

Volkshochschule Frankenhardt



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
Homepage: www.vhs-crailsheim-land.de

*Programm
1. Halbjahr 2020*

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:



Heute leben -
an morgen denken

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. 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 ermächtigen die VHS, die Gebühren mittels Lastschrift einzuziehen (SEPA-Lastschriftmandat) oder 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.

Veranstaltung in Kooperation mit den Frankenhardter Landfrauen:

20110400FR

Vortrag: Auf den Spuren des Plastikmülls



Plastikabfälle, die in die Natur gelangen, sind gefährlich für die Tierwelt und letztlich auch für uns Menschen. Welche Folgen hat Plastik für uns und für unsere Umwelt und wie äußern sich diese? Wie können wir Plastikmüll vermeiden? Welche Alternativen gibt es?

Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

Für Mitglieder der örtlichen Landfrauenvereine ist die Teilnahme kostenfrei.

Kurs 20110400FR: Dienstag, 27. März 2020, 19:30 Uhr
Burgberghalle Oberspeltach, 74586 Frankenhardt
EUR 5,00

20110401FR

Vortrag: Klimaschutz durch richtige Ernährung

Caroline Schöner, Klimaschutzmanagerin Landkreis SHA



Was hat eigentlich unsere Ernährung mit Klimaschutz zu tun? Viel! Unsere Lebensmittel werden oft bei hohem Energie- und Wassereinsatz produziert, über lange Strecken zu uns transportiert und landen dann nicht selten auf dem Müll.

Wir stellen Fragen: Warum sind regionale Lebensmittel gut für das Klima? Warum brauchen tierische Lebensmittel mehr Platz als pflanzliche?

Wo kommen die Paprika im Winter her?

Antworten auf diese Fragen und mehr zum Thema erfahren wir von Frau Schöner, der Klimaschutzbeauftragten des Landkreises Schwäbisch Hall.



Die Teilnahme ist kostenfrei.

Kurs 20110401FR: Dienstag, 28. April 2020, 19:00 Uhr
Bürgersaal im Rathaus Gründelhardt, 74586 Frankenhardt

20130001FR

Vortrag: Krebsvorsorge bei Frauen - Wann und warum ist sie wichtig?

Dr. med. Roland Goerner, Chefarzt Frauenklinik am Klinikum Crailsheim



Warum sollten Frauen zur Krebsvorsorge gehen?

In den letzten Jahren hat sich bezüglich der Krebsvorsorge bei Frauen vieles geändert oder erweitert. Auch aktuell gibt es Neuerungen hinsichtlich der Methodik und Häufigkeit von Vorsorgeuntersuchungen und das Warum und Wie und die Hintergründe sind für viele Frauen nicht immer leicht zu verstehen.

Herr Dr. med Goerner möchte am Beispiel des Mammographiescreenings und am Beispiel der HPV-Impfung erläutern, welchen Nutzen gerade Frauen von einer Vorsorgeuntersuchung haben können und beantwortet im Anschluss gerne Ihre Fragen.



Die Teilnahme ist kostenfrei.

Kurs 20110401FR: Dienstag, 23. Juni 2020, 19:00 Uhr
Bürgersaal im Rathaus Gründelhardt, 74586 Frankenhardt

20110900FR
Der Wald im Klimastress
Förster Wolfgang Mayr



Was wird aus unseren Wäldern?

Die Durchschnittstemperaturen steigen ständig an und die Niederschläge beginnen sich anders über das Jahr zu verteilen. Die Waldbäume reagieren auf diese Entwicklung sehr empfindlich und deutlich.

Während einer Wanderung mit dem Förster können Sie sich selbst ein Bild von den Veränderungen im Wald machen.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

Kurs 20110900FR: Freitag, 15. Mai 2020, 16:00 Uhr
Treffpunkt: Oberspeltach, Oberer Wanderparkplatz Burgberg



Musikalische Praxis

20121300FR
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.

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

Bitte mitbringen: Eigene Gitarre, falls vorhanden

Kurs 20121300FR: Freitags, 18:30 bis 19:15 Uhr
Beginn: 6. März 2020, 10-mal
Frankenhalle Gründelhardt, Vereinszimmer (1. OG)
EUR 150,00 inkl. Notenmaterial (bei 5 bis 10 Personen)

Kinder & Familie

Veranstaltung in Kooperation mit den Frankenhardter Kindergärten:

20110600FR

Vortrag: Wie können Eltern die Entwicklung der kindlichen Sexualität angemessen begleiten?

Die Referentin wird einige Bausteine der kindlichen Körper- und Sexualentwicklung schildern, was altersgemäß angemessen ist, mit Kindern zu besprechen, wie man Kindern ein positives Körpergefühl vermitteln kann und durch welches Verhalten man Kinder am meisten schützt.

Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

Kurs 20110600FR: Dienstag, 12. Mai 2020, 19:00 Uhr
Bürgersaal im Rathaus Gründelhardt, 74586 Frankenhardt
EUR 3,00

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. Viele Erhebungen zeigen, wie wichtig die spielerische Förderung, gerade der ganz Kleinen, für ihre spätere Entwicklung sein kann. 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!

20121310FR/20121311FR

"Im Tiergarten"

Musikalisch-sprachliche Anregungen und Bewegungsspiele aus der Rhythmik für Kinder (2 bis 3 Jahre) mit Mutter/Vater/ Oma/Tante

Eva-Maria Deeg, Rhythmik-Lehrerin

Mit Liedern, Musik, Geschichten und Versen werden die kleinen Kinder zum Staunen, Sprechen und Bewegen angeregt. Diesmal werden wir in den Tiergarten gehen und dort "zeigt" uns der Igel viele Spiele, Tänze, Lieder und Verse von der Katze, dem Pferdchen, der kleinen Maus, dem großen Elefanten und anderen Tieren.

Bitte mitbringen: Bewegungskleidung, Turnschlappchen, leichte Turnschuhe bzw. Stoppersocken (Die Kinder dürfen sich natürlich auch barfuß bewegen), Getränk

Kurs 20121310FR: Montags, 9:00 bis 10:00 Uhr
Beginn: 9. März 2020, 10-mal

Kurs 20121311FR: Dienstags, 09:30 bis 10:30 Uhr
Beginn: 10. März 2020, 10-mal

Tanz- und Therapieraum Brunzenberg, 74586 Frankenhardt
EUR 65,00 (bei 5 bis 7 Personen)

20121320FR

"Teddybär, komm tanz mit mir"

Musikalisch-sprachliche Anregungen und Bewegungsspiele aus der Rhythmik für Kinder (1,5 bis 2,5 Jahre) mit Mutter/Vater/Oma/Tante

Eva-Maria Deeg, Rhythmik-Lehrerin

Musik, Lieder, Geschichten und Verse, die Kinder zum Staunen, Sprechen und Bewegen anregen. Kinder sollten in diesem Alter vielfältige Bewegungserfahrungen machen. Dazu brauchen sie Bewegungsanreize, Vorbilder, Musik, Materialien, Instrumente und Spielangebote, die zur Bewegung und Nachahmung anregen. Eine Förderung der rhythmisch-

musikalischen Fähigkeiten wirkt sich auf die Schulung des auditiven Systems, der Stimme, der Mundmotorik, der Sprache und natürlich der gesamten Motorik aus.

Bitte mitbringen: Bewegungskleidung, Turnschläppchen, leichte Turnschuhe bzw. Stoppersocken (Die Kinder dürfen sich natürlich auch barfuß bewegen), Getränk

Kurs 20121320FR: Montags, 10:15 bis 11:15 Uhr
Beginn: 9. März 2020, 10-mal
Tanz- und Therapieraum Brunzenberg, 74586 Frankenhardt
EUR 65,00 (bei 5 bis 7 Personen)

20121330FR/20121331FR

"Der Traumzauberbaum"

Tanzen mit Kindern und Eltern (2 bis 3 Jahre)

Eva-Maria Deeg, Rhythmik-Lehrerin

Zum Tanze treffen wir uns heute, die großen und die kleinen Leute, unterm Traumzauberbaum!

Kindertänze zum Spielen, Singen, Tanzen und Träumen und selbst gestalten! Da fällt der Gummitwist-Traum, die kleine Flöte der 7 Musikanten, ein kleines Gespenst oder vielleicht ein Stern vom Traumzauberbaum, oder vielleicht werden auch "Wunschträume" umgesetzt. Es werden ansprechende Bewegungs-Tanz- und Spielformen angeboten, die je nach Alter der Kinder mal einfacher, mal anspruchsvoller eingesetzt werden können. Wir experimentieren mit unterschiedlichen Bewegungselementen, mit Sprache und Instrumenten.

Die Eltern unterstützen u. tanzen mit u. können dadurch auch zuhause mit ihren Kindern weitersingen und weiterspielen.

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

Kurs 20121330FR: Dienstags, 14:30 bis 15:30 Uhr

Kurs 20121331FR: Dienstags, 15:45 bis 16:45 Uhr

Beginn beider Kurse: 10. März 2020, jeweils 10-mal
Burgberghalle Oberspeltach, 74586 Frankenhardt
EUR 65,00 je Kurs (bei 7 bis 12 Personen)

20121340FR

"Die 4 Elemente" - Tanzworkshop für Grundschul Kinder

Eva-Maria Deeg, Rhythmik-Lehrerin

Erde, Wasser, Luft und Feuer. Für Kinder erschließen sich die Elemente über ihre Wahrnehmung, über die Musik und über Tänze bekommen die Kinder einen weiteren Zugang. Durch Lieder, Tänze u. Instrumentalspiel kann ich mit den Kindern die Erfahrungen noch vertiefen.

2 Tanznachmittage, die den Kindern über die Bewegung u. alle Sinne vermitteln, was die 4 Elemente alles beinhalten.

Bitte mitbringen: In bequemer Kleidung kommen, Getränk, eine Kleinigkeit für den "Vespertisch"

Kurs 20121340FR: Freitag und Samstag, 13:30 bis 17:00 Uhr (2-mal)

Beginn: 29. Mai 2020
Burgberghalle Oberspeltach, 74586 Frankenhardt

EUR 30,00 (bei 10 bis 16 Personen)

Fitness & Bewegung

20130110FR

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 20130110FR: Montags, 16:30 bis 18:00 Uhr

Beginn: 3. Februar 2020, 14-mal

Kindergarten Honhardt, 74586 Frankenhardt

EUR 110,00 (bei 7 bis 10 Personen)

Die VHS Frankenhardt kooperiert mit der Sportscheune Frankenhardt auf dem Eulenhof in Frankenhardt-Stetten.



19220520FR

Tanzworkshop: "Tanz für Jeden"

Florian Lochner

Florian Lochner begleitet Sie durch eine Stunde zeitgenössischen Tanz, Musik und Körperwahrnehmung und zeigt, dass jeder tanzen kann.

Samstag, 25. Januar und Samstag 15. Februar

13:00 Uhr Kids 7-13 Jahre, 14:15 Uhr Teens 14-19 Jahre, 15:30 Uhr Erwachsene 20+

Kosten: 1 Tag EUR 15,-, beide Tage EUR 25,-

20130120FR

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 u. 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: Eigene Matte, ggf. ein Handtuch

Kurs 20130120FR: Mittwochs, 9:00 bis 10:15 Uhr
Beginn: 4. März 2020, 5-mal
Sportscheune Eulenhof, 74586 Frankenhardt-Stetten
EUR 70,00 (bei 5 bis 8 Personen)

20130130FR
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. Bitte mitbringen: Eigene Matte, ggf. ein Handtuch



Kurs 20130130FR: Dienstags, 19:15 bis 20:45 Uhr
Beginn: 24. März 2020, 10-mal
Sportscheune Eulenhof, 74586 Frankenhardt-Stetten
EUR 110,00 (bei 5 bis 8 Personen)

20130140FR
Vinyasa Yoga
Simone Hemming

Vinyasa Yoga zeichnet sich vorallem dadurch aus, dass wir atemsynchron und in fließenden Übergängen Asanas dynamisch praktizieren....In vielen Asanas verweilen wir längere Atemzyklen und spüren, was diese Haltung mit uns und in uns macht. Wir üben uns in Achtsamkeit. Yoga ist immer eine Körper-Geist-Praxis. Wir wollen in ein bewussteres Spüren unseres Körpers kommen. Die Atmung hilft und dabei, in diese Verbindung zu kommen. Es breitet sich eine angenehme Kraft und Geschmeidigkeit im Körper aus.

Geeignet für Einsteiger und Geübte.
Bitte mitbringen: Eigene Matte, ggf. ein Handtuch

Kurs 20130140FR: Montags, 16:45 bis 18:00 Uhr
Beginn: 3. Februar 2020, 10-mal
Sportscheune Eulenhof, 74586 Frankenhardt-Stetten
EUR 90,00 (bei 5 bis 8 Personen)

20130201FR
Medical Jumping®
Nicole Wühler

Medical Jumping® ist eine sanftere Form von Jumping Fitness, die in der Intensität und Übungsauswahl etwas "softer" ist. nach wie vor ist es ein Ganzkörpertraining, bei dem es zu rythmischer Musik auf und ab, vor und zurück, geht. Hohe Impact Schritte wie z. B. "Stompings" sind nicht in der Kursstunde eingebaut. Der Fokus liegt auf Koordination, Balanceübungen und auch Kraftübungen. Der Spaß steht im Vordergrund.

Zielgruppe: Jumper für den Einstieg, Best Ager, für Personen nach einer OP oder Reha (bitte in Rücksprache mit dem Arzt) usw.

Bitte mitbringen: Saubere Hallenturnschuhe, ggf. ein Handtuch

Kurs 20130201FR: Freitags, 17:15 bis 18:00 Uhr

Beginn: 7. Februar 2020, 8-mal
Sportscheune Eulenhof, 74586 Frankenhardt-Stetten
EUR 68,00 (bei 5 bis 10 Personen)

20130202FR

Sanftes Pilates für Einsteiger und 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 20130202FR: Montags, 10:00 bis 11:00 Uhr

Beginn: 30. März 2020, 10-mal

Sportscheune Eulenhof, 74586 Frankenhardt-Stetten

EUR 85,00 (bei 5 bis 10 Personen)

20130203FR

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 20130203FR: Donnerstags, 10:45 bis 12:00 Uhr

Beginn: 6. Februar 2020, 10-mal

Sportscheune Eulenhof, 74586 Frankenhardt-Stetten

EUR 100,00 (bei 5 bis 8 Personen)

20130204FR

TRX® Suspension Training

Katharina Schaal

TRX® Suspension Training ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird. Mit dem nicht elastischen Gurtsystem (Deckeneinhängung) kann sowohl im Stehen als auch im Liegen trainiert werden. Da die Gurte des TRX® beim Training ständig in Bewegung sind, werden neben den großen Muskelketten auch die kleinen, gelenknahen Muskeln aktiviert. Durch diese "Instabilität" kommt es zu einem wesentlich höheren Trainingsreiz.

Bitte mitbringen: Saubere Hallenturnschuhe, Matte und ggf. ein Handtuch

Kurs 20130204FR: Freitags, 18:30 bis 19:30 Uhr

Beginn: 7. Februar 2020, 8-mal

Sportscheune Eulenhof, 74586 Frankenhardt-Stetten

EUR 56,00 (bei 5 bis 8 Personen)



20130301FR/20130302FR/20130303FR

Rückenfit für Frauen und Männer

Renate Denkert

Sitzen ist die neue Nummer 1 der großen Gesundheitsprobleme. Die Folge sind Rückenprobleme, verspannte Schulter- und Nackenmuskeln, allgemeines Unwohlsein, schlechte Körperhaltung. Wir verlassen unsere Komfortzone und bewegen unseren Körper nach Musik zu Beginn der Stunde. Der Hauptteil gilt immer der Stabilisierung der Wirbelsäule durch ein Muskelaufbautraining der Rücken-, Bauch- und Beinmuskulatur mit verschiedenen Kleingeräten. Auch ein leichtes Konditionstraining gehört dazu. Faszien - das Thema, auch dies arbeiten wir ab. Nach der Anspannung die Entspannung, auch diese ist wichtig, ebenfalls mit Musik. Kommen Sie vorbei und gönnen Sie sich die Zeit, die nur Ihnen gehört. Falls Sie unsicher sind oder Fragen bezüglich des Kurses haben, melden Sie sich bitte direkt bei Frau Denkert (Tel.: 07951 468 26 08).

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, Gymnastikmatte (Isomatte), Kissen 40x40 cm, Getränk

Kurs 20130301FR: Montags, 9:00 bis 10:00 Uhr

Beginn: 20. April 2020

Kurs 20130302FR: Mittwochs, 20:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: 22. April 2020

Kurs 20130303FR: Donnerstags, 19:00 bis 20:00 Uhr

Beginn: 16. April 2020

Dauer: Jeweils 10-mal

Burgberghalle Oberspeltach, 74586 Frankenhardt

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

20130310FR

Beweglich bleiben - auch im reifen Alter für Männer und Frauen

Renate Denkert

So lange wie möglich selbstständig bleiben, wer möchte das nicht. Altersgerechte Übungen, Gleichgewichtstraining und einen Muskelaufbau der Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur helfen uns, diese Selbstständigkeit lange zu erhalten. Wir trainieren dies mit verschiedenen Kleingeräten im Stehen, auf dem Stuhl oder beim Gehen durch die Halle, Gedächtnistraining inbegriffen. Keine Bodengymnastik. Natürlich haben wir in der Gruppe viel Ansporn und der Spaß kommt auch nicht zu kurz.

Kommen Sie vorbei, den Sie haben es sich verdient, für sich etwas zu tun.

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, Kissen 40x40 cm, Getränk

Kurs 20130310FR: Montags, 10:00 bis 11:00 Uhr

Beginn: 20. April 2020, 10-mal

Burgberghalle Oberspeltach, 74586 Frankenhardt

EUR 45,00 (bei 7 bis 14 Personen)

20130320FR

Aktiv u. gesund am Morgen - Stark im Rücken, wach im Kopf

Karin Wüstner

Aktives Rückentraining und Gehirnjogging.

Ein Übungsprogramm zur Stärkung des Rückens u. zur geistigen Aktivierung.

Im ersten Teil der Stunde werden wir unseren Kreislauf durch Lockerungs- und

Bewegungsübungen in Schwung bringen und ganz spielerisch unsere grauen Zellen

anschieben. Im zweiten Teil widmen wir uns unserer Rumpfmuskulatur, um Rückenleiden zu mildern und vorzubeugen.

Bitte mitbringen: Gymnastik- oder Isomatte, Getränk

Kurs 20130320FR: Mittwochs, 8:25 bis 9:25 Uhr

Beginn: 19. Februar 2020, 4-mal

Sandberghalle Honhardt, 74586 Frankenhardt

EUR 20,00 (bei 10 bis 15 Personen)

20130321FR

Aktiv u. gesund am Morgen - Gymnastik nach Art "Callanetics"

Karin Wüstner

Ein spezielles, präventives Muskelaufbautraining nach Art "Callanetics". Eine ruhige Reise durch unsere gesamten Muskelgruppen des Körpers. Art-"Callanetics"- und Art-"Pilates"-Übungen treffen aufeinander und verschmelzen in eine ideale Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik.

Bitte mitbringen: Gymnastik- oder Isomatte, Getränk

Kurs 20130321FR: Mittwochs, 8:25 bis 9:25 Uhr

Beginn: 15. April 2020, 6-mal

Sandberghalle Honhardt, 74586 Frankenhardt

EUR 30,00 (bei 10 bis 15 Personen)

20130322FR

Aktiv u. gesund am Morgen - "Redondoball"

Karin Wüstner

Ein fetziges Balltraining. Ein kleiner Ball mit großer Wirkung, gezielt eingesetzt im präventiven Herz-Kreislauf-Training und zum Muskelaufbau. Mit Schwung beginnen wir den Morgen und regen das Herz-Kreislauf-System an. Anschließend wenden wir uns unserem Muskelaufbau zu. Zur Abrundung gibt es noch einen kleinen Entspannungsteil.

Bitte mitbringen: Gymnastik- oder Isomatte, Getränk

Kurs 20130322FR: Mittwochs, 8:25 bis 9:25 Uhr

Beginn: 27. Mai 2020, 6-mal

Sandberghalle Honhardt, 74586 Frankenhardt

EUR 30,00 (bei 10 bis 15 Personen)

20130323FR

Aktiv u. gesund am Morgen - Ganzkörpertraining nach "Pilates" mit Beckenbodengymnastik

Karin Wüstner

Eine Gymnastik für alle Sport- und Bewegungsbegeisterten. Das Ganzkörperprogramm lehnt sich an "Pilates"-Gymnastik an. Rumpf und Beckenboden werden besonders intensiv angesprochen, deshalb auch als Rückbildung geeignet. Ein abwechslungsreiches, ruhiges, entspannendes Programm, um alle Muskelgruppen zu trainieren, den Rücken und Beckenboden zu stärken und Bauch/Po zu formen. Gesund und fit bleiben ist unser Ziel!

Bitte mitbringen: Gymnastik- oder Isomatte, Getränk

Kurs 20130323FR: Mittwochs, 8:25 bis 9:25 Uhr

Beginn: 15. Juli 2020, 6-mal

Sandberghalle Honhardt, 74586 Frankenhardt

EUR 30,00 (bei 10 bis 15 Personen)

Essen & Trinken / Ernährung

20130500FR

Fit mit dem Thermomix - Nachhaltig und gesund kochen

Silvia Laukenmann



Nachhaltig kochen und gesund essen mit dem Thermomix, inklusive jeder Menge Tipps u. Tricks. Wir bereiten an diesem Abend alltagstaugliche Gerichte, Dips, sowie verschiedene Grundrezepte zu.

Dies ist keine Verkaufsveranstaltung.

Kosten für Lebensmittel werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet (ca. EUR 10,00).
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, kleine Behälter für Kostproben, Getränk

Kurs 20130500FR: Dienstag, 3. März 2020, 18:30 bis 22:15 Uhr

Schulküche der Wilhelm-Sandberger-Schule Honhardt, 74586 Frankenhardt

EUR 19,50 (bei 7 bis 10 Personen)

20130501FR

Sommerparty - Ideen aus dem Thermomix

Silvia Laukenman

Wir bereiten eine tolle Sommerparty mit leckerem Cocktail, sowie verschiedene Vorspeisen und ein leichtes Menü mit Dessert zu.

Dies ist keine Verkaufsveranstaltung.

Kosten für Lebensmittel werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet (ca. EUR 10,00)
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, kleine Behälter für Kostproben, Getränk

Kurs 20130501FR: Dienstag, 16. Juni 2020, 18:30 bis 22:15 Uhr

Schulküche der Wilhelm-Sandberger-Schule Honhardt, 74586 Frankenhardt

EUR 19,50 (bei 7 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

vhs
Frankenhardt

1. Halbjahr 2020

Kursnummer: 201 _ _ _ _ _ FR

Kurstitel:

Name, Vorname:

Straße, Haus-Nr.:

PLZ, Ort:

Geburtsdatum/Geburtsjahr:

(bitte immer angeben)

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

SEPA – Lastschriftmandat



BÜRGERMEISTERAMT

VOLKSHOCHSCHULE

Name und Anschrift des Zahlungsempfängers
(Gläubiger, Straße, Hausnummer, PLZ, Ort, Land)

Name: VHS Frankhardt	<input type="checkbox"/> einmalige Zahlung <input type="checkbox"/> wiederkehrende Zahlung (Folgekurse)
Straße: Crailsheimer Str. 3	
PLZ, Ort: 74586 Frankhardt	
Land: Deutschland	

Gläubiger – Identifikationsnummer DE 10 ZZZ 000 000 883 50	Mandatsreferenz
---	-----------------

SEPA – Lastschriftmandat

Ich/Wir ermächtige(n)

(Name des Zahlungsempfängers) VHS Frankhardt

Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die von der VHS Frankhardt

(Name des Zahlungsempfängers) VHS Frankhardt

auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Kurs: _____
Kursnr.: _____
Gebühr: _____

Hinweis: Ich kann/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es greift dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Zahlungspflichtiger (Kontoinhaber) Vorname, Name, Straße, Hausnummer, PLZ, Ort, Land	
Name, Vorname: _____	
Straße: _____	
PLZ, Ort: _____	
Kreditinstitut	
BIC	IBAN
Ort, 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