

**BERUFE UND EDV**



**SPRACHEN**



**KULTUR  
UND KREATIVITÄT**



**FAMILIE  
UND GESELLSCHAFT**



**WELLNESS, GESUNDHEIT  
UND SPORT**



**AKADEMIE FÜR  
FRAUEN**



**AKADEMIE FÜR  
KIDS UND TEENS**



**AKADEMIE FÜR SENIORINNEN  
UND SENIOREN**



**REISEN UND ADVENTURE  
NATUR UND TOURISMUS**



**SOMMERKUNSTWOCHE  
MARIABERG e. V.**



**PROGRAMMINFORMATION DER**



**FRÜHJAHR · SOMMER  
2024**



# FRÜHJAHR · SOMMER 2024



[www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)

# Liebe Leserinnen und Leser, verehrte Bildungsinteressierte,

in Kürze startet das Frühjahr/Sommersemester 2024 unserer AKADEMIE LAUCHERTTAL. Unsere Dozenten/innen und unsere Geschäftsstelle haben für Sie, liebe Bürgerinnen und Bürger, für das kommende Frühjahr und den Sommer 2024 wieder ein sehr vielfältiges Kurs- und Bildungsangebot aufgestellt.

Wir hoffen, dass dieses Angebot wieder Ihren Vorstellungen und Erwartungen entspricht.

Neben einem differenzierten Angebot an Sprachkursen wird es wieder sehr viele interessante und bewährte, aber auch viele neue Kursangebote in den Angebotsfeldern „Kultur und Kreativität“, „Familie und Gesellschaft“, „Wellness, Gesundheit und Sport“, „Akademie für Kids und Teens sowie für Senioren“ sowie „Natur, Adventure und Tourismus“ geben.

Die AKADEMIE LAUCHERTTAL arbeitet stets daran, ihr Angebot weiter zu entwickeln. Dazu nehmen wir auch gerne von Ihnen Verbesserungsvorschläge und Anregungen an. Teilen Sie uns bitte mit, was Ihnen nicht gefällt oder Ihnen besonders entspricht.

Nun hoffe ich, dass Sie von den angebotenen Veranstaltungen regen Gebrauch machen werden. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, liebe Bürgerinnen und Bürger, viel Freude und Spaß am gemeinsamen Lernen sowie dem Team der AKADEMIE LAUCHERTTAL für das Frühjahr/Sommersemester 2024 viel Erfolg.

## Ihr Team der AKADEMIE LAUCHERTTAL

**Andreas Schmidt**  
Bürgermeister  
Gammertingen

**Dagmar Kuster**  
Bürgermeisterin  
Hettingen

**Reinhard Traub**  
Bürgermeister  
Neufra

**Maik Rautenberg**  
Bürgermeister  
Veringenstadt

**Michael Maier**  
Bürgermeister  
Winterlingen

**Rüdiger Böhm**  
Vorstand Mariaberg e. V.  
Mariaberg



 NetCom BW

# Schnelles Internet für die Region

#vernetzt – mit Highspeed in Verbindung bleiben

Jetzt unter  
[www.netcom-bw.de](http://www.netcom-bw.de)  
informieren

Ein Unternehmen der EnBW



# Aus Zukunft Alltag machen

Kompetent, engagiert und  
nachhaltig – mit der EnBW.

EnBW Energie Baden-Württemberg AG, Eltastraße 1-5, 78532 Tuttlingen



Kultur • Geschichte • Natur

## VERINGENSTADT



### Lebensraum für Jung und Alt

attraktive Wohnbauplätze • vielfältiges Bildungs- und Betreuungsangebot für Kinder • gute Verkehrsanbindung durch Bus und Bahn • zahlreiche Einzelhandelsgeschäfte und Hofläden • gute ärztliche Versorgung • großes bürgerschaftliches Engagement

Stadtverwaltung Veringenstadt • Im Städtle 116 • 72519 Veringenstadt  
Telefon (07577) 930-0 • Fax (07577) 930-50 • info@veringenstadt.de • www.veringenstadt.de

- **Familienfreundliches Veringenstadt**  
Ein vielfältiges Erziehungs-, Bildungs- und Betreuungsangebot ist neben dem pädagogisch-inhaltlichen einer der wichtigen „Wohlfühlfaktoren“ für ein positives Leben in unserer Stadt
- **Faszinierende Höhlenwelt**  
Der Höhlenrundweg und das Höhleninformationszentrum eröffnet tiefe Einblicke in die Entstehungsgeschichte der Schwäbischen Alb und die Erkenntnisse über die Evolution des Menschen
- **Historischer Stadtpaziergang**  
Zahlreiche Fachwerkhäuser, das älteste Rathaus Hohenzollerns (1503) oder das Strübhaus (1500) der berühmten Malerfamilie Strüb (*Führungen mit Geschichten und Schwänken aus längst vergangener Zeit nach Vereinbarung*)
- **Freizeit aktiv erleben**  
Zahlreiche Wander- und Radwege, sowie Wasserattraktionen laden zur Bewegung und Erkundung ein
- Zu Veringenstadt gehören die Ortsteile Hermentingen mit der berühmten Gallusquelle und Veringendorf mit der ältesten Kirche Hohenzollerns



## AKADEMIE LAUCHERTTAL

Schloss · 72513 Hettingen  
Geschäftsführer: Michael Maier

Leiterin der Akademie Laucherttal: Gerda Muche  
07434 279-91 oder  
07574 406-290  
akademie@winterlingen.de  
info@akademie-laucherttal.de

### Geschäftsstelle Winterlingen

Rathaus Winterlingen · Marktstraße 7  
72474 Winterlingen

Ansprechpartnerin: Gerda Muche  
07434 279-91  
akademie@winterlingen.de



## MARIABERG E. V.

Klosterhof 1 · 72501 Gammertingen

Ansprechpartnerin: Tina Elbel  
07124 923-208  
akademie@mariaberg.de



## EVANGELISCHE KIRCHENGEMEINDE

Evangelisches Pfarramt Gammertingen  
Roter Dill 13 · 72501 Gammertingen

Ansprechpartnerin: Christine Jehle  
07574 91211  
Di. und Mi. 8.30 - 12 Uhr, Fr. 10 - 12 Uhr  
pfarramt.gammertingen@elkw.de



## MARIABERG - HILFEN NACH MASS gGMBH

Tréguieuxplatz 1 · 72501 Gammertingen

Ansprechpartnerin: Sandra Kunzelmann  
07574 9349 68-19  
S.Kunzelmann@mariaberg.de



## KATHOLISCHES BILDUNGSWERK

### Gammertingen

Hölderlinstraße 18 · 72501 Gammertingen  
Ansprechpartner: Michael Pleli  
07574 2660

### Hettingen

Spethstraße 11 · 72513 Hettingen  
Ansprechpartner: Paul Steinhart  
07574 9216 22

### Inneringen

Römerstraße 6 · 72513 Hettingen-Inneringen

	SEITE
GRUSSWORT	3
BILDUNGSTRÄGER	5
KURSÜBERSICHT & KURSORTE	6
<b>BERUFE UND EDV</b>	<b>8</b>
<b>SPRACHEN</b>	<b>10</b>
<b>KULTUR UND KREATIVITÄT</b>	<b>12</b>
<b>FAMILIE UND GESELLSCHAFT</b>	<b>14</b>
<b>WELLNESS, GESUNDHEIT UND SPORT</b>	<b>17</b>
<b>AKADEMIE FÜR FRAUEN</b>	<b>23</b>
<b>AKADEMIE FÜR KIDS UND TEENS</b>	<b>25</b>
<b>AKADEMIE FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN</b>	<b>27</b>
<b>REISEN UND ADVENTURE NATUR UND TOURISMUS</b>	<b>28</b>
<b>SOMMERKUNSTWOCHE MARIABERG e. V.</b>	<b>29</b>
ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN	35

Kurs-Nr.	Titel	Termin (ab)
<b>BERUFE UND EDV</b>		
AK1301	SMARTPHONE-Kurs (Android)	24.2.2024
AK1405	Kreativ sein mit Künstlicher Intelligenz	2.3.2024
WI1401	Künstliche Intelligenz – Einsteigerkurs, z. B. mit chatGPT	16.3.2024
WI1302	SMARTPHONE-Kurs (Android)	13.4.2024
AK1403	Künstliche Intelligenz beim Schreiben	4.5.2024
WI1205	PC-Auffrischung: Ihr (Wieder-)Einstieg in die digitale Welt	15.5.2024
AK1303	SMARTPHONE-Kurs (Android)	8.6.2024
WI1404	Künstliche Intelligenz beim Schreiben	15.6.2024
WI1406	Kreativ sein mit Künstlicher Intelligenz	29.6.2024
AK1402	Künstliche Intelligenz – Einsteigerkurs, z. B. mit chatGPT	13.7.2024

<b>SPRACHEN</b>		
AK2103	English – Refresher Course BI	20.2.2024
AK2201	Spanisch für Einsteiger A1.1 „Paso a paso“	20.2.2024
AK2202	Spanisch lernen A2.2	20.2.2024
WI2402	Französisch – Anfänger/innen 2 – mit leichten Vorkenntnissen	22.2.2024
AK2301	Onlinekurs – Italienisch II	11.4.2024

<b>KULTUR UND KREATIVITÄT</b>		
MB3201	Offenes Atelier – Donnerstags	22.2.2024
AK3206	Aquarellmalen in Hettingen	14.3.2024
MB3780	Wunder sind möglich	8.4.2024
MB3560	Feiner Silberschmuck	13.4.2024
MB3561	Feiner Silberschmuck	18.5.2024
MB3781	Wunder sind möglich	4.6.2024
WI3203	Malen auf Leinwand oder Aquarellpapier	8.6.2024
MB3562	Feiner Silberschmuck	15.6.2024

<b>FAMILIE UND GESELLSCHAFT</b>		
WI4070	Babymassage	19.2.2024
HM4101	Lese- und Rechtschreibkurs – Einheit 1	21.2.2024
WI4060	Notfall ABC – Erste Hilfe am Baby & (Klein-) Kind	2.3.2024
HM4911	Umgang mit Geld I	5.3.2024
HM4204	Samstagsfrühstück in Gammertingen	9.3.2024
AK4485	Thermomix – Kochkurs für Männer	12.3.2024
HM4210	Kino-Abend	14.3.2024
MB4580	Du verstehst mich einfach nicht!	19.3.2024
HM4203	Frauen- und Männertreff in Gammertingen	25.3.2024
WI4071	Babymassage	8.4.2024
AK4486	Thermomix – Kochen für Ü50er (ältere Thermomix Interessierte)	9.4.2024
WI4050	schwanger + fit	11.4.2024
WI4051	schwanger + fit	12.4.2024
WI4590	Familienforschung für Einsteiger	20.4.2024
WI4916	Bitcoin, Blockchain & Co	27.4.2024
MB4360	Eulen – die lautlosen Jäger der Nacht	3.5.2024
HM4102	Lese- und Rechtschreibkurs – Einheit 2	8.5.2024
WI4052	schwanger + fit	23.5.2024
WI4053	schwanger + fit	24.5.2024
WI4061	Notfall ABC – Erste Hilfe am Baby & (Klein-) Kind	1.6.2024
AK4375	Was die Bader-Ann noch wusste – regionale Heilkräuter	7.6.2024
HM4912	Umgang mit Geld 2	11.6.2024
HM4202	Freizeittreff in Gammertingen	10.7.2024
MB4581	Du verstehst mich einfach nicht!	11.7.2024

Kurs-Nr.	Titel	Termin (ab)
<b>WELLNESS, GESUNDHEIT UND SPORT</b>		
AK5202	Yoga & Freie Atemschule – zert. Präventionskurs nach § 20 SGB	7.2.2024
WI5203	Yoga & Freie Atemschule – zert. Präventionskurs nach § 20 SGB	7.2.2024
AK5213	Yoga zum Wohlfühlen – Fortgeschrittene	19.2.2024
WI5601	Sanftes Rückentraining u. Ausgleichsgymnastik – auch für Männer	19.2.2024
WI5208	Hatha-Yoga am Abend – auch für Männer	20.2.2024
WI5415	Pilates	20.2.2024
AK5710	High intensiv Body Fit	21.2.2024
HE5220	Yoga – 55+	21.2.2024
MB5301	Qigong Yangsheng	21.2.2024
MB5302	Qigong Yangsheng	21.2.2024
MB5706	Zumba	21.2.2024
AK5210	Yoga – zum Wohlfühlen – Anfänger	22.2.2024
MB5401	Pilates	22.2.2024
MB5402	Pilates für Fortgeschrittene	22.2.2024
WI5603	Rückenfit – Vormittagskurs – auch für Männer	22.2.2024
AK5610	Beckenboden – Fit bis in den Schritt	23.2.2024
WI5209	Hatha-Yoga am Morgen – auch für Männer	23.2.2024
WI5020	Meditation & Seelenübungen	24.2.2024
MB5216	Yoga für Alle	26.2.2024
AK5206	Der Sonnengruß – ein traditioneller Übungszyklus aus dem Yoga	28.2.2024
HM5555	Kegeltreff in Gammertingen	28.2.2024
WI5005	Vortrag – Suchtprävention geht uns alle an	28.2.2024
WI5207	Der Sonnengruß – ein traditioneller Übungszyklus aus dem Yoga	28.2.2024
AK5501	Indian Balance @ Kettenacker	29.2.2024
AK5502	Indian Balance @ Hettingen	1.3.2024
WI5760	Line Dance Irish & More	1.3.2024
MB5060	Notfallmaßnahmen bei chronischen Schmerzen	5.3.2024
AK5025	Workshop: Atemschulung – Stressentlastung – Körperentspannung	6.3.2024
WI5026	Workshop: Atemschulung – Stressentlastung – Körperentspannung	6.3.2024
WI5259	Klangreise	18.3.2024
WI5450	Faszien Fit	18.3.2024
WI5015	Bluthochdruck, Rhythmusstörungen u. Herz-Kreislaufkrankungen	23.3.2024
AK5214	Yoga zum Wohlfühlen – Fortgeschrittene	8.4.2024
MB5070	Workshopreihe – Stress und Schmerz – Modul 1	9.4.2024
AK5204	Yoga & Freie Atemschule – zert. Präventionskurs nach § 20 SGB	10.4.2024
AK5711	High intensiv Body Fit	10.4.2024
HE5221	Yoga – 55+	10.4.2024
WI5205	Yoga & Freie Atemschule – zert. Präventionskurs nach § 20 SGB	10.4.2024
AK5211	Yoga – zum Wohlfühlen – Anfänger	11.4.2024
AK5611	Beckenboden – Fit bis in den Schritt	12.4.2024
WI5257	Eine Reise zu unseren Organen	15.4.2024
WI5356	Relax	15.4.2024
MB5071	Workshopreihe – Stress und Schmerz – Modul 2	23.4.2024
WI5006	Vortrag – Suchtprävention geht uns alle an	24.4.2024
MB5217	Yoga für Alle	6.5.2024
MB5072	Workshopreihe – Stress und Schmerz – Modul 3	7.5.2024
AK5215	Yoga zum Wohlfühlen – Fortgeschrittene	3.6.2024
AK5712	High intensiv Body Fit	5.6.2024
HE5222	Yoga – 55+	5.6.2024
MB5303	Qigong Yangsheng	5.6.2024
MB5304	Qigong Yangsheng	5.6.2024



Kurs-Nr.	Titel	Termin (ab)
AK5212	Yoga – zum Wohlfühlen – Anfänger	6.6.2024
AK5612	Beckenboden – Fit bis in den Schritt	7.6.2024
MB5061	Notfallmaßnahmen bei chronischen Schmerzen	13.6.2024
WI5007	Vortrag – Suchtprävention geht uns alle an	26.6.2024
WI5801	Aquafitness/Tiefwasserjogging	Anmeldung auf Warteliste
WI5802	Aquafitness/Tiefwasserjogging	Anmeldung auf Warteliste

### AKADEMIE FÜR FRAUEN

WI6001	Workshop – Best-Ager – bereit für neue Wege	2.3.2024
WI6002	Workshop – #Lifechanger – ein Tagebuch (Journal) d. modernen Zeit	9.3.2024
AK6301	Workshop – Frauen, Finanzen, Fülle & Erfolg	20.3.2024
EK6000	Frauenfrühstück in Gammertingen	13.4.2024

### AKADEMIE FÜR KIDS UND TEENS

AK7390	English Kids Club	20.2.2024
WI7308	Workshop – Fit für die Schule	18.3.2024
WI7703	Frühling im Wald	13.4.2024
WI7309	Workshop – Lernblockaden erkennen und lösen	15.4.2024
MB7440	Kung Fu mit dem Langstock für Kinder von 7 - 15 Jahre	27.4.2024
MB7840	Silent Moment - Yoga & Meditation für Kinder von 7 - 15 Jahre	27.4.2024
WI7705	Wasserkreislauf im Wald	8.6.2024
WI7707	Waldstockwerke	6.7.2024
AK75391	Warteliste - Schwimmkurs für Kinder ab 5 J. - Gammertingen	Anm. online
WI75391	Warteliste - Schwimmkurs für Kinder ab 5 J. - Winterlingen	Anm. online
AK7102	Schlagzeugunterricht	Kursbeginn wird noch bekannt gegeben

### AKADEMIE FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

AK8002	KI (Künstl. Intelligenz) – Einsteigerkurs für Seniorinnen u. Senioren	15.4.2024
--------	---	-----------

### REISEN UND ADVENTURE, NATUR UND TOURISMUS

MB9100	Sonnenaufgangstour – Natur erleben!	17.3.2024
MB9110	Waldtauchen – sich spüren	14.4.2024
MB9101	Sonnenaufgangstour – Natur erleben!	5.5.2024
MB9200	2-Tagestour „Feel the Spirit“	7.6.2024
MB9102	Sonnenaufgangstour – Natur erleben!	22.6.2024
MB9111	Waldtauchen – sich spüren	20.7.2024

### SOMMERKUNSTWOCHE MARIABERG e.V.

MB0010	Flechtwerke aus Weide	29.7.2024
MB0020	Die Kunst des Schmiedens	29.7.2024
MB0030	Artworks!	29.7.2024
MB0040	Experimenteller Bronzeguss	29.7.2024
MB0050	Groß Wild Bunt	29.7.2024
MB0060	Wer zeichnet, sieht mehr	29.7.2024
MB0070	Holzbildhauerei	29.7.2024
MB0080	Experimentelle Malerei	29.7.2024
MB0090	Weben	29.7.2024
MB0100	Kein Platz für Gartenzwerge	29.7.2024
MB0110	Feiner Silberschmuck	29.7.2024
MB0120	Freies Modellieren	29.7.2024
MB0130	Experimentelle Wortklubereien	29.7.2024
MB0140	Stein-Bildhauerei	29.7.2024
MB0150	StreetArt	29.7.2024
MB0160	Abenteuer Natur Kunst	29.7.2024
MB0170	Kunst für Kids	29.7.2024
MB0180	Offenes Sommerkunstatelier	29.7.2024

## Kursorte

### GAMMERTINGEN

Alb-Lauchert-Schwimmhalle  
Josef-Wiest-Straße 3, 72501 Gammertingen

Bürgerhaus Bronnen  
Albstraße 9  
72501 Gammertingen-Bronnen

Bürgerhaus Feldhausen  
Inneringer Straße  
72501 Gammertingen-Feldhausen

Bürgerhaus Kettenacker  
Hinter der Kirche  
72501 Gammertingen-Kettenacker

Café „fair und mehr“  
Tréguexplatz 1, 72501 Gammertingen

Café „le Jardin“  
Hechingerstraße 14, 72501 Gammertingen

Evang. Gemeindehaus  
Roter Dill 11, 72501 Gammertingen

Fidelishaus  
St. Fidelisweg 6, 72501 Gammertingen

Grundschule  
Sigmaringer Str. 18, 72501 Gammertingen

Gymnasium  
Kiverlinstraße 23-25, 72501 Gammertingen

Hilfen nach Maß  
Tréguexplatz 1, 72501 Gammertingen

Imkereinmuseum-Alb  
Trochtelfinger Straße 14  
72501 Gammertingen-Harthausen

Kommunikationszentrum Mariaberg  
Klosterhof 4/1, 72501 Gammertingen

Mariaberg – Kloster  
Klosterhof 1, 72501 Gammertingen

Musikverein Gammertingen  
Gräfin-Adelheid-Straße 8  
72501 Gammertingen

Pizzeria „Da Daniele“  
Mozartstraße 2, 72501 Gammertingen

Rathaus  
Hohenzollernstraße 5  
72501 Gammertingen

Realschule  
Kiverlinstraße 23 A, 72501 Gammertingen

Mariaberg  
Speisesaal der WfbM  
Burghaldenstraße 1, 72501 Gammertingen

Technologiewerkstatt im Jugendzentrum  
„Alte Strickerei“  
Steinbeinstraße 3, 72501 Gammertingen

### HETTINGEN

„Alte Schule“ Inneringen  
Schulstraße 2, 72513 Hettingen

Bildungszentrum Hettingen  
Breite Straße 5, 72513 Hettingen

Gewandhaus  
Sigmaringer Straße 9  
72513 Hettingen-Inneringen

Haus der Begegnung  
Römerstraße 6  
72513 Hettingen-Inneringen

Narrenmuseum  
Am Schloss, 72513 Hettingen

Pfarrheim Hettingen  
Kirchplatz 3, 72513 Hettingen

### NEUFRA

Fehlatal Grundschule  
Jahnstraße 19, 72419 Neufra

Rathaus  
Im Oberdorf 41, 72419 Neufra

### VERINGENSTADT

Alb-Lauchert-Schule Veringenstadt  
Inneringer Straße 3, 72519 Veringenstadt

Rathaus Hermentingen  
Schulstraße 3  
72519 Veringenstadt-Hermentingen

Veringer Hütte  
Am Ortseingang Veringenstadt  
Richtung Inneringen rechts abbiegen

### WINTERLINGEN

Begegnungsstätte  
Gerhardstraße 11, 72474 Winterlingen

Hütte an der L415  
von Winterlingen Richtung Harthausen  
links

Grundschule  
Schreinerstraße 5, 72474 Winterlingen

Halle Friedrichstraße  
Friedrichstraße 25, 72474 Winterlingen

Hallenbad  
Steigleweg 20, 72474 Winterlingen

Rathaus Benzingen  
Albstraße 2, 72474 Winterlingen

### ONLINE

Hardwarevoraussetzungen für die  
Online-Teilnahme:

- EDV-Gerät (PC oder Smartphone etc.) mit Internetanschluss sowie mit Mikrofon & Lautsprecher
- E-Mail-Adresse

Die Teilnehmer erhalten kurz vor dem Termin einen Zugangscode für „Microsoft Teams“, über den sie sich einloggen können, eine Installation ist nicht erforderlich.



## PC-AUFFRISCHUNG: Ihr (Wieder-)Einstieg in die digitale Welt: Computer, Windows und Internet

TERMINE: Mi – Fr, 15.5.24 – 17.5.24,  
9.30 – 16.30 Uhr  
DAUER: 3 Termine  
KURS-NR: **WI1205**

VERANSTALTER: Akademie Laucherttal  
LEITUNG: Josef Ramsperger  
ORT: Rathaus Benzingen, Sitzungssaal  
ANMELDUNG: Gerda Muche  
074 34 279-91 oder  
[www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)  
GEBÜHR: 180,00 €

**Akademie** Sie sind Computerneuling oder möchten Sie Ihre Grundkenntnisse nochmals auffrischen? In diesem praxisorientierten, dreitägigen Kurs führt Sie der erfahrene Kursleiter J. Ramsperger durch wichtige Teilbereiche der Computernutzung. Erwerben Sie in einer angenehmen und verständlichen Lernatmosphäre praktische Fähigkeiten, die Sie im Alltag und Beruf nutzen können. Was Sie lernen können: Tastatur kennenlernen, Organisation von Ordnern und Dateien, Verfassen von Texten, Internetrecherchen für Themen wie z. B. Reisen, Gesundheit, Bankwesen und Preisvergleiche und mehr ...

**Teilnahmevoraussetzungen:** eigener mitgebrachter Laptop mit Windows 10 oder 11, Ladekabel und Maus (optional).

## SMARTPHONE-Kurs (Android)

TERMINE: Sa, 24.2.24, 9.30 – 16.30 Uhr  
ORT: „Alte Schule“ Inningingen  
ANMELDUNG: Bürgerbüro Hettingen  
07574 9310-14 oder  
[www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)  
KURS-NR: **AK1301**

TERMINE: Sa, 13.4.24, 9.30 – 16.30 Uhr  
ORT: Rathaus Benzingen, Sitzungssaal  
ANMELDUNG: Gerda Muche  
074 34 279-91 oder  
[www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)  
KURS-NR: **WI1302**

TERMINE: Sa, 8.6.24, 9.30 – 16.30 Uhr  
ORT: „Alte Schule“ Inningingen  
ANMELDUNG: Bürgerbüro Hettingen  
07574 9310-14 oder  
[www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)  
KURS-NR: **AK1303**

VERANSTALTER: Akademie Laucherttal  
LEITUNG: Josef Ramsperger  
GEBÜHR: 60,00 €

**Akademie** Mit Android-Smartphones können Sie weit mehr als nur herkömmlich telefonieren und SMS verschicken. Sie haben die Möglichkeit zu fotografieren, Videotelefonate zu führen und sogar Ihren Gesprächspartner dabei zu sehen. Zudem werden Messenger-Apps wie WhatsApp kurz vorgestellt, und es wird auf die Bedeutung von Virenschutzprogrammen eingegangen, die vor Schadsoftware schützen können. Welche Berechtigungen sollten Sie den installierten Apps gewähren? Diese und weitere Fragen werden behandelt, um Ihnen

ein solides Grundwissen für den sicheren Umgang mit Smartphones und dem Internet zu vermitteln. Eine Vielzahl von Programmen, auch Apps genannt, kann die Funktionalität Ihres Handys erheblich erweitern. In einer entspannten Atmosphäre erläutert Ihnen Kursleiter J. Ramsperger wichtige Einstellungsoptionen, darunter den Umgang mit WLAN, mobilen Daten und GPS.

**Voraussetzungen:** Sie sollten ein eigenes Android-Smartphone besitzen, das idealerweise nicht älter als 2-3 Jahre ist und bereits vollständig eingerichtet ist. Insbesondere sollte die integrierte E-Mail-App GMAIL funktionsfähig sein, sodass das Versenden und Empfangen von E-Mails problemlos möglich ist.

## Künstliche Intelligenz: Einsteigerkurs, z. B. mit chatGPT

TERMINE: Sa, 16.3.24, 9.30 – 16.30 Uhr  
ORT: Rathaus Benzingen, Sitzungssaal  
ANMELDUNG: Gerda Muche  
074 34 279-91 oder  
[www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)  
KURS-NR: **WI1401**

TERMINE: Sa, 13.7.24, 9.30 – 16.30 Uhr  
ORT: „Alte Schule“ Inningingen  
ANMELDUNG: Bürgerbüro Hettingen  
07574 9310-14 oder  
[www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)  
KURS-NR: **AK1402**

VERANSTALTER: Akademie Laucherttal  
LEITUNG: Josef Ramsperger  
GEBÜHR: 60,00 €



**Akademie** Künstliche Intelligenz (KI bzw. auf Englisch AI=Artificial Intelligence) Das letzte Jahr kann als Startjahr der unglaublich schnellen Entwicklung weiterer KI-Produkte betrachtet werden. Die KI geht nicht mehr weg. Sie ist gekommen um zu bleiben. Entweder man beschäftigt sich damit oder man wird „überrollt“, ähnlich wie es beim Internet und den Smartphones der Fall war.

In diesem Kurs erlernen Sie beim erfahrenen Kursleiter J. Ramsperger die Grundlagen, um relativ einfach die Künstliche Intelligenz in Ihrem Alltag (beruflich oder privat) anwenden zu können. Sie werden überrascht sein, was man damit alles machen kann!

**Teilnahmevoraussetzungen:** eigener mitgebrachter Laptop mit Windows 10 oder 11, Smartphone, Ladekabel, Maus

## Künstliche Intelligenz beim Schreiben: Ihr Einstieg für Beruf und Alltag

TERMINE: Sa, 4.5.24, 9.30 – 16.30 Uhr  
ORT: „Alte Schule“ Inneringen  
ANMELDUNG: Bürgerbüro Hettingen  
07574 9310-14 oder  
www.akademie-laucherttal.de  
**KURS-NR: AK1403**

TERMINE: Sa, 15.6.24, 9.30 – 16.30 Uhr  
ORT: Rathaus Benzingen, Sitzungssaal  
ANMELDUNG: Gerda Muche  
07434 279-91 oder  
www.akademie-laucherttal.de  
**KURS-NR: W11404**

VERANSTALTER: Akademie Laucherttal  
LEITUNG: Josef Ramsperger  
GEBÜHR: 60,00 €

**Akademie** Sie werden vermutlich staunen, welche Möglichkeiten Ihnen die Künstliche Intelligenz im Bereich der Texterstellung bietet. Entdecken Sie die spannende Verbindung zwischen Künstlicher Intelligenz und dem Schreiben von Texten aller Art. Ob Sie bereits über Schreiberfahrung verfügen oder ein Anfänger auf diesem Gebiet sind, dieser Kurs bietet Ihnen einen guten Überblick über die vielen Anwendungsmöglichkeiten der KI in der Textgenerierung. Erfahren Sie, wie Sie Künstliche Intelligenz effizient zur Texterstellung in beruflichen und privaten Kontexten einsetzen können. Einfache Computerkenntnisse sind für die Teilnahme am Kurs empfehlenswert.

**Teilnahmevoraussetzungen:** eigener mitgebrachter Laptop mit Windows 10 oder 11, Ladekabel und ggf. Maus, oder Smartphone

## Kreativ sein mit Künstlicher Intelligenz: Digitale Meisterwerke ohne Pinsel und Farbe

TERMINE: Sa, 2.3.24, 9.30 – 16.30 Uhr  
ORT: „Alte Schule“ Inneringen  
ANMELDUNG: Bürgerbüro Hettingen  
07574 9310-14 oder  
www.akademie-laucherttal.de  
**KURS-NR: AK1405**

TERMINE: Sa, 29.6.24, 9.30 – 16.30 Uhr  
ORT: Rathaus Benzingen, Sitzungssaal  
ANMELDUNG: Gerda Muche  
07434 279-91 oder  
www.akademie-laucherttal.de  
**KURS-NR: W11406**

VERANSTALTER: Akademie Laucherttal  
LEITUNG: Josef Ramsperger  
GEBÜHR: 60,00 €

**Akademie** Entdecken Sie die revolutionäre Kunst des digitalen Zeitalters! In diesem Kurs lernen Sie bei J. Ramsperger, wie Sie mit Künstlicher Intelligenz (KI) beeindruckende Kunstwerke erschaffen und „malen“ können. Lassen Sie die traditionellen Werkzeuge wie Pinsel und Farbtöpfe doch einfach mal hinter sich und tauchen Sie ein in die neue faszinierende Welt der digitalen Kunst, gesteuert nur durch Ihre eigene Vorstellungskraft.

**Teilnahmevoraussetzungen:** mitgebrachter Laptop mit Windows 10 oder 11, Smartphone, Ladekabel, Maus

# WIR SIND FÜR SIE DA



- Marienberg – Hilfen nach Maß gGmbH**  
Offene Hilfen  
Tréguieuxplatz 1  
72501 Gammertingen  
Tel. 07574/934 968-19  
Fax: 07574/934 968-22  
www.marienberg.de/  
marienberg-hilfen-nach-mass-offene-hilfen  
Mail: info@bhnm.de
- ➔ BERATUNG U. UNTERSTÜTZUNG FÜR ANGEHÖRIGE VON MENSCHEN MIT BEHINDERUNG
  - ➔ ASSISTENZ IN DER FAMILIE/ PERSÖNLICHE ASSISTENZ.
  - ➔ ASSISTENZLEISTUNGEN IN REGELKINDERGÄRTEN UND ALLGEMEINEN SCHULEN
  - ➔ INTEGRATIVE FREIZEIT-, FERIEN- UND URLAUBSANGEBOTE
  - ➔ FREIZEITANGEBOTE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE MIT UND OHNE BEHINDERUNG
  - ➔ FREIZEIT- UND BILDUNGSANGEBOTE FÜR ERWACHSENE MIT UND OHNE BEHINDERUNG

hilfen nach maß



## English – Refresher Course B1

TERMINE: Di, ab 20.2.24, 18 – 19.30 Uhr  
DAUER: 8 Termine  
KURS-NR: AK2103

VERANSTALTER: Akademie Laucherttal  
LEITUNG: Waltraud Böckerstette  
ORT: Rathaus Gammertingen kleiner  
Schlosssaal  
ANMELDUNG: Bürgerbüro Gammertingen  
07574 406-135 oder  
www.akademie-laucherttal.de  
GEBÜHR: 64,00 €

**Akademie** Möchten Sie Ihre Grundkenntnisse in der englischen Sprache auffrischen? Dieser Kurs ist für alle geeignet, die schon einige Zeit Englisch gelernt haben. Ziel ist es, mehr Sicherheit in Gesprächen und Alltagssituationen zu gewinnen und das bisher Gelernte zu festigen. In lockerer Runde und anhand interessanter Themen und Texte wiederholen und erweitern Sie wichtige sprachliche Grundlagen.  
**Das Lehrwerk:** „Great! B1, 2nd edition“, Lektion 4 Klett Verlag

---

## Spanisch für Einsteiger A1.1 „Paso a paso“

TERMINE: Di, ab 20.2.24, 18.15 – 19.15 Uhr  
DAUER: 10 Termine  
KURS-NR: AK2201

VERANSTALTER: Akademie Laucherttal  
LEITUNG: Bibiana Beck  
ORT: Kommunales Bildungszentrum  
Hettingen, mittlerer Raum  
ANMELDUNG: Bürgerbüro Hettingen  
07574 9310-14 oder  
www.akademie-laucherttal.de  
GEBÜHR: 60,00 €

**Akademie** Sie haben Lust Spanisch zu sprechen und zu verstehen? Dann lassen Sie uns gemeinsam Ihre ersten Schritte in der spanischen Sprache gehen. Ganz ohne Druck werden wir mit viel Spaß auf Spanisch kommunizieren – nehmen Sie teil, auch wenn es Ihnen nicht ganz so leicht fällt neue Sprachen zu erlernen.  
**Lehrbuch:** Perspectivas – Curso rápido (A1) – Spanisch, ISBN 978-3-06-024265-8

---

## Spanisch lernen A2.2, Reise, Kultur und Konversation

TERMINE: Di, ab 20.2.24, 19.30 – 21 Uhr  
DAUER: 10 Termine  
KURS-NR: AK2202

VERANSTALTER: Akademie Laucherttal  
LEITUNG: Bibiana Beck  
ORT: Kommunales Bildungszentrum  
Hettingen, mittlerer Raum  
ANMELDUNG: Bürgerbüro Hettingen  
07574 9310-14 oder  
www.akademie-laucherttal.de  
GEBÜHR: 80,00 €

**Akademie** „Hasta la vista...“ haben Sie schon drauf. Für Mallorca reicht es gerade so, doch Spanisch ist die Weltsprache Nr. 2. Sie wollen die Sprache sowohl beruflich wie auch privat vertiefen, dann steigen Sie auf und intensivieren ihre Spanischkenntnisse mit Zeitungen oder Literatur im Original, einer Reise durch Spanien bzw. Lateinamerika, Land und Kultur, Freundschaften, Restaurants und Museen.  
**Lehrbuch:** Perspectivas contigo, Spanisch für Erwachsene (A2: Band 2), ISBN 978-3-464-20068-1, ab Lektion 20

---

## ONLINEKURS: Italienisch II

TERMINE: Do, ab 11.4.24, 17.30 – 19 Uhr

DAUER: 10 Termine

KURS-NR: AK2301

VERANSTALTER: Akademie Laucherttal

LEITUNG: Cornelia Selg

ORT: Online

ANMELDUNG: Bürgerbüro Hettingen

07574 9310-14 oder

www.akademie-laucherttal.de

GEBÜHR: 80,00 €

**Akademie** Dieser Kurs richtet sich an alle, die Land, Leute und die Sprache lieben. Er führt in erste Konversationen ein, die Landeskunde kommt auch nicht zu kurz.

**Lehrbuch:** Chiaro – Nuova Edizione A1 – Band 1, Lektion 3, Verlag Hueber, ISBN: 978-3-19-275427-2  
**Für den Kurs erhalten Sie einen Link, der Sie mit Microsoft „Teams“ verbindet. Eine Installation des Programms ist nicht erforderlich.**

## Französisch – Anfänger / innen 2 – mit leichten Vorkenntnissen

TERMINE: Do, ab 22.2.24, 18.15 – 19.45 Uhr

DAUER: 10 Termine

KURS-NR: W12402

VERANSTALTER: Akademie Laucherttal

LEITUNG: Stephanie Escher

ORT: Winterlingen Begegnungsstätte

1. Stock West

ANMELDUNG: Gerda Muche

074 34 279 - 91 oder

www.akademie-laucherttal.de

GEBÜHR: 80,00 €

**Akademie** Sie interessieren sich für die französische Sprache, möchten Frankreich bereisen und sich dort in der Landessprache verständlich machen können oder Sie benötigen Französischkenntnisse für Ihre berufliche Tätigkeit und möchten deshalb die Grundlagen der französischen Sprache erlernen? Neben dem Erwerb des grammatikalischen Grundwissens liegt der Schwerpunkt in diesem Seminar auf der Konversation, damit Sie sich problemlos in einem französischsprachigen Umfeld bewegen können.

**Lehrbuch:** Cornelsen „Perspectives/Allez-y!“ – Kurs- und Übungsbuch Französisch Lektion 5 (ISBN 978-3-06-520176-6)

# KUNST KULTUR MARIABERG

## BALSAM FÜR DIE SEELE, ABWECHSLUNG FÜR AUG' UND OHR

IN MARIABERG, DEM STADTTEIL MIT BESONDEREM CHARME, IST STETS EIN VIELFÄLTIGES ANGEBOT VON KUNST UND KULTUR ZU ERLEBEN:

- 24.02. URMEL AUS DEM EIS – REGIONENTHEATER
- 14.03. KONZERT CAPELLA VOCALIS: PASSIONSZEIT
- 12.04. 36 JAHRE JONTEF: DAS JUBILÄUMSPROGRAMM
- 17.04. WOCHEN FÜR DAS LEBEN: FILM „KOMMEN-GEHEN-BLEIBEN“
- 21.04. VERNISSAGE AUSSTELLUNG CARLA MAUSCH
- 07.07. MARIABERGER TAG
- 07.07. KUNSTHISTORISCHE KIRCHEN- UND KLOSTERFÜHRUNG
- 20.07. KONZERT CANTO GENERAL VON MIKIS THEODORAKIS
- 29.07. SOMMERKUNSTWOCHE VOM 29.07. - 02.08.
- 31.07. CONNY UND DIE SONNTAGSAHNER: „SCHÖN WAR DIE ZEIT“
- 02.08. VERNISSAGE SOMMERKUNSTWOCHE

INFOS UNTER 07124/923 218 · WWW.MARIABERG.DE






# KULTUR UND KREATIVITÄT



## Offenes Atelier – Donnerstags – außer in den Schulferien

TERMINE: Do, 22.2.24, 16 – 18 Uhr  
KURS-NR: MB3201


VERANSTALTER: Marienberg e.V.  
LEITUNG: Ina-Maria Schindele  
ORT: Burghaldenstraße 7  
ANMELDUNG: Tina Elbel, 07124 923-208  
oder [www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)  
GEBÜHR: kostenlos

 Wer gerne die Gelegenheit nutzen und in die Kunst eintauchen möchte, der findet im offenen Atelier hierfür den nötigen Freiraum. Es kann gemalt, gezeichnet, gedruckt – in jeglicher Art gestaltet werden. Das offene Atelier bietet künstlerische Vertiefung für interessierte Menschen, unabhängig von Behinderung oder sonstiger Vorerfahrung. Die Teilnahme ist kostenfrei und ein Einstieg ist jederzeit möglich. Um Anmeldung wird gebeten, aber auch wer spontan Lust bekommt darf gerne vorbeikommen.

## Malen auf Leinwand oder Aquarellpapier

TERMINE: Sa, 8.6.24, 14.30 – 18.30 Uhr  
KURS-NR: WI3203

VERANSTALTER: Akademie Laucherttal  
LEITUNG: Marianne Kirchner  
ORT: Winterlingen Begegnungsstätte  
1. Stock West  
ANMELDUNG: Gerda Muche  
07434 279-91 oder  
[www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)  
GEBÜHR: 25,00 €


 Kreative Linien zu großen Flächen ergänzen, das ist hier der Schwerpunkt. Gleichzeitig sehr abstrakte Akzente setzen und farblich ausführen. Dies kann auch im Aquarell umgesetzt werden. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

**Bitte mitbringen:** Leinwände, Aquarellpapier, Acrylfarben oder Aquarellfarben, Pinsel, Küchentuch, Wasserglas, Bleistift, Radiergummi, Fön, Zeitungen zum Abdecken der Tische

## Aquarellmalen in Hettingen

TERMINE: Do, ab 14.3.24, 19 – 20.30 Uhr  
DAUER: 2 Termine  
KURS-NR: AK3206

VERANSTALTER: Akademie Laucherttal  
LEITUNG: Marianne Luik  
ORT: Kommunales Bildungszentrum Hettingen  
Foyer  
ANMELDUNG: Bürgerbüro Hettingen  
07574 9310-14 oder  
[www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)  
GEBÜHR: 30,00 €

 Dieser Kurs möchte das Luftig-lockere und Farbenfrohe dieser bezaubernden Maltechnik vermitteln. Es werden verschiedene handwerklich-technische Fertigkeiten des Aquarellierens gezeigt: von begrenzten Farbflächen bis zu wässrigen Farbverläufen, vom Farbauftrag in verschiedener Konsistenz bis hin zu lasierend überlagerter Farbgebung sowie das Weißlassen des Papiers, um das Weiß in einem Bild auszudrücken. Wir wollen herausfinden, welche dieser Techniken sich für die Darstellung verschiedener Motive am besten eignen. Die Aquarelltechnik ist insbesondere geeignet, mit wenig Aufwand und Material Eindrücke von unterwegs rasch festzuhalten.

**Mitzubringen sind:** Aquarellfarben, Aquarellpinsel (keine Schulmalpinsel), Aquarellpapier

mind. 250 Gr. (besser mehr), Lappen/Küchenkrepp, Konzeptpapier sowie 2 Wassergläser. Material kann alternativ gerne gegen Gebühr gestellt werden.

**Gerne dürfen auch eigene Motivvorlagen mitgebracht werden** (Fotos, Zeitungsausschnitte, Kalenderbilder usw.).


## Feiner Silberschmuck

TERMINE: Sa, ab 13.4.24  
Sa, 12 – 17 Uhr; So, 10 – 14 Uhr  
KURS-NR: MB3560

TERMINE: Sa, ab 18.5.24  
Sa: 12 – 17 Uhr; So, 10 – 14 Uhr  
KURS-NR: MB3561

TERMINE: Sa, ab 15.6.24  
Sa, 12 – 17 Uhr; So, 10 – 14 Uhr  
KURS-NR: MB3562

VERANSTALTER: Marienberg e.V.  
LEITUNG: Chiara Rainer  
ORT: Zillhauser Straße 49  
72459 Albstadt-Pfeffingen  
ANMELDUNG: Tina Elbel, 07124 923-208  
oder [www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)  
GEBÜHR: 90,00 €, zur Kursgebühr kommen noch Materialkosten und Verschleiß hinzu

 Feiner Silberschmuck – Im wahren Sinne des Wortes eine glänzende Idee: ein Schmuckstück von Anfang bis Ende selbst gestalten, bearbeiten und individuell Akzente setzen. Am Anfang steht ein Entwurf. Die Umsetzung in Silber besteht aus verschiedenen Bearbeitungstechniken, wie beispielsweise das Strukturieren und Formen mit Hammer und Punzen oder Einwalzen, Anschmelzen des Silbers. Akzente können mit schönen Edelsteinen oder geschmolzenen Kugeln gesetzt werden. Das Material Silber und auch die Edelsteine

können vor Ort erworben werden. Die Edelsteine wurden teilweise selbst geschürft und geschliffen.

**Chiara Rainer** – Nach dem Abitur verbrachte sie ein Jahr in Australien und studierte nach ihrer Rückkehr zunächst Soziale Arbeit, entdeckte dann jedoch ihre Liebe für die Goldschmiedekunst durch einen Kurs bei Susanne Amsel. Seit Oktober 20 ist sie Goldschmiedeassistentin bei Susanne Amsel. Seit November 20 hat sie ein eigenes kleines Goldschmiedeatelier in Albstadt-Pfeffingen.

## Wunder sind möglich

**TERMINE:** Mo, 8.4.24, 19 – 20.30 Uhr  
**KURS-NR:** MB3780

**TERMINE:** Di, 4.6.24, 19 – 20.30 Uhr  
**KURS-NR:** MB3781

**VERANSTALTER:** Marienberg e.V.  
**LEITUNG:** Maïke Schmid  
**ORT:** Marienberg, Kommunikationszentrum  
**ANMELDUNG:** Tina Elbel, 07124 923-208  
oder [www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)  
**GEBÜHR:** 25,00 €



Wie genial wäre es, wenn es nicht nur Wunder gäbe, sondern wir uns selbst Wunder erschaffen könnten! Von Wundern wurde schon immer berichtet. Menschen, die Unglaubliches er- und gemeistert haben. Helden, Märchen und sagenhafte Geschichten. Selbst die Bibel ist voll von Wundern. Bereit, die Magie in dein Leben zu lassen? Deine ganz eigenen Wunder zu kreieren?

An einem Abend öffnen wir dein Herz und deinen Kopf um Unmögliches wahr werden zu lassen! Bereit, dass alles möglich ist?

Wir brauchen dazu nichts, außer der Vorstellungskraft und der Bereitschaft, zu glauben. Wir gehen durch eine Reihe Übungen, die dein Herz dafür öffnen.

**Maïke Schmid** ist Trauma- und Schmerztherapeutin, energetischer Coach und Mentorin.



## LIEBENS- UND LEBENSWERTE LAUCHERTTALSTADT

**Leben, Arbeiten und Wohnen an einem Ort** – ein Aushängeschild für unser Laucherttal.

Für Familien mit Kindern bietet Gammertingen attraktive Wohnbauplätze mit einem Familienförderprogramm. Mit günstigen Konditionen für den Erwerb von Gewerbeflächen, ist die Laucherttalstadt der Standort für leistungsfähige Unternehmen. Gammertingen bietet umfassende Betreuung in seinen Kitas und Kindergärten, sowie differenzierte Angebote in den verschiedenen Schulen und Bildungseinrichtungen, ebenso im Alter vielfältige soziale und pflegerische Unterstützung z.B. im städtischen Altenpflegeheim St. Elisabeth.

Auch in den Bereichen Freizeit und Kultur ist in Gammertingen einiges geboten! Viele Sehenswürdigkeiten und öffentliche Einrichtungen wie beispielsweise die Freizeitanlage an der Lauchert, haben ein breites Angebot, um die freie Zeit in Gammertingen zu genießen und zu gestalten.



Am südlichen Rand der Schwäbischen Alb liegt Gammertingen - mittendrin zwischen der Metropolregion Stuttgart und dem Bodensee.

**Stadtverwaltung Gammertingen**  
Hohenzollerstraße 5 - 7 • 72501 Gammertingen  
Tel.: 0 75 74 / 4 06 - 0 • Fax: 0 75 74 / 4 06 - 199  
[info@gammertingen.de](mailto:info@gammertingen.de) • [www.gammertingen.de](http://www.gammertingen.de)

# FAMILIE UND GESELLSCHAFT



## schwanger + fit

TERMINE: Do, ab 11.4.24, 18.30 – 19.30 Uhr  
DAUER: 5 Termine  
KURS-NR: WI4050

TERMINE: Fr, ab 12.4.24, 9.15 – 10.15 Uhr  
DAUER: 5 Termine  
KURS-NR: WI4051

TERMINE: Do, ab 23.5.24, 18.30 – 19.30 Uhr  
DAUER: 5 Termine  
KURS-NR: WI4052

TERMINE: Fr, ab 24.5.24, 9.15 – 10.15 Uhr  
DAUER: 5 Termine  
KURS-NR: WI4053

VERANSTALTER: Akademie Laucherttal  
LEITUNG: Annika Rieber  
ORT: Winterlingen, Hebammenpraxis  
ANMELDUNG: Gerda Muche  
074 34 279-91 oder  
www.akademie-laucherttal.de  
GEBÜHR: 60,00 €

**Akademie** Diese Kursstunde bietet dir neben leichten Konditionseinheiten und Beckenbodentraining Übungen aus der klassischen Schwangerschaftsgymnastik zum Erhalt von Kraft und Beweglichkeit. Kräftigungsübungen stabilisieren deine Körpermitte, sanfte Mobilisations- und Entspannungseinheiten vermitteln dir ein positives Körpergefühl. So beugst du Beschwerden wie Rückenschmerzen, Muskelverspannungen, Beckenbodenschwäche und Wassereinlagerungen vor. Regelmäßige Bewegung in der Schwangerschaft senkt außerdem das Risiko, an Schwangerschaftsdiabetes zu erkranken und macht dich einfach glücklich :-)

**Ab der 12. SSW kannst du teilnehmen**, sofern dein Schwangerschaftsverlauf dies zulässt und du dich wohl fühlst.

Im Kurs können wir mit Übungsvariationen individuell auf schwangerschaftstypische Beschwerden und Einschränkungen eingehen.

## Notfall ABC – Erste Hilfe am Baby & (Klein-) Kind

TERMINE: Sa, 2.3.24, 9.00 – 12.30 Uhr  
KURS-NR: WI4060

TERMINE: Sa, 1.6.24, 9.00 – 12.30 Uhr  
KURS-NR: WI4061

VERANSTALTER: Akademie Laucherttal  
LEITUNG: Mareen Ströbel  
ORT: Winterlingen, Hebammenpraxis  
ANMELDUNG: Gerda Muche  
074 34 279-91 oder  
www.akademie-laucherttal.de  
GEBÜHR: 55,00 € inkl. Handout und Zertifikat

**Akademie** Lerne durch einfache theoretische Grundlagen anhand des kompakten Notfall ABC Konzepts und durch praktische Übungen lebensbedrohliche Zustände bei deinem Kind schnell zu erkennen und richtig zu handeln. Neben Unfall- und Notfallprävention, Wiederbelebung und Maßnahmen bei Erstickenunfällen werden u.a. Fieberkrampf, Pseudokrampf, Vergiftungen thematisiert und es ist Platz für individuelle Fragen.

**Der Kurs richtet sich an Eltern, Großeltern, Babysitter und alle, die beruflich oder privat mit Kindern zu tun haben.**

## Babymassage

TERMINE: Mo, ab 19.2.24, 10 – 11 Uhr  
DAUER: 5 Termine  
KURS-NR: WI4070

TERMINE: Mo, ab 8.4.24, 10 – 11 Uhr  
DAUER: 5 Termine  
KURS-NR: WI4071

VERANSTALTER: Akademie Laucherttal  
LEITUNG: Mareen Ströbel  
ORT: Winterlingen, Hebammenpraxis  
ANMELDUNG: Gerda Muche  
074 34 279-91 oder  
www.akademie-laucherttal.de  
GEBÜHR: 80,00 €

**Akademie** Wovon dein Baby nie genug bekommen kann, sind Liebe und Zuneigung! Berührungen sind Balsam für Babys Seele, deshalb nimm dir Zeit für eine besonders innige Stunde gemeinsam mit deinem Baby und lerne an fünf aufeinander folgenden Terminen die intensiven und zarten Massageabläufe, die eure Beziehung stärken, das Körperbewusstsein unterstützen, das Immunsystem und den Stoffwechsel anregen und Techniken, die u.a. bei Blähungen und Bauchweh helfen können.

**Der Kurs richtet sich an Eltern mit Baby bis 6 Monate.**



## Lesen- und Rechtschreibkurs

### EINHEIT 1

TERMINE: Mi, ab 21.2.24, 16.30 – 18 Uhr

DAUER: 5 Termine

KURS-NR: HM4101

### EINHEIT 2

TERMINE: Mi, ab 8.5.24, 16.30 – 18 Uhr

DAUER: 6 Termine

KURS-NR: HM4102

VERANSTALTER: Hilfen nach Maß

LEITUNG: Sandra Kunzelmann

ORT: Gammertingen, Tréguexplatz 1,

Besprechungsraum 3. Stock

ANMELDUNG: mindestens zwei Tage vor dem

Termin erforderlich bei Sandra Kunzelmann

07574 934968 -19 oder

s.kunzelmann@mariaberg.de

GEBÜHR: 14,00 €;

für externe Teilnehmer fallen evtl. zusätzliche Betreuungskosten an

*Hilfen nach Maß* Briefe schreiben, Texte lesen und endlich verstehen, was das

Amt von einem will. Wenn Ihr das wollt, seid Ihr beim Lesen- und Rechtschreibkurs genau richtig.

**Zielgruppe:** Menschen mit leichter geistiger Behinderung/Lernbehinderung

## Freizeittreff in Gammertingen

TERMINE: Mi, 10.7.24, 16.30 – 18.30 Uhr

KURS-NR: HM4202

VERANSTALTER: Hilfen nach Maß

LEITUNG: Sandra Kunzelmann

ORT: Gammertingen, Büro Hilfen nach Maß EG

ANMELDUNG: spätestens zwei Tage

vor dem Termin bei Sandra Kunzelmann

07574 934968 -19 oder

s.kunzelmann@mariaberg.de

GEBÜHR: je nach Aktion;

für externe Teilnehmer fallen evtl. zusätzliche Betreuungskosten an

*Hilfen nach Maß* Gemeinsam wollen wir kochen, basteln, reden und lachen...

Passend zur jeweiligen Jahreszeit werden die Treffen gestaltet.

**Zielgruppe:** Menschen mit und ohne Behinderung

## Frauen- und Männertreff in Gammertingen

TERMINE: jeweils 16.30 – 18.30 Uhr

Frauentreff: Mo, 22.4..24

Männertreff: Mo, 25.3.; Mo, 13.5.; Mo, 22.7.

KURS-NR: HM4203

VERANSTALTER: Hilfen nach Maß

LEITUNG: Sandra Kunzelmann

ORT: Gammertingen, Büro Hilfen nach Maß EG

ANMELDUNG: spätestens zwei Tage

vor dem Termin bei Sandra Kunzelmann

07574 934968 -19 oder

s.kunzelmann@mariaberg.de

GEBÜHR: Sachkosten je nach Angebot;

für externe Teilnehmer fallen evtl. zusätzliche

Betreuungskosten an

*Hilfen nach Maß* **Frauentreff:** Frauen unter sich ...einfach nur quatschen, kreativ sein, gemeinsam etwas kochen oder backen, sportlich sein...

**Männertreff:** Männer unter sich...gemeinsam grillen, wandern, Männerthemen austauschen...

**Zielgruppe:** Menschen mit und ohne Behinderung

## Samstagsfrühstück in Gammertingen

TERMINE: Sa, ab 9.3.24, 10 – 12 Uhr

DAUER: 5 Termine

KURS-NR: HM4204

VERANSTALTER: Hilfen nach Maß

LEITUNG: J. Nieß

ORT: Gammertingen, Café fair und mehr

ANMELDUNG: spätestens zwei Tage

vor dem Termin bei Sandra Kunzelmann

07574 934968 -19 oder

s.kunzelmann@mariaberg.de

GEBÜHR: 3,50 € pro Termin;

für externe Teilnehmer fallen evtl. zusätzliche Betreuungskosten an

*Hilfen nach Maß* **Zielgruppe:** Menschen mit und ohne Behinderung

**5 Termine:** samstags, 9.3., 13.4., 11.5., 8.6., 13.7.

## Kino-Abend

TERMINE: Do, 14.3.24, 19 – 23 Uhr

KURS-NR: HM4210

VERANSTALTER: Hilfen nach Maß

LEITUNG: Sandra Kunzelmann

ORT: Treffpunkt: Gammertingen, Tréguexplatz 1,

Büro Hilfen nach Maß EG

ANMELDUNG: spätestens zwei Tage

vor dem Termin bei Sandra Kunzelmann

07574 934968 -19 oder

s.kunzelmann@mariaberg.de

GEBÜHR: 20,00 €;

für externe Teilnehmer fallen evtl. zusätzliche Betreuungskosten an

*Hilfen nach Maß* Gemeinsam tauchen wir ein in die Welt des Films – ob gruselig oder spannend, abenteuerlich oder romantisch. Für jeden ist etwas dabei.

**Zielgruppe:** Menschen mit und ohne Behinderung

## Eulen – die lautlosen Jäger der Nacht

TERMIN: Fr, 3.5.24, 19.30 – ca. 22 Uhr

KURS-NR: MB4360

VERANSTALTER: Mariaberg e.V.

LEITUNG: Thomas Hoffmann

ORT: Mariaberg, Kommunikationszentrum

ANMELDUNG: Tina Elbel, 07124 923-208

oder www.akademie-laucherttal.de

GEBÜHR: 8,00 €

 **Bildervortrag mit anschließender Nachtwanderung zur Eulenbeobachtung**

Geheimnisvolle, dunkle Wälder... das verborgene Leben der Eulen in der Nacht... In einer Bilderpräsentation mit Anschauungsobjekten und Tonaufnahmen werden heimische Eulen vorgestellt. Anschließend geht es in der Dämmerung hinaus in den Wald. Das Licht lassen wir aus. Wir gehen mit leisen Schritten, schweigen und hören auf die Geräusche der Natur. Im Umfeld von Mariaberg kommen Eulen vor. Wir versuchen die Eulen zu vernehmen und eine Eule anzulocken.

**Vortragender:** Thomas Hoffmann, Meßstetten, Naturschutzwart

## Was die Bader-Ann noch wusste – regionale Heilkräuter

TERMIN: Fr, 7.6.24, 16.30 – 19.30 Uhr

KURS-NR: AK4375

VERANSTALTER: Akademie Laucherttal

LEITUNG: Kai Schultze

ORT: Treffpunkt: Veringenstadt, Bolzplatz

gegenüber der Alb-Lauchert Grundschule


ANMELDUNG: Bürgerbüro Hettingen

07574 9310-14 oder

www.akademie-laucherttal.de

GEBÜHR: 30,00 €

zzgl. Materialkosten 5,00 € bar im Kurs

 Kräuterweibe hatten früher ein großes Wissen über die Pflanzen in ihrer Region. Leider waren Sie auch schnell dem Vorwurf der Hexerei ausgeliefert. Was für Kräuter hat die Bader-Ann bei Veringenstadt gefunden und wofür waren sie gut? Begeben wir uns auf die Suche. Am Ende werden wir uns noch eine Salbe und eine Tinktur zubereiten.

**Bitte ein 200 ml Schraubglas mitbringen.**

**Wegstrecke ca. 2 km, festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung**

**Treffpunkt:** Parkplatz beim Bolzplatz, gegenüber der Alb-Lauchert Grundschule, Veringenstadt

## Thermomix

**Akademie** Thermomix TM6 – das Multitalent für deine Küche. Ob rühren, kneten, kochen, mixen, der Thermomix unterstützt dich in jeder Lebenslage. Entdecke die tollen Funktionen und die große Rezeptauswahl bei einem unserer Kochkurse. Egal ob du einen Thermomix besitzt oder nicht. Wir zeigen dir die Möglichkeiten mit dem Thermomix und geben dir viele Tipps und Tricks im Umgang damit. Einfache Erklärungen zu den einzelnen Arbeitsschritten und Funktionen.

VERANSTALTER: Akademie Laucherttal  
LEITUNG: Sonja Krauser/Monika Selg  
ORT: Burladingen-Gauselfingen,  
Kurze Gasse 20  
ANMELDUNG: Gerda Mucho  
074 34 279 - 91 oder  
www.akademie-laucherttal.de  
GEBÜHR: 15,00 € inkl. Zutaten

### KOCHKURS FÜR MÄNNER

TERMINE: Di, 12.3.24, 17.30 – 20.30 Uhr  
KURS-NR: AK4485

Bei diesem Kochkurs wird ER zum Held und lernt wie schnell Selbstgemacht geht! Egal ob kompletter Küchen-Neuling oder doch erfahrener (Grill-) Experte. Hier sind alle willkommen, die etwas lernen möchten.

### KOCHEN FÜR Ü50ER

(ÄLTERE THERMOMIX INTERESSIERTE)

TERMINE: Di, 9.4.24, 17.30 – 20.30 Uhr  
KURS-NR: AK4486

Hochdeidsch wird überbewerded! Wer so guad kocha kann, der darf au so schwätza, wie ihm der Schnabl gwachsa isch. Mir sagad: Genießet unsere Köschdlicheide aus Schwoba. Lass di überrascha wa des Tpefle ällas ka!

## Du verstehst mich einfach nicht!

TERMINE: Di, 19.3.24, 19 – 20.30 Uhr  
KURS-NR: MB4580

TERMINE: Do, 11.7.24, 19 – 20.30 Uhr  
KURS-NR: MB4581

VERANSTALTER: Mariaberg e.V.  
LEITUNG: Maïke Schmid  
ORT: Mariaberg, Kommunikationszentrum  
ANMELDUNG: Tina Elbel, 071 24 923 - 208  
oder www.akademie-laucherttal.de  
GEBÜHR: 25,00 €

MARIABERG

www.mariaberg.de

Menschen die einander begegnen haben oft ein Problem: Sie reden aneinander vorbei. Verstehen nicht, was der andere sagen will. Fühlen sich selbst unverständlich. Über kurz oder lang bildet sich das Gefühl, einsam unter anderen zu sein. Anders. Fremd. Allein. Man zieht sich zurück oder wird wütend. Du musst doch verstehen! Hörst du mich nicht? Bin ich es nicht wert, dass mein Gegenüber sich wenigstens ein bisschen Mühe gibt? Warum ist mein Grün für dich ein Rot? Warum

kannst du mir nicht das geben, was ich brauche? Wir klären, warum Deine Sicht der Dinge so einzigartig ist, wie du. Warum der Andere das nicht so sieht. Was der Schlüssel zum einander verstehen ist und wie wir unterscheiden können, was meins und was deins ist.

**Maïke Schmid** ist Trauma- und Schmerztherapeutin, energetischer Coach und Mentorin.

## Familienforschung für Einsteiger – Die spannende „Reise“ zu Ihren Vorfahren!

TERMINE: Sa, 20.4.24, 9.30 – 16.30 Uhr  
KURS-NR: WI4590

VERANSTALTER: Akademie Laucherttal  
LEITUNG: Josef Ramsperger  
ORT: Rathaus Benzingen, Sitzungssaal  
ANMELDUNG: Gerda Mucho  
074 34 279 - 91 oder  
www.akademie-laucherttal.de  
GEBÜHR: 60,00 €

**Akademie** Dieser Kurs ist ideal für alle, die das Rätsel ihrer eigenen Herkunft lösen und in das faszinierende Hobby der Familienforschung eintauchen möchten. Keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich. J. Ramsperger zeigt Ihnen Methoden, um Ihre Vorfahren ermitteln zu können. Der Kurs verschafft Ihnen einen Überblick über traditionelle und moderne Methoden der Genealogie (Familienforschung). Sie erfahren zum Beispiel auch, wie Sie ihre eigene Ahnentafel/Ahnenliste erstellen und verwalten können. Als geprüfter Heraldiker (Herald) wird Ihnen der Kursleiter noch eine Einführung in die Welt der Heraldik (Wappen) geben.

**Was sollten Sie mitbringen?** Ihre Neugier. Optional können Sie einen Laptop mit Windows 10/11, Ladekabel und Maus sowie Schreibmaterial mitbringen.

## Umgang mit Geld

### UMGANG MIT GELD 1

TERMINE: Di, ab 5.3.24, 16.30 – 18 Uhr  
DAUER: 3 Termine  
KURS-NR: HM4911

### UMGANG MIT GELD 2

TERMINE: Di, ab 11.6.24, 16.30 – 18 Uhr  
DAUER: 3 Termine  
KURS-NR: HM4912

VERANSTALTER: Hilfen nach Maß  
LEITUNG: Sandra Kunzelmann  
ORT: Gammertingen, Tréguexplatz 1, Besprechungsraum 3.Stock  
ANMELDUNG: mindestens zwei Tage vor dem Termin erforderlich bei Sandra Kunzelmann  
07574 934968 - 19 oder  
s.kunzelmann@mariaberg.de  
GEBÜHR: pro Termin 3,00 €;  
für externe Teilnehmer fallen evtl. zusätzliche Betreuungskosten an

**Hilfen nach Maß** Einfacher Kurs zum Umgang mit Euro-Münzen und Scheinen!

**Zielgruppe:** Menschen mit leichter geistiger Behinderung/Lernbehinderung

## Bitcoin, Blockchain & Co: Einstieg in die Welt der Kryptowährung

TERMINE: Sa, 27.4.24, 9.30 – 16.30 Uhr  
KURS-NR: WI4916

VERANSTALTER: Akademie Laucherttal  
LEITUNG: Josef Ramsperger  
ORT: Rathaus Benzingen, Sitzungssaal  
ANMELDUNG: Gerda Mucho  
074 34 279 - 91 oder  
www.akademie-laucherttal.de  
GEBÜHR: 60,00 €

**Akademie** Haben Sie schon einmal Begriffe wie Bitcoin, Ethereum, Blockchain, Altcoin und Kryptowährung gehört? In diesem Kurs erhalten Sie eine grundlegende Einführung in die faszinierende Welt von Bitcoin und Co. Der Kurs richtet sich an Anfänger und setzt keine besonderen Vorkenntnisse voraus. Der erfahrene Kursleiter wird sowohl die Grundlagen von Bitcoin und der Blockchain als auch die herausragende Bedeutung von Bitcoin im Vergleich zu vielen anderen Altcoins erläutern.

**Bitte beachten Sie:** Dieser Kurs bietet keine Finanzberatung, sondern konzentriert sich ausschließlich auf die Vermittlung von grundlegendem Wissen zum Thema. Bringen Sie bitte Schreibmaterial und Ihr Smartphone mit.

# WELLNESS, GESUNDHEIT UND SPORT



## VORTRAG: Suchtprävention geht uns alle an

TERMINE: Mi, 28.2.24, 19 – 20.30 Uhr  
ORT: Winterlingen Begegnungsstätte  
Viktor-Rieber-Saal  
KURS-NR: W15005

TERMINE: Mi, 24.4.24, 19 – 20.30 Uhr  
ORT: Online  
KURS-NR: W15006

TERMINE: Mi, 26.6.24, 19 – 20.30 Uhr  
ORT: Winterlingen Begegnungsstätte  
Viktor-Rieber-Saal  
KURS-NR: W15007

VERANSTALTER: Akademie Laucherttal  
LEITUNG: Andreas Walz-Stauer  
ANMELDUNG: Gerda Muche  
074 34 279-91 oder  
www.akademie-laucherttal.de  
GEBÜHR: 5,00 €

**Akademie** Familie, Schule und Beruf, unsere schnelllebige Zeit gibt uns den Takt an, Tag für Tag und Woche für Woche. Sei es im Beruf, der Ausbildung oder Schule, im vielfältigen Vereinsleben oder im privaten Bereich. Wir alle müssen Leistungen erbringen, Vorgaben erfüllen und Erwartungen gerecht werden um unsere gesteckten kleinen und großen Ziele zu erreichen. In meinem Vortrag zeige ich, wie unsere Gesellschaft (Kinder, Jugendliche und Erwachsene) mit Suchtmitteln aller Art umgeht, diese aber auch negativen Einfluss auf die Gesundheit jedes einzelnen nehmen (können). Was ist „Normal und was nicht?“ Beispiele, aktuelle Zahlen und Fakten unterstreichen meinen Vortrag, der sich an ein breites Publikum richtet.

## Bluthochdruck, Rhythmusstörungen und Herz-Kreislauf-erkrankungen

TERMINE: Sa, 23.3.24, 18.30 – 21.30 Uhr  
KURS-NR: W15015

VERANSTALTER: Akademie Laucherttal  
LEITUNG: Simone Stoll  
ORT: Winterlingen Begegnungsstätte  
1. Stock West  
ANMELDUNG: Gerda Muche  
074 34 279-91 oder  
www.akademie-laucherttal.de  
GEBÜHR: 20,00 €

**Akademie** Was kann ich selbst tun? An diesem Abend wird im gemeinsamen Gespräch ein einfaches aber umfassendes Bild zum Herz Kreislaufsystem aufgebaut, das u.a. die sozialen und seelisch-geistigen Aspekte miteinbezieht. Ein ganzheitliches Bild schafft die Grundlage und das Verständnis für die praktischen Übungsansätze mit neuen Möglichkeiten, die in dieser Kurseinheit vermittelt werden. Es werden Gesetzmäßigkeiten, wertvolle neue Denkansätze, damit verbundene Übungsansätze und praktische Übungen aufgezeigt. Konkret werden im praktischen Teil einfache freie Atemübungen, einfache Körperübungen, Entspannungsmöglichkeiten und Seelenübungen erlernt. Diese können auch bei einer bereits medikamentösen Einstellung zur Entlastung des Herzens und der Gefäße maßgeblich beitragen. Im Zentrum dieser Übungen steht eine gezielte Aufmerksamkeitsschulung im Sinne einer aktiven und inhaltlichen Bewusstseinsarbeit, die insgesamt ordnend und beruhigend auf das Zirkulationssystem wirkt und das Herz mit seinen Gefäßen entlastet.

**Auf Wunsch wird ein Folge- bzw. Aufbautermin angeboten.**

**Bitte mitbringen:** Decke und Schreibzeug

## Meditation & Seelenübungen

TERMINE: Sa, 24.2.24, 18.30 – 21.30 Uhr  
KURS-NR: W15020

VERANSTALTER: Akademie Laucherttal  
LEITUNG: Simone Stoll  
ORT: Winterlingen Begegnungsstätte  
1. Stock West  
ANMELDUNG: Gerda Muche  
074 34 279-91 oder  
www.akademie-laucherttal.de  
GEBÜHR: 20,00 €

### **Akademie** Grundlagen zur Praxis von Meditation und Seelenübungen

Was ist Meditation ? Was ist eine Seelenübung ? Unter dem Begriff „Seelenübung“ oder auch „Bewusstseinsübung“ genannt, gibt es eine Vielzahl von Übungen, die die unterschiedlichen Kräfte in der Seele ansprechen und diese auch gezielt entwickeln. Die Seele kann in ihre Seelenkräfte, das Denken, das Fühlen und das Wollen untergliedert werden. Die Seelenkräfte werden spezifisch mit diesen Übungen geschult und veredelt. So kann das Denken freier von Suggestionen und Intellektualisierungen mehr zu einem freien, geordneten und bildhaften Denken geschult werden, das Gefühlsleben mit tieferen Empfindungen bereichert werden anstelle von unruhigen Emotionen belastet und der Wille kann gezielt gefestigt und stabilisiert werden und anhand der eigenen Ideale harmonisch in die Welt finden. Mit Hilfe der Seelenübungen, die immer eine konkrete Betrachtung eines Objekts voraussetzen, entsteht eine Ordnung in der Seele bzw. im Bewusstsein. So kann es immer besser gelingen, sich nicht durch Emotionen, Wunschsehnsüchte, Ängste oder Suggestionen leiten zu lassen. Eine weiteres Ziel ist es, durch ein geordnetes freies Denken eigene objektive Anschauungen zu bilden, die mit der Zeit zu einer objektiveren Urteilsfähigkeit führen und vom Gemüte her unabhängige und selbstverantwortliche Entscheidungen fördern. Dies



ist eine zentrale Anforderung und Herausforderung aktuell in dieser Zeit, der wir mit Hilfe von Schulung produktiv begegnen wollen. Darüber hinaus fördern die Übungen durch ihre gezielte Aufmerksamkeitsschulung im besten Sinne eine tiefere Beziehungsfähigkeit und innere Ruhe, und fördern im besten Sinne eine stabile Mitte des Menschen.

**Bitte eine Decke und Schreibzeug mitbringen. Auf Wunsch wird ein Folge- bzw. Aufbautermin angeboten.**

## WORKSHOP: Atemschulung – Stressentlastung – Körperentspannung

TERMIN: Mi, 6.3.24, 18 – 19.30 Uhr  
ORT: Bürgerhaus Bronnen, EG  
ANMELDUNG: Bürgerbüro Gammertingen  
07574 406-135 oder  
www.akademie-laucherttal.de  
KURS-NR: AK5025

TERMIN: Mi, 6.3.24, 20 – 21.30 Uhr  
ORT: Winterlingen Begegnungsstätte  
1. Stock West  
ANMELDUNG: Gerda Muche  
07434 279-91 oder  
www.akademie-laucherttal.de  
KURS-NR: WI5026

VERANSTALTER: Akademie Laucherttal  
LEITUNG: Simone Stoll  
GEBÜHR: 15,00 €

**Akademie** In diesem Workshop lernen sie Ihren Atem einmal bewusst wahrzunehmen und entdecken die Möglichkeiten und den großen Wert einer freien Atemschulung. Ist die Atembewegung frei? Wie ist die Qualität des Atems? Häufig ist die Atmung durch Schonhaltungen, psychische Spannungszustände oder durch eine körperliche Erkrankung gebunden oder fixiert. Man kann oftmals „einfach nicht richtig durchatmen“. Dies hat unterschiedliche Folgen sowohl für die physiologischen Abläufe im Körper als auch für unser psychisches Wohlbefinden. Mit Hilfe von freien Atemübungen und Bewusstseinsübungen können sie den Atem vor allem in seiner freien Bewegung gegenüber dem Körper fördern. Des Weiteren werden vor allem die Qualität und der Rhythmus positiv beeinflusst. Die Übungen können problemlos im Alltag praktiziert und integriert werden.

### Praktischer Übungsansatz und Hintergründe:

- Die Freie Atemschule, einfache freie Atemübungen
- Indirekte Atemschulung mit einfachen Körperübungen
- Belegung, Anregung und Bewusstsein zu den 4 Atem-Regionen: Flankenatmung, Bauchatmung, Brustatmung, Mittenatmung

**Bitte bequeme Kleidung und eine Matte mitbringen.**

## Notfallmaßnahmen bei chronischen Schmerzen

TERMIN: Di, 5.3.24, 19 – 20.30 Uhr  
KURS-NR: MB5060

TERMIN: Do, 13.6.24, 19 – 20.30 Uhr  
KURS-NR: MB5061

VERANSTALTER: Mariaberg e.V.  
LEITUNG: Maike Schmid  
ORT: Mariaberg, Kommunikationszentrum  
ANMELDUNG: Tina Elbel, 07124 923-208  
oder www.akademie-laucherttal.de  
GEBÜHR: 25,00 €

**MARIABERG** Insbesondere bei Migräne und chronischem Kopf- und Rückenschmerzen. Wie wäre es, wenn es eine Möglichkeit gäbe, Schmerz am besten ohne Medikamente einzudämmen, zu reduzieren oder gar ganz loszuwerden? An einem Abend erarbeiten wir die perfekten Notfallhacks, um akute Schmerzepisoden zu bekämpfen und zu lernen, wie man effektiv mit einfachen Maßnahmen sofort das Schmerzlevel runterfährt.

**Bitte etwas zu schreiben, sowie bequeme Kleidung, eine Matte und Decke mitbringen.**

**Maike Schmid** ist Trauma- und Schmerztherapeutin, energetischer Coach und Mentorin.

## WORKSHOPREIHE: Stress und Schmerz – Erkennen, was Stress bereitet und warum

**MODUL 1**  
TERMIN: Di, 9.4.24, 19 – 20.30 Uhr  
KURS-NR: MB5070

**MODUL 2**  
TERMIN: Di, 23.4.24, 19 – 20.30 Uhr  
KURS-NR: MB5071

**MODUL 3**  
TERMIN: Di, 7.5.24, 19 – 20.30 Uhr  
KURS-NR: MB5072

VERANSTALTER: Mariaberg e.V.  
LEITUNG: Maike Schmid  
ORT: Mariaberg, Kommunikationszentrum  
ANMELDUNG: Tina Elbel, 07124 923-208  
oder www.akademie-laucherttal.de  
GEBÜHR: 25,00 €

**MARIABERG** Für manchen Schwaben mag es ein Kompliment sein, einen Burnout zu haben. Für einen Kranken, besonders für einen Schmerzkranken, begleitet den täglichen Stress oft das Gefühl kurz vor dem Versagen zu sein. Nicht mehr zu können. Nicht leistungsfähig zu sein. Nicht den Erwartungen gerecht zu werden. Nicht zu genügen. Nichts wert zu sein. Nur noch zu funktionieren und das eher mies als gut. Meist stresst man sich solange, bis der Körper sagt: Jetzt reicht es!

Und was tun wir? Wir versuchen mit aller Macht den Schmerz als Symptom zu unterdrücken. Damit wir weitermachen können. Um uns weiter

stressen zu lassen. Selbst der Schmerz bereitet uns Stress – denn wir funktionieren ja nicht so, wie wir es gerne hätten. Schmerz und Stress hängen zusammen. Zum Glück kann man was dafür oder besser: Dagegen tun!

**Bitte etwas zu schreiben sowie bequeme Kleidung, eine Matte und Decke mitbringen.**

### 3 Module, unabhängig buchbar

**Modul 1:** Erkennen, was Stress bereitet und warum

**Modul 2:** Verstehen, wie unser ganz eigenes System funktioniert und warum wir mit Schmerz reagieren

**Modul 3:** Möglichkeiten erlernen, das Stresslevel zu reduzieren und Schmerz ohne Medikamente in den Griff zu bekommen.

**Maike Schmid** ist Trauma- und Schmerztherapeutin, energetischer Coach und Mentorin.

## Yoga & Freie Atemschule – zertifizierter Präventions- kurs nach § 20 SGB V

TERMIN: Mi, ab 7.2.24, 20 – 21.30 Uhr  
DAUER: 8 Termine  
KURS-NR: WI5203

TERMIN: Mi, ab 10.4.24, 20 – 21.30 Uhr  
DAUER: 8 Termine  
KURS-NR: WI5205

**Akademie** VERANSTALTER: Akademie  
Laucherttal  
LEITUNG: Simone Stoll  
ORT: Winterlingen Begegnungsstätte  
1. Stock West  
ANMELDUNG: Gerda Muche  
07434 279-91 oder  
www.akademie-laucherttal.de  
GEBÜHR: 120,00 €

### IN KOOPERATION MIT AOK

TERMIN: Mi, ab 7.2.24, 18 – 19.30 Uhr  
DAUER: 8 Termine  
KURS-NR: AK5202

TERMIN: Mi, ab 10.4.24, 18 – 19.30 Uhr  
DAUER: 8 Termine  
KURS-NR: AK5204

**Akademie** **AOK** VERANSTALTER:  
Akademie Laucherttal  
in Kooperation mit AOK  
LEITUNG: Simone Stoll  
ORT: Bürgerhaus Bronnen, EG  
ANMELDUNG: Bürgerbüro Gammertingen  
07574 406-135 oder  
www.akademie-laucherttal.de  
GEBÜHR: 120,00 €

Yoga ist ein Übungsweg mit dem Ziel, durch eine aktive Bewusstseinsarbeit das Entwicklungspotential und die Schöpferkräfte des Menschen anzusprechen und die Selbstkraft zu stärken. Der Übungsweg schafft eine Freiheit im Denken, eröffnet tiefere seelische Empfindungen und stabilisiert den Willen. Dieser Kurs richtet sich sowohl an Interessierte, die Yoga kennen lernen

wollen, als auch an fortgeschrittene TeilnehmerInnen. Es werden verschiedene Grundstellungen (asanas) des Yoga, freie Atemübungen und Entspannungsmöglichkeiten erlernt. Für Fortgeschrittene werden weitere Variationen und anspruchsvollere Asanas hinzugenommen. Der Sonnengruß wird im Kurs sorgfältig erarbeitet, erweitert und eignet sich hervorragend zum Beginn einer Übungsstunde. Einen weiteren Schwerpunkt im Kurs bildet die Freie Atemschule. Häufig ist die Atmung durch Schonhaltungen, psychische Spannungszustände oder durch eine körperliche Erkrankung gebunden oder fixiert. Man kann oftmals „einfach nicht richtig durchatmen“. Mit Hilfe von Yogaübungen wird der Atem in seiner freien und heilsamen Dimension gefördert. In der Freie Atemschule wird der Atem während den Übungen in seiner Bewegung ungehindert zugelassen und indirekt in seiner Tiefe, Intensität, Qualität und in seinem Rhythmus gezielt durch die Bewusstseinsausrichtung und Körperübung verändert und neu geformt. Eine Meditation oder Seelenübung rundet eine Übungsstunde ab. Die Auseinandersetzung mit den Inhalten des Yoga und spirituellen Gesetzmäßigkeiten führt zu neuen, tieferen Empfindungen und Erkenntnissen. Aus diesen gewinnen wir Mut, die Zukunft neu zu denken und die verschiedenen Lebensfelder mit neuen Idealen und Werten selbstbestimmt zu gestalten und zu führen. Im Zentrum der Kurse steht die „Praktische Spiritualität“, das bedeutet eine praktische und soziale Anwendung der Inhalte des Yoga im Leben.

**Bitte Yogamatte, Kissen, Decke und warme Socken mitbringen.**

## Der Sonnengruß - ein traditioneller Übungszyklus aus dem Yoga

TERMIN: Mi, 28.2.24, 18 - 19.30 Uhr  
 ORT: Bürgerhaus Bronnen, EG  
 ANMELDUNG: Bürgerbüro Gammertingen  
 07574 406-135 oder  
[www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)  
**KURS-NR: AK5206**

TERMIN: Mi, 28.2.24, 20 - 21.30 Uhr  
 ORT: Winterlingen Begegnungsstätte  
 1. Stock West  
 ANMELDUNG: Gerda Muche  
 07434 279-91 oder  
[www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)  
**KURS-NR: WI5207**

VERANSTALTER: Akademie Laucherttal  
 LEITUNG: Simone Stoll  
 GEBÜHR: 15,00 €

**Akademie** Ohne Anspruch an Perfektion bringt das Bewegungsleben und das Durchatmen eine wohltuende Freude mit sich. Mit diesem Übungszyklus, der sich aus 12 Einzelübungen zusammensetzt, entsteht eine angenehme Belebung und Durchwärmung im gesamten Körper. Die Stoffwechsel- und Willenskräfte werden angeregt und in der Wirbelsäule entsteht eine aufbauende Spannkraft. Durch den rhythmischen und fließenden Bewegungsablauf wird der gesamte Bewegungsapparat geschmeidiger und beweglicher. Das Herz-Kreislaufsystem wird sanft belebt und das Nervensystem erhält einen rege-

nerierenden Zustrom. Durch das Zusammenspiel von Atem und Bewegung entwickelt sich ein neues Empfinden für Rhythmus und Atemleben, das sich heilsam auf Seele und Leib auswirkt.

**Für Anfänger ebenso geeignet wie für Fortgeschrittene und Yogalehrer!**

### Kursinhalte:

- sorgfältiges Erlernen der 12 einzelnen Stellungen
- Der Atem in Verbindung zu den einzelnen Stellungen
- Hintergrund zur Bedeutung und Anwendung des Sonnengrußes
- Der Sonnengruß in Bezug zum Jahreskreislauf und zum Sonnengrußmantra
- Heilwirkung auf körperlicher und seelischer Ebene

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, rutschfeste Matte und Schreibzeug

## Hatha-Yoga am Abend - auch für Männer

TERMIN: Di, ab 20.2.24, 19.30 - 21 Uhr  
 DAUER: 12 Termine  
**KURS-NR: WI5208**

VERANSTALTER: Akademie Laucherttal  
 LEITUNG: Gabi Staudt  
 ORT: Winterlingen Begegnungsstätte  
 1. Stock West  
 ANMELDUNG: Gerda Muche  
 07434 279-91 oder  
[www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)  
 GEBÜHR: 108,00 €

**Akademie** Verantwortung und Belastung am Arbeitsplatz fordern heutzutage den ganzen Menschen. Körperliche und psychische Anspannung kennzeichnen den Berufsalltag. Mit Yogaübungen, Muskel, Atem, Phantasie- und Tiefenentspannung zu sich selbst finden. So kann sich bald Ausgeglichenheit und Wohlbefinden einstellen.

**Bitte mitbringen:** Rutschfeste Yogamatte, warme Socken, kleines Kissen, Decke

## Hatha-Yoga am Morgen - auch für Männer

TERMIN: Fr, ab 23.2.24, 9.00 - 10.30 Uhr  
 DAUER: 12 Termine  
**KURS-NR: WI5209**

VERANSTALTER: Akademie Laucherttal  
 LEITUNG: Gabi Staudt  
 ORT: Winterlingen Begegnungsstätte  
 1. Stock West  
 ANMELDUNG: Gerda Muche  
 07434 279-91 oder  
[www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)  
 GEBÜHR: 108,00 €

**Akademie** Körperhaltung und bewusstes Atmen können die Gesundheit und das Wohlbefinden positiv unterstützen. Kräftigende Übungen für die Wirbelsäule, aber auch Entspannungstechniken mit Atemübungen

beinhaltet dieser Kurs. Ein Training für Körper, Geist und Seele.

**Bitte mitbringen:** Rutschfeste Yogamatte, warme Socken, kleines Kissen, Decke

## Yoga - zum Wohlfühlen - Intensivkurs in der Kleingruppe

### ANFÄNGER

TERMIN: Do, ab 22.2.24, 18 - 19.30 Uhr  
 DAUER: 5 Termine  
 GEBÜHR: 60,00 €  
**KURS-NR: AK5210**

TERMIN: Do, ab 11.4.24, 18 - 19.30 Uhr  
 DAUER: 5 Termine  
 GEBÜHR: 60,00 €  
**KURS-NR: AK5211**

TERMIN: Do, ab 6.6.24, 18 - 19.30 Uhr  
 DAUER: 7 Termine  
 GEBÜHR: 83,00 €  
**KURS-NR: AK5212**

VERANSTALTER: Akademie Laucherttal  
 LEITUNG: Engelbert Schramm  
 ORT: Neufra, Rathaus, Trauzimmer  
 ANMELDUNG: Gerda Muche  
 07434 279-91 oder  
[www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)

### FORTGESCHRITTENE

TERMIN: Mo, ab 19.2.24, 18 - 19.30 Uhr  
 DAUER: 5 Termine  
 GEBÜHR: 60,00 €  
**KURS-NR: AK5213**

TERMIN: Mo, ab 8.4.24, 18 - 19.30 Uhr  
 DAUER: 6 Termine  
 GEBÜHR: 71,00 €  
**KURS-NR: AK5214**

TERMIN: Mo, ab 3.6.24, 18 - 19.30 Uhr  
 DAUER: 8 Termine  
 GEBÜHR: 94,00 €  
**KURS-NR: AK5215**

VERANSTALTER: Akademie Laucherttal  
 LEITUNG: Engelbert Schramm  
 ORT: Gammertingen-Harthausen, Bürgerhaus  
 ANMELDUNG: Bürgerbüro Gammertingen  
 07574 406-135 oder  
[www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)

**Akademie** Wir üben Vinyasas, Mudras und erste Pranayamas. Vinyasas sind kleine Folgen von Haltungen, die durch Bewegung und im Atemrhythmus miteinander verbunden werden. Am bekanntesten ist der Sonnengruß. Mudras sind Finger- Hand- und Körperhaltungen, die sehr feine Energieflüsse im Körper lenken. Auch erste komplexe Übungen (Mahamudras) sind für Anfänger leicht ausführbar. Pranayama bedeutet „Ausweitung der Vitalfunktionen“, die wir durch Atemübungen positiv beeinflussen. Durch Wiederholung fällt das Üben von Vinyasas und Mudras immer leichter. Sie geschehen schließlich wie von selbst, und dabei

fließt uns Energie zu. Es entsteht ein „flow“, ein beglückendes und befreiendes Gefühl. Jede Stunde schließt mit einer Tiefenentspannung.


**Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke, Sitzkissen, bequeme und warme Kleidung. Gute Laune ist von Vorteil.

## Yoga für Alle

TERMINE: Mo, ab 26.2.24, 18.30 – 20 Uhr  
DAUER: 8 Termine  
GEBÜHR: 80,00 €  
KURS-NR: MB5216

TERMINE: Mo, ab 6.5.24, 18.30 – 20 Uhr  
DAUER: 10 Termine  
GEBÜHR: 100,00 €  
KURS-NR: MB5217

VERANSTALTER: Mariaberg e.V.  
LEITUNG: Leonore Thun  
ORT: Mariaberg – Kloster  
ANMELDUNG: Tina Elbel, 071 24 923 - 208  
oder [www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)

 Eine Zeit nur für sich. Aus dem Alltag raus. Entspannung auf der Matte finden und entdecken was dein Körper alles vermag ohne etwas zu müssen. In diesem Kurs sind alle Menschen willkommen, die sonst auch dachten Yoga wäre nichts für sie. Hier darf jeder so sein wie er/sie ist und so weit in den Übungen mitgehen wie er/sie an diesem Tage kann. Dein Geist kann Ruhe finden, dein Körper frische Vitalität, deine Seele Freude.

**Eine Matte und Decke bitte mitbringen.** Gerne kann für sitzende Übungen ein Meditationskissen mitgebracht werden.


## Yoga – 55+

TERMINE: Mi, ab 21.2.24, 17 – 18.30 Uhr  
DAUER: 5 Termine  
GEBÜHR: 60,00 €  
KURS-NR: HE5220

TERMINE: Mi, ab 10.4.24, 17 – 18.30 Uhr  
DAUER: 5 Termine  
GEBÜHR: 60,00 €  
KURS-NR: HE5221

TERMINE: Mi, ab 5.6.24, 17 – 18.30 Uhr  
DAUER: 8 Termine  
GEBÜHR: 94,00 €  
KURS-NR: HE5222

VERANSTALTER: Kath. Bildungswerk Hettingen  
LEITUNG: Engelbert Schramm  
ORT: Kommunales Bildungszentrum Hettingen, großer Raum  
ANMELDUNG: Bürgerbüro Hettingen  
07574 9310-14 oder  
[www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)

 Mit zunehmendem Alter werden körperliche Bewegungen und Haltungen im Yoga behutsamer eingesetzt. Wir setzen neue Schwerpunkte durch bewussteren Wahrnehmung und Atemtechnik. Pawanmuktasana heißt die Übungsreihe, mit der wir alle Glieder


durchbewegen und Licht und Beweglichkeit in die Gelenke bringen. Weitere Übungen können Unbewegliche auch auf dem Stuhl einnehmen. Wir üben Marma-Therapie; das ist eine leicht zu erlernende Massage von Energiepunkten. Mit dieser Selbstmassage und yogischer Atmung lassen sich alle unsere Vitalfunktionen positiv beeinflussen. Yoga Nidra schließt eine Yoga-Stunde ab. Ich lade dabei zu einer Reise durch den Körper ein und führe in eine tiefe Entspannung. Dies verbessert die Integration von Körper und Geist.

**Bitte mitbringen:** Matte, Decke, Kissen

## Eine Reise zu unseren Organen

TERMINE: Mo, 15.4.24, 20.15 – 21.15 Uhr  
KURS-NR: WI5257


VERANSTALTER: Akademie Laucherttal  
LEITUNG: Daniela Henselmann  
ORT: Winterlingen Begegnungsstätte  
1. Stock West  
ANMELDUNG: Gerda Muche  
074 34 279 - 91 oder  
[www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)  
GEBÜHR: 22,00 €

 Kommen Sie mit mir auf eine magische Klangreise durch den Körper. Wir besuchen alle unsere Organe. Verschiedene Klangschalen unterstützen Sie dabei.  
**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Decke

## Klangreise

TERMINE: Mo, 18.3.24, 19.15 – 20.15 Uhr  
KURS-NR: WI5259

VERANSTALTER: Akademie Laucherttal  
LEITUNG: Daniela Henselmann  
ORT: Winterlingen Begegnungsstätte  
1. Stock West  
ANMELDUNG: Gerda Muche  
074 34 279 - 91 oder  
[www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)  
GEBÜHR: 22,00 €

 Reisen Sie mit mir in die Welt der Entspannung.  
 Klänge von Klangschalen und anderen Klanginstrumenten lassen Körper, Geist und Seele zur Ruhe kommen.  
**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Decke

## Qigong Yangsheng


TERMINE: Mi, ab 21.2.24, 18.30 – 19.30 Uhr  
DAUER: 10 Termine  
GEBÜHR: 70,00 €  
KURS-NR: MB5301

TERMINE: Mi, ab 21.2.24, 19.45 – 20.45 Uhr  
DAUER: 10 Termine  
GEBÜHR: 70,00 €  
KURS-NR: MB5302

TERMINE: Mi, ab 5.6.24, 18.30 – 19.30 Uhr  
DAUER: 8 Termine  
GEBÜHR: 56,00 €  
KURS-NR: MB5303

TERMINE: Mi, ab 5.6.24, 19.45 – 20.45 Uhr  
DAUER: 8 Termine  
GEBÜHR: 56,00 €  
KURS-NR: MB5304


VERANSTALTER: Mariaberg e.V.  
LEITUNG: Irmgard Glatt  
ORT: Mariaberg Werkstatt Speisesaal  
ANMELDUNG: Tina Elbel, 071 24 923 - 208  
oder [www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)

 Qigong ist ein Sammelbegriff für vielfältige Übungsmethoden, die in China entwickelt wurden und sich in unterschiedlicher Weise mit der Lebenskraft beschäftigen. Qigong Yangsheng stellt ein umfassendes System aus Theorie und Übungsmethoden zur Kultivierung des Lebens dar. Im Spektrum der Übungsmethode stehen Übungen-in-Ruhe, Übungen-in-Bewegung und Methode der Induzierten Bewegung. Im Kurs, der schon seit Jahren läuft, haben Anfänger den Vorzug, von den Fortgeschrittenen „mitgetragen“ zu werden. Es setzt allerdings ein ernsthaftes Wollen voraus. Wir üben aus 11 Übungsmethoden, die: 15 Ausdrucksformen der Taiji-Qigong, 8 Brokatübungen, Spiel der 5 Tiere. Die Übungen umfassen Körperhaltungen und Bewegungen und die geistigen Übungen der Konzentration und Imagination. Durch die Möglichkeit, die Übungen gemäß den individuellen Bedingungen anzupassen und auszuwählen, können sie unabhängig vom Alter und weitgehend unabhängig vom Gesundheitszustand von jedem erlernt und geübt werden. Der Anwendungsbereich ist breit, Entspannung und Stressreduktion, Steigerung von Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit, Linderung von körperlichen Beschwerden um einige zu nennen. Es setzt allerdings ein ernsthaftes Bemühen voraus.  
**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung und warme Socken.

## Relax

TERMINE: Mo, 15.4.24, 19 – 20 Uhr  
KURS-NR: WI5356

VERANSTALTER: Akademie Laucherttal  
LEITUNG: Daniela Henselmann  
ORT: Winterlingen Begegnungsstätte  
1. Stock West  
ANMELDUNG: Gerda Muche  
074 34 279 - 91 oder  
[www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)  
GEBÜHR: 22,00 €

 Entspannung in Bewegung – Qi Gong, Übungssequenzen aus dem Yoga und Meridiandehnungen bringen Körper, Geist und Seele zur Ruhe. Ein Flow aus dem ChiYoga, passend zur Jahreszeit, rundet das Programm ab.  
**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Matte, Getränk



## Pilates

TERMIN: Do, ab 22.2.24, 18 – 19 Uhr  
DAUER: 17 Termine  
KURS-NR: MB5401

### FORTGESCHRITTENE

TERMIN: Do, ab 22.2.24, 19 – 20 Uhr  
DAUER: 17 Termine  
KURS-NR: MB5402

VERANSTALTER: Mariaberg e.V.  
LEITUNG: Ute Conte  
ORT: Mariaberg Sporthalle – Gr. Halle  
ANMELDUNG: Tina Elbel, 07124 923-208  
oder [www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)  
GEBÜHR: 119,00 €



Pilates-Mattentraining ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem auch die tiefliegenden kleineren, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden. Dies fördert eine korrekte und gesunde Körperhaltung und ein verbessertes Gleichgewicht. Das Training ist eine gelungene Kombination aus Kraft- und Dehnungsübungen und ist auch für wenig Trainierte geeignet. Wir üben mit gezielter Atmung und fließenden Bewegungen nach den Prinzipien von J. Pilates.

## Pilates

TERMIN: Di, ab 20.2.24, 18 – 19 Uhr  
DAUER: 10 Termine  
KURS-NR: WI5415

VERANSTALTER: Akademie Laucherttal  
LEITUNG: Inna Schink  
ORT: Winterlingen Halle Friedrichstraße  
Gymnastikraum II  
ANMELDUNG: Gerda Muche  
074 34 279-91 oder  
[www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)  
GEBÜHR: 55,00 €

**Akademie** Das Geheimnis einer tollen Ausstrahlung liegt vor allem in einer anmutigen Körperhaltung. Und die bekommt du durch Pilates, denn es kräftigt und mobilisiert vor allem die Körpermitte – die Muskeln rund um Wirbelsäule, Beckenboden und Bauch – und damit auch die untere Rückenpartie. Bereits nach wenigen Trainingseinheiten wirst du aufrechter stehen, sitzen und einfach eleganter wirken. Pilates trainiert die Koordination, Stärke und Balance.

**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte

## Faszien Fit

TERMIN: Mo, 18.3.24, 18 – 19 Uhr  
KURS-NR: WI5450

VERANSTALTER: Akademie Laucherttal  
LEITUNG: Daniela Henselmann  
ORT: Winterlingen Begegnungsstätte  
1. Stock West  
ANMELDUNG: Gerda Muche  
074 34 279-91 oder  
[www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)  
GEBÜHR: 22,00 €

**Akademie** In dieser Stunde erlernen Sie effektive Übungen, um Verklebungen in den Faszien zu lösen. Nach dieser Stunde fühlen Sie sich beweglich, leicht, entspannt und frei.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Matte, Getränk

## Indian Balance® Eine Kombination aus Sport & Entspannung

TERMIN: Do, ab 29.2.24, 20 – 21 Uhr  
DAUER: 12 Termine  
ORT: Bürgerhaus Gammertingen-Feldhausen  
ANMELDUNG: Bürgerbüro Gammertingen  
07574 406-135 oder  
[www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)  
KURS-NR: AK5501

TERMIN: Fr, ab 1.3.24, 18 – 19 Uhr  
DAUER: 12 Termine  
ORT: Kommunales Bildungszentrum  
Hettingen, großer Raum  
ANMELDUNG: Bürgerbüro Hettingen  
07574 9310-14 oder  
[www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)  
KURS-NR: AK5502

VERANSTALTER: Akademie Laucherttal  
LEITUNG: Prof. Gunter Grüninger  
GEBÜHR: 58,00 €

**Akademie** Muskeln kräftigen und dehnen und dabei entspannen, relaxed sein! Eine perfekte Vereinigung von Komponenten eines Rücken-Bauch-Beine-Po (R-BBP) und eines Stretching-Trainings mit Meditation. Ein Präventionssport, der Gesundheit bewahrt und daher medizinische Anwendung im REHA-Bereich und auch zum Wiederaufbau ab dem 4. Monat nach der Schwangerschaft gefunden hat. Basis sind die Indianische Kultur und indianische Rituale unter Berücksichtigung sportmedizinischer Erkenntnisse. Meditation und Entspannung werden gefördert durch indianische Hintergrund-Musik. Move your Body and rest your Soul mit einer besonderen Art von Body & Mind, mit Indian Balance®.

**Mitbringen:** Sportkleidung, Gymnastikmatte und Noppenstrümpfe.

## Kegeltreff in Gammertingen

TERMIN: Mi, ab 28.2.24, 16.30 – 18.30 Uhr  
DAUER: 3 Termine  
KURS-NR: HM5555

VERANSTALTER: Hilfen nach Maß  
LEITUNG: Sandra Kunzelmann  
ORT: Gammertingen, Café „Le Jardin“,  
Hechingerstraße 14  
ANMELDUNG: spätestens zwei Tage  
vor dem Termin bei Sandra Kunzelmann  
07574 934968-19 oder  
[s.kunzelmann@mariaberg.de](mailto:s.kunzelmann@mariaberg.de)  
GEBÜHR: Kegelgebühr vor Ort;  
für externe Teilnehmer fallen evtl. zusätzliche  
Betreuungskosten an

**Hilfen nach Maß** Hier kann in gemütlicher Runde gekegelt werden. Das „Le Jardin“ bietet immer etwas Deftiges zur Stärkung an.

**3 Termine; mittwochs, 28.2., 17.4., 26.6.**

**Zielgruppe:** Menschen mit und ohne Behinderung

## Sanftes Rückentraining und ganzheitliche Gymnastik – auch für Männer

TERMIN: Mo, ab 19.2.24, 19 – 20 Uhr  
DAUER: 15 Termine  
KURS-NR: WI5601

VERANSTALTER: Akademie Laucherttal  
LEITUNG: Gabi Staudt  
ORT: Winterlingen Halle Friedrichstraße  
Turnhalle  
ANMELDUNG: Gerda Muche  
074 34 279-91 oder  
[www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)  
GEBÜHR: 87,00 €

**Akademie** Viele Beschwerden werden durch Bewegungsmangel oder einseitige Belastung am Arbeitsplatz und im Haushalt verursacht. Konditionstraining sowie Übungen zur Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit und zur Stärkung der Wirbelsäule und Rückenmuskulatur bieten in diesem Kurs Ausgleich.

**Bitte mitbringen:** Handtuch, Turnschuhe, rutschfeste Unterlage, Getränk

## Rückenfit – Vormittagskurs – auch für Männer

TERMIN: Do, ab 22.2.24, 9.00 – 10 Uhr  
DAUER: 15 Termine  
KURS-NR: WI5603

VERANSTALTER: Akademie Laucherttal  
LEITUNG: Gabi Staudt  
ORT: Winterlingen Halle Friedrichstraße  
Gymnastikraum II  
ANMELDUNG: Gerda Muche  
074 34 279-91 oder  
[www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)  
GEBÜHR: 87,00 €

**Akademie** Um Rückenbeschwerden vorzubeugen, ist eine aktive Wirbelsäulengymnastik notwendig. Gezielte Bewegungsprogramme zur Dehnung und Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen können zur aktiven Gesundheitsförderung beitragen.

**Bitte mitbringen:** Handtuch, Turnschuhe, rutschfeste Unterlage, Getränk

## Beckenboden – Fit bis in den Schritt

TERMINE: Fr, ab 23.2.24, 19.30 – 20.30 Uhr  
DAUER: 5 Termine  
GEBÜHR: 50,00 €  
KURS-NR: AK5610

TERMINE: Fr, ab 12.4.24, 19.30 – 20.30 Uhr  
DAUER: 5 Termine  
GEBÜHR: 50,00 €  
KURS-NR: AK5611

TERMINE: Fr, ab 7.6.24, 19.30 – 20.30 Uhr  
DAUER: 7 Termine  
GEBÜHR: 70,00 €  
KURS-NR: AK5612

VERANSTALTER: Akademie Laucherttal  
LEITUNG: Irina Rudolf  
ORT: Kommunales Bildungszentrum  
Hettingen, großer Raum  
ANMELDUNG: Bürgerbüro Hettingen  
07574 9310-14 oder  
www.akademie-laucherttal.de

**Akademie** Das spezielle Ganzkörpertraining, mit intensiven Beckenboden Einheiten mit denen wir die 3 Schichten des Beckenbodens wieder stärken. Egal in welcher Phase du dich befindest: Rückbildung, nach deiner Prostata OP, Schmerzen beim Toilettengang, Inkontinenz... Dein Bebo ist es Wert, dass du dich um ihn kümmerst. Für ein besseres Lebensgefühl, ein erfülltes Sexualleben, Vorbeugung der Inkontinenz, einen starken Rücken, eine bessere Körperhaltung... Oder gar einen verkrampften Beckenboden wieder zu lockern, lernen loszulassen... Wir lernen, den Bebo bewusst zu spüren und ihn zu aktivieren. Mit der Steigerung der Intensität wird der gesamte Körper trainiert. Ein geschwächter Beckenboden braucht Training, damit er wieder seine ureigensten Aufgaben, wie die inneren Organe zu halten und zu stützen, Körperöffnungen zu verschließen, einen entspannten Toilettengang und schönen Sex möglich zu machen. Erleichtere dir deinen Alltag. Für Jung und Älter, Mann und Frau, für jeden der Probleme mit dem Beckenboden hat oder Vorbeugung möchte. Ich freue mich auf dich.

## Zumba

TERMINE: Mi, ab 21.2.24, 19 – 20.15 Uhr  
DAUER: 18 Termine  
KURS-NR: MB5706

VERANSTALTER: Mariaberg e.V.  
LEITUNG: Manuela Schmelcher  
ORT: Mariaberg Sporthalle Trampolinraum  
ANMELDUNG: Tina Elbel, 07124 923-208  
oder www.akademie-laucherttal.de  
GEBÜHR: 126,00 €

**MARIABERG** Zumba bedeutet wortwörtlich „sich schnell bewegen und Spaß haben“. Das Gefühl, das bei Zumba entsteht, ist einfach unbeschreiblich und macht regelrecht süchtig! Die Tanzschritte sind leicht nach zu tanzen und jeder kann sofort mitmachen. Frauen und Männer können an Zumba Fitness-Kursen teilnehmen. Zumba ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Samba, Merengue, Cuba, Calypso, Reggaeton und Hiphop lassen die Hüften schwingen. Einer der großen Trümpfe von Zumba ist, dass der ganze Körper arbeitet: die Beine sind ständig in Bewegung durch die Basisschritte, die Arme kommen aus eigenem Antrieb hinzu und auch die Körpermitte kommt in Schwung. Zumba hat den großen Vorteil, dass man nach dem Workout keinen Muskelkater hat, da man alle Übungen nach eigenem Tempo und eigener Kondition ausführen kann.

## High intensive Body Fit

TERMINE: Mi, ab 21.2.24, 19 – 20 Uhr  
DAUER: 5 Termine  
GEBÜHR: 50,00 €  
KURS-NR: AK5710

TERMINE: Mi, ab 10.4.24, 19 – 20 Uhr  
DAUER: 5 Termine  
GEBÜHR: 50,00 €  
KURS-NR: AK5711

TERMINE: Mi, ab 5.6.24, 19 – 20 Uhr  
DAUER: 7 Termine  
GEBÜHR: 70,00 €  
KURS-NR: AK5712

VERANSTALTER: Akademie Laucherttal  
LEITUNG: Irina Rudolf  
ORT: Kommunales Bildungszentrum  
Hettingen, großer Raum  
ANMELDUNG: Bürgerbüro Hettingen  
07574 9310-14 oder  
www.akademie-laucherttal.de

**Akademie** Ein einzigartiges Trainingsprogramm für den gesamten Körper mit dem eigenen Körpergewicht. Jeder kann von diesem vielseitigen Training profitieren, egal ob du Läufer, Schwimmer, Fußballer, Mama oder Anfänger bist.... Lasst uns gemeinsam schwitzen und den Stoffwechsel anregen, mit einem Mix aus High Intensiv Intervall und Krafttraining. Meine Kurse stehen für Power, Leidenschaft, über sich Hinauswachsen, gepaart mit Humor. Probier's aus. Ich freue mich auf dich!

## Line Dance Irish & More

TERMINE: ab Fr, 1.3.24, 20 – 21 Uhr, 14 täglig  
DAUER: 6 Termine  
KURS-NR: WI5760

VERANSTALTER: Akademie Laucherttal  
LEITUNG: Prof. Gunter Grüninger  
ORT: Winterlingen Halle Friedrichstraße  
Gymnastikraum II  
ANMELDUNG: Gerda Muche  
07434 279-91 oder  
www.akademie-laucherttal.de  
GEBÜHR: 40,00 €

**Akademie** Line Dance gibt es nicht nur zu Western- und Countrymusik. Genauso verbreitet ist es zu Irish Pub- und aktuell sogar zu Pop- und Rockmusik. Die Choreographien sind dem jeweiligen Musikstil angepasst. Was allen Choreographien gemeinsam zugrunde liegt, ist die Anzahl der Schrittmuster für einen Tanz und die Anzahl der Wände, gegen wie viele er getanzt wird. Beispielsweise bedeutet die Angabe 32 Beats, 4 Wände zu einem bestimmten Tanz, dass er Schrittmuster für 32 Beats enthält und gegen 4 Raumrichtungen getanzt wird. Der Rest besteht aus Wiederholungen bis zum Ende des Musikstücks. Getanzt wird Line Dance in gestaffelten Reihen und selten auch im Kreis. Man benötigt daher keinen festliegenden Tanzpartner und ist daher auch für einzelne Frauen und Männer unterschiedlichen Alters geeignet. Im hier angebotenen Kurs wird vorzugsweise auf irische Publieder wie Whisky in the Jar, I'll tell me Ma und Spanish Lady getanzt. Beweg Dich und hab Spaß dabei!

**Planetenweg**



**Naturfreibad**



**GEMEINDE Winterlingen**



**Erfrischen Sie sich doch einfach nach einer Wanderung auf unserem Planetenweg in unserem Naturfreibad mit rd. 10.000 qm Wasserfläche!**

Nähere Informationen erhalten Sie unter

**www.winterlingen.de**

# AKADEMIE FÜR FRAUEN



## Frauenfrühstück am 13. April 2024 in Gammertingen

TERMINE: Sa, 13.4.24, 9.00 – 11.30 Uhr  
KURS-NR: EK6000

VERANSTALTER: Evangelische  
Kirchengemeinde Gammertingen  
LEITUNG: Hanna Gack, Pfarrerin  
ORT: Ev. Gemeindehaus Gammertingen,  
Roter Dill 11  
ANMELDUNG: keine Anmeldung  
erforderlich; Informationen: Evangelisches  
Pfarramt 07574 91 211 oder  
pfarramt.gammertingen@elkw.de  
GEBÜHR: 9,00 € für das Frühstück;  
bitte bar vor Ort bezahlen



**Thema:** „Dein Typ ist gefragt – jede  
ist einzigartig und individuell von  
Gott gemacht und geliebt“

## WORKSHOP: Best-Ager – bereit für neue Wege – was darf noch NEU hinzu kommen ...



TERMINE: Sa, 2.3.24, 10 – 12.30 Uhr  
KURS-NR: WI6001

VERANSTALTER: Akademie Laucherttal  
LEITUNG: Anita Göring  
ORT: Winterlingen Begegnungsstätte  
1. Stock West  
ANMELDUNG: Gerda Muche  
07434 279-91 oder  
www.akademie-laucherttal.de  
GEBÜHR: 25,00 €

**Akademie** Du bist im „besten“ Alter, die Kinder sind aus dem Haus, Du hast schon viel in Deinem Leben erreicht, doch was nun? – War's das schon? Oder darf da noch mehr, etwas NEUES in Dein Leben kommen ... Du reflektierst, erinnerst Dich an die Träume von einst, möchtest Dich nun auf alle Fälle auch wieder mehr auf Dich selbst und Deine nächsten, tollen Jahre fokussieren, weißt aber nicht wo und wie beginnen?

Dann lass uns gemeinsam einen Tag in eine, Deine neue Welt eintauchen, mit einer inspirierenden Gehmeditation, einem Workshop, in dem wir Deine Werte anschauen und Deine Wünsche und Träume visualisieren. Dies alles kann im Nachgang mit der Erstellung Deines persönlichen Vision Board manifestiert und in Dein Leben integriert werden.

Meine Mentoren, wie Tobias Beck, Laura Malina Seiler und noch viele andere mehr haben mich selbst vor über 10 Jahren auf meinem Weg der Persönlichkeitsentwicklung mit begleitet, inspiriert und auch heute noch trage ich den Spirit von Laura raus in die Welt...

Wenn auch Du für einen halben Tag in diese Welt „eintauchen“ möchtest, dann melde Dich gerne zu diesem wundervollen Workshop an.



**WORKSHOP:  
#Lifechanger – ein Tagebuch  
(Journal) der modernen Zeit**



TERMINE: Sa, 9.3.24, 10 – 12.30 Uhr  
KURS-NR: **WI6002**

VERANSTALTER: Akademie Laucherttal  
LEITUNG: Anita Göring  
ORT: Winterlingen Begegnungsstätte  
1. Stock West  
ANMELDUNG: Gerda Muche  
074 34 279 - 91 oder  
www.akademie-laucherttal.de  
GEBÜHR: 25,00 €

**Akademie** Nutze dieses besondere Tagebuch – Journal – als Deinen täglichen, wertvollen Wegbegleiter, um etwas in Deinem Leben zu verändern. Erreiche Dein nächstes Level, indem Du Deinem Leben mehr Klarheit, mehr Zufriedenheit und mehr „eigenes“ Leben verleihest. 10 Minuten täglich reichen, um mithilfe der richtigen Fragestellungen & Anregungen Deine persönlichen Antworten zu finden und Dein Leben nachhaltig zu verändern, besser noch zu verbessern. Dabei begleitet Dich dieses moderne Tagebuch 100 Tage lang...

Im Workshop werden wir über den täglichen Umgang mit dem Buch sprechen und ebenso die inhaltlichen Themen wie Dankbarkeit, inneres Kind und der Einrichtung eines Geldmagneten ausführlich thematisieren.

Meine Mentoren, Hermann Scherer, wie auch Tobias Beck und Laura Malina Seiler haben auch mich vor vielen Jahren am Scheideweg meines Lebens begleitet und dieses Wissen, diese Geschenke möchte ich gerne mit allen offenen und spirituellen Menschen in diesem Workshop teilen.

**„Frauen, Finanzen, Fülle & Erfolg“ – Ja das geht! Und ich zeige dir wie!**



TERMINE: Mi, 20.3.24, 18.30 – 21 Uhr  
KURS-NR: **AK6301**

VERANSTALTER: Akademie Laucherttal  
LEITUNG: Anita Göring  
ORT: Rathaus Gammertingen  
kleiner Schlosssaal  
ANMELDUNG: Bürgerbüro Gammertingen  
07574 406 -135 oder  
www.akademie-laucherttal.de  
GEBÜHR: 25,00 €

**Akademie** Frauen und Finanzen, ja das geht! Frauen sind sogar die „besseren“ Anleger, wir Frauen dürfen unserem Bauchgefühl vertrauen. Wir Frauen können uns das Wissen ebenso aneignen, lernen und am Ende auch erfolgreich anwenden. Frauen dürfen sich selbst um ihr eigenes Geld kümmern, selbstständig eigene Anlagen austesten und Investments tätigen. Sei es die Altersvorsorge für später, sei es die Anlage für den Nachwuchs, sei es sogar die eigene Immobilie als Kapitalanlage und monatlich passives Einkommen. Ja, das alles können wir Frauen auch! Bei diesem Workshop möchte ich Dich auf eine ganz einfache, verständliche Art und Weise an all die Themen rund ums Geld heranzuführen. Wir sprechen über Dein bisheriges „Money Mindset“ und wie es in Deiner Zukunft wird. Dabei werden wir immer auch einen Blick auf Deine ganz individuellen Ziele und Wünsche werfen. Was wolltest Du schon immer mal wissen? Worauf hast Du Lust? Was interessiert Dich am meisten? Und was würdest Du gerne im ersten Schritt mal ausprobieren? Du darfst „Ja“ zu Deinen Finanzen, Deiner Fülle und zu Dir als erfolgreicher Anlegerin sagen... Seit über 25 Jahren arbeite ich im Finanzsektor, erstelle Finanz- und Immobilienkonzepte für meine Kunden und investiere selbst an den verschiedensten Märkten, sprich ich lehre nur das, was ich selbst in all den Jahren erfolgreich umgesetzt und wie ich investiert habe... Dieses Finanzwissen kombiniere ich mit Deiner eigenen Persönlichkeit, ich sehe den Menschen immer als Ganzes, was hast Du bislang über Geld gedacht, wieso haben die einen Menschen Erfolg mit Geld und Geldanlagen, für die anderen ist es eher ein „rotes Tuch“ bzw. „ein leidiges MUSS“... Daher sprechen wir auch über alles etwas außerhalb des Themas und lassen all Deine Gedanken, Erfahrungen aus der Elternfamilie, der Vergangenheit hier mit einfließen...

**Stadt Hettingen**

**Wo Zukunft  
Tradition hat**

Dagmar Kuster, Bürgermeisterin

*Bildung ist die mächtigste Waffe um die Welt zu verändern*

# AKADEMIE FÜR KIDS UND TEENS



## Schlagzeugunterricht vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen jeden Alters

TERMINE: Beginn wird bei Anmeldung  
bekanntgegeben, donnerstags, 17.30 – 21.30 Uhr  
**KURS-NR: AK7102**

VERANSTALTER: Akademie Laucherttal  
LEITUNG: Jörg Harsch  
ORT: Gammertingen, Musikverein  
ANMELDUNG: direkt bei Herrn Harsch  
[www.drumschule-harsch.de](http://www.drumschule-harsch.de) oder per E-Mail  
[joerg\\_harsch@web.de](mailto:joerg_harsch@web.de)  
GEBÜHR: 79,00 € pro Monat

**Akademie** Der Unterricht findet in den Räu-  
men des Musikverein Gammertingen statt. Eine Mitgliedschaft im Verein ist  
nicht notwendig. Die Unterrichtszeit beträgt wö-  
chentlich 30 Minuten.

**Abstimmung der Unterrichtszeiten und An-  
meldung unter [www.drumschule-harsch.de](http://www.drumschule-harsch.de)**

## WORKSHOP: Fit für die Schule

TERMINE: Mo, 18.3.24, 16.45 – 17.45 Uhr  
**KURS-NR: W17308**

VERANSTALTER: Akademie Laucherttal  
LEITUNG: Daniela Henselmann  
ORT: Winterlingen Begegnungsstätte  
1. Stock West  
ANMELDUNG: Gerda Muche  
074 34 279-91 oder  
[www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)  
GEBÜHR: 22,00 €

**Akademie** Die Übungen, die in diesem Work-  
shop erlernt werden, verbessern  
die Voraussetzungen für Lesen, Schreiben, Rech-  
nen und den Alltag in der Schule. Ebenso bauen  
sie Stress vor Klassenarbeiten ab. So macht Ler-  
nen wieder Spaß und führt mit Freude zum Erfolg.  
**Dieser Workshop richtet sich an Schüler der  
Klassen 1 bis 9.**

**Daniela Henselmann** ist Lernberaterin in der  
Praktischen Pädagogik und Evolutionspädagogin.

## WORKSHOP: Lernblockaden erkennen und lösen

TERMINE: Mo, 15.4.24, 17.15 – 18.45 Uhr  
**KURS-NR: W17309**

VERANSTALTER: Akademie Laucherttal  
LEITUNG: Daniela Henselmann  
ORT: Winterlingen Begegnungsstätte  
1. Stock West  
ANMELDUNG: Gerda Muche  
074 34 279-91 oder  
[www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)  
GEBÜHR: 40,00 € pro Paar (Kind + Elternteil)

**Akademie** Hausaufgaben-Stress, Schulprob-  
leme, mangelnde Ausdauer oder  
körperliche Symptome wie z. B. Bauchschmerzen  
können Anzeichen für Stress und Lernblockaden  
sein. Wie man sie erkennt und löst erfahren Sie  
in diesem Workshop.

**Dieser Workshop richtet sich an ein Kind, be-  
gleitet von einem Elternteil.**

**Daniela Henselmann** ist Lernberaterin in der  
Praktischen Pädagogik und Evolutionspädago-  
gin.

## Englisch Kids Club

TERMINE: Di, ab 20.2.24, 17 - 17.45 Uhr  
DAUER: 10 Termine  
**KURS-NR: AK7390**

VERANSTALTER: Akademie Laucherttal  
LEITUNG: Bibiana Beck  
ORT: Kommunales Bildungszentrum  
Hettingen, mittlerer Raum  
ANMELDUNG: Bürgerbüro Hettingen  
07574 9310-14 oder  
[www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)  
GEBÜHR: 40,00 €

**Akademie** Erkundest du gerne die Welt?  
Dann komm zum Kids Club und  
erkunde mit großartigen Aktivitäten und Experi-  
menten englischsprachige Länder und Kulturen.  
Mitmachen kannst du, wenn du im Alter von 6  
bis 10 Jahren bist. Speziell auf euch Kinder aus-  
gerichtet, stehen kreative Projekte und das Erlern-  
en elementarer Vokabular- und Grammatik-  
kenntnisse auf dem Programm. Freut euch auf  
eine aufregende Reise und das alles auf Englisch.  
**Bitte Papier und Stifte mitbringen.**

## Kung Fu mit dem Langstock für Kinder von 7 – 15 Jahre

TERMINE: Mi, ab 24.4.24, 14.30 - 15.30 Uhr  
DAUER: 5 Termine  
KURS-NR: MB7440

VERANSTALTER: Mariaberg e.V.  
LEITUNG: Julja Budamert  
ORT: Mariaberg, Kommunikationszentrum  
ANMELDUNG: Tina Elbel, 071 24 923-208 oder [www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)  
GEBÜHR: 88,00 €



**Kursinhalte:** Hier geht es um den achtsamen Umgang mit dem Element, dem Langstock. Der Langstock wird hierbei nicht als „Waffe“ genutzt, sondern als ein Element welches im Zusammenspiel mit dem eigenen Körper über verschiedene Formtechniken aus der asiatischen Körperkunst zum Ausdruck genutzt wird.

### Das erwartet dich:

- bewusste und ästhetische Führung des Elements
- fokussierte Umwandlung Deiner inneren Kraft in deine äußere Energie, welche Du mit Deinem Körper darstellst
- ein entspanntes und trotzdem sportliches Programm
- Training an der Konzentration
- weitere Körperkunst Übungen ohne Stock
- Arbeit an einer bewussten und kontrollierten Atmung

**Das wird benötigt:** Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk,

**Ein Stock kann gegen Pfand gestellt werden.**

**Julja Budamert** ist Systemische Kinder – und Jugendlichentherapeutin (DGSF), Systemisch integrative Paartherapeutin (HJI), Systemische Beraterin (SG), Human Design Analytikerin i.A. (HDS), Staatlich anerkannte Erzieherin

## WARTELISTE: Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren – Gammertingen

**GAMMERTINGEN**  
TERMINE: Frühjahr/Sommer 2024  
KURS-NR: AK75391

**WINTERLINGEN**  
TERMINE: Frühjahr/Sommer 2024  
KURS-NR: WI75391

VERANSTALTER: Akademie Laucherttal  
ORT: Hallenbad Gammertingen/Winterlingen  
ANMELDUNG: nur online  
[www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)

**Akademie** Die Schwimmkurse richten sich an Kinder ab 5 Jahren. Ihrem Kind sollte es keine Probleme bereiten, ohne Eltern oder auch andere bekannte Kinder am Kurs teilzunehmen. Eltern haben während des Kurses Freizeit.

Eine Anmeldung auf die Warteliste ist nur online möglich. Sobald wir Ihrem Kind einen Platz anbieten können, werden Sie benachrichtigt.

## Frühling im Wald

TERMINE: Sa, 13.4.24, 14 - 17 Uhr  
KURS-NR: WI7703

VERANSTALTER: Akademie Laucherttal  
LEITUNG: Yvonne Mattes  
ORT: Winterlingen, Gereut Hütte  
ANMELDUNG: Gerda Muche  
074 34 279-91 oder  
[www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)  
GEBÜHR: 18,00 €

**Akademie** Wir gehen auf Entdeckungstour durch den Wald und schauen nach den ersten Anzeichen des Frühlings. Nach unserem Streifzug setzen wir uns ans Lagerfeuer und grillen Stockbrot.

**Die Kinder brauchen der Witterung angepasste Kleidung und ein Getränk.**

## Wasserkreislauf im Wald – für Grundschüler

TERMINE: Sa, 8.6.24, 14 - 17 Uhr  
KURS-NR: WI7705

VERANSTALTER: Akademie Laucherttal  
LEITUNG: Yvonne Mattes  
ORT: Winterlingen, Gereut Hütte  
ANMELDUNG: Gerda Muche  
074 34 279-91 oder  
[www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)  
GEBÜHR: 18,00 €

**Akademie** Wir machen Experimente mit Wasser und schauen, wie der Wasserkreislauf im Wald funktioniert. Am Lagerfeuer grillen wir Stockbrot und spielen gemeinsam.

**Die Kinder brauchen** der Witterung angepasste Kleidung, einen Rucksack mit Vesper und wer möchte, was zum Grillen. Stockbrot wird gestellt.

## Waldstockwerke

TERMINE: Sa, 6.7.24, 14 - 17 Uhr  
KURS-NR: WI7707

VERANSTALTER: Akademie Laucherttal  
LEITUNG: Yvonne Mattes  
ORT: Winterlingen, Gereut Hütte  
ANMELDUNG: Gerda Muche  
074 34 279-91 oder  
[www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)  
GEBÜHR: 15,00 €

**Akademie** Wir schauen uns den Lebensraum Wald von den Wurzeln bis zu den Baumkronen an. Am Lagerfeuer grillen wir Stockbrot und spielen gemeinsam.

**Die Kinder brauchen der Witterung angepasste Kleidung und ein Getränk.**

## Silent Moment – Yoga & Meditation für Kinder von 7 – 15 Jahre

TERMINE: Mi, ab 24.4.24, 16.15 - 17.15 Uhr  
DAUER: 5 Termine  
KURS-NR: MB7840

VERANSTALTER: Mariaberg e.V.  
LEITUNG: Julja Budamert  
ORT: Mariaberg, Kommunikationszentrum  
ANMELDUNG: Tina Elbel, 071 24 923-208 oder [www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)  
GEBÜHR: 88,00 €



**Kursinhalte:** In diesem Kurs geht es um eine beruhigende Kombination von Körpereinsatz und Entspannung. Hier lernst du verschiedene Techniken zur Nutzung deiner Atmung, du dehnt und entspannst deinen Körper über verschiedene Yogaübungen sowie Yogaspiele und beendest die Stunden mit einer Traumreise, welche dich dazu einlädt die Anspannungen des Alltags loszulassen.

### Das erwartet dich:

- Entspannung und Ruhe
- einfache Übungen aus dem Yoga
- vielfältige Thementage
- Arbeit an einer bewussten und kontrollierten Atmung
- Bewusste Verbindung mit dem eigenen Körper
- geführte Meditationen, Affirmationen und positives Denken

**Das wird benötigt:** Sportbekleidung, Turnschuhe oder Schlappchen, Getränk, zwei Decken (liegen und zudecken), Kissen

**Julja Budamert** ist Systemische Kinder – und Jugendlichentherapeutin (DGSF), Systemisch integrative Paartherapeutin (HJI), Systemische Beraterin (SG), Human Design Analytikerin i.A. (HDS), Staatlich anerkannte Erzieherin



# AKADEMIE FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN



## KI (Künstliche Intelligenz) – praktischer Einsteigerkurs für Seniorinnen und Senioren

TERMINE: Mo, 15.4.23 und Di, 16.4.23  
9:30 – 16:30 Uhr  
KURS-NR: AK8002

VERANSTALTER: Akademie Laucherttal  
LEITUNG: Josef Ramsperger  
ORT: „Alte Schule“ Inneringen  
ANMELDUNG: Bürgerbüro Hettingen  
07574 9310-14 oder  
www.akademie-laucherttal.de  
Gebühr: 150,00 €

### Künstliche Intelligenz (KI bzw. auf Englisch AI=Artificial Intelli-

gence) Das Jahr 2023 kann als Startjahr der unglaublich schnellen Entwicklung weiterer KI-Produkte betrachtet werden. KI geht nicht mehr weg. Sie ist gekommen um zu bleiben. Entweder man beschäftigt sich damit oder man wird „überrollt“, ähnlich wie es beim Internet und den Smartphones der Fall war.

In diesem Kurs erlernen Sie beim erfahrenen Kursleiter J. Ramsperger die Grundlagen, um relativ einfach die künstliche Intelligenz in Ihrem Alltag anwenden zu können. Sie werden überrascht sein, was man damit alles machen kann!

**Teilnahmevoraussetzungen:** eigener mitgebrachter Laptop mit Windows 10 oder 11, Smartphone, Ladekabel, Maus

## WORAN ERKENNT MAN DAS PERFEKTE KÜCHENSTUDIO?



An den kreativen  
Lösungen!

KÜCHEN- UND EINRICHTUNGSSTUDIO

**BLi)KLE**

KREATIVE KONZEPTE FÜR SCHÖNES WOHNEN

Kreuzsteig 3 | 72479 Straßberg | [www.blickle-kuechen.de](http://www.blickle-kuechen.de)

musterhaus  
küchen

FACHGESCHÄFT

# REISEN UND ADVENTURE NATUR UND TOURISMUS


## Sonnenaufgangstour – Natur erleben!

TERMINE: So, 17.3.24  
KURS-NR: MB9100

TERMINE: So, 5.5.24  
KURS-NR: MB9101

TERMINE: Sa, 22.6.24  
KURS-NR: MB9102

VERANSTALTER: Mariaberg e.V.  
LEITUNG: Ralf Wingert  
ANMELDUNG: Tina Elbel, 07124 923-208  
oder [www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)  
GEBÜHR: 35,00 €

 Wir starten unsere Tour in der Dunkelheit, tauchen ein in die Stille des Waldes. Oben am schwäbischen Albtrauf begrüßen wir den Sonnenaufgang. Gemeinsam beginnen wir diesen Tag mit dem Bewusstsein Teil dieser wundervollen Natur zu sein. Der Sonnenaufgang wird oft als Symbol für einen Neuanfang gesehen. Vielleicht lassen wir uns dazu inspirieren auch einmal neue, unbekannte Wege zu gehen. Jeder Morgen ist ein leeres Blatt, das uns neue Chancen und Möglichkeiten bietet.

### Was du dazu brauchst?

Stirnlampe oder Taschenlampe, rutschfestes Schuhwerk, an die Wetterlage angepasste Kleidung, ein Vesper wohl eher ein Frühstück, etwas zu trinken und eine Portion Abenteuerlust.

**Anforderungen:** Trittsicherheit, Kondition für 3-4 Stunden Gehzeit und 400 Höhenmeter.  
Treffpunkt: am Fuße der Balingen Berge in den frühen Morgenstunden. Genauere Angaben werden etwa 2 Wochen vor dem Termin mitgeteilt.

**Ralf Wingert** ist ausgebildeter Trekkingguide. Er beschäftigt sich mit Naturpädagogik und Kräuterheilkunde und betreibt selbst diverse Outdoorsportarten wie Wandern, Klettern und Mountainbiking. Es ist für ihn eine Herzensangelegenheit, die Menschen wieder näher zur Natur zu bringen.


[www.nature-spirits-now.de](http://www.nature-spirits-now.de)

## Waldtauchen – sich spüren

TERMINE: So, 14.4.24, 14 – 18 Uhr  
KURS-NR: MB9110

TERMINE: Sa, 20.7.24, 14 – 18 Uhr  
KURS-NR: MB9111

VERANSTALTER: Mariaberg e.V.  
LEITUNG: Ralf Wingert  
ANMELDUNG: Tina Elbel, 07124 923-208  
oder [www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)  
GEBÜHR: 35,00 €

 Ganz ohne Schnorchel sind wir im Wald unterwegs. Den nötigen Sauerstoff erhalten wir von unseren Bäumen. Erfahre die Natur, tauche in sie ein und spüre wie es sich gut anfühlt. Löse dich vom Alltag, dem Druck, der Hektik. Gemeinsam nehmen wir die Natur mit all unseren Sinnen wahr. Entspannen, runterkommen, wohlfühlen – einfach ankommen.

### Was du dazu brauchst?

Etwa 4 Stunden Zeit, eine Sitzunterlage, ein Vesper und etwas zu trinken.

**Anforderungen:** Keine.

Je nach Programminhalt und Wetterbedingungen findet der Kurs in Meßstetten statt. Genauere Angaben werden etwa 2 Wochen vor dem Termin mitgeteilt.

**Ralf Wingert** ist ausgebildeter Trekkingguide. Er beschäftigt sich mit Naturpädagogik und Kräuterheilkunde und betreibt selbst diverse Outdoorsportarten wie Wandern, Klettern und Mountainbiking. Es ist für ihn eine Herzensangelegenheit, die Menschen wieder näher zur Natur zu bringen.

[www.nature-spirits-now.de](http://www.nature-spirits-now.de)

## 2-Tagestour „Feel the Spirit“

TERMINE: Fr, ab 7.6.24, 2 Tage  
KURS-NR: MB9200

VERANSTALTER: Mariaberg e.V.  
LEITUNG: Ralf Wingert  
ANMELDUNG: Tina Elbel, 07124 923-208  
oder [www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)  
GEBÜHR: 85,00 €

 **2 Tage die Dich erden und ganz bei Dir ankommen lassen.**

Tauche ein in die besondere Atmosphäre der Natur. Löse dich vom Alltag, konzentriere dich auf das Wesentliche und tanke wieder Kraft.

Wir durchwandern die wunderschöne Landschaft der Schwäbischen Alb. Die Hochebene bietet außergewöhnliche Ausblicke entlang des Albtraufs. Ein perfekter Platz, um sich auf den Rhythmus der Natur einzulassen. Wir kochen gemeinsam, sitzen abends am Lagerfeuer und schlafen unter dem leuchtenden Sternenhimmel.

Mit genügend Achtsamkeit werden wir Schritt für Schritt den Spirit fühlen. Nutze die Chance dich neu zu entdecken.

### Was du dazu brauchst?

Rucksack, Schlafsack, Isomatte, rutschfestes Schuhwerk, an die Wetterlage angepasste Kleidung, Verpflegung nach persönlichen Vorlieben.

**Anforderungen:** Kondition für etwa 4 Stunden Rucksackwandern pro Tag und natürlich jede Menge Lust Neues kennenzulernen.

**Ralf Wingert** ist ausgebildeter Trekkingguide. Er beschäftigt sich mit Naturpädagogik und Kräuterheilkunde und betreibt selbst diverse Outdoorsportarten wie Wandern, Klettern und Mountainbiking. Es ist für ihn eine Herzensangelegenheit, die Menschen wieder näher zur Natur zu bringen.

[www.nature-spirits-now.de](http://www.nature-spirits-now.de)

# SOMMERKUNSTWOCHE MARIABERG e.V.

# Kunst Woche

Anmeldung online ab 13.3.24, 8 Uhr möglich

## Flechtwerke aus Weide

TERMINE: Mo, ab 29.7.24, 9.00 – 16 Uhr

DAUER: 5 Tage

KURS-NR: MB0010

VERANSTALTER: Mariaberg e.V.

LEITUNG: Sebastian Mak

ORT: Mariaberg, Alte Mühle

ANMELDUNG: Tina Elbel, 07124 923-208

oder [www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)

GEBÜHR: 339,00 €



Das Flechten, ein uraltes Handwerk, das auf der ganzen Welt ausgeübt wird, macht das Geflecht zu einem lebendigen Teil unserer Kultur und Geschichte. Faszinierend wirkt die Verbindung aus archaischen, meditativen Handgriffen und moderner Gestaltung mit ihren vielfältigen Möglichkeiten und Materialkombinationen. Das Arbeiten mit Naturmaterialien erweckt in uns eine sinnliche Kreativität. Die Weide ermöglicht uns einen praktischen, spielerischen und künstlerischen Umgang, der uns geradezu herausfordert und fördert. Unsere Hände lernen die Widerstände des Materials kennen, wir entdecken unsere eigenen Kräfte beim Formen und Erschaffen der Flechtwerke. Sebastian Mak ist es ein wichtiges Anliegen, aus dieser kreativen Kraft zu schöpfen, Verbundenheit mit der Natur zu ermöglichen und dabei fachkundig zu unterstützen. Hier lernen Sie die wichtigsten Grundtechniken des Weidenflechtens kennen: Fitze, Kimme, Schicht (Zäunergeflecht), Gang-Geflecht, Zuschlag (Randabschluss). Sie sind dann in der Lage, selbstständig zu arbeiten und die erworbenen Fertigkeiten für viele verschiedene Projekte zu nutzen. Die Gestaltungsmöglichkeiten sind unendlich!

**Zu den Workshopkosten kommen die Materialkosten hinzu.** Diese sind individuell verschieden und werden im Workshop bar bei der Workshopleitung bezahlt. Der Kostenrahmen kann bei der Akademie Laucherttal Mariaberg erfragt werden.

**Sebastian Mak:** Flechtwerkgestalter, Korbflechter, Drechsler, Landschafts-Obstbaumpfleger und Kunsthandwerker. Das Flechten begleitet ihn seit 2005. Das Geflecht verbindet Sebastian Mak mit der Ursprünglichkeit und Einfachheit in der Liebe zur Natur. Wichtig ist ihm dabei das Material Weide: es ermöglicht die sinnvolle ökologische Nutzung im nachhaltigen Sinn. Als Flechtkunst mit viel Sinn für Ästhetik finden die geflochtenen Objekte in seiner Arbeit ihre Leichtigkeit, Weichheit und Transparenz.

[www.verflochten.de](http://www.verflochten.de)

**Michael Göttisch:** ist Schlossermeister und Kunstschmied und arbeitet seit über 20 Jahren als Schlosser und Metallbauer. Seit einigen Jahren ist er mit seiner mobilen Kunstschmiede unterwegs. Er hat ein Projekt in Westafrika geleitet und fährt regelmäßig dort hin, um mit Dorfbewohnern zu schmieden.

[www.mobile-kunstschmiede.de](http://www.mobile-kunstschmiede.de)

## Artworks!

TERMINE: Mo, ab 29.7.24, 9.00 – 16 Uhr

DAUER: 5 Tage

KURS-NR: MB0030

VERANSTALTER: Mariaberg e.V.

LEITUNG: Wolfgang Wiebe

ORT: Mariaberg – Klosterareal

ANMELDUNG: Tina Elbel, 07124 923-208

oder [www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)

GEBÜHR: 319,00 €



Vielseitigkeit in der Gestaltung: Von Schriftzügen im Graffiti-Stil über zeichnerische Basics bis hin zu freier Malerei! Motivsafari im Gelände, Abstrakt-Dynamisches in Acryl und die Verfolgung eigener Stilinteressen – das gilt es hier auszuprobieren. Wir entwerfen eigene Anime/Manga-Figuren oder probieren uns an bekannten Comic-Charakteren aus, bringen sie dann in 3D zu Papier oder Leinwand. Acrylfarben, Kreiden und Marker – alles wird kombiniert und lässt uns viel Freiheit für interessante Techniken. Ganz nach Wetter und Stimmungslage. Eine spannende Rundreise durch die Möglichkeiten des Kunstmaterials: Anything works.

**Zu den Workshopkosten kommen die Materialkosten hinzu.** Diese sind individuell verschieden und werden im Workshop bar bei der Workshopleitung bezahlt. Der Kostenrahmen kann bei der Akademie Laucherttal Mariaberg erfragt werden.

**Wolfgang Wiebe:** Freiberuflicher Maler, Grafiker und Kunsterzieher. Artwork für Verlage und Werbeagenturen mit Schwerpunkt Cartoon und

## Die Kunst des Schmiedens

TERMINE: Mo, ab 29.7.24, 9.00 – 16 Uhr

DAUER: 5 Tage

KURS-NR: MB0020

VERANSTALTER: Mariaberg e.V.

LEITUNG: Michael Göttisch

ORT: Mariaberg – Klosterareal

ANMELDUNG: Tina Elbel, 07124 923-208

oder [www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)

GEBÜHR: 349,00 €



Hier haben Sie in dieser Woche die Möglichkeit, Erfahrungen mit dem heißen Eisen zu machen und ein wenig Schmiedeluft zu schnuppern. Es werden verschiedene Schmiedetechniken erklärt und gezeigt. Dann können sie sich selbst im Umgang mit Hammer und Amboss ausprobieren. Es sind Beispiele vorhanden, die ausprobiert werden können oder sie lassen Ihrer Kreativität freien Lauf und gestalten selbst ein Kunstwerk. Es können Gartenobjekte, kleine Skulpturen, Messer oder auch Haken für eine Garderobe entstehen. Eine lange Hose aus Baumwolle und feste Schuhe sind obligatorisch.

**Zu den Workshopkosten kommen die Materialkosten hinzu.** Diese sind individuell verschieden und werden im Workshop bar bei der Workshopleitung bezahlt. Der Kostenrahmen kann bei der Akademie Laucherttal Mariaberg erfragt werden.



Sachzeichnung. Ausstellungen mit ungegenständlichen Acryl-Arbeiten, z. B. in Mariaberg im Jahre 2019. Workshops im In- und Ausland, Leitung von Graffiti-Projekten. Lehrer für BK an der Musik- und Kunstschule Albstadt-Ebingen und am Progymnasium Albstadt-Tailfingen.

## Experimenteller Bronzeguss

TERMINE: Mo, ab 29.7.24, 9.00 – 16 Uhr  
DAUER: 5 Tage  
KURS-NR: MB0040

VERANSTALTER: Mariaberg e.V.  
LEITUNG: Hanns-Martin Wagner/  
Anneli Bialek  
ORT: Mariaberg – Klosterareal  
ANMELDUNG: Tina Elbel, 071 24 923 - 208  
oder [www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)  
GEBÜHR: 329,00 €



In diesem Workshop für Bronzeguss lernen die Teilnehmenden das jahrtausendealte Wachsaußschmelzverfahren kennen und können mit der von Roman Hutter entwickelten mobilen Variante ihre Bronzegussfiguren fertigen. Dabei werden die vielen Möglichkeiten entdeckt, die diese Technik für ihr künstlerisches Schaffen mit sich bringen. Die Teilnehmenden des Workshops werden durch die verschiedenen Abläufe des Modellierens, Abformens und Gießens begleitet. Anhand von Beispielen aus der Kunstgeschichte zur Evolution des Bronzegusses werden die technischen sowie inhaltlichen Prozesse erläutert. Für die persönlichen Gestaltungsideen werden gemeinsam individuelle Problemlösungen gesucht, um möglichst jedes Gussprojekt umsetzen zu können.

**Zu den Workshopkosten kommen die Materialkosten hinzu.** Diese sind individuell verschieden und werden im Workshop bar bei der Workshopleitung bezahlt. Der Kostenrahmen kann bei der Akademie Laucherttal Mariaberg erfragt werden.

**Hanns-Martin Wagner:** Hanns-Martin Wagner ist Gründer der Sinnwerkstatt für Kunstprojekte, kinetische Objekte und Spielexponate. Seine Erstausbildung als Konstruktionszeichner und weitere berufliche Abschlüsse im Sozial- und Beratungsbereich bilden die Grundlage für seine jetzige freiberufliche Tätigkeit im Exponatebau. Er lebt und arbeitet in Ludwigsburg-Poppenweiler.

**Anneli Bialek:** Kunst im Sozialen Kontext BA. Arbeitet mit jungen Geflüchteten und arbeitslosen Jugendlichen in einer Offenen Werkstatt in Nürtingen an künstlerischen und handwerklichen Projekten und gibt Kurse im Bereich Keramik und Bronzeguss.

## Groß Wild Bunt

TERMINE: Mo, ab 29.7.24, 9.00 – 16 Uhr  
DAUER: 5 Tage  
KURS-NR: MB0050

VERANSTALTER: Mariaberg e.V.  
LEITUNG: Tanja Niederfeld  
ORT: Mariaberg – Klosterareal  
ANMELDUNG: Tina Elbel, 071 24 923 - 208  
oder [www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)  
GEBÜHR: 319,00 €



Das experimentelle Spiel mit der Farbe und was sich daraus ergibt, ist oft der beste Ideengeber. Nichts steht von vornherein fest, wir arbeiten prozesshaft, geprägt von Emotionen, Intuition, Spontanität und versuchen so, Stimmungen, innere Visionen oder Empfindungen auf der Leinwand auszuleben. Schicht für Schicht gelangen wir vom kreativen Chaos zu spannungsreichen Kompositionen, schaffen Bilder mit Tiefe, Raum und Dichte. Entstandenes wird betrachtet, formuliert und analysiert. Mit verschiedenen Übungen und Techniken und individuellen Aufgaben erarbeiten wir ein Fundament an Fähigkeiten, aus dem heraus Ideen erkannt und umgesetzt werden können. Intuition und visionäre Kräfte mitnehmen, spontane Einfälle umsetzen, Ängstlichkeiten und Vorsicht beiseitelegen, sich rantrauen und ausprobieren, was das Zeug hält – und später die Fülle ordnen zu einem Ziel hin: der Intensität des Ausdrucks. Materialien werden vor Ort zur Verfügung gestellt. Bitte keine eigenen Farben mitbringen.

**Zu den Workshopkosten kommen die Materialkosten hinzu.** Diese sind individuell verschieden und werden im Workshop bar bei der Workshopleitung bezahlt. Der Kostenrahmen kann bei der Akademie Laucherttal Mariaberg erfragt werden.

**Tanja Niederfeld:** Stahlgraveurin (Entwurf, Anfertigung und Druck von Stahlstichen für Geldscheine, Aktien, Münzen und Schmuck) seit 1995 freischaffende Künstlerin im Bereich Holzschnitt und Malerei, mit Ausstellungen im In- und Ausland. Langjährige Erfahrung als Dozentin in verschiedenen Institutionen.

[www.tanja-niederfeld.de](http://www.tanja-niederfeld.de)

## Wer zeichnet, sieht mehr

TERMINE: Mo, ab 29.7.24, 9.00 – 16 Uhr  
DAUER: 5 Tage  
KURS-NR: MB0060

VERANSTALTER: Mariaberg e.V.  
LEITUNG: Thomas Bickelhaupt  
ORT: Mariaberg – Klosterareal  
ANMELDUNG: Tina Elbel, 071 24 923 - 208  
oder [www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)  
GEBÜHR: 319,00 €



Zeichnen ist eine Möglichkeit, die Welt mit Linien zu erkunden. Ausgangspunkt für das Zeichnen ist intensives Erleben. Grundlegend erscheinen die eigene innere Haltung sowie die Frage – Was berührt mich? -. Zeichnen heißt, sich konzentriert einzulassen. Zeichnen heißt auch, Unsichtbares zu zeigen, Unwichtiges wegzulassen und persönlich Bedeutsames zu betonen. Da wir die Welt unterschiedlich wahrnehmen, können wir viele Ausdrucksmöglichkeiten finden. Dieses gilt sowohl in Bezug auf die Wahl der zeichnerischen Mittel, als auch auf das Entdecken des individuellen Ausdruckes. Wir erproben sinnliche Zugänge zur Grafik und lernen Strategien kennen, mit denen auch das räumliche und figürliche Erfassen möglich ist. Am ersten Tag binden wir ein Buch oder stellen ein Leporello her, in dem wir unsere Arbeiten festhalten können. Wir wenden uns dem Porträt, uns wichtigen Gegenständen, der Landschaft und unserer urbanen Umwelt zeichnerisch zu. Wir arbeiten mit Bleistift, Fineliner,

Kohle und Aquarellfarben. Der Workshop ist sowohl für Anfänger/innen, als auch für fortgeschrittene Zeichner/innen geeignet.

**Zu den Workshopkosten kommen die Materialkosten hinzu.** Diese sind individuell verschieden und werden im Workshop bar bei der Workshopleitung bezahlt. Der Kostenrahmen kann bei der Akademie Laucherttal Mariaberg erfragt werden.

**Thomas Bickelhaupt:** Studium der Kunsterziehung an der PH Heidelberg, Studium der Malerei und Grafik an der Staatlichen Akademie der bildenden Künste in Stuttgart, seit 1996 Kunstdozent an der PH Ludwigsburg, Bildender Künstler mit zahlreichen Ausstellungen. Promovierter Kunstwissenschaftler, Autor (u.a. Bickelhaupt, Thomas [2014]: Grafik. Theorie, Praxis, Geschichte. Stuttgart, Leipzig: Klett), erhielt 2011 u.a. den Landeslehrpreis Baden-Württemberg.

[www.thomasbickelhaupt.de](http://www.thomasbickelhaupt.de)

## Holzbildhauerei

TERMINE: Mo, ab 29.7.24, 9.00 – 16 Uhr  
DAUER: 5 Tage  
KURS-NR: MB0070

VERANSTALTER: Mariaberg e.V.  
LEITUNG: Stefan Vollrath/Andrea Reksans  
ORT: Mariaberg – Klosterareal  
ANMELDUNG: Tina Elbel, 071 24 923 - 208  
oder [www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)  
GEBÜHR: 339,00 €



Holz ist ein spürbar lebendiger und warmer Werkstoff. Langsam oder flott können daraus Skulpturen erwachsen. Während der Sommerkunstwoche werden Grundlagen der Holzbildhauerei vermittelt, der sichere Umgang mit den klassischen Werkzeugen Stechbeitel und Holzknüpfel, sowie der Maschineneinsatz mit Elektrosägen und Schleifmaschinen. Holz und Maschinen können nach Absprache mit den Kursleitenden auch gerne selber mitgebracht werden. Die Teilnehmenden arbeiten frei nach ihrer Vorstellung Reliefs oder Vollplastiken aus Holzstämmen heraus, natürlich mit fachkräftiger Unterstützung. **Dieser Kurs ist auch für – Holzanfänger/innen – geeignet.** Ab einer Gruppengröße von 10 Teilnehmenden sind beide Kursleitenden anwesend.

**Zu den Workshopkosten kommen die Materialkosten hinzu.** Diese sind individuell verschieden (die Stämme bspw. werden je nach Größe extra berechnet) und werden im Workshop bar bei der Kursleitung bezahlt. Der Kostenrahmen kann bei der Akademie Laucherttal Mariaberg erfragt werden.

**Andrea Reksans und Stefan Vollrath:** Studium der Freien Malerei und Bildhauerei an der staatlichen Akademie der bildenden Künste in Stuttgart. Seit 1993 als freischaffende/r Künstler/in tätig mit zahlreichen Ausstellungen und Kunstprojekten im öffentlichen Raum. Beide geben regelmäßig Bildhauerkurse. Stefan Vollrath unterrichtet zudem an der Pädagogischen Hochschule in Ludwigsburg und an der Haller Akademie der Künste.

## Experimentelle Malerei

TERMINE: Mo, ab 29.7.24, 9.00 – 16 Uhr  
DAUER: 5 Tage  
KURS-NR: MB0080

VERANSTALTER: Mariaberg e.V.  
LEITUNG: Gernot Bizer  
ORT: Mariaberg – Klosterareal  
ANMELDUNG: Tina Elbel, 071 24 923-208  
oder [www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)  
GEBÜHR: 339,00 €



Der Weg ist das Ziel! Unter dieser Voraussetzung entwickeln wir im spielerischen Umgang mit Materialien und Farben – mit und ohne Pinsel – individuelle Bildideen. Durch die Freude am Ausprobieren und den Mut zum Experiment eröffnen sich neue Sichtweisen und Ausdrucksmöglichkeiten. Der Zufall stellt sich ein, setzt Kreativität frei und fließt in den Gestaltungsprozess ein. Schritt für Schritt entsteht ein Bild mit seiner eigenen Geschichte. Die Teilnehmenden bekommen bei der Umsetzung ihrer Ideen die gewünschte Hilfestellung. Maltechniken und Erfahrungswerte werden weitergegeben. Als wichtigste Voraussetzung sollten die Teilnehmenden die Offenheit für viel Neues mitbringen, außerdem Acrylfarben und möglichst großformatige Leinwände, deren genaue Abmessung die Teilnehmenden letztendlich aber selber bestimmen können.

**Zu den Workshopkosten kommen die Materialkosten hinzu.** Diese sind individuell verschieden und werden im Workshop bar bei der Workshopleitung bezahlt. Der Kostenrahmen kann bei der Akademie Laucherttal Mariaberg erfragt werden.

**Gernot Bizer:** wohnt in Trochtelfingen-Mägerkingen auf der Schwäbischen Alb. Künstlerische Ausbildung im Rahmen des Lehramtsstudiums, am Artcollege Khan-Leonhard und an der Freien Kunstakademie Überlingen. Atelier in der Burgaldenstraße in Gammertingen-Mariaberg. Ausstellungen seit vielen Jahren.

[www.bizerart.de](http://www.bizerart.de)

## Weben

TERMINE: Mo, ab 29.7.24, 9.00 – 16 Uhr  
DAUER: 5 Tage  
KURS-NR: MB0090

VERANSTALTER: Mariaberg e.V.  
LEITUNG: Sybille Weber  
ORT: Mariaberg – Klosterareal  
ANMELDUNG: Tina Elbel, 071 24 923-208  
oder [www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)  
GEBÜHR: 339,00 €



Das Verkreuzen von Fäden, das Weben, gehört zu den wichtigsten und einflussreichsten Erfindungen in der Entwicklung unserer Kultur. Im Kurs erhalten wir einen kleinen Einblick in die weite Welt des Handwebens. An den fertig eingerichteten Kleinwebstühlen kann nach einer kurzen Einführung ohne Vorkenntnisse oder lange Vorarbeiten direkt los gewebt werden. Mit schönem Material, tollen Farben und spannenden Strukturen werden Stoffe gestaltet. Daraus können frei gestaltete Gewebe sowie auch Handtücher,

Kissen, Taschen oder kleine Teppiche entstehen. Auch Bildgewebe oder nach Absprache das Mitbringen eigener Webgeräte ist möglich. Die Webstühle werden im Laufe der Woche durchgewechselt, so können alle an verschiedenen Webgeräten Erfahrungen sammeln und eigene Gewebe erstellen. Ist ein Webstuhl leergewebt, richten wir ihn gemeinsam neu ein und bekommen dadurch eine Vorstellung von den umfangreichen Vorarbeiten zum Weben.

**Zu den Workshopkosten kommen die Materialkosten hinzu.** Diese sind individuell verschieden und werden im Workshop bar bei der Workshopleitung bezahlt. Der Kostenrahmen kann bei der Akademie Laucherttal Mariaberg erfragt werden.

**Sybille Weber:** Handweberin. Arbeit in verschiedenen Werkstätten. Dozententätigkeit seit 1993. Deutschlandweite Teilnahme an Ausstellungen und Messen für angewandte Kunst und Design. Seit 2014 Ladenatelier in Haigerloch.

[www.frauwebert.de](http://www.frauwebert.de)

## Kein Platz für Gartenzwerge

TERMINE: Mo, ab 29.7.24, 9.00 – 16 Uhr  
DAUER: 5 Tage  
KURS-NR: MB0100

VERANSTALTER: Mariaberg e.V.  
LEITUNG: Cassandra Becker  
ORT: Mariaberg – Klosterareal  
ANMELDUNG: Tina Elbel, 071 24 923-208  
oder [www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)  
GEBÜHR: 349,00 €



Diese fünf Tage bieten die Möglichkeit, mit Beton zu arbeiten, ein eigenes Projekt zu realisieren und einen künstlerischen Prozess zu erleben. Im idyllischen Ambiente von Mariaberg werden Skulpturen direkt aus Beton modelliert. Geeignet sind sowohl voluminöse Formen mit großer Standfläche als auch schlankere Figuren und Stelen. Am ersten Tag zeige ich Werkbeispiele aus vorangegangenen Workshops, um die Möglichkeiten und Grenzen des Materials aufzuzeigen. Nach einer kurzen Phase der Ideenfindung wird zunächst ein kleines Modell aus Ton geformt und individuell besprochen. Für manche Projekte wird ein Gerüst aus Baustahl geschweißt. Wer sich traut, schweißt selbst es ist ganz einfach! Danach wird die Skulptur zunächst aus Maschendraht geformt und mit Zeitungspapier gestopft. Dies erfordert einige Zeit und Geduld. Die Drahtskulpturen werden mit mehreren Mörtelschichten überzogen. Der Zementmörtel lässt sich leicht auftragen, Details können fein modelliert werden. Nachdem die Plastiken ausgehärtet sind, können sie z. B. mit Mosaik beklebt werden und nach einer Ruhephase von etwa vier Wochen kann der Beton zuhause auch mit Acrylfarben bemalt werden.

**Zu den Workshopkosten kommen die Materialkosten hinzu.** Diese sind individuell verschieden und werden im Workshop bar bei der Workshopleitung bezahlt. Der Kostenrahmen kann bei der Akademie Laucherttal Mariaberg erfragt werden.

**Kassandra Becker:** Studium der freien Bildhauerei an der Staatlichen Akademie der bildenden Künste Karlsruhe und an der HBK Braunschweig. 1999 Diplomabschluss und Meisterschülerin. Lebt in Karlsruhe als freischaffende Künstlerin mit zahlreichen Ausstellungen im In- und Ausland. Eigene Schule für plastisches Gestalten. Unterrichtet an zahlreichen Sommerakademien.  
[www.kassandrabecker.de](http://www.kassandrabecker.de)  
[www.plastischesgestalten.de](http://www.plastischesgestalten.de)

## Feiner Silberschmuck

TERMINE: Mo, ab 29.7.24, 9.00 – 16 Uhr  
DAUER: 5 Tage  
KURS-NR: MB0110

VERANSTALTER: Mariaberg e.V.  
LEITUNG: Susanne Amsel/Chiara Rainer  
ORT: Mariaberg – Klosterareal  
ANMELDUNG: Tina Elbel, 071 24 923-208  
oder [www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)  
GEBÜHR: 349,00 €



Im wahrsten Sinne des Wortes eine glänzende Idee: Ein Schmuckstück von Anfang an selbst gestalten, bearbeiten und individuell Akzente setzen. Am Anfang steht ein Entwurf. Bis zur Umsetzung in Silber werden die Teilnehmenden die verschiedenen Bearbeitungstechniken des Materials erlernen: Das Strukturieren mit dem Hammer, Punzen, Einwalzen oder Anschmelzen des Silbers. Akzente können mit schönen Edelsteinen oder geschmolzenen Kugeln gesetzt werden. Das Material Silber und auch die Edelsteine können vor Ort erworben werden.

**Zu den Workshopkosten kommen die Materialkosten hinzu.** Diese sind individuell verschieden und werden im Workshop bar bei der Workshopleitung bezahlt. Der Kostenrahmen kann bei der Akademie Laucherttal Mariaberg erfragt werden.

**Susanne Amsel:** Seit 1995 als Goldschmiedin in zweiter Generation im eigenen Atelier in Sigmaringen tätig. Leitet seit 20 Jahren Workshops in Goldschmiedekunst bei Volkshochschulen in Balingen, Albstadt, Bad Saulgau und Sigmaringen. Teil der Ateliergemeinschaft Allerart in Heiligenberg. Ausstellungen in Stuttgart, Hannover, Berlin, im Deutschen Bernsteinmuseum Ribnitz-Damgarten, in der Schweiz (Liestal, Wallis), Österreich (Linz) und in Frankreich (Perros-Guirec). Sie erlernte das Edelsteinschleifen bei Hubert Heldner (Schweiz) und japanische Einlegetechniken bei Prof. Kimiaki Kageyama (Tokio).

[www.susanneamsel.de](http://www.susanneamsel.de)

**Chiara Rainer:** Nach dem Abitur verbrachte Chiara ein Jahr in Australien und studierte nach ihrer Rückkehr zunächst Soziale Arbeit, entdeckte dann jedoch ihre Liebe für die Goldschmiedekunst durch einen Kurs bei Susanne Amsel. Seit Oktober 20 ist sie Goldschmiedeassistentin bei Susanne Amsel. Seit November 20 hat sie ein eigenes kleines Goldschmiedeatelier in Albstadt-Pfeffingen.

## Freies Modellieren

TERMINE: Mo, ab 29.7.24, 9.00 – 16 Uhr  
DAUER: 5 Tage  
KURS-NR: MB0120

VERANSTALTER: Mariaberg e.V.  
LEITUNG: Antje Gerhardy  
ORT: Mariaberg – Klosterareal  
ANMELDUNG: Tina Elbel, 07124 923-208  
oder [www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)  
GEBÜHR: 319,00 €



Das Erschaffen von Keramik-Figuren hat eine 30-tausendjährige Tradition, da Ton ein wunderbares Material zum Modellieren ist. In diesem Kurs werden Grundtechniken- und wissen erworben, so dass dann verschiedene Formen entstehen können: eine menschliche Figur, Tierplastiken, Portraits, abstrakte Formen oder auch Reliefs, alles kann modelliert werden. Es stehen unterschiedliche Sorten Ton zur Verfügung, die Erarbeitung einer Figur erfolgt durch Wulst- und Plattentechnik oder aber auch mithilfe der Massiv-Bauweise. Abhängig vom Modellierwunsch werden im persönlichen Gespräch der Grad der Ausarbeitung, die Frage nach einem Sockel, die Haltung der Figur oder die Beziehung der Figuren untereinander thematisiert. Um leichter in einen Workflow zu kommen, beginnt jeder Tag mit einer kurzweiligen Einführung in unterschiedlichste Themen wie anatomisches Wissen, Oberflächengestaltung oder auch keramische Tipps und Tricks. Der Kurs ist sowohl für Anfänger/innen als auch für Fortgeschrittene geeignet, da es nach dem allgemeinen Auftakt eine individuelle Betreuung gibt und alle im eigenen Tempo an ihrem Werk arbeiten.

**Zu den Workshopkosten kommen die Materialkosten hinzu.** Diese sind individuell verschieden und werden im Workshop bar bei der Workshopleitung bezahlt. Der Kostenrahmen kann bei der Akademie Laucherttal Mariaberg erfragt werden.

**Antje Gerhardy:** Antje Gerhardy lebt in Nürtingen, absolvierte ein Studium der Keramik und Malerei an der Freien Kunstakademie Nürtingen und ist dort seit 2016 Dozentin. Als freischaffende Künstlerin mit Ausstellungen im In- und Ausland arbeitet sie in ihrem Atelier an Lampentieren, Vasenfiguren und Mischwesen.

[www.antjeerhardy.de](http://www.antjeerhardy.de)  
[instagram.com/antjeerhardy](https://www.instagram.com/antjeerhardy)

## Experimentelle Wortklaubereien: Zwischen Prosa, Lettering und Kalligrafie

TERMINE: Mo, ab 29.7.24, 9.00 – 16 Uhr  
DAUER: 5 Tage  
KURS-NR: MB0130

VERANSTALTER: Mariaberg e.V.  
LEITUNG: Bianca Schrodin  
ORT: Mariaberg – Klosterareal  
ANMELDUNG: Tina Elbel, 07124 923-208  
oder [www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)  
GEBÜHR: 339,00 €



Die eigene Handschrift, vermischt mit viel Fantasie und/oder Realitätsbetrachtung: Eine hervorragende Kombination für Schreibexperimente jedweder Art. Zwischen dem Verfassen von Texten – egal ob Gedicht, Kurzgeschichte, Wortaneinanderreihungen oder jeglichen Zwischenformen – und dem Verbildlichen dieser Texte liegen unzählige Gestaltungsmöglichkeiten. Worte beschreiben Bilder – und können sie sogar selbst abbilden. Der Workshop bietet Einblicke in literarische und rhetorische Inhalte sowie Techniken der künstlerischen Gestaltung der eigenen Handschrift, einzelner Worte oder Sätze mit kalligrafischen Methoden. Individuelle Formulierungen und Handschriften werden verknüpft und zum eigenen künstlerischen Handwerkszeug entfaltet, mit dem sich Wortgebilde gestalten lassen, die sich nicht nur gut vorlesen, sondern auch wunderbar vorzeigen lassen.

**Für den Workshop sind keine besonderen Vorkenntnisse notwendig.** Der Kurs ist sowohl für Schreib- und/oder Kalligrafie-Einsteiger/innen als auch für Schreibere erfahrene gleichermaßen geeignet. Gerne darf eigenes Schreibmaterial wie z.B. Füller, Federhalter, Tusche/Tinte, Skizzen-/Notizbücher mitgebracht werden.

**Zu den Workshopkosten kommen die Materialkosten hinzu.** Diese sind individuell verschieden und werden im Workshop bar bei der Workshopleitung bezahlt. Der Kostenrahmen kann bei der Akademie Laucherttal Mariaberg erfragt werden.

**Bianca Schrodin:** Kunsttherapeutin B.A., Schreib- und Lichtkünstlerin. Lebt und arbeitet auf der schwäbischen Alb. Projektleitung Kunst, Kultur und Kreativität (Samariterstift Grafeneck) für Menschen mit und ohne Behinderungen. Begleitung und Leitung diverser inklusiver Kunstprojekte sowie SchreibKunst-Workshops. Seit 2017 Lichtkunst-Events mit dem Ensemble Phoenix Retro Light.

## Stein-Bildhauerei

TERMINE: Mo, ab 29.7.24, 9.00 – 16 Uhr  
DAUER: 5 Tage  
KURS-NR: MB0140

VERANSTALTER: Mariaberg e.V.  
LEITUNG: Carla Mausch  
ORT: Mariaberg – Klosterareal  
ANMELDUNG: Tina Elbel, 07124 923-208  
oder [www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)  
GEBÜHR: 349,00 €



Beim körperlich fordernden Arbeiten mit dem Werkstoff Stein gilt es, dem natürlichen Widerstand des Materials wohltuend zu begegnen. Vom kraftvollen, großen Behauen bis hin zum beruhigenden Schleifen einer Oberfläche können die unterschiedlichen Qualitäten der Steinbearbeitung erlebt werden. Lassen Sie sich von den bruchrauen Gesteinsbrocken zu einer individuellen Gestaltung inspirieren. Folgen Sie beim Arbeiten den Gegebenheiten des Materials oder entwickeln Sie – im Vorfeld oder im Kurs – Skizzen und Modelle um das Material in eine ganz bestimmte Form zu bringen. Figürlich oder abstrakt, frei oder nach Modell. Von der Pflanzschale für den Steingarten bis zur Skulptur.

**Der Workshop ist für Anfänger und „Erfahrene am Stein“ gleichermaßen geeignet.** Es wird von Hand mit professionellem Steinmetzwerkzeug gearbeitet. **Das Material wird nach Größe und Gesteinsart gesondert berechnet. Werkzeug kann ausgeliehen werden.**

**Carla Mausch:** geb. 1983, ist studierte Künstlerin und Steinbildhauerin Stipendiatin in Laas, IT (Klassische Bildhauerei) und Gestalterin im Handwerk. Sie lebt und arbeitet in Nürtingen. Die Künstlerin setzt vorwiegend private Auftragsarbeiten und Projekte im öffentlichen Raum um. Neben ihrer Ausstellungstätigkeit beteiligt sie sich auch an Wettbewerben.  
[www.carlacaputo.de](http://www.carlacaputo.de)

## StreetArt FÜR JUNGE UND JUNGGBLIEBENE MENSCHEN AB 16 JAHRE

TERMINE: Mo, ab 29.7.24, 9.00 – 16 Uhr  
DAUER: 5 Tage  
KURS-NR: MB0150

VERANSTALTER: Mariaberg e.V.  
LEITUNG: Florian Kaiser/Daniel Schuster  
ORT: Mariaberg – Klosterareal  
ANMELDUNG: Tina Elbel, 07124 923-208  
oder [www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)  
GEBÜHR: 199,00 €



Im Workshop bekommt ihr eine kurze Einführung in die Geschichte der Graffiti- und Streetart-Kultur. Unter Anleitung lernt ihr die Grundlagen von Graffiti und werdet Schritt für Schritt die Buchstaben des Alphabets dekonstruieren. So erarbeiten sich alle Kursteilnehmenden ihren individuellen „Letter-Style“.

Über die Workshop-Woche werden die Schriftzüge verfeinert und dann gemeinsam mit selbstentworfenen Schablonenfiguren („Stencils“) großformatig von euch mit der Sprühdose realisiert. Am Ende der Woche werden wir gemeinsam das erlernte Wissen anwenden und in einer gemeinsamen Konzeptarbeit eine Außenwand mit der Sprühdose gestalten.

**Die Materialkosten werden von der Sommerkunstwoche getragen.**

**Weitere Informationen** erhalten Sie vor dem Beginn der Sommerkunstwoche direkt von den Dozenten.

**Florian Kaiser:** Architekt und Streetart-Künstler. Er kam bereits im Jahr 1999 über die Breakdance- und Hip Hop Szene mit Graffiti in Berührung. Seitdem realisierte er mit der Künstlergruppe „Township Art Project“ Streetartprojekte in Slums in Südafrika, Brasilien und auf den Philippinen.

[www.atelierkaisershen.de](http://www.atelierkaisershen.de)

**Daniel „Daschu“ Schuster:** Lebt und arbeitet in Biberach a.d. Riß. Urbane Kunst und Illustration; Teil der Künstlergruppe „Township Art Project“. Diverse Ausstellungen und Leitung verschiedener Schulprojekte.

[www.daschuart.com](http://www.daschuart.com)



## Abenteuer Natur Kunst FÜR KINDER VON 11-15 JAHRE

TERMINE: Mo, ab 29.7.24, 9,00 – 16 Uhr  
DAUER: 5 Tage  
KURS-NR: MB0160

VERANSTALTER: Mariaberg e.V.  
LEITUNG: Fridolin Hospach / Aglaia Stave  
ORT: Mariaberg – Klosterareal  
ANMELDUNG: Tina Elbel, 07124 923-208  
oder [www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)  
GEBÜHR: 165,00 €



Ihr meldet euch zu einer spannenden und erlebnisreichen Woche an, bei der ihr verschiedene und auch herausfordernde Aufgaben in der Natur gestellt bekommt. Klettern an der Kletterwand, Bogenschießen, Kochen am offenen Feuer, Abseilen am Fels oder Schwingen auf der Riesenschaukel, Balancieren über die hohe Seilbrücke, Floß bauen im Laucherttal – ihr braucht immer ein gutes Team, Mut, Durchhaltevermögen, Ideen, Energie und jede Menge Spaß. Daneben und dazwischen werden wir Kunstwerke aus gefundenen Naturmaterialien entstehen lassen, die zu unseren Aktivitäten passen oder diese ergänzen. Da die Aktionen bei jedem Wetter stattfinden, sind wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk genauso wichtig wie die Freude am Draußen sein.

**Zu den Workshopkosten kommen die Materialkosten.** Diese sind individuell verschieden und werden im Workshop bar bei der Workshopleitung bezahlt. Der Kostenrahmen kann bei der Akademie Laucherttal Mariaberg erfragt werden. **Geschwisterkinder erhalten eine Ermäßigung von jeweils 10 €.**

**Fridolin Hospach:** Heilerziehungspfleger, Erlebnispädagoge (Outward Bound), Seilgarten-Sicherheitstrainer (DAV, ÖAV). Lebt in Veringenstadt auf der Schwäbischen Alb.

**Aglaia Stave:** Kunsttherapeutin B.A., Damenschneiderin und staatlich geprüfte Modedesignerin. Kunstdozentin an der Musik- und Jugendkunstschule in Nürtingen.

## Kunst für Kids FÜR KINDER VON 6 -10 JAHRE

TERMINE: Mo, ab 29.7.24, 9,00 – 16 Uhr  
DAUER: 5 Tage  
KURS-NR: MB0170

VERANSTALTER: Mariaberg e.V.  
LEITUNG: Wolfgang Gross  
ORT: Mariaberg – Klosterareal  
ANMELDUNG: Tina Elbel, 07124 923-208  
oder [www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)  
GEBÜHR: 165,00 €



Die Kids erfahren hier beim spielerischen Experimentieren den Zugang zu unterschiedlichen Bereichen der weiten Welt der Kunst. Wir werden mit verschiedensten Materialien und Techniken an Form, Farbe und Gestalt arbeiten. Mit Farbe, Speckstein und vielerlei Naturmaterialien lassen sich tolle Kunstwerke gestalten, die sich mit nach Hause nehmen lassen. Die Freude an der Auseinandersetzung und dem Ausprobieren der vielfältigen Möglichkeiten künstlerischer Techniken und deren Umsetzung stehen in dieser Woche im Vordergrund.

**Zu den Workshopkosten kommen max. 30 – 35 € Materialkosten. Geschwisterkinder erhalten eine Ermäßigung von jeweils 10 €.**

**Wolfgang Groß:** Handwerker und Sozialpädagoge. Studium der Philosophie und Kunstgeschichte. Freiberuflicher Dozent für Kunst und neue Medien am Diakonischen Institut Mariaberg. Seit 1984 freischaffender Künstler, zahlreiche Ausstellungen.

## Offenes Sommerkunstatelier

TERMINE: Mo, ab 29.7.24, 9,00 – 16 Uhr  
DAUER: 5 Tage  
KURS-NR: MB0180

VERANSTALTER: Mariaberg e.V.  
LEITUNG: Annette Trefz  
ORT: Mariaberg – Klosterareal  
ANMELDUNG: Tina Elbel, 07124 923-208  
oder [www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)  
GEBÜHR: kostenlos



Das offene Sommerkunstatelier begleitet die Sommerkunstwoche als buntes Experimentierfeld, in das auch mal nur stundenweise hineingeschnuppert werden kann. Ob mit oder ohne Behinderung, ob erfahrene Künstlerin, Künstler oder Laie – hier finden alle einen Platz, um sich auszuprobieren. **Eine Anmeldung ist nicht notwendig**, schauen Sie einfach vorbei.

**Beitrag für Material auf Spendenbasis.**

**Annette Trefz:** Ausgebildete Erzieherin, Kunsttherapeutin und Künstlerin. Eigenes Atelier in Stuttgart im Atelierhaus des BBK Württemberg e.V. Seit 2003 vorrangig Beschäftigung mit Eitempera-Malerei.

[www.annette-trefz.com](http://www.annette-trefz.com)



## WIR BAUEN DEIN ZUHAUSE.

- Wohngesundes Bauen mit ökologischen Baustoffen
- Individuell plan- & realisierbar
- Festpreis-Garantie
- Massivhaus in Fertigbauweise
- Kurze Bauzeit

**• CHECKE DIE JOB-ANGEBOTE!**



**KASTELL**  
MASSIVHAUS

Gunzenhofstr. 9  
72519 Veringenstadt  
Tel. 07577 3090 · [www.kastell.de](http://www.kastell.de)

# Wissen, wenn sich was auf dem Konto bewegt?

## Mein Konto kann das. Mit dem Kontowecker.

Der Kontowecker des Sparkassen-Girokontos teilt Ihnen umgehend mit, wenn es Zahlungsein- und -ausgänge gibt. So wissen Sie immer, wie es um Ihre Finanzen steht. Jetzt ausprobieren.

[www.ksk-sigmaringen.de](http://www.ksk-sigmaringen.de)

**Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**



Landesbank  
Kreissparkasse



## Zeitreise,

### EISENBAHNLEHRPFAD

Neufra-Bahnhof (683 m ü. NN) / Gammertingen-Ehrlackpfad (726 m ü. NN)

Kommen Sie mit auf eine ganz besondere Zeitreise. Der Eisenbahnlehrpfad führt Sie entlang der Bahnlinie zwischen Neufra und Gammertingen durch die traumhafte Landschaft des Fehltals. Genießen Sie das reizvolle und stille Wiesental der Fehla und erleben Sie mehr als 120 Jahre Eisenbahngeschichte unserer Region. 15 Themenstationen vermitteln spielerisch und informativ die technische Leistung, die nötig war, um die Bahnlinie in die Landschaft zwischen Neufra und Gammertingen einzubetten.

[www.eisenbahnlehrpfad.de](http://www.eisenbahnlehrpfad.de)



Gemeinde  
**Neufra**  
Hohenzollern

Stadt  
**Gammertingen**

Der Eisenbahnlehrpfad ist ein gemeinsames Projekt der Gemeinde Neufra und der Stadt Gammertingen.



# Allgemeine Geschäftsbedingungen der Akademie Laucherttal

AUGUST 2016

## ALLGEMEINES:

Die Kurse und Veranstaltungen der Akademie Laucherttal stehen allen Personen und Personengruppen (Firmen, Vereinen etc.) offen. Für die Teilnahme sind privatrechtliche Entgelte („Teilnehmergebühr“) zu zahlen. Die Höhe der Teilnehmergebühr ist in der jeweiligen Ausschreibung festgelegt. Jeder Teilnehmer erkennt mit seiner Anmeldung die Bestimmungen dieser Allgemeinen Geschäftsbedingungen an.

## ANMELDUNG UND BEZAHLUNG:

Die Teilnehmer/innen melden sich bis eine Woche vor Kursbeginn schriftlich, persönlich, telefonisch oder per Internet bei der Akademie Laucherttal an. Bei Minderjährigen ist die Zustimmung der gesetzlichen Vertreter zur Teilnahme an einem Kurs erforderlich. Eine telefonische Anmeldung sowie die Anmeldung per Internet oder Weitermeldeliste ist nur in Verbindung mit der Erteilung eines SEPA-Basislastschriftmandats möglich. Die Anmeldung ist verbindlich.

Abbuchungen erfolgen bei Tageskursen am vorherigen Werktag. Bei Kursen mit Folgeterminen nach dem 2. Kurstag.

Unsere Gläubiger-ID lautet  
DE86 2220 0000 0457 57

Barzahlungen sind nur bei persönlicher Anmeldung auf dem Rathaus in Gammertingen oder Winterlingen möglich.

Kosten für Arbeitsmittel und Materialien sind in den Teilnahmegebühren nicht enthalten, es sei denn, dies ist in der Ausschreibung der Veranstaltung ausdrücklich aufgeführt.

## TEILNEHMERZAHL BEI KURSEN:

Die Teilnehmerzahl ist bei Kursen sowohl nach oben als auch nach unten begrenzt. Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Einganges bearbeitet. Die Akademie Laucherttal behält sich vor, Anmeldungen zurückzuweisen. Ist die maximale Teilnehmerzahl eines Kurses erreicht, wird die Teilnehmerliste geschlossen und weitere Anmeldungen können nicht entgegengenommen und bestätigt werden. Zeigt sich, dass die Mindestteilnehmerzahl eines Kurses nicht erreicht werden wird, so ist die Akademie Laucherttal jederzeit berechtigt, den Kurs abzusagen. Teilnehmer, die ihre Kursgebühren bereits entrichtet haben, erhalten die Kursgebühr

erstattet. Unabhängig hiervon kann sich die Akademie Laucherttal entschließen, trotz Nicht-Erreichen der Mindestteilnehmerzahl eine kostendeckende Alternative auszuarbeiten. Die Teilnahme an dieser Alternativlösung wird dann vorrangig den Teilnehmern angeboten, die sich für den abgesagten Kurs angemeldet hatten.

## ABSAGE:

Bestätigt die Akademie Laucherttal eine Veranstaltung/einen Kurs, so bleibt für die Akademie Laucherttal das Recht auf Absage jederzeit vorbehalten. Eine Absage durch die Akademie Laucherttal ist insbesondere möglich, wenn:

- die von der Akademie verpflichteten Kursleiterin/der Kursleiter aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der Akademie liegen (z. B. Krankheit) ausfällt.
- Gründe höherer Gewalt (Brand, Naturkatastrophe etc.) die Veranstaltung am geplanten Ort undurchführbar machen.
- Durch Absagen von Teilnehmern die Anzahl der angemeldeten Teilnehmer unter die Mindestteilnehmerzahl sinkt.

## ÄNDERUNGSVORBEHALT:

Die Akademie behält sich vor, den Termin, Ort, Raum, Dozenten und unter Umständen den zeitlichen Ablauf der Veranstaltung jederzeit zu ändern. Im Falle von solchen Änderungen des Termins und im Falle von solchen Änderungen des Veranstaltungsortes, die eine Verlegung in eine andere Stadt/Gemeinde bedeuten, haben angemeldete Teilnehmer das Recht, von der Teilnahme zurückzutreten und die Erstattung der Kursgebühr zu verlangen. Dozentenwechsel sowie Änderungen im Veranstaltungsablauf berechtigen die Teilnehmer nicht zum Rücktritt von dem Vertrag oder zur Minderung der Gebühr.

## RÜCKTRITT:

Der Teilnehmer kann bis spätestens 8 Werktage vor Beginn der Veranstaltung vom Vertrag zurücktreten. Der Eingang der schriftlichen Rücktrittserklärung ist maßgeblich. Betrifft nicht die Sommerkunstwoche von Marienberg, hier gelten die AGB von Marienberg.

## INFORMATIONEN:

Informationen zu den einzelnen Kursen erhalten die Teilnehmer beim jeweiligen Veranstalter des Kurses. Änderungen, welche bei Veranstaltungen oder Kursen erforderlich sind, werden in den Amtsblättern der Städte und Gemeinden Gammertingen, Veringenstadt, Hettlingen, Neufra und Winterlingen bekannt gegeben.

## HAUSORDNUNG:

Die Hausordnung des jeweiligen Bildungsträgers ist einzuhalten. Die Akademie Laucherttal ist in allen Unterrichtsräumen nur Gast. Deshalb haben die Teilnehmer/innen die Unterrichtsräume so zu verlassen, wie sie sie vorgefunden haben. In den Gebäuden herrscht Rauchverbot.

## URHEBERRECHT:

Arbeitsmittel und Materialien, die die Teilnehmer ggf. im Rahmen von Veranstaltungen erhalten, sowie insgesamt die Inhalte von Veranstaltungen sind urheberrechtlich geschützt. Eine Vervielfältigung ist nur für den Eigenbedarf des jeweiligen Teilnehmers gestattet. Die Weitergabe von Vervielfältigungsstücken ist untersagt.

## HAFTUNG:

Der Besuch aller Veranstaltungen ist freiwillig und erfolgt auf eigene Gefahr, insbesondere auch auf den Wegen zwischen Veranstaltungs- und Wohnort. Eltern haften für Ihre Kinder. Die Haftung der Akademie für Schäden jedweder Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der Akademie Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt, außer die Akademie hätte eine vertragliche Hauptpflicht verletzt. Ein Anspruch aus Unfall-, Vermögens-, Sach- oder Personenschäden gegen die Akademie besteht nicht. Die Akademie Laucherttal haftet auch nicht für Beschädigung, Verlust oder Diebstahl mitgebrachter Gegenstände oder Kraftfahrzeuge.

## TEILNAHMEBESTÄTIGUNGEN:

Teilnehmer erhalten nach Abschluss der Kurse auf Wunsch Teilnehmernachweise oder nach Absolvierung bestimmter Prüfungen, Zeugnisse und Zertifikate.





Die Akademie Laucherttal ist eine Einrichtung der Städte und Gemeinden Gammertingen, Hettingen, Neufra, Veringenstadt und Winterlingen sowie des diakonischen Unternehmens Marienberg e. V.

**AKADEMIE LAUCHERTTAL**

Schloss · 72513 Hettingen  
07574 406-290  
akademie@winterlingen.de  
info@akademie-laucherttal.de

**[www.akademie-laucherttal.de](http://www.akademie-laucherttal.de)**