

## Programm Frühjahr/Sommer 2024

Raiffeisenstraße 1 • 74585 Rot am See  
 Telefon 07955/381-24 • E-Mail: vhs@rotamsee.de  
 Anmeldungen online unter www.vhs-crailsheim-land.de  
 Leitung: Jessica Ross, Bürgermeisteramt Rot am See

Bankverbindung: Raiffeisenbank Schrozberg-Rot am See eG  
 IBAN: DE72 6006 9595 0070 8250 09 BIC: GENODES1SBB

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass wir Sie bei kurzfristigen Änderungen per E-Mail informieren, bitte schauen Sie daher regelmäßig in Ihr E-Mail-Postfach (auch in den Spam-Ordner). Kursänderungen werden auf unserer Homepage (www.rotamsee.de – Rubrik Kultur – Volkshochschule) bekanntgegeben.

24120710RS

### Malatelier für Kinder ab 8 Jahren

Irene Kunz



Du malst für dein Leben gern? Dann bist du in diesem Kurs richtig. Zusammen mit der Kursleiterin werden verschiedene Maltechniken ausprobiert. Ziel des Kurses ist es, die eigene Kreativität zu entdecken und einen eigenen Zeichenstil zu entwickeln. Bitte mitbringen: vorhandene Malutensilien, weiteres benötigtes Material kann bei der Kursleiterin ausgeliehen werden

freitags, 15:00 bis 17:00 Uhr

Beginn: 19. April 2024, 4-mal

Bürgerhaus Rot am See, Besprechungsraum Brettach

EUR 30,00

24120720RS

### Aquarellkurs für Fortgeschrittene

Gaby Rühling



Es wird die Technik des wasserlöslichen Malens ausprobiert. Erwerben Sie praktische Kenntnisse im Malen. Die individuel-

le künstlerische Möglichkeit der Teilnehmer wird in der Gruppe besprochen. Vorgegebene Themen bieten jedem Teilnehmer die Möglichkeit, diese im Rahmen seiner Fähigkeiten umzusetzen. Ziel ist die Selbstständigkeit im gelockerten, unverkrampften Umgang mit Aquarellfarbe, Pinsel und Papier.

Bitte mitbringen: Aquarellfarbe, Pinsel und Papier, falls vorhanden

montags, 19:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: 4. März 2024, 10-mal

Gemeinschaftsschule Rot am See

EUR 71,00

24120730RS

### Aquarell-Folgekurs

Gaby Rühling



Bei diesem Kurs festigen die Teilnehmer ihr Erlerntes. Die Teilnehmenden bringen ihre eigenen Kenntnisse, Erfahrungen und Fragen ein. Ziel ist es, noch offener und spontaner mit Pinsel, Papier und Aquarellfarbe umzugehen. Bitte vorhandenes Material mitbringen

mittwochs, 14:30 bis 17:00 Uhr

Beginn: 13. März 2024, 10-mal

Gemeinschaftsschule Rot am See, 74585

Rot am See

EUR 76,00

24130100RS

### Qi-Walking

Regine Carl

QiWalking ist ein sanftes Herz-Kreislauftraining nach den Regeln der traditionellen Chinesischen Medizin. Das locker beschwingte Gehen mit speziellen Armbewegungen, Atemübungen und einfachen Übungen aus dem Qigong, sowie Achtsamkeitsübungen führen zur Entspannung in Alltag und Beruf.

Die Lebensfreude und die Körperwahrnehmung und -bewegung in der Natur werden dadurch vermittelt. Im Kurs werden wir die Gehtechnik und die speziellen Armbewegungen kennenlernen und uns in der Natur meditativ bewegen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte tragen Sie bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe.

dienstags, 18:30 bis 19:45 Uhr

Beginn: 25. Juni 2024, 5-mal

Spielplatz am See

EUR 25,00

24130110RS

### Tai Chi Chuan

Gabriele Färber

Tai Chi Chuan ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Im Kurs erlernen Sie grundlegende Kenntnisse. Durch langsame und fließende Bewegun-

gen werden Energieströme des Körpers aktiviert und gestärkt. Lernen Sie das Wichtigste über Körperhaltung und Atmung. Dies führt zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit und wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus. Wir stimmen uns mit Atemübungen und Qigong auf Tai Chi Chuan ein. Ziel ist es, sich selbst und den eigenen Körper präziser wahrzunehmen.



**freitags, 18:30 bis 19:30 Uhr**  
**Beginn: 23. Februar 2024, 12-mal**  
**Bürgerhaus Rot am See**  
**EUR 60,00**

**24130111RS**

### **Qi-Akupressur: Workshop „Aktiv-Entgiftung Frühling“**

Tanja Graf



Akupressur ist eine alte chinesische Heilkunst, bei der man mit Fingern bestimmte Reizpunkte auf der Hautoberfläche stimuliert, um die natürlichen Selbstheilungskräfte des Körpers und das Immunsystem anzuregen.

Die „Qi-Akupressur“ besteht aus zwei Teilen: den ruhigen Qi-Akupressur-Übungen, welche im Sitzen ausgeführt werden sowie der „Aktiv Entgiftung“ im Stehen. Bei der „Aktiv Entgiftung“ handelt es sich um einen dynamischen Übungsablauf aus Klopfübungen entlang der Leitbahnen der jeweiligen Jahreszeiten.

Die chinesische Medizin geht davon aus, dass jede Jahreszeit auf andere Aspekte unseres Körpers und Geistes wirkt. Sie ordnet jeder Jahreszeit u.a. ein Organpaar zu, das mit Übungen gestärkt und harmonisiert werden soll.

Im Frühling erwacht die Natur. Dieser Jahreszeit sind als Organe die Leber und Gallenblase zugeordnet. Es ist eine Zeit, sich selbst neu wahrzunehmen. Die Übungen lösen Blockaden und bringen alles wieder in einen kraftvollen, harmonischen Fluss.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, etwas zu trinken

**Samstag, 23. März 2024, 9:00 bis 13:00 Uhr**  
**Bürgerhaus Rot am See**  
**EUR 20,00**

**24130112RS**

### **Qi-Akupressur: Workshop „Aktiv-Entgiftung Sommer“**

Tanja Graf

Akupressur ist eine alte chinesische Heilkunst, bei der man mit Fingern bestimmte Reizpunkte auf der Hautoberfläche stimuliert, um die natürlichen Selbstheilungskräfte des Körpers und das Immunsystem anzuregen.

Die „Qi-Akupressur“ besteht aus zwei Teilen: den ruhigen Qi-Akupressur-Übungen, welche im Sitzen ausgeführt werden sowie der „Aktiv Entgiftung“ im Stehen. Bei der „Aktiv Entgiftung“ handelt es sich um einen dynamischen Übungsablauf aus Klopfübungen entlang der Leitbahnen der jeweiligen Jahreszeiten.

Die chinesische Medizin geht davon aus, dass jede Jahreszeit auf andere Aspekte unseres Körpers und Geistes wirkt. Sie ordnet jeder Jahreszeit u.a. ein Organpaar zu, das mit Übungen gestärkt und harmonisiert werden soll.

Die Übungen des Sommers (Herz/Dünndarm) stärken das Herz-Kreislaufsystem. Das Element Feuer (Sommer) steht für Lebensfreude und Bewegung. Der Spätsommer (Magen/Milz) ist die Zeit der Mitte und des Gleichgewichts, in der wir auch mal innehalten und genießen dürfen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, etwas zu trinken

**Samstag, 8. Juni 2024, 9:00 bis 13:00 Uhr**  
**Bürgerhaus Rot am See**  
**EUR 20,00**

**24130130RS ff.**

### **Klangentspannung**

Regine Carl



Klänge berühren wohl-tuend unsere Seele, bringen unsere Zellen ins Schwingen und verhelfen dazu, den Körper präziser wahrzunehmen. Klänge können den gesamten

Organismus stärken, helfen Stress zu reduzieren, Glückshormone freizusetzen und den Energiefluss zu aktivieren. Erleben Sie Klangschalen, Zimbeln, Gong, Shanti und Oceandrum kombiniert mit Texten sowie Atem- und Entspannungselementen passend zum jeweiligen Thema und lernen Sie für sich eine neue Art der Entspannung und Wahrnehmung von Körper und Geist kennen.

Die Dozentin ist Massagetherapeutin mit Weiterbildung in der Anwendung von Klangschalen.

Bitte mitbringen: eine Matte, Decke und was Sie sonst noch zum Wohlfühlen brauchen.

**EUR 10,00**

**Bürgerhaus Rot am See**

• **24130130RS – Klangentspannung: Winter ade**

Donnerstag, 29. Februar 2024, 20:00 bis 21:30 Uhr

• **24130131RS – Klangentspannung: Frühling**

Donnerstag, 21. März 2024, 20:00 bis 21:30 Uhr

• **24130132RS – Klangentspannung: Du bist einmalig**

Donnerstag, 11. April 2024, 20:00 bis 21:30 Uhr

• **24130133RS – Klangentspannung: Heute mich berühren lassen**

Donnerstag, 25. April 2024, 20:00 bis 21:30 Uhr

**Sporthalle Brettheim, Nebenraum**

• **24130134RS – Klangentspannung: Der Mai ist gekommen**

Donnerstag, 16. Mai 2024, 19:30 bis 21:00 Uhr

• **24130135RS – Klangentspannung: Sag JA zu dir**

Donnerstag, 6. Juni 2024, 19:30 bis 21:00 Uhr

• **24130136RS – Klangentspannung: Sommer**

Donnerstag, 27. Juni 2024, 19:30 bis 21:00 Uhr

• **24130137RS – Klangentspannung: Wunderbare Töne**

Donnerstag, 11. Juli 2024, 19:30 bis 21:00 Uhr

• **24130138RS – Klangentspannung: Zeit suchen - Zeit finden**

Donnerstag, 25. Juli 2024, 19:30 bis 21:00 Uhr

**24130140RS**

### **Kopf-Kiefer-Nacken**

**Ganzheitliche Übungen für wohltuende Entspannung**

Regine Carl

„Die Zähne zusammenbeißen“, „Mir sitzt die Angst im Nacken“, „Augen zu und durch“: Wer kennt das nicht?!

Ungünstige Arbeitshaltungen, Bildschirmarbeit, Zeitdruck - der Alltag hinterlässt Spuren an und in unserem Körper und Geist. Genießen Sie eine Auszeit und erlernen Sie Entspannungselemente, die zu einer Entlastung der „Kopf-Kiefer-Nacken“-Region und des gesamten Körpers beitragen können.

Bitte mitbringen: eine Matte, ein Kissen, eine Decke, dicke Socken, ein Getränk und was Sie sonst noch zum Wohlfühlen brauchen

**Donnerstag, 22. Februar 2024, 19:45 bis 21:15 Uhr**  
**Bürgerhaus Rot am See**  
**EUR 10,00**

**24130190RS**

### **Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene (I)**

Daniel Laub



Atem und Bewegung werden verbunden und kommen in einem ruhigen Fluß. Dadurch kommen Geister, Körper und Atem in eine Einheit. Yoga beinhaltet spezifische Bewe-

gungstechniken, Atemübungen und Entspannungstechniken. Keine Vorerfahrungen nötig.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Gymnastikmatte und eine Decke

**montags, 17:00 bis 18:30 Uhr**  
**Beginn: 26. Februar 2024, 10-mal**  
**Feuerwache West, Rot am See**  
**EUR 92,50**

**24130191RS**

## **Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene (II)**

Daniel Laub

siehe Kursnummer 24130190RS

**montags, 17:00 bis 18:30 Uhr**  
**Beginn: 3. Juni 2024, 8-mal**  
**Feuerwache West, Rot am See**  
**EUR 74,00**

**24130192RS**

## **AYI (Ashtanga Yoga Innovation) Kurs**

Seung-a Son

Entschleunigen und dabei einen Freiraum von der Alltagshektik schaffen. Durch Synchronisation von Atem und Bewegung können Sie Freude haben und gleichzeitig Stress reduzieren. AYI ist eine Fusion des traditionellen Ashtanga Vinyasa Yoga mit modernen Bewegungen. Ein weiterer Schwerpunkt in diesem Kurs liegt auf der Wirbelsäule für einen lebenslang gesunden Rücken.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

**dienstags, 17:00 bis 18:30 Uhr**  
**Beginn: 12. März 2024, 10-mal**  
**Bürgerhaus Rot am See**  
**EUR 70,00**

**24130200RS**

## **Pilates**

Carmen Kratzsch

Pilates ist ein sanftes und effektives Workout. Mit Pilates kann der eigene Körper gekräftigt, gedehnt und entspannt werden. Es werden nicht einzelne Muskeln trainiert, sondern immer zahlreiche Muskelgruppen. Dadurch kann die Muskulatur flexibler und stärker werden. Das beugt Rückenschmerzen und Beschwerden bei ungünstiger Belastung vor. Das Training wird durch verschiedene Kleingeräte unterstützt.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Handtuch

**montags, 9:00 bis 10:00 Uhr**  
**Beginn: 19. Februar 2024, 13-mal**  
**Feuerwache West, Rot am See**  
**EUR 71,50**

**24130211RS**

## **Bodytraining**

Monika Kuch



Intensives Power-Workout mit Elementen aus Fitness-Aerobic, Pilates, Kick-Boxen, Thera-Band und Step. Mit diesem Training können Sie Ihre körperliche Fitness verbessern. Dazu gute Musik und viel positive Energie.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Thera-Band (falls vorhanden) und Hanteln ca. 1 kg

**mittwochs, 18:00 bis 19:00 Uhr**  
**Beginn: 21. Februar 2024, 9-mal**  
**Bürgerhaus Rot am See**  
**EUR 40,50**

**24130220RS**

## **Fit-Mix**

Elke Gögelein



Praktische Übungen, um fit zu bleiben. Der Kurs besteht aus einer Kombination von Workout zur Anregung des Herz-Kreislaufsystems und Muskeltraining. Entspannungsübungen sorgen für Erholung am Ende der Stunde.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

**donnerstags, 18:30 bis 19:30 Uhr**  
**Beginn: 29. Februar 2024, 8-mal**  
**Bürgerhaus Rot am See**  
**EUR 36,00**

**24130311RS**

## **Rückenfit am Abend (Reubach)**

Stefanie Kleinhanß

Durch gezielte Übungen werden Sie fitter, stärken durch praktische Übungen Ihren Rücken und kräftigen die Bein-, Arm- und Bauchmuskulatur. Dehn- und Entspannungsübungen setzen den Strapazen des Alltags etwas entgegen. Gerne erteilt Ihnen die Kursleiterin Tipps, die Sie im Alltag anwenden können.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

**montags, 17:00 bis 18:00 Uhr**  
**Beginn: 26. Februar 2024, 10-mal**  
**Gemeindehalle Reubach**  
**EUR 45,00**

**24130312RS**

## **Rückenfit am Abend (Rot am See)**

Stefanie Kleinhanß

siehe Kursnummer 24130311RS

**montags, 18:15 bis 19:15 Uhr**  
**Beginn: 26. Februar 2024, 10-mal**  
**Bürgerhaus Rot am See**  
**EUR 45,00**

**24130313RS**

## **Rückenfit am Morgen**

Stefanie Kleinhanß



Durch gezielte Übungen werden Sie fitter, stärken durch praktische Übungen Ihren Rücken und kräftigen die Bein-, Arm- und Bauchmuskulatur. Dehn- und Entspannungsübungen setzen den Strapazen des Alltags etwas entgegen. Gerne erteilt Ihnen die Kursleiterin Tipps, die Sie im Alltag anwenden können.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

**dienstags, 10:30 bis 11:30 Uhr**  
**Beginn: 27. Februar 2024, 10-mal**  
**Gemeindehalle Reubach**  
**EUR 45,00**

**24130610RS**

## **Lachen für Gesundheit und Wohlbefinden im Alltag**

Regine Carl

Lachen ist ein echter Gesundbrunnen. Es verbessert die Lungenfunktion, versorgt das Gehirn mit einer Sauerstoffdusche und massiert die inneren Organe - die Immunabwehr steigt, Stresshormone bauen sich ab und Glückshormone werden freigesetzt.

Wer regelmäßig ausgiebig lacht, tut also eine Menge für seine Gesundheit.

Es erwarten Sie Atem- und Lachübungen aus dem Lach-Yoga, humorvolle Texte, schwungvolles Bewegen zur Musik und zum Abschluss „Entspannung pur“.

**dienstags, 19:30 bis 21:00 Uhr**  
**Beginn: 5. März 2024, 3-mal**  
**Bürgerhaus Rot am See**  
**EUR 30,00**

**24130620RS**

## **Kraftvoll und locker auf dem „Hocker“**

Regine Carl

Mit guter Laune und Musik bewegen wir uns - meist - sitzend auf dem Stuhl oder Hocker. Gymnastische Übungen wechseln

sich mit kraftvollen, tänzerischen und spannenden Elementen ab und werden ergänzt durch nette Texte. Ziel ist es, Rücken, Muskeln und Gelenke zu bewegen und stärken, sich wohltuend zu entspannen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

**Mittwoch, 19. Juni 2024, 19:30 bis 21:00 Uhr**  
**Bürgerhaus Rot am See, Besprechungsraum Brettach**  
**EUR 10,00**

**24140000RS**

### **Englisch A1 (für Anfänger\*innen)**

Seung-a Son

Sie haben kaum Gelegenheit, im Alltag Englisch zu sprechen? Sie möchten Englisch nicht nur verstehen, sondern auch kommunizieren?

In diesem Anfängerkurs werden Sie in kleinen Lernschritten sowie lebensnahen Dialogen (Everyday English) und Texten, die Spaß machen, in die Sprache und Grammatik eingeführt.

Bitte mitbringen: Lehrbuch Headway A1 (ISBN 978-0194741231), Schreibutensilien

**donnerstags, 16:00 bis 17:00 Uhr**  
**Beginn: 14. März 2024, 10-mal**  
**Gemeinschaftsschule Rot am See, Klassenzimmer Raum Nr. 1.03**  
**EUR 60,00**

**24150100RS**

### **PC und Laptop für Einsteiger\*innen**

Helena Weiz

Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die Computerwelt für alle, die neugierig sind, aber sich bisher noch nicht so richtig getraut haben. Alle, die keine oder geringe Vorkenntnisse haben, lernen Schritt für Schritt: Verwendung von Maus und Tastatur, Unterschied von Hardware und Software, Programme öffnen und schließen, Ordner anlegen, Umgang mit Texten und vieles mehr. Wie behalte ich den Überblick?

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

**Dienstag und Mittwoch 18:00 bis 20:00 Uhr**  
**Beginn: 16. April 2024**  
**Gemeinschaftsschule Rot am See, EDV-Raum (barrierefrei)**  
**EUR 30,00**

**24150101RS**

### **PC und Laptop - Aufbaukurs**

Alexander Weiz

Wir knüpfen nahtlos an den Einführungskurs an. Anhand praxisnaher Beispiele werden die bereits erworbenen Kenntnisse Schritt-für-Schritt weiter gefestigt. Zusammen vertiefen wir die Kenntnisse in der Systembedienung sowie der Windows-Explorer. Lernen den Umgang mit einem

USB-Stick und surfen zielgerecht im Internet, legen Favoriten und heften Tabs an. Erster Überblick in Microsoft Office (Word, Excel, Power Point, Outlook). Weitere Themen ergeben sich aus den Fragen und Wünschen der Teilnehmer. Bitte mitbringen: Schreibutensilien

**Freitag, 19. April 2024, 17:00 bis 20:00 Uhr**  
**Gemeinschaftsschule Rot am See, EDV-Raum (barrierefrei)**  
**EUR 22,50**

**24150102RS**

### **Android-Basiskurs für Smartphonennutzer\*innen**

Alexander Weiz

Sie werden im Kurs systematisch mit den wichtigsten Bedienschritten für den Anfang vertraut gemacht. So haben Sie als Anfänger Ihr Android-Smartphone und die sehr praktischen Apps (Anwendungen), die sich hinter dem Display verbergen, schnell im Griff.

Bitte mitbringen: Smartphone (in geladenem Zustand)

**Dienstag, 23. April 2024, 18:00 bis 20:00 Uhr**  
**Bürgerhaus Rot am See, Besprechungsraum Brettach**  
**EUR 15,00**

**24150103RS**

### **Windows 11 für Einsteiger und Umsteiger**

Alexander Weiz

Das neueste Windows landet auf immer mehr PCs und Notebooks. Befinden Sie sich noch in der Eingewöhnungsphase zu Windows 11? Oder sind Sie frischgebackene Windows-11-Nutzer\*innen? Dieser Kurs eignet sich für Umsteiger und für Einsteiger. Ziel ist es, die Grundlagen im Umgang mit der Oberfläche von Windows 11 zu vermitteln sowie Sicherheit im Umgang mit der Dateiverwaltung zu geben. Bitte mitbringen: Schreibutensilien

**Freitag, 26. April 2024, 17:00 bis 20:00 Uhr**  
**Gemeinschaftsschule Rot am See, EDV-Raum (barrierefrei)**  
**EUR 22,50**

## **KOSTENFREIE VERANSTALTUNGEN ZUR VERBRAUCHERBILDUNG**

Das Projekt „Verbraucherbildung“ wird vom Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg finanziert und von der Evangelischen Landesarbeitsgemeinschaft der Familien-Bildungsstätten in Württemberg und vom Volkshochschulverband Baden-Württemberg

durchgeführt.

Anmeldeschluss für alle Vorträge, jeweils eine Woche vor der jeweiligen Veranstaltung.

Die Vorträge finden online statt. Den Link bekommen Sie rechtzeitig per Mail zugeschickt.

Die Teilnahme ist kostenfrei.



**24110400ZE**

### **Wie gelingt der Heizungs-tausch?**

Matthias Korb, Energieberater der KlimaschutzAgentur im Landkreis Reutlingen gGmbH und der Verbraucherzentrale

Alt raus, neu rein – wenn das so einfach wäre! Eine frühzeitige Planung ist angezeigt, möglichst bevor die aktuelle Heizung nicht mehr funktioniert. Gerade bei Heizungen, die älter als 20 Jahre sind, sollte man auf einen Ausfall vorbereitet sein. Außerdem bieten Heizungserneuerungen bzw. -sanierungen hohe Einsparpotentiale.

Im Vortrag geht Matthias Korb, Energieberater der KlimaschutzAgentur im Landkreis Reutlingen gGmbH und der Verbraucherzentrale, auf folgende Fragen ein:

- Was darf, kann oder muss ich Neues einbauen?
- Wie erkenne ich, ob sich mein Haus in Kombination mit Solarenergie oder einer Wärmepumpe beheizen lässt?
- Was kostet mich das alles?
- Welche Förderungen bekomme ich für den Einbau einer neuen Heizung?

In Kooperation mit der vhs Bad Urach – Münsingen.

**Dienstag, 19. März 2024, 18 bis 19:30 Uhr**

24130400ZE

## Pflege zu Hause organisieren

Manuel Döbele

Im eigenen Haushalt rund um die Uhr versorgt zu werden, das wünschen sich viele pflegebedürftige Menschen. Weil Angehörige dies alleine zumeist nicht leisten können, sind praktikable Lösungen mit Unterstützung durch Dritte gefragt. Zwar gibt es in Deutschland ansässige und von der Pflegekasse zugelassene Pflegedienste, die eine 24-Stunden-Pflege anbieten.

Weil diese Qualität aber ihren Preis hat und nicht jeder Pflegebedürftige rund um die Uhr eine Fachkraft benötigt, boomt das Geschäft mit Hilfskräften aus Osteuropa. Vor allem, wenn es vorrangig darum geht, dass Pflegebedürftige nicht allein in ihrer Wohnung sein können, einfache Hilfen bei der Grundpflege erhalten und

zusätzlich hauswirtschaftliche Tätigkeiten erledigt werden sollen, beschäftigen Haushalte mit Pflegebedürftigen gerne osteuropäische Kräfte – oft am Rande der Legalität. Der Vortrag klärt, worauf Angehörige achten sollten, wenn sie eine 24-Stunden-Pflege selbst oder mit einer Agentur organisieren müssen.

Zielgruppe des Vortrags sind vor allem Seniorinnen und Senioren sowie Angehörige von Pflegebedürftigen.

In Kooperation mit der vhs Bad Urach - Münsingen.

**Donnerstag, 21. März 2024,  
18 bis 19:30 Uhr**

24130401ZE

## Der Weg zum Pflegegrad

Manuel Döbele

Die Zeit der beginnenden Pflegebedürftigkeit ist ein besonders herausfordernder Lebensabschnitt.

Neben niederschlagenden gesundheitlichen Aspekten bringt die Pflegebedürftigkeit auch gravierende finanzielle Belastungen. Einen Teil der Pflegekosten kann die gesetzliche Pflegekasse abfedern, es gilt: je höher die Pflegebedürftigkeit, desto höher die Leistung aus der gesetzlichen Pflegekasse. Wobei Voraussetzung ist, dass man die Höhe der Pflegebedürftigkeit und damit den Pflegegrad belegt.

Damit wird der Weg zum Pflegegrad wichtig – deshalb beleuchtet der Vortrag diesen Weg im Detail. Wie der Antrag an die Pflegekasse aussehen kann wird ebenso dargestellt wie die persönliche Vorbereitung auf die Begutachtung.

Eine zentrale Rolle im Vortrag nimmt die Begutachtung selbst ein und der Pflegebedürftigkeitsbegriff in Theorie und Praxis der Begutachtung.

Der Vortrag gibt auch Empfehlungen, was getan werden kann, wenn man dann mit der Festlegung des Pflegegrades nicht einverstanden ist.

In Kooperation mit der vhs Bad Urach - Münsingen.

**Donnerstag, 11. April 2024,  
18 bis 19:30 Uhr**

24111100ZE

## Jugendliche im Internet Kostenfallen für Kinder und Jugendliche

Maren Jeschonek, Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V.

Schon von klein an sind viele im Internet unterwegs. Gerade Online-Games erfreuen sich zunehmender Beliebtheit. Doch gerade junge Menschen laufen beim Geschäftsmodell der Videospiele in Kostenfallen. Teure In-App-Käufe jagen den Erziehungsberechtigten häufig einen riesen Schrecken ein. Doch auch vermeintlich kostenfreie Streaming- oder Flirtseiten entpuppen sich häufig als teure Kostenfallen.

Der Vortrag beleuchtet insbesondere das Nutzungs- und Kaufverhalten von Kindern und Jugendlichen im Internet. Nicht alles was Kindern möglich ist, müssen sich Eltern zurechnen lassen. Im Hinblick auf Risiken bei Online-Games, Online-Shopping und Fake Shops, auch Sozialen Netzwerken und ihren Gefahren, gibt der Vortrag wertvolle Tipps, wie sich Jugendliche und Eltern vor Abzocke schützen können und welche Rechte Eltern und ihre Kinder bei der Nutzung des Internets haben.

In Kooperation mit der vhs Filderstadt.

**Dienstag, 12. März 2024, 18 bis 19:30 Uhr**

# WIR SUCHEN DOZENT:INNEN!

## Gestalte das bunte Angebot.

Bewerbungen an: [info@vhs-craillsheim-land.de](mailto:info@vhs-craillsheim-land.de) oder 0 79 54 98 01-32



Volkshochschule  
Craillsheim-Land e.V.



## Organisatorische Hinweise

### I. Anmeldung

Eine Anmeldung zu einem VHS-Kurs ist verbindlich. Eine schriftliche Anmeldebestätigung erfolgt nicht, d. h. die VHS meldet sich bei den angemeldeten Interessenten eines Kurses nur, wenn dieser nicht zustande kommt. Bei Kursen mit begrenzter Teilnehmerzahl ist die Reihenfolge der Anmeldung entscheidend.

Bitte geben Sie, wenn möglich, bei Anmeldung eine E-Mail Adresse an.

### II. Anmeldeschluss und Rücktrittsbestimmungen

(1) Wer sich verbindlich angemeldet hat, kann sich ohne Angabe von Gründen **bis spätestens eine Woche vor Anmeldeschluss** wieder abmelden.

Wer trotz verbindlicher Anmeldung und ohne rechtzeitige Abmeldung nicht an der Veranstaltung teilnimmt, hat die **volle Gebühr** zu entrichten, außer im Falle einer plötzlichen Erkrankung oder anderer gewichtiger Gründe.

(2) Bei Rücktritt aus bereits laufenden Veranstaltungen, z. B. im Falle einer plötzlichen Erkrankung oder anderen besonders wichtigen Gründen, werden die Veranstaltungstage bis zum Eingang der Rücktrittsmeldung bei der Geschäftsstelle berechnet. Der Rücktritt muss der Geschäftsstelle direkt mitgeteilt werden und kann schriftlich, telefonisch oder persönlich erfolgen. Eine Abmeldung bei den Kursleitern/innen reicht nicht aus.

### III. Teilnahme nach Beginn der/des Veranstaltung/Kurses

Bei Teilnahme nach Beginn einer Veranstaltung/Kurses wird ab dem dritten Veranstaltungstag die Gebühr nur noch anteilig berechnet.

### IV. Einzahlung der Gebühr

Die Gebühr ist erst nach Erhalt der Rechnung innerhalb von 14 Tagen zu begleichen.

Bitte geben Sie bei Ihrer Überweisung die Kursnummer, den Kursnamen und ggfs. den Namen der teilnehmenden Person an. Als Zahlungsempfänger geben Sie bitte die VHS Rot am See an.

Im Falle einer schriftlichen Zahlungsaufforderung ist zusätzlich eine Mahngebühr von 5,00 EUR zu entrichten. Bei jeder weiteren Zahlungserinnerung erhöht sich die Gebühr um weitere 5,00 EUR.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass keine Weitermeldungslisten mehr möglich sind. Sie können sich auch online zu den Kursen anmelden.

Mit der verbindlichen Anmeldung werden die allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Crailsheim-Land e. V. anerkannt und die Erlaubnis der elektronischen Datenspeicherung gegeben.

## Datenschutz nach der Datenschutzgrundverordnung (DS-GVO)

Gültig seit 25. Mai 2018

### 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Crailsheim Land e. V., Schlosstr. 10, 74592 Kirchberg an der Jagst ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

### 2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben (E-Mail Adresse) werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

### 3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen und – soweit angegeben – Festnetz- und Mobilrufnummer an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen leiten wir die hierzu erforderlichen Daten (Adresse und Geburtsjahr) an die Prüfungsinstitute weiter. Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

### 4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs Crailsheim Land e. V. die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

### 5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt.

Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

### 6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:  
Bürgermeister Stefan Ohr, Schlosstr. 10 (Rathaus),  
74592 Kirchberg an der Jagst  
Telefon: 07954/9801-0, E-Mail: info@kirchberg-jagst.de

# ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN (AGB) der Volkshochschule Crailsheim-Land e.V.

## 1. Allgemeines

- (1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (vhs), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
- (2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insofern tritt die vhs nur als Vermittler auf.
- (3) Soweit in den Regelungen dieser AGB die weibliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für männliche Beteiligte und für juristische Personen.
- (4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z. B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Login-Homepage der vhs). Erklärungen der vhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

## 2. Vertragsschluss und Informationen zum Vertrag

- (1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- (2) Anmeldungen sind verbindlich. Zwischen der Anmeldenden und der vhs kommt ein Teilnahmevertrag vorbehaltlich der Regelungen des Abs. (3) zustande. Eine schriftliche Anmeldebestätigung erfolgt nicht. Eine Überweisung der Kursgebühr stellt keine Anmeldung dar.
- (3) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschluss angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs eingeht, abweichend von Abs. (2) einer ausdrücklichen Annehmmerklärung.
- (4) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1 (4) verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen mündlich oder schriftlich angenommen werden.

## 3. Vertragspartnerin und Teilnehmerin

- (1) Mit Abschluss des Teilnahmevertrags werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalterin und der Anmeldenden (Vertragspartnerin) begründet. Die Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmerin) begründen. Diese ist der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person der Teilnehmerin bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.
- (2) Für die Teilnehmerin gelten sämtliche die Vertragspartnerin betreffenden Regelungen sinngemäß.
- (3) Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.
- (4) Die vhs ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, Teilnehmerkarten auszugeben. In einem solchen Fall ist die Teilnehmerin verpflichtet, die Karte mitzuführen und sich auf Verlangen einer Bevollmächtigten der vhs auszuweisen. Geschieht das aus von der Teilnehmerin zu vertretenden Gründen nicht, kann die Teilnehmerin von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, ohne dass dadurch ein Anspruch auf Rückerstattung des geleisteten Entgelts entsteht.

## 4. Entgelt und Veranstaltungstermin

- (1) Das Veranstaltungsentgelt wie auch der Veranstaltungstermin und die -dauer ergeben sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programm, Aushang, Preisliste etc.).
- (2) Das Entgelt soll mit der Anmeldung bezahlt werden. Erfolgt die Bezahlung durch Überweisung oder Bareinzahlung, hat dies innerhalb von 14 Tagen ab Anmeldung bzw. Rechnungsstellung zu geschehen. Im Falle einer schriftlichen Zahlungsaufforderung ist zusätzlich eine Gebühr von 5,00 € zu entrichten. Bei jeder weiteren Zahlungsaufforderung erhöht sich die Gebühr um weitere 5,00 €. Das Entgelt wird bei Ablehnung der Anmeldung in voller Höhe zurückerstattet.

## 5. Organisatorische Änderungen

- (1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Dozentin durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Dozentin angekündigt wurde.
- (2) Die vhs kann aus sachlichem Grund und in einem der Vertragspartnerin zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
- (3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung einer Dozentin), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht.
- (4) An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen finden Veranstaltungen in der Regel nicht statt.

## 6. Rücktritt und Kündigung durch die vhs

- (1) Die Mindestzahl der Vertragspartnerinnen wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt mangels einer solchen Angabe 10 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten, jedoch nur bis zum 2. Tag vor der Veranstaltung. Kosten entstehen der Vertragspartnerin hierdurch nicht.
- (2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z. B. Ausfall einer Dozentin wegen Krankheit) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teileistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere

wenn die erbrachte Teileistung für die Vertragspartnerin ohne Wert ist.

- (3) Wird das geschuldete Entgelt (Ziffer 4) nicht innerhalb von 14 Tagen nach Vertragsschluss entrichtet, kann die vhs unter Androhung des Rücktritts eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und sodann vom Vertrag zurücktreten. Die Vertragspartnerin schuldet in diesem Fall vorbehaltlich weitergehender Ansprüche das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung zuzüglich der entstandenen Mahngebühren.

- (4) Die vhs kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Dozentin, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
- Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Dozentin, gegenüber Vertragspartnerinnen oder Beschäftigten der vhs,
- Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.

Statt einer Kündigung kann die vhs die Vertragspartnerin auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen.

Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

## 7. Kündigung und Widerruf durch die Vertragspartnerin

- (1) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat die Vertragspartnerin die vhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann die Vertragspartnerin nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.
- (2) Die Vertragspartnerin kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teileistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teileistung für die Vertragspartnerin wertlos ist.
- (3) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.
- (4) Macht die Vertragspartnerin von einem ihr zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien auf ihre Kosten zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können.

## 8. Urheberrechtsschutz

Aus urheberrechtlichen Gründen weisen wir darauf hin, dass Fotografieren, Filmen und Mitschneiden auf Band in den Veranstaltungen nicht gestattet sind. Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Volkshochschule Crailsheim-Land e. V. auf keine Weise verwertet, insbesondere nicht vervielfältigt, verbreitet oder öffentlich wiedergegeben werden.

## 9. Schadenersatzansprüche

- (1) Schadenersatzansprüche der Vertragspartnerin gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.
- (2) Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die vhs schuldhaft Rechte der Vertragspartnerin verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung die Vertragspartnerin regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

## 10. Die Organisatorischen Hinweise sind Bestandteil der Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

## 11. Salvatorische Klausel

Sollten einzelne Bestimmungen der Allgemeinen Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt. Die unwirksame Bestimmung oder deren unwirksamer Teil sind durch eine Regelung zu ersetzen, welche dem mutmaßlichen Willen der Parteien entspricht oder ihm wirtschaftlich am nächsten kommt.

## 12. Schlussbestimmungen

- (1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, der Gegenanspruch ist rechtskräftig festgestellt oder unbestritten.
- (2) Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.
- (3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Die Vertragspartnerin kann dem jederzeit widersprechen.

## 13. Streitbeilegung (Art. 14 Abs. 1 ODR-VO und § 36 VSBG)

- (1) Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit, die unter <http://ec.europa.eu/consumers/odr/> zu finden ist.
- (2) Im Übrigen ist die vhs zur Teilnahme an einem Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle weder bereit noch verpflichtet.

# Mein vhs Wunschzettel

Sie wünschen sich schon lange einen Kurs, den Sie nicht  
in unserer Programmheft finden können?

Wir sind immer offen für neue Ideen und Anregungen. Schreiben Sie uns!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

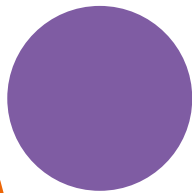
---

---

---

---

---



[www.facebook.com/vhsCrLand](https://www.facebook.com/vhsCrLand)



[www.instagram.com/vhs\\_crailsheim\\_land](https://www.instagram.com/vhs_crailsheim_land)

