

Herbst / Winter 2022 / 2023

Hauptstraße 15 • 74595 Langenburg
Telefon 0 79 05/91 02-18 • E-Mail: doris.von-goeler@langenburg.de • www.langenburg.de
Leitung: Doris von Göler

Das Programm der vhs Langenburg für Herbst und Winter 2022 – 2023

Wir haben ein breites Spektrum an Kursen und Veranstaltungen für Sie vorbereitet von Geschichtsträchtigem, Neubürgertreffs nicht nur für Neubürger, Nachhaltigkeitsthemen und Spielen über Kabarett, Konzerte, Atelierführungen Ausstellungseröffnungen, Fotografie-, Kalligrafie-, Mal- und Zeichenkurse und Gesundheits-, Bewegungs- und Ernährungskurse bis hin zu Sprachkursen.

Sicher finden auch Sie hier Ihr Interessenthema.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Erkunden des neuen Programms und freuen uns auf Ihre rege Teilnahme.

DIE ÜBERSICHT	GESCHICHTE S. 1	KREATIVITÄT, FOTOGRAFIE UND TANZ S. 2-3	GESUNDHEIT, ENTSPANNUNG, BEWEGUNG S. 5
	GESELLSCHAFT S. 2	KUNST S. 3-4	SPRACHEN S. 6
		KULTUR S. 4	JUNGE VHS S. 6

Das Programm der **vhs Langenburg**, seine Termine, Kurse und Veranstaltungen wurden vorbehaltlich etwaiger Änderungen geplant. Verschiebungen, Absagen, alternative Veranstaltungsorte oder geänderte Zeiten sind möglich. Bitte informieren Sie sich vor Ihrer Anmeldung über eventuelle Änderungen. Die Platzzahl ist begrenzt, eine frühzeitige Anmeldung ist empfehlenswert. Das Programm ist gültig bis 31. Januar 2023. Weitere Veranstaltungen, Kurse und Angebote der vhs Crailsheim Land e.V. finden Sie unter www.vhs-crailsheim.land.de

GESCHICHTE • GESELLSCHAFT • WISSEN

GESCHICHTE

Unsere Torturmreihe in Kooperation mit dem Geschichts- und Kulturverein Langenburg e.V.

Das Tor zu Welt

Axel Dittrich und Marianne Mühlenstedt



Foto: Andreas Schmelz

Das Ensemble des Langenburger Stadttors mit Tor, Torhaus, Torwachthaus und Stadtturm ist prägend für das Langenburger Stadtbild.

Doch es ist mehr als ein beliebtes Fotomotiv. Verteidigung, Sicherheit, Einlasskontrolle, Seuchenschutz, Gefängnis, Wohnhaus, Stall, Ort für Kultur und Geschichte. Zahlreich sind die Funktionen bis heute.

Marianne Mühlenstedt und Axel Dittrich begleiten Sie auf eine Entdeckungstour in und um das Ensemble und lassen Sie an interessanten, kuriosen und spannenden Geschichten dazu teilhaben.

22210131LA. 8€. Treffpunkt beim Torturm Langenburg
Sonntag, 30. Oktober 2022, 17:00 Uhr

Count Gleichen. WIE EIN PRINZ ZU HOHENLOHE-LANGENBURG IN ENGLAND EINE NEUE HEIMAT FAND. Axel Dittrich

Die Geschichte eines Prinzen und seiner Familie, der seiner Hohenlohischen Heimat den Rücken kehrte, um die Welt zu sehen. Folgen Sie Axel Dittrich auf seinen Spuren, so spannend wie ein Roman – und einer Familie von Königinnen, Kaisern, Seefahrern, Spione, Diplomaten, KünstlerInnen. Geboren wurde der Prinz 1833 als Victor zu Hohenlohe-Langenburg,

Foto: Schloss Langenburg



aus Liebe gab er seinen deutschen Titel auf und lebte als Count Gleichen in England, fuhr zur See und begründete einer der faszinierendsten Seitenlinien der Hohenloher.

22210135LA ff. 10€. Torturm Langenburg
Sonntag, 5. Februar 2023, 17:00 Uhr
Sonntag, 12. Februar 2023, 17:00 Uhr
Sonntag, 19. Februar 2023, 17:00 Uhr

Joachim Georg Creuzfelder in Langenburg

ZUM 400. GEBURTSTAG DES MALERS JOACHIM GEORG CREUZFELDER
Ursula Angelmaier und Axel Dittrich

Foto: Schloss Langenburg



Geboren und aufgewachsen im Kunstzentrum Nürnberg, zur Ausbildung in Schwäbisch Hall, am Hof in Langenburg und schließlich als Maler von Pfedelbach ist Joachim Georg Creuzfelder in ganz Hohenlohe ein Begriff.

Die Schlossführung sucht nach Spuren Creuzfelders, der Zeit seines Lebens der Langenburger Grafenfamilie verbunden blieb. Für die Langenburger Stadtkirche wurde er ebenfalls mit Aufträgen bedacht, die interessante Aufschlüsse über seine Arbeitsweise geben.

22210143LA. 12€. Treffpunkt am Tor des Langenburger Schlosses
Dienstag, 27. September 2022, 14:00 Uhr

Neubürgertreff. NICHT NUR FÜR NEUBÜRGER
Martina Topheide

Sind Sie neu in der Stadt oder auch schon etwas länger im Städtle? Möchten Sie wissen, was läuft, was möglich ist, was spannend und interessant ist? Möchten Sie Kontakte knüpfen oder ähnlich Interessierte kennenlernen? Ein monatlicher Treff in lockerer Runde hilft Ihnen beim Ankommen und Bleiben.

22210201LA ff. Ohne Teilnahmegebühr. Jeweiliger Treffpunkt wird bei Anmeldung bekanntgegeben. Donnerstag, 8. September 2022, 19:30

Weitere Termine: jeweils donnerstags 19:30:
13. Oktober 2022. 10. November 2022. 8. Dezember 2022. 12. Januar 2023

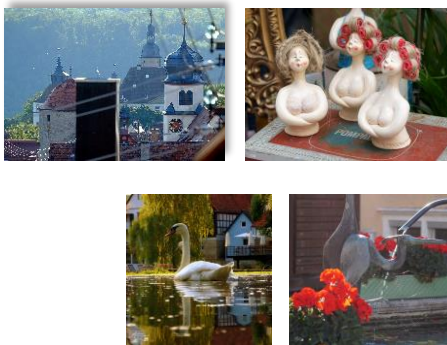


Foto: Andreas Schmelz

VERBRAUCHERBILDUNG IN BADEN-WÜRTTEMBERG

Fair kleidet
Karin Pfisterer

Gefördert durch



Der Rock fällt glatt, das Hemd ist knitterfrei, der Pullover stets kuschlig weich und alles zum Spottpreis!

Was vordergründig als Schnäppchen daherkommt, entpuppt sich bei näherer Betrachtung als Mogelpackung: Der Cocktail aus Hunderten von Chemikalien und deren Rückstände verseuchen Gewässer und lösen Krankheiten und Allergien aus. Dass wir billig Klamotten kaufen können, dafür bezahlen Menschen auf Baumwollfeldern und in den Fabriken der Lieferanten oft teuer mit ihrer Gesundheit, manchmal auch mit ihrem Leben.

Was können wir als verantwortungsvolle Konsumenten tun? Gibt es Alternativen? Wo sind sie zu finden?

Die Referentin stellt Ihnen faire Kleidung vor, denn Bio-Baumwolle und ethisch korrekte Mode erfreuen sich zunehmend wachsender Beliebtheit. Sie erfahren, was sich hinter den Siegeln verbirgt und auf welche Sie achten sollten.

Nachhaltig und fair produzierte Mode ist schön und elegant, sportlich und lässig, manchmal verspielt und auf einem stetig wachsenden Markt zu finden.

22210401LA. Kostenfrei. Philosophenkeller Langenburg
Freitag, 23. September 2022, 19:00 Uhr

Unser Gesellschaftsspiele-Paket mit Edith und Matthias Fohrer. Brettspielcafé Hornoxn, Hauptstraße 21, Langenburg.

Ein Streifzug durch die Welt der Gesellschaftsspiele
BRETTSPIELKURS

Brettspiele wie „Mensch ärgere Dich nicht“ oder „Monopoly“ sind vielen bekannt. In den letzten Jahren hat die Welt der Brettspiele einen großen Boom an neuen, kreativen Ideen erlebt.

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, neue Spielideen und Genres von Gesellschaftsspielen kennenzulernen: Familien- und Kennerspiele, kooperative und Roll'n'Write-Spiele. Es sind keinerlei Vorerfahrungen notwendig.

22211101LA. 24€. mittwochs, 19:30 Uhr. 5-mal ab 28. September 2022

Spielemittag der Generationen

Familienspiele, die hier im Vordergrund stehen, fördern den Zusammenhalt der Generationen und bringen Jung und Alt, Spielejunkies und Spielunerfahrene zusammen an einen Tisch.

22211102LA ff. 4€. Donnerstag, 3. November 2022, 14:30 - 16:30 Uhr
Donnerstag, 3. November 2022, 17:00 - 19:00 Uhr



Foto: pixnio

Spieleabend für Zweipersonenspiele

Bei diesem Spieleabend haben Sie die Möglichkeit, Spiele kennenzulernen, die man mit nur zwei Personen spielen kann.

Und Sie können Spielepartner für Brettspiele in einer kleinen Runde finden. Denn manchmal fehlen einem schlicht und einfach die geeigneten Spielpartner*innen, um ein Gesellschaftsspiel aus dem Regal zu holen.

22211104LA. 4€. Mittwoch, 16. November 2022, 19:30

Spielemittag im Advent

Der Winter ist für viele Menschen Brettspielzeit. Wenn die Tage kürzer werden, bietet es sich an, ein gutes Brettspiel aufzutischen. In gemütlichem und historischem Ambiente lässt sich ein Nachmittag im Advent am Spieletisch entspannt ausklingen.

Es steht eine Auswahl an diversen Kinder-, Familien- und Kennerspielen zur Verfügung. Egal, ob der Klassiker „Activity“ ausgepackt wird oder bei „Camel Up“ versucht wird, auf das richtige Kamel zu setzen. Es gibt eine breite Auswahl an verschiedenen Gesellschaftsspielen.

22211105LA ff. 4€ Samstag, 17. Dezember 2022, 14:30 bis 16:30 Uhr
Samstag, 17. Dezember 2022, 17:00 bis 19:00 Uhr

Malkreis
Tilla Hiller

Der Kreis Mal- und Zeichenbegeisterter trifft sich regelmäßig. Egal ob Aquarell-, Acryl-, Ölfarben oder Bleistift – Material, Papier, Farben und Pinsel sollten Sie selbst mitbringen, ebenso Mal- und Zeichen-Kenntnisse.

22220701LA. Keine Kurs-Gebühr. Stadthalle Langenburg. OG
mittwochs 14tägig. 18:00 – 20:00 Uhr. 10-mal ab 7. September 2022

Kalligrafie

DIE KUNST DES SCHÖNEN SCHREIBENS
Georg Krax

Meine Schrift ist etwas sehr Persönliches. Die Kalligrafie eröffnet Mittel und Wege, die Schönheit einer Handschrift mit Kunst und Kreativität zu verbinden. Leserlichkeit ist ebenso wichtig wie Ästhetik, und durch die bewusste oder unbewusste Mitgabe von Emotionen bekommen die Texte ein unverwechselbares, persönliches Gesicht.



Foto: Georg Krax

Die bereits im Mittelalter entstandene Schreibkunst erlebt zurzeit eine Renaissance als Handlettering.

In diesem Kalligrafiekurs werden Sie durch das Wertschätzen Ihrer eigenen Schrift lernen, Gleichmäßigkeit und Struktur mit Ihrer Individualität zu verknüpfen. Es entstehen dabei Kunstwerke, die sich wunderbar als Geschenk eignen.

Nach dem Kennenlernen und Üben einiger Grundregeln lernen Sie während der Arbeit an selbstgewählten Produkten mit Werkzeugen und Verfahrensweisen umzugehen.

Bringen Sie alles mit, womit Sie eventuell schon zu Hause mit dem Schönschreiben oder Gestalten begonnen haben. Materialien können Sie auch vom Dozenten erhalten.

22220705LA. 40€ zzgl. Materialkosten. Rezzenhaus Bächlingen.
2-mal. Samstag, 3. und Samstag, 10. Dezember 2022. 14:00 - 17:00 Uhr

Wochenend-Zeichen-Kurse mit Helena Zubler

Mitzubringendes Material: Zeichenblock mind. DinA2, besser größer, verschiedene Bleistifte zwischen Stärke 6H und 6B, Zeichenkohle, ggf. Öl- oder Pastellkreide, Spitzer, Knetradiergummi. Veranstaltungsort: KunstFreiRaum Heroldhausen

Portrait-Zeichnen



Foto: Helena Zubler

In diesem Kurs werden wir den Aufbau einer Portraitzeichnung am lebenden Modell studieren. Von den Schlüssel-beinen, über die Ohren bis hin zu den Haaren. Von der groben Form, über Licht und Schatten zu den charakteristischen Details.

22220711LA. 90€.
Samstag, 29. und Sonntag, 30. Oktober 2022. 10:00 - 16:00 Uhr

Anatomie-Zeichnen

In diesem Kurs werden wir den menschlichen Körper anhand eines lebenden Modells Stück für Stück erkunden, verstehen und zeichnen lernen. Von der Schädeldecke übers Schlüsselbein und die Hüfte bis zu den Schienbeinen und Fußwurzelknochen.

Der Fokus liegt auf der naturgetreuen Abbildung des Gesehenen, dem Verstehen der anatomischen Zusammenhänge und der Schulung des sehenden Auges.

22220712LA. 90€
Samstag, 19. und Sonntag, 20. November 2022. 10:00 - 16:00 Uhr

Ein Fotospaziergang in Langenburg
Daniela Nowitzki

Wenn die ersten Blätter farbig werden, können Sie Langenburg ganz neu entdecken. Mit den leuchtenden Herbstfarben gewinnen gewohnte Ansichten eine lebendige, neue Perspektive.

Die freie Fotografin Daniela Nowitzki führt Sie durch die malerischen, verwinkelten Gassen und Fußwege Langenburgs. Der Fotospaziergang vermittelt neue Motive und enthält dazu

auch praktische Übungen zur Bildgestaltung. Die Bedienung der eigenen Kamera sollten Sie beherrschen.

Bitte bringen Sie diese sowie, falls vorhanden, zusätzliche Objektive und einen zweiten geladenen Akku mit. Wichtig sind auch witterungsangepasste Kleidung und Schuhe.

22221104LA. 12€. Treffpunkt vor dem Hofratshaus Langenburg, Schloss 12.
Samstag, 1. Oktober 2022, 15:30 - 17:15 Uhr

Tango Argentino
Ute Frühwirth und Willi Barthelmess



Foto: Tango Vorstadt

Tango gehört seit 2009 zum immateriellen Kulturerbe der UNESCO. Höchste Zeit also, Tango zu lernen. Unterrichtet wird klassischer TANGO ARGENTINO. Dazu gesellen sich die Tänze Milonga und Vals Cruzado, zwei Tänze, die eine Ableitung des TANGO ARGENTINO sind.

In Kooperation mit der vhs Gerabronn und der Tango-Vorstadt Dünsbach

Im Kurs-Programm sind vorgesehen: Gehen im Tango, Führen und Führenlassen, Balance, Boleos, Saccadas, Ganchos, Tango Salonschritte, Musikalität und vieles mehr.

Getanzt wird im Alten Schulhaus von Dünsbach. Hier hat Ute Frühwirth, die 1985 in Stuttgart die erste Tango-Tanzschule in Süddeutschland gründete, das Flair eines argentinischen Tango Salons aufleben lassen.

Paare und Einzeltänzer willkommen. Kursverlängerung möglich.

22220501LA. 40€. Tango-Vorstadt Altes Schulhaus Dünsbach.
donnerstags, 19:00 - 20:15 Uhr. 4-mal ab 15. September 2022



Foto: Sonja Streng

Sonja Streng

Die Malereien und Zeichnungen Sonja Strenqs beschäftigen sich mit besonderen Worten, Orten und Namen, Erinnerungsfragmenten, Fundstücken, geistiger oder greifbarer Art. Dabei entsteht in Werkgruppen und Serien mit großformatigen Malereien,

Farbzeichnungen und Collagen ein ganz eigener Kosmos mit Trautem oder auch Untraulichem.

Blaues Feld

5 POSITIONEN

Thomas Achter †, Reingard Glass, Ursula Kensy, Tanja Krebs, Sonja Streng

Fünf Künstlermitglieder des Hohenloher Kunstvereins zeigen aktuelle Arbeiten.

Unterschiedlichste künstlerische Standpunkte werden präsentiert - ein weites Feld.

Die Ausstellung läuft von 18. September bis 23. Dezember 2022.

22220608LA. Rathaus Blaufelden. Ausstellungseröffnung am Sonntag, 18. September 2022, 11:00 Uhr.

Jahresausstellung der Künstlermitglieder im Hohenloher Kunstverein

Jedes Jahr zu Saisonende zeigen Künstlermitglieder des Hohenloher Kunstvereins bei der Jahresausstellung Arbeiten, die im Laufe der letzten beiden Jahre entstanden sind. Die Ausstellung wird so zu einer Bestandsaufnahme über das

Atelierbesichtigung

in Kooperation mit dem Hohenloher Kunstverein

Von 1991-1997 studierte Sonja Streng an der freien Haller Akademie der Künste in Schwäbisch Hall und unterrichtet heute dort in der Klasse für Aktzeichnen und Aktmalen. Ihre Arbeiten sind regelmäßig in Ausstellungen zu sehen und in öffentlichen Sammlungen vertreten.

Sonja Streng lebt und arbeitet in Crailsheim bzw. Kirchberg/Jagst und ist Mitglied in der Gedok Karlsruhe und im Hohenloher Kunstverein.

22220613LA. Eintritt frei. Spende willkommen. Atelier Sonja Streng, Schloss Kirchberg. Samstag, 10. September 2022. 15:00 Uhr

Ausstellungen

in Kooperation mit dem Hohenloher Kunstverein

aktuelle Schaffen der Künstlermitglieder und zeigt - gleich einem Kaleidoskop - die Vielfalt der im Kunstverein vertretenen künstlerischen Positionen

Die Ausstellung läuft von 21. Oktober bis 5. November 2022.

22220607LA. Haalhalle Schwäbisch Hall Ausstellungseröffnung am Freitag, 21. Oktober 2022. 18:00 Uhr.

Vergessene Kunst und Kleine Werke



Foto: Helena Zubler

Der Hohenloher Kunstverein zeigt kleine Werke der Künstlermitglieder und Vergessene Kunst aus früheren Ausstellungen.

Die Ausstellung läuft von 30. September bis 3. Oktober 2022

22220609LA. Hofratshaus Langenburg. Ausstellungseröffnung am Freitag, 30. September 2022, 19:00 Uhr

Unser Kultur im Philo-Paket

in Kooperation mit dem Kulturamt Langenburg

David Werker. Plötzlich seriös?! COMEDY

Jeder kennt den Spruch: „Werde du erstmal erwachsen!“ Auch David Werker, Träger des deutschen Comedy Preises als bester Newcomer.



Johannes Boverter

Er verbrachte seine Jugendjahre unter dem Motto „Der späte Wurm überlebt den frühen Vogel“ und stellt jetzt fest: Ihm schmeckt Rotwein auch ohne Cola. Über Nacht erwachsen geworden? Und seriös?

Niemand ist immer seriös! Daniel Werker beweist: Der Schelm steckt in uns allen,

ob mit 33 oder 66. Selbst in Berufen, denen man nach-sagt, besonders seriöse Menschen übten ihn aus. Finanzbeamte zum Beispiel! Anders kann er sich die vollkommen kindisch anmutende „Rückwirkende Einkommensteuervoranmeldung“ nicht erklären.

22220401LA. 15€. Vorverkauf 12€. **Philosophenkeller**

Freitag, 16. September 2022. 20:00 Uhr

Belcirque. Swing aus Belgien. KONZERT



Foto: Filip Verpoest

Sobald diese geballte Ladung musikalischen Temperaments auf der Bühne loslegt, kann sich kaum jemand dieser besonderen Mischung aus Swing, Jazz, Barbershop, Blues und Pop entziehen.

Belcirque, das sind sechs charmante Musikerinnen aus Belgien, die ihr Publikum mit vokaler und instrumentaler Kraft zu bezirzen wissen, sei es a cappella oder musikalisch begleitet von Bass, Gitarre, Posaune und Schlagzeug.

Mit ihren leichtfüßig-swingenden Songs erzählt das Sextett augenzwinkernd von den Absurditäten der Welt.

22221303LA. 20€. Vorverkauf 18€. **Philosophenkeller**

Sonntag, 13. November 2022, 17:00 Uhr

Sia Korthaus. O Pannenbaum. KABARETT

Sobald wir im Supermarkt gegen die erste Mauer aus „Dominosteinen“ laufen und uns die Dauerbeschallung mit „Jingle Bells“ einen Tinnitus verpasst, also direkt nach den Sommerferien, befinden wir uns im Weihnachtsmodus.

Foto: Simin Kianmehr



Die Kabarettistin Sia Korthaus liebt Weihnachten und zeigt uns satirisch-lustvoll, welche großen und kleinen Hindernisse wir bis zu den ersehnten Feiertagen überwinden müssen.

22220403LA. 20€. Vorverkauf 18€. **Philosophenkeller**

Freitag, 2. Dezember 2022, 20:00 Uhr

Lucy van Kuhl. Dazwischen. KABARETT

Wir sind oft dazwischen. Pasta oder Pizza? Welchen Handy-Vertrag bei den vielen Angeboten? Bleibe ich bei meinem Partner oder will ich etwas Neues?

Als Sklaven unserer Zeit hetzen wir von Termin zu Termin, schieben Menschen und Hamburger einfach so dazwischen. Arbeite ich noch oder lebe ich schon?

Lucy van Kuhl ist studierte Germanistin und Pianistin und gewann 2019 den seit 1983 vergebenen Kabarett-Preis "ScharfrichterBeil".

Foto: Paul Zimmer



In ihrem Klavier-Kabarett verbindet sie Wort und Musik auf charmant-unnachahmliche Weise. Sie erzählt, dass der "Dazwischen"-Zustand etwas Aufregendes hat. Schließlich befinden wir uns alle im „Dazwischen“, zwischen Geburt und Tod, was man Leben nennt. Wie schlimm ist es, mal eine Zeitlang auf zwei halben Stühlen sitzen? Es geht auch nicht immer um ein Entweder-Oder, sondern auch mal um ein Sowohl als Auch.

22120402LA. 20€, Vorverkauf 18€. **Philosophenkeller**

Freitag, 13. Januar 2023, 20:00 Uhr

GESUNDHEIT • BEWEGUNG • ERNÄHRUNG

ENTSPANNUNG

Qigong und Achtsamkeit im Jahreslauf
Sabine Kantenwein-Galonska

Sich selbst etwas Gutes tun, zu einem besseren Allgemeinbefinden gelangen, jede Woche für eine kurze Zeit den

Alltagsstress und das Gedanken-karussell vor der Türe lassen.



Foto: Harald Galonska

Qi Gong ist eine leicht erlernbare Methode, die sich gut in den Alltag integrieren lässt, in Alltagskleidung geübt werden kann und für alle Altersgruppen geeignet

ist. Die Übungen werden vor-beugend zur Gesundheitspflege und Entspannung sowie zur Verbesserung der Beweglichkeit praktiziert. Ruhig fließende Bewegungen bewirken eine Lockerung des Körpers, die Vertiefung des Atems und die Beruhigung des Geistes.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken.

Rezzenhaus Bächlingen

22230101LA. 148€. dienstags 17:30 - 19:00 Uhr. 15-mal ab 20. Sept 2022

22230104LA. 85€. mittwochs 7:00 - 7:45 Uhr. 15-mal ab 21. Sept 2022

22230107LA. 148€. mittwochs 9:00 - 10:30 Uhr. 15-mal ab 21. Sept 2022

Yoga
Daniel Laub

Yoga hat seinen Ursprung in Indien. Über Tausende von Jahren wurde diese Wissenschaft zum Wohlbefinden des Menschen entwickelt. Yoga beinhaltet spezifische Bewegungstechniken, Atemübungen und Entspannung.

Jeder kann Yoga erlernen und davon profitieren, unabhängig von Alter und Kondition. Yoga hilft, Körper und Geist in Einklang zu bringen, erfüllt uns mit Optimismus, gibt Kraft für die täglichen Anforderungen des Lebens.

Teilnahme auch ohne Vorkenntnisse möglich.

Mitzubringen: rutschfeste Matte für den Boden, bequeme Kleidung, warme Decke, dicke Socken und kleines Kissen

22230121LA. 118€. Vereinszimmer Stadthalle Langenburg
mittwochs 9:00 -10:30 Uhr. 12-mal ab 21. Sept 2022

22230125LA. 118€. Kindergarten Friedenstraße Langenburg
donnerstags 19 - 20:30 Uhr. 12-mal ab 22. Sept 2022

FITNESS

Gewichtsreduktion

MIT BEWEGUNG UND ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG

Patricia Knodel

Endlich abnehmen - das wünschen sich viele. Einige trennen nur zwei, drei Kilo von der Wunschfigur, andere sind deutlich weiter von ihrem Wohlfühl-gewicht entfernt.

Um erfolgreich abzunehmen, ist eine Kombination aus einer vernünftigen Ernährungsumstellung und mehr Bewegung ideal. Verstehen, wie mit schrittweiser Ernährungsumstellung, einfachen Kräftigungsübungen und leichtem Ausdauertraining eine Gewichtsreduktion mit Fettabbau möglich wird. Die Analyse

des Ist- und Soll-Wertes macht eine Änderung der Körperzusammensetzung und somit den Erfolg sichtbar.

Für jede*n Teilnehmer*in wird ein individueller Plan erstellt und fortlaufend angepasst.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk
Kleingruppe, maximal 5 Personen

mittwochs 18 - 19:00 Uhr. Vereinszimmer Stadthalle Langenburg

22230205LA. 175€. 12-mal ab 14. September 2022

22230256LA. 75€. 5-mal ab 7. Dezember 2022

Haltungs- und Beweglichkeitstraining

Patricia Knodel

In Übungsblöcken für Beine, Po, Rücken, Bauch, Schultern und Arme werden große und kleine Muskelgruppen des gesamten Körpers mit effektiven Bewegungen, Kontraktionen und verschiedenen Kleingeräten gekräftigt und das Gewebe gestrafft.

Die Sensibilisierung der Tiefenmuskulatur, Gelenkmobilisation, Körperkoordination, Faszien und Dehnübungen fördern die Beweglichkeit und stabilisieren die Körperhaltung. Muskuläre Verspannungen können sich lösen und lokale Schmerzempfindungen verschwinden. Auf wirksame Art werden die Körperhaltung und Ausstrahlung positiv beeinflusst.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Blackroll, Getränk

22230201LA. 135€. Vereinszimmer Stadthalle Langenburg
mittwochs 19:00 – 20:30 Uhr. 15-mal ab 14. September 2022

Tabata-Training

Patricia Knodel

Verbessere deine Fitness mit Tabata Training. Grundlage ist das Kraft- und Cardiotraining. Die Trainingsform aus dem High Intensity Intervall-Training spricht große Muskelgruppen an und besteht aus bekannten Übungsabfolgen. Mit Tabata-Training werden Stoffwechsel und Nachbrenneffekt aktiviert. Das hochintensive Intervalltraining wird mit individuellem Tempo und maximaler Intensität ausgeführt. Es ist daher sowohl für Einsteiger als auch für Geübte ein kurzes und knackiges Training, das Spaß macht.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk
Kleingruppe, maximal 5 Personen

22130208LA. 75€. Vereinszimmer Stadthalle Langenburg
mittwochs 20:30 – 21:00 Uhr. 10-mal ab 14. September 2022

Fitness-Mix und Stepp-Aerobic

Barbara Ehrmann

Stepp-Aerobic gemixt mit einem abwechslungsreichen Programm. Kursstunden mit und ohne Kleingeräte wie Theraband oder Kurzhanteln sowie funktionelle Übungen zur Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskulatur.

Verschiedene Fitness-Themen wie Aerobic, Bauch-Beine-Po, Callanetics, Thairobic kommen zum Einsatz. Diese Kombination sorgt für eine bessere Ausdauer, Haltung, Kraft, Koordination und Beweglichkeit.

Mitzubringen: Sportbekleidung, feste Turnschuhe, Handtuch, Matte

22230221LA. 65€. Kleine Halle Stadthalle Langenburg
donnerstags 20:00 – 21:00. 12-mal ab 22. September 2022

Nordic Walking

Silva Flock

Nordic Walking erlebt eine Renaissance: Es bietet als Ausdauersport zu jeder Zeit und bei jedem Wetter eine leicht erlernbare Bewegung im Draußen. Gelernt werden die korrekte Technik des Stockeinsatzes und der natürliche Bewegungsablauf. Aus einfachem Walking wird ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining, da der Kraftaufwand auf den ganzen Körper verteilt wird. Mit Ausdauertraining, Herzkreislauftraining und Fettverbrennungsmöglichkeit ist Nordic Walking für ambitionierte Sportler ebenso geeignet wie für untrainierte Menschen jeden Alters.

Mitzubringen: Sport- / Laufschuhe, bequeme und der Witterung angepasste Kleidung sowie – falls vorhanden – Nordic Walking-Stöcke. Diese können auch gegen Gebühr ausgeliehen werden.

22220241LA. 35€. Treffpunkt Wanderparkplatz Tränkbuck
montags 16:30 – 17:30. 5-mal ab 19. September 2022

JUNGE VHS

Unsere Kinder-Schwimmkurse mit Arnd Bezold

Der Eintrittspreis für das Schwimmbad ist in der Kursgebühr enthalten. Während des Unterrichts darf sich eine Begleitperson am Beckenrand aufhalten.
Schwimmhalle Gerabronn.

Schwimmkurs für Anfänger – Kurse sind belegt!

Für Wasserratten im Vorschulalter, die Sicherheit im Wasser erlangen möchten, schwimmen lernen und erste Tauchübungen machen wollen.

12-mal ab 19. September 2022. 65€
22230251LA. montags 16:00 – 16:45 Uhr
22230252LA. montags 16:00 – 16:45 Uhr

Schwimmkurs für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für Kinder vorgesehen, die bereits einen Anfängerkurs absolviert haben und Sicherheit beim Schwimmen und bei der Bewegung im tiefen Wasser erlangen möchten. Ziel des Kurses ist das Seepferdchen.

22230255LA. 35€. dienstags 17:00 – 17:45 Uhr 6-mal ab 20. September 2022

SPRACHEN

Neugriechisch MIT Dimitra Nikoloudi

Für Anfänger A1 Einfache Redewendungen für eine Reise nach Griechenland, kommunikative Fähigkeiten für die wichtigsten Alltags-situationen, Vermittlung von Sprache und Landeskunde, Förderung der Lernerautonomie.
Lehrbuch: Pame! A1

22241216LA. Ab 72€. mittwochs 20:15 – 21:45. 10-mal ab 28. Sept 2022

Für Anfänger mit Vorkenntnissen A2 Bereits vermittelte kommunikative Fähigkeiten werden weitergeführt. Neben der Vermittlung von Sprache und Landeskunde steht die Förderung der Lernerautonomie im Vordergrund.



In Kooperation mit der vhs Künzelsau.
Hermann-Lenz-Haus Künzelsau oder online

Anhand von handlungsorientierten Aufgaben und Texten werden die Lernenden auf die Kommunikation mit Muttersprachlern vorbereitet.

Die Unterrichtssequenzen sind kleinschrittig aufgebaut und führen neuen Wortschatz und grammatische Strukturen ein. Abwechslungsreiche Aktivitäten fördern die selbstständige Anwendung des Gelernten und die Kommunikation im Unterricht.
Lehrbuch: Pame! A2 ab Lektion 2

22241215LA. Ab 72€. mittwochs 18:30 – 20:00. 10-mal ab 28. Sept 2022

INFORMATIVES

Die vhs Langenburg bildet seit vielen Jahren zusammen mit den Volkshochschulen des Altkreises Crailsheim die Volkshochschule Crailsheim-Land e.V. In diesem Zusammenschluss präsentiert sich die vhs Crailsheim-Land e.V. mit ihrem Gesamtprogramm



Foto: Franz Zimmermann

Die Leiterinnen und Leiter sowie die Geschäftsführerin der vhs Crailsheim Land e.V. (Juni 2020) – zwischenzeitlich gab es Personalwechsel: Von links: Annette Wolf (vhs Gerabronn), Heiko Schnepf (ehem. vhs Satteldorf), Naemi Kruthof (ehem. vhs Kressberg), Doris von Göler (vhs Langenburg), Helga Senghaas (vhs Wallhausen), Anne Hirschle-Zimmermann (vhs Kirchberg), Julia Barthelmäß (Geschäftsführerin vhs Crailsheim Land), Johanna Barth (vhs Blaufelden), Lisa Strobel (ehem. vhs Stimpfach), Susanne Memmler (ehem. vhs Frankenhardt), Tanja Däuber (ehem. vhs Rot am See) und Sabine Budaker (vhs Schrozberg)

unter www.vhs-crailsheim-land.de

Über diese website ist die Online-Anmeldung möglich, auch für die Kurse der anderen Volkshochschulen der vhs Crailsheim-Land e.V.



Foto: Lisa Strobel, vhs Stimpfach

Vorstand und Kassenprüfer der Volkshochschule Crailsheim Land e.V.: Von links: Annette Präger (Kassenprüferin), Dieter Klein (Kassenprüfer), Julia Barthelmäß (Geschäftsführerin vhs Crailsheim-Land), Stefan Ohr (1. Vorsitzender, Bürgermeister Kirchberg/Jagst), Doris von Göler (2. stellvertretende Vorsitzende, Leitung vhs Langenburg), Matthias Strobel (1. stellvertretender Vorsitzender, Bürgermeister Stimpfach)

Wesentliches Ziel der Volkshochschulen ist eine hohe Qualität ihrer Bildungsarbeit. Im Frühjahr 2020 hat die vhs Crailsheim Land e.V. nach einem umfangreichen Zertifizierungsverfahren zur Einführung eines systematischen Qualitätsmanagements unter Leitung von Franz Zimmermann das Zertifikat **Zertifizierte Bildungs-Qualität** erhalten.



ORGANISATORISCHES

das kleingedruckte. vhs Langenburg. Hauptstraße 15. 74595 Langenburg. Telefon: 07905 910218. Fax: 07905 491. Mail: vhs-langenburg@t-online.de oder doris.von-goeler@langenburg.de. **Leitung:** Doris von Göler

Bankverbindung Sparkasse Schwäbisch Hall-Crailsheim IBAN DE60 6225 0030 0002 6020 35. BIC SOLADES1SHA

Die vhs Langenburg ist Mitglied der vhs Crailsheim Land e.V.

Geschäftsbedingungen der Volkshochschulen vhs Crailsheim Land e.V. Die **Anmeldung** zu den Kursen und Veranstaltungen kann schriftlich, per Mail, Fax, telefonisch oder persönlich bei der vhs-Leitung oder online auf der Homepage unter www.vhs-crailsheim-land.de erfolgen und ist unbedingt **erforderlich**, da zum einen die Teilnehmerzahlen begrenzt sind oder Kurse ggf. wegen zu geringer Teilnehmerzahlen abgesagt würden. Die Anmeldung ist **verbindlich**, eine schriftliche Anmeldebestätigung stellen wir nicht aus. Falls ein Kurs nicht stattfindet, werden Sie von der vhs informiert. Bei Veranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl ist die Reihenfolge der Anmeldung für die Kursteilnahme entscheidend. Mit der Anmeldung werden die Geschäftsbedingungen und die Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) anerkannt sowie die Erlaubnis der elektronischen Datenspeicherung gegeben.

Kursgebühren werden nach dem ersten Kurstermin fällig und müssen spätestens 4 Wochen nach Kurs-Beginn bezahlt sein.

Die Zahlung der Kursgebühr kann durch Überweisung auf das Konto der Volkshochschule, unter Angabe der Veranstaltung, der Kursnummer und des Namens des Kursteilnehmers oder durch Bareinzahlung direkt bei der vhs erfolgen. Bei Einzelveranstaltungen bitten wir um Barzahlung beim Veranstaltungstermin. Von Zahlungen beim Kursleiter bitten wir abzusehen. Falls eine Zahlungsaufforderung durch die vhs notwendig wird, fällt zusätzlich zur Kursgebühr eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5€ an. Bei einer Anmeldung zur Teilnahme nach Beginn einer Veranstaltung wird ab dem dritten Veranstaltungstag die Gebühr nur noch anteilig berechnet.

Ermäßigungen von 15 % auf die Kursgebühren erhalten Schüler, Auszubildende, Studenten und Absolvierende eines Sozialen Jahres gegen Vorlage eines Ausweises. Bei den Kursgebühren für Kinder- und Jugendliche ist eine Ermäßigung bereits berücksichtigt. Im Einzelfall bleibt eine andere Regelung vorbehalten. Ermäßigungen sind nicht kombinierbar.

Rücktritt kostenfrei bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn bzw. vor Anmeldeschluss. Bei kurzfristigeren Absagen oder Nicht-Erscheinen trotz Anmeldung wird die Kursgebühr in voller Höhe fällig, außer im Falle einer plötzlichen Erkrankung oder anderer gewichtiger Gründe. Hierüber entscheidet die vhs-Leitung. Bei Rücktritt aus bereits laufenden Veranstaltungen im Falle einer plötzlichen Erkrankung oder anderer gewichtiger Gründe werden die Veranstaltungstage bis zum Eingang der Rücktrittsmeldung bei der vhs-Leitung berechnet. Abmeldungen müssen schriftlich, telefonisch oder persönlich bei der vhs-Leitung vorgenommen werden. Nicht wirksam sind Abmeldungen bei der Kursleitung. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

Für die **Durchführung** der Kurse und Seminare ist eine Mindestteilnehmerzahl erforderlich. Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, kann der Kurs bzw. die Veranstaltung im Einverständnis mit den Interessentinnen entsprechend gekürzt oder eine höhere Gebühr erhoben werden, oder der Kurs / die Veranstaltung wird abgesagt.

Datenschutz nach der Datenschutzgrundverordnung (DS-GVO), gültig seit 25. Mai 2018. **Verantwortlichkeit für den Datenschutz** Die Volkshochschule Crailsheim Land e.V., Schlossstraße 10, 74592 Kirchberg / Jagst ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts. **Kursanmeldung:** Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten 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. um bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen treffen zu können. Die Abfrage Ihrer Telefonnummer 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 Angaben wie die eMail-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. **Weitergabe Ihrer Daten:** Wir geben Ihren Namen und Telefonnummer an den 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 an die Prüfungsinstitute weiter. Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburts-jahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten. **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. **Speicherdauer und Löschung:** Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden die Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. 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 Vertrags-zwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert. **Ihre Rechte:** Sie haben 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 **Kontakt**daten unseres Datenschutzbeauftragten lauten: Bürgermeister Stefan Ohr, Schlossstraße 10. 74592 Kirchberg / Jagst. Telefon: 07954 9801-0. eMail: info@kirchberg-jagst.de

Malkreis	Tilla Hiller	Mi, 7. Sept	18:00	13 mal	Stadhalle Langenburg OG
Neubürgertreff	Martina Topheide	Do, 8. Sept Do, 13. Okt Do, 10. Nov Do, 8. Dez Do, 12. Jan 23	19:30	5 mal	n.n.
Sonja Streng. Atelierführung	Sonja Streng	Sa, 10. Sept	15:00		Atelier Sonja Streng, Schloss Kirchberg
Gewichtsreduktion, Bewegung, Ernährung I Haltungs- und Beweglichkeitstraining Tabata-Training	Patricia Knodel	Mi, 14. Sept	18:00 19:00 20:30	12 mal 15 mal 10 mal	Stadhalle Vereinszimmer
Tango Argentino	Willi Barthelmess	Do, 15. Sept	19:00	4 mal	Altes Schulhaus Dünsbach
Comedy David Werker. Plötzlich seriös?!	Kultur im Philo	Fr, 16. Sept	20:00		Philosophenkeller
Ausstellungseröffnung. Blaues Feld	Hohenloher Kunstverein	So, 18. Sept	11:00		Rathaus Blaufelden
Nordic Walking	Silva Flock	Mo, 19. Sept	16:30	5 mal	Wanderparkplatz Tränkbuck
Kinder-Schwimmkurs für Anfänger I Kinder-Schwimmkurs für Anfänger II Kinder-Schwimmkurs Fortgeschrittene	Arnd Bezold	Mo, 19. Sept Di, 20. Sept	16:00 17:00 17:00	12 mal 12 mal 6 mal	Schwimmhalle Gerabronn
Qi Gong und Achtsamkeit im Jahreslauf	Sabine Kantenwein-Galonska	Di, 20. Sept Mi, 21. Sept	17:30 07:00 09:00	15 mal 15 mal 15 mal	Rezzenhaus Bächlingen
Yoga am Vormittag Yoga am Abend	Daniel Laub	Mi, 21. Sept Do, 22. Sept	09:00 19:00	12 mal 12 mal	Stadhalle Vereinszimmer Kindergarten Friedenstraße
Fitness-Mix & Step-Aerobic	Barbara Ehrmann	Do, 22. Sept	20:00	8 mal	Stadhalle Kleine Halle
Fair kleidet	Karin Pfisterer	Fr, 23. Sept	19:00		Philosophenkeller
Joachim Georg Creuzfelder in Langenburg	Axel Dittrich, Ursula Angelmaier	Di, 27. Sept	14:00		Treffpunkt Schlosstor, Löwenbrunnen
Neugriechisch für Anfänger mit Vorkenntnissen A2 für Anfänger A1	Dimitra Nikoloudi	Mi, 28. Sept	18:30 20:15	10 mal	Hermann-Lenz-Haus Künzelsau oder online
Streifzug Gesellschaftsspiele	E. und M. Fohrer	Mi, 28. Sept	19:30	5 mal	Hornoxn
Ausstellungseröffnung Vergessene Kunst und Kleine Werke	Hohenloher Kunstverein	Fr, 30. Sept	19:00		Hofratshaus, Schloss 12
Fotospaziergang in Langenburg	Daniela Nowitzki	Sa, 1. Okt	15:30		Treffpunkt Hofratshaus
Eröffnung Jahresausstellung	Hohenloher Kunstverein	Fr, 21. Okt	18:00		Haalhalle Schwäbisch Hall
Portrait-Zeichnen	Helena Zubler	Sa, 29. Okt So, 30. Okt	10:00 10:00	Wochen- ende	KunstFreiRaum Heroldhausen
Das Tor zur Welt	Axel Dittrich, Marianne Mühlenstedt	So, 30. Okt	17:00		Treffpunkt Torturm
Spiele-Nachmittag der Generationen	E. und M. Fohrer	Do, 3. Nov	14:30 17:00		Hornoxn
Belcirque. Swing aus Belgien. Konzert	Kultur im Philo	So, 13. Nov	17:00		Philosophenkeller
Spiele-Abend Zweipersonenspiele	E. und M. Fohrer	Mi, 16. Nov	19:30		Hornoxn
Anatomie-Zeichnen	Helena Zubler	Sa, 19. Nov So, 20. Nov	10:00 10:00	Wochen- ende	KunstFreiRaum Heroldhausen
Sia Korthaus. O Pannenbaum. Kabarett	Kultur im Philo	Fr, 2. Dez	20:00		Philosophenkeller
Kalligrafie. Die Kunst des schönen Schreibens	Georg Krax	Sa, 3. Dez Sa, 10. Dez	14:00 14:00	2 mal	Rezzenhaus Bächlingen
Gewichtsreduktion, Bewegung, Ernährung II	Patricia Knodel	Mi, 7. Dez	18:00	5 mal	Stadhalle Vereinszimmer
Spiele-Nachmittag im Advent	E. und M. Fohrer	Sa, 17. Dez	14:30 17:00		Hornoxn
Lucy van Kuhl. Dazwischen. Kabarett	Kultur im Philo	Fr, 13. Jan 23	20:00		Philosophenkeller