

Eltern, die den Termin nicht wahrnehmen können, weil sie z. B. in den vergangenen Tagen aus einem Corona-Risikogebiet zurückgekehrt oder in Quarantäne sind, sollten bitte umgehend die Schule per Telefon oder e-mail informieren. Die persönliche Anmeldung wird dann, ohne Rechtsnachteile, zu einem späteren Zeitpunkt ermöglicht.

Aktuelle Informationen dazu finden Sie auch auf der Homepage unserer Schule www.ars-aldorf.de

P. Stegemann, Rektorin



vhs.Böblingen-Sindelfingen
Außenstelle Altdorf/Hildrizhausen
 Herrenberger Straße 13
 Telefon (0 70 31) 64 00-82
 E-Mail: aldorf_hildrizhausen@vhs-aktuell.de
www.vhs-aktuell.de

Öffnungszeiten:
 Mo. 9.30 bis 11.00 Uhr

Vortrag: Tief schlafen und erholt aufwachen – 10 Wege deinen Schlaf zu optimieren



„Sie schlafen schlecht ein, wachen nachts auf oder finden am frühen Morgen nicht mehr in den Schlaf? Oder schlafen Sie ausreichend und fühlen sich am Morgen trotzdem erschöpft? Sie möchten wissen, wie Sie wieder besser ein- und durchschlafen können? Sie möchten tief schlafen, erholt aufwachen und ausreichend Energie für die Aufgaben des Alltags haben? Dann sind Sie nicht allein. Immer mehr Menschen schlafen schlecht und sind am Tag müde und erschöpft.“

In diesem abwechslungsreichen Vortrag lernen Sie 10 Wege, die Sie direkt umsetzen können, um Ihre Schlafqualität wieder zu verbessern. Denn: Erholsamer Schlaf ist die Voraussetzung für Leistungsfähigkeit und eine gute Gesundheit.“

Kursnr.: 302 435 10
 Dozent: Dennis Schnoor
 Termin: Sonntag, 15. März 2020, 15.00 bis 17.00 Uhr
 Ort: Böblingen, vba, Schafgasse 14
 Gebühr: Euro 17,-

Webinar: Power Point 2019

Das Webinar führt in die wichtigsten Nutzungsmöglichkeiten von Microsoft PowerPoint 2019 ein, um schnell und effizient Präsentationen zu erstellen.

Inhalte:

- Neue Präsentation
- Texte und Bilder einfügen
- Folien verschieben, neu ordnen, löschen
- Texte und Textfelder formatieren
- Foliendesign verändern

Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC sind erforderlich.

Kursnr.: 850 370 10
 Dozentin: Petra Groeger
 2 Termine: Montag, 16. und Dienstag, 17. März 2020, jeweils 19.00 – 20.30 Uhr
 Online vhs
 Gebühr: Euro 12,-

Waldbaden – Achtsamkeit im Wald

Waldbaden – oder wie es in seinem Ursprungsland Japan heißt – Shinrin Yoku ist das absichtslose und achtsame Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes. Wir gehen dabei nicht in einem Waldsee schwimmen, sondern wir genießen mit weit geöffneten Sinnen die Schönheit des Waldes und staunen darüber, wie wir durch Entschleunigung Altbekanntes neu entdecken können. Das hat einen wunderbaren Effekt auf den Körper, den Geist und die Seele. Denn bereits der Anblick eines Waldes senkt Stresshormone, hebt die Laune und sorgt für ein inneres Gleichgewicht.

Kursnr.: 308 320 12
 Dozenten: Barbara Dürrwang
 Termin: Samstag, 25. April 2020, 14.00 bis 17.00 Uhr
 Ort: Hildrizhausen, Parkplatz „Stellenhäusle“
 Gebühr: Euro 25,-

Vortrag und Kochkurs: Mit Kräutern – fit und frisch in den Frühling

Alle reden vom Fasten, Entschlacken und Detox. Aber was heißt das genau? Anhand von Wildkräutern zeigt der Kurs verschiedene Möglichkeiten auf, wie man gesund und mit wenig Geld entschlacken kann. Natürlich lernen Sie verschiedene Kräuter kennen und wo Sie diese finden können.

Im Anschluss an den Vortrag werden wir leckere und schmackhafte Gerichte mit Wildkräutern selbst zubereiten und natürlich auch genießen.

Kursnr.: 384 202 21
 Dozentin: Annemarie Wolf
 Termin: Montag, 27. April 2020, 18.00 bis 21.15 Uhr
 Ort: Holzgerlingen, Grund- und Werkrealschule
 Gebühr: Euro 23,- inkl. Euro 5,- für Lebensmittel

Exkursion: Spurensuche in der Vergangenheit

Zu Fuß unterwegs auf dem geschichtlichen Lehrpfad „Federlesmahd“ in Leinfelden-Echterdingen

Diese etwa dreistündige Exkursion bietet einen spannenden Praxisteil zu den vorangegangenen archäologischen Vorträgen der Referentin, die eine Archäologin mit herausragenden Kenntnissen über baden-württembergische Funde ist. Den Teilnehmenden wird an diesem Nachmittag die archäologische Praxis bei einer Geländebegehung des geschichtlichen Lehrpfades „Federlesmahd“ in Leinfelden-Echterdingen nähergebracht.

Wo heute Bäume bis in den Himmel ragen, war einst eine fruchtbare Hochfläche, welche bereits vor 7000 Jahren erfolgreich bewohnt und bewirtschaftet wurde. Wir folgen dort den Spuren jungsteinzeitlicher Ackerbauern, passieren Grabhügel der Bronze- und Eisenzeit, besuchen eine keltische Viereckschanze und werden ergründen, was auch Römer und Alemannen im fruchtbaren Fildern-Land zu suchen hatten.

Kursnr.: 115 010 15
 Dozentin: Lisa Rademacher
 Termin: Samstag, 16. Mai 2020, 13.00 bis 16.00 Uhr
 Ort: Leinfelden-Echterdingen, eigene Anreise
 Gebühr: Euro 19,-