



**Volkshochschule
Metzingen-Ermstal
Außenstelle Grafenberg**

**Leitung: Stefanie Maisch/
Franziska Zehnder**

Semester Herbst/Winter 2019

Anmeldungen ab sofort:

Anmeldung und Informationen zum Semesterprogramm im Rathaus Grafenberg unter Tel. 07123/9339-11.

Telefonische Anmeldungen zu Kursen sind verbindlich. Fällt der Kurs aus, werden Sie von uns benachrichtigt.

Die VHS Außenstelle führt grundsätzlich die Ausfahrten mit öffentlichen Verkehrsmitteln (Bahn und Bus) durch.

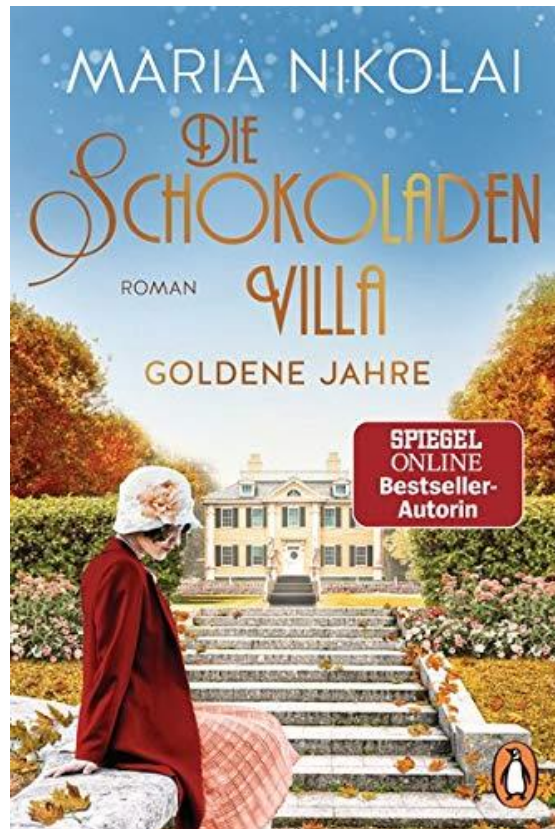
**VHS Metzingen - Außenstelle Grafenberg
Bergstraße 30
72661 Grafenberg
Tel. 07123/9339-11**

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der
Volkshochschule Metzingen-Ermstal e.V.

Lesungen/Theater

MARIA NIKOLAI: Die Saga der Schokoladenvilla geht weiter.....

- in Zusammenarbeit mit der Ortsbücherei –



Eine Zeit voller Verführungen. Eine Familie, die ihren Traum retten muss.

Stuttgart, 1926: Die junge, abenteuerlustige Serafina zieht zu ihrem Halbbruder Victor in dessen prächtiges Familienanwesen, das alle nur »Die Schokoladenvilla« nennen – denn die Rothmanns sind weit über die Stadtgrenzen hinaus bekannt für ihre feinen Schokoladenkreationen. Serafinas Sehnsucht nach ihrer Heimatstadt Berlin ist schnell vergessen, als sie dem charmanten Karl Rothmann begegnet. Gemeinsam stürzen sie sich in die Vergnügungen der aufregenden neuen Zeit – bis Serafina Karls feinsinnigeren, aber nicht weniger attraktiven Zwillingbruder Anton kennenlernt und sich Hals über Kopf in ihn verliebt. Derweil wird das Schokoladenimperium der Rothmanns durch heimtückische Sabotageakte bedroht – und Serafina von einem dunklen Kapitel ihrer Vergangenheit eingeholt ...

Termin:	Freitag, 13.12.2019 19.30 Uhr
Ort:	Historische Kelter
Eintrittskarte:	10 € inkl. Glas Sekt

Er-Lesenes in der Kelter Von sprechenden Hüten und anderen Leuten

- **in Zusammenarbeit mit der Ortsbücherei –**

Die Autorin Rosemai M. Schmidt unterhält mit Lieblingsstücken aus ihrem literarischen Lebensgarten.

In der wunderbaren Wohlfühlatmosphäre der Grafenberger Kelter gibt es Heiteres und Besinnliches zu hören. Gelegenheit zum Austausch ist in der Pause gegeben.



Termin:	Donnerstag, 07.11.2019 19.00 Uhr
Ort:	Historische Kelter
Eintrittskarte:	8 € inkl. Glas Sekt

Exkursionen/Stadtführungen

Mit dem Schwoabaspätzle durchs Spätzlestädtle

Spazieren Sie mit einem „schwäbischen Urgestein“ Sybille Böpple auf Schwäbisch durch Stuttgart. Unterwegs gibt es allerlei Schwäbisches und Ungewöhnliches zu entdecken, untermalt mit zahlreichen Anekdoten rund um das Schwabentum. Beenden wollen wir unsere Tour mit einer Kostprobe verschiedener „schwäbischer Köstlichkeiten“ – ein kulinarischer Höhepunkt.



Organisation: Stefanie Maisch

Termin: **Dienstag, 08.10.2019**
15.45 Uhr Bahnhof Metzingen, Gleis 2
(Rückkehr ca. 21.00 Uhr)

Gebühr: 45 € (Fahrt, Führung und inkl. Verkostung für 12,60 €)

Staatsgalerie Stuttgart: Tiepolo – Der beste Maler Venedigs

Der beste Maler Venedigs« – so wurde Giovanni Battista Tiepolo (1696–1770) von seinen Zeitgenossen gefeiert. In Venedig geboren, stieg er zu einem der bedeutendsten Künstler des 18. Jahrhunderts auf, der in Italien ebenso begehrt war wie in Würzburg und Madrid. Anlässlich seines 250. Todestages widmet die Staatsgalerie Stuttgart ihm eine große Ausstellung und präsentiert ihren hochrangigen Bestand im Kontext kostbarer internationaler Leihgaben aus Europa und Übersee.

Erstmals im deutschsprachigen Raum eröffnet die Schau den Blick auf die gesamte Schaffenszeit Tiepolos und macht die Vielfalt anschaulich – von eleganten Gemälden zu Mythologie und Geschichte über dramatische religiöse Bilder bis zu Karikaturzeichnungen und Radierungen. Durch die Ausstellung begleitet Jutta Fischer M.A.

Lassen Sie sich von der Ausstellung begeistern und kommen Sie mit. Es bleibt natürlich noch genügend Zeit für einen kleinen Bummel in Stuttgart.



Organisation: Stefanie Maisch
Termin: **Samstag, 02.11.2019**
9:45 Uhr Bahnhof Metzingen, Gleis 2
(Rückkehr ca. 17.00 Uhr)
Gebühr: 28 € (Fahrt, Eintritt und Führung)

Kreativität

N A N A S - bunt, erotisch, üppig, prall

Geballte Frauenpower, kraftvoll, bunt, rund, präsent, von üppiger Erotik. Wir lassen uns inspirieren von der Künstlerin Niki de Saint Phalle und modellieren eigene Nanas. Nanas als Sinnbild alles Weiblichen und Schönen. Frauenskulpturen aus Draht und Pappmaché, ca. 60 cm hoch. Es können selbstverständlich auch andere Figuren (wie z.B. Engel, Katzen, Mäuse, Hasen usw.) hergestellt werden. Bringen Sie Freude an viel Form und Farbe mit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Materialkosten in Höhe von 15 € sind direkt im Kurs zu bezahlen.



Leitung: Heidi Köppe
Termin: **Dienstag, 01.10.2019**, 5 Abende
19.00 – 22.00 Uhr
Ort: Nebenraum Untergeschoß, Kelter
Gebühr: 70 €

Bastelkurs: Quillingsterne

Kennen Sie Quillingsterne? Wir basteln diese schönen Sterne aus Papierstreifen. Hierzu wird erst ein Rahmen hergestellt, danach werden die Papierstreifen gefaltet und zu verschiedenen Formen aufgedreht und damit wird der Sternrahmen ausgefüllt. Die Sterne können im Haus beliebig aufgehängt werden. Mitzubringen ist eine kleine Schere und Stecknadeln.

Materialkosten von 4 € pro Stern sind direkt im Kurs zu bezahlen.

Leitung: Sabine Frischknecht
Termin: Freitag, 08.11.2019, 15.00 – 18.00 Uhr
Ort: Vereinsraum/Rienzbühlhalle
Gebühr: 12 €



Weidenkugeln im Chaosgeflecht

Jeder Kursteilnehmer stellt ca. 2-3 Kugeln her, die sowohl im Innen- als auch im Außenbereich sehr dekorativ zur Geltung kommen. Als Flechtmaterial wird ungeschälte Weide verwendet, die in der „Chaostechnik“ verflochten wird. Durchmesser ca. 30-60 cm. Materialkosten (15 – 20 € je nach Größe pro Kugel) werden im Kurs abgerechnet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte robuste Kleidung und eigene Verpflegung mitbringen.



Leitung: Monika Frischknecht
Termin: Freitag, 29.11.2019 14.00 – 20.00 Uhr
Ort: Filmsaal Grundschule (Zugang über den Pausenhof)
Gebühr: 58 €

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 14,50 €) umfassen die Rohkeramik, die Farben, die Glasur sowie den Brand.

Leitung: Nicole Kühfuß

Termin: **Samstag, 16. 11.2019**

14:30 – 17:00 Uhr

Ort: Grundschule Grafenberg, Werkraum (Zugang über Pausenhof)

Gebühr: 10 €, die Keramik-Kosten (ab 14,50 €) sind direkt im Kurs zu bezahlen.

Nähkurs für Erwachsene

In diesem Nähkurs wird ein Kleidungsstück (Hose, Bluse, Rock) an 3 Vormittagen genäht. Wäre dies nicht auch was für Sie? Mit ein wenig Erfahrung und Spaß am Nähen kann es losgehen. (Anfänger sind auf Anfrage gerne willkommen). *Mitzubringen sind:* Nähmaschine, Schere, Stecknadeln, Schmitte und Stoffe. Die Kursleiterin steht für evtl. Rückfragen wegen Schnitten und Stoffen gerne zur Verfügung.

Der Kurs ist fortlaufend, Neuanmeldungen sind gerne willkommen.

Leitung: Bärbel Bauder

Termin: **Montag, 30.09.2019, 21.10.2019, 25.11.2019 (3 Montage)**
jeweils von 17.30 – 21.30 Uhr

Ort: Nebenraum Untergeschoss, Kelter

Gebühr: 70 €

Ein Kleidungsstück – Fertig genäht an einem Tag!

In diesem Crash-Näh-Kurs wird ein Kleidungsstück (Hose, Bluse, Rock) an einem Tag genäht. Wäre dies nicht auch was für Sie? Mit ein wenig Erfahrung und Spaß am Nähen kann es losgehen. (Anfänger sind auf Anfrage gerne willkommen).

Mitzubringen sind: Nähmaschine, Schere, Stecknadeln, Schmitte und Stoffe. Die Kursleiterin steht für evtl. Rückfragen wegen Schnitten und Stoffen gerne zur Verfügung.

Leitung: Bärbel Bauder

Termin: **Samstag, 12.10.2019 (Vereinsraum)**
Samstag, 02.11.2019, Samstag, 07.12.2019 (Hermann-Bader-Raum) von 09.00 – 16.00 Uhr, jeweils einen Samstag

Ort: Vereinsraum, Hermann-Bader-Raum

Gebühr: 35 € pro Termin



Gesundheit, Fitness, Wohlbefinden

Vortrag: stressbedingte und chronische Krankheiten

Autoimmunerkrankungen (z.B. Rheuma, Hashimoto-Thyreoiditis), Allergien, Migräne, Bluthochdruck, Demenz, Depression, Neurodermitis, Fibromyalgie, Krebs u.v.a. sind chronische Erkrankungen. Was sind deren vielfältige Ursachen und wie lassen sie sich tiefgreifend behandeln?

In diesem Vortrag mit Heilpraktikerin Petra Fuchs bekommen Sie Antworten aus Theorie (Funktionelle Medizin und Stressmedizin) von möglichen Ursachen und Behandlungsansätzen.

Leitung: Petra Fuchs
Termin: **Donnerstag, 14.11.2019**
19.30 Uhr
Ort: Historische Kelter
Gebühr: 7 €
Eine Anmeldung ist erforderlich

Sitzgymnastik: Wer rastet der rostet

Sitzgymnastik im Stuhlkreis für Frauen und Männer, die auch im Seniorenalter noch was tun möchten. Neben leichten Kräftigungs- und Dehnübungen wird auch das Gehirn spielerisch zu mehr Leistungsfähigkeit angeregt. Als einziges ist gute Laune mitzubringen - der Spaß kommt von alleine.



Leitung: Tanja Strähle-Könne
Kurs: Donnerstag, 26.09.2019
10.30–11.30 Uhr, 16 Vormittage
Ort: Vereinsraum, Rienzbühlhalle
Gebühr: 70 €

Rückenfit

Kombiniert mit Funktionsgymnastik für Bauch, Beine und Po wird es nicht langweilig im Kurs. Durch alle Übungen werden der Körper und die Haltung verbessert. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, evtl. Gymnastikmatte, festes Schuhwerk und jede Menge Spaß.

Leitung: Afsane Ganjalikhan Hakemi
Termin: **Donnerstag, 26.09.2019**
08.30 – 9.30 Uhr, 16 Vormittage
Ort: Hermann-Bader-Raum, Rienzbühlhalle
Gebühr: 70 €



Ganzkörperfitneß

In diesem Kurs wird der ganze Körper in Bewegung sein. Verschiedene Kräftigungsübungen und Fitness stärken den gesamten Muskelaufbau im Körper. Spaß an Bewegung und immer mal wieder neue Übungen bringen Bauch-Beine-Po in Form. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, evtl. Gymnastikmatte und festes Schuhwerk.

Leitung: Afsane Ganjalikhan Hakemi
Termin: **Donnerstag, 26.09.2019**
09.30 – 10.30 Uhr, 16 Vormittage
Ort: Hermann-Bader-Raum, Rienzbühlhalle
Gebühr: 70 €

Englisch

Englisch 55+ - A 2/B1

In diesem Kurs geht es nicht um Leistung, sondern um Spaß am Sprachenlernen. Aktivieren und optimieren Sie unter der Leitung einer Dozentin, deren Muttersprache Englisch ist, Ihre Grundkenntnisse. Sie lernen keine trockene Grammatik, sie fließt einfach ein, wenn kleinere oder größere Lücken geschlossen werden müssen.

Leitung: Barbara Voullaire
Termin: **ab Mittwoch, 09.10.2019**
08.30 – 10.00 Uhr, 12 Vormittage
Ort: Rathaus, Sitzungssaal im 2. Stock
Gebühr: 56 €



English 55+ - Easy Conversation B 1/B 2

Would you like to improve your English language skills? We offer a course in a relaxed and friendly environment with a focus on effective communication. The Course is taught by an Australian native speaker.

Leitung: Barbara Voullaire
Termin: **ab Mittwoch, 09.10.2019**
10.00 – 11.30 Uhr, 12 Vormittage
Ort: Rathaus, Sitzungssaal im 2. Stock
Gebühr: 56 €