



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!

Word – Grundlagenkurs

51201 Kompaktkurs

donnerstags ab 11.11.21, 19–21:15 Uhr (2x)
 Kurt Brosinsky, Diplom-Betriebswirt (FH)
 50,00 €
 Schule Bühlertann, Computerraum

Dieser Kurs richtet sich an alle ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. 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 25.11.21, 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. Teilnehmende lernen die Navigation innerhalb eines Tabellenblattes und die Kernfunktionen einer Tabellenkalkulation kennen. Danach werden einfache Berechnungen durchgeführt.

Wie bediene ich mein Smartphone?

51203 Kompaktkurs

Dienstag, 23.11.2021, 19–22 Uhr
 Kurt Brosinsky, Diplom-Betriebswirt (FH)
 35,00 €
 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 er-

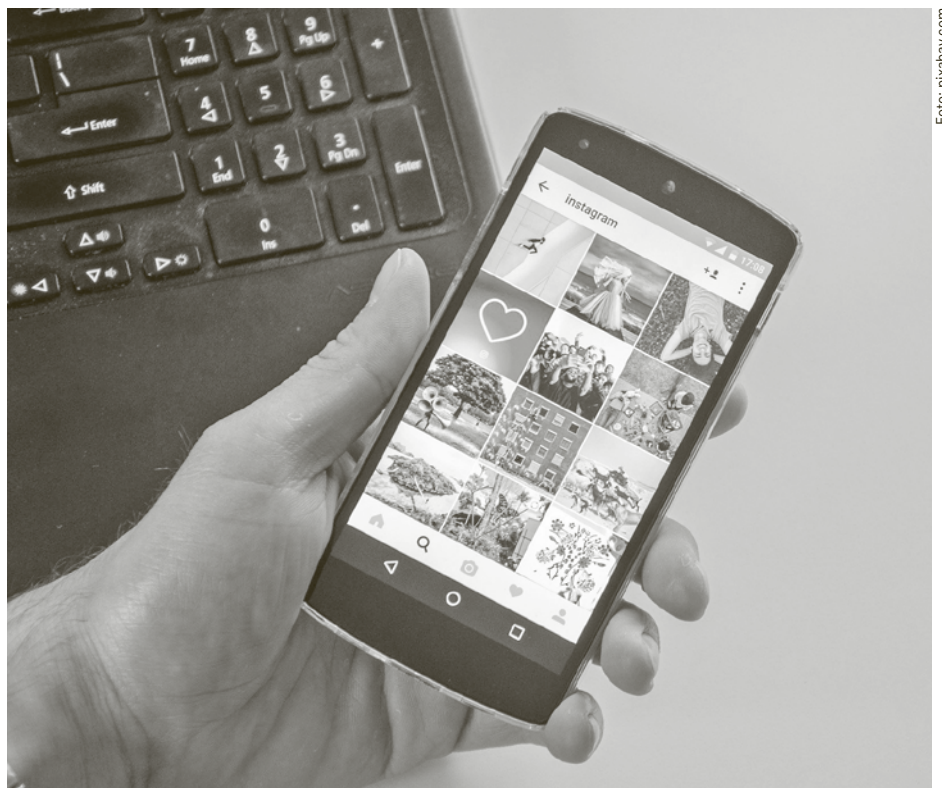


Foto: pixabay.com

leichtern können. Der Kurs richtet sich an Android-Nutzer.

Dehnen

95200 Abendkurs

dienstags ab 28.09.21, 17:15–18:15 Uhr (8x)
 Zita Fuchs, Sport- und Gymnastiklehrerin/
 Sporttherapeutin
 60,00 €
 Kindergarten Kunterbunt, Schulstraße, Seiteneingang lange Treppe

In der Beweglichkeitsstunde kommen Sie durch Dehnübungen ins Gleichgewicht. Dabei werden nicht nur die Muskeln, sondern auch die Faszien, die den Muskel umhüllen, beweglich gemacht. Sie tun Ihrem Körper von Kopf bis Fuß etwas Gutes. Spannung nimmt ab und Beweglichkeit nimmt zu. Zusätzlich werden sanfte Bauch- und Rückenübungen eingebaut.

Es werden verschiedene Schwierigkeitsstufen angeboten, sodass die Teilnahme für alle Leistungsgruppen möglich ist!

Alles in einem

95201 Abendkurs

mittwochs ab 29.09.21, 16:30–17:30 Uhr (8x)
 Zita Fuchs, Sport- und Gymnastiklehrerin/
 Sporttherapeutin
 60,00 €
 Kindergarten Kunterbunt, Schulstraße, Seiteneingang lange Treppe

In dieser Stunde werden die drei wichtigsten Elemente trainiert, um den Körper fit zu halten. Ausdauertraining (HerzKreislauftraining, Fettverbrennung), Kräftigungstraining (entlastet Sehnen und Bänder, strafft den Körper, erhöht die körperliche Leistungsfähigkeit) und Beweg-





lichkeitstraining (Durchblutungsfördernd, Faszientraining, Gleichgewichtsschulung). Es werden verschiedene Schwierigkeitsstufen angeboten, so dass die Teilnahme für alle Leistungsgruppen möglich ist!

Progressive Muskelentspannung

95202 Abendkurs

donnerstags ab 14.10.21, 19–20:15 Uhr (10x)
Wolfgang Barth, Dipl. Entspannungspädagoge
90,00 €

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.

Aquafitness 1

96200 Abendkurs

mittwochs ab 22.09.21, 17:30–18:15 Uhr (15x)

Sandra Steinhauer
65,00 €

Schwimmhalle BühlertalAquafitness 2

96201 Abendkurs

mittwochs ab 22.09.21, 18:15–19 Uhr (15x)

Sandra Steinhauer
65,00 €

Schwimmhalle BühlertalAquafitness 3

96202 Abendkurs

mittwochs ab 22.09.21, 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.

Bodystyling 1

96203 Abendkurs

dienstags ab 28.09.21, 17:45–18:45 Uhr (12x)

Barbara Gentner, Fitnesstrainerin mit B Lizenz
60,00 €

Bühlertalhalle, Konferenzraum UG

Bodystyling 2

96204 Abendkurs

dienstags ab 11.01.22, 17:45–18:45 Uhr (7x)

Barbara Gentner, Fitnesstrainerin mit B Lizenz
45,00 €

Bühlertalhalle, Konferenzraum UG

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

Fit mit Babs 1

96205 Abendkurs

dienstags ab 28.09.21, 19–20 Uhr (12x)

Barbara Gentner, Fitnesstrainerin mit B Lizenz
60,00 €

Bühlertalhalle, Konferenzraum UG

Fit mit Babs 2

96206 Abendkurs

dienstags ab 11.01.22, 19–20 Uhr (7x)

Barbara Gentner, Fitnesstrainerin mit B Lizenz
45,00 €

Bühlertalhalle, Konferenzraum UG

Die Stunde wird effektiv und intensiv gestaltet. Mit leichten Step-Aerobic-Elementen bringen wir unseren Kreislauf in Schwung und mit modernen Rhythmen kräftigen wir die Muskulatur. Mit dem etwas anderen Intervalltraining gehen wir an unsere eigenen Grenzen und ein Cool down rundet die Stunde ab.

Bauch-Beine-Po am Morgen

96207 Vormittagskurs

dienstags ab 28.09.21, 9–9:45 Uhr (8x)

Barbara Gentner, Fitnesstrainerin mit B Lizenz
40,00 €

Bühlertalhalle, Konferenzraum UG

96208 Vormittagskurs

dienstags ab 30.11.21, 9–9:45 Uhr (8x)

Barbara Gentner, Fitnesstrainerin mit B Lizenz
40,00 €

Bühlertalhalle, Konferenzraum UG

Bauch Beine Po

96211 Abendkurs

montags ab 20.09.21, 18:30–19:15 Uhr (10x)

Diana Hägele, Fitnesstrainer B
45,00 €

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 23.09.21, 18:30–19:15 Uhr (10x)

Diana Hägele, Fitnesstrainer B
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 kann für den Körperfettabbau sorgen.

MensWorkout

96213 M Abendkurs

donnerstags ab 23.09.21, 19:20–20:05 Uhr (10x)

Diana Hägele, Fitnesstrainer B
45,00 €

Bühlertalhalle, Konferenzraum UG

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

Schwimmkurse in den Herbstferien

96214 K Kompaktkurs

dienstags ab 02.11.21, 8:15–9 Uhr (4x)

Bernd Aunitz
30,00 €

Schwimmhalle Bühlertal

96215 K Kompaktkurs

dienstags ab 02.11.21, 9–9:45 Uhr (4x)

Bernd Aunitz
30,00 €

Schwimmhalle Bühlertal

96216 K Kompaktkurs

dienstags ab 02.11.21, 9:45–10:30 Uhr (4x)

Bernd Aunitz
30,00 €

Schwimmhalle Bühlertal

96217 K Kompaktkurs

dienstags ab 02.11.21, 10:30–11:15 Uhr (4x)

Bernd Aunitz
30,00 €

Schwimmhalle Bühlertal

96218 K Kompaktkurs

dienstags ab 02.11.21, 13–13:45 Uhr (4x)

Bernd Aunitz
30,00 €

Schwimmhalle Bühlertal

96219 K Kompaktkurs

dienstags ab 02.11.21, 13:45–14:30 Uhr (4x)

Bernd Aunitz
30,00 €

Schwimmhalle Bühlertal

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