ingrid Lipps
Mo, 27.01.2025, 19:00-20:00 Uhr, 5 Abende
23,50 EUR

Wir sind für Ihre Gesundheit da!

Persönlich, vertraulich und nah – mit umfassendem Sortiment, aktuellen Angeboten, Liefer-Service und vor allem verlässlicher Beratung zu Arznei-, Heil-, Hilfsmitteln und Kosmetika. Wir nehmen uns gerne für Sie Zeit.

STADT APOTHEKE

Gesundheit, Persönlichkeit und Zukunft

Julia Krenker
Stadt-Apotheken-Nagold
Bismarckstr. 11
72634 Nagold
Tel.: 07141 40140-22 oder 0714 84 40 10
www.stadt-apotheken-nagold.de
Öffnungszeiten:
Mo - Fr 9:00 - 18:00 Uhr, Samstags geöffnet
Sa 9:00 - 14:00 Uhr

Pilates im Sitzen

Diese sehr beliebte und effektive Übungsmethode von Joseph Pilates wird hier nicht wie üblich am Boden im Knien oder Liegen trainiert, sondern rund um den Stuhl im Sitzen und Stehen. Unter Berücksichtigung aller Pilates-Prinzipien wird der Körper an seinen Schwachstellen Bauch Rücken und Beckenboden, durch gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen in sein muskuläres Gleichgewicht gebracht. Hervorragend geeignet auch für Menschen mit Knie- und Hüftproblemen.

Bitte mitbringen: Handtuch

Altensteig 2423022211

Feuerwehrmagazin Altensteig

Ingrid Lipps

Di, 24.09.2024, 10:10-11:10 Uhr, 12 Vormittage

56,00 EUR

GESUNDHEITSGYMNASTIK



Gymnastik gegen Osteoporose

Durch die Zunahme der Lebenserwartung tritt vermehrt das Problem der Osteoporose auf. So erkrankt jede dritte Frau über 50 Jahren an dieser als „Knochenschwund“ bezeichneten Krankheit. Wirbelsäulenprobleme und Rückenbeschwerden können eine Folge davon sein. In diesem Kurs wird durch gezielte gymnastische Übungen die Beweglichkeit der Gelenke gefördert und durch Muskelkräftigungs- und isometrische Übungen die Knochendichte wieder verbessert. Durch spezielle Lockerungs-, Dehn-, Mobilisations- und Kräftigungsübungen werden vorhandene Verspannungen im Rückenbereich abgebaut und die Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, bequeme Kleidung

Nagold 2423021114

Bächlenhalle Nagold, VHS-Gymnastikraum

Rita König

Do, 19.09.2024, 09:30-10:30 Uhr, 10 Vormittage

46,50 EUR

Nagold 2423021115

Bächlenhalle Nagold, VHS-Gymnastikraum

Rita König

Do, 16.01.2025, 09:30-10:30 Uhr, 11 Vormittage

51,50 EUR



Gesundheitsgymnastik 65+

Die Schwerpunkte sind Beweglichkeit sowie Übungen im Gleichgewicht und Krafttraining. Verschiedene Geräte machen die Stunde sehr abwechslungsreich. Mit Spaß und Spiel lassen wir die Gymnastik ausklingen.

Bitte mitbringen: Igelball

Nagold 2423023112

Fritz-Ziegler-Halle Emmingen, Turnhalle

Ingeborg Hauser

Di, 10.09.2024, 17:00-18:00 Uhr, 19 Abende

88,50 EUR



Beweg dich ... so wie es dein Körper kann

Die Teilnehmer werden zu einer bewussten Körperhaltung hingeführt und erhalten Anregungen und Tipps zur richtigen Ausführung von alltäglichen, zur Gewohnheit gewordenen Tätigkeiten. Das Ziel ist, Rückenschmerzen und Haltungsschwächen vorzubeugen. Durch ein gezieltes Training zur Kräftigung der Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur wird eine aufrechte, gesunde Körperhaltung ermöglicht. Bewegung so, wie es der Körper noch kann.

Bitte mitbringen: Handtuch, dicke Socken

Nagold 2423023113

Bächlenhalle Nagold, VHS-Gymnastikraum

Petra Palt

Mi, 25.09.2024, 16:30-17:30 Uhr, 14 Nachmittage

82,00 EUR (ab 8 TN, max. 10 TN)



Gymnastik des Stadt-seniorenrates 60 plus – kostenfrei

Altensteig

Feuerwehrmagazin Altensteig

Doris Behnke

Mi, 11.09.2024, 09:30-10:30 Uhr, 22 Vormittage

kostenfrei (ab 7 TN, max 10 TN)

Fit und Gesund – Gymnastik für alle

In diesem Kurs werden in einem abwechslungsreichen Programm Kraft, Ausdauer und Koordination gestärkt sowie Übungen zur Stärkung der Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur durchgeführt. Mit

Dehnungs- und Entspannungsübungen klingt die Stunde aus.

Sportesteiger sind willkommen.

Haiterbach 2423023501

Kuckuckshalle Haiterbach Turnhalle

Angela Adam

Do, 12.09.2024, 09:00-10:00 Uhr, 8 Vormittage

37,50 EUR

Haiterbach 2423023502

Kuckuckshalle Haiterbach Turnhalle

Angela Adam

Do, 21.11.2024, 09:00-10:00 Uhr, 8 Vormittage

37,50 EUR

Fitness, Beweglichkeit, Ausdauer – Ganzkörpertraining

Mit flotter Musik wollen wir unseren Körper leistungsfähig und beweglich erhalten, unsere Kondition verbessern und unsere Muskulatur gezielt kräftigen und dehnen, lockern und entspannen.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Getränk, bequeme Sportkleidung und Handtuch

Rohrdorf 2423024702

Gemeindehalle Rohrdorf (Turnhalle)

Heidi Pfrommer

Di, 24.09.2024, 08:30-09:30 Uhr, 14 Vormittage

82,00 EUR (ab 8 TN)

Beckenboden in Balance

Der Beckenboden braucht, wie jede andere Muskulatur, Training, um vital zu bleiben. Ist diese Muskulatur zusätzlich strapaziert durch Schwangerschaft und Geburt, durch schwere körperliche Arbeit, durch Operationen oder einer Bindegewebsschwäche, ist regelmäßiges Training notwendig. Durch Körperwahrnehmung, gezielte Ansteuerung der entsprechenden Muskulatur und durch Konditionierung haben wir die Möglichkeit, eine ausgewogene Balance des Beckenbodens zu erhalten, zu verbessern oder wieder zu erlangen.

Altensteig 2423023202

Feuerwehrmagazin Altensteig

Ingrid Lipps

Di, 24.09.2024, 17:00-17:45 Uhr, 12 Nachmittage

69,50 EUR (ab 6 TN)

Simmersfeld 2423023801

Rathaus Simmersfeld, Kursaal

Ingrid Lipps

Mi, 25.09.2024, 08:15-09:00 Uhr, 12 Vormittage

69,50 EUR (ab 6 TN)

Simmersfeld 2423023802

Rathaus Simmersfeld, Kursaal

Ingrid Lipps

Mi, 29.01.2025, 08:15-09:00 Uhr, 5 Vormittage

29,00 EUR (ab 6 TN)



www.vhson.de

Fit & Gesund 40+ (gemischte Gruppe)

In diesem Kurs werden in einem abwechslungsreichen Programm Kraft, Ausdauer und Koordination gestärkt, sowie Übungen zur Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur durchgeführt. Mit Dehnungs- und Entspannungsübungen klingt die Stunde aus. Die Ausdauer wird mit unterschiedlichen Spielen trainiert, wie z.B. Korbball, Hockey, Chuckball, Streetball.

Ebhausen **2423024302**
Gemeindehalle Rotfelden
Ingrid Haselmaier
Christel Renneberg
Do, 10.10.2024, 19:30-20:30 Uhr, 10 Abende
46,50 EUR

Ebhausen **2423024303**
Gemeindehalle Rotfelden
Ingrid Haselmaier
Christel Renneberg
Do, 09.01.2025, 19:30-20:30 Uhr, 10 Abende
46,50 EUR

FITNESSGYMNASTIK

Fit Mix

Ein Kurs, in dem Sie mit Spaß Ihre Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination und Kraft verbessern, Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit aufbauen können. Auf dem Programm stehen: gut dosiertes Herz-Kreislauf-Training, gezielte Kräftigung für Problemzonen, Mobilisations- und Koordinationsübungen sowie Dehnung und Entspannung.

Bitte mitbringen: Isomatte und Handtuch.

Nagold **2423023111**
Bächlenhalle Nagold, VHS-Gymnastikraum
Angela Vucetic
Mi, 11.09.2024, 19:00-20:00 Uhr, 16 Abende
94,00 EUR (ab 8 TN)

Nagold **2423024104**
Fritz-Ziegler-Halle Emmingen, Turnhalle
Angela Vucetic
Di, 10.09.2024, 19:00-20:00 Uhr, 16 Abende
94,00 EUR

Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung

Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden körperliche Leistungsfähigkeit, Fitness, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer verbessert. Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Muskulatur, Körperwahrnehmung und Entspannung, lernen Sie Bewegungsmangel, Rückenbe-

schwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorzubeugen. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohltut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Arbeits-/Familien-)Alltag erweitert.

Nagold **2423024110**
Kernschule Nagold, Turnhalle
Angela Vucetic
Mo, 09.09.2024, 17:00-18:00 Uhr, 14 Abende
82,00 EUR (ab 8 TN)

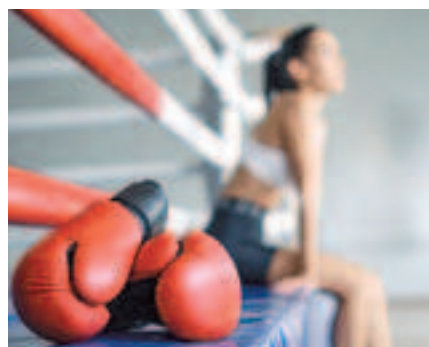
Nagold **2423024127**
Kernschule Nagold, Turnhalle
Angela Vucetic
Mo, 09.09.2024, 18:00-19:00 Uhr, 14 Abende
82,00 EUR (ab 8 TN)

Funktionelle Fitness- und Aus- gleichsgymnastik am Morgen

Ein Kurs, in dem Sie mit Spaß Ihre Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination und Kraft verbessern, Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit aufbauen können. Auf dem Programm stehen: gut dosiertes Herz-Kreislauf-Training, gezielte Kräftigung für Problemzonen, Mobilisations- und Koordinationsübungen sowie Dehnung und Entspannung.

Nagold **2423024124**
Bächlenhalle Nagold, VHS-Gymnastikraum
Sabine Koch
Di, 10.09.2024, 08:15-09:15 Uhr, 6 Vormittage
46,50 EUR (ab 6 TN, max 10 TN)

Nagold **2423024125**
Bächlenhalle Nagold, VHS-Gymnastikraum
Sabine Koch
Di, 05.11.2024, 08:15-09:15 Uhr, 7 Vormittage
54,00 EUR (ab 6 TN, max 10 TN)



Fitness-Boxen

Boxen Sie sich fit! Fitness-Boxen ist ein Workout, bei dem der ganze Körper in Form gebracht wird und viele Kalorien verbrannt werden. Es ist das perfekte Training für alle, die effektiv und längerfristig etwas für ihre Ausdauer und Kondition und damit für ihr Wohlbefinden unternehmen möchten. Darüber hinaus

TAG DER OFFENEN TÜR

21.09.24 | 10-16 Uhr

VHS UND JUGENDKUNST-
SCHULE MIT EINEM BUNTEN
PROGRAMM FÜR KINDER
UND ERWACHSENE.

kann Fitness-Boxen zu mehr Selbstvertrauen und zu Stressabbau führen. Es ist somit ein Training, das sowohl körperlich als auch mental zu mehr Ausgewogenheit führt. Aber keine Angst: In den Box-Ring müssen Sie dafür nicht steigen. Die Übungen sind am Boxsport angelehnt und geschehen unter der Aufsicht eines erfahrenen Trainers.

Nagold **2423024106**
ehemalige Postfiliale, Herrenbergerstr. 3
Giovanni Costantino
Sa, 12.10.2024, 10:00-11:00 Uhr, 10 Vormittage
90,00 EUR



PILOXING®

PILOXING® ist der neueste Fitnesstrend aus Hollywood! In einer Stunde werden sehr effektive Übungen aus dem Pilates, Boxen und Tanzen miteinander verbunden. So werden Muskeln am ganzen Körper aufgebaut und gestrafft. Die Box-Elemente fördern die Beweglichkeit, Flexibilität, Gleichgewichtstraining und Ausdauer. Der Einfluss aus dem Pilates sorgt dafür, dass auch tiefer liegende Muskelgruppen gekräftigt werden und sich insgesamt die Körperhaltung verbessert. Um den Muskelaufbau-Effekt speziell für die Arme noch zu verstärken kann man Handschuhe mit Gewicht tragen. Für PILOXING® braucht man keine Schuhe. Es gibt auch spezielle Antirutschsocken.

Entwickelt wurde das neue Intervalltraining von Viveca Jensen. Die Schwedin ist ProfiTänzerin, Amateur-Boxerin, Personal-Trainerin und ausgebildeter Pilates-Instructor mit einem eigenen Studio in Los Angeles. In einer Gruppe macht PILOXING® richtig viel Spaß!

Nagold **2423024131**
Family Fitness, Herrenberger Str. 10
Tamara Gnauser
Mi, 09.10.2024, 17:00-18:00 Uhr, 10 Abende
70,00 EUR (ab 6 TN, max 8 TN)

weitere Fitnessgymnastik-Kurse Seite 58 ►

MONTAG

Uhrzeit	Kurs/Kurs-Nr.	S.
08:30	Rückenfit – Rückenkräftigung ZPP zertifiziert 2423021123	50
	ZPP zertifiziert 2423021125	50
08:30	Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule 2423021201	49
09:00	Rückenfit – Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule 2423021108	50
	2423021109	50
09:00	Pilates 2423022105	53
09:30	Rückenfit – Rückenkräftigung ZPP zertifiziert 2423021124	50
	ZPP zertifiziert 2423021126	50
10:15	Pilates mit Kind 2423022106	53
10:30	Hatha Yoga 2423012115	46
15:00	Bewegungserziehung für Kleinkinder (3 bis 4 Jahre) 2423028802	63
15:30	Kleinkindturnen – Bewegungsspiele für Kinder ab 1 1/2 Jahren mit Müttern/Vätern 2423027701	63
16:10	Kinderturnen – Bewegungsspiele für Kinder (5 bis 6 Jahre) 2423028803	63
16:15	Fitness- und Ausgleichsgymnastik (Lebenshilfe) 2423004101	72
17:00	Rücken aktiv – Bewegen statt schonen 2423021502	50
17:00	Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung 2423024110	55
17:20	Bewegungserziehung für Grundschulkinder 2423028801	63
17:45	Hula Hoop 2423024139	58
18:00	Jumping 2423024217	59
18:00	Rücken aktiv – Bewegen statt schonen 2423021504	50
18:00	Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule ZPP zertifiziert 2423021803	49
18:00	Fit Mix 2423024127	55
18:00	Pilates 2423022905	53
18:30	Zumba 2423024137	59
18:30	Wirbelsäulengymnastik für Fortgeschrittene 2423021607	51
18:30	Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule 2423021701	49
19:00	Pilates meets Faszientraining 2423022801	53
19:00	Hybrid: Faszio Soft 2423023402	52
	2423023403	52
19:15	Bodyshaping Workout 2423024214	58

MONTAG

Uhrzeit	Kurs/Kurs-Nr.	S.
19:20	Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule 2423021702	49
19:30	Power-Aqua-Fitness 2423025005	60
20:00	Online: Faszien Yoga 2423003114	44
20:15	Strong Nation® 2423024703	59

DIENTAG

Uhrzeit	Kurs/Kurs-Nr.	S.
08:15	Aqua-Vital für Ältere 2423025001	62
08:30	Fitness, Beweglichkeit, Ausdauer – Ganzkörpertraining 2423024702	54
09:00	Pilates meets Faszientraining 2423022204	53
09:00	Faszio & Faszien: Tuning – Regeneration – Lösen 2423023304	52
	2423023305	52
09:15	Aqua-Fitness mit Power 2423025002	62
09:30	Präventive Rückenschule ZPP zertifiziert 2423021906	49
10:10	Pilates im Sitzen 2423022211	54
16:30	Rückenfit – Rückenkräftigung ZPP zertifiziert 2423021310	50
	ZPP zertifiziert 2423021311	50
17:00	Beckenboden in Balance 2423023202	54
17:00	Gesundheitsgymnastik 65+ 2423023112	54
17:30	Rückenfit – Rückenkräftigung ZPP zertifiziert 2423021308	50
	ZPP zertifiziert 2423021309	50
17:30	Stretch und Relax 2423023117	52
	2423023118	52

DIENTAG

Uhrzeit	Kurs/Kurs-Nr.	S.
18:00	Core-Training für Bauch u. Rücken 2423023104	53
18:00	Pilates meets Faszientraining 2423022206	53
18:00	Hatha-Yoga ZPP zertifiziert 2423012014	46
18:00	Tai Chi für Senioren: Sanfte Gesundheitsübungen 2423013103	47
19:00	Fit-Mix 2423024104	55
19:00	Pilates 2423022902	53
19:00	Online: Rückenfit (vhs FDS) 2423003113	44
19:05	Aquafitness 2423025016	60
19:10	Pilates meets Faszientraining 2423022209	53
19:10	Hatha-Yoga ZPP zertifiziert 2423012015	46
19:30	Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule 2423021204	49
	2423021205	49
19:30	Rückenfit – Rückenkräftigung ZPP zertifiziert 2423021312	50
	ZPP zertifiziert 2423021313	50
19:30	Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule 2423021902	49
19:40	Tanz dich Rückenfit 50+ 2423021130	51
	2423021131	51
19:45	Pilates 2423022903	53
20:00	Präventive Rückenschule ZPP zertifiziert 2423021909	49
20:00	Online: Yoga für Fortgeschrittene (vhs FDS) 2423003115	44



MITTWOCH

Uhrzeit	Kurs/Kurs-Nr.	S.
08:15	Beckenboden in Balance 2423023801	54
08:30	Rückenfit – Rückenkräftigung ZPP zertifiziert 2423021119	50
	ZPP zertifiziert 2423021120	50
08:45	Fitness- und Ausgleichsgymnastik 2423024910	59
09:00	Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule ZPP zertifiziert 2423021801	49
09:30	Gymnastik des Stadtseniorenrates 60 plus 2423023201	54
09:30	Rückenfit – Rückenkräftigung ZPP zertifiziert 2423021121	50
	ZPP zertifiziert 2423021122	50
14:30	Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule 2423021402	49
	2423021403	49
15:30	Eltern-Kind-Turnen 2423027801	63
16:30	Beweg dich ... so wie es dein Körper kann 2423023113	54
17:00	PILOXING® 2423024131	55
17:15	Hatha-Yoga ZPP zertifiziert 2423012207	46
	ZPP zertifiziert 2423012208	46
17:30	Latino Dance Fitness 2423024148	60
17:30	Rückhalt: Ganzheitliche Rückenschule – Rücken- und Haltungsgymnastik 2423021116	49
17:50	Jumping 2423024212	59
18:00	Online: Pilates & Yoga (vhs FDS) 2423003116	44
18:00	Hatha-Yoga ZPP zertifiziert 2423012401	46
18:00	Yoga für (Wieder-)Einsteiger:innen 2423012719	46
18:00	Brainkinetik – weil Gesundheit Kopfsache ist 242306602	69
18:15	PILOXING® Barre 2423024132	58
18:30	Zumba Fitness 2423024135	59
18:30	Aqua-Fitness 2423025006	60
19:00	Faszio & Faszien: Tuning – Regeneration – Lösen 2423023302	52
	2423023303	52
19:00	Fit Mix 2423023111	55
19:15	Zumba 2423024220	59
	2423024221	59
19:30	Hatha-Yoga ZPP zertifiziert 2423012901	46
	ZPP zertifiziert 2423012902	46
19:30	Aqua-Fitness mit Power 2423025007	60
20:00	Hatha-Yoga ZPP zertifiziert 2423012301	46

Hinweis: Aufgelistet sind Kurse mit einer Mindestanzahl von acht Terminen.

DONNERSTAG

Uhrzeit	Kurs/Kurs-Nr.	S.
09:00	Fit und Gesund – Gymnastik für alle 2423023501	54
	2423023502	54
09:00	Vom Scheitel bis zur Sohle 2423021605	51
09:30	Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule: Gymnastik gegen Osteoporose 2423021114	54
	2423021115	54
10:15	Qigong ZPP zertifiziert 2423013601	48
16:15	Generation POUND® 2423028108	63
17:00	Zumba 2423024145	59
17:30	Aqua-Fitness 2423025902	60
18:00	Zumba 2423024802	59
18:00	Brainkinetik – weil Gesundheit Kopfsache ist 242306105	69
18:00	Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule 2423021903	49
18:00	Ich will schwimmen lernen 2423025008	62
18:00	„Hormon“- Yoga 2423012019	47
18:30	Pilates 2423022104	53
18:45	Aquafitness 2423025903	60
19:00	Könnern Schwimmkurs für Kinder 2423025009	62
19:00	Pilates 2423022603	53
19:30	Fit & Gesund 40+ (gemischte Gruppe) 2423024302	55
	2423024303	55
20:00	Aquafitness 2423025010	60

FREITAG

Uhrzeit	Kurs/Kurs-Nr.	S.
08:30	Aqua-Fitness für Jedermann 2423025003	62
08:30	Rücken- und Haltungsgymnastik für Fortgeschrittene 2423021910	51
09:00	Rückenfit – Rückenkräftigung ZPP zertifiziert 2423021305	50
	ZPP zertifiziert 2423021306	50
09:00	HerzKreislauftraining m. Kräftigung 2423024401	59
09:30	Aqua-Fitness für Jedermann 2423025004	62
10:00	Online: Pilates (vhs FDS) 2423003118	45
10:15	Mama-Baby-Tanz mit sanftem Beckenbodentraining, auch für Schwangere 2423027101	63
10:30	Hatha-Yoga ZPP zertifiziert 2423012111	46
	ZPP zertifiziert 2423012112	46
11:15	Online: Faszientraining (vhs FDS) 2423003117	44
14:00	Ich will schwimmen lernen 2423025901	62
15:05	Könnern-Schwimmkurs für Kinder 2423025905	62
16:10	Aquafitness 2423025907	60
17:30	Zumba 2423024902	59
18:00	Functional-Body-Work 2423024206	58
	2423024207	58
19:00	Step – Dance – XPress 2423024210	58
	2423024211	58
20:00	Functional-Body-Work 2423024208	58
	2423024209	58

SAMSTAG

Uhrzeit	Kurs/Kurs-Nr.	S.
10:00	Fitness-Boxen 2423024106	55

Anmeldung unter: www.vhson.de oder mit Anmeldeformular (Seite 109).

Telefonisch unter: 07452 9315-0 (Mo 09:00-12:00 und 14:00-16:30, Di bis Fr 09:00-12:00). Anmeldeschluss: 1 Woche vor Kursbeginn.

FITNESSGYMNASTIK



PILOXING® Barre JETZT WIRD AN DER BALLETT- STANGE GEBOXT.

PILOXING® Barre ist ein aufregendes Barre Workout, welchem dieselben Disziplinen (Pilates und Boxen) zugrunde liegen, wie dem bereits weltbekannten Fitnessprogramm PILOXING® SSP. Als Komplementärprogramm zu PILOXING® SSP, ist PILOXING® Barre ein umfassendes und vielseitiges Workout, das zwar „low-impact“ aber dennoch intensiv ist. Dieses Programm sorgt für ein umfassendes Körperbewusstsein unter Verwendung einer Ballettstange während der gesamten Stunde, sowohl im Stehen als auch am Boden.

Die Ballettstange ist nicht bloß ein weiteres Gerät, vielmehr dient sie als Unterstützung um externen Widerstand zu erzeugen, was wiederum die Muskelanspannung fördert. Die Ballettstange hilft dir Körpergleichgewicht zu erhalten und sorgt für einen gezielteren Muskelaufbau. Aufgrund des vollständigeren und dynamischen Bewegungsumfanges ist es dir möglich deine tieferliegenden Muskeln in jeder Übung zu beanspruchen. Insgesamt wird PILOXING® Barre, mit dem unverkennbaren PILOXING® Stil aus Power, Anmut und fließenden Bewegungen, Kalorien verbrennen und deinen Körper auf verblüffende Art und Weise neu definieren.

Nagold **2423024132**
Family Fitness, Herrenberger Str. 10
Tamara Gnauser
Mi, 09.10.2024, 18:15-19:00 Uhr, 10 Abende
70,00 EUR (ab 6 TN, max 8 TN)



**Anmeldung für alle vhs-Kurse
unter: www.vhson.de oder mit
dem Anmeldeformular.**

**Telefonische Anmeldung unter
07452 9315-0**

**Anmeldeschluss:
1 Woche vor Kursbeginn**



Hula Hoop

Gemeinsam lassen wir die Hüften kreisen und hullern was das Zeug hält. Mit ganz viel Spaß und toller Musik steigern wir unsere Ausdauer und stärken unsere Körpermitte. Egal ob Anfänger oder Fortgeschritten - hier findet jeder einen tollen Ausgleich zum stressigen Alltag. Bitte mitbringen: Bitte eigenen Reifen mitbringen – wer keinen hat kann auf Anfrage einen ausleihen

Nagold **2423024139**
Bächlenhalle Nagold, VHS-Gymnastikraum
Jasmin Kurukama
Mo, 23.09.2024, 17:45-18:30 Uhr, 8 Abende
35,00 EUR (ab 8 TN, max 10 TN)

Nagold **2423024140**
Bächlenhalle Nagold, VHS-Gymnastikraum
Jasmin Kurukama
Mo, 25.11.2024, 17:45-18:30 Uhr, 7 Abende
31,00 EUR (ab 8 TN, max 10 TN)

Functional-Body-Work

In diesem Kurs werden immer gleichzeitig mehrere Gelenke und Muskelgruppen beansprucht. Die Übungen werden unter Einbindung von Kurz- und Langhanteln, Bändern, Steps, Bällen oder einfach nur mit dem eigenen Körpergewicht als Widerstand gearbeitet. Auch koordinativ weniger geübte Menschen aller Altersgruppen erreichen in diesem Kurs schnell Erfolgserlebnisse. Stundenbild: Kräftigung der Muskulatur; die tiefliegende Muskulatur muss richtig arbeiten; Straffung des Gewebes; Flexibilität und Koordinationsschulung; Entwicklung des Körperbewusstseins.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk

Altensteig **2423024206**
Feuerwehrmagazin Altensteig
Gerda Denzel
Fr, 27.09.2024, 18:00-19:00 Uhr, 10 Abende
46,50 EUR

Altensteig **2423024207**
Feuerwehrmagazin Altensteig
Gerda Denzel
Fr, 10.01.2025, 18:00-19:00 Uhr, 10 Abende
46,50 EUR

Altensteig **2423024208**
Feuerwehrmagazin Altensteig
Gerda Denzel
Fr, 27.09.2024, 20:00-21:00 Uhr, 10 Abende
46,50 EUR

Altensteig **2423024209**
Feuerwehrmagazin Altensteig
Gerda Denzel
Fr, 10.01.2025, 20:00-21:00 Uhr, 10 Abende
46,50 EUR

Step – Dance – XPress

Ein forderndes Fettverbrennungsprogramm, bei dem die Funken sprühen. Schritte werden aus dem Step – mit Tanzschritten kombiniert – zu einer leichten bis fortgeschrittenen Choreographie aufgebaut. Alle Komponenten wie Ausdauer, Koordination, Core-Stabilität, Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit werden trainiert. Der Umgang mit dem eigenen Körper, Gemeinschaftssinn und Spaß stehen aber im Vordergrund. Stundenbild: Hohe Kalorienverbrennung für einen schlanken Körper, Verbesserung der allgemeinen Fitness, der Koordinationsfähigkeit, der Knochengesundheit und -dichte, Erhöhung der Herz- und Kreislaukapazität durch Ganzkörper-Cardiotraining. mit Steps.

Altensteig **2423024210**
Feuerwehrmagazin Altensteig
Gerda Denzel
Fr, 27.09.2024, 19:00-20:00 Uhr, 10 Abende
46,50 EUR

Altensteig **2423024211**
Feuerwehrmagazin Altensteig
Gerda Denzel
Fr, 10.01.2025, 19:00-20:00 Uhr, 10 Abende
46,50 EUR

Bodyshaping Workout

Der Mix aus Kraft- und Ausdauertraining bringt nicht nur Abwechslung in Dein Fitness Programm, sondern ist auch ein effektiver Fatburner. Gezielte Kraft- Übungen bauen Muskulatur auf und kurbeln die Fettverbrennung an. Die Kombination bringt dich schneller an deine Ziele, steigert deinen Energie-Grundumsatz und sorgt für einen wundervollen Nachbrenneffekt in der Zeit, in der du keinen Sport treibst.

Die Übungen werden unter sinnvoller Einbindung von Kurz- / Langhanteln, Steps usw. gestaltet. Ein extrem effektives Ganzkörpertraining für Anfänger und Fortgeschrittene.

Altensteig **2423024214**
Feuerwehrmagazin Altensteig
Agnes Oliveira
Mo, 23.09.2024, 19:15-20:15 Uhr, 13 Abende
60,50 EUR

Altensteig **2423024216**
Feuerwehrmagazin Altensteig
Agnes Oliveira
Mi, 25.09.2024, 19:00-20:00 Uhr, 14 Abende
65,50 EUR

HerzKreislauftraining mit Kräftigung

Dieser Kurs bietet Ihnen ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm, in dem Kraft, Ausdauer und Koordination entwickelt bzw. erhalten werden. Die Herz-Kreislauf-Funktion wird durch ausdauernde sportliche Elemente gestärkt und mit Übungen des funktionellen Muskeltrainings, zur Rückenkräftigung und zur Dehnung und Entspannung ergänzt.

Bitte mitbringen: Handtuch, Turnschuhe

Egenhausen 2423024401

Silberdistelhalle Egenhausen, Hallenraum

Petra Palt

Fr, 27.09.2024, 09:00-10:00 Uhr, 13 Vormittage

60,50 EUR (ab 10 TN)

Strong Nation®

Mit Zumba hattest du bisher nicht so viel am Hut? Macht nichts, denn Strong Nation® hat mit dem tanzorientierten Training wenig bis gar nichts gemeinsam. Stattdessen verbindet es ein schweißtreibendes Intervalltraining (HIIT) mit sehr coolen Beats, die perfekt auf das Workout synchronisiert wurden – und so noch mehr zum Auspowern anspornen!

Bitte mitbringen: Trainingsmatte, Handtuch, Turnschuhe, bequeme Sportkleidung, Getränk

Rohrdorf 2423024703

Gemeindehalle Rohrdorf (Turnhalle)

Stefanie Schneider

Mo, 23.09.2024, 20:15-21:15 Uhr, 14 Abende

70,00 EUR

Fitness- und Ausgleichsgymnastik

Ein Kurs, in dem Sie mit Spaß Ihre Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination und Kraft verbessern, Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit aufbauen können. Auf dem Programm stehen: gut dosiertes Herz-Kreislauf-Training, gezielte Kräftigung für Problemzonen, Mobilisations- und Koordinationsübungen sowie Dehnung und Entspannung.

Der Kurs ist für Wiedereinsteiger und Geübte ideal.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

Wildberg 2423024910

Gemeinschaftshaus CVJM Sulz am Eck, Großer Saal

Doreen Sonnenwald

Mi, 25.09.2024, 08:45-09:45 Uhr, 15 Vormittage

70,00 EUR

Jumping

World Jumping ist ein neues Fitnessprogramm, dass jede Menge Spaß macht und dabei ein effektives Ganzkörpertraining ist. Kraft, Beweglichkeit und Balance werden auf gelenkschonende Art trainiert und dabei extrem effektiv Kalorien verbrannt. Außerdem verbessern die dynamischen Übungen die Ausdauer und beugen Rückenproblemen vor.

Ein tolles Training zu fetziger Musik welches für jeden geeignet ist – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Getränk und Handtuch

Altensteig 2423024217

Feuerwehrmagazin Altensteig

Oliveira, Agnes

Mo, 16.09.2024, 18:00-19:00 Uhr, 12 Abende

70,50 EUR (ab 8 TN, max 9 TN)

Altensteig 2423024218

Feuerwehrmagazin Altensteig

Oliveira, Agnes

Mo, 13.01.2025, 18:00-19:00 Uhr, 6 Abende

35,00 EUR (ab 8 TN, max 9 TN)

Altensteig 2423024212

Feuerwehrmagazin Altensteig

Agnes Oliveira

Mi, 25.09.2024, 17:50-18:50 Uhr, 13 Abende

76,50 EUR (ab 8 TN, max 9 TN)

ZUMBA & LATIN DANCE



Zumba Fitness

Zumba ist das TANZ-Fitness-Training! Kein anderes Workout ist so effektiv, innovativ und motivierend wie Zumba. Zumba eignet sich hervorragend zur Fettverbrennung und ganzheitlicher Körperkräftigung. Es werden gezielte Bereiche wie Bauch, Beine, Po und Arme und vor allem der wichtigste Muskel – das Herz – trainiert. Zumba ist ein dynamisches und effektives Fitnessstraining, um den ganzen Körper zu formen und zu festigen. Man muss nicht wissen, wie man Zumba tanzt. Man tut es einfach. Zumba zeichnet sich aus durch einfache Schrittfolgen zu rhythmischer, lateinamerikanischer und internationaler aktueller Musik. Jeder

kann sofort mitmachen. Die Kurse sind für jedes Fitnesslevel und Alter geeignet.

Nagold 2423024135

Kernschule Nagold, Turnhalle

Salome Reinhard

Mi, 18.09.2024, 18:30-19:30 Uhr, 12 Abende

70,50 EUR (ab 8 TN)

Nagold 2423024136

Kernschule Nagold, Turnhalle

Salome Reinhard

Mi, 08.01.2025, 18:30-19:30 Uhr, 6 Abende

35,00 EUR (ab 8 TN)

Nagold 2423024137

Bächlenhalle Nagold, VHS-Gymnastikraum

Jasmin Kurukama

Mo, 23.09.2024, 18:30-19:30 Uhr, 8 Abende

47,00 EUR (ab 8 TN, max 10 TN)

Nagold 2423024138

Bächlenhalle Nagold, VHS-Gymnastikraum

Jasmin Kurukama

Mo, 25.11.2024, 18:30-19:30 Uhr, 7 Abende

41,00 EUR (ab 8 TN, max 10 TN)

Nagold 2423024145

Lembergschule Nagold, Turnhalle

Nadine Hauser

Do, 26.09.2024, 17:00-18:00 Uhr, 8 Nachmittage

62,00 EUR (ab 6 TN)

Nagold 2423024146

Lembergschule Nagold, Turnhalle

Nadine Hauser

Do, 12.12.2024, 17:00-18:00 Uhr, 7 Nachmittage

54,00 EUR (ab 6 TN)

Altensteig 2423024220

Haus des Gastes, Berneck

Kerstin Schieler

Mi, 25.09.2024, 19:15-20:15 Uhr, 12 Abende

56,00 EUR

Altensteig 2423024221

Haus des Gastes, Berneck

Kerstin Schieler

Mi, 08.01.2025, 19:15-20:15 Uhr, 8 Abende

37,50 EUR

Simmersfeld 2423024802

Kursort: Ortsstraße 18, Simmersfeld-Ettmannsweiler (alter Kindergarten)

Salome Reinhard

Do, 19.09.2024, 18:00-19:00 Uhr, 12 Abende

70,50 EUR (ab 8 TN)

Simmersfeld 2423024803

Kursort: Ortsstraße 18, Simmersfeld-Ettmannsweiler (alter Kindergarten)

Salome Reinhard

Do, 09.01.2025, 18:00-19:00 Uhr, 6 Abende

35,00 EUR (ab 8 TN)

Wildberg 2423024902

Sporthalle Wildberg, Gymnastikraum

Patricia Grass

Fr, 13.09.2024, 17:30-18:30 Uhr, 15 Abende

60,50 EUR



Latino Dance Fitness

In diesem Kurs erwartet dich ein schweißtreibendes Tanz-Fitness-Ausdauertraining von Latino bis aktueller Popmusik. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Tanzen, schwitzen, lachen und Spaß haben ist hier das Motto.

Nagold **2423024148**

Lembergschule Nagold, Musiksaal

Helena Lackmann

Mi, 18.09.2024, 17:30-18:30 Uhr, 12 Nachmittage

70,50 EUR (ab 8 TN)

Nagold **2423024149**

Lembergschule Nagold, Musiksaal

Helena Lackmann

Mi, 08.01.2025, 17:30-18:30 Uhr, 6 Nachmittage

35,00 EUR (ab 8 TN)

OUTDOOR

Walking mit YoungGo-Movern

Bei diesem Outdoor-Walking-Kurs rund um Hochdorf werden Bewegungsverstärker verwendet, die über 90% der Muskeln ansprechen. So garantieren wir ein effektives Ganzkörpertraining. Mit gezielten Übungen bauen wir Muskulatur auf, Fett ab, trainieren Ausdauer und Kraft und stärken den Rücken. Die YoungGo-Mover werden von der Dozentin mitgebracht.

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, ggf. Getränk

Hochdorf **2423024603**

Treffpunkt: Parkplatz bei der Daxburghalle

Astrid Foerster-Neumann

Di, 24.09.2024, 17:00-18:30 Uhr, 6 Nachmittage

69,50 EUR (ab 6 TN, max 10 TN)

BEWEGEN IM WASSER

Aquafitness

Wassergymnastik ist ein aktives, gelenkschonendes und abwechslungsreiches Gymnastikprogramm, das Verspannungen löst, das Herz-Kreislauf-System stärkt, sowie die Muskeln, Sehnen und Bänder kräftigt und mobilisiert. Durch die positiven Eigenschaften des Wassers werden Gelenke und die Wirbelsäule entlastet und die gymnastischen Übungen erfolgreich unterstützt. Es erwartet Sie ein fetziges, konditionsförderndes Allround-Angebot mit intensiven Belastungen für Herz und Kreislauf, eine Kräftigung der gesamten Muskulatur und Beweglichkeitsschulung, u. a. mit Bällen, Brettern, Nudeln, Reifen usw. Durch Auftrieb und Widerstand des Wassers erleben Sie



eine völlig neuartige Gymnastik, schonend und trotzdem sehr effektiv. Der Aquafitness-Kurs wird in brust- bis schultertiefem Wasser durchgeführt.

In der Teilnahmegebühr ist der Eintritt ins Lembergbad enthalten.

Nagold **2423025016**

Hallenbad Lembergschule

Michael Kaltenbach

Di, 17.09.2024, 19:05-19:50 Uhr, 12 Abende

54,00 EUR

Nagold **2423025017**

Hallenbad Lembergschule

Michael Kaltenbach

Di, 07.01.2025, 19:05-19:50 Uhr, 6 Abende

27,00 EUR

Nagold **2423025018**

Hallenbad Lembergschule

Michael Kaltenbach

Di, 17.09.2024, 19:55-20:40 Uhr, 12 Abende

54,00 EUR

Nagold **2423025019**

Hallenbad Lembergschule

Michael Kaltenbach

Di, 07.01.2025, 19:55-20:40 Uhr, 6 Abende

27,00 EUR

Nagold **2423025010**

Hallenbad Lembergschule

Regina Prokein

Do, 17.10.2024, 20:00-21:00 Uhr, 13 Abende

78,00 EUR (ab 8 TN)

Nagold **2423025006**

Badepark Nagold

Christel Renneberg

Mi, 02.10.2024, 18:30-19:15 Uhr, 15 Abende

112,50 EUR inkl. 45,00 EUR Eintritt Badepark

Altensteig **2423025201**

Hallenbad Altensteig-Walddorf

Agnes Oliveira

Fr, 08.11.2024, 18:45-19:45 Uhr, 6 Abende

36,00 EUR zzgl. Eintrittsgebühr ins Hallenbad

(ab 8 TN)

Wildberg

2423025902

Bildungszentrum Wildberg, Schwimmhalle

Patricia Grass

Do, 10.10.2024, 17:30-18:30 Uhr, 12 Abende

89,50 EUR (ab 8 TN, max 8 TN)

Wildberg **2423025903**

Bildungszentrum Wildberg, Schwimmhalle

Patricia Grass

Do, 10.10.2024, 18:45-19:45 Uhr, 12 Abende

89,50 EUR (ab 8 TN, max 8 TN)

Wildberg **2423025907**

Bildungszentrum Wildberg, Schwimmhalle

Michael Kaltenbach

Fr, 20.09.2024, 16:10-16:55 Uhr, 11 Vormittage

49,50 EUR

Wildberg **2423025908**

Bildungszentrum Wildberg, Schwimmhalle

Michael Kaltenbach

Fr, 10.01.2025, 16:10-16:55 Uhr, 6 Vormittage

27,00 EUR

Power-Aqua-Fitness

Power-Aqua Fitness ist ein ideales Ganzkörpertraining im Wasser. Den einseitigen, oft berufs- und alltagsbedingten Belastungen der gesamten Muskulatur und der Gelenke, wirken die Bewegungen des Power-Aqua Fitness Trainings optimal entgegen. Arme, Beine, Po und Rumpf werden trainiert, die Muskeln werden gekräftigt und das Bindegewebe wird durch verstärkte Durchblutung gestrafft. Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer werden gesteigert. Spaß macht es auch und gute Musik gibt es außerdem! Bei Bluthochdruck bitte vorher den Hausarzt konsultieren.

Der Kurspreis beinhaltet die Kursgebühr und den Eintritt in den Badepark Nagold.

Nagold **2423025005**

Badepark Nagold

Christel Renneberg

Mo, 30.09.2024, 19:30-20:15 Uhr, 15 Abende

112,50 EUR inkl. 45,00 Euro Eintritt Badepark

Nagold **2423025006**

Badepark Nagold

Christel Renneberg

Mi, 02.10.2024, 18:30-19:15 Uhr, 15 Abende

112,50 EUR inkl. 45,00 Euro Eintritt Badepark

Nagold **2423025007**

Badepark Nagold

Christel Renneberg

Mi, 02.10.2024, 19:30-20:15 Uhr, 15 Abende

112,50 EUR inkl. 45,00 Euro Eintritt Badepark



Volkshochschule
Oberes Nagoldtal



Klinikverbund Südwest
Kreisklinikum Calw-Nagold

Rehasport-Angebote mit Ihrer Volkshochschule. Bewegen Sie sich gesund!

Rehasport gehört zu einer konsequenten Nachsorge und Rehabilitation. Profitieren auch Sie von den positiven Effekten: seltenere Erschöpfung, verbesserte Leistungsfähigkeit, gesteigertes Wohlbefinden und Lebensqualität verbunden mit dem Gefühl des Zutrauens zum eigenen Körper.

Im Regelfall erfolgt die **ärztliche Verordnung** für das Absolvieren von 50 Übungseinheiten á mind. 45 Minuten Rehasport. Abhängig von der ärztlichen Verordnung können mindestens eine, jedoch bis zu zwei und höchstens drei Übungsveranstaltungen je Woche besucht werden. **Falls es freie Plätze gibt, ist ein Einstieg jederzeit möglich!** Das Rehasport-Angebot ist mit der ärztlichen Verordnung (Formular 56) für Sie kostenfrei.

In drei Schritten zu mehr Gesundheit!

1. Fragen Sie Ihren Arzt nach der Möglichkeit einer Rehasport-Verordnung (Formular 56)
2. Vereinbaren Sie einen Beratungstermin mit unserer Rehasport-Übungsleiterin Claudia Raible: Telefon 07451 9079288 oder per E-Mail an crai-fit@gmx.de
3. Los geht's!

Ihr Rehasport-Team



Betreuender Arzt:
Chefarzt am Kreisklinikum
Nagold-Calw
Dr. med. Ulrich Haag



**Sportpädagogin und
Rehasport-Übungsleiterin**
Claudia Raible



Rehasport: Aquagymnastik

Bewegung hat einen positiven Effekt auf die allgemeine Gesundheit und einen positiven Einfluss auf die Lebensqualität, man fühlt sich seltener erschöpft, bleibt meist leistungsfähiger, entwickelt ein Gefühl und Zutrauen zum eigenen Körper und lernt mit möglichen körperlichen Einschränkungen umzugehen und trotzdem aktiv und mobil zu sein. Rehasport Aquagymnastik ist ein besonders rücken- und gelenkschonendes Angebot und ein behutsames Muskel- und Mobilisationstraining. Durch den natürlichen Wasserwiderstand werden das Herz-Kreislaufsystem sowie die Muskulatur gekräftigt. Aquagymnastik wird auch nach Unfällen und Operationen zum Wiederaufbau und zur Stabilisierung der Muskulatur empfohlen.

Der Eintritt zum Badepark ist selbst zu entrichten.

Nagold

Badepark, Am Schlossberg
Claudia Raible
Immer freitags, 10:30-11:15 Uhr



Rehasport Ortho mit Elementen der Rückenschule und der Knie-Hüftschule

Für alle, die Bewegungseinschränkungen im Stütz- und Bewegungsapparat haben. Zur nachhaltigen, dauerhaften Linderung der Schmerzproblematik. Auch nach der Akuttherapie zur Ergänzung und Unterstützung der Einzeltherapie. – Ziele:

- Tieferliegende Muskeln werden zur Stabilisation der Körpermitte trainiert.
- Gelenke werden funktionell bewegt.
- Verbesserung von Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer.

Das richtige Angebot bei Einschränkungen durch Arthrosen (Knie, Hüfte, Schulter), nach Bandscheiben und Gelenkoperationen, Verletzungen, Abnutzungserscheinungen der Wirbelsäule, Gelenkschäden, chronischen Beschwerden des Bewegungsapparats und bei Osteoporose.

Treffpunkt: Nagold-Iselshausen

Gemeindehalle, Schulweg 22
Immer montags, 15:45-16:45 Uhr



Weitere Rehasport-Angebote
angeboten durch den VfL Nagold

Rehasport-Beauftragte ist ebenfalls
Claudia Raible

Aqua-Fitness für Jedermann

Wassergymnastik ist eine gelenk- und wirbelsäulenschonende Methode, um fit und beweglich zu werden und zu bleiben. Auf sanfte Weise werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination trainiert.

Der Kurs findet im stehtiefen Wasser statt. Einlass in den Badepark ist um 08:20 Uhr durch die Dozentin, Kursbeginn im Becken ist um 08:30 Uhr.

Nagold 2423025003

Badepark Nagold

Claudia Raible

Fr, 04.10.2024, 08:30-09:30 Uhr, 12 Vormittage

108,00 EUR inkl. 36,00 Euro Eintritt Badepark

Nagold 2423025004

Badepark Nagold

Claudia Raible

Fr, 04.10.2024, 09:30-10:30 Uhr, 12 Vormittage

72,00 EUR zzgl. Eintritt Badepark



Aqua-Vital für Ältere

Regelmäßige Bewegung ist wichtig, um den Körper gesund und fit zu halten. Aqua-Vital ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining im Wasser. Mit Musik, Spaß und viel Freude werden Sie Herz und Kreislauf trainieren, Gleichgewicht und Ausdauer verbessern, Muskulatur und Bindegewebe kräftigen und die allgemeine Beweglichkeit fördern. Die Auftriebskraft des Wassers entlastet dabei Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheiben.

Einlass in den Badepark ist um 08:05 Uhr durch die Dozentin, Kursbeginn im Becken ist um 08:15 Uhr.

Nagold 2423025001

Badepark Nagold

Claudia Raible

Di, 01.10.2024, 08:15-09:15 Uhr, 12 Vormittage

108,00 EUR inkl. 36,00 Euro Eintritt Badepark

Aqua-Fitness mit Power

Gelenke, Bänder und Wirbelsäule werden durch den Auftrieb und den Widerstand des Wassers entlastet, der Körper intensiv massiert. Dabei kommen Kreislauf und Atmung auf Touren. Durch das Aquatraining erfährt der gesamte Körper zugleich Kräftigung, Dehnung und Lockerung. Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination werden gesteigert.

Bei Bluthochdruck bitte vorher den Hausarzt konsultieren.

Nagold 2423025002

Badepark Nagold

Claudia Raible

Di, 01.10.2024, 09:15-10:15 Uhr, 12 Vormittage

72,00 EUR zzgl. Eintritt in den Badepark

SCHWIMMKURSE



Ich will schwimmen lernen – Elementarer Schwimmunterricht für Kinder ab 6 Jahren (Anfänger)

Die Kinder erlernen auf vielfältige und spielerisch Weise das Sich-Bewegen im Wasser. Brustschwimmen, Tauchen, Schweben und Gleiten, sind neben jeder Menge Spaß im Wasser Inhalte des Kurses. Ziel ist es, dass sich die Kids nach dem Kurs ohne fremde Hilfe im Wasser bewegen können. Jedes Kind benötigt für diesen Kurs seinen eigenen Schwimmgürtel.

Info: Der Schwimmkurs für Kinder findet ohne Begleitung von Eltern oder anderen Erwachsenen statt. Dieser Kurs ist ein reiner Anfängerkurs. Das Mindestalter für die Teilnahme beträgt 6 Jahre (Stichtag 30.04.) sowie eine Mindestkörpergröße von 1,10 Meter. Des Weiteren sollte bei Ihrem Kind kein erhöhter Betreuungsbedarf wegen möglicher körperlicher Einschränkungen, Vorerkrankungen oder Verhaltensauffälligkeiten bestehen. Sollte dies der Fall sein, ist eine Rücksprache mit der Fachbereichsleitung erforderlich.

Bitte mitbringen: Jedes Kind benötigt für diesen Kurs seinen eigenen Schwimmgürtel.

Nagold 2423025008

Hallenbad Lembergschule

Regina Prokein

Do, 17.10.2024, 18:00-19:00 Uhr, 13 Abende

117,00 EUR (ab 8 TN)

Nagold 2423025013

Hallenbad Lembergschule

Michael Kaltenbach

Di, 07.01.2025, 17:00-18:00 Uhr, 6 Nachmittage

54,00 EUR (ab 6 TN)

Wildberg 2423025901

Bildungszentrum Wildberg, Schwimmhalle

Michael Kaltenbach

Fr, 20.09.2024, 14:00-15:00 Uhr, 11 Nachmittage

99,00 EUR (ab 6 TN)

Wildberg

2423025905

Bildungszentrum Wildberg, Schwimmhalle

Michael Kaltenbach

Fr, 20.09.2024, 15:05-16:05 Uhr, 11 Nachmittage

99,00 EUR (ab 6 TN)

Wildberg

2423025904

Bildungszentrum Wildberg, Schwimmhalle

Michael Kaltenbach

Fr, 10.01.2025, 14:00-15:00 Uhr, 6 Nachmittage

54,00 EUR (ab 6 TN)



Könnern Schwimmkurs für Kinder ab 6 Jahren (Fortgeschrittene)

Für alle Kinder, die bereits das Brustschwimmen beherrschen und weiterhin Spaß am Schwimmen haben. In diesem Kurs erfolgt die weiterführende Erfahrung mit den Kernelementen des Schwimmens, des Tauchens und des Springens. Die Brustschwimmtechnik wird ausgebaut und intensiviert. Ziel ist es, dass sich die Kids am Ende des Kurses sicher und selbständig über einen längeren Zeitraum im Wasser fortbewegen können.

Info: Das Schwimmen für Könnern findet ohne Begleitung von Eltern oder anderen Erwachsenen statt. Das Mindestalter für die Kursteilnahme beträgt 6 Jahre (Stichtag 30.04.) sowie eine Mindestkörpergröße von 1,10 Meter. Des Weiteren sollte bei Ihrem Kind kein erhöhter Betreuungsbedarf wegen möglicher körperlicher Einschränkungen, Vorerkrankungen oder Verhaltensauffälligkeiten bestehen. Sollte dies der Fall sein, ist eine Rücksprache mit der Fachbereichsleitung erforderlich.

Nagold 2423025014

Hallenbad Lembergschule

Michael Kaltenbach

Di, 17.09.2024, 18:00-19:00 Uhr, 12 Nachmittage

108,00 EUR (ab 6 TN)

Nagold 2423025015

Hallenbad Lembergschule

Michael Kaltenbach

Di, 07.01.2025, 18:00-19:00 Uhr, 6 Nachmittage

54,00 EUR (ab 6 TN)

Nagold 2423025009

Hallenbad Lembergschule

Regina Prokein

Do, 17.10.2024, 19:00-20:00 Uhr, 13 Abende

117,00 EUR (ab 8 TN)

Wildberg 2423025906

Bildungszentrum Wildberg, Schwimmhalle

Michael Kaltenbach

Fr, 10.01.2025, 15:05-16:05 Uhr, 6 Nachmittage

54,00 EUR (ab 6 TN)

ELTERN-KIND-FITNESS



Mama-Baby-Tanz mit sanftem Beckenbodentraining, auch für Schwangere

MAWIBA® MIX ist ein Tanzkonzept mit sanftem Beckenbodentraining für Schwangere, Mamas mit Babys und allen Frauen, die Spaß am Tanzen haben. Für Mamas und ihre Babys, ein wunderbarer Einstieg, um nach der Geburt wieder aktiv zu werden. Während die Mamas zu beckenbodenstärkenden Choreografien tanzen und dabei ihre Haltung und Fitness verbessern, kuscheln sich die Babys in einem Tragetuch oder einer Tragehilfe an sie. Zusammen mit einem erfahrenen Expertenteam entwickelt, bietet MAWIBA spezielle Choreografien zur Beckenbodenstärkung und Verbesserung der Körperhaltung.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig, um bei unserem Tanztraining mitzumachen, einzig die Freude an Tanz und Bewegung sollten Teilnehmerinnen mitbringen. Jede Woche wird eine neue Choreografie getanzt. Neben dem Tanzen bleibt natürlich genug Zeit, um andere Mamas zu treffen, sich auszutauschen und eine gute Zeit miteinander zu erleben. Natürlich kann jederzeit gestillt, gewickelt oder das Fläschchen gegeben werden.

Nagold **2423027101**
Family Fitness, Herrenberger Straße 10
Tamara Gnauser
Fr, 11.10.2024, 10:15-11:15 Uhr, 8 Vormittage
56,00 EUR (ab 6 TN, max 8 TN)

Gemeinsam fit mit Baby

Dies ist ein vielseitiges Ganzkörpertraining, ideal im Anschluss an die Rückbildungsgymnastik. Die sportliche Fitness wird gefördert mit Ausdauer- und vor allem Kräftigungsübungen im Bereich Bauch-, Po-, Rücken- sowie durch die Beckenbodenmuskulatur sowie durch die Verbesserung der Haltung und der Beweglichkeit. Für Mütter mit Kin-

dern zwischen 4 und 12 Monate
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, etwas zu trinken, ein Handtuch und eine Decke für Ihr Kind.

Altensteig **2423027204**
Feuerwehrmagazin Altensteig
Manuela Mast
Do, 19.09.2024, 09:00-10:00 Uhr, 5 Vormittage
38,50 EUR (ab 6 TN, max 8 TN)

Altensteig **2423027205**
Feuerwehrmagazin Altensteig
Manuela Mast
Do, 14.11.2024, 09:00-10:00 Uhr, 6 Vormittage
46,50 EUR (ab 6 TN, max 8 TN)

Altensteig **2423027206**
Feuerwehrmagazin Altensteig
Manuela Mast
Do, 09.01.2025, 09:00-10:00 Uhr, 6 Vormittage
46,50 EUR (ab 6 TN, max 8 TN)



Kleinkinderturnen – Bewegungsspiele für Kinder ab 1 1/2 Jahren mit Müttern/Vätern

Kinder brauchen Bewegung. Wir tanzen, laufen und spielen, probieren verschiedene Kleingeräte und Materialien aus und entdecken die Welt der Turnhalle mit ihren Geräten, an denen geklettert, gerutscht, geschaukelt und balanciert werden kann. In der Gebühr ist das erste Kind mit inbegriffen, die Gebühr für ein zweites Kind beträgt zusätzlich pro Termin 1,00 Euro.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, bequeme Sportkleidung, Getränk

Rohrdorf **2423027701**
Gemeindehalle Rohrdorf (Turnhalle)
Magdalena Brauckmann-Hammer
Mo, 23.09.2024, 15:30-16:30 Uhr, 10 Nachmittage
58,50 EUR (ab 8 TN)



Eltern-Kind-Turnen

Bitte melden Sie sich bei einer Onlineanmeldung unbedingt wie folgt an: Zahlungspflichtiger = Elternteil bzw. Betreuungsperson; Kind = Name des Kindes. Sonst werden nicht automatisch zwei Plätze pro Kurs gebucht. Der angegebene Preis ist für 1 Elternteil bzw. Betreuungsperson + 1 Kind.

Bitte mitbringen: Turnkleidung, helle, feste Schuhe

Simmersfeld **2423027801**
Albblickhalle Simmersfeld
Renate Lehmann
Mi, 09.10.2024, 15:30-16:30 Uhr, 12 Nachmittage
56,00 EUR

FITNESS FOR KIDS



Generation POUND®

Generation POUND® verbindet Bewegung mit Musik, um u.a. körperliche Fitness, Fokus, Kommunikation, Teamwork, Koordination, athletische Fähigkeiten zu verbessern. Mit den Ripstix® (Drumsticks mit leichtem Gewicht) lernen Kinder neue Bewegungsabläufe, ihre Kreativität wird gefördert – Kraft, Selbstvertrauen und Eigenwahrnehmung aufgebaut. Dieser Kurs ist ideal für Vorschulkinder und Grundschüler (5-12 Jahre).

Nagold **2423028108**
Lembergschule Nagold, Turnhalle
Tamara Gnauser
Do, 10.10.2024, 16:15-17:00 Uhr, 10 Nachmittage
60,00 EUR (ab 6 TN)

Bewegungserziehung für Kleinkinder (3 bis 4 Jahre)

Bitte mitbringen: Turnkleidung, helle, feste Schuhe

Simmersfeld **2423028802**
Albblickhalle Simmersfeld
Renate Lehmann
Mo, 14.10.2024, 15:00-16:00 Uhr, 12 Nachmittage
56,00 EUR

Kinderturnen – Bewegungsspiele für Kinder (5 bis 6 Jahre)

Bitte mitbringen: Turnkleidung, helle, feste Schuhe

Simmersfeld **2423028803**
Albblickhalle Simmersfeld
Renate Lehmann
Mo, 14.10.2024, 16:10-17:10 Uhr, 12 Nachmittage
56,00 EUR

Bewegungserziehung für Grundschulkinder – Mädchen und Jungen

Bitte mitbringen: Turnkleidung, helle, feste Schuhe

Simmersfeld **2423028801**
Albblickhalle Simmersfeld
Renate Lehmann
Mo, 14.10.2024, 17:20-18:20 Uhr, 12 Nachmittage
56,00 EUR

PRÄVENTION

**Löwenmutig-Training (6-8 Jahre)**

Laut aktueller Studie wird jedes 3. Kind in den ersten vier Schuljahren Opfer von Gewalt, Mobbing oder überfordernden Konfliktsituationen. Lassen Sie uns für mehr Sicherheit sorgen. Für eine gesunde Zukunft unserer Kinder. Im Löwenmutig-Training lernen die Kinder mit viel Spaß, Action und Bewegung: Strategien zum Umgang mit den fünf Hauptkonflikten: Beleidigungen, Provokationen, Wegnahme, ungewolltes Anpacken, Gewaltandrohung; mehr Klarheit in ihrer Kommunikation; Selbstbewusstsein, Selbstsicherheit und Selbstliebe zu stärken; ihre Gefühle & Grenzen sowie die der Mitmenschen zu erkennen und zu wahren; Fokus auf positive Gedanken; dranbleiben mit hoher Energie; aus der Opfer- bzw. Täter-Rolle zu kommen bzw. präventiv so stark zu werden, dass Mobbing keine Chance hat.

Damit die Kinder das Gelernte nachhaltig mit in ihr Leben nehmen, empfiehlt sich die gleichzeitige Buchung des nachfolgend aufgeführten Vortrags „Löwenmut-Eltern“.

Bitte mitbringen: ein Getränk, ggf. Snack und ein Federmäppchen

Nagold 242306114
Bächlenhalle Nagold, VHS-Gymnastikraum
Jutta Spirkel
Mi, 25.09.2024, 15:00-16:30 Uhr, 4 Nachmittage
46,50 EUR (ab 8 TN, max 10 TN)

**Löwenmut-Eltern – Vortrag für selbstbewusste, resiliente Kinder**

Im unterhaltsamen wie informativen Elternvortrag machen wir die Inhalte aus dem Löwenmutig-Training der Kinder nachhaltig. Denn Eltern haben einen enormen Anteil an der Stärke, den Fähigkeiten und der Sicherheit ihrer Kinder.

Eltern erfahren, was sie zu einer glücklichen Schulzeit ihrer Kinder möglichst ohne Gewalt und üble Konflikte beitragen können. Was Mobbing wirklich ist, wo und wie es entsteht. Wie sie ihr Kind unterstützen und stärken können. Wie sie selbst innere Stärke und Kraft aufbauen. Wie sie mit kleinen Veränderungen Harmonie und Leichtigkeit leben.

Nagold 242306113
Volkshochschule Nagold
Jutta Spirkel
Di, 22.10.2024, 19:00-20:30 Uhr
9,00 EUR

**Giraffenherz-Eltern – Elternworkshop für gewaltfreie Kommunikation**

Du wünschst dir einen achtsamen, wertschätzenden Umgang in eurer Familie? Du möchtest klar für dich einstehen – ohne deine Kinder dabei herabzuwürdigen? Du möchtest, dass Familienkonflikte weniger kräftezehrend sind und euer Alltag harmonischer? Du wünschst dir mehr Verbindung zu deinem Kind? Du möchtest, dass deine Kinder Empathie und Respekt lernen?

Wir lernen gemeinsam Schritt für Schritt die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg und vor allem die Haltung hinter den Worten. Für mehr Leichtigkeit und Verbindung in eurer Familie.

Dieser Workshop richtet sich an alle Eltern mit Kindern ab etwa 4 Jahren bis hin zum Teenageralter. (Interessierte Eltern jüngerer Kinder sind herzlich willkommen sich schon mal vorzubereiten, aber wir werden weniger auf die speziellen Bedürfnisse jüngerer Kinder eingehen.)

Nagold 242306115
Volkshochschule Nagold
Jutta Spirkel
Di, 07.01.2025, 19:00-20:30 Uhr, 5 Abende
77,50 EUR (ab 6 TN)

Hallo Schulanfang: Tipps und Strategien für einen gelungenen Übergang

In diesem interaktiven und praxisorientierten Vortrag erhalten Sie wertvolle Einblicke und praktische Tipps für einen gelingenden Übergang Ihres Kindes von der Kita in die Schule.

Folgende Themen werden behandelt: Was Kinder zum Lernen brauchen: Welche Fähigkeiten und Fertigkeiten benötigen Kinder, um gut lernen zu können? Vorge stellt werden konkrete Tipps zur Förderung. Hausaufgaben: Kinder bei den Hausaufgaben unterstützen können, ohne ihnen den Spaß am Lernen zu nehmen. Umgang mit Herausforderungen: Strategien kennenlernen, wie Sie Ihr Kind ermutigen können, mit ersten Herausforderungen umzugehen. Vorbereitungen für den Übergang: Erfahren Sie, welche Vorbereitungen wirklich hilfreich sind, um den Übergang in die Schulzeit reibungslos zu gestalten. Konzentration: Strategien zur Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit kennen lernen.

Referenten: Sabine Stuber-Bartmann, Sonderpädagogin, Fachberaterin und Lehrbeauftragte in der Lehrkräfteaus- und -fortbildung, Autorin und Mutter.

Ralf Bartmann, Sonderpädagoge, ehemaliger Präventionsbeauftragter im RP Tübingen, Fachbereichsleiter Gesundheit der vhs Oberes Nagoldtal und Vater.
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Nagold 242306112
Volkshochschule Nagold
Sabine Stuber-Bartmann
Di, 15.10.2024, 18:30-20:00 Uhr
9,00 EUR

**Online: Was kann ich tun, damit mein Kind in der Schule erfolgreicher wird?**

Haben Sie sich schon einmal gefragt, was Sie heute tun können, damit Ihr Kind in der Schule morgen erfolgreicher wird? Was braucht es, damit Hausaufgaben leichter gelingen und die Kinder selbständiger werden? Dann ist unsere interaktive Online-Fortbildung genau das Richtige für Sie! Was Sie erwartet: Neueste Erkenntnisse aus der neurowissenschaftlichen und psychologischen Forschung. Leicht verständliche Informationen anhand von Videoclips und kleinen Übungen. Konkrete Informationen, die sofort im Alltag umgesetzt werden können.

Nagold 242306116
Online
Virginie Puschmann
Do, 14.11.2024, 18:00-19:30 Uhr, 2 Abende
30,00 EUR

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR KIDS**Kinder stark machen – Selbstverteidigung für Kids von 5-7 Jahren**

Bei diesem Training geht es darum Kinder im Alter von 5 bis 7 Jahren mental zu stärken und ihnen zu zeigen, wie wertvoll sie sind. Das Training vermittelt wichtige Fähigkeiten und stärkt das Selbstbewusstsein der Kinder. Ein Schwerpunkt ist das richtige und faire Streiten. Kinder lernen, Konflikte friedlich zu lösen, ihre Gefühle zu kontrollieren und fair zu argumentieren. Beim Um-

gang mit fremden Personen lernen Kinder, gefährliche Situationen zu erkennen und sicher zu reagieren. Durch Rollenspiele üben sie, selbstbewusst aufzutreten. Im Training für Körpersprache und Stimme erfahren die Kinder, wie sie ihre Körpersprache und Stimme bewusst einsetzen können, um sicherer aufzutreten. Das Setzen von Grenzen ist ebenfalls wichtig. Kinder lernen, ihre eigenen Grenzen zu erkennen und klar zu sagen, wenn etwas nicht in Ordnung ist. Durch Rollenspiele stärken wir ihr Selbstbewusstsein, um „Nein“ sagen zu können. Unser Training hilft Kindern, sich besser zu verstehen und alltägliche Herausforderungen zu meistern, damit sie selbstbewusste und starke Menschen werden.

Nagold **2423032903**
Bächlenhalle Nagold, VHS-Gymnastikraum
Miriam Rosa
Sa, 05.10.2024, 10:00-13:00 Uhr
25,00 EUR (ab 6 TN, max 10 TN)

Nagold **2423032905**
Bächlenhalle Nagold, VHS-Gymnastikraum
Miriam Rosa
Sa, 09.11.2024, 10:00-13:00 Uhr
25,00 EUR (ab 6 TN, max 10 TN)

Wie schütze ich mich richtig? – Selbstverteidigung für Kids von 8-10 Jahren

In unserem Körpersprache- und Stimmtraining lernen die Kids, ihre Körpersprache und Stimme bewusst zu nutzen, um sicher und selbstbewusst aufzutreten. Wir zeigen ihnen, wie sie ihre eigenen Grenzen erkennen und setzen können, um unangenehme Situationen zu vermeiden. Zudem fördern wir durch verschiedene Übungen ein selbstsicheres Auftreten und helfen den Kindern, ihre eigenen Werte zu erkennen und zu vertreten. Schließlich vermitteln wir einfache und effektive Techniken zur Selbstverteidigung, um ihr Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten zu stärken.

Das Training stärkt das Selbstvertrauen der Kinder und bereitet sie darauf vor, sich in verschiedenen Situationen sicher zu fühlen und zu behaupten.

Nagold **2423032904**
Bächlenhalle Nagold, VHS-Gymnastikraum
Miriam Rosa
Sa, 19.10.2024, 10:00-13:00 Uhr
25,00 EUR (ab 6 TN, max 10 TN)

Nagold **2423032906**
Bächlenhalle Nagold, VHS-Gymnastikraum
Miriam Rosa
Sa, 23.11.2024, 10:00-13:00 Uhr
25,00 EUR (ab 6 TN, max 10 TN)

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR ERWACHSENE



Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen/Wochenendkurs

Selbstverteidigung hat nichts mit Kampfsport oder Kampfkunst zu tun. Es geht hier nicht um Kämpfen und Siegen. Hier geht es darum, die psychischen und physischen Voraussetzungen zu schaffen, um nach Möglichkeit unbeschadet aus bedrohlichen Situationen entkommen zu können. In diesem Seminar erfahren Sie etwas über Selbstachtung, Gefahrenradar, Grenzen setzen, Körpersprache etc. Sie lernen, wie Sie sich mit einer einfachen, effektiven und kompromisslosen Selbstverteidigung aus extremen und anscheinend ausweglosen Situationen retten können.

Referent: Peter Datz, Einsatztrainer bei der Landespolizei (a.D.), Instructor Hammer-Concept-Protection, Inhaber von Projekt N.E.I.N., einer Schule für Gewaltprävention und Selbstverteidigung.

Nagold **2423032102**
Bächlenhalle Nagold, VHS-Gymnastikraum
Peter Datz
Sa, 23.11.2024 + So, 24.11.2024; je 13:00-17:30 Uhr
79,00 EUR (ab 6 TN, max 10 TN)

Selbstverteidigung für Frauen

Niemand ist so ganz wehrlos. Lernen Sie Ihre Möglichkeiten kennen! Selbstverteidigung ist mehr als nur Schlagen und Treten, sondern fängt im Kopf an. Konflikte bauen sich meist auf. Schon richtiges Auftreten, Verhalten und Rhetorik helfen. Erst dann setzen Techniken der Kampfkunst ein, die so eingeübt werden, dass sie auch unter Stress einsetzbar sind und Sie sich schnellstmöglich aus der Gefahrensituation befreien können. Der Kurs eignet sich prinzipiell für

weibliche Personen ab 16 Jahren ohne Vorkenntnisse. Trotz des ernstesten Themas heißt es: Lernen mit Spaß!

Nagold **2423032101**
Treffpunkt: ehemalige Postfiliale, Herrenbergerstr. 3, 72202 Nagold
Giovanni Costantino
Sa, 05.10.2024, 14:30-18:30 Uhr
45,00 EUR (ab 10 TN)

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 16 Jahren

Wollen Sie Ihre Angst verlieren, Ihr Selbstbewusstsein stärken und Sicherheit ausstrahlen? Dann üben Sie in diesem Selbstverteidigungskurs leicht zu erlernende, effektive Techniken zur Abwehr eines Gegners. Gefährliche Situationen können sich überall ergeben, auf dem Nachhauseweg, im Parkhaus oder beim Spaziergang. Frauen und Mädchen sind aber meistens die Schwächeren. Deshalb: „Machen Sie sich stark!“ Es werden keine besonderen körperlichen Voraussetzungen verlangt. Die Inhalte werden verständlich und für jeden umsetzbar durch einen ausgebildeten und erfahrenen Karate- und Selbstverteidigungslehrer vermittelt.

Haiterbach **2423032501**
Turn- und Festhalle Beihingen
Markus Powill
Sa, 09.11.2024, 08:30-14:00 Uhr, 1 Vormittag
42,50 EUR (ab 6 TN, max 10 TN)

Wildberg **2423032901**
Dorfgemeinschaftshaus Schönbronn, Bulerstraße 31
Markus Powill
Do, 17.10.2024, 18:00-21:00 Uhr, 1 Abend
26,00 EUR (ab 6 TN, max 10 TN)

Selbstverteidigung – Kurs an 3 Tagen

In diesem Workshop werden leicht zu erlernende Techniken zur Abwehr eines Gegners vermittelt. Gefährliche Situationen können sich überall ergeben, auf dem Nachhauseweg, im Parkhaus, oder beim Spaziergang. Es werden keine besonderen körperlichen Voraussetzungen verlangt. Die Inhalte werden und für jede umsetzbar durch einen ausgebildeten und erfahrenen Karate- und Selbstverteidigungslehrer vermittelt.

Wildberg **2423032902**
Dorfgemeinschaftshaus Schönbronn, Bulerstraße 31
Markus Powill
Do, 28.11.2024, 18:00-21:00 Uhr, 3 Abende
69,50 EUR (ab 6 TN, max 10 TN)

SIE FINDEN UNS AUCH AUF:



GESUNDHEITSPFLEGE

**Schminken für die reife Frau – Best Agers**

Make-Up wird zu Recht als Wunderwaffe bezeichnet. Richtig aufgetragen, kann es uns wacher, schlanker und sogar jünger aussehen lassen! Mit den passenden Farben und richtigen Schminktechniken werden Sie attraktiver, jünger und vitaler aussehen. In diesem Kurs erlernen Sie unter fachlicher Anleitung ein schnelles, typgerechtes und alltagstaugliches Make-up, das Ihre Persönlichkeit unterstreicht. Sie bekommen eine Schritt für Schritt Anleitung, die Sie im Kurs umsetzen und zu Hause ganz einfach nachmachen können. Sie werden überrascht sein, wie einfach es ist, mit wenig Aufwand und kleinen Tricks ihr Gesicht zum Strahlen zu bringen

Bitte ungeschminkt zum Kurs kommen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die notwendigen Schminkutensilien werden gestellt. Mitzubringen: Bei Bedarf Vergrößerungsspiegel, Haarreif

Nagold **242304104**

Volkshochschule Nagold

Susanne Schmider

Sa, 12.10.2024, 10:00-13:00 Uhr

23,00 EUR zzgl. 10,00 EUR Materialkosten, direkt an die Dozentin zu bezahlen (ab 6 TN)

Nagold **242304105**

Volkshochschule Nagold

Susanne Schmider

Sa, 11.01.2025, 10:00-13:00 Uhr

23,00 EUR zzgl. 10,00 EUR Materialkosten, direkt an die Dozentin zu bezahlen (ab 6 TN)

**Glamouröses Abend-Make-up**

Wollen wir nicht alle ein bisschen mehr Glamour und Drama? Im Gegensatz zum Tages-Make-up, das eher leicht sein soll und unsere Vorzüge unterstreicht, lernen Sie in diesem Schminkworkshop, ihr Gesicht für jeden festlichen Anlass passend in Szene zu setzen. Darf es ein bisschen mehr sein, ohne gleich maskenhaft zu wirken und doch das geheimnisvolle ihrer Persönlichkeit her-

vorzuheben? Sie bekommen eine Schritt für Schritt Anleitung für einen festlichen Look, der zu Ihnen passt und den Sie mit etwas Übung zu Hause ganz einfach nachschminken können. Sie werden überrascht sein, wie einfach es ist, mit wenig Aufwand und kleinen Beautytricks zu strahlen wie ein Star. Hinweis: Bitte ungeschminkt zum Kurs kommen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die notwendigen Schminkutensilien werden gestellt. Mitzubringen: Bei Bedarf Vergrößerungsspiegel, Haarreif

Nagold **242304106**

Volkshochschule Nagold

Susanne Schmider

Sa, 30.11.2024, 10:00-13:00 Uhr

23,00 EUR zzgl. 10,00 EUR Materialkosten, direkt an die Dozentin zu bezahlen (ab 6 TN)

**Salbe und Creme leicht selbst gemacht**

Sie lernen im Kurs die Herstellung einer Wildpflanzensalbe auf Öl-Basis und einer Creme mit Pflanzenölen, Pflanzenwasser usw. kennen. Lassen Sie sich überraschen. Die Dozentin Anneliese Braitmaier ist ausgebildete Kräuter- und Naturpädagogin und Schwarzwald-Guide sowie Kursleiterin für Streuobstwiesen- und Waldbaden. Bitte mitbringen: 1 mittelgroße Edelstahlschüssel, Geschirrtuch, 1 kl. Schöpflöffel, 1 Messer, Schneidebrett, 1 kleiner Löffel, 1 kleiner Teller, Papier, Kugelschreiber, Klebetiketten, 2 leere Cremedosen oder kleine Gläschen, 1-2 Gläser mit Schraubdeckel. Das Material wird von der Kursleiterin besorgt.

Haiterbach **242304502**

Burgschule Haiterbach, Küche

Anneliese Braitmaier

Do, 28.11.2024, 19:00-22:00 Uhr

40,00 EUR inkl. Materialkosten + Skript 12,00 Euro (ab 5 TN)

vhs Volkshochschule
Oberes Nagoldtal

**WIR PLANEN
LAUFEND NEUE
KURSE**

Infos dazu auf der Homepage:
www.vhson.de/programm/



ESSEN UND TRINKEN / ERNÄHRUNG

**Kids kochen vegetarisch – Entdecke dein Lieblingsessen**

Bist du bereit, in die aufregende Welt des Kochens einzutauchen und dein Lieblingsessen selbst zuzubereiten? Dann ist unser Kinderkochkurs genau das Richtige für dich! Am ersten Tag kochen wir eine leckere Gemüsesuppe und zaubern ein Dessert mit Früchten der Saison. Gekocht wird mit regionalen und erntefrischen Zutaten aus der Region. Am zweiten Kurstag lernst du gemeinsam mit den anderen Kindern, wie ihr eure Lieblingsgerichte zubereitet. Mit Kursleiterin Andrea Frey werdet ihr zudem neue Zutaten entdecken, eure Sinne schärfen und euer Wissen über gesunde Ernährung erweitern.

Hinweise: Bitte teilen Sie uns im Vorfeld mit, wenn Ihr Kind eine Nahrungsmittelallergie hat. Abhängig von der Körpergröße sollten Sie einen Tritthocker für Ihr Kind mitgeben. Bitte mitbringen: Kochschürze, Geschirrhandtuch, mehrere verschließbare Boxen, Dosen oder Gläser, Tritthocker (optional)

Entdecke dein Lieblingsessen (4-8 Jahre)

Nagold **242305105**

Burgschule Nagold, Küche

Andrea Frey

Sa, 05.10.2024, 10:00-13:00 Uhr, 2 Vormittage

51,50 EUR, inklusive Lebensmittel (ab 5 TN)

Entdecke dein Lieblingsessen (9-12 Jahre)

Nagold **242305106**

Burgschule Nagold, Küche

Andrea Frey

Sa, 09.11.2024, 10:00-13:00 Uhr, 2 Vormittage

51,50 EUR inklusive Lebensmittel (ab 6 TN)

**Die Welt der Kartoffeln**

Tauche ein in die Welt der Kartoffeln! In diesem Kurs bereiten wir gemeinsam dreierlei Gerichte aus Kartoffeln zu: gekocht, gebacken und gebraten, dazu gibt es frische Beilagen der Saison. Ein kulinarisches Abenteuer für kleine Feinschmecker.



Anmeldung für alle vhs-Kurse unter: www.vhson.de oder mit dem Anmeldeformular.
Telefonische Anmeldung unter 07452 9315-0
Anmeldeschluss: 1 Woche vor Kursbeginn

Mit Kursleiterin Andrea Frey werdet ihr zudem neue Zutaten entdecken, eure Sinne schärfen und euer Wissen über gesunde Ernährung erweitern. Gemeinsam kochen, essen und aufräumen – ein rundum gelungenes Kocherlebnis für Kinder im Alter von 9-12 Jahren.

Hinweise: Bitte teilen Sie uns im Vorfeld mit, wenn Ihr Kind eine Nahrungsmittelallergie hat.

Bitte mitbringen: Kochschürze, Geschirrhandtuch, Gut verschließbare Boxen, Dosen oder Gläser

Nagold 242305107
 Burgschule Nagold, Küche
 Andrea Frey
 Sa, 23.11.2024, 10:00-13:00 Uhr
 28,00 EUR inklusive Lebensmittel (ab 6 TN)

New! Die Welt der Nudeln
 Bist du ein Pasta-Fan? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich! Wir stellen Nudeln her und zaubern dazu eine köstliche Soße. Ein Genuss für alle Sinne und eine großartige Möglichkeit, die Welt der Pasta zu entdecken!

Nagold 242305108
 Burgschule Nagold, Küche
 Andrea Frey
 Sa, 11.01.2025, 10:00-13:00 Uhr
 28,00 EUR inklusive Lebensmittel (ab 6 TN)

New! Die Welt des Reis
 Komm mit uns auf eine kulinarische Reise rund um den Reis! Wir werden gemeinsam Reis kochen, gebratenen Reis mit Gemüse zubereiten und als süßen Abschluss gibt es leckeren Milchreis. Ein vielfältiges Menü für kleine Gourmets.

Nagold 242305109
 Burgschule Nagold, Küche
 Andrea Frey
 Sa, 25.01.2025, 10:00-13:00 Uhr
 28,00 EUR inklusive 5,00 EUR für Lebensmittel (ab 6 TN)



New! Die Welt der Burger
 Der Burger hat sich in den letzten Jahren zu einem trendigen, gesunden und variantenreichen Slow Food entwickelt. Wir werden die Brötchen selbst backen und verschiedene Mehle mit und ohne Gluten ausprobieren. Auch die Soßen und Dips bekommen eine eigene Note. Wir werden verschiedene Belagsvarianten vorbereiten, so dass sich jeder seine Lieblingsburger kreieren kann. Wie wäre es mit Ofengemüse, gebackener Avocado oder einem Crispy-Chicken-Burger? Der Kreationen sind keine Grenzen gesetzt und die Zutaten natürlich sehr vitalstoffreich und in Bioqualität.

Nagold 242305103
 Burgschule Nagold, Küche
 Dr. Celia König
 Mi, 09.10.2024, 18:00-22:00 Uhr
 42,50 EUR inkl. 19,00 EUR Lebensmittelkosten (ab 8 TN, max 10 TN)



Kulinarische Reise um die Welt – USA-Kocherlebnis für Männer und Frauen



Man nehme ein riesiges Land mit dutzenden Variationen an heimischen Speisen. Einwanderer aus vielen verschiedenen Ländern haben die Gerichte Nordamerikas geprägt. Zeit, ein paar davon mal auszuprobieren.

Nagold 242305101
 Christiane-Herzog-Realschule, Schulküche
 Silke Wessendorf
 Di, 26.11.2024, 18:30-22:00 Uhr
 27,00 EUR zzgl. 20,00 EUR für Lebensmittel, zahlbar bei der Dozentin vor Ort (ab 6 TN)



Blutdrucksenkend und herzgesund speisen

Lernen Sie leckere Kochideen kennen, die bei Bluthochdruck empfehlenswert sind. Wir wollen winterliches Gemüse in Szene setzen, ballaststoffreiche Kohlenhydrate verwenden und mit Gewürzen arbeiten, um damit auch das Kochsalz zu reduzieren. Freuen Sie sich auf einen schmackhaften Abend mit schnellen Gerichten, die den Gefäßen schmeicheln. Biolebensmittel werden bevorzugt eingesetzt.

Nagold 242305104
 Burgschule Nagold, Küche
 Dr. Celia König
 Di, 03.12.2024, 17:00-21:00 Uhr
 41,50 EUR inkl. 18,00 EUR Lebensmittelkosten (ab 8 TN, max 10 TN)





Alpenküche – Kochkurs für Frauen und Männer

Ein Kocherlebnis mit der ganzen Vielfalt der Alpenküche – von herzhaft rustikal bis fruchtig-süß, von Speckknödel bis Apfelstrudel.

Nagold 242305102
Christiane-Herzog-Realschule, Schulküche
Silke Wessendorf
Di, 14.01.2025, 18:30-22:00 Uhr
27,00 EUR zzgl. 20,00 EUR für Lebensmittel, zahlbar bei der Dozentin vor Ort (ab 6 TN)

Kochkurs für Männer

Wir bereiten ein Menü zu: Eine Suppe, Linsen mit Spätzle und einem gemischtem Salat und ein Dessert.

Bitte mitbringen: 1 Schürze, Geschirrtuch, Gefäße für Kostproben, Messer, Schneidebrett

Haiterbach 242305507
Burgschule Haiterbach, Küche
Ilse Braitmaier
Do, 17.10.2024, 19:00-22:00 Uhr
28,00 EUR zzgl. 14,00 EUR Lebensmittelkosten (inkl. Rezeptheft), zahlbar vor Ort bei der Dozentin (ab 5 TN, max 8 TN)

Leckeres und Pflegendes mit Fichte und Tanne

Vom Nadelwürzsalz bis zur Nadelsalbe – so kann der Bio-Weihnachtsbaum nachhaltig verarbeitet werden. Im Kurs werden aus den Nadeln der Nadelbäume leckere Produkte wie Tannennadelzucker, Nadelbutter, Nadel-salz, Nadelöl und pflegende Produkte wie Badesalz, Nadelsalbe usw. hergestellt. Die Produkte eignen sich auch wunderbar als schöne Geschenke, außerdem probieren wir Nadeltee.

Materialkosten inklusive Skript, 15,00 EUR, sind im Kurs zu bezahlen.

Die Dozentin Anneliese Braitmaier ist ausgebildete Kräuter- und Naturpädagogin und Schwarzwald-Guide, sowie Kursleiterin für Streuobstwiesen- und Waldbaden.

Bitte mitbringen: 8 Schraubgläser mit Deckel ca. 200-300 ml, 1 kl. Glas oder eine Cremedose ca. 30 ml, Gartenschere, Messer, Schneidebrett, Klebetiketten, Kugelschrei-

ber, Küchenpapier, Schürze, Geschirrtuch, Getränk

Haiterbach 242305503
Burgschule Haiterbach, Küche
Anneliese Braitmaier
Fr, 13.12.2024, 19:00-22:00 Uhr
43,00 EUR inkl. Materialkosten und Skript (ab 5 TN, max 8 TN)

Kochtreff für Männer

Ziel der Termine ist die Zubereitung eines Menüs. Es werden Vorspeisen, Zwischengerichte, Hauptgerichte und Desserts aus nationaler und internationaler Küche gekocht und anschließend gemeinsam gegessen.

Wildberg 242305903
Bildungszentrum Wildberg, Küche
Heinz Weippert
Fr, 27.09.2024, 19:00-23:00 Uhr, 4 Abende
74,50 EUR zzgl. Lebensmittelumlage



Maultaschenvariationen

Es werden verschiedene Maultaschenvariationen hergestellt. Seien Sie gespannt und freuen Sie sich über eine andere Art von Maultaschen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Gefäße für Kostproben, Messer, Schneidebrett, Getränk

Haiterbach 242305505
Burgschule Haiterbach, Küche
Anneliese Braitmaier
Fr, 17.01.2025, 19:00-22:00 Uhr
28,00 EUR zzgl. 12,00 EUR Lebensmittelkosten, zahlbar vor Ort bei der Dozentin (ab 5 TN, max 8 TN)

Basiskochkurs

Wir bereiten eine Suppe, Fleischkühle mit Kartoffelsalat, sowie ein Dessert mit regionalen und saisonalen Produkten zu.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Gefäße für Kostproben zum Mitnehmen, Getränk

Haiterbach 242305502
Burgschule Haiterbach, Küche
Ilse Braitmaier
Do, 30.01.2025, 19:00-22:00 Uhr
28,00 EUR zzgl. 14,00 EUR Lebensmittelkosten und Rezeptsript, zahlbar bei der Dozentin vor Ort (ab 5 TN, max 8 TN)



Knödelvielfalt – Semmelknödel, Speckknödel, Kräuterknödel, oder Käseknödel

Lernen sie die Vielfalt der Knödel aus Brot, Brötchen und Brezeln kennen. Sie werden begeistert sein.

Bitte mitbringen: Gefäße für Kostproben, Schürze, Geschirrtuch, Messer Schneidebrett, 1-2 mittelgroße Schüsseln, Getränk

Haiterbach 242305504
Burgschule Haiterbach, Küche
Anneliese Braitmaier
Fr, 14.02.2025, 19:00-22:00 Uhr
28,00 EUR zzgl. 12,00 EUR Lebensmittelkosten (inkl. Rezeptheft) zahlbar vor Ort bei der Dozentin (ab 5 TN, max 8 TN)



Führung durch die Welt des Whiskys in der Heckengäu-Brennerei

Erleben Sie die Intensität und Vielfalt der Aromen, die jedem Whisky seinen Charakter verleihen. Whisky ist Kultgetränk und Tradition zugleich und wird seit vielen Jahrhunderten mit Liebe zum Detail gepflegt. In unserem Whiskyseminar bekommen Sie einen Überblick über Geschichte, Regionen und Herstellung, in Tradition und Moderne. Sie verköstigen verschiedenen Whisky und lernen dabei die teilweise extremen Geschmacksrichtungen kennen. Durch den Abend führt Leonard Wilhelm, Geschäftsführer und Gründer der Heckengäu-Brennerei. Das Mindestalter beträgt 18 Jahre.

Wildberg 242305908
Kursort: Heckengäu-Brennerei Gechingen, Herdweg 6/1, 75391 Gechingen
Leonard Wilhelm
Sa, 25.01.2025, 14:00-16:30 Uhr
30,00 EUR inkl. 20,00 EUR für Whiskyproben, Wasser und Snacks (ab 5 TN)

GESUNDHEIT UND PSYCHE

Brainkinetik – weil Gesundheit Kopfsache ist

Brainkinetik trainiert Ihr Gehirn, Ihren Körper und Ihre Fitness. Brainkinetik ist überall und mit einfachen Mitteln umsetzbar, bereitet Freude und ist altersunabhängig trainierbar. Ein ausgeglichenes Körper-Geist-Gefühl, körperliche und geistige Flexibilität, eine stressreduzierte Reizverarbeitung und im Ergebnis eine gesteigerte Lebensqualität stellt sich ein. Brainkinetik hat das Ziel neue (Nerven)Verbindungen in unserem Gehirn herzustellen und unsere natürlichen Sinne zu schärfen. Die damit einhergehenden positiven Veränderungen sorgen dafür, dass der Mensch besser mit sich und den ihm gestellten Aufgaben und Anforderungen zu Recht kommt.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe und Getränk

Nagold **242306105**
Lembergsschule Nagold, Pausenraum Foyer
Eva-Maria Vollmer
Do, 26.09.2024, 18:00-19:00 Uhr, 8 Abende
62,00 EUR (ab 6 TN)

Hochdorf **242306602**
Daxburghalle Hochdorf, Bühne
Eva-Maria Vollmer
Mi, 25.09.2024, 18:00-19:00 Uhr, 8 Abende
62,00 EUR (ab 6 TN)

„So tickt unser Gehirn“

Erfahren Sie, wie ihr Gehirn tickt und es Ihnen bei all dem Trubel und den täglichen Herausforderungen gelingen kann ganz gelassen zu bleiben und selbstbestimmt ihr Leben zu gestalten! In diesem Vortrag widmen wir uns ganz unserem Gehirn. Dabei wird theoretischer Input aus der neurowissenschaftlichen und psychologischen Forschung mit praktischer Erfahrung kombiniert, um praktischen Nutzen für den Alltag zu gewinnen.

Nagold **2423003108**
Volkshochschule Nagold
Katharina Schick
Mi, 25.09.2024, 18:00-19:30 Uhr
10,00 EUR (ab 6 TN)

Wenn der Wecker nicht mehr klingelt – Die besonderen Herausforderungen im Ruhestand

Der Ruhestand ist eine Lebensphase, deren Tücken oftmals unterschätzt werden. Es stehen einschneidende Veränderungen im Raum, die man nicht planen, denen man sich aber trotzdem stellen muss. Grundsätz-



lich bietet eine gezielte Auseinandersetzung mit den Besonderheiten dieser Situation die wesentliche Chance, um persönliche Zufriedenheit, Lebensqualität und Wohlbefinden entscheidend zu verbessern. Im Hinblick darauf werden im Seminar Strategien und Anregungen aufgezeigt, mit denen sich die besonderen Herausforderungen eines Lebens im Ruhestand leichter und besser meistern lassen. Dabei beschäftigen wir uns gemeinsam mit folgenden Fragen: Was tun, wenn meine fachlichen Kompetenzen nicht gebraucht werden? Welche Aufgaben können mir Sinn und Erfüllung geben? Wer erwartet jetzt noch etwas von mir? Wie kann ich mit den anstehenden Veränderungen besser zurechtkommen? Woher bekomme ich meine Bestätigung? Welche Ziele setze ich mir? Wie gestalte ich (m)eine Partnerschaft unter veränderten Vorzeichen? Welche Chancen bieten die Veränderungen dieser Lebensphase?

Nagold **242306104**
Volkshochschule Nagold
Dr. Michael R. Schwelling
Fr, 18.10.2024, 13:30-16:30 Uhr
45,00 EUR (ab 6 TN)



Mentale Stärke – Sich selbst und andere besser verstehen

In diesem Seminar werden die Teilnehmer neue Möglichkeiten entdecken, wie man mit schwierigen Situationen souverän umgehen kann. Darüber hinaus werden die praktischen Anregungen und Impulse dazu beitragen, mehr Gelassenheit zu entwickeln und in sich selbst zu ruhen. Vorgestellt werden Verfahren, die das Selbstvertrauen stärken und helfen, schwierige Entscheidungen zu treffen und unerledigte Aufgaben aktiv anzugehen. Auf längere Sicht können die im Seminar gewonnenen Erkenntnisse

dazu beitragen, die eigenen Lebensziele zu erkennen und zu verwirklichen, Veränderungen zu meistern und letztlich ein erfolgreiches und erfülltes Leben zu führen.

Referent: Dr. Michael R. Schwelling ist Systemischer Berater. Er arbeitet als Supervisor und Coach in Wirtschaftsunternehmen, in der Öffentlichen Verwaltung und in sozialen und kirchlichen Einrichtungen. Daneben ist er als freiberuflicher Trainer in der Erwachsenenbildung tätig.

Nagold **242306103**
Volkshochschule Nagold
Dr. Michael R. Schwelling
Mi, 06.11.2024, 18:00-21:00 Uhr
45,00 EUR (ab 6 TN)

Keep cool – Konflikte verstehen und gewinnbringend lösen

Enttäuscht? Frustriert? Genervt? – Wo immer Menschen miteinander zu tun haben, kann es zu Reibereien und Missverständnissen kommen, die auf Dauer belastend sind. Lassen Sie nicht zu, dass Konflikte Ihr Lebensgefühl beeinträchtigen. Das Kompaktseminar gibt einen Überblick über bewährte Strategien und Fertigkeiten, die geeignet sind, Konflikte zu entschärfen. In einer angeregten und möglicherweise heiteren Kursatmosphäre lernen Sie anhand von Fallbeispielen und exemplarischen Situationen nützliche Werkzeuge und praktische Vorgehensweisen kennen, die Sie darin unterstützen, mit negativer Kritik angemessen umzugehen, schwierige Situationen in Beruf und Privatleben zu meistern und Ihre Interessen adäquat zu vertreten. Ziele u.a.: Bestehende Konflikte auflösen; Notwendige Konflikte anpacken; Überflüssigen Konflikten vorbeugen; Eigene Interessen angemessen vertreten; Denk- und Handlungsmuster verstehen; Modelle der Konfliktlösung gezielt einsetzen

Nagold **242306102**
Volkshochschule Nagold
Dr. Michael R. Schwelling
Do, 14.11.2024, 18:00-21:00 Uhr
45,00 EUR (ab 6 TN)

vhs Volkshochschule
Oberes Nagoldtal

Anmeldung für alle vhs-Kurse
unter: www.vhson.de oder mit
dem Anmeldeformular.

Telefonische Anmeldung unter
07452 9315-0

Anmeldeschluss:
1 Woche vor Kursbeginn



Lernen ist wie Rudern gegen den Strom. Sobald man aufhört, treibt man zurück.

Benjamin Britten (1913–1976)
britischer Komponist, Dirigent und Pianist



Kraft für Neues zum Jahreswechsel

In den Tagen und Wochen nach dem Jahreswechsel liegt es nahe, sich für Neues zu öffnen und Kraft zu tanken für das, was vor uns liegt. Ausgestattet mit dem nötigen Hintergrundwissen und unterstützt durch vielfältige Inspirationen, reichhaltige Anregungen und eine gehörige Portion Humor, nehmen wir automatisierte Verhaltensmuster in den Blick und entwickeln ein neues Selbstverhältnis, das auf wohlwollendem Verständnis, Einsicht und Liebe beruht. Die Freude, die wir dabei empfinden, öffnet einen Raum der inneren Ruhe. Wir gewinnen Erkenntnisse, die für so wichtige Lebensbereiche wie Partnerschaft und Beruf von unschätzbarem Wert sind, denn die Fähigkeit, Dinge auch anders wahrnehmen zu können, trägt dazu bei, das innere Gleichgewicht zu erhalten und so der Schnelllebigkeit unserer Alltagswelt etwas entgegensetzen zu können, das uns guttut: die persönliche Begegnung und der Kontakt mit uns selbst.

Nagold 242306101
Volkshochschule Nagold
Dr. Michael R. Schwelling
Mi, 08.01.2025, 18:00-21:00 Uhr
45,00 EUR (ab 6 TN)



Neu! Mehr SelbstBEWUSSTsein Coaching mit Pferden – ab 16 Jahren

Bist du bereit, dein SelbstBEWUSSTsein auf ein neues Level zu heben? In diesem Workshop erlebst du ein individuelles auf dich zugeschnittenes Coaching zu mindestens einem für dich persönlich relevanten Thema. Dieses Thema kannst du z. B. im Vorfeld bereits im Kennenlern-Workshop „Coaching mit Pferden“ oder beim „Persönlichkeitsprofil mit Pferden“ identifiziert haben. Oder bring einfach ein Thema mit, das dich in deinem Alltag herausfordert, z. B. das schwierige „Nein“ sagen. Wir entwickeln gemeinsam eine maßgeschneiderte Challenge, die dich bis zu unserem nächsten Treffen begleitet. Als Teilnehmer:in machst du kurze, sehr einfache Übungen mit einem Pferd vom Boden aus (ohne Reiten) und profitierst vom Feedback der Tiere. Der Coach ist immer an deiner Seite, geht auf die Kom-

munikation zwischen dir und dem Pferd ein und begleitet die Übungen durch zielorientierte Coachingfragen.

Keine Vorerfahrungen mit Pferden nötig! Bitte trage festes Schuhwerk sowie unempfindliche, wetterfeste Kleidung.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der vhs in Freudenstadt statt. Anmeldung nur über die vhs Freudenstadt unter Kursnummer 30305HO möglich.

Nagold 2423065001
Haslochhof Haiterbach
Nicole Ilijas
Sa, 09.11.2024, 09:00-12:00 Uhr, 2 Vormittage
99,00 EUR (ab 4 TN, max 6 TN)

Nagold 2423065002
Haslochhof Haiterbach
Nicole Ilijas
Mi, 27.11.2024, 09:00-12:00 Uhr, 2 Vormittage
99,00 EUR (ab 4 TN, max 6 TN)

Nagold 2423065003
Haslochhof Haiterbach
Nicole Ilijas
Fr, 17.01.2025, 09:00-12:00 Uhr, 2 Vormittage
99,00 EUR (ab 4 TN, max 6 TN)

Neu! Kennenlern-Workshop Coaching mit Pferden – ab 16 Jahren

Freue dich auf eine spannende Reise zu dir selbst. Erlebe in diesem Workshop hautnah, wie ein Pferd mühelos in dein Inneres blickt, dich spiegelt und dir so bereichernde Erkenntnisse für deine persönliche Weiterentwicklung ermöglicht. Welche Ängste, Zweifel, Blockaden und Verhaltensmuster schlummern ganz unbewusst in dir? Sich darüber bewusst zu werden, ist der Grundstein für positive Veränderungen.



WIR PLANEN LAUFEND NEUE KURSE

Infos dazu auf der Homepage:
www.vhson.de/programm/



Pferde sind Meister in Sachen Körpersprache und nonverbaler Kommunikation. Als Teilnehmer:in machst du kurze, sehr einfache Übungen mit einem Pferd vom Boden aus (ohne Reiten) und profitierst vom Feedback der Tiere. Du brauchst dafür keine Vorerfahrungen mit Pferden. Der Coach ist immer an deiner Seite, geht auf die Kommunikation zwischen dir und dem Pferd ein und begleitet die Übungen durch lösungsorientierte Coachingfragen.

Ab 16 Jahren, Keine Vorerfahrungen mit Pferden nötig!

Bitte trage festes Schuhwerk sowie unempfindliche, dem Wetter entsprechende, für draußen geeignete, Kleidung.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der vhs in Freudenstadt statt. Anmeldung nur über die vhs Freudenstadt unter Kursnummer 30307FD möglich.

Nagold 2423065008
Haslochhof Haiterbach
Nicole Ilijas
Sa, 28.09.2024, 09:30-11:30 Uhr
30,00 EUR (ab 4 TN, max 6 TN)

Nagold 2423065009
Haslochhof Haiterbach
Nicole Ilijas
Sa, 07.12.2024, 09:30-11:30 Uhr
30,00 EUR (ab 4 TN, max 6 TN)

Nagold 2423065010
Haslochhof Haiterbach
Nicole Ilijas
Fr, 15.11.2024, 09:30-11:30 Uhr
30,00 EUR (ab 4 TN, max 6 TN)

Nagold 2423065011
Haslochhof Haiterbach
Nicole Ilijas
Sa, 18.01.2025, 09:30-11:30 Uhr
30,00 EUR (ab 4 TN, max 6 TN)

Nagold 2423065012
Haslochhof Haiterbach
Nicole Ilijas
Sa, 26.10.2024, 09:30-11:30 Uhr
30,00 EUR (ab 4 TN, max 6 TN)



Selbstbewusstsein und Persönlichkeit stärken – Coaching mit Pferden für Kids 7-12 Jahre



Willst du das Selbstbewusstsein und die die Persönlichkeit deines Kindes stärken? Unser Kurs bietet deinem Kind die einzigartige Chance, durch spielerische und einfache Bodenübungen mit Pferden (ohne Reiten) essenzielle Lebenskompetenzen zu entwickeln. Unter der aufmerksamen Anleitung unseres Coaches und mit der direkten Rückmeldung durch

TAG DER OFFENEN TÜR

21.09.24 | 10-16 Uhr

VHS UND JUGENDKUNST-SCHULE MIT EINEM BUNTEN PROGRAMM FÜR KINDER UND ERWACHSENE.

die Pferde, lernt dein Kind, seine Persönlichkeit zu entfalten und selbstsicher zu agieren. Pferde, als Meister der Körpersprache, spiegeln die Emotionen deines Kindes wider und bieten unvoreingenommenes Feedback, das im Coaching dazu genutzt wird, sich auszuprobieren und weiterzuentwickeln. Spielerisch setzt sich dein Kind mit wichtigen Themen auseinander, wie Selbstbewusstsein auftreten; Mutig sein und Ängste bewältigen; Selbstvertrauen stärken; Grenzen setzen und „Nein“ sagen; Ziele erreichen; Ein Teamplayer sein. Dein Kind profitiert hier von kleinen Gruppen bis maximal 5 Personen.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der vhs in Freudenstadt statt. Anmeldung nur über die vhs Freudenstadt unter Kursnummer 30313H0 möglich.

Nagold 2423065016
Haslochhof Haiterbach
Nicole Ilijas
Do, 26.09.2024, 18:00-19:30 Uhr, 5 Abende
99,00 EUR (ab 4 TN, max 5 TN)

Nagold 2423065017
Haslochhof Haiterbach
Nicole Ilijas
Mo, 11.11.2024, 18:00-19:30 Uhr, 5 Abende
99,00 EUR (ab 4 TN, max 5 TN)

Nagold 2423065018
Haslochhof Haiterbach
Nicole Ilijas
Do, 16.01.2025, 18:00-19:30 Uhr, 5 Abende
99,00 EUR (ab 4 TN, max 5 TN)



Volkshochschule Oberes Nagoldtal

Anmeldung für alle vhs-Kurse unter: www.vhson.de oder mit dem Anmeldeformular. Telefonische Anmeldung unter 07452 9315-0 Anmeldeschluss: 1 Woche vor Kursbeginn



Online: Umgang mit Ängsten

Angst ist eine der intensivsten Emotionen, die wir alle erfahren. Sie formt unser Leben, beeinträchtigt unser Wohlbefinden und fordert unsere mentale Stärke heraus. Unser speziell entwickelter Online-Kurs bietet dir eine tiefgreifende Auseinandersetzung mit dem Phänomen Angst. Durch praxisnahe Beispiele und interaktive Module gewinnst du wertvolle Einblicke und praktische Strategien, um Ängste effektiv zu managen.

Die Kursinhalte umfassen: Angst im Kontext: Von gesundem Respekt bis zu Panikattacken und Phobien; Die Angstgleichung: Verstehen, was Angst beeinflusst; Die Angstspirale: Unterdrückung von Angst versus Konfrontation; Die Angstkurve: Angstmuster erkennen und verstehen; Umgang mit Ängsten: Überblick und Handlungsstrategien

Jedes Modul bietet Raum für offenen Austausch und individuelle Fragen, damit du das Gelernte direkt anwenden kannst. Bist du bereit zu erfahren, wie du Ängste in den Griff bekommen kannst? Beginne deine Reise zu mehr Gelassenheit und mentaler Stärke.

Über die Referentin: Nicole Ilijas, Dip. Kauffrau, Schwerpunkt Psychologie, Pferdegestützte MINDMIRROR®-Coach nach Franziska Müller

HINWEIS: Mit der Anmeldung wird bestätigt, dass du psychisch gesund bist oder aber eine Teilnahme von deinem Therapeuten befürwortet wird. Der Workshop stellt keine Therapie dar.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der vhs in Freudenstadt statt. Anmeldung nur über die vhs Freudenstadt unter Kursnummer 30310WEB möglich.

Nagold 2423065013
Online-Veranstaltung
Nicole Ilijas
Di, 24.09.2024, 18:45-19:30 Uhr, 5 Abende
89,00 EUR (ab 5 TN, max 10 TN)

Nagold 2423065014
Online-Veranstaltung
Nicole Ilijas
Fr, 22.11.2024, 10:00-10:45 Uhr, 5 Vormittage
89,00 EUR (ab 5 TN, max 10 TN)

Nagold 2423065015
Online-Veranstaltung
Nicole Ilijas
Di, 14.01.2025, 18:45-19:30 Uhr, 5 Vormittage
89,00 EUR (ab 5 TN, max 10 TN)



Online: Was ist Coaching? Und was ist das Besondere am Coaching mit Pferden?

Entdecke die Kraft des Coachings. Bist du bereit, die Geheimnisse des Coachings zu lüften? Die Grundlagen des Coachings: Was ist es und wie kann es dir helfen? Coaching vs. Beratung vs. Therapie: Entdecke die Unterschiede und finde heraus, was zu dir passt. Ist Coaching das Richtige für dich? Was erwartet dich in einer Session? Wie revolutioniert die Einbindung von Pferden das Coaching? Das Besondere am Coaching mit Pferden – ein tiefgreifendes Erlebnis.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der vhs in Freudenstadt statt. Anmeldung nur über die vhs Freudenstadt unter Kursnummer 30306WEB_V möglich.

Nagold 2423065004

Online

Nicole Ilijas

Di, 17.09.2024, 19:00-19:30 Uhr

kostenfrei (ab 5 TN, max 10 TN)

Nagold 2423065005

Online

Nicole Ilijas

Mi, 16.10.2024, 10:00-10:30 Uhr

kostenfrei (ab 5 TN, max 10 TN)

Nagold 2423065006

Online

Nicole Ilijas

Mo, 18.11.2024, 19:00-19:30 Uhr

kostenfrei (ab 5 TN, max 10 TN)

Haiterbach 2423065007

Online

Nicole Ilijas

Mi, 08.01.2025, 19:00-19:30 Uhr

kostenfrei (ab 5 TN, max 10 TN)



LEBEN MIT BEHINDERUNG

Fitness- und Ausgleichsgymnastik

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, in der ungezwungenen und lockeren Atmosphäre einer Gymnastikstunde Menschen mit Behinderung zu begegnen, sie kennen zu lernen und mit ihnen zusammen Gymnastik zu betreiben.

In Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe:

Nagold 2423004101

Lebenshilfe Nagold

Beate Haizmann

Mo, 09.09.2024, 16:15-17:00 Uhr, 12 Abende

53,00 EUR zzgl. bei Bedarf 45,60 EUR einmalige

Pauschale für Betreuungskosten (an die Lebenshilfe zu bezahlen)

PFLEGE



Gesprächskreis Demenz. Für pflegende Angehörige

Das Thema „Leben mit Demenz“ wird seit einigen Jahren in verschiedenen Bereichen diskutiert und erörtert. Daher soll auch in diesem Semester die Situation der pflegenden Angehörigen wieder im Mittelpunkt stehen.

Unter der Leitung von Monika Wehrstein wird der Gesprächskreis einen Erfahrungsaustausch mit gleichermaßen Betroffenen ermöglichen und Lösungsmöglichkeiten für Probleme aufzeigen.

Anmeldung erforderlich.

Nagold 242303101

Volkshochschule Nagold

Monika Wehrstein

Mi, 18.09.2024; Mi, 23.10.2024; Mi, 20.11.2024;

Mi, 18.12.2024; Mi, 22.01.2025; Mi, 19.02.2025;

jeweils 19:30-21:00 Uhr

gebührenfrei



Anmeldung unter: www.vhson.de oder mit Anmeldeformular (Seite 109).

Telefonisch unter: 07452 9315-0 (Mo 09:00-12:00 und 14:00-16:30, Di bis Fr 09:00-12:00). Anmeldeschluss: 1 Woche vor Kursbeginn.

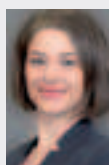


4 SPRACHEN UND INTEGRATION



Fachbereichsleitung

Dr. Angelika Jung
Telefon 07452 9315-14
angelika.jung@vhson.de



Beratung und Anmeldung Integrationskurse

Anna Maria Schlager
Telefon 07452 9315-11
anna-maria.schlager@vhson.de

Offene Sprechstunden

Montag 14:00-15:30 Uhr
Mittwoch 09:30-11:30 Uhr



Beratung und Verwaltung berufsbezogene Deutschkurse B2

Verwaltung Fremdsprachen
Anna Pietrucha
Telefon 07452 9315-29
anna.pietrucha@vhson.de

**INTEGRATIONSKURSE DEUTSCH
BERUFSBEZOGENER
DEUTSCHKURS NIVEAU B2 (DeuFöV)
DEUTSCH | ENGLISCH | ARABISCH
CHINESISCH | FRANZÖSISCH
ITALIENISCH | HEBRÄISCH
PORTUGIESISCH | RUSSISCH
SPANISCH | TÜRKISCH**



Semester-
schwerpunkt
USA



Neues
Kursangebot



Jugendkurs



ab 60 Jahren
(60plus)

INTEGRATIONSKURSE DEUTSCH

Die Integrationskurse werden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert. Ein Kurs ist in Kursabschnitte (Module) mit jeweils 100 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten) unterteilt und umfasst mindestens 6 (Allgemeine Integrationskurse) oder 9 (Integrationskurse mit Alphabetisierung bzw. Kurse für Zweitschriftlernende) Sprachmodule und einen Orientierungskurs. Der gesamte Kurs schließt mit einer A2/B1-Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) und einem Orientierungskurstest „Leben in Deutschland“ ab. (Infos – mehrsprachig – auch auf www.bamf.de).

Für die Anmeldung ist eine persönliche Beratung unbedingt erforderlich (s. offene Sprechstunden bei Anna Maria Schlager). Dabei werden Sie über die Kursformate und Unterrichtszeiten informiert. Wir helfen Ihnen beim Beantragen der Teilnahmezulassung etc. und führen einen obligatorischen Einstufungstest durch.

Die Gebühr für ein Modul beträgt für Teilnehmende, die vom Bundesamt gefördert werden, 229,00 Euro. Unter bestimmten Voraussetzungen ist eine Beantragung von Kostenbefreiung möglich. Für nicht geförderte Teilnehmende beträgt die Gebühr 458,00 Euro.

Modul à 100 UE	Beginn	Ende	Unter- richtstage	Uhr- zeiten	Unter- richtsform	Kurs-Nr.
Allgemeine Integrationskurse						
Modul 1	11.09.2024	17.10.2024	Di - Fr	13:30-17:30	in Präsenz	2424IK1301
	02.12.2024	20.01.2025	Mo - Fr	13:30-16:45	online	2424IK1321
Modul 2	18.10.2024	28.11.2024	Di - Fr	13:30-17:30	in Präsenz	2424IK1302
	21.01.2025	24.02.2025	Mo - Fr	13:30-16:45	online	2424IK1322
Modul 3	23.09.2024	22.10.2024	Mo - Fr	08:30-12:30	in Präsenz	2414IK1283
	29.11.2024	17.01.2025	Di - Fr	13:30 17:30	in Präsenz	2424IK1303
Modul 4	23.10.2024	26.11.2024	Mo - Fr	08:30-12:30	in Präsenz	2414IK1284
	21.01.2025	21.02.2025	Di - Fr	13:30-17:30	in Präsenz	2424IK1304
Modul 5	23.09.2024	22.10.2024	Mo - Fr	08:30-12:30	in Präsenz	2414IK1275
	25.09.2024	07.11.2024	Mo - Fr	08:30-11:45	online	2414IK1255
	30.09.2024	29.10.2024	Mo - Fr	08:15-12:15	in Präsenz	2414IK1265
	27.11.2024	10.01.2025	Mo - Fr	08:30-12:30	in Präsenz	2414IK1285
Modul 6	23.10.2024	26.11.2024	Mo - Fr	08:30-12:30	in Präsenz	2414IL1276
	04.11.2024	29.11.2024	Mo - Fr	08:15-12:15	in Präsenz	2414IL1266
	08.11.2024	12.12.2024	Mo - Fr	08:30-11:45	online	2414IK1256
	13.01.2025	07.02.2025	Mo - Fr	08:30-12:30	in Präsenz	2414IK1286
Orien- tierungs- kurs	14.10.2024	25.11.2024	Mo - Fr	13:30-16:45	online	2324IK1247
	02.12.2024	13.01.2025	Mo - Fr	08:30-12:30	in Präsenz	2414IK1277
	16.12.2024	31.01.2025	Mo - Fr	08:30-11:45	online	2414IK1257
	02.12.2024	13.01.2025	Mo - Fr	08:15-12:15	in Präsenz	2414IK1267
	10.02.2025	17.03.2025	Mo - Fr	08:30-12:30	in Präsenz	2414IK1287

Integrationskurse mit Alphabetisierung

Modul 6	16.10.2024	09.12.2024	Mo, Di, Mi	13:30-17:30	in Präsenz	2324IK1236
Modul 7	10.12.2024	10.02.2025	Mo, Di, Mi	13:30-17:30	in Präsenz	2324IK1237
Modul 8	11.02.2025	02.04.2025	Mo, Di, Mi	13:30-17:30	in Präsenz	2324IK1238

Integrationskurse für Zweitschriftlernende

Modul 1	09.09.2024	08.10.2024	Mo - Fr	08:30-12:30	in Präsenz	2424IK1291
Modul 2	09.10.2024	12.11.2024	Mo - Fr	08:30-12:30	in Präsenz	2424IK1292
Modul 3	13.11.2024	10.12.2024	Mo - Fr	08:30-12:30	in Präsenz	2424IK1293
Modul 4	11.12.2024	24.01.2025	Mo - Fr	08:30-12:30	in Präsenz	2424IK1294
Modul 5	27.01.2025	21.02.2025	Mo - Fr	08:30-12:30	in Präsenz	2424IK1295

Verlaufsbedingte Terminänderungen sind vorbehalten.

Eine Anmeldung per Internet oder Telefon ist nicht möglich.

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, wachsende Mobilität in Europa und verstärkte Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Sie sind wichtig für das Zusammenwachsen Europas und unverzichtbarer Bestandteil erfolgreicher Biografien. Sprachkenntnisse ermöglichen das Verfolgen beruflicher Ziele, vermitteln interkulturelles Grundverständnis und fördern Offenheit für andere Kulturen. Sie sind ein Schlüssel der Integration und notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule. Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen dabei den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.



Wir suchen ab sofort

Lehrkräfte für

- **Integrationskurse**, die Lehrerfahrung im Sprach- und/oder Fremdsprachenunterricht haben und idealerweise über eine BAMF-Zulassung für Integrationskurse gemäß § 15 IntV verfügen;

zugelassene Lehrkräfte für

- **Integrationskurse mit Alphabetisierung** gemäß § 15 IntV;

zugelassene Lehrkräfte für

- **Berufsbezogene B2-Kurse (DeuFöV)** gemäß § 45a AufenthG;

erfahrene Lehrkräfte für

- **Deutsch als Fremdsprache** in allen Kursstufen.

Wenn Sie interkulturelle und kommunikative Kompetenz, Empathievermögen und Teamfähigkeit mitbringen und in unserem motivierten Lehrkräfteteam mitwirken möchten, senden Sie Ihre Bewerbungsunterlagen an die **Fachbereichsleiterin Sprachen und Integration, Dr. Angelika Jung, angelika.jung@vhson.de**.

Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) Sprachniveau A2-B1

Der DTZ besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Prüfungsteil. Die schriftliche Prüfung dauert ca. 100 Minuten und enthält Aufgaben zum Hören und Lesen. Außerdem müssen Sie einen kurzen Brief schreiben. Der mündliche Teil dauert rund 12 Minuten. In dieser Zeit müssen Sie sich kurz vorstellen und mit den Prüfenden und einem/einer anderen Prüfungsteilnehmenden über bestimmte Themen sprechen. Im Abschluss erhalten Sie ein Zertifikat, welches Ihnen im Gesamtergebnis Sprachkenntnisse der Stufe B1 oder A2 bescheinigt.

Voraussichtliche Prüfungstermine:

18.10.2024, 29.11.2024, 30.11.2024, 13.12.2024, 14.02.2025

Verlaufsbedingte Terminänderungen sind vorbehalten. Eine Anmeldung per Internet oder Telefon ist nicht möglich.

Test „Leben in Deutschland“

Der Test „Leben in Deutschland“ ist der Abschlusstest des Orientierungskurses. Er enthält beispielsweise Fragen zum politischen System Deutschlands, der religiösen Vielfalt und der Gleichberechtigung von Mann und Frau. Der Test kann auch von externen Teilnehmenden abgelegt werden, die einen Nachweis über die Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland zum Beantragen einer Niederlassungserlaubnis benötigen. Bei mehr als 50% der richtig beantworteten Fragen wird der Test außerdem als Einbürgerungstest anerkannt.

Voraussichtliche Prüfungstermine:

28.11.2024, 16.01.2025, 16.01.2025, 06.02.2025

Verlaufsbedingte Terminänderungen sind vorbehalten. Eine Anmeldung per Internet oder Telefon ist nicht möglich.

BERUFSBEZOGENER DEUTSCHKURS NIVEAU B2 (DeuFöV)



Der Berufsbezogener Deutschsprachkurs wird vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge gefördert (BAMF) und hat zum Ziel, den Migrant:innen und Menschen mit Migrationshintergrund zu helfen, deren berufsbezogene Deutschkenntnisse zu vertiefen und zu festigen, um ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu verbessern. Dieser Kurs umfasst 400 bis 500 Unterrichtseinheiten und ist ein Sprachlernangebot für Teilnehmende, die einen Integrationskurs absolviert und nachgewiesene Deutschkenntnisse auf Sprachniveau B1 haben. Der

Kurs schließt mit einem Deutsch-Test für den Beruf (DTB) auf dem Sprachniveau B2 ab. Eine Teilnahme ist ausschließlich mit einer Teilnahmeberechtigung möglich, die unter bestimmten Voraussetzungen vom Jobcenter, von der Agentur für Arbeit oder vom BAMF ausgestellt werden können. Für die Anmeldung ist eine persönliche Beratung unbedingt erforderlich. Wir informieren Sie über den Kursablauf, Zulassungsbeantragung, Gebühren und Unterrichtszeiten, helfen Ihnen bei der Antragsstellung und führen nach Bedarf einen Einstufungstest durch, um Ihr Sprachniveau B1 zu bestätigen. Ein Beratungstermin kann bei Anna Pietrucha unter 07452 9315-29 vereinbart werden.

Der Kostenselbstbeitrag beträgt 2,56 Euro pro Unterrichtseinheit. In bestimmten Fällen kann ein Antrag auf Kostenbefreiung gestellt werden.

Kursnummer **2414BSK15**
online

Mo-Fr, 05.08.2024 bis 12.02.2025, 14:00-17:15 Uhr

Kursnummer **2424BSK16**
Mo-Do, 28.10.2024 bis 04.07.2025, 08:30-12:30

Verlaufsbedingte Terminänderungen sind vorbehalten. Eine Anmeldung per Internet oder Telefon ist nicht möglich.

Deutsch-Test für den Beruf (DTB) Sprachniveau B2

Der DTB ist die verbindliche Abschlussprüfung für den Berufssprachkurs B2. Die Prüfung ist allgemein berufsbezogen und testet Sprachkenntnisse und Kompetenzen auf der Niveaustufe B2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen. Die schriftliche Prüfung dauert ca. 125 Minuten und beinhaltet Teile Lesen, Hören sowie Schreiben und Sprachbausteine. Die mündliche Prüfung ist eine Paarprüfung und dauert ca. 16 Minuten

Voraussichtlicher Prüfungstermin:

11.10.2024, 21.02.2025

Verlaufsbedingte Terminänderungen sind vorbehalten. Eine Anmeldung per Internet oder Telefon ist nicht möglich.

SPRACHEN LERNEN MIT SYSTEM



Mehr Sprachen: Mehr Wir.
vhs sprachenschule

Das Kurssystem der vhs Sprachenschule an der Volkshochschule Oberes Nagoldtal richtet sich nach den Empfehlungen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER).

Der GER ist ein europäisches Stufenmodell, das die jeweiligen sprachlichen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben in einem Raster von sechs international vergleichbaren Niveaustufen festlegt (A1, A2, B1, B2, C1, C2).

Für Sie als Teilnehmende von Sprachkursen hat dies folgende Vorteile:

- Sie können Ihre eigenen Lernfortschritte gut verfolgen. Jede Stufe enthält Beschreibungen, die im Detail definieren, was Sie bei regelmäßiger, aktiver Mitarbeit am Ende einer bestimmten Niveaustufe erreicht haben können.
- In vielen Sprachen können Sie die einzelnen Lernstufen mit einer international anerkannten Prüfung abschließen.
- Ihre im Rahmen des GER erworbenen Sprachkenntnisse bzw. Sprachabschlüsse sind international gültig und vergleichbar.

OBERSTUFE: kompetente Sprachverwendung	C2	Hören ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen Sprechen sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen Lesen jede Art geschriebenen Text mühelos lesen Schreiben anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken
	C1	Hören Unterhaltungen und Radio- und TV-Sendungen relativ mühelos verstehen Sprechen sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken Lesen komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen Schreiben sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben
MITTELSTUFE: selbstständige Sprachverwendung	B2	Hören im TV Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird Sprechen sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und geäußerte Ansichten verstehen Lesen Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen Schreiben detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte schreiben
	B1	Hören das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird Sprechen in einfachen und zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben Lesen Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen Schreiben persönliche Briefe schreiben
GRUNDSTUFE: elementare Sprachverwendung	A2	Hören einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen Sprechen kurze, einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen Lesen kurze, einfache Texte verstehen, z. B. Anzeigen, Speisekarten Schreiben kurze Notizen und Mitteilungen abfassen
	A1	Hören einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen Sprechen sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen Lesen einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten Schreiben einfache Standardformulare, z. B. im Hotel, ausfüllen

Eine Sprache lernt man nicht in einem oder zwei Semestern, sondern oft über viele Jahre hinweg. Um den richtigen Kurs zu finden, ist es wichtig, Ihren Kenntnisstand festzustellen. In einem persönlichen Gespräch helfen wir Ihnen, „Ihren Kurs“ zu wählen. Die Beratung ist unverbindlich, freiwillig und gebührenfrei.



Wir suchen weitere Kursleitende für Fremdsprachen

Italienisch, Französisch, Portugiesisch, Griechisch und andere.
Vorausgesetzt werden sehr gute Kenntnisse der jeweiligen Sprache und Deutschkenntnisse auf dem Niveau B2 oder höher. Unterrichtserfahrungen sind von Vorteil.

Bei Interesse schicken Sie bitte Ihre Bewerbung an die **Fachbereichsleiterin Sprachen und Integration, Dr. Angelika Jung, angelika.jung@vhson.de**.

DEUTSCH



Deutsch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Niveau A1.1, Block 1

Dieses Kursangebot richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Hier lernen Sie, einfache, alltägliche Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie üben, sich selbst vorzustellen und anderen Menschen Fragen zu ihrer Person zu stellen (z. B. wo sie wohnen, wen sie kennen, was für Dinge sie besitzen). Sie lernen, sich über Ihre Familie, Wohnung, Freizeit, Ihren Tag, Kinder und Schule zu äußern. Die Methode dieses Unterrichts ist der aktive Fremdsprachenunterricht.

Lehrbuch: „Linie 1“ Niveau A1.1, Lektion 1
Nagold 242404001
Otto-Hahn-Gymnasium (OHG II), Nagold
Elena Stark
Di und Do, 01.10.2024, 19:30-21:00 Uhr, 10 Abende
123,00 EUR, bitte beachten Sie hierzu unsere Staffelpreise (ab 5 TN)

Deutsch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Niveau A1.1, Block 2

Dieser Kurs ist das Folgeangebot des vorstehenden Kurses Nr. 242404001. Neuzustei-ger und -zustei-gerinnen sind willkommen. Hier erhalten Sie eine Grundeinführung in die deutsche Sprache, damit Sie in Alltags-

situationen einfache Sätze verstehen und sich über vertraute Themen verständigen können.

Lehrbuch: „Linie 1“ Niveau A1.1
Nagold 242404002
Otto-Hahn-Gymnasium (OHG II), Nagold
Elena Stark
Di und Do, 14.11.2024, 19:30-21:00 Uhr, 10 Abende
123,00 EUR, bitte beachten Sie hierzu unsere Staffelpreise (ab 5 TN)

Deutsch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Niveau A1.2, Block 1

Möchten Sie Deutsch lernen und haben bisher nur geringe Vorkenntnisse? Dann ist unser Deutschabendkurs Niveau A1.2 genau das Richtige für Sie! In diesem Kurs vermitteln wir Ihnen die Grundlagen der deutschen Sprache. Sie lernen, einfache Sätze zu verstehen und zu sprechen, sowie grundlegende Grammatik und Wortschatz.
Lehrbuch: „Linie 1“ Niveau A1, ab Lektion 5
Altensteig 242404003
Altes Rathaus Altensteig
Amira El Bakari
Mo und Do, 30.09.2024, 19:00-20:30 Uhr, 14 Abende
172,00 EUR, bitte beachten Sie hierzu unsere Staffelpreise (ab 5 TN)

Deutsch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Niveau A1.2, Block 2

Dieser Kurs ist das Folgeangebot des vorstehenden Kurses Nr. 242404003. Neuzustei-ger:innen sind willkommen.
Lehrbuch: „Linie 1“ Niveau A1
Altensteig 242404004
Altes Rathaus Altensteig
Amira El Bakari
Mo und Do, 28.11.2024, 19:00-20:30 Uhr, 14 Abende
172,00 EUR, bitte beachten Sie hierzu unsere Staffelpreise (ab 5 TN)

Deutsch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen Niveau A1.2, Block 1

Sie haben schon Grundkenntnisse in Deutsch und möchten diese auf das Niveau A1.2 erweitern. Mit zwei Tagen in der Woche bringt dieser Sprachkurs Sie schneller voran.
Lehrbuch: „Linie A1“ Niveau A1.2, ab Lektion 9
Nagold 242404005
Otto-Hahn-Gymnasium (OHG II), Nagold
Elena Stark
Di und Do, 01.10.2024, 18:00-19:30 Uhr, 10 Abende
123,00 EUR, bitte beachten Sie hierzu unsere Staffelpreise (ab 5 TN)

Deutsch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen Niveau A1.2, Block 2

Dieser Kurs ist das Folgeangebot des vorstehenden Kurses Nr. 242404005. Neuzustei-gerinnen und Neuzustei-ger sind willkommen. Das Lehrbuch wird am ersten Unterrichtstag vorgestellt.

Nagold 242404006
Otto-Hahn-Gymnasium (OHG II), Nagold
Elena Stark
Di und Do, 14.11.2024, 18:00-19:30 Uhr, 10 Abende
123,00 EUR, bitte beachten Sie hierzu unsere Staffelpreise (ab 5 TN)



Ein Bild – 1000 Worte Sprachtraining Deutsch als Fremdsprache Vom Foto zum Gespräch

Sie lernen Deutsch und kennen schon viele Wörter, können aber noch nicht spontan und frei sprechen? In diesem Kurs bekommen Sie die Möglichkeit, Ihren Wortschatz zu aktivieren und zu erweitern. Wir werden mit Fotokarten arbeiten, uns über Fotos austauschen, Vermutungen anstellen, Geschichten ausdenken, Spaß haben und sprechen, sprechen, sprechen.

Für alle Niveaustufen geeignet.
Bitte mitbringen: Es wird mit Materialien der Dozentin und eigenen Bildern gearbeitet.

Nagold 242404011
Volkshochschule Nagold
Krystyna Tarlowska-Bühl
Do, 10.10.2024, 17:00-18:15 Uhr, 8 Abende
82,00 EUR, bitte beachten Sie hierzu unsere Staffelpreise (ab 5 TN)

ENGLISCH



Englisch am Vormittag für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Niveau A1.1

Willkommen in einem Englischkurs für Anfänger und Anfängerinnen und Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die ihr Wissen auffrischen und ausbauen möchten. Im Mittelpunkt des Unterrichts steht die interaktive Kommunikation. Die Grammatik wird kontextgebunden vermittelt. Bei der Themenwahl richtet sich die Dozentin nach Interessen und Wünschen der Lernenden. Lehrbuch: „GO FOR IT!“ Niveau A1
Bitte mitbringen: Notizbuch, Ordner, Bleistift und Radiergummi.

Altensteig **242406001**
K13 - Ev. Gemeindehaus Altensteig: Raum 01
Maria-Aparecida Nowotny
Mi, 02.10.2024, 10:30-12:00 Uhr, 10 Vormittage
123,00 EUR, bitte beachten Sie hierzu unsere Staffelpreise (ab 5 TN)

Englisch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Niveau A1.1

Sie möchten systematisch und gründlich Englisch lernen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Der Lernerfolg wird durch klare, auf einzelne Lerneinheiten abgegrenzte Ziele, das interaktive Feedback innerhalb der Gruppe sowie auf Alltagsanwendungen angepasste Übungen gefördert.

Lehrbuch: „Network Now Starter“ Niveau A1
Nagold **242406002**
Otto-Hahn-Gymnasium (OHG II), Nagold
Iris von Klitzeng
Mi, 02.10.2024, 18:00-19:30 Uhr, 12 Abende
147,50 EUR, bitte beachten Sie hierzu unsere Staffelpreise (ab 5 TN)

Englisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen Niveau A1.2

Heutzutage begegnet uns die englische Sprache fast überall. Daher wollen wir uns beherzt an das Erlernen dieser Sprache heranwagen. Der Schwerpunkt des Unter-

Gebührenübersicht für Sprachkurse

UE = Unterrichtseinheiten, TN = Teilnehmer

15 Termine = 30 UE	ab 7 TN: 145,50 EUR	5-6 TN: 184,50 EUR	4 TN: 228,00 EUR	3 TN: 264,00 EUR
12 Termine = 24 UE	ab 7 TN: 116,40 EUR	5-6 TN: 147,60 EUR	4 TN: 182,40 EUR	3 TN: 211,20 EUR
10 Termine = 20 UE	ab 7 TN: 97,00 EUR	5-6 TN: 123,00 EUR	4 TN: 152,00 EUR	3 TN: 176,00 EUR

richts liegt beim Sprechen und Small Talk. Auch die anderen Fertigkeiten wie Lesen, Hören und Schreiben werden fortwährend trainiert und ausgebaut. Die hierfür notwendigen Ausdrücke, Wendungen sowie vorausgesetzte Grammatik werden nach und nach eingeführt und einzeln oder in Gruppen geübt. Mit dem Buch „GO FOR IT!“, übersetzt „Auf geht's!“, „Du schaffst es!“, erleben und lernen wir anhand von alltags-tauglichen Themen und Dialogen die natürlichen kommunikativen Gepflogenheiten im englischsprachigen Raum. Dies wird Ihnen helfen, sich in gängigen Alltagssituationen auf Reisen zurechtzufinden. Bringen Sie viel Humor, Geduld und Offenheit mit. Lehrbuch: „GO FOR IT!“ Niveau A1.2, ab Lektion 10

Ebhausen **242406003**
Rathaus Ebhausen, Remise
Angelika Rubisch
Do, 26.09.2024, 18:30-20:00 Uhr, 12 Abende
147,50 EUR, bitte beachten Sie hierzu unsere Staffelpreise (ab 5 TN)

Englisch am Vormittag für Teilnehmende mit Vorkenntnissen Niveau A2.1

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits über Kenntnisse der englischen Sprache verfügen. Viele Gespräche und Rollenspiele helfen Ihnen, sich auf natürliche Weise immer mehr mit der Sprache vertraut werden. Die Grammatik besprechen wir kontextgebunden im Zuge einer interaktiven Kommunikation.

Lehrbuch: „GO FOR IT!“ Niveau A2
Bitte mitbringen: Notizbuch, Ordner, Bleistift und Radiergummi
Altensteig **242406004**
K13 - Ev. Gemeindehaus Altensteig: Raum 01
Maria-Aparecida Nowotny
Mi, 02.10.2024, 09:00-10:30 Uhr, 10 Vormittage
123,00 EUR, bitte beachten Sie hierzu unsere Staffelpreise (ab 5 TN)

Englisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen Niveau A2.1

Im Kurslehrbuch warten auf Sie abwechslungsreiche Übungen und interessante Lesetexte, anhand deren Sie Grammatik, den Wortschatz und die Ausdrucksweise

in englischer Sprache verbessern und ausbauen können. Sie trainieren Hör- und Leseverständnis sowie mündliche Kommunikationskompetenz in einer entspannten Atmosphäre und ohne Zeitdruck. Lehrbuch: „Network Now“ Niveau A2, ab Lektion 2

Nagold **242406005**
Otto-Hahn-Gymnasium (OHG II), Nagold
Angelika Rubisch
Di, 24.09.2024, 18:30-20:00 Uhr, 12 Abende
147,50 EUR, bitte beachten Sie hierzu unsere Staffelpreise (ab 5 TN)



Englisch am Vormittag für Teilnehmende mit Vorkenntnissen Niveau A2.2

Hier können Sie in einer entspannten und freundlichen Atmosphäre Ihre Englischkenntnisse erweitern. Das Lehrbuch „GO FOR IT!“, übersetzt „Auf geht's!“, „Du schaffst es!“, begleitet und unterstützt Sie dabei. Interessante Alltagsbeispiele regen Sie an, sich auf Englisch zu verständigen. Sie lernen durch viel Gesprächspraxis, sich über Ihre Interessen auszutauschen und auf Reisen zurechtzukommen. Die neuen Strukturen und Grammatik werden in Zweiergruppen oder individuell geübt. Der berühmte englische Small Talk und die Kultur der englischsprachigen Länder kommen im Unterricht ebenfalls nicht zu kurz.

Lehrbuch: „GO FOR IT!“ Niveau A2.2, ab Lektion 10
Rohrdorf **242406006**
Bürgertreff Rohrdorf
Angelika Rubisch
Do, 26.09.2024, 09:00-10:30 Uhr, 10 Vormittage
123,00 EUR, bitte beachten Sie hierzu unsere Staffelpreise (ab 5 TN)



Englisch für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen Niveau B1.1

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit guten Englischkenntnissen. Im Fokus des Unterrichts liegt das aktive Sprechen, angeregt durch interessante Themen und spannende Übungen. Die Grammatik wird im Kommunikationsprozess erläutert.

Lehrbuch: „GO FOR IT!“ Niveau B1

Altensteig 242406007

Altes Rathaus Altensteig
Maria-Aparecida Nowotny
Do, 10.10.2024, 19:00-20:30 Uhr, 10 Abende
123,00 EUR, bitte beachten Sie hierzu unsere Staffelpreise (ab 5 TN)



Englisch für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen Niveau B1.2

Dieses Kursangebot eignet sich für alle Teilnehmende mit guten Englischkenntnissen, die ihre Sprachfertigkeiten auffrischen und vertiefen wollen. Es werden viele unterhaltsame Themen im Buch behandelt und wichtige, gebräuchliche Inhalte und Redewendungen sowie Grammatik wiederholt und geübt. Bei Interesse können wir uns außerdem über die Geschichte der USA und deren kulturelle Besonderheiten unterhalten und über aktuelle politische Entwicklungen im Land diskutieren.

Lehrbuch: „Network Now“ Niveau B1.2

Nagold 242406008

Volkshochschule Nagold
Angelika Rubisch
Mo, 23.09.2024, 18:20-19:50 Uhr, 12 Abende
147,50 EUR, bitte beachten Sie hierzu unsere Staffelpreise (ab 5 TN)



English Discussion Club – all around USA Niveau B1



In this course we will look at the history, culture, nature and people of the USA and discuss current political developments in the country.

Nagold 242406009

Volkshochschule Nagold
Angelika Rubisch
Mi, 25.09.2024, 08:45-10:15 Uhr, 12 Vormittage
147,50 EUR, bitte beachten Sie hierzu unsere Staffelpreise (ab 5 TN)



English Grammar Niveau A1 – B1

Hier können Sie Ihre Grammatikkenntnisse durch verständliche Erklärungen und einfache, kontextualisierte Beispiele schrittweise verbessern. Es werden Bücher und Materialien verwendet, die auf Bedürfnisse und Wünsche der einzelnen Teilnehmenden ausgerichtet werden.

Altensteig 242406010

Altes Rathaus Altensteig
Maria-Aparecida Nowotny
Do, 10.10.2024, 17:00-18:30 Uhr, 10 Abende
123,00 EUR, bitte beachten Sie hierzu unsere Staffelpreise (ab 5 TN)



American Short Stories – English Literature Course Niveau B1/B2

Some stories from "Great American Short Stories" will be read and discussed in this course. We will start with "A Day's Wait", by E. Hemingway.

Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-577101-7

Nagold 242406011

Volkshochschule Nagold
Angelika Rubisch
Mi, 06.11., 13.11., 20.11. und 27.11.2024,
17:30-19:00 Uhr, 4 Abende
49,00 EUR (ab 5 TN)

vhs Volkshochschule
Oberes Nagoldtal

WIR PLANEN LAUFEND NEUE KURSE

Infos dazu auf der Homepage:
www.vhson.de/programm/



Friday Afternoon – Tea Hour!

Come and join the Friday Afternoon Tea Hour at the vhs and enjoy a relaxed afternoon having a cup of tea, while meeting old friends and making new ones and speaking English. All nationalities are very welcome to share experiences, ideas and opinions.

Nagold 242406012

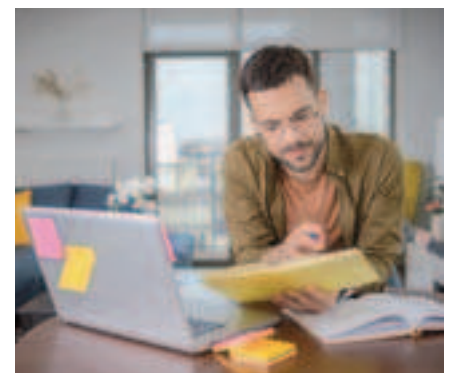
Volkshochschule Nagold
Angelika Rubisch
Fr, 11.10., 08.11. und 06.12.2024, 15:00-16:30 Uhr,
3 Nachmittage
Termine können einzeln wahrgenommen werden
4,00 EUR pro Termin an der Tageskasse
Anmeldung nicht erforderlich

Games Afternoon

We will have fun with several different activities in English: "Taboo" and/or "Weekend in New York". If you have any other wonderful suggestions of games, please bring them along.

Nagold 242406013

Volkshochschule Nagold
Angelika Rubisch
Fr, 07.02.2025, 17:00-18:30 Uhr
4,00 EUR an der Tageskasse
Anmeldung nicht erforderlich



Online: Business English

Sie arbeiten mit internationalen Kunden und Kundinnen bzw. Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen und möchten Ihre Business English Skills auffrischen? Dann richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf diese Webinar-Reihe. Unterstützt durch eine PowerPoint-Präsentation führt Sie unsere erfahrene Dozentin durch die Unterrichtsinhalte. Anhand von Beispielen und Aufgaben können Sie mit Hilfe der Chat-Funktion aktiv am Geschehen teilnehmen. Die Webinare finden auf Englisch statt, die Fragen im Chat können natürlich auch auf Deutsch gestellt werden. Ein Sprachniveau von B1/B2 wird empfohlen.

Der Unterricht findet online über das Konferenzsystem ZOOM statt. Sie benötigen einen Rechner,



Laptop oder Tablet mit stabiler Internetanbindung. Kamera und Mikrofon sind unbedingt empfehlenswert. Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.

Die Webinare können unabhängig voneinander gebucht werden. Bei Buchung der gesamten Webinar-Reihe erhalten Sie 10% Rabatt auf die letzte Einheit.

1 – Telephoning & Business Correspondence

Gebräuchliche Sätze und Phrasen beim internationalen Telefonieren & E-Mails und Business Letter Knigge.

Nagold 242406021
Online über Zoom
Simone Bätzner
Di, 11.02.2025, 18:30-19:30 Uhr
19,00 EUR (ab 5 TN)

2 – Meetings & Negotiations

Wie begrüßt man sich in britischen Meetings, wie drücke ich mich bei Verhandlungen aus? Diese und weitere Fragen werden hier ausführlich beantwortet.

Nagold 242406022
Online über Zoom
Simone Bätzner
Di, 18.02.2025, 18:30-19:30 Uhr
19,00 EUR (ab 5 TN)

3 – Presentation Skills & Socialicing

In dieser Stunde beschäftigen wir uns mit dem Präsentieren einer Statistik mit entsprechendem Vokabular und dem sozialen Umgang mit internationalen Geschäftspartner:innen.

Nagold 242406023
Online über Zoom
Simone Bätzner
Di, 25.02.2025, 18:30-20:00 Uhr
19,00 EUR (ab 5 TN)



Englisch für Kinder (4-5 Jahre)

Dieser Kurs bietet den Kleinen die Möglichkeit, auf spielerische Art neue Wörter und Ausdrücke auf Englisch zu entdecken und das Erlernte zu festigen. Wir schauen uns Kinderbücher an, singen, malen und wiederholen englische Reime. Die Themen werden den Jahreszeiten angepasst: Herbst, Farben, Bauernhoftiere, etc. Informationen über die Lernfortschritte der Kinder werden den Eltern im Anschluss an die Unterrichtsstunde gerne mitgeteilt. Bitte mitbringen: Trinkflasche, Mäppchen mit Buntstiften, Block und ein Sitzkissen

Nagold 242406031
Volkshochschule Nagold
Angelika Rubisch
Mi, 02.10.2024, 16:00-17:00 Uhr, 10 Nachmittage
65,50 EUR (ab 6 TN)

Englisch für Kinder (4-5 Jahre)

Hier können sich Kinder auf spielerische Weise der englischen Sprache annähern. Sie singen, spielen und tanzen, sprechen englische Verse und Reime und hören Geschichten. Die Dozentin liest den Kindern traditionelle Kinderbücher auf Englisch vor. Die Themen werden den Jahreszeiten angepasst: Herbst, Farben, Bauernhoftiere, etc. Informationen über die Lernfortschritte der Kinder werden den Eltern im Anschluss an die Unterrichtsstunde gerne mitgeteilt. Bitte mitbringen: Trinkflasche, Schnellhefter, leere Blätter, Farbstifte

Rohrdorf 242406032
Evangelischer Kindergarten Rohrdorf
Angelika Rubisch
Di, 01.10.2024, 16:00-17:00 Uhr, 10 Nachmittage
65,50 EUR (ab 6 TN)

ARABISCH



Arabisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Niveau A1.1

Arabisch ist eine der ältesten lebenden Sprachen der Erde, und die Bedeutung des Arabischen zeigt sich darin, dass es der Schlüssel zur islamischen und arabischen Kultur ist. Es gilt außerdem als Muttersprache von 22 Ländern und als Amtssprache von 60 Ländern weltweit. In diesem Kurs werden Sie mit der arabischen Schrift vertraut gemacht und lernen die Grundlagen des Hocharabischen kennen, mit denen Sie sich in Standardsituationen auf ganz einfache Weise verständigen können.

Das Lehrbuch wird am ersten Kurstermin bekannt gegeben.

Nagold 242401001
Volkshochschule Nagold
Chaza Aladib
Di, 08.10.2024, 18:00-19:30 Uhr, 10 Abende
176,00 EUR, bitte beachten Sie hierzu unsere Staffelpreise (ab 3 TN)

Arabisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen Niveau A2.1

Dieses Kursangebot richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Hier werden Sie Ihren Wortschatz und Ihre Grammatikkenntnisse erweitern und lernen, Gespräche in Alltagssituationen zu führen.

Lehrbuch: „Kalamuna“ Niveau A2
ISBN 978-3-19-705253-3

Nagold 242401002
Volkshochschule Nagold
Rima Fattouh
Di, 08.10.2024, 18:30-20:00 Uhr, 10 Abende
176,00 EUR, bitte beachten Sie hierzu unsere Staffelpreise (ab 3 TN)

Gebührenübersicht für Sprachkurse

UE = Unterrichtseinheiten, TN = Teilnehmer

15 Termine = 30 UE	ab 7 TN: 145,50 EUR	5-6 TN: 184,50 EUR	4 TN: 228,00 EUR	3 TN: 264,00 EUR
12 Termine = 24 UE	ab 7 TN: 116,40 EUR	5-6 TN: 147,60 EUR	4 TN: 182,40 EUR	3 TN: 211,20 EUR
10 Termine = 20 UE	ab 7 TN: 97,00 EUR	5-6 TN: 123,00 EUR	4 TN: 152,00 EUR	3 TN: 176,00 EUR

Anmeldung unter: www.vhson.de oder mit Anmeldeformular (Seite 109).

Telefonisch unter: 07452 9315-0 (Mo 09:00-12:00 und 14:00-16:30, Di bis Fr 09:00-12:00). Anmeldeschluss: 1 Woche vor Kursbeginn.



Arabisch für Kinder (4-5 Jahre)



Tauche ein in die faszinierende Welt der arabischen Sprache! Wir bieten eine unterhaltsame und interaktive Lernerfahrung mit Liedern, Geschichten und Spielen auf Arabisch, die Kinder dazu ermutigen, die arabische Sprache spielerisch zu entdecken und zu erlernen.

Bitte mitbringen: Mäppchen mit Buntstiften, Malblock, Trinkflasche und ein Sitzkissen. Es wird mit Materialien der Dozentin gearbeitet.

Nagold

242401031

Volkshochschule Nagold

Chaza Aladib

Do, 10.10.2024, 16:00-17:00 Uhr, 10 Nachmittage

65,50 EUR (ab 6 TN)



Arabisch für Kinder (8-10 Jahre) Niveau A1.1



Entdecke die Welt der arabischen Sprache mit unserem speziell für Kinder konzipierten Kurs! Du lernst grundlegende arabische Wörter und Sätze zu verstehen und zu sprechen und bekommst eine Einführung in die arabische Schrift.

Bitte mitbringen: Mäppchen mit Schreibmaterialien und Schreibblock.

Es wird mit Materialien der Dozentin gearbeitet.

Nagold

242401032

Volkshochschule Nagold

Rima Fattouh

Do, 10.10.2024, 16:00-17:30 Uhr, 10 Nachmittage

98,50 EUR (ab 6 TN)



**Anmeldung für alle vhs-Kurse
unter: www.vhson.de oder mit
dem **Anmeldeformular**.**

**Telefonische Anmeldung unter
07452 9315-0**

**Anmeldeschluss:
1 Woche vor Kursbeginn**

CHINESISCH



Chinesisch für Teilneh- mende ohne Vorkennt- nisse Niveau A1.1

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Unterricht ist eine ideale Vorbereitung auf eine Reise nach China. Im Unterricht werden grundlegende Kenntnisse vermittelt, die Sie benötigen, um sich in verschiedenen Standardsituationen auf eine ganz einfache Weise zu verständigen. Unsere erfahrene Lehrkraft bringt Ihnen passende Schriftzeichen bei und erklärt chinesische Sitten, Bräuche und kulturelle Besonderheiten.

Lehrbücher: „Chinesisch erleben“, „Leben in China“, Lektion 1

Nagold

242402001

Volkshochschule Nagold

Yaping Xu

Fr, 27.09.2024, 18:30-20:00 Uhr, 8 Abende

141,00 EUR, bitte beachten Sie hierzu unsere Staffelpreise (ab 3 TN)

Chinesisch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Niveau A1.2

Wenn Sie bereits erste Kenntnisse der chinesischen Sprache erworben haben und diese ausbauen möchten, können Sie in diesem Kurs erfahren und einüben, wie Sie auf Chinesisch telefonieren, ein E-Mail schreiben und im Straßenverkehr zurechtkommen. Die Dozentin, die eine Muttersprachlerin ist, bringt Ihnen außerdem chinesische Sitten, Bräuche und kulturelle Besonderheiten näher.

Lehrbücher: „Chinesisch erleben“, „Leben in China“, ab Lektion 6

Nagold

242402002

Volkshochschule Nagold

Yaping Xu

Mi, 25.09.2024, 18:30-20:00 Uhr, 10 Abende

176,00 EUR, bitte beachten Sie hierzu unsere Staffelpreise (ab 3 TN)

FRANZÖSISCH



Online: Französisch für Teilnehmende ohne Vor- kenntnisse Niveau A1.1

Sie möchten in gemütlicher Atmosphäre von zu Hause aus Französisch lernen? Dabei ist es ganz egal, ob Sie die Sprache für Ihren Urlaub, aus familiären oder beruflichen Gründen brauchen – hier lernen Sie bald etwas Französisch zu sprechen.

Das Lehrbuch wird am ersten Unterrichtstag vorgestellt.

Der Unterricht findet online über das Konferenzsystem ZOOM statt. Sie benötigen einen Rechner, Laptop oder Tablet mit stabiler Internetanbindung. Kamera und Mikrofon sind unbedingt empfehlenswert. Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.

Nagold

242408001

Online über Zoom

Florence Postelmann

Fr, 11.10.2024, 9:00-10:00 Uhr, 10 Vormittage

82,00 EUR, bitte beachten Sie hierzu unsere Staffelpreise (ab 6 TN)

Französisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen Niveau A1, 14-täglich

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Personen, die den Vorgängerkurs besucht haben, als auch an Neueinsteiger:innen, die ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen möchten. Durch realitätsnahe Dialoge, informative Texte, Hörübungen und wertvolle Tipps wird Ihnen alles Notwendige für die Alltagskommunikation vermittelt und einen Einblick in die Landeskunde und Lebensweise unserer Nachbarn gegeben. Auch das Sprechen und Grammatik kommen dabei nicht zu kurz.

Lehrbuch: „Rencontres en français“ niveau A1, unité 7, mit Trainingsbuch

Nagold

242408002

Volkshochschule Nagold

Corinne Daum

Di, 24.09.2024, 18:30-20:00 Uhr, 10 Abende

123,00 EUR, bitte beachten Sie hierzu unsere Staffelpreise (ab 5 TN)

Gebührenübersicht für Sprachkurse

UE = Unterrichtseinheiten, TN = Teilnehmer

15 Termine = 30 UE	ab 7 TN: 145,50 EUR	5-6 TN: 184,50 EUR	4 TN: 228,00 EUR	3 TN: 264,00 EUR
12 Termine = 24 UE	ab 7 TN: 116,40 EUR	5-6 TN: 147,60 EUR	4 TN: 182,40 EUR	3 TN: 211,20 EUR
10 Termine = 20 UE	ab 7 TN: 97,00 EUR	5-6 TN: 123,00 EUR	4 TN: 152,00 EUR	3 TN: 176,00 EUR

Französisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen Niveau A2, 14-tägig

Sie haben Vorkenntnisse aus Ihrer Schulzeit oder aus vhs-Kursen? Durch kurze Dialoge, aktuelle Themen und interessante Diskussionen können Sie Ihre Sprachkenntnisse erweitern. Mit Hilfe von Sprach- und Grammatikübungen werden Sie immer mehr Alltagsfranzösisch verstehen und kommunikative Herausforderungen erfolgreich zu meistern lernen.

Lehrbuch: „Rencontres en français“ niveau A1, unité 3, mit Trainingsbuch

Nagold 242408003

Volkshochschule Nagold

Corinne Daum

Mi, 25.09.2024, 18:30-20:00 Uhr, 10 Abende

123,00 EUR, bitte beachten Sie hierzu unsere Staffelpreise (ab 5 TN)

**Online: Französisch für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen Niveau B1.1**

Vous désirez améliorer votre compréhension et votre expression orales et écrites? Vous désirez également perfectionner votre grammaire? Vous avez envie de discuter de l'actualité, de la société, de la culture, des événements en France? Et tout cela de chez vous? Alors n'hésitez pas. Nous lisons des articles de la Revue de la Presse, du magazine Ecoute, ou autre. Et vous parlerez beaucoup. À bientôt!

Das Lehrbuch: Wird am ersten Unterrichtstag vorgestellt.

Der Unterricht findet online über das Konferenzsystem ZOOM statt. Sie benötigen einen Rechner, Laptop oder Tablet mit stabiler Internetanbindung. Kamera und Mikrofon sind unbedingt empfehlenswert. Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.

Nagold 242408004

Online über Zoom

Florence Postelmann

Fr, 11.10.2024, 11:00-12:00 Uhr, 10 Vormittage

82,00 EUR, bitte beachten Sie hierzu unsere Staffelpreise (ab 6 TN)

Französisch für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen Niveau B1.1

Vous avez envie de discuter de l'actualité, de la société, de la culture, des événements en France? Vous désirez travailler avec un livre tout en lisant parfois des articles de journaux (Revue de la presse ou autre)? Vous appréciez le travail dans une atmosphère chaleureuse et détendue? Alor n'hésitez pas: c'est ici que vous trouverez tout cela.

À bientôt!

Lehrbuch: „Voyages neu“ Niveau B1

Nagold 242408005

Volkshochschule Nagold

Florence Postelmann

Di, 08.10.2024, 18:30-20:00 Uhr, 10 Abende

123,00 EUR, bitte beachten Sie hierzu unsere Staffelpreise (ab 5 TN)

Conversation française niveau B1/B2

Vous parlez déjà français et vous voulez améliorer ou rafraîchir vos compétences linguistiques?

Vous voulez approfondir vos connaissances de la langue française et vous divertir en même temps? Vous avez envie de lire et vous aimez discuter...? Alors rejoignez-nous pour faire connaissance de Marie, 43 ans et mère de famille. Une avocate parisienne qui, selon elle, frise le burn-out. En combustion permanente, selon ses proches. Il est grand temps de faire quelque chose. Partir en vacances? Trop classique. Ou alors... Qui n'a pas rêvé de prendre sa retraite à 40 ans? Pourquoi faudrait-il attendre d'être sénior pour s'occuper de soi? Plutôt opter pour un stage en maison de retraite, en immersion totale. "Vite, ma retraite!" – Un roman facétieux, tendre et ironique.

Das Buch zum Kurs kann bei rechtzeitiger Anmeldung direkt über die Dozentin zum Preis von 10,00 Euro bezogen werden.

Altensteig 242408006

Altes Rathaus Altensteig

Ruth Schoenfeld

Di, 08.10.2024, 19:00-20:30 Uhr, 10 Abende

123,00 EUR, bitte beachten Sie hierzu unsere Staffelpreise (ab 5 TN)

**Café, Madeleine, Journal**

Sie möchten in einer gemütlichen Atmosphäre bei Café und Madeleine französische Zeitungsartikel lesen und über aktuelle Themen diskutieren? Sie haben nicht viel Zeit und freuen sich über ein monatliches Treffen? Herzlich willkommen in unserer Runde!

Nagold 242408007

Volkshochschule Nagold

Florence Postelmann

Do, 10.10., 14.11., 12.12., 09.01.2025, 14:00-15:00

Uhr, 4 Nachmittage

33,00 EUR (ab 5 TN)

ITALIENISCH**Italienisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse 60+ Niveau A1.1**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die gerne (wieder) in die italienische Sprache eintauchen möchten. Im Mittelpunkt stehen landesgebräuchliche Alltagssätze und Redewendungen. Die Grammatik benötigt man natürlich auch, doch sie soll eher eine untergeordnete Rolle spielen. Die Zielgruppe „Teilnehmende 60+“ ist relativ zu verstehen. Es geht vielmehr um ein angenehmes Lerntempo für Menschen, die gerne einen Kurs am Nachmittag besuchen möchten.

Das Lehrbuch wird am ersten Kurstermin vorgestellt.

Nagold 242409001

Volkshochschule Nagold

Barbara Rennig

Di, 08.10.2024, 17:00-18:30 Uhr, 10 Nachmittage

123,00 EUR, bitte beachten Sie hierzu unsere Staffelpreise (ab 5 TN)

Italienisch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Niveau A1.2

Sie lieben die italienische Lebensart, die Kultur und das Essen und möchten sich im Urlaub in der Landessprache verständigen können? In diesem Kurs bekommen Sie systematisch die ersten Italienischkenntnisse vermittelt und lernen Schritt für Schritt Redewendungen und Sätze kennen.

Lehrbuch: „Con piacere“ nuovo A1, ab Lektion 5

Nagold 242409002
Volkshochschule Nagold
Elisa Vivarelli
Di, 01.10.2024, 18:30-20:00 Uhr, 10 Abende
123,00 EUR, bitte beachten Sie hierzu unsere Staffelpreise (ab 5 TN)

Italienisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen Niveau A1.2

In diesem Kurs werden Ihnen methodisch die Grundlagen der italienischen Sprache beigebracht. Sie werden Ihre Kenntnisse der Grammatik und Redewendungen und Ihr Wissen über die italienische Lebensart ausbauen. Mit Hilfe des Lehrbuches und vieler Beispiele lernen Sie vertraute und ganz einfache Sätze zu Themen Urlaub, Einkaufen, Reisen und Familie zu verstehen und zu verwenden.

Lehrbuch: „Con Piacere“ nuovo A1, Band 1, ab Lektion 7

Nagold 242409003
Volkshochschule Nagold
Alessandra Miatto
Mo, 07.10.2024, 19:30-21:00 Uhr, 15 Abende
184,50 EUR, bitte beachten Sie hierzu unsere Staffelpreise (ab 5 TN)

Italienisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen Niveau A1.2

Bentornati! In diesem Kurs werden wir unter anderem die Themen Familie, Jugendzeit, das Zuhause und die Kleidung behandeln. Dabei werden Sie Ihren Wortschatz erweitern und mehr Sicherheit in kleinen Konversationen erlangen. Viel Spaß und eine angenehme italienische Atmosphäre werden unser Kursbegleiter sein. Vi aspetto per delle piacevoli serate insieme.

Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ niveau A1, ab Lektion 8

Nagold 242409004
Volkshochschule Nagold
Elisa Vivarelli
Mo, 30.09.2024, 17:00-18:30 Uhr, 12 Abende
147,50 EUR, bitte beachten Sie hierzu unsere Staffelpreise (ab 5 TN)

Italienisch für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen Niveau B1

Bentornati! In questo corso ci dedicheremo alla conversazione con temi d'attualità e a piacere, amplieremo il vocabolario con espressioni colloquiali e di uso comune, ripasseremo le regole grammaticali già apprese e ne apprenderemo di nuove. Il tutto senza dimenticare di divertirsi! Vi aspettano delle belle chiacchierate in ottima compagnia.

Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ Niveau B1, ab Lektion 5

Nagold 242409005
Volkshochschule Nagold
Elisa Vivarelli
Mo, 30.09.2024, 18:30-20:00 Uhr, 12 Abende
147,50 EUR, bitte beachten Sie hierzu unsere Staffelpreise (ab 6 TN)

Italienisch Konversationskurs Niveau B1

Corso di conversazione con uno sguardo alla cultura italiana con temi interessanti come moda, arte, gastronomia, viaggi e vacanze con ripasso grammaticale. Avete spesso la possibilità di parlare in classe e ampliare il vostro vocabolario e fare progressi rapidi grazie al supporto del nostro libro Tesori d'Italia.

Konversationskurs mit interessanten Themen wie Mode, Kunst, Gastronomie, Reisen und Urlaub in Italien. Sie haben die Möglichkeit, im Unterricht viel zu sprechen, den Wortschatz zu erweitern und Grammatik aufzufrischen, um so schnelle Fortschritte zu erzielen.

Lehrbuch: „Caccia ai Tesori“ Niveau B1, ab Lektion 8

Nagold 242409006
Volkshochschule Nagold
Alessandra Miatto
Mo, 07.10.2024, 18:00-19:30 Uhr, 12 Abende
147,50 EUR, bitte beachten Sie hierzu unsere Staffelpreise (ab 5 TN)

Corso di conversazione italiana, Livello B2

In un'atmosfera di cordialità il corso presenta temi attuali di vario genere sia culturale, sia gli aspetti concernenti la tipica vita italiana. Di tanto in tanto viene fatto un ripasso sui punti più salienti della grammatica.

Nagold 242409007
Volkshochschule Nagold
Anna Terzitta-Scherer
Do, 10.10.2024, 18:30-20:00 Uhr, 12 Abende
147,50 EUR, bitte beachten Sie hierzu unsere Staffelpreise (ab 5 TN)



New! L'Italiano vien mangiando – tra tradizione e happy hour

Il rito dell'aperitivo è negli ultimi anni un fenomeno di costume tutto tricolore, un momento irrinunciabile per milioni di italiani che si concedono una pausa di relax con gli amici dopo cena ma anche prima di pranzo dopo la messa. Insieme diamo uno sguardo ad alcune regioni d'Italia con le loro belle località, e assaggiamo i loro prodotti tipici raccontando alcune curiosità regionali poco note.

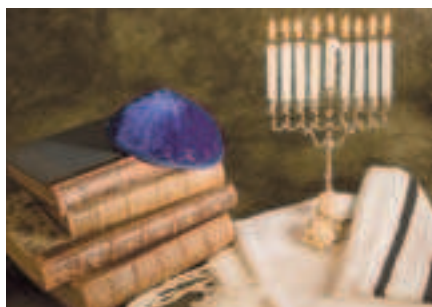
In den letzten Jahren ist das Ritual des Aperitifs zu einem italienischen Phänomen geworden, ein unverzichtbarer Moment für Millionen Italiener, die sich nach dem Abendessen oder auch vor dem Mittagessen eine entspannte Pause mit Freunden gönnen. In dieser Tradition werfen wir bei diesem Treffen einen Blick auf einige Regionen Italiens mit ihren wunderschönen Orten, probieren ihre typischen Produkte und erzählen Ihnen von einigen wenig bekannten regionalen Kuriositäten.

Italienischkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Curiosità e buon umore = Neugier und gute Laune.

Nagold 242409011
Volkshochschule Nagold
Alessandra Miatto und Elisa Vivarelli
Sa, 19.10.2024, 11:00-12:30 Uhr
4,00 EUR, zzgl. 12,00 EUR Lebensmittelkosten (ab 8 TN)

**TAG DER
OFFENEN TÜR**
21.09.24 | 10-16 Uhr
VHS UND JUGENDKUNST-
SCHULE MIT EINEM BUNTEN
PROGRAMM FÜR KINDER
UND ERWACHSENE.

HEBRÄISCH


Online: Modernes Hebräisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Niveau 1.1

Interessieren Sie sich für die Wurzeln unseres christlichen Glaubens und für das Land, in dem alles begann? In diesem Kurs erfahren Sie viel Interessantes über Israel und das Judentum, erwerben Grundkenntnisse der hebräischen Grammatik und des Vokabulars und lernen, die ersten einfachen Sätze sowie eine persönliche Vorstellung zu formulieren.

Die Materialien werden vom Dozenten zur Verfügung gestellt.

Der Unterricht findet online über das Konferenzsystem ZOOM statt. Sie benötigen einen Rechner, Laptop oder Tablet mit stabiler Internetanbindung. Kamera und Mikrofon sind unbedingt empfehlenswert. Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.

Nagold 242413001

Online über Zoom

Stefan Schlomo Kauffmann

Di, 08.10.2024, 18:30-19:30 Uhr, 12 Abende

141,00 EUR, bitte beachten Sie hierzu unsere Staffelpreise (ab 3 TN)

PORTUGIESISCH


Brasilianisches Portugiesisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Niveau A1.1

Oi Brasil! Entdecken Sie die Sprache und die Kultur Brasiliens! Brasilianisches Portugiesisch ist eine Sprache der Kommunikation, Wirtschaft, Politik, Religion und Kultur für über 200 Millionen Menschen. Es unterscheidet sich in sämtlichen Aspekten mehr



oder weniger deutlich von dem europäischen Portugiesisch. Dieser Kurs richtet sich an absolute Anfänger und Anfängerinnen und ist perfekt geeignet, um beispielsweise Grundlagen für den Urlaub oder ein Auslandssemester zu erwerben.

Das Lehrbuch wird am ersten Unterrichtstag vorgestellt.

Altensteig 242418001

Altes Rathaus Altensteig

Maria-Aparecida Nowotny

Mo, 07.10.2024, 19:00-20:30 Uhr, 10 Abende

176,00 EUR, bitte beachten Sie hierzu unsere Staffelpreise (ab 3 TN)

RUSSISCH


Russisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen Niveau A2.1

Hier lernen Sie nicht nur die Sprache kennen, sondern erleben im Kurs auch die Kultur und Mentalität dahinter. Musik, Gedichte und Märchen helfen die Sprache mit Spaß zu erlernen, dabei wird viel Wert auf das Sprechen und die Grammatik gelegt.

Lehrbuch: „Jasno!“ Niveau A1-A2

Bitte mitbringen: 2 Schnellhefter in verschiedenen Farben

Nagold 242419001

Volkshochschule Nagold

Di, 15.10.2024, 18:30-20:00 Uhr, 10

176,00 EUR, bitte beachten Sie hierzu unsere Staffelpreise (ab 3 TN)

SPANISCH


Spanisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Niveau A1.1

Lust auf Spanisch? Der Kurs ermöglicht Ihnen einen Einblick in die spanische Sprachkultur. Als Einsteiger oder Einsteigerin erlangen Sie Ihre ersten Kenntnisse in der Alltagskommunikation, die Sie schon bei Ihrem nächsten Urlaub werden anwenden können. Das Augenmerk legen wir auf die Themen Freizeit, Essen, Einkaufen und Reisen. Die Grundlagen der spanischen Grammatik werden Ihnen praxisnah vermittelt.

Lehrbuch: „Con gusto“ nuevo A1, Lektion 1

Nagold 242422001

Otto-Hahn-Gymnasium (OHG II), Nagold

Edgar Rodriguez

Mi, 09.10.2024, 17:30-19:00 Uhr, 10 Abende

123,00 EUR, bitte beachten Sie hierzu unsere Staffelpreise (ab 5 TN)


Spanisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse 60+ Niveau A1.1


Wenn Sie endlich Zeit haben, sich entspannt, mit viel Muße und Geduld Ihren eigenen Interessen zu widmen und gerne Spanisch lernen möchten, hat die vhs Nagold jetzt einen passenden Kurs für Sie. Dieser Kurs richtet sich speziell an Menschen, die in einer netten Gruppe, im gemütlichen Tempo und mit viel Humor die Grundkenntnisse der spanischen Sprache erlernen möchten. Sie bekommen garantiert genügend Gelegenheiten, das Erlernte zu üben und zu wiederholen.

Lehrbuch: „Con gusto“ nuevo A1, Lektion 1

Nagold 242422002

Volkshochschule Nagold

Edgar Rodriguez

Do, 10.10.2024, 09:00-10:30 Uhr, 10 Vormittage

123,00 EUR, bitte beachten Sie hierzu unsere Staffelpreise (ab 5 TN)

Gebührenübersicht für Sprachkurse

UE = Unterrichtseinheiten, TN = Teilnehmer

15 Termine = 30 UE	ab 7 TN: 145,50 EUR	5-6 TN: 184,50 EUR	4 TN: 228,00 EUR	3 TN: 264,00 EUR
12 Termine = 24 UE	ab 7 TN: 116,40 EUR	5-6 TN: 147,60 EUR	4 TN: 182,40 EUR	3 TN: 211,20 EUR
10 Termine = 20 UE	ab 7 TN: 97,00 EUR	5-6 TN: 123,00 EUR	4 TN: 152,00 EUR	3 TN: 176,00 EUR

Anmeldung unter: www.vhson.de oder mit Anmeldeformular (Seite 109).

Telefonisch unter: 07452 9315-0 (Mo 09:00-12:00 und 14:00-16:30, Di bis Fr 09:00-12:00). Anmeldeschluss: 1 Woche vor Kursbeginn.

vhs Volkshochschule
Oberes Nagoldtal



**WIR PLANEN
LAUFEND
NEUE KURSE**

Infos dazu auf der Homepage:
www.vhson.de/programm/

Spanisch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Niveau A1.1

Sie haben bereits Vorkenntnisse in Spanisch und möchten diese weiter ausbauen? In diesem Kurs bekommen Sie die Möglichkeit dazu. Im Mittelpunkt des didaktisch fundierten Unterrichts stehen Alltagsthemen, wie Einkäufe, Gewichte und Preise, Wegbeschreibungen, das Äußern von Vorlieben, das Zurechtfinden im Urlaub, Erfahrungsberichte und vieles mehr.

Lehrbuch: „Con gusto“ nuevo A1, ab Lektion 4/5

Nagold **242422003**

Otto-Hahn-Gymnasium (OHG II), Nagold
Edgar Rodriguez
Mi, 02.10.2024, 19:00-20:30 Uhr, 10 Abende
123,00 EUR, bitte beachten Sie hierzu unsere Staffelpreise (ab 5 TN)



New! Online: Spanisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen Niveau A2.1

Sie wollen besser und sicherer sprechen lernen und Ihren Wortschatz erweitern? Dann ist dieser Kurs perfekt für Sie! Hier erlangen Sie notwendige Sprachkenntnisse, um private Kontakte pflegen zu können, für Ihre

nächsten Ferien, für den Beruf und vieles mehr. Aktiv, unterhaltsam, kommunikativ und didaktisch fundiert lernen Sie die Sprache und erhalten Einblicke in die Kultur und Lebensweise der spanischsprachigen Länder.

Lehrbuch: „Con gusto“ nuevo A2

Der Unterricht findet online über das Konferenzsystem ZOOM statt. Sie benötigen einen Rechner, Laptop oder Tablet mit stabiler Internetanbindung. Kamera und Mikrofon sind unbedingt empfehlenswert. Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.

Nagold **242422004**

Online über Zoom
Edgar Rodriguez
Di, 01.10.2024, 19:00-20:30 Uhr, 10 Abende
123,00 EUR, bitte beachten Sie hierzu unsere Staffelpreise (ab 6 TN)

Spanisch für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen Niveau A2.2

Auf dem Programm stehen Konversation, Wortschatzaufbau und Übungen zum korrekten Gebrauch grammatischer Formen. Die Dozentin ist Muttersprachlerin und Südamerikanerin.

Lehrbuch: „Perspectivas Ya!“ nivel A2

Nagold **242422005**

Volkshochschule Nagold
Gladys Merino Fonseca
Do, 10.10.2024, 18:30-20:00 Uhr, 10 Abende
110,50 EUR, bitte beachten Sie hierzu unsere Staffelpreise (ab 5 TN)

Español Conversación nivel A2/B1

En este curso vamos a conversar y/o debatir sobre temas de actualidad, culturales, valores, deporte, medio ambiente, etc. Usaremos como fuentes el internet, periodicos y revistas. Haremos aclaraciones gramaticales y potenciaremos la comunicación y el vocabulario. Es imprescindible en este curso tener conocimientos previos de español a partir del nivel A2. Profesora hispanohablante.

Nagold **242422006**

Volkshochschule Nagold
Gladys Merino Fonseca
Mo, 30.09.2024, 18:30-20:00 Uhr, 12 Abende
135,50 EUR, bitte beachten Sie hierzu unsere Staffelpreise (ab 5 TN)

TÜRKISCH



New! Türkisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Niveau A1.1

Möchten Sie Türkisch lernen, um im nächsten Urlaub bereits einfache Redewendungen und Sätze in der Landessprache verstehen, sagen und lesen zu können? Unsere Dozentin bereitet Sie mit viel Freude und Professionalität in Wort und Schrift darauf vor.

Das Lehrbuch wird am ersten Unterrichtstag vorgestellt.

Nagold **242424001**

Volkshochschule Nagold
Sadet Celik
Mi, 09.10.2024, 18:00-19:30 Uhr, 10 Abende
176,00 EUR, bitte beachten Sie hierzu unsere Staffelpreise (ab 3 TN)

New! Türkisch für Kinder (5-8 Jahre)

Sonne, Meer und Spiele. Ihr wollt euch mit euren Freunden in der Türkei in der Landessprache austauschen oder im Urlaub neue Kinder kennenlernen und gemeinsam mit ihnen etwas unternehmen? Hier könnt ihr Türkisch mit Spaß und Spiel lernen. Verpasst nicht die Gelegenheit und meldet euch an! Bitte mitbringen: Trinkflasche, Schnellhefter, leere Blätter, Farbstifte und ein Sitzkissen.

Nagold **242424031**

Volkshochschule Nagold
Sadet Celik
Mi, 09.10.2024, 16:30-17:30 Uhr, 10 Nachmittage
65,60 EUR (ab 6 TN)

Gebührenübersicht für Sprachkurse

UE = Unterrichtseinheiten, TN = Teilnehmer

15 Termine = 30 UE	ab 7 TN: 145,50 EUR	5-6 TN: 184,50 EUR	4 TN: 228,00 EUR	3 TN: 264,00 EUR
12 Termine = 24 UE	ab 7 TN: 116,40 EUR	5-6 TN: 147,60 EUR	4 TN: 182,40 EUR	3 TN: 211,20 EUR
10 Termine = 20 UE	ab 7 TN: 97,00 EUR	5-6 TN: 123,00 EUR	4 TN: 152,00 EUR	3 TN: 176,00 EUR

Anmeldung unter: www.vhson.de oder mit Anmeldeformular (Seite 109).

Telefonisch unter: 07452 9315-0 (Mo 09:00-12:00 und 14:00-16:30, Di bis Fr 09:00-12:00). Anmeldeschluss: 1 Woche vor Kursbeginn.

Uhrzeit Kurs/Kurs-Nr.	Seite	Uhrzeit Kurs/Kurs-Nr.	Seite	Uhrzeit Kurs/Kurs-Nr.	Seite
MONTAG		DIENSTAG		DONNERSTAG	
17:00 Italienisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen Niveau A1.2 242409004	82	19:00 Online: Spanisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen Niveau A2.1 242422004	84	09:00 Spanisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse 60+ Niveau A1.1 242422002	83
18:00 Italienisch Konversationskurs Niveau B1 242409006	82	19:00 Conversation française niveau B1/B2 242408006	81	09:00 Englisch am Vormittag für Teilnehmende mit Vorkenntnissen Niveau A2.2 242406006	77
18:20 Englisch für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen Niveau B1.2 242406008	78	19:30 Deutsch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Niveau A1.1, Block 1 242404001	76	14:00 Café, Madeleine, Journal 242408007	81
18:30 Italienisch für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen Niveau B1 242409005	82	19:30 Deutsch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Niveau A1.1, Block 2 242404002	76	16:00 Arabisch für Kinder (4-5 Jahre) 242401031	80
18:30 Español Conversación nivel A2/B1 242422006	84			16:00 Arabisch für Kinder (8-10 Jahre) Niveau A1.1 242401032	80
19:00 Brasilianisches Portugiesisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Niveau A1.1 242418001	83	MITTWOCH		17:00 Ein Bild – 1000 Worte, Sprachtraining Deutsch als Fremdsprache 242404011	76
19:00 Deutsch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Niveau A1.2, Block 1 242404003	76	08:45 English Discussion Club – all around USA Niveau B1 242406009	78	17:00 English Grammar Niveau A1-B1 242406010	78
19:00 Deutsch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Niveau A1.2, Block 2 242404004	76	09:00 Englisch am Vormittag für Teilnehmende mit Vorkenntnissen Niveau A2.1 242406004	77	18:00 Deutsch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen Niveau A1.2, Block 1 242404005	76
19:30 Italienisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen Niveau A1.2 242409003	82	10:30 Englisch am Vormittag für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Niveau A1.1 242406001	77	18:00 Deutsch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen Niveau A1.2, Block 2 242404006	76
DIENSTAG		16:00 Englisch für Kinder (4-5 Jahre) 242406031	79	18:30 Corso di conversazione italiana Livello B2 242409007	82
16:00 Englisch für Kinder (4-5 Jahre) 242406032	79	16:30 Türkisch für Kinder (5-8 Jahre) 242424031	84	18:30 Spanisch für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen Niveau A2.2 242422005	84
17:00 Italienisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse 60+ Niveau A1.1 242409001	81	17:30 Spanisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Niveau A1.1 242422001	83	18:30 Englisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen Niveau A1.2 242406003	77
18:00 Deutsch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen Niveau A1.2, Block 1 242404005	76	17:30 American Short Stories – English Literature Course Niveau B1/B2 242406011	78	19:00 Deutsch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Niveau A1.2, Block 1 242404003	76
18:00 Deutsch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen Niveau A1.2, Block 2 242404006	76	18:00 Türkisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Niveau A1.1 242424001	84	19:00 Deutsch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Niveau A1.2, Block 2 242404004	76
18:00 Arabisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Niveau A1.1 242401001	79	18:00 Englisch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Niveau A1.1 242406002	77	19:00 Englisch für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen Niveau B1.1 242406007	78
18:30 Englisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen Niveau A2.1 242406005	77	18:30 Chinesisch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Niveau A1.2 242402002	80	19:30 Deutsch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Niveau A1.1, Block 1 242404001	76
18:30 Französisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen Niveau A1 242408002	80	18:30 Französisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen Niveau A2 242408003	81	19:30 Deutsch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Niveau A1.1, Block 2 242404002	76
18:30 Italienisch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Niveau A1.2 242409002	82	19:00 Spanisch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Niveau A1.1 242422003	84		
18:30 Arabisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen Niveau A2.1 242401002	79			FREITAG	
18:30 Französisch für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen Niveau B1.1 242408005	81			09:00 Online: Französisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Niveau A1.1 242408001	80
18:30 Online: Modernes Hebräisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Niveau A1.1 242413001	83			11:00 Online: Französisch für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen Niveau B1.1 242408004	81
18:30 Russisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen Niveau A2.1 242419001	83			18:30 Chinesisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Niveau A1.1 242402001	80

Hinweis: Aufgelistet sind Kurse mit einer Mindestanzahl von vier Terminen.

Anmeldung unter: www.vhson.de oder mit Anmeldeformular (Seite 109).

Telefonisch unter: 07452 9315-0 (Mo 09:00-12:00 und 14:00-16:30, Di bis Fr 09:00-12:00). Anmeldeschluss: 1 Woche vor Kursbeginn.



5 BERUFLICHE BILDUNG, IT UND DIGITALE KOMPETENZEN



Fachbereichsleitung

André Dreier
Telefon 07452 9315-13
andre.dreier@vhson.de



Pädagogische Assistenz Berufliche Bildung

Alice Manenti
Telefon 07452 9315-19
alice.manenti@vhson.de

Sprechstunde & Anmeldung
Individuelles Bewerbungcoaching
Mo und Do 11.00-12.00 Uhr

GEFÖRDERTE KURSE

VIONA-WEITERBILDUNGEN

OFFICE-ANWENDUNGEN

FUTURE- UND SOFTSKILLS

TECHNISCHE WORKSHOPS

KAUFMÄNNISCHE QUALIFIZIERUNGEN

WEBSEITEN / PROGRAMMIERUNG

SMARTPHONE, TABLET UND
COMPUTER

TASTATURKURSE

FOTOGRAFIE UND
MEDIENGESTALTUNG



Semester-
schwerpunkt
USA



Neues
Kurs-
angebot



Jugend-
kurs



ab 60 Jahren
(60plus)



Bildungs-
zeit

GEFÖRDERTE KURSE

(mit Bildungsgutschein)



Möchten Sie Ihre Karrierechancen verbessern oder sich beruflich neu orientieren, aber Ihnen fehlen die notwendigen Qualifikationen? Wir bieten Ihnen zahlreiche förderfähige Möglichkeiten, Ihre Ziele zu erreichen:

Kaufmännische Sachbearbeitung - in Teilzeit

Office Grundlagen & Digitale Zusammenarbeit |
Rechnungswesen | KI-Grundlagen
(Lehrgangsbeginn: 19.09.2024)

IBC - Individuelles Bewerbungcoaching (15 UE) in Präsenz und online

Fördermöglichkeiten

Unsere Kursangebote sind AZAV-zertifiziert und können daher mit Förderprogrammen wie dem Bildungsgutschein oder dem Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS) der Agentur für Arbeit oder des Jobcenters gefördert werden.



Wir beraten Sie gerne!
weiterbildung@vhson.de
07452 9315-13 und -19

IBC SPRECHSTUNDE & ANMELDUNG

Montag & Donnerstag
11 Uhr - 12 Uhr

vhs Oberes Nagoldtal
Bahnhofstraße 41
72202 Nagold
Alice Manenti | 1. Stock



Anmeldung unter: www.vhson.de oder mit Anmeldeformular (Seite 109).

Telefonisch unter: 07452 9315-0 (Mo 09:00-12:00 und 14:00-16:30, Di bis Fr 09:00-12:00). Anmeldeschluss: 1 Woche vor Kursbeginn.

Neue Berufschancen mit Viona-Weiterbildungen

Digitale Live-Schulungen bei der vhs in Nagold oder von zuhause aus

Wir beraten Sie individuell und kostenlos, welche Viona-Weiterbildungen am besten zu Ihren Wünschen passen.

- Hochwertige, kostenfreie Weiterbildungen (mit Bildungsgutschein)
- Regelmäßige, schnelle Kursstarts – auch in Teilzeit möglich
- 600+ modular kombinierbare Kurse in vielen Fachbereichen
- IT | Medien
- Wirtschaft | Recht
- Pflege | Medizin | Soziales
- Gewerbe | Technik | Umwelt | Energie
- Sprachen und viele weitere Kurse

Lassen Sie uns gemeinsam Ihren beruflichen Erfolg planen!



André Dreier | Tel. 07452 931513
Alice Manenti | Tel. 07452 931519
E-Mail: viona@vhson.de
www.vhson.de/viona-kurse



Volkshochschule
Oberes Nagoldtal

Arbeit und Beruf sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil des vhs-Angebots. Berufliche Weiterbildung setzt an bei Kompetenzen wie Lernfähigkeit und Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien ist ein wichtiger Schwerpunkt. Ebenfalls stark vertreten: Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Angebote zu Querschnitts-Themen wie Rhetorik, Selbstmarketing und Kreativitätstrainings stärken berufliche und persönliche Kompetenzen. Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich auch in den anderen Programmbereichen: wie z. B. interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der betrieblichen Gesundheitsvorsorge, Vorträge zum Thema Kind und Karriere, berufsbezogene Sprachkurse.

OFFICE-ANWENDUNGEN

Online: PowerPoint für Anfänger

Sie möchten sich effektiv Grundkenntnisse in PowerPoint aneignen oder Ihre bereits erworbenen Kenntnisse auffrischen? Inhalte: Texte, Tabellen und Grafiken in Präsentationen einarbeiten; Folienübergänge und Animationen einfügen; Grundlagen für Präsentationen und Vorträge; benutzerdefinierte Symbolleisten, Folienerstellung.

Nagold 242502018

Online über Zoom

Adina Goldis

Mo, 16.09.2024 bis 30.09.2024 18:00-20:15 Uhr;

3 Termine

80,00 EUR (ab 4 TN)

Neues Notebook / PC mit Windows 11

Entdecken Sie die Funktionen und Möglichkeiten von Windows 11. Egal, ob Sie Anfänger sind oder bereits Erfahrung mit Windows haben, wir begleiten Sie auf einer spannenden Reise durch das Betriebssystem Windows 11. Lernen Sie, wie Sie Windows 11 optimal nutzen, angefangen bei der Navigation und den grundlegenden Funktionen bis hin zu den neuesten Innovationen.

Nagold 242502014

Volkshochschule Nagold

Jörg Eyerdam

Sa, 21.09.2024, 09:00-15:30 Uhr

58,00 EUR (ab 4 TN, max 8 TN)



Basiskurs: Tabellenkalkulation mit Excel

Möchten Sie Ihre Excel-Fähigkeiten verbessern und effizienter arbeiten? In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Funktionen von Excel kennen und erhalten praktische Tipps, um Tabellen zu erstellen, Daten zu analysieren und beeindruckende Diagramme zu erstellen.

Nagold 242502002

Volkshochschule Nagold

Jörg Eyerdam

Sa, 28.09.2024, 09:00-15:30 Uhr; Sa, 05.10.2024,

09:00-15:30 Uhr

118,50 EUR (ab 4 TN, max 10 TN)



Basiskurs: Textverarbeitung mit Word

Möchten Sie Ihre Kenntnisse in Word verbessern und effektiver mit Texten arbeiten? In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Funktionen von Word kennen und erhalten praktische Tipps, um professionelle Dokumente zu erstellen, zu formatieren und zu bearbeiten.

Nagold 242502009

Volkshochschule Nagold

Jörg Eyerdam

Sa, 12.10.2024, 09:00-15:30 Uhr; Sa, 19.10.2024,

09:00-15:30 Uhr

118,50 EUR (ab 4 TN, max 8 TN)



Basiskurs: Office im Büro

In diesem Kurs lernen Sie, mit den Office-Produkten wie Word, Excel, PowerPoint und Outlook effektiv zu arbeiten und diese miteinander zu verbinden. Inhalte: Microsoft Office im Büroalltag einsetzen; Geschäftsbriefe mit Word erstellen; Protokolle und Berichte mit Word erstellen; Dokumente mit Windows erstellen, organisieren und verwalten; Daten exportieren und verknüpfen; Nachrichten mit Outlook senden und empfangen; Kontakte und Adressen in Outlook verwalten; Termine und Besprechungen in Outlook planen; einfache Berechnungen mit Excel durchführen; eine Präsentation mit PowerPoint erstellen; Informationen aus dem Internet beschaffen.

Nagold 242502013

Volkshochschule Nagold

Jörg Eyerdam

Sa, 09.11.2024 bis 30.11.2024 09:00-15:30 Uhr;

4 Termine

220,00 EUR (ab 4 TN, max 8 TN)

Nagold 242502015

Volkshochschule Nagold

Jörg Eyerdam

Sa, 18.01.2025 bis 08.02.2025 09:00-15:30 Uhr,

4 Termine

220,00 EUR (ab 4 TN, max 8 TN)

Weitere Informationen und Details zu unseren Kursen finden Sie unter www.vhson.de/programm



BILDUNGSZEIT-GESETZ

Schon gewusst?

Beschäftigte in Baden-Württemberg haben gemäß Bildungszeitgesetz einen Anspruch darauf, sich zur Weiterbildung von ihrem Arbeitgeber an bis zu fünf Tagen pro Jahr freistellen zu lassen. Die Freistellung erfolgt unter Fortzahlung des Arbeitsentgeltes.

Ganztägige Kurse der beruflichen Weiterbildung – mit Icon gekennzeichnete – erfüllen die entsprechende Anforderung als Bildungsmaßnahme.

Weitere Informationen und Formulare unter www.bildungszeitgesetz.de



Kompaktkurs: Excel-Grundlagen

Sie haben erste Erfahrungen mit dem Computer gesammelt und möchten nun in die Tabellenkalkulation mit Excel einsteigen? In diesem Kurs erwerben Sie dafür das Rüstzeug, das überwiegend auch in älteren Excel-Versionen funktioniert: Text und Zahlen eingeben und formatieren; automatisches Ausfüllen; Formeln und Funktionen; relative und absolute Zellbezüge; Zellen und Arbeitsblätter löschen, kopieren und verschieben; Zeilen oder Spalten einfügen und löschen; Druckoptionen.

Nagold 242502001

Seminarraum Europaplatz 1

Adina Goldis

Sa, 09.11.2024, 09:00-16:00 Uhr

59,00 EUR (ab 5 TN, max 10 TN)

Online: MS 365 produktive Kollaboration

Die Produktivitätscloud im Büromanagement – Online-Workshop
Systematische Einführung in die Produktivitätscloud (Kollaboration); klassische Anwendungsszenarien (MS Word, Excel, Outlook usw.); Werkzeuge zur Prozessoptimierung und -automatisierung; Dokumentenmanagement insbesondere mit MS SharePoint;



Volkshochschule
Oberes Nagoldtal



**WIR PLANEN
LAUFEND
NEUE KURSE**

Infos dazu auf der Homepage:
www.vhson.de/programm/

Projektorganisation und -realisierung (MS Teams und Planner).

Nagold **242502027**
Volkshochschule extern: Online
Dozententeam VHS aktuelles forum
Mo, 02.12. bis 06.12.2024, 09:00-16:30 Uhr,
5 Termine
350,00 EUR (ab 1 TN)



OneNote – eine praxisnahe Einführung

Für alle die vom Notizenchaos genervt sind, ist dieser digitale Zettelkasten ein perfekter Sammelort für alle Notizen. Im Seminar lernen die Teilnehmer:innen verschiedene Möglichkeiten kennen, wofür sie OneNote nutzen können damit ihre persönliche Organisation strukturiert ist.

Inhalte: Die Arbeitsoberfläche; Struktur: Buch, Abschnitt, Seite; erstes Arbeiten mit Inhalten; Text, Tabellen, Bilder; Informationen in OneNote bearbeiten; Suchen in OneNote; Arbeiten mit Freunden und/oder Kollegen; OneNote und andere Office-Programme; OneNote und das Handy.

Nagold **242502010**
Volkshochschule Nagold
Jörg Eyerdam
Sa, 07.12.2024, 09:00-15:30 Uhr; Sa, 14.12.2024, 09:00-15:30 Uhr
118,50 EUR (ab 5 TN, max 10 TN)

Online: Basiskurs Excel

Nutzen Sie die Möglichkeit, von Zuhause aus Grundlagenkenntnisse im Tabellenkalkulationsprogramm Excel zu erwerben. Inhalte: Erstellen und formatieren von Tabellen; Kopieren und Einfügen; Kennenlernen von verschiedenen Formaten; praktische Beispiele für das Arbeiten mit Formeln.

Nagold **242502022**
Online über Zoom
Adina Goldis
Mo, 13.01. bis 27.01.2025, 18:00-20:15 Uhr;
3 Termine
80,00 EUR (ab 4 TN)

Online: Aufbaukurs Excel

Sie haben am Basiskurs Excel teilgenommen oder haben vergleichbare Vorkenntnisse und möchten nun tiefer in Excel einsteigen? Nutzen Sie die Möglichkeit, von Zuhause aus Ihr Wissen zu erweitern.

Inhalte: Arbeiten mit dem Funktionsassistenten; Anwenden von Funktionen; Rechnen mit Datum, Datums-, Logik-, Finanzfunktionen und -formeln; Verschachteln von Funktionen; Verwendung von Teilergebnissen etc.

Nagold **242502023**
Online über Zoom
Adina Goldis
Mo, 10.02. bis 24.02.2025; 18:00-20:15 Uhr;
3 Termine
80,00 EUR (ab 4 TN)

FUTURE- UND SOFTSKILLS



Online: Wie eignen Sie sich erfolgreich Lernstoff an?

Erfolgreich und mit Plan lernen. Erkennen und verbessern Sie Ihr persönliches Lernverhalten, indem Sie Prinzipien Ihres persönlichen Lernstils kennenlernen. Erfahren Sie, welcher Lerntyp Sie sind, eignen Sie sich Lerntechniken an.

Nagold **242500001**
Online über Zoom
Sibylle Horger-Thies
Mi, 16.10.2024, 18:00-21:00 Uhr
39,00 EUR (ab 5 TN)



Online: Wie überwinden Sie Prüfungsangst?

Die Teilnehmer:innen erfahren die relevanten Punkte, die bei der Vorbereitung und beim Auftritt in Prüfungen und in Bewerbungsgesprächen beachtet werden müssen.

Inhalte: In der Prüfungssituation effizient antworten; Bestpräsentation während einer Prüfung und im Vorstellungsgespräch; eigene Individualität akzeptieren und so Ängste überwinden.

Nagold **242500002**
Online über Zoom
Sibylle Horger-Thies
Mo, 21.10.2024, 18:00-21:00 Uhr
39,00 EUR (ab 5 TN)

Online: Agiles Projektmanagement mit Scrum

Ein agiles Projektmanagement orientiert sich an Frameworks, die auf eine flexible Anpassung abzielen – deshalb auch der Begriff des adaptiven, gelegentlich auch des adaptativen Projektmanagements. Die zur Verfügung stehende Zeit stellt sich insoweit als entscheidender Faktor dar: Insbesondere Scrum basiert deshalb auf einer schnellen Abstimmung aller Beteiligten und durchläuft streng aufeinander abgestimmte Formen der Zusammenarbeit. Zentral für das Rahmenwerk sind Rollen, Ereignisse und Artefakte. Zur Steuerung der konkreten Abläufe – Scrum ist nicht als Prozess im engeren Sinne zu verstehen – sind Rollen, Ereignisse und Artefakte. Besonders Kanban bietet sich hierbei grundsätzlich zur Visualisierung des Bearbeitungsstatus' von Aufgaben als Kontrollinstrument an.

– Intensivkurs –

Nagold **242502025**
Volkshochschule extern: Online
Dozententeam VHS aktuelles forum
Sa, 30.11.2024, 09:30-17:00 Uhr
90,00 EUR (ab 1 TN)



Online: Wie bewältigen Sie Druck und Stress?

Verbessern Sie Ihre Produktivität, indem Sie einen anderen Umgang mit Stress erfahren. Dadurch sind Sie produktiver und empfinden weniger Druck. Inhalte: Stressquellen und individueller Umgang damit; Stressreaktionsmuster; Tipps und Methoden zum Umgang mit Druck.

Nagold **242500003**
Online über Zoom
Sibylle Horger-Thies
Mo, 04.11.2024, 18:00-21:00 Uhr
39,00 EUR (ab 5 TN)



Online: Wie gelingt Selbstmanagement im Berufsalltag

Eine gute Selbstorganisation erhält die Motivation aufrecht. Produktives Arbeiten kann man lernen. Deadlines können konstruktiv angegangen werden. Inhalte: Die eigene Motivation auf ein hohes Niveau heben; entspannter Umgang mit Deadlines; einfache Prinzipien etablieren, um das Selbstmanagement zu verbessern.

Nagold **242500004**
Online über Zoom
Sibylle Horger-Thies
Di, 12.11.2024, 18:00-21:00 Uhr
39,00 EUR (ab 5 TN)

SIE FINDEN UNS AUCH AUF:





Online: Wie gehen „schnelle“ Energiespar-Tipps im Berufsalltag?

Um das Auspowern im Berufsalltag zu verhindern, verbessern Sie durch Energiespar-Tipps aktiv Ihren körperlichen und seelischen Gesundheitszustand und bleiben gesund. Inhalte: Eignen Sie sich täglich anwendbare Energiespar-Tipps an; verbessern Sie Ihre Work-Life-Balance auf einfache Weise; gesund bleiben durch gute Strukturierung des Arbeitstags.

Nagold

242500005

Online über Zoom

Sibylle Horger-Thies

Mi, 27.11.2024, 18:00-21:00 Uhr

39,00 EUR (ab 5 TN)



Erfolgreich ins neue Jahr – Schluss mit Ziel-Frust!

Wir nehmen uns zum Jahresende oft viel Neues für das kommende Jahr vor und müssen dann immer wieder erleben, dass wir nach ein paar Wochen aufgeben. Es geht aber auch anders – Mithilfe von Werkzeugen aus dem Projektmanagement und verschiedenen Techniken aus dem systemischen Coaching setzen Sie klare Meilensteine, klären Ihre Werte und finden Strategien, um Ihre Motivation zu behalten. In diesem Workshop lernen Sie, Ihre ganz eigenen persönlichen und beruflichen Ziele zu identifizieren und einen klaren Fahrplan zur Erreichung dieser Ziele zu erstellen. Es werden verschiedene Methoden erklärt, so dass jeder Teilnehmende das für sich passende Werkzeug findet, z. B. das Lebensrad, Wertearbeit, Visionsarbeit, SMART-Zielsetzung, SWOT-Analyse.

Nagold

242506001

Seminarraum Europaplatz 1

Monika Rinderknecht

Sa, 14.12.2024, 10:00-14:00 Uhr

39,00 EUR (ab 5 TN, max 8 TN)



Glaubenssätze – Dein innerer Kompass

Glaubenssätze sind Einstellungen, Muster, Ideen oder Überzeugungen, die Menschen darüber haben, wie die Welt funktioniert und was richtig oder falsch ist. Sie helfen uns, Entscheidungen zu treffen und die Welt um uns herum zu verstehen. Manche Glaubenssätze sind hilfreich, andere wiederum hinderlich, wenn es darum geht, unser volles Potenzial zu entfalten. Diese tief verwurzelten Überzeugungen haben großen Einfluss auf Ihr Leben. In diesem Workshop werden Sie: ihre eigenen Glau-



Volkshochschule
Oberes Nagoldtal

Dozierende gesucht!

Wir suchen immer wieder neue Kursleitende für die verschiedenen Themenbereiche aus den Gebieten IKT, Persönlichkeitsentwicklung, und kaufmännisches Wissen. Wir freuen uns auch, wenn Sie uns eine neue Idee vorstellen, die Sie in unserem Angebot nicht gefunden haben. Schicken Sie uns Ihre Kurzbewerbung mit Lebenslauf und Qualifikationsnachweisen!

Was Sie mitbringen sollten:

Eine qualifizierte abgeschlossene Ausbildung auf Ihrem Fachgebiet und Erfahrungen in der Erwachsenenbildung.

Wir beschäftigen alle Lehrkräfte auf freiberuflicher Basis.

Sie möchten sich mit Ihrem Programm bei uns bewerben?

Dann freuen wir uns auf Ihre Nachricht. E-Mail: weiterbildung@vhson.de

bensmuster aufdecken; verstehen, wie diese Ihre Wahrnehmung und Handlungen beeinflussen; praktische Techniken anwenden.

Nagold

242506002

Seminarraum Europaplatz 1

Monika Rinderknecht

Sa, 18.01.2025, 10:00-14:30 Uhr

39,00 EUR (ab 5 TN, max 8 TN)

TECHNISCHE WORKSHOPS

Workshop: Flugdrohnen

Erkunden Sie die faszinierende Welt der Flugdrohnen in unserem Kurs zur Bedienung von UAVs (Unmanned Aerial Vehicles). Tauchen Sie ein in die Grundlagen der Steuerung, Sicherheit und vielfältigen Anwendungen von Drohnen. In diesem praxisorientierten Kurs werden Sie Schritt für Schritt mit den wesentlichen Aspekten vertraut gemacht, von den Grundlagen der Flugsteuerung bis hin zur rechtlichen und ethischen Verantwortung beim Einsatz von Drohnen.

Nagold

242505003

Burgcenter Nagold, VHS-Raum

Marco Bebek

Mo, 23.09.2024, 17:00-19:15 Uhr; Mi, 25.09.2024,

17:00-19:15 Uhr

49,00 EUR (ab 5 TN, max 10 TN)

Grundkurs Schweißen

Sie möchten die Schweißpraxis im gestalterischen oder rein technischen Bereich erlernen? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Unser Kurs in Nagold bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Fähigkeiten in diesem spannenden Bereich zu erweitern. Egal ob Sie ein technikbegeisterter Jungspund, eine kreative Tüftlerin, ein Hobbyhandwerker oder ein Profi sind – in unserem Kurs kommen alle auf Ihre Kosten!

Im Kurs werden praxisnah die Grundkenntnisse der unterschiedlichen Schweißverfahren von Stahlblech 1 bis 10 mm vermittelt: Metall-Aktivgas-Schweißen (MAG); Gas-schmelz-Schweißen (Autogenschweißen); Lichtbogenhandschweißen (E-Schweißen); Wolfram-Inertgas-Schweißen (WIG); Weich- und Hartlötten.

Nagold

242505001

Berufsschulzentrum Nagold, Eingang KFZ-Werkstatt, Eingang A4

Stephan Weitbrecht

Sa, 16.11.2024, 08:00-15:30 Uhr; Sa, 23.11.2024,

08:00-15:30 Uhr

227,00 EUR inkl. 37,00 EUR Materialkosten

(ab 4 TN, max 8 TN)

Grundkurs 3D Druck

Entdecken Sie die faszinierende Welt des 3D-Drucks!

In unserem neuen Kurs werden Sie praxisnah die CAD-Grundkenntnisse mit SolidWorks erarbeiten. Erstellen Sie Skizzen, Modelle und leiten Sie Zeichnungen ab, um Dateien für das Druckprogramm zu generieren. Nutzen Sie das innovative Simplify 3D-Druckprogramm, um STL-Dateien optimal für den Hage 3D Industriellen Filament Drucker vorzubereiten.

Tauchen Sie ein in eine moderne Lernumgebung und profitieren Sie von topaktuellen Programmen und Technologien: SolidWorks CAD-Programm; Simplify 3D Druckprogramm; Hage 3D Industrieller Filament Drucker.

Nagold

242505002

Berufsschulzentrum Nagold, Eingang KFZ-Werkstatt, Eingang A4

Stephan Weitbrecht

Sa, 08.02.2025, 08:00-15:30 Uhr; Sa, 15.02.2025,

08:00-15:30 Uhr

211,00 EUR inkl. 21,00 EUR Materialkosten

(ab 4 TN, max 8 TN)

KAUFMÄNNISCHE QUALIFIZIERUNGEN

Xpert Business (XB):

Das vhs-Kurssystem für Betriebswirtschaft und mehr.

Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.



Hier finden Sie ausführliche Informationen zu Xpert Business-Kursen und -Abschlüssen.

<https://www.xpert-business.eu/>

Ihre Vorteile:

- Online-Webinare mit Durchführungsgarantie
- Bundesweit anerkannte Abschlüsse
- Anrechnung Ihrer XB-Abschlüsse an Hochschulen
- Flexibel: Ideal für die Weiterbildung neben dem Beruf

Online:

Finanzbuchführung 1 Xpert

mit Xpert Business-Zertifikat und einer Durchführungsgarantie

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

Nagold

242504022

Online in Kooperation mit XBL

Dozententeam XBL

Di + Do 05.11. - 06.02.2025, je 18:30-20:30 Uhr,

24 Termine

445,00 EUR (ab 1 TN)

Online:

Finanzbuchführung 2 Xpert

mit Xpert Business-Zertifikat und einer Durchführungsgarantie

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und pra-

TAG DER OFFENEN TÜR

21.09.24 | 10-16 Uhr

VHS UND JUGENDKUNST-SCHULE MIT EINEM BUNTEM PROGRAMM FÜR KINDER UND ERWACHSENE.

xisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Nagold

242504019

Online in Kooperation mit XBL

Dozententeam XBL

Di + Do 05.11. - 30.01.2025, je 18:30-20:30 Uhr,

22 Termine

410,00 EUR (ab 1 TN)

Online: Lohn und Gehalt 1 Xpert

mit Xpert Business-Zertifikat

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Nagold

242504023

Online in Kooperation mit XBL

Dozententeam XBL

Di + Do 05.11. - 06.02.2025, je 18:30-20:30 Uhr,

24 Termine

445,00 EUR (ab 1 TN)

Online: Lohn und Gehalt 2 Xpert

mit Xpert Business-Zertifikat und einer Durchführungsgarantie

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmer:innen sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser

Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Nagold

242504020

Online in Kooperation mit XBL

Dozententeam XBL

Di + Do 05.11. - 30.01.2025, je 18:30-20:30 Uhr,

22 Termine

410,00 EUR (ab 1 TN)

Online: Bilanzierung Xpert

mit Xpert Business-Zertifikat und einer Durchführungsgarantie

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

Nagold

242504015

Online in Kooperation mit XBL

Dozententeam XBL

Di + Do 05.11. - 23.01.2025, je 18:30-20:30 Uhr,

20 Termine

370,00 EUR (ab 1 TN)

Online: Controlling Xpert

mit Xpert Business-Zertifikat und einer Durchführungsgarantie

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

Nagold

242504016

Online in Kooperation mit XBL

Dozententeam XBL

Di + Do 05.11. - 23.01.2025, je 18:30-20:30 Uhr,

20 Termine

370,00 EUR (ab 1 TN)

Online:**Kosten-/Leistungsrechnung Xpert**
mit Xpert Business-Zertifikat und einer
Durchführungsgarantie

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

Nagold **242504017**

Online in Kooperation mit XBL
Dozententeam XBL
Di + Do 05.11. - 23.01.2025, je 18:30-20:30 Uhr,
20 Termine
370,00 EUR (ab 1 TN)

Online: Personalwirtschaft Xpert
mit Xpert Business-Zertifikat und einer
Durchführungsgarantie

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter:innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter:innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer:innen berücksichtigt werden.

Nagold **242504018**

Online in Kooperation mit XBL
Dozententeam XBL
Di + Do 05.11. - 23.01.2025, je 18:30-20:30 Uhr,
20 Termine
370,00 EUR (ab 1 TN)

Online:**Betriebliche Steuerpraxis Xpert**
mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z. B. bei der Bildung

von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

Nagold **242504021**

Online in Kooperation mit XBL
Dozententeam XBL
Di + Do 05.11. - 30.01.2025, je 18:30-20:30 Uhr,
22 Termine
410,00 EUR (ab 1 TN)

Online: Finanzbuchführung
mit DATEV Xpertmit Xpert Business-Zertifikat und einer
Durchführungsgarantie

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, Jahresabschlussbuchungen durchzuführen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur DATEV Software online.

Nagold **242504026**

Online in Kooperation mit XBL
Dozententeam XBL
Di + Do 05.11. - 06.02.2025, je 18:30-20:30 Uhr,
16 Termine
370,00 EUR (ab 1 TN)

Online:**Lohn und Gehalt mit DATEV Xpert**
mit Xpert Business-Zertifikat und einer
Durchführungsgarantie

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur DATEV Software online.

Nagold **242504025**

Online in Kooperation mit XBL
Dozententeam XBL
Di + Do 19.11. - 23.01.2025, je 18:30-20:30 Uhr,
16 Termine
370,00 EUR (ab 1 TN)

Online: Einnahmen-Überschuss-
Rechnung Xpertmit Xpert Business-Zertifikat und einer
Durchführungsgarantie

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschuss-Rechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

Nagold **242504024**

Online in Kooperation mit XBL
Dozententeam XBL
Di + Do 05.11. - 10.12.2024, je 18:30-20:30 Uhr,
11 Termine
205,00 EUR (ab 1 TN)

WEBSEITEN /
PROGRAMMIERUNG**Online: WordPress –****einfach genial & genial einfach**

WordPress ermöglicht eine zeitnahe Umsetzung verbindlicher Website-Strukturen (Form und Inhalt) einschlägiger Projekte. Dazu stehen u. a. diverse Editoren mit einer hohen Anzahl an interaktiven Elementen zur Verfügung. Das CMS eröffnet insbesondere eine effektive Suchmaschinenoptimierung bzw. Search Engine Optimization (SEO).

– Intensivkurs –

Highlights: Essentials zum Content Management und Marketing; Struktur modern bzw. responsiver Websites; WordPress hinter den Kulissen – das Backend; Editoren und funktionale Erweiterungen (Plugins); BONUS: Erstellung eines praxisnahen Beispielprojekts.

Nagold **242502026**

Volkshochschule extern: Online
Dozententeam VHS aktuelles forum
Sa, 25.01.2025, 10:00-15:00 Uhr
45,00 EUR (ab 1 TN)



Anmeldung für alle vhs-Kurse
unter: www.vhson.de oder mit
dem Anmeldeformular.
Telefonische Anmeldung unter
07452 9315-0

Anmeldeschluss:
1 Woche vor Kursbeginn



Bildung auf Bestellung

Wir bieten auch individuelle, maßgeschneiderte und fachübergreifende Kurse und Workshops für Privatpersonen, Vereine, Clubs oder Freundeskreise an.

60 EUR / Std.

Vereinbaren Sie mit uns einen unverbindlichen Beratungstermin!

Kontakt

André Dreier, 07452 9315-13
Alice Manenti, 07452 9315-19
E-Mail: weiterbildung@vhson.de



Basiskurs: Programmieren lernen (6-12 Jahre)

Programmieren lernen für Kinder und Jugendliche (mit Scratch)

Das Prinzip von Scratch ist ebenso einfach wie genial. Statt mühselig Zeile um Zeile selbst zu programmieren, puzzelt man sich in Scratch kinderleicht seine Animationen aus einzelnen farbigen Bausteinen zusammen. In diesem Kurs lernt ihr mit viel Spaß und Freude an der Technik: grundlegende Programmierkenntnisse kennen (dazu benötigt ihr kein Vorwissen in Programmierung); wie Schleifen, Bedingungen und Variablen funktionieren; wie man eigene kleine Projekte anlegt; einfache Animationen erstellt.

Nagold 242503002

Volkshochschule Nagold
Nadja Brandt-Hubbard
Do, 12.09.-24.10.2024, 16:30-18:00 Uhr;
6 Termine
89,00 EUR (ab 4 TN, max 8 TN)



Aufbaukurs: Programmieren lernen (6-12 Jahre)

Programmieren lernen für Kinder und Jugendliche (mit Scratch)

Das Prinzip von Scratch ist ebenso einfach wie genial. Statt mühselig Zeile um Zeile selbst zu programmieren, puzzelt man sich in Scratch kinderleicht seine Animationen aus einzelnen farbigen Bausteinen zusammen.

Nagold 242503003

Volkshochschule Nagold
Nadja Brandt-Hubbard
Do, 07.11.-12.12.2024, 16:30-18:00 Uhr; 6 Termine
89,00 EUR (ab 4 TN, max 8 TN)

SMARTPHONE, TABLET UND COMPUTER



Kreativ mit Computer und Smartphone (6-12 Jahre)



Mit Hilfe von kostenlosen Programmen/Apps und unserer Fantasie werden wir uns kreativ mit Folgendem beschäftigen:

Fotografie mit Tablet oder Smartphone; Grundlagen der Bildbearbeitung; Digitales Zeichnen und Malen; Videoerstellung und deren Bearbeitung; Animation.

Voraussetzung: Bitte eigenen PC, Tablet oder Smartphone mitbringen.

Wildberg 242501010

Gemeinschaftshaus CVJM Sulz am Eck, Großer Saal
Nadja Brandt-Hubbard
Mi, 11.09. bis 02.10.2024; 14:30-16:00 Uhr;
4 Termine
59,00 EUR (ab 5 TN, max 8 TN)

Wildberg 242501012

Gemeinschaftshaus CVJM Sulz am Eck, Großer Saal
Nadja Brandt-Hubbard
Mi, 06.11. bis 27.11.2024, 14:30-16:00 Uhr;
4 Termine
59,00 EUR (ab 5 TN, max 8 TN)

Nagold 242503006

Volkshochschule Nagold
Nadja Brandt-Hubbard
Fr, 08.11. bis 20.12.2024; 13:30-15:00 Uhr;
7 Termine
103,50 EUR (ab 4 TN, max 8 TN)

Wildberg 242501013

Gemeinschaftshaus CVJM Sulz am Eck, Großer Saal
Nadja Brandt-Hubbard
Mi, 22.01. bis 19.02.2025, 5 Termine
74,00 EUR (ab 5 TN, max 8 TN)



Kreativ mit Computer und Smartphone

Mit Hilfe von kostenlosen Programmen/Apps und unserer eigenen Fantasie werden wir uns kreativ am Laptop/ Tablet und Smartphone mit Inhalten aus folgenden Themengebieten beschäftigen:

- Fotografie mit Tablet oder Smartphone
- Grundlagen der Bildbearbeitung
- Digitales Zeichnen und Malen
- Videoerstellung und deren Bearbeitung
- Animation

Im Kurs arbeiten wir mit maximal acht Teilnehmenden, die Betreuung ist daher sehr intensiv. Die Dozentin geht gerne auf Ihre individuellen Fragen und Anliegen ein.

Voraussetzung:

Bitte bringen Sie Ihren eigenen PC, Tablet oder Handy mit.

Wildberg 242501005

Gemeinschaftshaus CVJM Sulz a. Eck, Mehrzweckraum OG1
Nadja Brandt-Hubbard
Mi, 11.09. bis 02.10.2024, 16:30-18:00 Uhr;
4 Termine
59,00 EUR (ab 5 TN, max 8 TN)

Wildberg 242501008

Gemeinschaftshaus CVJM Sulz a. Eck, Mehrzweckraum OG1
Nadja Brandt-Hubbard
Mi, 06.11. bis 27.11.24, 16:30-18:00 Uhr;
4 Termine
59,00 EUR (ab 5 TN, max 8 TN)

Weitere Informationen und Details zu unseren Kursen finden Sie unter www.vhson.de/programm



Gemeinsam für mehr Bildung

Das schönste Glück des denkenden Menschen ist, das Erforschliche erforscht zu haben und das Un-erforschliche zu verehren.

Johann Wolfgang von Goethe (1749 – 1832)
deutscher Dichter und Naturforscher



Computer- und Internetkurs für Kinder (6-12 Jahre)



Medienkompetenz für Kinder: Entdecke die digitale Welt

In diesem Kurs werden altersgerechte Inhalte aus den Bereichen Computertechnik und Medienkompetenz in einer spielerischen Atmosphäre vermittelt.

Es werden bei den Kindern Kompetenzen aus folgenden Themenbereichen gefördert:

- Computer ABC
(Einführung in die Bedienung und Funktion der Technologie)
- Grundlagen der Tastatur- und Mauseingabe
(Praktische Übungen)
- Surfen und Internet
(Was ist das Internet?/Online-Sicherheit/ Passwortverwendung/Umgang mit persönlichen Daten/sicheres Surfen)
- Im Internet aktiv sein
(E-Mails/Chatten und Texten/Soziale Medien/ Online-Spiele)
- Gefahren aus dem Internet
(Cybermobbing/Viren/Betrüger/ Influencer/Werbung/Datenschutz)
- Wie schütze ich mich davor?
(Strategien und Kompetenzen zum Eigenschutz)
- Medien im Internet
(Sehen/Lesen/Hören)
- Surfschein

Nagold **242503005**

Volkshochschule Nagold
Nadja Brandt-Hubbard
Do, 12.09. bis 24.10.2024, 14:30-16:00 Uhr,
6 Termine
89,00 EUR (ab 4 TN, max 8 TN)

Nagold **242503004**

Volkshochschule Nagold
Nadja Brandt-Hubbard
Do, 23.01. bis 20.02.2025, 14:30-16:00 Uhr;
5 Termine
74,00 EUR (ab 4 TN, max 8 TN)



Computer und Laptop (ab 60 Jahren)

In Zeiten, in denen Freunde und Verwandtschaft oft nicht mehr am selben Ort leben, wird die Kenntnis digitaler Techniken immer wichtiger, um in Kontakt zu bleiben und zusammenzuarbeiten.

In unserem Basiskurs werden digitale Grundlagen vermittelt, welche Sie im privaten oder beruflichen Alltag, aber auch in der Vereinsarbeit unterstützen. In Ihrem eignen Tempo lernen Sie unter anderem folgende Inhalte kennen:



- Briefe schreiben (Word)
- Bilder erstellen und verwalten
- E-Mail-Programme nutzen
- Internetverbindung herstellen
- Sicher im Internet surfen
- Drucken

Im Kurs arbeiten wir mit maximal acht Teilnehmenden, die Betreuung ist daher sehr intensiv. Die Dozentin geht gerne auf Ihre individuellen Fragen und Anliegen ein.

Wildberg **242501003**

Gemeinschaftshaus CVJM Sulz am Eck, Großer Saal
Nadja Brandt-Hubbard
Mi, 22.01. bis 19.02.2025, 14:30-16:30 Uhr;
5 Termine
98,50 EUR (ab 5 TN, max 8 TN)

TASTATURKURSE

10-Fingersystem in 5 Stunden

Ohne PC geht heute fast nichts mehr! E-Mails und Chatnachrichten empfangen und beantworten gelingt besonders gut und schnell, wenn man die Buchstaben auf der Tastatur nicht suchen muss, sondern blind-schreiben kann. Das 10-Finger-Tastensystem nach audio-visueller Lehrmethode vermittelt innerhalb kürzester Zeit das „blinde“ Tastaturschreiben. Nach der neuen Methode mit Farben, Bildern, Assoziationen und Musik werden die Griffwege der Tastatur erarbeitet. Diese Art und Weise sichert einen schnellen Lernerfolg.

Altensteig **242501009**

Altes Rathaus Altensteig
Marianne Bauermann-Mast
Fr, 18.10.2024; Fr, 25.10.2024, je 15:00-17:30 Uhr
59,50 EUR inkl. Lernmaterial (ab 4 TN, max 6 TN)

FOTOGRAFIE UND MEDIENGESTALTUNG

Bildbearbeitung am PC – die digitale Dunkelkammer

Lernen Sie auf einfachste Weise mit der modernen digitalen Technik auch nach der Aufnahme kreativen Einfluss auf Ihr Werk zu haben: Bildbearbeitung; Bilder verbessern; Farben verändern, um Effekte zu erzielen; Bildmontagen erstellen; Motive freistellen und kreativ verändern; Bilder, Negative und Dias richtig scannen; Fotobücher und Geschenke erstellen; Wechsel von Farbe nach Schwarzweiß und Tönen der Ergebnisse.

Der Kurs ist nicht auf ein bestimmtes Bearbeitungsprogramm ausgerichtet, es gibt dafür auch Freeware für die Lösung der Aufgaben.

Nagold **242211004**

Seminarraum Europaplatz 1
Karl-Heinz Unterberger
Sa, 16.11.2024, 10:00-17:00 Uhr
59,00 EUR (ab 4 TN, max 10 TN)

Fotoexkursion zum Nagolder Weihnachtsmarkt

Weihnachtlich geschmückt und in festlichem Glanz erstrahlt, präsentiert sich der Weihnachtsmarkt in Nagold. Dort, in der historischen Kulisse, werden an zahlreichen Marktständen Weihnachtsgeschenke und allerlei Leckereien angeboten.

Nach einer Einführung können Sie unter fachlicher Anleitung bei einer Fotoexkursion am späten Nachmittag und zur „blauen Stunde“ die Motive in der Stadt mit Ihrer Digitalkamera festhalten.

Bitte mitbringen: eigene Kamera (und an ausreichend warme Kleidung denken).

Nagold **242211002**

Volkshochschule Nagold
Karl-Heinz Unterberger
Fr, 06.12.2024, 16:00-19:00 Uhr
35,00 EUR (ab 4 TN, max 10 TN)



Anmeldung für alle vhs-Kurse unter: www.vhson.de oder mit dem Anmeldeformular.

Telefonische Anmeldung unter 07452 9315-0

Anmeldeschluss: 1 Woche vor Kursbeginn

frau und beruf
Kontaktstelle
Nordschwarzwald

**KONTAKTSTELLE FRAU UND BERUF
NORDSCHWARZWALD**

**BERUF?
ORIENTIERUNG.
BERATUNG!**

Kostenlos, vertraulich & neutral.

07231 20 11 73
frauundberuf@pforzheim.ihk.de
www.frauundberuf-nordschwarzwald.de

 **IHK** Industrie- und Handelskammer
Nordschwarzwald


Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR WIRTSCHAFT, ARBEIT UND TOURISMUS

**WERDE ZU DEINER
EIGENEN HELDIN!
MUTIG IN DEINE
BERUFLICHE ZUKUNFT.**

**F FRAUEN
WIRTSCHAFTS
TAGE BW 2024**

**SAMSTAG, 19. OKTOBER 2024
9 BIS 13 UHR
BAHNHOFSTRASSE 37
72202 NAGOLD
IN DER AGENTUR FÜR ARBEIT**

**ANMELDUNG UND
WEITERE INFORMATIONEN:
www.fwtnagold.de**

LNWBB 
Landesnetzwerk
Weiterbildungsberatung BW

**WARUM?
MIT WEM?
WIE?
WAS?
WO?**

Weiterbildungsberatung: trägerneutral, kostenfrei, wohnortnah.
Weitere Informationen und Terminvereinbarung bei Ihrer vhs:
weiterbildung@vhson.de | 07452 9315-19 | 07452 9315-13
www.bildung-bringt-weiter.de

Träger der
Koordinationsstelle

vhs
Verein der Hauswirtschaftlichen
Berufshilfen

Gefördert durch


Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR KULTUR, JUGEND UND SPORT

Anmeldung unter: www.vhson.de oder mit Anmeldeformular (Seite 109).

Telefonisch unter: 07452 9315-0 (Mo 09:00-12:00 und 14:00-16:30, Di bis Fr 09:00-12:00). Anmeldeschluss: 1 Woche vor Kursbeginn.



FIRMENKURSE

Maßgeschneiderte Weiterbildungsangebote für Ihr Personal

Egal ob Sie nach kreativen Workshops, effektiven Kommunikationstrainings oder spannenden Impulsen suchen, bei uns finden Sie das passende Angebot. Unsere erfahrenen Lehrkräfte und Coaches begleiten Ihre Mitarbeitenden mit fundiertem Fachwissen und interaktiven Methoden.



Wir beraten Sie gerne unverbindlich rund um das Thema Personalentwicklung.
weiterbildung@vhson.de | 07452 9315-13 und -19

Kursempfehlungen für Mitarbeitende von Unternehmen

Die nachfolgenden Kursangebote für Berufstätige sind ein Auszug unserer Firmenkurse, die wir im offenen Programm anbieten. Weitere finden Sie auf www.vhson.de

Basiskurs: Tabellenkalkulation mit Excel

Möchten Sie Ihre Excel-Fähigkeiten verbessern und effizienter arbeiten? Dann ist unser Basiskurs für Excel genau das Richtige für Sie! In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Funktionen von Excel kennen und erhalten praktische Tipps, um Tabellen zu erstellen, Daten zu analysieren und beeindruckende Diagramme zu erstellen. Unser Kursleiter wird Sie Schritt für Schritt durch den Kurs führen.

Nagold **242502002**
Volkshochschule Nagold
Jörg Eyerdam
Sa, 28.09.2024, 09:00-15:30 Uhr;
Sa, 05.10.2024, 09:00-15:30 Uhr
118,50 EUR (ab 4 TN, max 10 TN)

Basiskurs: Textverarbeitung mit Word

Möchten Sie Ihre Kenntnisse in Word verbessern und effektiver mit Texten arbeiten? Dann ist unser Basiskurs für Word genau das Richtige für Sie! In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Funktionen von Word kennen und erhalten praktische Tipps, um professionelle Dokumente zu erstellen, zu formatieren und zu bearbeiten.

Nagold **242502009**
Volkshochschule Nagold
Jörg Eyerdam
Sa, 12.10.2024, 09:00-15:30 Uhr;
Sa, 19.10.2024, 09:00-15:30 Uhr
118,50 EUR (ab 4 TN, max 8 TN)

Basiskurs: Office im Büro

In diesem Kurs lernen Sie, mit den Office-Produkten wie Word, Excel, PowerPoint und Outlook effektiv zu arbeiten und diese miteinander zu verbinden.

Inhalte: Microsoft Office im Büroalltag einsetzen; Geschäftsbriefe mit Word erstellen; Protokolle und Berichte mit Word erstellen; Dokumente mit Windows erstellen, organisieren und verwalten; Daten exportieren und verknüpfen; Nachrichten mit Outlook

senden und empfangen; Kontakte und Adressen in Outlook verwalten; Termine und Besprechungen in Outlook planen; einfache Berechnungen mit Excel durchführen; eine Präsentation mit PowerPoint erstellen; Informationen aus dem Internet beschaffen.

Nagold **242502013**
Volkshochschule Nagold
Jörg Eyerdam
Sa, 09.11.2024 bis 30.11.2024, 09:00-15:30 Uhr,
4 Termine
220,00 EUR (ab 4 TN, max 8 TN)

Nagold **242502015**
Volkshochschule Nagold
Jörg Eyerdam
Sa, 18.01.2025 bis 08.02.2025, 09:00-15:30 Uhr,
4 Termine
220,00 EUR (ab 4 TN, max 8 TN)

Online: MS 365 produktive Kollaboration

Die Produktivitätscloud im Büromanagement – Online-Workshop
Inhalte: Systematische Einführung in die Produktivitätscloud (Kollaboration); Klassische Anwendungsszenarien (MS Word, Excel, Outlook usw.); Werkzeuge zur Prozessoptimierung und -automatisierung; Doku-

Anmeldung unter: www.vhson.de oder mit Anmeldeformular (Seite 109).

Telefonisch unter: 07452 9315-0 (Mo 09:00-12:00 und 14:00-16:30, Di bis Fr 09:00-12:00). Anmeldeschluss: 1 Woche vor Kursbeginn.

TAG DER OFFENEN TÜR

21.09.24 | 10-16 Uhr

VHS UND JUGENDKUNST-SCHULE MIT EINEM BUNTEN PROGRAMM FÜR KINDER UND ERWACHSENE.

mententenmanagement insbesondere mit MS SharePoint; Projektorganisation und -realisierung (MS Teams und Planner).

Nagold 242502027

Volkshochschule extern: Online
Dozententeam VHS aktuelles forum
Mo, 02.12. bis 06.12.2024, 09:00-16:30 Uhr,
5 Termine
350,00 EUR (ab 1 TN)

OneNote – eine praxisnahe Einführung

Für alle die vom Notizenchaos genervt sind, ist dieser digitale Zettelkasten ein perfekter Sammelort für alle Notizen.

Im Seminar lernen die Teilnehmer*innen verschiedene Möglichkeiten kennen, wofür sie OneNote nutzen können und entwickeln damit ihre persönliche Organisation strukturiert ist. Inhalte:

- Die Arbeitsoberfläche
- Struktur: Buch, Abschnitt, Seite
- Erstes Arbeiten mit Inhalten
- Text, Tabellen, Bilder
- Informationen in OneNote bearbeiten
- Suchen in OneNote
- Arbeiten mit Freunden und/oder Kollegen
- OneNote und andere Office-Programme
- OneNote und das Handy

Nagold 242502010

Volkshochschule Nagold
Jörg Eyerdam
Sa, 07.12.2024, 09:00-15:30 Uhr;
Sa, 14.12.2024, 09:00-15:30 Uhr
118,50 EUR (ab 5 TN, max 10 TN)

Online:

Agiles Projektmanagement mit Scrum

Ein agiles Projektmanagement orientiert sich an Frameworks, die auf eine flexible Anpassung abzielen – deshalb auch der Begriff des adaptiven, gelegentlich auch des adaptativen Projektmanagements. Die

zur Verfügung stehende Zeit stellt sich insoweit als entscheidender Faktor dar: Insbesondere Scrum basiert deshalb auf einer schnellen Abstimmung aller Beteiligten und durchläuft streng aufeinander abgestimmte Formen der Zusammenarbeit. Zentral für das Rahmenwerk sind Rollen, Ereignisse und Artefakte. Zur Steuerung der konkreten Abläufe – Scrum ist nicht als Prozess im engeren Sinne zu verstehen – sind Rollen, Ereignisse und Artefakte. Besonders Kanban bietet sich hierbei grundsätzlich zur Visualisierung des Bearbeitungsstatus' von Aufgaben als Kontrollinstrument an.

– Intensivkurs –

Nagold 242502025

Volkshochschule extern: Online
Dozententeam VHS aktuelles forum
Sa, 30.11.2024, 09:30-17:00 Uhr
90,00 EUR (ab 1 TN)

Online:

Wie bewältigen Sie Druck und Stress?

Verbessern Sie Ihre Produktivität, indem Sie einen anderen Umgang mit Stress erfahren. Dadurch sind Sie produktiver und empfinden weniger Druck.

- Stressquellen und individueller Umgang damit
- Stressreaktionsmuster
- Tipps und Methoden zum Umgang mit Druck

Nagold 242500003

Online über Zoom
Sibylle Horger-Thies
Mo, 04.11.2024, 18:00-21:00 Uhr
39,00 EUR (ab 5 TN)

vhs Gemeinsam für mehr Bildung

Lernen ist wie Rudern gegen den Strom. Sobald man aufhört, treibt man zurück.

Benjamin Britten (1913–1976)
britischer Komponist, Dirigent und Pianist

Online:

Wie gelingt Selbstmanagement im Berufsalltag

Eine gute Selbstorganisation erhält die Motivation aufrecht. Produktives Arbeiten kann man lernen. Deadlines können konstruktiv angegangen werden.

- Die eigene Motivation auf ein hohes Niveau heben
- Entspannter Umgang mit Deadlines
- Einfache Prinzipien etablieren, um das Selbstmanagement zu verbessern

Nagold 242500004

Online über Zoom
Sibylle Horger-Thies
Di, 12.11.2024, 18:00-21:00 Uhr
39,00 EUR (ab 5 TN)

Online:

Wie gehen „schnelle“ Energiespar-Tipps im Berufsalltag?

Um das Auspowern im Berufsalltag zu verhindern, verbessern Sie durch Energiespar-Tipps aktiv Ihren körperlichen und seelischen Gesundheitszustand und bleiben gesund.

- Eignen Sie sich täglich anwendbare Energiespar-Tipps an
- Verbessern Sie Ihre Work-Life-Balance auf einfache Weise
- Gesund bleiben durch gute Strukturierung des Arbeitstags

Nagold 242500005

Online über Zoom
Sibylle Horger-Thies
Mi, 27.11.2024, 18:00-21:00 Uhr
39,00 EUR (ab 5 TN)

Kompaktkurs: Excel-Grundlagen

Sie haben erste Erfahrungen mit dem Computer gesammelt und möchten nun in die Tabellenkalkulation mit Excel einsteigen? In diesem Kurs erwerben Sie dafür das Rüstzeug:

- Text und Zahlen eingeben und formatieren
- Automatisches Ausfüllen
- Formeln und Funktionen
- relative und absolute Zellbezüge
- Zellen und Arbeitsblätter löschen, kopieren und verschieben
- Zeilen oder Spalten einfügen und löschen
- Druckoptionen

Nagold 242502001

Seminarraum Europaplatz 1
Adina Goldis
Sa, 09.11.2024, 09:00-16:00 Uhr
59,00 EUR (ab 5 TN, max 10 TN)

ALTENSTEIG



„Einseitige Bildung ist keine Bildung. Man muß zwar von einem Punkte aus-, aber nach mehreren Seiten hingehen. Es mag gleichviel sein, ob man seine Bildung von der mathematischen oder philosophischen oder künstlerischen her hat.“

Johann Wolfgang von Goethe

Die vhs Oberes Nagoldtal bietet ein breites Spektrum an verschiedenen Aktivitäten im Bereich Wissen, Bildung, Kreativität, Gesundheit und vielen weiteren Themenbereichen. Unsere Bürger haben somit die Möglichkeit ein, vielfältiges Angebot zu nutzen. Nehmen Sie das Angebot an!

Gerhard Feeß
Bürgermeister



Leiterin vor Ort:

Christa Haizmann
Telefon 07453 9461-169
christa.haizmann@altensteig.de

Anmeldung:

Schriftlich, persönlich, per Fax
(mit Erteilung einer Einzugs-
ermächtigung) bei der Stadtverwal-
tung im Bürgerhaus (neues Rathaus)
Rathausplatz 1, 72213 Altensteig
Telefon 07453 9461-0
Fax 07453 9461-150
oder unter: siehe Fußzeile

Rathaus Altensteig

Öffnungszeiten

Mo-Fr 08.00-13.00 Uhr
Do 08.00-13.00 Uhr und
14.00-18.00 Uhr



1 POLITIK – GESELLSCHAFT – UMWELT

Kurs	Datum	Kurs-Nr.	Seite
Neue Ansicht zur mittelalterlichen Geschichte Altensteigs	04.10.2024	242101003	16
Muslimisches Leben in Deutschland	09.10.2024	242102004	16
Multivisionsshow: Schokolade fair naschen	13.09.2024	242104001	18
„Ohne Wärmewende keine Energiewende“: Besichtigung des Heizkraftwerks in Wart	09.10.2024	242104002	19
Erzählcafé – Eine Schule fürs Leben?	20.09.2024	242106002	22
Ein Stück Heimatgeschichte – Stadtführung	29.09.2024	242109024	24
Sagenhaftes Altensteig – Eine Lesung im Wandeln	11.10.2024	242109025	25
Ein Stück Heimatgeschichte – Stadtführung mit Cornelia Hildebrandt-Büchler	27.10.2024	242109026	25
Ein Stück Heimatgeschichte – Glühweinwanderung mit dem Nachtwächter	28.01.2025	242109027	25



2 KULTUR UND GESTALTEN

Kurs	Datum	Kurs-Nr.	Seite
Tanzzeit – Zeit zum Tanzen	16.11.2024	242205018	32
Mal- und Zeichenatelier	10.10.2024	242207004	34
Afterwork Art: Glasmalerei	06.11.2024	242207023	37
Afterwork Art: Abstrakte Malerei	15.01.2025	242207024	37
Afterwork Art: Collagen	04.12.2024	242207025	37



3 GESUNDHEIT

Kurs	Datum	Kurs-Nr.	Seite
Stärke dein Herz! Herzschwäche erkennen und behandeln	25.11.2024	2423002101	42
Hatha-Yoga (ZPP zertifiziert)	25.09.2024	2423012207	46
	08.01.2025	2423012208	46
Rückhalt-Ganzheitliche Rückenschule	04.11.2024	2423021201	49
	24.09.2024	2423021204	49
	14.01.2025	2423021205	49
Pilates meets Faszientraining	24.09.2024	2423022204	53
	24.09.2024	2423022206	53
	24.09.2024	2423022209	53
Pilates im Sitzen	24.09.2024	2423022211	54
Gymnastik des Stadtseniorenrates 60 plus	11.09.2024	2423023201	54
Beckenboden in Balance	24.09.2024	2423023202	54
Functional-Body-Work	27.09.2024	2423024206	58
	10.01.2025	2423024207	58
	27.09.2024	2423024208	58
	10.01.2025	2423024209	58
Step – Dance – XPress	27.09.2024	2423024210	58
	10.01.2025	2423024211	58
Bodyshaping Workout	23.09.2024	2423024214	58
	25.09.2024	2423024216	58
Jumping	16.09.2024	2423024217	59
	25.09.2024	2423024212	59
	13.01.2025	2423024218	59
Zumba Fitness	25.09.2024	2423024220	59
	08.01.2025	2423024221	59
Aquafitness	08.11.2024	2423025201	60
Gemeinsam fit mit Baby	19.09.2024	2423027204	63
	14.11.2024	2423027205	63
	09.01.2025	2423027206	63

Anmeldung unter: www.vhson.de oder mit Anmeldeformular (Seite 109).

Telefonisch unter: 07452 9315-0 (Mo 09:00-12:00 und 14:00-16:30, Di bis Fr 09:00-12:00). Anmeldeschluss: 1 Woche vor Kursbeginn.

© Ulrike Klupp



4 SRPACHEN

Kurs	Datum	Kurs-Nr.	Seite
Deutsch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Niveau A1.2, Block 1	30.09.2024	242404003	76
Deutsch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Niveau A1.2, Block 2	28.11.2024	242404004	76
Englisch am Vormittag für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Niveau A1.1	02.10.2024	242406001	77
Englisch am Vormittag für Teilnehmende mit Vorkenntnissen Niveau A2.1	02.10.2024	242406004	77
Englisch für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen Niveau B1.1	10.10.2024	242406007	78
English Grammar Niveau A1 - B1	10.10.2024	242406010	78
Conversation française niveau B1/B2	08.10.2024	242408006	81
Brasilianisches Portugiesisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Niveau A1.1	07.10.2024	242418001	83



5 BERUFLICHE BILDUNG, IT UND DIGITALE KOMPETENZEN

Kurs	Datum	Kurs-Nr.	Seite
10-Fingersystem in 5 Stunden Kinder und Erwachsene	18.10.2024	242501009	94



6 JUGENDKUNSTSCHULE siehe Extraheft Jahresprogramm 2024/2025

Kurs	Datum	Kurs-Nr.
Eltern-Kind-Workshop – Handlettering: Weihnachten	09.11.2024	242JKS300
Skulpturen bauen – ab 10 bis 13 Jahren	30.09.2024	242JKS416
Schüler-Atelier Markgrafenschule Altensteig	02.10.2024	242JKS605

EBHAUSEN



Die Volkshochschule bietet ein breites und qualifiziertes Spektrum an Angeboten – für jeden Geschmack, für jeden Anlass, für jede Situation und Bedarf.

Aber über allem steht als Ziel die Möglichkeit zur Weiterbildung unserer Bevölkerung. Ganz nach der Überzeugung von John F. Kennedy: Es gibt nur eins was auf Dauer teurer ist als Bildung: keine Bildung. Nehmen Sie dieses Angebot wahr. Es für jede/n was dabei. Die Volkshochschule ist ihr kompetenter Bildungspartner in der Region.

Ihr
Volker Schuler
Bürgermeister



Leiterin vor Ort:

Bärbel Link
Telefon 07458 1492
ebhausen@vhson.de

Anmeldung:

Schriftlich, persönlich, per Fax
(mit Erteilung einer Einzugs-
ermächtigung) bei der
Gemeindeverwaltung
Telefon 07458 9981-11, Fax 9981-70
oder unter: siehe Fußzeile

Rathaus Ebhausen

Öffnungszeiten

Mo – Fr 08.00-11.45 Uhr
Do 14.00-18.00 Uhr



1 POLITIK – GESELLSCHAFT – UMWELT

Kurs	Datum	Kurs-Nr.	Seite
Erzählcafé: Jetzt wird es wieder Herbst	04.10.2024	242106004	22



2 KULTUR UND GESTALTEN

Kurs	Datum	Kurs-Nr.	Seite
Handlettering-Kurs zur Weihnachtszeit	22.11.2024	242207007	35



3 GESUNDHEIT

Kurs	Datum	Kurs-Nr.	Seite
Schlafstörungen (Insomnien) – wie kann man das Kopfkino ausschalten?	10.10.2024	2423003112	42
Hatha-Yoga (ZPP zertifiziert)	11.09.2024	2423012301	46
Hatha-Yoga	08.01.2025	2423012302	46
Rückenfit – Rückenkräftigung (ZPP zertifiziert)	13.09.2024	2423021305	50
	10.01.2025	2423021306	50
	10.09.2024	2423021308	50
	07.01.2025	2423021309	50
	10.09.2024	2423021310	50
	07.01.2025	2423021311	50
	10.09.2024	2423021312	50
	07.01.2025	2423021313	50
Faszio & Faszien: Tuning – Regeneration – Lösen	11.09.2024	2423023302	52
	04.12.2024	2423023303	52
	10.09.2024	2423023304	52
	03.12.2024	2423023305	52
Fit & Gesund 40+ (gemischte Gruppe)	10.10.2024	2423024302	55
	09.01.2025	2423024303	55



4 SRPACHEN

Kurs	Datum	Kurs-Nr.	Seite
Englisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen Niveau A1.2	26.09.2024	242406003	77



6 JUGENDKUNSTSCHULE siehe Extraheft Jahresprogramm 2024/2025

Kurs	Datum	Kurs-Nr.
Schüler-Atelier Ebhausen	16.09.2024	242JKS609

EGENHAUSEN



„Bildung ist nicht auf die Schule begrenzt. Sie geht unerbittlich weiter bis ans Lebensende.“ (Sir Peter Ustinov)

Die Volkshochschule Oberes Nagoldtal bietet Ihnen ein attraktives und vielseitiges Programm an. Nehmen Sie dieses Angebot wahr!

Sven Holder
Bürgermeister



3 GESUNDHEIT

Kurs	Datum	Kurs-Nr.	Seite
Hatha-Yoga (ZPP zertifiziert)	11.09.2024	2423012401	46
Hatha-Yoga	08.01.2025	2423012402	46
Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule	25.09.2024	2423021402	49
	15.01.2025	2423021403	49
Faszio Soft (Hybrid – Präsenz und Online)	09.09.2024	2423023402	52
	02.12.2024	2423023403	52
HerzKreislauftraining mit Kräftigung	27.09.2024	2423024401	59



6 JUGENDKUNSTSCHULE siehe Extraheft Jahresprogramm 2024/2025

Kurs	Datum	Kurs-Nr.
Künste-Karussell: Glasmalerei – ab 7 Jahren	11.11.2024	242JKS421
Künste-Karussell: Seidenmalerei – ab 7 Jahren	13.01.2025	242JKS423
Künste-Karussell: Tönen – ab 7 Jahren	30.09.2024	242JKS424
	30.09.2024	242JKS425

Leiter:in vor Ort:

Wir suchen derzeit eine neue Leitung für Egenhausen. Auskunft über die Tätigkeit erteilen Bürgermeister Sven Holder (Kontakt über das Rathaus) und vhs-Leiter Dr. Mario Gotterbarm (mario.gotterbarm@vhson.de oder Telefon 07452 9315-12).

Anmeldung:

Schriftlich, persönlich, per Fax (mit Erteilung einer Einzugsermächtigung) im Rathaus Egenhausen
Telefon 07453 957014
Fax 07453 7117
oder unter: siehe Fußzeile

Rathaus Egenhausen

Öffnungszeiten

Mo-Do 08.00-12.00 Uhr
Fr 08.00-12.30 Uhr
Mo, Di 15.00-16.30 Uhr
Do 15.00-18.00 Uhr

HAITERBACH



Bildung geht weit über das Lernen von Kindern und Jugendlichen im schulischen Bildungssystem hinaus und umfasst alle Bereiche, die zur Persönlichkeitsprägung beitragen. Daher rücken heute die außerschulischen Bildungsangebote zunehmend in den Fokus der staatlichen Bildungspolitik. Entsprechend breit und umfassend ist auch das Bildungsangebot der vhs Oberes Nagoldtal. Ich lade Sie herzlich ein, das vielfältige Angebot rege zu nutzen.

Ihr
Andreas Hölzlberger
Bürgermeister



Leiterin vor Ort:

Alexandra Ertunc-Teufel
Telefon 07456 9388-22
haiterbach@vhson.de

Anmeldung:

Schriftlich, persönlich, per Fax
(mit Erteilung einer Einzugs-
ermächtigung) bei der
Stadtverwaltung, Rathaus Haiterbach
Telefon 07456 9388-22, Fax 9388-39
oder unter: siehe Fußzeile

Rathaus Haiterbach

Öffnungszeiten

Mo-Fr 08.30-12.30 Uhr
Mo 08.30-12.30 Uhr und
14.00-18.00 Uhr



1 POLITIK – GESELLSCHAFT – UMWELT

Kurs	Datum	Kurs-Nr.	Seite
Wirksamer Schutz vor Einbrechern	05.11.2024	242104005	19
Digitale Begleitung – Sprechstunde des Mehrgenerationenhauses Haiterbach	11.09.2024	242104016	19



2 KULTUR UND GESTALTEN

Kurs	Datum	Kurs-Nr.	Seite
Freies Tanzen	08.10.2024	242205019	32



3 GESUNDHEIT

Kurs	Datum	Kurs-Nr.	Seite
Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule	16.09.2024	2423021502	49
	16.09.2024	2423021504	49
Fit und Gesund – Gymnastik für alle	12.09.2024	2423023501	54
	21.11.2024	2423023502	54
Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 16 Jahren	09.11.2024	2423032501	65
Salbe und Creme leicht selbst gemacht	28.11.2024	242304502	66
Basiskochkurs	30.01.2025	242305502	68
Leckeres und Pflegendes mit Fichte und Tanne	13.12.2024	242305503	68
Maultaschenvariationen	17.01.2025	242305505	68
Kochkurs für Männer	17.10.2024	242305507	68
Knödelvielfalt	14.02.2025	242305504	68
Online: Was ist Coaching? Und was ist das Besondere am Coaching mit Pferden? (VHS FDS)	08.01.2025	2423065007	72



6 JUGENDKUNSTSCHULE siehe Extraheft Jahresprogramm 2024/2025

Kurs	Datum	Kurs-Nr.
Kunstwerkstatt I – Künstlerische Frühförderung ab 4 Jahren	02.10.2024	242JKS116
Kunstwerkstatt II – Schule der Fantasie ab 7 Jahren	02.10.2024	242JKS117

HOCHDORF



Die Volkshochschule Oberes Nagoldtal möchte sich in Hochdorf, dem größten Teilort von Nagold, stärker engagieren. Hiermit wird unseren Bürgerinnen und Bürgern vor Ort ein attraktives Bildungsangebot gemacht, das Körper, Seele und Geist anspricht. Ich hoffe, dass dies auch entsprechend angenommen wird.

Ihr
Dr. Bruno Schmid
Ortsvorsteher



Leiterin vor Ort:
Cosima Pleuger
Telefon 0176 87998025
hochdorf@vhson.de

Anmeldung:
Schriftlich, persönlich
(mit Erteilung einer Einzugs-
ermächtigung) in der vhs-Zentrale
Nagold unter: siehe Fußzeile



1 POLITIK – GESELLSCHAFT – UMWELT

Kurs	Datum	Kurs-Nr.	Seite
Selbstbestimmte Vorsorge: Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung	07.11.2024	242104006	



2 KULTUR UND GESTALTEN

Kurs	Datum	Kurs-Nr.	Seite
Linedance – für Teilnehmende mit Vorkenntnissen	18.10.2024	242205013	32



3 GESUNDHEIT

Kurs	Datum	Kurs-Nr.	Seite
Qigong (ZPP zertifiziert)	12.09.2024	2423013601	48
Vom Scheitel bis zur Sohle	12.09.2024	2423021605	51
Wirbelsäulengymnastik für Fortgeschrittene	23.09.2024	2423021607	51
Pilates	26.09.2024	2423022603	53
	12.12.2024	2423022604	53
Walking mit YoungGo-Movern	24.09.2024	2423024603	60
Brainkinetik – weil Gesundheit Kopfsache ist	25.09.2024	242306602	69

ROHRDORF



Die Volkshochschule Oberes Nagoldtal bietet Ihnen zu fairen Gebühren ein breites Spektrum an Fortbildungsveranstaltungen für Hobby, Freizeit und Beruf.

Nutzen Sie diese vielfältigen Angebote der vhs-Geschäftsstelle und der Zweigstellen.

Joachim Flik
Bürgermeister



Leiterin vor Ort:

Angelika Rubisch
Telefon 07452 818928
rohrdorf@vhson.de

Anmeldung:

Schriftlich, persönlich per Fax (mit Erteilung einer Einzugs-ermächtigung) im Rathaus Rohrdorf
Telefon 07452 5008, Fax 07452 2214
oder unter: siehe Fußzeile

Rathaus Rohrdorf

Öffnungszeiten

Mo-Fr 10.00-12.00 Uhr
Mi 10.00-12.00 Uhr und
16.30-18.00 Uhr



2 KULTUR UND GESTALTEN

Kurs	Datum	Kurs-Nr.	Seite
Blockflötenspielkreis (14-tägig)	19.09.2024	242213002	39



3 GESUNDHEIT

Kurs	Datum	Kurs-Nr.	Seite
Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule	09.09.2024	2423021701	49
	09.09.2024	2423021702	49
Fitness, Beweglichkeit, Ausdauer – Ganzkörpertraining	24.09.2024	2423024702	54
Strong Nation®	23.09.2024	2423024703	59
Kleinkinderturnen – Bewegungsspiele für Kinder ab 1 1/2 Jahren mit Müttern/Vätern	23.09.2024	2423027701	63



4 SRPACHEN

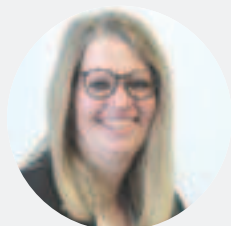
Kurs	Datum	Kurs-Nr.	Seite
Englisch am Vormittag für Teilnehmende mit Vorkenntnissen Niveau A2.2	26.09.2024	242406006	77
Englisch für Kinder (4-5 Jahre)	01.10.2024	242406032	79

SIMMERSFELD



Sehr herzlich lade ich Sie dazu ein, vom breit gefächerten Angebot der Volkshochschule Oberes Nagoldtal Gebrauch zu machen. Ob Sie das hier vor Ort beim Schwerpunkt Gesundheit tun, ob Sie in der Umgebung ein für Sie reizvolles Angebot finden oder ob Sie digital unterwegs sind: Sie werden ganz bestimmt bei der Lektüre des aktuellen Programms auf Kurse und Themen stoßen, die für Sie sehr reizvoll und interessant sind.

Jochen Stoll
Bürgermeister



Leiterin vor Ort:

Julia Müller
Telefon 07484 9320-13
simmersfeld@vhson.de

Anmeldung:

Schriftlich, persönlich, per Fax (mit Erteilung einer Einzugsermächtigung) im Rathaus Simmersfeld
Telefon 07484 9320-0
Fax 07484 9320-30
oder unter: siehe Fußzeile

Rathaus Simmersfeld

Öffnungszeiten

Mo	8.00-12.00, 14.00-16.30 Uhr
Di	8.00-12.00, 14.00-16.30 Uhr
Mi	8.00-12.00, 14.00-19.00 Uhr
Do	8.00-11.30, 14.00-16.30 Uhr
Fr	8.00-11.30 Uhr



3 GESUNDHEIT

Kurs	Datum	Kurs-Nr.	Seite
Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule (ZPP zertifiziert)	25.09.2024	2423021801	49
	23.09.2024	2423021803	49
Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule	29.01.2025	2423021802	49
	27.01.2025	2423021804	49
Pilates meets Faszientraining	23.09.2024	2423022801	53
	27.01.2025	2423022802	53
Beckenboden in Balance	25.09.2024	2423023801	54
	29.01.2025	2423023802	54
Zumba Fitness	19.09.2024	2423024802	59
	09.01.2025	2423024803	59
Eltern-Kind-Turnen	09.10.2024	2423027801	63
Bewegungserziehung für Grundschul Kinder – Mädchen und Jungen	14.10.2024	2423028801	63
Bewegungserziehung für Kleinkinder (3 bis 4 Jahre)	14.10.2024	2423028802	63
Kinderturnen – Bewegungsspiele für Kinder (5 bis 6 Jahre)	14.10.2024	2423028803	63

WILDBERG



„Bildung ist nicht Wissen, sondern
Interesse am Wissen.“

Hans Margolius

In diesem Sinne lade ich Sie ein, Ihren Wissendurst bei der Volkshochschule Oberes Nagoldtal zu stillen. Hier wird Ihnen ein breites Spektrum in den Bereichen Wissen, Kreativität, Aktivität, Gesundheit und vielen weiteren Themenbereichen zur Verfügung gestellt.

Blättern Sie im neuen Programmheft, lassen Sie sich von dem vielfältigen Angebot inspirieren und melden Sie sich gleich zu einem Kurs an. Vielen Dank an alle Beteiligten, die die Erstellung des vielfältigen Programms unterstützt haben.

Ihr
Ulrich Büniger
Bürgermeister



Leiterin vor Ort:

Angelika Keis
Telefon 0157 77683089
wildberg@vhson.de

Bürozeiten im Kulturamt (Rathaus)
donnerstags von 10.00-12.00 Uhr

Rathaus Wildberg – Öffnungszeiten
ohne Terminvereinbarung:
Mo-Fr 08.00-12.00 Uhr
nur mit Terminvereinbarung:
Di 14.00-18.00 Uhr, Sa 09.00-12.00 Uhr
Termine können telefonisch oder per
Mail (buergerservice@wildberg.de)
vereinbart werden.

Anmeldung:

Schriftlich, persönlich per Fax (mit
Erteilung einer Einzugsermächtigung)
bei der Stadtverwaltung, Marktstr. 2
Tel. 07054 201-0, Fax 07054 201-115
oder unter: siehe Fußzeile



1 POLITIK – GESELLSCHAFT – UMWELT

Kurs	Datum	Kurs-Nr.	Seite
Bürgertreff-Café in Schönbrunn des Stadtseniorenrats Wildberg	19.09.2024	242104018	20
STÄRKE „step – Eltern-Training“ – Kinder erziehen ohne Schimpfen und Schreien	06.11.2024	242105002	22
Erlebnis Pilze 1: Pilzexkursion mit Pilzerklärungen	28.09.2024	242109002	22
Erlebnis Pilze 2: Pilzexkursion mit Erklärungen für fortgeschrittene Anfänger	12.10.2024	242109003	22
Führung durch Gültlingen – Auf den Spuren alter Zeit	26.10.2024	242109004	23
Nepal: der Himalaya-Staat, das Land der Achttausender	24.01.2025	242109009	24



2 KULTUR UND GESTALTEN

Kurs	Datum	Kurs-Nr.	Seite
Internationale Folklore	25.09.2024	242205007	32
	04.12.2024	242205008	32
Nähtreff	25.09.2024	242209003	36
Schönes und Nützliches aus Bienenwachs	16.10.2024	242210010	36
Konzert – Drums und Voices mit „Cantambor“	10.11.2024	242213001	38



3 GESUNDHEIT

Kurs	Datum	Kurs-Nr.	Seite
Schnarchen und Schlafapnoe	13.11.2024	2423002901	42
Hatha-Yoga (ZPP zertifiziert)	25.09.2024	2423012901	46
	08.01.2025	2423012902	46
Unsere Hände – das unersetzliche Werkzeug	10.10.2024	242304102	49
Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule	24.09.2024	2423021902	49
	19.09.2024	2423021903	49
Präventive Rückenschule (ZPP Kurs)	17.09.2024	2423021906	49
	17.09.2024	2423021909	49
Rücken- und Haltungsgymnastik für Fortgeschrittene	27.09.2024	2423021910	51
Pilates	24.09.2024	2423022902	53
	24.09.2024	2423022903	53
	23.09.2024	2423022905	53
Zumba	13.09.2024	2423024902	59
Fitness- und Ausgleichsgymnastik	25.09.2024	2423024910	59
Aqua-Fitness	10.10.2024	2423025902	60
	10.10.2024	2423025903	60
	20.09.2024	2423025907	60
	10.01.2025	2423025908	60
Ich will schwimmen lernen – Elementarer Schwimmunterricht für Kinder ab 6 Jahren	20.09.2024	2423025901	62
	10.01.2025	2423025904	62
	20.09.2024	2423025905	62
Könnern Schwimmkurs für Kinder ab 6 Jahren	10.01.2025	2423025906	62



Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 16 Jahren	17.10.2024	2423032901	65
Selbstverteidigung – Kurs an 3 Tagen	28.11.2024	2423032902	65
Kochtreff für Männer	27.09.2024	242305903	68
Führung durch die Welt des Whiskys in der Heckengäu-Brennerei	25.01.2025	242305908	68



5 BERUFLICHE BILDUNG, IT UND DIGITALE KOMPETENZEN

Kurs	Datum	Kurs-Nr.	Seite
Computer und Laptop (ab 60 Jahren)	22.01.2025	242501003	94
Kreativ mit Computer und Smartphone	11.09.2024	242501005	93
	06.11.2024	242501008	93
Kreativ mit Computer und Smartphone (6-12 Jahre)	11.09.2024	242501010	93
	06.11.2024	242501012	93
	22.01.2025	242501013	93



6 JUGENDKUNSTSCHULE siehe Extraheft Jahresprogramm 2024/2025

Kurs	Datum	Kurs-Nr.
Eltern-Kind-Workshop: Seidenmalerei	11.01.2025	242JKS304
Schüler-Atelier Sulz a. E.	Jahreskurs	242JKS606

NOTIZEN

[illegible]

Anmeldeformular

Schneller und bequemer über www.vhson.de

Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen und Zutreffendes ankreuzen.

Ich melde mich für folgenden Kurs/folgende Kurse an:

_____ Kurs-Nr. _____ Kurstitel

_____ Kurs-Nr. _____ Kurstitel

_____ Kurs-Nr. _____ Kurstitel

_____ Teilnehmenden-Nummer (falls vorhanden)

Name/Vorname

Straße/Hausnummer

_____ PLZ _____ Ort

Telefon mit Vorwahl (tagsüber)

E-Mail

_____ ☐ ja ☐ nein
Geburtsdatum Ermäßigung (Nachweis erforderlich)

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Zahlungsempfänger: Volkshochschule Oberes Nagoldtal, Bahnhofstraße 41, 72202 Nagold
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE76ZZZ00000043027

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige/wir ermächtigen den Zahlungsempfänger (Name siehe oben), Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein/weisen wir unser Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger (Name siehe oben) auf mein/unser Konto erteilten Lastschriften einzulösen.

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

Zahlungsart (bitte ankreuzen)

☐ Wiederkehrende Zahlung ☐ Einmalige Zahlung

Der Einzug der Kursgebühr erfolgt erst nach Kursbeginn.

Name/Anschrift des Kontoinhabers, falls abweichend vom Teilnehmenden

Name Kreditinstitut

_____ IBAN

_____ BIC

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Oberes Nagoldtal (siehe S. 111) erkenne ich rechtsverbindlich an.

Ort/Datum

Unterschrift

Vollständig ausgefülltes Anmeldeformular per Post zusenden oder persönlich in der vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 41, 72202 Nagold oder auf einem der Rathäuser des Oberen Nagoldtals abgeben. – Vielen Dank für Ihre Anmeldung!

Anmeldeformular

Schneller und bequemer über www.vhson.de

Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen und Zutreffendes ankreuzen.

Ich melde mich für folgenden Kurs/folgende Kurse an:

_____ Kurs-Nr. _____ Kurstitel

_____ Kurs-Nr. _____ Kurstitel

_____ Kurs-Nr. _____ Kurstitel

_____ Teilnehmenden-Nummer (falls vorhanden)

Name/Vorname

Straße/Hausnummer

_____ PLZ _____ Ort

Telefon mit Vorwahl (tagsüber)

E-Mail

_____ ☐ ja ☐ nein
Geburtsdatum Ermäßigung (Nachweis erforderlich)

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Zahlungsempfänger: Volkshochschule Oberes Nagoldtal, Bahnhofstraße 41, 72202 Nagold
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE76ZZZ00000043027

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige/wir ermächtigen den Zahlungsempfänger (Name siehe oben), Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein/weisen wir unser Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger (Name siehe oben) auf mein/unser Konto erteilten Lastschriften einzulösen.

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

Zahlungsart (bitte ankreuzen)

☐ Wiederkehrende Zahlung ☐ Einmalige Zahlung

Der Einzug der Kursgebühr erfolgt erst nach Kursbeginn.

Name/Anschrift des Kontoinhabers, falls abweichend vom Teilnehmenden

Name Kreditinstitut

_____ IBAN

_____ BIC

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Oberes Nagoldtal (siehe S. 111) erkenne ich rechtsverbindlich an.

Ort/Datum

Unterschrift

Vollständig ausgefülltes Anmeldeformular per Post zusenden oder persönlich in der vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 41, 72202 Nagold oder auf einem der Rathäuser des Oberen Nagoldtals abgeben. – Vielen Dank für Ihre Anmeldung!

UNTERRICHTSSTÄTTEN-VERZEICHNIS

NAGOLD

Atrium (ehemals GTSZ) Nagold, Mörikestraße 20
 Bächlenhalle Nagold, Max-Eyth-Straße 12
 Badepark Nagold, Am Schlossberg
 Alte Seminarturnhalle, Lange Straße 5
 Berufsschulzentrum Nagold, Max-Eyth-Straße 23
 Burgcenter Nagold, Marktstraße 60/1
 Burgschule Nagold, Burgstraße 8
 KUBUS im Burgcenter, Zwingerweg 7
 Stadtbibliothek im Burgcenter, Marktstraße 60/1
 GWW Werk Nagold (WfbM), Talstraße 12
 GWW Wohnbereich Nagold,
 Steinbeisstraße 16, 18 + 18/1
 Jugendkunstschule Nagold, Lindachstraße 14
 Kreisklinikum Nagold, Röntgenstraße 20
 Lebenshilfe Nagold, Steinbeisstraße 20
 Lembergsschule Nagold, Hohenberger Straße 1
 Otto-Hahn-Gymnasium (OHG II), Calwer Straße 13
 Seminarraum Europaplatz 1
 Seniorenzentrum Martha-Maria Nagold, Uferstr. 13
 Stadtpark Kleb, Schlossberg
 Steinhaus Nagold, Badgasse 3
 STUDIO8 (Fitnessstudio) Nagold, Leibnizstraße 4
 Tennisclub Nagold, Rudolf-Diesel-Straße 8
 Volkshochschule Nagold, Bahnhofstraße 41
 Zellerschule GMS Nagold, Lange Straße 19

NAGOLD – ORTSTEILE

Fritz-Ziegler-Halle Emmingen, Große-Äcker-Str. 11
 Kernenschule (Wiesentalschule Außenstelle)
 Emmingen, Theodor-Heuss-Straße 70
 Gemeindehalle Gündringen-Schietingen,
 Alemannenstraße 7
 Gemeindehalle Iselshausen, Schulweg 22
 Bürgerhaus Mindersbach, Weinstraße 29
 Gemeindehalle Pfrondorf, Riedwiesenweg 23
 Altes Schulhaus (Rathaus) Schietingen, Hangstr. 20
 Gemeindehalle Vollmaringen, Lachenwiesenweg 8
 Sportheim Vollmaringen, Lachenwiesenweg 10

ALTENSTEIG

Feuerwehrmagazin Altensteig, Bahnhofstraße 42
 Haus Planck Altensteig, Überberger Weg 42
 Hohenbergbad Altensteig, Lerchenstraße 12
 Hohenberggalerie Altensteig, Lerchenstraße 16
 Hohenbergschule Altensteig, Lerchenstraße 14
 Markgrafenschule Altensteig, Dorferstraße 70
 Musikschule Altensteig, Rathausplatz 17
 Realschule Altensteig, Speidelstraße 19
 vhs im Alten Rathaus Altensteig, Paulusstraße 4
 Stadtbücherei Altensteig, Mühlstraße 3
 vhs im ehemaligen Modehaus Krebs, Rosenstr. 33
 Wieber Altensteig, Meisenweg 16
 Rathaus Altensteig, Rathausplatz 17
 Kunsthalle Altensteig Poststraße 66

ALTENSTEIG – ORTSTEILE

Haus des Gastes Berneck, Calwer Straße 2
 Rathaus Berneck, Marktplatz 17
 Bürgerhaus Garrweiler, Blöcherhalde 8
 Grundschule Spielberg, Schulweg 87
 Feuerwehrmagazin Überberg, Im Wiesle 6
 Turn- und Festhalle Walddorf, Badstraße 33

EBHAUSEN

Gemeindehalle Ebhausen, Bei der Schule 6
 Jugendraum Bunker Ebhausen,
 Zum Lindenrain (Schule)
 Lindenrainschule Ebhausen, Bei der Schule 6-8
 Rathaus Ebhausen, Marktplatz 1

EBHAUSEN – ORTSTEILE

Bürgerhaus Ebershardt, Rathausstraße 5
 Gemeindehalle Rotfelden, Lerchenweg 21

EGENHAUSEN

Egenhäuser Kapf, Walddorfer Straße
 Feuerwehrmagazin Egenhausen, Im Brühl 1
 Grundschule Egenhausen, Schulweg 2
 Kinderkrippe Wunderkinder e.V. Egenhausen,
 Allmandweg 2
 Silberdistelhalle Egenhausen, Gräbenstraße 2
 Sportheim 1. FC Egenhausen, Altensteiger Straße 70
 de'ignis Gesundheitszentrum Egenhausen,
 Sommerstraße 1
 de'ignis-Fachklinik Egenhausen,
 Walddorfer Straße 23

HAITERBACH

Burgschule GWRS Haiterbach, Hohenrainstr. 37-43
 Hallenbad Haiterbach, Hohenrainstraße 37
 Kuckuckshalle Haiterbach, Gündringer Straße 1
 Mehrgenerationenhaus Zehntscheuer,
 Beihinger Straße 10
 Rathaus Haiterbach, Marktplatz 1
 Seniorenanlage Rosengarten Haiterbach,
 Beihinger Straße 5

HAITERBACH – ORTSTEILE

Ehemalige Schule Beihingen, Gründelweg 32
 Turn- und Festhalle Beihingen, Gründelweg 32
 Seniorenzentrum Emmaus gGmbH Beihingen,
 Schwandorfer Straße 20
 Schloss Unterschwandorf, Schlossstraße 1

HOCHDORF

Daxburghalle Hochdorf, Böblinger Straße 30
 Grundschule Hochdorf, Steinstraße 2

ROHRDORF

Bürgertreff Rohrdorf, Komtureihof 4
 Gemeindehalle Rohrdorf, Schulweg 1
 Grundschule Rohrdorf, Malmenschule, Schulweg 1
 Rathaus Rohrdorf, Komtureihof 4

SIMMERSFELD

Albblickhalle Simmersfeld, Schulweg 12
 Albblickschule Simmersfeld, Schulweg 12
 IWAN Institut für Waldatmen, Ahornweg 10
 Rathaus Simmersfeld, Gartenstraße 14

WILDBERG

Alten- und Pflegeheim Wildberg, Am Spießtor 14
 Altes Feuerwehrhaus Wildberg, Schlossstraße 7
 Rathaus Wildberg, Marktstraße 2
 Bildungszentrum Wildberg und Sporthalle,
 Schafschauernberg 5
 Sporthalle Wildberg, Kantstraße 2
 Stadthalle Wildberg, Talstraße 6
 vhs im Klosterhof Wildberg, Klosterhof 1

WILDBERG – ORTSTEILE

Grundschule Wildberg-Effringen, Schulstraße 5
 Rathaus Gültlingen, Wildberger Straße 11
 Mehrzweckhalle Gültlingen, Buchenstraße 40
 Mehrzweckhalle Schönbrenn, Allmand 2
 Gemeindehalle Sulz am Eck, Am Bach 11
 Gemeinschaftshaus CVJM –Sulz am Eck, Am Bach 17
 Grundschule Sulz am Eck, Kirchstraße 34

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN (AGB)

Volkshochschule Oberes Nagoldtal mit Jugendkunstschule

Anmeldung

Die Teilnahme an Kursen, Seminaren und Studienfahrten (Exkursionen) setzt eine verbindliche Anmeldung voraus. Sie ist persönlich, schriftlich, telefonisch oder online möglich. Telefonische Anmeldungen können nur unter Angabe der Bankverbindung bzw. der Erteilung einer Einzugsermächtigung erfolgen. Eine probeweise Teilnahme ist nur möglich, wenn sie ausdrücklich im Arbeitsplan vorgesehen ist oder von der Volkshochschule (VHS) im Einzelfall gestattet worden ist. Bei Veranstaltungen mit Abend- oder Tageskasse (Eintritt) ist keine Anmeldung erforderlich. Eine Anmeldung bei Kursleitenden ist nicht möglich. Mit der Anmeldung werden die aktuell geltenden Geschäftsbedingungen Bestandteil des Teilnahmevertrags.

Anmeldebestätigung

Eine schriftliche Bestätigung der Anmeldung erfolgt nicht. Nur bei Online-Anmeldungen werden sie in der Regel online automatisch verschickt. Angemeldete erhalten jedoch Nachricht, wenn die Veranstaltung ausfällt. Die verfügbaren Teilnahmeplätze werden in der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben. Der Bankeinzug kann sich infolge des erhöhten Verwaltungsaufwands zu Semesterbeginn verzögern. Dies hat jedoch keine Auswirkung auf die Reihenfolge bei der Platzvergabe. Bei Überweisungen entscheidet der Zahlungseingang über die Reihenfolge der Platzvergabe.

Bezahlung

Bei der Anmeldung ist die Gebühr in bar oder per SEPA-Lastschriftmandat in voller Höhe zu entrichten. Ist ein Lastschrifteinzug trotz vorheriger Zusage nicht möglich, so werden die anfallenden Kosten in Rechnung gestellt. Kosten für Lehrbücher und Materialien sind in der Regel nicht in der Kursgebühr enthalten.

Ermäßigung von Kursgebühren

Bei vielen Veranstaltungen wird eine ermäßigte Gebühr für Schüler:innen, Studierende, Auszubildende, Empfänger:innen von Sozialhilfe oder Arbeitslosengeld II, Teilnehmende am Bundesfreiwilligendienst oder Schwerbehinderte (ab 50%) nach Vorlage des entsprechenden Berechtigungsnachweises gewährt. Der Nachweis ist mit der Anmeldung vorzulegen. Nachträglich kann er nicht mehr berücksichtigt werden. Eine Familienermäßigung erhalten Geschwisterkinder, die zeitgleich einen Jahreskurs der Jugendkunstschule (JKS) belegen oder am selben Workshop der JKS teilnehmen. Die Familienermäßigung muss bei jeder neuen Anmeldung gesondert beantragt werden. Werden pro Familie zwei Kurse belegt, so wird für den 2. eine Ermäßigung von 15% gewährt. Werden pro Familie drei Kurse belegt, so wird für den 3. Kurs eine Ermäßigung von 20% gewährt. Werden pro Familie vier und mehr Kurse belegt, so wird auf den 4. und jeden weiteren Kurs eine Ermäßigung von 30% gewährt. Näheres regeln die Gebührenordnungen für VHS und JKS.

Beginn und Dauer

Beginn und Dauer sind jeweils im Programm angegeben. In den Schulferien und an den gesetzlichen Feiertagen findet in der Regel kein Unterricht statt.

Veranstaltungsort

Der jeweilige Veranstaltungsort ist im Programm angezeigt. Die Volkshochschule ist nur Gast in vielen der von ihr benutzten Gebäuden. Die dort geltende Hausordnung ist zu beachten.

Teilnahmebescheinigung

Sofern 80% der Kursstunden besucht worden sind, können Kursteilnahmen bescheinigt werden, die nicht weiter als vergangenes Jahr zurückliegen. Nach bestandener Abschlussprüfung wird ein Zeugnis erteilt. Diese Bescheinigungen sind bei Abholung oder Zusendung eines Freiumschrags gebührenfrei. Bei Zusendung ist eine Bearbeitungsgebühr von 3 Euro (inkl. Porto) zu entrichten.

Rücktrittsrecht

Die Volkshochschule kann wegen mangelnder Beteiligung, Ausfall einer Lehrkraft oder anderer, von ihr nicht zu vertretender Gründe, vom Vertrag zurücktreten. In diesem Fall werden die Gebühren erstattet. Weitere Ansprüche gegen die Volkshochschule sind ausgeschlossen. In besonderen Fällen bietet die VHS eine Kleingruppenregelung an, damit Kurse, die die Mindestbelegung nicht erreichen (i.d.R. 10), dennoch durchgeführt werden können. Muss die VHS im Verlauf eines Kurses oder Seminars zurücktreten, werden die Gebühren für die ausfallenden Unterrichtstermine anteilig erstattet. Rücktritt von Teilnehmenden: Ein Rücktritt von Veranstaltungen mit weniger als 10 Veranstaltungsterminen ist möglich bis eine Woche vor dem ersten Termin, bei Samstag-/Sonntag-Terminen bis zum Freitag der Vorwoche. Bei Veranstaltungen von 10 und mehr Terminen ist der Rücktritt bis zum ersten Werktag nach dem ersten Termin möglich. Bei Jahreskursen der Jugendkunstschule (ab 20 Terminen) ist ein Rücktritt möglich bis vor dem dritten Kurstermin. Der Rücktritt muss schriftlich oder persönlich gegenüber der Geschäftsstelle erklärt werden. Entrichtete Gebühren werden unter Einbehaltung einer Verwaltungsgebühr von 5 Euro erstattet. Bei späterem Rücktritt erfolgt keine Erstattung. Die Abmeldung bei der Kursleitung ist nicht verbindlich. Bei mehrsemestrigen Lehrgängen gelten spezielle Vereinbarungen, die gesondert abgeschlossen werden. Studienfahrten und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der VHS. Insoweit tritt die VHS nur als Vermittler auf.

Haftung

Die Haftung der Volkshochschule – gleich aus welchem Rechtsgrund – ist auf Vorsatz, grobe Fahrlässigkeit und die Höhe der jeweiligen Kursgebühr beschränkt. Für Unfälle während der Veranstaltung, auf dem Weg zu und von der Veranstaltungsstätte sowie für den Verlust oder die Beschädigung von Gegenständen übernimmt die VHS keine Haftung.

Ausschluss

Die VHS kann eine/n Teilnehmende/n von einer Veranstaltung ausschließen wegen gemeinschaftswidrigen Verhaltens in der Veranstaltung trotz vorangehender Ermahnung und Androhung des Ausschlusses, insbesondere Störung des Informations- und Veranstaltungsbetriebs oder durch querulatorisches Verhalten, bei Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Kursleitung, gegenüber Teilnehmenden oder Beschäftigten der VHS, Diskriminierung von Personen aus Gründen der Herkunft, des Geschlechts, der Religion oder Weltanschauung, wegen einer Behinderung, des Alters oder der sexuellen Identität, bei Missbrauch der Veranstaltung für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art und beträchtlichen Verstößen gegen die Hausordnung. Bei besonders gravierendem Fehlverhalten bedarf es keiner vorherigen Ermahnung. Bei einem begründeten Ausschluss steht dem/der Teilnehmenden kein Anspruch auf Gebührenerstattung zu.

Urheberrecht

Fotografieren und Bandmitschnitte in Veranstaltungen sind nur mit Zustimmung der VHS-Leitung möglich. Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne ihre Erlaubnis nicht vervielfältigt werden.

Datenschutz

Teilnehmende sind mit der Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten einverstanden. Die Daten werden ausschließlich für innerbetriebliche Zwecke und Serviceleistungen verwendet. Die VHS hält sich strikt an die Regeln der Datenschutzgesetze. Es besteht das Recht, jederzeit über die bezüglich der eigenen Person gespeicherten Daten Auskunft zu erhalten.

Sonstiges

Mit der Bekanntmachung dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren ihre Gültigkeit. Sind diese Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise nicht Vertragsbestandteil geworden oder unwirksam, so bleibt der Vertrag im Übrigen wirksam.

Nagold, Juli 2023

Semester-Kalender 2-2024

September 2024		Oktober 2024		November 2024		Dezember 2024		Januar 2025		Februar 2025	
1 So		1 Di	KW 40	1 Fr	Allerheiligen	1 So	1. Advent	1 Mi	Neujahr	1 Sa	
2 Mo	KW 36	2 Mi		2 Sa		2 Mo		2 Do		2 So	
3 Di		3 Do	T. d. Deutschen Einheit	3 So		3 Di	KW 49	3 Fr		3 Mo	KW 6
4 Mi		4 Fr		4 Mo	KW 45	4 Mi		4 Sa		4 Di	
5 Do		5 Sa		5 Di		5 Do		5 So		5 Mi	
6 Fr		6 So		6 Mi		6 Fr		6 Mo	Hl. Drei Könige	6 Do	
7 Sa		7 Mo	KW 41	7 Do		7 Sa		7 Di		7 Fr	
8 So		8 Di		8 Fr		8 So	2. Advent	8 Mi		8 Sa	
9 Mo	KW 37	9 Mi		9 Sa		9 Mo		9 Do		9 So	
10 Di		10 Do		10 So		10 Di	KW 50	10 Fr		10 Mo	KW 7
11 Mi		11 Fr		11 Mo	KW 46	11 Mi		11 Sa		11 Di	
12 Do		12 Sa		12 Di		12 Do		12 So		12 Mi	
13 Fr		13 So		13 Mi		13 Fr		13 Mo	KW 3	13 Do	
14 Sa		14 Mo	KW 42	14 Do		14 Sa		14 Di		14 Fr	
15 So		15 Di	KW 42	15 Fr		15 So	3. Advent	15 Mi		15 Sa	
16 Mo	KW 38	16 Mi		16 Sa		16 Mo		16 Do		16 So	
17 Di		17 Do		17 So		17 Di	KW 51	17 Fr		17 Mo	KW 8
18 Mi		18 Fr		18 Mo	KW 47	18 Mi		18 Sa		18 Di	
19 Do		19 Sa		19 Di		19 Do		19 So		19 Mi	
20 Fr		20 So		20 Mi		20 Fr		20 Mo	KW 4	20 Do	
21 Sa	TAG DER OFFENEN TÜR	21 Mo	KW 43	21 Do		21 Sa		21 Di		21 Fr	
22 So		22 Di		22 Fr		22 So	4. Advent	22 Mi		22 Sa	
23 Mo	Semesterbeginn 2/2024	23 Mi		23 Sa		23 Mo		23 Do		23 So	
24 Di	KW 39	24 Do		24 So		24 Di	Heiligabend	24 Fr		24 Mo	KW 9
25 Mi		25 Fr		25 Mo	KW 48	25 Mi	1. Weihnachtstag	25 Sa		25 Di	
26 Do		26 Sa		26 Di		26 Do	2. Weihnachtstag	26 So		26 Mi	
27 Fr		27 So		27 Mi		27 Fr		27 Mo	KW 5	27 Do	
28 Sa		28 Mo	KW 44	28 Do		28 Sa		28 Di		28 Fr	
29 So		29 Di		29 Fr		29 So		29 Mi			
30 Mo		30 Mi		30 Sa		30 Mo	KW 1	30 Do			
		31 Do				31 Di	Silvester	31 Fr	Semesterende 2/2024		

Semesterferien

Sonn-/Feiertage

Angaben ohne Gewähr



**Wir zeigen
Profil.**

**Und unsere Kunden
haben gut lachen.**

Wir machen den Weg frei.

**Jetzt
beraten
lassen**

Mit unserer ausgezeichneten Genossenschaftlichen Beratung zeigen wir Profil und haben Sie und Ihre individuellen Ziele immer im Blick. Auch wenn's mal holprig zugeht und Ihr Leben in Bewegung ist. Vereinbaren Sie jetzt Ihren Beratungstermin.



Volksbanken Raiffeisenbanken
im Kreis Calw

Volksbank in der Region eG
Haiterbacher Str. 15 • 72202 Nagold
Tel: 07032 940-0 • Fax: 07032 940-193
www.vbidr.de

Raiffeisenbank im Kreis Calw eG
Untere Torstr. 5 • 75387 Neubulach
Tel: 07053 301-0 • Fax: 07053 301-80
www.raibacalw.de

Volksbank Nordschwarzwald eG
Rosenstr. 37 • 72213 Altensteig
Tel: 07453 9392-0 • Fax: 07453 2207
www.volksbank-nordschwarzwald.de

NAGOLD
Bahnhofstraße 41
72202 Nagold
Telefon 07452 9315-0
info@vhson.de
www.vhson.de

ALTENSTEIG
Leitung: Christa Haizmann
Telefon 07453 9461-169
christa.haizmann@altensteig.de
Anmeldungen im Rathaus
Telefon 07453 9461-0

EBHAUSEN
Leitung: Bärbel Link
Telefon 07458 1492
ebhausen@vhson.de
Anmeldungen im Rathaus
Telefon 07458 9981-11

EGENHAUSEN
Leitung: N.N.
Telefon 07452 9315-0
info@vhson.de

HAITERBACH
Leitung: Alexandra Ertunc-Teufel
Telefon 07456 9388-22
haiterbach@vhson.de
Anmeldungen im Rathaus
Telefon 07456 9388-22

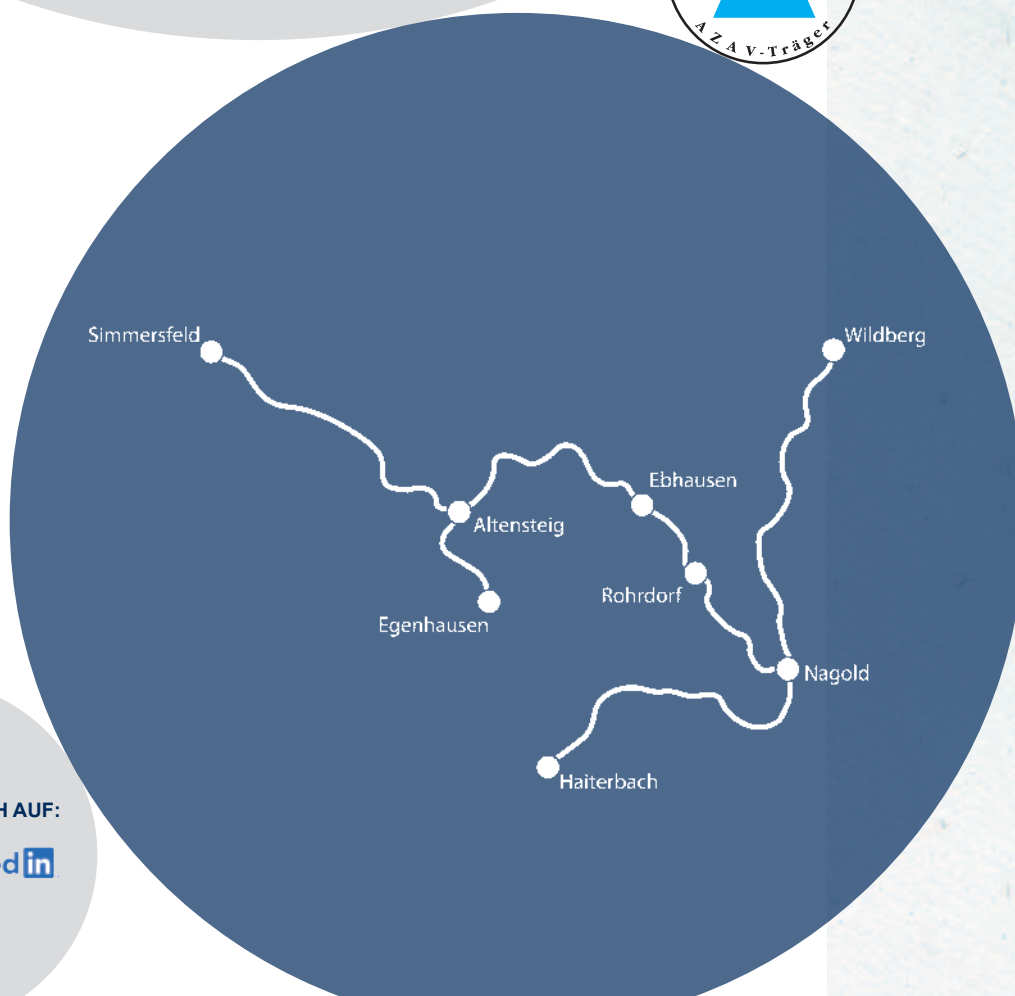


HOCHDORF
Leitung: Cosima Pleuger
Telefon 0176 87998025
hochdorf@vhson.de
Anmeldungen in der vhs-Zentrale

ROHRDORF
Leitung: Angelika Rubisch
Telefon 07452 818928
rohrdorf@vhson.de
Anmeldungen im Rathaus
Telefon 07452 5008

SIMMERSFELD
Leitung: Julia Müller
Telefon 07484 9320-13
simmersfeld@vhson.de
Anmeldungen im Rathaus
Telefon 07484 9320-0

WILDBERG
Leitung: Angelika Keis
Telefon 0157 77683089
wildberg@vhson.de
Anmeldungen im Rathaus
Telefon 07054 201-0



SIE FINDEN UNS AUCH AUF:

