

September 2020  
bis Februar 2021

**vhulm**

mitdenken  
mitgestalten  
mitreden  
mitmachen

# Herbst-/Winterprogramm Blaustein

Coronabedingt kann sich die Raumsituation kurzfristig ändern. Aktuelle Informationen finden sie auf unserer Homepage.

**vh ulm**  
im Alb-Donau-Kreis

Telefon 0731 1530-11/43  
Telefax 0731 1530-50  
[www.vh-ulm.de](http://www.vh-ulm.de)  
[adk@vh-ulm.de](mailto:adk@vh-ulm.de)

---

### **Chinas Wirtschaft - Partner oder Rivale?**

Vortrag von Wolfgang Hirn, Autor, Reporter  
Donnerstag, 26. November, 19 Uhr  
Eintritt 5,00 €  
10-25 Teilnehmer/innen  
Blaustein, Herrlingen, Villa Lindenhof,  
Nr. 20H1504012

In Zusammenarbeit mit dem Verein Haus unterm Regenbogen

Die chinesischen Unternehmen werden immer innovativer und internationaler. Wer sind diese kaum bekannten Firmen? Wie stark sind sie wirklich? Und wie sollten wir im Westen auf ihren Aufstieg reagieren? Diese Fragen wird Wolfgang Hirn an diesem Abend bearbeiten.

---

### **»Blausteiner Bücherherbst«**

Christel Freitag, Redakteurin SWR Kultur, Dr. Wolfgang Niess, Historiker, Autor, Moderator  
Samstag, 7. November, 16 Uhr  
Eintritt 8,00 €  
Anmeldung erforderlich!  
10-25 Teilnehmer/innen  
Blaustein, Rathaus, Marktplatz 2, Generationentreff  
Nr. 20H1504018

In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Blaustein

Christel Freitag und Dr. Wolfgang Niess präsentieren auch dieses Semester eine Auswahl empfehlenswerter Neuerscheinungen. Lassen Sie sich bei einem Glas Wein zur Lust auf das Lesen anstecken. Christel Freitag ist studierte Musik- und Literaturwissenschaftlerin und Redakteurin beim SWR Kultur in Tübingen. Dr. Wolfgang Niess ist Historiker, Sachbuchautor und war

mehr als 35 Jahre als Moderator und Redakteur in den Kulturprogrammen des SDR bzw. SWR tätig.

---

### **Stressbewältigung und Achtsamkeit in Beruf und Alltag**

Miriam Sander  
1 Abend (2 UStd.)  
Mittwoch, 27. Januar, 19 bis 20:30 Uhr  
Gebühr 7,00 €  
Anmeldung erforderlich  
6-10 Teilnehmer/innen  
Blaustein-Pfaffenhau, Bürgerzentrum, Erhard-Grözinger-Str. 55, Kleiner Saal  
Nr. 20H1504036

Dieser Vortrag beschäftigt sich mit Stress und seinen Auswirkungen auf den Menschen. Zum einen werden wissenswerte Grundlagen über Stress vermittelt, zum anderen gibt die Referentin Anregungen, wie Stress im Alltag erfolgreich bewältigt werden kann.

---

ab 4 Jahre

### **Kindertheater »Michel feiert Weihnachten«**

Nach dem Bilderbuch von Astrid Lindgren  
Figurentheater Pantaleon  
Samstag, 12. Dezember, 15 Uhr  
Eintritt 6,00 €  
Anmeldung erforderlich  
10-25 Teilnehmer/innen  
Blaustein, Rathaus, Marktplatz 2, Generationentreff  
Nr. 20H1504075

In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Blaustein

Gustav Gustavson erwartet Besuch zu Weihnachten. Seine Enkel werden kommen und natürlich will er ihnen etwas schenken. Eine Geschichte. Die Geschichte von Michel aus Lönneberga, der an Weihnachten alle Armenhäusler zu sich nach Hause einlädt und sie mit den Vorräten für das große Familienfestessen bewirtet und der

die gierige Aufseherin Maduskan in einer Wolfsgrube fängt. Ja, und diese Geschichte will Gustavson seinen Enkeln nicht nur vorlesen, er will sie ihnen richtig vorspielen, als Theater, mit allem Drum und Dran. Jetzt bräuchte er natürlich jemanden, dem er sie probenhalber zeigen könnte, ob das auch gut ist, was er sich da alles ausgedacht hat. Wer könnte ihm ein bisschen Zeit schenken und einfach zuschauen? Vielleicht das Publikum? Das wäre prima!

---

### **Green – Lust auf Grünzeug**

Andrea Conrad  
1 Abend (3 UStd.)  
Donnerstag, 15. Oktober, 18 bis 20:15 Uhr  
Gebühr 15,00 €  
5-10 Teilnehmer/innen  
Blaustein, Herrlingen, Villa Lindenhof, Lindenhof 2, Raum 11  
Nr. 20H1504155

Die gesundheitlichen Effekte der pflanzlichen Küche sind immens. Erfahren Sie mehr über die faszinierenden Eigenschaften der »Grünen Küche« von Salat über Gemüse zu Nüssen, Samen, Lupinien, Ölen und vielem mehr. Für Vegetarier/innen, Veganer/innen und alle die mehr GRÜN in ihr Leben integrieren möchten.

---

### **In meiner Mitte – Ein Kurs für Frauen 45 plus**

Andrea Conrad  
2-mal (6 UStd.), donnerstags  
Beginn 12. November, 18 bis 20:15 Uhr  
Gebühr 30,00 €  
5-10 Teilnehmer/innen  
Blaustein, Herrlingen, Villa Lindenhof, Lindenhof 2, Raum 11  
Nr. 20H1504157

Ein Kurs für alle Frauen, die mehr über diese spannende Zeit erfahren möchten. Im Mittelpunkt der zwei Abende stehen die Themen:

Wohlbefinden, Ernährung, Chancen und Risiken der Hormonumstellung. Anspannung und Entspannung.

---

### **Fotopraxis für Einsteiger/innen**

Dr. Ralf Hinz, 1. Vorstand der Fotofreunde Blaustein e. V.  
1 Abend (4 UStd.)  
Dienstag, 24. November, 18 bis 21 Uhr  
Gebühr 20,00 €  
5-10 Teilnehmer/innen  
Blaustein, Rathaus, Marktplatz 2, Bürgerraum  
Nr. 20H1504210

Dieser Kurs richtet sich an neugierige Einsteiger/innen, die eine neue Kamera haben (oder kaufen wollen) und wissen möchten, welche Möglichkeiten es damit gibt. Dazu erarbeiten wir uns die Grundlagen wie Blende, Belichtungszeit, ISO, Farbtemperatur etc. und wir werden alles mit der eigenen Kamera üben. Der Kurs kann das Studium der Anleitung allerdings nicht ersetzen, dazu sind die Kameras zu unterschiedlich.

Bitte Kamera und Bedienungsanleitung mitbringen.

---

### **Fotopraxis kompakt – Panorama-Fotografie**

Dr. Ralf Hinz, 1. Vorstand der Fotofreunde Blaustein e. V.  
1 Abend (4 UStd.)  
Dienstag, 8. Dezember, 18 bis 21 Uhr  
Gebühr 20,00 €  
5-10 Teilnehmer/innen  
Blaustein, Rathaus, Marktplatz 2, Bürgerraum  
Nr. 20H1504219

»Panorama-Fotografie« ist ein spannendes Thema. Obwohl Smartphones häufig eine Panorama-Funktion »an Bord haben«, reicht das Ergebnis ab und zu nicht aus oder ist »überraschend«. Nachdem wir

gemeinsam überlegt haben, wozu man Panorama-Fotografie brauchen kann (Landschaft, fehlendes Weitwinkel-Objektiv, etc.) lernen wir, worauf zu achten ist. Anschließend suchen wir den "Nodal-Punkt" (was das ist, wissen wir dann) an unserem Objektiv. Keine Angst: Jedes Objektiv hat dies. Vieles geht »ohne alles« (wenn man weiß, wie). Experten suchen vielleicht einen »Panorama-Stativkopf«. Dazwischen gibt es noch andere Lösungen, die das Fotografieren von Panoramen auch von den Kosten her überschaubar machen. Nach der Aufnahme müssen die Bilder zusammengebracht werden. Dieser Vorgang heißt »Stiching«. Auch hier gibt es verschiedene Lösungen, von denen wir uns einige anschauen. Zu guter Letzt üben wir das Ganze mit unserer eigenen Ausrüstung und klären weitere Fragen.

Bitte bringen Sie Kamera, Stativ und, wenn vorhanden, Stativ-Zubehör (Winkelschiene, Makro-Schlitten, etc.) mit.

---

### **Bildbearbeitung für Einsteiger/innen – Grundlagen**

Dr. Ralf Hinz, 1. Vorstand der Fotofreunde Blaustein e. V.  
1 Abend (4 UStd.)  
Montag, 18. Januar, 18 bis 21 Uhr  
Gebühr 20,00 €  
5-10 Teilnehmer/innen  
Blaustein-Pfaffenhau, Bürgerzentrum, Erhard-Grözinger-Str. 55, Großer Saal  
Nr. 20H1504220

An diesem Abend machen wir einen Einführungskurs in die Bildbearbeitung. Dazu lernen wir Begriffe und Grundlagen wie »Freistellen«, »Ausrichten«, »Beschneiden«, etc. kennen. Diese Grundlagen sind unabhängig vom genutzten Programm. »Photoshop« ist zwar das Synonym für Bildbearbeitungsprogramme, zum Üben nutzen wir das günstigere »Affinity Photo«

(<https://affinity.serif.com/de/photo>). Dieses Programm gibt es als zeitlich begrenzte (10 Tage) Testversion.

Bitte bringen Sie, wenn vorhanden, einen Laptop mit Bildern und »Affinity Photo« mit.

---

### **Wo sind meine Digitalfotos und wie kann ich sie organisieren und sichern?**

Dr. Ralf Hinz, 1. Vorstand der Fotofreunde Blaustein e. V.  
1 Abend (4 UStd.)  
Mittwoch, 20. Januar, 18 bis 21 Uhr  
Gebühr 20,00 €  
5-10 Teilnehmer/innen  
Blaustein, Rathaus, Marktplatz 2, Bürgerraum  
Nr. 20H1504221

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger/innen der Digitalfotografie, die ihre Bilder auf dem PC so ablegen möchten, dass sie leicht wiederzufinden sind. Anschließend werden die ersten Schritte für eine Bildbearbeitung geübt. Wir nutzen dazu Adobe Lightroom, das es in einer kostenlosen Testversion (zeitbeschränkt) gibt.

Da der Kurs interaktiv ablaufen soll, empfiehlt es sich, Kamera, Laptop mit Lightroom und USB-Kabel mitzubringen.

---

### **Bildbearbeitung für Einsteiger/innen – Wir erstellen eine Collage**

Dr. Ralf Hinz, 1. Vorstand der Fotofreunde Blaustein e. V.  
1 Abend (4 UStd.)  
Montag, 25. Januar, 18 bis 21 Uhr  
Gebühr 20,00 €  
5-10 Teilnehmer/innen  
Blaustein-Pfaffenhau, Bürgerzentrum, Erhard-Grözinger-Str. 55, Großer Saal  
Nr. 20H1504225

An diesem gemeinsamen Übungsabend werden Collagen erstellt. Zu Beginn zeigt der Kursleiter sein eigenes Vorgehen anhand von Beispielen. Anschließend kann jede/r Teilnehmer/in eine eigene Collage am eigenen Laptop erstellen. Dabei werden Fragen und Anregungen auftauchen, die gemeinsam in der Gruppe besprochen werden. Ziel ist es nicht, zum Schluss eine perfekte Collage zu haben (dafür reicht die Zeit nicht), sondern zu wissen, wie es geht und das Ganze weiter ausarbeiten zu können. Bei Interesse können wir überlegen, diese Übungsabende fortzusetzen.

Bringen Sie bitte, wenn vorhanden, einen Laptop mit Bildern und »Affinity Photo« mit.

---

### **Fotopraxis Portrait-Fotografie**

Dr. Ralf Hinz, 1. Vorstand der Fotofreunde Blaustein e. V.  
1 Abend (4 UStd.)  
Mittwoch, 27. Januar, 18 bis 21 Uhr  
Gebühr 20,00 €  
5-10 Teilnehmer/innen  
Blaustein, Rathaus, Marktplatz 2, Bürgerraum  
Nr. 20H1504227

An diesem Abend probieren wir uns »am Menschen« und erarbeiten uns, was ein gutes Porträt ausmacht. Da die Sonne bereits gegen 18 Uhr untergeht, werden wir nicht mit Tageslicht fotografieren. Wir werden die Möglichkeiten ausprobieren, die Blitz, LED-Leuchten u. ä. bieten. Um den Abend interaktiv zu gestalten, werden wir uns gegenseitig fotografieren. Wer nicht will, muss sich nicht fotografieren lassen. Es geht dabei nicht darum, das perfekte Bild von geschminkten Teilnehmer/innen zu machen. Es geht darum, Grundlagen für vernünftige belichtete bzw. ausgeleuchtete Porträts zu lernen und vor allem zu üben. Wir wollen am Schluss des Abends auch noch gemeinsam

über einige der erstellten Bilder sprechen und überlegen, was noch besser geht.

Bitte bringen Sie, wenn vorhanden, Kamera, Blitz und weitere »Leuchtmittel« mit.

---

### **Panorama-Fotografie**

Dr. Ralf Hinz, 1. Vorstand der Fotofreunde Blaustein e. V.  
1 Wochenende (16 UStd.)  
30. Januar, 10 bis 16 Uhr  
31. Januar, 10 bis 16 Uhr  
Gebühr 80,00 €  
5-10 Teilnehmer/innen  
Blaustein-Pfaffenhau, Bürgerzentrum, Erhard-Grözinger-Str. 55, Großer Saal  
Nr. 20H1504230

An diesem Wochenende geht es um Panorama-Fotografie. Nachdem wir gemeinsam überlegt haben, wozu man das brauchen kann (Landschaft, fehlendes Weitwinkel-Objekt, etc.) erarbeiten wir, worauf zu achten ist. Anschließend suchen wir den »Nodal-Punkt« (was das ist, wissen wir dann) an unserem Objektiv. Keine Angst: Jedes Objektiv hat dies. Außerdem schauen wir, was wir noch brauchen. Vieles geht »ohne alles« (wenn man weiß, wie). Am besten geht es mit einem »Panorama-Stativkopf«, den wir ausprobieren. Dazwischen gibt es noch andere Lösungen, die das Fotografieren von Panoramen auch von den Kosten her überschaubar machen. Nach der Aufnahme müssen die Bilder zusammengebracht werden: »Stiching«. Wir werden das am eigenen Laptop durchführen. Steigerung davon sind HDR-Panoramen und verknüpfte Panoramen. Wir werden das Wochenende viel Praxis machen. Dazu brauchen wir mindestens eine Kamera mit Stativ und Weitwinkel (wo »weit« wie möglich). Für die Verarbeitung benötigt jede/r Teilnehmer/innen einen Laptop. Die benötigten Programme gibt es kostenlos zum Testen.

Wer hat, bringt bitte Zubehör (Winkelschiene, Makro-Schlitten, etc.) mit.

---

### **Langzeitbelichtungen in der Natur**

Dr. Ralf Hinz, 1. Vorstand der Fotofreunde Blaustein e. V.  
2-mal (8 UStd.), Montag und Mittwoch  
1. Februar und 3. Februar, jeweils 18 bis 21 Uhr  
Gebühr 40,00 €  
5-10 Teilnehmer/innen  
Blaustein-Pfaffenhau, Bürgerzentrum, Erhard-Grözinger-Str. 55, Großer Saal  
Nr. 20H1504232

In der theoretischen Einführung am ersten Abend erfahren Sie (fast) alles über Langzeitbelichtungen und wie diese bei Tag erzeugt werden können. Sie lernen, mit geschlossener Blende, niedrigen ISO-Werten und Graufilter zu arbeiten.

Bitte bringen Sie Ihre Kamera mit Stativ, Fernauslöser, Laptop und Graufilter (sofern vorhanden) mit. Am zweiten Abend geht es zum Fotografieren zur Lauter. Im Anschluss werden wir, wenn es die Zeit erlaubt, gemeinsam Bilder sichten und besprechen. Bitte denken Sie (neben Kamera und Zubehör) an wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk.

---

### **Fotografie und Bildbearbeitung für Einsteiger/innen**

Dr. Ralf Hinz, 1. Vorstand der Fotofreunde Blaustein e. V.  
1 Wochenende (16 UStd.)  
Samstag, 6. Februar, 10 bis 16 Uhr  
Sonntag, 7. Februar, 10 bis 16 Uhr  
Gebühr 80,00 €  
5-10 Teilnehmer/innen  
Blaustein-Pfaffenhau, Bürgerzentrum, Erhard-Grözinger-Str. 55, Großer Saal  
Nr. 20H1504235

An diesem Wochenende nehmen wir uns Zeit für alle Fragen um die Bedienung und die Möglichkeiten der eigenen Kamera, die Grundlagen der Fotografie (Blende, Belichtungszeit, ISO, Farbtemperatur etc.) und das Fotografieren an sich («Was ist ein gutes Bild?«, »Perspektive«, u. ä.). Anschließend steigen wir in die Bildbearbeitung ein. Auch hier beginnen wir mit Grundlagen von »Freistellen«, »Ausrichten« bis zu »Beschneiden« und mehr. Wir nutzen zum Üben »Affinity Photo«. Dieses Programm gibt es als zeitlich begrenzte (10 Tage) Testversion.

Bitte bringen Sie mindestens eine Kamera und einen Laptop mit.

---

### **Fotopraxis Makrofotografie**

Dr. Ralf Hinz, 1. Vorstand der Fotofreunde Blaustein e. V.  
1 Abend (4 UStd.)  
Montag, 22. Februar, 18 bis 21 Uhr  
Gebühr 20,00 €  
5-10 Teilnehmer/innen  
Blaustein-Pfaffenhau,  
Bürgerzentrum, Erhard-Grözinger-  
Str. 55, Großer Saal  
Nr. 20H1504240

An diesem Abend machen wir etwas Theorie und viel Praxis. Die Theorie besteht aus den Vorbereitungen für Makrofotografie, Abbildungsmaßstab, Schärfentiefe, Effekte der verschiedenen Sensorgrößen (Spiegelreflex-Kamera bis Handy). Im Praxis-Teil werden wir uns fotografisch an kleinen Motiven versuchen und diese interessant, ungewöhnlich oder dokumentarisch darstellen. Abschließend werden wir die erstellten Bilder besprechen.

Bitte Kamera, (LED) Taschenlampe, wenn vorhanden Stativ, und gerne auch Objekte für die Makro-Fotografie mitbringen.

---

### **Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung**

Christof Löhle,  
Feldenkraispädagoge,  
Physiotherapeut  
12-mal (20 UStd.), montags  
Beginn 28. September, 18 bis  
19:15 Uhr  
Gebühr 99,00 €  
5-11 Teilnehmer/innen  
Blaustein, Blautalhalle,  
Gymnastikraum  
Nr. 20H1504320

Hatten Sie auch schon mal einen verspannten Nacken oder einen angestregten, vielleicht schmerzenden Rücken? Oder haben Sie das Bedürfnis, sich einfach leichter bewegen zu können? Bei der Feldenkrais-Methode lernt man über angeleitete Bewegungen, meist am Boden liegend, sich seiner Gewohnheiten bewusst zu werden und überflüssige Anspannungen loszulassen: Eine spannende Entdeckungsreise zu sich selbst.

Bitte bringen Sie warme Socken, eine Matte, eine Decke, evtl. zwei Handtücher als Kopfkissen und bequeme Kleidung mit.

---

### **Hatha-Yoga für das ganzheitliche Wohlbefinden**

Monika Häußler, Yogalehrerin  
15-mal (25 UStd.), dienstags  
Beginn 22. September, 8:30 bis  
9:45 Uhr  
Gebühr 125,00 €  
6-10 Teilnehmer/innen  
Blaustein, Kursort wird noch  
bekannt gegeben  
Nr. 20H1504324

Ziel des Yoga-Trainings ist es, den Körper zu vitalisieren, die geistigen Fähigkeiten zu fördern sowie das Selbstbewusstsein zu stärken. Yoga trägt zur Verbesserung der Gesundheit und der Elastizität des Körpers bei.

Bitte warme Socken, Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

---

### **Qi Gong**

Nathalie Schäfer, Qigong-  
Kursleiterin  
6-mal (10 UStd.), dienstags  
Beginn 3. November, 18 bis 19:15  
Uhr  
Gebühr 60,00 €  
5-8 Teilnehmer/innen  
Blaustein, Blautalhalle,  
Gymnastikraum  
Nr. 20H1504326

Wir aktivieren Kräfte, lernen unseren Körper besser zu spüren und innerlich ausgeglichener zu werden. Es werden verschiedene Qi Gong Formen kombiniert, einfache meditative Bewegungen, Achtsamkeits- und Koordinationsübungen, Akkupressur und Selbstmassagen. Der Kurs ist geeignet für Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte, Decke oder Tuch mit.

---

### **Lachen für Neugierige**

Sandra Winkler, zert.  
Lachyogalehrerin  
1 Abend (2,7 UStd.)  
Dienstag, 29. September, 18:30 bis  
20:30 Uhr  
Gebühr 14,00 €  
5-10 Teilnehmer/innen  
Blaustein, Rathaus, Marktplatz 2,  
Bürgerraum  
Nr. 20H1504331

Lachen bringt Freude! Gönnen Sie sich Wellness für Körper, Geist und Seele. Mit einfachen Klatsch-, Dehn-, Atem- und Stimmübungen kommen wir gemeinsam spielerisch ins Lachen. Wissenswertes rund ums Lachen und eine Entspannung runden diesen Nachmittag ab.

Was Sie dafür brauchen? Bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, Getränk und – ganz wichtig: Ein Lächeln! Neugierig? Dann am besten gleich anmelden!



---

### **Auszeit vom Alltag**

Sandra Winkler, zert.  
Lachyogalehrerin  
1 Abend (2,7 UStd.)  
Mittwoch, 4. November, 18:30 bis  
20:30 Uhr  
Gebühr 14,00 €  
5-10 Teilnehmer/innen  
Blaustein, Rathaus, Marktplatz 2,  
Bürgerraum  
Nr. 20H1504333

Ärger – schmeißen wir raus!  
Probleme – machen wir klein!  
Stress – lachen wir weg! Tschüss  
Grübele! Hallo Gefühl! Mit einem  
Augenzwinkern werden wir  
»einmal fünf gerade sein lassen«  
lassen. Unser Motto: »Man ist  
immer nur so alt, wie man sich  
fühlt!« Mit einfachen Übungen  
werden wir auf spielerische Weise  
unseren Wohlfühl-Akku wieder  
aufladen, Spaß haben und  
gemeinsam lachen.  
Neugierig? Dann am besten gleich  
anmelden!

Bitte bringen Sie bequeme  
Kleidung, Isomatte, Decke, Getränk  
und ein Lächeln mit.

---

### **Wohlfühlen – Lachen – Entspannen**

Sandra Winkler, zert.  
Lachyogalehrerin  
1 Abend (2,7 UStd.)  
Donnerstag, 21. Januar, 18:30 bis  
20:30 Uhr  
Gebühr 14,00 €  
5-10 Teilnehmer/innen  
Blaustein, Rathaus, Marktplatz 2,  
Bürgerraum  
Nr. 20H1504337

»Ich werde die besten meiner  
Gefühle rauslassen. Weil ich es  
kann!« Unter diesem Motto  
werden wir unseren Wohlfühl-Akku  
wieder aufladen. Gemeinsam den  
Blickwinkel verändern, »einmal fünf  
gerade sein lassen«, lachen und  
entspannen. Neugierig? Dann am  
besten gleich anmelden!

Bitte bringen Sie bequeme  
Kleidung, Isomatte, Decke, Getränk  
und ein Lächeln mit.

---

### **Gitarrenkurs für Anfänger/innen**

Wolfgang Herget  
10-mal (10 UStd.), donnerstags  
Beginn 8. Oktober, 18 bis 18:45  
Uhr  
Gebühr 75,00 €  
4-6 Teilnehmer/innen  
Blaustein, Herrlingen,  
Lindenhofschule, Lindenhof 3,  
Musiksaal  
Nr. 20H1504407

In diesem Kurs lernen Sie, einfache  
Lieder auf der Gitarre zu begleiten.

Bitte Gitarre, elektr. Stimmgerät,  
Abhefter und Schreibzeug  
mitbringen.

---

### **Tomaten**

Sigi Körner  
1 Abend (5,3 UStd.)  
Mittwoch, 23. September, 18 bis  
22 Uhr  
Gebühr 41,00 €  
(einschl. Lebensmittelkosten 15,00  
€)  
5-8 Teilnehmer/innen  
Blaustein, Herrlingen, Villa  
Lindenhof, Lindenhof 2, Lehrküche  
Nr. 20H1504504

Ein letzter Gruss aus dem  
Sommergarten: Reife aromatische  
Tomaten. Ob zu Fleisch, Fisch,  
Pasta oder als eigenständiges  
Gemüse. Lernen Sie die vielfältigen  
Zubereitungsmöglichkeiten dieser  
Sommerfrucht kennen.  
Passende Weine begleiten das  
Essen und werden an den  
Kursabenden getrennt berechnet.

Bitte Schürze, Geschirrtuch,  
Spültuch, Vorratsbehälter und  
Getränk mitbringen.

---

### **Südtiroler Küche**

Gabriele Oehme-Haußmann,  
Carmen Hörsch  
1 Abend (5,3 UStd.)  
Dienstag, 6. Oktober, 18 bis 22 Uhr  
Gebühr 26,00 €  
(zzgl. Lebensmittelkosten 15,00 €)  
5-8 Teilnehmer/innen  
Blaustein, Herrlingen, Villa  
Lindenhof, Lindenhof 2, Lehrküche  
Nr. 20H1504509

Die alpin-mediterrane Vielfalt der  
Südtiroler Küche nimmt sich das  
Beste aus zwei Welten. Zwischen  
italienischen Klassikern, wie Pizza  
und Pasta, erinnern bodenständige  
Südtiroler Gerichte, wie Knödel  
oder Kaiserschmarrn, an die alpine  
Küchentradition in Südtirol.

Bitte Schürze, Geschirrtuch,  
Spültuch, Vorratsbehälter und  
Getränk mitbringen.

---

### **Italienische Küche**

Julia Hörsch, Köchin  
1 Abend (5,3 UStd.)  
Mittwoch, 7. Oktober, 18 bis 22  
Uhr  
Gebühr 41,00 €  
(einschl. Lebensmittelkosten 15,00  
€)  
5-8 Teilnehmer/innen  
Blaustein, Herrlingen, Villa  
Lindenhof, Lindenhof 2, Lehrküche  
Nr. 20H1504513

Antipasti, Rezepte mit Fisch und  
Fleisch, Pasta, Pizza, duftende  
Ciabatta und vieles mehr ... die  
italienische Küche bietet unzählige  
Genussmomente. Wir werden  
einige davon an diesem Abend  
zubereiten und genießen.

Bitte Schürze, Geschirrtuch,  
Spültuch, Vorratsbehälter und  
Getränk mitbringen.

---

### **Backen – Torten, Törtchen und mehr ...**

Julia Hörsch, Köchin  
1 Abend (5,3 UStd.)  
Dienstag, 13. Oktober, 18 bis 22 Uhr  
Gebühr 46,00 €  
(einschl. Lebensmittelkosten 20,00 €)  
5-8 Teilnehmer/innen  
Blaustein, Herrlingen, Villa Lindenhof, Lindenhof 2, Lehrküche Nr. 20H1504521

Sie wollten schon immer lernen, wie man eine mehrschichtige, leckere Torte backt, kleine Törtchen für Buffets oder wie der Bäcker von nebenan ganz einfache Kuchen so lecker macht? All das lernen Sie in diesem Kurs! Dekorelemente und verzieren kommen hierbei natürlich nicht zu kurz.

Bitte Schürze, Geschirrtuch, Spültuch, Vorratsbehälter und Getränk mitbringen.

---

### **Kochen auf kleiner Flamme – Niedertemperatur-Garen**

Sigi Körner  
1 Abend (6,7 UStd.)  
Freitag, 16. Oktober, 18 bis 23 Uhr  
Gebühr 50,00 €  
(einschl. Lebensmittelkosten 16,00 €)  
5-8 Teilnehmer/innen  
Blaustein, Herrlingen, Villa Lindenhof, Lindenhof 2, Lehrküche Nr. 20H1504523

Stressfrei kochen und anschließend einen zarten, saftigen Braten, Fisch oder Gemüse auf den Punkt gegart genießen. Das gelingt, wenn wir dem Garprozess Zeit lassen und mit möglichst geringer Temperatur arbeiten. In der Pfanne, im Ofen, im Salzmantel oder im einfachen Sous-Vide-Verfahren. Sie lernen verschiedene Gerichte mit unterschiedlichen Garmethoden kennen sowie die dazu passenden Soßen.

Passende Weine begleiten das Essen und werden getrennt berechnet.

Bitte Schürze, Geschirrtuch, Spültuch, Vorratsbehälter und Getränk mitbringen.

---

### **Thailändische Kräuter-Küche zur Stärkung des Immunsystems**

Pakwipa Strahl  
1 Vormittag (5,3 UStd.)  
Samstag, 17. Oktober, 10 bis 14 Uhr  
Gebühr 26,00 €  
(zzgl. Lebensmittelkosten 15,00 €)  
6-8 Teilnehmer/innen  
Blaustein, Herrlingen, Villa Lindenhof, Lindenhof 2, Lehrküche Nr. 20H1504528

Die Kursleiterin kocht mit Ihnen mehrere, gesunde und einfache Gerichte aus Thailand. Aus dem Wok werden thailändische Kräuter und Gewürze mit frischem Gemüse, Fisch, Fleisch und Tofu gebraten oder gegart. Kräuter, Gewürze und Gemüse beugen Krankheiten vor und stärken das Immunsystem. Sie bekommen Tipps für Bewegung im Alltag, die – zusätzlich zum guten Essen – die Gesundheit fördern. Leckerer, gesunder Kochen für die Familie und für Freunde.

Bitte Geschirrtücher, Spültuch, Schürze, Vorratsbehälter, Getränk und, falls vorhanden, einen Wok mitbringen.

---

### **Österreichische Spezialitäten aus der KUK-Monarchie**

Franz Groiss, Koch  
1 Abend (5,3 UStd.)  
Dienstag, 20. Oktober, 18 bis 22 Uhr  
Gebühr 26,00 €  
(zzgl. Lebensmittelkosten ca. 15,00 €)  
5-8 Teilnehmer/innen  
Blaustein, Herrlingen, Villa Lindenhof, Lindenhof 2, Lehrküche Nr. 20H1504529

Die Liebesspeisen von Kaiser Franz Joseph und Sissi. Neben dem Kochen werden auch kleine Anekdoten zu den jeweiligen Gerichten erzählt. Wir verwenden regionale und saisonale Produkte. Alle Gerichte werden nur aus natürlichen Zutaten, also ohne Geschmacksverstärker oder ähnlichem zubereitet.

Bitte Schürze, Geschirrtuch, Spültuch, Vorratsbehälter und Getränk mitbringen.

---

### **Japanisch Kochen**

#### **Original Sushi – Sashimi – Nigiri**

Emi Winkler  
1 Nachmittag (6,7 UStd.)  
Samstag, 24. Oktober, 14 bis 19 Uhr  
Gebühr 54,00 €  
(einschl. Lebensmittelkosten 21,00 €)  
5-8 Teilnehmer/innen  
Blaustein, Herrlingen, Villa Lindenhof, Lindenhof 2, Lehrküche Nr. 20H1504530

Wir kochen Original Sushi-Gerichte mit Beilagen.

Bitte wegen Zutatenbestellung bis spätestens 28. September anmelden.

Bitte Schürze, Geschirrtuch, Spültuch, Vorratsbehälter und Getränk mitbringen.

---

### **Kochen – Die Basics**

#### **Kochschule für Anfänger/innen**

Sigi Körner  
3-mal (12 UStd.), mittwochs  
Beginn 4. November, 18 bis 21 Uhr  
Gebühr 93,00 €  
(einschl. Lebensmittelkosten 35,00 €)  
5-8 Teilnehmer/innen  
Blaustein, Herrlingen, Villa Lindenhof, Lindenhof 2, Lehrküche Nr. 20H1504531

Kochen macht Spaß, vor allem mit leicht zu erlernendem

Grundwissen. Wir kochen einfache Gerichte aus wenigen Zutaten. Sie lernen verschiedene Garmethoden und Zubereitungstechniken kennen und den Umgang mit den wichtigsten Küchenwerkzeugen. Sie erfahren, worauf Sie beim Einkauf der Lebensmittel achten müssen und wie mit wenigen Würzzutaten raffinierte Geschmackserlebnisse entstehen. Passende Weine begleiten das Essen und werden an den Kursabenden getrennt berechnet.

Bitte Schürze, Geschirrtuch, Spültuch, Vorratsbehälter und Getränk mitbringen.

---

### UMAMI

Paul Ganzenmiller  
1 Abend (5,3 UStd.)  
Donnerstag, 5. November, 18 bis 22 Uhr  
Gebühr 26,00 €  
(zzgl. Lebensmittelkosten ca. 12,00 €)  
6-8 Teilnehmer/innen  
Blaustein, Herrlingen, Villa Lindenhof, Lindenhof 2, Lehrküche Nr. 20H1504534

UMAMI ist die Entdeckung neuer intensiver Geschmacksrichtungen. Ursprünglich aus dem Japanischen bedeutet es »herzhafte Köstlichkeit«. Mittlerweile universal beliebt und geschätzt, spielt es mit unseren Geschmacksrezeptoren für süß, sauer, bitter, salzig, würzig, aber auch mit unseren Sinnen für blättrig, cremig, flüssig, frisch und knackig. Lernen Sie das Spiel mit Geschmack und Aroma kennen, entdecken Sie neue Welten für den Gaumen und experimentieren Sie damit.

Bitte Geschirrtuch, Spültuch, Vorratsbehälter, Schürze und Getränk mitbringen.

---

### Ur-Schokolade – Genuss ohne Reue

Birgit Heel, Chocolate-Instructor und -Sommelière  
1 Abend (4,7 UStd.)  
Dienstag, 10. November, 18:30 bis 22 Uhr  
Gebühr 25,00 €  
(zzgl. Lebensmittelkosten 12,00 €)  
6-8 Teilnehmer/innen  
Blaustein, Herrlingen, Villa Lindenhof, Lindenhof 2, Lehrküche Nr. 20H1504537

Wir stellen leckere Schokolade selbst her! Sie ist ohne raffinierten Zucker aus ungerösteten Kakaobohnen, vegan und laktosefrei. Mit einer Vielzahl weiterer biologischer Zutaten verfeinern wir diese Ur-Schokolade. Probieren Sie verschiedene unfermentierte und ungeröstete Edelkakaobohnen aus drei Kontinenten. Außerdem erfahren Sie viel Wissenswertes über die Kakaobohne. Sie nehmen Ihre persönlich hergestellte Schokoladenkreation mit nach Hause.

Bitte Schürze, Geschirrtuch, Spültuch, Vorratsbehälter und Getränk mitbringen.

---

### Feine vegetarische Küche – Fleischlos und raffiniert

Sigi Körner  
1 Abend (5,3 UStd.)  
Donnerstag, 12. November, 18 bis 22 Uhr  
Gebühr 40,00 €  
(einschl. Lebensmittelkosten 14,00 €)  
5-8 Teilnehmer/innen  
Blaustein, Herrlingen, Villa Lindenhof, Lindenhof 2, Lehrküche Nr. 20H1504540

Komplexe Geschmackserlebnisse, ganz ohne Fleisch: Der Schwerpunkt liegt auf dem Eigengeschmack der herbstlich/winterlichen Hauptzutaten. Feine vegetarische Küche ist weder aufwändig noch kompliziert. Im Mittelpunkt stehen stimmige und ausgewogene Rezepte und die Vermittlung

verschiedener Zubereitungstechniken. Wichtig sind dabei auch die sich ergänzenden Texturen. Passende Weine begleiten das Essen und werden am Kursabend getrennt berechnet.

Bitte Schürze, Geschirrtuch, Spültuch, Vorratsbehälter und Getränk mitbringen.

---

### Haltbar anders

Paul Ganzenmiller  
1 Abend (5,3 UStd.)  
Donnerstag, 19. November, 18 bis 22 Uhr  
Gebühr 26,00 €  
(zzgl. Lebensmittelkosten ca. 14,00 €)  
6-8 Teilnehmer/innen  
Blaustein, Herrlingen, Villa Lindenhof, Lindenhof 2, Lehrküche Nr. 20H1504548

Das Einkochen von Gemüse oder Obst und das Kochen von Marmeladen ist eine Sache. Die gesunde Wirkung fermentierter Lebensmittel (und nicht nur Sauerkraut), das türkische Tursu oder Experimente mit (Wasser) Kefir, Kimchi und Kombucha das Andere. Und darum geht es in diesem Kurs. Auch ungewöhnliche Süße kommt nicht zu kurz. Lassen Sie sich entführen in die alternative Lebensmittelkonservierung.

Bitte Geschirrtuch, Spültuch, Schürze, leere Gläser mit Deckel, auch gern alte Einkochgläser und Getränk mitbringen.

---

### Winterliches Menü

Julia Hörsch, Köchin  
1 Abend (5,3 UStd.)  
Dienstag, 24. November, 18 bis 22 Uhr  
Gebühr 46,00 €  
(einschl. Lebensmittelkosten ca. 20,00 €)  
5-8 Teilnehmer/innen  
Blaustein, Herrlingen, Villa Lindenhof, Lindenhof 2, Lehrküche Nr. 20H1504550



Zu manchen Anlässen möchte man etwas Besonderes kochen: Ein richtiges Dinner mit Vorspeise, Zwischengang, Hauptgang und Dessert. Wir kochen ein leckeres Menü aus saisonalen Produkten mit Fisch und Fleisch, das Sie zu Hause leicht nachkochen können.

Bitte Schürze, Geschirrtuch, Spültuch, Vorratsbehälter und Getränk mitbringen.

---

### Feine vegetarische Küche aus China

Guixia Liu  
1 Abend (5,3 UStd.)  
Donnerstag, 10. Dezember, 18 bis 22 Uhr  
Gebühr 41,00 €  
(einschl. Lebensmittelkosten 16,00 €)  
5-8 Teilnehmer/innen  
Blaustein, Herrlingen, Villa Lindenhof, Lindenhof 2, Lehrküche Nr. 20H1504552

Glutamatfrei, trotzdem lecker und ausgewogen. An dem Abend entdecken Sie ein durch landestypische Zutaten und Gewürze erzeugtes Aroma, das Ihren Geschmacks- und Geruchssinn stark berührt. Wir kochen und genießen vier ausgesuchte Gerichte, die nicht nur für Ihren Gaumen, sondern auch für die Augen ein Genuss sind und eine Abwechslung in Ihren Speiseplan bringen können. Gebratener Tofu mit Karotten und Brokkoli in Teppanyaki-Art, Gebratene Eier mit Tomaten, Gebratene Zucchini mit Schwarz-Baumpilz und gebratene Galsnudeln mit Spitzkohl und Co. Eine Änderung der Gerichte vor Kursbeginn behält sich die Dozentin vor.

Bitte Schürze, Geschirrtuch, Spültuch, Vorratsbehälter und Getränk mitbringen.

---

### Indische Kräuter-Küche zur Stärkung des Immunsystems

Pakwipa Strahl  
1 Abend (5,3 UStd.)  
Mittwoch, 13. Januar, 18 bis 22 Uhr  
Gebühr 26,00 €  
(zzgl. Lebensmittelkosten 15,00 €)  
6-8 Teilnehmer/innen  
Blaustein, Herrlingen, Villa Lindenhof, Lindenhof 2, Lehrküche Nr. 20H1504556

An diesem Abend kochen Sie gesunde und einfache Gerichte aus Indien. Aus dem indischen Balti-Topf oder Wok werden Kräuter und Gewürze mit frischem Gemüse, Fisch, Fleisch und Tofu gebraten oder gegart. Kräuter, Gewürze und Gemüse beugen Krankheiten vor und stärken das Immunsystem. Sie bekommen Tipps für Bewegungen im Alltag, die – zusätzlich zum guten Essen – die Gesundheit fördern. Leckeres, gesundes Kochen für die Familie und für Freunde.

Bitte Geschirrtücher, Spültuch, Schürze, Vorratsbehälter, Getränk und, falls vorhanden, einen Wok mitbringen.

---

### Schokoladentasting

Birgit Heel, Chocolate-Instructor und -Sommelière  
1 Abend (4,7 UStd.)  
Montag, 18. Januar, 18:30 bis 22 Uhr  
Gebühr 25,00 €  
(zzgl. Lebensmittelkosten 10,00 bis 15,00 €)  
6-8 Teilnehmer/innen  
Blaustein, Herrlingen, Villa Lindenhof, Lindenhof 2, Lehrküche Nr. 20H1504558

In diesem Kurs verkosten wir gemeinsam nicht nur verschiedene Schokoladen, sondern genießen auch Geschmackskombinationen, die sie so sicher noch nicht probiert haben. Zum Beispiel Schokolade und Schinken oder Schokolade mit Tomate.

---

### Traditionelle Peking-Küche

Guixia Liu  
1 Abend (5,3 UStd.)  
Donnerstag, 21. Januar, 18 bis 22 Uhr  
Gebühr 44,00 €  
(einschl. Lebensmittelkosten 16,00 €)  
5-8 Teilnehmer/innen  
Blaustein, Herrlingen, Villa Lindenhof, Lindenhof 2, Lehrküche Nr. 20H1504562

Glutamatfrei, trotzdem lecker und ausgewogen. An dem Abend entdecken Sie ein durch landestypische Zutaten und Gewürze erzeugtes Aroma, das Ihren Geschmacks- und Geruchssinn stark berührt. Wir kochen und genießen beliebtesten Pekinger Gerichte, die nicht nur für Ihren Gaumen, sondern auch für die Augen ein Genuss sind und eine Abwechslung in Ihren Speiseplan bringen können. Angebratene Schweinefiletstreifen im knackigen Gemüsebett, gebratene Entenbrust-Würfelchen mit Paprika, angebratenes Lammfleisch in Scheiben mit Porree, gebratenes, buntes Gemüse mit Schwarz-Baumpilz. Eine Änderung der Gerichte vor Kursbeginn behält sich die Dozentin vor.

Bitte Schürze, Geschirrtuch, Spültuch, Vorratsbehälter und Getränk mitbringen.

---

### Große Braten – Winterliche Bratengerichte

Sigi Körner  
1 Abend (5,3 UStd.)  
Freitag, 22. Januar, 18 bis 22 Uhr  
Gebühr 42,00 €  
(einschl. Lebensmittelkosten 16,00 €)  
5-8 Teilnehmer/innen  
Blaustein, Herrlingen, Villa Lindenhof, Lindenhof 2, Lehrküche Nr. 20H1504564

Langsam gegartes Fleisch, zart und von seelenschmeichelnder Soße umgeben, ist das Thema dieses Kurses. Klassisches Roastbeef in kräftigem, fruchtigem Rotweinjus und feine gefüllte Kalbsbrust in Rieslingschaum zeigen die Bandbreite der modernen, kreativen Bratenkultur. Passende Weine begleiten das Essen und werden am Kursabend getrennt berechnet.

Bitte Schürze, Geschirrtuch, Spültuch, Vorratsbehälter und Getränk mitbringen.

---

### **Österreichische Spezialitäten aus der KuK-Monarchie**

Franz Groiss, Koch  
1 Abend (5,3 UStd.)  
Dienstag, 26. Januar, 18 bis 22 Uhr  
Gebühr 26,00 €  
(zzgl. Lebensmittelkosten ca. 15,00 €)  
5-8 Teilnehmer/innen  
Blaustein, Herrlingen, Villa  
Lindenhof, Lindenhof 2, Lehrküche  
Nr. 20H1504574

Die Lieblings Speisen von Kaiser Franz Joseph und Sissi. Neben dem Kochen werden auch kleine Anekdoten zu den jeweiligen Gerichten erzählt. Wir verwenden regionale und saisonale Produkte. Alle Gerichte werden nur aus natürlichen Zutaten, also ohne Geschmacksverstärker oder ähnlichem zubereitet.

Bitte Schürze, Geschirrtuch, Spültuch, Vorratsbehälter und Getränk mitbringen.

---

### **Französisch A1 mit der Methode »Flusion«**

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse  
Claude Wilk  
12-mal (32 UStd.), freitags  
Beginn 6. November, 14 bis 16 Uhr  
Gebühr 144,00 €  
5-9 Teilnehmer/innen

Blaustein, Herrlingen, Villa  
Lindenhof, Lindenhof 2, Raum 11  
Nr. 20H1504625

Sie wollen Französisch fließend sprechen? Diese unkonventionelle Unterrichtsmethode legt viel Wert auf mündliche Kommunikation. Rollenspiele sowie regelmäßige Wiederholungs- und Übungsphasen helfen uns dabei, Sprachbarrieren zu überwinden.

Mehr Information zu der Methode finden Sie auf [www.flusion.de](http://www.flusion.de). Das Kursmaterial können Sie direkt bei der Dozentin erwerben.

---

### **Französisch A2 mit der Methode »Flusion«**

Claude Wilk  
12-mal (32 UStd.), freitags  
Beginn 6. November, 16:05 bis 18:05 Uhr  
Gebühr 144,00 €  
5-9 Teilnehmer/innen  
Blaustein, Herrlingen, Villa  
Lindenhof, Lindenhof 2, Raum 11  
Nr. 20H1504627

Sie wollen Französisch fließend sprechen? Diese unkonventionelle Unterrichtsmethode legt viel Wert auf mündliche Kommunikation. Rollenspiele sowie regelmäßige Wiederholungs- und Übungsphasen helfen uns dabei, Sprachbarrieren zu überwinden.

Mehr Information zu der Methode finden Sie auf [www.flusion.de](http://www.flusion.de). Das Kursmaterial können Sie direkt bei der Dozentin erwerben.

---

### **Italienisch A1 – Mit Muße Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

Lehrbuch: Endlich Zeit für Italienisch A2, Hueber Verlag  
Roberto Vecchiato  
11-mal (14,7 UStd.), mittwochs  
Beginn 30. September, 11:15 bis 12:15 Uhr  
Gebühr 67,00 €  
5-8 Teilnehmer/innen

Blaustein, Rathaus, Marktplatz 2,  
Bürgerraum  
Nr. 20H1504633

Italienisch lernen mit Muße und Wiederholung! Dieser Kurs ist für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse gedacht. Die abwechslungsreichen Unterrichtsmethoden machen Spaß und führen sicher zum Erfolg.

---

### **Italienisch A1 – Mit Muße**

Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen  
Lehrbuch: Endlich Zeit für Italienisch A2, Hueber Verlag, ab Lektion 12  
Roberto Vecchiato  
11-mal (14,7 UStd.), mittwochs  
Beginn 30. September, 8:45 bis 9:45 Uhr  
Gebühr 67,00 €  
5-8 Teilnehmer/innen  
Blaustein, Rathaus, Marktplatz 2,  
Bürgerraum  
Nr. 20H1504635

Neben dem Lehrbuch lernen wir mit Liedern, leichten Texten und Kurzgeschichten.

---

### **Italienisch A1 – Mit Muße**

Anfänger/innen mit Vorkenntnissen  
Lehrmaterial wird abgesprochen  
Roberto Vecchiato  
11-mal (14,7 UStd.), mittwochs  
Beginn 30. September, 10 bis 11 Uhr  
Gebühr 67,00 €  
5-8 Teilnehmer/innen  
Blaustein, Rathaus, Marktplatz 2,  
Bürgerraum  
Nr. 20H1504637

Neben dem Lehrbuch lernen wir mit Liedern, leichten Texten und Kurzgeschichten.

---

### **Spanisch A1 – Mit Muße**

Anfänger/innen mit Vorkenntnissen  
Lehrbuch: Perspectivas A2,  
Cornelsen Verlag, ab Lektion 2  
Fatima-Dolores Pinargote de Köhle  
12-mal (24 UStd.), dienstags  
Beginn 22. September, 18:30 bis  
20 Uhr  
Gebühr 108,00 €  
5-10 Teilnehmer/innen  
Blaustein, Herrlingen, Villa  
Lindenhof, Lindenhof 2, Raum 11  
Nr. 20H1504648

Die ideale Vorbereitung für einen stressfreien Aufenthalt in Spanien oder Lateinamerika. Ziel ist es, in kurzer Zeit Kommunikation in typischen Alltagssituationen zu ermöglichen.

---

### **Spanisch A2**

Lehrbuch: Caminos 2, Klett Verlag,  
ab Lektion 10  
Fatima-Dolores Pinargote de Köhle  
10-mal (20 UStd.), donnerstags  
Beginn 24. September, 20 bis  
21:30 Uhr  
Gebühr 100,00 €  
5-7 Teilnehmer/innen  
Blaustein-Pfaffenhau,  
Bürgerzentrum, Erhard-Grözingen-  
Str. 55, Kleiner Saal  
Nr. 20H1504649

Vertiefung der bereits erworbenen Spanischkenntnisse.

---

### **Türkisch-Kompaktkurs für**

Anfänger/innen ohne  
Vorkenntnisse  
Kürsat Celik  
1 Tagesseminar (8 UStd.)  
Samstag, 17. Oktober, 10 bis 17  
Uhr  
Gebühr 36,00 €  
5-6 Teilnehmer/innen  
Blaustein-Pfaffenhau,  
Bürgerzentrum, Erhard-Grözingen-  
Str. 55, Kleiner Saal  
Nr. 20H1504650

Einstieg und Einblick in die türkische Sprache in lockerer Atmosphäre für alle Interessierten. Wir lernen losgelöst von irgendwelchen grammatikalischen oder schulischen Zwängen.

---

### **Chinesisch A1**

Anfänger/innen ohne  
Vorkenntnisse  
Lehrmaterial wird abgesprochen  
Guixia Liu  
12-mal (24 UStd.), mittwochs  
Beginn 7. Oktober, 17 bis 18:30  
Uhr  
Gebühr 108,00 €  
5-10 Teilnehmer/innen  
Blaustein, Herrlingen, Villa  
Lindenhof, Lindenhof 2, Raum 11  
Nr. 20H1504665

Möchten Sie China aus erster Hand kennenlernen und besser verstehen? Dann empfehle ich Ihnen, mit der Sprache anzufangen. Sie ist Tausende Jahre alt, gehört zu einem der wichtigsten chinesischen Kulturgüter. Sie lernen mit Muße, grundlegende Zeichen zu schreiben (auch mit einem Pinsel), Hochchinesisch zu sprechen und kleine Dialoge zu führen. Das alles kommt Ihrer interkulturellen Kompetenz zugute.

---

### **Grundlagen Word und Excel**

Wolfgang Herget  
5-mal (13,3 UStd.), donnerstags  
Beginn 8. Oktober, 19 bis 21 Uhr  
Gebühr 67,00 €  
5-6 Teilnehmer/innen  
Blaustei, Herrlingen,  
Lindhofschule, Lindenhof 3,  
Computerraum  
Nr. 20H1504706

Im Kurs lernen Sie Texte zu gestalten mit Überschriften, Nummerierungen, verschiedenen Schriftarten, -größen und -farben. Wir werden Bilder von Fotokarten und Sticks in einen Text einbinden sowie Tabellen mit Excel gestalten.

Bitte Schnellhefter und Schreibzeug mitbringen.

---

### **Internet**

Wolfgang Herget  
5-mal (13,3 UStd.), donnerstags  
Beginn 19. November, 19 bis 21  
Uhr  
Gebühr 67,00 €  
5-6 Teilnehmer/innen  
Blaustei, Herrlingen,  
Lindhofschule, Lindenhof 3,  
Computerraum  
Nr. 20H1504714

Endlich Internet! Und jetzt? Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie man hinein kommt und was man im Internet alles machen kann. Sie erhalten u. a. Tipps und Tricks zum effektiven Surfen, Suchen, Speichern und Drucken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte Schnellhefter und Schreibzeug mitbringen.