



**2009/2010**

# **Gemeinsames Bildungsprogramm**

**der Kirchengemeinde  
St. Wendelinus**



**der Kirchengemeinde  
St. Jakobus**



**und der  
Gemeinde Bösinggen-Herrenzimmern**

# Vorträge der Kirchengemeinden Bösingen und Herrenzimmern

## Eltern-Kind-Spielgruppen

Ein Treffpunkt für junge Eltern mit ihren Kindern um gemeinsam zu spielen und zu singen. Neue Gesichter sind jederzeit willkommen.

Termine: **jeden Montagmorgen**, 9.45-11 Uhr (außer in den Ferien)  
Ort: Bösingen, Gemeindehaus St. Wendelin  
Leitung: **Angela Müller**, Bösingen

Termine: **jeden Montagmorgen**, 9.45-11 Uhr (außer in den Ferien)  
Ort: Herrenzimmern, Jakobussaal  
Leitung: **Melanie Seifried**, Herrenzimmern

## Meditation für Erwachsene

Wir laden ein zum Meditieren mit Leib und Seele. Elemente sind: Übungen zur Körperwahrnehmung, Sensibilisierung der äußeren und inneren Sinne. Hinführung zu Meditation und Kontemplation.

Termine: **jeweils der letzte Mittwoch im Monat**, 19-20 Uhr  
Ort: Bösingen, Wendelinusheim  
Leitung: **Anita Ade**, Bösingen

## Bibel teilen

Mit der Methode "Bibel-Teilen" gelingt es relativ leicht ins Gespräch über einen Bibeltext zu kommen. Es ist ein meditatives Erfassen des Textes, bei dem jeder/jede zu Wort kommen kann. Alle Mitglieder unserer Gemeinde sind herzlich eingeladen, sich mit der Bibel in dieser Form auseinander zu setzen und in einem offenen Kreis darüber auszutauschen.

Termin: **Die Treffen werden im Amtsblatt veröffentlicht.**  
Ort: Herrenzimmern, Jakobussaal  
Leitung: **Klaus Bangert**, Villingendorf  
Ohne Anmeldung!  
Termin: **jeden ersten Donnerstag im Monat**, 19.45 Uhr nach dem Gottesdienst  
Ort: Bösingen, Wendelinusheim  
Leitung: **Melitta Hölsch**, Bösingen  
Ohne Anmeldung!

## Spielenachmittag für Senioren/innen

Wenn Sie gerne spielen, Ihnen aber ein passender Partner fehlt, so kommen Sie doch einfach vorbei. Vielleicht wartet ein Partner auf Sie. Angeboten werden Karten- und Brettspiele. Auch eigene Spiele können gerne mitgebracht werden.

Termin: **Die Treffen werden im Amtsblatt veröffentlicht**  
Ort: Herrenzimmern, Jakobussaal  
Leitung: **Lisa Fuchs, Helene Seifried**, Herrenzimmern  
Beitrag: frei  
Ohne Anmeldung!

## Gesundheit erleben (mit Teeproben)

Ob Pfefferminz, Holunder, Melisse oder Roiboos – herrlich aromatische Kräutertees liegen voll im Trend. Sie sind ein sinnliches Erlebnis und können bei Unpässlichkeiten und Wehwechen sanfte Wunder wirken. Verschiedenste Substanzen wirken fein aufeinander abgestimmt. Jede Teesorte hat ihren eigenen Charakter, es lohnt sich die Vielfalt kennen zu lernen. An diesem Abend werden bei einer Teeprobe verschiedene Teesorten und Zubereitungen vorgestellt, über deren Heilwirkung gesprochen und Tipps zur Herstellung von heimischen Pflanzentees gegeben.

Termin: **Dienstag, 20. Oktober 2009**, 20 Uhr  
Ort: Herrenzimmern, Jakobussaal  
Referentin: **Christel Gassner**, Gesundheitspädagogin  
Beitrag: 3,- €  
Ohne Anmeldung

## Senioren: Rosenkranzandacht mit anschließendem gemütlichem

### Beisammensein

Termin: **Mittwoch, 21. Oktober 2009**, 14 Uhr  
Ort: Herrenzimmern, Kirche und anschließende Jakobussaal  
Leitung: **Lisa Fuchs, Helene Seifried**, Herrenzimmern  
Beitrag: frei  
Ohne Anmeldung!

## Das Vaterherz Gottes entdecken

Viele von uns sind enttäuscht und verletzt von dem, was sie mit ihren Vätern erlebt bzw. nicht erlebt haben. Und so fällt es uns nicht leicht, eine Beziehung mit Gott, dem Vater, aufzubauen und seine Heilung, Liebe und Wertschätzung zu empfangen. Wie finden wir den Weg in die Vaterarme Gottes, die er weit für uns geöffnet hat?

Termin: **Dienstag, 03. November 2009**, 9-11 Uhr  
Ort: Herrenzimmern, Jakobussaal  
Referentin: **Ursula Kischkel**  
Beitrag: frei  
Ohne Anmeldung!

## Workshop für Wechsel-Frauen: „Wechseljahre als Chance“

Mit der letzten Blutung kommt die Frau in die Menopause. Das Zyklusgeschehen verabschiedet sich und die damit verbundenen Körpersignale und die seelischen Befindlichkeiten erleben die Frauen sehr unterschiedlich und manchmal sehr eindrucksvoll. Heute wird die Zeit des Wechsels allzu oft als krankhaft bewertet. So wird die Chance, diese Zeit als Bereicherung zu erleben und die Botschaften, die der Körper zeigt, oft verkannt. Der Workshop möchte Sie auf diese Herausforderung einstimmen, so dass Sie sich mit ihren ganz persönlichen Wechselerfahrungen positiv auseinandersetzen können. Wenn Frauen sich mit ihrem verabschiedenden Zyklusgeschehen vertraut machen, gewinnen sie eine vorher nicht geahnte Kompetenz: Sie fühlen sich auch in dieser Zeit „zu Hause“ in ihrem Körper.

Termin: **Samstag, 7. November 2009**, 9.30-17.00 Uhr  
Ort: Wendelinusheim Bösing  
Referentin: **Lissi Traub**, Tettang, *Referentin und Beraterin für Wechseljahre*  
Kursbeitrag: 20,- €  
Hinweis: Begrenzte Teilnehmerzahl, verbindliche Anmeldung bei Ulrike Ketelhut, Telefon 07404/7945. Zum Kurs bitte Wollecke und Socken mitbringen.

## Exerzitien im Alltag

Suche nicht draußen! Kehre in dich selbst zurück (Aurelius Augustinus 354-430). Es finden tägliche Treffen mit Gesprächskreis, leib-geistliche Übungen, Meditation, geistliche Wegweisung, Impulse und Anleitung für den Tag und bei Bedarf auch Einzelgespräche statt.

Termine: **Mo. 16. bis Sa. 21. November. 2009**, jeweils 9.30-10.30 Uhr (tägliche Treffen, Samstag Abschluss der Woche mit einem Gottesdienst)  
Ort: Wendelinusheim Bösing  
Kursleitung: **Anita Ade**, Bösing  
Kursbeitrag: 18,- € für alle Treffen  
Hinweis: Der 1. Vormittag ist zum Schnuppern, danach verbindliche Anmeldung.

## Zeit der Stille im Advent

„Advent ist die Zeit der Stille. Wenn die Abende länger werden, dann sollten wir sie nicht mit Geschäftigkeit füllen. „Nimm das an, was Dir die Jahreszeit schenkt: Zeit zum Nachdenken, Zeit zum Warten, Zeit zum Wachen. Die Stille will uns nach innen lenken, zum Grund unseres Herzens. Nur in unseren schweigenden Herzen kann Gott geboren werden.“ (Pater Anselm Grün, Münsterschwarzach).

Mit diesem Angebot im Advent sind Sie wieder herzlich eingeladen, an einem, zwei oder sogar an drei Abenden sich eine „Aus-Zeit“ zu nehmen um still zu werden. Nehmen Sie sich eine halbe Stunde Zeit ausgewählte Texte zu hören, darüber nachzudenken und der Stille einen Raum zu geben.

Termine: **Dienstag, 01., 8. und 15. Dezember 2008**, jeweils 18.30-19.00 Uhr  
Ort: Bösing, Kirche  
Leitung: **Veronika Schenz, Ulrike Ketelhut**, u.a.  
Beitrag: frei (Spenden willkommen)  
Ohne Anmeldung!

## Adventsingen

Termin: **Mittwoch, 09. Dezember 2009**, 14.00-17.00 Uhr  
Ort: Herrenzimmern, Jakobussaal  
Leitung: **Lisa Fuchs, Hugo Bantle**, Herrenzimmern  
Beitrag: frei  
Ohne Anmeldung!

## Glückliche Menschen leben länger

Ernst zu nehmende Wissenschaftler haben das in vielen Studien zum Thema Glück herausgefunden. An diesem Abend wollen wir die Sache mit dem Glück mit viel Humor erforschen, denn Lachen gehört zum Glück wie der Dotter zum Ei. Mit ein paar praktischen Tipps können Sie ein Stück vom Glück in Ihren Alltag einbauen.

Termin: **Dienstag, 16. März 2010**, 20 Uhr  
Ort: Herrenzimmern, Jakobussaal  
Referentin: **Ilse Haaf**, Vitalberaterin  
Beitrag: 3,- €  
Ohne Anmeldung!

## Ökumenischer Frauennachmittag in der Fastenzeit

### „Die Frau am Jakobsbrunnen – Leben zwischen Licht und Schatten“

An diesem Nachmittag sind Sie herzlich eingeladen die Bibelstelle „Die Frau am Jakobsbrunnen“ näher kennenzulernen. Gönnen Sie sich einen Nachmittag eine Aus-Zeit! Die Beschäftigung mit der Bibelstelle, der Austausch und das Gespräch mit anderen Frauen sind eine gute Gelegenheit in der Fastenzeit einen Impuls für sich ganz persönlich zu setzen. Ausklingen lassen wir den Nachmittag mit einer gemütlichen Kaffee- und Kuchenrunde am schön gedeckten Tisch.

Termin: **Samstag, 20. März 2010**, 14 - 17 Uhr  
Wo: Bösing, Wendelinusheim  
Leitung: **Pfarrerin Christina Oelze und Vorbereitungsteam**  
Kosten: 7,- € incl. Kaffee/Kuchen und einer kleinen Überraschung  
Ohne Anmeldung!

## Ich kann nicht immer stark sein.

Wir kommen immer wieder an unsere Grenzen, weil unsere Kräfte nicht ausreichen oder Grenzen durch Lebenssituationen, die uns überfordern, z.B. die Erziehung unserer Kinder, Pubertät, Arbeitslosigkeit oder die Krankheit eines Angehörigen. Wie gehen wir mit solchen Herausforderungen um? Woher bekommen wir Hilfe und Unterstützung?

Termin: **Mittwoch, 14. April 2010**, 9-11 Uhr  
Ort: Herrenzimmern; Jakobussaal  
Referentin: **Doris Gehring**  
Beitrag: frei  
Ohne Anmeldung!

## Wanderung mit meditativen Wegstationen

Abendliche Wanderung um Herrenzimmern, die einlädt an verschiedenen Wegstationen innezuhalten und sich selbst und seine ,Umgebung bewusst wahrzunehmen.

Termin: **Dienstag, 04. Mai 2010**, 18 Uhr  
Treffpunkt: Herrenzimmern, Kirche  
Leitung: **Klaus Bangert**, Villingendorf  
Beitrag: frei  
Ohne Anmeldung!

## Leben aus der Kraft Gottes

Gottes Geist kann Helfer, Tröster und Ermutiger im Alltag sein. Entdecken wir die Kraft Gottes als Quelle des Lebens und der Freude.

Termin: **Freitag, 11. Juni 2010**, 9-11 Uhr  
Ort: Herrenzimmern, Jakobussaal  
Referentin: **Sylvia Rehder**  
Beitrag: frei  
Ohne Anmeldung!

## Besuch eines biblischen Gartens in Meersburg

In der Bibel werden ca. 120 Pflanzenarten erwähnt. Fast alle sind botanisch bestimmt. Der Bibelpark in Meersburg ermöglicht einen Einblick in den botanischen Teil der biblischen Welt, die eindrucksvoll zur Schau gestellt wird. Er beherbergt eine kleine Auswahl von Pflanzen, die uns aus Bibeltexten überliefert sind. Die biblische Pflanzenwelt ist eine Welt der Früchte, Kräuter, Blumen und Düfte. Wir kennen den Wein, die Feigen, Oliven, Zitronen und Datteln, Getreidesorten wie Weizen und Gerste, Kräuter wie Dill, Kümmel, Fenchel und Koriander, üppige Blütensträucher wie den Oleander und nicht zuletzt den Duft von Weihrauch. Gehen Sie auf Entdeckungsreise und lernen Sie einige in der Bibel erwähnten Exemplare in ihrer jeweiligen Besonderheit näher kennen. Daneben bietet der Besuch der angrenzenden Bibलगalerie viel Wissenswertes und Interessantes über das alte und neue Testament sowie über das Mittelalter und die Bibel heute.

Termin: **Voraussichtlich Juni 2010**  
Hinweis: Nähere Angaben wie Termin, Kosten, Uhrzeit der Fahrt werden rechtzeitig im Amtsblatt bekanntgegeben.

## Fortbildung für Vereine

Die Kurse Presstexte formulieren, Lust aufs Ehrenamt, Outlook Express und Vereine im Internet werden zunächst in Zusammenarbeit mit dem Ehrenamtsbüro in Rottweil angeboten. Sollten sich allerdings genügend Interessenten aus den Vereinen in Bödingen und Herrenzimmern finden, so besteht mit der Gemeinde die Absprache dieselben Inhalte in Kursen vor Ort und mit einer noch weiter vergünstigten Gebühr durchzuführen.

Bitte melden Sie sich unter [Vereine.boesingen@vhs-rottweil.de](mailto:Vereine.boesingen@vhs-rottweil.de).

## Vorträge und Kurse der Gemeinde

### V 110 Presstexte erfolgreich formulieren

Mithilfe von Presseinformationen kann man Zeitungen und andere Medien schnell und unkompliziert mit Information, Terminen und Neuigkeiten beliefern. So erreichen Sie die potentiellen Gäste genauso wie die Mitglieder. Wenn ein paar wenige Grundregeln beachtet werden, nutzen die Medien ihre Infos gerne.

Termin: **Donnerstag, 22.10.2009, 18.30 bis 21.00 Uhr, (1 Abend)**  
Ort: Rottweil, Tagungsstätte AG, Mansarde  
Dozent: Tobias Hermann  
Gebühr: 8,00 €

### V 111 Lust aufs Ehrenamt

Ein Seminar für Vereine, Kirchen und alle die ehrenamtlich tätig sind oder Menschen fürs Ehrenamt suchen. Vereine klagen über die fehlende Bereitschaft ihrer Mitglieder in Führungspositionen zu gehen bzw. Verantwortung zu übernehmen. Engagement ist gesucht! Studien belegen, dass die Deutschen ein im Ehrenamt engagiertes Volk sind. Das Seminar zeigt wie Menschen für Ehrenamt gewonnen werden können.

Termin: **Montag, 7.12.2009, 18.30 bis 21.00 Uhr, (2 Abende)**  
Ort: Rottweil, Tagungsstätte AG, Raum 2.3  
Dozent: Thomas Wege  
Gebühr: 28,00 €

### V 112 Outlook Express in der Vereinsarbeit

Bei Windows XP ist das kostenlose Mail-Programm „Outlook Express“ bzw. bei Vista „Windows Mail“ enthalten, mit dem man auf einfache Art und Weise eMails empfangen, versenden und seine Kontakte pflegen kann. Diese abgespeckte Version von „Outlook“ eignet sich sehr gut, um eine beliebige Anzahl von eMail-Konten von versch. Providern zu verwalten. Es wird gezeigt, wie ein vorhandenes eMail-Konto in Outlook Express eingerichtet wird und damit umgegangen wird.

Termin: **Freitag, 2.10.2009, 18.30 bis 21.00 Uhr, (3 Abende)**  
Ort: Rottweil, Volkshochschule, Raum 6  
Dozent: Christop Blickle  
Gebühr: 32,00 €

### V 113 Vereine im Internet

Die Gestaltung des Internetauftritts, dessen Außenwirkung werden ebenso thematisiert wie Barrierefreiheit und ein rechtssicheres Impressum. Welche Dienste sollte eine Vereinsauftritt enthalten (Mitgliederinformation, Kontaktseite, Bilder, Texte, Downloadangebote ...) Gruppen und Vereinsarbeit Online

Termin: **Samstag, 7.11.2009, 10.00 bis 16.00 Uhr, (1 Tag)**  
Ort: Rottweil, Volkshochschule, Raum 6  
Dozent: Christoph Blickle  
Gebühr: 42,00 €

## Familienbildung

### B 103 Säulen der kindlichen Entwicklung

Die Säulen der kindlichen Entwicklung, Genetik, Schwangerschaftsverlauf, frühe Kindheit und Umwelt werden an vier Abenden behandelt. Erkenntnisse aus der Gehirnforschung werden als spannendes Thema, das unser ganzes Leben betrifft, für Eltern und zukünftige Mütter und Väter und für alle interessierten Personengruppen alltagstauglich aufgearbeitet.

**Termin:** **Mittwoch, 13.1.2010**, 19.30 bis 21.00 Uhr, (4 Abende)  
**Ort:** Bösing, Schule, Musikraum  
**Dozent:** **Inge Moshashai**  
**Gebühr:** 25,00 €

### B 104 Was die Natur dem Kind mitgibt

Der erste Abend der Vortragsreihe befasst sich mit der Grundausstattung, die die Eltern dem Kind mitgeben. Wir reden über Einflüsse auf die genetischen Anlagen und Einflüsse auf die vorgeburtliche Entwicklung. Neue spannende Erkenntnisse über die Weitergabe von Erfahrung über die Vererbung werden diskutiert. Auch für die brennende Frage, was zukünftige Eltern schon vor der Geburt tun können, um die Entwicklung des Kindes positiv zu beeinflussen, wird genügend Raum sein.

**Termin:** **Mittwoch, 13.1.2010**, 19.30 bis 21.00 Uhr, (1 Abend)  
**Ort:** Bösing, Schule, Musikraum  
**Dozent:** **Inge Moshashai**  
**Gebühr:** 8,00 €

### B 105 Vom Embryo zum Baby -

#### Staunen über die kindliche Entwicklung

Am zweiten Abend stehen das ungeborene und das kleine Kind im Mittelpunkt. Wir reden über die kindliche Entwicklung und betrachten die

Gehirnentwicklung, die Bewegungsentwicklung und das Sozialverhalten. Welche Entwicklungsschritte sollten in welchem Zeitfenster erfolgen? Wann kann man abwarten, man muss man handeln?

**Termin:** **Mittwoch, 27.1.2010**, 19.30 bis 21.00 Uhr, (1 Abend)  
**Ort:** Bösing, Schule, Musikraum  
**Dozent:** **Inge Moshashai**  
**Gebühr:** 8,00 €

### B 106 Höchstleistung Kindererziehung

Dieser Abend ist ganz dem Erziehungsumfeld gewidmet. Freiräume schaffen oder Grenzen setzen? Was gehört zu einer glücklichen Kindheit? Wie viel Förderung ist wann nötig? Wie sieht es mit dem Einsatz von Medien und Lernspielzeug aus? Was sollte man von einer guten Kindererziehung in Krippe oder Kindergarten erwarten?

**Termin:** **Mittwoch, 14.4.2010**, 19.30 bis 21.00 Uhr, (1 Abend)  
**Ort:** Bösing, Schule, Musikraum  
**Dozent:** **Inge Moshashai**  
**Gebühr:** 8,00 €

### B 107 Mein Kind entwickelt sich anders

Formen und Ursachen der ungewöhnlichen Entwicklung werden an diesem Abend zusammengefasst. Wir reden über die „andere“ Entwicklung, über Entwicklungsverzögerung und Entwicklungsstörungen. Es besteht viel Raum für Fragen und die Erörterung von Interventionsmöglichkeiten..

**Termin:** **Mittwoch, 28.4.2010**, 19.30 bis 21.00 Uhr, (1 Abend)  
**Ort:** Bösing, Schule, Musikraum  
**Dozent:** **Inge Moshashai**  
**Gebühr:** 8,00 €

## Das Landesprogramm STÄRKE

Seit 2008 erhalten alle Eltern in Baden-Württemberg zur Geburt ihres Kindes einen Bildungsgutschein im Wert von 40 Euro. Damit soll für frischgebackene Eltern ein Anreiz geschaffen werden, Elternbildungsveranstaltungen - wie sie auch die Volkshochschulen anbieten - zu besuchen. Das Landratsamt Rottweil hält entsprechende Listen bereit.

## Verbraucherfragen

### B 100 Altersvorsorge macht Schule Kostenfreier Einführungskurs

Bundesweite Bildungsinitiative zusammen mit der Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg und dem Deutschen Volkshochschulverband.

**Termin:** **Montag, 11.1.2010**, 19.00 bis 20.30 Uhr, (1 Abend)  
**Ort:** Bösing, Schule, Musikraum  
**Dozent:** **Thomas Winterle**

### B 101 Altersvorsorge macht Schule Intensivkurs

**Termin:** **Montag, 18.1.2010**, 19.00 bis 21.15 Uhr, (4 Abende)  
**Ort:** Bösing, Schule, Musikraum  
**Dozent:** **Thomas Winterle**  
**Gebühr:** 20,00 €

## Kreatives Gestalten

### B 120 Die Kleckswerkstatt (In Kindern die Freude am Malen wecken)

Für Kinder von 5 - 8 Jahren. Bei diesem Workshop steht der Spaß am Malen im Vordergrund. Die Kinder experimentieren mit Farben, Material und verschiedenen Techniken. Auf vielfältiger Weise können sie dabei kreativ werden. Es wird gekleckst, gekleistert, gedruckt und gemalt. Die Kinder können anhand von einem Foto/ Vorlage oder aber auch aus ihrer eigenen Fantasie malen. Mitzubringen sind Leinwand, Acrylfarben und Pinsel.

**Termin:** **Samstag, 24.10.2009**, 13.30 bis 16.00 Uhr, (1 Tag)  
**Ort:** Bösing, Zollernstr. 12  
**Dozent:** **Ute Knöpfle**  
**Gebühr:** 13,00 €

# Gesundheit

## Sanfte Fitness

Dieser Kurs ist für alle, die entspannter und beweglicher werden möchten. Elemente aus funktioneller Gymnastik, Hatha-Yoga, Tiefenentspannung und Atemtechnik werden kombiniert und helfen nach und nach, ein besseres Körperbewusstsein zu erlangen und sich rundum wohler zu fühlen. Bitte bequeme Sportkleidung, dicke Socken und eine Isomatte mitbringen.

**Termin:** B 108. **Mittwoch, 30.9.2009**, 18.00 bis 19.00 Uhr, (16 Abende)  
**Ort:** Herrenzimmern, Bürgersaal  
**Dozent:** **Elke Bieger**  
**Gebühr:** 64,00 €  
**Termin:** B 208. **Mittwoch, 24.2.2010**, 18.00 bis 19.00 Uhr, (18 Abende)  
**Ort:** Herrenzimmern, Bürgersaal  
**Dozent:** **Elke Bieger**  
**Gebühr:** 72,00 €

## Bauch - Beine - Po

Flacher Bauch, schlanke Beine, knackiger Po - ein unerreichbares Ziel? Von wegen! Die richtigen Übungen helfen, kleine Rundungen in Form zu bringen, denn straff und stramm sehen sie gleich viel besser aus. Und Spaß macht das Programm auch, das sich aus Muskelaufbauübungen zusammensetzt, die auch für Untrainierte und Übergewichtige gut geeignet sind. Bitte Sportkleidung und Isomatte mitbringen.

**Termin:** B 109. **Donnerstag, 1.10.2009**, 18.45 bis 19.45 Uhr, (16 Abende)  
**Ort:** Herrenzimmern, Bürgersaal  
**Dozent:** **Elke Bieger**  
**Gebühr:** 64,00 €  
**Termin:** B 209. **Donnerstag, 25.2.2010**, 18.45 bis 19.45 Uhr, (17 Abende)  
**Ort:** Herrenzimmern, Bürgersaal  
**Dozent:** **Elke Bieger**  
**Gebühr:** 68,00 €

## Step-Mix

Dieser Kurs bietet ein gelenkschonendes Herz- und Kreislauftraining mit dem Step-Brett. In aufeinander aufbauenden Choreographien werden die Grundschritte gefestigt und neue Schritte eingebaut, wobei Kondition und Koordination gesteigert werden. Die Muskulatur an Po und Beinen wird gefestigt. Zusätzliche Übungen kräftigen Arme, Rücken und Schultern. Bitte Isomatte, feste Turnschuhe, Sportbekleidung und eigenes Stepbrett mitbringen!

**Termin:** B 110. **Donnerstag, 1.10.2009**, 20.00 bis 21.00 Uhr, (16 Abende)  
**Ort:** Herrenzimmern, Bürgersaal  
**Dozent:** **Elke Bieger**  
**Gebühr:** 64,00 €  
**Termin:** B 210. **Donnerstag, 25.2.2010**, 20.00 bis 21.00 Uhr, (17 Abende)  
**Ort:** Herrenzimmern, Bürgersaal  
**Dozent:** **Elke Bieger**  
**Gebühr:** 68,00 €

# Gesundheit

## Fitnessstraining mit Musik

Ein Kurs für alle, die Freude an Bewegung haben und gleichzeitig etwas für ihre Kondition und Beweglichkeit tun möchten. Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer werden in gleichem Maß auf abwechslungsreiche Weise trainiert, und das Wohlbefinden gesteigert.

**Termin:** B 111. **Freitag, 2.10.2009**, 10.00 bis 11.00 Uhr, (16 Abende)  
**Ort:** Herrenzimmern, Bürgersaal  
**Dozent:** **Dorothee Kummer**  
**Gebühr:** 64,00 €  
**Termin:** B 211. **Freitag, 26.2.2010**, 10.00 bis 11.00 Uhr, (17 Abende)  
**Ort:** Herrenzimmern, Bürgersaal  
**Dozent:** **Dorothee Kummer**  
**Gebühr:** 68,00 €

## Autogenes Training

Stress wird zur Volkskrankheit, heißt es. Dauerstress macht Krank und aggressiv. Die Lösung heißt: Entspannen, loslassen, in sich wieder zur Ruhe finden. Neue Kraft schöpfen für den Alltag.



**Termin:** B 112. **Montag, 5.10.2009**, 14.45 bis 16.00 Uhr, (10 Nachmittage)  
B 113. **Montag, 5.10.2009**, 18.30 bis 19.45 Uhr, (10 Abende)  
B 116. **Dienstag, 6.10.2009**, 20.00 bis 21.15 Uhr, (10 Abende)  
B 117. **Donnerstag, 29.10.2009**, 19.30 bis 20.45 Uhr, (8 Abende)  
**Ort:** Herrenzimmern, Rottweilerstr. 3  
**Dozent:** **Regina Wirth**  
**Gebühr:** 64,00 €

## Autogenes Training für Grundschüler (3. – 4. Klasse)

Stress wird zur Volkskrankheit, heißt es. Dauerstress macht Krank und aggressiv. Die Lösung heißt: Entspannen, loslassen, in sich wieder zur Ruhe finden. Neue Kraft schöpfen für den Alltag.



**Termin:** B 150. **Samstag, 16.01.2010**, 14.45 bis 16.45 Uhr, (10 Nachmittage)  
**Ort:** Herrenzimmern, Rottweilerstr. 3  
**Dozent:** **Regina Wirth**  
**Gebühr:** 42,00 €

## Mentales Training

Mentale Stärke Körper, Seele, Geist als Einheit. Bewusst leben im Alltag Die Kraft der Gedanken, was bewirken sie.<br>Es geht darum sich diesen zu stellen, negative alte Muster zu verändern und mentale Stärken zu erreichen.

**Termin:** B 114. **Dienstag, 6.10.2009**, 15.00 bis 16.30 Uhr, (8 Nachmittage)  
B 115. **Dienstag, 6.10.2009**, 18.00 bis 19.30 Uhr, (8 Abende)  
**Ort:** Herrenzimmern, Rottweilerstr. 3  
**Dozent:** **Regina Wirth**  
**Gebühr:** 64,00 €

## Anmeldungen zu den Kursen der Gemeinde

Anmeldungen nimmt die VHS Rottweil unter der Telefonnummer **0741/51228**, als FAX unter **0741/51220**, per E-Mail unter **info@vhs-rottweil.de** oder als Brief entgegen

## Berufliche Bildung

### Mit 10 Fingern am PC schreiben lenen

Dieser Kurs wendet sich an alle, die das 10-Finger-System am PC erlernen möchten. Ziel dieses Kurses ist es, schreiben zu können, ohne auf die Tastatur zu schauen.. 8,00 € für Kursbuch werden am 1. Abend eingesammelt

**Termin:** B 125: **Mittwoch, 30.9.2009**, 18.00 bis 20.00 Uhr, (8 Abende)  
B 225: **Mittwoch, 24.2.2010**, 18.00 bis 20.00 Uhr, (8 Abende)  
**Ort:** Bösingens, Schule, EDV-Raum  
**Dozent:** Lieselotte Keller  
**Gebühr:** 56,00 €

Die AOK erstattet ihren Mitgliedern bei Vorliegen der entsprechenden Voraussetzungen die Kursgebühren. Bezüglich der genauen Konditionen sollten sich die Interessenten mit ihrer Geschäftsstelle der AOK in Verbindung setzen.



## Frauenthemen

### B 102 Vorher-Nachher - Ein neuer Typ

Richtiges Make-up und eine Frisur sollen immer auf den Typ zugeschnitten sein. Von einem professionellen Maskenbildner lernen Sie, wie man seinen Typ vorteilhaft zur Geltung bringen kann. Das Seminar enthält viele wertvolle Tipps für Ihr Äußeres. Der Seminarleiter ist Visagist, Maskenbildner und Friseur. Bitte mitbringen: Fotoapparat und Schreibzeug!

**Termin:** Sonntag, 24.1.2010, 10.00 bis 18.00 Uhr, (1 Tag)  
**Ort:** Bösingens, Schule, Musikraum  
**Dozent:** Ayhan Hardaldali  
**Gebühr:** 59,00 €

## VHS und Schule: Schulbezogene Themen

„VHS und Schule“ ist der jüngste Angebotsbereich der Volkshochschule Rottweil. Das Hauptaugenmerk liegt auf der Vorbereitung auf schulische Abschlussprüfungen. „VHS und Schule“ bewegt sich an der Schnittstelle zwischen Schule und Jugendarbeit - nicht als Konkurrenz, sondern als Ergänzung zu dem Angebot, das über staatliche Schulen organisiert wird.

Die Kurse orientieren sich nicht an einem rigiden Stoffplan, sondern an den Bedürfnissen der Schüler. Altbekanntes aber kaum mehr Präsenes wird ggf erneut erklärt und mittels Übungen gefestigt. Die Schüler bestimmen, welche Themen besonders intensiv behandelt werden.

Unsere Themen sind:

**Hauptschulabschluss-Mathematik**

**Hauptschulabschluss-Englisch**

**Realschulabschlussprüfung- Mathematik**

**Realschulabschlussprüfung- Englisch**

**Realschule-Französisch für 9. und 10. Klasse**