

Anmeldung zu allen Kursen und Vorträgen unter:

Tel.: 07961/8786-986

E-Mail: info@vhs-ostalb.de

Internet: www.vhs-ostalb.de

Programm Frühjahr/Sommer 2025

25FV3031J Herr Petra

Notfälle im Kindesalter

Der Alptraum aller Eltern ist es wohl, dass ihr Kind in einem unbeaufsichtigten Moment verunglücken könnte oder ihm sonst irgendetwas zustößt. Dazu kommt vor allem die Angst, in dieser Situation Fehler zu machen oder kopflos und panisch zu reagieren. Hier lernen Sie einige wichtige Notfallsituationen kennen - und vor allem, wie Sie darauf richtig reagieren und Ihrem Kind helfen können.

Wichtig: Dieser Vortrag ersetzt keinen Erste-Hilfe-Kurs!

Dienstag, 18.03.2025, 19.00 bis 20.30 Uhr

Interimsrathaus, Bürgersaal, Gebühr: 5 €

25F21101J Abele Rainer

Digitales Fotobuch gestalten

Gestalten Sie Ihre individuellen Fotobücher oder ein ganz persönliches Fotoheft und dokumentieren Sie damit einen schönen Urlaub, ein wichtiges Ereignis, wie eine Hochzeit oder ein Jubiläum, oder das Aufwachsen Ihrer Kinder

und Enkel. Ein Fotobuch drucken ist eine gute Alternative zum Fotoalbum.

Jeder Teilnehmer erhält einen Gutschein von CEWE über 24,95 €

Der eigene Laptop mit der aktuellen CEWE-Software und Bildmaterial muss mitgebracht werden.

Mittwoch, 19.03.2025 und Mittwoch,

26.03.2025, 19.00 bis 21.15 Uhr

Interimsrathaus, Bürgersaal, Gebühr: 39 €

25F30302J Fotini Papadopulu

Qigong- und Akupressur-Workshop

In diesem Workshop lernen Sie mit Qigong und Akupressur rheumatische Beschwerden zu lindern (Arthritis-Arthrose-Fibromyalgie), Stress zu reduzieren und Tinnitus-Beschwerden entgegenzuwirken.

Samstag, 22.03.2025, 16.00-18.00 Uhr

Jagstzell Rettungszentrum, Floriansaal,

Gebühr 45,50 €

25FV10502J Herr Petra

Was kommt auf unsere Kinder zu

Klimawandel, Multikulturelle Gesellschaft, Multimedia, neue Bildungsprofile, veränderte Wertvorstellungen und eine hohe Lebenserwartung - die Welt verändert sich. Was heute noch aktuell ist gilt vielleicht morgen schon nicht mehr. Was kommt da auf unsere Kinder zu? Und vor allem - wie sollen wir uns verhalten, wie können wir sie am besten unterstützen und richtig erziehen?

Dienstag, 25.03.2025, 19.00 bis 20.30 Uhr
Interimsrathaus, Bürgersaal, Gebühr 5 €

25FJ30502J Hermann Inés

Was der Frühling so anbietet -

Kinderkochkurs 9-12 Jahre

Der Frühling ist da und zeigt sich in seinen schönsten Farben. Doch wie „schmeckt“ der Frühling denn eigentlich? Das wollen wir gemeinsam herausfinden. Wir schneiden, schälen, kochen und backen und lernen dabei die regionalen Lebensmittel und Kräuter kennen, die uns der Frühling so anbietet. Bitte Vesperdosen und eine Schürze sowie Geschirr- und Spültuch mitbringen. Lebensmittelkosten von ca. 6 € sind vor Ort an die Dozentin zu bezahlen.

Samstag, 29.03.2025, 11.00 bis 14.30 Uhr
Grundschule Jagstzell, Hauswirtschaftsschule
Gebühr: 19 €

25FV30301J

Arthrose – Wenn die Gelenke schmerzen

Arztvortrag von Dr. med. Gerald Merklin, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie Aalen

Dienstag, 01.04.2025, Beginn: 19.00 Uhr
Sportgaststätte Jagstaue, Gebühr: 5 €

25FV10301J Fallscheer Ute

Erben – und der Streit beginnt

Bei Erbfällen ist das Risiko groß, dass die Erben sich um das Erbe streiten. Häufig trifft man sich dann vor Gericht wieder. Zusätzlich zu der Trauer um den/die Verstorbene(n) kommt der Ärger und die Belastung durch das Gerichtsverfahren. Im Vortrag wird die Mediation als alternatives

Konfliktlösungsverfahren in dieser Situation vorgestellt. Dabei werden die Grundsätze der Mediation, die rechtlichen Rahmenbedingungen und die Vorteile gegenüber einem Gerichtsverfahren dargestellt

Mittwoch, 02.04.2025, 19.00 bis 20.30 Uhr
Interimsrathaus, Bürgersaal, Gebühr 5 €

25FV110J Karger Christiane

Freund und Feind im Gartenbeet - Umweltfreundlicher Pflanzenschutz im Hausgarten

Leckeres Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten, prächtige Staudenrabatten, üppige Rosenbüsche - welcher Hobbygärtner träumt nicht davon. Leider ist in der Realität nicht immer alles so makellos - Schorfflecken an den Äpfeln, Raupen am Kohl, gelbe Blätter und Blattfall an den Rosen sorgen oft für Ratlosigkeit und Verdross. Was kann man im Hausgarten tun?

Donnerstag, 03.04.2025, 19.00 bis 20.30 Uhr,
Interimsrathaus, Bürgersaal, Gebühr: 5 €

25F10401J Hermann Inés

Körperpflege-Produkte selbst gemacht

Es gibt keine natürlichere als selbst gemachte Naturkosmetik. Viele Inhaltsstoffe, die in der industriellen Fertigung eingesetzt werden, dienen nicht der gesunden Pflege, sondern ausschließlich der Haltbarkeit und Stabilität der Produkte. Wer über die Zusammensetzung der Inhaltsstoffe selbst bestimmen möchte, sollte seine Kosmetik selbst machen und kann so potenzielle Allergieauslöser meiden. Dieser Kurs vermittelt die Grundkenntnisse, um selbst aus pflanzlichen Rohstoffen Cremes, Shampoos, Masken, Emulsionen und Salben herzustellen. Bitte bringen Sie einige saubere Cremetiegel oder Schraubgläser mit.

Zusätzl. Kosten für Material: ca. 6 €.

Montag, 14.04.2025, 18.00 bis 21.00 Uhr
Grundschule Jagstzell, Hauswirtschaftsschule
Gebühr: 24,50 €

25FJ21004J Röhrlé Egon

Bau eines Papiergleiters

Modelbau von Papier-Gleiter bietet eine spannende und kreative Möglichkeit, sich mit dem Fliegen und der Aerodynamik auseinanderzusetzen. Zudem fördert es Geduld und präzises Arbeiten. In diesem Kurs lernt man, einen Bauplan zu lesen und diesen umzusetzen, mit Werkzeugen, Kleber und Materialien umzugehen. Es ist faszinierend zu beobachten, wie durch einfache Schritte ein Papier-Gleiter entsteht und zum Fliegen gebracht wird.

Materialkosten : 1 € (sind vor Ort zu bezahlen)

Dienstag, 15.04.2025 und Donnerstag,

24.04.2025 jeweils von 17.00 bis 18.30 Uhr

Interimsrathaus, Bürgersaal

25FJ20701J Freitag Silvia

Comicfiguren zeichnen lernen 8-13 Jahre

Ihr müsst keine großen Maler sein, um zu lernen, wie man Figuren zeichnet. Ein paar Grundlagen reichen aus, um die ersten Schritte oder besser gesagt Striche zeichnen zu können. Nur Mut! Ja, Striche können sogar noch Einiges mehr. All das lernt ihr in diesem Kurs – ganz einfach. Voraussetzung ist nur der Spaß am Zeichnen. Mitzubringen: Bleistifte verschiedener Härtegrade außer H und Buntstifte, Zeichenblock. Papier kann aber auch gestellt werden.

Mittwoch, 16.04.2025 und Donnerstag,

17.04.2025 von 9.00 bis 12.00 Uhr

Interimsrathaus, Bürgersaal, Gebühr: 10 €

25FV10601J Herr Petra

Frauen ticken anders, Männer auch

Männer sind anders als Frauen- das liegt in der Natur der Sache. Doch ist es tatsächlich so, dass Männer besser einparken können und Frauen sich gesünder ernähren? Und wenn ja, woran liegt das? Mit einem Streifzug durch die Evolutionsbiologie von der Steinzeit bis heute werden wir viele nützliche Erkenntnisse gewinnen, die zu einem besseren Verständnis für das andere Geschlecht dienen.

Dienstag, 29.04.2025, 19.00 bis 20.30 Uhr

Rathaus, Bürgersaal, Gebühr: 5 €

25F30101J Schenker Michaela

Progressive Muskelentspannung

Stress und Hektik im Alltag kennen wohl alle von uns, aber wie soll man neben den ganzen Terminen noch Zeit für Entspannung einplanen? Mit der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen steht uns zum Glück eine einfache und erprobte Entspannungsmethode zur Verfügung, die man - einmal erlernt - auch in ganz normalen Alltagssituationen anwenden kann, ohne dass man dafür viel Zeit aufwenden muss oder passendes Equipment braucht.

Beginn: Dienstag, 06.05.2025, 5-mal

Von 18.30 bis 19.30 Uhr. Rettungszentrum, Florianssaal, An der Jagstbrücke 10

Gebühr: 49 €

25FV30601J Herr Petra

Fit im Kopf - denken macht Spaß

Gut verständlich und anschaulich wird Ihnen die Funktion des Gehirns dargestellt. Sie erfahren, WIE wir denken und WARUM wir manches vergessen. Kurzweilig und heiter werden Ihnen Wege gezeigt, wie Sie Ihr Gehirn trainieren und somit besser nutzen können.

Dienstag, 06.05.2025, 19.00 bis 20.30 Uhr

Interimsrathaus, Bürgersaal, Gebühr: 5 €

25F30501J Köhnlein Birgit

Bunter Getreidesalat...schnell, vielseitig, vegetarisch und vegan

Lust auf kreative, farbenfrohe und gesunde Mahlzeiten? In diesem Workshop zeigt Ihnen Birgit Köhnlein, wie Sie mit wenig Aufwand leckere Getreidesalate zaubern können, die durch ihre Frische und Vielfalt begeistern. Mit einer cleveren Vorbereitung lassen sich regionale und saisonale Zutaten ganz unkompliziert in spannende Gerichte verwandeln, die sowohl Vegetarier als auch Veganer glücklich machen.

Kosten für Lebensmittel: ca. 4 - 8 € (bitte direkt mit der Kursleiterin begleichen)

Dienstag, 03.06.2025, 19.00 bis 20.30 Uhr

Grundschule Jagstzell, Hauswirtschaftsschule,

Gebühr: 12 €

25F30502J Grimm Michaela

Midsommar - Schwedische Spezialitäten

„Midsommar“ - weckt dieses Wort vielleicht Erinnerungen an eine kurze, helle Nacht, blumengeschmückten Girlanden, tanzende Menschen und nicht zuletzt an ein üppiges Buffet mit mariniertem Lachs, Heringsvariationen, neuen Kartoffeln, Erdbeertorte, eingelegtem Gemüse... im Reiseland Schweden? Wir bereiten in diesem Kurs eine Vielzahl typisch schwedischer Spezialitäten zu und natürlich werden auch Informationen über schwedische Traditionen und historische Hintergründe zu Midsommar nicht fehlen.

Bitte Schürze, Geschirrtücher, Getränke und Behälter für Reste mitbringen. Es entstehen Lebensmittelkosten, die am Kursabend umgelegt werden

Mittwoch, 25.06.2025, 18.00 - 21.30 Uhr

Grundschule Jagstzell,

Hauswirtschaftsschule, Gebühr: 28,50 €

25F20702J Judith Wettemann-Ebert

Bunter Start ins Wochenende - Malkurs mit Acrylfarben

Acrylfarben beeindrucken durch ihre einfachen und doch vielfältige Einsatzmöglichkeiten. Sie sind extrem wandlungsfähig und haben eine faszinierende Farbigkeit. An diesen vier Abenden werden wir die Basics der Arbeitstechniken und Werkzeugen kennenlernen und erproben und auch in die klassischen Grundlagen der Malerei eintauchen. Der Kurs ist ideal für Einsteiger, aber auch für Kenner, die Impulse für ihren Weg in der Malerei möchten oder denen der Austausch und die Atmosphäre in einer Malgruppe wichtig sind.

Mitzubringen sind Schreibmaterial und eventuell schon vorhandene Farben und Pinsel, Wassergefäß, Tischabdeckung und unempfindliche Kleidung

Materialkosten 24 €

Freitags 17.30 -19.30 Uhr

Ab Freitag, 27.6.2025, 4-mal

Grundschule Jagstzell, Werkraum

Gebühr 49 €

