



## Außenstelle Knittlingen

### Das Frühjahrs-Programm

Für Kurse ..... **Jetzt anmelden**  
Information und Kursanmeldung über Geschäftsstelle in Mühlacker, Mo. – Do. von 10.00 Uhr – 16.00 Uhr und Fr. von 8.00 Uhr – 12.30 Uhr  
Tel.: 07041/876-300 oder 876-302 ; FAX 876-319 oder per e-mail an [wwawra@stadt-muehlacker.de](mailto:wwawra@stadt-muehlacker.de)  
Gesamtprogramm im Internet unter [www.muehlacker.de/stadt/vhs](http://www.muehlacker.de/stadt/vhs)

#### Elektronische Datenverarbeitung

##### Mein Laptop – EDV-Einführungskurs in beschaulichem Lerntempo Michael Gladitsch

Die Teilnehmenden haben in diesem Kurs die Gelegenheit, sich mit den Grundlagen der Arbeit an einem Laptop vertraut zu machen sowie bereits vorhandene Kenntnisse zu vertiefen. Das Lerntempo wird so sein, dass sich jeder ohne Druck und Hektik mit den Techniken am Laptop vertraut machen kann und keine Scheu vor dem Umgang mit dem neuen Gerät aufbauen muss. Schwerpunktthemen sind

- der Umgang mit dem System
- das Verwalten von Dokumenten und Ordnern
- das Installieren von Programmen
- die Einführung in das Speichern und Bearbeiten der Bilder von einer Digitalkamera

Außerdem versuchen wir im Rahmen des Kurses auf spezielle Wünsche der Teilnehmenden einzugehen.

Kursdauer: 4 Abende, einmal wöchentlich 135 Min.  
Kursbeginn: Dienstag, 14. April 2015, 18.00 Uhr  
Kursgebühr: 74,- EUR (inkl. Kosten für das Lehrbuch)  
**Kursnummer: 154.67**

##### Smartphone und Tablet-PC Mobile Wege in die digitale Welt - Einstiegskurs Michael Gladitsch

Faszination mobile Kommunikation: Mit einem Smartphone oder Tablet-PC steht das Internet auch unterwegs zur Verfügung und ist einfach und sicher zu bedienen. Nicht nur junge Menschen schätzen diese Möglichkeit zur Kommunikation und Information bei Reisen, Sprachen, Wandern, Musik, Fotografie, Lesen, Gesundheit, Navigation und vielem anderen. Immer mehr Menschen, die mitten im Leben stehen, haben Interesse daran, die Mittel der mobilen Kommunikation zielgerichtet zu nutzen. In diesem Kurs lernen Sie, welches das richtige Produkt für Sie ist: Smartphone oder Tablet-PC? Welches System, welche Bildschirmgröße möchte ich? Was sind Apps und wie bekomme ich sie auf mein Gerät? Was sind die Unterschiede zwischen Smartphone, iPhone, Tablet-PC und iPad? Mit welchen Gebühren muss ich rechnen

und wie schütze ich mich vor ungewollter Datenübertragung und Kostenfallen? Für Menschen, die mitten im Leben stehen. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablet-PC mit. Dieser Kurs baut auf dem Schnupperkurs auf.

Kursdauer: 2 Abende, einmal wöchentlich 180 Min.  
Kursbeginn: Dienstag, 12. Mai 2015, 18.00 Uhr  
Kursgebühr: 30,- EUR  
**Kursnummer: 154.68**

#### Kunst und Gestalten

##### Steinbildhauer-Werkstatt

Jochen Gerst, Steinbildhauer und Kunsttherapeut

Zwei kreative Samstage für Anfänger und Geübte, an deren Ende Sie Ihr eigenes Kunstwerk mit nach Hause nehmen können. Stein zu bearbeiten ist eine ganz besonders faszinierende kreative Tätigkeit! Der Kurs beginnt mit einer praktischen und einer theoretischen Einführung, bei der die grundlegenden Techniken der Steinbearbeitung erklärt werden. Im Anschluss daran werden Werkstücke nach eigenen Vorstellungen, von der Vogeltränke bis hin zur Skulptur, entstehen. In unserer Region ist Jochen Gerst übrigens schon bekannt als der Schöpfer der Skulpturen „Diefenbacchus“ und „Die Vier Jahreszeiten“ in Diefenbach.

Kursdauer: 2 Samstage, einmal wöchentlich jeweils 8 Zeitstunden (inkl. Pausen)  
Kursbeginn: Samstag, 6. Juni 2015, 9.00 bis 17.00 Uhr  
Kursgebühr: 95,- EUR plus ca. 25,- EUR für Material nach Bedarf  
**Kursnummer: 126.00**

#### Entspannung, Bewegung, Ernährung, Mode

##### Yoga

Waltraud Pluchatsch

Yoga kann den Teilnehmerinnen und Teilnehmern einen Weg zu sich selbst und zu ihren inneren Kraftquellen zeigen. Yoga ist ein System aus Körperübungen, Atmung, Ernährung, positivem Denken und Meditation, durch das natürliche Entspannung erreicht werden kann und damit verbunden Gesundheit und innere Ruhe. Inhalt des Kurses sind Atem- und Stretch Übungen, Körperstellungen (Asanas) und Entspannungsübungen. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet und findet in schönen Räumlichkeiten in Kleinwillars statt. Einstieg auch in den laufenden Kurs möglich.

Kursdauer: 10 Abende, einmal wöchentlich 90 Min.  
Kursbeginn: Dienstag, 14. April 2015, 19.30 - 21.00 Uhr  
Kursgebühr: 65,- EUR  
**Kursnummer: 1331.34**

Kursdauer: 10 Abende, einmal wöchentlich 90 Min.  
Kursbeginn: Dienstag, 7. Juli 2015, 19.30 Uhr  
Kursgebühr: 65,- EUR  
**Kursnummer: 1331.357**

##### Pilates

Andrea Braun

“Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus, nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.“ (Joseph Pilates)  
Pilates ist eine ruhige, intensive Trainingsmethode für Kraft, Flexibilität, Haltung und Energie. Dieses Ganzkörper-Training kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination

und Stretching in harmonischen und fließenden Bewegungen. Im Einklang mit der Atmung wird insbesondere die tief liegende Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur trainiert sowie Geist und Körper harmonisiert. Die Kurse finden in schönen Räumlichkeiten in Kleinvillars statt.

Kursdauer: 10 Termine, einmal wöchentlich 60 Min.  
Kursbeginn: Mittwoch, 25. März 2015, 17.00 Uhr  
Kursgebühr: 50,- EUR  
**Kursnummer: 132.42**

Kursdauer: 10 Termine, einmal wöchentlich 60 Min.  
Kursbeginn: Mittwoch, 25. März 2015, 18.00 Uhr  
Kursgebühr: 50,- EUR  
**Kursnummer: 132.44**

Kursdauer: 10 Termine, einmal wöchentlich 60 Min.  
Kursbeginn: Mittwoch, 1. Juli 2015, 17.00 Uhr  
Kursgebühr: 50,- EUR  
**Kursnummer: 132.43**

Kursdauer: 10 Termine, einmal wöchentlich 60 Min.  
Kursbeginn: Mittwoch, 1. Juli 2015, 18.00 Uhr  
Kursgebühr: 50,- EUR  
**Kursnummer: 132.45**

### **Vorspeisen für's Grillfest**

Rolf Schindele

Antipasti mit sieben Elementen:  
gefüllte Champions, Zucchini, Auberginen, Paprika,  
Artischocken alla romana, Borretone, Crostini mit Steinpilzen

Kursdauer: 1 Abend, 3 Zeitstunden  
Kurstermin: Dienstag, 19. Mai 2015, 18.00 Uhr  
Kursgebühr: 20,- EUR (inkl. Kosten für Lebensmittel)  
**Kursnummer: 137.21**

### **Schminken—in wenigen Schritten zum Tages Make-up**

Jeanette Scheuernstuhl

Manchmal ist weniger mehr. Mit einem dezenten Tages Make-up sieht Frau einfach gepflegt und frisch aus. Es betont Pluspunkte und gleicht eventuelle Schwachstellen aus. Durch individuelle Tipps und praktisches Üben, entsteht Schritt für Schritt das persönliche Tages-Make-up.

Kursdauer: 1 Abend, ca. 150 Min.  
Kursbeginn: Mittwoch, 17. Juni 2015, 18.30 Uhr  
Kursgebühr: 20,- EUR  
**Kursnummer: 116.11**