

Wittislingen

**Frühjahr-/Sommerprogramm 2019
mit Kinder-Spezial**

Treffpunkt für alle Kurse, die in der Schule stattfinden, ist der Haupteingang zur Aula!

Materialkosten müssen immer beim Kurs bar gezahlt werden!

Kids first!

Die VHS Wittislingen bietet den Kindern in der VG neue Angebote im Bereich Kochen, Bewegung und Kreativität. Wir freuen uns auf euch!

Zumba® Kids Junior - für Kinder von 4 bis 6 Jahre

Bei Zumba® Kids handelt es sich um die ultimative Tanz- und Fitnessparty für die kleinen Zumbafans im Alter von vier bis sechs Jahren. Hier können die Kinder bei voller Lautstärke mit ihren Freunden abrocken und den Spaß und die Bewegung mit Zumba genießen. Die Konzentration und das Selbstvertrauen der Kids wird gesteigert, der Stoffwechsel angekurbelt und die Koordination verbessert.

Termin: Freitag, 15.03.2019, 15.30-16.30 Uhr, **5 Termine**
Ort: Kindergarten Wittislingen
Leitung: Petra Siedentopf, Zumba®-Instruktorin
Kursgebühr: 22,00 €
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk
Mindest-TN: 5 **Höchst-TN:** 10

Zumba® Kids - für Kinder von 7 bis 11 Jahre

Bei Zumba® Kids handelt es sich um die ultimative Tanz- und Fitnessparty für die kleinen Zumbafans im Alter von sieben bis elf Jahren. Hier können die Kinder bei voller Lautstärke mit ihren Freunden abrocken und den Spaß und die Bewegung mit Zumba genießen. Die Konzentration und das Selbstvertrauen der Kids wird gesteigert, der Stoffwechsel angekurbelt und die Koordination verbessert.

Termin: Freitag, 15.03.2019, 16.30-17.30 Uhr, **5 Termine**
Ort: Kindergarten Wittislingen
Leitung: Petra Siedentopf, Zumba®-Instruktorin
Kursgebühr: 22,00 €
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk
Mindest-TN: 5 **Höchst-TN:** 12

So erreichen Sie uns:

**Dienstag und Donnerstag
09.00 Uhr bis 12.00 Uhr**

im Rathaus Wittislingen

Marienplatz 6
89426 Wittislingen
Zimmer 5, EG - Leiterin Christina David
Zimmer 2, EG - Vertreterin Daniela Seitz

Telefonisch: DI + DO 09.00-12.00 Uhr

09076-9509-23 Frau David
09076-9509-20 Frau Seitz

Fax:

09076--9509-99

E-Mail:

vhs@vg-wittislingen.de

Homepage: www.vg-wittislingen.de

Yoga für Kinder von 7 bis 10 Jahre

Kinderyoga bietet den Kindern einen idealen Ausgleich zum Kindergarten- und Schulalltag. Im Yoga finden Kinder eine Fülle von Möglichkeiten, die Körperwahrnehmung, Fitness und Konzentration zu fördern. Mit dem gezielten Einsatz von Übungen können sie neue Energie tanken, ihr Selbstbewusstsein und ihre Wahrnehmung stärken. Gleichzeitig kann Yoga entspannen und dabei helfen, die Aufmerksamkeit auf die wesentlichen Dinge zu lenken.

Termin: Freitag, 15.03.2019, 17.45 -18.45 Uhr, 5 Termine
Ort: Kindergarten Wittislingen
Leitung: Petra Siedentopf, Übungsleiterin Kinderyoga
Kursgebühr: 22,00 €
Mitzubringen: Decke, Kissen, Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, Stoppersocken, Getränk.
Mindest-TN: 5 **Höchst-TN:** 7

Kummerfresser nähen für Kinder von 9 bis 15 Jahre

Kummerfresser sind riesig beliebt. Wenn der Kummerfresser dann noch selbstgemacht ist, ist er ein Unikat und hat einen großen Platz im Herzen. Die Kinder werden angeleitet, ihren Kummerfresser selbst zu nähen. Wer eine eigene Nähmaschine hat, kann die sehr gerne mitbringen. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob die eigene Nähmaschine mitgebracht wird.

Termin: Freitag, 15.03.2019, 17.00 – 20.00 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Handarbeitsraum
Leitung: Manuela Edel
Kursgebühr: 17,00 € + 8,00 € Materialkosten
Mindest-TN: 4 **Höchst-TN:** 6



Fast Food – kinderleicht gemacht

Kinder 6 - 12 Jahre mit **einer Begleitperson**

In diesem Kurs lernen Sie mit Ihrem Kind wie man das „Fast Food“ aus einfachen Zutaten schnell und lecker zubereiten kann. Wir backen Pizza, Pommes und bereiten frisches Eis (vegan) und ein leckeres, erfrischendes Getränk zu.

Hinweis: Wir verwenden Ziegenkäse und Putenschinken.

Termin: Samstag, 01.06.2019, 15.00 – 18.00 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Schulküche
Leitung: Noemi Clarke
Kursgebühr: 15,00 € + 10,00 € Lebensmittelkosten (pro Person)
Mindest-TN: 5 **Höchst-TN:** 10

Zeit für Brei (Vorführung mit Kostproben)

Die Einführung der Beikost ist ein spannender Entwicklungsschritt für jedes Baby. Doch auch für Eltern bringt diese Zeit viele Fragen mit sich. Sie lernen die empfohlene Abfolge der Beikost kennen. In der Vorführung erfahren sie, wie Sie Breie selbst herstellen können und wie der Start mit dem Löffel gelingen kann. Sie haben die Möglichkeit, selbst zubereitete Breie und Gläschenkost zu verkosten.

Termin: Mittwoch, 20.03.2019, 09.30-11.30 Uhr
Ort: Pfarrheim Wittislingen, Ulrichstraße 19
Leitung: Barbara Gerstmayer, Hauswirtschaftsmeisterin
Anmeldung: www.aelf-wt.bayern.de/ernaehrung/familie bis spätestens 1 Woche vorher
Veranstalter: Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Wertingen
Mindest-TN: 5 **Höchst-TN:** 12

Essenspaß für Kleinkinder (Praxisveranstaltung ohne Kind)

Gemeinsam essen macht nicht nur satt und zufrieden, es stärkt auch den Familiensinn. Sie erfahren, wie Ihr Kind im 2. Lebensjahr am Familienessen stressfrei teilnehmen kann. Wir stellen Ihnen eine altersgerechte Ernährung vor. Die anschließend praktische Einheit wird Sie überzeugen, dass eine ausgewogene Ernährung auch Ihrem Kind gut schmeckt.

Termin: Montag, 10.04.2019, 24.07.2019 09.30-11.30 Uhr
Ort: Pfarrheim Wittislingen, Ulrichstraße 19
Leitung: Barbara Gerstmayer, Hauswirtschaftsmeisterin
Anmeldung: www.aelf-wt.bayern.de/ernaehrung/familie bis spätestens 1 Woche vorher
Veranstalter: Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Wertingen
Mindest-TN: 5 **Höchst-TN:** 10

Erwachsene

Sprache

Englisch –A2 –Schnupperangebot-

Wir starten mit einem neuen Buch und sind deshalb besonders offen für neue Kursteilnehmer. Haben Sie keine Hemmungen, schnuppern Sie einfach rein – Sie werden sich wohlfühlen bei der netten Gruppe und der lockeren Atmosphäre.

Das Level A2 entspricht dem geübten Einsteiger. Wer also auch nach längerer Pause sein Englisch wieder auffrischen möchte, ist hier genau richtig.

Termin: Donnerstag, 14.03.2019, 18.00 – 19.30 Uhr, 3 Termine
Ort: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Klassenzimmer
Leitung: Michaela Probst, Lehrerin (Cambridge Certificate of Proficiency)
Kursgebühr: 18,00 €
Mitzubringen: NEXT A2/1, Hueber-Verlag 978-3-19-202932-5, ab Unit 9
Mindest-TN: 6 **Höchst-TN:** 10

Englisch für Fortgeschrittene - B1 - Schnupperangebot-

Wir haben im letzten Sommer gerade ein neues Buch angefangen. Unterhaltsame Themen machen neugierig, vielfältige Übungen sorgen für erfrischende Abwechslung und regelmäßige Tipps zeigen auf, wie Sie persönlich am besten lernen.

Termin: Donnerstag, 14.03.2019, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 Termine
Ort: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Klassenzimmer
Leitung: Michaela Probst, Lehrerin (Cambridge Certificate of Proficiency)
Kursgebühr: 18,00 €
Mitzubringen: NEXT B1/2, Hueber-Verlag 978-3-19-002935-8, ab Unit 7
Mindest-TN: 6 **Höchst-TN:** 10

Pilates

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemübungen, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüfte, Po und Rücken, die Körpermitte – im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effizientes Training für den ganzen Körper wünschen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, Pilates ist für jedes Alter geeignet.

Termine:

Kurs I: Montag, 11.03.2019, 18.00 – 19.00 Uhr, 14 Termine

Kurs II: Montag, 11.03.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 14 Termine

Ort: BeneVit Haus Egautal, Oberbechingerstraße 12, 2. OG

Leitung: Steffi Müller

Kursgebühr: 56,00 €

Mitzubringen: Gymnastikmatte, großes Handtuch, Getränk

Mindest-TN: 6 **Höchst-TN:** 13

Besser sehen, besser aussehen mit Qi Gong

Morgens steifer Rücken? Die Kleider passen auch nicht mehr? Die Haut nervt, der Kopf tut weh, die Augen sind trocken und gereizt? Sich ins Fitness-Studio schleppen, um jetzt wieder fit zu werden?

Manche glauben, dass es total viel Action braucht, um wieder in Form zu kommen. Doch die Chinesen glauben, dass die Entspannung der Schlüssel für die natürliche Balance im Körper und damit auch für das gute Aussehen und gute Sehen ist. Dann fließt die Energie (Qi) ungehindert durch den Körper, die inneren Organe bleiben kräftig. Sie atmen durch und lassen die Müdigkeit hinter sich, das Sehvermögen verbessert sich. Ob bei Muskelverspannung, Migräne, Schlaflosigkeit oder eben Sehschwäche, Qi Gong bietet eine gute Ergänzung zu westlichen Methoden. Übrigens: die entspannenden Übungen können Sie in jedem Alter erlernen und praktizieren. Der Frühling kann kommen!

Termin: Mittwoch, 13.03.2019, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 Termine

Ort: Kindergarten Wittislingen

Leitung: Dr. Danka Koutná

Kursgebühr: 50,00 €

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, flache Schuhe

Mindest-TN: 8 **Höchst-TN:** 14

Yoga am Morgen

Mit Yoga in den Tag. Wer regelmäßig Yoga praktiziert, stärkt Körper und Geist, fühlt sich wacher und ausgeglichener. Wenn sie also Lust haben, etwas für sich und Ihr Wohlfühl zu tun, sind Sie in diesem Kurs richtig.

Termin: **Kurs 1: Mittwoch, 13.03.2019, 9.00 – 10.15 Uhr, 10 Termine**

Kurs 2: Mittwoch, 26.06.2019, 9.00 – 10.15 Uhr, 5 Termine

Ort: BeneVit Haus Egautal, Oberbechingerstraße 12, 2. OG

Leitung: Christine Burdack

Kursgebühr: 50,00 € (Kurs 1) und 25,00 € (Kurs 2)

Mitzubringen: Matte, evtl. kleines Kissen und Decke

Mindest-TN: 6 **Höchst-TN:** 10

Yoga am Abend

Wieder mehr Beweglichkeit für Körper und Geist erlangen und verbunden mit einer bewussten Atmung zu mehr Kraft, Gelassenheit und Entspannung finden.

Termin:

Kurs I: **Donnerstag, 14.03.2019, 18.30 – 19.45 Uhr, 10 Termine**

Kurs II: **Donnerstag, 27.06.2019, 18.30 – 19.45 Uhr, 5 Termine**

Ort: BeneVit Haus Egautal, Oberbechingerstraße 12, 2. OG

Leitung: Christine Burdack

Kursgebühr: 50,00 € (Kurs 1) und 25,00 € (Kurs 2)

Mitzubringen: Matte, evtl. kleines Kissen und Decke

Mindest-TN: 6 **Höchst-TN:** 10

Rückengymnastik

Übungen, die Rückenschmerzen lindern oder verhindern können, werden so erlernt, dass man sie jederzeit im Alltag anwenden kann. Viel Wert wird hierbei auf Dehnung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur (u.a. Bauch) gelegt, ohne aber die Theorie zu vergessen. 5 Minuten am Tag reichen!

Termine:

Kurs I: **Donnerstag, 14.03.2019, 18.05 – 19.05 Uhr, 8 Termine**

Kurs II: **Donnerstag, 14.03.2019, 19.10 - 20.10 Uhr, 8 Termine**

Ort: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Empore der Aula

Leitung: Hermann Seeger, Lehrer für Fitness, Gesundheit und Sportrehabilitation

Kursgebühr: 36,00 €

Mitzubringen: Sportschuhe, bequeme Kleidung, Liegematte, Handtuch

Mindest-TN: 6 **Höchst-TN:** 13

Allround-Fitness

Der Kurs verbindet Übungen aus den Bereichen Kraft, Kondition und Beweglichkeit. Mit Musik werden Elemente aus Skigymnastik, Aerobic, Bauch-Beine-Po, Rücken- und Gerätetraining, körperlicher und geistiger Entspannung so zusammengestellt, dass Sie für Physis und Psyche etwas Gutes tun. Bei gesundheitlichen Problemen, z.B. akuten Bandscheibenproblemen, Atemnot, etc. ist der Kurs nicht geeignet.

Termin: **Donnerstag, 14.03.2019, 20.15 – 21.15 Uhr, 8 Termine**

Ort: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Empore der Aula

Leitung: Hermann Seeger, Lehrer für Fitness, Gesundheit und Sportrehabilitation

Kursgebühr: 36,00 €

Mitzubringen: Sportschuhe, bequeme Kleidung, Liegematte, Handtuch

Mindest-TN: 6 **Höchst-TN:** 13

Rückengymnastik Hatha Yoga – Stille und Aktivität in der Bewegung

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Körperübungen des Yoga sind für alle gleichermaßen geeignet, da sie jeder entsprechend seiner Beweglichkeit ausführen kann. Der Unterricht wird von Atem-, Bewusstseins- und Seelenübungen geleitet. Wir wollen in diesem Kurs vor allem eine rechte Gedankenübung erlernen, die das Nervensystem ordnet und zu Entspannung und Regeneration führt.

Termin: **Freitag, 15.03.2019, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 Termine**

Ort: Kindergarten Wittislingen

Leitung: Ulrike Menschig, Yogalehrerin

Kursgebühr: 16,50 €

Mitzubringen: Decke, bequeme Kleidung, Wollsocken

Mindest-TN: 6 **Höchst-TN:** 12 (Neue Anmeldungen können vorerst nur auf die Warteliste gesetzt werden.)

Hormone natürlich regulieren

Hormone regulieren viele Vorgänge in unserem Körper. Störungen im Hormonhaushalt haben weitreichende Folgen auf unsere Gesundheit. Viele Beschwerden wie z.B. Schlafstörungen, Haarausfall, Blutdruckschwankungen, Gewichtszunahme und vieles mehr entstehen, wenn Hormone nicht richtig funktionieren. An diesem Abend erhalten Sie viele Informationen rund um den Hormonhaushalt.

Termin: Dienstag, 12.03.2019, 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Mehrzweckraum
Leitung: Renate Herb, Heilpraktikerin
Kursgebühr: 6,50 €
Mitzubringen: Schreibzeug
Mindest-TN: 6 **Höchst-TN:** 10

Gehirnjogging

„Ich kann mir auch nichts mehr merken“ oder „was wollte ich denn jetzt wieder?“- kommen Ihnen solche Sätze bekannt vor? Keine Sorge, dagegen lässt sich etwas tun. Genauso wie unsere Muskeln muss auch das Gehirn trainiert werden, um Konzentration und Merkfähigkeit zu verbessern. Egal, wie alt wir sind, Gehirnjogging bedarf keines großen Aufwands. Im Gegenteil! Im Alltag bieten sich genug Möglichkeiten, unser Gehirn zu trainieren. Gehirnjogging-Übungen lassen sich häufig nebenbei durchführen, aber auch Wartezeiten können damit sinnvoll überbrückt werden. Ebenso können sie gut genutzt werden, um Kindern einen sinnvollen und mit Spaß verbundenen Zeitvertreib zu bieten – beispielsweise auf langen Autofahrten. In diesem Kurs erfahren Sie eine Menge an Möglichkeiten und Sie können die Übungen herausfischen, die Ihnen am ehesten liegen, um diese in den Alltag einzubauen. Die Übungen sind für die meisten Kinder, Jugendliche, Erwachsene und bis ins hohe Alter geeignet.

Termin: Montag, 01.07.2019, 19.00 – 22.00 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Klassenzimmer
Leitung: Brigitte Sauer, Psychologische Beraterin ganzheitlich
Kursgebühr: 15,00 € + 6,50 € Material
Mitzubringen: Schreibzeug, Materialkosten
Mindest-TN: 5 **Höchst-TN:** 10

Emotionale Energieräuber im Alltag erkennen

Was sind emotionale Energieräuber? Welche Typen gibt es? Woran erkenne ich diese? Wie gehe ich damit um? Da wir nicht allein auf dieser Welt leben, haben die Emotionen anderer Personen eine große Wirkung auf unsere Gefühlswelt. Wenn diese Emotionen negativ auf uns gerichtet sind, macht uns dies schwer zu schaffen. Um Energiesauger zu erkennen, muss man zunächst verstehen, wie sie funktionieren. Emotionale Energieräuber ziehen uns Lebensenergie ab und schwächen uns über lange Zeit, wenn wir sie nicht erkennen. Sie können uns sogar krank machen. Unser Körper gibt uns Signale, wenn wir es mit solchen Menschen zu tun haben, wie z.B. plötzliche Müdigkeit oder plötzlich stechender Kopfschmerz.

Termin: Donnerstag, 27.06.2019, 18.30 – 21.30 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Klassenraum
Leitung: Brigitte Sauer, Psychologische Beraterin geprüft und zertifiziert
Kursgebühr: 16,00 € + 6,50 € Skript
Mitzubringen: Schreibzeug und Materialkosten
Mindest-TN: 5 **Höchst-TN:** 10

Kreatives Gestalten

Zur Information werden zu den Kursen "Kreatives Gestalten" Fotos und Modelle im Rathaus in der Glasvitrine (Erdgeschoss) ausgestellt.

Origami

Aus schönem Papier entstehen unter fachkundiger Anleitung kleine Kunstwerke für die Frühjahrsdekoration.

Termin: Montag, 11.03.2019, 18.30 – 20.30 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Werkraum
Leitung: Midoriko Krischke
Kursgebühr: 10,00 € + ca. 1,50 € Materialkosten
Mitzubringen: Stift, Schere, Lineal, Kleber (schnelltrocknend)
Mindest-TN: 5 **Höchst-TN:** 12



Kummerfresser nähen für Kinder von 9 bis 15 Jahre

Details s. 2, Angebote für Kinder

Aquarellmalerei

Die Freude und Entspannung, welche bei der Arbeit mit Farbe und Pinsel (Aquarellmalerei) entsteht, soll vermittelt werden. Es werden Techniken der Aquarellmalerei und die Komposition der Farben gelehrt.

Termin: Montag, 18.03.2019, 18.30 – 21.00 Uhr 4 Termine
Ort: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Werkraum
Leitung: Ruth Finger, Künstlerin
Kursgebühr: 50,00 €
Mitzubringen: Aquarellfarben, Pinsel, Malblock (gerne verleimt), Wasserbehälter
Mindest-TN: 5 **Höchst-TN:** 8

flicken, nähen, kürzen,....

Wenn die Hose zu kurz, nach den Weihnachtsfeiertagen zu weit ☺ oder das Knie durchgescheuert ist, könnte man eigentlich mit ein paar Nadelstichen Hand anlegen. Oft ist die Erfahrung schon so lange her... Der Kurs richtet sich an alle, die eine Grunderfahrung mit der Nähmaschine haben und gerne ihren Horizont erweitern möchten. Die Expertin berät an diesem Abend und gibt wertvolle Tipps aus der Praxis. Sie sind herzlich mit Ihrer eigenen Nähmaschine und Ihrem Nähzeug willkommen. Wenn Sie mit Nähmaschine kommen, dann geben Sie das bitte in der Anmeldung an.

Termin: Dienstag, 19.03.2019, 18.30 – 21.30 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Handarbeitsraum
Leitung: Angela Maccario-Hartmann, Schneidermeisterin
Kursgebühr: 22,00 €
Mitzubringen: Schreibzeug, Nähzeug, gerne die eigene Nähmaschine (bitte angeben)
Mindest-TN: 3 **Höchst-TN:** 5

Filzschalen selbst herstellen

An einem Abend werden die Filzschalen gefilzt. Die Filzschalen können nach der Herstellung noch schön dekoriert werden.

Termin: Dienstag, 26.03.2019, 18.00 – 21.00 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Handarbeitsraum
Leitung: Manuela Edel
Kursgebühr: 15,00 € + 10,00 € Materialkosten
Mitzubringen: ein großes und ein kleines Handtuch
Mindest-TN: 5 **Höchst-TN:** 10



Computer

Bio-Produkte, regional bis international – Internet-Einkaufsführer

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 Biopflegeprodukten, 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.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit dem Internet
Termin: Mittwoch, 20.03.2019, 18.00 – 20.15 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Informatikraum
Leitung: Sigrid Müller
Kursgebühr: 15,00 € + Skript 10,00 €
Mitzubringen: Schreibzeug und Materialkosten Skript
Mindest-TN: 5 **Höchst-TN:** 12

Internet im Alltag

Sie benötigen/möchten eine Telefonauskunft, eine Zugverbindung, ein Hotelzimmer, sich per Mail austauschen oder 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.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit Windows
Termin: Montag, 01.04.2019, 18.00 – 20.15 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Informatikraum
Leitung: Sigrid Müller
Kursgebühr: 15,00 € + Skript 10,00 €
Mitzubringen: Schreibzeug und Materialkosten Skript
Mindest-TN: 5 **Höchst-TN:** 12

Mein iPhone und iPad

Der Kurs richtet sich an Besitzer von iPhone und iPad, die sich über die vielfältigen Möglichkeiten ihrer Apple-Geräte informieren möchten. Von der Bedienung der Geräte geht es bis zu den vielfältigen Möglichkeiten der Standard-Apps. Bitte bringen Sie ihr eigenes, betriebsbereites Gerät (mit Betriebssystem IOS 8) mit.

Schwerpunkte sind:

- Bestandteile, Bedienung und Oberfläche
- Kontrollzentrum und Mitteilungszentrale
- Einstellungen und Siri
- Standard-Apps (Kontakte, Kalender, Mail...)

Bitte beachten:

- Die VHS haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte
- Der Unterricht erfolgt nur auf Apple-Geräten (iPhone und iPad) mit eigenem Internet-Zugang
- Apple-ID und Passwort muss angelegt sein und mitgebracht werden
- E-Mail-Adresse und Passwort muss mitgebracht werden

Termin: Montag, 08.04.2019, 18.00 – 20.15 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Informatikraum
Leitung: Sigrid Müller
Kursgebühr: 15,00 € + Skript 10,00 €
Mitzubringen: Schreibzeug und Materialkosten Skript
Mindest-TN: 4 **Höchst-TN:** 6

Koch- und Esskultur

Zu allen Kochkursen bitte mitbringen: Kochschürze, zwei Geschirrtücher, Spüllappen, Topflappen, kleinen Behälter für Kostproben, Getränk.

Vegetarische Gerichte mit karibischem Flair

Vegetarische Gerichte sind nicht nur lecker, sondern tendieren zu neuer Lebensphilosophie. Angehaucht mit karibischem Flair kochen wir mit wenig Aufwand einfache Gerichte wie z.B. Linsen-Curry-Kokosnuss, Fried Plantain, Festival, Gebratenes Gemüse, selbstzubereitete Getränke und noch Vieles mehr....

Termin: Dienstag, 02.04.2019, 18.00 – 21.00 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Schulküche
Leitung: Noemi Clarke
Kursgebühr: 15,00 € + 14,00 € Lebensmittelkosten
Mindest-TN: 5 **Höchst-TN:** 10

*Allgemeine
Hinweise zu den
Kochkursen: Im
Interesse aller
Kursteilnehmer
müssen bei
unentschuldigtem
Fernbleiben
trotzdem die
Materialkosten
bezahlt werden!*

Schnelle Küche

Schnelle Rezepte für Leute, die trotz Zeitknappheit nicht gerne auf Fertiggerichte zurückgreifen wollen. Wir machen unter anderem Semmelgratin, Gemüsequiche, Wok-Gemüse usw.... Fein und gesund kann schnelle Küche sein. Probieren Sie es aus!

Termin: Mittwoch, 8.05.2019, 18.30 – 21.30 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Schulküche
Leitung: Elisabeth Maier
Kursgebühr: 15,00 € + 11,00 € Lebensmittelkosten
Mitzubringen: zusätzlich Stift, Getränk, viele Behälter für Reste, scharfes Messer
Mindest-TN: 5 **Höchst-TN:** 12

Vegane Brotaufstriche

Passend zur Grillsaison dürfen Aufstriche nicht fehlen. Lernen Sie Brotbelage von einer anderen Seite kennen, ohne jegliche tierische Produkte. Ob salzig, süß, pikant, aus Gemüse oder Nüssen, für jeden ist etwas dabei. Dazu darf ein selbstgebackenes Brot nicht fehlen...

Termin: Donnerstag, 09.05.2019, 18.00 – 21.00 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Schulküche
Leitung: Noemi Clarke
Kursgebühr: 15,00 € + 8,00 € Lebensmittelkosten
Mindest-TN: 5 **Höchst-TN:** 12

Fastfood mit karibischem Flair

Lassen Sie den Alltagsstress hinter sich und genießen Sie einen Abend ohne Sünden mit „Fastfood“. Die Rezepte sind nicht nur lecker, sondern auch schnell zubereitet (ohne jegliche Zusätze). Es gibt viele kleine Köstlichkeiten mit karibischem Flair. Wir verwenden Hühnerfleisch, Geflügelauflschnitt und Ziegenkäse.

Termin: Donnerstag, 23.05.2019 18.00 – 21.00 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Schulküche
Leitung: Noemi Clarke
Kursgebühr: 15,00 € + 15,00 € Lebensmittelkosten
Mindest-TN: 5 **Höchst-TN:** 12

Fast Food – kinderleicht gemacht

Details s. 2, Angebote für Kinder

Haben Sie etwas Interessantes für sich oder Ihre Familie entdeckt? Wir freuen uns über Ihre Anmeldungen. Wenn Sie Anregungen fürs kommende Programm haben oder gerne selber Kurse anbieten möchten - bitte melden Sie sich.

Gerne nehmen wir spontan weitere Angebote mit in unser Programm

Was ist bei der Anmeldung zusätzlich zu beachten

- ❖ *Sie erhalten keine schriftliche Bestätigung der Anmeldung.*
- ❖ *Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Bezahlung der Kursgebühren, auch bei Nicht-Teilnahme. Rücktrittsrecht besteht bis sieben Tage vor Veranstaltungsbeginn.*
- ❖ *Gebühren werden nur abgebucht, wenn der Kurs durchgeführt wird.*
- ❖ *Bei Ausfall eines Kurses werden Sie von uns benachrichtigt.*
- ❖ *Die einzelnen Veranstaltungen sowie notwendige Programmänderungen und Terminverschiebungen der Außenstelle Wittislingen erscheinen zusätzlich im Amtsblatt der VG Wittislingen.*

So sichern Sie sich Ihren Platz im Kurs:

- ❖ **Per E-Mail:** vhs@vg-wittislingen.de
- ❖ **Per Post:** Anmeldeformular an die vhs Wittislingen, Marienplatz 6, 89426 Wittislingen
- ❖ **Per Fax:** Mit dem Anmeldeformular an die Fax-Nummer 09076/9509-99
- ❖ **Persönlich:** während der Geschäftszeiten am Dienstag und Donnerstag von 9.00 bis 12.00 Uhr
- ❖ **Telefonisch:** Telefon 09076/9509-23 oder 09076/9509-18

Leitung: Christina David

Vertretung: Daniela Seitz

Verbindliche Anmeldung:

Kurs1: _____

Kursgebühr: _____

Kurs2: _____

Kursgebühr: _____

Kurs3: _____

Kursgebühr: _____

Teilnehmerdaten:

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____ Nr. _____

PLZ, Ort: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____

Mobil: _____

Zahlung:

- Bankeinzug: SEPA-Lastschrift liegt bereits vor.
 SEPA-Lastschriftsmandat bitte zuschicken.
- Überweisen der Rechnung

Unterschrift