

Telefon: 09141 8772280 www.vhs-weissenburg.de info@vhs-weissenburg.de.de

Volkshochschule Weißenburg und Umgebung e.V. Am Hof 23, 91781 Weißenburg

Stand: 01.06.2023

## AW-0510-233 Smarte Kids? - Kinder und digitale Medien Neu!

## Vortrag mit anschließender Fragerunde

## Honorarkraft:

Rico Oelmann

## Zeiten:

1 Abend, 17.10.2023 Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr

#### Ort:

🗴 Europäisches Haus, Marktplatz 1, 91788 Pappenheim

#### Preis:

für TN aus Fördergemeinden: 7,50 € für TN aus Nicht-Fördergemeinden: 9,00 €

## Beschreibung:

In den letzten Jahrzehnten hat die Digitalisierung unseres Lebens rasante Fortschritte gemacht. Seit Einführung insbesondere des iPhones im Jahr 2007 hat sich unser Alltag und der unserer Kinder dramatisch gewandelt. So gut die vielen Alltagshelfer, sozialen Medien und Online-Spiele sind, so abhängig machen sie auch. Dieser Kurs startet mit einem Vortrag zum Thema und im Anschluss soll es Alltagstipps und eine offene Diskussion geben, wie man Kindern hilft, mit den Möglichkeiten der digitalen Medien umzugehen und sie für Gefahren sensibilisiert.

Dabei werden die folgenden Fragen beantwortet:

- · Was gebe ich an Daten über mich preis, wenn ich im Internet bin?
- · Wie geht die Technik weiter?
- · Warum werden Daten gesammelt?
- · Was sind die Gefahren für Kinder?

## Alle Termine in der Übersicht:

Di 17.10.2023 » 19:00 - 20:30 » AW-0510-233 Smarte Kids? - Kinder (...) » Europäisches Haus



Telefon: 09141 8772280 www.vhs-weissenburg.de info@vhs-weissenburg.de.de

Volkshochschule Weißenburg und Umgebung e.V. Am Hof 23, 91781 Weißenburg

Stand: 01.06.2023

## AW-1102-233 Künstliche Intelligenz (KI) - Chance? Gefahr? Beides?

## Vortrag mit anschließender Diskussion

## Honorarkraft:

Christian Pfliegel

#### Zeiten:

1 Abend, 16.11.2023 Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr

## Ort:

🗴 Europäisches Haus, Marktplatz 1, 91788 Pappenheim

#### Preis:

für TN aus Fördergemeinden: 9,00 € für TN aus Nicht-Fördergemeinden: 9,00 €

## Beschreibung:

Seit ein paar Monaten ist die Künstliche Intelligenz (KI) ChatGPT in aller Munde. Nicht nur der Einfluss auf den Bildungsbereich wird kontrovers diskutiert.

Diese neue Technik kann sinnvoll genutzt werden, wenn man weiß, wie die KI arbeitet.

Um sich eine fundierte Meinung über KI bilden zu können, ist es auch wichtig, die Funktionsweise zu verstehen. Ihnen wird vermittelt, wie die Technik schon heute von jedem eingesetzt werden kann. Im Anschluss an den Vortrag können wichtige ethische und andere Fragestellungen zur Künstlichen Intelligenz diskutiert werden.

## Alle Termine in der Übersicht:

Do 16.11.2023 » 19:00 - 20:30 » AW-1102-233 Künstliche Intelligenz (...) » Europäisches Haus



Telefon: 09141 8772280 www.vhs-weissenburg.de info@vhs-weissenburg.de.de

Volkshochschule Weißenburg und Umgebung e.V. Am Hof 23, 91781 Weißenburg

Stand: 01.06.2023

## BW-0102-233 Einführung in die vhs.cloud

## Nutzung der Konferenz, des Schreibtisches und des Nachrichtenversandes

## Honorarkraft:

Dr. Martina Weis

## Zeiten:

1 Vormittag, 19.09.2023 Dienstag, 09:00 - 10:30 Uhr

#### Ort:

🗴 Europäisches Haus, Marktplatz 1, 91788 Pappenheim

#### Preis:

für TN aus Fördergemeinden: 5,00 € (gültig ab 4 Teilnehmenden) für TN aus Nicht-Fördergemeinden: 6,00 € (gültig ab 4 Teilnehmenden)

## Beschreibung:

Was ist die vhs.cloud? Wozu kann sie verwendet werden? Wir komme in die Konferenz? Was ist der Schreibtisch und wie nutze ich den Nachrichtenversand? Diese Einführung richtet sich an Kursteilnehmende, die an einem Online Kurs der vhs Weißenburg teilnehmen möchten.

Die Dozentin ist zertifizierte vhs.cloud Multiplikatorin.

## Alle Termine in der Übersicht:

Di 19.09.2023 » 09:00 - 10:30 » BW-0102-233 Einführung in die (...) » Europäisches Haus



Telefon: 09141 8772280 www.vhs-weissenburg.de info@vhs-weissenburg.de.de

Volkshochschule Weißenburg und Umgebung e.V. Am Hof 23, 91781 Weißenburg

Stand: 01.06.2023

## BW-0120-233 Tageskurs: Einführung in Word, Excel, PowerPoint Neu!

## Honorarkraft:

Ursula Lechner, M.A. Computerlinguistik, vhs Grundlagenqualifikation Erwachsenenbildung

#### Zeiten:

1 Tag, 07.10.2023 Samstag, 09:00 - 16:00 Uhr, 30 Min. Pause

## Ort:

🗴 Europäisches Haus, Marktplatz 1, 91788 Pappenheim

#### Preis:

für TN aus Fördergemeinden: 80,00 € (gültig bis 4 Teilnehmende)

für TN aus Fördergemeinden: 65,00 € (gültig von 5 bis 8 Teilnehmenden) für TN aus Nicht-Fördergemeinden: 96,00 € (gültig bis 4 Teilnehmende)

für TN aus Nicht-Fördergemeinden: 78,00 € (gültig von 5 bis 8 Teilnehmenden)

## Beschreibung:

Sie erhalten einen Überblick über die Microsoft Office Programme. Sie lernen die Funktionsweise der Apps und die notwendigen Grundlagen. Word für Ihre Korrespondenz, Excel zum Berechnen und Erstellen von Diagrammen und PowerPoint, um das Ganze zu präsentieren.

Der eigene Laptop inkl. installierten Microsoft Office Programmen muss mitgebracht werden.

Pausen nach Rücksprache 30 Minuten.

## Alle Termine in der Übersicht:

Sa 07.10.2023 » 09:00 - 16:00 » BW-0120-233 Tageskurs: Einführung (...) » Europäisches Haus



Telefon: 09141 8772280 www.vhs-weissenburg.de info@vhs-weissenburg.de.de

Volkshochschule Weißenburg und Umgebung e.V. Am Hof 23, 91781 Weißenburg

Stand: 01.06.2023

# **GW-0102-233 Progressive Muskelentspannung** (nach Jacobsen)

#### **Honorarkraft:**

Thomas Mitrovic

## Zeiten:

8 Nachmittage, 25.09.2023 - 13.11.2023 Montag, wöchentlich, 17:00 - 18:00 Uhr

#### Ort:

🗴 Europäisches Haus, Marktplatz 1, 91788 Pappenheim

## Preis:

für TN aus Fördergemeinden: 64,00 € für TN aus Nicht-Fördergemeinden: 77,00 €

## Beschreibung:

Die Progressive Muskelentspannung (PMR) ist ein Entspannungsverfahren, bei dem durch An- und Entspannung unterschiedliche Muskelgruppen ein tiefer Entspannungszustand erreicht wird. PMR ist ohne Vorkenntnisse leicht erlernbar und lässt schon nach kurzer Zeit Veränderungen sichtbar werden.

Stress, psychischer Druck, Ängste, Überlastung oder Verspannungen werden abgebaut. Die eigene Körperwahrnehmung wird geschult und Sportler optimieren ihre Trainingserfolge durch Entkrampfung und Regeneration ihrer Muskulatur.

lang="EN-US">Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kleines Kissen und Decke, warme Socken und Isomatte.

## Alle Termine in der Übersicht:

Mo 25.09.2023 » 17:00 - 18:00 » GW-0102-233 Progressive Muskelentspannung (nach (...) » Europäisches Haus Mo 02.10.2023 » 17:00 - 18:00 » GW-0102-233 Progressive Muskelentspannung (nach (...) » Europäisches Haus Mo 09.10.2023 » 17:00 - 18:00 » GW-0102-233 Progressive Muskelentspannung (nach (...) » Europäisches Haus Mo 16.10.2023 » 17:00 - 18:00 » GW-0102-233 Progressive Muskelentspannung (nach (...) » Europäisches Haus Mo 23.10.2023 » 17:00 - 18:00 » GW-0102-233 Progressive Muskelentspannung (nach (...) » Europäisches Haus Mo 30.10.2023 » 17:00 - 18:00 » GW-0102-233 Progressive Muskelentspannung (nach (...) » Europäisches Haus Mo 06.11.2023 » 17:00 - 18:00 » GW-0102-233 Progressive Muskelentspannung (nach (...) » Europäisches Haus Mo 13.11.2023 » 17:00 - 18:00 » GW-0102-233 Progressive Muskelentspannung (nach (...) » Europäisches Haus



Telefon: 09141 8772280 www.vhs-weissenburg.de info@vhs-weissenburg.de.de

Volkshochschule Weißenburg und Umgebung e.V. Am Hof 23, 91781 Weißenburg

Stand: 01.06.2023

# **GW-0103-233 Bewegte Mediation** (Entspannung)

## **Honorarkraft:**

Thomas Mitrovic

## Zeiten:

8 Vormittage, 25.09.2023 - 13.11.2023 Montag, wöchentlich, 09:30 - 10:30 Uhr

#### Ort:

Europäisches Haus, Marktplatz 1, 91788 Pappenheim

## Preis:

für TN aus Fördergemeinden: 64,00 € für TN aus Nicht-Fördergemeinden: 77,00 €

## Beschreibung:

Eine wunderbare Verbindung aus körperlichen Übungen, tiefen Atemübungen, Stille Meditation und die Öffnung der Herzfelder, des Körpers und Geistes. Hierbei geht es um Hinschauen, Hören, Spüren, Ankommen, Annehmen, Loslassen, Hingabe und Akzeptanz.

Ein gemeinsamer Raum der Verbindung. Alles darf sein.

Phantasiereisen mit Musik und Klang.

Stress, Ängste und psychischer Druck, Überlastung von Körper und Geist werden abgebaut. Die eigene Körperwahrnehmung wird geschult und gefördert.

lang="EN-US">Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kleines Kissen und Decke, warme Socken und Isomatte.

## Alle Termine in der Übersicht:

Mo 25.09.2023 » 09:30 - 10:30 » GW-0103-233 Bewegte Mediation (Entspannung) (...) » Europäisches Haus Mo 02.10.2023 » 09:30 - 10:30 » GW-0103-233 Bewegte Mediation (Entspannung) (...) » Europäisches Haus Mo 09.10.2023 » 09:30 - 10:30 » GW-0103-233 Bewegte Mediation (Entspannung) (...) » Europäisches Haus Mo 16.10.2023 » 09:30 - 10:30 » GW-0103-233 Bewegte Mediation (Entspannung) (...) » Europäisches Haus Mo 23.10.2023 » 09:30 - 10:30 » GW-0103-233 Bewegte Mediation (Entspannung) (...) » Europäisches Haus Mo 30.10.2023 » 09:30 - 10:30 » GW-0103-233 Bewegte Mediation (Entspannung) (...) » Europäisches Haus Mo 06.11.2023 » 09:30 - 10:30 » GW-0103-233 Bewegte Mediation (Entspannung) (...) » Europäisches Haus Mo 13.11.2023 » 09:30 - 10:30 » GW-0103-233 Bewegte Mediation (Entspannung) (...) » Europäisches Haus

IBAN: DE44 7645 0000 0000 0428 11

Vereinsregisternummer: VR 30302 Amtsgericht Ansbach



Telefon: 09141 8772280 www.vhs-weissenburg.de info@vhs-weissenburg.de.de

Volkshochschule Weißenburg und Umgebung e.V. Am Hof 23, 91781 Weißenburg

Stand: 01.06.2023

## GW-0406-233 Hatha Yoga Neu!

## Honorarkraft:

Doreen Sellentin, Zertifizierte Yogalehrerin

## Zeiten:

10 Abende, 27.09.2023 - 06.12.2023 Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

#### Ort:

🗴 Europäisches Haus, Marktplatz 1, 91788 Pappenheim

#### Preis:

für TN aus Fördergemeinden: 95,00 € für TN aus Nicht-Fördergemeinden: 114,00 €

## Beschreibung:

Hatha Yoga fördert einen gesunden Körper. Die einzelnen Asanas schulen die Koordinationsfähigkeit, die Balance und kräftigen die Muskulatur. In diesem Kurs werden den Teilnehmern Yogaübungen und Atemtechniken gezeigt, um die Konzentration zu verbessern sowie die Lebensenergie anzuregen.

Bitte Matte oder Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

Alle Termine in der Übersicht:
Mi 27.09.2023 » 18:00 - 19:30 » GW-0406-233 Hatha Yoga » Europäisches Haus
Mi 04.10.2023 » 18:00 - 19:30 » GW-0406-233 Hatha Yoga » Europäisches Haus
Mi 11.10.2023 » 18:00 - 19:30 » GW-0406-233 Hatha Yoga » Europäisches Haus
Mi 18.10.2023 » 18:00 - 19:30 » GW-0406-233 Hatha Yoga » Europäisches Haus
Mi 25.10.2023 » 18:00 - 19:30 » GW-0406-233 Hatha Yoga » Europäisches Haus
Mi 08.11.2023 » 18:00 - 19:30 » GW-0406-233 Hatha Yoga » Europäisches Haus
Mi 15.11.2023 » 18:00 - 19:30 » GW-0406-233 Hatha Yoga » Europäisches Haus
Mi 22.11.2023 » 18:00 - 19:30 » GW-0406-233 Hatha Yoga » Europäisches Haus
Mi 29.11.2023 » 18:00 - 19:30 » GW-0406-233 Hatha Yoga » Europäisches Haus
Mi 06.12.2023 » 18:00 - 19:30 » GW-0406-233 Hatha Yoga » Europäisches Haus



Telefon: 09141 8772280 www.vhs-weissenburg.de info@vhs-weissenburg.de.de

Volkshochschule Weißenburg und Umgebung e.V. Am Hof 23, 91781 Weißenburg

Stand: 01.06.2023

## **GW0101-233 Autogenes Training (AT)**

## **Entspannung im Alltag**

## Honorarkraft:

**Thomas Mitrovic** 

## Zeiten:

8 Vormittage, 25.09.2023 - 13.11.2023 Montag, wöchentlich, 10:45 - 11:45 Uhr

#### Ort:

🗴 Europäisches Haus, Marktplatz 1, 91788 Pappenheim

für TN aus Fördergemeinden: 64,00 € für TN aus Nicht-Fördergemeinden: 77,00 €

## Beschreibung:

Autogenes Training (AT) ist eine aus sich selbst heraus gestaltende Art die körperlichen und seelischen Unstimmigkeiten positiv zu verändern.

In acht Übungseinheiten wird das AT geübt, vertieft und wiederholt. Es stärkt das Selbstbewusstsein und führt zu mehr Gelassenheit.

Wer die Grundlagen beherrscht, kann seine gesundheitliche Situation verbessern und lernen, mit seinem inneren Stress besser umzugehen.

Die Übungen dieses Kurses bauen gezielt aufeinander auf und stellen eine kleine Reise durch den Körper dar.

Im Kurs wird auch Theorie vermittelt:

>>- was passiert mit uns, im Körper, bei Stress

>>- warum schwächt uns Stress?

Die Übungen des AT entfalten ihre gesundheitsförderliche Wirkung besonders, wenn sie regelmäßig geübt, wiederholt und angewendet, sowie in den Alltag integriert werden.

lang="EN-US">Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kleines Kissen und Decke, warme Socken und Isomatte.

## Alle Termine in der Übersicht:

Mo 25.09.2023 » 10:45 - 11:45 » GW0101-233 Autogenes Training (AT) » Europäisches Haus

Mo 02.10.2023 » 10:45 - 11:45 » GW0101-233 Autogenes Training (AT) » Europäisches Haus

Mo 09.10.2023 » 10:45 - 11:45 » GW0101-233 Autogenes Training (AT) » Europäisches Haus

Mo 16.10.2023 » 10:45 - 11:45 » GW0101-233 Autogenes Training (AT) » Europäisches Haus

IBAN: DE44 7645 0000 0000 0428 11 Vereinsregisternummer: VR 30302 Amtsgericht Ansbach



## Alle Termine in der Übersicht:

Mo 23.10.2023 » 10:45 - 11:45 » GW0101-233 Autogenes Training (AT) » Europäisches Haus

Mo 30.10.2023 » 10:45 - 11:45 » GW0101-233 Autogenes Training (AT) » Europäisches Haus

Mo 06.11.2023 » 10:45 - 11:45 » GW0101-233 Autogenes Training (AT) » Europäisches Haus

Mo 13.11.2023 » 10:45 - 11:45 » GW0101-233 Autogenes Training (AT) » Europäisches Haus



Telefon: 09141 8772280 www.vhs-weissenburg.de info@vhs-weissenburg.de.de

Volkshochschule Weißenburg und Umgebung e.V. Am Hof 23, 91781 Weißenburg

Stand: 01.06.2023

## KW-0905-233 Workshop mit der Nähmaschine

Aus alten und neuen Stoffen wundervolle Dinge machen.

## Honorarkraft:

Anke Neubert, Schneiderin

## Zeiten:

3 Abende, 19.09.2023 - 10.10.2023 Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

#### Ort:

🗴 Europäisches Haus, Marktplatz 1, 91788 Pappenheim

für TN aus Fördergemeinden: 56,00 € für TN aus Nicht-Fördergemeinden: 67,00 €

## Beschreibung:

Kleidung oder Deko selbst zu gestalten, die Freiheit zu haben, für Ihre Figur, Ihre Wohnung oder für einen lieben Menschen etwas zu nähen, bedeutet die Möglichkeit, Ihrer Individualität Ausdruck zu geben. Probieren Sie es aus. Für den ersten Abend brauchen Sie: Nähmaschine, Stoff, Garn, Schere, Stecknadeln, Maßband, eventuell Schnitt und Vlieseline. Da die Auswahl manchmal nicht ganz einfach ist, steht die Kursleiterin Ihnen für ein kostenloses Vorabgespräch gerne zur Verfügung.

Bitte eine Nähmaschine mitbringen.

## Alle Termine in der Übersicht:

Di 19.09.2023 » 18:30 - 21:30 » KW-0905-233 Workshop mit der Nähmaschine (...) » Europäisches Haus Di 26.09.2023 » 18:30 - 21:30 » KW-0905-233 Workshop mit der Nähmaschine (...) » Europäisches Haus

Di 10.10.2023 » 18:30 - 21:30 » KW-0905-233 Workshop mit der Nähmaschine (...) » Europäisches Haus

IBAN: DE44 7645 0000 0000 0428 11

Vereinsregisternummer: VR 30302 Amtsgericht Ansbach



Telefon: 09141 8772280 www.vhs-weissenburg.de info@vhs-weissenburg.de.de

Volkshochschule Weißenburg und Umgebung e.V. Am Hof 23, 91781 Weißenburg

Stand: 01.06.2023

## SW-2213-233 Spanisch für Anfänger, A1 Neu!

## Honorarkraft:

Gabriele Ruppert

#### Zeiten:

10 Tage, 26.09.2023 - 12.12.2023 Dienstag, 17:30 - 19:00 Uhr

## Ort:

🗴 Europäisches Haus, Marktplatz 1, 91788 Pappenheim

#### Preis:

für TN aus Fördergemeinden: 185,00 € (gültig bis 3 Teilnehmende)
für TN aus Fördergemeinden: 135,00 € (gültig bei 4 Teilnehmenden)
für TN aus Fördergemeinden: 110,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)
für TN aus Fördergemeinden: 90,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)
für TN aus Fördergemeinden: 85,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)
für TN aus Fördergemeinden: 75,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
für TN aus Nicht-Fördergemeinden: 222,00 € (gültig bis 3 Teilnehmende)
für TN aus Nicht-Fördergemeinden: 162,00 € (gültig bei 4 Teilnehmenden)
für TN aus Nicht-Fördergemeinden: 132,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)
für TN aus Nicht-Fördergemeinden: 108,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)
für TN aus Nicht-Fördergemeinden: 102,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)
für TN aus Nicht-Fördergemeinden: 90,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

## Beschreibung:

Hola y bienvenidos! Dieser Spanischkurs richtet sich an Teilnehmer und Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Eñe A1 Hueber Verlag

Sollte die aktuelle Situation keinen Präsenzunterricht erlauben, wird der Kurs über die vhs.cloud abgehalten.

#### Alle Termine in der Übersicht:

Di 26.09.2023 » 17:30 - 19:00 » SW-2213-233 Spanisch für Anfänger, (...) » Europäisches Haus
Di 10.10.2023 » 17:30 - 19:00 » SW-2213-233 Spanisch für Anfänger, (...) » Europäisches Haus
Di 17.10.2023 » 17:30 - 19:00 » SW-2213-233 Spanisch für Anfänger, (...) » Europäisches Haus
Di 24.10.2023 » 17:30 - 19:00 » SW-2213-233 Spanisch für Anfänger, (...) » Europäisches Haus
Di 07.11.2023 » 17:30 - 19:00 » SW-2213-233 Spanisch für Anfänger, (...) » Europäisches Haus

IBAN: DE44 7645 0000 0000 0428 11 Vereinsregisternummer: VR 30302 Amtsgericht Ansbach



## Alle Termine in der Übersicht:

Di 14.11.2023 » 17:30 - 19:00 » SW-2213-233 Spanisch für Anfänger, (...) » Europäisches Haus

Di 21.11.2023 » 17:30 - 19:00 » SW-2213-233 Spanisch für Anfänger, (...) » Europäisches Haus

Di 28.11.2023 » 17:30 - 19:00 » SW-2213-233 Spanisch für Anfänger, (...) » Europäisches Haus

Di 05.12.2023 » 17:30 - 19:00 » SW-2213-233 Spanisch für Anfänger, (...) » Europäisches Haus

Di 12.12.2023 » 17:30 - 19:00 » SW-2213-233 Spanisch für Anfänger, (...) » Europäisches Haus