



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
 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!

PC und Laptop für Einsteiger*innen

51200 Kompaktkurs

dienstags ab 23.03.21, 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 13.04.21, 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

donnerstags ab 15.04.21, 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 Kern-

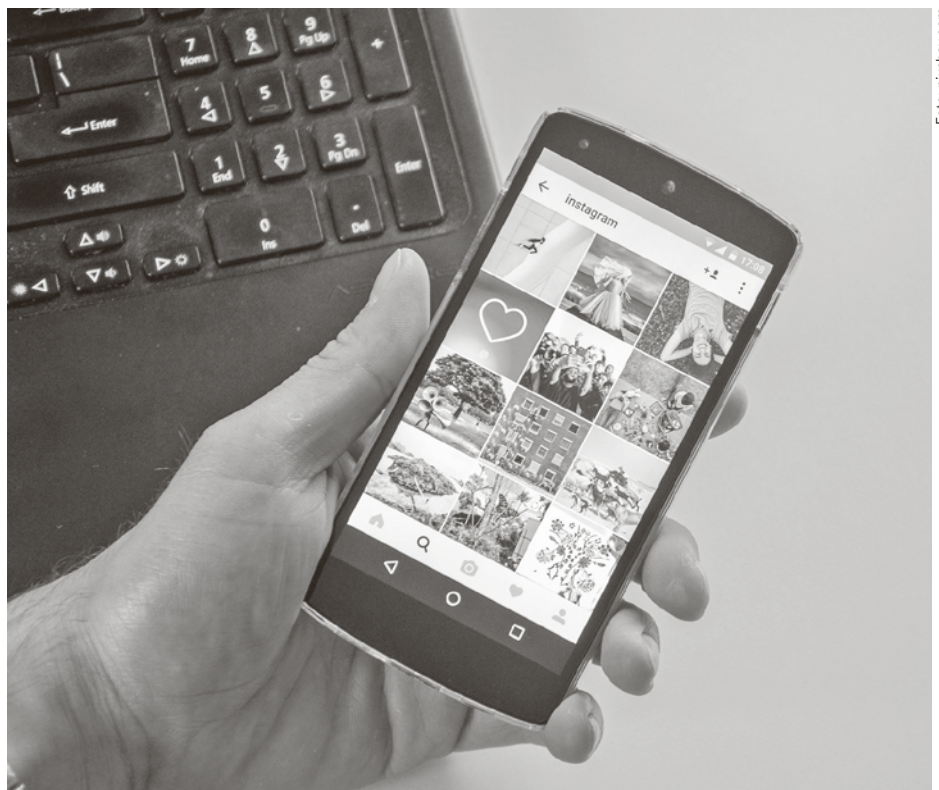


Foto: pixabay.com

funktionen einer Tabellenkalkulation kennen. Danach werden einfache Berechnungen durchgeführt.

Wie bediene ich mein Smartphone?

51203 Kompaktkurs

Donnerstag, 29.04.2021, 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, bedienen und erfahren, wie Apps Ihr Leben erleichtern können. Der Kurs richtet sich an Android-Nutzer.

Beweglichkeitstraining inklusive Rückentraining

95200 Abendkurs

dienstags ab 23.02.21, 17:15–18:15 Uhr (8x)

Zita Fuchs, Sport- und Gymnastiklehrerin/
Sporttherapeutin

50,00 €

Bühlertalhalle, Konferenzraum UG

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 können Spannungen abgebaut und die Beweglichkeit verbessert werden. Mit sanften Rücken- und Bauchübungen können wir unsere Körpermitte stärken.





Bodystyling 1

96203 Abendkurs
dienstags ab 23.02.21, 19–19:45 Uhr (8x)
 Barbara Gentner
 40,00 €
 Bühlertalhalle, Konferenzraum UG

Bodystyling 2

96204 Abendkurs
dienstags ab 04.05.21, 19–19:45 Uhr (10x)
 Barbara Gentner
 45,00 €
 Bühlertalhalle, Konferenzraum UG

In diesem Workout werden wir gemeinsam unsere Körper straffen. Freuen Sie sich auf eine bunte Mischung aus Cross-Fit, Tabata, Bauchübungen sowie Stretching und vieles mehr.

Outdoor Fitness

96205 Abendkurs
dienstags ab 20.04.21, 17:45–18:45 Uhr (8x)
 Barbara Gentner
 50,00 €
 Bühlertalhalle

Die Natur wird zum Sportplatz. Ziel des Kurses ist es, die Kraft-Ausdauer zu steigern. Das Besondere an diesem Training ist, dass die Übungen sehr abwechslungsreich, funktionell und kräftigend sind. Wir werden Geh-, und Lauf-einheiten sowie Sprints, aber auch klassische Übungen wie Kniebeugen, Jumping Jacks und Planks durchführen. Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: wetterfeste Sportkleidung, Handtuch und Getränk.

Bauch-Beine-Po am Morgen

96206 Vormittagskurs
donnerstags ab 04.03.21, 9:30–10:30 Uhr (8x)
 Barbara Gentner
 50,00 €
 Bühlertalhalle, Konferenzraum UG

Für alle, die Spaß an Bewegung haben und gleichzeitig etwas für ihre Gesundheit und Figur tun wollen. Mit motivierender Musik greifen wir unsere Problemzonen wie z.B. „Bauch-Beine und Po“ an.

Schwimmkurse in den Osterferien

96207 **K** Ferienkurs
Mo.29.03- Do. 01.04.21 und Di. 06.04-Fr.09.04.21 jeweils 08:15-9Uhr
 Bernd Aunitz
 55,00 €
 Schwimmhalle Bühlertal

Schwimmkurs 2 – Osterferien

96208 **K** Ferienkurs
montags ab 29.03.21, 9-9:45 Uhr (8x)
 Bernd Aunitz
 55,00 €
 Schwimmhalle Bühlertal

96209 **K** Ferienkurs
montags ab 29.03.21, 9:45–10:30 Uhr (8x)
 Bernd Aunitz
 55,00 €
 Schwimmhalle Bühlertal

96210 **K** Ferienkurs
montags ab 29.03.21, 10:30–11:15 Uhr (8x)
 Bernd Aunitz
 55,00 €
 Schwimmhalle Bühlertal

Diese Kurse sind für Kinder im Alter von 5-6 Jahren, die bereits wassergewöhnt sind und sich gerne im Wasser tummeln. Alle Kurse finden täglich zur angegebenen Uhrzeit statt (nicht an den Feiertagen). Das Eintrittsgeld von 1,35€ wird am ersten Kurstag direkt in der Schwimmhalle bezahlt.

Bauch Beine Po

96211 Abendkurs
montags ab 22.02.21, 17:30–18:30 Uhr (10x)
 Diana Hägele, Fitnesstrainerin B
 55,00 €
 Bühlertalhalle, Konferenzraum UG

Der klassische Bauch-, Beine-, Po-Kurs mit abwechslungsreichen Übungen, die die besagten Stellen kräftigen und straffen. Das Workout ist effektiv und intensiv. Egal ob Mann oder Frau, für jeden ist etwas dabei.

LadysFit – HIIT

96212 **F** Abendkurs
donnerstags ab 25.02.21, 17:30–18:15 Uhr (10x)
 Diana Hägele, Fitnesstrainerin
 45,00 €
 Bühlertalhalle, Konferenzraum UG

High Intensity Interval Training ist eine Trainingsmethode, die aus hochintensiven Intervallen in Kombination mit langsamen Regenerationsphasen besteht. Dieses Zusammenspiel von Belastungs- und Erholungsphasen sorgt für einen messbaren Körperfettabbau, der inzwischen auch durch wissenschaftliche Studien belegt wurde.

MensWorkout

96213 **M** Abendkurs
donnerstags ab 25.02.21, 18:30–19:15 Uhr (10x)
 Diana Hägele, Fitnesstrainerin
 45,00 €
 Bühlertalhalle, Konferenzraum UG

MensWorkout - Funktionelles Training ist ein dynamisches Training, welches alle Muskeln Deines Körpers einschließt. Besonders die tief liegenden Muskeln, die maßgeblich für die Stabilität und Mobilität des Körpers zuständig sind, werden hier gefordert.

Schwimmkurse in den Pfingstferien

96214 **K** Ferienkurs
Dienstag, 25.05. bis Freitag, 04.06.21, täglich von 8.15-9.00 Uhr
 Bernd Aunitz
 55,00 €
 Schwimmhalle Bühlertal

96215 **K** Ferienkurs
dienstags ab 25.05.21, 9:00-9:45 Uhr (8x)
 Bernd Aunitz
 55,00 €
 Schwimmhalle Bühlertal

96216 **K** Ferienkurs
dienstags ab 25.05.21, 9:45–10:30 Uhr (8x)
 Bernd Aunitz
 55,00 €
 Schwimmhalle Bühlertal

96217 **K** Ferienkurs
dienstags ab 25.05.21, 10:30–11:15 Uhr (8x)
 Bernd Aunitz
 55,00 €
 Schwimmhalle Bühlertal

Diese Kurse sind für Kinder im Alter von 5-6 Jahren, die bereits wassergewöhnt sind und sich gerne im Wasser tummeln. Alle Kurse finden täglich zur angegebenen Uhrzeit statt. Am Donnerstag, 03.06.2021 ist kein Kurs. Das Eintrittsgeld von 1,35€ wird am ersten Kurstag direkt in der Schwimmhalle bezahlt.



Foto: pexels.com