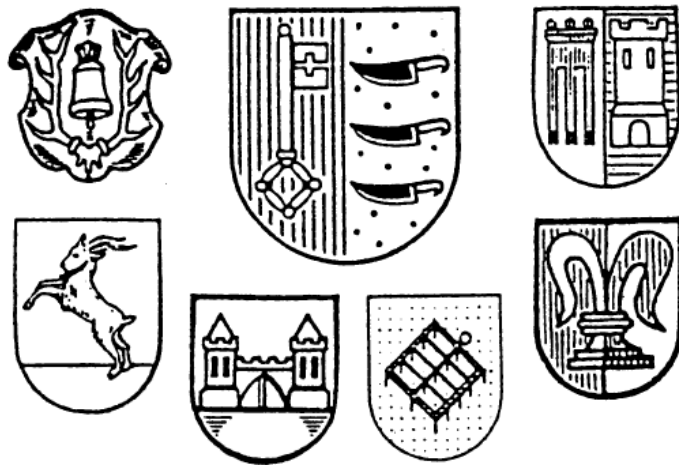


VHS

Volkshochschule Dischingen



Programm 2. Halbjahr 2018

ANMELDUNG: Bürgeramt, Marktplatz 9, 89561 Dischingen,
Montag bis Mittwoch 8.00 Uhr – 16.00 Uhr,
Donnerstag 8.00 Uhr – 18.00 Uhr,
Freitag 8.00 Uhr – 13.00 Uhr
Telefon 07327 / 81-0

TRÄGER VHS: Gemeinde Dischingen, Bgm. Alfons Jakl, Marktplatz 9, 89561 Dischingen
Telefon 07327 / 81-0

VHS-LEITUNG: Harald Scherbaum, Eichenweg 11, 89561 Dischingen - Ballmertshofen
Telefon 07327 / 5315

**BANK-
VERBINDUNG:** Konto Nummer 22 037 965
Kreissparkasse Heidenheim (BLZ 632 500 30)
IBAN: DE22 6325 0030 0022 0379 65
BIC: SOLADES1HDH

Konto Nummer 21 940 002
Volksbank Unteres Härtsfeld (BLZ 632 901 10)
IBAN: DE13 6329 0110 0021 9400 02
BIC: GENODES1HDH

Chronologische Übersicht

Bei Kursen und Seminaren bezieht sich der genannte Tag immer auf den ersten Kurs- beziehungsweise Seminartermin.

25.09.	Di	8.00 Uhr	854	Meditation am Morgen
25.09.	Di	19.00 Uhr	855	Meditation am Abend
27.09.	Do	19.00 Uhr	856	Yoga im Dorfhaus Demmingen
01.10.	Mo	18.00 Uhr	851	Bio-Produkte regional bis international
11.10.	Do	19.30 Uhr	865	Filmvortrag: Willkommen in Siebenbürgen
17.10.	Mi	18.30 Uhr	857	Yoga
18.10.	Do	8.15 Uhr	858	Yoga zum Kennenlernen
18.10.	Do	9.30 Uhr	862	Ganzkörperkräftigung
18.10.	Do	19.00 Uhr	863	Fit und gesund durch die kalte Jahreszeit
22.10.	Mo	18.30 Uhr	859	Yoga am Montag I
22.10.	Mo	20.15 Uhr	860	Yoga am Montag II
24.10.	Mi	8.15 Uhr	861	Yoga am Morgen
25.10.	Do	19.30 Uhr	866	Filmvortrag: Rundreise durch den Südwesten der USA
24.01.	Do	19.00 Uhr	864	Ständige Blasenentzündung - das muss nicht sein
12.02.	Di	18.00 Uhr	852	Erste Schritte mit WhatsApp - Einsteigerkurs für Senioren
15.02.	Fr	18.00 Uhr	853	Internet im Alltag für Senioren

Bitte beachten:

ANMELDUNGEN zu den Kursen sollen unbedingt **rechtzeitig** (spätestens eine Woche vor Veranstaltungsbeginn) schriftlich mit der **Anmeldekarte** erfolgen. Dadurch erleichtern Sie der VHS-Leitung sowie den Kursleitern die Planung und Organisation der Veranstaltungen.

Weitere Programmhefte mit Anmeldevordrucken sind im Rathaus Dischingen, bei den Ortschaftsverwaltungen, in einigen Geschäften und bei den Banken erhältlich.

GEBÜHREN werden nach Kursbeginn mittels der bei der schriftlichen Anmeldung ausgestellten Abbuchungsermächtigung von Ihrem Konto eingezogen.

KURSE finden statt, wenn die dafür festgesetzte Teilnehmerzahl erreicht wird oder wenn die Teilnehmer sich verpflichten, einen höheren Gebührensatz zu entrichten.

Bitte beachten Sie auch die jeweiligen Ausschreibungen im **NACHRICHTENBLATT** der Gemeinde Dischingen und in den Heidenheimer Tageszeitungen, denn kurzfristig können Kurse oder Veranstaltungen abgesagt oder neu in das Programm aufgenommen werden.

Verwaltung und Bürotechnik

851 Bio-Produkte – regional bis international

Internet-Einkaufsführer

Leitung: Sigrid Müller

Montag, 01.10.2018, von 18.00 Uhr bis 20.15 Uhr, Egauschule Dischingen (Neubau),

1 Tag, Gebühr: 28 Euro bei 5 Personen, einschließlich Material und Lehrheft,

Anmeldung erforderlich

Der Kurs wendet sich an Personen die Bio-Produkte bevorzugen. Dabei geht es in erster Linie um das Vorstellen von Erzeugern und Verkäufern von Lebensmitteln vom Hofladen in der Nähe bis zum Interneteinkauf im Ausland. Aber auch Produzenten von Bio-Pflegeprodukten, Bio-Textilien oder Biohotels werden vorgestellt. Wir informieren uns im Internet über die einzelnen Betriebe und erfahren Wissenswertes über Biosiegel und dem Einkaufen im Internet. Jedem Teilnehmer steht ein PC mit Internetzugang zur Verfügung.

Voraussetzungen: Kenntnisse im Umgang mit dem Internet

852 Erste Schritte mit WhatsApp

Einsteigerkurs für Senioren

Leitung: Sigrid Müller

Dienstag, 12.02.2019, von 18.00 Uhr bis 20.15 Uhr, Egauschule Dischingen (Neubau),

1 Tag, Gebühr: 28 Euro bei 5 Personen, einschließlich Material und Lehrheft,

Anmeldung erforderlich

Sie haben das Programm „WhatsApp“, dem weltweit meist genutzten Messenger auf Ihrem Smartphone installiert. Nun können Sie es als Kommunikationszentrale nutzen und bleiben so

in Verbindung mit Familie, Bekannten und Freunden.

Dieser Kurs bietet Ihnen Unterstützung bei den ersten Schritten mit der App. Bitte bringen Sie Ihr eigenes, betriebsbereites Gerät mit der installierten Software „WhatsApp“ mit.

Schwerpunkte sind: Nachrichten senden und empfangen, Bilder & Multimedia, Telefonieren, Einstellungen, Privatsphäre, Vertragsbedingungen

Bitte beachten: Die Volksschule haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte.

853 Internet im Alltag für Senioren

Leitung: Sigrid Müller

Freitag, 15.02.2019, von 18.00 Uhr bis 20.15 Uhr, Egauschule Dischingen (Neubau),

1 Tag, Gebühr: 28 Euro bei 5 Personen, einschließlich Material und Lehrheft,

Anmeldung erforderlich

Sie benötigen bzw. möchten eine Telefonauskunft, eine Zugverbindung, ein Hotelzimmer in München, sich per Mail austauschen und Bilder mitschicken, Bankgeschäfte online abwickeln, sich mit Gleichgesinnten über Ihr Hobby unterhalten, oder einfach nur die Neuigkeiten des Tages erfahren? ... all dieses ist im Internet möglich.

Voraussetzungen: Kenntnisse im Umgang mit Maus und Tastatur.

Seelische und körperliche Fitness

854 Meditation am Morgen

Leitung: Adelheid Voitl, Heilpraktikerin

Dienstag, 25.09.2018, von 8.00 Uhr bis 9.30 Uhr, Egauhalle Dischingen - Anbau,

10 Tage, Gebühr: 48 Euro bei 10 Personen, Anmeldung erforderlich

Die Meditation ist eine uralte Technik sowohl im westlichen als auch im östlichen Kulturkreis, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die entspannende Wirkung der Meditation hilft Stress im Alltag abzubauen, wieder zu Ruhe und Frieden zu finden, und somit wieder mit mehr Vitalität und Freude das Leben zu gestalten.

Mit Hilfe der Meditation können wir auch unser geistiges Potential erweitern und einen spirituellen Weg beschreiten, der zu mehr Bewusstheit und Harmonie führt.

Bitte eine Decke, Socken und ein kleines Kissen mitbringen.

855 Meditation am Abend

Leitung: Adelheid Voitl, Heilpraktikerin

Dienstag, 25.09.2018, von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr, Egauhalle Dischingen - Anbau,

10 Abende, Gebühr: 48 Euro bei 10 Personen, Anmeldung erforderlich

Beschreibung des Kursangebotes wie bei Veranstaltung 854.

856 Yoga im Dorfhaus Demmingen

Leitung: Angelika Urban, Yogalehrerin (BYV)

Donnerstag, 27.09.2018, von 19.30 bis 21.00 Uhr, Dorfhaus Demmingen,
15 Tage, Gebühr: 90 Euro bei 10 Personen, Anmeldung erforderlich

Zielgruppe: Für Jedermann und Jedefrau

Kursinhalt: Yoga gibt dir die Möglichkeit ohne technisches Hilfswerk mit dir selber in Kontakt zu kommen. Du erfährst und spürst an dir selbst was Yoga bedeutet. Einheit und Harmonie auf allen Ebenen (Körper, Geist und Seele).

Nebenwirkungen: Körperliches Wohlbefinden und Fitness sowie ein ausgeglichenes fokussiertes geistiges Gleichgewicht und die Möglichkeit (Risiko) sich selbst neu zu begegnen.

Mitzubringen: Neugierde und Offenheit, Yogamatte (keine Isomatte), Decke und Socken, Trinken (Wasser) bitte keine Limonaden etc. Bequeme Kleidung ist erforderlich.

857 Yoga

Leitung: Hilde Fuchs

Mittwoch, 17.10.2018, von 18.30 bis 20.00 Uhr, Schule Ballmertshofen,
15 Tage, Gebühr: 72 Euro bei 10 Personen, Anmeldung erforderlich

Yoga ist die Begegnung mit uns selbst.

Bitte beachten: Sie benötigen bequeme Kleidung, warme Socken, zwei Woldecken und ein kleines Kissen.

858 Yoga zum Kennenlernen

Leitung: Hilde Fuchs

Donnerstag, 18.10.2018, von 08.15 bis 09.15 Uhr, Egauhalle Dischingen - Anbau,
15 Tage, Gebühr: 54 Euro bei 10 Personen, Anmeldung erforderlich

Beschreibung des Kursangebotes wie bei Veranstaltung 857.

859 Yoga am Montag I

Leitung: Hilde Fuchs

Montag, 22.10.2018, von 18.30 bis 20.00 Uhr, Schule Ballmertshofen,
15 Tage, Gebühr: 72 Euro bei 10 Personen, Anmeldung erforderlich

Beschreibung des Kursangebotes wie bei Veranstaltung 857.

860 Yoga am Montag II

Leitung: Hilde Fuchs

Montag, 22.10.2018, von 20.15 bis 21.45 Uhr, Schule Ballmertshofen,
15 Tage, Gebühr: 72 Euro bei 10 Personen, Anmeldung erforderlich

Yoga ist die Begegnung mit uns selbst.

Beschreibung des Kursangebotes wie bei Veranstaltung 857.

861 Yoga am Morgen

Leitung: Hilde Fuchs

Mittwoch, 24.10.2018, von 8.15 bis 9.45 Uhr, Egauhalle Dischingen - Anbau,
15 Tage, Gebühr: 72 Euro bei 10 Personen, Anmeldung erforderlich
Beschreibung des Kursangebotes wie bei Veranstaltung 857.

862 Ganzkörperkräftigung

Leitung: Hilde Fuchs

Donnerstag, 18.10.2018, von 09.30 bis 10.30 Uhr, Egauhalle Dischingen - Anbau,
15 Tage, Gebühr: 54 Euro bei 10 Personen, Anmeldung erforderlich
Bitte beachten: Sie benötigen Sportkleidung.

863 Fit und gesund durch die kalte Jahreszeit

Leitung: Michaela Uhl, Heilpraktikerin

Donnerstag, 18.10.2018, von 19.00 bis 20.30 Uhr, Egauschule Dischingen (neu),
1 Abend, Gebühr: 5 Euro bei 10 Personen, Anmeldung erforderlich

In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Maßnahmen Sie zur Prophylaxe und im Akutfall ergreifen können, um gut durch die kalte Jahreszeit zu kommen. Die Referentin bespricht außerdem erfolgreiche Therapieangebote aus ihrem Praxisalltag.

Mitzubringen: Schreibzeug.

864 Ständige Blasenentzündung - das muss nicht sein

Leitung: Michaela Uhl, Heilpraktikerin

Donnerstag, 24.01.2018, von 19.00 bis 20.30 Uhr, Egauschule Dischingen (neu),
1 Abend, Gebühr: 5 Euro bei 10 Personen, Anmeldung erforderlich

Brennen, Schmerzen, Unwohlsein und ständiger Harndrang - diese Symptome sind den Leidtragenden bestens bekannt. Betroffen sind Menschen aller Altersklassen von Kindes- bis zum Seniorenalter, Frauen etwas häufiger als Männer.

Wir besprechen an diesem Abend die Arten der Blasenentzündung, Ursachen und begünstigende Faktoren, Symptome sowie die Diagnostik und als Schwerpunkt des Vortrags naturheilkundliche Therapiemöglichkeiten. Dabei erläutert die Dozentin neben alten und bekannten Hausmitteln erfolgreiche Therapieansätze aus der eigenen Praxis.

Mitzubringen: Schreibzeug.

Kultur und Natur

865 Filmvortrag: Willkommen in Siebenbürgen

Referent: Ulrich Lieber

Donnerstag, 11.10.2018, Beginn 19.30 Uhr, Egauschule Dischingen (neu),

1 Abend, Dauer: ca. 60 Minuten, Gebühr: 5 €, Anmeldung erforderlich

Siebenbürgen, Berge und Burgen, das geheimnisvolle Land umschlossen vom südlichen Karpatenbogen. 1140 kamen die ersten deutschen Siedler in das menschenleere waldreiche Land. Im 13. Jahrhundert erfolgte ein weitere Einwanderungswelle.

Die Siebenbürger Sachsen sind eine deutschsprachige Minderheit im heutigen Rumänien, wo aber das Ursprüngliche noch lebendig ist. Wer heute in das Land reist wird überrascht sein, dass man archaisch anmutende Lebensart noch vorfindet. Von Pferden gezogene Bauernwagen, riesige Schafherden, einsame Bauerndörfer werden einem seltsam vorkommen. Der Mensch, besonders in den dörflichen Gegenden, ist noch immer eins mit der Natur und lebt auch heute mit urtümlicher Verbundenheit. Oft wird Wasser wie eh und je aus dem Brunnen geschöpft.

Wir erleben eine zauberhafte Landschaft, besuchen schöne alte Städte und jahrhundertealte Kirchenburgen, wie z.B. in Heltau. Weit oben auf dem Berg schauen wir einer Sennerin über die Schulter, die gerade Schafskäse herstellt. Nicht weit weg davon liegt Paltinis, der älteste Bergkurort der Karpaten.

Hermannstadt, einst Oberzentrum im Siedlungsgebiet der Siebenbürger Sachsen, ist in unserem Reiseablauf ein besonderes Thema. Dort erleben wir auch ein Maienfest.

Zu den schönsten Städten Siebenbürgens zählt Schässburg, man spricht auch vom Siebenbürgischem Rothenburg, seit 1999 Weltkulturerbe.

Zum Muss gehört der Besuch der Törzburg, sie wird als Burg Dracula präsentiert.

866 Filmvortrag: Rundreise durch den Südwesten der USA

Referent: Fritz Merkle

Donnerstag, 25.10.2018, Beginn 19.30 Uhr, Egauschule Dischingen (neu),

1 Abend, Dauer: ca. 90 Minuten, Gebühr: 5 €, Anmeldung erforderlich

Dieser Teil Amerikas hat mit seinen Wüsten, Nationalparks und Städten wirklich etwas Besonderes zu bieten.

Fritz Merkle besuchte Los Angeles, San Diego, die Yuma Wüste und Phoenix bevor er den Grand Canyon erreichte. Obwohl dieser Anblick unbeschreiblich ist versucht er, Ihnen mit seinen Bildern und Videos einen Eindruck davon zu vermitteln. Nicht minder eindrucksvoll ist der Lake Powell und Monument Valley. Über den Arches Nationalpark und den Capitol Reef Nationalpark kam er zum Bryce Canyon Nationalpark, der ebenfalls seinesgleichen sucht. Nach dem Zion Nationalpark besuchte er Las Vegas, die aufregende und kontrastreiche Stadt in der Wüste. Vorbei am Yosemite Nationalpark erreichte er dann schließlich wieder die Pazifikküste und San Francisco. Entlang der Küste ging es dann über Monterey und Santa Barbara wieder zurück nach Los Angeles. Diese beeindruckende und unvergessliche Rundtour berichtet er mit Bildern und Videos, ergänzt um interessante Hintergrundinformationen.

VHS DISCHINGEN

Anmeldekarte / Einzugsermächtigung

Name, Vorname Telefon

Straße u. Hausnummer

Postleitzahl u. Ortsname

Kursnummer u. Titel Gebühr

Gleichzeitig ermächtige ich die VHS Dischingen, die Gebühr für oben genannte Veranstaltung(en) mittels Lastschrift von meinem nachstehend genannten Girokonto einzuziehen.

VHS Dischingen
Gemeindeverwaltung
Marktplatz 9

Bank BIC / BLZ

Kontoinhaber IBAN Nr. / Konto Nr.

89561 Dischingen

Datum Unterschrift



VHS DISCHINGEN

Anmeldekarte / Einzugsermächtigung

Name, Vorname Telefon

Straße u. Hausnummer

Postleitzahl u. Ortsname

Kursnummer u. Titel Gebühr

Gleichzeitig ermächtige ich die VHS Dischingen, die Gebühr für oben genannte Veranstaltung(en) mittels Lastschrift von meinem nachstehend genannten Girokonto einzuziehen.

VHS Dischingen
Gemeindeverwaltung
Marktplatz 9

Bank BIC / BLZ

Kontoinhaber IBAN Nr. / Konto Nr.

89561 Dischingen

Datum Unterschrift