



**Anschrift:** Rathaus Bühlertann, Hauptstr. 12, 74424 Bühlertann  
**Leitung:** Marlene Scheuermann  
**Information:** Tel. 07973-969610 (keine Anmeldung)  
**Anmeldung:** per E-Mail an [sonja.guerth@buehlertann.de](mailto:sonja.guerth@buehlertann.de)  
 per Fax: 07973-969633  
 persönlich im Rathaus  
 im Internet [www.vhs-sha.de](http://www.vhs-sha.de)  
**Öffnungszeiten:** Montag bis Freitag 08:00–12:00 Uhr,  
 Montag zusätzlich 15:00–17:00 Uhr,  
 Donnerstag zusätzlich 15:00–18:00 Uhr

Seit über 20 Jahren ist die VHS Außenstelle Bühlertann ein fester Bestandteil rund um das Thema Weiterbildung. Regelmäßig bieten wir eine Vielzahl unterschiedlichster Kurse wie z.B. Fitness- und Entspannungskurse, Kochkurse für Männer, Kurse im musikalischen oder kreativen Bereich oder auch vielseitige Angebote für Kinder.

Sicher finden auch Sie in unserem abwechslungsreichen Programm den richtigen Kurs für sich. Viel Freude beim Stöbern!

## PC und Laptop für Einsteiger\*innen

**51200** Kompaktkurs

**dienstags ab 27.10.20, 19–21:15 Uhr (2x)**  
 Kurt Brosinsky, Diplom-Betriebswirt (FH)  
 50,00 € inkl. Kursunterlagen  
 Schule Bühlertann, Computerraum

Dieser Kurs richtet sich an alle, die noch keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse haben. Sie lernen Schritt für Schritt die Verwendung von Maus und Tastatur, Starten und Beenden von Programmen, Schreiben, Speichern und Drucken von Texten, Richtlinien für E-Mails und Briefe und Wissenswertes rund ums Internet. Eigene Laptops können mitgebracht werden.

## Word – Grundlagenkurs

**51201** Kompaktkurs

**dienstags ab 10.11.20, 19–21:15 Uhr (2x)**  
 Kurt Brosinsky, Diplom-Betriebswirt (FH)  
 50,00 €  
 Schule Bühlertann, Computerraum

Dieser Kurs richtet sich an alle, die noch keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse haben. Kursinhalte: Die Arbeitsoberfläche von Word, Texte erfassen und korrigieren, Texte formatieren und überarbeiten, ein Dokument speichern/öffnen/drucken, Tabulatoren, Nummerierungen, Aufzählungen, Tabellen, Rahmen und Schattierungen.

## Excel – Grundlagenkurs

**51202** Kompaktkurs

**dienstags ab 24.11.20, 19–21:15 Uhr (2x)**  
 Kurt Brosinsky, Diplom-Betriebswirt (FH)  
 50,00 €  
 Schule Bühlertann, Computerraum

Ob als Taschenrechner, als Artikel- und Lagerverwaltung, als Buchhaltung oder zur Berechnung von Annuitäten. Excel ist vielfältig zu gebrauchen und deshalb das weltweit am häufigsten eingesetzte Tabellenkalkulationssystem. Jede\*r Teilnehmende lernt die Navigation innerhalb eines Tabellenblattes und die Kernfunktionen einer Tabellenkalkulation kennen. Danach werden einfache Berechnungen durchgeführt.

## Wie bediene ich mein Smartphone?

**51203** Kompaktkurs

**Donnerstag, 29.10.2020, 19–22 Uhr**  
 Kurt Brosinsky, Diplom-Betriebswirt (FH)  
 33,00 €  
 Schule Bühlertann, Computerraum

Viele Besitzer\*innen von Smartphones und Tablet-PCs nutzen die Möglichkeiten ihres Gerätes nur teilweise. Der Kurs vermittelt Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Android. Sie lernen, wie Sie Ihr Smartphone oder Ihren Tablet-PC richtig konfigurieren und bedienen und erfahren, wie Apps Ihr Leben erleichtern können. Der Kurs richtet sich an Android-Nutzer.

## Progressive Muskelentspannung

**95201** Abendkurs

**donnerstags ab 08.10.20, 19–20 Uhr (10x)**  
 Wolfgang Barth, Dipl. Entspannungspädagoge  
 70,00 €  
 Kindergarten Kunterbunt, Schulstraße, Seiteneingang lange Treppe

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine Entspannungsmethode, bei der es zu einer wohltuenden Ganzkörperentspannung kommen kann. Spannungszustände, Schlafprobleme, innere Unruhe und stressbedingte Begleiterscheinungen können dadurch reduziert werden.

## Beweglichkeitstraining inklusive Rückentraining

**95202** Abendkurs

**dienstags ab 29.09.20, 17:15–18:15 Uhr (8x)**  
 Zita Fuchs, Sport- und Gymnastiklehrerin/  
 Sporttherapeutin  
 50,00 €  
 Bühlertalhalle, Gymnastikraum

Verspannt, überreizt oder verkürzte Muskulatur? In diesem Kurs werden wir mit Hilfe von Dehn- und Gleichgewichtsübungen unsere Muskeln und Faszien beweglicher machen. Mit den Übungen kann Spannung abgebaut und die Beweglichkeit verbessert werden. Mit sanft-

ten Rücken- und Bauchübungen können wir unsere Körpermitte stärken.

## Aquafitness 1

**96200** Abendkurs

**mittwochs ab 16.09.20, 17:30–18:15 Uhr (15x)**  
 Sandra Steinhauer  
 65,00 €  
 Schwimmhalle Bühlertal

## Aquafitness 2

**96201** Abendkurs

**mittwochs ab 16.09.20, 18:15–19 Uhr (15x)**  
 Sandra Steinhauer  
 65,00 €  
 Schwimmhalle Bühlertal

## Aquafitness 3

**96202** Abendkurs

**mittwochs ab 16.09.20, 19–19:45 Uhr (15x)**  
 Sandra Steinhauer  
 65,00 €  
 Schwimmhalle Bühlertal

Aquafitness ist ein ausgeglichenes Programm aus Gymnastik und Aquajogging, das die Muskeln kräftigt. Bei Aquafitness wird mit geringem Aufwand der gesamte Körper trainiert. Das Training im Wasser schont Bänder und Gelenke, entlastet die Wirbelsäule und trainiert die Muskulatur. Außerdem kann Aquafitness das Körperfett reduzieren, die Durchblutung anregen und das Bindegewebe straffen. Das Eintrittsgeld von 2,70 € pro Kurstag ist am ersten Tag in der Schwimmhalle zu bezahlen.