



Anschrift: Rathaus Bühlertann, Hauptstr. 12, 74424 Bühlertann
Leitung: Sonja Gürth
Information: Tel. 07973-969610 (keine Anmeldung)
Anmeldung: per E-Mail an sonja.guerth@buehlertann.de
 per Fax: 07973-969633
 persönlich im Rathaus
 im Internet 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!

Word – Grundlagenkurs

51201 Kompaktkurs

donnerstags ab 10.11.22, 19–21:15 Uhr (2x)
 Kurt Brosinsky, Diplom-Betriebswirt (FH)
 55,00 €
 Schule Bühlertann, Computerraum

Sie möchten Word schnell, einfach und effektiv einsetzen oder Ihre Kenntnisse auffrischen? Unterstützt mit Beispielen und praktischen Übungen lernen Sie, wie Sie clever und zielorientiert mit Word arbeiten. Kursinhalte sind unter anderem: Die Arbeitsoberfläche, Textbearbeitung, Dokumentenverwaltung, Arbeiten mit Formatierungen.

Excel – Grundlagenkurs

51202 Kompaktkurs

donnerstags ab 24.11.22, 19–21:15 Uhr (2x)
 Kurt Brosinsky, Diplom-Betriebswirt (FH)
 55,00 €
 Schule Bühlertann, Computerraum

Tabellenkalkulationsprogramme werden zur Lösung aller Probleme eingesetzt, die sich in Tabellenform darstellen lassen. Hier lernen Sie durch Übungen die Kernfunktionen der Tabellenkalkulation kennen und führen einfache Berechnungen durch.

Wie bediene ich mein Smartphone?

51203 Kompaktkurs

Dienstag, 22.11.2022, 19–22 Uhr
 Kurt Brosinsky, Diplom-Betriebswirt (FH)
 39,00 €
 Schule Bühlertann, Computerraum

Sie besitzen ein Smartphone oder Tablet-PC mit Android Betriebssystem, sind sich aber über die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten noch nicht im Klaren? In diesem Kurs erlernen Sie die richtige Bedienung. Sie bekommen einen Überblick über die vielseitige Benutzeroberfläche Ihres Gerätes und lernen, diese für Ihre Bedürfnisse anzulegen und Informationen über das eigene Gerät zu erhalten.



Foto: pexels.com

Vater-Kind – Easy Peasy Rahmfladen

94200 **K** 4–10 Jahre

Samstag, 22.10.2022, 11–13:30 Uhr
 Yvonne Stettner
 28,00 € (Gebühr pro Vater-Kind-Paar)
 Schule Bühlertann, Küche

In diesem Vater-Kind-Kochkurs werden wir leckere Rahmfladen aus Laugenstangen backen. Verbringt einen schönen Tag beim gemeinsamen backen. Das Rezept bekommt jede:r mit nach Hause, so können die Easy Peasy Rahmfladen jederzeit für Daddy, Oma, Freunde nachgebacken werden oder selber verputzt werden. Kosten für Lebensmittel (5 €) werden im Kurs abgerechnet.
 Bitte mitbringen: Tupperdose, Schürze

Muffins backen

94201 **K** 4–7 Jahre

Samstag, 05.11.2022, 11–14 Uhr
 Yvonne Stettner
 12,00 €
 Schule Bühlertann, Küche

Lasst uns gemeinsam kreativ werden: backen wir leckere Muffins, die wir im Kurs mit

viel Freude backen werden und hübsch verzieren. Super für eine Party, Kindergeburtstag oder einfach nur so zum Naschen. Du bekommst das Rezept von mir mit nach Hause - so kannst du mit deiner Familie oder gemeinsam mit Freunden alles zu Hause nachbacken. Lebensmittelkosten (5 €) werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Tupperdose/Schüssel, Schürze

In der Weihnachtsbäckerei

94202 **K** 4–7 Jahre

Samstag, 03.12.2022, 11–14 Uhr
 Yvonne Stettner
 12,00 €
 Schule Bühlertann, Küche

Lasst uns kreativ werden: backen wir leckere Weihnachtsplätzchen, die wir im Kurs mit viel Spaß backen und bunt verzieren werden. Ideal für die bevorstehende Adventszeit - wenn die Plätzchen so lange halten. Du bekommst das Rezept mit nach Hause - so kannst du mit deiner Familie alles zu Hause nachbacken. Lebensmittelkosten (5 €) werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Tupperdose/Schüssel, Schürze.



Theaterabende: Schauspielbühne Stuttgart

Die Schauspielbühnen in Stuttgart sind das Sprechtheater mit dem höchsten Publikumszuspruch in Baden-Württemberg. Kommen Sie mit und lassen Sie sich begeistern.

„D'Mama isch die Beschte“
(Kursnummer: 21302)

Am Freitag, 17.02.2023,
Anmeldeschluss: 07.02.2023

„Sugar – Manche mögen's heiß“
(Kursnummer: 21302)

Am Freitag, 20.01.2023,
Anmeldeschluss: 10.01.2023

„Bei Anruf – Mord“ (Kursnummer: 21304)

Am Freitag, 21.04.2023,
Anmeldeschluss: 30.03.2023

Alle Informationen finden Sie auf Seite 121.

Dehn- und Beweglichkeitskurs

95200 Abendkurs

montags ab 26.09.22, 16:45–17:30 Uhr (8x)

Zita Fuchs, Sport- und Gymnastiklehrerin/
Sporttherapeutin

60,00 €

Bühlertalhalle, Konferenzraum UG

95201 Abendkurs

montags ab 26.09.22, 17:35–18:20 Uhr (8x)

Zita Fuchs, Sport- und Gymnastiklehrerin/
Sporttherapeutin

60,00 €

Bühlertalhalle, Konferenzraum UG

Ziel dieses Kurses ist es, ins Gleichgewicht zu kommen und dem Körper etwas Gutes zu tun. Spannungen werden abgebaut und sie werden agiler. Durch vielfältige Übungen werden Muskeln, Gelenke und die Faszien beweglich gemacht. Außerdem werden sanfte Bauch und Rückenübungen durchgeführt. Kurs 95200 ist besonders für Einsteiger:innen und Ältere geeignet. Kurs 95201 ist für Jüngere und Fortgeschrittene geeignet.

Fit mit Babs am Morgen

96205 Vormittagskurs

dienstags ab 18.10.22, 9–10 Uhr (10x)

Barbara Gentner, Fitnesstrainerin mit B Lizenz,
Instructor Stretching, Instructor Aroha (Herz-Kreislauf Training im 3/4 Takt)

60,00 €

Bühlertalhalle, Konferenzraum UG

Zu modernen Rhythmen bringen wir am Morgen unseren Kreislauf in Schwung. In dieser Stunde werden wir gemeinsam unsere Körper mobilisieren und die Muskulatur kräftigen. Das Training macht uns fit für den Tag. Ein Stretching- und Entspannungsteil rundet die Stunde ab. Für alle die etwas für Ihrer Gesundheit und Figur tun wollen.

Bitte mitbringen: Getränk, Handtuch.

Bauch, Beine, Po – effektives Problemzonentraining

96211 Abendkurs

montags ab 19.09.22, 18:30–19:15 Uhr (10x)

Diana Hägele, Fitnesstrainer B
45,00 €

Bühlertalhalle, Konferenzraum UG

Die besten Workouts zur Straffung der Figur. Eine abwechslungsreiche Ganzkörpertrainingseinheit, die auf Kräftigung der Muskeln und Figurstyling abzielt. Übungen für einen flachen Bauch, straffe Oberschenkel, eine schmale Taille und einen knackigen Po.

HIIT-EXTREME

96212 Abendkurs

montags ab 19.09.22, 19:20–19:40 Uhr (5x)

Diana Hägele, Fitnesstrainer B
29,00 €

Bühlertalhalle, Konferenzraum UG

Mit diesem effektiven HIIT Workout kommst Du so richtig ins Schwitzen! In nur 20-minütigen Workouts jagst Du Deinen Puls mit hochintensiven Bewegungen in die Höhe und verbrennst Körperfett wie im Flug.

FullBody HIIT

96220 Abendkurs

donnerstags ab 22.09.22, 19–19:45 Uhr (12x)

Diana Hägele, Fitnesstrainer B
60,00 €

Bühlertalhalle, Konferenzraum UG

High Intensity Interval Training. Stärke Deine Muskulatur und straffe Deinen ganzen Körper mit anspruchsvollem Bodyweight-Training im Intervall.

Yoga & Workout

96213 Abendkurs

dienstags ab 20.09.22, 17:15–18 Uhr (5x)

Diana Hägele, Fitnesstrainer B
25,00 €

Bühlertalhalle, Konferenzraum UG

Wir mixen Yoga Movement mit intensiven Workouts, mobilisieren, stabilisieren & kräftigen somit den ganzen Körper.

Schwimmen in den Herbstferien

96214 K Ferienkurs

Mo+Mi-Fr. ab 31.10.2022, 8:15–9 Uhr (4x)

Bernd Aunitz
39,00 € (inkl. Eintritt)

Schwimmhalle Bühlertal

96215 K Ferienkurs

Mo+Mi-Fr. ab 31.10.2022, 9–9:45 Uhr (4x)

Bernd Aunitz
39,00 € (inkl. Eintritt)

Schwimmhalle Bühlertal



Foto: Pixabay

96216 K Ferienkurs

Mo+Mi-Fr. ab 31.10.2022, 9:45–10:30 Uhr (4x)

Bernd Aunitz
39,00 € (inkl. Eintritt)
Schwimmhalle Bühlertal

96217 K Ferienkurs

Mo+Mi-Fr. ab 31.10.2022, 10:30–11:15 Uhr (4x)

Bernd Aunitz
39,00 € (inkl. Eintritt)
Schwimmhalle Bühlertal

96218 K Ferienkurs

Mo+Mi-Fr. ab 31.10.2022, 13–13:45 Uhr (4x)

Bernd Aunitz
39,00 € (inkl. Eintritt)
Schwimmhalle Bühlertal

96219 K Ferienkurs

Mo+Mi-Fr. ab 31.10.2022, 13:45–14:30 Uhr (4x)

Bernd Aunitz
39,00 € (inkl. Eintritt)
Schwimmhalle Bühlertal

Diese Kurse sind für alle wassergewöhnten Kinder im Alter von 5-6 Jahren die ihre schwimmerischen Fähigkeiten verbessern möchten und sich gerne im Wasser tummeln. Die Kurse finden zu den angegebenen Uhrzeiten in den Herbstferien statt. Am Dienstag ist kein Kurs. Der Eintritt wird mit der Kursgebühr bezahlt.

Dance 4 Kids

97200 K 9–13 Jahre

dienstags ab 27.09.22, 16–17 Uhr (8x)

Nadine Santos
35,00 €
Bühlertalhalle, Konferenzraum UG

Wenn Du Spaß am Tanzen hast, dann bist Du hier genau richtig. Wir machen eine gemeinsame Tanzreise. Egal ob zu Hip-Hop, Disney, Bollywood - es ist für jeden was dabei. Wir lernen gemeinsam Tanzschritte und coole Moves. Du willst mitmachen? Wenn Du zwischen 9 und 13 Jahre bist, dann bist Du hier genau richtig!

