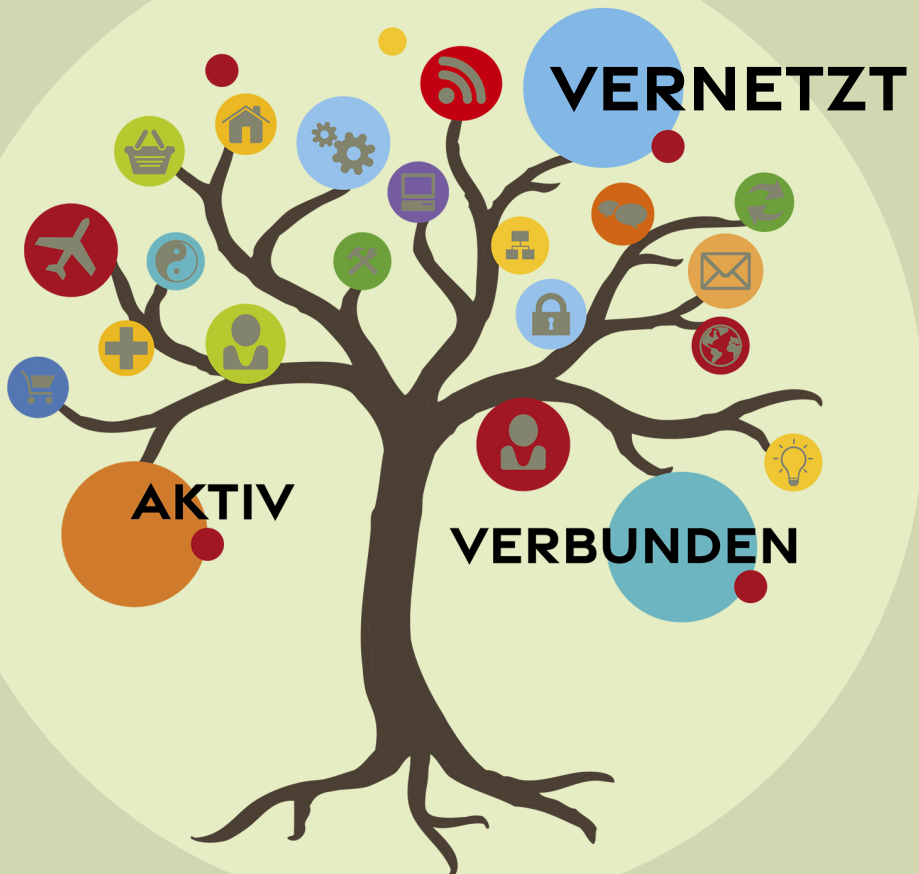




# Programmheft Grafenberg



Liebe Grafenbergerinnen, liebe Grafenberger,

Sie halten das neue Programmheft der Kurse in Grafenberg in Ihren Händen. Neben Ihnen bereits bekannten Kursen haben wir Ihnen neue Angebote gestaltet, welche Sie hoffentlich ansprechend und interessant finden.

Vermissen Sie ein Angebot? Oder haben Sie vielleicht ein Hobby, das Sie anderen Personen in einem Kurs vermitteln möchten? Dann werden Sie Kursleitung und melden sich gerne bei uns!

Alle Kursangebote finden Sie auch auf unserer Webseite unter [www.vhs-metzingen.de](http://www.vhs-metzingen.de).

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung ab Montag, 17. Juli 2023. Persönlich, telefonisch bei Frau Bauder unter Tel. 07123 9293-25, per E-Mail unter [grafenberg@vhs-metzingen.de](mailto:grafenberg@vhs-metzingen.de) oder über unsere Webseite [www.vhs-metzingen.de](http://www.vhs-metzingen.de)

\* Das Zertifikat wurde vom unabhängigen Institut QUACERT verliehen. AZAV (Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung-Arbeitsfördermittel) bedeutet, dass die vhs Metzingen-Ermstal Kurse für das BaMF (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge) und die Arbeitsverwaltung des Bundes zum Wiedereinstieg in den Arbeitsmarkt durchführen darf. Die zertifizierten Kurse sind im Programmheft gekennzeichnet.

## Ein Kleidungsstück - fertig genäht an einem Tag!

In diesem Nähkurs lernen Sie selbstständig und frei zu nähen, qualitativ hochwertige Ergebnisse zu erzielen und nachhaltig etwas Einmaliges zu erschaffen. Bei der Wahl des zu nähenden Kleidungsstücks (Hose, Bluse, Rock, Blazer, Hoodie, etc.) sind Sie völlig frei und werden professionell von der Kursleiterin bei Ihrem Vorhaben unterstützt. Bei diesem Kurs werden erste Erfahrungen im Umgang mit einer Nähmaschine vorausgesetzt - Anfänger sind auf Anfrage gerne willkommen. Für Rückfragen bzgl. Schnitten, Nähmaschine oder Stoffen steht die Kursleitung gerne zur Verfügung.

*Mitzubringen sind Nähmaschine, Schere, Stecknadeln, Stoffe und Schnitt (auf Anfrage erhalten Sie eine detaillierte Liste).*

<b>Leitung</b>	Bärbel Bauder
<b>Kurs-Nr.</b>	CG23601
<b>Termin</b>	Sa 07.10.23, 09:00 - 16:00 Uhr
<b>Kurs-Nr.</b>	CG23602
<b>Termin</b>	Sa 04.11.23, 09:00 - 16:00 Uhr
<b>Kurs-Nr.</b>	CG23603
<b>Termin</b>	Sa 16.12.23, 09:00 - 16:00 Uhr



<b>Kurs-Nr.</b>	CG23604
<b>Termin</b>	Sa 13.01.24, 09:00 - 16:00 Uhr
<b>Kurs-Nr.</b>	CG23605
<b>Termin</b>	Sa 10.02.24, 09:00 - 16:00 Uhr
<b>Ort</b>	Rienzbühlhalle Grafenberg, Hermann-Bader-Raum
<b>Gebühr</b>	42 €

## **Nähkurs für Erwachsene**

In diesem dreiteiligen Nähkurs lernen Sie selbstständig und frei zu nähen, qualitativ hochwertige Ergebnisse zu erzielen und nachhaltig etwas Einmaliges zu erschaffen. Ziel ist es, ein Kleidungsstück Ihrer Wahl (Hose, Bluse, Rock, Blazer, Hoodie, etc.) im Rahmen des Kurses fertigzustellen.

Bei diesem Kurs werden erste Erfahrungen im Umgang mit einer Nähmaschine vorausgesetzt - Anfänger sind auf Anfrage gerne willkommen. Für Rückfragen bzgl. Schnitten, Nähmaschine oder Stoffen steht die Kursleitung gerne zur Verfügung.

*Mitzubringen sind Nähmaschine, Schere, Stecknadeln, Stoffe und Schnitt (auf Anfrage erhalten Sie eine detaillierte Liste)*

<b>Leitung</b>	Bärbel Bauder
<b>Kurs-Nr.</b>	CG23610
<b>Termin</b>	Mo 09.10.23, 17:30 - 21:30 Uhr Mo 06.11.23, 17:30 - 21:30 Uhr Mo 04.12.23, 17:30 - 21:30 Uhr
<b>Ort</b>	Historische Kelter Grafenberg, Nebenraum
<b>Gebühr</b>	88 €

## **Erstaustattung für Neugeborene selber nähen**

Hurra! Ein kleiner, neuer Erdenbürger ist auf dem Weg! Noch macht er es sich kuschelig in Mamas Bauch, aber sobald er oder sie das Licht der Welt erblickt, gibt es jede Menge zu entdecken. Da ja das kleine Menschlein völlig nackt und ohne Köfferchen ankommt, nähen wir in diesem Kurs gemeinsam sein erstes Höschen und Halstuch. Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfänger also auch an fortgeschrittene Näher\*innen. *Mitzubringen sind: Nähmaschine, Stoff, Schere, Nähgarn, Stecknadeln (auf Anfrage erhalten Sie eine detaillierte Liste)*

<b>Leitung</b>	Bärbel Bauder
<b>Kurs-Nr.</b>	CG23612

<b>Termin</b>	Sa 28.10.23
<b>Zeit</b>	09:00 – 13:00 Uhr
<b>Ort</b>	Rienzbühlhalle Grafenberg, Hermann-Bader-Raum
<b>Gebühr</b>	42 €

## Aus Alt mach Neu - Upcycling mit der Nähmaschine

In diesem Kurs wird gezeigt, wie aus Kleidungsstücken, die nicht richtig passen, Neues gemacht werden kann, wie sinnvolle Änderungen an der Kleidung ausgeführt; Flecken, Löcher oder kaputte Reißverschlüsse in Lieblingsteilen kreativ repariert oder Knöpfe angenäht werden können.

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfänger\*innen als auch an fortgeschrittene Näher\*innen und soll aufzeigen, wie Kleidung nachhaltig und ressourcensparend so lange wie möglich genutzt werden kann, wobei sicherlich das eine oder andere neue Lieblingsteil entsteht.

*Mitzubringen sind:*

*Nähmaschine, Schere, Nähgarn, Stecknadeln, zu reparierendes Kleidungsstück (auf Anfrage erhalten Sie eine detaillierte Liste)*

<b>Leitung</b>	Bärbel Bauder
<b>Kurs-Nr.</b>	CG23614
<b>Termin</b>	Sa 25.11.23
<b>Zeit</b>	09:00 – 13:00 Uhr
<b>Ort</b>	Rienzbühlhalle Grafenberg, Hermann-Bader-Raum
<b>Gebühr</b>	42 €

## Angebote aus dem Fachbereich Gesundheit

### Wildkräuter-Workshop

Bei diesem Workshop werden wir gemeinsam für ca. 1-1.5 Stunden durch die Natur gehen und anschließend aus den gesammelten Wildkräutern kleine Leckereien zubereiten, die im Anschluss gemeinsam verkostet werden. Die Zubereitung findet entweder im Inneren des Hopfenhofs in Nürtingen oder in einer Außenküche statt.

Die Teilnehmenden lernen hier die verschiedenen Wildkräuter zu erkennen, erfahren etwas über ihre Heilwirkung und ihre Einsatzgebiete und welche Bedeutung



Wildkräuter in der Vergangenheit für die Menschen hatten.

Start- und Endpunkt: Solawi Hopfenhof, Oberensinger Höhe 11, 72622 Nürtingen

*Bitte mitbringen: Körbchen zum Sammeln, kleines Messer, Getränk und wettergerechte Kleidung*

<b>Leitung</b>	Larissa Gökeler, Ernährungsberaterin
<b>Kurs-Nr.</b>	CG30410
<b>Termin</b>	Sa 16.09.23
<b>Zeit</b>	14:00 – ca. 16:30 Uhr
<b>Ort</b>	Treffpunkt: Hopfenhof in Oberensingen
<b>Gebühr</b>	38 €
	Materialkosten 3-4 € werden direkt im Kurs abgerechnet

## Ernährungs-Workshop - Hol dir deine Power zurück

In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden, welche Faktoren in der heutigen Zeit Lebensenergie rauben, wie unsere Zellen und unser Stoffwechsel funktionieren aber auch gestört werden und wie diese Störungen reguliert werden können.

Schwerpunkte dieses zweiteiligen Workshops sind:

Ernährungsoptimierung, Stresshygiene, Bewegung, Schlafverhalten, Kraft der Gedanken und Entgiftung.

Die Teilnehmenden bekommen Techniken und Checklisten an die Hand, um das Gelernte/Erlebte auch zu Hause umsetzen zu können.

*Bitte Papier und Stift mitbringen.*

<b>Leitung</b>	Larissa Gökeler, Ernährungsberaterin
<b>Kurs-Nr.</b>	CG30412
<b>Termin</b>	2 x ab Mi 18.10.23 bis 25.10.23
<b>Zeit</b>	18:00 - 19:30 Uhr mittwochs
<b>Ort</b>	Historische Kelter Grafenberg
<b>Gebühr</b>	66 €
	Materialkosten 3-4 € werden direkt im Kurs abgerechnet.

## Strala Yoga

„Strala“ ist perfekt für all jene gemacht, die wieder einen Zugang zu ihrem Körper und ihren Gefühlen finden wollen. „Strala“ ist die perfekte Yogapraxis für alle Menschen, die keine Lust auf allzu komplizierte Verrenkungen und Regeln haben. Strala Yoga eignet sich perfekt für all jene, die Asanas ganz ohne Esoterikkram und strenge Vorgaben

ausführen möchten. Es eignet sich für alle Menschen, die wieder mehr Freude an der Bewegung haben und mehr Leichtigkeit und Gefühle in ihr Leben lassen wollen.

*Bitte Yoga- oder Sportmatte mitbringen.*

<b>Leitung</b>	Antje Heisel
<b>Kurs-Nr.</b>	CG31496
<b>Termin</b>	14 x ab Do 14.09.23 bis Do 21.12.23
<b>Zeit</b>	17:00 – 18:00 Uhr donnerstags
<b>Ort</b>	Rienzbühlhalle Grafenberg, Hermann-Bader-Raum
<b>Gebühr</b>	76 €

## **Fit mit Funktionsgymnastik für Bauch, Beine, Po**

Kombiniert mit Funktionsgymnastik für Bauch, Beine und Po wird es nicht langweilig im Kurs. Durch alle Übungen werden die körperliche Fitness und die Haltung verbessert.

*Mitzubringen sind bequeme Kleidung, evtl. Gymnastikmatte und festes Schuhwerk.*

<b>Leitung</b>	Afsane Ganjalikhan Hakemi
<b>Kurs-Nr.</b>	CG33191
<b>Termin</b>	14 x ab Do 28.09.23 bis Do 18.01.24
<b>Zeit</b>	08:30 - 09:30 Uhr donnerstags
<b>Ort</b>	Rienzbühlhalle Grafenberg, kleine Halle
<b>Gebühr</b>	74 €

## **Ganzkörperfitness**

In diesem Kurs ist der ganze Körper in Bewegung. Verschiedene Kräftigungs- und Fitnessübungen stärken den gesamten Muskelaufbau im Körper. Spaß an Bewegung und abwechslungsreiche Übungen bringen auch Bauch, Beine und Po in Form.

*Bitte bequeme Kleidung, evtl. Gymnastikmatte und festes Schuhwerk mitbringen.*

<b>Leitung</b>	Afsane Ganjalikhan Hakemi
<b>Kurs-Nr.</b>	CG34192
<b>Termin</b>	14 x ab Do 28.09.23 bis Do 18.01.24
<b>Zeit</b>	09:30 - 10:30 Uhr donnerstags
<b>Ort</b>	Rienzbühlhalle Grafenberg, kleine Halle
<b>Gebühr</b>	74 €

## Sitzgymnastik: Wer rastet, der rostet

Sitzgymnastik im Stuhlkreis für Frauen und Männer, die auch im Seniorenalter noch etwas tun möchten. Neben leichten Kräftigungs- und Dehnübungen wird auch das Gehirn auf spielerische Weise zu mehr Leistungsfähigkeit angeregt. Bitte gute Laune mitbringen - der Spaß kommt dann von alleine.

<b>Leitung</b>	Afsane Ganjalikhan Hakemi
<b>Kurs-Nr.</b>	CG36091
<b>Termin</b>	14 x ab Do 28.09.23 bis Do 18.01.24
<b>Zeit</b>	10:30 - 11:30 Uhr donnerstags
<b>Ort</b>	Rienzbühlhalle Grafenberg, kleine Halle
<b>Gebühr</b>	74 € ab 8 Teilnehmenden



## Angebot aus dem Fachbereich Sprachen:

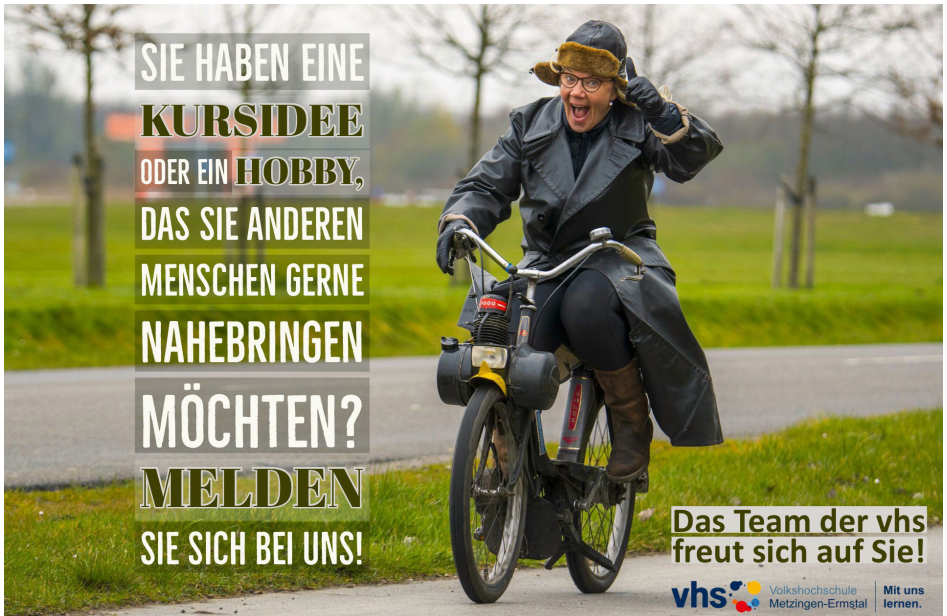
### Englisch 55+ (A2/B1)

- auch für Wiedereinsteiger/innen geeignet

Aktivieren und optimieren Sie unter der Leitung einer Dozentin, deren Muttersprache Englisch ist, Ihre Grundkenntnisse. Das aktive Sprechen steht im Vordergrund, Grammatik ist aber natürlich auch mit vielen Beispielen dabei.

*Unterrichtsmaterial: Great B1 2nd Edition Englisch für Erwachsene. Kurs und Übungsbuch mit Audio und Videos, Klett, ISBN 978-3-12-501758-0*

<b>Leitung</b>	Barbara Voullaire
<b>Kurs-Nr.</b>	CG40662
<b>Termin</b>	12 x ab Mi 11.10.23 bis Mi 17.01.24
<b>Zeit</b>	09:00 - 10:30 Uhr mittwochs
<b>Ort</b>	Rienzbühlhalle Grafenberg, Hermann-Bader-Raum
<b>Gebühr</b>	95 € ab 8 Teilnehmenden 151 € ab 5 Teilnehmenden



**SIE HABEN EINE  
KURSIDEE  
ODER EIN HOBBY,  
DAS SIE ANDEREN  
MENSCHEN GERNE  
NAHEBRINGEN  
MÖCHTEN?  
MELDEN  
SIE SICH BEI UNS!**

**Das Team der vhs  
freut sich auf Sie!**

**vhs** Volkshochschule  
Metzingen-Ermstal **Mit uns  
lernen.**

Ihre Außenstellenleitung der vhs Metzingen-Ermstal für die Außenstelle Grafenberg:

## **Amelie Bauder**

grafenberg@vhs-metzingen.de

Tel. 07123 9293-25

Ihre telefonischen Sprechzeiten sind:

Mo 16:00 - 17:00 Uhr

Mi 17:00 - 18:00 Uhr



Außerhalb Frau Bauders Sprechzeit sind wir gerne in Metzingen für Sie da. Persönlich, telefonisch, per E-Mail, schriftlich über unser Anmeldeformular oder über unsere Webseite [www.vhs-metzingen.de](http://www.vhs-metzingen.de).

Impressum: Herausgeber/Redaktion: Oliver Beck vhs Metzingen-Ermstal e.V.,  
vhs in Grafenberg - Außenstelle der vhs Metzingen-Ermstal e.V.  
© vhs Grafenberg, 2023, alle Bilder ©: Pixabay, vhs, privat