Volkshochschule Metzingen-Ermstal

Mit uns lernen.

Angebote für Kinder & Jugendliche

Frühjahr-/Sommersemester 2024

Inhaltsverzeichnis

Kreativ 4
Selberbauen 4
Experimentieren 6
Selbstverteidigung 7
Zumba 9
Yoga 10
vhs-KinderKino Programm 11
MeKKis Programm 13

Weitere Angebote aus unserem Programm

Schulabschlüsse 14
Kreativ 15
Gesundheit 16
Sprachen 23

vhsmetzingen

vhs Metzingen

VHS Metzingen-Ermstal e.V.

Liebe Kinder und Jugendliche,

das neue Programm der jungen vhs ist da ☺

Wir bieten euch wieder die Möglichkeit, etwas Neues auszuprobieren!

Ob Experimente, Bewegung, eine Sprache lernen, kreativ sein oder Vorbereitung auf den Schulabschluss: Die junge vhs bietet Kindern und Jugendlichen ein abwechslungsreiches Programm!

Gut zu wissen: Alle Kursgebühren im Bereich „junge vhs“ sind ermäßigt. Sie werden standardmäßig mit einem reduzierten Gebührensatz angeboten.

Außerdem haben wir euch im zweiten Teil dieser Broschüre aus unserem Programmheft weitere interessante Kurse zusammengestellt.

Das Team der vhs berät gerne und beantwortet Fragen zu den Kursen. Wir sind unter 07123-9293-0 oder per e-mail: info@vhs-Metzingen.de erreichbar. Alle Angebote findest du auch auf unserer Homepage www.vhs-metzingen.de

Schau einfach mal rein ☺

Wir freuen uns auf Dich!

Geschwisterkinder bezahlen in allen Kursen der jungen vhs nur noch 50% der Teilnahmegbühr!

Kreativ

In Kooperation mit dem Familienzentrum der Stadt Metzingen

Kindernähkurs für Anfänger und Geübte

- Nähen lernen - Schritt für Schritt

Kinder ab 9 Jahren lernen/üben in diesem Kurs das sichere, angstfreie Arbeiten mit der elektrischen Nähmaschine und erste Grundlagen rund ums Nähen.
Wir beginnen mit ganz einfachen Näharbeiten und heben die Anforderungen je nach Können an. Dementsprechend entstehen praktische Dinge wie Umhängetasche mit Zierstichen sowie Knopf und Knopfloch, Kissen in verschiedenen Formen und Shopper.
Geübte bauen auf vorausgegangene Nähnachmittage auf und heben die Anforderungen je nach Können an. Dementsprechend entstehen anspruchsvollere Arbeiten.
Vorschläge/Wünsche dürfen spätestens 1 Woche vor Kursbeginn genannt werden.
Nähmaschinen, technisches Zubehör und Material werden gestellt.

Leitung	Margarete Riedlinger
Kurs.-Nr.	DM16100
	Freitag, 01.03.24 und Freitag, 08.03.24 von 14:00-17:00 Uhr
Kurs.-Nr.	DM16101
	Freitag, 12.04.24 und Freitag, 19.04.24 von 14:00-17:00 Uhr
Kurs.-Nr.	DM16102
	Freitag, 07.06.24 und Freitag, 14.06.24 von 14:00-17:00 Uhr
Ort	Familienzentrum Pfleghof/Pfleghofstr. 41, Medienraum
Gebühr	42 €
	Materialkosten bitte zum 1. Termin mitbringen,
	Anfänger 8 EUR, Geübte 10 EUR

Selberbauen

Putzroboter zum Selberbauen

- für Kinder ab 7 Jahren

Einen Roboter, der automatisch die Wohnung putzt, will wohl jeder haben. Mit diesem Bausatz wird genau so ein Roboter selbst gebaut, von der Verdrahtung bis zur Mechanik. Dieser bewegt sich dann von einer Unwucht angetrieben über den Boden.
Das gleiche Fortbewegungsprinzip findet sich in der Industrie bei dem so genannten

Schüttelförderer. Batterien und Montagewerkzeug liegen dem Bausatz (YouMake-Bausatz „Putzroboter“) bereits bei. Der Kursleitende Werner Bernhard hält Kurse an der Hector-Kinderakademie zum Thema Elektromobilität.

Leitung	Werner Bernhard
Kurs.-Nr.	DM16305
Termin	Samstag, 20.04.24
Zeit	10:00 - 12:15 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Sprandel
Gebühr	46 €
	inkl. 21 € Materialkosten „Putzroboter zum Selberbauen“

E-Motor zum Selberbauen

- für Kinder ab 9 Jahren

Dieser Bausatz lässt Schüler sofort begreifen wie man magnetische Kräfte in eine Drehbewegung wandeln kann. Dreht man den Rotor mit der Hand spürt man genau, wann die Spule unter Strom steht und wann nicht. Der Aufbau des Motors entspricht dem eines bürstenlosen Gleichstrommotors.
Der Bausatz ist inklusive Montagewerkzeug und Batterien.
Herr Werner Bernhard hält Kurse an der Hector-Kinderakademie zum Thema Elektromobilität.

Leitung	Werner Bernhard
Kurs.-Nr.	DM16306
Termin	Samstag, 20.04.24
Zeit	14:00 - 16:15 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Sprandel
Gebühr	46 €
	inkl. 21 € Materialkosten „E-Motor“

Hybridauto zum Selberbauen

- für Kinder und Jugendliche ab 11 Jahren

Heute fahren noch fast alle Autos mit einem reinen Benzin- oder Dieselmotor.
Aber es gibt auch Alternativen wie das Hybridauto. Mit diesem Bausatz wird ein solches Hybridauto zusammengebaut. Das Auto hat einen elektrischen und einen mechanischen Antrieb über eine Feder. Jedes der 4 Räder hat einen Freilauf, so dass man das Auto entweder mit dem mechanischen Antrieb, dem elektrischen Antrieb

oder beiden Antrieben gleichzeitig bewegen kann. Montagewerkzeug und Batterien sind im Bausatz enthalten. Herr Werner Bernhard hält Kurse an der Hector-Kinderakademie zum Thema Elektromobilität.

Leitung	Werner Bernhard
Kurs.-Nr.	DM16307
Termin	Samstag, 11.05.24
Zeit	14:00 - 18:30 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Sprandel
Gebühr	77 €
	inkl. 38 € Materialkosten „Hybridfahrzeug“

Experimentieren

Schnupperkurs - Elektronikbasteln

- für Kinder von 9 bis 12 Jahren

Allen an Elektronikbasteln interessierten Kindern bieten wir ein kostenloses Schnupperbasteln an. Wir basteln eine kleine elektronische Schaltung, die ihr natürlich mit nach Hause nehmen dürft. Ihr könnt dabei unter verschiedenen Schaltungen auswählen. Die Schaltung wird gelötet.
Geeignet ist das Schnupperbasteln für Kinder von ca 9 - 12 Jahren.
Bei Interesse bieten wir in einem Löt- und Bastelkurs weitere Termine an.

Leitung	Axel Tüner
Kurs.-Nr.	DM16320
Termin	Samstag, 02.03.24
Zeit	14:00 - 16:00 Uhr
Ort	Haus der vhs, 2. Stock, DARC - Deutscher Amateur Radio Club
Gebühr	gebührenfrei

Elektronikbasteln

- für Kinder von 9 bis 12 Jahren

Wir basteln verschiedene elektronische Schaltungen wie z. B. eine Sirene, einen kleinen Roboter, einen Melodienspieler und noch andere spannende Dinge.
Wir experimentieren mit Leuchtdioden, Lichtleitern und Elektromotoren und lernen verschiedene elektronische Bauteile kennen und erfahren wie sie funktionieren.

Die Schaltungen werden gelötet und können von Euch natürlich mit nach Hause genommen werden.

Leitung	Axel Tüner
Kurs.-Nr.	DM16321
Termin	6 x ab Samstag, 09.03.24 bis Samstag 04.05.24
Zeit	14:00 - 16:00 Uhr
Ort	Haus der vhs, 2. Stock, DARC - Deutscher Amateur Radio Club
Gebühr	83 €
	inkl. 25 € Materialkosten

Selbstverteidigung

Alle Sportkurse finden ohne Begleitung der Eltern statt!

Crashkurs:
Selbstverteidigung für Kinder von 4 bis 7 Jahren

Selbstverteidigung wird heute immer wichtiger. Wir möchten Kindern und Jugendlichen Selbstvertrauen, Sicherheit und Freude an angemessener Selbstverteidigung vermitteln. Auf spielerische Weise wird gezeigt, was man mit der eigenen Stimme bewirken kann. Außerdem bekommen die Kinder einen Einblick in die Welt des Kampfsports, der der Selbstverteidigung dient. Sie lernen durch erste Techniken einfache Maßnahmen zur Befreiung und trainieren in Partner-und Gruppenübungen, wie sie vorgehen können, dass Konflikte nicht entstehen.

Leitung	Sonja Eggert
Kurs.-Nr.	DM16412
Termin	Samstag, 13.04.24 und Sonntag, 14.04.24
Zeit	10:45 - 12:15 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Atelier
Gebühr	24 €

Crashkurs:
Selbstverteidigung für Kids von 8 bis 14 Jahren

Selbstverteidigung wird heute immer wichtiger. Wir möchten Kindern und Jugendlichen Selbstvertrauen, Sicherheit und Freude an angemessener Selbstverteidigung vermitteln. In diesem Kurs bekommen die Kinder einen Einblick in die Welt des Kampf-

sports, der der Selbstverteidigung dient. Sie lernen durch erste Techniken einfache Maßnahmen zur Befreiung und trainieren in Partner-und Gruppenübungen, wie sie vorgehen können, dass Konflikte nicht entstehen.
Dein körperlicher Zustand spielt hier keine Rolle. Die Sicherheit steht im Mittelpunkt und stärkt dein Selbstbewusstsein.

Alle Sportkurse finden ohne Begleitung der Eltern statt!

Leitung	Sonja Eggert
Kurs.-Nr.	DM16414
Termin	Samstag, 13.04.24 und Sonntag, 14.04.24
Zeit	9:00 - 10:30 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Atelier
Gebühr	24 €

Crashkurs:
Selbstverteidigung für Mädels von 8 bis 14 Jahren

Auch „coole“ Mädels sollten Ihre Sicherheit nicht außer Acht lassen. Angriffe erfolgen oft unerwartet!
Wie kann ich Gefahren besser einschätzen und vermeiden? Und was kann ich tun, um mich auch gegen größere und stärkere Angreifer*innen selbstbewusst zur Wehr zu setzen? In diesem Workshop lernen Mädchen, ihre eigenen Grenzen zu erkennen, sie klar zu äußern und im Notfall auch zu verteidigen. Sie probieren einfache Befreiungs- und Selbstverteidigungstechniken aus, schulen ihre Selbst- und Fremdwahrnehmung und setzen das Gelernte in verschiedenen Rollenspielen, mit Koordinationsübungen und im Partnertraining um. Mit diesem effektiven Training sollen Mädchen ihr Selbstbewusstsein stärken und neue Verhaltensweisen zur Selbstbehauptung erlernen.

Leitung	Sonja Eggert
Kurs.-Nr.	DM16415
Termin	Samstag, 13.04.24 und Sonntag, 14.04.24
Zeit	13:00 - 14:30 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Atelier
Gebühr	24 €

Zumba

Zumba® - Fitness-Kids von 3 bis 6 Jahren

Dies ist ein für Jungen und Mädchen entwickelter Zumba Kinderkurs. Er verbindet Tanz, Bewegung, Rhythmus und Kreativität. Mit Power werden die Bewegungen kindgerecht vermittelt. Spaß und Freude an Bewegung und glücklich lachende Kinder stehen im Vordergrund. Es fördert die Konzentration, das Selbstbewusstsein, regt den Stoffwechsel an und hat einen positiven Einfluss auf die Gehirnentwicklung.
Bitte Sportkleidung und Getränk mitbringen.

Leitung	Nicole Reimann
Kurs.-Nr.	DM16420
Termin	8 x ab Freitag, 01.03.24 bis Freitag, 03.05.24
Zeit	15:00 - 15:45 Uhr freitags
Ort	Haus der vhs, Raum Atelier
Gebühr	30 €

Kurs.-Nr.	DM16421
Termin	6 x ab Freitag, 14.06.24 bis Freitag, 19.07.24
Zeit	15:00 - 15:45 Uhr freitags
Ort	Haus der vhs, Raum Atelier
Gebühr	22,50 €

Zumba® - Fitness-Kids von 7 bis 11 Jahren

Zumba Kids ®-Kurse sind energiegeladene Fitnesspartys mit tollen Ergebnissen, voller spezieller Choreographien und der neuesten Musik wie Hip-Hop, Salsa, Merengue und Reggaeton. Hiermit steigerst Du Konzentration und Selbstvertrauen, kurbelst den Stoffwechsel an und verbesserst die Koordination. Damit sind Zumba Kids ®-Kurse eine tolle Möglichkeit für Kinder, aktiv und gesund zu bleiben: Hier können sich die Kids in geschützter Umgebung mit viel Spaß so richtig auspowern.
Bitte Sportbekleidung und Getränk mitbringen.

Leitung	Nicole Reimann
Kurs.-Nr.	DM16422
Termin	15 x ab Mittwoch, 28.02.24 bis Mittwoch, 10.07.24
Zeit	17:15 - 18:00 Uhr mittwochs
Ort	Haus der vhs, Raum Atelier
Gebühr	56 €

Zumba® - Fitness-Teens von 12 bis 15 Jahren

Zumba Teens®-Kurse sind energiegeladene Fitnesspartys mit tollen Ergebnissen, voller spezieller Choreographien und der neuesten Musik wie Hip-Hop, Salsa, Merengue und Reggaeton. Hiermit steigerst Du Konzentration und Selbstvertrauen, kurbelst den Stoffwechsel an und verbesserst die Koordination. Damit sind Zumba Teens ®-Kurse eine tolle Möglichkeit für Jugendliche, aktiv und gesund zu bleiben: Hier können sich die Teens in geschützter Umgebung mit viel Spaß so richtig auspowern.
Bitte Sportbekleidung und Getränk mitbringen.

Leitung	Nicole Reimann
Kurs.-Nr.	DM16423
Termin	15 x ab Mittwoch, 28.02.24 bis Mittwoch, 10.07.24
Zeit	18:00 - 18:45 Uhr mittwochs
Ort	Haus der vhs, Raum Atelier
Gebühr	56 €

Yoga

In Kooperation mit dem Familienzentrum

Kinderyoga-Bewegung, Spaß und Entspannung

-für Kinder von 4-7 Jahren

Wer hat Lust auf eine Reise in das Land der verzauberten Yogatiere? Auf gemeinsam bewegen, singen und die Welt des Yoga zu entdecken?
Dann komm vorbei und schnuppere ins Kinderyoga hinein. Wir beginnen jede Stunde mit einem kleinen Begrüßungsritual im Sitzkreis. Anschließend machen wir uns richtig „unyogisch“ laut und wild bei verschiedenen Aufwärmspielen, Bewegungsliedern oder Asana Abfolgen (z.B. Kindersonnengruß) warm. Im Hauptteil üben wir durch themenbezogene Geschichten die unterschiedlichsten Yogastellungen. Jede Stunde wird unter ein neues Motto gestellt (z.B. Bauernhof, Reise in den Zauberwald, Leben auf einer Ritterburg). Danach entspannen wir gemeinsam mithilfe verschiedener Übungen (z.B. Traumreisen, Massagen, Malen). Am Ende werdet ihr durch gemeinsame Lieder im Sitzkreis verabschiedet.
Oft verbinden Viele Yoga nur mit Ruhe, beim Kinderyoga geht es aber um mehr...wer nun neugierig geworden ist, sollte einfach mal vorbeischauen. Ich freue mich auf jedes Kind, dass Lust

auf Bewegung, Spaß und Entspannung hat. *Bitte Decke oder großes Handtuch, Buntstifte, rutschfeste Socken und Getränk mitbringen.*

Leitung	Sandra Temmel
Kurs.-Nr.	DM16480
Termin	8 x Dienstag, 05.03.24 bis Dienstag, 07.05.24
Zeit	15:30 – 16:30 Uhr dienstags
Ort	Familienzentrum Pfleghof/Pfleghofstr. 41, Raum der Stille
Gebühr	72 €

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung!
Persönlich, telefonisch unter 07123 9293-0, per E-Mail unter info@vhs-metzingen.de oder über unsere Webseite www.vhs-metzingen.de

luna filmtheater Metzingen

VHS-KinderKino

Frühjahr 2024

Von Februar bis Juni 2024 zeigt das luna filmtheater einmal im Monat in Zusammenarbeit mit der vhs Metzingen-Ermstal, der Stadtbücherei Metzingen und unserem Förderverein Kino und Kultur in Metzingen zum ermäßigten Eintrittspreis von 2 € interessante und lustige Kinderfilme.
Die Vorstellungen finden von Freitag bis Sonntag jeweils um 14.00 Uhr statt.
Gutscheine, die einen kostenlosen Kinobesuch ermöglichen, sind bei der Stadtbücherei Metzingen (Kalebskelter, Neugreuth-Schule und Bindhof Neuhausen), sowie bei der vhs Metzingen zu den unten angegebenen Öffnungszeiten erhältlich.

Öffnungszeiten Stadtbücherei Metzingen:
Kalebskelter: Mo, Do 11 - 19 Uhr, Mi 9 - 11 Uhr, Fr 11 - 17 Uhr, Sa 9 - 12 Uhr, Dienstag geschlossen
Neugreuthschule: Di, Do 9.30 - 13.30 und 14 - 16.30 Uhr
Neuhausen: Di 14 - 17 Uhr; Mi 15 - 18 Uhr

Öffnungszeiten vhs Metzingen-Ermstal: Mo - Fr 10.15 - 12.15 Uhr; Mi+Do 14 - 17 Uhr

23. – 25.02.2024 jeweils 14.00 Uhr,
luna filmtheater

Tottori! – Kopfüber ins Abenteuer

Abenteuer/Familie – N 2020, 81 Min., R.: Arild Østin Ommundsen, Silje Salomonsen, D.: Billie Østin, Vega Østin, Mette Arnstad, FSK: ab 0 J. BJF-Empfehlung: ab 8 J., Prädikat: Besonders Wertvoll

22. – 24.03.2024 jeweils 14.00 Uhr,
luna filmtheater

Pippi im Taka- Tuka- Land

Kinderfilm - S/BRD 1969, 92 Min., FSK: ab 6 J., empfohlen ab 6 J.

19. – 21.04.2024 jeweils 14.00 Uhr,
luna filmtheater

Die Schule der magischen Tiere 2

Familie/Komödie – D 2022, 103 Min., R.: Sven Unterwaldt, D.: Lilith Julie Jonah, Loris Sichrovsky, Emilia Maier, FSK: ab 0 J., Empfohlen ab 8 J.

03. – 05.05.2023 jeweils 14.00 Uhr,
luna filmtheater

Neue Geschichten vom Franz

Familie/Komödie – D/A 2023, 71 Min., R.: Johannes Schmid, D.: Jossi Jantschitsch, Nora Riedinger, Leo Wacha, FSK: ab 0 J., Empfohlen ab 7 J., Prädikat: Besonders Wertvoll

14. – 16.06.2024 jeweils 14.00 Uhr,
luna filmtheater

Hodder rettet die Welt

Familie/Fantasy - DK 2003, 84 Min., R.: Henrik Ruben Genz, D.: Frederik Christian Johansen, Lars Brygmann, Anette Stovelbaek, FSK: ab 0 J., BJF-Empfehlung ab 6 J., Prädikat: Wertvoll

Mekkis – das sind Metzingens Kultur Kids!

Der Veranstaltungsring, die Volkshochschule Metzingen-Ermstal und die Stadtbücherei machen sich gemeinsam stark für Kultur für Kinder in Metzingen.
Altersgerecht und mit viel Freude werden einmal im Monat kreative, künstlerische und kulturelle Veranstaltungen für Kinder angeboten.
Die Veranstaltungen finden in der Stadtbücherei in Metzingen statt.

Infos zur Anmeldung

Da die Plätze begrenzt sind, muss man sich vorab anmelden!
Karten gibt es in der Stadtbücherei Kalebskelter 07123 395 2340 oder bei der Volkshochschule Metzingen 07123 9293-0. Der Kartenverkauf beginnt jeweils 4 Wochen vor dem Veranstaltungstermin. Zu den Öffnungszeiten können die Karten direkt abgeholt werden.

Ermäßigung

Inhaber der Metzingen Card erhalten eine Ermäßigung von 50% auf den Eintrittspreis.

Programm

April

Musikalische Lesung mit Anna Müller:
„Regenbogenfisch komm hilf mir“
Fr. 19.04.2024, 15.00 Uhr
Dauer 45 Minuten
Für Kinder ab 4 Jahren, Eintritt 4 €

Mai

Kindertheater Doris Batzler
„Der Buchstabendieb“
Fr. 03.05.2024, 15.00 Uhr
Dauer 1 Stunde
Für Kinder ab 5 Jahren, Eintritt 5 €

Juni

Kleine und große Wunder aus Wolle - Filzen mit Wollblümchen
Fr. 14. Juni 2024, 15.00 Uhr
Dauer 1 Stunde
Für Kinder ab 5 Jahren, Eintritt 5 €

Juli

Artisjoktheater
„Lieselotte macht Urlaub“
Fr. 12.07.2024, 15.00 Uhr
Dauer 45 Minuten
Für Kinder ab 4 Jahren, Eintritt 5 €

August

Bastel deinen eigenen Kometenball
Fr. 02.08.2024, 15.00 Uhr
Dauer 1 Stunde
Für Kinder ab 5 Jahren, Eintritt 5 €

In Kooperation von:
vhs Metzingen-Ermstal e.V., Tel. 07123 9293-0,
Öffnungszeiten Mo - Fr 10:15 - 12:15 Uhr, Mi und Do 14:00 - 17:00 Uhr
Stadtbücherei Metzingen, Tel. 07123 3952340,
Öffnungszeiten Mo, Do 11 - 19 Uhr, Mi 9 - 11 Uhr, Fr 11 - 17 Uhr, Sa 9 - 12 Uhr
Veranstaltungsring Metzingen e.V. (VRM), Tel. 07123 9754204

Stadtbücherei Metzingen

vhs Volkshochschule Metzingen-Ermstal | Mit uns lernen.

VRM Veranstaltungsring Metzingen e.V.
Hindenburgstr. 6 D-72555 Metzingen Tel. +49 7123 9754204 Fax 9754206

Weitere Angebote aus unserem Programm:

Schulabschlüsse

Abivorbereitung Mathematik Basisfach

Für Schüler:innen, die sich optimal auf die mündliche Prüfung vorbereiten möchten.

Die Grundlagen für die Prüfungsgebiete Analysis, Geometrie und Stochastik werden wiederholt und gefestigt, wobei der Umfang sich jeweils am Bedarf und den Wünschen der Schüler:innen orientiert. Wir üben danach Prüfungsaufgaben und simulieren eine Prüfungssituation.
Erklären und Üben der notwendigen Rechenfertigkeiten, Festigung der Grundlagen der drei Prüfungsgebiete; Übungen mit den erlaubten Hilfsmitteln, Lösen von Aufgaben aus dem Pflichtbereich und häufig vorkommende elementare Probleme aus dem Wahlbereich. Bitte den im Unterricht benutzten Taschenrechner mitbringen.
Auf Fragen und Wünsche wird eingegangen.

Leitung	Henrike Prochel
Kurs.-Nr.	DM60830
Termin	5 x Freitag, 23.02.24 – Freitag, 22.03.24
Zeit	14:00 – 17:30 Uhr freitags
Ort	Haus der vhs, Raum Sprandel
Gebühr	125 €
	Gruppengröße: max. 9

Aktiv gegen Prüfungsangst - fit für Klassenarbeiten und Tests

Der Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler in den Abschlussklassen ab Klasse 9
Kurs für Schüler in der Prüfungsvorbereitung!

- Blockaden auflösen
- Wissen abrufen
- Erfolgreich abschließen

Eifrig gelernt, aber in der Prüfung überkommt dich die Angst zu versagen - Blackout? Oder der Gedanke an den Test versetzt dich schon so in Panik, dass eine intensive Vorbereitung unmöglich wird?
Dann steht das Gehirn so unter Stress, dass das Denken blockiert ist. Die Folge ist, dass

du Wissen nicht abrufen kannst und so der Erfolg ausbleibt.
Nach einem persönlichen Einstieg lösen wir in einer Kleingruppe (max. 4 Teilnehmer) die Blockaden durch gezielte, punktgenaue Bewegungsübungen. Das Training aktiviert neue Verknüpfungen im Gehirn. Praktische Tipps für Vorbereitung und Testsituation runden das Angebot ab.

Leitung	Katrin Günzler
Kurs.-Nr.	DM60890
Termin	4 x ab Donnerstag, 29.02.24 – Donnerstag, 21.03.24
Zeit	16:30 – 18:00 Uhr donnerstags
Ort	Haus der vhs, Raum Schönbein
Gebühr	83 €
	Kleingruppe, ab 3 Teilnehmende

Kreativ

Portraitzeichenkurs für Anfänger

Wollten Sie schon immer Gesichter ganz einfach zeichnen lernen, weil sie Sie faszinieren und Sie sich gerne darin verlieren? Dann zeige ich Ihnen gerne Schritt für Schritt, wie Sie mit Hilfe eines einfachen Aufbaus, ein Gesicht konstruieren und darstellen können. Dabei brauchen Sie keinerlei Vorkenntnisse und ganz wenig Material, um in die Welt der Portraits einzusteigen.
Bitte mitbringen: Zeichenpapier, Bleistifte in den Stärken 2H, HB, 2B, 4B, Radiergummi

Leitung	Kristina Warkentin
Kurs.-Nr.	DM20515
Termin	Dienstag, 09.04.24
Zeit	18:00 – 19:30 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Sprandel
Gebühr	18 €

Leitung	Kristina Warkentin
Kurs.-Nr.	DM20516
Termin	Dienstag, 02.07.24
Zeit	18:00 – 19:30 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Sprandel
Gebühr	18 €

Keramik selbst bemalen

- für Kinder und Erwachsene

In netter Runde bemalen Groß und Klein ein ganz persönliches Keramikstück für sich selbst oder zum Verschenken. Ob auf Teller, Müslischale oder Vase - schon ein paar aufgetupfte, farbenfrohe Punkte lassen kleine Meisterwerke entstehen. Frau Kühfuß steht mit Rat und Tat zur Seite und hat Beispiele und Anregungen dabei. Neben den vielen Techniken kann man z. B. auch ein Motiv auf die Keramik pausen. Bei Interesse bitte eine Kopie davon mitbringen. Kinder haben u. a. die Möglichkeit, mit Motiv-Stanzern zu arbeiten oder mit Hölzern schöne, bunte Punkte zu setzen. Die bemalte Rohkeramik wird im Anschluss glasiert und im professionellen Keramik-Brennofen gebrannt. Nach ca. 2 Wochen sind die neuen Lieblingsstücke fertig und abholbereit. Bitte suchen Sie sich vor dem Kurs auf www.kunterbuntundkreativ.de unter „Rohkeramik & Preise“ etwas Schönes aus (in der Regel 1 bis 2 Teile in unten genannter Zeit) und geben Sie die Bezeichnung dafür bei der Anmeldung an. Die im Internet aufgeführten Preise (ab 15,90 €) umfassen die Rohkeramik, die Farben, die Glasur sowie den Brand.

Leitung	Nicole Kühfuß
Kurs.-Nr.	DM22001
Termin	Samstag, 13.04.24
Zeit	16:000 – 18:30 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Atelier
Gebühr	13,50 €
	Keramik-Kosten (ab 15,90 €) sind direkt im Kurs zu entrichten.

Gesundheit

Erste Hilfe am Kind

Der Kurs „Erste Hilfe am Kind“ ist für Hilfeleistungen für Kinder vom Säuglingsalter bis zum Schulkind in Notsituationen gedacht. Er richtet sich an Eltern und Großeltern, Erzieher/innen und Lehrer/innen und an alle, die mit Kindern zu tun haben. Es werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt. In diesem Lehrgang erlernen Sie unter anderem

- die Versorgung von Wunden und bedrohlichen Blutungen und Verletzungen
- den Umgang mit Notfallsituationen wie z. B. Vergiftungen
- das Erkennen von Störungen lebenswichtiger Funktionen
- Herz-Lungen-Wiederbelebung

Damit Unfälle gar nicht erst passieren, werden Ihnen im Kurs besondere Gefahrenquellen für Kinder und vorbeugende Maßnahmen aufgezeigt.

Leitung	Patrick Kühbauch
Kurs.-Nr.	DM30102
Termin	Samstag, 15.06.24
Zeit	09:00 - 17:00 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Atelier
Gebühr	52 €
	bei Anmeldung von zwei Familienangehörigen 47 € pro Person

Onlinekurs:
Kinder kochen vegetarisch mit Eltern/Großeltern

Gemeinsam kochen wir einfach, gesund & lecker Gerichte wie z.B. Bunte Gemüse-Quiche, Veg. Burger, Gemüse-Gulasch mit Quinoa, Möhrensalat und Schoko-Kirschkuchen als Dessert. Sie erhalten die Einkaufsliste und die Rezepte rechtzeitig per E-mail.

Leitung	Sona Hannaleck
Kurs.-Nr.	DO30404
Termin	Sonntag, 17.03.24
Zeit	15:00 - 18:15 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Atelier
Gebühr	35 €

In Kooperation mit der Ski-, Outdoorschule & Kanustation Black Forest Magic Freiburg/Bad Bellingen

Die Ski-, Outdoorschule & Kanustation Black Forest Magic Freiburg/Bad Bellingen meldet sich spätestens zwei Tage vor Kursbeginn telefonisch oder per E-Mail mit Infos zum Ablauf der Veranstaltung und zum genauen Treffpunkt bzw. zur Anfahrt.
Dazu geben Sie bitte bei der Anmeldung möglichst Ihre Telefonnummer (Festnetz und Handy) sowie unbedingt Ihre E-Mail-Adresse an.
Bitte prüfen Sie Ihre E-Mails zwei Tage vor Beginn der Veranstaltung. Sollten Sie bis zwei Tage vor Kursbeginn nicht kontaktiert worden sein, melden Sie sich bitte telefonisch beim Veranstalter unter Tel. 076646137700 oder www.BlackForestMagic.de. Abmeldungen oder Stornierungen sind bei den Sportkursen bis 6 Tage vor dem Haupttermin möglich, auch bei Krankheit. Der genannte Ersatztermin bei schlechtem Wetter ist verbindlich.

Kletterkurs am Einsteiger-Fels

- für Erwachsene und Jugendliche ab 13 Jahren

Der Wiesfels ist landschaftlich eingebunden in die herrliche Bergwelt der Uracher Alb. Bei diesem Einsteigerkurs geht es auf leichten Kletterrouten in der Toprope-Sicherungstechnik zum höchsten Punkt eines natürlichen Einsteiger-Felsens. Die Teilnehmenden werden von erfahrenen Kletterlehrern eingewiesen und betreut. Da jeder Teilnehmende es alleine schaffen wird, den höchsten Punkt zu erreichen, ist das Glücksgefühl dementsprechend groß, so dass ein solcher Kurs zu einem unvergesslichen Erlebnis wird.
Während des Kurses werden grundlegende Sicherungs- und Kletterkenntnisse vermittelt. Den krönenden Abschluss bildet das Abseilen vom Fels. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mindestteilnahmealter 13 Jahre.
Kursinhalt: Kennenlernen der Ausrüstung, Partnercheck, Partnersicherung mit HMS, Handling beim Seilausgeben bzw. Seileinholen, Topropeklettern, Einblick in die Kletter-grundtechnik, Seilkommandos beim Topropeklettern.
Die komplette Kletterausrüstung wird kostenlos zur Verfügung gestellt. Bitte beachten Sie, dass es je nach Witterungsverhältnissen zu Verzögerungen innerhalb der Veranstaltung kommen kann. Bitte Wanderschuhe oder Turnschuhe mitbringen.
Bei Schlechtwetter wird der Kurs auf den verbindlichen Ersatztermin verschoben. Bei Ausfall des Ersatztermins wegen schlechten Wetters entfällt das Kursangebot ersatzlos. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.
Veranstalter: Black Forest Magic Kanustation, Rafting & Outdoorschule
Bitte mitbringen: Regenjacke und Rucksack mit Proviant, Sonnencreme, Kopfbedeckung und Turnschuhe.

Leitung	Thomas Bührer, Grund- und Hauptschullehrer, DSLV
Kurs.-Nr.	DM37000
Termin	Sonntag, 12.05.24
	Verbindlicher Ersatztermin bei schlechtem Wetter: Sonntag, 02.06.24
Zeit	10:30 – 14:30 Uhr
Ort	Treffpunkt: Waldparkplatz, Gestüt St.Johann
Gebühr	59 €

SUP Kurs Elz bei Riegel von 10 Jahren - 13 Jahren

Dozent: Thomas Bührer, Grund- und Hauptschullehrer, ASF-SUP-Guide, IRF Raftingguide, DKV Kanuguide
In diesem Kurs lernen Sie vom erfahrenen SUP-Instruktor grundlegende Steuer- und Paddeltechniken, Sicherheitsregeln und Materialkunde. Die Teilnehmer lernen von An-

fang an die richtige Paddeltechnik und Steuerungstechnik von einem Profi.
Genießen Sie einfach das Paddeln auf dem wunderschönen ruhigen Fluss der Alten Elz. Im Kurs erfolgt eine entsprechende Einweisung, Begleitung und ein Training durch den ausgebildeten Instruktor.
Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte beachten: Aufgrund unvorhergesehener Ereignisse (Wetter) kann es zu Verzögerungen beim Beginn/Ende kommen. Der Kurs findet auch bei leichtem Regen statt. Paddel, Schwimmwesten und Surfboards (SUPs) werden kostenlos zur Verfügung gestellt. Die Teilnahme im Kinderkurs ist von 10 - 13 Jahren möglich.
Veranstalter: Black Forest Magic Kanustation, Rafting & Outdoorschule
Bitte mitbringen: Regenjacke, Sonnencreme, Kopfbedeckung, Badebekleidung, Turnschuhe oder Sandalen, Getränk in Pet-Flasche, Snack (keine Glasflaschen).

Leitung	Thomas Bührer, Grund- und Hauptschullehrer, DSLV
Kurs.-Nr.	DM37001
Termin	Samstag, 22.06.24
	Verbindlicher Ersatztermin bei schlechtem Wetter: Sonntag, 07.10.23
Zeit	10:00 – 11:30 Uhr
Ort	Treffpunkt: Riegel, Sportplatz
Gebühr	45 €

Geführte Raftingtour für Einsteiger von Istein nach Bad Bellingen für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren

Der wildere Altrhein ist zwischen Istein und Bad Bellingen sehr gut mit Groß-Rafts befahrbar und garantiert ein aufregendes Paddelerlebnis. Die Teilnehmer erhalten vor Ort eine ausführliche Einweisung. In jedem Großraft befindet sich ein Raftingguide der das Groß-Boot mit der Gruppe zusammen sicher durch einige Stromschnellen steuert. Die Rückreise zum Ausgangsort erfolgt wahlweise direkt nach der Tour durch Fahrgemeinschaften oder einen kostenlosen Shuttleservice (wird direkt vor Tourbeginn organisiert). Anreise/Abreise auch mit der Bahn möglich, der Start und Zielpunkt haben einen Bahnhof an der Rheintalstrecke (Istein, Bad Bellingen).
Die Tour führt ab Istein durch leichtes Wildwasser. Die Tour ist absolut kentersicher, kein Teilnehmer wird nass, somit können auch problemlos Kinder ab 7 Jahren an der Tour teilnehmen. Pro Kind unter 13 Jahren muss jedoch jeweils eine volljährige Begleitperson angemeldet sein und mit im Boot sitzen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich, jeder kann mitmachen. Aufgrund unvorhersehbarer Ereignisse (Wetter)

kann es zu Verzögerungen beim Tourbeginn/Ende kommen.
Bitte mitbringen: Dünne Regenjacke, Sonnencreme, Kopfbedeckung und Turnschuhe, Freizeitbekleidung.

Leitung	Thomas Bührer, Grund- und Hauptschullehrer, DSLV
Kurs.-Nr.	DM37003
Termin	Samstag, 29.06.24
	Verbindlicher Ersatztermin bei schlechtem Wetter: Samstag, 20.07.24
Zeit	14:00 – 17:00 Uhr
Ort	Treffpunkt: Efringen-Kirchen-Istein, Sportplatz Istein, Neue Straße 90
Gebühr	59 €
	55 € Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren

Geführter Stand-up Paddlingkurs für Einsteiger/innen

- für Erwachsene und Jugendliche ab 13 Jahren

Stand-Up Paddle Surfing (SUP) ist eine neue Trendsportart aus den USA. Dabei stehen Sie auf einem Surfboard und fahren mit einem langen Paddel stehend vorwärts. Neben Materialkunde erklärt Ihnen der ausgebildete und sehr erfahrene SUP-Instruktor grundlegende Steuer- und Paddeltechniken und vermittelt Ihnen wichtige Sicherheitsregeln. Lernen Sie von Anfang an die richtige Paddeltechnik und Steuerungstechnik von einem Profi. Genießen Sie einfach das Paddeln auf dem wunderschönen langsam fließenden Altrhein in stehender Perspektive.
Vor dem Kurs erfolgt eine Einweisung, während seiner Durchführung wird man von dem Guide begleitet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Aufgrund unvorhergesehener Ereignisse (Wetter) kann es zu Verzögerungen beim Beginn/Ende kommen. Der Kurs findet auch bei leichtem Regen statt.
Die Teilnahme ist trotz Schwimmweste nur für Schwimmer/innen ab 13 Jahren möglich und erfolgt auf eigene Gefahr.
Am Anfang lernen die Teilnehmenden die grundlegenden Paddeltechniken, dann geht es auf eine 10 km lange Tour mit dem Trainer.
Die anschließende Tour findet auf dem Althrein von Bad Bellingen bis Neuenburg statt. Die Rückfahrt zum Einstieg nach Bad Bellingen erfolgt dann per Fahrgemeinschaften oder Shuttleservice, mehr dazu am Treffpunkt/Kurstag.
Bitte mitbringen: Regenjacke, Sonnencreme, Kopfbedeckung, Badebekleidung, Turnschuhe oder Sandalen, Getränk in Pet-Flasche (keine Glasflaschen), Snack und falls vorhanden Neo-

pren-Anzug mitbringen. SUP-Surfboard, Paddel und Weste werden gestellt und sind im Kurspreis inbegriffen. Neopren ist gegen Aufpreis erhältlich (10,- € Leihgebühr, vor Ort bar zu bezahlen), jedoch nicht unbedingt notwendig.
Eine Woche vor Kursbeginn ist keine Abmeldung mehr möglich. Auch bei Erkrankung oder Stornierung der/des Teilnehmenden fallen die Kursgebühren in voller Höhe an.
Es gilt bei schlechtem Wetter der verbindliche Ersatztermin.

Leitung	Thomas Bührer, Grund- und Hauptschullehrer, DSLV
Kurs.-Nr.	DM37004
Termin	Samstag, 06.07.24
	Verbindlicher Ersatztermin bei schlechtem Wetter: Samstag, 20.07.24
Zeit	11:00 – 14:00 Uhr
Ort	Treffpunkt: Bad Bellingen, Kanustation
Gebühr	79 €

Geführte Einer-Kanutour - Zahmwasser auf dem Altrhein bei Bad Bellingen

Geniessen Sie eine geführte Einer-Kajaktour auf dem schönen ruhigen Althrein bei Bad Bellingen bis Grissheim. Der Tourguide steht Ihnen vor und während der Tour mit Rat und Tat zur Seite. Kajaks, Paddel, Westen werden zur Verfügung gestellt. Schwimmkenntnisse müssen vorhanden sein. Im Ziel erfolgt ein kostenloser Rückshuttle zum PKW oder Bahnhof. Teilnehmer unter 16 Jahren nur in Begleitung einer volljährigen Person. Teilnahme ab 13 Jahren möglich (nur in Begleitung der Eltern). Aufgrund unvorhersehbarer Ereignisse (Wetter) kann es zu Verzögerungen beim Tourbeginn/Ende kommen.
Treffpunkt/Veranstalter: Bad Bellingen, Kanustation, Rafting & Outdoorschule, Sportplatz 1, Am Sportplatz, Nähe Rheinrestaurant Pizzeria Lucano, Im Mittelgrund 11, 79415 Bad Bellingen
Bitte mitbringen: Regenjacke, Sonnencreme, Kopfbedeckung, Freizeitbekleidung, Getränk in PET-Flasche (keine Glasflaschen). Vor Ort kann gegen eine Gebühr von 5 Euro ein wasserdichter Sack für Utensilien geliehen werden.

Leitung	Thomas Bührer, Grund- und Hauptschullehrer, DSLV
Kurs.-Nr.	DM37005
Termin	Samstag, 13.07.24

Zeit	12:45 – 17:00 Uhr
Ort	Treffpunkt: Bad Bellingen, Kanustation, Sportplatz 1
Gebühr	59 €
	55 € Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren

Geführte Kanutour Donaueschingen

- für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren

Aufgrund ihrer ruhigen Strömung ist die Donau zwischen Donaueschingen und Neudingen für Kanueinsteiger/innen sehr geeignet. Genießen Sie das kleine Abenteuer und die wunderschöne Natur der Donau. Je nach Gruppengröße stehen den Teilnehmer/innen zwei oder mehr erfahrene Guides mit Rat und Tat zur Seite. Vor der Tour erfolgt eine ausführliche Einweisung durch die begleitenden Guides.
Die Rückreise zum Ausgangsort erfolgt wahlweise direkt nach der Tour durch Fahrgemeinschaften oder einen Shuttleservice (wird direkt vor Tourbeginn organisiert). Treffpunkt: TC Blau-Weiss Tennisplatz Donaueschingen, Kanustation Black Forest Magic, Stadionstraße 9.
Die Teilnahme ist trotz der Schwimmweste nur für Schwimmer/innen möglich. Kinder können ab einem Alter von 8 Jahren teilnehmen, pro Kind unter 13 Jahren muss eine erwachsene Begleitperson angemeldet sein. Teilnahme auf eigene Gefahr. Die Kanutour findet auch bei leichtem Regen statt.
Ein Wassersack kann gegen eine Gebühr von 5 € ausgeliehen werden. Paddel, Kanusitze und Westen werden kostenlos zur Verfügung gestellt.
Bitte mitbringen: Regenjacke, Sonnencreme, Kopfbedeckung, Freizeitkleidung, Getränk in PET-Flasche (keine Glasflaschen).

Leitung	Thomas Bührer, Grund- und Hauptschullehrer, DSLV
Kurs.-Nr.	DM37006
Termin	Sonntag, 14.07.24
	Verbindlicher Ersatztermin bei schlechtem Wetter: Sonntag, 21.07.24
Zeit	13:00 – 17:00 Uhr
Ort	Treffpunkt: TC Blau-Weiss Tennisplatz Donaueschingen gr. Parkplatz
Gebühr	39 €

Geführte Einer-Kajaktour im leicht wilderen Wasser

Inhalt: Kehrwasserfahren, Kanten, Geschwindigkeitskontrolle, Surfen von kleinen Wellen, Gewässerkunde, Kajak in Theorie und Praxis. Einer-Kajaks, Spritzdecke, Longjohns (Halbneopren), Schwimmweste, Paddel werden zur Verfügung gestellt. Schwimm-

kenntnisse müssen vorhanden sein. Im Ziel erfolgt ein kostenloser Rückshuttle zum PKW oder Bahnhof. Teilnahme ab 13 Jahren, Teilnehmer unter 18 Jahren nur in Begleitung einer volljährigen Person. Aufgrund unvorhersehbarer Ereignisse (Wetter) kann es zu Verzögerungen beim Tourbeginn/Ende kommen. Treffpunkt/Veranstalter: Bad Bellingen, Kanustation, Rafting & Outdoorschule, Sportplatz 1, Am Sportplatz, Nähe Rheinrestaurant Pizzeria Lucano, Im Mittelgrund 11, 79415 Bad Bellingen. *Mitzubringen: Freizeitbekleidung, alte Turnschuhe, Sonnencreme, Badebekleidung, Handtuch*

Leitung	Thomas Bührer, Grund- und Hauptschullehrer, DSLV
Kurs.-Nr.	DM37008
Termin	Sonntag, 20.07.24
Zeit	11:00 – 15:00 Uhr
Ort	Treffpunkt: Bad Bellingen, Kanustation, Sportplatz 1
Gebühr	99 €, 75 € Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren

Sprachen

English Conversation (B2/C1) - auch für Quer-Wiedereinsteiger/innen und Schüler/innen der Oberstufe geeignet

Enjoy practicing your English skills in this intermediate group with an Australian native speaker with many years of teaching experience. Interesting topics and a relaxed atmosphere gets everyone talking. Just join in! Extra Material: short video clips, newspaper articles from World and press - will be supplied.

Leitung	Barbara Voullaire
Kurs.-Nr.	DM40627
Termin	12 x ab Mo 11.03.24 bis Mo 24.06.24
Zeit	18:30 - 20:00 Uhr montags
Ort	Haus der vhs, Raum Küßner
Gebühr	95 € ab 8 Teilnehmenden
	151 € ab 5 Teilnehmenden

Ihre Ansprechpartnerinnen

Simone Schwickert
07123 9293-16
simone.schwickert@vhs-metzingen.de

Sigrid Kuyucu
07123 9293-10
sigrid.kuyucu@vhs-metzingen.de

Volkshochschule Metzingen-Ermstal
Innere Heerstr. 6, 72555 Metzingen • www.vhs-metzingen.de

Bildnachweise: Seite 1, 17: pexels.com, Seite 3: photocase, Seite 9: N. Reimann, Seite 10: iStock, Seite 15: K. Warkentin, Seite 16 N. Kühfuß, Seite 20, 21, 23: pixabay.com, Mitarbeiterinnenfotos R. Wahl, Metzingen