

Volkshochschule Frankenhardt

Programm
2. Halbjahr 2019

Leitung: Gemeindeverwaltung Frankenhardt
Ansprechpartnerin: Frau Memmler
Anschrift: vhs Frankenhardt, Crailsheimer Str. 3
74586 Frankenhardt
Tel.: 07959 / 9105 - 23
Fax: 07959 / 9105 - 99
E-Mail: vhs@frankenhardt.de



Bankverbindung:

Raiffeisenbank Frankenhardt-Stimpfach,
IBAN: DE 48 6006 9442 0051 9060 07
BIC: GENODES1RFS
Konto: 51 906 007
BLZ: 600 694 42

Der Semester-Schwerpunkt der vhs-Crailsheim-Land e.V. lautet

„Heimat – Zusammen leben, zusammen halten“

Bitte beachten Sie, dass alle Veranstaltungen und Kurse zum Schwerpunkt-Thema sind mit diesem Logo gekennzeichnet sind.



Anmeldungen:

Ohne Anmeldung bei der VHS-Leitung ist kein Kursbesuch möglich.

Die Anmeldung kann direkt über die Homepage www.vhs-crailsheim-land.de erfolgen. Ebenso ist eine Anmeldung schriftlich, per Fax oder per E-Mail möglich; hierbei sind Name, Vorname, vollständige Anschrift und Geburtsdatum bzw. Geburtsjahr des Teilnehmers / der Teilnehmerin, Telefonnummer und – soweit vorhanden – E-Mail-Adresse und Mobiltelefonnummer sowie die gewünschte Kursnummer anzugeben (Anmeldeformular).

Es werden keine Anmeldebestätigungen versandt.

Falls ein Kurs nicht stattfindet, werden die angemeldeten Teilnehmer per SMS oder E-Mail oder telefonisch (je nach angegebenen Kontaktdaten) benachrichtigt. Ansonsten ist die Anmeldung bindend.

Die Kursgebühr ist bei Kursbeginn fällig. Die Kursteilnehmer überweisen die Kursgebühr unter Angabe der Kursnummer auf das Konto der VHS Frankenhardt. Die Mahngebühr beträgt bei den Volkshochschulen Crailsheim-Land e.V., falls eine Zahlungserinnerung erforderlich wird, 5,00 EUR.

Im Übrigen und insbesondere im Hinblick auf datenschutzrechtliche Bestimmungen, gelten die gemeinsamen Geschäftsbedingungen der VHS Crailsheim Land e.V. Persönliche Daten der Kursteilnehmer und Dozenten werden ausschließlich für Zwecke der VHS Crailsheimer Land e.V. bis auf Widerruf verarbeitet und gespeichert.

19210300FR

Vortrag: Patientenverfügung/ General- und Vorsorgevollmacht

Andrea Hubner, Notarin

Wer regelt Ihre Angelegenheiten, wenn Sie nicht mehr selbst entscheiden können? Nicht nur ältere Menschen, sondern jeder Erwachsene sollte sich mit diesem Thema einmal auseinandersetzen.

Es kann jedem passieren, durch Unfall oder Krankheit in eine Lage zu kommen, in der man Entscheidungen nicht mehr selbst treffen kann. Frau Notarin Hubner wird in diesem Vortrag Möglichkeiten aufzeigen, wie man für einen solchen Fall Vorsorge treffen kann, auch zur Vermeidung eines gerichtlichen Betreuers.

Kurs 19210300FR: Dienstag, 21. Januar 2020 um 19:00 Uhr

Veranstaltungsort: Bürgersaal des Rathauses Gründelhardt

Eintritt frei.

19210910FR

Bildvortrag: Unsere Heimat Frankenhardt

Reinhard Hassel



Fotografieren ist ein Hobby von Reinhard Hassel. Viele schöne Aufnahmen hat er in Frankenhardt schon gemacht. Einige seiner schönsten Bilder, die er an unterschiedlichen Plätzen in der Gemeinde aufgenommen hat, wird Herr Hassel uns an diesem Abend präsentieren.

Kurs 19210910FR: Mittwoch, 4. Dezember 2019, 19:00 Uhr

Veranstaltungsort: Bürgersaal des Rathauses Gründelhardt

Eintritt frei. Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

19210911FR

Bildvortrag: Bilderreise durch Irland

Reinhard Hassel



Der Hobbyfotograf Reinhard Hassel aus Oberspeltach nimmt uns mit auf eine virtuelle Reise nach Irland und präsentiert uns an diesem Abend seine Eindrücke und Fotografien von der "grünen Insel".

Kurs 19210911FR: Mittwoch, 29. Januar 2020, 19:00 Uhr

Veranstaltungsort: Bürgersaal im Rathaus Gründelhardt

Eintritt frei. Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

Natur & Umwelt

19210500FR

Der Herbst, der Herbst, der Herbst ist da! (ab 1,5 bis 3 Jahre)

Margit Brenner, Judith Gaber

Frederik, die kleine Maus aus dem Bilderbuch von Leo Leoni bereitet sich auf den langen, kalten Winter vor. Wir möchten vier herbstliche Vormittage zusammen in der vielfältigen Natur erleben. Es gibt viel auf den Wiesen und Feldern und auf dem Bauernhof zu entdecken. Spielen im Getreidebad und im Stroh, Fingerspiele, Geschichten und kleine Reime sollen das Interesse der Kinder wecken.

Bitte mitbringen: Kleidung, die im Stall getragen werden kann, ein Getränk
Bei Regen bitte in Matschhose und Gummistiefel kommen.

Kurs 19210500FR: 19. & 26.09.2019 + 10.- & 17.10.2019,
jeweils von 09:30 - 10.30 Uhr

Bauernhof Fam. Brenner, Unterspeltach 1, Frankenhardt-Unterspeltach
EUR 20,- (bei 7 - 10 Personen)

Zusätzlich werden Materialkosten in Höhe von EUR 3,- direkt im Kurs abgerechnet.

19210510FR

Winterzeit auf dem Bauernhof (5-6 Jahre)

Judith Gaber, Margit Brenner

Wir hören und erleben die Geschichte von Tomte Tummetott von Astrid Lindgren. Tomte wacht über die Tiere auf dem Bauernhof und wir wollen ihn begleiten und einen spannenden Nachmittag auf dem Bauernhof verbringen.

Bitte mitbringen: Dem Wetter entsprechende Kleidung, die im Stall getragen werden kann, ein Getränk

Kurs 19210510FR: Freitag, 13.12.2019, 15:30 - 17:30 Uhr

Mühlfeldhof (Fam. Wackler), Steinbach an der Jagst 65, Frankenhardt-Steinbach
EUR 10,- (bei 10 - 20 Personen)

Kunst & Kreativität

- Kooperation mit der Sportscheune Eulenhof

19220501FR/19220511FR

Irischer Tanz für Kinder (ab 7 Jahren)

Gabriele Emmert



Hier lernen Kinder die kleinen und großen, schnellen Schritte zu verfeinern, welche den kindgemäßen Bewegungen entsprechen. Es werden traditionelle irische Tänze, sowie kleine Choreografien mit modernen Elementen erlernt.

Bitte mitbringen: Für den Anfang sind bequeme Kleidung und Socken ausreichend.

Kurs 19220501FR: Mittwochs, 16:00 bis 17:00 Uhr
Beginn: 25. September 2019, 10-mal

Kurs 19220511FR: Mittwochs, 16:00 bis 17:00 Uhr
Beginn: 15. Januar 2020, 10-mal
Sportscheune Eulenhof
EUR 80,00 (bei 5 bis 10 Personen)

**19220500FR/19220510FR:
Modernes Ballett für Kids (ab 6 Jahren)
Gabriele Emmert**

Welches Kind träumt nicht vom Ballett und möchte eine Tänzerin werden?
In diesem Kurs werden Konzentration, Koordination, Musikalität, Teamfähigkeit und Beweglichkeit geübt. Ihr Kind wird ganzheitlich gefördert und kann ein gesundes Selbstbewusstsein aufbauen.
Bitte mitbringen: Für den Anfang genügt es, wenn die Kinder in Leggings, T-Shirt und Socken zum Kurs kommen.

Kurs 19220500FR: Mittwochs, 15:00 – 16:00 Uhr
Beginn: 25. September 2019, 10-mal

Kurs 19220510FR: Mittwochs, 15:00 bis 16:00 Uhr
Beginn: 15. Januar 2020, 10-mal
Sportscheune Eulenhof
EUR 80,00 je Kurs

19220600FR:

**Heimatgeschichte & Kunst - Wanderung zum Kunstwerk
von Rolf Kurz auf dem Burgberg
Helga Steiger**



Auf dem Gipfel des Burgbergs wurde in der Mitte des 15. Jahrhunderts eine Wallfahrtskapelle errichtet. Der Legende nach wurde ein Hirte hier von seinem Augenleiden geheilt. Zum Dank baute er die Kapelle mit nur "drei Taschen voll Steinen". Diese Erzählung ist der Ausgangspunkt für das Kunstwerk von Rolf Kurz, das er 2018 im Auftrag der Kultur OHG geschaffen hat. Es handelt sich um ein in einzelne Teile aufgelöstes Kirchenmodell. Bei einer Wanderung zum Kunstwerk wird die Kunsthistorikerin Frau Dr. Helga Steiger vor Ort die Entstehung und Bedeutung der Metallplastik erläutern.

Kurs 19220600FR: Sonntag, 27. Oktober 2019, 14:00 Uhr
Treffpunkt: Oberspeltach, Unterer Wanderparkplatz Burgberg
Die Teilnahme ist kostenfrei. Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

19221300FR:

**Gitarre lernen leicht gemacht! - Gitarrenkurs für Erwachsene und
Jugendliche
Andreas Brauer**

Die C-Gitarre ist der ideale Einstieg für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Sie lernen in diesem Kurs die komplette Methode der C-Gitarre, von Beginn an.
Die Begleitung von verschiedenen Liedern mit ein, zwei und mehr Akkorden, einfache und komplexe Schlagmuster und das nötige Hintergrundwissen zur praktischen Anwendung werden in diesem Kurs anschaulich und praxisorientiert gemeinsam erarbeitet.
Darüber hinaus werden die korrekte Haltung, das Stimmen der Gitarre, sowie der Umgang mit dem Plektrum, der Fußbank und dem Kapodaster erklärt und im Kurs umgesetzt.
Bitte mitbringen: Eigene Gitarre, falls vorhanden

Auf Anfrage können aber auch Instrumente ausgeliehen werden. Leihgebühr für Gitarre inkl. Zubehör: EUR 50,00

Kurs 19221300FR: Dienstags und freitags, 18:30 bis 19:15 Uhr

Beginn: 8. Oktober 2019, 10-mal

Frankenhalle Gründelhardt, Vereinszimmer (1. OG)

EUR 150,00 inkl. Notenmaterial (bei 5 bis 10 Personen)

Rhythmik- und Bewegungskurse für Kinder bei Rhythmik-Lehrerin Eva-Maria Deeg:

Die Identifikation mit den Spielgestalten macht den Kindern Spaß und fördert die Bewegungsgeschicklichkeit und das Vorstellungsvermögen. Rituale und Wiederholungen nehmen in diesen Kursen einen besonderen Platz ein, dadurch wird das lustvolle Lernen bei Kindern gestärkt! Die Bewegungs-, Spiel-, und Tanzformen sind einfach, sodass die Kinder sofort mitmachen können. Auch die Eltern machen mit, das gemeinsame Erleben und Bewegen ist ein wichtiger Bestandteil der Kurse!

19221301FR/19221302FR:

"Der kleine Igel im Herbst"

Praktische Anregungen und Spiele für Kinder (2 bis 3 Jahre) mit

Mutter/Vater/ Oma/Tante

Eva-Maria Deeg, Rhythmik-Lehrerin

Dieses Mal entdeckt der kleine Igel den Herbst, die Blätter, die Kastanien, den Wind, die Äpfel, die Drachen und was sonst noch alles zum Herbst gehört. Musik und Lieder, Geschichten und Verse, die Kinder zum Staunen, Sprechen und Bewegen anregen.

Bitte mitbringen: Bewegungskleidung, Turnschläppchen oder leichte Turnschuhe bzw. Stoppersocken, Getränk

Kurs 19221301FR: Montags, 9:00 bis 10:00 Uhr

Beginn: 16. September 2019, 10-mal

Kurs 19221302FR: Dienstags, 09:30 bis 10:30 Uhr

Beginn: 17. September 2019, 10-mal

Tanz- und Therapieraum Brunzenberg

EUR 65,00 je Kurs (bei 7 bis 8 Personen)

19221303FR/ 19221304FR:

Im Zirkus ist es schön (für Kinder ab 3 Jahren, 1 Kind mit 1 Elternteil)

Eva-Maria Deeg, Rhythmik-Lehrerin

Dieses Mal werden wir den Zirkus Ribarutschki kennen lernen! Es gibt Musik und Tänze für alle, die wir im Zirkus treffen. Der kleine Clown, die Seiltänzerinnen, die Jongleure und verschiedene Tiere werden uns musikalisch und tänzerisch durch den Kurs begleiten. Die Bewegungs-, Spiel- und Tanzformen sind einfach, so dass die Kinder gleich mitmachen können. Auch die Eltern tanzen selbstverständlich mit!

Bitte mitbringen: Bewegungskleidung, Turnschläppchen oder leichte Turnschuhe bzw. Stoppersocken, Getränk

Kurs 19221303FR: Dienstags, 14:30 bis 15:30 Uhr

Beginn: 17. September 2019, 10-mal

Kurs 19221304FR: Dienstags, 15:45 bis 16:45 Uhr

Beginn: 17. September 2019, 10-mal

Burgberghalle Oberspeltach

EUR 65,00 je Kurs (bei 7 bis 12 Personen)

19221305FR

"Teddybär, komm tanz mit mir"

Rhythmik für kleine Kinder (1,5 bis 2,5 Jahre) mit Mutter/Vater/Oma/Tante

Eva-Maria Deeg, Rhythmik-Lehrerin

Die Spiel- und Tanzformen sind so einfach, dass die Kinder sofort mitmachen können. Die Eltern tanzen selbstverständlich mit.

Bitte mitbringen: Bewegungskleidung, Turnschlappchen oder leichte Turnschuhe bzw. Stoppersocken, Getränk

Kurs 19221305FR: Montags, 10:15 bis 11:15 Uhr

Beginn: 16. September 2019, 10-mal

Tanz- und Therapieraum Brunzenberg

EUR 65,00 (bei 5 bis 7 Personen)

19221306FR

"Das Märchen vom fröhlichen König" - Tanzworkshop für Grundschul Kinder

Eva-Maria Deeg, Rhythmik-Lehrerin

Die Kinder sind König und Prinzessin, sie machen Musik wie die Schlossmusikanten, tanzen wie der Hofnarr und erleben unterschiedlichste Gäste aus fernen Ländern, die ihre Lieder und Tänze dem König darbieten.

Das Märchen als Rahmenhandlung gibt Anlass für unterschiedlichste Aktivitäten.

Lieder, Tänze, Bewegungsgestalten und Requisiten können je nach Belieben in die Handlungen mit einbezogen werden.

Bitte mitbringen: Bewegungskleidung, evtl. Turnschlappchen, Getränk, eine Kleinigkeit für den "Vespertisch"

Kurs 19221306FR: Freitag, 04.10.2019 u. Samstag, 05.10.2019 (2-mal)

Jeweils von 13:30 bis 17:00 Uhr

Burgberghalle Oberspeltach

EUR 30,00 (bei 10 bis 16 Personen)

Gesundheit & Ernährung

19230110FR:

Yoga - Innere Ruhe durch Bewegung und Atem

Birgit Nagler

Die vielfältigen Haltungen und Atemübungen aus dem Yoga bieten uns Möglichkeiten, den Körper geschmeidiger und damit durchlässiger werden zu lassen. Verspannungen in der Muskulatur können sich lösen. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke verbessert sich und sie werden gleichzeitig gestärkt. Wir üben ohne Leistungsdruck. Yoga holt uns da ab, wo wir gerade stehen und hilft uns den Stress im Beruf und im Alltag zu bewältigen.

Bitte mitbringen: Getränk, Gymnastikmatte, Wollsocken

Kurs 19230110FR: Montags, 16:30 bis 18:00 Uhr

Beginn: 9. September 2019, 12-mal

Kindergarten Honhardt

EUR 95,00 (bei 7 bis 10 Personen)

- Kooperation mit der Sportscheune Eulenhof

19230120FR/19230130FR:

Sanftes Hatha Yoga

Katrin Hassel

Dieser Kurs ist für Anfänger, Senioren, Schwangere, sowie für Personen, die schon lange kein Yoga mehr gemacht haben u. ihre Kenntnisse auffrischen möchten, geeignet. Einfach für alle, die sanftes Yoga üben möchten. Wir entspannen unseren Körper und unseren Geist, bauen Muskulatur auf und finden eine wohltuende Dehnung in vielen Bewegungen.

Kurs 19230120FR: Dienstags, 19:15 bis 20:45 Uhr
Beginn: 17. September 2019, 10-mal

Kurs 19230130FR: Dienstags, 19:15 bis 20:45 Uhr
Beginn: 7. Januar 2020, 10-mal
Sportscheune Eulenhof
EUR 110,00 je Kurs (bei 5 bis 8 Personen)

- Kooperation mit der Sportscheune Eulenhof

19230140FR/19230150FR/19230160 FR:

AERIAL YOGA für Einsteiger - Yoga im und mit dem Tuch

Simone Hemming



Aerial Yoga ist eine neue Trainingsform, bei der man Yoga schwebend im Tuch praktiziert. Umkehrhaltungen können hängend durchgeführt werden, der Druck auf die Bandscheiben wird reduziert und die Rückenmuskeln können entspannen. Für Kräftigungs- und Dehnübungen. Auch zur Entspannung lädt das Aerial-Tuch ein.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

BITTE BEACHTEN: Das Training ist nicht für Schwangere, Teilnehmer mit stark erhöhtem, unbehandeltem Blutdruck und Personen die an Glaukom (erhöhtem Augeninnendruck) oder Epilepsie leiden geeignet!!

Bitte mitbringen: Rutschfeste Socken, Matte, eng anliegende Trainingskleidung (am besten Kunstfaser), Oberteile mit Ärmel (keine Tops), Hose mind. knielang, Kleidung ohne Reisverschlüsse, Nieten, Schnallen etc.

Bitte keinen Schmuck tragen. (Ohringe, Ringe etc.)

Kurs 19230140FR: Mittwochs, 9:00 bis 10:15 Uhr
Beginn: 9. Oktober 2019, 5-mal

Kurs 19230150FR: Mittwochs, 9:00 bis 10:15 Uhr
Beginn: 20. November 2019, 5-mal

Kurs 19230160FR: Mittwochs, 9:00 bis 10:15 Uhr
Beginn: 15. Januar 2020, 5-mal
Sportscheune Eulenhof
EUR 70,00 je Kurs (bei 5 bis 8 Personen)

- Kooperation mit der Sportscheune Eulenhof

**19230201FR/19230202FR/19230203FR:
MamaWorkout® Pilates mit Babybauch
Nina Hirsch**



Durch moderates Training, welches den körperlichen Bedürfnissen angepasst ist, kann man während der Schwangerschaft sportlich aktiv bleiben. Auch die Körperhaltung kann man verbessern, dadurch können Rücken- u. Nackenschmerzen reduziert werden.

Kurs 19230201FR: Donnerstags, 10:45 bis 12:00 Uhr
Beginn: 12. September 2019, 8-mal
Sportscheune Eulenhof
EUR 80,00 (bei 5 bis 8 Personen)

Kurs 19230202FR: Donnerstags, 10:45 bis 12:00 Uhr
Beginn: 14. November 2019, 10-mal

Kurs 19230203FR: Donnerstags, 10:45 bis 12:00 Uhr
Beginn: 06. Februar 2020, 10-mal
Sportscheune Eulenhof
EUR 100,00 je Kurs (bei 5 bis 8 Personen)

- Kooperation mit der Sportscheune Eulenhof

**19230204FR/19230205FR
Sanftes Pilates für Einsteiger u. Teilnehmer mit
Bewegungseinschränkungen
Eva Köhnlein**



Pilates ist ein effektives Ganzkörpertraining, welches sich positiv auf Körper und Geist auswirkt. Man verbessert die Haltung, schult das Körperbewusstsein und baut Verspannungen ab. Die Muskulatur wird gekräftigt und die Beweglichkeit der Gelenke u. Muskeln wird optimiert.

Bitte mitbringen: Yoga- bzw. Fitnessmatte

Kurs 19230204FR: Montags, 10:00 bis 11:00 Uhr
Beginn: 30. September 2019, 10-mal

Kurs 19230205FR: Montags, 10:00 – 11:00 Uhr
Beginn: 13. Januar 2020, 10-mal
Sportscheune Eulenhof
EUR 85,00 je Kurs (bei 5 bis 10 Personen)

- Kooperation mit der Sportscheune Eulenhof

**19230206FR/19230207FR
Jumping Fitness KIDS (ab 9 Jahren)
Mathilda Dunkel**



Trainieren mit dem Trampolin. Es werden Koordination, Kondition und Konzentration gefördert.

Bitte immer 10 Minuten vor Kursbeginn da sein, um das Trampolin startklar zu machen.

Bitte mitbringen: Saubere Indoor-Turnschuhe, Handtuch

Kurs 19230206FR: Freitags, 16:00 bis 17:00 Uhr
Beginn: 27. September 2019, 10-mal

Kurs 19230207FR: Freitags, 16:00 bis 17:00 Uhr
Beginn: 10. Januar 2020, 10-mal
Sportscheune Eulenhof
EUR 65,00 (bei 1 bis 4 Personen)

19230208FR
Schwimmkurs für Kinder
Sigrid Abel

Über eine spielerische Wassergewöhnung erleben Kinder den Spaß am Element Wasser, ab einem Alter, ab dem die Kinder auch selbst an einem Schwimmkurs teilnehmen möchten. Mit gezielten Übungen erlangen sie Sicherheit und Gewandtheit im Wasser. Zudem werden die Grundlagen der Schwimmtechnik in Brust- und Rückenlage vermittelt.

Kursziel ist die Überwindung der Hemmschwelle Wasser mit technischen Grundlagen in Bauch- und Rückenlage, je nach Kenntnissen bzw. persönlichem Fortschritt bis zum Erlernen der kompletten Schwimmtechnik.

Die Kursleiterin, Frau Abel, ist im Besitz einer qualifizierten Ausbildung durch die DLGR und den Deutschen Schwimmverband und hat langjährige Erfahrung im Bereich der Anfänger-Schwimmausbildung.

Der Kurs findet im Zeitraum von 2 Wochen (8-mal), täglich von Di. - Fr. von 14.00 - 15.00 Uhr statt.

Bitte mitbringen: Badesachen

Kurs 19230208FR: Dienstags bis freitags 14:00 bis 15:00 Uhr
Beginn: 15. Oktober 2019
Hallenbad Crailsheim
EUR 70,00 (bei 6 bis 8 Personen)

19230301FR/19230302FR/19230303FR
Rückenfit für Frauen und Männer
Renate Denkert

Ziel ist es, Rückenproblemen vorzubeugen oder sie zu lindern. Gezielte Übungen für den Muskel-aufbau, um der Wirbelsäule den nötigen Halt zu geben, helfen dabei. Dazu werden Sitzball, Ballkissen, Theraband, kleine Handgeräte verwendet.

Falls Sie unsicher sind oder Fragen bezüglich des Kurses haben, melden Sie sich bitte bei Frau Denkert (Tel.: 07951 468 26 08).

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, Gymnastikmatte, 1 Kissen 40x40 cm

Kurs 19230301FR: Montags, 9:00 bis 10:00 Uhr
Beginn: 16. September 2019, 10-mal

Kurs 19230302FR: Mittwochs, 20:00 bis 21:00 Uhr
Beginn: 18. September 2019, 10-mal

Kurs 19230303FR: Donnerstags, 19:00 bis 20:00 Uhr
Beginn: 19. September 2019, 10-mal
Burgberghalle Oberspeltach
EUR 45,00 je Kurs (bei 7 bis 16 Personen)

19230305FR/19230306FR/19230307FR

Rückenfit für Frauen und Männer

Renate Denkert

Ziel ist es, Rückenproblemen vorzubeugen oder sie zu lindern. Gezielte Übungen für den Muskelaufbau, um der Wirbelsäule den nötigen Halt zu geben, helfen dabei. Dazu werden Sitzball, Ballkissen, Theraband, kleine Handgeräte verwendet.

Falls Sie unsicher sind oder Fragen bezüglich des Kurses haben, melden Sie sich bitte bei Frau Denkert (Tel.: 07951 468 26 08).

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, Gymnastikmatte, 1 Kissen 40x40 cm

Kurs 19230305FR: Montags, 9:00 bis 10:00 Uhr

Beginn: 13. Januar 2020, 10-mal

Kurs 19230306FR: Mittwochs, 20:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: 15. Januar 2020, 10-mal

Kurs 19230307FR: Donnerstags, 19:00 bis 20:00 Uhr

Beginn: 16. Januar 2020, 10-mal

Burgberghalle Oberspeltach

EUR 45,00 je Kurs (bei 7 bis 16 Personen)

19230310FR/19230311FR

Beweglich bleiben - auch im reifen Alter

Renate Denkert

So lange wie möglich selbstständig bleiben, wer möchte das nicht. Altersgerechte Übungen, Gleichgewichtstraining und Muskelaufbau (Bauch- Rücken- u. Beinmuskulatur) helfen dabei. Es wird mit verschiedenen Kleingeräten im Stehen, auf dem Stuhl oder beim Gehen durch die Halle trainiert, Gedächtnistraining inbegriffen. Keine Bodengymnastik.

In der Gruppe hat man viel mehr Ansporn und der Spaß kommt auch nicht zu kurz.

Bei Neuanmeldung, oder falls Sie unsicher sind und Fragen bzgl. des Kurses haben, melden Sie sich bitte direkt bei Frau Denkert (Tel.: 07951/468 26 08)

Bitte mitbringen: leichte Hallenturnschuhe

Kurs 19230310FR: Montags, 10:00 bis 11:00 Uhr

Beginn: 16. September 2019, 10-mal

Kurs 19230311FR: Montags, 10:00 bis 11:00 Uhr

Beginn: 13. Januar 2020, 10-mal

Burgberghalle Oberspeltach

EUR 45,00 je Kurs (bei 7 bis 14 Personen)

19230320FR

Aktiv und gesund am Morgen: „Pezzi Drumming“

Karin Wüstner

Die Stunde bringt eine Vielzahl von positiven Effekten mit sich: Die Durchblutung wird gefördert, Koordination und Sensomotorik werden verbessert, Stress u. Aggressionen können abgebaut werden. Trommeln mit Pezzibällen fördert die kognitive Ausbildung und Aktivierung der rechten und linken Gehirnhälfte. Ziel ist es außerdem, die Kardiovaskuläre Gesundheit zu verbessern.

Bitte mitbringen: Gymnastik- oder Isomatte, Getränk

Kurs 19230320FR: Mittwochs, 8:25 bis 9:25 Uhr

Beginn: Mittwoch, 18. September 2019, 6-mal

Sandberghalle Honhardt

EUR 30,00 (bei 10 bis 15 Personen)

19230321FR

Aktiv und gesund am Morgen: Ganzkörpertraining nach „Pilates“ mit Beckenbodengymnastik

Karin Wüstner

Eine Gymnastik für alle Sport- und Bewegungsbegeisterten. Das Ganzkörperprogramm lehnt sich an „Pilates“ an. Rumpf und Beckenboden werden besonders intensiv angesprochen, deshalb auch als Rückbildungsgymnastik geeignet.

Bitte mitbringen: Gymnastik- oder Isomatte, Getränk

Kurs 19230321FR: Mittwochs, 8:25 bis 9:25 Uhr

Beginn: Mittwoch, 06. November 2019, 6-mal

Sandberghalle Honhardt

EUR 30,00 (bei 10 bis 15 Personen)

19230322FR

Aktiv und gesund am Morgen: Präventives Muskelaufbautraining mit dem Handtuch

Karin Wüstner

Ein Kurs für präventives Herz- Kreislauftraining und Muskelaufbau. Das Handtuch unterstützt uns dabei. Eine spezielle Gymnastik für alle, die etwas für ihren Körper tun und ihn fithalten möchten. Einfache Yogaelemente fließen in die Übungen mit ein. Der Gleichgewichtssinn, der im Alltag für uns sehr wichtig ist (Sturzprophylaxe), wird durch die Übungen gefördert.

Bitte mitbringen: Gymnastik- oder Isomatte, Getränk

Kurs 19230322FR: Mittwochs, 8:25 bis 9:25 Uhr

Beginn: Mittwoch, 08. Januar 2020, 6-mal

Sandberghalle Honhardt

EUR 30,00 (bei 10 bis 15 Personen)

19230500FR

Bunte & gesunde Ernährung für Kinder

Birgit Köhnlein

Es gibt viele Fertigprodukte, welche auf Kinderaugen abgestimmt sind. Viele dieser Produkte enthalten eine Menge Industriezucker, der uns und unseren Kindern nicht gut tut.

In diesem Kurs werden leckere, bunte und gesunde Rezepte vorgestellt, so wie Kinder es gerne mögen und aufgezeigt, wie sich Industriezucker im Speiseplan umgehen lässt.

Kurs 19230500FR: Mittwoch, 22. Januar 2020, 20:00 bis 21:00 Uhr (1-mal)

Sportscheune Eulenhof

EUR 9,00 (bei 5 bis 10 Personen)



Anmeldungen schriftlich an die VHS Frankenhardt,
Rathaus Gründelhardt, Crailsheimer Str. 3, 74586 Frankenhardt
oder per E-Mail an vhs@frankenhardt.de

ANMELDEFORMULAR

2. Halbjahr 2019



Kursnummer: 192 _ _ _ _ FR

Kurstitel:

Name, Vorname:

Straße, Haus-Nr.:

PLZ, Ort:

Geburtsdatum:

Telefon:

Mobiltelefon:

E-Mail-Adresse:

Mit meiner Unterschrift melde ich mich verbindlich zum o.g. Kurs bzw. zur o.g. Veranstaltung an und erkenne ich die Geschäftsbedingungen der VHS Frankenhardt und der vhs Crailsheim-Land e.V. inkl. der Datenschutzbestimmungen ausdrücklich an.

Datum

Unterschrift

Datenschutz nach der Datenschutzgrundverordnung (DS-GVO)

Gültig seit 25. Mai 2018



1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Crailsheim Land e.V., Schlossstr. 10, 74592 Kirchberg an der Jagst ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

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

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

Auch die weiteren freiwilligen Angaben (E-Mail Adresse) werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

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

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

3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen und - soweit angegeben – Festnetz- und Mobilrufnummer an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen

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

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

4. Kontaktaufnahme

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

5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt.

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

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

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

Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

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

6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen **widersprechen** und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:

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

Telefon: 07954/9801-0

E-Mail: info@kirchberg-jagst.de

ORGANISATORISCHE HINWEISE DER VHS CRAILSHEIM-LAND E.V.

I. Anmeldung

Verbindliche Anmeldungen können ab Erscheinen des Programmes stets zu den üblichen Geschäftszeiten der örtlichen Volkshochschulen entgegengenommen werden und sind wie folgt möglich: 1) telefonisch, 2) formlos schriftlich (per Fax, Brief oder E-Mail) unter Angabe der Veranstaltungsnummer und des Veranstaltungsthemas oder 3) auf der Homepage unter www.vhs-crailsheim-land.de

Eine schriftliche Anmeldebestätigung erfolgt nicht. Das heißt: Die VHS meldet sich bei den angemeldeten Interessierten eines Kurses nur, wenn dieser nicht zustande kommt. Bei Veranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl ist die Reihenfolge der Anmeldung entscheidend. Mit der verbindlichen Anmeldung werden die Geschäftsbedingungen anerkannt und **die Erlaubnis der elektronischen Datenspeicherung gegeben**.

II. Anmeldeschluss und Rücktrittsbestimmungen

1. Wer sich verbindlich angemeldet hat (vgl. unter I.) kann sich ohne Angabe von Gründen **1 Woche vor Anmeldeschluss** (der aus der Beschreibung der Veranstaltung ersichtlich ist) bzw. **1 Woche vor Veranstaltungsbeginn** (wenn kein Anmeldeschluss angegeben ist) wieder abmelden. Wer trotz verbindlicher Anmeldung und ohne rechtzeitige Abmeldung nicht an der Veranstaltung teilnimmt, hat die **volle** Gebühr zu entrichten, außer im Falle einer plötzlichen Erkrankung oder anderer gewichtiger Gründe.
2. Bei Rücktritt aus bereits laufenden Veranstaltungen z.B. im Falle einer plötzlichen Erkrankung oder anderer besonders gewichtiger Gründe werden die Veranstaltungstage bis zum Eingang der Rücktrittsmeldung bei der Geschäftsstelle berechnet. Der Rücktritt muss der Geschäftsstelle direkt mitgeteilt werden und kann schriftlich/per Fax, telefonisch oder persönlich erfolgen. Eine Abmeldung bei den Kursleitern/innen ist nicht gültig.

III. Teilnahme nach Beginn einer Veranstaltung

Bei Teilnahme nach Beginn einer Veranstaltung wird ab dem dritten Veranstaltungstag die Gebühr nur noch anteilig berechnet.

IV. Einzahlung der Gebühr

Die Einzahlung der Gebühr kann erfolgen: 1) durch Überweisung auf das Konto der örtlichen Volkshochschule, bei der die Veranstaltung belegt wird, unter Angabe der Veranstaltung und der Kursnummer oder des Buchungszeichens (Überweisungsträger wird von der VHS vorbereitet und vom Kursleiter ausgehändigt), 2) durch Lastschriftverfahren, 3) Bei Vortragsveranstaltungen kann die Gebühr, vor der Veranstaltung oder direkt an der Veranstaltung, bei der örtlichen VHS bezahlt werden.

Erfolgt die Bezahlung der Gebühr durch Überweisung, muss dies nach Aushändigung des Überweisungsträgers innerhalb von vier Wochen unaufgefordert geschehen. Im Falle einer schriftlichen Zahlungsaufforderung ist zusätzlich eine **Mahngebühr von 5,00 Euro** zu entrichten.

V. Ermäßigungen

Eine Ermäßigung von **15 %** erhalten Schüler, Auszubildende, Studenten, Wehrpflichtige, Ersatzdienstleistende und Absolvierende eines sozialen Jahres **gegen Vorlage eines Ausweises**. Bei den Gebühren der Kurse für Kinder und Jugendliche ist eine Ermäßigung bereits berücksichtigt. Im Einzelfall bleibt eine andere Regelung vorbehalten. **Ermäßigungen sind nicht kombinierbar**.

VI. Durchführung der Kurse/Seminare

Grundsätzlich ist für die Durchführung der Kurse und Seminare eine bestimmte Mindestteilnehmerzahl erforderlich (die in der Regel angegeben ist). Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, so kann der Kurs bzw. die Veranstaltung im Einverständnis mit den Interessenten/innen entsprechend gekürzt oder eine höhere (kostendeckende) Gebühr erhoben werden.

VII. Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) und Datenschutzgrundverordnung (DSGVO)

Mit der verbindlichen Anmeldung werden die Geschäftsbedingungen anerkannt und die Erlaubnis der elektronischen Datenspeicherung gegeben.