

In Kooperation mit der Volkshochschule Waldbronn

**Kultour ins Frieder-Burda-Museum**

**Joan Miró - Die große Sommerausstellung**

Lust auf eine Extra-Portion Kunstgenuss? Dann erleben Sie jetzt eine "Kultour" nach Baden-Baden. Die Retrospektive des großen Katalanen Joan Miró zeigt mit etwa 100 Werken aus sechs Jahrzehnten seine phantastische Vielseitigkeit, mit der er die Kunst des 20. Jahrhunderts zutiefst geprägt hat.

Vor allem Gemälde bilden den Schwerpunkt der Ausstellung, ergänzt durch Papierarbeiten, Skulpturen und Keramiken. Die Leihgaben kommen aus den großen öffentlichen und privaten Sammlungen Europas und der vereinigten Staaten.

Exklusiv für das Museum Frieder Burda wird die Retrospektive von Jean-Louis Prat kuratiert, der Joan Miró gut kannte und bereits die beiden erfolgreichen Ausstellungen "Chagall. In neuem Licht" und "Die Skulpturen der Maler" in Baden-Baden ausgerichtet hat.

Die Anfahrt erfolgt individuell.

Treffpunkt: 15:00 Uhr im Foyer der Sammlung Frieder Burda, Lichtentaler Allee 8b in Baden-Baden.

L101V203HB Bad Herrenalb

Rolf Busam

Donnerstag 08.07.2010 // 15:00 - 17:00 Uhr

1 Termin // 20 € (inkl. Eintritt und Führung)

Baden-Baden, Frieder-Burda-Museum, Foyer

**Kinesiologie**

**Schnupper-Abend**

Mit Hilfe des Muskeltests kann die Kinesiologie energetische Blockaden im Körper-Geist-System des Menschen aufspüren und auch "erfragen", was zu tun ist, um die Energie wieder harmonisch fließen zu lassen. Der Muskeltest dient als "Sprachrohr" des Körpers, um die ihm innewohnende Weisheit ins Bewusstsein zu bringen. Der Abend bietet vielfältige Einblicke in diese neue Methode zur Harmonisierung der Lebensenergie für mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit im Leben.

L150V300HB Bad Herrenalb

Angelika Kurz-Gushurst

Mittwoch 03.03.2010 // 19:00 - 22:00 Uhr

1 Termin // 8 €

Bad Herrenalb, Grundschule im Kloster

**Power für sich selbst!**

**Schnupper-Abend Reiki**

Positive Energien können Selbstheilungskräfte mobilisieren und zur körperlichen Gesunderhaltung beitragen. In einem Reiki-Seminar erlernen Sie das Hand-Auflegen mittels Licht-Energie sowie das Harmonisieren des Energiefeldes nach dem fernöstlichen System von Dr. Usuis. Die Ausbildung und Einweihung in den 1. Reiki-Grad ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Hausschuhe oder warme Socken.

L151V301HB Bad Herrenalb  
Renate Keller  
Donnerstag 11.03.2010 // 18:30 - 20:00 Uhr  
1 Termin // 8 €  
Bad Herrenalb, Praxis für Energiearbeit, Klosterstraße

**Power für sich selbst!**  
**Reiki-Wochenend-Seminar**

Positive Energien können Selbstheilungskräfte mobilisieren und zur körperlichen Gesunderhaltung beitragen. In einem Reiki-Wochenend-Seminar erlernen Sie das Hand-Auflegen mittels Licht-Energie sowie das Harmonisieren des Energiefeldes nach dem fernöstlichen System von Dr. Usuis. Die Ausbildung und Einweihung in den 1. Reiki-Grad ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Hausschuhe oder warme Socken.

L152V301HB Bad Herrenalb  
Renate Keller  
Samstag 20. und Sonntag 21.03.2010 jeweils von 10:00 -18:00 Uhr sowie 1 Termin (180 Min.) nach  
Absprache  
3 Termine // 224 € inkl. vegetarischer Pausenverpflegung und kalt-warmer Getränke!  
Bad Herrenalb, Praxis für Energiearbeit, Klosterstraße

**Edle Steine als kraftvolle Helfer im Alltag und Beruf**

Erleben Sie einen Streifzug durch die Welt der edlen Steine und lernen Sie die gängigsten Steine in Theorie und Praxis kennen.

L154V304HB Bad Herrenalb  
Renate Keller  
Samstag 17.04.2010 // 15:00 - 18:00 Uhr  
1 Termin // 30 €  
Bad Herrenalb, Praxis für Energiearbeit, Klosterstraße

**Umgang mit der Motorsäge  
entsprechend den Vorschriften nach GUV-I 8624**

Wer im Wald spazieren geht, sieht immer mehr Menschen beim Holzmachen für den heimischen Kamin. Doch wer selbst Holz zurichten will, braucht einen Befähigungs-Nachweis entsprechend den Vorschriften nach GUV-I 8624. Dieser Kurs mit praktischem und theoretischem Teil macht den Weg frei für die Arbeit mit der Motorsäge, denn am Ende des Kurses erhalten Sie eine Bescheinigung, die bei Bewerbungen für Langholz und Flächenlose vorgelegt werden kann.

Zum Praxisteil bitte mitbringen: Schutzkleidung mit Schnittschutzeinlage, Helm mit Visier, Gehörschutz, Schnittschutzschuhe.

L190V116HB Bad Herrenalb  
Dipl. Forstingenieur Thomas Bauer/Claus Dieter Werner  
Freitag 26.02.2010 // 16:30 - 22:00 Uhr und Samstag 27.02.2010 // 08:00 - 16:00 Uhr  
2 Termine // 95 €  
Bad Herrenalb, Grundschule im Kloster

L191V116HB Bad Herrenalb

Dipl. Forstingenieur Thomas Bauer/Claus Dieter Werner

Freitag 05.03.2010 // 16:30 - 22:00 Uhr und Samstag 06.03.2010 // 08:00 - 16:00 Uhr

2 Termine // 95 €

Bad Herrenalb, Grundschule im Kloster

### **Bridge - Spieltechnik**

#### **Fortgeschrittene**

Very british? Nicht ausschließlich! Denn Bridge erfreut sich seit langem weltweit großer Popularität. Und das aus gutem Grund. Das gesellige Kartenspiel für vier Personen macht viel Spaß und bietet Jung und Alt weit gefächerte Möglichkeiten der Entfaltung. Wie immer Sie es auch mögen, eines steht fest: Bridge bringt Power in Ihr "Brain"!

L200V002HB Bad Herrenalb

Thorsten Kootz

Dienstag 23.02.2010 // 14:15 - 15:45 Uhr

10 Termine // 66 €

Bad Herrenalb, Kurhaus, Parksaal

### **Schach**

#### **Anfänger/innen**

Wollten Sie auch schon immer einmal einen Blick in die Welt von König, Dame, Turm und Springer werfen? Wann heißt es "schach" und wann "schachmatt"? Wie bewegen sich die Spieler in der geheimnisvollen Welt des Schwarz und Weiß? Machen Sie jetzt die ersten strategischen Schritte. Es ist einfacher, als mancher denkt. Lassen Sie sich Eröffnungen, Taktik, Mittelspiel, Endspiel und Übungspartien zeigen.

L200V010HB Bad Herrenalb

Boris Köhler

Donnerstag 25.02.2010 // 17:15 - 18:45 Uhr

8 Termine // 52,80 €

Bad Herrenalb, Grundschule im Kloster

### **Herrenalber Schreibwerkstatt**

Es werden eigene Texte geschrieben, gelesen und besprochen. Wer schon Erfahrung im Schreiben von Prosatexten mitbringt, ist eingeladen teilzunehmen.

Bitte mitbringen: Stift und Papier.

L201V001HB Bad Herrenalb

Eva Booz

Mittwoch 10.03.2010 // 19:00 - 20:30 Uhr

Bitte beachten: 14-tägiger Kurs-Rhythmus!

8 Termine // 52,80 €

Bad Herrenalb, Grundschule im Kloster

### **Malerei zwischen Gegenstand und Abstraktion**

Verwandlung und Verfremdung von Sichtbarem in Schritten mit dem Ziel, die malerische Kreativität des Einzelnen freizulegen. Es kann in allen Techniken (außer Ölfarben) gearbeitet werden.

Bitte mitbringen: Material (großzügige Farbmenge) entsprechend der Technik, Malplatte (ca. 50 x 60 cm), Zeichen- und Malutensilien.

Kosten für weiteres Material werden ggf. direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

L205V001HB Bad Herrenalb

Doria Hauser

Samstag 17.04.2010 // 10:00 - 16:00 Uhr

1 Termin // 48 €

Bad Herrenalb, Atelier Hauser, Rotensol

In Kooperation mit dem Musikverein Bad Herrenalb-Gaistal

### **Musik tut gut**

#### **Man ist nie zu alt, ein Musikinstrument zu erlernen**

"Ich würde gerne ein Musikinstrument erlernen. Bin ich nicht schon zu alt dafür?" - Diese Frage hört man öfter, wenn Erwachsene sich einen Jugendtraum erfüllen und ein Instrument spielen wollen.

Die Erfahrung zeigt, dass Erwachsene unabhängig von Alter und Vorkenntnissen durchaus mit Spaß und Erfolg musizieren können.

Kursinhalte: Grundlagen der Atem- und Ansatztechnik // Erlernen und Vertiefen der grundlegenden allgemeinen Musiklehre (Noten lesen, etc.) // Gemeinsames Musizieren in kleinen Gruppen

Die Leihgebühr für das Instrument beträgt ca. 15 € im Monat und wird direkt mit dem Musikverein abgerechnet.

L280V030HB Bad Herrenalb

Manfred Hildebrand

Mittwoch 03.03.2010 // 18:15 - 19:15 Uhr

Kursdauer: 5 Monate

Gebühr pro Monat: 40 € zzgl. Leihgebühr für Instrument

Bad Herrenalb, Grundschule im Kloster

### **Salsa-Tanzkurs**

Heiße Rhythmen, Dynamik pur. Salsa ist getanzte Leidenschaft, Modetanz und Lebensstil in einem. Der musikalische Pulsschlag Lateinamerikas erobert schon seit Jahren die Herzen der ganzen Welt. Mal wild, mal elegant, eng umschlungen oder stolz und distanziert ist Salsa die intensive Ausdrucksform emotionaler Bewegung. Anfänger/innen lernen Salsa mit viel Spaß am Tanzen Schritt für Schritt.

L290V001HB Bad Herrenalb

Maike Purps

Mittwoch 17.03.2010 // 19:30 - 20:30 Uhr

6 Termine // 26,40 €

Bad Herrenalb, Grundschule im Kloster, Turnhalle

### **Folklore der Welt tanzend erleben**

Im Tanz spürt man intensiv das besondere Gefühl fremder Kulturen. Lassen Sie sich auf besinnliche und temperamentvolle Weise entführen in das Erlebnis weltweiter Folkloretänze. Sie erfahren das Brauchtum und die Lebensfreude der Menschen anderer Länder spielerisch bewegt im

Tanz. Zu einer variantenreichen musikalischen Begleitung erlernen Sie eine Vielfalt von Schrittfolgen und Kombinationen.

Bitte mitbringen: Rutschfeste Schuhe.

L290V050HB Bad Herrenalb  
Helga Eppinger  
Donnerstag 04.03.2010 // 19:30 - 21:00 Uhr  
5 Termine // 33 €  
Bad Herrenalb, Siebentäler Therme, Gymnastikraum

### **Orientalischer Tanz Anfängerinnen**

Bewegung, Rhythmus, Harmonie. Beliebt wie noch nie, ist der Orientalische Tanz eine sehr weibliche und besonders ausdrucksstarke Form der musikalischen Bewegung. Schritt für Schritt begeben Sie sich auf eine Reise in die getanzte Schönheit der Zauberwelt des Ostens.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen und evtl. ein großes Tuch für die Hüfte.

L290V201HB Bad Herrenalb  
Jutta Maier-Dürr  
Samstag 27.03.2010 // 11:00 - 16:00 Uhr  
1 Termin // 22,10 €  
Bad Herrenalb, Siebentäler Therme

### **Gelassen und entspannt**

Häufig können Belastungen des Alltags zu körperlichen und seelischen Daueranspannungen führen, die sich nicht mehr lösen. Körper und Seele sind dann kaum in der Lage sich richtig zu erholen. Die Folgen können körperliche Beschwerden, Schlafschwierigkeiten, aber auch seelische Störungen sein. Die unterschiedlichen Entspannungsverfahren haben verschiedene Ansätze, sollen aber zum gleichen Ziel führen: selbständig zu körperlicher und seelischer Ausgeglichenheit zu gelangen, um dem Alltag wieder mit mehr Gelassenheit und neuen Kräften entgegenzutreten.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Matte und/oder Decke, ggf. Kissen.

(Dazwischen 15 Minuten Pause)

L301V050HB Bad Herrenalb  
Stefanie Herm  
Samstag 06.03.2010 // 14:30 - 18:00 Uhr  
1 Termin // 15,50 €  
Bad Herrenalb, Siebentäler Therme, Gymnastikraum

### **Ganzheitlicher Anti-Stress-Tag**

Dauerstress wirkt sich negativ auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit aus. Um wirksam gegenzusteuern, genügt es nicht, an einem Rädchen zu drehen. Sinnvoller ist es, mehrere kleine, einfache Veränderungen in verschiedenen Lebensbereichen vorzunehmen. In ihrer Summe können sie trotzdem entscheidend sein für mehr Wohlbefinden und Lebensfreude. Lernen Sie eine breite Palette von Anregungen zu Ernährung, Massage von Reflexpunkten, Bewegung und Entspannung sowie Visualisation kennen und probieren Sie aus, was Ihnen persönlich gut tut.

L301V051HB Bad Herrenalb  
Angelika Kurz-Gushurst  
Samstag 20.03.2010 // 10:00 - 18:00 Uhr  
1 Termin // 35,30 €  
Bad Herrenalb, Falkenburg, Ruland-Klinik

Gemeinsam auf Kurs - Kooperation der AOK und vhs

### **Yoga**

Die Jahrtausende alte indische Lehre ist so beliebt wie nie zuvor. Kein Wunder, bietet sie doch intensive innere Ruhe und tiefe Ausgeglichenheit für Körper, Geist und Seele. Entspannungs-, Atem-, Konzentrations- und Bewegungsübungen verleihen neue Kräfte für Beruf und Freizeit. Und das Beste ist, dass man mit Yoga in jedem Alter und völlig ohne Vorkenntnisse beginnen kann.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Matte und/oder Decke, ggf. Kissen.

L301V205HB Bad Herrenalb  
Franziska Lux  
Dienstag 12.01.2010 // 19:30 - 21:00 Uhr  
5 Termine // 33 €  
Bad Herrenalb, Siebentäler Therme, Gymnastikraum

L301V206HB Bad Herrenalb  
Franziska Lux  
Donnerstag 14.01.2010 // 18:00 - 19:30 Uhr  
5 Termine // 33 €  
Bad Herrenalb, Siebentäler Therme, Gymnastikraum

L301V207HB Bad Herrenalb  
Franziska Lux  
Dienstag 23.02.2010 // 19:30 - 21:00 Uhr  
10 Termine // 66 €  
Bad Herrenalb, Siebentäler Therme, Gymnastikraum

L301V208HB Bad Herrenalb  
Franziska Lux  
Donnerstag 25.02.2010 // 18:00 - 19:30 Uhr  
10 Termine // 66 €  
Bad Herrenalb, Siebentäler Therme, Gymnastikraum

Gemeinsam auf Kurs - Kooperation der AOK und vhs

### **Yoga auf dem Stuhl**

Man braucht nicht immer eine Gymnastikmatte, um Yoga zu genießen. Auch im Sitzen ist es sehr wirkungsvoll. Einfache Dehnungs-, Kräftigungs- und Atemübungen können Blockaden lösen und ein neues Bewusstsein für Körper, Geist und Seele bewirken. Sie erfahren mehr Gelassenheit, Klarheit und Freude und können Ihr Leben positiv gestalten.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken.

L301V351HB Bad Herrenalb

Franziska Lux  
Mittwoch 13.01.2010 // 10:00 - 11:00 Uhr  
5 Termine // 22,10 €  
Bad Herrenalb, Begegnungsstätte Stadtseniorenrat

L301V352HB Bad Herrenalb  
Franziska Lux  
Mittwoch 24.02.2010 // 10:00 - 11:00 Uhr  
10 Termine // 44 €  
Bad Herrenalb, Begegnungsstätte Stadtseniorenrat

### **Taichi-Qigong**

Das Taichi-Qigong ist die Alternative für Menschen, die keinen Powersport machen wollen oder können, aber trotzdem ihren Körper trainieren möchten. Gezielte Bewegungsabläufe aktivieren Ihre Lebensenergie durch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Fühlen Sie sich ausgeglichen, beweglich und vital.

L301V550HB Bad Herrenalb  
Barbara Schmidt-Stephan  
Dienstag 02.03.2010 // 18:00 - 19:00 Uhr  
10 Termine // 50 €  
Bad Herrenalb, Siebentäler Therme, Gymnastikraum

### **Aqua-Fitness-Gymnastik**

Nicht jeder mag das Schwitzen beim Sport und auch die Belastungen für Gelenke und Muskulatur sind nicht jedermanns Sache. Die erfrischend andere Alternative zum Training auf dem Trockenen ist die Aqua-Fitness-Gymnastik. Der physikalische Auftrieb des Wassers macht den Körper leicht und entlastet den Bewegungsapparat. Dynamisch fließend erleben Sie Gymnastik neu.

L302V101HB Bad Herrenalb  
Marion Zimmermann  
Dienstag 12.01.2010 // 19:00 - 20:00 Uhr  
5 Termine // 22,10 € zzgl. 2,50 € Eintritt je Teilnehmer/in und Termin  
Bad Herrenalb, Falkenburg, Ruland-Klinik

L302V102HB Bad Herrenalb  
Marion Zimmermann  
Mittwoch 13.01.2010 // 17:30 - 18:30 Uhr  
5 Termine // 22,10 € zzgl. 2,50 € Eintritt je Teilnehmer/in und Termin  
Bad Herrenalb, Falkenburg, Ruland-Klinik

L302V103HB Bad Herrenalb  
Marion Zimmermann  
Dienstag 23.02.2010 // 19:00 - 20:00 Uhr  
10 Termine // 44 € zzgl. 2,50 € Eintritt je Teilnehmer/in und Termin  
Bad Herrenalb, Falkenburg, Ruland-Klinik

L302V104HB Bad Herrenalb  
Marion Zimmermann

Mittwoch 24.02.2010 // 17:30 - 18:30 Uhr  
10 Termine // 44 € zzgl. 2,50 € Eintritt je Teilnehmer/in und Termin  
Bad Herrenalb, Falkenburg, Ruland-Klinik

### **Aerobic Anfänger/innen**

Aerobic macht nicht nur Spaß, es trainiert auch Herz und Kreislauf. Gezielt kräftigen Sie Ihren ganzen Körper. Das abschließende Stretching lockert und entspannt. Die Kursleiterin, Maria Chipolini Pläßmeier, ist mexikanische Vizemeisterin in Aerobic.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Hallensportschuhe, Matte und/oder Decke, Handtuch, Getränk.

L302V200HB Bad Herrenalb  
Maria Chipolini Pläßmeier  
Freitag 26.02.2010 // 19:00 - 20:00 Uhr  
10 Termine // 44 €  
Bad Herrenalb, Siebentäler Therme, Gymnastikraum

### **Figurtraining für Frauen**

Bauch-Beine-Po ist die Zauberformel für den straffen Körper. Mit Hilfe dieses gezielten und abwechslungsreichen Trainings straffen Sie Ihre Tiefenmuskulatur. Bauch, Beine und Po bleiben/kommen in Form.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Hallensportschuhe, Matte und/oder Decke, Handtuch, Getränk.

L302V262HB Bad Herrenalb  
Maria Chipolini Pläßmeier  
Montag 22.02.2010 // 19:30 - 20:30 Uhr  
15 Termine // 66 €  
Bad Herrenalb, Siebentäler Therme, Gymnastikraum

### **Fit mit dem Swingstick**

Durch das Training mit dem Swingstick werden neben der Tiefenmuskulatur auch die Problemzonen wie Bauch, Beine und Po gestrafft, Brust sowie Trizeps trainiert und langfristig der Stoffwechsel erhöht.

Durch die Schwingung mit dem Swingstick werden spürbar Fliehkräfte freigesetzt, die der Körper versucht auszugleichen. Dafür müssen die verborgensten Muskelfasern aktiviert werden. Speziell entwickelte Übungen verbessern die Körperhaltung und stärken die Rückenmuskulatur. Ein hocheffektives und zugleich schonendes Training.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sportschuhe, ggf. Getränk.

L302V266HB Bad Herrenalb  
Maria Chipolini Pläßmeier  
Mittwoch 24.02.2010 // 18:00 - 19:00 Uhr  
10 Termine // 44 €  
Bad Herrenalb, Siebentäler Therme, Gymnastikraum

### **Beckenbodengymnastik**

Ein gesunder Beckenboden ist eine wichtige Stütze für die Gesundheit Ihres Körpers. Er trägt die inneren Organe und beeinflusst die Funktionsfähigkeit von Gebärmutter, Darm, Harnblase und Lendenwirbelsäule. Lassen Sie sich zeigen, wie Sie durch das Zusammenspiel von Beckenboden und Körperwahrnehmung diesen aktivieren und kräftigen. Durch eine verbesserte Stabilität lassen sich Beschwerden bei der Menses, Blasenschwäche, Lendenwirbelsäulen- und Kreuzbeinbeschwerden positiv beeinflussen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Hallensportschuhe, warme Socken, Matte und/oder Decke, Handtuch, Getränk.

Bei (akuten) Erkrankungen vor der Teilnahme am Kurs bitte zuerst die Zustimmung Ihres Arztes einholen.

L302V350HB Bad Herrenalb  
Barbara Schmidt-Stephan  
Donnerstag 04.03.2010 // 17:00 - 18:00 Uhr  
6 Termine // 30 €  
Bad Herrenalb, Siebentäler Therme

### **Rückenschule**

Er trägt so manches über die Jahre, was ihm nicht gut tut: unser Rücken. Doch mit der vhs-Rückenschule tun Sie ihm wieder etwas Gutes. Lassen Sie sich zeigen, wie Ihr Rücken funktioniert, wie Sie ihn besser wahrnehmen und entspannen können. Praxisorientierte, funktionsgymnastische Übungen und anatomische sowie physiologische Grundkenntnisse helfen Ihnen in Beruf und Freizeit.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Hallensportschuhe, warme Socken, Matte und/oder Decke, Handtuch, Getränk.

Bei (akuten) Erkrankungen vor der Teilnahme am Kurs bitte zuerst die Zustimmung Ihres Arztes einholen.

L302V701HB Bad Herrenalb  
Marion Zimmermann  
Mittwoch 24.02.2010 // 20:00 - 21:00 Uhr  
15 Termine // 66 €  
Bad Herrenalb, Siebentäler Therme, Gymnastikraum

### **Wirbelsäulengymnastik**

Stark und entspannt, kraftvoll und dehnbar. Die vhs-Wirbelsäulengymnastik bringt Ihren Rücken in Bewegung. Gezielte Übungen zum Abbau von Verspannungen machen Sie schön locker. Die Kräftigung und Dehnung der Muskulatur plus spezielle Übungen zur Koordination erhalten und verbessern die Mobilität Ihrer Wirbelsäule.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Hallensportschuhe, warme Socken, Matte und/oder Decke, Handtuch, Getränk.

Bei (akuten) Erkrankungen vor der Teilnahme am Kurs bitte zuerst die Zustimmung Ihres Arztes einholen.

L302V750HB Bad Herrenalb

Marion Zimmermann  
Montag 22.02.2010 // 18:30 - 19:30 Uhr  
15 Termine // 66 €  
Bad Herrenalb, Siebentäler Therme, Gymnastikraum

L302V751HB Bad Herrenalb  
Marion Zimmermann  
Mittwoch 24.02.2010 // 19:00 - 20:00 Uhr  
15 Termine // 66 €  
Bad Herrenalb, Siebentäler Therme, Gymnastikraum

**Deutsch als Fremdsprache - GER A1**  
**Anfänger/innen mit Vorkenntnissen**

Deutsch sprechen und Deutsch verstehen, damit Sie die Welt in der Sie leben, einfach besser verstehen. Sie lernen einfache Sätze zu verstehen und zu sprechen. Außerdem üben Sie die Aussprache und lernen die Grundlagen der deutschen Grammatik kennen.

Lehrwerk: Themen neu 1, Hueber Verlag

L404V031HB Bad Herrenalb  
Veronika Beyer  
Donnerstag 11.03.2010 // 18:00 - 19:30 Uhr  
10 Termine // 66 €  
Bad Herrenalb, Grundschule im Kloster

**Englisch - GER A1**  
**Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen**

Lehrwerk: First Choice Starter, Cornelsen Verlag

L406V020HB Bad Herrenalb  
Mittwoch 03.03.2010 // 18:30 - 20:00 Uhr  
10 Termine // 66 €  
Bad Herrenalb, Grundschule im Kloster

**Französisch - GER A2**  
**Fortgeschrittene**

Sie beginnen mit dem 2. Lehrbuch. Neben dem Buch wird mit freiem Material, gerne auch nach den Wünschen der Teilnehmer/innen, gearbeitet.

Der Unterrichtsschwerpunkt liegt auf Hörverstehen und Sprechen, entsprechend sind die Kursstunden aufgebaut und der Spaß kommt dabei nicht zu kurz. Neue Kursteilnehmer/innen sind in einer offenen Atmosphäre sehr willkommen. Auch verschüttet geglaubte Französischkenntnisse können hier gut wieder ans Licht gebracht werden.

Lehrwerk: Perspectives 2, Cornelsen Verlag

L408V100HB Bad Herrenalb  
Coelestina Hoffmeyer-Zlotnik  
Montag 08.03.2010 // 18:30 - 20:00 Uhr  
10 Termine // 66 €

Bad Herrenalb, Grundschule im Kloster

### **Spanisch für den Urlaub - GER A1**

Wer zumindest etwas Spanisch versteht, hat einfach mehr vom Urlaub im Süden. Touristen und Anfänger/innen, die über keine oder nur geringe Spanischkenntnisse verfügen, erwartet hier ein unterhaltsamer Sprachkurs mit viel Bezug zur Praxis. Damit Sie sich in Zukunft sicher nach dem Weg und der Speisekarte erkundigen können und auch die Antworten auf Ihre Fragen verstehen.

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

L422V051HB Bad Herrenalb  
Maria Chipolini Pläßmeier  
Dienstag 23.02.2010 // 18:30 - 20:00 Uhr  
10 Termine // 66 €  
Bad Herrenalb, Grundschule im Kloster

### **Die Welt des Internet**

Lernen Sie die neusten Möglichkeiten des Internets kennen: Schreiben, Rechnen und Präsentieren mit kostenlosen Onlineprogrammen // Bildbearbeitung // Erstellung einfacher Homepages // sicheres Abspeichern (ohne Datenverlust) // Austausch von Bildern und Diashows mit entfernten Nutzern // gemeinsame Bearbeitung von Dateien online // Wissenswertes rund um das Thema Sicherheit im Internet.

L500V001HB Bad Herrenalb  
Heinz Reinlein  
Donnerstag 18.03.2010 // 20:00 - 21:00 Uhr  
6 Termine // 42 €  
Bad Herrenalb, Hauptschule im Dobeltal, EDV-Raum

### **Leichter Einstieg in die Computerwelt**

Sie wollen endlich Ihren Computer richtig nutzen und Bescheid wissen über Mainboard, Maus, Monitor & Co.? Dann starten Sie jetzt auch ohne EDV-Vorkenntnisse in die Welt der Bits und Bytes. Zu den Themen gehören u.a.: der Computer und seine Zusatzgeräte, der Umgang mit der Maus, das Arbeiten mit verschiedenen Programmen, Speichern, Kopieren, Ordnen und Verwalten von Dateien sowie ein kurzer Ausflug ins Internet.

Kosten für Kursbegleitmaterial sind in der Gebühr bereits enthalten.

L501V101HB Bad Herrenalb  
Heinz Reinlein  
Donnerstag 25.02.2010 // 18:30 - 20:00 Uhr  
10 Termine // 124,50 €  
Bad Herrenalb, Hauptschule im Dobeltal, EDV-Raum

### **Mit 10 Fingern schneller am PC**

#### **Erwachsene und Jugendliche**

Tock ... tock ... tock ... oder tocktocktocktocktock? Lernen Sie jetzt das Tastaturschreiben im Zehn-Finger-System als eine wertvolle Hilfe für die Arbeit am Computer kennen. Bei regelmäßiger

Teilnahme (mind. 80 %) wartet am Kursende eine Teilnahmebescheinigung auf Sie, die Sie auch beruflich nutzen können.

L504V001HB Bad Herrenalb  
Heinz Reinlein  
Donnerstag 25.02.2010 // 17:30 - 18:30 Uhr  
10 Termine // 44 € (Schüler/innen: 40 €)  
Bad Herrenalb, Hauptschule im Dobeltal, EDV-Raum

### **Musikalische Grundausbildung mit der UKULELE (Kinder der 1. - 3. Klasse) - Fortsetzung**

Die UKULELE ist ein Zupfinstrument. Sie sieht aus wie eine kleine Gitarre mit vier Saiten. Sie ist sehr gut zu handhaben und erschwinglich in der Anschaffung. Daher ist sie für Kinder im Grundschulalter hervorragend geeignet. In kleinen Gruppen ab 6 Kindern wird gemeinsam musiziert und gesungen. Gleichzeitig lernen die Kinder spielerisch die Grundelemente der Musik und die Notenschrift kennen, entwickeln das musikalische Gehör und haben zusammen viel Spaß! Die Lieder werden mit Schlaginstrumenten begleitet.

Eine UKULELE (mit Stimmmechanik) ist ab ca. 30 € erhältlich und kann bei Bedarf von der Kursleitung beschafft werden. Das Begleitheft zum Unterricht kostet ca. 13 € und wird direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

L728V003HB Bad Herrenalb  
Musikpädagogin Gerdina Schmidt  
Donnerstag 01.04.2010 // 14:30 - 15:15 Uhr  
Kursdauer: 4 Monate  
Gebühr pro Monat: 32,50 € ab 8 Kindern // 35 € bei 7 Kindern // 37,50 € bei 6 Kindern  
Bad Herrenalb, Grundschule im Kloster

In Kooperation mit der Stadt Bad Herrenalb

### **SINGEN - TANZEN - MUSIZIEREN**

#### **Musikalische Früherziehung mit dem "MUSIMO" (Musikmobil) (4 - 6 Jahre)**

Musikalische Früherziehung ist ein bewährtes vorschulisches Lernangebot. Zusammen mit Gleichaltrigen finden Kinder dabei den Zugang zur Welt der Musik. Alle Aktivitäten gehen vom Erleben und Denken des Kindes aus. Spiel und Geselligkeit, Spaß und Freude beim gemeinsamen Musizieren sind ebenso wichtig wie Konzentration und ernsthaftes Gestalten. So leistet die Musikalische Früherziehung einen positiven Beitrag auch zur Gesamtentwicklung Ihres Kindes. Mit dem MUSIMO geht Ihr Kind jede Woche auf eine neue Entdeckungsreise durch die Welt der Musik. Die musikalischen Reiseziele sind u. a.:

Freude an der Musik wecken und vertiefen // musikalische Wahrnehmung fördern und stärken // von Musik "bewegt" werden (Rhythmik) // Freude am Singen und Sprechen // Sprachförderung // aktiver Umgang mit Musik // selbst musizieren (Orff-Orchester) // bewusstes Musik-Hören // Instrumente kennen lernen // Klangerzeugung erforschen // Kreativität anregen und fördern

L728V005HB Bad Herrenalb  
Musikpädagogin Gerdina Schmidt  
Donnerstag 01.04.2010 // 09:00 - 09:45 Uhr  
Kursdauer: 4 Monate  
Gebühr pro Monat: 26,50 € ab 8 Kindern // 30,50 € bei 7 Kindern // 35,50 € bei 6 Kindern  
Bad Herrenalb, Kindergarten

## **Yoga für Kinder (8 - 12 Jahre)**

Yoga ist auch für Kids der Renner, wenn es um Entspannung geht. Innere Ruhe durch sanfte Bewegung tut Kindern einfach gut. Es hilft ihnen, mit Stress und Reizüberflutung zurechtzukommen. Sie können früh ihre innere Mitte wahrnehmen und finden. Körper, Geist und Seele erreichen ein harmonisches Miteinander. Spielerische Übungen stärken und dehnen den Körper.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Matte und/oder Decke, Kissen.

Der Kurs wird erfahrungsgemäß von den Krankenkassen gefördert!

L731V200HB Bad Herrenalb  
Franziska Lux  
Mittwoch 03.03.2010 // 15:45 - 17:00 Uhr  
8 Termine // 40 €  
Bad Herrenalb, Siebentäler Therme, Gymnastikraum

## **Schwimmkurs (ab 5 Jahren)**

Eintrittsgeld für die Therme wird im Kurs gesondert abgerechnet!

L732V100HB Bad Herrenalb  
Simon Pfeiffer  
Montag 22.02.2010 // 15:00 - 15:45 Uhr  
10 Termine // 39 € zzgl. Eintritt Therme  
Bad Herrenalb, Siebentäler Therme

L732V101HB Bad Herrenalb  
Simon Pfeiffer  
Montag 22.02.2010 // 16:00 - 16:45 Uhr  
10 Termine // 39 € zzgl. Eintritt Therme  
Bad Herrenalb, Siebentäler Therme

L732V102HB Bad Herrenalb  
Simon Pfeiffer  
Montag 22.02.2010 // 17:00 - 17:45 Uhr  
10 Termine // 39 € zzgl. Eintritt Therme  
Bad Herrenalb, Siebentäler Therme

L732V103HB Bad Herrenalb  
Simon Pfeiffer  
Montag 22.02.2010 // 18:00 - 18:45 Uhr  
10 Termine // 39 € zzgl. Eintritt Therme  
Bad Herrenalb, Siebentäler Therme

**Wasser - Wärme - Wohlbefinden  
Entspannung sowie Gesundheits- und Wellnessstag**

Erleben, Bewegen, Pflegen, Entspannen, Genießen und Leben baut auf Säulen auf, die alle, falls richtig kombiniert, zu einem einzigartigen Wohlfühlerlebnis führen, dem Glücklichein!  
Verschiedene Dampfbäder, z.B. eine Schwarzwaldsauna mit frischem Tannenreisig oder Saunen mit Heilerde oder Heu bieten Ihnen die Möglichkeit, Abstand vom Alltag zu gewinnen und zur Ruhe zu kommen.

Genießen Sie in der Siebentäler Therme das Baden in Licht und Klang und kehren Sie zurück in eine Welt innerer Harmonie!

1 x Aufenthalt in der WellnessWelt Prießnitz-Spa incl. Therme und Saunalandschaft  
(Schwarzwaldsauna, Dampfbad, Biosauna, finnische Sauna) // Whirlpool im Prießnitz-Spa // 1 x Klangbaden am Abend // 1 x Meersalz-Sprudelmassagebad // 1 x Aromatic-Hot-Stone Massage

Bitte mitbringen: Badekleidung, großes Handtuch, evtl. Bademantel und -schuhe.

Maximale Teilnehmerzahl: 12

L130GES301 Zentrale Geschäftsstelle  
Siebentäler Therme Bad Herrenalb  
Sonntag 28.02.2010 // 14:00 - 19:00 Uhr  
1 Termin // 62 €

L131GES301 Zentrale Geschäftsstelle  
Siebentäler Therme Bad Herrenalb  
Sonntag 21.03.2010 // 14:00 - 19:00 Uhr  
1 Termin // 62 €

Information und Anmeldung  
VHS-Außenstelle Bad Herrenalb  
Gerlinde Weiß, Telefon 07083 / 4159  
E-mail: [badherrenalb@vhs-karlsruhe-land.de](mailto:badherrenalb@vhs-karlsruhe-land.de)