



**Programmheft**

Frühjahr | Sommer

**Semester 2026/I**

Semesterbeginn 23.02.2026

# VHS Oberes Filstal

## Geschäftsstelle

Bahnhofstraße 9 | 73326 Deggingen  
Telefon 07334 78-264 | Fax 07334 78-269  
E-Mail: vhs@deggingen.de  
Homepage: www.vhsoberesfilstal.de

## Geschäftszeiten

Montag	9:00 – 12:00 Uhr
Dienstag	9:00 – 12:00 und 16:00 – 18:00 Uhr
Mittwoch	14:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag	7:30 – 12:00 Uhr
Freitag	9:00 – 12:00 Uhr

## Ansprechpartner Geschäftsstelle



**Julia Schneider** (Geschäftsführerin)  
Tel. 07334 78-294  
vhs@deggingen.de



**Nicole Kugler**  
Tel. 07334 78-264  
vhs@deggingen.de



**Eva Neher**  
Tel. 07334 78-260  
vhs@deggingen.de

## Impressum

Herausgeber: VHS Oberes Filstal  
Bahnhofstraße 9  
73326 Deggingen  
www.vhsoberesfilstal.de

Bildnachweis: Pixabay: S. 5 li. hans mehlhorn, S. 6 geralt, S. 7 jakob wiesinger, S. 9 u\_4evxh7bidi, S. 10 elisa riva, S. 13 re. mataj tomazin, S. 14 li.+re gert altmann, S. 15 unten rosi bad homburg germany, S. 19 mara morrison, S. 23 wieslaw graziowski, S. 24 li. shirley hirst, re. public domain picture, S. 27 re. nadine dörle, S. 29 kohji Askana, S. 32 Andi P, S. 33 Irina L./ Unsplash: S. 13 li. kate remmer, S. 17 li. carlos muza, S. 27 li. tomaso urlì, S. 31 dane wetton./S. 5 re. stuttgart marketing gmbh/Privat: S. 15,25,26,30/fotolia: S. 17 re. chagin

Gestaltung, Layout, Satz: FoxDesign grafik+fotografie  
Petra Siegele, Göppingen  
Druck: Maurer Druck, Geislingen  
Auflage: 1000

SCAN ME



# Grußwort

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,  
liebe Freunde der VHS Oberes Filstal,

herzlich willkommen im Frühjahr/Sommer-Semester 2026.

Der Frühling steht vor der Tür, die Tage werden wieder länger und die Farben kehren zurück. Oder besser gesagt: vor uns liegt ein neues Jahr voller Chancen, Ideen und wundervollen Möglichkeiten.

Deshalb laden wir Sie ein, die kommenden Wochen als Gelegenheit zu nutzen, sich weiterzubilden, zu vernetzen und sich selbst zu überraschen – mit Kursen und Veranstaltungen, die neugierig machen und Lebensfreude schenken.

In unserem vielfältigen Programm finden Sie Angebote aus Kreativität, Sprache, Gesundheit, Kulinarik, Gesellschaft und vielen anderen Bereichen. Ob Sie eine neue Fertigkeit erlernen, Ihr Wissen vertiefen oder einfach den Alltag mit inspirierenden Momenten bereichern möchten – bei uns ist für jeden etwas dabei.

Tauchen Sie ein, bringen Sie frische Impulse in Ihren Alltag und gestalten Sie gemeinsam mit uns einen lebendigen, fröhlichen Frühling.

Wir freuen uns darauf, Sie in unseren Kursen und Veranstaltungen begrüßen zu dürfen und stehen Ihnen gerne für Fragen oder Anregungen zur Seite. Wenn Sie das Richtige für sich gefunden haben, können Sie sich bequem von zu Hause ohne viel Aufwand über unsere Homepage [www.vhsoberesfilstal.de](http://www.vhsoberesfilstal.de) anmelden.

„Bildung ist nicht das Füllen eines Eimers, sondern das Entzünden eines Feuers.“  
*William Butler Yeats, irischer Dichter*

Ihr Team der VHS Oberes Filstal



Volkshochschule  
Oberes Filstal

Weitere Informationen erhalten Sie unter: [www.vhsoberesfilstal.de](http://www.vhsoberesfilstal.de)

# Inhaltsverzeichnis

Kontaktdaten VHS Geschäftsstelle	2
Grußwort	3
Stadtführungen Stuttgart	5
Junge VHS – Kids & Teens	6 – 7
Starke Frauen - starke Kurse	9
50+ Best Ager	10 – 11
Einzelveranstaltungen	12 – 14
Kooperation mit der Bücherei Deggingen	15 – 16
Kooperation mit der VHS Geislingen	17 – 19
Kooperation mit dem Familientreff	20 – 21
Sprachen	22 – 24
Kunst und Kreativität	25
Kochen und Backen	26 – 27
Online-Kurse	28 – 30
Gesundheit, Bewegung, Entspannung	30 – 33
Datenschutzbestimmungen	34
Allgemeine Geschäftsbedingungen	35

**Bitte beachten Sie die Anzeigen  
unserer Werbepartner  
auf den Seiten 8 ,16 und 19.**

# Stadtführungen Stuttgart



## Kurs Nr. 261-190002

### Stadtführung Stuttgart - Ein Hopser vom Bopser zum Weißenburgpark

Stuttgart - die Großstadt zwischen Wald und Reben! Ein Viertel der Fläche Stuttgarts ist bewaldet, besonders reizvoll sind die Hangwälder unterhalb des Fernsehturms.

Von der Haltestelle "Stelle", den schon ein Stuttgarter "Casanova" liebte, geht es durch den Bopserwald, in dem die Herzogin Wera und der Dichter und Pfarrer Karl Gerok gerne herumflanierten.

Im Bopserwald kündigt ein Schillerstein vom ehemaligen Freilichttheater dort, das über 20 Jahre die Stuttgarter mit eindrucksvollen Aufführungen begeisterte. Im ersten Weltkrieg hielt hier der prophetische Wanderprediger Gusto Gräser gedichtete Reden und Friedrich Schiller trug seinen Freunden in seiner Jugendzeit Proben aus seinem Drama "Die Räuber" vor.

Sagen und Legenden ranken sich um die verschwundene Burg Weißenburg und ein Stuttgarter Architekt bekommt Besuch von seinem schreibenden "Mittwochsonkel".

Danach gerne bei gutem Wetter Ausklang im Biergarten des beliebten Teehauses.

**Treffpunkt:** U-Bahn Haltestelle „Stelle“ Linie U15, eine Station von Endhaltestelle "Ruhbank/Fernsehturm".

**Endpunkt:** Haltestelle "Bopser", Stadtbahnen U5, U6, U7, U12.

### Am Freitag, 22.05.2026

16:00 - 18:00 Uhr

Gebühr: 18,00 €

Kursleitung: Bernd Möbs, Kulturführer



## Kurs Nr. 261-190003

### Stadtführung Stuttgart - Stuttgart in allen Facetten

Stuttgart in allen Facetten - Geschichte, Rathaus, Markthalle, Stiftskirche und mehr

Bernd Möbs – als langjähriger reingeschmeckter Rheinländer – erzählt Ihnen zwischen Schloss, Rathaus und Stiftskirche die skurrile und lustige Geschichte der Stadt Stuttgart: Entstanden aus den Sümpfen des Nesenbachs als Stutengarten, ausgebaut von räuberischen Grafen und verlassen von treulosen Herzögen entwickelte sich die Stadt und wuchs über die Hügel hinaus.

Lassen Sie sich überraschen von 1000 Jahren Stuttgarter Geschichte – zwischen Wald und Reben und „Hängen und Würgen“ inklusive Pater Noster im Rathaus, einer Stiftskirchenführung und Wein & Imbiss in der Markthalle!

**Treffpunkt:** Markplatzbrunnen, Marktplatz Stuttgart, Nähe Stadtbahnhaltestelle Rathaus.

**Ende:** Markthalle Stuttgart, Nähe S-Bahn und Stgt. Hauptbahnhof.

**Extra-Kosten:** 11 Euro/P. für Wein/Imbiss und Führung Stiftskirche 4 Euro. Diese Kosten sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

### Am Mittwoch, 15.07.2026

14:00 - 17:30 Uhr

Gebühr: 33,00 €

Kursleitung: Bernd Möbs, Kulturführer



## **Kurs Nr. 261-160003**

### **Wecke den Löwen in Dir - Du musst Dich trauen, Dich zu wehren!**

Für Kinder von 5-11 Jahren

Ermutigungs- und Selbstsicherheitstraining

- Speziell entwickeltes Kindertraining, umgehen mit der eigenen Angst, richtiges Verhalten in Stress-Situationen
- Deeskalieren des Kampfes
- Reale Situationen werden in Rollenspielen geübt - in unvermeidlichen Situationen universell vorgehen
- Erste ganzheitliche, konzeptionelle und intelligente Selbstverteidigung & Selbstbehauptung
- Erlernen von einfachen Techniken, sich gegen Mobbing oder Übergriffe erfolgreich zu wehren
- Das große und das kleine "NEIN". - Geh nie mit einem Fremden mit. - Mein Körper gehört mir.
- Lernen Mimik, Gestik und Stimme bewusst und gezielt einzusetzen
- Steigerung des gesunden Selbstbewusstseins
- Wegbereiter für starke und ausgeglichene Persönlichkeiten
- Lustige und pädagogisch funktionale Spiele, Koordinations-, Sensitivitäts-, Balance- und Konzentrationsübungen

## **Ab Mittwoch, 11.03.2026**

15:45 - 16:45 Uhr

### **Kampfsportschule Deggingen, Geislinger Str. 2, 73326 Deggingen**

Termine: 5 x

Gebühr: 44,00 €

Kursleitung: Roberto Cabriolu,  
Kampfkunstlehrer

## **Kurs Nr. 261-160004**

### **Wecke den Löwen in Dir - Du musst Dich trauen, Dich zu wehren!**

Für Kinder von 5-11 Jahren

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 261-160003

## **Ab Mittwoch, 17.06.2026**

15:45 - 16:45 Uhr

### **Kampfsportschule Deggingen, Geislinger Str. 2, 73326 Deggingen**

Termine: 5 x

Gebühr: 44,00 €

Kursleitung: Roberto Cabriolu,  
Kampfkunstlehrer

## **Kurs Nr. 261-160005**

### **Eltern-Kind-Programm - Kurs für verschiedene Familienformen**

Kinder und Eltern dürfen gemeinsam in Ihre Kraft kommen und bleiben

Damit sich Kinder gut entwickeln können, benötigt es eine stabile und zuverlässige Bindung. Menschen sind Beziehungswesen, Kinder brauchen Mut, um die Welt zu hinterfragen und zu entdecken. Wichtig ist eine positive Beziehung zu dem direkten Umfeld.

Als Eltern haben Sie hier den größten Anteil in den ersten Lebensjahren. Gerade hier ist Ansprache wichtig, um den Halt zu geben. In unserem Kurs geht es darum: Miteinander Zeit zu verbringen (Bindungsaufbau) und Werkzeuge mitzubekommen und im Alltag diese Bindung fortzusetzen. Zudem ein besseres Verständnis wo und in welchen Bereichen noch eine Stärkung möglich ist.

Schwerpunkt: Alltagsbewältigung, Erziehung, emotionale Kompetenz, Beziehung und Gesundheit. Sie erhalten Werkzeuge, um im Alltag mit den Kindern gemeinsam die Bindung zu stärken und das Kind zu unterstützen, und um Resilienz und Selbstwirksamkeit zu fördern.

Zielgruppe: Eltern und Kinder aus allen Familienformen (Vater/Mutter, Alleinerziehende, Patchwork, etc.), Kinder ab 4 Jahren

Weitere Informationen zum Kurs finden Sie auf unserer Webseite unter [www.vhsoberesflstal.de](http://www.vhsoberesflstal.de)

### **Ab Sonntag, 14.06.2026**

14:00 - 16:00 Uhr

#### **Kampfsportschule Deggingen,**

#### **Geislinger Str. 2, 73326 Deggingen**

Termine: 3 x

Gebühr: 65,00 €

Kursleitung: Roberto Cabriolu, Kampfkunstlehrer



### **Kurs Nr. 261-2A0003**

#### **Kreativer Töpfernachmittag für Kinder**

Ihr töpfert nach Lust und Laune.

Nach ca. 14 Tagen Trocknungszeit werden die Einzelstücke gebrannt und können dann bei Frau Fuchs abgeholt werden.

Wer seine Sachen bunt glasiert haben möchte, kann dies mit einem Aufpreis gerne bekommen.

### **Am Mittwoch, 25.02.2026**

16:30 - 18:00 Uhr

#### **Ideenwerkstatt, Schönblickstraße 10,**

#### **73326 Deggingen**

Gebühr: 17,00 €

Kursleitung: Sandra Christine Fuchs

### **Kurs Nr. 261-2A0004**

#### **Kreativer Töpfernachmittag für Kinder**

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 261-2A0003

### **Am Montag, 13.04.2026**

16:30 - 18:00 Uhr

#### **Ideenwerkstatt, Schönblickstraße 10,**

#### **73326 Deggingen**

Gebühr: 17,00 €

Kursleitung: Sandra Christine Fuchs

### **Kurs Nr. 261-350002**

#### **Osterfest für kleine und große Naschhasen**

Sie wollen das Osterfest zusammen mit Ihren Kindern gestalten? Dann zaubern wir gemeinsam ein Mix an süßen und salzigen Leckereien.

Bevor wir uns an die Ostertafel setzen, werde ich mit den Kindern eine Kleinigkeit basteln. Danach genießen wir zusammen unser leckeres Ostermahl.

Mitzubringen: verschließbare Boxen, Getränk!

Pro Elternteil können 2 Kinder teilnehmen! Die Kursgebühr gilt für höchstens 3 Personen.

### **Am Freitag, 20.03.2026**

14:00 - 17:30 Uhr

#### **Küche LBZ, Bernhardusstr. 15-19**

#### **73326 Deggingen**

Gebühr: 41,00 €

Kursleitung: Melanie Sitter

In der Gebühr sind die Lebensmittelkosten bereits enthalten.

### **Kurs Nr. 261-350006**

#### **Wir backen ein Eis Für Kinder von 6-12 Jahren**

In diesem Kurs zaubern wir bunte Kuchen-Leckereien, die aussehen wie Eis am Stiel und in der Waffel. Gemeinsam wird gerührt, gebacken, verziert und genascht.

Freut euch auf ein tolles Backabenteuer mit mir. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Box und Getränk!

### **Am Freitag, 12.06.2026**

14:00 - 17:00 Uhr

#### **Küche LBZ, Bernhardusstr. 15-19**

#### **73326 Deggingen**

Gebühr: 29,00 €

Kursleitung: Melanie Sitter

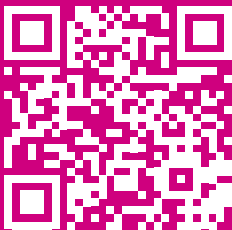
In der Gebühr sind die Lebensmittelkosten bereits enthalten.

# DIE KRAFT DER SONNE NUTZEN

Mit einer **Albwerk Photovoltaik-Anlage** und unserem **Albwerk Rundum-sorglos-Paket** entspannt Stromkosten sparen.

## Wir kümmern uns um:

- ✓ Beratung
- ✓ Installation
- ✓ Inbetriebnahme



**Jetzt mitmachen!**

(07331) 209-800

[photovoltaik@albwerk.de](mailto:photovoltaik@albwerk.de)

[www.albwerk.de/](http://www.albwerk.de/)

[albwerk-solarsystem](http://albwerk-solarsystem)

# Starke Frauen - starke Kurse

## Kurs Nr. 261-160006

### **Wecke den Löwen in Dir - Du musst Dich trauen, Dich zu wehren!**

Selbstbewusst behaupten für Frauen - Sicher durch den Alltag mit Assistenz Ingrid Krüttner

Es ist großartig, dass du dich mit dem Thema Selbstverteidigung für Frauen beschäftigst! Selbstverteidigung ist nicht nur eine wichtige Fähigkeit, sondern kann auch das Selbstbewusstsein stärken und helfen Ängste zu überwinden. Wenn es darum geht Blockaden zu überwinden, ist es hilfreich sich zunächst bewusst zu machen, welche Ängste oder Unsicherheiten dich zurückhalten.

Oft kann es hilfreich sein, in einem geschützten Rahmen, wie einem Selbstverteidigungskurs zu üben. Dort kannst du Techniken erlernen und gleichzeitig in einer unterstützenden Umgebung an deinen Ängsten arbeiten.

Um nicht im Fokus einer Auseinandersetzung zu sein, muss die Handlungsfähigkeit sowie rechtzeitiges Erkennen von Gefahren geschult werden.

Rechtzeitig Grenzen setzen sowie einfache Methoden und Techniken aus der Kampfkunst verhelpen zu mehr Selbstbewusstsein. Denn Täter suchen Opfer und keine Gegner.

Das Schlag- und Trittkrafttraining an Schlagpolstern ist von großer Bedeutung. Die meisten wissen nicht, welche Kräfte in ihnen schlummern und trauen sich nicht, sich zu wehren.

Für viele ist dies eine neue Erfahrung und fördert die Stärkung des Selbstvertrauens.

### **Ab Donnerstag, 12.03.2026**

19:30 - 20:30 Uhr

### **Kampfsportschule Deggingen, Geislinger Str. 2, 73326 Deggingen**

Termine: 5 x

Gebühr: 56,00 €

Kursleitung: Ingrid Krüttner



## Kurs Nr. 261-160007

### **Wecke den Löwen in Dir - Du musst Dich trauen, Dich zu wehren!**

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 261-160006

### **Ab Donnerstag, 18.06.2026**

19:30 - 20:30 Uhr

### **Kampfsportschule Deggingen, Geislinger Str. 2, 73326 Deggingen**

Termine: 5 x

Gebühr: 56,00 €

Kursleitung: Ingrid Krüttner

Immer eine tolle Geschenkidee!

*Gutschein  
für einen  
VHS-Kurs*

Erhältlich  
bei Ihrer VHS-Geschäftsstelle in  
Deggingen, Bahnhofstr. 9

Tel. 07334 78-264

E-Mail vhs@deggingen.de



## **Kurs Nr. 261-160010 Gedächtnistraining für Senioren mit Stöcken aus der Kampfkunst**

Hilfestellung um die kognitiven Funktionen zu erhalten besonders das Gedächtnis.

Neuroplastizität sorgt dafür, dass das Lernverhalten bis zum Tod erhalten bleibt. Sie dient dazu die Funktionen des Nervensystems zu erhalten, anzupassen oder zu erweitern. Neuronale und synaptische Verschaltungen können trainiert werden.

Bei der Rhythmusarbeit mit Stöcken und Elementen aus der Kampfkunst, werden Ressourcen und Potentiale mittels Gehirntegration erweitert.

Mit Hilfe von Schlagabfolgen aus der Stockkampfkunst in Kombination mit Tanz erweitern wir unser Bewegungsspektrum, unsere Flexibilität und Spontanität.

Wir schulen dabei Rechts-Links-Augen-Hand-Koordination, Körperwahrnehmung und kognitive Funktionen z. B. Erhalt des nichtdeklarativen Gedächtnisses oder Stärkung des prospektiven Gedächtnisses. Verbesserung der Motorik, Konzentration, sowie die Erhöhung der Gedächtnisleistung.

Durch das 3-Dimensionale Arbeiten werden die Bildung neuer Nervenbahnen gefördert und der Informationsfluss wird erweitert. Dadurch kann Eigenverantwortung entstehen. Gesundheit fördert die Selbstbestimmtheit und den Selbstwert. Stöcke werden gestellt

## **Ab Mittwoch, 11.03.2026**

18:00 - 19:00 Uhr

**Kampfsportschule Deggingen,  
Geislinger Str. 2, 73326 Deggingen**

Termine: 5 x

Gebühr: 56,00 €

Kursleitung: Roberto Cabriolu,  
Kampfkunstlehrer

## **Kurs Nr. 261-160011**

### **Gedächtnistraining für Senioren mit Stöcken aus der Kampfkunst**

Hilfestellung um die kognitiven Funktionen zu erhalten besonders das Gedächtnis.

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 261-160010

## **Ab Mittwoch, 17.06.2026**

18:00 - 19:00 Uhr

**Kampfsportschule Deggingen,  
Geislinger Str. 2, 73326 Deggingen**

Termine: 5 x

Gebühr: 56,00 €

Kursleitung: Roberto Cabriolu,  
Kampfkunstlehrer

## **Kurs Nr. 261-160012**

### **Wecke den Löwen in dir - Du musst dich trauen, dich zu wehren**

Für 50+/Best Ager/Senioren

Alle 9 Minuten wird in Deutschland jemand Opfer einer Gewalttat auf offener Straße. Gerade für die Selbstverteidigung bei Menschen über 50 gelten nochmals andere Regeln. Die Fähigkeit, sich gegenüber anderen durchsetzen zu können, fällt oft auch Erwachsenen sehr schwer.

Für ältere Menschen wird es heute immer wichtiger, sich angemessen im Alltag zu behaupten und wenn nötig, sich zu verteidigen. Im Vordergrund steht, woher die Ängste kommen, wie man sie abschwächen oder ganz aus dem Weg räumen kann.

Um nicht im Fokus einer Auseinandersetzung zu sein, muss die Handlungsfähigkeit sowie rechtzeitiges Erkennen von Gefahren geschult werden. Rechtzeitig Grenzen setzen, einfache Methoden und Techniken aus der Kampfkunst verhelfen zu mehr Selbstbewusstsein. Denn Täter suchen Opfer und keine Gegner.

Das Schlag- und Trittkrafttraining an Schlagpolstern ist von großer Bedeutung. Die meisten wissen nicht, welche Kräfte in Ihnen schlummern und trauen sich nicht zu wehren. Für viele ist dies eine neue Erfahrung und fördert die Stärkung des Selbstvertrauens.

Anhand von Rollenspielen wird die Sicherheit und Reaktionsfähigkeit geschult. z.B. hat der Erwachsene eine Tasche, Regenschirm, Handy in der Hand und wird bedroht, können diese Gegenstände als Behelfswaffe bei Bedrohung eingesetzt werden. Wir üben auch hier den Umgang damit.

### **Ab Mittwoch, 11.03.2026**

19:00 - 20:00 Uhr

#### **Kampfsportschule Deggingen, Geislinger Str. 2, 73326 Deggingen**

Termine: 5 x

Gebühr: 56,00 €

Kursleitung: Roberto Cabriolu,  
Kampfkunstlehrer

### **Kurs Nr. 261-160013**

#### **Wecke den Löwen in dir - Du musst dich trauen, dich zu wehren**

Für 50+/Best Ager/Senioren

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 261-160012

### **Ab Mittwoch, 17.06.2026**

19:00 - 20:00 Uhr

#### **Kampfsportschule Deggingen, Geislinger Str. 2, 73326 Deggingen**

Termine: 5 x

Gebühr: 56,00 €

Kursleitung: Roberto Cabriolu,  
Kampfkunstlehrer

### **Kurs Nr. 261-330001**

#### **Geistig fit im Alter**

Wie Sie Ihre kognitiven Fähigkeiten stärken „Wer rastet, der rostet“ – das gilt nicht nur im Sport, sondern auch für unser Gehirn. Um auch im Alter geistig fit zu bleiben, kann man deshalb nicht früh genug mit Gehirntaining beginnen.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie durch gezieltes Training Ihre Aufmerksamkeit, Konzentration, Kreativität und Gedächtnisleistung (z.B. für Namen, Vokabeln, Passwörter und PIN) stärken und erhalten können.

Sie erhalten Informationen über Aufbau und Funktion unseres Gehirns, praktische Tipps für den Alltag und für Übungen.

Erfahren Sie zudem, welche Rolle gesunde Lebensgewohnheiten wie Bewegung und Ernährung für ein leistungsfähiges Gehirn spielen.

### **Ab Samstag, 09.05.2026**

14:00 - 16:00 Uhr

#### **Bürgerzentrum, 3. OG, VHS-Raum (groß) Bahnhofstr. 9, 73326 Deggingen**

Termine: 3 x

Gebühr: 30,00 €

Kursleitung: Udo Bittner, Diplom-Psychologe

### **Kurs Nr. 261-360006**

#### **Altersvergesslichkeit oder Demenz?**

Diese Frage verunsichert viele Menschen, deshalb grenzt Alexandra Werkmann vom Projekt DEMENZ, Ev. Diakonieverband Ulm/Alb-Donau im Vortrag die Vergesslichkeit von der Demenz ab.

Wir sprechen über die unterschiedlichen Formen, Stadien und die Diagnostik einer Demenz. Zwischendurch und im Anschluss ist Zeit für Ihre Fragen und Anliegen.

### **Am Dienstag, 10.03.2026**

Beginn: 19:00 Uhr

#### **Bürgerzentrum, EG, Bürgersaal, Bahnhofstr. 9, 73326 Deggingen**

Gebühr: 6,00 €

Kursleitung: Alexandra Werkmann



Volkshochschule  
Oberes Filstal



## Arthrose in Knie- und Hüftgelenk

**Am Mittwoch, 06. Mai 2026**  
**Beginn: 17:00 Uhr**

**im Bürgerzentrum, Bürgersaal im EG,  
Bahnhofstraße 9, 73326 Deggingen**

Schmerzen in Hüft- und Kniegelenken lassen alltägliche Dinge zu einer ständigen Herausforderung werden. Der Grund dafür ist häufig eine Arthrose, eine Gelenkerkrankung, bei der es zu einem langsamen, aber stetigen Abbau des Gelenkknorpels kommt.

Arthrose ist zwar nicht heilbar, die daraus resultierenden Schmerzen können aber gelindert, ein weiteres Fortschreiten der Erkrankung aufgehalten und die Gelenkfunktion verbessert werden.

Darüber berichten die Experten Thomas Meißen und Dr. Andreas Ellinger vom Orthopädisch-Unfallchirurgischen Zentrum des ALB FILS KLINIKUMS.

Sie klären über die Ursache der Schmerzen sowie die konservativen und operativen Behandlungsmöglichkeiten auf.



**Thomas Meißen**



**Dr. Andreas Ellinger**

Für diese Veranstaltung ist keine Anmeldung erforderlich – der Eintritt ist frei!

Bei Rückfragen dürfen Sie sich gerne an die Volkshochschule Oberes Filstal wenden:  
Frau Eva Neher:  
e.neher@deggingen.de  
07334/78-260

Frau Nicole Kugler:  
n.kugler@deggingen.de  
07334/78-264

# Einzelveranstaltungen



## **Kurs Nr. 261-2A0001** **Backstubenführung in der Steinofen-** **bäckerei Bopp GmbH**

Ein Blick hinter die Kulissen  
Willkommen in der duftenden Welt des traditionellen Bäckerhandwerks!

Erleben Sie bei einer Führung durch unsere Steinofenbäckerei, wie echtes Brot noch mit Herz, Hand und regionalen Zutaten entsteht. Schauen Sie hinter die Kulissen und erfahren Sie die Geschichte des Traditionsbetriebs der für Leidenschaft, Qualität und Tradition steht.

Nach zwei informativen Stunden wird Ihnen ein frisch gebackenes Brot überreicht – als kleines, kulinarisches Andenken an das Erlebte.

Anmeldeschluss: 13. April 2026

**Am Mittwoch, 22.04.2026**

16:00 – ca. 18:00 Uhr

**Bäckerei Bopp GmbH, Geislinger Str. 70,  
73312 Geislingen/Türkheim**

Gebühr: 18,00 €



## **Kurs Nr. 261-2A0002** **Führung in der Manufaktur Jörg Geiger** **in Schlat**

Gleich zu Beginn begrüßen wir Sie mit unseren prickelnden Alkoholfreien, serviert auf unserer Terrasse unter freiem Himmel, sofern das Wetter es zulässt.

Ihr Weg führt Sie von der Geschichte unseres Hauses, über die Destillation, bis hin zur Flaschengärung und der Vielfalt unserer alkoholfreien Genussmomente.

Erfahren Sie, wie sich der traditionelle "Landgasthof Lamm" zur "Manufaktur Jörg Geiger" entwickelt hat und wie eine alkoholfreie Idee zu einem echten Erfolg wurde.

Selbstverständlich werden wir Sie während der Führung mit verschiedenen flüssigen Köstlichkeiten verwöhnen.

Wir laden Sie daher herzlich dazu ein, Teil unserer Welt zu werden, in der Tradition und Innovation sich in jedem Tropfen vereinen.

Die Manufaktur Jörg Geiger erwartet Sie mit offenen Armen und gefüllten Gläsern.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Anmeldeschluss: 01. Juni 2026

**Am Freitag, 12.06.2026**

15:00 – ca. 17:00 Uhr

**Manufaktur Jörg Geiger GmbH, Eschen-**  
**bacherstr. 1, 73114 Schlat**

Gebühr: 28,00 €



### **Kurs Nr. 261-360006**

#### **Altersvergesslichkeit oder Demenz?**

Diese Frage verunsichert viele Menschen, deshalb grenzt Alexandra Werkmann vom Projekt DEMENZ, Ev. Diakonieverband Ulm/Alb-Donau im Vortrag die Vergesslichkeit von der Demenz ab.

Wir sprechen über die unterschiedlichen Formen, Stadien und die Diagnostik einer Demenz. Zwischendurch und im Anschluss ist Zeit für Ihre Fragen und Anliegen.

#### **Am Dienstag, 10.03.2026**

Beginn: 19:00 Uhr

**Bürgerzentrum, EG, Bürgersaal,  
Bahnhofstr. 9, 73326 Deggingen**

Gebühr: 6,00 €

Kursleitung: Alexandra Werkmann

### **Kurs Nr. 261-160008**

#### **Was ist Kommunikation?**

Verstehen, verstanden werden, in Verbindung bleiben

Laut Google ist Kommunikation der Austausch von Informationen, Gedanken und Gefühlen zwischen Menschen. Sie besteht aus Sprechen, Zuhören, Körpersprache und Kontext. Guter Austausch gelingt durch klare Botschaften, aktives Zuhören und Empathie. Kommunikation findet im Außen und Innen statt.

Das klingt konkret und einfach. Doch im Alltag ist es das oft nicht. Emotionen und Missverständnisse führen zu Ärger und Gesprächsabbrüchen. Man wird nicht verstanden oder versteht den Anderen nicht – sei es im privaten oder im geschäftlichen Kontext.

Der Vortrag soll als Impuls oder Anregung dienen, dass es viele Möglichkeiten der Kommunikation gibt, aber auch unseren eigenen Anteil sichtbar machen. Dies führt zur Förderung von gegenseitigem Verständnis und gewährt neue Einblicke sowie AHA-Momente.



Mit Modellen von Rosenberg, Watzlawik, Schulz von Thun und dem DISG-Modell erhält man einen ausgewählten Überblick über verschiedene Kommunikationsstile und Entwicklungen. Auch ein Blick auf Glaubenssätze wird geworfen.

Um das Erlernte noch anschaulicher zu machen, integrieren wir kleine Übungen und praktische Beispiele. Das macht die Kommunikation erlebbar und verständlich.

Wer möchte kann mitmachen und wer es beobachten möchte, ist natürlich auch herzlich willkommen.

Ingrid Krüttner, geprüfte psychologische Beraterin/Vertriebscoach, Businesstrainerin sowie Kampfkunsttrainerin und viele Jahre als Führungskraft tätig, verschafft uns einen Einblick in die spannende Welt der Kommunikation.

#### **Am Dienstag, 28.04.2026**

Beginn: 19:00 Uhr

**Bürgerzentrum, 3. OG, VHS-Raum (groß),  
Bahnhofstr. 9, 73326 Deggingen**

Gebühr: 14,00 €

Kursleitung: Ingrid Krüttner

# Kooperation mit der Bücherei Deggingen

## **Kurs Nr. 261-150006**

### **Lesenachmittag in der Bücherei**

Bilderbuchkino mit Onilo für Kinder ab 3 Jahren. Eine Bilderbuchgeschichte wird auf dem großen Bildschirm gezeigt und vorgelesen.

Anschließend wird gespielt, gemalt oder gebastelt.

Kostenlos und ohne Anmeldung!

**Am Mittwoch, 11.02.2026**

15:00 - 15:45 Uhr

### **Bücherei Deggingen**

Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos!

Kursleitung: Martina Junusic Vorgic,  
Leitung der Bücherei Deggingen

## **Kurs Nr. 261-150007**

### **Lesenachmittag in der Bücherei**

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 261-150006

**Am Mittwoch, 04.03.2026**

15:00 - 15:45 Uhr

### **Bücherei Deggingen**

## **Kurs Nr. 261-150008**

### **Lesenachmittag in der Bücherei**

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 261-150006

**Am Mittwoch, 25.03.2026**

15:00 - 15:45 Uhr

### **Bücherei Deggingen**

## **Kurs Nr. 261-150009**

### **Lesenachmittag in der Bücherei**

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 261-150006

**Am Mittwoch, 15.04.2026**

15:00 - 15:45 Uhr

### **Bücherei Deggingen**

## **Kurs Nr. 261-150010**

### **Lesenachmittag in der Bücherei**

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 261-150006

**Am Mittwoch, 06.05.2026**

15:00 - 15:45 Uhr

### **Bücherei Deggingen**



## **Kurs Nr. 261-150011**

### **Lesenachmittag in der Bücherei**

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 261-150006

**Am Mittwoch, 10.06.2026**

15:00 - 15:45 Uhr

### **Bücherei Deggingen**

## **Kurs Nr. 261-150012**

### **Lesenachmittag in der Bücherei**

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 261-150006

**Am Mittwoch, 08.07.2026**

15:00 - 15:45 Uhr

### **Bücherei Deggingen**



Immer eine tolle Geschenkidee!

# Gutschein

Bei der VHS-Geschäftsstelle

Tel. 07334 78-264

E-Mail vhs@deggingen.de

## Vor Ort und Online!



Bahnhofstraße 9  
07334/78251  
buecherei@deggingen.de

Online-Katalog



Folge uns  
auf Instagram!



Montag, Dienstag, Mittwoch

14 - 18 Uhr

Romane  
Sachbücher  
Hörbücher  
Filme

Kinder- und  
Jugendbücher  
Comics  
Tonies  
Spiele

Konsolenspiele  
Nintendo Switch  
Tablets

WLAN  
Recherchehilfe



# Kooperation mit der VHS Geislingen



## Kurs Nr. 261-510001

### Grundkurs Powerpoint 2021

Powerpoint ist ein vielseitiges Programm für unterschiedliche Präsentationen.

Ziel ist es, den Teilnehmenden Grundlagen der Präsentationstechniken zu vermitteln, um Kenntnisse und Fähigkeiten sowohl in privaten als auch beruflichen Handlungsfeldern zu erweitern und zu vertiefen. Die Teilnehmenden werden befähigt, das im Kurs das erworbene Wissen in Eigenregie weiter auszubauen und nachhaltig zu festigen.

Die Inhalte dieses Grundkurses beziehen sich sowohl auf berufliche, private als auch ehrenamtliche Anlässe:

- Folien und Notizblätter erstellen und drucken
- Diashow und Bildschirmpräsentationen erstellen
- Professionelles Präsentieren auch in Verbindung mit anderen Office-Programmen
- Interaktive Elemente nutzen

Methoden: Praktische Übungsformen im Präsenzunterricht mit Laptop und Beamer

### Am Dienstag, 19.05.2026 + Donnerstag, 21.05.2026

jeweils von 18:00 - 21:00 Uhr

### VHS Geislingen, Raum S3, 73312 Geislingen

Termine: 2 x

Gebühr: 60,80 €

Kursleitung: Markus Rauschenberger, Lehrer



## Kurs Nr. 261-510002

### Grundkurs Word 2021

Ziel ist es, den Teilnehmenden Grundlagen der Textverarbeitung zu vermitteln, um Kenntnisse und Fähigkeiten sowohl in privaten als auch beruflichen Handlungsfeldern zu erweitern und zu vertiefen. Die Teilnehmenden werden befähigt, das im Kurs erworbene Wissen in Eigenregie weiter auszubauen und nachhaltig zu festigen.

Inhalt:

- Dokumente erstellen, bearbeiten und gestalten
- Arbeiten mit Tabulatoren
- nützliche Word-Funktionen
- Arbeiten mit Tabellen und Grafiken

Methoden: Praktische Übungsformen im Präsenzunterricht mit Laptop und Beamer

### Am Dienstag, 17.03.2026 + Donnerstag, 19.03.2026

jeweils von 18:00 - 21:00 Uhr

### VHS Geislingen, Raum S3, 73312 Geislingen

Termine: 2 x

Gebühr: 60,80 €

Kursleitung: Markus Rauschenberger, Lehrer



## **Kurs Nr. 261-510005**

### **Tipps und Tricks zu Word 2021**

Ziel: Aufbaukurs, um Kenntnisse und Fähigkeiten insbesondere in beruflichen Handlungsfeldern zu erweitern und zu vertiefen.

Inhalt: Wer bereits Grundkenntnisse in Word hat, kann in diesem Kurs mehr erfahren über das Arbeiten mit

- Tabulatoren
- Tabellen
- Nummerierungen
- Spalten

Methoden: Praktische Übungsformen im Präsenzunterricht mit Laptop und Beamer

**Am Dienstag, 14.04.2026 +**

**Donnerstag, 16.04.2026**

18:00 - 21:00 Uhr

**VHS Geislingen, Raum S6,**

**73312 Geislingen**

Termine: 2 x

Gebühr: 60,80 €

Kursleitung: Markus Rauschenberger, Lehrer

## **Kurs Nr. 261-510006**

### **Erste Schritte am PC**

Die Teilnehmenden sollen einen niederschweligen Einstieg in das weitverbreitete Windows-System bekommen.

Ziel des Kurses ist es, Hemmnisse abzubauen und Sicherheit sowie Vorwissen im Umgang mit dem PC aufzubauen.

Die Teilnehmenden werden befähigt, das im Kurs erworbene Grundlagenwissen in Eigenregie zu erweitern und nachhaltig zu festigen.

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger\*innen ohne PC-Vorkenntnisse, die sich in ruhigem Lerntempo und anhand vieler Beispiele und Übungen mit dem Arbeiten am Computer vertraut machen wollen.

Sie lernen die wichtigsten Tasten Ihrer Tastatur kennen, werden die ersten Schritte im Umgang mit dem Internet üben und einen Überblick über weitere Möglichkeiten Ihres Computers kennenlernen.

Wir werden an vielen Beispielen das Schreiben, Anlegen von Dateien und Ordnern, Speichern und Wiederfinden von Texten und Bildern üben.

Dieser Kurs ist eine ideale Grundlage für unsere weiteren PC-Kurse.

Methoden: Praktische Übungsformen im Präsenzunterricht mit Laptop und Beamer

**Am 03.03., 05.03., 10.03. und 12.03.2026**

jeweils von 18:30 - 20:45 Uhr

**VHS Geislingen, Raum S3,**

**73312 Geislingen**

Termine: 4 x

Gebühr: 91,20 €

Kursleitung: Markus Rauschenberger, Lehrer

## **Kurs Nr. 261-510007**

### **Grundkurs Excel 2021**

Ziel ist es, den Teilnehmenden Grundlagen der Tabellenkalkulation zu vermitteln, um Kenntnisse und Fähigkeiten sowohl in privaten als auch beruflichen Handlungsfeldern zu erweitern und zu vertiefen. Die Teilnehmenden werden befähigt, das im Kurs das erworbene Wissen in Eigenregie weiter auszubauen und nachhaltig zu festigen.

Inhalt: Ob beruflich oder ehrenamtlich engagiert mit diesen Grundkenntnissen fällt das Erfassen von Daten und ein aktueller Überblick leicht. Sie lernen an zwei Abenden Grundsätzliches über:

- den Aufbau einer Excel-Arbeitsmappe
- Dateneinabe in Zeilen und Spalten
- Gestaltung und Formatierung von Tabellen
- Einfache Zellbezüge, Formeln und Funktionen
- Excel-Symboleisten

Methoden: Praktische Übungsformen im Präsenzunterricht mit Laptop und Beamer

**Am Dienstag, 24.03.2026 +**

**Donnerstag, 26.03.2026**

18:00 - 21:00 Uhr

**VHS Geislingen, Raum S3,**

**73312 Geislingen**

Termine: 2 x

Gebühr: 60,80 €

Kursleitung: Markus Rauschenberger, Lehrer



**Kurs Nr. 261-510008**  
**Unvergessliche Augenblicke -**  
**Wir gestalten ein CEWE-Fotobuch**

Ziel ist es, eigene Bilder auszuwählen, zu archivieren und vor allem zu präsentieren. Die Teilnehmenden lernen einfache Werkzeuge der Bildbearbeitung kennen und anzuwenden. Sie erweitern Ihr Wissen über Gestaltungsmerkmale und -regeln.

Inhalt: Wer gerne fotografiert und seine digitalen Fotos in einem selbstgemachten Fotobuch eindrucksvoll präsentieren möchte, der hat in diesem Kurs die Möglichkeit, unter fachlicher Anleitung ein CEWE-Fotobuch zu gestalten.

Die CEWE-Software wird bei Drogerie Müller und auch bei dm verwendet.

Schritt für Schritt wird Ihnen gezeigt, wie Sie Fotos auswählen und welche Gestaltungsmöglichkeiten es gibt: Seitenansicht und Hintergrund, das Optimieren der Fotos, das Einfügen von Texten und Rahmen, das ansprechende Gestalten der Titel- und Buchseiten.

Methoden: Praktische Übungsformen im Präsenzunterricht mit Laptop und Beamer  
 Voraussetzung: PC-Kenntnisse (Umgang mit Maus und Tastatur)

**Am Dienstag, 21.04.2026 +**  
**Donnerstag, 23.04.2026**

18:00 - 21:00 Uhr

**VHS Geislingen, Raum S3,**  
**73312 Geislingen**

Termine: 2 x

Gebühr: 60,80 €

Kursleitung: Markus Rauschenberger, Lehrer



**Gemeinsam für die Region.**  
**Gemeinschaft heißt füreinander**  
**da zu sein. Die Bandbreite der**  
**Unterstützung ist dabei so**  
**vielfältig wie das Leben in**  
**der Region.**



**Weil's um mehr als Geld geht.**



**Kreissparkasse**  
**Göppingen**

# Kooperation mit dem Familientreff

## Familientreff Deggingen

**Für alle mit Babys und kleinen Kindern im Alter von 0 bis zum 3. Lebensjahr sowie für Schwangere**

Bei uns findet ihr einen geschützten Ort, an dem Familien miteinander in Verbindung kommen, Kinder spielerisch wachsen dürfen und Eltern sich verstanden fühlen.

- ♥ Genießt ein gemütliches gemeinsames Frühstück - eine wunderbare Gelegenheit, andere Familien kennenzulernen und neue Kontakte zu knüpfen.
- ♥ Kinder finden bei uns schnell neue Spielkameraden - Freundschaften entstehen oft ganz von selbst.
- ♥ Im offenen Austausch könnt ihr euch gegenseitig unterstützen und über die Herausforderungen des Familienalltags sprechen - ehrlich, herzlich und auf Augenhöhe.
- ♥ Regelmäßig laden wir kompetente Gäste ein - z.B. eine Kinderkrankenschwester, Hebamme oder Logopädin. Sie geben Impulse rund um das Familienleben oder stehen in einer offenen Sprechstunde für eure Fragen zur Verfügung.

Kommt vorbei - wir freuen uns auf euch!  
Alle Angebote sind für die Familien kostenlos.

## Unsere Angebote:

### Familientreff am Dienstag

Für alle mit Babys und kleinen Kindern im Alter von 0 bis zum 3. Lebensjahr sowie Schwangere  
Beginn: 9:00 Uhr  
Ende: 11:30 Uhr

Im Bürgerzentrum  
Bürgersaal EG  
Bahnhofstraße 9  
73326 Deggingen

### Kontakt

Dorota Schumann  
Bürgerzentrum 2. OG  
Bahnhofstraße 9  
73326 Deggingen

E-Mail:  
d.schumann@drk-goepfingen.de

### Babytreff am Mittwoch

Für alle mit Babys  
ab dem 3. bis 12. Lebensmonat  
Beginn: 9:30 Uhr  
Ende: 10:30 Uhr

Im Bürgerzentrum  
VHS Raum groß im 3. OG  
Bahnhofstraße 9  
73326 Deggingen

Telefon 0172 417 3651  
Telefonisch erreichbar:  
Mo - Fr von 9:00 - 13:00 Uhr

Internet:  
<http://www.familientreffs.de>

**Der Familientreff Deggingen ist ein kostenloses Angebot aus Landkreismitteln.**





Einladung zum

# SOMMER FEST

für alle mit Babys und kleinen Kindern  
bis zum 3. Lebensjahr

**Dienstag, 7. Juli 2026**

von 9:00 bis 11:30 Uhr

Auf dem Spielplatz im Mehrgenerationenpark  
neben dem Bürgerzentrum

**Wir FREUEN UNS AUF EUCH!**

Für das leibliche Wohl, Spaß und Spielmöglichkeiten ist bestens gesorgt!

Alle Fragen rund um den Familientreff und das Sommerfest beantworten wir sehr gerne:

Tel.: 0172 417 3651, E-Mail: [d.schumann@drk-goeppingen.de](mailto:d.schumann@drk-goeppingen.de)



Familientreff

Bürgerzentrum  
Bürgersaal im EG  
Bahnhofstraße 9  
73326 Deggingen



## Kurs Nr. 261-440002

### Deutsch als Fremdsprache A1.1/Modul 1

Dieser Kurs ist für alle, die keinen Integrationskurs besuchen können und führt zu Niveau A1. Er besteht aus zwei Modulen und einem freiwilligen Prüfungsvorbereitungskurs mit anschließender telc A1-Prüfung. Im September 2026 besteht die Möglichkeit, mit einem A2 -Kurs weiterzumachen.

Dies ist das erste Modul und schließt nicht mit einer Prüfung ab. Anschließend beginnt das Modul 2. Dieser ist ein Präsenzkurs und wird nicht vom BAMF, Landratsamt oder Job-Center gefördert.

Ziel: A1-Niveau: Nach dem Kurs können sie sich vorstellen und einfache Gespräche führen, kurze Texte lesen und schreiben, alltägliche Situationen verstehen.

Inhalt: In kleinen Gruppen üben Sie Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben für den Alltag - beim Einkaufen, Arztbesuch oder im Beruf.

Methoden: Der Unterricht erfolgt mit kommunikativen und praxisnahen Methoden

### Kurs- und Arbeitsbuch:

Die neue Linie 1, A1, Klett Verlag

### Dieser Kurs findet in Kooperation mit der VHS-Geislingen statt.

Für weitere Informationen bezüglich der anschließenden Module oder Prüfungsmodalitäten wenden Sie sich bitte direkt an die VHS-Geislingen. Tel. 07331-24-269

### Immer mittwochs - freitags, ab 04.03.2026

jeweils von 19:15 - 21:30 Uhr

### VHS Geislingen, Raum 120, 73312 Geislingen

Termine: 16 x

Kursleitung: Ilyas Ugur

### Gebührenstaffelung für Modul 1:

120,00 €	ab 13 TN
130,00 €	ab 12 TN
140,00 €	ab 11 TN
150,00 €	ab 10 TN

## Kurs Nr. 261-440003

### Deutsch als Fremdsprache B2 NEU

### INTENSIV - Block 1: B2. 0/1

Mit schnellen Schritten zum B2-Niveau. Dieser Kurs ist für Teilnehmende, die nach einer B1-Prüfung weiterlernen möchten und als Ziel die B2-Prüfung haben.

Der Kurs besteht aus 3 Blöcken à 120 Unterrichtseinheiten (jeder Block hat 2 Module) und einem Prüfungsblock à 40 UE.

Inhalte des ersten Blockes: der Schwerpunkt ist der Erwerb einer soliden Grammatikgrundlage und eines korrekten Satzbaus. Zielführend wäre, dass die Teilnehmenden alle Blöcke in Betracht ziehen.

Dieser Kurs ist in Präsenz, eine Onlineteilnahme nur im Notfall. Dieser Kurs wird weder vom Landratsamt, noch vom Jobcenter oder vom BAMF gefördert.

Ziel: Mit schnellen Schritten zur B2-Telc Prüfung!

Inhalt: Der Schwerpunkt ist der Erwerb einer soliden Grammatikgrundlage und eines korrekten Satzbaus.

Methoden: Textbearbeitung, Audios, Diskussionen und Hausaufgaben.

Dieser Kurs wird weder vom Landratsamt, noch vom Jobcenter oder vom BAMF gefördert.

### Lehr- und Arbeitsbuch:

Weitblick B1 + / Cornelsen Verlag  
Unkostenbeitrag für Kopien

### Dieser Kurs findet in Kooperation mit der VHS-Geislingen statt.

Für weitere Informationen bezüglich der anschließenden Module oder Prüfungsmodalitäten wenden Sie sich bitte direkt an die VHS-Geislingen. Tel. 07331-24-269

### Immer montags - donnerstags, ab 04.05.2026

jeweils von 16:30 - 19:45 Uhr

### VHS Geislingen, Raum S7, 73312 Geislingen

Termine: 15 x

Kursleitung: Daniela Herrmann

## Gebührenstaffelung für Modul 1:

168,00 €	ab 13 TN
182,00 €	ab 12 TN
198,50 €	ab 11 TN
218,40 €	ab 10 TN
242,60 €	ab 9 TN

### Kurs Nr. 261-440004

#### Deutsch als Fremdsprache B2 Abendkurs- Modul 1

Dieser Kurs ist für Teilnehmende, die nach einer B1-Prüfung weiterlernen möchten und als Ziel die B2-Prüfung haben.

Der Schwerpunkt ist der Erwerb einer soliden Grammatikgrundlage.

Der Kurs umfasst 6 Module à 48 Unterrichtseinheiten. Das ist das erste Modul. Die Folgemodule werden ab September 2026 stattfinden.

Dieser Kurs wird weder vom Landratsamt, noch vom Jobcenter oder vom BAMF gefördert.

Ziel: Prüfung zur Deutsch B2 - Allgemein

Inhalt: Festigung der Grammatik (Modul 1 und Modul 2), Training der kommunikativen sprachlichen und schriftlichen Kompetenzen (Modul 3 bis Modul 5)

Methoden: Lese- und Hörverstehen, schriftliche und mündliche Produktion von Inhalten.

#### Lehr- und Arbeitsbuch:

Weitblick B1 + / Cornelsen Verlag

#### Dieser Kurs findet in Kooperation mit der VHS-Geislingen statt.

Für weitere Informationen bezüglich der anschließenden Module oder Prüfungsmodalitäten wenden Sie sich bitte direkt an die VHS-Geislingen. Tel. 07331-24-269

#### Immer montags + mittwochs,

ab 27.04.2026

jeweils von 17:30 - 20:00 Uhr

VHS Geislingen, Raum S5,

73312 Geislingen

Termine: 15 x

Kursleitung: Giovanna Weitz

## Gebührenstaffelung für Modul 1:

134,40 €	ab 13 TN
145,60 €	ab 12 TN
158,84 €	ab 11 TN
174,75 €	ab 10 TN



### Kurs Nr. 261-480001

#### Französisch für geübte Anfänger

In diesem Kurs wird anhand von Kurzgeschichten die Fähigkeit zur Konversation sowie die Vokabel- und Grammatikkenntnisse gefestigt und vertieft. Der Kurs richtet sich an geübte Anfänger. Für diesen Kurs wird eine Lektüre von der Dozentin bestellt.

Die Gebühr in Höhe von 12 Euro muss direkt an die Dozentin bezahlt werden.

#### Ab Montag, 23.02.2026

18:45 - 20:15 Uhr

#### Bürgerzentrum, 3. OG, VHS-Raum (groß)

Bahnhofstr. 9, 73326 Deggingen

Termine: 10 x

Kursleitung: Evelyne Ohngemach,  
Französischlehrerin

### Gebührenstaffelung bei Sprachkurs - Französisch

Die tatsächliche Gebühr ist abhängig von der Teilnehmerzahl. Es gilt folgende Staffelung für 10 Abende (20 UE):

ab 8 TN	100 €
ab 7 TN	110 €
ab 6 TN	125 €
ab 5 TN	145 €



**Kurs Nr. 261-480002**  
**English A1 Conversation -**  
**Für Anfänger:innen mit geringen**  
**Vorkenntnissen - ONLINE**

Wie lernen wir als Kinder sprechen? Genau, indem wir zuhören, ausprobieren und sprechen!

Es geht vor allem darum, Mut zum Sprechen zu gewinnen und die englische Sprache aktiv anzuwenden, zu hören und zu verstehen.

Wir beschreiben Bilder, beantworten einfache Fragen, lesen kurze Geschichten und üben kleine Dialoge. Es wird also nie langweilig! Vokabular und Grammatik werden natürlich und beiläufig eingeführt oder aufgefrischt.

Ein Lehrwerk ist nicht erforderlich.  
Die Unterrichtsmaterialien werden Teilnehmenden nach jeder Stunde zur Verfügung gestellt.

Die Kurse finden live über Zoom statt.  
Ein Zoom Link wird gestellt.

**Ab Montag, 30.03.2026**

18:45 - 20:15 Uhr

Termine: 10 x

Gebühr: 123,00 €

Kursleitung: Saskia Weniger



**Kurs Nr. 261-480003**  
**English A1 Repetition - Auffrischungs-**  
**kurs für Englisch-Anfänger\*innen -**  
**ONLINE**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits erste Grundkenntnisse in Englisch haben und diese festigen und erweitern möchten.

In jeder Stunde gibt es einen kurzen thematischen Input und anschließend viel Gelegenheit, in der Gruppe und in Kleingruppen zu sprechen, zu üben und Spaß an der Sprache zu haben.

Am Ende des Kurses sind die wichtigsten Themen des Sprachniveaus A1 gefestigt und wiederholt. Zu Beginn jeder Stunde erfolgt eine kurze Einführung zum Thema und je nach Kenntnisstand der Teilnehmenden.

Ein Lehrwerk ist nicht erforderlich.  
Die Unterrichtsmaterialien werden den Teilnehmenden nach jeder Stunde zur Verfügung gestellt.

Die Kurse finden live über Zoom statt.  
Ein Zoom Link wird gestellt.

**Ab Montag, 30.03.2026**

17:00 - 18:30 Uhr

Termine: 10 x

Gebühr: 123,00 €

Kursleitung: Saskia Weniger



Volkshochschule  
Oberes Filstal



## **Kurs Nr. 261-2A0005** **Eine Wimpelkette aus Ton**

Wer kennt es nicht - nach 2 Jahren bei Sonne, Wind und Regen sind sie einfach nicht mehr schön - die Wimpelketten!

Sie töpfern 20 Wimpel und nach dem Glasurbrand haben Sie eine einzigartige, UV-beständige Gartenwimpelkette.

**Am Dienstag, 10.03.2026**

19:00 - 21:00 Uhr

**Ideenwerkstatt, Schönblickstraße 10,  
73326 Deggingen**

Gebühr: 47,00 €

Kursleitung: Sandra Christine Fuchs

## **Kurs Nr. 261-2A0006** **Eine Wimpelkette aus Ton**

Wer kennt es nicht - nach 2 Jahren bei Sonne, Wind und Regen sind sie einfach nicht mehr schön - die Wimpelketten!

Sie töpfern 20 Wimpel und nach dem Glasurbrand haben Sie eine einzigartige, UV-beständige Gartenwimpelkette.

**Am Montag, 16.03.2026**

19:00 - 21:00 Uhr

**Ideenwerkstatt, Schönblickstraße 10,  
73326 Deggingen**

Gebühr: 47,00 €

Kursleitung: Sandra Christine Fuchs



## **Kurs Nr. 261-2A0007** **Eine Gartenstele herstellen**

Kreativ sein und bei Prosecco und Fingerfood einen schönen Abend genießen!

Sie töpfern einzelne Elemente für ihre ganz persönlich, passende Gartenstele für den Garten/Balkon.

Nach dem Glasurbrand werden alle Teile auf einen stabilen Metallstab gefädelt und fixiert.

**Am Donnerstag, 26.02.2026**

19:00 - 21:00 Uhr

**Ideenwerkstatt, Schönblickstraße 10,  
73326 Deggingen**

Gebühr: 67,00 €

Kursleitung: Sandra Christine Fuchs

## **Kurs Nr. 261-2A0008** **Eine Gartenstele herstellen**

Kreativ sein und bei Prosecco und Fingerfood einen schönen Abend genießen!

Sie töpfern einzelne Elemente für ihre ganz persönlich, passende Gartenstele für den Garten/Balkon.

Nach dem Glasurbrand werden alle Teile auf einen stabilen Metallstab gefädelt und fixiert.

**Am Donnerstag, 11.03.2026**

19:00 - 21:00 Uhr

**Ideenwerkstatt, Schönblickstraße 10,  
73326 Deggingen**

Gebühr: 67,00 €

Kursleitung: Sandra Christine Fuchs

# Kochen & Backen

## Kurs Nr. 261-350002

### Osterfest für kleine und große Naschhasen

Sie wollen das Osterfest zusammen mit Ihren Kindern gestalten? Dann zaubern wir gemeinsam ein Mix an süßen und salzigen Leckereien. Bevor wir uns an die Ostertafel setzen, werde ich mit den Kindern eine Kleinigkeit basteln. Danach genießen wir zusammen unser leckeres Ostermahl.

Mitzubringen: verschließbare Boxen, Getränk!

Pro Elternteil können 2 Kinder teilnehmen!  
Die Kursgebühr gilt für höchstens 3 Personen.

### Am Freitag, 20.03.2026

14:00 - 17:30 Uhr

### Küche LBZ, Bernhardusstr. 15-19

#### 73326 Deggingen

Gebühr: 41,00 €

Kursleitung: Melanie Sitter

In dieser Gebühr sind die Lebensmittelkosten bereits enthalten.

## Kurs Nr. 261-350004

### Italienische Küche

Haben Sie Lust zusammen etwas leckeres Italienisches zu kochen? Ganz traditionell, Antipasti, 3-Gänge-Menü - all'italiano!

Bitte mitbringen: Behälter für "Kostproben".

### Am Mittwoch, 08.07.2026

18:00 - 22:00 Uhr

### Küche LBZ, Bernhardusstr. 15-19

#### 73326 Deggingen

Gebühr: 20,00 €

Kursleitung: Antonia Guida Mauriello

Bitte bezahlen Sie die Lebensmittelkosten direkt an die Dozentin.



## Kurs Nr. 261-350007

### Bento Cake, kleine Törtchen mit großer Wirkung

Kurs für Erwachsene

Sie sind klein, bunt und absolut im Trend. Liebevoll dekorierte Minitörtchen im handlichen Format.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie aus einfachen Zutaten stilvolle, kleine Torten zaubern, die sich ideal als persönliches Geschenk oder für besondere Anlässe eignen.

Wir backen gemeinsam die Böden, stellen verschiedene Cremes her und dekorieren die Törtchen individuell mit Spritztechnik, Farben, Toppings und Schriftzügen.

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!  
Die fertigen Kunstwerke werden in kleinen Boxen verpackt und freuen sich, verschenkt zu werden.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und Getränk!

### Am Freitag, 24.04.2026

18:30 - 22:00 Uhr

### Küche LBZ, Bernhardusstr. 15-19

#### 73326 Deggingen

Gebühr: 38,00 €

Kursleitung: Melanie Sitter

In dieser Gebühr sind die Lebensmittelkosten bereits enthalten.



### **Kurs Nr. 261-350008**

#### **Brot backen mit dem Bäckermeister**

An diesem Tag gibt es jede Menge Infos rund ums Brot. Wie entsteht Sauerteig und wie bleibt er länger haltbar? Sie backen zwei große Brote, Fladen und Baguette, die Sie mit nach Hause nehmen können. Auch lernen Sie grundsätzliche Begriffe und ganz konkret die Unterschiede zwischen Dinkel, Weizen, Roggen, Vollkorn, Schrot und Mehl. Dazu erhalten Sie Rezepte und zum Schluss des Abends können die ersten Produkte gemeinsam verkostet werden.

Ziel: Bewusstsein für das Backen nur mit wenigen Zutaten, Wirkung von verschiedenen Teigführungen auf Unverträglichkeiten

Inhalt: Verschiedene Getreidesorten und deren unterschiedliche Verarbeitung. Auswirkung der Fermentation auf die Verträglichkeit

Methoden: praktisches Arbeiten

Bitte bringen Sie eine Schürze, genügend Taschen für die Backwaren und die Materialkosten von 17,- € mit.

### **Am Mittwoch, 11.03.2026**

18:00 - 21:30 Uhr

#### **Bäckerei Kiene, Weberallee 19/1, 73329 Kuchen**

Gebühr: 30,00 €

Kursleitung: Andreas Kiene, Bäckermeister

### **Kurs Nr. 261-350010**

#### **Brot backen mit dem Bäckermeister**

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 261-350008

### **Am Samstag, 18.04.2026**

09:00 - 12:30 Uhr

#### **Bäckerei Kiene, Weberallee 19/1, 73329 Kuchen**

Gebühr: 30,00 €

Kursleitung: Andreas Kiene, Bäckermeister



### **Kurs Nr. 261-350009**

#### **Tournierte Teige für süßes und salziges "Fingerfood"**

Es ist einfacher als man denkt  
Plunderschnecken, Schinkenhörnchen, Croissant, Blätterteig, werden aus tourierten Teigen hergestellt.

Hier lernen sie verschiedene Methoden um Teig zu tourieren (falten des Teiges). Außerdem verwenden wir einen Grundteig auch für Burgerbrötchen. Zusätzlich stellen wir Quiches mit einem schnellen geriebenen Teig her.

Für welches Produkt empfiehlt sich welche Art des Tourierens, wie viel und welches Fett sind für welches Produkt sinnvoll.

Außerdem gibt es Rezepte und Tipps zu süßen und salzigen Füllungen für unsere Teige.

Ziel: Herstellung lockerer, Gebäcke durch das einschlagen von Fett. Daraus süßes und salziges „fingerfood“ herzustellen. Das Kombinieren verschiedener Füllungen in einem Gebäck.

Inhalt: Techniken der Teigherstellung und Aufarbeitung zu vermitteln. Kombinieren von verschiedensten Geschmacksrichtungen in einem Produkt. Tipps zu unterschiedlichsten Formen der Gebäcke.

Methoden: Zeigen der Tätigkeiten, dann müssen die Teilnehmer selbst die Teige unter Anleitung aufarbeiten.

Bitte bringen Sie eine Schürze, genügend Taschen für die Backwaren und die Materialkosten von ca. 17,- € mit.

### **Am Mittwoch, 25.03.2026**

18:00 - 21:30 Uhr

#### **Bäckerei Kiene, Weberallee 19/1, 73329 Kuchen**

Gebühr: 30,00 €

Kursleitung: Andreas Kiene, Bäckermeister

## **Kurs Nr. 261-310010**

### **Yin Yoga - für mehr Beweglichkeit, Entspannung und innere Ruhe - Online**

Fühlen Sie sich oft gestresst und wünschen sich regelmäßige Ruhepausen im Alltag? Oder möchten Sie etwas für Ihre Beweglichkeit und Flexibilität tun? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie.

Nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich selbst und erleben Sie eine sanfte und zugleich tiefgreifende Yogapraxis – ganz entspannt von zuhause aus. Im Yin Yoga werden die Haltungen (Asanas) länger und ohne Kraftanstrengung gehalten. Mit Unterstützung von Decken oder Kissen darf der Körper loslassen. So wird das Faszien- und Bindegewebe sanft gedehnt, Verspannungen können sich lösen und Gelenke sowie Bindegewebe geschmeidiger werden. Durch Atemübungen, bewusste Dehnungen und Entspannungstechniken beruhigt sich das Nervensystem – Stress reduziert sich spürbar und Gedanken kommen zur Ruhe. Den Abschluss jeder Stunde bildet eine geführte Körperreise oder Meditation.

Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger:innen als auch für Fortgeschrittene. Zusätzlich erhalten Sie nach jeder Stunde eine Aufzeichnung, sodass Sie die Praxis während des Kurszeitraums jederzeit wiederholen können.

Benötigt werden: eine Yoga- oder Gymnastikmatte, Kissen und/oder Decken sowie ein internetfähiges Gerät.

Der Kurs findet per Zoom statt. Auf Wunsch können Sie auch ein eigenes ätherisches Öl bereithalten und Ihre Praxis damit individuell bereichern.

**Anmeldeschluss: 15.01.2026**

### **Ab Donnerstag, 22.01.2026**

18:30 - 19:30 Uhr

Termine: 8 x

Gebühr: 70,00 €

Kursleitung: Sabrina Hölzl, Yoga-Lehrerin

## **Kurs Nr. 261-310011**

### **Yin Yoga - für mehr Beweglichkeit, Entspannung und innere Ruhe - Online**

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 261-310010

**Anmeldeschluss: 19.03.2026**

### **Ab Donnerstag, 26.03.2026**

18:30 - 19:30 Uhr

Termine: 8 x

Gebühr: 70,00 €

Kursleitung: Sabrina Hölzl, Yoga-Lehrerin

## **Kurs Nr. 261-310012**

### **Zeit für mich - mehr Selbstfürsorge und Achtsamkeit im Alltag - Online**

Ist Ihr Alltag gefüllt mit Terminen, ToDo-Listen und hohen Anforderungen? Fühlen Sie sich oft gestresst und verspannt oder spüren Energieverlust? In diesem Kurs nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich selbst, für Ruhe und Entspannung – ganz bequem online von zuhause aus.

Sie lernen praktische Atem- und Achtsamkeitsübungen kennen, kombiniert mit sanften Bewegungs- und Entspannungselementen.

Jede Einheit endet mit einer kurzen geführten Entspannung oder Meditation, die Körper und Geist zur Ruhe bringt und dabei hilft, Stress abzubauen.

So können Sie am Ende der Stunde einen frei fließenden Atem, einen lockeren, entspannten Körper und mehr Gelassenheit für den Alltag spüren.

Der Kurs ist für alle geeignet, die sich nach Entspannung, Ruhe und Selbstfürsorge sehnen – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Für den Kurs benötigen Sie lediglich ein internetfähiges Gerät (Laptop, Smartphone oder Tablet) sowie bequeme Kleidung.

Falls eine Teilnahme am Live-Kurs nicht möglich ist, erhalten Sie die Aufzeichnung, um die Übungen flexibel in Ihren Alltag zu integrieren.

**Anmeldeschluss: 12.02.2026**

## **Ab Donnerstag, 19.02.2026**

20:00 - 20:45 Uhr

Termine: 4 x

Gebühr: 38,00 €

Kursleitung: Sabrina Hölzl, Yoga-Lehrerin

### **Kurs Nr. 261-310013**

#### **Zeit für mich - mehr Selbstfürsorge und Achtsamkeit im Alltag - Online**

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 261-310012

**Anmeldeschluss: 19.03.2026**

## **Ab Donnerstag, 26.03.2026**

20:00 - 20:45 Uhr

Termine: 4 x

Gebühr: 38,00 €

Leitung: Sabrina Hölzl, Yoga-Lehrerin

Die Zugangsdaten zu den Onlinekursen erhalten Sie rechtzeitig vor dem Kurstermin per E-Mail zugesandt.



### **Kurs Nr. 261-510010**

#### **KI (Künstliche Intelligenz) im Alltag - Revolution 2.0 - Online**

KI-Anwendungen haben längst Einzug in unseren Arbeitsalltag gehalten und sind nach dem Internet die größte Revolution der Neuzeit. Dieses Webinar bietet Ihnen einen umfassenden Überblick darüber, was KI ist und wie künstliche Intelligenz (KI) den modernen Arbeitsplatz transformiert und Mitarbeiter\*innen dabei unterstützt, effizienter und kreativer zu arbeiten, aber auch im privaten Bereich.

Erledigen Sie schneller Ihre Aufgaben, z.B. von der Erstellung und Verfassen von Texten, bis hin zur Nutzung von Grafiken, Scripts, und Übersetzungen oder PowerPoint Präsentationen und Sprachassistenten. In diesem Webinar erfahren Sie die Bedeutung von KI und wie Sie diese Technologien optimal einsetzen können, um Ihre Produktivität zu steigern und neue Arbeitsmethoden zu entdecken.

Folgende Themen werden behandelt:

- Was ist KI?
- Welche Einsatzbereiche gibt es?
- Welche Risiken und Chancen stecken dahinter?
- Welche KI-Portale gibt es?
- Was nützt es mir?
- Praktische Einsatzbereiche z.B. Generierung und Überarbeitung von Texten oder blitzschnelles Erstellen von Präsentationen, Bildern, Videos uvm.

Das Webinar eignet sich für private, als auch berufliche Teilnehmer ohne KI-Vorkenntnisse.

### **Am Samstag, 30.05.2026**

14:30 - 16:30 Uhr

Gebühr: 41,00 €

Kursleitung: Thilo Herzau, IT-Experte

### **Kurs Nr. 261-510011**

#### **Apple IOS vs. Windows und die Apple Welt verstehen lernen - Online**

Sie tragen sich mit dem Gedanken auf Apple umzusteigen und die Windows Welt hinter sich zu lassen, haben aber Angst vor dem Umstieg? Dann sind Sie in dem Webinar genau richtig! Apple Produkte sind schick, sehr stabil, sehr sicher, wertig und lange haltbar! Aber wo sind die Unterschiede gegenüber Windows Systeme? Welches Apple Produkt z.B. iMax, Macbook Air, Pro, Mini ist das richtige für mich?

Dieses Webinar gibt Ihnen eine Entscheidungs-/Umzugshilfe, Kaufberatung und praktische Hilfen, bzw. einen Überblick, wo die Unterschiede liegen und was Sie beachten müssen bei einem Umzug.

Behandelt werden auch die wichtigsten Programme, um Ihre tägliche Office Aufgaben erledigen zu können. Tauchen Sie ein in die Welt von Apple!

### **Am Samstag, 28.03.2026**

14:30 - 16:30 Uhr

Gebühr: 41,00 €

Kursleitung: Thilo Herzau, IT-Experte

### **Kurs Nr. 261-510012**

#### **Online Bewerben zur Traumstelle - Online**

Wer sich nach einem langen Angestelltenverhältnis oder aus der Selbständigkeit bzw. Arbeitslosigkeit heraus neu bewirbt, ist sehr oft unsicher was die Erwartungshaltung der Unterlagen sowie die Gesprächsführung und die Ansprache für eine Traumstelle betrifft.

Viele Firmen setzen mit Karriere-Portalen darauf, den richtigen Bewerber schnell zu finden.

Hierzu ist es wichtig, dass die Personalabteilung mit wenig Zeit und Prüfungsaufwand erkennt, dass Sie der oder die Richtige für die ausgeschriebene Stelle sind.

Im Schnitt werden max. nur 3 Minuten für eine Auswahl investiert. Genau hier müssen Sie auf den ersten Blick überzeugen.

Oft sind die Bewerbungen wenig aussagekräftig oder haben nicht den richtigen Bezug zur Stelle; und auch in der Gesprächsführung werden Fehler gemacht. Hier ist die richtige Vorbereitung das A & O!

In dem Kurs erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks und absolute "No-Go's" sowie Tipps zu den Bewerbungsportale, wie Sie auch zu interessanten Stellen kommen.

Gestaltung, Aufbereitung CV, Lebenslauf, Format und Auftritt und Gesprächsführung sind ebenfalls Bestandteile des Kurses.

### **Am Samstag, 25.04.2026**

14:30 - 16:30 Uhr

Gebühr: 41,00 €

Kursleitung: Thilo Herzau, IT-Experte

# **Gesundheit Bewegung Entspannung**



### **Kurs Nr. 261-250001**

#### **Linedance für Beginner**

Wie es der Name "Linedance" sagt, wird in einer Linie nebeneinander und hintereinander getanzt.

Der "Linedance" kommt ursprünglich aus den USA und wird in vielen Variationen getanzt.

Klassischer Linedance, moderner Linedance bis ins irische und ins lateinamerikanische sind viele weitere Tanzstilrichtungen vorhanden.

Es werden Grundschrte erlernt und zu Tänzen zusammengeführt!

Diese Tänze werden erlernt und zu toller fetziger New Country, Rock oder Oldies getanzt.

Linedance wird ohne Tanzpartner getanzt!

Mitzubringen sind flache Schuhe, ein Getränk und gute Laune!

### **Ab Donnerstag, 05.03.2026**

18:30 - 19:30 Uhr

#### **Feuerwehrhaus, Saal, 1. Stock**

#### **Ditzenbacher Str. 19, 73326 Deggingen**

Termine: 7 x

Gebühr: 67,00 €

Kursleitung: Uwe Wagner & Monika Bohner



### **Kurs Nr. 261-310002**

#### **Yoga am Abend**

Yoga ist ein ganzheitliches System das Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.

Wir praktizieren Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen und erlangen dadurch mehr körperliche und geistige Flexibilität.

Wir üben immer achtsam und gelenkschonend und lernen unsere Energien zu kontrollieren und zu lenken.

Durch gezielte Entspannungstechniken gelingt es uns den Streß des Alltags hinter uns zu lassen und zu Freude, Ausgeglichenheit und Gelassenheit zurückzufinden.

Bitte mitbringen: Gymnastik- oder Yogamatte, evtl. Sitzkissen und evtl. Decke

### **Ab Mittwoch, 25.02.2026**

18:30 - 19:45 Uhr

#### **Feuerwehrhaus, Saal, 1. Stock**

#### **Ditzenbacher Str. 19, 73326 Deggingen**

Termine: 15 x

Gebühr: 125,00 €

Kursleitung: Barbara Baumgärtner,  
Yoga-Lehrerin

**Hier könnte auch  
IHRE Anzeige stehen!  
Interesse?**

#### **Kontakt**

VHS Oberes Filstal  
Telefon 07334 78-264  
E-Mail vhs@deggingen.de

### **Kurs Nr. 261-310003**

#### **Yoga für den Rücken**

Die Hauptursache für Rückenschmerzen sind zu schwache Rückenmuskeln, verkürzte Bänder und Sehnen.

Chronische Rückenschmerzen reagieren prompt auf ein gut abgestimmtes Yogaprogramm, welches auf die Stärkung und Flexibilität der schwachen Muskeln abzielt, so wie auf die Dehnung der Bänder und Sehnen.

Zudem entwickeln wir Gelassenheit und Ausgeglichenheit. Die Übungen sind einfach zu erlernen - altersunabhängig.

Bitte mitbringen: Gymnastik- oder Yogamatte, evtl. Sitzkissen und evtl. Decke

### **Ab Dienstag, 24.02.2026**

16:45 - 18:00 Uhr

#### **Feuerwehrhaus, Saal, Helfensteinstr. 18, 73342 Bad Ditzgenbach**

Termine: 15 x

Gebühr: 125,00 €

Kursleitung: Barbara Baumgärtner,  
Yoga-Lehrerin

### **Kurs Nr. 261-310004**

#### **Yoga I**

In jeder Yogastunde ist die Mobilisation und Aufrichtung sowie die Gesunderhaltung der Wirbelsäule ein zentrales Thema.

Die aufrichtende Muskulatur wird gekräftigt, um die Wirbelsäule zu entlasten.

Durch Yogaübungen, kleine Bewegungsabfolgen, Atem- und Entspannungstechniken werden die eigenen Kräfte aktiviert, die Beweglichkeit gesteigert und wir finden wieder zu innerer Ruhe und Gelassenheit.

### **Ab Donnerstag, 26.02.2026**

17:40 - 19:10 Uhr

#### **Bürgersaal Mühlhausen**

#### **Gosbacher Str. 16, 73347 Mühlhausen**

Termine: 15 x

Gebühr: 98,00 €

Kursleitung: Renate Richards, Yoga-Lehrerin



### **Kurs Nr. 261-310005**

#### **Yoga II**

In jeder Yogastunde ist die Mobilisation und Aufrichtung sowie die Gesunderhaltung der Wirbelsäule ein zentrales Thema. Die aufrichtende Muskulatur wird gekräftigt, um die Wirbelsäule zu entlasten. Durch Yogaübungen, kleine Bewegungsabfolgen, Atem- und Entspannungstechniken werden die eigenen Kräfte aktiviert, die Beweglichkeit gesteigert und wir finden wieder zu innerer Ruhe und Gelassenheit.

#### **Ab Donnerstag, 26.02.2026**

19:30 - 21:00 Uhr

#### **Bürgersaal Mühlhausen,**

#### **Gosbacher Str. 16, 73347 Mühlhausen**

Termine: 15 x

Gebühr: 98,00 €

Kursleitung: Renate Richards, Yoga-Lehrerin

### **Kurs Nr. 261-310006**

#### **Yoga für ganzheitliches Wohlbefinden**

Yoga ist ein Übungsweg der Körperübungen, Atemlenkung, Konzentrationsübungen beinhaltet, unsere Vorstellungskraft stärkt, die Atmung vertieft, das Körper- und Bewegungsgefühl verbessert sowie Körper und Geist entspannt.

Bitte mitbringen: Wolldecke, Yogamatte (rutschfeste Matte), Wollsocken.

#### **Ab Montag, 23.02.2026**

18:30 - 20:00 Uhr

#### **Bürgerzentrum, EG, Bürgersaal,**

#### **Bahnhofstr. 9, 73326 Deggingen**

Termine: 12 x

Gebühr: 84,00 €

Kursleitung: Marianne Maurer, Yogalehrerin

### **Kurs Nr. 261-310008**

#### **Yoga am Morgen**

Ziel des Yoga ist ein Leben in Harmonie. Dies bedeutet mehr Freude, Zufriedenheit, Ausgeglichenheit und Achtsamkeit.

Durch Yoga entwickeln wir ein neues Körper- und Lebensgefühl. Wir erlernen einfache Körper-, Atem- und Entspannungsübungen für spürbar mehr Kraft, Flexibilität und Gelassenheit.

Yoga kann von jedem, gleich welchen Alters, praktiziert werden.

Bitte mitbringen: Wolldecke, Yogamatte (rutschfeste Matte), Wollsocken.

#### **Ab Mittwoch, 04.03.2026**

08:30 - 10:00 Uhr

#### **Feuerwehrhaus, Saal, 1. Stock**

#### **Ditzenbacher Str. 19, 73326 Deggingen**

Termine: 13 x

Gebühr: 107,00 €

Kursleitung: Doris Rostan, Yoga-Lehrerin

### **Kurs Nr. 261-310017**

#### **Yoga-Flow**

In diesem Yogakurs werden verschiedene Elemente des Hatha-Yogas harmonisch miteinander verbunden, sodass ein richtiger Fluss entsteht. Getragen vom natürlichen Atemrhythmus ermöglichen die fließenden Übungen einen meditativen Bewegungsablauf.

Der Körper wird gestärkt, der Geist findet zur Ruhe und Stress wird abgebaut. Abgerundet wird der Kurs durch eine kleine Meditation am Ende der Stunde.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Gymnastik- oder Yogamatte, 2 Yogablöcke und evtl. Decke für Shavasana

#### **Ab Dienstag, 24.02.2026**

18:30 - 19:45 Uhr

#### **Bürgerhaus Bad Ditzenbach,**

#### **Hauptstr. 15, 73342 Bad Ditzenbach**

Termine: 16 x

Gebühr: 106,00 €

Kursleitung: Nicole Mirzwa, Yoga-Lehrerin



### **Kurs Nr. 261-310018**

#### **Pilates**

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden.

Es setzt auf Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Neben der körperlichen Fitness ist aber auch die mentale Stärke ein zentrales Element.

Durch gezielte Aktivierung, Entspannung oder Dehnung wird insbesondere die Tiefenmuskulatur an Rücken, Oberschenkel und Beckenboden trainiert und die Körpermitte – das Powerhouse – aktiviert.

Zudem wird durch das Training von funktionellen Bewegungsabläufen die Beweglichkeit gefördert. Die Qualität der Ausführung geht dabei immer über die Quantität.

Langsame, hochkonzentrierte und ganz bewusst ausgeführte Bewegungen zeichnen das Training aus.

Ziel von Pilates ist es die Kraftausdauer, die Grundlagenausdauer, die Koordination und die Beweglichkeit zu verbessern.

### **Ab Donnerstag, 26.02.2026**

18:30 - 19:30 Uhr

**Ev. Gemeindezentrum Auendorf,  
Kirchstr. 19, 73342 Auendorf**

Termine: 8 x

Gebühr: 73,00 €

Kursleitung: Madlen Schädler, Pilatetrainerin

### **Kurs Nr. 261-320032**

#### **Fitness-Gymnastik**

Durch die Gymnastik werden Menschen befähigt, Teilhabe an der Gesellschaft zu erhalten. Die Förderung der Eigenständigkeit und Erhalt für ein selbstbestimmtes Leben ist unser Ziel. Es erwartet Sie ein vielfältiges, ganzheitliches Bewegungsprogramm.

Mit der Stärkung des Herz-/Kreislaufsystems durch Aufwärmübungen mit Spiel und Spaß, funktionelle Gymnastik mit Koordinations-, Mobilisations-, Dehn- und Gleichgewichtsübungen sowie die Anregung des Energieflusses mit Elementen aus Yoga, Pilates und Qigong, runden unsere Kursstunden ab.

Mit verschiedenen Entspannungsformen und Haltungsschulung nehmen wir unseren Körper wahr. Durch diese Methode von Gymnastik und Progressiver Muskelentspannung bleiben wir fit im Alltag.

Dieser Kurs findet auch in den Ferien statt!

### **Ab Donnerstag, 05.03.2026**

18:30 - 19:30 Uhr

**Feuerwehrhaus, Saal, Göppinger Str. 5,  
73344 Gruibingen**

Termine: 12 x

Gebühr: 108,00 €

Kursleitung: Brigitte Vester-Schneider,  
zertifizierte Übungsleiterin

Immer eine tolle Geschenkidee!

*Gutschein  
für einen  
VHS-Kurs*

Erhältlich bei Ihrer VHS-Geschäftsstelle in Deggingen, Bahnhofstr. 9

Tel. 07334 78-264

E-Mail vhs@deggingen.de

# Datenschutzbestimmungen

## 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Oberes Filstal (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) 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, Geschlecht) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. um bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurs, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer sowie Ihrer E-Mailadresse 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 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. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

## 4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachführungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüsse) leiten

wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

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.

## 5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS 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.

## 6. 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. 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.

## 7. 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:

Verbandsvorsitzender Bernd Schaefer, Bahnhofstraße 9, 73326 Deggingen;

E-Mail: [gemeinde@deggingen.de](mailto:gemeinde@deggingen.de); Tel.: 07334 78-0

# Allgemeine Geschäftsbedingungen

## 1. Semestereinteilung

Die Kursarbeit wird in zwei Abschnitte gegliedert:

Herbst-/Wintersemester (September - Februar) und Frühjahr-/Sommersemester (Februar - August).

Das Programmheft erscheint jeweils im September und im Januar.

## 2. Anmeldung

- Sie können sich persönlich, telefonisch, schriftlich oder online anmelden.
- Alle angebotenen Programmpunkte sind öffentliche Veranstaltungen der VHS.
- Zu allen Kursen ist 7 Werktage vor Kursbeginn eine Anmeldung bei der Geschäftsstelle erforderlich.
- Sollte ein Kurs nicht stattfinden, werden Sie von uns informiert.
- Die Zahl der Teilnehmer ist begrenzt. Andererseits können die angekündigten Kurse nur stattfinden, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht wird. Ist dies nicht der Fall, muss der Kurs abgesagt werden oder die Teilnehmer erklären sich bereit, gemeinsam die zur Mindestzahl fehlenden Gebühren zu übernehmen oder gemeinsam mit dem Dozenten eine entsprechende Verkürzung der Kursdauer zu akzeptieren.
- Wir weisen darauf hin, dass wir für unsere Abwicklung Ihre personenbezogenen Daten speichern und verarbeiten. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben.
- Unsere Kursleiter entsprechen den Qualitätskriterien unserer VHS. Besonders bei Gesundheitskursen weisen wir darauf hin, dass Krankenkassen eigene Anforderungen an zuschussfähige Kurse bzw. deren Leiter stellen. Bitte klären Sie im Vorfeld, ob Ihre Krankenkasse die Kursgebühren erstattet.

## 3. Abmeldung

- Falls Sie verhindert sein sollten, lassen Sie uns dies bitte 1 Woche vor Kursbeginn wissen, damit keine Kursgebühren fällig werden.
- Bei Abmeldung berechnen wir generell eine Verwaltungsgebühr von 6,00 €.
- Bei unentschuldigtem Fehlen und kurzfristigem Abmelden von einem gebuchten Kurs wird die gesamte Kurssumme fällig und es kann kein Ersatz geleistet werden.
- Abmeldungen bei den Kursleitern und -leiterinnen sind nicht möglich.
- Das Fernbleiben von einer Veranstaltung gilt nicht als Abmeldung und die Gebühren werden fällig.

## 4. Gebühren

- Die Höhe der Gebühren ist aus dem Programm ersichtlich und umfasst das Dozentenonorar einschließlich Neben-, Raum-, und Verwaltungskosten.
- Die Kosten für Lehr- und Arbeitsmaterial sowie Lebensmittelkosten sind im Normalfall nicht in der Kursgebühr enthalten; sie müssen in bar direkt beim Kursleiter/ der Kursleiterin bezahlt werden.

## 5. Bezahlung

Aus organisatorischen Gründen ist nur eine Abbuchung vom Konto durch Lastschriftverfahren möglich. Sie erteilen uns eine Abbuchungsermächtigung. Die SEPA-Abbuchung erfolgt erst, wenn die Durchführung des Kurses gesichert ist. Bei falschen Kontoangaben, die auf einem Fehler Ihrerseits beruhen, erlauben wir uns, Ihnen die Bankgebühren sowie eine Bearbeitungsgebühr zu berechnen.

Eine Überweisung ist nur in begründeten Ausnahmefällen möglich. Für den erhöhten Verwaltungsaufwand müssen wir eine Pauschale von 10 € pro Kurs berechnen. Barzahlung ist nur bei ausgewiesenen Einzelveranstaltungen (Vorträge) vorgesehen.

## Haftung

Die VHS Oberes Filstal übernimmt für Unfälle, Verluste und Schäden, die beim Besuch einer Veranstaltung entstehen, keine Haftung. Es gilt die jeweilige Hausordnung des Veranstaltungsortes.

