

Volkshochschule Metzingen-Ermstal e. V.

# PROGRAMMHEFT

## RIEDERICH

## HERBST | WINTER

## 2011 | 2012



Forum | Kultur



Kinder | Jugendliche



Akademie für Ältere



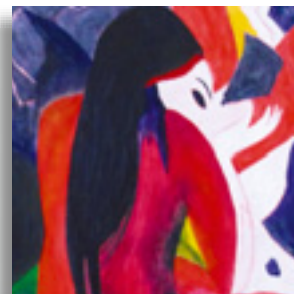
Berufliche Bildung



Persönl. Kompetenzen



Sprachen



Kreativität / Kunst



Gesundheit | Fitness



[www.vhs-riederich.de](http://www.vhs-riederich.de)



## 30 Jahre Volkshochschule Riederich

Anmeldungen ab sofort telefonisch bei Johanna Kruppa (Leitung),  
In der Au 4, 72585 Riederich, Telefon 07123 360216 oder Fax 360137 oder im Internet unter der  
Adresse [www.vhs-riederich.de](http://www.vhs-riederich.de)

Telefonische Anmeldungen sind verbindlich.

Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht.

Die Teilnahme an Veranstaltungen verpflichtet zu einer Eintragung in die Teilnehmersliste und zur  
Zahlung der Gebühr.

Falls der Kurs nicht stattfinden sollte, werden Sie benachrichtigt.

Die Bezahlung erfolgt durch Überweisung unter Angabe von Kurstitel oder Kursnummer auf das Konto  
73 194 000 bei der Volksbank Metzingen-Bad Urach (BLZ 640 912 00).

Vorbereitete Überweisungsformulare liegen bei den Riedericher Geldinstituten aus.

### Forum



### 30 Jahre Volkshochschule Riederich

Die VHS in Riederich ist seit 30 Jahren Außenstelle der Volkshochschule Metzingen-Ermstal e.V.  
Am Sonntag, den 25. September wollen wir dies zum Anlass nehmen und gemeinsam mit Ihnen feiern.  
Wir laden Sie ins Bürgerhaus nach Riederich ein um zu feiern, uns kennen zu lernen oder einfach nur  
für ein gutes Gespräch. Schauen Sie doch einfach einmal im Bürgerhaus vorbei und lernen Sie unsere  
Kursleiterinnen und Kursleiter kennen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.  
Freuen Sie sich auf einen musikalischen Hochgenuss: William Lecomte der Pianist und Komponist aus  
Paris wird den Abend musikalisch begleiten.

William Lecomte, studierte Jazz- und Klassikpiano in Poitiers (F) und als Privatschüler bei Bill Evans. Er  
gastiert seit 25 Jahren auf den Musikbühnen der ganzen Welt: mit dem Jazzrock-Geiger Jean Luc Ponty  
(USA), der Popgruppe Vaya con Dios (Belgien), Musikkabarettistin Ines Martinez (D) oder dem Saxopho-  
nisten Eric Seva (Frankreich). Kontakt: [www.myspace.com/williamlecomte](http://www.myspace.com/williamlecomte)  
Ousman Bangoura unser Trommellehrer aus Guinea (Westafrika) wird Sie mit afrikanischen Rhythmen  
und Melodien aus seiner Heimat verzaubern.

Termin: 25.09.2011, Sonntag, Beginn 18:30 Uhr

Ort: Bürgerhaus Saal, Erdgeschoss

Gebühr: Keine Gebühr

AR20010

### MIT-MACH-TAG der VHS Riederich

Lernen Sie unser Kursangebot im Gesundheitsbereich kennen. An diesem Nachmittag können Sie unser  
vielfältiges Kursangebot im Gesundheitsbereich selbst erleben und erfahren.

Von 13.00 bis 18.00 Uhr sind unsere Kursleiter für Sie da und werden mit Ihnen gemeinsam in halbstün-  
digen Kurseinheiten ihr Kursangebot vorstellen.

- Kornelia Deyle trainiert Sie in Pilates, Konditionstraining und Aqua-Gym.
- Claudia Ehrminger führt Sie in die Entspannung mit einem Yoga-Kurs.
- Hanne Girke zeigt, wie Sie mit Gymnastik fit bleiben.
- Sandra und Cornelia Lengerer geben Ihnen einen Einblick in die Welt des DiscoFox.
- Gabriele Riexinger nimmt Sie mit in die Welt des Orientalischen Tanzes.
- Gaby Stirkorb macht Sie fit mit einem Training im Wasser.

Sie können selbst wählen, an welchen Kurseinheiten Sie teilnehmen möchten.

Zwischendurch können Sie sich bei Kaffee und Kuchen stärken. Für eine Erfrischung ist ebenfalls gesorgt.

Termin: Samstag, 22.10.2011

Ort: Küche, Schulturnhalle und Lehrschwimmbecken in der Gutenbergschule

Gebühr: 10 €

AR30210

Bitte melden Sie sich bis zum 15. Oktober bei uns an.



### Pflegecharta und Patientenrecht

Menschen können in verschiedenen Le-  
benslagen hilfe- oder pflegebedürftig wer-  
den. Wie fühlen wir uns dann? Wie möchten  
wir, dass man mit uns umgeht? Was gibt  
uns in diesen Situationen Sicherheit?

Die „Charta der Rechte hilfe- und pflegebe-  
dürftiger Menschen“ ist ein Rechtekatalog,  
der in acht Artikeln die bestehenden Rechte  
festhält. Mit der Charta soll die Situation

hilfe- und pflegebedürftiger Menschen verbessert und gestärkt werden. Dagmar Osterwald vom Pfl-  
gestützpunkt des Landkreises, am Standort Metzingen, möchte an diesem Abend darüber informieren.  
Daneben berichtet sie über die Arbeit des Pflegestützpunktes und bundesweite Beratungstelefone.

Leitung: Dagmar Osterwald, Dipl. Päd.

Termin: 13.01.2012, Freitag, 19:30 bis 21:00 Uhr

Ort: Bürgerhaus Saal, Erdgeschoss

Gebühr: freier Eintritt

AR30601

### Junge VHS

#### MUKI - Klang - Garten | Für Kleinkinder mit Mutter/Großmutter

Kinder erlernen einfache Lieder und Verse durch Zuhören, Zuschauen, Nachmachen, Lauschen,  
Mitsingen, Bewegen und Tanzen. Kleine Rhythmusinstrumente werden mit dabei sein. Das Gespür für  
das eigene Musikmachen und Singen wird geweckt und es soll Freude machen! Durch verschiedene  
Bewegungsangebote wird die Wahrnehmung der Kinder in allen Bereichen gefördert.

Leitung: Judith Walter, Ergotherapeutin

Termin: ab 29.09.2011, Donnerstag, 10:15 bis 11:00 Uhr, 5 Termine

Ort: Bürgerhaus Saal, Erdgeschoss

Gebühr: 25 €

AR20001

#### Afrikanisches Trommeln für Kinder ab 9 Jahren

Zusammen mit Ousman Bangoura, Trommellehrer aus Westafrika (Guinea, Gambia, Senegal), spielen  
wir die traditionellen Rhythmen aus Guinea. Wir lernen Anschlagtechnik/Sounds (Bass, Ton, Slap),  
verschiedene Rhythmen und das Zusammenspiel der Trommelstimmen, auch im Ensemble mit den  
Basstrommeln.

Falls vorhanden, Trommel/Djembe mitbringen.

Leitung: Ousman Bangoura, Ruth Kübler

Termin: ab 17.09.2011, Samstag, 15:00 bis 15:45 Uhr, 2 Termine

Ort: Bürgerhaus Saal, Erdgeschoss

Gebühr: 10 €

AR20804

#### Malen und Zeichnen für Kinder ab 8 Jahren

Die Kinder dürfen fantasievolle, farbenfrohe Bilder auf Leinwände fertigen. Außerdem lernen sie  
verschiedene Motive, wie Menschen, Tiere, Gegenstände... in den passenden Proportionen und Schattie-  
rungen zu zeichnen.

Bitte mitbringen: weichen Bleistift, Schere, Radiergummi, verschieden große Pinsel, Malerkittel,  
Wassergefäß, Paletten oder flache Plastikdöschen zum Farben mischen und wer hat, verschieden große  
Leinwände.

Leitung: Heike Schrader

Termin: ab 28.09.2011, Mittwoch, 15:30 bis 17:00 Uhr, 5 Termine

Ort: Gutenbergschule Werkraum

Gebühr: 35 €, incl. 5 € Materialkosten

AR20501

Bei allen orientalischen Tanzkursen sind erforderlich: bequeme Klei-  
dung, Hüfttuch und Gymnastikschuhe. Bitte mitbringen.

#### Orientalischer Tanz für Kinder von 6 bis 11 Jahren

Auch für Anfänger geeignet

Im Vordergrund steht der Spaß miteinander, Freude an der Bewegung, in verschiedene Rollen schlüpfen  
und diese zum Ausdruck bringen.

Leitung: Laura Riexinger,

Termin: ab 23.09.2011, Freitag, 13:00 bis 14:00 Uhr, 15 Termine

Ort: Bürgerhaus Saal, Erdgeschoss

Gebühr: 55 €

AR20904

#### Orientalischer Tanz für Kinder | Für Fortgeschrittene ab 8 Jahre

Leitung: Jenny Lutz

Termin: ab 23.09.2011, Freitag, 14:00 bis 15:00 Uhr, 15 Termine

Ort: Bürgerhaus Saal, Erdgeschoss

Gebühr: 55 €

AR20905

Leitung: Laura Riexinger

Termin: ab 20.09.2011, Dienstag, 17:45 bis 18:45 Uhr, 15 Termine

Ort: Bürgerhaus kleiner Saal, Erdgeschoss

Gebühr: 55 €

AR20906

## Schwimmkurse für Kinder

**Die Schwimmkurse für Kinder finden ohne Beisein von Erwachsenen statt. Lediglich am ersten Kurstag können Eltern zuschauen, doch bitte unbedingt Badekleidung tragen! Bei den Schwimmkursen beträgt die maximale Teilnehmerzahl 12.**

### Elementarer Schwimmkurs | Vorbereitung zum Schwimmkurs

(Ab 5 Jahren) Auf vielfältige und spielerische Weise sollen sich die Kinder mit der noch unbekannteren Erlebniswelt „Wasser“ auseinandersetzen.

**Leitung:** Veronika Bolz, Sabine Bolz  
**Termin:** ab 17.10.2011, Montag, 16:00 bis 16:45 Uhr, 12 Termine  
**Ort:** Gutenbergsschule Lehrschwimmbecken  
**Gebühr:** 55 €, Badeeintritt eingeschlossen AR60001

### Schwimmkurs am Montag | Kinder lernen schwimmen

(Ab 6 Jahren) Nur geeignet für Kinder, die bereits den Elementarkurs besucht oder keinerlei Angst und Scheu vor dem Element Wasser haben. Der Schwerpunkt liegt in der Entwicklung von Fähigkeiten und Fertigkeiten zum selbständigen Aufenthalt im schwimmtiefen Wasser. Auf spielerische Art wird versucht, das Schwimmen zu erlernen.

**Leitung:** Veronika Bolz, Sabine Bolz  
**Termin:** ab 17.10.2011, Montag, 16:45 bis 17:30 Uhr, 12 Termine  
**Ort:** Gutenbergsschule Lehrschwimmbecken  
**Gebühr:** 55 €, Badeeintritt eingeschlossen AR60002

### Schwimmkurs am Donnerstag

(Ab 6 Jahre) Kinder lernen schwimmen

**Leitung:** Peter Ebner, Christoph Essig  
**Termin:** ab 13.10.2011, Donnerstag, 17:30 bis 18:15 Uhr, 12 Termine  
**Ort:** Gutenbergsschule Lehrschwimmbecken  
**Gebühr:** 55 €, Badeeintritt eingeschlossen AR60003

### Aufbau-Schwimmkurs am Donnerstag

Dieser Kurs ist eignet sich nur für Kinder, die schon einen Schwimmkurs im Vorsemester gemacht haben und Ihre Fertigkeiten noch verbessern und ausbauen wollen. Im Anschluss an diesen Kurs können die Kinder die Seepferdchen-Prüfung ablegen

**Leitung:** Peter Ebner, Christoph Essig  
**Termin:** ab 13.10.2011, Donnerstag, 18:15 bis 19:00 Uhr, 12 Termine  
**Ort:** Gutenbergsschule Lehrschwimmbecken  
**Gebühr:** 55 €, Badeeintritt eingeschlossen AR60004

## Kreativität

### Korbflechten mit Weiden

Wir alle haben Körbe! Aber wer hat schon mal einen gemacht, oder weiß auch nur, wie das geht? Man braucht dazu nichts als Weiden, Wasser und ein paar einfache Werkzeuge, und deswegen haben Menschen schon seit Urzeiten Zäune, Körbe und Möbel geflochten. Heute ist diese Kunst weitgehend vergessen, nur noch wenige Korbmacher gibt es in Deutschland, und einer von ihnen wird uns alles ganz genau zeigen. Unter seiner Anleitung werden wir einen runden Henkelkorb herstellen, den wir dann allen zeigen können: „Habe ich selbst gemacht!“ Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie folgendes Werkzeug mit: Beißzange, Meterstab, scharfe Gartenschere, scharfes Messer (kein Wellenschliff), runder Vorstecher oder mittelgroßer Schraubenzieher, Hammer, Wassersprühflasche.

**Leitung:** Ralph-Guido Günther, Korbmachermeister  
**Termin:** 07.10.2011, Fr. 18.00 bis 21.00 Uhr  
 08.10.2011, Sa. 08.30 bis 18.00 Uhr, 2 Termine  
**Ort:** Gutenbergsschule Werkraum  
**Gebühr:** 48 €, zzgl. Materialkosten 7 - 8 € (werden im Kurs eingesammelt) AR21201



### NANAS - bunt, erotisch, üppig, prall

Geballte Frauenpower, kraftvoll, bunt, rund, präsent, von üppiger Erotik. Wir lassen uns inspirieren von der Künstlerin Niki de Saint Phalle und modellieren eigene Nanas. Nanas als Sinnbild alles Weiblichen und Schönen. Frauenskulpturen aus Draht und Pappmaché, ca. 60 cm hoch. Bringen Sie Freude an viel Form und Farbe mit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Leitung:** Heidi Köppe  
**Termin:** ab 07.11.2011, Montag, 18:30 bis 21:30 Uhr, 5 Termine  
**Ort:** Gutenbergsschule Werkraum  
**Gebühr:** 55 €, zzgl. Materialkosten 12 € (werden im Kurs direkt bezahlt) AR20601



### Es weihnachtet sehr... | Bascetta-Stern

Fertigen Sie Ihren Bascetta - Stern, umweltfreundlich, da ganz ohne Klebstoff. Aus 30 gefalteten Papierelementen wird dieser herrliche 3-D Stern zusammen gefügt. Als dekorativer Weihnachtsschmuck oder als ein ganz persönliches Geschenk für einen lieben Menschen.

**Leitung:** Doris Wechselberger  
**Termin:** 18.11.2011, Freitag, 19:00 bis 21:15 Uhr  
**Ort:** Bürgerhaus kleiner Saal, Erdgeschoss  
**Gebühr:** 12 €, Das Material (ca. 8 - 10 €) können Sie im Kurs erwerben. AR21202

## Musik | Tanz

### Afrikanisches Trommeln für Erwachsene

Wir spielen die traditionellen Rhythmen aus Guinea. Wir lernen Anschlagtechnik, Sounds (Bass, Ton, Slap), verschiedene Rhythmen und das Zusammenspiel der Trommelstimmen, auch im Ensemble mit den Basstrommen.

Falls vorhanden, Trommel/Djembe mitbringen.

**Leitung:** Ousman Bangoura, Ruth Kübler  
**Termin:** ab 17.09.2011, Samstag, 16:00 bis 17:30 Uhr, 2 Termine  
**Ort:** Bürgerhaus Saal, Erdgeschoss  
**Gebühr:** 20 €, Leihgebühr pro Trommel und Kurstag: 2 € AR20805



### Gitarrenkurs

Wer hat Lust, Liedbegleitung auf der Gitarre zu lernen? Stilrichtung: alles was am Lagerfeuer gespielt und gesungen wird. Oder anders ausgedrückt, von Country über Blues, bis Rockballaden und Popmusik! Wir werden zusammen Akkorde lernen, einfache Schlag- und Zupfmuster einstudieren und mit etwas Übung schon bald einfache Lieder begleiten können. Notenkenntnisse sind nicht zwingend notwendig.

Kurs 2 ist für Teilnehmer mit Vorkenntnissen geeignet.

Bitte mitbringen: Gitarre und Schreibzeug.

**Leitung:** Martin Baur  
**Kurs I:** ab 07.10.2011, Freitag, 16:00 bis 17:00 Uhr, 10 Termine  
**Ort:** Bürgerhaus kleiner Saal, Erdgeschoss  
**Gebühr:** 60 € AR20801  
**Kurs II:** ab 07.10.2011, Freitag, 17:15 bis 18:15 Uhr, 10 Termine  
**Ort:** Bürgerhaus kleiner Saal, Erdgeschoss  
**Gebühr:** 60 € AR20802

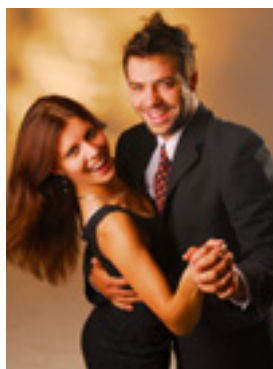
### Tanztreff am Sonntag

Sie haben in den letzten Jahren einen Tanzkurs besucht, aber es fehlen die Tanzmöglichkeiten und damit die Übung? Dieser Tanztreff bietet allen Paaren die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre ihre Tanzkenntnisse anzuwenden und dadurch zu vertiefen.

Ob Standard- oder Latein - es werden alle Tänze gespielt und wir stehen Ihnen für Fragen zu Figuren u.ä. gerne zur Verfügung. Bei jedem Tanztreff werden wir außerdem eine kurze Einheit machen, in der Sie eine neue Figur erlernen und diese dann auch gleich ausgiebig üben können.

Bitte nur paarweise anmelden!

**Leitung:** Sandra Lengere, Cornelia Lengere  
**Termin:** 09.10.2011/ 06.11.2011/ 04.12.2011 und 08.01.2012/ 05.02.2012  
 Sonntag, 5 Termine, 16.30 bis 18.30 Uhr  
**Ort:** Bürgerhaus Saal, Erdgeschoss  
**Gebühr:** 32 €, (pro Person) AR20901



### Tanzkurs für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist die ideale Ergänzung zu den Anfängerkursen und auch optimal für Paare geeignet, die bereits mehrere Kurse besucht haben, bzw. ihre Tanzkenntnisse nach einer kurzen Pause weiter ausbauen möchten.

Sie haben die Möglichkeit, Ihr bestehendes Tanzrepertoire zu festigen und mit neuen Figuren, Variationen und Tänzen zu erweitern.

Bitte nur paarweise anmelden!

**Leitung:** Sandra Lengere, Cornelia Lengere  
**Termin:** ab 22.09.11, Donnerstag, 19:30 bis 21:00 Uhr, 15 Termine  
**Ort:** Gutenbergsschule Aula  
**Gebühr:** 100 €, (pro Person) AR20902

## Discofox

Der Discofox ist ein Tanz, bei dem der Spaß im Vordergrund steht. Er kann zu jedem Anlass und zu (fast) jeder Musik getanzt werden. Da die Schritte sehr leicht erlernbar sind, bewegen Sie sich bereits nach kurzer Zeit sicher über das Parkett und werden fast von ganz alleine fit für die nächste Tanzgelegenheit. Bitte nur paarweise anmelden!

**Leitung:** Sandra Lengerer, Cornelia Lengerer  
**Termin:** ab 19.10.2011, Mittwoch, 19:30 bis 20:30 Uhr, 4 Termine  
**Ort:** Gutenbergschule Aula  
**Gebühr:** 30 €, (pro Person) AR20903

**Für alle orientalischen Tanzkurse sollten Sie bequeme Kleidung, ein Hüfttuch und Gymnastikschuhe mitbringen.**

## Orientalischer Tanz für Neueinsteiger

Wir lernen die Grundfiguren des Tanzes und lassen uns auf das Abenteuer einer neuen Körpererfahrung ein. Sie gewinnen dadurch mehr Anmut, Ausstrahlung und Selbstbewusstsein.

**Leitung:** Gabriele Rixinger  
**Termin:** ab 20.09.2011, Dienstag, 17:45 bis 18:45 Uhr, 15 Termine  
**Ort:** Bürgerhaus Saal, Erdgeschoss  
**Gebühr:** 60 € AR20907

## Orientalischer Tanz für Erwachsene

Ziel ist es, eine Tanzchoreographie auf orientalische Musik einzustudieren. Wir erlernen einfache Tanzfiguren und Schrittkombinationen, die nach und nach zu einer schönen Choreographie zusammengefügt werden. Sie werden schon nach den ersten Bewegungen Freude und Wohlbefinden an Körper und Seele fühlen.

**Leitung:** Gabriele Rixinger,  
**Termin:** ab 20.09.2011, Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr, 15 Termine  
**Ort:** Bürgerhaus Saal, Erdgeschoss  
**Gebühr:** 60 € AR20908

## Orientalischer Tanz für Erwachsene, Grundstufe

In diesem Kurs werden die die erlernten Figuren und Schritte vertieft, neue Kombinationen ausprobiert und wieder zu einer schönen Choreographie zusammengefügt.

**Leitung:** Laura Ines Rixinger  
**Termin:** ab 20.09.2011, Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr, 15 Termine  
**Ort:** Bürgerhaus kleiner Saal, Erdgeschoss  
**Gebühr:** 60 € AR20909

## Orientalischer Tanz für Erwachsene – Aufbaukurs

Neue Techniken, Schrittkombinationen und vieles mehr werden einstudiert und zu einer schönen Choreographie zusammengefügt.

**Leitung:** Gabriele Rixinger  
**Termin:** ab 21.09.2011, Mittwoch, 20:00 bis 21:00 Uhr, 15 Termine  
**Ort:** Bürgerhaus Saal, Erdgeschoss  
**Gebühr:** 60 € AR20911

## Orientalischer Tanz für Frauen 50+

Dieser Kurs bietet besonders der reiferen Frau die Gelegenheit ihren Körper sprechen zu lassen. Sie erlernen gesunde Bewegungen zu orientalischer Musik und werden schon bald ein besseres Körpergefühl erfahren.

**Leitung:** Gabriele Rixinger  
**Termin:** ab 21.09.2011, Mittwoch, 19:00 bis 19:45 Uhr, 10 Termine  
**Ort:** Bürgerhaus kleiner Saal, Erdgeschoss  
**Gebühr:** 40 € AR20910

## Bewegung | Fitness | Gesundheit

### Selbstverteidigung für Frauen

Es ist statistisch nachgewiesen: weniger selbstbewusste Frauen werden eher belästigt und angegriffen, der Täter erkennt sein potentiell Opfer an seinem Gang und bestimmten Verhaltensmustern. Frauen sind aber keine Opfer! In diesem Kurs wollen wir ihnen einfache und effektive Selbstverteidigungstechniken sowie Grundsätze und Verhaltensmuster zur Selbstbehauptung vermitteln.

**Leitung:** Peter Datz, Einsatztrainer bei der Polizei BW  
**Termin:** ab 10.10.2011, Montag, 19:00 bis 21:00 Uhr, 6 Termine  
**Ort:** Bürgerhaus Saal, Erdgeschoss  
**Gebühr:** 55 €, ermäßigt 30 € auf Anfrage. AR30001

**Für alle QiGong und Yoga-Kurse sollten Sie bequeme Kleidung und eine leichte Decke mitbringen.**

### QI GONG

Atem holen - Entspannen - Sich rundum Wohlfühlen. Die chinesische Heilgymnastik löst Blockaden im Körper, hilft Stress abzubauen und führt zu einer verbesserten Beweglichkeit. Mit leichten Bewegungs-

und Spannungsübungen schöpfen Sie neue Kraft für Ihren Alltag und stärken Ihren Körper. Dieser Kurs ist deshalb für alle Altersgruppen geeignet.

**Leitung:** Sieglinde Klemme  
**Termin:** ab 19.09.2011, Mo., 20:15 bis 21:15 Uhr, 15 Termine  
**Ort:** Gutenbergschule Aula  
**Gebühr:** 60 € AR30101

### QI GONG für Neueinsteiger

**Leitung:** Sieglinde Klemme  
**Termin:** ab 19.09.2011, Montag, 19:00 bis 20:00 Uhr, 15 Termine  
**Ort:** Gutenbergschule Aula  
**Gebühr:** 60 € AR30102

### Mit Yoga die Woche beginnen

Kurs in der frühen Morgenstunde

Im morgendlichen Üben von Yoga wird unser Körper und Geist mit achtsamen Übungen aktiviert und entspannt. Belebende und konzentrierte Haltungen des Hatha-Yoga bilden die Grundlage für unsere ausgeglichener Übungsreihen, die einen gelassenen Start in den Tag vorbereiten.

**Leitung:** Claudia Ehrminger  
**Termin:** ab 19.09.2011, Montag, 07:15 bis 08:15 Uhr, 12 Termine  
**Ort:** Bürgerhaus Saal, Erdgeschoss  
**Gebühr:** 50 € AR30103

### Yogastunde am Nachmittag

Aus einem geschäftigen Tag führen uns die Körper- und Atemübungen des Hatha-Yoga in eine konzentrierte Sammlung. Die im Kurs angeleiteten Haltungen und Bewegungsfolgen dehnen und kräftigen den Körper und vermitteln in Verbindung mit dem Atemrhythmus die Erfahrung von Ruhe und Ausgeglichenheit in ganzheitlicher Sicht.

**Leitung:** Claudia Ehrminger  
**Termin:** ab 19.09.2011, Montag, 17:30 bis 18:30 Uhr, 12 Termine  
**Ort:** Bürgerhaus Saal, Erdgeschoss  
**Gebühr:** 50 € AR30104

### Yogastunde am Abend

**Leitung:** Claudia Ehrminger  
**Termin:** ab 22.09.2011, Donnerstag, 19:15 bis 20:15 Uhr, 12 Termine  
**Ort:** Bürgerhaus kleiner Saal, Erdgeschoss  
**Gebühr:** 50 € AR30105

### Fit in den Tag

Ganzkörpergymnastik mit und ohne Hilfsmittel zur Kräftigung der Muskulatur, Straffung der Haut, Verbesserung der Koordination und des Herz-Kreislaufsystems. Mit fetziger Musik und viel Spaß.

**Leitung:** Kornelia Deyle  
**Termin:** ab 22.09.2011, Donnerstag, 08:45 bis 09:45 Uhr, 16 Termine  
**Ort:** Bürgerhaus Saal, Erdgeschoss  
**Gebühr:** 53 € AR30211

### Gymnastik zum Fitbleiben

Dieser Kurs dient der Erhaltung und Wiederherstellung Ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit. Dehnen, Kräftigen, Entspannen, das sind die Schwerpunkte dieser Gymnastik, die zum Teil mit entsprechender Musik ausgeführt wird.

**Leitung:** Hannelore Girke  
**Termin:** ab 22.09.2011, Donnerstag, 18:00 bis 19:00 Uhr, 15 Termine  
**Ort:** Gutenbergschule Schulsportthalle/Aula  
**Gebühr:** 50 € AR30213

### Fitness und Konditions-Gymnastik

Dieser Kurs dient der Konditions- und Ausdauererschulung. Regelmäßig durchgeführtes Ausdauertraining verbessert die Herz-Kreislauffähigkeit und den Muskelstoffwechsel. Kräftigungsübungen mit und ohne Gerät, Aerobic-Elementen und Dehnung der beanspruchten Muskelgruppen. Beendet wird die Übung mit Entspannung.

**Leitung:** Kornelia Deyle  
**Termin:** ab 22.09.2011, Donnerstag, 19:00 bis 20:00 Uhr, 16 Termine  
**Ort:** Bürgerhaus Saal, Erdgeschoss  
**Gebühr:** 53 € AR30216

### Ganzkörper-Gymnastik mit Beckenbodentraining

Durch gezieltes Training formen Sie Ihren Körper und steigern die Leistungsfähigkeit. Bestandteil dieser Gymnastik sind Kräftigungsübungen für den Beckenboden. Sie lernen Ihren Beckenboden kennen und können so, durch gezielte Übungen, zur Kräftigung der Muskulatur beizutragen.

**Leitung:** Hannelore Girke  
**Termin:** ab 20.09.2011, Dienstag, 09:00 bis 10:00 Uhr, 15 Termine  
**Ort:** Gutenbergschule Turnhalle  
**Gebühr:** 50 € AR30215

### Men at work - Core-Training

Dieser Kurs ist ausschließlich für Männer gedacht. Das Ziel eines guten Ausgleichstrainings ist die Rumpfkraft zu verbessern. Das Training kräftigt die Muskeln und stärkt den Rücken, mit und ohne Geräte und natürlich mit fetziger Musik.

**Leitung:** Kornelia Deyle  
**Termin:** ab 22.09.2011, Donnerstag, 20:00 bis 21:00 Uhr, 16 Termine  
**Ort:** Bürgerhaus Saal, Erdgeschoss  
**Gebühr:** 53 € AR30212

### Wohlfühl-Gymnastik 50+

Gezielte Bewegungsförderung für Ältere, die den Verlust körperlicher und geistiger Funktionen entgegenwirken sollen. Mit vielseitigem Einsatz von Handgeräten werden Sie rundum fit und beweglich.

**Leitung:** Kornelia Deyle  
**Termin:** ab 20.09.2011, Dienstag, 10:15 bis 11:15 Uhr, 16 Termine  
**Ort:** Bürgerhaus Saal, Erdgeschoss  
**Gebühr:** 53 € AR30217

### Rückenprobleme?

Ein praktisches Übungsprogramm zur Gesunderhaltung der Wirbelsäule, zum Abbau von Verspannungen und zur Stärkung der gesamten Muskulatur und das alles mit Musik. Sie erhalten Ratschläge zum rückengerechten Bewegungs- und Haltungsverhalten.

**Leitung:** Hannelore Girke  
**Termin:** ab 19.09.2011, Montag, 09:00 bis 10:00 Uhr, 15 Termine  
**Ort:** Gutenbergschule Turnhalle  
**Gebühr:** 50 € AR30214

### Pilates für Anfänger

Pilates ist aufgrund seiner Vielseitigkeit und der harmonischen Verbindung von bewusster Bewegung mit Entspannung ein ganzheitliches Fitnessangebot, das für alle Altersgruppen optimal geeignet ist.

**Leitung:** Kornelia Deyle  
**Termin:** ab 22.09.2011, Donnerstag, 17:45 bis 18:45 Uhr, 16 Termine  
**Ort:** Bürgerhaus Saal, Erdgeschoss  
**Gebühr:** 53 € AR30218

### Pilates für Fortgeschrittene

Dieser Kurs vertieft das vorhandene Wissen, zeigt neue Übungen und Tipps. Alle Interessenten die den Anfängerkurs besucht oder bereits Erfahrungen haben, sind herzlich willkommen.

**Leitung:** Kornelia Deyle

**Kurs 1:** ab 20.09.2011, Dienstag, 09:00 bis 10:00 Uhr, 16 Termine  
**Ort:** Bürgerhaus Saal, Erdgeschoss  
**Gebühr:** 53 € AR30219

**Kurs 2:** ab 21.09.2011, Mittwoch, 17:30 bis 18:30 Uhr, 16 Termine  
**Ort:** Bürgerhaus Saal, Erdgeschoss  
**Gebühr:** 53 € AR30220

**Kurs 3:** ab 21.09.2011, Mittwoch, 18:30 bis 19:30 Uhr, 16 Termine  
**Ort:** Bürgerhaus Saal, Erdgeschoss  
**Gebühr:** 53 € AR30221

### Wassergymnastik

Gelenke, Wirbelsäule und Muskeln werden im Wasser leichter und schmerzfrei bewegt. Der gesamte Bewegungsapparat wird mobilisiert und Herz und Kreislauf stimuliert. Bein- und Schultermuskulatur werden gekräftigt und eine Überbelastung von Gelenken, Sehnen und Bändern wird vermieden. Wassergymnastik trainiert gelenkschonend, ist wesentlich leichter auszuführen und noch effektiver als Gymnastik an „Land“: wegen des Wasserwiderstandes, der deutlich mehr Muskelarbeit erfordert. Handgeräte wie Poolnudeln, Hanteln und Bänder ergänzen das Bewegungsprogramm.

**Leitung:** Hannelore Girke  
**Termin:** ab 20.10.2011, Donnerstag  
**Kurs 1:** 19:15 bis 20:00 Uhr, 13 Termine AR30201  
**Kurs 2:** 20:00 bis 20:45 Uhr, 13 Termine AR30202  
**Ort:** Gutenbergschule Lehrschwimmbecken  
**Gebühr:** 50 €, Badeeintritt eingeschlossen

### Aqua-Gym

Aqua-Gym ist intensives Bewegen im Wasser bei gleichzeitiger Entlastung der Gelenke, Bänder und der Wirbelsäule. Die Schulung von Muskelkraft und Ausdauer, von Beweglichkeit und Belastbarkeit ist gerade im Wasser von besonderer Wirksamkeit und dabei schonend möglich.

**Leitung:** Kornelia Deyle  
**Termin 1:** ab 19.10.11, Mi., 20:00 bis 20:45 Uhr, 14 Termine AR30203  
**Termin 2:** ab 20.10.11, Do., 15:45 bis 16:30 Uhr, 14 Termine AR30204  
**Ort:** Gutenbergschule Lehrschwimmbecken  
**Gebühr:** 55 €, Badeeintritt eingeschlossen

### Aqua-Fitness

Für alle, die Spaß an einer dynamischen Gymnastik im nassen Element haben. Dieses Fitness-Programm setzt gezielt die physikalischen Eigenschaften des Wassers ein und trägt mit gelenkschonenden und effizienten Übungen zur Verbesserung der Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit bei. In Verbindung mit der Massagewirkung des Wassers wird der Abbau von Stoffwechselablagernungen und der optimale Fettabbau unterstützt. Der Wasserdruck hat positiven Einfluss auf den Puls und den venösen Blutdruckfluss zum Herzen.

**Leitung:** Gabi Stirnkorb  
**Kurs 1:** ab 17.10.11, Mo., 17:45 bis 18:30 Uhr, 14 Termine AR30205  
**Kurs 2:** ab 17.10.11, Mo., 19:15 bis 20:00 Uhr, 14 Termine AR30206  
**Kurs 3:** ab 17.10.11, Mo., 20:00 bis 20:45 Uhr, 14 Termine AR30207  
**Gebühr:** 55 €, Badeeintritt eingeschlossen  
**Ort:** Gutenbergschule Lehrschwimmbecken

### Für XXL - Fitness-Training im Wasser

Wasser reduziert das Körpergewicht um ca. 60 %. Dadurch werden Gelenke, Sehnen und die Wirbelsäule entlastet. Deshalb bietet dieser Kurs das optimale Bewegungsprogramm für Menschen mit einem BMI über 25. (BMI = Körpergewicht in kg, geteilt durch Körpergröße in Meter im Quadrat)

Durch gelenkschonende Übungen werden in diesem Kurs besonders die Ausdauer und somit auch die Fettverbrennung unterstützt. Daneben macht der Wasserwiderstand die Bewegung doppelt effektiv, fördert die Durchblutung der Haut und unterstützt den Abbau von Stoffwechselablagernungen.

**Kurs 1:** **Leitung:** Gabi Stirnkorb  
**Termin:** ab 17.10.11, Mo., 18:30 bis 19:15 Uhr, 14 Termine AR30208  
**Kurs 2:** **Leitung:** Kornelia Deyle  
**Termin:** ab 20.10.11, Do., 16:30 bis 17:15 Uhr, 14 Termine AR30209  
**Ort:** Gutenbergschule Lehrschwimmbecken  
**Gebühr:** 55 €, Badeeintritt eingeschlossen

## Gesundheit | Ernährung

### Treffpunkt für Kochfreunde

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir eine Abmeldung von einem Kochkurs nur bis zu einer Woche vor Kursbeginn akzeptieren können. Sollten Sie ohne fristgerechte Abmeldung fernbleiben, müssen wir Ihnen die für Sie kalkulierten Lebensmittelkosten nachträglich in Rechnung stellen, um finanzielle Mehrbelastungen der Dozenten/innen und der Teilnehmer/innen zu vermeiden. Die Lebensmittelkosten werden anteilig berechnet und im Kurs bezahlt.



### Kochen mit dem Chefkoch der „Alten Scheune“ Feines von der Gans

Ein besonderes Kochvergnügen mit Alexander Knopf, dem Chef der „Alten Scheune“ in Riederich

**Leitung:** Alexander Knopf  
**Termin:** 08.11.2011, Dienstag, 18:00 bis 21:45 Uhr  
**Ort:** Restaurant „Alte Scheune“, in Riederich / Küche  
**Gebühr:** 20 €, zzgl. Lebensmittelkosten AR30701

### Bestes vom Blech

Hier kommen regionale Zutaten auf das Heilig Blechle. Während der Mürbeteig ruht und der Hefeteig geht, ist das Gemüse schnell geputzt und vorbereitet. Praktische Tipps für einfache schwäbische Gerichte vom Blech, die auf keinem Festschle fehlen dürfen. Die leckeren Quiches und Gemüsekuchen sind schnell zubereitet und deshalb schon immer das I-Tüpfelchen auf jeder Party.

**Leitung:** Esther Wiemann vom Nürtinger Käsekontor  
**Termin:** 13.10.2011, Donnerstag, 18:30 bis 21:30 Uhr  
**Ort:** Gutenbergschule Küche  
**Gebühr:** 14 €, zzgl. Lebensmittelkosten AR30702

## Erntedank im Suppentopf

Frisch geerntete, jahreszeitliche Zutaten aus unserer Region kommen heute in den Suppentopf: Kürbis, Filderkraut, Wirsing und vieles mehr, werden mit raffinierten Gewürzkombinationen zu leckeren Eintöpfen. Die natürliche Vielfalt in unserem Ländle bietet eben wirklich viele Gaumenfreuden.

**Leitung:** Esther Wiemann vom Nürtinger Käsekontor  
**Termin:** 26.10.2011, Mittwoch, 18:30 bis 21:30 Uhr  
**Ort:** Gutenbergschule Küche  
**Gebühr:** 14 €, zzgl. Lebensmittelkosten AR30703

## Kartoffel - Linsen - Kraut und Rüben

Gerade die traditionelle herbstliche Küche ist besonders sättigend und stärkend. Mit den Nahrungsmitteln aus der Region bereiten wir leckere Gerichte im Topf und Ofen. In der Erntezeit bieten die zahlreichen - oft vernachlässigten - heimischen Gemüsesorten zusammen mit Gewürzen aus der ganzen Welt eine außerordentliche Geschmacksvielfalt, die für viele neu und überraschend sein dürfte.

**Leitung:** Esther Wiemann vom Nürtinger Käsekontor  
**Termin:** 17.11.2011, Donnerstag, 18:30 bis 21:30 Uhr  
**Ort:** Gutenbergschule Küche  
**Gebühr:** 14 €, zzgl. Lebensmittelkosten AR30704

## Sprachen



### Englisch am Abend (A2/B1)

This course is meant for advanced English learners, who would like to fresh-up their knowledge of this important language. The main objective is to improve everyone's ability to speak English, so we will do as much conversation as possible. Grammar exercises and vocabulary training will also be part of the lessons and serve you as a good basis for your

individual needs and use of the language. We are looking forward to seeing you!

**Leitung:** Claudia Stiefel  
**Termin:** ab 19.09.2011, Montag, 19:00 bis 20:30 Uhr, 15 Termine  
**Ort:** Bürgerhaus kleiner Saal, Erdgeschoss  
**Gebühr:** 80 € AR40601

### Englisch 50+ | Anfängerkurs

Lernen wie im echten Leben - mit einem nagelneuen, abwechslungsreichen Kursprogramm, in dem Sprechen und Hören das Wichtigste sind. Grammatik wird nur dann thematisiert, wenn dies konkret sinnvoll ist. Das Hauptaugenmerk liegt auf Beispielen zu alltäglichen Situationen.

**Kursbuch:** Great! A1 ab Lektion 1.

**Leitung:** Martina Schwarz, Jasmin Schwarz  
**Termin:** ab 19.09.2011, Montag, 08:30 bis 10:00 Uhr, 16 Termine  
**Ort:** Bürgerhaus kleiner Saal, Erdgeschoss  
**Gebühr:** 85 € AR40602

### English 50+ | Easy Conversation A2/B1

Wir starten neu! Können Sie ein paar Worte Englisch, aber haben kein Interesse an komplizierten Grammatikregeln? Wir lernen English mit allen Sinnen - durch Dialoge, Rollenspiele, Bilder, kleine Geschichten und vieles mehr - für wichtige Alltagsthemen wie Bekanntschaften, Reisen, Familie usw. Das Lerntempo bestimmen die Teilnehmer/innen selbst. Durch Wiederholungen werden Ihre Kenntnisse gefestigt.

**Kursbuch:** A New Start, Basic Course, Stage 1, ab Lektion 1.

**Leitung:** Martina Schwarz, Jasmin Schwarz  
**Termin:** ab 19.09.2011, Montag, 10:00 bis 11:30 Uhr, 16 Termine  
**Ort:** Bürgerhaus kleiner Saal, Erdgeschoss  
**Gebühr:** 85 € AR40603

## Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

### Anmeldungen:

Ab sofort telefonisch bei Johanna Kruppa,  
 In der Au 4,  
 72585 Riederich  
 Tel. 07123 360216  
 Fax 07123 360137

Web: [www.vhs-riederich.de](http://www.vhs-riederich.de)

- Telefonische Anmeldungen sind verbindlich.
- Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht.
- Die Teilnahme an Veranstaltungen verpflichtet zur Eintragung in die Teilnehmerliste und zur Zahlung der Gebühr. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt.
- Mögliche Änderungen im Kursprogramm entnehmen Sie bitte den aktuellen Informationen der Tageszeitung.

Die Bezahlung erfolgt durch Überweisung unter Angabe von Kurstitel oder Kursnummer auf das Konto bei der:

Volksbank Metzingen-Bad Urach | Konto Nr. 73 194 000 | BLZ 640 912 00  
 Überweisungformulare liegen bei den Riedericher Geldinstituten aus.

## Impressum

### Herausgeber:

VHS in Riederich | Außenstelle der VHS Metzingen-Ermstal e. V.  
 In der Au 4 | 72585 Riederich | [www.vhs-riederich.de](http://www.vhs-riederich.de)

### Redaktion: Johanna Kruppa

Layout & Satz: CN Grafik | [www.cn-grafik.de](http://www.cn-grafik.de)

Auflage: 5.000 Exemplare

Copyright: VHS in Riederich, 2011/2012

# VR-BankCard PLUS

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Die **VR-BankCard PLUS** bietet Mitgliedern der Volksbank Metzingen - Bad Urach eG **goldwerte Vorteile**.

Zücken Sie bei teilnehmenden Händlern und Dienstleistern einfach Ihre **VR-BankCard PLUS** und Sie profitieren beim Einkauf bei unseren Kooperationspartnern durch exklusive Sonderleistungen.

Mehr zur "Goldkarte" finden Sie unter: [www.volksbank-metzingen-badurach.de](http://www.volksbank-metzingen-badurach.de)

Sie sind noch nicht Mitglied bei uns? Dann sollten wir darüber sprechen!

Volksbank  
 Metzingen - Bad Urach eG

