

Programm Herbst/Winter 2023/2024

Raiffeisenstraße 1 • 74585 Rot am See
Telefon 07955/381-24 • E-Mail: vhs@rotamsee.de
Anmeldungen online unter www.vhs-crailsheim-land.de
Leitung: Jessica Ross, Bürgermeisteramt Rot am See

Bankverbindung: Raiffeisenbank Schrozberg-Rot am See eG
IBAN: DE72 6006 9595 0070 8250 09 BIC: GENODES1SBB

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass wir Sie bei kurzfristigen Änderungen per E-Mail informieren, bitte schauen Sie daher regelmäßig in Ihr E-Mail-Postfach (auch in den Spam-Ordner). Kursänderungen werden auf unserer Homepage (www.rotamsee.de – Rubrik Kultur – Volkshochschule) bekanntgegeben.

23220200RS

Schreibend zu mir selber finden

Sandra Dörr

Kennen Sie das? Die Hektik des Alltags, eine lange To-do-Liste oder die spitzen Worte der anderen haben Sie völlig eingenommen? Dann wird es Zeit, sich wieder auf den Weg zu sich selbst zu machen. Schreibend werden wir uns mit verschiedenen Themen auseinandersetzen und uns hierdurch gekonnt Zeit für uns selbst, für unsere Gedanken und Gefühle nehmen.

Hinweis: Dies ist eine kreative Schreibwerkstatt als Ausgleich, jedoch kein therapeutisch begleitetes Schreiben.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, mit denen Sie am liebsten schreiben.

donnerstags, 19.30 bis 21.00 Uhr

Beginn: 28. September 2023, 10-mal

Bürgerhaus Rot am See, Besprechungsraum Brettach

EUR 80,00

23220510RS

Tanz- und Choreografie für Kinder von 10 - 13 Jahren

Sandra Dörr

Wir werden eigene Ideen und Schritte in eine Choreografie einbauen und dabei lernen, wie wichtig die eigenen Gedanken sind. Außerdem entdecken wir gemeinsam, wie man Gefühle und Gedanken mit dem Körper ausdrücken und dadurch eine Geschichte erzählen kann. Wir wollen mit den einzigartigen Ideen des/r Einzelnen in der Gruppe und Choreografie zusammen-

wachsen, Spaß haben und nicht perfekt sein müssen.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

montags, 18.00 bis 19.30 Uhr

Beginn: 16. Oktober 2023, 8-mal

Jugendhaus Rot am See

EUR 68,00

23220710RS ff.

Malatelier für Kinder ab 8 Jahren

Irene Kunz



Du malst für dein Leben gern? Dann bist du in diesem Kurs richtig. Zusammen mit der Kursleiterin werden verschiedene Maltechniken ausprobiert. Ziel des Kurses ist es, die eigene Kreativität zu entdecken und einen eigenen Zeichenstil zu entwickeln.

Bitte mitbringen: vorhandene Malutensilien, weiteres benötigtes Material kann bei der Kursleiterin ausgeliehen werden.

freitags, 15.00 bis 17.00 Uhr

Bürgerhaus Rot am See

• **23220710RS**

Beginn: 22. September 2023, 4-mal

EUR 28,00

• **23220740RS**

Beginn: 10. November 2023, 2-mal

EUR 14,00

23220720RS

Aquarellkurs für Fortgeschrittene

Gaby Rühling



Es wird die Technik des wasserlöslichen Malens ausprobiert. Erwerben Sie praktische Kenntnisse im Malen. Die individuelle künstlerische Möglichkeit der Teilnehmer wird in der Gruppe besprochen. Vorgegebene Themen bieten jedem Teilnehmer die Möglichkeit, diese im Rahmen seiner Fähigkeiten umzusetzen. Ziel ist die Selbstständigkeit im gelockerten, unverkrampften Umgang mit Aquarellfarbe, Pinsel und Papier.

Bitte mitbringen: Aquarellfarbe, Pinsel und Papier, falls vorhanden.

montags, 19.00 bis 21.00 Uhr

Beginn: 18. September 2023, 10-mal

Gemeinschaftsschule Rot am See

EUR 71,00

23220730RS

Aquarell-Folgekurs

Gaby Rühling



Bei diesem Kurs festigen die Teilnehmer ihr Erlerntes. Die Teilnehmenden bringen ihre eigenen Kenntnisse, Erfahrungen

und Fragen ein. Ziel ist es, noch offener und spontaner mit Pinsel, Papier und Aquarellfarbe umzugehen.

Bitte vorhandenes Material mitbringen.

mittwochs, 14.30 bis 17.00 Uhr

**Beginn: 20. September 2023, 10-mal
Gemeinschaftsschule Rot am See
EUR 76,00**

23230110RS

Tai Chi Chuan

Gabriele Färber



Tai Chi Chuan ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Im Kurs erlernen Sie grundlegende Kenntnisse. Durch langsame und fließende Bewegungen werden Energieströme des Körpers aktiviert und gestärkt. Lernen Sie das Wichtigste über Körperhaltung und Atmung. Dies führt zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit und wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus. Wir stimmen uns mit Atemübungen und Qigong auf Tai Chi Chuan ein. Ziel ist es, sich selbst und den eigenen Körper präziser wahrzunehmen.

freitags, 18.30 bis 19.30 Uhr

**Beginn: 29. September 2023, 10-mal
Bürgerhaus Rot am See
EUR 50,00**

23230111RS

NEU

Qi Akupressur der Vier Jahreszeiten

Tanja Graf

Akupressur ist eine alte chinesische Heilkunst, bei der man mit Fingern bestimmte Reizpunkte auf der Hautoberfläche stimuliert, um die natürlichen Selbstheilungskräfte des Körpers und das Immunsystem anzuregen.

Die „Qi Akupressur“ besteht aus zwei Teilen. Den ruhigen Qi-Akupressur-Übungen, welche im Sitzen ausgeführt werden sowie die „Aktiv Entgiftung“ im Stehen. Bei der „Aktiv Entgiftung“ handelt es sich um einen dynamischen Übungsablauf aus Klopfübungen entlang der Leitbahnen der jeweiligen Jahreszeiten.

mittwochs, 18.30 bis 19.30 Uhr

**Beginn: 20. September 2023, 8-mal
Bürgerhaus Rot am See, Besprechungsraum Brettach
EUR 40,00**

23230130RS ff.

Klangentspannung

Regine Carl



Klänge berühren wohl-tuend unsere Seele, bringen unsere Zellen ins Schwingen und ver-helfen dazu, den Körper präziser wahrzunehmen. Klänge können den gesamten Organismus stärken, helfen Stress zu reduzieren, Glückshormone freizusetzen und den Energiefluss zu aktivieren. Erleben Sie Klangscha-len, Zimbeln, Gong, Shanti und Ozeandrum kombiniert mit Texten sowie Atem- und Entspannungselementen pas-send zum jeweiligen Thema und lernen Sie für sich eine neue Art der Entspan-nung und Wahrnehmung von Körper und Geist kennen.

Die Dozentin ist Massagetherapeutin mit Weiterbildung in der Anwendung von Klangscha-len. Bitte mitbringen: eine Matte, Decke und was Sie sonst noch zum Wohlfühlen brauchen.

EUR 10,00

Bürgerhaus Rot am See

• **23230130RS – Lebensfreude pur,
Donnerstag, 28. September 2023,
19.45 bis 21.15 Uhr**

Sporthalle Brettheim, Nebenraum

• **23230131RS – Zeit zu wachsen und zu träumen
Donnerstag, 12. Oktober 2023,
19.30 bis 21.00 Uhr**

• **23230132RS – Herbstimpressionen
Donnerstag, 26. Oktober 2023, 19.30 bis 21.00 Uhr**

• **23230133RS – Nimm jeden Tag als Geschenk
Donnerstag, 16. November 2023,
19.30 bis 21.00 Uhr**

• **23230134RS – Advent
Donnerstag, 7. Dezember 2023,
19.30 bis 21.00 Uhr**

• **23230135RS – Licht auf deinem Weg
Donnerstag, 14. Dezember 2023,
19.30 bis 21.00 Uhr**

• **23230136RS – Winterzauber
Donnerstag, 11. Januar 2024,
19.30 bis 21.00 Uhr**

• **23230137RS – Lass' deinen Geist still werden
Donnerstag, 1. Februar 2024,
19.30 bis 21.00 Uhr**

23230140RS

Kopf – Kiefer – Nacken – Ganzheitliche Übungen für wohltuende Entspannung

Regine Carl

„Die Zähne zusammenbeißen“, „Mir sitzt die Angst im Nacken“, „Augen zu und durch“: Wer kennt das nicht?!

Ungünstige Arbeitshaltungen, Bildschirmarbeit, Zeitdruck – der Alltag hinterlässt Spuren an und in unserem Körper und Geist. Genießen Sie eine Auszeit und erlernen Sie Entspannungselemente, die zu einer Entlastung der „Kopf-Kiefer-Nackn“-Region und des gesamten Körpers beitragen können. Bitte mitbringen: eine Matte, ein Kissen, eine Decke, dicke Socken, ein Getränk und was Sie sonst noch zum Wohlfühlen brauchen.

Donnerstag, 23. November 2023,

**19.45 bis 21.15 Uhr
Bürgerhaus Rot am See
EUR 10,00**

23230141RS

NEU

LACHYOGA – die sonnige Seite des Lebens

Regine Carl

Dr. Madan Kataria sagt: „Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind, sondern wir sind glücklich, weil wir lachen!“ Lachyoga oder auch Hasya-Yoga ist ein sanftes Bewegungstraining aus Lach-, Klatsch- und pantomimischen Übungen, kombiniert mit Atem- und Entspannungselementen. Erfahren Sie Interessantes über das Lachen und Lachyoga, fühlen Sie sich wohl bei Atem- und Entspannungsübungen, entdecken Sie sich und Ihre „kindliche Verspieltheit“ neu und sagen Sie hinterher gut gelaunt: „Selten so gelacht und gut gefühlt!“ Bitte mitbringen: Matte und bei Bedarf Decke und Getränk.

dienstags, 19:30 bis 21:00 Uhr

**Beginn: 26. September 2023, 3-mal
Bürgerhaus Rot am See
EUR 30,00**

23230190RS

Yoga und Meditation

Daniel Laub



Durch das Verbinden von Atem und Bewegung kommen wir mehr ins Hier und Jetzt. Dabei lernen wir wieder mehr heraus aus dem Herzen zu spüren. Dadurch kommen Herz und Verstand wieder in Balance.

Yoga beinhaltet spezifische Bewegungstechniken, Atemübungen und Entspannungstechniken. Der Kurs ist für alle geeignet, die an Yoga und Meditation interessiert sind.

Keine Vorerfahrungen nötig.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Gymnastikmatte und eine Decke.

montags, 17.00 bis 18.30 Uhr

Beginn: 18. September 2023, 13-mal

Feuerwache West Rot am See

EUR 84,50

23230200RS

Pilates

Carmen Kratzsch

Pilates ist ein sanftes und effektives Workout. Mit Pilates kann der eigene Körper gekräftigt, gedehnt und entspannt werden. Es werden nicht einzelne Muskeln trainiert, sondern immer zahlreiche Muskelgruppen. Dadurch kann die Muskulatur flexibler und stärker werden. Das beugt Rückenschmerzen und Beschwerden bei ungünstiger Belastung vor. Das Training wird durch verschiedene Kleingeräte unterstützt.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Handtuch.

montags, 9.00 bis 10.00 Uhr

Beginn: 25. September 2023, 10-mal

Feuerwache West, Rot am See

EUR 50,00

23230211RS

Bodytraining

Monika Kuch



Intensives Power-Workout mit Elementen aus Fitness-Aerobic, Pilates, Kick-Boxen, Thera-Band und Step. Mit diesem Training

können Sie Ihre körperliche Fitness verbessern. Dazu gute Musik und viel positive Energie.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Thera-Band (falls vorhanden) und Hanteln ca. 1 kg.

mittwochs, 18.00 bis 19.00 Uhr

Beginn: 20. September 2023, 11-mal

Bürgerhaus Rot am See

EUR 48,00

23230221RS

Fit-Mix

Ina Lachmann

Praktische Übungen, um fit zu bleiben. Der Kurs besteht aus einer Kombination von Workout zur Anregung des Herzkreislauf-Systems und Muskeltraining. Entspannungsübungen sorgen für Erholung am Ende der Stunde.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.



donnerstags, 18.30 bis 19.30 Uhr

Beginn: 21. September 2023, 8-mal

Bürgerhaus Rot am See

EUR 34,50

23230311RS ff.

Rückenfit am Abend

Stefanie Kleinhanß

Durch gezielte Übungen werden Sie fitter, stärken durch praktische Übungen Ihren Rücken und kräftigen die Bein-, Arm- und Bauchmuskulatur. Dehn- und Entspannungsübungen setzen den Strapazen des Alltags etwas entgegen. Gerne erteilt Ihnen die Kursleiterin Tipps, die Sie im Alltag anwenden können.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

montags, 18.00 bis 19.00 Uhr

Bürgerhaus Rot am See

• **23230311RS – Rückenfit am Abend, Beginn: 18. September 2023, 10-mal EUR 43,00**

• **23230314RS – Rückenfit am Abend (Kurzkurs) Beginn: 8. Januar 2024, 5-mal EUR 21,50**

23230321RS ff.

Rückenfit am Morgen

Stefanie Kleinhanß

Durch gezielte Übungen werden Sie fitter, stärken durch praktische Übungen Ihren Rücken und kräftigen die Bein-, Arm- und Bauchmuskulatur und erhalten gleichzeitig Power für einen guten Start in den Tag. Setzen Sie den Strapazen des Alltags etwas entgegen.

Gerne erteilt Ihnen die Kursleiterin Tipps, die Sie im Alltag anwenden können.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

dienstags, 10.30 bis 11.30 Uhr

Gemeindehalle Reubach

• **23230321RS – Rückenfit am Morgen Beginn: 19. September 2023, 10-mal EUR 43,00**

• **23230323RS – Rückenfit am Morgen (Kurzkurs) Beginn: 9. Januar 2024, 5-mal EUR 21,50**



www.facebook.com/vhsCrLand



www.instagram.com/vhs_crailsheim_land

23250101RS

NEU

PC und Laptop für Einsteiger/-innen

Helena Richter-Weiz

Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die Computerwelt für alle, die neugierig sind, aber sich bisher noch nicht so richtig getraut haben. Alle, die keine oder geringe Vorkenntnisse haben, lernen Schritt für Schritt: Verwendung von Maus und Tastatur, unterschied von Hardware und Software, Programme öffnen und schließen, Ordner anlegen, Umgang mit Texten und vieles mehr. Wie behalte ich den Überblick? Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

Freitag, 10. November 2023 und

Montag, 13. November 2023

Beginn jeweils: 18.00 bis 20.00 Uhr

Gemeinschaftsschule Rot am See, EDV-Raum

EUR 25,00

23250102RS

NEU

PC und Laptop – Aufbaukurs

Alexander Weiz

Wir knüpfen nahtlos an den Einführungskurs an. Anhand praxisnaher Beispiele werden die bereits erworbenen Kenntnisse Schritt-für-Schritt weiter gefestigt. Zusammen vertiefen wir die Kenntnisse in der Systembedienung sowie der Windows-Explorer. Lernen den Umgang mit einem USB-Stick und surfen zielgerecht im Internet, legen Favoriten und heften Tabs an. Erster Überblick in Microsoft Office (Word, Excel, Power Point, Outlook). Weitere Themen ergeben sich aus den Fragen und Wünschen der Teilnehmer.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

Freitag, 17. November 2023,

17.00 bis 20.00 Uhr

Gemeinschaftsschule Rot am See, EDV-Raum

EUR 18,75

23250103RS

NEU

Vortrag: WhatsApp für Einsteiger und Senioren

Alexander Weiz

WhatsApp hat sich in den vergangenen Jahren zu einer der wichtigsten Kommunikationsplattformen für Smartphones und Tablets entwickelt. Kurze Nachrichten, Bilder, Videos und auch Audioaufnahmen lassen sich so mithilfe eines Mobilgeräts schnell und einfach versenden und mit anderen teilen. Für viele Menschen ist die Nutzung von WhatsApp auf dem Smartphone eine absolute Selbstverständlichkeit. Kommen Sie mit WhatsApp nicht zurecht? Oder wünschen Sie sich eine Einführung? Bitte mitbringen: Smartphone/Handy mit eingerichtetem WhatsApp, Schreibutensilien.

Freitag, 24. November 2023,

17.00 bis 20.00 Uhr

Gemeinschaftsschule Rot am See, EDV-Raum

EUR 15,00

23211103ZE

Sicher im Netz unterwegs

Alexandra Hennicke, Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e. V.



Das Internet ist aus dem täglichen Leben nicht mehr wegzudenken. Doch dort lauern auch Gefahren: Ein falscher Klick, ein unbedachter Download und schon haben Viren und Trojaner den Rechner befallen.

Aber auch mit Phishing-Mails wollen Kriminelle Zugangsdaten ergattern. Vermeintlich kostenlose oder günstige Angebote im Internet erweisen sich immer wieder als teure Kostenfalle. Abzocker finden ständig neue Methoden, um an Geld und an Daten zu kommen. Identitätsdiebstahl und Erpressung sind ein tägliches Problem. Der Vortrag informiert über aktuelle Maschen und gibt nützliche Tipps für einen sicheren Umgang mit dem Internet.

Der Kurs wird im Rahmen des Projekts „Verbraucherbildung für Erwachsene und Familien in Baden-Württemberg“ durchgeführt und über eine Kooperation mit der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg und der Landesanstalt für Kommunikation (LFK) ermöglicht.

**Donnerstag, 12. Oktober 2023,
17.00 bis 18.30 Uhr**

Online, eine Anmeldung ist erforderlich. Die Teilnahme ist kostenfrei; den Link bekommen Sie rechtzeitig per Mail zugeschickt.



www.facebook.com/vhsCrLand



www.instagram.com/vhs_crailsheim_land

Die vhs Rot am See ist Mitglied der vhs Crailsheim Land e. V. – einem Verbund der zwölf kommunalen Volkshochschulen an den Standorten Blaufelden, Fichtenau, Frankenhardt, Gerabronn, Kirchberg, Kressberg, Langenburg, **Rot am See**, Satteldorf, Schrozberg, Stimpfach, Wallhausen im Altkreis Crailsheim.

Kurs- und Veranstaltungsangebote aller Gemeinden, die der vhs Crailsheim-Land angehören, finden Sie auf der Homepage www.vhs-crailsheim-land.de



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. 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. 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
Tel. 07954/9801-0, E-Mail: info@kirchberg-jagst.de