



Volkshochschulen im  
Landkreis Unterallgäu e. V.



unterallgäu  
landkreis

**Bunt sein!**

# Programmheft

Frühjahr/Sommer 2026

Bad Wörishofen | Breitenbrunn | Dirlawang | Ettringen | Kammlach | Kirchheim  
Markt Wald | Mindelheim | Ottobeuren | Pfaffenhausen | Rammingen | Stetten | Tussenhausen

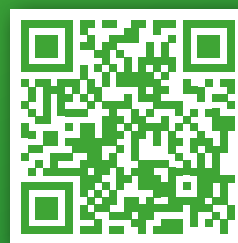


**BEREIT NEUES ZU WAGEN?**

# BAU DEINE ZUKUNFT NEU!

Wir suchen dich für unseren

- Hoch-, Tief- und Schlüsselfertigbau
- Brücken- und Ingenieurbau
- Stahlbau und unser Betonfertigteilwerk
- Kaufmännischen und technischen Bereich



GO GREEN –  
**KOMM INS TEAM**  
[bewerbung@glass-bau.de](mailto:bewerbung@glass-bau.de)





## Bunt sein

Der Frühling steht oft für Aufbruch, Farbenfreude und neue Energie – sei es in der Natur, die wieder erwacht, oder in unserem Alltag, der nach frischen Impulsen ruft. Plötzlich wirkt alles leichter, lebendiger und offener für Neues.

Ganz im Sinne des Zitats von Ernst Ferstl spiegelt sich diese Vielfalt auch in unserem vhs-Frühjahrsprogramm wider: Die Einzigartigkeit unserer Dozentinnen und Dozenten bildet das Fundament für die Vielfalt der Themen und Angebote. Jeder bringt individuelle Perspektiven, Erfahrungen und Begeisterung mit, die Lernen interessant, abwechslungsreich und bereichernd machen.

„Das Fundament der Vielfalt ist die Einzigartigkeit.“

© Ernst Ferstl (1955), österreichischer Lehrer, Dichter und Aphoristiker

Mit unserem neuen Programm möchten wir Sie dazu ermuntern, Neues auszuprobieren und die Vielfalt des Lebens zu genießen – egal ob im Bereich KI, Sprachen, Gesundheit oder beim Kochen, Basteln, Entspannen. Unsere Kurse eröffnen Räume für Begegnung, Inspiration und die Freude am Entdecken. Gerade in einer Zeit, in der Vielseitigkeit und Flexibilität immer wichtiger werden, ist es ein Geschenk, neue Einblicke zu gewinnen – und die eigene Welt dabei ein wenig bunter zu machen. Ein besonderes Highlight im aktuellen vhs-Programm sind die Angebote rund um das Frundsbergfest 2026, das auch Mindelheim in der Zeit vom 26.06.2026 bis 05.07.2026 wieder bunt werden lässt.

Seien Sie offen für Neues, gönnen Sie sich inspirierende Momente – und entdecken Sie, wie bereichernd es sein kann, „bunt“ zu sein.

Wir freuen uns, wenn Sie unser Programm durchstöbern und das Richtige für sich finden. Denn das Leben ist vielfältig und Lernen sollte es auch sein.

Ihr

Dr. Stephan Winter  
Vorsitzender

## Die vhs Orte im Landkreis

### Vorstand der Volkshochschulen im Landkreis Unterallgäu e.V.

Vorsitzender:

Bürgermeister Dr. Stephan Winter, Mindelheim

stellvertr. Vorsitzender:

Peter Kraus, Kulturamtsleiter, Ottobeuren

stellvertr. Vorsitzender:

Bürgermeister Stefan Welzel, Bad Wörishofen

Landrat Alex Eder, Unterallgäu

Anton Fleck, Tussenhausen

Hermann Lochbronner, Bürgermeister a. D., Kirchheim

Bürgermeister Norbert Führer, Wiedergeltingen

Bürgermeister Robert Sturm, Ettringen

Hans Schindele, Rektor i. R., Rammingen

Rainer Wirth, Studiendirektor i. R., Türkheim

Kornelia Rampp, örtliche vhs-Leiterin, Kirchheim



unterallgäu  
landkreis

## Zentrale Geschäftsstelle in Mindelheim

### Volkshochschulen im Landkreis Unterallgäu e.V.

Maximilianstraße 60      Telefon: 08261 - 9124  
87719 Mindelheim      E-Mail: info@vhs-ua.de  
Web: www.vhs-ua.de

Leitung: Melanie Springer-Restle, M.Sc.

#### Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag 9 - 12 Uhr  
Montagnachmittag auch 15 - 17 Uhr

Bitte verabreden Sie einen Termin, wenn Sie zu einer anderen Zeit kommen möchten.

## Mitarbeiterinnen der vhs Maximilianstraße 60, 87719 Mindelheim



**Melanie Springer-Restle**  
Leiterin der Volkshochschulen  
im Landkreis Unterallgäu e.V.



**Nadine Ludewig**  
stellv. Leiterin  
Fachbereichsleitung Gesundheit  
Leiterin vhs Bad Wörishofen



**Loraine Neumann**  
Fachbereichsleitung Sprachen  
Pädagogische Mitarbeiterin



**Christa Abt**  
Kursorganisation



**Ilse Bauer**  
Kursorganisation



**Susanne Schäffeler**  
Buchhaltung, Kursorganisation

## Geschäftsstelle Bad Wörishofen

### Volkshochschule Bad Wörishofen

im Kurhaus      Telefon: 08247 - 9925892  
Hauptstraße 16      badwoerishofen@vhs-ua.de  
86825 Bad Wörishofen

Leitung: Nadine Ludewig,  
B.A. Erziehungswissenschaft,  
M.A. Umweltethik

Verwaltung: Martina Schwaier

#### Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag 9.30 - 12.30 Uhr,  
Freitag geschlossen, sowie nach Terminvereinbarung.



**Martina Schwaier**  
Kursorganisation  
vhs Bad Wörishofen

## Integration und Grundbildung Maximilianstraße 61, 87719 Mindelheim

**Integrationsbüro Öffnungszeiten:**  
Montag, Dienstag, Donnerstag 9 - 12 Uhr,  
Mittwoch nach Vereinbarung  
Telefon: 0 82 61 - 73 84 43



**Sylvia Grödl**  
Fachbereichsleitung Integration  
Pädagogische Mitarbeiterin,  
Integration und Grundbildung  
Sylvia.Groedl@vhs-ua.de



**Bettina Ertl**  
Kursorganisation, Integration  
und Einbürgerungstest



**Birgit Kastrati**  
Kursorganisation, Integration  
und Einbürgerungstest



**vhs 87757 Kirchheim**  
Leitung: Kornelia Rampp



**vhs 87742 Dirlawang**  
Leitung: Sonja Frey



**vhs 86874 Tussenhausen**  
Leitung: Barbara Krause



**vhs 87772 Pfaffenhausen**  
Leitung: Katharina Calaan



**vhs 87739 Breitenbrunn**



**vhs 87724 Ottobeuren**  
Leitung:  
Alexandra Ripfel



**vhs 86833 Ettringen**  
Leitung: Ingeborg Hänseler-Kühnel



Andrea Gögler



**vhs 86865 Markt Wald**  
Leitung: Petra Partosch



**vhs 86871 Rammingen**  
Leitung: Birgit Baur



**vhs 87754 Kammlach**



**vhs 87778 Stetten**  
Leitung: Antonie Egger

Anmeldung über die Geschäftsstelle in Mindelheim  
unter Tel. 08261 - 9124 oder auf unserer Webseite [www.vhs-ua.de](http://www.vhs-ua.de).



## Impressum

### Herausgeber und Texte:

Volkshochschulen im Landkreis Unterallgäu e.V.

**Satz:** Druckerei und Verlag Hans Högel KG, Mindelheim

**Druck:** Druckerei Wagner, Mindelheim

**Titelbild:** Scott Dunwoodie - stock.adobe.com

**Auflage:** halbjährlich jeweils 10.500 Exemplare  
gedruckt auf FSC Papier und mit kobalt- und  
mineralölfreien Farben

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	Seite	3
Organisatorisches und Mitarbeiter/-innen	Seite	4
Außenstellenleiter/-innen	Seite	5
Inhaltsverzeichnis	Seite	6 - 7
Anmeldungshinweise / FAQ	Seite	8
Kalender	Seite	9
Adressen von Nachbarvolkshochschulen	Seite	9
Kurse nach Programmbereichen	Seite	10 - 89
Allgemeine Geschäftsbedingungen	Seite	90
Leitbild	Seite	96
Lagepläne und Veranstaltungsorte	Seite	97
Anmeldeformulare	Seite	98



## Gesellschaft und Leben

<b>Vorsorge für verschiedene Lebenslagen</b>	Seite 10	<b>Studium Generale</b>	Seite 15
<b>Finanzen</b>	Seite 11	<b>Praxiswissen für Garten und Landschaft</b>	Seite 16
<b>ETF und Aktien</b>	Seite 11	<b>Wildkräuterkunde</b>	Seite 17
<b>Pädagogik und Psychologie</b>	Seite 11	<b>Rund ums Tier</b>	Seite 19
<b>Führungen und Besichtigungen</b>	Seite 12	<b>Unterallgäuer Kulturpass</b>	Seite 20
<b>Faszination Tiny House</b>	Seite 13	<b>Frundsbergfest</b>	Seite 21
<b>vhs.wissen live</b>	Seite 14		



## Beruf und Karriere

<b>Prüfungsvorbereitung Quali</b>	Seite 22	<b>Digitale Teilhabe</b>	Seite 26
<b>Unternehmensgründung und -nachfolge</b>	Seite 22	<b>Microsoft Office</b>	Seite 26
<b>Strategie</b>	Seite 23	<b>Künstliche Intelligenz anwenden</b>	Seite 28
<b>Berufliche Kompetenzen</b>	Seite 23	<b>Grafik- und Webdesign</b>	Seite 30
<b>Servierkurs</b>	Seite 24	<b>YouTube</b>	Seite 31
<b>Buchhaltung kompakt</b>	Seite 24	<b>Programmieren</b>	Seite 31



## Sprachen und Verständigung

<b>Sprachenlernen mit System</b>	Seite 32	<b>Französisch</b>	Seite 38
<b>Deutsch Integrationskurse</b>	Seite 33	<b>Französisch-Stammtisch</b>	Seite 40
<b>Besser lesen und schreiben</b>	Seite 33	<b>Italienisch</b>	Seite 40
<b>Einbürgerungsprüfung</b>	Seite 34	<b>Italienisch-Stammtisch</b>	Seite 42
<b>Vorbereitungskurs telc Deutsch A2 - B1</b>	Seite 34	<b>Spanisch</b>	Seite 43
<b>Sprachprüfung telc Deutsch A2 - B1</b>	Seite 35	<b>Portugiesisch</b>	Seite 45
<b>Deutsch B2.1</b>	Seite 35	<b>Chinesisch</b>	Seite 45
<b>Englisch für Kinder</b>	Seite 35	<b>Russisch</b>	Seite 46
<b>Englisch</b>	Seite 36	<b>Arabisch</b>	Seite 46



## Gesundheit und Fitness

<b>Styling und Hautpflege</b>	Seite 48	<b>Rückenschule</b>	Seite 61
<b>Gesundes Leben und Ernährung</b>	Seite 48	<b>Gymnastik auf dem Stuhl</b>	Seite 63
<b>Massage</b>	Seite 50	<b>Wassergymnastik</b>	Seite 63
<b>Entspannungsmethoden</b>	Seite 51	<b>Schwimmkurse</b>	Seite 64
<b>Indian Balance®</b>	Seite 52	<b>Jogging und Walking</b>	Seite 65
<b>Lachyoga</b>	Seite 52	<b>Fitness und Ganzkörpertraining</b>	Seite 65
<b>Yoga für Kinder</b>	Seite 52	<b>Selbstverteidigung</b>	Seite 68
<b>Yoga</b>	Seite 52	<b>Fitness für Kinder</b>	Seite 69
<b>Tai Chi</b>	Seite 57	<b>Zumba® für Kinder</b>	Seite 69
<b>Qi Gong</b>	Seite 58	<b>Zumba®</b>	Seite 70
<b>Pilates</b>	Seite 60	<b>Fitness mit dem Hula-Hoop</b>	Seite 70
<b>Feldenkrais</b>	Seite 61	<b>Hip-Hop und Breakdance für Kinder</b>	Seite 71



## Kultur und Gestalten

<b>Tonwerkstatt</b>	Seite 72	<b>Malen und Zeichnen</b>	Seite 78
<b>Speckstein</b>	Seite 74	<b>Kalligraphie</b>	Seite 81
<b>Raysin und Strukturmasse</b>	Seite 74	<b>Schreibkurs</b>	Seite 81
<b>Handarbeiten</b>	Seite 75	<b>Fotografie</b>	Seite 81
<b>Weidenflechten und Blumenkranz</b>	Seite 76	<b>Jodeln und Singen</b>	Seite 81
<b>Naturkosmetik</b>	Seite 77	<b>Musikinstrumente bauen und spielen</b>	Seite 82
<b>Zentangle®</b>	Seite 78	<b>Tanz</b>	Seite 83
<b>Kartengestaltung</b>	Seite 78		



## Spezial und mehr

<b>Kochkurse</b>	Seite 86	<b>Zauberwürfel</b>	Seite 89
<b>Backkurse</b>	Seite 88	<b>Märchen</b>	Seite 89
<b>Literarischer Backkurs</b>	Seite 89		



## Auf einen Blick

<b>Berufliche Qualifizierung</b>	Seite 91	<b>Lernen mit Muße</b>	Seite 93
<b>Junge vhs</b>	Seite 92	<b>Kurzübersicht nach vhs-Außenstellen</b>	Seite 94

**Wir bedanken uns bei den folgenden Firmen, die durch ihr Inserat die kostenlose Verteilung dieses Heftes ermöglicht haben:**

- BBG GmbH & Co. KG
- Bücher-Thurn
- Context e.V.
- Genossenschaftsbank Unterallgäu eG
- Gerlinde M. Ahne
- Glass GmbH
- Heilpraktikerschule Landsberg am Lech
- Modehaus Stammel
- P & M Die Küche
- Sparkasse Schwaben-Bodensee
- St. Leonhard Apotheke
- Stadt Bad Wörishofen  
Kur- und Tourismusbetrieb Bad Wörishofen
- TRICOR Packaging & Logistics AG
- web&IT Solutions

## Hinweise zur Anmeldung

Sie können sich jederzeit wie folgt anmelden:

- Persönlich oder per Post in unseren Geschäftsstellen in Mindelheim oder Bad Wörishofen
- Telefonisch in Mindelheim unter: 08261 - 9124 oder in Bad Wörishofen unter: 08247 - 9925892 zu den angegebenen Geschäftszeiten
- Über unsere Homepage unter **www.vhs-ua.de** oder per E-Mail unter **info@vhs-ua.de**

Telefonische Beratungen führen wir gerne unter: 08261 - 9124

sowie unter: 08247 - 9925892 zu den angegebenen Geschäftszeiten durch.

Die Bezahlung der Kursgebühren erfolgt durch Abbuchung im Lastschriftverfahren. Barzahlungen sind ausschließlich in den Geschäftsstellen möglich. Die Kursanmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs vorgenommen. In der Regel stehen ausreichend Kurs- und Seminarplätze zur Verfügung. Im Bedarfsfall bemüht sich die Volkshochschule um zusätzliche Angebote.

*Bitte beachten Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die am Ende des Heftes abgedruckt sind.*

## Hinweise zu Online-Veranstaltungen

*online*

Die Volkshochschulen im Landkreis Unterallgäu e.V. bieten ein breit gefächertes Angebot an digitalen Veranstaltungen über verschiedene Plattformen und Kooperationen an. Alle Online-Veranstaltungen finden Sie auf einen Blick auf unserer Homepage in der Rubrik „Digitales Lernen“ ([www.vhs-ua.de/programm/digitales-lernen](http://www.vhs-ua.de/programm/digitales-lernen)).

Um an einer Online-Veranstaltung teilnehmen zu können, ist es wichtig, dass Sie uns bei der Anmeldung Ihre aktuelle E-Mail-Adresse mitteilen. Sie erhalten die Zugangsdaten und -informationen vor Kursbeginn an diese Adresse.

Falls Sie sich kurzfristig zu einem Online-Angebot anmelden oder zu einem späteren Termin in den Kurs einsteigen möchten, benachrichtigen Sie uns bitte telefonisch oder per E-Mail, damit wir Ihnen die Zugangsdaten rechtzeitig zukommen lassen können.

Für die Teilnahme an einer Online-Veranstaltung benötigen Sie einen PC, einen Laptop, ein Smartphone oder ein Tablet mit (eingebauter) WebCam und (eingebautem) Mikrofon/Lautsprecher sowie eine stabile Internetverbindung und einen ruhigen Ort.

Unsere Datenschutzerklärung finden Sie unter [www.vhs-ua.de/datenschutzerklaerung](http://www.vhs-ua.de/datenschutzerklaerung)

**Kursübersicht  
nach vhs-Außenstellen  
ab S. 94**

## FAQ Häufige Fragen

### ■ Erhalte ich eine Anmeldebestätigung?

Eine Anmeldebestätigung erhalten Sie nur, wenn Sie sich online über unsere Homepage anmelden. Ansonsten werden Sie vor Kursbeginn nur dann von uns kontaktiert, wenn die jeweilige Veranstaltung nicht wie geplant stattfinden kann.

### ■ Warum muss ich bei der Anmeldung meine Bankverbindung angeben?

Die Bezahlung der Kursgebühren erfolgt in der Regel in Form eines Lastschriftverfahrens. Die Kursgebühren werden erst kurz vor Kursbeginn eingezogen.

### ■ Was ist, wenn der Kurs nicht stattfindet?

Sofern der Kurs nicht stattfinden kann, müssen Sie keine Gebühren entrichten. Wir kontaktieren Sie schnellstmöglich, falls sich der Kursbeginn verzögert oder der Kurs abgesagt werden sollte. Bitte überprüfen Sie Ihren Posteingang vor Kursbeginn, falls wir Sie telefonisch nicht erreichen konnten, um den Kurs abzusagen.

### ■ Kann ich den Kurs noch buchen, wenn dieser schon begonnen hat?

Über unsere Homepage ist eine Anmeldung nach Kursbeginn zwar nicht mehr möglich, in den meisten Fällen können Sie aber auch später einsteigen. Bei Interesse an einem Späteinstieg, kontaktieren Sie uns bitte telefonisch oder per E-Mail.

# Kalender Frühjahr/Sommer 2026

Januar 2026	Februar 2026	März 2026	April 2026	Mai 2026	Juni 2026	Juli 2026
01 Do	01 So	01 So	01 Mi	01 Fr	01 Mo	01 Mi
02 Fr	02 Mo	02 Mo	02 Do	02 Sa	02 Di	02 Do
03 Sa	03 Di	03 Di	03 Fr	03 So	03 Mi	03 Fr
04 So	04 Mi	04 Mi	04 Sa	04 Mo	04 Do	04 Sa
05 Mo	05 Do	05 Do	05 So	05 Di	05 Fr	05 So
06 Di	06 Fr	06 Fr	06 Mo	06 Mi	06 Sa	06 Mo
07 Mi	07 Sa	07 Sa	07 Di	07 Do	07 So	07 Di
08 Do	08 So	08 So	08 Mi	08 Fr	08 Mo	08 Mi
09 Fr	09 Mo	09 Mo	09 Do	09 Sa	09 Di	09 Do
10 Sa	10 Di	10 Di	10 Fr	10 So	10 Mi	10 Fr
11 So	11 Mi	11 Mi	11 Sa	11 Mo	11 Do	11 Sa
12 Mo	12 Do	12 Do	12 So	12 Di	12 Fr	12 So
13 Di	13 Fr	13 Fr	13 Mo	13 Mi	13 Sa	13 Mo
14 Mi	14 Sa	14 Sa	14 Di	14 Do	14 So	14 Di
15 Do	15 So	15 So	15 Mi	15 Fr	15 Mo	15 Mi
16 Fr	16 Mo	16 Mo	16 Do	16 Sa	16 Di	16 Do
17 Sa	17 Di	17 Di	17 Fr	17 So	17 Mi	17 Fr
18 So	18 Mi	18 Mi	18 Sa	18 Mo	18 Do	18 Sa
19 Mo	19 Do	19 Do	19 So	19 Di	19 Fr	19 So
20 Di	20 Fr	20 Fr	20 Mo	20 Mi	20 Sa	20 Mo
21 Mi	21 Sa	21 Sa	21 Di	21 Do	21 So	21 Di
22 Do	22 So	22 So	22 Mi	22 Fr	22 Mo	22 Mi
23 Fr	23 Mo	23 Mo	23 Do	23 Sa	23 Di	23 Do
24 Sa	24 Di	24 Di	24 Fr	24 So	24 Mi	24 Fr
25 So	25 Mi	25 Mi	25 Sa	25 Mo	25 Do	25 Sa
26 Mo	26 Do	26 Do	26 So	26 Di	26 Fr	26 So
27 Di	27 Fr	27 Fr	27 Mo	27 Mi	27 Sa	27 Mo
28 Mi	28 Sa	28 Sa	28 Di	28 Do	28 So	28 Di
29 Do		29 So	29 Mi	29 Fr	29 Mo	29 Mi
30 Fr		30 Mo	30 Do	30 Sa	30 Di	30 Do
31 Sa		31 Di		31 So		31 Fr

 Ferien/Feiertage

## Unsere Nachbar-Volkshochschulen

### Volkshochschule Buchloe e.V.

Bahnhofstraße 60  
86807 Buchloe  
Telefon: 08241/90233  
Telefax: 08241/90238  
info@vhs-buchloe.de  
www.vhs-buchloe.de

### Volkshochschule Memmingen

Donaustraße 1  
87700 Memmingen  
Telefon: 08331/850-1616  
vhs@memmingen.de  
www.vhs-memmingen.de

### Volkshochschule Kaufbeuren e.V.

Spitaltor 5  
87600 Kaufbeuren  
Telefon: 08341/99969-0  
Telefax: 08341/99969-29  
info@vhs-kaufbeuren.de  
www.vhs-kaufbeuren.de

### Volkshochschule

**Türkheim e.V.**  
Kirchenstraße 9  
86842 Türkheim  
Telefon/Telefax: 08245/967188  
info@vhs-tuerkheim.de  
www.vhs-tuerkheim.de





Der **Programmbereich „Gesellschaft“** steht in der Tradition von Aufklärung und Demokratie. Ziel ist es, Kenntnisse, Fähigkeiten und Orientierung zu vermitteln, die zur verantwortungsbewussten Teilhabe an der Gesellschaft befähigen. In unserem Gesellschaftsbereich finden Sie viele verschiedene Angebote, die Ihnen nicht nur altbewährtes Wissen, sondern auch innovative Neuerungen nahebringen. Neben unserem Studium Generale finden Sie Vorträge zum Thema Pädagogik und Persönlichkeitsentwicklung, zu Bildung für nachhaltige Entwicklung bis hin zu Recht sowie Verbraucherschutz.

### Vorsorge für verschiedene Lebenslagen

**11 010 Mindelheim**

#### **Survival im Antragsdschungel - Elterngeld, Elternzeit und Co. verständlich erklärt**

Formulare, Fristen, Vorschriften - der Start ins Familienleben kann ganz schön bürokratisch sein. Dieser Vortrag hilft Ihnen,



Staatlich anerkannte  
Beratungsstelle für  
Schwangerschaftsfragen

den Überblick zu behalten. Mit Humor, Herz und klaren Informationen erfahren Sie, welche Anträge wichtig sind, wie Elterngeld und Elternzeit funktionieren und wo Sie Unterstützung finden. Ideal für alle, die sich eine entspannte Vorbereitung auf die aufregende Zeit mit Baby wünschen. Sollten Sie als Paar vorbeikommen, tätigen Sie bitte zwei Anmeldungen.

**Do, 26. Feb. 26, 16.30 - 18.30 Uhr**

**Mindelheim, Landratsamt Unterallgäu, Bad Wörishofer Str. 33, Raum 400**

**Annika Volck und Sabrina Stanko, Schwangerenberatung Gesundheitsamt Unterallgäu**

**Diese Veranstaltung ist gebührenfrei, eine Anmeldung ist dennoch erforderlich!**

**11 014 Mindelheim**

#### **Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung - Warum ist das wichtig?**

In diesem Vortrag wird aufgezeigt, welche teils drastischen Folgen das Fehlen von Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung haben kann und wie Sie unerwünschte lebensverlängernde Maßnahmen (z. B. künstliche Ernährung) vermeiden können. Alle Volljährigen brauchen diese Dokumente (Eheleute haben kein Vertretungsrecht), da sonst der Weg zum Betreuungsgericht unvermeidbar ist und ein von diesem bestimmter Berufsbetreuer eingesetzt werden kann. Weiterhin werden die Themen „Pflege (finanziell)“ und „Testament“ besprochen. Sollte ein Pflegefall eintreten, hat dies generationenübergreifende Auswirkungen mit oft erheblichen und unerwünschten Konsequenzen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

**Mi, 4. Mrz. 26, 19.00 - 21.00 Uhr**

**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5  
Werner Krebs, zert. Berater Hospiz-Akademie, € 16,-**

**11 018 Stetten**

#### **Vorsorge für Krankheit und Alter - Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung**

Auch in jungen Jahren kann man z. B. durch einen Unfall in eine Situation geraten, in der man keine Entscheidungen in eigener Sache treffen kann. Durch eine Patientenverfügung kann für den medizinischen Bereich im Vorfeld festgelegt werden, welche Behandlungen man ggf. wünscht oder ablehnt. Ebenso wichtig ist eine Vorsorgevollmacht, d. h. die Beauftragung einer Person, die ggf. Entscheidungen für einen treffen darf.

**Di, 24. Mrz. 26, 17.00 - 18.30 Uhr**

**Stetten, Pfarrhof, Pfarrhofstr. 6 a**

**Renate Thanner, Oberstaatsanwältin, € 12,-**



**11 158 Markt Wald**

#### **Erste-Hilfe - Auffrischkurs**

Seien Sie im Notfall handlungsfähig! Dieser Auffrischkurs richtet sich an alle, die ihre Erste-Hilfe-Kenntnisse vertiefen oder auf den neuesten Stand bringen möchten. In Notfallsituationen kommt es auf schnelles und richtiges Handeln an. Frischen Sie Ihr Wissen auf und gewinnen Sie mehr Sicherheit im Umgang mit Notfällen.

Kursinhalte: Wiederholung und Vertiefung lebensrettender Sofortmaßnahmen; Umgang mit Bewusstlosigkeit und Wiederbelebung (inkl. AED); Versorgung von Wunden, Verbrennungen und Knochenbrüchen; Maßnahmen bei Herzinfarkt, Schlaganfall und anderen akuten Erkrankungen; Verhalten bei Unfällen im Alltag und im Straßenverkehr.

**Di, 14. Apr. 26, 18.30 - 21.00 Uhr**

**Markt Wald, Rathaus, Hauptstr. 61**

**Tanja Rauch, Notfallsanitäterin und Einsatzleitung, € 16,-**



## Finanzen

11 170 Mindelheim

### Workshop Finanzwissen - Selbst ist die Frau!

An diesem Abend erhalten Sie einen verständlichen Überblick über das Thema Finanzen und Absicherung im Alter. Gerade Frauen leisten vermehrt unentgeltliche Care-Arbeit für die Familie und arbeiten in der Folge häufiger in Teilzeit oder in weniger gut bezahlten Jobs. Daher sind gerade Frauen gefährdet, im Ruhestand auf finanzielle Unterstützung angewiesen zu sein. Erfahren Sie in diesem Kurs, wie Sie schon mit kleinen Sparbeträgen Ihre Zukunft sinnvoll absichern und selbstbestimmt Finanzentscheidungen treffen können. Bitte mitbringen: Schreibsachen.

Do, 19. Mrz. 26, 19.00 - 20.30 Uhr

Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 15

Bernd Fuhrmann, Finanzgutachter,

Honorarfinanzanlagenberater (IHK), € 10,-

## ETF und Aktien

12 000 Mindelheim

*online*

### Online-Veranstaltung - Langfristiges Vermögenswachstum mit Aktien und ETFs für Einsteiger/-innen

In diesem Einsteigerkurs wird Ihnen kompakt und anschaulich erklärt, was Aktien und Fonds eigentlich sind. Gängige Vorurteile werden besprochen. Der Unterschied zwischen modernen ETFs und klassischen aktiven Fonds wird erklärt. Das Risiko wird durchleuchtet und mit anderen Anlageformen verglichen. Das Feedback der Teilnehmer aus den bisherigen Vorträgen lautet:

- mit Aktien Geld zu verdienen benötigt weniger Zeit und ist leichter als viele denken.

- in Aktien zu investieren ist sicherer als viele denken.

Im Anschluss erhalten Sie die Präsentation und ein Verzeichnis seriöser Quellen (z. B. Stiftung Warentest), bei denen Sie sich selbständig weiter informieren können.

Der Kurs wird von der vhs Neu-Ulm organisiert und findet online statt. Über Ihre Anmeldung wird die organisierende Volkshochschule informiert, so dass sie Ihnen die Zugangsdaten zukommen lassen kann. Um dies gewährleisten zu können, denken Sie bitte daran, sich rechtzeitig anzumelden.

Di, 9. Jun. 26, 19.30 - 21.00 Uhr

Die Zugangsdaten für diese Veranstaltung werden vor Kursbeginn per E-Mail verschickt.

Patrick Abt, € 6,-

## Pädagogik und Psychologie

13 000 Ettringen

### Warum bin ich so, wie ich bin? Eine Erklärung aus Sicht der Entwicklungspsychologie

Genetische Anlagen, soziale Einflüsse und persönliche Erfahrungen formen unsere Persönlichkeit. Wie prägt die frühe Kindheit unser späteres Verhalten? Welche Rolle spielen Erziehung, Kultur und eigene Entscheidungen? Die Entwicklungspsychologie erforscht, wie Menschen sich von der Kindheit bis ins hohe Alter verändern. Welche Chancen bietet dieses Wissen für Eltern, Pädagogen oder einfach für uns selbst? Mit spannenden Beispielen und aktuellen Erkenntnissen wird die faszinierende Reise der menschlichen Entwicklung greifbar.

Mi, 4. Mrz. 26, 19.30 - 21.30 Uhr

Ettringen, Albert-Schweitzer-Grundschule,

Mehrzweckraum, Schulstr. 10

Dietmar Kühnel, Heilpraktiker für Psychotherapie, € 16,-

13 010 Ettringen

### Workshop Stark im Kopf - Was kann Mentaltraining leisten?

Mentaltraining kann Klarheit, Gelassenheit und innere Stärke fördern. An diesem Samstag lernen Sie, wie Sie mit gezielten Techniken Ihre Gedanken bewusst steuern, Stress abbauen und Ihre persönlichen Ziele konsequent verfolgen können. Sie erfahren, wie mentale Blockaden gelöst und neue Denkweisen etabliert werden können – für eine Förderung von Selbstvertrauen, Fokus und Lebensfreude im Alltag.

Sa, 18. Apr. 26, 9.30 - 16.00 Uhr

Ettringen, Albert-Schweitzer-Grundschule,

Mehrzweckraum, Schulstr. 10

Dietmar Kühnel, Heilpraktiker für Psychotherapie, € 41,-

13 030 Mindelheim

*online*

### Online-Veranstaltung - Trauer verstehen - Einen neuen Weg mit dem Verlust finden

Wenn ein geliebter Mensch oder auch ein Tier stirbt, verändert sich alles. Viele erleben in dieser Zeit Einsamkeit, Unverständnis oder Sprachlosigkeit. Dieser Kurs bietet Raum für Austausch, Verständnis und neue Impulse im Umgang mit der eigenen Trauer. Wir arbeiten mit kleinen Ritualen, Symbolen und Übungen, die helfen können, den Schmerz anzunehmen und langsam wieder ins Leben zu finden. Geeignet für: Menschen, die trauern, ganz gleich, wie lange der Verlust zurückliegt. Kein Kurs am 05.04.2026 und 12.04.2026.

Der Kurs wird von der vhs Neu-Ulm organisiert und findet online statt. Über Ihre Anmeldung wird die organisierende Volkshochschule informiert, so dass sie Ihnen die Zugangsdaten zukommen lassen kann. Um dies gewährleisten zu können, denken Sie bitte daran, sich rechtzeitig anzumelden.

So, 8. Mrz. 26 bis So, 10. Mai 26, 9.00 - 10.00 Uhr, 8 Tage

Der Online-Kurs findet über Zoom statt.

Julia Geyer, € 48,-

Anmeldungen rund um die Uhr  
online unter [www.vhs-ua.de](http://www.vhs-ua.de)



**13 040 Rammingen**

### Hochsensibilität verstehen - und friedvoll begleiten

Manche Menschen, und besonders manche Kinder, nehmen die Welt intensiver wahr: Geräusche, Stimmungen, Gefühle. Sie spüren, sehen und fühlen mehr. Diese Hochsensibilität kann ein großes Geschenk sein - und zugleich schnell überfordern. In diesem Vortrag erfahren Sie, was hinter Hochsensibilität wirklich steckt, wie Sie sie erkennen und warum hochsensible Kinder oft „anders“ reagieren. Vor allem geht es darum, wie Eltern und Angehörige liebevoll, klar und gelassen begleiten können, ohne sich selbst dabei zu verlieren. Mit vielen Beispielen aus dem Familienalltag, alltagstauglichen Impulsen und einem tiefen Verständnis, was hochsensible Menschen brauchen, um sich sicher und angenommen zu fühlen.

**Mi, 11. Mrz. 26, 18.30 - 20.30 Uhr**

**Rammingen, Gemeindehaus, Rathausplatz 1**

**Lisa Wölfle, Bedürfnisorientierte Elternberaterin und Neurodiversitätscoach, € 16,-**

## Führungen und Besichtigungen

**14 005 Pfaffenhausen**

### Hinter den Kulissen des Bierbrauens - Erlebe unsere Storchenbrauerei hautnah!

Bei der rund zweistündigen Brauereiführung nimmt Sie unser Brauer mit auf eine spannende Entdeckungstour durch unsere regionale Familienbrauerei. Schritt für Schritt erfahren Sie, wie aus besten Rohstoffen, handwerklicher Erfahrung und einer großen Portion Leidenschaft feinste Biere entstehen. Während des Rundgangs erfahren Sie Wissenswertes über Zutaten, den Brauvorgang und die besondere Kunst des Bierbrauens. Zum Abschluss überzeugen wir uns selbst bei einer kleinen Verkostung von der Vielfalt und der Qualität der verschiedenen Biere.

**Sa, 25. Apr. 26, 10.00 - 12.00 Uhr**

**Pfaffenhausen, Storchenbräu, Kirchplatz 5**

**Hans Bader, Brauer und Mälzer, € 12,-**

**14 010 Mindelheim**

### Führung durch das Institut der Pathologie am Klinikum Schwabing

Die lateinische Inschrift „Mortui Vivos Docent“, „Die Toten lehren die Lebenden“ prangt über den vier Tischen aus Edelstahl im Sektionsaal der Pathologie im Klinikum Schwabing. Krimifans dürfte dieses Bild nicht völlig unbekannt sein, denn der Sektionssaal ist oft Schauplatz für Dreharbeiten zu TV-Formaten wie „Tatort“, „Aktenzeichen XY - ungelöst“ oder den „Eberhofer-Krimis“. Oberpräparator Alfred Riepertinger erläutert vor Ort seine interessante Arbeit. Besichtigt wird auch die „Siegfried Oberndorfer-Lehrsammlung“ mit zirka 1.200 ausgestellten Präparaten, deren älteste Ausstellungsstücke rund 3.500 Jahre alte Mumienexponate darstellen.

Hinweis zu Ihrer Anreise: Treffpunkt ist das Institut für Pathologie (Haus 32, EG) in der München Klinik Schwabing. Einen Lageplan erhalten Sie vor Kursbeginn zugesandt. Nicht empfohlen für Kinder unter 12 Jahren.

**Mo, 18. Mai 26, 18.00 - 19.30 Uhr**

**München, Institut für Pathologie am Klinikum Schwabing,  
Kölner Platz 1 (Haus 32, EG)**

**Alfred Riepertinger, Oberpräparator i. R., € 12,-**

**14 020 Mindelheim**

### Die spannende Welt des Memminger Flughafens - Ein Blick hinter die Kulissen (ab 12 Jahre)

Erleben Sie aufregendes Flughafengeschehen auf dem Vorfeld, die Wege eines Passagiers bei Abflug und Ankunft, sowie die Abfertigungsvorgänge bei Start und Landung. Ein Besuch der Flughafenfeuerwehr gehört ebenso dazu wie eine Busrundfahrt über das Gelände.

WICHTIG: Bitte führen Sie ein gültiges Ausweisdokument oder eine Kopie davon mit (z. B. Geburtsurkunde, Personalausweis, Reisepass, Führerschein). Die Sicherheitsbestimmungen erlauben keinen Kinderwagen und keine offenen Speisen und Getränke.

**Treffpunkt: Check-in am Schalter 1 im Terminal**

**Genauer Kurstermin wird noch bekanntgegeben. ,**

**Memmingerberg, Flughafen Memmingen, Am Flughafen 42  
Allgäu-Airport-Team, € 13,-**

**LESEN  
LACHEN  
LERNEN**

**Bücher Thurn**

Lesen & Schenken



Maximilianstraße 12 | 87719 Mindelheim | Tel. & ☎ : 08261 71000 | [buecher-thurn.de](http://buecher-thurn.de)



**14 060 Pfaffenhäusen**

**Führung des Fischereihofs Salgen - für Erwachsene**

Entdecken Sie, wie moderne Fischerei und Artenschutz Hand in Hand gehen. Im Bruthaus erhalten Sie faszinierende Einblicke in die Aufzucht junger Salmoniden und erfahren, wie bedrohte Fischarten erhalten werden. In der Außenanlage sind die heranwachsenden Tiere und Elterntiere bei einer durch Sie durchgeführten Fütterung zu beobachten. Ein besonderes Highlight ist das größte Aquarium Schwabens mit direktem Blick in den Teich – ein faszinierendes Fenster in die heimische Unterwasserwelt.



Medard - stock.adobe.com

**Sa, 28. Mrz. 26, 10.00 - 12.00 Uhr**  
**Salgen, Schwäbischer Fischereihof, Mörgener Str. 50**  
**Fischereihof-Team, € 6,-**

**14 061 Pfaffenhäusen**

**Führung des Fischereihofs Salgen - für Erwachsene**

Kursbeschreibung siehe oben!

**Sa, 4. Jul. 26, 10.00 - 12.00 Uhr**  
**Salgen, Schwäbischer Fischereihof, Mörgener Str. 50**  
**Fischereihof-Team, € 6,-**

**14 070 Mindelheim**

**Die zauberhafte Welt der Glühwürmchen - Führung im Naturlehrgarten Mindelheim**

Führung durch die verschiedenen Bereiche des Naturlehrgartens mit seinen Besonderheiten im Juni mit Schwerpunkt auf den Lebensbereich der Glühwürmchen. Sie erhalten Tipps, wie wir sie auch in unseren Gärten schützen und fördern können.

**Fr, 19. Jun. 26, 16.00 - 17.30 Uhr**  
**Mindelheim, Naturlehrgarten**  
**Christine Ruiiu, Naturlehrgartenteam BUND Naturschutz**  
**Ortsgruppe Mindelheim, € 6,-**

**14 075 Mindelheim**

**Vielfalt fördern - Führung im Naturlehrgarten Mindelheim**

Führung durch die verschiedenen Bereiche des Naturlehrgarten und seine Besonderheiten im Juli. Wir stellen die Staffelmahd vor und wie wir im Naturlehrgarten Vielfalt erhalten und fördern wollen. Wir geben Tipps wie das auch im Kleinen im eigenen Garten möglich ist.

**Fr, 10. Jul. 26, 16.00 - 17.30 Uhr**  
**Mindelheim, Naturlehrgarten**  
**Christine Ruiiu, Naturlehrgartenteam BUND Naturschutz**  
**Ortsgruppe Mindelheim, € 6,-**

context e.V.  
Kinder-, Jugend- und Familienhilfe

**Noch Platz in und ?**

Erziehungsstellenfamilie (qualifizierte Pflegefamilie) werden und einem Kind ein liebevolles Zuhause geben!

[www.context-ev.de](http://www.context-ev.de)    [info@context-ev.de](mailto:info@context-ev.de)

Context e.V., Kinder-, Jugend- und Familienhilfe

Bocholt · Geldern · Kalkar · Kleve · Köln · Mindelheim · Mönchengladbach · Sonsbeck

Faszination Tiny House

**14 300 Mindelheim**

**Faszination Tiny House - entspanntes Wohnen auf kleinem Raum**

Ob Tiny House, Microhaus, Minihaus oder Singlehaus – sie werden immer beliebter. Aufgrund steigender Immobilien-, Grundstücks- und Rohstoffpreise sowie unsicherer Zukunftsperspektiven, steigt das Interesse und die Nachfrage nach alternativen Wohnformen wie den Tiny Houses.



Friedbert - stock.adobe.com

Aber auch die Idee, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, minimalistischer und nachhaltiger zu leben, spricht viele Menschen an. In diesem Vortrag erfahren Sie Wissenswertes aus der Perspektive einer Tiny House Besitzerin, z. B. wie es sich in einem Tiny House lebt, wo es aufgestellt werden kann, welche bürokratischen Hürden zu beachten sind, welche Heizsysteme sich eignen, sowie welche Hersteller es im europäischen Raum gibt.

**Di, 14. Apr. 26, 19.00 - 20.30 Uhr**  
**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5**  
**Claudia Kollin, € 12,-**



## vhs • wissen live

das digitale Wissenschaftsprogramm

vhs.wissen live, das digitale Wissensprogramm, bietet Livestreams von Expert/-innen aus Wissenschaft und Gesellschaft. Die folgenden Veranstaltungen finden im Rahmen der Reihe „vhs.wissen live“ als Livestream statt und sind für Sie kostenlos. Für die Teilnahme melden Sie sich wie gewohnt zur Veranstaltung an. Sie benötigen einen PC/Laptop oder ein mobiles Endgerät mit Internetanschluss. Um Ihnen rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn die Zugangsdaten zusenden zu können, benötigen wir bei der Anmeldung eine gültige E-Mail-Adresse von Ihnen. Mehr Informationen zu den Inhalten der jeweiligen Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage unter [www.vhs-ua.de/programm/digitales-lernen](http://www.vhs-ua.de/programm/digitales-lernen)



### 15 065 Online-Veranstaltung *online* Die Wiederkehr der Imperien

Sa, 1. Aug. 26, 19.30 - 21.00 Uhr

### 15 060 Online-Veranstaltung *online* Musik, Wissenschaft und Technik: eine harmonische Reise durch zwei Jahrhunderte

Di, 21. Jul. 26, 19.30 - 21.00 Uhr

### 15 058 Online-Veranstaltung *online* Zukunft der industriellen Produktion in Deutschland

Di, 23. Jun. 26, 19.30 - 21.00 Uhr

### 15 050 Online-Veranstaltung *online* Bauchentscheidungen: Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition

Do, 18. Jun. 26, 19.30 - 21.00 Uhr

### 15 048 Online-Veranstaltung *online* Cahokia: Eine präkolumbische indigene Hochkultur in Nordamerika

Di, 9. Jun. 26, 19.30 - 21.00 Uhr

### 15 045 Online-Veranstaltung *online* In der Nähe: Vom politischen Wert einer ostdeutschen Sehnsucht

Mo, 18. Mai 26, 19.30 - 21.00 Uhr

### 15 040 Online-Veranstaltung *online* Die Kelten

Mi, 29. Apr. 26, 19.30 - 21.00 Uhr

### 15 038 Online-Veranstaltung *online* Warum nicht losen? Über den Sinn von Zufallsentscheidungen

Mi, 22. Apr. 26, 19.30 - 21.00 Uhr

### 15 030 Online-Veranstaltung *online* Die Gletscher: Von der letzten Eiszeit bis morgen

Do, 16. Apr. 26, 19.30 - 21.00 Uhr

### 15 028 Online-Veranstaltung *online* Benvenuto Cellini. Ein Künstlerleben

Do, 2. Apr. 26, 19.30 - 21.00 Uhr

### 15 025 Online-Veranstaltung *online* Roma Eterna. Kunst und Kultur im Rom der Nachkriegszeit: Zwischen Trümmern, Widerstand und Erneuerung

Mi, 1. Apr. 26, 19.30 - 21.00 Uhr

### 15 020 Online-Veranstaltung *online* Antisemitismus: Was gibt es da zu erklären?

Mi, 25. Mrz. 26, 19.30 - 21.00 Uhr

### 15 018 Online-Veranstaltung *online* Jenseits der Banken und fern vom Staat. Über Geld und Freiheit im Zeitalter der Kryptowährungen.

Mo, 16. Mrz. 26, 19.30 - 21.00 Uhr

### 15 015 Online-Veranstaltung *online* Kunst im Ohr: Ein Livestream für alle Sinne

Mi, 11. Mrz. 26, 19.30 - 21.00 Uhr

### 15 012 Online-Veranstaltung *online* Die Frau als Mensch. Am Anfang der Geschichte.

Mi, 4. Mrz. 26, 19.30 - 21.00 Uhr

### 15 010 Online-Veranstaltung *online* Jim Knopf, die Halbdrachen und die deutsche Geschichte

So, 1. Mrz. 26, 19.30 - 21.00 Uhr

### 15 005 Online-Veranstaltung *online* Fehlerhafte Menschen und Maschinenfehler: Warum wir eine Error Literacy brauchen.

Di, 24. Feb. 26, 19.30 - 21.00 Uhr

### 15 003 Online-Veranstaltung *online* Im Wettlauf mit dem Gehirn: Ist künstliche Intelligenz schon intelligent?

Mo, 23. Feb. 26, 19.30 - 21.00 Uhr

### 15 000 Online-Veranstaltung *online* Zwischen Superorganismus und Polizeistaat: Konflikte und Konfliktlösung in den Staaten sozialer Insekten

Mo, 2. Feb. 26, 19.30 - 21.00 Uhr



## Studium Generale



### 15 500 Mindelheim

#### Technik in der Antike - Teil 1

Die technischen Leistungen der Antike sind äußerst beeindruckend. Bekannt sind großartige Bauten wie das Kolosseum, die Caracalla Thermen oder der Pont du Gard. In der Antike wurden auch in vielen anderen technischen Bereichen Spitzenleistungen erbracht.

Im Rahmen der Vortragsreihe Technik in der Antike wird die Vielfalt antiker Technik anhand von zahlreichen Bildern und Grafiken vorgestellt und erklärt.

Schwerpunkte in diesem Vortrag: Mathematik und Messtechnik, Werkstoffe, Bergbau und Verhüttung, Bautechnik, Wasserversorgung, Straßen und Tunnel, Hafenanlagen und Dämme.

*Fr, 23. Jan. 26, 19.00 - 20.30 Uhr*

*Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 16*

*Dr. Dietmar Trippner, € 14,-*

### 15 510 Mindelheim

#### Technik in der Antike - Teil 2

Die technischen Leistungen der Antike sind äußerst beeindruckend. Bekannt sind großartige Bauten wie das Kolosseum, die Caracalla Thermen oder der Pont du Gard. In der Antike wurden auch in vielen anderen technischen Bereichen Spitzenleistungen erbracht.

Im Rahmen der Vortragsreihe Technik in der Antike wird die Vielfalt antiker Technik anhand von zahlreichen Bildern und Grafiken vorgestellt und erklärt.

Schwerpunkte in diesem Vortrag: Naturphilosophie und Physik, Maße und Gewichte, Werkzeuge zur Holz-, Metall- und Steinbearbeitung, Hydraulik und Pneumatik, Technik in der Landwirtschaft, Automaten und astronomische Geräte, Verkehrstechnik und Schiffbau, Kriegstechnik.

*Fr, 27. Feb. 26, 19.00 - 20.30 Uhr*

*Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 16*

*Dr. Dietmar Trippner, € 14,-*

### 15 520 Mindelheim

#### Immer unter Spannung - Unser Stromnetz erklärt

In diesem Vortrag erhalten Sie einen Einblick, wie unser europäisches Stromnetz aufgebaut ist, um eine sichere, nachhaltige und kostengünstige Energieversorgung zu gewährleisten. Im ersten Teil erklären wir den Aufbau und die Funktionsweise unseres Stromnetzes. Dabei zeigen wir, wie Erzeugung und Verbrauch in einem synchronen Verbundnetz zusammenwirken und welche Ursachen zu Störungen wie Black-outs und Brown-outs führen können. Im zweiten Teil stellen wir die Merkmale verschiedener großer Kraftwerkstypen vor und diskutieren, wie sicher, nachhaltig und kosteneffizient die jeweiligen Technologien sind.

Hinweis: Dieser Kurs fokussiert sich auf das zentrale Stromnetz und behandelt nicht die Besonderheiten dezentraler, privater Erzeugung durch einzelne Haushalte oder kleine Anlagen.

Zielgruppe: Alle, die mehr über die Funktionsweise und Herausforderungen unseres Stromnetzes erfahren möchten. Für Einsteiger/-innen ist es hilfreich, sich vorab kurz in Quellen wie in <https://www.enbw.com/Beitrag/stromnetz-so-kommt-der-strom-in-die-steckdose> einzulesen.

*Mi, 4. Feb. 26, 19.00 - 20.30 Uhr*

*Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5*

*Robert Abt, Dipl.-Ing. (TU), € 14,-*

### 15 530 Ottobeuren

#### Himmelsmechanik - Theorie und Praxis in der Volkssternwarte

Teil 1: Orientierung am Sternhimmel

Warum sehen wir im Sommer andere Sternbilder als im Winter, aber den Großen Wagen ganzjährig? Ist es möglich, Standort, Datum und Uhrzeit anhand der Sterne zu bestimmen?

In diesem Kurs beginnen wir mit verschiedenen astronomischen Koordinatensystemen und lernen, wie wir uns mit einfachen Mitteln am Himmel orientieren. Bei klarem Wetter wird dies praktisch mit einer drehbaren Sternkarte geübt (im Kurs für 16,- € erhältlich).

Teil 2: Lauf der Gestirne

Was verbirgt sich hinter den Begriffen „tropisches“ und „siderisches“ Jahr? Was ist ein synodischer Monat? Wo finden wir im Jahreslauf die sichtbaren Planeten? Dieser Kurs behandelt die Bewegung der Himmelskörper im Sonnensystem. Wir lernen verschiedene Gesetze der Planetenbewegung kennen und erfahren, warum sich Sonnen- und Mondfinsternisse in bestimmten Zeitabständen wiederholen. Bei klarem Himmel werden die Kenntnisse aus dem ersten Teil aufgefrischt und praktisch geübt.

*Mi, 11. Mrz. 26 bis Mi, 18. Mrz. 26, 19.00 - 20.30 Uhr, 2 Tage*

*Ottobeuren, Allgäuer Volkssternwarte, Wolferts 40*

*Harald Steinmüller, € 20,-*

### 15 535 Markt Wald

#### Zwischen Bildschirmzeit und Wirklichkeit – Mediennutzung im digitalen Zeitalter

Smartphones, soziale Netzwerke und Streamingdienste sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Doch wie verändert die permanente Verfügbarkeit von Medien unser Denken, Lernen und Zusammenleben? In diesem Vortrag beleuchten wir aktuelle Trends der Mediennutzung, zeigen Chancen und Risiken auf und geben praxisnahe Impulse für einen bewussten Umgang mit digitalen Medien – ob in Familie, Schule oder Beruf.

Dieser Vortrag richtet sich an: Pädagog/-innen, Eltern, Fachkräfte und alle Interessierten

*Mi, 18. Mrz. 26, 18.30 - 20.00 Uhr*

*Markt Wald, Rathaus, Hauptstr. 61*

*Burkhard Panier, Dipl. Ing. (FH) Maschinenbau, € 12,-*



15 540 Mindelheim

### Neuronale Netze – das Herzstück moderner KI

Im Vortrag erfahren Sie mehr über das komplexe aber faszinierende Thema neuronale Netze, ohne deren Anwendung moderne KI-Systeme wie ChatGPT undenkbar wären. Neuronale Netze sind aufgebaut nach dem Vorbild des menschlichen Gehirns und können aus den Daten lernen. Professionelle Beschäftigung mit dieser Thematik bedarf Kenntnisse in höherer Mathematik und Statistik. Wir werden jedoch das Thema allgemein verständlich präsentieren, damit Sie mehr Verständnis für die Arbeitsweise der KI bekommen.

**Mi, 15. Apr. 26, 18.00 - 19.30 Uhr**  
**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5**  
**Andreas Kus, Dipl.-Mathematiker, € 10,-**

15 545 Markt Wald

### Künstliche Intelligenz verstehen und nutzen – Chancen, Grenzen und praktische Anwendungen

Künstliche Intelligenz (KI) ist längst kein Zukunftsthema mehr, sie verändert schon heute, wie wir arbeiten, lernen und kommunizieren. Doch was genau steckt hinter dem Begriff KI, und wie können wir sie sinnvoll einsetzen, ohne die Kontrolle zu verlieren? In diesem Vortrag erhalten Sie einen verständlichen Überblick über die Grundlagen der KI, ihre aktuellen Anwendungsfelder und ihre Auswirkungen auf Gesellschaft und Berufswelt. Anhand praktischer Beispiele wird gezeigt, wie KI im Alltag unterstützen kann und wo wir kritisch bleiben sollten.

Der Vortrag richtet sich an alle Interessierte, Lehrende und Entscheidungsträger/-innen.

**Mi, 15. Apr. 26, 18.30 - 20.00 Uhr**  
**Markt Wald, Rathaus, Hauptstr. 61**  
**Burkhard Panier, Dipl. Ing. (FH) Maschinenbau, € 12,-**

## Praxiswissen für Garten und Landschaft

16 000 Mindelheim

### Motorsägenlehrgang Modul A nach DGUV in der Kleingruppe

Sie möchten Ihr Holz direkt beim Förster oder Waldbauern kaufen und vor Ort selbst sägen? Dafür wird heute ein Befähigungsschein im Umgang mit der Motorsäge benötigt, den Sie in diesem Kurs erwerben können. In der Kleingruppe erfahren Sie am ersten Kurstag alles Wesentliche im theoretischen Unterricht. Ab dem zweiten Tag steht die praktische Arbeit mit der Motorsäge im Mittelpunkt. Sie fallen unter fachmännischer Aufsicht und Anleitung einen Baum und arbeiten ihn auf. Der Treffpunkt für den zweiten Termin wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Bitte bringen Sie am jeweiligen Kurstag folgendes mit:

## Portrait



### Andreas Kus

Dipl.-Math. Univ.

„Keine Angst vor Mathematik“

Ich habe in Kattowitz (Ostoberschlesien, Polen) Mathematik studiert und 1981 mein Wissen und die damit verbundene Leidenschaft mit nach Deutschland gebracht. Von 1983 bis 2014 arbeitete ich am Max-Planck-Institut für Plasmaphysik, zuletzt als Mitglied zweier internationaler Experten-Gruppen zur Entwicklung von Kernfusionsanlagen.

Neben der Forschung, war es mir immer ein besonderes Anliegen, das Fach Mathematik - vor allem für junge Menschen – verständlich und begreifbar zu machen. Komplexe mathematische Probleme mit einfachen Worten zu erklären, ist eine meiner Stärken – und genau das hilft mir heute auch als Dozent, anspruchsvolle Themen wie *Künstliche Intelligenz* anschaulich zu vermitteln.

Heutzutage sind neuronale Netze das Herzstück moderner KI-Anwendungen. In meinem Vortrag erhalten Sie einen spannenden und verständlichen Einblick in das Thema KI, sowie in die faszinierenden Themenbereiche „*Machine Learning*“ und „*Natural Language Processing*“ kennenlernen. Denn wer die mathematische Logik hinter der KI im Grundsatz verstanden hat, kann diese sehr viel besser und gezielter für sich einsetzen.

#### 1. Tag: Theorie und Arbeiten an der Motorsäge

- Schreibzeug
- Motorsäge, ggf. Ersatzkette
- Schärfergerät für die Kette (Feile rund und flach)
- Werkzeug für die Säge, Kombischlüssel

#### 2. Tag: Praxis

- Motorsäge, ggf. Ersatzkette
- Treibstoff und Kettenöl
- Werkzeug für die Säge, Kombischlüssel
- Helm mit Ohr- und Gesichtsschutz
- Schnittschutzhose
- Schnittschuttschuhe/-stiefel
- Handschuhe
- Erste-Hilfe-Päckchen
- Brotzeit

Die Teilnahme am Kurs erfolgt auf eigene Gefahr. Der Kursleiter haftet nur bei Vorsatz bzw. grober Fahrlässigkeit. Den Anweisungen des Kursleiters ist unbedingt Folge zu leisten. Während des Lehrgangs gilt striktes Alkoholverbot. Teilnahmeberechtigt sind Personen ab 18 Jahren. Am Ende des Lehrgangs erhalten Sie den „Motorsägen-Führerschein“.

**Fr, 17. Apr. 26, 9.00 - 16.00 Uhr**

**Sa, 18. Apr. 26, 8.00 - 15.00 Uhr**

**Mindelheim, Kulturfabrik auf der Insel, Georgenstr. 33**  
**Gregor Prinz, Staatl. geprüfter Forsttechniker, Fachkraft für Arbeitssicherheit, € 229,-**



### 16 005 Kirchheim

#### Sensenkurs - Mähen für den Hausgebrauch

Sensen ist nicht nur eine alte Tradition, es ist auch eine leichte, umweltschonende, leise und elegante Methode, eine Wiese zu mähen. Aber schlechtes Material und stumpfe Sensenblätter können einem schnell die Freude an dieser Tätigkeit verderben. Wie das Mähen mit gutem Arbeitsmaterial und richtiger Technik zum Kinderspiel wird, lernen Sie in diesem Kurs. Verschiedene Möglichkeiten das Mähgut zu verwerten, werden ebenfalls angesprochen.

Bitte mitbringen: Getränke, bei Bedarf Handschuhe.

Sensen werden zur Verfügung gestellt. Gerne können zur Begutachtung eigene Sensen mitgebracht werden.

**So, 31. Mai 26, 9.00 - 13.00 Uhr**

**Allgäu, Ort wird noch bekannt gegeben**

**Dr. Denise Emer, Sensenverein Deutschland, € 80,-**

### 16 008 Kirchheim

#### Dengelkurs - Dengeln lernen in Theorie und Praxis

Wie man eine Sense durch dengeln richtig dünn bekommt, erfahren Sie in diesem Kurs. Drei verschiedene Dengelmethode werden vorgestellt und danach kann geübt werden. So können Sie mit einer scharfen Sense in die Mahd starten. Auch auf das Reparieren von Sensen wird eingegangen. Dengelmaterial wird zur Verfügung gestellt. Eigene Sensen können gerne mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: Gehörschutz, Handschuhe und Schutzbrille, ggf. Lesebrille.

**So, 31. Mai 26, 14.00 - 17.00 Uhr**

**Allgäu, Ort wird noch bekannt gegeben**

**Dr. Denise Emer, Sensenverein Deutschland, € 70,-**

### 16 500 Ettringen

#### Schneiden von Obst- und Ziergehölzen

Ein erfahrener Gartenbautechniker zeigt Ihnen an konkreten Beispielen verschiedene Schnittmaßnahmen an Obst- und Ziergehölzen. Bei ungünstiger Witterung muss der Kurs verschoben werden.

**Sa, 28. Feb. 26, 13.00 - 16.00 Uhr**

**Ettringen, Gemeindeamt, Siebnacher Str. 1**

**Herrmann Müller, Gartenbautechniker, € 19,-**



**Sie suchen  
Veranstaltungen  
an einem  
bestimmten Ort?**

Auf unserer Homepage [www.vhs-ua.de](http://www.vhs-ua.de) und im Heft auf S. 94 finden Sie unser Programm auch sortiert nach vhs-Orten.

## Wildkräuterkunde

### 16 999 Stetten

#### Räuchern fürs Wohlbefinden – Mit Kräutern durch das Jahr

Erfahre in diesem Kurs wie du im Einklang mit den Jahreszeiten mit duftenden Kräutern, Harzen und Hölzern dein Wohlbefinden stärken kannst. Wir besprechen die Grundlagen des Räucherns und verschiedene Methoden, welche Pflanzen dich im Frühling, Sommer, Herbst und Winter begleiten können sowie kleine Räucherrituale. Dabei verbinden wir altes Wissen mit moderner Achtsamkeit.

Bitte mitbringen: Mörser, falls vorhanden

Materialkosten in Höhe von 5,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Fr, 27. Feb. 26, 16.00 - 19.00 Uhr**

**Stetten, Pfarrhof, Pfarrhofstr. 6 a**

**Kornelia Rampp, Wildkräuterführerin, € 24,-**

### 17 000 Stetten

#### Wildkräuterwanderung - Kräuter des Frühlings

Schmackhaftes aus Feld und Flur. Welche Wildkräuter und Knospen können im Frühjahr gesammelt werden? Die Sonne gewinnt im März an Kraft und sobald der Frost nachlässt, sprießen überall wohltuende und schmackhafte Wildkräuter. Genau die richtige Zeit für eine Frühjahreskur mit frisch gesammelten Wildpflanzen. Die Kapelle befindet sich am Waldrand in der Nähe des Baggerbetriebs Ritter in Stetten.

**Sa, 28. Mrz. 26, 15.00 - 17.00 Uhr**

**Stetten, Frankiskus-Kapelle**

**Thea Weber, Geprüfte Allgäuer Wildkräuterführerin, € 12,50**

### 17 005 Ottobeuren

#### Wildkräuterwanderung - Kräuter des Frühlings

Bei einem Spaziergang lernen Sie unsere einheimischen Wildkräuter und ihre vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten kennen. Sie erfahren etwas über die Anwendung in der Küche und der Volksheilkunde, über das Ernten und vieles mehr. Auch werfen wir einen Blick auf die Welt der Insekten. Nach dieser Führung werden Sie die Beikräuter in Ihrem Garten wie z. B. die Brennnessel mit anderen Augen sehen.

Bitte denken Sie an wetterfeste Kleidung und feste Schuhe. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Wichtiger Hinweis: Treffpunkt ist der Parkplatz am Tennisplatz, nicht am Eventstadel „der Schachen“.

**Fr, 17. Apr. 26, 17.00 - 19.00 Uhr**

**Ottobeuren, Schachenweiher, gegenüber Schachen 29**

**Heike Potrykus, zert. Allgäuer Wildkräuterführerin und Blühbotschafterin, € 12,50**



### 17 010 Kirchheim

#### **Wildkräuterwanderung - Frühjahreskräuter entdecken und verarbeiten**

Bei dieser Kräuterwanderung lernen Sie gemeinsam mit einer erfahrenen Kräuterpädagogin die wichtigsten essbaren Wildpflanzen des Frühjahrs kennen – von Bärlauch über Giersch bis hin zu Vogelmiere und Löwenzahn. Sie erfahren, woran man die Kräuter sicher erkennt, und wie sie genutzt werden können. Im Anschluss an die Wanderung werden die gesammelten Kräuter gemeinsam verarbeitet, z. B. zu einem würzigen Kräuteraufstrich, einem belebenden Frühlingssalz oder einem erfrischenden Kräutergetränk.

Bitte mitbringen: Witterungsangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, ein kleines Sammelkörbchen oder Stoffbeutel, Schneidebrett und Messer, ggf. Schraubglas oder kleine Dose.

Materialkosten in Höhe von 8,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Mo, 13. Apr. 26, 17.00 - 20.00 Uhr**  
**Hasberg, Hasberger Kräutergärtle, Mühlstraße 9**  
**Kornelia Rampp, Wildkräuterführerin, € 27,-**

### 17 015 Kirchheim

#### **Kräuterworkshop „Rund um die Rose“ – Nutzung, Kulinarisches und Märchenhaftes**

Die Rose, Königin der Blumen, verzaubert seit Jahrhunderten Herz und Sinne. In diesem Kurs entdecken wir ihre vielen Facetten. Von Nutzung von Blüten, Früchten und ätherischen Ölen über köstliche Rezepte bis hin zu ihren geheimnisvollen Spuren in Märchen und Mythen. Wir stellen einfache Anwendungen für Gesundheit und Wohlbefinden her, probieren kleine kulinarische Kostproben mit Rosenaroma und lauschen Geschichten, in denen die Rose Symbol für Liebe, Reinheit und Wandlung ist. Ein sinnlicher Kurs für alle, die Natur, Duft und altes Pflanzenwissen lieben.

Bitte mitbringen: Kleines Schraubglas, Notizbuch und gute Laune.

Materialkosten in Höhe von 10,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Di, 9. Jun. 26, 17.00 - 20.00 Uhr**  
**Hasberg, Hasberger Kräutergärtle, Mühlstraße 9**  
**Kornelia Rampp, Wildkräuterführerin, € 29,-**

*Bitte beachten Sie:*

**An-, Ab- und Ummeldungen sind ausschließlich über die Geschäftsstellen möglich.**

**Ausnahme im Kurs: Anmeldung für Folgekurs durch Unterschrift auf der Weitermeldeliste. Anmeldungen sind auch online möglich.**

### 17 030 Kirchheim

#### **Wildkräuterwanderung - Sommerkräuter nutzen und räuchern**

Im Sommer steht die Natur in voller Blüte und mit ihr entfalten unsere heimischen Wildkräuter ihre ganze Kraft. Auf dieser Kräuterwanderung entdecken wir Schätze am Wegesrand: Du lernst typische Sommerkräuter wie Johanniskraut, Beifuß, Schafgarbe und Brennnessel und viele mehr kennen. Wir besprechen ihre vielfältige Nutzung sowie ihre Bedeutung beim Räuchern. Im anschließenden Workshop binden wir kleine Kräuterbündel („Smudge Sticks“) - ideal zum Klären der Raumluft, zur Entspannung oder für persönliche Rituale.

Wichtig: Wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk.

Bitte mitbringen: Sammelkorb, kleine Gartenschere und evtl. Notizbuch

Materialkosten in Höhe von 8,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Mo, 15. Jun. 26, 18.00 - 20.30 Uhr**  
**Hasberg, Hasberger Kräutergärtle, Mühlstraße 9**  
**Kornelia Rampp, Wildkräuterführerin, € 24,-**



Sonja Birkelbach - stock.adobe.com

### 17 040 Pfaffenhausen

#### **Wildkräuterwanderung – Sommerkräuter entdecken und genießen**

Entdecken Sie die Vielfalt der heimischen Sommerkräuter, die am Wegesrand, auf Wiesen und in lichten Wäldern wachsen. Sie lernen, typische Sommerkräuter sicher zu erkennen und sie vielfältig zu nutzen. Ob erfrischende Sommertees, würzige Wildkräutersalate oder natürliche Hautpflege – die Anwendungsmöglichkeiten sind so vielfältig wie die Pflanzen selbst. Neben botanischen Informationen erhalten Sie auch praktische Tipps zum Sammeln, Trocknen und Verarbeiten der Kräuter. Zum Abschluss stellen wir gemeinsam eine einfache Kräuterzubereitung her.

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, feste Schuhe, Sonnenschutz, kleines Sammelgefäß oder Stoffbeutel, Notizblock und ggf. eine Lupe.

Der angegebene Parkplatz dient nur als erster Treffpunkt. Materialkosten in Höhe von 5,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Do, 2. Jul. 26, 18.00 - 20.00 Uhr**  
**Pfaffenhausen, Parkplatz, Mindelheimer Str. 7**  
**Kornelia Rampp, Wildkräuterführerin, € 17,50**



## Rund ums Tier

17 100 Mindelheim

online

### Online-Veranstaltung - Erste Hilfe am Hund

Irgendwie verhält sich mein Hund komisch, wurde von einem Insekt gestochen oder hat sich gar mit einem anderen Hund gezoft. Wenn Sie wissen möchten, woran man Notfälle beim Hund erkennt und was man dann tun sollte, sind Sie in diesem Vortrag genau richtig. Sie erhalten eine Übersicht relevanter Notfallsituationen und das empfohlene Handeln. Von Überhitzung bis zur Wiederbelebung - damit Sie derartige Situationen zukünftig souverän meistern können.

Der Kurs wird von der vhs Neu-Ulm organisiert und findet online statt. Über Ihre Anmeldung wird die organisierende Volkshochschule informiert, so dass sie Ihnen die Zugangsdaten zukommen lassen kann. Um dies gewährleisten zu können, denken Sie bitte daran, sich rechtzeitig anzumelden.

Do, 23. Apr. 26, 18.00 - 20.00 Uhr

Die Zugangsdaten für diese Veranstaltung werden vor Kursbeginn per E-Mail verschickt.

Claudia Hermann, € 6,-

17 300 Markt Wald

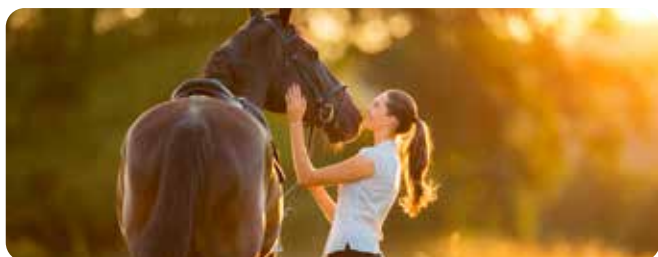
### „Ist da der Wurm drin?“ - Zeitgemäßes Parasitenmanagement in der Pferdehaltung

- Welche Magen-Darm Parasiten kommen in Pferdehaltungen vor?
- Wirkt die verabreichte Wurmkur überhaupt noch? Gefahr durch zunehmende Resistenzen: Was kann ich als Pferdebesitzer oder Pferdehalter dagegen tun?
- Wie funktioniert „zeitgemäßes und selektives Entwurmungsmanagement“ inklusive Diagnostik, Therapie und Wirksamkeitskontrolle?

Sa, 28. Mrz. 26, 15.00 - 17.00 Uhr

Markt Wald, Rathaus, Hauptstr. 61

Silke Neumaier, Tierärztin, Pferdeausbilderin, € 12,50



lag\_cz - stock.adobe.com

17 305 Markt Wald

### Motiviere Dein Pferd - Freie Bodenarbeit und Zirkensik (Praxiskurs)

Du möchtest Freude und Abwechslung in den Alltag deines Pferdes bringen? Deine Körpersprache schulen und deine Kommunikation mit dem Pferd verbessern? Du möchtest dein Pferd mit feinen Signalen zum Tanzen bringen? Dann bist du hier genau richtig! In diesem Kurs

lernst du, mit Pferden über Körpersprache und emotionale Signale klar und ohne Hilfsmittel wie Longenverbindung oder -peitsche zu kommunizieren. Für den Kurs stehen die Schulpferde der RAI-Reitschule Markt Wald zur Verfügung.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung

Der angegebene Kursort dient nur als Treffpunkt. Anschließend fahren die Teilnehmer gemeinsam zum nahegelegenen Stall.

So, 17. Mai 26, 15.00 - 18.00 Uhr

Oberneufnach, Haus der Vereine, Neufnachtalstr. 23, Parkplatz

Silke Neumaier, Tierärztin, Pferdeausbilderin, € 19,-

17 306 Markt Wald

### Motiviere Dein Pferd - Freie Bodenarbeit und Zirkensik (Praxiskurs)

Kursbeschreibung siehe oben!

So, 14. Jun. 26, 15.00 - 18.00 Uhr

Oberneufnach, Haus der Vereine, Neufnachtalstr. 23, Parkplatz

Silke Neumaier, Tierärztin, Pferdeausbilderin, € 19,-

## Portrait



### Wolfgang Kastello

Dialektliebhaber und Stadtführer

Wenn ma wia i des Glück ghatt haut mit eiserer Mundart aufzumwacha, nau weard oim d Schprauch zur zweita Hoimat. Mei Großmuatter und mei Muatter hand mi mit da scheaschta und au mit da derbschta Schprüch und Ausdruck ihrer Lebtag lang gfuettert. Nauchdeam i nemma arbada muass hau i mir drbei denkt, dass i dean Schprauchschatz it verkomma lassa derf.

Dau isch so an Haufa Eraschthafigkeit und Humor denna, das es ewig schad wär, wenn des allz verschwinda dät. Ganz zum Schweiga von all deana guat und schlecht gmointa Boshafigkeitä um dia a Schwaub nia verleaga isch.

So haut ma mi nau von dr Volkshochschul gfraugat, ob ma dau it ebbas macha kennt für sottiga Leit wo eisera „regionale Sprachvariante“ no it recht verschandat. Nau hau i mir denkt, dass des scha näh beinand bei ma Fremdschprauchakurs isch und i an Beitrag zur hiesiga Entwicklungshilfe leischta kennt. So bin i zu deam Kurs „Schwäbisch für Reigschmeckte“ komma.

Wer also dra interessiert isch, der darf geara komma. Wenn ebber des liest und it recht verschtaut nau ka er sich des von ma Einheimischa übersetza lau.



# Unterallgäuer Kulturpass

unterallgäu  
landkreis

Foto: Tobias Harrmann

Der Unterallgäuer Kulturpass bietet Ihnen die Möglichkeit, die Region mit vielen ihrer kulturellen Facetten kennenzulernen. Mit unserer Modulreihe können sowohl Zugezogene als auch Liebhaberinnen und Liebhaber der schwäbischen Kultur Einblicke in deren Sprache, Kulinarik und Geschichte erhalten. Die Dozentinnen und Dozenten sind allesamt „native speaker“ und führen Sie mit einer Prise Humor durch die einzelnen Module. So macht Bildung Spaß!

### Mit 3 Modulen zum „Schwaben-Diplom“



Die Teilnehmer/-innen, die neben dem Kurs „Schwäbisch für Reischmeckte“ (261-21200) zwei weitere Module aus dem „Unterallgäuer Kulturpass“ und/oder der Frundsbergfest-Reihe absolvieren, erhalten eine Urkunde zum absolvierten „Schwaben-Diplom“ sowie einen besonderen Preis. Die offizielle Übergabe findet im Herbst/Winter 2026 statt. Der genaue Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben.

#### 21 200 Mindelheim

### Unterallgäuer Kulturpass - Schwäbisch für „Reischmeckte“ (A1)

Sie wollen die Schwaben künftig besser verstehen, selbst mal „Schwäbisch schwätza“ oder als Eingesessener Ihre Schwäbisch-Kenntnisse vertiefen? Dann ist dieser Kompaktkurs genau richtig für Sie! Im Kurs geht es um Wörter und Redensarten, die interessantesten Besonderheiten der Grammatik und sprachliche Kuriositäten rund um das Unterallgäuer Schwäbisch. Unser Kursleiter führt Sie in lockerer Atmosphäre ein in das Schwäbisch, das hier in der Region gesprochen wird. Am dritten Kurstag werden die erworbenen Sprachkenntnisse in geselliger Runde in einem Mindelheimer Gasthaus angewendet.

*Fr, 17. Apr. 26 bis Fr, 8. Mai 26, 19.00 - 20.30 Uhr, 3 Tage Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 16 Wolfgang Kastello, Dialekt-Liebhaber, Stadtführer, € 28,50*

#### 21 210 Ettringen

### Unterallgäuer Kulturpass - „Wo mir Schwoba in Bayern herkomma!“ (Vortrag)

Eine Zeitreise in die Geschichte einer Melange, die heute Bayrisch und Schwäbisch ist. Wer gern mehr über die Geschichte und Geschichten unseres Landstrichs wissen möchte, um mit historischen Kenntnissen in Gesprächen sein jeweiliges Gegenüber zu verblüffen, ist bei dieser Veranstaltung im Rahmen des „Unterallgäuer Kulturpasses“ genau richtig. Sie wissen nachher hoffentlich ein wenig mehr Bescheid über die frühe Besiedelung, die Feudalzeit, das staufisch geprägte Mittelalter und das vermeintliche Durcheinander im Heiligen Römischen Reich Deutscher Nation. Wir erkunden die Städte und Klosterlandschaften und sind gespannt, wie weit wir gemeinsam kommen.

*Mi, 22. Apr. 26, 19.00 - 20.30 Uhr  
Ettringen, Café Kellerberg, Rechbergstr. 11  
Robert Sturm, Bürgermeister, Historiker, € 12,-*

#### 21 220 Breitenbrunn

### Unterallgäuer Kulturpass - Nichts für Warmduscher (Vortrag mit Kneipp-Anwendung)

Dass Wasseranwendungen gesundheitsfördernd sein können, wusste bereits der Naturheilkundler und Hydrotherapeut Sebastian Kneipp. Basierend auf dessen Lehre erfahren Sie in einem Vortrag praktische Tipps und Einblicke in die Kneipp-Therapie. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können im Anschluss nicht nur im warmen, mineralhaltigen Wasser der Naturtherme baden, sondern haben auch die Möglichkeit, einen kalten Abguss am eigenen Leib zu erleben. Das Eintrittsgeld für die Therme Bedernau ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Badebekleidung und Handtuch.

*So, 17. Mai 26, 10.30 - 12.00 Uhr  
Bedernau, Freianlage der Naturtherme, Zur Naturtherme 25  
Marlene Hölzle, Kneipp-Therapeutin, € 22,-*

**RECHTZEITIG ANMELDEN!**



### 21 230 Kirchheim

#### Unterallgäuer Zeitreise-Touren - Kirchheim

Die neuen Unterallgäuer Zeitreise-Touren laden zu spannenden Rundgängen durch die Orte unserer Region ein. An ausgewählten Plätzen vermitteln fachkundige Referenten oder Referentinnen lebendige Einblicke in die bewegte Vergangenheit ihrer Heimatgemeinde. Die Auftaktveranstaltung der neuen Modulreihe findet in Kirchheim in Schwaben statt. Hier führt Kreisheimatpfleger Ernst Striebel zu markanten historischen Plätzen und vermittelt spannende Einblicke in die bewegte Vergangenheit des Ortes. Ein informativer Rundgang für alle Geschichtsinteressierten und alle, die es werden wollen. Treffpunkt ist am Kirchheimer Rathaus. Die Führung findet auch bei schlechtem Wetter statt.

**So, 14. Jun. 26, 14.00 - 15.30 Uhr**

**Kirchheim, Rathaus, Marktplatz 6, Rathaussaal**

**Ernst Striebel, Diplom-Restaurator, Kreis-Heimat-Pfleger, € 12,-**

## Frundsbergfest

### 22 100 Mindelheim

#### Die Faszination der Fähnlein - Insiderwissen zum Frundsbergfest

Erfahren Sie die Geheimnisse hinter den Fähnlein des Frundsbergfests! Max Spies, ehemaliger Hauptmann und Kenner der historischen Szene, öffnet die Türen zur Geschichte und Gegenwart der wichtigsten Lagergruppen. Freuen Sie sich auf die folgenden Themenpunkte:

- Namensgeber und Wappen: Warum kämpfen die Fähnlein unter dem Fünfberg (Frundsberg), dem Elefanten (Helfenstein) oder dem Roten Löwen (Rechberg)?
- Wir entschlüsseln die historischen Verbindungen der Lodrons und des Steinbocks der Ems zu Mindelheim und Georg von Frundsberg.
- Historischer Kontext vs. Festrealität: Wie unterscheiden sich die realen Landsknechte des 16. Jahrhunderts von den Darstellungen der Fähnlein?
- Einblick ins Lagerleben: Was passiert abseits des Festzugs? Erfahren Sie, welche Rolle die Fähnlein heute im Lageralltag spielen und was ihre Schwerpunkte sind.
- Ihr Wegweiser auf dem Fest: Der Referent zeigt Ihnen, wo Sie die einzelnen Fähnlein auf dem Festgelände finden und erleben können, von den Hauptlagern bis zu ihren spezifischen Plätzen in der Altstadt.

Verpassen Sie nicht diesen tiefen Einblick in die Seele des Frundsbergfests!

**Di, 28. Apr. 26, 18.00 - 20.00 Uhr**

**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5**

**Max Spies, ehemaliger Hauptmann und Fest-Insider, € 16,-**

### 22 105 Mindelheim

#### Im Feuer und Eisen der Landsknechte - Die Waffen des 16. Jahrhunderts

Was machte die Landsknechte unschlagbar? Es war ihre Bewaffnung! Sie sehen die wuchtigen Stangenwaffen auf dem Frundsbergfest, aber kennen Sie ihre Effizienz? Als ehemaliger Hauptmann zeige ich Ihnen die Schlüs-

selwaffen, die Georg von Frundsbergs Söldnerheere in ganz Europa gefürchtet machten. Dieser Kurs gibt Ihnen tiefe Einblicke in das Arsenal der Landsknechte zwischen 1450 und 1550:

- Der dominierende Langspieß: Wir beleuchten die Rolle des bis zu sechs Meter langen Langspießes als absolute Primärwaffe. Erfahren Sie, wie diese scheinbar einfache Waffe im geschlossenen Gevierthaufen die Ritterheere der Zeit besiegte und die Taktik revolutionierte.
- Stangenwaffen der Offiziere: Entdecken Sie die Vielseitigkeit der Hellebarde und anderer Stangenwaffen, die den Waibeln zur Kontrolle der Formation dienten.
- Die Waffen der Spezialisten: Was war der Auftrag der gefürchteten Doppelsöldner? Wir analysieren den massiven Bidenhänder (Zweihandschwert), der Breschen in die feindlichen Reihen schlagen sollte.
- Für den Nahkampf: Vom Katzbalger, dem unverzichtbaren Kurzschwert für das Handgemenge, bis zum Kampfdolch: Kennen Sie die Waffen, die zum Einsatz kamen, wenn der Langspieß nutzlos wurde?
- Die Revolution des Schießens: Wir verfolgen den Aufstieg der frühen Feuerwaffen, von der Arkebuse bis zur mächtigeren Muskete, und ihre Rolle als Flankendeckung der Fähnlein.

Verstehen Sie die Waffen, verstehen Sie die Landsknechte! Ein Muss für jeden Geschichts- und Festbegeisterten.

**Di, 19. Mai 26, 18.00 - 20.00 Uhr**

**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5**

**Max Spies, ehemaliger Hauptmann und Waffenkenner, € 16,-**

### 22 305 Mindelheim

#### Flechtfrisuren zum Frundsbergfest

Das Frundsbergfest steht vor der Tür! Und was wäre ein historisches Kostüm ohne die passende Frisur? In diesem Kurs zeigt Ihnen die Kursleiterin verschiedene traditionelle und festliche Flechtfrisuren, die perfekt zu den historischen Gewandungen des Frundsbergfests passen. Schritt für Schritt lernen Sie, wie Sie kunstvolle Zöpfe und Flechttechniken selbst anfertigen und sicher nachstylen können. Ob lange oder mittellange Haare, einfache Zöpfe oder aufwendige Steckfrisuren, in diesem Kurs ist für jede Haarlänge und jedes Geschick etwas dabei. Bitte kommen Sie mit einem Modell, das schulterlanges oder langes Haar hat.

Bitte mitbringen: Bürste, Kamm, Haarnadeln, Haargummi, evtl. Haarschmuck passend zum Gewand.

Materialkosten in Höhe von 3,- € für ein Skript sind in der Kursgebühr enthalten.

**Mi, 13. Mai 26, 19.00 - 20.30 Uhr**

**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5**

**Catherina Götz, € 12,50**

### 22 310 Mindelheim

#### Flechtfrisuren zum Frundsbergfest

Kursbeschreibung siehe oben!

**Mi, 20. Mai 26, 19.00 - 20.30 Uhr**

**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5**

**Catherina Götz, € 12,50**



Der Umgang mit modernen Informations- und Kommunikationstechniken ist fester Bestandteil unseres beruflichen und privaten Alltags. Unsere Veranstaltungen im **Programmbereich „Beruf“** richten sich an alle, die sich einen Einblick in die Welt der Neuen Medien verschaffen wollen und natürlich auch an diejenigen, die sich vertieft und ganz speziell beruflich weiterbilden möchten. Soziale und kommunikative Kompetenzen sind Schlüsselqualifikationen im Privat- und Berufsleben. Unser breites Angebotsspektrum reicht vom Bewerbungstraining über Einsteiger/-innenkurse zu den Themen Buchführung und Rechnungswesen, verschiedenen Microsoft Office-Anwendungen bis hin zur Webseitengestaltung sowie Einsatzmöglichkeiten von Künstlicher Intelligenz (KI).



Chinnapong - stock.adobe.com

### Prüfungsvorbereitung Quali

23 015 Mindelheim

#### Prüfungsvorbereitungskurs zum Qualifizierenden Abschluss der Mittelschule

Der Kurs richtet sich vorwiegend an externe Prüfungsteilnehmer/-innen, aber auch an Schüler/-innen der 9. Klasse der Mittelschule mit Stützbedarf. Er ist für alle geeignet, die sich gezielt auf die Prüfungen zum Qualifizierenden Mittelschulabschluss vorbereiten wollen. Schwerpunktartig wird in diesem Kurs das Fach Mathematik behandelt. Außerdem gibt es Informationen zu den Prüfungsbedingungen und die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

Am ersten Kurstag bitte Block, (Bunt-)Stifte, Taschenrechner und einen Schnellhefter mitbringen. Kopierkosten fallen gegebenenfalls noch zusätzlich an.

Hinweis: Treffpunkt ist am ersten Kurstag am Haupteingang.

***Di, 3. Mrz. 26 bis Di, 19. Mai 26, 16.30 - 18.00 Uhr, 10 Tage  
Mindelheim, Mittelschule, Brennerstr. 5  
Cornelia Högg, Mittelschullehrerin, € 95,-***

### Kurs ausgebucht?

Lassen Sie sich auf die Warteliste eintragen. Dies erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass wir Ihnen zeitnah einen Zusatzkurs anbieten können!

### Unternehmensgründung und -nachfolge

23 020 Mindelheim

#### Existenzgründung - Mit wertvollen Tipps in die eigene Selbstständigkeit

Sie überlegen, sich selbstständig zu machen? Dann werden viele Fragen auf Sie zukommen. Am Seminarabend geht es um die Voraussetzungen für eine Selbstständigkeit, Hinweise zur Existenzgründung und Werkzeuge zur Planung, Steuerung und Kontrolle des Unternehmens. Mit Schwerpunkt auf Ihren Interessen vertiefen wir die Themen: Businessplan, Finanzplan und Liquiditätsvorschau. Ziel ist die Vorbereitung von Unterlagen, die Ihre Basis für Kreditverhandlungen mit der Bank, sowie für Gespräche mit Anwalt und Steuerberater sind.

Der Dozent ist Mitglied der AktivSenioren Bayern e.V. und somit einer von knapp 500 Unternehmern und Führungskräften im Ruhestand, die ehrenamtlich von der Existenzgründung bis hin zur Geschäftsübergabe beraten.

Weitere Informationen unter: [www.aktivsenioren.de](http://www.aktivsenioren.de)

***Mi, 13. Mai 26, 19.00 - 21.00 Uhr***

***Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5***

***Claus Palm, AktivSenioren Bayern***

***Diese Veranstaltung ist gebührenfrei, eine Anmeldung dennoch erforderlich!***

23 025 Mindelheim

#### Unternehmensnachfolge - Wie kann sie erfolgreich gelingen?

Die Regelung der Nachfolge im Betrieb ist eine der wichtigsten und zugleich schwierigsten Unternehmernaufgaben. Dies betrifft sowohl innerfamiliäre Nachfolgen als auch Veräußerungen an Dritte. Das Thema beleuchtet die Situation des Übergebenden und natürlich auch die Situation des Übernehmenden. Nur wenn beide Seiten zufrieden sind, kann eine Unternehmensnachfolge funktionieren.

Der Dozent ist Mitglied der AktivSenioren Bayern e.V. und somit einer von knapp 500 Unternehmern und Führungskräften im Ruhestand, die ehrenamtlich von der Existenzgründung bis hin zur Geschäftsübergabe beraten.

Weitere Informationen unter: [www.aktivsenioren.de](http://www.aktivsenioren.de)

***Mi, 24. Jun. 26, 19.00 - 21.00 Uhr***

***Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5***

***Claus Palm, AktivSenioren Bayern***

***Diese Veranstaltung ist gebührenfrei, eine Anmeldung dennoch erforderlich!***



## Strategie

23 026 Mindelheim

### Das „1 x 1 der Strategie“ - Know-how und Methoden für Menschen, die etwas bewegen wollen

Dieser Vortrag ist für alle, die Interesse am Thema Strategie haben. Die richtige Strategie für persönliche oder berufliche Ziele ist gerade heute von großer Bedeutung. Ob Privatperson, Berufseinsteiger oder Profi: die richtige Strategie hilft, Ziele mit wenig Aufwand schnellstmöglich zu erreichen. Der Kurs gibt einen umfassenden Überblick wie Strategien optimal entwickelt und umgesetzt werden können. Fallbeispiele machen das Thema für die Praxis verständlich.

Inhalt: Einführung, die 7 Grundelemente der Strategieentwicklung, Praxisbeispiele

Fr, 30. Jan. 26, 19.00 - 20.30 Uhr

Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 16

Dr. Dietmar Trippner, Strategieberater, € 12,-



Studio Nova - stock.adobe.com

## Berufliche Kompetenzen

23 030 Mindelheim

### Souverän und Selbstbewusst - So überzeugen Sie im Gespräch

Es gibt Menschen, die scheinbar mühelos im Mittelpunkt stehen und ihre Ansichten durchsetzen. Im Umgang mit sogenannten „Platzhirschen“, „Alphatieren“ oder „Dauerrednern“ ist es entscheidend, selbstsicher aufzutreten, sich klar und souverän zu positionieren sowie gezielt für die eigenen Interessen einzustehen. In praxisnahen Übungen lernen Sie, wie Sie Reden und Gespräche vorbereiten und wie Sie mit Ihrer Stimme und Sprache überzeugend auftreten, damit Sie Ihre Argumente charmant und effektiv platzieren. Sie erfahren, wie Sie selbst in schwierigen Gesprächen sicher argumentieren, Spannungen in Konflikten abbauen und so einen respektvollen und konstruktiven Dialog auf Augenhöhe führen.

Bitte mitbringen: Schreibsachen.

Sa, 7. Mrz. 26, 9.00 - 17.00 Uhr

Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 16

Andreas Decrout M. A., Diplom-Betriebswirt, € 53,50

23 033 Mindelheim

### Authentisch und überzeugend - Mit Körpersprache und Rhetorik zum Erfolg

Wir werden nicht nur nach dem Inhalt unserer Worte, sondern auch nach unserer Ausstrahlung beurteilt, ob bewusst oder unbewusst. Doch wie lässt sich diese Wirkung gezielt steuern? Wie gelingt es, sein Auftreten der Situation anzupassen, ohne dabei die eigene Authentizität zu verlieren? Wie kann man etwas vermitteln, das man im Moment vielleicht noch nicht fühlt, und dennoch glaubwürdig und stimmig wirken? In diesem Seminar tauchen Sie in die Welt der nonverbalen und verbalen Kommunikation ein. Sie lernen, von der ersten Sekunde an präsent zu sein, Ihre Körpersprache bewusst einzusetzen und Ihre Stimme als wirkungsvolles Instrument zu nutzen um auch unfaire Kommunikationsmuster schlagfertig abzuwehren. Kommunikation ist allgegenwärtig - lernen Sie, diese für sich zu nutzen!

Sa, 21. Mrz. 26, 9.00 - 17.00 Uhr

Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 16

Andreas Decrout M. A., Diplom-Betriebswirt, € 53,50

23 034 Mindelheim

### Frei reden - Erfolgreich kommunizieren

Lernen Sie, selbstbewusst und überzeugend zu sprechen! In diesem Kurs verbessern Sie Ihre Rhetorik, Körpersprache und Ausdrucksweise, um in Gesprächen, Präsentationen oder Verhandlungen sicher aufzutreten. Durch praxisnahe Übungen gewinnen Sie mehr Sicherheit beim freien Sprechen und meistern kommunikative Herausforderungen souverän.

Di, 14. Apr. 26, 18.00 - 21.00 Uhr

Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 16

Max Spies, Betriebswirt, € 20,-

23 040 Mindelheim

online

### Online-Veranstaltung - Erfolgreich vernetzen: Menschen gewinnen und Beziehungen stärken

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie authentische Beziehungen aufbauen, Vertrauen schaffen und im Alltag souverän kommunizieren. Sie erfahren Strategien, um sympathisch aufzutreten, Missverständnisse zu vermeiden und konstruktiv auf andere zuzugehen. Ideal für Beruf und Privatleben. Für alle, die ihre sozialen Fähigkeiten stärken möchten.

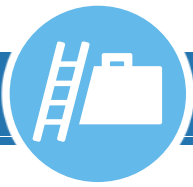
Anmeldeschluss ist am 10.06.2026!

Diese Online-Veranstaltung findet über die Plattform „Zoom“ statt. Nähere Informationen und was dafür benötigt wird: Im vhs-Programmheft in der Rubrik „Meine vhs-Kurse“ oder auf unserer Homepage in der Rubrik „Digitales Lernen“.

So, 14. Jun. 26 bis So, 21. Jun. 26, 17.30 - 18.30 Uhr, 2 Tage

Die Zugangsdaten für diese Veranstaltung werden vor Kursbeginn per E-Mail verschickt.

Bianca Glaser, Fachdozentin EDV, € 13,50



Yakobchuk Olena - stock.adobe.com

### Servierkurs

**24 000 Bad Wörishofen**

**Servierkurs für Anfänger/-innen, aber auch für Fachkräfte zur Vertiefung praktischer Fähigkeiten**

- Tische nach fachlichen Regeln eindecken (einfache Grundgedecke bis 6-Gang-Menü)
- Anlass- und jahreszeitbezogene Dekorationen (z.B. Serviettenfalten)
- Getränke fachgerecht servieren (Glas, Menge, Temperatur, Flaschenweine)
- Speisen fachgerecht servieren (Tragegriffe, Suppenservice, Abservieren)

Die Inhalte werden durch praktische Tätigkeiten und teilweise in Gruppenarbeit vermittelt.

Mittagspause 30 Minuten

**Sa, 25. Apr. 26, 8.30 - 17.00 Uhr**

**Bad Wörishofen, Staatl. Berufsschule, Oststraße 38  
Edeltraud Sandholzer, Hotelmeisterin, Hotelbetriebswirtin,  
€ 53,50**

*Bitte beachten Sie:*

**An-, Ab- und Ummeldungen  
sind ausschließlich über die  
Geschäftsstellen möglich.**

*Ausnahme im Kurs: Anmeldung für Folgekurs  
durch Unterschrift auf der Weitermelde-  
liste.  
Anmeldungen sind auch online möglich.*

### Buchhaltung kompakt

**24 005 Mindelheim**

**Buchhaltung kompakt -  
Grundlagen einfach erklärt**

Sie möchten endlich verstehen, was hinter Begriffen wie Soll und Haben, Bilanz oder Gewinn- und Verlustrechnung (GuV) steckt?

An diesem kompakten Themenabend erhalten Sie einen verständlichen Einstieg in die Welt der Buchhaltung, ganz ohne Fachchinesisch.

Sie erfahren:

- was Buchhaltung eigentlich bedeutet und wozu sie dient,
- wie die doppelte Buchführung funktioniert,
- welche gesetzlichen Pflichten Unternehmen und Selbstständige haben,
- welche Unterlagen und Belege wichtig sind.

Ideal für Einsteiger/-innen, Gründer/-innen und alle, die beruflich oder privat mehr Durchblick in der Buchhaltung gewinnen möchten.

**Mo, 2. Mrz. 26, 18.00 - 21.00 Uhr**

**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5  
Wolfgang Laug, Dipl. Betriebswirt (FH), € 20,-**

**24 010 Mindelheim**

**Buchhaltung kompakt - Belege,  
Buchungen und Konten**

Wie wird aus einem Beleg eine Buchung? Was bedeutet eigentlich ein Buchungssatz und wozu braucht man Kontenrahmen wie SKR03 oder SKR04? In diesem praxisnahen Abendkurs lernen Sie die grundlegenden Zusammenhänge zwischen Belegen, Buchungen und Konten kennen.

Sie erfahren:

- welche Belegarten es gibt und wie sie richtig geordnet werden,
- wie man einfache Buchungssätze bildet und versteht,
- was ein Kontenrahmen ist und wie er in der Praxis genutzt wird,
- wie der Aufbau einer Buchung Schritt für Schritt funktioniert.

Ideal für alle, die sich einen verständlichen Einstieg in die Buchhaltung wünschen oder ihre Grundlagen auffrischen möchten.

**Mo, 9. Mrz. 26, 18.00 - 21.00 Uhr**

**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5  
Wolfgang Laug, Dipl. Betriebswirt (FH), € 20,-**

**Einfach wegbleiben?**

**Lieber nicht, denn die Entgeltspflicht bleibt.**



#### 24 015 Mindelheim

### Buchhaltung kompakt - Einnahmen-Überschuss-Rechnung (EÜR) einfach erklärt

Freiberufler/-innen und Kleinunternehmer/-innen müssen keine doppelte Buchführung führen. Für sie reicht oft die einfache Einnahmen-Überschuss-Rechnung (EÜR). An diesem kompakten Themenabend lernen Sie, wie die EÜR funktioniert und wie Sie sie Schritt für Schritt richtig anwenden.

Sie erfahren:

- wie die EÜR aufgebaut ist und welche rechtlichen Grundlagen gelten
  - welche Einnahmen und Ausgaben berücksichtigt werden
  - wie Sie Belege richtig zuordnen und erfassen
  - worin die Unterschiede zur doppelten Buchführung liegen
- Ideal für alle, die ihre Buchhaltung selbst erledigen möchten oder sich auf die Steuererklärung vorbereiten wollen.

**Mo, 16. Mrz. 26, 18.00 - 21.00 Uhr**

**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5  
Wolfgang Laug, Dipl. Betriebswirt (FH), € 20,-**



Nateer Meepian - stock.adobe.com

#### 24 020 Mindelheim

### Buchhaltung kompakt - Umsatzsteuer verstehen

Die Umsatzsteuer ist für viele ein Buch mit sieben Siegeln, dabei lässt sie sich mit etwas Hintergrundwissen gut verstehen. An diesem kompakten Themenabend erfahren Sie, wie das System der Umsatzsteuer funktioniert und worauf Sie in der Praxis achten müssen.

Sie lernen:

- wie Umsatzsteuer und Vorsteuer zusammenhängen,
- wann die Kleinunternehmerregelung greift und wann nicht,
- wie Sie Rechnungen richtig ausstellen,
- welche typischen Fehler Sie vermeiden können.

Mit praktischen Beispielen aus dem Berufsalltag. Ideal für Gründer/-innen, Selbstständige und alle, die ihre Buchhaltung besser verstehen möchten.

**Mo, 23. Mrz. 26, 18.00 - 21.00 Uhr**

**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5  
Wolfgang Laug, Dipl. Betriebswirt (FH), € 20,-**



Rawpixel.com - stock.adobe.com

#### 24 025 Mindelheim

### Buchhaltung kompakt - Investitionen, Abschreibungen und Anlagevermögen

Anschaffungen wie Computer, Maschinen oder Möbel gehören zum Anlagevermögen, doch wie werden sie korrekt in der Buchhaltung erfasst? An diesem Themenabend erfahren Sie, was es mit Abschreibungen (AfA) auf sich hat und wie Sie diese Schritt für Schritt richtig berechnen.

Sie lernen:

- was zum Anlagevermögen zählt,
- wie Sie Investitionen buchen und über die Nutzungsdauer abschreiben,
- wie die AfA-Tabellen funktionieren.

Mit praktischen Beispielen aus dem Berufsalltag. Ideal für Gründer/-innen, Selbstständige und alle, die ihre Buchhaltung besser verstehen möchten.

**Mo, 20. Apr. 26, 18.00 - 21.00 Uhr**

**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5  
Wolfgang Laug, Dipl. Betriebswirt (FH), € 20,-**

#### 24 030 Mindelheim

### Buchhaltung kompakt - Jahresabschluss einfach erklärt

Der Jahresabschluss ist das Herzstück der Buchhaltung, doch was genau steckt dahinter? An diesem Themenabend lernen Sie, wie Inventur, Bilanz und Gewinn- und Verlustrechnung (GuV) zusammenhängen und wie Sie sich optimal auf das Finanzamt oder Ihren Steuerberater vorbereiten.

Sie erfahren:

- wie eine Inventur durchgeführt wird
- was eine Bilanz aussagt und wie sie aufgebaut ist
- wie die GuV funktioniert und welche Informationen sie liefert.

Mit Tipps zur Vorbereitung auf Steuerberater und Finanzamt. Ideal für Gründer/-innen, Selbstständige und alle, die ihre Buchhaltung besser verstehen möchten.

**Mo, 27. Apr. 26, 18.00 - 21.00 Uhr**

**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5  
Wolfgang Laug, Dipl. Betriebswirt (FH), € 20,-**



### Digitale Teilhabe

30 400 Mindelheim

#### KI für alle Generationen - Digitale Helfer für mehr Teilhabe

Künstliche Intelligenz ist längst Teil unseres Alltags, sei es durch Sprachassistenten, intelligente Gesundheits-Apps oder smarte Geräte im Haushalt. Dieser Kurs zeigt praxisnah und verständlich, wie KI-basierte Technologien das Leben im Alter erleichtern, die Selbstständigkeit fördern und die gesellschaftliche Teilhabe verbessern können.

In entspannter Atmosphäre entdecken wir gemeinsam:

- Was ist Künstliche Intelligenz überhaupt?
- Welche digitalen Helfer gibt es bereits und wie funktionieren sie?
- Wie können Sprachassistenten, Gesundheits-Apps oder smarte Geräte im Alltag unterstützen?
- Welche Chancen und Risiken bringt KI für ältere Menschen mit sich?
- Datenschutz und ethische Fragen: Worauf sollte geachtet werden?

Der Kurs richtet sich an ältere Menschen mit Interesse an digitalen Entwicklungen, aber auch an Angehörige. Vorkenntnisse sind keine erforderlich.

**Di, 21. Apr. 26 bis Di, 28. Apr. 26, 18.00 - 20.00 Uhr, 2 Tage**  
**Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 15**  
**Burkhard Panier, Dipl. Ing. (FH) Maschinenbau, € 26,50**

**Ihr Wunschkurs ist nicht im Programm?  
Sprechen Sie uns an!**

31 120 Mindelheim

#### EDV-Kurs für alle Generationen - Der sichere Einstieg ins Internet

Haben Sie Lust, die Welt des Internets zu entdecken? Möchten Sie lernen, wie man das World Wide Web sicher und einfach nutzt? Dann ist dieser EDV-Kurs genau das Richtige für Sie! In unserem EDV-Kurs für alle Generationen nehmen wir Sie Schritt für Schritt mit auf eine Reise durch die digitale Welt. Ganz ohne Stress und in Ihrem Tempo zeigen wir Ihnen, wie Sie das Internet nutzen können, um Informationen zu finden, mit Familie und Freunden in Kontakt zu bleiben und sicher online zu sein. Der Kurs richtet sich speziell an Personen, die bislang wenig oder keine Erfahrung mit dem Internet haben, aber neugierig auf die Möglichkeiten des World Wide Webs sind.

**Mi, 4. Mrz. 26 bis Mi, 18. Mrz. 26, 9.00 - 12.00 Uhr, 3 Tage**  
**Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 15**  
**Klaus Steiner, Dipl.-Informatiker, € 60,-**



Robert.Kneschke - stock.adobe.com

### Microsoft Office

32 200 Mindelheim

#### Microsoft Office im Büroalltag

Sie sind Berufsanfänger/-in oder möchten wieder in den Beruf einsteigen? Dieser Kurs macht Sie mit der gängigen MS-Office-Anwendungen vertraut und fit fürs Büro. Sie erlernen die wichtigsten Basics in Word, Outlook und Excel.

**Sa, 14. Mrz. 26 bis Sa, 21. Mrz. 26, 9.00 - 13.00 Uhr, 2 Tage**  
**Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 15**  
**Klaus Steiner, Dipl.-Informatiker, € 53,50**

32 210 Mindelheim

#### Outlook leicht gemacht – E-Mails und Termine sicher im Griff

Sie möchten Ihren E-Mail-Verkehr besser organisieren und Ihre Termine übersichtlich planen? In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die wichtigsten Funktionen von Microsoft Outlook kennen. Gemeinsam üben wir das Schreiben, Sortieren und Verwalten von E-Mails sowie das Anlegen und Teilen von Terminen und Kontakten. Vorkenntnisse sind nicht notwendig!

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop zum Kurs mit, damit Sie direkt an Ihrem eigenen Gerät arbeiten und das Gelernte optimal umsetzen können.

**Mi, 4. Feb. 26, 18.30 - 21.00 Uhr**  
**Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 15**  
**Max Spies, Betriebswirt, € 16,50**

## Anmelde- bestätigung

Eine schriftliche Bestätigung Ihrer Anmeldung erhalten Sie nur bei einer Online-Anmeldung. Sie erhalten aber immer von uns eine Nachricht, wenn ein Kurs abgesagt oder verlegt werden muss.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die am Ende des Heftes abgedruckt sind.



### 32 215 Mindelheim

#### Word Grundlagenkurs

Heute schreibt man nicht mehr von Hand, sondern über eine Textverarbeitung und nutzt auch kostenlose künstliche Intelligenz. Dennoch muss man den Text „in Form“ bringen. Wir beginnen mit einem einfachen Brief und lernen dabei, Text bzw. Absätze zu formatieren (Schrift, Farben, Zeilenabstände, etc.) und Bilder/Tabellen einzufügen. Am Ende steht dann ein schöner Ausdruck, der per PDF oder Fax verschickt wird. Sie brauchen keine EDV-Erfahrung, wir lernen alles von Anfang an. Auch die berufliche Nutzung von Word ist nach dem Kurs wesentlich effizienter.

*Di, 24. Feb. 26, 18.00 - 21.00 Uhr*

*Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 15*

*Burkhard Panier, Dipl. Ing. (FH) Maschinenbau, € 20,-*

### 32 220 Mindelheim

#### Word Aufbaukurs

Wir wiederholen das nötigste Grundwissen, lassen uns von künstlicher Intelligenz Schriftstücke erzeugen und optimieren alles bis zum Serienbrief. Wir erstellen ein Buch (Kapitel und Inhaltsverzeichnis) mit Videos und Bildern oder eine Zeitung (mit Spaltensatz). Wir nutzen Daten oder Grafiken aus anderen Programmen und wechseln zwischen Hoch- bzw. Querformat (wichtig bei Bildern). Nach diesem Kurs können Sie auch alle beruflichen Anforderungen mit Leichtigkeit erledigen.

*Di, 3. Mrz. 26, 18.00 - 21.00 Uhr*

*Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 15*

*Burkhard Panier, Dipl. Ing. (FH) Maschinenbau, € 20,-*



Waldemar Miliz - stock.adobe.com

### 32 225 Mindelheim

#### Word trifft KI - Texte smarter erstellen mit Copilot und ChatGPT

Entdecken Sie, wie Sie mit künstlicher Intelligenz Ihre Textarbeit revolutionieren! In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, wie Microsoft Copilot in Word und ChatGPT beim Schreiben, Überarbeiten und Strukturieren von Texten unterstützen. So sparen Sie Zeit, verbessern Stil und Ausdruck und holen das Beste aus Ihren Ideen heraus.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Microsoft Word.

*Di, 10. Mrz. 26, 18.00 - 21.00 Uhr*

*Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 15*

*Burkhard Panier, Dipl. Ing. (FH) Maschinenbau, € 20,-*



### 33 405 Mindelheim

#### Excel Grundlagenkurs

Es ist gar nicht schwer, aber Excel hat ein besonderes Bedienungskonzept, das man kennen muss. Danach entfalten sich „unendliche“ Möglichkeiten. Die meisten Funktionen lassen sich mit einem kleinen Kassenbuch erklären. Felder formatieren oder Formeln zum Rechnen, alles kein Problem. Genauso werden halbautomatische Rechnungen schnell erstellt. Ich zeige Ihnen gerne den Einsatz künstlicher Intelligenz, um dann das eigene Wissen zu erweitern.

*Mo, 2. Mrz. 26, 18.00 - 21.00 Uhr*

*Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 15*

*Burkhard Panier, Dipl. Ing. (FH) Maschinenbau, € 20,-*



Rawpixel.com - stock.adobe.com

### 33 410 Mindelheim

#### Excel Aufbaukurs

Nach dem Grundkurs wollen wir die „speziellen“ Funktionen anwenden. Daten importieren, doppelte entfernen und lange Listen als Pivot-Tabelle oder Pivot-Grafik zusammenfassen. Wir beginnen mit einer „Zeiterfassung“, lernen Rechnen mit Uhrzeiten oder Tagen, Urlaubstage planen und errechnen die Überstunden. Auch eine kostenlose künstliche Intelligenz wird einzelne Aufgaben lösen und Sie lernen, selbstständig eigenes Wissen zu erweitern. Falls Ihre Firma noch keine Zeiterfassung besitzt, dann haben Sie jetzt ein Angebot.

*Mo, 9. Mrz. 26, 18.00 - 21.00 Uhr*

*Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 15*

*Burkhard Panier, Dipl. Ing. (FH) Maschinenbau, € 20,-*



### 33 415 Mindelheim

#### Excel clever nutzen – Tipps und Tricks mit Wow-Effekt

Entdecken Sie, wie viel mehr in Excel steckt! In diesem kurzweiligen Abendkurs lernen Sie praktische Funktionen und zeitsparende Tastenkombination.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Microsoft Excel.

**Mo, 16. Mrz. 26, 18.00 - 21.00 Uhr**

**Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 15**

**Burkhard Panier, Dipl. Ing. (FH) Maschinenbau, € 20,-**

### 33 700 Mindelheim

#### PowerPoint - Präsentationen perfekt gestalten und vortragen

In diesem Kurs lernen Sie, wirkungsvolle PowerPoint-Präsentationen zu erstellen und souverän zu präsentieren. Sie gestalten ansprechende Folien, setzen Bilder, Grafiken und Animationen gezielt ein und optimieren Ihre Inhalte für mehr Verständlichkeit. Zudem üben Sie, Ihre Präsentation sicher und überzeugend vorzutragen, mit Stimme, Körpersprache und passender Rhetorik. Praktische Übungen helfen Ihnen, Ihre Fähigkeiten direkt anzuwenden.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop mit.

**Di, 3. Mrz. 26 bis Di, 10. Mrz. 26, 18.00 - 21.00 Uhr, 2 Tage**

**Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 16**

**Max Spies, Betriebswirt, € 40,-**



#### Sie möchten Ihr Wissen weitergeben?

Dann kommen Sie als Dozent/-in zu uns!

### 33 702 Mindelheim

#### PowerPoint meistern - Präsentationen, die begeistern

Willkommen zum PowerPoint-Kurs! Tauchen Sie ein in die Welt der Präsentationsgestaltung. Entdecken Sie die Grundlagen und erlernen Sie praktische Fähigkeiten, um Ihre Präsentationen zum Leben zu erwecken. Von Folienlayout bis Multimedia-Einbindung - hier erlangen Sie das Handwerkszeug für beeindruckende Auftritte. Lassen Sie uns gemeinsam Ihre Präsentationsfähigkeiten auf das nächste Level bringen!

Bitte mitbringen: Kreativität und Schreibutensilien.

**Mi, 4. Mrz. 26 bis Mi, 11. Mrz. 26, 18.00 - 20.30 Uhr, 2 Tage**

**Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 15**

**Andreas Decrout M. A., Diplom-Betriebswirt, € 33,50**



Sansert - stock.adobe.com

## Künstliche Intelligenz anwenden

### 34 140 Mindelheim

#### ChatGPT - Der Einstieg

Entdecken Sie die Möglichkeiten von ChatGPT! In diesem Einführungskurs lernen Sie, wie Sie die KI nutzen, gezielt Fragen stellen und hilfreiche Antworten erhalten. Ob für den Alltag, Beruf oder kreative Ideen, machen Sie sich mit den Grundlagen vertraut! Keine Vorkenntnisse nötig.

**Mo, 23. Mrz. 26, 18.00 - 21.00 Uhr**

**Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 15**

**Burkhard Panier, Dipl. Ing. (FH) Maschinenbau, € 20,-**

### 34 142 Mindelheim

#### ChatGPT - Erstellen eines personalisierten KI-Assistenten

Passen Sie ChatGPT an Ihre Bedürfnisse an! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie durch gezielte Anweisungen und Anpassungen einen persönlichen KI-Assistenten erstellen. Ideal für Beruf, Alltag oder kreative Projekte. Grundkenntnisse in ChatGPT werden empfohlen.

**Di, 24. Mrz. 26, 18.00 - 21.00 Uhr**

**Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 15**

**Burkhard Panier, Dipl. Ing. (FH) Maschinenbau, € 20,-**

### 34 144 Mindelheim

#### Gemini - KI clever im Berufsalltag nutzen

Entdecken Sie die Möglichkeiten von Gemini für effizienteres Arbeiten! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie die KI für Texterstellung, Zusammenfassungen und Datenauswertungen nutzen. Ob für Berichte, Analysen oder kreative Inhalte, setzen Sie Gemini gezielt ein, um Zeit zu sparen und Ihre Produktivität zu steigern. Praktische Übungen helfen Ihnen, das Gelernte sofort anzuwenden.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop mit.

**Di, 24. Mrz. 26, 18.00 - 20.00 Uhr**

**Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 16**

**Max Spies, Betriebswirt, € 13,50**



## 34 146 Mindelheim

### Deepfakes erkennen - Von lustigen Videos bis hin zu Betrug und Manipulation

Deepfakes verändern unsere digitale Welt – von lustigen Videos bis hin zu Betrug und Manipulation. In diesem Kurs lernen Sie:

- was Deepfakes sind und wie sie entstehen,
- wofür sie genutzt werden,
- wie man gefälschte Videos und Audios erkennt,
- welche Schutzmaßnahmen es gibt.

Mit praktischen Beispielen und aktuellen Tools werden Sie für die Gefahren sensibilisiert und bekommen Strategien, um sich vor Deepfake-Betrug zu schützen. Perfekt für alle, die ihre digitale Kompetenz stärken wollen!

**Mo, 20. Apr. 26, 18.00 - 21.00 Uhr**

**Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 15**

**Burkhard Panier, Dipl. Ing. (FH) Maschinenbau, € 20,-**

## 34 150 Mindelheim

online

### Online-Veranstaltung - KI (Künstliche Intelligenz) verstehen und anwenden

Künstliche Intelligenz ist längst Teil unseres Alltags - vom Handy bis zur Einkaufsliste. Doch wie kann sie dir konkret helfen? In diesem Einführungsseminar probieren wir gemeinsam aus, wie KI den Alltag erleichtert, neue Ideen liefert oder Routineaufgaben abnimmt. Ganz ohne Vorwissen, aber mit viel Raum zum Ausprobieren. Wir arbeiten mit Programmen wie ChatGPT, Claude.ai und weiteren. Wir testen Schritt für Schritt, wie sie beim Schreiben, Planen und Denken unterstützen können - egal ob im Beruf oder privat. Am Ende nimmst du nicht nur praktische Ideen mit, sondern auch das gute Gefühl: „Das kann ich!“

Der Anmeldeschluss ist am 13.05.2026!

Diese Online-Veranstaltung findet über die Plattform „Zoom“ statt. Nähere Informationen und was dafür benötigt wird: Im vhs-Programmheft in der Rubrik „Meine vhs-Kurse“ oder auf unserer Homepage in der Rubrik „Digitales Lernen“.

**So, 17. Mai 26, 15.00 - 16.30 Uhr**

**Die Zugangsdaten für diese Veranstaltung werden vor Kursbeginn per E-Mail verschickt.**

**Bianca Glaser, Fachdozentin EDV, € 10,-**



LALAKA - stock.adobe.com

## 34 155 Mindelheim

online

### Online-Veranstaltung - Kreativ mit KI: Bilder, Illustrationen und Kunst erstellen

Mit Künstlicher Intelligenz lassen sich heute in Sekunden beeindruckende Bilder, Illustrationen und Kunstwerke erschaffen - und das ganz ohne Zeichenstift oder Grafikprogramm. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Ideen in Worte fassen, damit die KI daraus einzigartige Bilder entstehen lässt. Wir entdecken verschiedene Plattformen zur Bildgenerierung, experimentieren mit Stilen, Farben und Motiven und besprechen, wie KI Sie im kreativen Alltag unterstützen kann. Keine Vorkenntnisse nötig.

Der Anmeldeschluss ist am 13.05.2026!

Diese Online-Veranstaltung findet über die Plattform „Zoom“ statt. Nähere Informationen und was dafür benötigt wird: Im vhs-Programmheft in der Rubrik „Meine vhs-Kurse“ oder auf unserer Homepage in der Rubrik „Digitales Lernen“.

**So, 17. Mai 26, 17.00 - 18.00 Uhr**

**Die Zugangsdaten für diese Veranstaltung werden vor Kursbeginn per E-Mail verschickt.**

**Bianca Glaser, Fachdozentin EDV, € 6,50**



Sirichat Camphol - stock.adobe.com

## 34 160 Mindelheim

online

### Online-Veranstaltung - KI-Musik: Von der Idee zum Song

Musik entsteht heute nicht mehr nur mit Instrumenten. Auch Künstliche Intelligenz (KI) kann komponieren, Beats basteln und ganze Songs gestalten. In diesem Kurs entdecken Sie, wie einfach sich mit modernen KI-Tools eigene Melodien, Klangideen oder Hintergrundmusik erstellen lassen. Wir probieren verschiedene Plattformen aus und lernen, wie man Texte oder Stimmungen in Musik verwandelt. Keine Vorkenntnisse nötig.

Der Anmeldeschluss ist am 13.05.2026!

Diese Online-Veranstaltung findet über die Plattform „Zoom“ statt. Nähere Informationen und was dafür benötigt wird: Im vhs-Programmheft in der Rubrik „Meine vhs-Kurse“ oder auf unserer Homepage in der Rubrik „Digitales Lernen“.

**So, 17. Mai 26, 18.30 - 19.30 Uhr**

**Die Zugangsdaten für diese Veranstaltung werden vor Kursbeginn per E-Mail verschickt.**

**Bianca Glaser, Fachdozentin EDV, € 6,50**



Design\_Stock - stock.adobe.com

## Grafik- und Webdesign

### 36 102 Mindelheim *online* Online-Veranstaltung - Von der Idee zum Design: Flyer, Webseiten und mehr

Ob Flyer für den Verein, Einladung zu einer Veranstaltung oder die eigene Webseite – gutes Design macht den Unterschied! In diesem praxisorientierten Kurs gestalten wir Projekte für Web und Print. Sie erfahren, wie Sie Farben, Schriften und Bilder gezielt einsetzen, um moderne, professionelle Designs zu erstellen. Schritt für Schritt entstehen aus Ideen überzeugende Gestaltungen – digital und auf Papier. Inhalt:

- Grundlagen der Gestaltung (Layout, Farben, Schriftarten)
  - Flyer und Printprodukte gestalten
  - Einführung ins Webdesign (Aufbau, responsive Design)
- Der Anmeldeschluss ist am 13.05.2026!

Diese Online-Veranstaltung findet über die Plattform „Zoom“ statt. Nähere Informationen und was dafür benötigt wird: Im vhs-Programmheft in der Rubrik „Meine vhs-Kurse“ oder auf unserer Homepage in der Rubrik „Digitales Lernen“.

**Sa, 16. Mai 26, 15.00 - 17.00 Uhr**  
**Die Zugangsdaten für diese Veranstaltung werden vor Kursbeginn per E-Mail verschickt.**  
**Bianca Glaser, Fachdozentin EDV, € 13,50**

### 36 104 Mindelheim *online* Online-Veranstaltung - Grundlagen zum Grafikdesign mit Affinity

Lernen Sie die Grundlagen von Affinity Photo, Affinity Designer und Affinity Publisher. Durch praxisnahe Aufgaben und anschauliche Beispiele erlangen Sie Fertigkeiten in Bildbearbeitung, Logoerstellung und Flyer-Design. Beherrschen Sie die Werkzeuge von Affinity, um eigene Grafiken zu kreieren, Bilder zu bearbeiten und vieles mehr. Beginnen Sie Ihre kreative Reise mit Affinity – Ihre erste Wahl für professionelle Grafikgestaltung.

Der Anmeldeschluss ist am 13.05.2026!

Diese Online-Veranstaltung findet über die Plattform „Zoom“ statt. Nähere Informationen und was dafür benötigt wird: Im vhs-Programmheft in der Rubrik „Meine vhs-Kurse“ oder auf unserer Homepage in der Rubrik „Digitales Lernen“.

**Sa, 16. Mai 26 bis So, 17. Mai 26, 12.30 - 14.30 Uhr, 2 Tage**  
**Die Zugangsdaten für diese Veranstaltung werden vor Kursbeginn per E-Mail verschickt.**  
**Bianca Glaser, Fachdozentin EDV, € 26,50**



DARIKA - stock.adobe.com

### 36 106 Mindelheim *online* Online-Veranstaltung - 3D Grafikprogramm Blender

Blender ist ein kostenloses Programm für 2D-Design, 3D-Design, Video Editing und vieles mehr. Erlernen Sie die Grundlagen für 3D-Design, Modellierung, Materialien, Animation. Lernen Sie, die Benutzeroberfläche zu verstehen und erfahren Sie einige Tipps und Tricks sowie eine kleine Einführung in die wichtigsten Shortcuts.

Der Anmeldeschluss ist am 10.06.2026!

Diese Online-Veranstaltung findet über die Plattform „Zoom“ statt. Nähere Informationen und was dafür benötigt wird: Im vhs-Programmheft in der Rubrik „Meine vhs-Kurse“ oder auf unserer Homepage in der Rubrik „Digitales Lernen“.

**So, 14. Jun. 26 bis So, 28. Jun. 26, 12.30 - 14.30 Uhr, 3 Tage**  
**Die Zugangsdaten für diese Veranstaltung werden vor Kursbeginn per E-Mail verschickt.**  
**Bianca Glaser, Fachdozentin EDV, € 40,-**

**GESCHENK-GUTSCHEIN**

In den vhs-Geschäftsstellen Mindelheim und Bad Wörishofen können Sie Gutscheine erwerben, mit denen Sie Kurse und andere vhs-Angebote verschenken können.



## YouTube

36 400 Mindelheim

*online*

### Online-Veranstaltung - YouTube: Der Einstieg

YouTube gehört bereits zu den wichtigsten Videoplattformen. In diesem Kurs zeige ich Ihnen: Wie man einen eigenen YouTube Kanal erstellt; die wichtigsten Grundlagen und die Gestaltung; Tipps von der Entwicklung bis zum Upload von Videos; Infos wie Kanaloptimierung, Werkzeuge und Formate.

Der Anmeldeschluss ist am 13.05.2026!

Diese Online-Veranstaltung findet über die Plattform „Zoom“ statt. Nähere Informationen und was dafür benötigt wird: Im vhs-Programmheft in der Rubrik „Meine vhs-Kurse“ oder auf unserer Homepage in der Rubrik „Digitales Lernen“.

**Sa, 16. Mai 26, 17.30 - 19.00 Uhr**

**Die Zugangsdaten für diese Veranstaltung werden vor Kursbeginn per E-Mail verschickt.**

**Bianca Glaser, Fachdozentin EDV, € 10,-**

## Programmieren

36 500 Mindelheim

*online*

### Online-Veranstaltung - Programmieren mit Python für Anfänger/-innen leicht gemacht

Python ist eine Programmiersprache, die oft für Datenanalyse, Spiele, KI, Webentwicklung und Automatisierung genutzt wird. Sie wurde mit dem Ziel größter Einfachheit und Übersichtlichkeit entworfen. Zum einen kommt die Sprache mit relativ wenigen Schlüsselwörtern aus. Zum anderen ist die Syntax (die Schreibweise für den Programmaufbau) reduziert und optimiert. Anhand einfacher Beispiele erlernen wir das Programmieren und verstehen das „warum“ dahinter.

Der Anmeldeschluss ist am 10.06.2026!

Diese Online-Veranstaltung findet über die Plattform „Zoom“ statt. Nähere Informationen und was dafür benötigt wird: Im vhs-Programmheft in der Rubrik „Meine vhs-Kurse“ oder auf unserer Homepage in der Rubrik „Digitales Lernen“.

**So, 14. Jun. 26 bis So, 21. Jun. 26, 15.00 - 17.00 Uhr, 2 Tage**

**Die Zugangsdaten für diese Veranstaltung werden vor Kursbeginn per E-Mail verschickt.**

**Bianca Glaser, Fachdozentin EDV, € 26,50**



*Info*

### Beratung für Bildung und Arbeit für Menschen mit Einschränkungen

„Menschen mit Beeinträchtigungen“ haben die Möglichkeit zum Thema „Bildung und Arbeit“ durch ein kompetentes Team von INTEGRA Memmingen/Unterallgäu beraten zu werden.

Sie erhalten Informationen für den Weg in die berufliche Teilhabe und Inklusion.

Terminvereinbarung unter:

Anett Ellrich-Neugebauer,

B.A. Soziale Arbeit & Management

Telefon: 08331 9764-4941 oder

per E-Mail: [anett.ellrich-neugebauer@uaw-mm.de](mailto:anett.ellrich-neugebauer@uaw-mm.de)



Виктория Марченко - stock.adobe.com

Ihre vhs online:

[www.facebook.com/vhs.ua](https://www.facebook.com/vhs.ua)

[www.vhs-ua.de](https://www.vhs-ua.de)

[www.instagram.com/vhs\\_unterallgaeu](https://www.instagram.com/vhs_unterallgaeu)



# Sprachen und Verständigung

## Sprachen lernen mit System

### Welcher Kurs ist der passende für mich?

Der Gemeinsame europäische Referenzrahmen für Sprachen (GER) bildet das Grundgerüst für unser Sprachkurssystem.

Die Übersicht zeigt, was Sie auf jeder der sechs Niveaustufen können.

Anfänger/-innen beginnen bei A1, die höchste Niveaustufe ist C2.

Einstufungstests finden Sie außerdem auf unserer Homepage im Bereich Sprachen oder lassen Sie sich direkt von uns beraten. Am Ende einer jeden Niveaustufe kann eine europaweit anerkannte Sprachprüfung abgelegt werden.

## Elementare Sprachverwendung

### Grundstufe I (A1)

Vorkenntnisse: Sie haben keine Vorkenntnisse. Mit Abschluss der Grundstufe I (A1) können Sie:

- Hören** einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
- Sprechen** sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
- Lesen** einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten
- Schreiben** Formulare ausfüllen, z. B. im Hotel

### Grundstufe II (A2)

Vorkenntnisse: Sie haben bereits die Kenntnisse, die der Grundstufe I (A1) entsprechen.

Mit Abschluss der Grundstufe II (A2) können Sie:

- Hören** einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
- Sprechen** kurze, einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
- Lesen** kurze, einfache Texte, z. B. Anzeigen und Speisekarten, verstehen
- Schreiben** kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

## Selbständige Sprachverwendung

### Mittelstufe I (B1)

Vorkenntnisse: Sie haben bereits die Kenntnisse, die der Grundstufe II (A2) entsprechen.

Mit Abschluss der Mittelstufe I (B1) können Sie:

- Hören** das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
- Sprechen** in einfachen, zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben
- Lesen** Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
- Schreiben** persönliche Briefe schreiben

### Mittelstufe II (B2)

Vorkenntnisse: Sie haben bereits die Kenntnisse, die der Mittelstufe I (B1) entsprechen.

Mit Abschluss der Mittelstufe II (B2) können Sie:

- Hören** im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
- Sprechen** sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten
- Lesen** Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
- Schreiben** detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben

## Kompetente Sprachverwendung

### Aufbaustufe I (C1)

Vorkenntnisse:

Sie bringen alle Voraussetzungen der Grund- und Mittelstufen mit, haben aber im mündlichen wie auch im schriftlichen Bereich noch Lücken.

Mit Abschluss der Aufbaustufe I (C1) können Sie:

- Hören** Unterhaltungen, Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen
- Sprechen** sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
- Lesen** komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
- Schreiben** sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

### Aufbaustufe II (C2)

Vorkenntnisse:

Sie bringen die Kenntnisse der Aufbaustufe I (C1) mit. Mit Abschluss der Aufbaustufe II (C2) können Sie:

- Hören** ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen
- Sprechen** sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
- Lesen** jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen
- Schreiben** anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken



## Deutsch Integrationskurse

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Das Thema Integration ist ein wichtiger Bestandteil des gesellschaftspolitischen Auftrags der Volkshochschulen. Sprachkenntnisse ermöglichen es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen, unabhängig zu bleiben, sie vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für die andere Kultur, weshalb es uns als

vhs ein großes Anliegen ist, Integrationskurse anzubieten. Um das passende Sprachniveau zu ermitteln und Sie somit passgenau in einen Kurs einschreiben zu können, führt die vhs regelmäßig Einstufungstests durch. Die aktuellen Informationen zu den Kursen und die Termine für die Einstufungstests finden Sie auf unserer Homepage: [www.vhs-ua.de](http://www.vhs-ua.de). Gerne beraten Sie die vhs-Mitarbeiterinnen telefonisch oder persönlich vor Ort im Integrationsbüro.

### Staatlich geförderte Integrationskurse bei der vhs



Sind Sie neu in Deutschland oder leben Sie schon eine Weile hier und verstehen etwas Deutsch? Sie möchten gerne mehr erfahren über Land und Leute, Sitten und Alltagssituationen und sich hier „zu Hause“ fühlen? Mit finanzieller Unterstützung des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) bietet die vhs kostengünstige Deutsch-Integrationskurse an.

Der allgemeine Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs mit 600 Unterrichtseinheiten und einem Orientierungskurs mit 100 Unterrichtseinheiten (kurz UE = 45 Min.). Der Sprachkurs wird

mit der Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“ auf dem Niveau A2/B1 und der Orientierungskurs mit dem Test „Leben in Deutschland“ abgeschlossen. Nach erfolgreichem Bestehen beider Prüfungen erhalten Sie das „Zertifikat Integrationskurs“.

Die Kosten: Kostenlos können Sie die Kurse besuchen, wenn Sie die neue Grundsicherung für Arbeitsuchende beziehen oder Hilfe zum Lebensunterhalt (Sozialhilfe) bekommen und im Besitz eines Berechtigungsscheins sind. 2,29 € pro Unterrichtseinheit zahlen Sie, wenn Sie im Besitz eines Berechti-

gungsscheins sind. 4,58 € zahlen Sie pro UE, wenn Sie diese Kurse ohne Berechtigungsschein besuchen.

Wie Sie einen Berechtigungsschein erhalten, erfahren Sie bei Ihrer zuständigen Ausländerbehörde oder bei Ihrer vhs. Bitte beachten Sie: Für die Anmeldung benötigen Sie einen gültigen Ausweis, eventuell auch Ihren Berechtigungsschein.

Weitere Informationen und Terminabsprache bitte unter Telefon: 08261-738443.

## Besser lesen und schreiben

in Bad Wörishofen

### Besser lesen und schreiben

Über 7 Millionen Erwachsene in Deutschland können nicht richtig lesen oder schreiben. In diesen Kursen lernen Personen mit Defiziten in ihren schriftsprachlichen und mathematisch-wirtschaftlichen Fähigkeiten lesen, schreiben oder rechnen. Außerdem wurden Kurse zur Vermittlung oder Verbesserung der Lese- und Schreibkompetenz für die deutsche Sprache eingerichtet, für Personen, die dies benötigen, um die deutsche Sprache überhaupt erst erlernen zu können. Die Kurse bauen auf den individuellen Kenntnissen der Betroffenen auf.

Bayerisches Staatsministerium für  
Unterricht und Kultus



Die Projekte werden gefördert aus Landesmitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus sowie aus Landesmitteln des Bayerischen Staatsministeriums des Innern, für Sport und Integration.

**Weitere Informationen und Terminabsprache bitte unter  
Telefon: 08261/738443.**



Die Volkshochschule ist die erste Adresse, wenn es ums Sprachenlernen geht. Beim größten und beliebtesten Sprachkursanbieter lernen bayernweit jährlich rund 350.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Berufliche Chancen steigern, in Deutschland ankommen, sich auf einen Auslandsaufenthalt oder die nächste Reise vorbereiten, endlich Zeit zum Sprachenlernen! So vielfältig wie die Motivation der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist auch das Kursangebot im **Programmbereich „Sprachen“**, das wir bereithalten.

Sprache vermittelt Begegnung. Sie macht das Fremde verständlicher und Verständnis ist die Voraussetzung für Toleranz. Wer sich um die Sprache des anderen bemüht, drückt Achtung und Wertschätzung aus.

In Zeiten der Globalisierung und der weltweiten Vernetzung ist das Reisen, selbst in entfernteste Länder fast schon zum Alltag geworden. Viele Menschen haben die Möglichkeit, die Fremdsprache einfach im Zielsprachenland oder über das Internet zu erlernen. Die Volkshochschule aber ermöglicht vor Ort über den reinen Spracherwerb hinaus durch Begegnungen und Kontakte eine Erweiterung des gesellschaftlichen und kulturellen Horizontes.



N.Savranska - stock.adobe.com

### Einbürgerungsprüfung

#### 41 001 Mindelheim Einbürgerungsprüfung

Mit dem Einbürgerungstest gelingt Einbürgerungswilligen der Nachweis über die Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung sowie der Lebensverhältnisse in Deutschland.

Der Test selbst ist im Multiple-Choice-Format. Zu 33 Fragen sind jeweils vier Antwortmöglichkeiten vorgegeben, wobei nur eine Antwort richtig ist. Wer innerhalb von 60 Minuten mindestens 17 richtige Antworten ankreuzt, hat den Test bestanden.

Der Anmeldeschluss ist am 21.01.2026.

**Mi, 25. Feb. 26, 8.00 - 9.00 Uhr**  
**Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 15**  
**Bettina Ertl, € 25,-**

#### 41 002 Mindelheim Einbürgerungsprüfung

Kursbeschreibung siehe oben!

Der Anmeldeschluss ist am 13.05.2026.

**Mi, 10. Jun. 26, 8.00 - 9.00 Uhr**  
**Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 15**  
**Bettina Ertl, € 25,-**



Folgen Sie uns  
auf Instagram



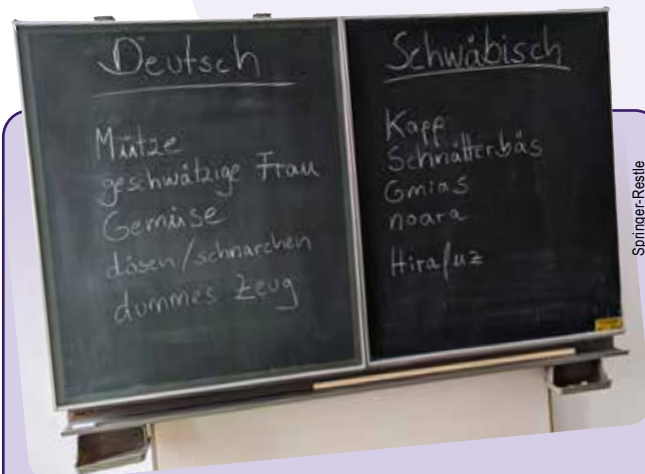
### Vorbereitungskurs und Sprachprüfung telc Deutsch A2 - B1

#### 41 003 Mindelheim Vorbereitungskurs für die Prüfung telc Deutsch A2 - B1

Im Rahmen der Vorbereitung auf die Prüfung „telc Deutsch A2 - B1“ werden anhand eines Übungstests die wichtigsten Details zur Prüfung vorgestellt. Sie erfahren, wie der Ablauf der Prüfung gestaltet ist und wie die schriftlichen sowie mündlichen Leistungen bewertet werden.

Die Anmeldung erfolgt persönlich über das Integrationsbüro.

**Sa, 14. Mrz. 26, 13.00 - 18.00 Uhr**  
**Mindelheim, Maria-Ward-Internat, Maximilianstr. 63,**  
**Raum 1, 1. Stock**  
**Claudia Bansch, Dolmetscherin/Übersetzerin, € 60,-**



Springer-Resite

#### Schwäbisch für Reischmeckte (A1)

Lernen Sie in unserem Kompaktkurs in ungezwungener Atmosphäre Wissenswertes zum schwäbischen Dialekt, der hier im Unterallgäu gesprochen wird. Ausführlichere Informationen finden Sie auf Seite 20.



41 009 Mindelheim

## Vorbereitungskurs für die Prüfung telc Deutsch A2 - B1

Kursbeschreibung siehe oben!

Sa, 11. Jul. 26, 13.00 - 18.00 Uhr

Mindelheim, Maria-Ward-Internat, Maximilianstr. 63, Raum 1, 1. Stock

Claudia Bänsch, Dolmetscherin/Übersetzerin, € 60,-



Daniel Ernst - stock.adobe.com

## Sprachprüfung telc Deutsch A2 - B1

41 190 Mindelheim

### Sprachprüfung telc Deutsch A2 - B1

Die Zertifikatsprüfung telc Deutsch A2 - B1 eignet sich für Deutsch-Lernende, die in Deutschland leben oder ihre Übersiedlung nach Deutschland planen, keinen Integrationskurs besuchen können und ein anerkanntes Sprachzertifikat für ihr Visum benötigen. Ebenfalls eignet sich die Prüfung für Personen, die ihre Sprachkenntnisse auf Niveau B1 für Aufenthalt, Einbürgerung sowie Berufsanerkennung in Deutschland nachweisen müssen. Der Test bietet Inhalte aus Alltag und Beruf (keine Berufserfahrung notwendig), durch das skalierte Format können auch A2-Kompetenzen nachgewiesen werden.

Die Anmeldung zur Prüfung ist nur persönlich und mit einem gültigen Ausweis oder Pass möglich. Der Anmeldeschluss ist vier Wochen vor dem Prüfungstermin.

Nähere Informationen zur Prüfung sowie die Prüfungsordnung finden Sie unter dem folgenden Link:

<https://www.telc.net/sprachpruefungen/deutsch/zertifikat-deutsch-telc-deutsch-b1/>

Fr, 20. Mrz. 26, 8.00 - 18.00 Uhr

Mindelheim, Maria-Ward-Internat, Maximilianstr. 63, Raum 1, 1. Stock

€ 180,-

41 191 Mindelheim

### Sprachprüfung telc Deutsch A2 - B1

Kursbeschreibung siehe oben!

Fr, 17. Jul. 26, 8.00 - 18.00 Uhr

Mindelheim, Maria-Ward-Internat, Maximilianstr. 63, Raum 1, 1. Stock

Natalia Schartner / Svitlana Harder, € 180,-

## Deutsch B2.1

41 450 Bad Wörishofen

### Deutsch B2.1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die ihre Deutschkenntnisse erweitern und festigen möchten. Der Kurs setzt sehr gute B1 Kenntnisse voraus. Mit diesem Kurs, in welchem die Grammatik vertieft wird, können Sie Ihren Wortschatz ausbauen, Ihre eigenen Ansichten und Argumente formulieren und sich aktiv an längeren Gesprächen beteiligen. Sie lernen fachbezogene Texte zu verstehen, Sie meistern die Kommunikation in Ihrem Alltag und werden den sprachlichen Anforderungen im Arbeitsleben gerecht.

Das Lehrwerk wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

Mi, 4. Mrz. 26 bis Mi, 17. Jun. 26, 17.30 - 19.00 Uhr, 12 Tage  
Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7 a  
Kludia Pflügl-Habel, Übersetzerin/Dolmetscherin, € 108,-

## Englisch für Kinder

42 000 Mindelheim

### Englisch für Kinder im Vorschulalter (ab 5 Jahre)

Ihr Kind interessiert sich für die englische Sprache? In meinem Kurs erlernt Ihr Kind in einer interaktiven Atmosphäre mit Spielen, Liedern und Bewegung die ersten Grundlagen der englischen Sprache (z. B. Farben, Tiere, Zahlen, etc.). Let's go: Gemeinsam spielen, lernen und wachsen!

Sa, 18. Apr. 26 bis Sa, 23. Mai 26, 10.00 - 10.45 Uhr, 6 Tage  
Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 16

Nertilja Loga Cenka, M.A. Englische Sprache und Literatur, € 27,-

42 001 Mindelheim

### Englisch für Grundschüler/-innen (1. bis 3. Klasse)

Ihr Kind interessiert sich für die englische Sprache? In meinem Kurs erlernt Ihr Kind in einer interaktiven Atmosphäre mit Spielen, Liedern und Bewegung die ersten Grundlagen der englischen Sprache (z. B. Farben, Tiere, Zahlen, etc.). Let's go: Gemeinsam spielen, lernen und wachsen!

Sa, 18. Apr. 26 bis Sa, 23. Mai 26, 11.00 - 11.45 Uhr, 6 Tage  
Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 16

Nertilja Loga Cenka, M.A. Englische Sprache und Literatur, € 27,-

**Bitte kaufen Sie keine Bücher vor dem ersten Kurstag!**



## Englisch

### 42 002 Mindelheim

#### Englisch von Anfang an - für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse (A1)

Entdecken Sie die Welt mit Englisch! Möchten Sie endlich Englisch lernen, hatten aber bisher noch nie die Zeit oder den Mut? Dann ist mein Einführungskurs genau das Richtige. Wir legen die wichtigsten Grundlagen: von Begrüßungen bis hin zu einfachen Gesprächen für den Alltag, alles in einer entspannten und unterstützenden Umgebung. Durch interaktive Inhalte und realistische Gesprächssituationen lernen Sie von Beginn an, Englisch zu sprechen und Selbstvertrauen aufzubauen. Starten Sie jetzt in Ihr Englisch-Abenteuer - let's start now!

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

*Mo, 16. Mrz. 26 bis Mo, 29. Jun. 26, 18.30 - 20.00 Uhr, 12 Tage Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5 Randa Ghobber, Sprachlehrerin, € 108,-*

### 42 004 Mindelheim

#### Englisch für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Die englische Sprache begegnet Ihnen heute fast überall. Durch lebensnahe Themen und realistische Dialoge lernen Sie in diesem Kurs die natürliche Alltagssprache kennen, die Sie brauchen, um sich in den wichtigsten Situationen im Alltag oder auf Reisen zurechtzufinden.

Lehrwerk: „Go for it! A1“, ab Lektion 4, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-102938-8

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

*Mi, 11. Mrz. 26 bis Mi, 24. Jun. 26, 18.00 - 19.30 Uhr, 12 Tage Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5 Yuqi Li, Muttersprache Chinesisch, Englische Literatur- und Sprachwissenschaft M.A., € 108,-*

### 42 010 Bad Wörishofen

#### Englisch am Vormittag für Anfänger/-innen (A1)

Keine Scheu vor Englisch. Es begegnet uns bereits häufig im Alltag. Sei es beim „coffee to go“ oder als Sie das letzte „Event“ besucht haben. Gemeinsam wollen wir die englische Sprache in Wort und Schrift von Anfang an entdecken.

Wir arbeiten mit dem Lehrwerk: „Go for it! A1“, ab Lektion 5, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-102938-8

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Unterrichtsbeginn!

*Di, 3. Mrz. 26 bis Di, 23. Jun. 26, 9.00 - 10.30 Uhr, 13 Tage Bad Wörishofen, Mehrgenerationenhaus, Klosterhof 1 Franziska Honner, EUROLTA zert. Kursleiterin, € 117,-*

### 42 015 Mindelheim

#### Englisch für Wiedereinsteiger/-innen (A1-A2)

Sie haben schon einmal Englisch gelernt, hatten aber längere Zeit keine Möglichkeit mehr es anzuwenden? Oder möchten Sie sich auf Ihren Reisen weltweit oder mit Gästen aus dem Ausland sprachlich verständigen können? Dann reaktivieren Sie doch Ihre Englischkenntnisse in diesem Kurs mit Gleichgesinnten und in entspannter Atmosphäre. Mit meiner Unterstützung werden Sie rasch Lernfortschritte machen. Ich freue mich auf Sie!

Lehrwerk: „A New Start - New edition - Refresher A2“, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20034-6

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

*Mo, 9. Mrz. 26 bis Mo, 22. Jun. 26, 18.00 - 19.30 Uhr, 12 Tage Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5 Ursula Nadolski, Lehrerin für Deutsch und Englisch, € 108,-*

### 42 020 Ottobeuren

#### Englisch für Wiedereinsteiger/-innen (A2)

Sie verstehen Englisch besser, als Sie es sprechen und Ihre Sprachfertigkeiten sind ein wenig eingerostet? In diesem Kurs frischen Sie Ihre Grundkenntnisse auf und gewinnen mehr Sicherheit im Sprechen, Verstehen und Schreiben. Mit abwechslungsreichen Übungen und alltagsnahen Themen kehren Sie entspannt in die englische Sprache zurück. Perfekt für Wiedereinsteigende auf A2-Niveau! In lockerer Atmosphäre lernen Sie ohne Druck – let's get started!

Lehrwerk: „Refresh Now A2“, ab Lektion 7, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-605298-6

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

*Mi, 11. Mrz. 26 bis Mi, 24. Jun. 26, 18.30 - 20.00 Uhr, 12 Tage Ottobeuren, Kolpinghaus, Luitpoldstr. 63, Zi. EG Stefanie Fernbacher, Fremdsprachenkorrespondentin (IHK), € 108,-*

### 42 100 Bad Wörishofen

#### Englisch für Wiedereinsteiger/-innen - wiederholen, aktivieren, kommunizieren (A2)

Sie haben früher schon einmal Englisch gelernt oder möchten Ihre Grundkenntnisse auf dem Niveau A2 auffrischen und vertiefen? Dann herzlich willkommen in diesem Refreshers' Course: Gemeinsam reaktivieren wir Ihre Kenntnisse in entspannter Atmosphäre mit Gleichgesinnten. Mit meiner Unterstützung werden Sie sicherer in Vokabular und Aussprache und werden schnell Fortschritte machen.

Lehrwerk: „A New Start - New edition - Refresher A2“, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20034-6

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

Am 01.05.26 findet kein Kurs statt.

*Fr, 20. Mrz. 26 bis Fr, 3. Jul. 26, 16.00 - 17.30 Uhr, 11 Tage Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7 a Karin Marion, M.A. Angewandte Sprachwissenschaften, € 99,-*

**Teilnahme an allen Veranstaltungen nur nach vorheriger Anmeldung möglich!**



## 42 105 Mindelheim

### Englisch für Wiedereinsteiger/-innen (A2)

Sie möchten sich auf Ihren Reisen weltweit oder mit ausländischen Gästen sprachlich verständigen können? Dann reaktivieren Sie Ihre Englischkenntnisse in diesem Kurs. Auch Quereinsteiger mit dem entsprechenden Sprachniveau sind herzlich willkommen.

Lehrwerk: „A New Start - New edition - Refresher A2“, ab Lektion 7, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20034-6

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

**Do, 12. Mrz. 26 bis Do, 2. Jul. 26, 14.30 - 16.00 Uhr, 12 Tage**  
Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 16

**Yuqi Li, Muttersprache Chinesisch, Englische Literatur- und Sprachwissenschaft M.A., € 108,-**

## 42 110 Bad Wörishofen

### Englisch am Vormittag für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen (A2)

An Englisch führt fast kein Weg vorbei. Auf abwechslungsreiche Art und Weise kommen wir dem Englischen auf die Spur.

Lehrwerk: „Go for it! A2“, ab Lektion 5, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-102939-5

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

**Mi, 4. Mrz. 26 bis Mi, 24. Jun. 26, 9.00 - 10.30 Uhr, 13 Tage**  
Bad Wörishofen, Mehrgenerationenhaus, Klosterhof 1  
**Franziska Honner, EUROLTA zert. Kursleiterin, € 117,-**

## 42 200 Mindelheim

### Let's talk English – There's no need to be shy (ab B1)

You have a good grasp of the English language. This course is for those who want to speak, discuss and argue fluently. Join a group of motivated learners who want to have fun to express themselves on any topic affecting everyday British life (general, cultural, social, or historical). Using newspapers, magazines, short stories, and new media, we'll have lively discussions one-to-one or in groups. This course will help to broaden your vocabulary, improve your pronunciation and, above all, boost your confidence in speaking English.

**Do, 12. Mrz. 26 bis Do, 18. Jun. 26, 9.30 - 11.00 Uhr, 10 Tage**  
Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 16

**Helmut Kluger, € 90,-**



Evgenia - stock.adobe.com

## Sie möchten Ihr Wissen weitergeben?

Dann kommen Sie als Dozent/in zu uns!

## 42 115 Mindelheim

### Kompaktkurs – Business English für Ihren Berufsalltag (A2-B1)

Sie verfügen bereits über solide Englischkenntnisse, möchten aber sicherer, angemessen und souverän im beruflichen Kontext kommunizieren? Dann wird Ihnen dieser praxisnahe Kompaktkurs dabei helfen, Ihre Englischkenntnisse gezielt dafür zu erweitern. In zwei Kurseinheiten erlernen Sie die Grundlagen der Geschäftskommunikation, einfache Verhandlungssprache, branchenbezogenes Vokabular und üben auch klassische Small Talk-Situationen.

Wichtig: Grundgrammatik und Alltagswortschatz werden vorausgesetzt (mind. gutes A2-Niveau)

**Fr, 30. Jan. 26 bis Sa, 31. Jan. 26, 17.00 - 20.00 Uhr, 2 Tage**  
Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 16

**Melanie Olejak, Staatl. gepr. Übersetzerin, € 36,-**

## 42 205 Mindelheim

### Englisch für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen (B1)

Reden und Verstehen wie ein echter Engländer! In diesem Kurs lernen Sie mit Leichtigkeit Englisch und stehen als Lernender dabei stets im Mittelpunkt. Ganz nebenbei erfahren Sie Wissenswertes und Ungewöhnliches über die englische Kultur und Sprache. So sind Abwechslung und Spaß garantiert und Sie machen schnelle Lernfortschritte.

Lehrwerk: „Great! B1, 2nd edition“, ab Lektion 8, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501758-0

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

**Di, 24. Feb. 26 bis Di, 23. Jun. 26, 18.00 - 19.30 Uhr, 14 Tage**  
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5

**Karin Marion, M.A. Angewandte Sprachwissenschaften, € 126,-**

## Kurs ausgebucht?

Lassen Sie sich auf die Warteliste eintragen. Dies erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass wir Ihnen zeitnah einen Zusatzkurs anbieten können!



42 210 Mindelheim

### Online-Veranstaltung - Englisch für Wiedereinsteiger/-innen (B1).

Ob im Privaten, während einer Reise oder im Beruf - in diesem Kurs stehen Sprechen und Verstehen im Alltag im Mittelpunkt. Sie lernen Ihre Ideen zu aktuellen Themen auszudrücken und Ihr Vokabular zu erweitern. Sie werden auf Englisch diskutieren und schnell feststellen, dass Ihnen das Sprechen in alltäglichen Situationen immer sicherer und souveräner gelingt. Sowohl Teilnehmer/-innen aus dem Vorgängerkurs (252-42210) als auch Quer- und Neueinsteiger sind hier herzlich willkommen! Teilnahmevoraussetzung ist ein solides Sprachniveau (vollendetes A2-Niveau).

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Grundlegende PC-Kenntnisse zur Teilnahme an einem Online-Kurs sind von Vorteil. Diese Online-Veranstaltung findet über die Plattform „Zoom“ statt. Nähere Informationen und was technisch benötigt wird: Im vhs-Programmheft in der Rubrik „Meine vhs-Kurse“ oder auf unserer Homepage in der Rubrik „Digitales Lernen“.

**Mi, 18. Mrz. 26 bis Mi, 1. Jul. 26, 18.30 - 20.00 Uhr, 12 Tage**  
**Die Zugangsdaten für diese Veranstaltung werden vor Kursbeginn per E-Mail verschickt.**

**Nertilja Loga Cenka, M.A. Englische Sprache und Literatur, € 108,-**



inspiring.team - stock.adobe.com

42 300 Mindelheim

### Let's talk! - English Conversation für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen (B1-B2)

Would you like to practice and improve your English skills in a relaxed but professional setting? This course focuses on lively discussions and engaging conversation. We will talk about everyday life and work to travel and global events - tailored to your interests and needs. We use current texts, articles, audio, and video materials. Regular grammar reviews are also included to help you communicate more confidently and accurately. Boost your English, enjoy the conversation!

Der Kurs findet 14-tägig statt.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

**Mi, 22. Apr. 26 bis Mi, 8. Jul. 26, 19.30 - 21.00 Uhr, 6 Tage**  
**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5**  
**Melanie Olejak, Staatl. gepr. Übersetzerin, € 54,-**

42 310 Mindelheim

### Englisch für Teilnehmer/-innen mit sehr guten Vorkenntnissen (B2)

Englischkenntnisse auffrischen, gleichzeitig Neues und Interessantes kennenlernen und dann im Job oder beim Smalltalk mit Freunden brillieren? No problem - mit diesem Kurs bringen Sie neuen Schwung in Ihr Englisch:

Wir wiederholen gezielt die nützlichsten kommunikativen Redemittel und vertiefen gleichzeitig relevanten Wortschatz und die passende Grammatik.

Lehrwerk: „Outcomes - Second Edition - B2.1/B2.2: Upper Intermediate“, ab Lektion 8, National Geographic Learning, ISBN 978-1-305-65190-6

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

An folgenden Terminen findet kein Kurs statt: 23.03.26, 11.05.26 und 18.05.26

**Mo, 23. Feb. 26 bis Mo, 13. Jul. 26, 10.30 - 12.00 Uhr, 14 Tage**  
**Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 16**  
**Andrea Meyer, Übersetzerin, € 126,-**

## Französisch

43 000 Bad Wörishofen

### Französisch für Anfänger/-innen (A1)

Sie lieben den Klang der französischen Sprache, hatten aber bislang noch nie die Zeit für einen Sprachkurs oder zu viel Respekt vor Grammatik und Aussprache? Dann ist jetzt der richtige Zeitpunkt für Ihr „Début“: In diesem Kurs werden Sie sich schnell über alltagsrelevante Themen unterhalten können und lernen ganz nebenbei viel über Land, Kultur und Leute und die verschiedenen Regionen Frankreichs. „On y va! Legen wir los!“

Lehrwerk: „Voyages neu A1“, ab Lektion 1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529412-7

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

**Mo, 16. Mrz. 26 bis Mo, 29. Jun. 26, 18.00 - 19.30 Uhr, 12 Tage**  
**Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7 a**  
**Karin Marion, M.A. Angewandte Sprachwissenschaften, € 108,-**

43 005 Mindelheim

### Französisch für Anfänger/-innen (A1)

Durch gezielte Übungen und sinnvolle Methoden lernen Sie die französische Sprache schnell zu verstehen und zu sprechen. Anhand eines effektiven und gut konzipierten Lehrwerks erleben Sie eine abwechslungsreiche und praxisorientierte Form des Lernens. „On y va!“

Lehrwerk: „Voyages neu A1“, ab Lektion 1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529412-7

**Di, 3. Mrz. 26 bis Di, 7. Jul. 26, 18.00 - 19.30 Uhr, 15 Tage**  
**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5**  
**Patrice Martin, Techn. Übersetzer, Muttersprache Französisch, € 135,-**



## 43 010 Mindelheim

### Französisch für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Sie mögen Frankreich und seine wohlklingende Sprache? In diesem Folgekurs werden Sie sich schnell über alltagsrelevante Themen unterhalten können und lernen viel über Land, Kultur, Leute und die verschiedenen Regionen Frankreichs. „Continuons ensemble“. Auch Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Lehrwerk: „Voyages neu A1“, ab Lektion 4, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529412-7

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

**Mi, 25. Feb. 26 bis Mi, 24. Jun. 26, 19.00 - 20.30 Uhr, 14 Tage Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5 Karin Marion, M.A. Angewandte Sprachwissenschaften, € 126,-**

## 43 100 Bad Wörishofen

### Französisch für Wiedereinsteiger/-innen (A2)

Wenn Sprachen nicht regelmäßig angewendet werden, geraten die erworbenen Fertigkeiten schnell in Vergessenheit. Der Kurs richtet sich an erwachsene Lernende, die vor längerer Zeit Französisch gelernt haben und die ihre Kenntnisse in kurzer Zeit auffrischen möchten. Auch Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: „Rebonjour A2“, ab Lektion 5, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-003373-7

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

Am 14.05.26 findet kein Kurs statt.

**Do, 26. Feb. 26 bis Do, 2. Jul. 26, 18.00 - 19.30 Uhr, 14 Tage Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7 a Karin Marion, M.A. Angewandte Sprachwissenschaften, € 126,-**

**Bitte kaufen Sie keine Bücher vor dem ersten Kurstag!**

## 43 105 Bad Wörishofen

### Französisch Konversation am Vormittag für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen (A2)

In diesem Konversationskurs steht das Sprechen im Mittelpunkt. Mit abwechslungsreichen Themen aus Alltag, Kultur und Reisen üben Sie, spontan und sicher zu kommunizieren. Dabei arbeiten wir hauptsächlich mit der FLUSION-Methode - einer effizienten und praxisnahen Form des Lernens, die Ihre Ausdrucksfähigkeit durch gezielte Impulse und kurze, intensive Gesprächssequenzen schnell verbessern wird.

**Mo, 9. Mrz. 26, 10.00 - 11.30 Uhr**

**Mo, 16. Mrz. 26, 10.00 - 11.30 Uhr**

**Mo, 13. Apr. 26, 10.00 - 11.30 Uhr**

**Mo, 27. Apr. 26, 10.00 - 11.30 Uhr**

**Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16, Seminarraum OG**

**Nathalie Payan, Muttersprache Französisch, € 36,-**



**VERKAUFEN. KAUFEN. LEBEN. MIT MIR AN IHRER SEITE**

GERLINDE M. // AHNE  
IMMOBILIEN



**GERLINDE M. AHNE  
IMMOBILIEN**

GERLINDE M. // AHNE IMMOBILIEN  
MÜHLGASSE 2 · 87719 MINDELHEIM

+49 (0) 8261 / 7317272  
INFO@IMMOBILIEN-AHNE.DE  
WWW.IMMOBILIEN-AHNE.DE

## 43 120 Mindelheim

### Französisch Kommunikationskurs für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen (A2/B1)

In lockerer Atmosphäre tauchen wir alle zwei Wochen in die französische Sprache ein. Wir arbeiten mit leichten Texten, Hörverstehen und praktischen Redewendungen für den Alltag oder die Reise, damit Sie sich bei einem Aufenthalt im frankophonen Raum oder mit Arbeitskollegen flüssig und entspannt unterhalten können. Auch die Grammatik frischen wir regelmäßig auf. Die Unterrichtssprache ist vorwiegend Französisch, ein solides Sprachniveau von mind. A2 wird vorausgesetzt.

Der Kurs findet 14-tägig statt.

**Mo, 2. Mrz. 26, 18.00 - 19.30 Uhr**

**Mo, 16. Mrz. 26, 18.00 - 19.30 Uhr**

**Mo, 13. Apr. 26, 18.00 - 19.30 Uhr**

**Mo, 27. Apr. 26, 18.00 - 19.30 Uhr**

**Mo, 11. Mai 26, 18.00 - 19.30 Uhr**

**Mo, 8. Jun. 26, 18.00 - 19.30 Uhr**

**Mo, 22. Jun. 26, 18.00 - 19.30 Uhr**

**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5**

**Loraine Neumann, B.A. International Cultural and Business Studies, € 63,-**

**Anmeldungen rund um die Uhr  
Online unter [www.vhs-ua.de](http://www.vhs-ua.de)**



### 43 200 Bad Wörishofen

#### **Französisch für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen (B1)**

Vous maîtrisez les bases de la langue française et vous souhaitez aller plus loin? Venez vous entraîner à la conversation, réviser et élargir vos connaissances grammaticales et lexicales. Nous travaillerons avec des documents authentiques, actuels et variés. Alors, à bientôt!

Lehrwerk: „Défi 3 B1,  
Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529699-2

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

**Do, 26. Feb. 26 bis Do, 2. Jul. 26, 19.30 - 21.00 Uhr, 14 Tage**  
**Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7 a**  
**Karin Marion, M.A. Angewandte Sprachwissenschaften,**  
**€ 126,-**

### 43 210 Mindelheim

#### **Französisch Konversationskurs für Teilnehmer/-innen mit guten bis sehr guten Vorkenntnissen (B1/B2)**

Dieser Konversationskurs richtet sich an alle, die Freude an der französischen Sprache haben und ihre bereits bestehenden Sprachkenntnisse für den Alltag in Frankreich ausbauen und vertiefen wollen. Wir arbeiten mit Texten, Präsentationen und trainieren auch Vokabeln und die Grammatik. Ein solides Sprachniveau (mind. B1) wird vorausgesetzt.

Der Kurs findet dreiwöchentlich statt.

**Mi, 25. Feb. 26, 18.30 - 20.00 Uhr**

**Mi, 11. Mrz. 26, 18.30 - 20.00 Uhr**

**Mi, 25. Mrz. 26, 18.30 - 20.00 Uhr**

**Mi, 22. Apr. 26, 18.30 - 20.00 Uhr**

**Mi, 6. Mai 26, 18.30 - 20.00 Uhr**

**Mi, 20. Mai 26, 18.30 - 20.00 Uhr**

**Mi, 17. Jun. 26, 18.30 - 20.00 Uhr**

**Mi, 1. Jul. 26, 18.30 - 20.00 Uhr**

**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5**  
**Gaëlle Warta, Muttersprache Französisch, € 72,-**

**Bitte kaufen Sie keine Bücher vor dem ersten Kurstag!**

### Französisch-Stammtisch

### 43 400 Bad Wörishofen

#### **Französisch-Stammtisch**

Herzlich willkommen et bienvenue zum 1. Französisch-Stammtisch! Dieser Stammtisch bietet Liebhabern und Liebhaberinnen der französischen Sprache (unabhängig vom Sprachniveau) einen Rahmen zum lockeren Austausch. In einem offiziellen Teil von 45 Minuten präsentiert Ihnen die anwesende Französisch-Lehrkraft

ein ansprechendes Programm. Danach geht es in den offenen Austausch in ungezwungener Atmosphäre. Hier besteht die Möglichkeit, das kulinarische Angebot der Gaststätte wahrzunehmen.

**Fr, 17. Apr. 26, 18.30 - 20.00 Uhr**

**Bad Wörishofen, i Calici, Bahnhofstr. 5**

**Gaëlle Warta, Muttersprache Französisch, € 5,-**

### Lokalität für Französisch-Stammtisch gesucht!

Für unsere Sprachstammtische sind wir stets auf der Suche nach geeigneten Lokalitäten in Mindelheim oder Bad Wörishofen – im Idealfall mit einem Nebenzimmer oder einem geschützten Bereich. Für Tipps und Anregungen sind wir sehr dankbar!



### Italienisch

### 44 000 Mindelheim

#### **Italienisch für Anfänger/-innen (A1)**

Italienisch lernen von Anfang an! Neben grundlegenden ersten Sprachkenntnissen erkunden wir in jeder Lektion auch Aspekte des italienischen Alltags und der Kultur. Der Kurs umfasst Themen wie Begrüßungen und Vorstellungsformeln, Esskultur des Landes, Freizeitaktivitäten sowie praktisches Vokabular rund um Reisen und Unterkunft. Andiamo!

Lehrwerk: „Passo dopo passo PLUS A1“, ab Lektion 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-249599-1.

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn.

**Mi, 4. Mrz. 26 bis Mi, 17. Jun. 26, 18.00 - 19.30 Uhr, 12 Tage**  
**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5**  
**Alina Ionescu, € 108,-**

### 44 005 Bad Wörishofen

#### **Italienisch (Folgekurs) für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen (A1)**

Sie lieben Italien, seine Musik, das Essen und das Lebensgefühl und haben im letzten Semester am Kompaktkurs Italienisch teilgenommen? Oder haben Sie bereits erste Vorkenntnisse und wollen diese nun wieder auffrischen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! In entspannter Atmosphäre mit Gleichgesinnten, Spaß und einem Hauch von Dolce Vita lernen Sie erste Wörter, Sätze und die Klangwelt des Italienischen kennen. Benvenuti!

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

**Do, 5. Mrz. 26 bis Do, 11. Jun. 26, 17.30 - 19.00 Uhr, 10 Tage**  
**Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7 a**  
**Brigitte Antichi, € 90,-**



## 44 008 Mindelheim

### Italienisch Konversationskurs für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen (A1-A2)

Sie haben schon erste Vorkenntnisse in Italienisch und möchten sich sicherer ausdrücken und das Gesprochene besser verstehen? In diesem Kurs steht die mündliche Kommunikation im Mittelpunkt. Wir arbeiten mit kurzen Texten, Hörübungen und alltagsnahen Dialogen und verbessern so gezielt Ihr Hörverstehen und Ihre Sprachsicherheit. Ideal zum Auffrischen und Weiterlernen.

Lehrwerk: „Italienisch zum Mitreden“, ab Lektion 6, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-539470-3.

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

**Mo, 2. Mrz. 26 bis Mo, 29. Jun. 26, 18.00 - 19.30 Uhr, 14 Tage Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5 Alina Ionescu, € 126,-**

## 44 010 Mindelheim

### Italienisch für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen (A1/A2)

Lehrwerk: „Nuovo Espresso 1“, ab Lektion 9, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205438-0

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

**Mi, 4. Mrz. 26 bis Mi, 8. Jul. 26, 13.30 - 15.00 Uhr, 15 Tage Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 16 Juliane Spies, € 135,-**



## 44 015 Bad Wörishofen

### Canzoni e conversazione – Italienisch für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen (ab Niveau A1/A2)

“Dammi tre parole: sole, cuore, amore” – zum italienischen Lebensgefühl gehören nicht nur „il mare“ und ein „caffè in piazza“, sondern auch die Texte und Melodien der weltberühmten cantautori italiani. Gemeinsam mit den Ikonen der italienischen Musikgeschichte begeben wir uns auf einen Streifzug durch „Bella Italia“, begleitet von den schönsten Liedern, die jemals geschrieben wurden. Mit Text und Ton erhalten wir auf unserer musikalischen Reise ganz nebenbei eine Erweiterung unseres Vokabulars und eine Auswahl an Themen für Gespräche und Austausch.

Ohne Lehrbuch. Kopiergeld in Höhe von 4,- € p.P. wird im Kurs eingesammelt.

**Mo, 13. Jul. 26 bis Mo, 27. Jul. 26, 18.00 - 21.00 Uhr, 3 Tage Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7 a Juliane Spies, € 54,-**

## 44 020 Mindelheim

### Canzoni e conversazione – Italienisch für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen (ab Niveau A1/A2)

Kursbeschreibung siehe oben!

**Mi, 15. Jul. 26 bis Mi, 29. Jul. 26, 13.30 - 16.30 Uhr, 3 Tage Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 16 Juliane Spies, € 54,-**



## 44 100 Bad Wörishofen

### Italienisch für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen (A2)

Lehrwerk: „Nuovo Espresso 2“, ab Lektion 2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-225439-0

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

**Mo, 2. Mrz. 26 bis Mo, 6. Jul. 26, 19.30 - 21.00 Uhr, 15 Tage Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7 a Juliane Spies, € 135,-**

## 44 105 Bad Wörishofen

### Italienisch für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen (A2)

Lehrwerk: „Nuovo Espresso 2“, ab Lektion 4, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205439-0

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

**Mo, 2. Mrz. 26 bis Mo, 6. Jul. 26, 18.00 - 19.30 Uhr, 15 Tage Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7 a Juliane Spies, € 135,-**

## 44 110 Mindelheim

### Italienisch für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen (A2)

Lehrwerk: „A voi la parola A2/B1 ...“, ab Lektion 3, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525575-3. Auch Quereinsteiger mit dem entsprechenden Sprachniveau sind hier herzlich willkommen.

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

**Mo, 2. Mrz. 26 bis Mo, 29. Jun. 26, 19.30 - 21.00 Uhr, 14 Tage Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5 Alina Ionescu, € 126,-**



### 44 200 Mindelheim

#### Italienisch am Vormittag für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen (B1)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf Niveau A2/B1, die in kleinen Schritten und ganz ohne Lernstress ihre Kenntnisse verbessern und ausbauen wollen und in einer fröhlichen und entspannten Atmosphäre ein Stück Italien genießen möchten. In Verbindung mit gezielten Übungen werden Grammatik und Wortschatz wiederholt. Ihre Sprachfertigkeiten werden somit gefestigt und Sie werden im Umgang mit der italienischen Sprache immer sicherer.

Lehrwerk: „Con piacere nuovo A2“, ab Lektion 10, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

**Mi, 25. Feb. 26 bis Mi, 10. Jun. 26, 10.30 - 12.00 Uhr, 12 Tage**  
**Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 16**  
**Claudia Bänsch, Dolmetscherin/Übersetzerin, € 108,-**

### 44 210 Mindelheim

#### Italienisch Intensivkurs am Wochenende (B1)

Für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen und für Quereinsteiger/-innen geeignet, die ihre Kenntnisse durch diesen Intensivkurs auffrischen und erweitern möchten. Die Kommunikation steht im Vordergrund. Ganz ohne Druck lernen und wiederholen wir dabei Grammatik und Wortschatz. Gezielte Übungen festigen das Gelernte und helfen, es aktiv anzuwenden und im Umgang mit der italienischen Sprache immer sicherer zu werden.

Gönnen Sie sich ein paar italienische Tage in angenehmer Atmosphäre!

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

**Sa, 28. Feb. 26, 14.00 - 18.30 Uhr**

**Sa, 21. Mrz. 26, 14.00 - 18.30 Uhr**

**Sa, 18. Apr. 26, 14.00 - 18.30 Uhr**

**Sa, 9. Mai 26, 14.00 - 18.30 Uhr**

**Sa, 23. Mai 26, 14.00 - 18.30 Uhr**

**Sa, 13. Jun. 26, 14.00 - 18.30 Uhr**

**Mindelheim, Maria-Ward-Internat, Maximilianstr. 63, Raum 1, 1. Stock**

**Claudia Bänsch, Dolmetscherin/Übersetzerin, € 162,-**

### 44 300 Bad Wörishofen

#### Italienisch für Teilnehmer/-innen mit sehr guten Vorkenntnissen (B2)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die Sprachkenntnisse auf Niveau B2 haben. Wir diskutieren über aktuelle Themen und tauchen vertieft ein in die italienische Kultur, Geschichte, Kunst und Tradition. Wir entdecken Italien in all seinen Eigenheiten. Grammatikerklärungen fließen ein, wenn es die Situation erfordert.

Am 09.06.26 findet kein Kurs statt.

**Di, 3. Mrz. 26 bis Di, 7. Jul. 26, 17.30 - 19.00 Uhr, 14 Tage**  
**Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7 a**  
**Iuri Toffanin, Muttersprache Italienisch, € 126,-**

### 44 400 Mindelheim

#### Cosa vuol dire essere italiani? - Italienisch Konversationskurs (B1-C1)

La cultura italiana non è fatta solo di marmi di Michelangelo, gite in gondola a Venezia e assaggi di pizza a Napoli. L'Italia non è solo Roma, Firenze e Lago di Garda. Vieni a scoprire città, fatti, personaggi e tradizioni meno famosi e conosciuti ma che raccontano altrettanto bene cosa vuol dire essere italiani.

Il corso è destinato a partecipanti con discreta conoscenza della lingua italiana (B1, B2, C1).

**Fr, 13. Mrz. 26, 16.45 - 18.15 Uhr**

**Fr, 27. Mrz. 26, 16.45 - 18.15 Uhr**

**Fr, 24. Apr. 26, 16.45 - 18.15 Uhr**

**Fr, 8. Mai 26, 16.45 - 18.15 Uhr**

**Fr, 22. Mai 26, 16.45 - 18.15 Uhr**

**Fr, 19. Jun. 26, 16.45 - 18.15 Uhr**

**Fr, 3. Jul. 26, 16.45 - 18.15 Uhr**

**Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 16**

**Iuri Toffanin, Muttersprache Italienisch, € 63,-**

## Italienisch-Stammtisch

### 44 516 Bad Wörishofen

#### Italienisch-Stammtisch

Der Italienisch-Stammtisch bietet Liebhabern und Liebhaberinnen der italienischen Sprache (unabhängig vom Sprachniveau) einen Rahmen zum lockeren Austausch. In einem offiziellen Teil von 45 Minuten präsentiert Ihnen die anwesende Italienisch-Lehrkraft ein ansprechendes Programm. Danach geht es in den offenen Austausch in ungezwungener Atmosphäre. Hier besteht die Möglichkeit, das kulinarische Angebot der Gaststätte wahrzunehmen.

**Fr, 27. Mrz. 26, 18.00 - 19.30 Uhr**

**Weitere Termine finden Sie auf unserer Webseite**

**Bad Wörishofen, i Calici, Bahnhofstr. 5**

**Iuri Toffanin, Muttersprache Italienisch, € 5,-**



Unsere Italienisch-Dozenten sind (v. links): Brigitte Antichi, Claudia Bänsch, Iuri Toffanin, Juliane Spies, Alina Ionescu.



motorfiction - stock.adobe.com

## Spanisch

### 45 000 Bad Wörishofen

#### ¡Vamos! – Spanisch zum Kennenlernen (A1)

Entdecken Sie die lebendige und klangvolle Welt der spanischen Sprache! In diesem leichten und unterhaltsamen Einstiegskurs lernen Sie erste Wörter und Ausdrücke, mit denen Sie sich im Urlaub, im Café oder beim Kennenlernen sympathischer Menschen auf Spanisch verständigen können. Ganz entspannt, ohne Vorkenntnisse, und mit viel Spaß beim Ausprobieren – vielleicht ist dies der Beginn Ihrer ganz persönlichen Sprachreise!

Lehrwerk: „Entrada al español“, Einstiegskurs, Kursbuch mit Audio CD, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20567-9.

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

**Do, 11. Jun. 26 bis Do, 16. Jul. 26, 20.00 - 21.30 Uhr, 6 Tage**  
**Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7 a**  
**Maria Alejandra Wiethage, Muttersprache Spanisch, € 54,-**

### 45 001 Mindelheim

#### Spanisch für Anfänger/-innen (A1)

Endlich Zeit für Spanisch: Mit Spaß leicht kommunizieren. Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse.

Lehrwerk: „Perspectivas contigo A1“, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120933-9

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

**Mi, 4. Mrz. 26 bis Mi, 1. Jul. 26, 19.30 - 21.00 Uhr, 14 Tage**  
**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5**  
**Carlos Agurto-Tapia, Muttersprache Spanisch, € 126,-**



Berlilan - stock.adobe.com

### 45 005 Bad Wörishofen

#### Spanisch für Anfänger/-innen (A1)

Sie wollten schon immer Spanisch lernen, hatten aber bislang nie die Zeit oder den Mut? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie: In entspannter Atmosphäre trainieren wir erste Wörter und Sätze, Grammatik und auch Hörverstehen – mit viel Raum für praktische Anwendung und Wiederholung. Ich freue mich auf Sie!

Lehrwerk: „Con gusto nuevo A1“, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-514676-1

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

**Mo, 9. Mrz. 26 bis Mo, 6. Jul. 26, 19.30 - 21.00 Uhr, 14 Tage**  
**Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7 a**  
**Liliana Rabl-Horn, Muttersprache Spanisch, € 126,-**

### 45 006 Mindelheim

#### ¡Vivan las vacaciones! – Spanisch für Ihren Sommerurlaub (Kompaktkurs)

¡Hola und herzlich willkommen! Sie planen eine Reise nach Spanien oder in ein spanischsprachiges Land und möchten sich im Urlaub auf Spanisch verständigen können? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! An zwei Vormittagen lernen Sie in entspannter Atmosphäre die wichtigsten Grundlagen der spanischen Sprache – genau das, was Sie im Urlaub wirklich brauchen: vom Einchecken im Hotel über das Bestellen im Restaurant bis hin zum Fragen nach dem Weg oder Einkaufen auf dem Markt. Der Kurs richtet sich an alle, die sich gezielt auf ihren Urlaub vorbereiten oder einfach einmal in die spanische Sprache hineinschnuppern möchten. Der Schwerpunkt liegt auf dem Spaß am Sprechen und dem Verstehen typischer Urlaubssituationen. Starten Sie entspannt in ihren Sommerurlaub – mit Spanischkenntnissen, die Sie sofort anwenden können! ¡Nos vemos en clase!

Tipp: Vorkenntnisse sind nicht nötig, aber gute Laune, Neugier und Reiselust sehr willkommen.

**Fr, 16. Jan. 26 bis Fr, 23. Jan. 26, 9.00 - 12.00 Uhr, 2 Tage**  
**Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 16**

**Agustina González Grucci, Muttersprache Spanisch, LL.M.,**  
**Magister in Übersetzung und Sprachmittlung, € 36,-**

## Gleich einen Platz fürs nächste Semester sichern?



Am Ende Ihres Kurses haben Sie die Möglichkeit, sich gleich einen Platz für das kommende Semester zu sichern. Tragen Sie sich einfach auf unserer Weitermeldeliste ein. Bitte beachten Sie, dass Ihre Unterschrift eine verbindliche Anmeldung darstellt. Sollten Sie den Folgekurs doch nicht wahrnehmen wollen, gelten die Stornierungsfristen gemäß unserer allgemeinen Geschäftsbedingungen.



### 45 010 Mindelheim

#### Spanisch für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Endlich Zeit für Spanisch: Mit Spaß leicht kommunizieren.

Lehrwerk: „Perspectivas contigo A1“, ab Lektion 4, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120933-9

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

*Mi, 4. Mrz. 26 bis Mi, 1. Jul. 26, 18.00 - 19.30 Uhr, 14 Tage Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5 Carlos Agurto-Tapia, Muttersprache Spanisch, € 126,-*

### 45 100 Ottobeuren

#### Spanisch für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen (A2)

Spanisch lernen in einer lockeren und angenehmen Atmosphäre. In diesem Kurs lernen Sie, ganz einfache Sätze über vertraute Themen zu verstehen und sich zu verständigen. Wir wiederholen zu Kursbeginn noch einmal kurz die Lektionen 4 und 5.

Lehrwerk: „Perspectivas contigo A2“, ab Lektion 6, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120935-3

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

*Di, 24. Feb. 26 bis Di, 19. Mai 26, 19.00 - 20.30 Uhr, 11 Tage Ottobeuren, Schulzentrum, Bergstr. 80 Sandra Retschkowski, Muttersprache Spanisch, EUROLTA zert. Kursleiterin, € 99,-*

### 45 105 Mindelheim

#### Spanisch für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen (A2)

¡Sigamos! - mit Spaß und Freude an Spanisch leicht kommunizieren.

Lehrwerk: „Perspectivas contigo A2“, ab Lektion 10, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120935-3

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

Am 14.05.2026 findet kein Kurs statt.

*Do, 5. Mrz. 26 bis Do, 2. Jul. 26, 18.00 - 19.30 Uhr, 13 Tage Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 16 Carlos Agurto-Tapia, Muttersprache Spanisch, € 117,-*

### 45 110 Mindelheim

#### Spanisch für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen (A2-B1)

Lehrwerk: „Perspectivas ¡Ya! A2“, ab Lektion 11, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120491-7

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

*Mo, 2. Mrz. 26 bis Mo, 29. Jun. 26, 18.00 - 19.30 Uhr, 14 Tage Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5 Carlos Agurto-Tapia, Muttersprache Spanisch, € 126,-*

### 45 200 Bad Wörishofen

#### Spanisch für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen (B1)

Sie lieben Spanisch und verfügen bereits über solide Grundkenntnisse? Dann kommen Sie gerne in meinen Kurs und wir üben zusammen weiter.

Lehrwerk: „Con Gusto nuevo B1“, ab Lektion 1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514693-8

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

*Mo, 9. Mrz. 26 bis Mo, 6. Jul. 26, 18.00 - 19.30 Uhr, 14 Tage Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7 a Liliana Rabl-Horn, Muttersprache Spanisch, € 126,-*

### 45 205 Bad Wörishofen

#### Spanisch für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen (B1)

Spanischlernen ganz entspannt durch Wiederholung und ohne Leistungsdruck.

Lehrwerk: „Perspectivas ¡Ya! B1“, ab Lektion 1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20491-7

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

*Do, 5. Mrz. 26 bis Do, 25. Jun. 26, 18.30 - 20.00 Uhr, 12 Tage Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7 a Maria Alejandra Wiethage, Muttersprache Spanisch, € 108,-*

### 45 210 Bad Wörishofen

#### Spanisch für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen (B1)

Lehrwerk: „Con Gusto nuevo B1“, ab Lektion 8, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514693-8

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

*Mi, 4. Mrz. 26 bis Mi, 1. Jul. 26, 19.30 - 21.00 Uhr, 14 Tage Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7 a Liliana Rabl-Horn, Muttersprache Spanisch, € 126,-*

### 45 215 Mindelheim

#### Spanisch Konversation - für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen (ab B1)

Sie sprechen bereits gut Spanisch und möchten Ihre Sprachkenntnisse durch Konversation erhalten, ausbauen oder wieder aufnehmen? ¡Entonces este curso es ideal para usted! Aquí podrá practicar y mejorar su español de una manera activa, divertida y práctica. Hablaremos sobre temas actuales y gracias a conversaciones, juegos y materiales auténticos, ganará seguridad y fluidez al hablar. También trabajaremos la pronunciación, la entonación y el vocabulario para que pueda expresarse con claridad y naturalidad. ¡Vamos a hablar y disfrutar juntos del español!

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

*Di, 10. Mrz. 26 bis Di, 23. Jun. 26, 18.00 - 19.30 Uhr, 12 Tage Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5 Agustina González Grucci, Muttersprache Spanisch, LL.M., Magister in Übersetzung und Sprachmittlung, € 108,-*

Anmeldungen rund um die Uhr  
Online unter [www.vhs-ua.de](http://www.vhs-ua.de)



## 45 300 Bad Wörishofen

### Español para avanzados (B2)

Der Fokus dieses Kurses liegt auf der Konversation. Anhand didaktischer Übungen und spielerischer Aktivitäten werden Vokabeln und Grammatik wiederholt und Neues erlernt. Wir beschäftigen uns mit interessanten Themen sowie kulturellen Aspekten aus Spanien und Südamerika. Ich freue mich auf Ihr Kommen!

Lehrwerk: „Con gusto nuevo B2“, ab Lektion 1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-515016-4

*Mi, 4. Mrz. 26 bis Mi, 1. Jul. 26, 18.00 - 19.30 Uhr, 14 Tage Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7 a Liliana Rabl-Horn, Muttersprache Spanisch, € 126,-*

## 45 400 Mindelheim

### Español para avanzados (C1)

Curso de conversación, lectura y discusión de temas libres y escogidos.

*Mo, 2. Mrz. 26 bis Mo, 29. Jun. 26, 19.30 - 21.00 Uhr, 14 Tage Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5 Carlos Agurto-Tapia, Muttersprache Spanisch, € 126,-*

## Portugiesisch

## 46 000 Mindelheim

### Vamos falar português - Brasilianisches Portugiesisch für Anfänger/-innen (A1)

Oi Brasil! Ob am Strand von Lissabon oder beim Samba in Rio - Portugiesisch ist mehr als eine Sprache, es ist ein Lebensgefühl! In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, sich im Alltag und auf Reisen verständlich zu machen. Mit viel Wissen über Land und Kultur, einer Portion Humor und großem Herz für ihre Muttersprache, lädt unsere Dozentin Sie ein, Portugiesisch für sich zu entdecken.

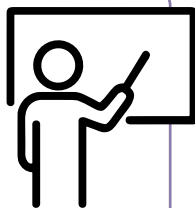
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

*Di, 17. Mrz. 26 bis Di, 30. Jun. 26, 19.00 - 20.30 Uhr, 12 Tage Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5 Deborah Büscher, Muttersprache Portugiesisch, € 108,-*

## Kursleiter/-innen gesucht

Für unseren Sprachenbereich suchen wir Lehrkräfte für:

- Türkisch
- Griechisch
- Portugiesisch



Bei Interesse melden Sie sich gern bei unserer Leiterin des Fremdsprachenbereichs, Loraine Neumann: [loraine.neumann@vhs-ua.de](mailto:loraine.neumann@vhs-ua.de).

## Sie wissen nicht, welcher Kurs der passende für Sie ist?

Informationen finden Sie in diesem Heft am Anfang des Bereichs „Sprachen und Verständigung“. Auf unserer Homepage finden Sie zu den Sprachen einen Einstufungstest oder fragen Sie für eine individuelle Beratung bei uns nach.

## Chinesisch

## 47 000 Bad Wörishofen

### Chinesisch Kompaktkurs zum Kennenlernen für Anfänger/-innen (A1)

Sie sind neugierig auf Neues oder einfach an der chinesischen Sprache und Kultur interessiert - wissen aber nicht, ob ein Anfängerkurs das Richtige für Sie ist? In diesem Kompaktkurs lernen Sie erste Grundlagen der chinesischen Sprache kennen - von Schriftzeichen und Wörtern bis hin zu einfachen Sätzen für den Alltag (z.B. Begrüßungen, Restaurantbesuche und Einkäufe). Zudem erhalten Sie Einblicke in kulturelle Unterschiede und Verhaltensweisen. Ideal für ein erstes Kennenlernen - und danach vielleicht sogar mehr?

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

*Fr, 8. Mai 26 bis Fr, 26. Jun. 26, 9.00 - 10.30 Uhr, 6 Tage Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 16 Shumeng (Michelle) Zhang, Muttersprache Chinesisch, € 54,-*



Pixel-Shot - stock.adobe.com

## 47 005 Mindelheim

### Chinesisch für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Mit abwechslungsreichen Themen richtet sich der Kurs an alle, die Interesse haben, sich der chinesischen Sprache anzunähern. Sie erlernen den Grundaufbau der Schriftzeichen sowie die Struktur dieser Tonsprache. Sie lernen z.B. jemanden auf Chinesisch zu begrüßen, sich vorzustellen und vieles mehr. Auch Kultur und Wissenswertes über China kommen nicht zu kurz. Dies ist ein Folgekurs, Quereinstieg nach Absprache möglich.

Lehrwerk: „Lóng neu A1-A2“, ab Lektion 4, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528960-4

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

*Mi, 11. Mrz. 26 bis Mi, 24. Jun. 26, 19.30 - 21.00 Uhr, 12 Tage Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5 Yuqi Li, Muttersprache Chinesisch, Englische Literatur- und Sprachwissenschaft M.A., € 108,-*



## Russisch

48 010 Bad Wörishofen

### Russisch für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen (A2)

Sie haben früher schon einmal Russisch gelernt oder bereits einen A1-Kurs absolviert? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie um Ihre Sprachkenntnisse in Schrift und Wort wieder aufzunehmen, zu vertiefen und zu trainieren. Wir arbeiten

- in abwechslungsreichen Aufgaben an der Grammatik
- praxisnah mit authentischen Fotos, Zeitungsartikeln und Gedichten
- mit spielerischen Übungen am Wortschatz, dem Hörverständnis und der Aussprache

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die in kleinen Schritten und ganz ohne Druck ihre Russischkenntnisse verbessern und ausbauen wollen.

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

**Di, 3. Mrz. 26 bis Di, 16. Jun. 26, 19.30 - 21.00 Uhr, 12 Tage**  
**Bad Wörishofen, Berufliche Schulen, Oststraße 38,**  
**Raum 1.06**  
**Ekaterina Domracheva, Muttersprache Russisch, € 108,-**



Andres Mejia - stock.adobe.com

## Arabisch

49 000 Bad Wörishofen

### Arabisch entdecken - Kompaktkurs zum Kennenlernen (A1)

Dieser Kompaktkurs bietet Ihnen die tolle Gelegenheit die arabische Sprache für sich zu entdecken: Sie erhalten einen verständlichen Überblick über das arabische Schriftsystem und erlernen erste Wörter und einfache Redewendungen für den Alltag. Ergänzend werden Sie mit interessanten und humorvollen Einblicken in Kultur und Lebenswelt arabischsprachiger Länder versorgt. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und ist ideal, um herauszufinden, ob ein weiterführender A1-Kurs für Sie infrage kommt. Marhaba und herzlich willkommen!

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

**Do, 12. Mrz. 26 bis Do, 30. Apr. 26, 18.00 - 19.30 Uhr, 6 Tage**  
**Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7a**  
**Randa Ghobber, Sprachlehrerin, € 54,-**

49 005 Mindelheim

### Arabisch entdecken - Kompaktkurs zum Kennenlernen (A1)

Dieser Kompaktkurs bietet Ihnen die tolle Gelegenheit die arabische Sprache für sich zu entdecken: Sie erhalten einen verständlichen Überblick über das arabische Schriftsystem und erlernen erste Wörter und einfache Redewendungen für den Alltag. Ergänzend werden Sie mit interessanten und humorvollen Einblicken in Kultur und Lebenswelt arabischsprachiger Länder versorgt. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und ist ideal, um herauszufinden, ob ein weiterführender A1-Kurs für Sie infrage kommt. Marhaba und herzlich willkommen!

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

**Di, 5. Mai 26 bis Di, 23. Jun. 26, 19.30 - 21.00 Uhr, 6 Tage**  
**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5**  
**Randa Ghobber, Sprachlehrerin, € 54,-**

## Portrait



### Randa Ghobber

Sprachlehrerin (Muttersprache Arabisch und Französisch, Studium Englische Philologie und Linguistik)

„Sprachen sind meine Leidenschaft“

Bereits mit 15 Jahren habe ich meine Leidenschaft für Fremdsprachen entdeckt. Aufgewachsen in Tunesien, durfte ich von klein auf in zwei Sprachwelten zuhause sein: Arabisch und Französisch wurden zu meinen Muttersprachen – ein Geschenk, das mein Leben geprägt hat.

Als Jugendliche habe ich dann begonnen, die Texte englischer Pop-Songs zu übersetzen. Mit jedem Satz verstand ich nicht nur den Inhalt besser, sondern ich fühlte auch die Musik auf eine neue, berührende Weise. Ab diesem Punkt war für mich klar: Ich möchte Englisch an der Universität studieren.

Heute freue ich mich, meine Begeisterung für Sprachen weitgeben zu dürfen und Menschen dabei zu unterstützen, sich sprachlich frei zu fühlen. Eine wertschätzende Lernatmosphäre und abwechslungsreiche Methoden stehen dabei für mich im Mittelpunkt, damit Sie von Anfang an motiviert und erfolgreich lernen können.

Mein größtes Ziel? Dass Sie Ihre neue Sprache mit Freude einsetzen: auf Reisen, im Gespräch mit internationalen Freunden oder im beruflichen Alltag. Wenn Sie stolz Ihre ersten Sätze sprechen und neugierig weitermachen möchten, weiß ich: Unser Sprachkurs war ein Erfolg für Sie!



# Weil's um mehr als Geld geht.

Wir fördern Vereine und  
Veranstaltungen in  
unserer Region und  
wünschen viel Spaß bei  
den Veranstaltungen  
der VHS im Landkreis  
Unterallgäu e.V.

[www.spk-schwaben-bodensee.de](http://www.spk-schwaben-bodensee.de)



Sparkasse  
Schwaben-Bodensee



Eine Studie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf belegt: „vhs macht gesünder!“ Wir verstehen unter Gesundheit mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit. Gesundheit bedeutet ein umfassendes körperliches, geistiges und soziales Wohlergehen. Wir als Volkshochschule möchten Sie durch unser vielfältiges Kursangebot im **Programmbereich „Gesundheit“** bei der Umsetzung einer gesunden Lebensweise unterstützen. Probieren Sie einen neuen Fitnesstrend aus, entspannen Sie bei Yoga oder Qi Gong, tanzen Sie den Stress weg bei Zumba® oder erweitern Sie Ihr Wissen in einem unserer Vorträge! Unsere Kurse sind, sofern in der Kursbeschreibung nicht anders erwähnt, für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet. Bleiben Sie gesund und fit mit Ihrer vhs!

### Styling und Hautpflege

#### 50 010 Bad Wörishofen

##### Make-up-Workshop: Basic-Kurs

Sie schminken sich selten oder trauen sich nicht, etwas auszuprobieren? Lassen Sie uns in diesem Basiskurs Schritt für Schritt Ihr perfektes Alltags-Make-up kreieren und Ihre Fragen klären. Lernen Sie etwas über die richtige Grundierung, Lidschattentechniken u.v.m. Gerne nehmen wir auch Ihr eigenes Make-up gemeinsam unter die Lupe.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Handtuch, Handspiegel, Haarreif, Schüssel, ggf. eigene Produkte.

Materialkosten in Höhe von 5,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

Sa, 14. Mrz. 26, 13.00 - 16.00 Uhr

Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7 a  
Magdalena HöB, Visagistin, € 35,-

#### 50 020 Bad Wörishofen

##### Make-up-Workshop: Basic-Kurs

Kursbeschreibung siehe oben!

Sa, 9. Mai 26, 13.00 - 16.00 Uhr

Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7 a  
Magdalena HöB, Visagistin, € 35,-

#### 50 025 Bad Wörishofen

##### Make-up-Workshop: Individueller Look und Event Make-up

Sie haben ein Fotoshooting oder einen anderen Anlass, an dem Sie gerne perfekt aussehen möchten? Sie schminken sich selten oder wissen nicht genau, welche Produkte zu Ihnen passen? Lassen Sie es uns herausfinden und den perfekten, individuellen Make-up-Look auf Sie bzw. Ihren Anlass abstimmen. Lernen Sie, sich natürlich und typgerecht zu schminken. Gerne nehmen wir auch Ihr eigenes Make-up unter die Lupe.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Handtuch, Handspiegel, Haarreif, Schüssel, ggf. eigene Produkte.

Materialkosten in Höhe von 5,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

Sa, 2. Mai 26, 13.00 - 16.00 Uhr

Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7 a  
Magdalena HöB, Visagistin, € 35,-



Katerina Mirus - stock.adobe.com

#### 50 030 Dirlawang

##### Tipps für Flechtfrisuren

Einfache und raffinierte Flechtfrisuren für verschiedene Anlässe wie zum Beispiel dem Frundsbergfest - von elegant bis frech geflochten und/oder hochgesteckt. Der Kurs vermittelt viele praktische Tipps und Tricks. Bitte - wenn möglich - eine weitere Person als Modell für praktische Übungen mitbringen. Das Modell bezahlt keine Kursgebühr.

Bitte mitbringen: Haarbürste, Stielkamm, Haargummi und -klammern.

Sa, 2. Mai 26, 14.00 - 16.00 Uhr

Dirlawang, Schule, Marktstr. 23

Ulrike Danner, € 16,-

### Gesundes Leben und Ernährung

#### 50 050 Mindelheim

##### Online-Veranstaltung - Ernährung für Hobbysportler/-innen: Mehr Energie, bessere Regeneration

Egal ob Mannschafts- oder Einzelsport: Wer regelmäßig Sport treibt, sollte auch daran denken, seine Ernährung gezielt darauf abzustimmen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie durch gezielte Nährstoffzufuhr Ihre Leistung, den Muskelaufbau und die Regeneration verbessern können. Und dies alles ganz ohne komplizierte und einschränkende Diäten. Wir sprechen über die optimale Mahlzeitenzusammenstellung, sinnvolle Aufteilung der Makronährstoffe und die wichtigsten Grundlagen einer sportgerechten Ernährung, um im Alltag und im Sport leistungsfähig zu sein.

Mi, 18. Mrz. 26, 19.30 - 21.00 Uhr

Die Zugangsdaten für diese Veranstaltung werden vor Kursbeginn per E-Mail verschickt.

Tatjana Zautys, Ernährungsberaterin, € 12,-



**50 100 Mindelheim**

**Online-Veranstaltung - Darmgesund essen und was unser Bauch wirklich braucht**

Jeder weiß: Unser Darm spielt eine zentrale Rolle für Immunsystem, Energie und Wohlbefinden. Doch wie kann ich meine Verdauung mit der richtigen Ernährung unterstützen? Welche Lebensmittel stärken meine Darmflora effizient und nachhaltig? Und was kann ich bei Blähungen, Reizdarm oder Unverträglichkeiten beachten? In dieser Veranstaltung erhalten Sie konkrete Antworten auf diese Frage und erfahren gleichzeitig noch mehr Wissenswertes über das Thema „Darmgesundheit“. Für alle, die ihren Körper besser verstehen und ihrem Bauch etwas Gutes tun möchten.

*Mi, 29. Apr. 26, 19.00 - 20.30 Uhr*

*Die Zugangsdaten für diese Veranstaltung werden vor Kursbeginn per E-Mail verschickt.*

*Tatjana Zautys, Ernährungsberaterin, € 12,-*

**50 150 Mindelheim**

**Online-Veranstaltung - Nährstoffe verstehen, Energie gewinnen - was unser Körper wirklich braucht**

In der Theorie bekommen wir alle Nährstoffe über unsere Ernährung. In der Praxis sieht unser Leben aber selten so perfekt aus: Stress, Zeitmangel oder unausgewogene Mahlzeiten bringen unseren Organismus schnell aus dem Gleichgewicht. In diesem Online-Kurs erhalten Sie praxisnahe Tipps und verständliche Erklärungen zu den wichtigsten Nährstoffen, ihren Aufgaben im Körper und den Folgen von Mangelzuständen. Außerdem lernen Sie, Blutwerte besser zu verstehen und Ihre Ernährung gezielt zu optimieren – für mehr Energie, Gesundheit und Wohlbefinden im Alltag.

*Do, 21. Mai 26, 19.30 - 21.00 Uhr*

*Die Zugangsdaten für diese Veranstaltung werden vor Kursbeginn per E-Mail verschickt.*

*Tatjana Zautys, Ernährungsberaterin, € 12,-*

**50 180 Bad Wörishofen**

**Gesund und fit in den Wechseljahren - Leichter gesagt, aber möglich!**

Die Waage zeigt mehr, obwohl Sie nicht mehr essen? Willkommen in den Wechseljahren! In diesem Vortrag erfahren Sie, warum Hormone, Muskelmasse und Stoffwechsel jetzt eine besondere Rolle spielen - und wie Sie dennoch erfolgreich fit und gesund bleiben oder werden können. Mit praktischen Ernährungstipps, Ideen für kalorienbewusste Rezepte und fundiertem Wissen rund um Makro- und Mikronährstoffe. Für Frauen, die den Veränderungen ihres Körpers mit Verstand und Leichtigkeit begegnen möchten.

*Di, 21. Apr. 26, 18.00 - 19.30 Uhr*

*Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16, Seminarraum OG*

*Heidemarie Kreuzer, Ernährungsberaterin, Nordic Walking Trainerin, € 12,-*

**Portrait**



**Tatjana Zautys**

Ernährungsberaterin B-Lizenz, Ernährungsberaterin Sport (Akademie für Sport und Gesundheit), ehemalige Leistungssportlerin

*„Vom Spielfeld in die Ernährungsberatung“*

So lässt sich mein beruflicher Werdegang wohl am besten beschreiben. Nach vielen Jahren im Profisport (Volleyballbundesliga und -nationalmannschaft) habe ich persönlich erlebt, wie entscheidend Ernährung für Energie, Leistungsfähigkeit und Regeneration ist – und wie individuell jeder Körper reagiert.

Heute begleite ich Menschen auf ihrem persönlichen Ernährungsweg: vom Hobbysportler bis zur Profimannschaft, von Frauen in den Wechseljahren bis zu Männern, die ihre Darmgesundheit verbessern möchten. Mein Ziel ist es, Ernährung alltagstauglich, verständlich und mit Freude zu vermitteln – fernab starrer Diätkonzepte, hin zu individuellen, nachhaltigen Strategien, die wirklichen Nutzen bringen.

Ich freue mich darauf, mein Wissen künftig auch in mehreren Online-Kursen an der vhs weitergeben zu dürfen. Gemeinsam erlernen wir, wie Sie Ihren Körper besser verstehen und wie Sie Ernährung als Werkzeug für mehr Energie, Gesundheit und Lebensqualität im Alltag nutzen können.

Ich freue mich auf Sie!

Mehr Informationen zu mir und meinen Beratungsangeboten finden Sie unter <https://www.ernaehrungsberatung-zautys.de> oder auf meinem Instagram-Profil: [tatjanazautys](#)

**52 000 Markt Wald**

**Wie kann ich Angst und Stress bewältigen? Resilienztraining für Ihren Alltag**

Wir alle kommen irgendwann an einen Punkt, an dem wir so viel Angst oder Stress verspüren, dass wir uns überfordert fühlen und nicht mehr weiter wissen. In diesem Vortrag besprechen wir Ursachen und Auswirkungen von Stress und lernen Konzepte und Methoden zur Erkennung von Stresszuständen kennen. Vor allem aber erlernen wir Strategien zu deren Bewältigung sowie praktische Tipps und Übungen um Ihre Resilienz im Alltag zu stärken.

*Sa, 17. Jan. 26, 16.00 - 18.00 Uhr*

*Markt Wald, Rathaus, Hauptstr. 61*

*Carina Lanner, Entspannungstrainerin, Gesundheits- und Krankenpflegerin, € 16,-*



### 52 005 Ettringen

#### **Psychosomatik - Was kann der Kopf für den Körper tun?**

Körper und Psyche sind eng verbunden - Stress, Ängste und Emotionen können körperliche Beschwerden auslösen oder verstärken. Die Psychosomatik erklärt diese Zusammenhänge, während die Mind-Body-Medizin Wege aufzeigt, aktiv für mehr Wohlbefinden zu sorgen. Achtsamkeit, Meditation und gezielte Entspannungstechniken können Stress reduzieren und das Wohlbefinden fördern.

*Mi, 11. Mrz. 26, 19.30 - 21.30 Uhr*

*Ettringen, Albert-Schweitzer-Grundschule, Mehrzweckraum, Schulstr. 10*

*Dietmar Kühnel, Heilpraktiker für Psychotherapie, € 16,-*

## Massage

### 52 510 Mindelheim

#### **Handreflexzonen-Massage zum Kennenlernen**

Die Handreflexzonenmassage ist eine natürliche Methode mit vielfältigen und tiefgreifenden Wirkungen. Mit einfachen Grifftechniken können Sie den eigenen Körper entspannen und vitalisieren. Sie erfahren Wissenswertes über die Reflexzonen in den Händen. Diese wohltuende Massage ist auch zur gegenseitigen Anwendung im Familien- und Freundeskreis geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kleines und großes Kissen, dicke Socken, evtl. Hausschuhe, Handtuch (50 x 100 cm), Getränk.

*Sa, 18. Apr. 26, 14.30 - 18.00 Uhr*

*Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14*

*Elisabeth Schmid, Physiotherapeutin/Pilates-Trainerin (SKA), € 28,-*

### 52 512 Dirlwang

#### **Fußreflexzonen-Massage zum Kennenlernen**

In diesem Workshop melden Sie sich paarweise an, um gemeinsam Wissenswertes über die Reflexzonen an den Füßen zu erfahren und Grifftechniken der Fußmassage zu erlernen. Durch Fußreflexmassage kann das Wohlbefinden gesteigert und der Körper vitalisiert werden. Wir massieren auf Massageliegen.

Bitte mitbringen: Getränk, Badehandtuch, Kissen, Wolldecke, bequeme Kleidung (z. B. Hose mit weitem Bein), dicke Socken, evtl. Hausschuhe und achten Sie auf kurz geschnittene Fingernägel.

Bitte paarweise anmelden. Die angegebene Kursgebühr gilt pro Person.

*Sa, 28. Mrz. 26, 14.30 - 18.00 Uhr*

*Dirlwang, Schule, Marktstr. 23*

*Elisabeth Schmid, Physiotherapeutin/Pilates-Trainerin (SKA), € 28,-*

### 52 550 Mindelheim

#### **Thai-Yoga-Massage „Nuad Phaen Boran“ - Partner-Workshop**

Die traditionelle Thai-Yoga-Massage hat ihren Ursprung in Indien und Thailand. Nach der sanften Ganzkörpermassage (bekleidet und ohne Öle etc.) fühlst du dich tiefenentspannt und zugleich angenehm belebt und vitalisiert. In diesem Workshop werden einfache und leicht umsetzbare Massagegriffe, Druck- und Dehntechniken gezeigt, die du bei deinen Lieben zu Hause anwenden und bei denen du nichts falsch machen kannst. Yoga- oder Massagekenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme enganliegende langärmelige Kleidung, Handtuch, Getränk, Decke, warme Socken, gute Laune und eigene Tasse.

Die Kosten in Höhe von 6,- € für Tee und Snacks sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs paarweise an!

*Sa, 21. Mrz. 26, 14.00 - 18.30 Uhr*

*Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14*

*Tanya Röhrl, Pilates-Trainerin, Yogalehrerin (BDYoga), € 34,50*



Microgen - stock.adobe.com

### 52 600 Ottobeuren

#### **Thai-Yoga-Massage „Nuad Phaen Boran“ - Partner-Workshop**

Kursbeschreibung siehe oben!

*So, 26. Apr. 26, 14.00 - 18.30 Uhr*

*Ottobeuren, Haus des Gastes, Konferenzraum, Marktplatz 14*

*Tanya Röhrl, Pilates-Trainerin, Yogalehrerin (BDYoga), € 34,50*

*Bitte beachten Sie:*

**An-, Ab- und Ummeldungen sind ausschließlich über die Geschäftsstellen möglich.**

*Ausnahme im Kurs: Anmeldung für Folgekurs durch Unterschrift auf der Weitermeldeliste. Anmeldungen sind auch online möglich.*



**Entspannungsmethoden**

**53 000 Ettringen**

**Vortrag - Meditation, der Weg zu innerer Ruhe und Klarheit**

In unserer hektischen Welt sehnen sich viele nach einem Moment der Stille. Meditation kann genau das schenken. Sie hilft, den Geist zu beruhigen, Stress abzubauen und neue Energie zu tanken. Doch Meditation ist mehr als nur Entspannung: Sie fördert Achtsamkeit, Selbstwahrnehmung und emotionale Ausgeglichenheit. Am Schluss des Vortrags werden wir eine fünfzehnminütige Kurzmeditation abhalten.

*Mi, 18. Mrz. 26, 19.30 - 21.30 Uhr*

*Ettringen, Albert-Schweitzer-Grundschule, Mehrzweckraum, Schulstr. 10*

*Dietmar Kühnel, Heilpraktiker für Psychotherapie, € 16,-*

**53 005 Kirchheim**

**Klangreise - Meditation für innere Ruhe und Lebensfreude**

Fernab vom stressigen Alltag tanken wir gemeinsam neue Energie und finden zu innerer Ruhe. Die Schwingungen der Klangschalen helfen uns beim Entspannen und fördern unser Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Kissen und Decke.

*Di, 24. Feb. 26, 19.00 - 20.00 Uhr*

*Hasberg, Vereinsheim, Kirchplatz 6, EG*

*Edith Mong, € 6,50*

**53 010 Kirchheim**

**Klangreise - Meditation für innere Ruhe und Lebensfreude**

Kursbeschreibung siehe oben!

*Di, 3. Mrz. 26, 19.00 - 20.00 Uhr*

*Hasberg, Vereinsheim, Kirchplatz 6, EG*

*Edith Mong, € 6,50*

**53 015 Kirchheim**

**Klangreise - Meditation für innere Ruhe und Lebensfreude**

Kursbeschreibung siehe oben!

*Di, 10. Mrz. 26, 19.00 - 20.00 Uhr*

*Hasberg, Vereinsheim, Kirchplatz 6, EG*

*Edith Mong, € 6,50*



DITSARAPHAN - stock.adobe.com

**HEILPRAKTIKERSCHULE**  
Landsberg am Lech



**Sie wollen sich beruflich neu orientieren und / oder sich fortbilden? Unser Seminar- und Ausbildungsangebot für Sie:**

- » Heilpraktiker Ausbildung / HP Prüfungsvorbereitung
- » Trad. Naturheilkunde / Ohrakupunktur / Dorn Breuss etc
- » HP für Psychotherapie / Schatzkiste Psychotherapie etc.
- » Infoabende: 30. Januar, 06. und 23. Februar 2026, 18 Uhr

Weitere interessante **Fachkurse, Seminare** finden Sie auf unserer Internetseite und in unserer Broschüre:

[www.heilpraktikerschule-landsberg.de](http://www.heilpraktikerschule-landsberg.de), Tel.: 089 / 381 577 990

**53 050 Bad Wörishofen**

**Waldbaden mit Qi Gong-Übungen im Kurwald**

Der bewusste Aufenthalt im Wald hilft uns dabei, unsere Abwehrkräfte zu stärken, zur Ruhe zu kommen, zu entschleunigen. So gelingt es uns wieder besser, einen sinnerfüllten Alltag zu leben. Wir unterstützen dies mit sanften Qi-Gong-Bewegungen.

Bitte bequeme, wettergerechte Schuhe und Kleidung anziehen.

Erreichbarkeit: Der Treffpunkt ist mit der Bus-Linie Osterlauchdorf (gelbe Linie) vom Bahnhof aus erreichbar.

*Fr, 20. Mrz. 26, 14.00 - 16.30 Uhr*

*Bad Wörishofen, Treffpunkt: Parkplatz „Versunkenes*

*Schloss“, Schöneschacher Straße 1*

*Maria Rück, Qi Gong-/Tai Chi-Lehrerin (SKA),*

*Waldtherapeutin, € 16,-*



Peter - stock.adobe.com

**53 060 Mindelheim**

**Endlich entspannt mit Autogenem Training**

Das Autogene Training ist ein Entspannungsverfahren, das einfach zu erlernen und vielfältig anwendbar ist.

Durch bewusste Selbstbeeinflussung lernen wir, mit Stress und Druck besser umzugehen. So kann regelmäßige Übung zu mehr Gelassenheit, besserem Schlaf und einem gesteigerten Wohlbefinden führen. Gönnen Sie Ihrem Kopfkino eine Pause und nehmen Sie Ihren Körper bewusst wahr.

Bitte mitbringen: Übungsmatte, bequeme Kleidung, eine Decke und evtl. ein Kissen oder eine Nackenstütze.

*Di, 24. Feb. 26 bis Di, 12. Mai 26, 18.30 - 19.30 Uhr, 10 Tage*

*Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14*

*Ingrid Miller, Entspannungspädagogin, € 63,50*



## Indian Balance®

54 000 Ottobeuren

### Indian Balance® - Mit sanfter Bewegung ins Gleichgewicht finden

Indian Balance® bietet einen Wechsel zwischen fließenden Bewegungen, Haltepositionen, Muskel- und Faszien-training, Kräftigung, Dehnung und bewusster Atmung. So trainieren wir Rücken, Bauch, Beine und Po. „Den Körper bewegen, während die Seele ruht“ ist der Leitspruch des Indian Balance®. Wir beginnen mit Atemübungen, bewegen den ganzen Körper im Mittelteil der Stunde und enden mit einer Entspannungseinheit.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung warme Socken.

Dieser Kurs findet am 10.03.2026 und am 17.03.2026 nicht statt.

*Di, 10. Feb. 26 bis Di, 19. Mai 26, 15.00 - 16.00 Uhr, 10 Tage Ottobeuren, Haus des Gastes, Konferenzraum, Marktplatz 14 Birgit Keßler, Indian Balance® Advanced Instructor, € 63,50*

## Yoga für Kinder

55 005 Ettringen

### Spielyoga für Kinder (5 bis 11 Jahre)

Bist du bereit für ein Abenteuer? Anhand von Phantasie-reisen lernen wir die Yogaübungen (Asanas) spielerisch kennen. Brüllen wie ein Löwe, springen wie ein Frosch, und fliegen wie ein Schmetterling. Die Beweglichkeit des Körpers wird gefördert und gleichzeitig lernen wir Atem-techniken, die zur Ruhe und Entspannung führen und Mut machen. Dabei stärken wir das Selbstbewusstsein und das Konzentrationsvermögen. Der Wechsel zwischen Bewegung und Entspannung wirkt ausgleichend auf Körper, Geist und Seele.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Stopper-socken, kleine Decke und Stofftier (hilft zum Entspannen) sowie eine Trinkflasche.

*Mo, 23. Feb. 26 bis Mo, 23. Mrz. 26, 16.30 - 17.30 Uhr, 5 Tage Ettringen, Albert-Schweitzer-Grundschule, Nebenraum neue Turnhalle (Gymnastikraum), Schulstr. 10 Stephanie Lang, Übungsleiterin Kinderyoga, € 31,50*

## Lachyoga

54 500 Bad Wörishofen

### Lach mit, bleib fit! - Lachyoga (Schnupperstunde)

Heute schon gelacht? Lachen ist gesund - das weiß doch jeder! Aber mit zunehmendem Alter vergeht den Menschen das Lachen. Kinder lachen noch bis zu 400 mal am Tag, Erwachsene dagegen im Schnitt nur noch 15 mal. Das wollen wir ändern! Erleben Sie die aufheitende Wirkung von Lachen auf Körper, Geist und Seele. Lachyoga baut Stress ab, stärkt das Immunsystem und weckt Glückshormone. Gönnen Sie sich eine Pause vom Ernst des Lebens und lassen auch Sie sich anstecken von der Kraft des Lachens.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, warme Socken und Getränk - denn Lachen macht durstig.

*Fr, 27. Feb. 26, 10.00 - 11.00 Uhr  
Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16, Seminarraum OG  
Gerlinde Schöffel, Lachyogaleiterin, € 6,50*

54 505 Bad Wörishofen

### Lach mit, bleib fit! - Lachyoga

Kursbeschreibung siehe oben!

*Fr, 13. Mrz. 26 bis Fr, 15. Mai 26, 10.00 - 11.00 Uhr, 7 Tage Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16, Seminarraum OG  
Gerlinde Schöffel, Lachyogaleiterin, € 44,50*

## Yoga

55 020 Mindelheim

### Hatha Yoga

Der Alltag stellt hohe und vielfältige Anforderungen an uns. Wie können wir dabei gut für uns sorgen? Hatha Yoga sind Körper- und Atemübungen, durch die wir unseren Körper und Geist erreichen und unser Leben entschleunigen können. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine rutschfeste Matte.

*Mo, 2. Feb. 26 bis Mo, 27. Apr. 26, 18.00 - 19.15 Uhr, 10 Tage Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14  
Birgit Pohorely, Yogalehrerin BDYIEYU, € 83,50*

55 021 Mindelheim

### Hatha Yoga

Kursbeschreibung siehe oben!

*Mo, 4. Mai 26 bis Mo, 22. Jun. 26, 18.00 - 19.15 Uhr, 6 Tage Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14  
Birgit Pohorely, Yogalehrerin BDYIEYU, € 50,-*

## Ihr Kurs hat bereits begonnen?

Bei den meisten Kursen können Sie auch nach Beginn einsteigen.

Wenden Sie sich hierfür telefonisch oder per E-Mail an die vhs-Geschäftsstelle.



**55 031 Mindelheim**

**Hatha Yoga**

Kursbeschreibung siehe oben!

*Mo, 4. Mai 26 bis Mo, 22. Jun. 26, 19.30 - 20.45 Uhr, 6 Tage Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14 Birgit Pohorely, Yogalehrerin BDYIEYU, € 50,-*

**55 090 Mindelheim**

**Yoga für alle (Hatha, Vinyasa Flow) - vormittags**

Du praktizierst in diesem Kurs Yoga entsprechend deiner Möglichkeiten, mit vorbereitenden und ausgleichenden Asanas. Atem und Wirbelsäule stehen im Mittelpunkt. Schritt für Schritt steigert du deine Beweglichkeit, baust Kraft, Vitalität, geistiges und körperliches Gleichgewicht auf. Du schärfst deine Wahrnehmung, kommst weg vom Denken und hin zum Spüren.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, evtl. eine kleine Decke oder ein Sitzkissen.

*Di, 13. Jan. 26 bis Di, 24. Mrz. 26, 9.30 - 10.30 Uhr, 10 Tage Mindelheim, Champagnatplatz 6, Turnhalle unter der Studienkirche Roswitha Schedel, Yogalehrerin für individuelles Gesundheitsmanagement, € 66,50*

**55 091 Mindelheim**

**Yoga für alle (Hatha, Vinyasa Flow) - vormittags**

Kursbeschreibung siehe oben!

Dieser Kurs findet am 28.04.2026 und am 12.05.2026 nicht statt.

*Di, 14. Apr. 26 bis Di, 14. Jul. 26, 9.30 - 10.30 Uhr, 10 Tage Mindelheim, Champagnatplatz 6, Turnhalle unter der Studienkirche Roswitha Schedel, Yogalehrerin für individuelles Gesundheitsmanagement, € 66,50*

**55 100 Mindelheim**

**Yoga für alle (Hatha, Vinyasa Flow) - abends**

Kursbeschreibung siehe oben!

*Di, 13. Jan. 26 bis Di, 24. Mrz. 26, 18.30 - 19.30 Uhr, 10 Tage Mindelheim, Champagnatplatz 6, Turnhalle unter der Studienkirche Roswitha Schedel, Yogalehrerin für individuelles Gesundheitsmanagement, € 66,50*

**55 101 Mindelheim**

**Yoga für alle (Hatha, Vinyasa Flow) - abends**

Kursbeschreibung siehe oben!

Dieser Kurs findet am 28.04.2026 und am 12.05.2026 nicht statt.

*Di, 14. Apr. 26 bis Di, 14. Jul. 26, 18.30 - 19.30 Uhr, 10 Tage Mindelheim, Champagnatplatz 6, Turnhalle unter der Studienkirche Roswitha Schedel, Yogalehrerin für individuelles Gesundheitsmanagement, € 66,50*

**55 130 Mindelheim**

**Hatha Yoga**

Erleben Sie sich neu in sanften Bewegungsabläufen und kraftvollen Haltungen sowie Atem- und Entspannungsübungen. In dieser Yogastunde werden Bewusstsein, Kraft und Lebensfreude gefördert.

Bitte mitbringen: Yogamatte und Yogakissen, bequeme Kleidung, Socken.

*Mi, 14. Jan. 26 bis Mi, 25. Mrz. 26, 18.30 - 19.45 Uhr, 10 Tage Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14 Angela Richinger, Yogalehrerin/Atemgruppenübungsleiterin, € 83,50*



sorrappings - stock.adobe.com

**55 140 Mindelheim**

**Hatha Yoga - gesund, fit, ausgeglichen**

Durch Atemübungen, dynamische und statische Übungszyklen in intelligenten Schritten stellen sich Stabilität und Leichtigkeit in den Yogahaltungen ein. Das bedeutet für Sie mehr Lebensfreude, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden in Ihrem Alltag. Die Unterrichtseinheit wird mit einer Tiefenentspannung abgerundet. Gönnen Sie sich eine glückliche Auszeit!

Yoga-Vorkenntnisse sind von Vorteil, bitte geben Sie bei der Anmeldung an, falls Sie Anfänger oder Anfängerin sind.

Bitte mitbringen: Socken, bequeme Kleidung, ein (Yoga-) Kissen und eine rutschfeste Unterlage.

*Mi, 4. Feb. 26, 20.00 - 21.30 Uhr  
Mi, 11. Feb. 26, 20.00 - 21.30 Uhr  
Mi, 25. Feb. 26, 20.00 - 21.30 Uhr  
Mi, 4. Mrz. 26, 20.00 - 21.30 Uhr  
Mi, 11. Mrz. 26, 20.00 - 21.30 Uhr  
Mi, 18. Mrz. 26, 20.00 - 21.30 Uhr  
Mi, 25. Mrz. 26, 20.00 - 21.30 Uhr  
Mi, 15. Apr. 26, 20.00 - 21.30 Uhr  
Mi, 22. Apr. 26, 20.00 - 21.30 Uhr  
Mi, 29. Apr. 26, 20.00 - 21.30 Uhr  
Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14  
Andreas Hilebrand, Yoga-Lehrer (SKA), € 100,-*



### 55 180 Mindelheim

#### Hatha Yoga - Yoga im Alltag

Meine langjährige Erfahrung in der Yogapraxis hat mich gelehrt, dass die Dinge, die uns am einfachsten von der Hand gehen, auch die richtigen für uns sind. Yoga hilft zu innerer Gelassenheit zu finden, die Flexibilität des Körpers zu erhalten und sich, unabhängig vom Alter, fit zu fühlen. Für mich bedeutet Yoga pure Lebensfreude. Mit Yoga beginnen ist einfach, probieren Sie es aus!

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und eine Decke.

Fr, 27. Feb. 26 bis Fr, 22. Mai 26, 10.00 - 11.00 Uhr, 10 Tage  
Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14

Nathalie Payan, ärztlich geprüfte Yogalehrerin, € 66,50

### 55 182 Pfaffenhausen

#### Hatha Yoga - Yoga im Alltag

Kursbeschreibung siehe oben!

Mi, 25. Feb. 26 bis Mi, 13. Mai 26, 11.00 - 12.00 Uhr, 10 Tage  
Pfaffenhausen, Seniorenheim St. Anna, Krankenhausstraße 1

Nathalie Payan, ärztlich geprüfte Yogalehrerin, € 66,50

### 55 185 Mindelheim

#### Yoga nach B.K.S. Iyengar® - dehnen, spüren, entspannen, loslassen

„Yoga ist wie Musik: Der Rhythmus des Körpers, die Melodie des Geistes und die Harmonie der Seele erschaffen die Sinfonie des Lebens“ - B.K.S. Iyengar. Gemeinsam üben wir ganzheitliches Yoga: Dehn- und Kräftigungsübungen stärken die Muskeln und beheben Verspannungen, dabei finden wir Gelassenheit in uns und stärken Wohlbefinden und Lebensfreude.

Bitte mitbringen: Yogamatte (rutschfest), enganliegende Yogakleidung und eine Decke.

Mi, 28. Jan. 26 bis Mi, 25. Mrz. 26, 9.15 - 10.30 Uhr, 8 Tage  
Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14

Heidrun Notz, Pädagogin, Yogalehrerin (SKA), € 66,50

### 55 200 Pfaffenhausen

#### Yoga nach B.K.S. Iyengar® - dehnen, spüren, entspannen, loslassen

Kursbeschreibung siehe oben!

Di, 27. Jan. 26 bis Di, 24. Mrz. 26, 18.00 - 19.15 Uhr, 8 Tage  
Pfaffenhausen, Seniorenheim St. Anna, Krankenhausstraße 1

Heidrun Notz, Pädagogin, Yogalehrerin (SKA), € 66,50

### 55 300 Kammlach

#### Hatha Yoga am Abend

In diesem Yoga-Kurs schaffen wir gemeinsam einen Raum der Entspannung, aber auch der mentalen und körperlichen Herausforderung. Mit Einflüssen aus unterschiedlichen Yoga-Stilrichtungen werden wir den eigenen Körper besser kennenlernen, das Körpergefühl stärken und unser inneres Gleichgewicht finden. Der Kurs bietet dir die Möglichkeit, den Alltag loszulassen, neue Energie zu tanken und mit mehr Gelassenheit in alltägliche Situationen zu gehen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Getränk.

Di, 14. Apr. 26 bis Di, 16. Jun. 26, 18.00 - 19.00 Uhr, 8 Tage  
Kammlach, Grundschule, Obere Hauptstraße 56

Jenny Herzner, Yogalehrerin, € 53,50

### 55 301 Kammlach

#### Hatha Yoga am Abend

Kursbeschreibung siehe oben!

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Getränk.

Di, 14. Apr. 26 bis Di, 16. Jun. 26, 19.15 - 20.15 Uhr, 8 Tage  
Kammlach, Grundschule, Obere Hauptstraße 56

Jenny Herzner, Yogalehrerin, € 53,50

### 55 340 Bad Wörishofen *online*

#### Online-Veranstaltung - Yoga zur Stressprävention

Diese Yoga-Auszeit ist gut geeignet zur Stress-Prävention. Wir üben sanftes Vinyasa-Yoga, lösen Verspannungen, mobilisieren den gesamten Körper und stärken den Rücken. In der anschließenden Körperreise kommen wir zur Ruhe, trainieren die Eigenwahrnehmung und wirken kreisenden Gedanken entgegen. Eine Auszeit, um körperlich und mental Kraft zu tanken für die bevorstehende Woche.

Diese Online-Veranstaltung findet über die Plattform „Zoom“ statt. Nähere Informationen und was dafür benötigt wird: Im vhs-Programmheft in der Rubrik „Meine vhs-Kurse“ oder auf unserer Homepage in der Rubrik „Digitales Lernen“.

Dieser Kurs findet am 02.03.2026 nicht statt.

Mo, 23. Feb. 26 bis Mo, 18. Mai 26, 19.15 - 20.15 Uhr, 10 Tage  
Die Zugangsdaten für diese Veranstaltung werden vor Kursbeginn per E-Mail verschickt.

Daniela Weinberger, Yogalehrerin BDY/EYU, € 66,50

### 55 346 Bad Wörishofen

#### Yoga

Durch angeleitete Körperübungen, bewusste Atmung und Achtsamkeit zu mehr Gelassenheit und Wohlbefinden im Alltag. Freuen Sie sich auf ein Stunde Entschleunigung und das Stärken Ihrer Intuition.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Socken und Getränk.

Di, 13. Jan. 26 bis Di, 24. Mrz. 26, 8.30 - 9.30 Uhr, 10 Tage  
Bad Wörishofen, Pfarrsaal in St. Justina, Schulstr. 10 a

Jana Laura Stahl, Zertifizierte Yoga-Lehrerin (BYV), € 66,50

## Ihr Kurs hat bereits begonnen?

Bei den meisten Kursen können Sie auch nach Beginn einsteigen.

Wenden Sie sich hierfür telefonisch oder per E-Mail an die vhs-Geschäftsstelle.



**55 347 Bad Wörishofen**

**Yoga**

Kursbeschreibung siehe oben!

*Di, 14. Apr. 26 bis Di, 16. Jun. 26, 8.30 - 9.30 Uhr, 8 Tage  
Bad Wörishofen, Pfarrsaal in St. Justina, Schulstr. 10 a  
Jana Laura Stahl, Zertifizierte Yoga-Lehrerin (BYV), € 53,50*

**55 350 Bad Wörishofen**

**Hatha Yoga - Wo die Sonne den Mond berührt**

Vermittelt werden die Grundprinzipien und Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga, die durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Atemübungen zu mehr Gelassenheit verhelfen. Wohltuende Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen verbessern die Beweglichkeit, die Entspannungsfähigkeit und den Umgang mit Stress.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogakissen, bequeme Kleidung und Socken.

*Mo, 19. Jan. 26 bis Mo, 18. Mai 26, 17.30 - 18.45 Uhr, 15 Tage  
Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16,  
Gymnastikraum UG  
Carolin Faulhaber M.A., gepr. Yogalehrerin, € 125,-*



WavebreakMediaMicro - stock.adobe.com

**55 351 Bad Wörishofen**

**Hatha Yoga - Wo die Sonne den Mond berührt**

Kursbeschreibung siehe oben!

*Mo, 8. Jun. 26 bis Mo, 6. Jul. 26, 17.30 - 18.45 Uhr, 5 Tage  
Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16,  
Gymnastikraum UG  
Carolin Faulhaber M.A., gepr. Yogalehrerin, € 41,50*

**55 355 Bad Wörishofen**

**Aroma-Yoga Workshop**

In diesem Workshop praktizieren wir Yin Yoga, bei dem die einzelnen Yogapositionen zwischen drei und fünf Minuten gehalten werden. In der tiefen Dehnung fokussieren wir unseren Atem und sprechen unsere Faszien an. Eine anschließende Duftmeditation, die unsere Phantasie anregt und uns in eine andere Welt entführt, rundet die Entspannung ab.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogakissen, bequeme Kleidung und Socken.

Die Materialkosten in Höhe von 3,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

*Fr, 6. Feb. 26, 17.30 - 18.45 Uhr  
Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16,  
Gymnastikraum UG  
Carolin Faulhaber M.A., gepr. Yogalehrerin, € 11,50*

**St. Leonhard Apotheke**

Marktplatz 5  
87757 Kirchheim  
www.st-leonhard-apotheke.de



**Apotheker Jarkko Seidel**  
Homöopathie und Naturheilverfahren

**Hubertus Apotheke**

Chr.-Von-Schmid-Str. 6  
86470 Thannhausen  
www.hubertus-apo-thannhausen.de



**55 356 Bad Wörishofen**

**Aroma-Yoga Workshop**

Kursbeschreibung siehe oben!

*Fr, 13. Mrz. 26, 17.30 - 18.45 Uhr  
Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16,  
Gymnastikraum UG  
Carolin Faulhaber M.A., gepr. Yogalehrerin, € 11,50*

**55 357 Bad Wörishofen**

**Aroma-Yoga Workshop**

Kursbeschreibung siehe oben!

*Fr, 17. Apr. 26, 17.30 - 18.45 Uhr  
Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16,  
Gymnastikraum UG  
Carolin Faulhaber M.A., gepr. Yogalehrerin, € 11,50*

**55 399 Bad Wörishofen**

**Yoga für alle (Hatha, Vinyasa Flow) - vormittags**

Du praktizierst in diesem Kurs Yoga entsprechend deiner Möglichkeiten, mit vorbereitenden und ausgleichenden Asanas. Atem und Wirbelsäule stehen im Mittelpunkt. Schritt für Schritt steigert du deine Beweglichkeit, baust Kraft, Vitalität, geistiges und körperliches Gleichgewicht auf. Du schärfst deine Wahrnehmung, kommst weg vom Denken hin zum Spüren.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, evtl. kleine Decke oder ein Sitzkissen.

*Do, 15. Jan. 26 bis Do, 26. Mrz. 26, 9.30 - 10.30 Uhr, 10 Tage  
Bad Wörishofen, Pfarrsaal in St. Justina, Schulstr. 10 a  
Roswitha Schedel, Yogalehrerin für individuelles  
Gesundheitsmanagement, € 66,50*



fizkes - stock.adobe.com



## 55 400 Bad Wörishofen

### Yoga für alle (Hatha, Vinyasa Flow) - vormittags

Kursbeschreibung siehe oben!

Dieser Kurs findet am 30.04.2026 nicht statt,

*Do, 16. Apr. 26 bis Do, 16. Jul. 26, 9.30 - 10.30 Uhr, 10 Tage  
Bad Wörishofen, Pfarrsaal in St. Justina, Schulstr. 10 a  
Roswitha Schedel, Yogalehrerin für individuelles  
Gesundheitsmanagement, € 66,50*

## 55 406 Tussenhausen

### Yoga für alle (Hatha, Vinyasa Flow) - früher Abend

Kursbeschreibung siehe oben!

Dieser Kurs findet am 29.04.2026 nicht statt.

*Mi, 14. Jan. 26 bis Mi, 6. Mai 26, 18.15 - 19.15 Uhr, 13 Tage  
Zaisertshofen, Haus der Vereine, Mörgener Str. 3  
Roswitha Schedel, Yogalehrerin für individuelles  
Gesundheitsmanagement, € 86,50*

## 55 410 Tussenhausen

### Yoga für alle (Hatha, Vinyasa Flow) - später Abend

Kursbeschreibung siehe oben!

Dieser Kurs findet am 29.04.2026 nicht statt,

*Mi, 14. Jan. 26 bis Mi, 6. Mai 26, 19.30 - 20.30 Uhr, 13 Tage  
Zaisertshofen, Haus der Vereine, Mörgener Str. 3  
Roswitha Schedel, Yogalehrerin für individuelles  
Gesundheitsmanagement, € 86,50*

**Anmeldungen rund um die Uhr  
Online unter [www.vhs-ua.de](http://www.vhs-ua.de)**

## 55 618 Tussenhausen

### Hatha Yoga

In diesem Yoga-Kurs sprechen wir verschiedene Körperzonen, wie beispielsweise die Wirbelsäule oder den Beckenboden an. Yoga schult unser Bewusstsein, verhilft uns zu Beweglichkeit und innerer Balance. In dieser Stunde bleibt der Alltag ganz sicher vor der Türe!

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung und eventuell ein kleines Kissen.

*Fr, 6. Feb. 26 bis Fr, 17. Apr. 26, 19.15 - 20.30 Uhr, 6 Tage  
Tussenhausen, Bürgersaal, Marktplatz 5  
Andrea Mautz, Hatha Yoga-Lehrerin (SKA), € 50,00*

## 55 640 Ettringen

### Hatha Yoga

Kursbeschreibung siehe oben!

*Fr, 6. Feb. 26 bis Fr, 27. Mrz. 26, 17.00 - 18.15 Uhr, 7 Tage  
Ettringen, Albert-Schweitzer-Grundschule, Mehrzweckraum,  
Schulstr. 10  
Andrea Mautz, Hatha Yoga-Lehrerin (SKA), € 58,50*

## 55 650 Kirchheim

### Hatha Yoga

Erleben Sie sich neu in sanften Bewegungsabläufen und kraftvollen Haltungen sowie Atem- und Entspannungsübungen. In dieser Yogastunde werden Bewusstheit, Kraft und Lebensfreude gefördert.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogakissen, bequeme Kleidung und Socken.

*Di, 13. Jan. 26 bis Di, 24. Mrz. 26, 18.30 - 19.45 Uhr, 10 Tage  
Kirchheim, Rathaus, Marktplatz 6, Rathaussaal  
Angela Richinger, Yogalehrerin/Atemgruppenübungsleiterin,  
€ 83,50*

## 55 700 Ottobeuren

### Hatha Yoga für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

Yoga ist ein Weg, Körper und Geist zu harmonisieren sowie ein verbessertes Körpergefühl zu erreichen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogakissen, bequeme Kleidung und Socken.

*Mo, 23. Feb. 26 bis Mo, 11. Mai 26, 19.15 - 20.45 Uhr, 10 Tage  
Ottobeuren, Haus des Gastes, Konferenzraum, Marktplatz 14  
Ralf Horvath, Yoga-Lehrer (SKA), € 100,-*

## 55 765 Ottobeuren

### Kundalini Yoga

Im Kundalini Yoga widmen wir uns, fernab von Hektik und Alltag, dem Körper, dem Geist und der Seele. Die meist dynamischen Bewegungsabläufe sind mit dem Atem und der inneren Konzentration verbunden. Wir beenden jede Stunde mit Tiefenentspannung und Meditation. Wenn du Interesse an einem bewussteren Umgang mit dir selbst hast, den Alltag für eine kurze Zeit außen vor lassen möchtest und ganz bei dir ankommen willst, bist du herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, Wasser, ggf. ein (Yoga-)Kissen für angenehmeres Sitzen.

*Mo, 26. Jan. 26 bis Mo, 20. Apr. 26, 17.30 - 19.00 Uhr, 10 Tage  
Ottobeuren, Haus des Gastes, Konferenzraum, Marktplatz 14  
Eliane Marie Dänekamp, Dozentin für Kundalini-Yoga, € 100,-*

## 55 766 Ottobeuren

### Kundalini Yoga

Kursbeschreibung siehe oben!

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, Wasser, ggf. ein (Yoga-)Kissen für angenehmeres Sitzen.

Dieser Kurs findet am 08.06.2026 nicht statt.

*Mo, 18. Mai 26 bis Mo, 6. Jul. 26, 17.30 - 19.00 Uhr, 5 Tage  
Ottobeuren, Haus des Gastes, Konferenzraum, Marktplatz 14  
Eliane Marie Dänekamp, Dozentin für Kundalini-Yoga, € 50,-*

**Hinweis:** Die vhs speichert Ihre Daten zum Zwecke der Kursanmeldung und Kommunikation. Die Datenschutzerklärung finden Sie unter [www.vhs-ua.de/datenschutzerklaerung](http://www.vhs-ua.de/datenschutzerklaerung)



## Tai Chi

56 035 Bad Wörishofen

### Tai Chi Schnupperworkshop - für Anfänger/-innen

Wenn du Interesse hast, Tai Chi kennenzulernen, ist dieser Schnupperworkshop genau richtig. Wir beginnen mit Qi Gong-Übungen und lernen erste Basistechniken des Tai Chi kennen. Bei Interesse kann im Anschluss der Tai Chi Kurs für Anfänger/-innen über die vhs gebucht werden.

Für den Workshop ist eine halbstündige Pause eingeplant.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe und bequeme Kleidung.

Sa, 28. Feb. 26, 14.00 - 17.00 Uhr

Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16, Gymnastikraum UG

Dr. Lutz Hاونert, Tai Chi-Lehrer, € 16,-

56 040 Bad Wörishofen

### Tai Chi am Abend - für Anfänger/-innen

In diesem Kurs wird, neben Qi Gong-Übungen, Basistechniken und Partnerübungen, speziell der 1. Teil der Kurzform des Tai Chi Yang-Stils nach Cheng Man Ching geübt und erlernt. Spezielle Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe und bequeme Kleidung.

Dieser Kurs findet am 21.05.2026 nicht statt.

Do, 5. Mrz. 26 bis Do, 2. Jul. 26, 17.30 - 18.30 Uhr, 12 Tage

Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16, Gymnastikraum UG

Dr. Lutz Hاونert, Tai Chi-Lehrer, € 76,-



Seventyfour - stock.adobe.com

56 045 Bad Wörishofen

### Tai Chi am Abend - für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die bereits erste Erfahrungen mit Tai Chi Chuan haben. Wir üben hauptsächlich den 2. und 3. Teil der Kurzform des Tai Chi Yang-Stils nach Cheng Man Ching und verfeinern die Bewegungen der gesamten Kurzform. Qi Gong Übungen, Anwendungen der einzelnen Techniken und Partnerübungen ergänzen den Kurs.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe und bequeme Kleidung.

Dieser Kurs findet am 21.05.2026 nicht statt.

Do, 5. Mrz. 26 bis Do, 2. Jul. 26, 18.45 - 20.15 Uhr, 12 Tage

Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16, Gymnastikraum UG

Dr. Lutz Hاونert, Tai Chi-Lehrer, € 114,-

56 048 Bad Wörishofen

### Tai Chi Seminar - Wahrnehmung und Achtsamkeit

Das Seminar richtet sich an diejenigen, die bereits den ersten Teil der Kurzform des Tai Chi Yang-Stils kennen und spezielle Aspekte vertiefen möchten. Wir beschäftigen uns besonders mit der achtsamen Wahrnehmung in der Ausführung der verschiedenen Bewegungen und Positionen. In jedem Seminar werden andere Positionen ausgewählt.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe und bequeme Kleidung.

Sa, 24. Jan. 26, 10.00 - 12.30 Uhr

Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16, Gymnastikraum UG

Dr. Lutz Hاونert, Tai Chi-Lehrer, € 16,-

56 050 Bad Wörishofen

### Tai Chi Seminar - Wahrnehmung und Achtsamkeit

Kursbeschreibung siehe oben!

Sa, 9. Mai 26, 10.00 - 12.30 Uhr

Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16, Gymnastikraum UG

Dr. Lutz Hاونert, Tai Chi-Lehrer, € 16,-

56 051 Bad Wörishofen

### Tai Chi Seminar - Anwendungen aus der Kurzform

Das Seminar richtet sich an diejenigen, die bereits den 1. Teil der Kurzform des Tai Chi Yang-Stils kennen und einzelne Aspekte vertiefen möchten. Wir werden uns für spezielle Positionen der Kurzform mögliche Anwendungen anschauen, diese ausprobieren und dabei auch einige Grundprinzipien kennenlernen. In jedem Seminar werden andere Positionen ausgewählt.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe und bequeme Kleidung.

Sa, 24. Jan. 26, 14.00 - 16.30 Uhr

Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16, Gymnastikraum UG

Dr. Lutz Hاونert, Tai Chi-Lehrer, € 16,-

56 052 Bad Wörishofen

### Tai Chi Seminar - Anwendungen aus der Kurzform

Kursbeschreibung siehe oben!

Sa, 9. Mai 26, 14.30 - 17.00 Uhr

Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16, Gymnastikraum UG

Dr. Lutz Hاونert, Tai Chi-Lehrer, € 16,-

**Rechtzeitig anmelden!**



### 56 055 Mindelheim

#### Tai Chi am Vormittag - für Fortgeschrittene

Tai Chi wird seit dem 16. Jahrhundert in China zur Erhaltung der Gesundheit praktiziert. Es ist eine aus Formen der Selbstverteidigung, Gesundheitsübungen und Meditation entstandene Bewegungskunst. Tai Chi ist ein genaues Bewegungsritual nach dem Prinzip: Handeln ohne gewaltsame Anstrengung. Durch die sanften, langsamen und fließenden Bewegungen wird eine immer tiefer gehende Entspannung von Körper, Seele und Geist angestrebt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder Socken.

Mo, 23. Feb. 26 bis Mo, 11. Mai 26, 11.40 - 12.10 Uhr, 10 Tage  
Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14  
Maria Rück, Qi Gong-/Tai Chi-Lehrerin (SKA), € 31,50

### 56 056 Mindelheim

#### Tai Chi am Vormittag - für Fortgeschrittene

Kursbeschreibung siehe oben!

Mo, 18. Mai 26 bis Mo, 29. Jun. 26, 11.40 - 12.10 Uhr, 5 Tage  
Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14  
Maria Rück, Qi Gong-/Tai Chi-Lehrerin (SKA), € 16,-

## Qi Gong

### 56 200 Mindelheim

#### Qi Gong am Vormittag

Qi Gong steht für eine sanfte Bewegungskunst aus China. Qi Gong kombiniert Entspannungs- und Atemtechniken mit gezielten Bewegungsübungen und fördert so die körperliche Fitness, sorgt für innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

Bitte mitbringen: eine Decke und warme Socken.

Mo, 23. Feb. 26 bis Mo, 11. Mai 26, 9.00 - 10.00 Uhr, 10 Tage  
Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14  
Maria Rück, Qi Gong-/Tai Chi-Lehrerin (SKA), € 63,50

### 56 201 Mindelheim

#### Qi Gong am Vormittag

Kursbeschreibung siehe oben!

Mo, 18. Mai 26 bis Mo, 29. Jun. 26, 9.00 - 10.00 Uhr, 5 Tage  
Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14  
Maria Rück, Qi Gong-/Tai Chi-Lehrerin (SKA), € 31,50

### 56 210 Mindelheim

#### Qi Gong am Vormittag

Kursbeschreibung siehe oben!

Mo, 23. Feb. 26 bis Mo, 11. Mai 26, 10.05 - 11.05 Uhr, 10 Tage  
Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14  
Maria Rück, Qi Gong-/Tai Chi-Lehrerin (SKA), € 63,50

### 56 211 Mindelheim

#### Qi Gong am Vormittag

Kursbeschreibung siehe oben!

Mo, 18. Mai 26 bis Mo, 29. Jun. 26, 10.05 - 11.05 Uhr, 5 Tage  
Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14  
Maria Rück, Qi Gong-/Tai Chi-Lehrerin (SKA), € 31,50

### 56 220 Mindelheim

#### Qi Gong am Abend

Kursbeschreibung siehe oben!

Dieser Kurs findet auch in den Pfingstferien (28.05.2026) statt.

Do, 26. Feb. 26 bis Do, 28. Mai 26, 19.30 - 20.30 Uhr, 11 Tage  
Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14  
Maria Rück, Qi Gong-/Tai Chi-Lehrerin (SKA), € 69,50

### 56 240 Tussenhausen

#### Qi Gong am Abend

Kursbeschreibung siehe oben!

Dieser Kurs findet auch in den Pfingstferien (27.05.2026) statt.

Mi, 25. Feb. 26 bis Mi, 27. Mai 26, 18.45 - 19.45 Uhr, 12 Tage  
Tussenhausen, Bürgersaal, Marktplatz 5  
Maria Rück, Qi Gong-/Tai Chi-Lehrerin (SKA), € 76,-

### 56 290 Bad Wörishofen

#### Qi Gong am Abend

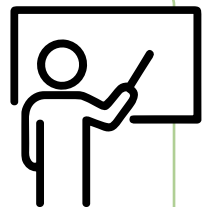
Kursbeschreibung siehe oben!

Di, 24. Feb. 26 bis Di, 12. Mai 26, 18.00 - 19.00 Uhr, 10 Tage  
Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16,  
Gymnastikraum UG  
Maria Rück, Qi Gong-/Tai Chi-Lehrerin (SKA), € 63,50

## Kursleiter/-innen gesucht

Für unseren Gesundheitsbereich suchen wir Kursleiter/-innen für:

- Yoga
- Pilates
- Dance Fitness
- Schwimmkurse
- BNE



Bei Interesse melden Sie sich gern bei unserer Leiterin des Gesundheitsbereichs,  
Nadine Ludewig: [nadine.ludewig@vhs-ua.de](mailto:nadine.ludewig@vhs-ua.de)

Weitere Informationen unter [www.vhs-ua.de](http://www.vhs-ua.de)



## 56 291 Bad Wörishofen

### Qi Gong am Abend

Kursbeschreibung siehe oben!

Dieser Kurs findet am 09.06.2026 nicht statt. Dieser Kurs findet auch in den Pfingstferien (26.05.2026) statt.

*Di, 19. Mai 26 bis Di, 30. Jun. 26, 18.00 - 19.00 Uhr, 5 Tage*

*Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16,*

*Gymnastikraum UG*

*Maria Rück, Qi Gong-/Tai Chi-Lehrerin (SKA), € 31,50*

## 56 295 Bad Wörishofen

### Qi Gong am Abend

Kursbeschreibung siehe oben!

*Di, 24. Feb. 26 bis Di, 12. Mai 26, 19.00 - 20.00 Uhr, 10 Tage*

*Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16,*

*Gymnastikraum UG*

*Maria Rück, Qi Gong-/Tai Chi-Lehrerin (SKA), € 63,50*

## 56 296 Bad Wörishofen

### Qi Gong am Abend

Kursbeschreibung siehe oben!

Dieser Kurs findet am 09.06.2026 nicht statt. Dieser Kurs findet auch in den Pfingstferien (26.05.2026) statt.

*Di, 19. Mai 26 bis Di, 30. Jun. 26, 19.00 - 20.00 Uhr, 5 Tage*

*Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16,*

*Gymnastikraum UG*

*Maria Rück, Qi Gong-/Tai Chi-Lehrerin (SKA), € 31,50*

## 56 300 Bad Wörishofen

### Qi Gong am Morgen im Park

Mit harmonischen und einfachen Qi Gong-Übungen, im Sinne von „Ruhe in der Bewegung - Bewegung in der Ruhe“ werden wir den Tag beginnen und uns mit frischer Energie auftanken. Die Kombination aus Bewegung und Atmung tut Körper, Seele und Geist gleichermaßen gut.

Achtung: Findet nur bei trockener Witterung statt, sodass es wetterbedingt zu Terminverschiebungen kommen kann.

Dieser Kurs findet am 10.06.2026 nicht statt. Dieser Kurs findet auch in den Pfingstferien (27.05.2026) statt.

*Mi, 13. Mai 26 bis Mi, 24. Jun. 26, 8.00 - 8.30 Uhr, 5 Tage*

*Bad Wörishofen, Ostparksee*

*Maria Rück, Qi Gong-/Tai Chi-Lehrerin (SKA), € 16,-*

## 56 310 Bad Wörishofen

### Mit Qi Gong in den Sommer

Mit ruhigen, langsamen Bewegungen wird beim Qi Gong der Kreislauf angeregt und der Körper vitalisiert. Das wirkt sich positiv auf unsere Lebensfreude aus. Gerade in der Sommerzeit sollten wir die Freude und Lebendigkeit in uns spüren.

Bitte mitbringen: Socken, bequeme Kleidung und eine Decke.

*Sa, 27. Jun. 26, 9.00 - 12.00 Uhr*

*Bad Wörishofen, Wettersteinweg 9, Gartenstadt*

*Maria Rück, Qi Gong-/Tai Chi-Lehrerin (SKA), € 25,-*

## Vorbeugen statt heilen:

### Gesundheitskurse in Bad Wörishofen

#### Qi Gong - Pflege der Lebenskraft

Maria Rück - Qi Gong/Tai Chi-Lehrerin

April bis Oktober, Montag 14:00 - 15:00 Uhr

Kurhaus | Seminarraum OG, Hauptstr. 16

zert. Präventionskurs (8x60 Min.) - 88 €

ID KU-ST-X4SNST zertifiziert und bezuschungsfähig



Jetzt Zuschuss von Ihrer Krankenkasse sichern!

Bad Wörishofen  
WO KNEIPP ZU HAUSE IST

Infos und Anmeldung unter:

Gäste-Information im Kurhaus · Tel. +49 (0) 8247 9933-54  
gesund@bad-woerishofen.de · www.bad-woerishofen.de/gesund

## 56 355 Ottobeuren

### Qi Gong am Abend

Sie möchten entspannen, loslassen und auftanken? Die langsamen und harmonischen Bewegungen des Qi Gong, Meditation und Atemübungen, führen Sie wie von selbst zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Erleben Sie eine Reihe eingängiger Übungen und deren Wirkung auf Körper und Seele.

Bitte mitbringen: Socken, bequeme Kleidung und eine Decke.

Dieser Kurs findet am 02.03.2026 und am 20.04.2026 nicht statt.

*Mo, 2. Feb. 26 bis Mo, 11. Mai 26, 17.30 - 18.30 Uhr, 10 Tage*

*Ottobeuren, Haus des Gastes, Kursaal, Marktplatz 14*

*Brigitte Bernhart, Qi Gong-Lehrerin, € 63,50*

## 56 360 Ottobeuren

### Qi Gong am Abend

Kursbeschreibung siehe oben!

Dieser Kurs findet am 02.03.2026 und am 20.04.2026 nicht statt.

*Mo, 2. Feb. 26 bis Mo, 11. Mai 26, 18.45 - 19.45 Uhr, 10 Tage*

*Ottobeuren, Haus des Gastes, Kursaal, Marktplatz 14*

*Brigitte Bernhart, Qi Gong-Lehrerin, € 63,50*



### 56 365 Ottobeuren

#### Qi Gong am Vormittag

Kursbeschreibung siehe oben!

*Di, 24. Feb. 26 bis Di, 12. Mai 26, 9.30 - 10.30 Uhr, 10 Tage  
Ottobeuren, Haus des Gastes, Konferenzraum, Marktplatz 14  
Brigitte Bernhart, Qi Gong-Lehrerin, € 63,50*

### 56 370 Ottobeuren

#### Qi Gong am Abend

Kursbeschreibung siehe oben!

*Di, 24. Feb. 26 bis Di, 12. Mai 26, 18.30 - 19.30 Uhr, 10 Tage  
Ottobeuren, Haus des Gastes, Konferenzraum, Marktplatz 14  
Brigitte Bernhart, Qi Gong-Lehrerin, € 63,50*

### 56 390 Ottobeuren

#### Qi Gong am Vormittag

Starten Sie Ihren Tag mit verschiedenen Übungen aus dem Qi Gong und genießen Sie die positive Wirkung auf Ihr allgemeines Wohlbefinden. Durch die langsamen Bewegungen und die nach innen gerichtete Aufmerksamkeit tanken Sie Kraft und Energie für den Alltag und fördern Ihre Vitalität. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Socken, bequeme Kleidung und eine Decke.

*Do, 12. Mrz. 26, 9.30 - 10.30 Uhr  
Do, 19. Mrz. 26, 9.30 - 10.30 Uhr  
Do, 26. Mrz. 26, 9.30 - 10.30 Uhr  
Do, 16. Apr. 26, 9.30 - 10.30 Uhr  
Do, 23. Apr. 26, 9.30 - 10.30 Uhr  
Do, 30. Apr. 26, 9.30 - 10.30 Uhr  
Do, 7. Mai 26, 9.30 - 10.30 Uhr  
Do, 18. Jun. 26, 9.30 - 10.30 Uhr  
Do, 9. Jul. 26, 9.30 - 10.30 Uhr  
Do, 16. Jul. 26, 9.30 - 10.30 Uhr  
Ottobeuren, Haus des Gastes, Gymnastikraum,  
Marktplatz 14  
Andrea Grimm, Qi Gong-Kursleiterin, € 63,50*

### 56 395 Ottobeuren

#### Qi Gong am Vormittag

Kursbeschreibung siehe oben!

*Do, 12. Mrz. 26, 10.45 - 11.45 Uhr  
Do, 19. Mrz. 26, 10.45 - 11.45 Uhr  
Do, 26. Mrz. 26, 10.45 - 11.45 Uhr  
Do, 16. Apr. 26, 10.45 - 11.45 Uhr  
Do, 23. Apr. 26, 10.45 - 11.45 Uhr  
Do, 30. Apr. 26, 10.45 - 11.45 Uhr  
Do, 7. Mai 26, 10.45 - 11.45 Uhr  
Do, 18. Jun. 26, 10.45 - 11.45 Uhr  
Do, 9. Jul. 26, 10.45 - 11.45 Uhr  
Do, 16. Jul. 26, 10.45 - 11.45 Uhr  
Ottobeuren, Haus des Gastes, Konferenzraum, Marktplatz 14  
Andrea Grimm, Qi Gong-Kursleiterin, € 63,50*

### 56 500 Kirchheim

#### Qi Gong am Abend - Beweglichkeit, Stabilität, Entspannung

Für alle Altersklassen - keine Vorkenntnisse nötig. Qi Gong bedeutet Arbeiten an und mit der Lebensenergie und stellt ein System aus verschiedenen Übungen dar. Sanfte Bewegungsabfolgen fördern Stabilität, Beweglichkeit und Fitness. Gleichzeitig ist es unser Ziel, Ruhe und Gelassenheit zu spüren und in den Alltag mitzunehmen.

Bitte mitbringen: Turnschuhe oder rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, ein Getränk.

*Mo, 2. Mrz. 26 bis Mo, 4. Mai 26, 19.15 - 20.15 Uhr, 8 Tage  
Hasberg, Vereinsheim, Kirchplatz 6, 1. OG  
Brigitte Plösch, Qi Gong-Kursleiterin, € 50,50*

## Pilates

### 57 020 Stetten

#### Pilates mit integriertem Beckenbodentraining für Frauen

Die verschiedenen Pilatesprinzipien (Muskelarbeit im Detail, Atemtechnik, Konzentration) führen zu einer aufgerichteten Körperhaltung, zu Ruhe und Gelassenheit. Die tiefe Entspannung, die wir am Ende einer Stunde spüren können, fördert unser Wohlbefinden und macht uns fit für den Alltag. Erspüren und Einsetzen des Beckenbodens wird immer wieder erklärt und geübt.

Bitte mitbringen: Matte, Stoppersocken, Getränk, warme Kleidung, ein großes und zwei kleine Handtücher, Theraband mittlere Stärke.

*Mo, 23. Feb. 26 bis Mo, 11. Mai 26, 17.30 - 18.30 Uhr, 10 Tage  
Stetten, Pfarrhof, Pfarrhofstr. 6 a  
Heike Paschke, Übungsleiterin Breitensport,  
Wirbelsäulengymnastik, Pilates (SKA), € 63,50*

### 57 095 Ottobeuren

#### Pilates - Für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, die vor allem hilft, die Tiefenmuskulatur im Bauch- und Rückenbereich sowie den Beckenboden zu stärken. Pilates unterstützt dabei, unsere Balance und Körperhaltung zu fördern, fitter und beweglicher zu werden. Der Begründer des Pilates sagte nicht umsonst „Nach 10 Stunden spürst du es - nach 20 Stunden siehst du es - nach 30 Stunden hast du einen neuen Körper“. Im Kurs trainieren wir unabhängig von Alter oder körperlicher Verfassung und haben Freude an der Bewegung.

Bitte mitbringen: Matte, Sportkleidung, Getränk und gerne Decke oder dicke Socken für die Entspannung, gute Laune.

*Mi, 7. Jan. 26 bis Mi, 25. Mrz. 26, 16.30 - 17.45 Uhr, 11 Tage  
Ottobeuren, Haus des Gastes, Konferenzraum, Marktplatz 14  
Tanya Röhrli, Pilates-Trainerin, Yogalehrerin (BDYoga), € 87,-*



**57 096 Ottobeuren**

**Pilates - Für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene**

Kursbeschreibung siehe oben!

- Mi, 15. Apr. 26, 16.30 - 17.45 Uhr
- Mi, 22. Apr. 26, 16.30 - 17.45 Uhr
- Mi, 29. Apr. 26, 16.30 - 17.45 Uhr
- Mi, 13. Mai 26, 16.30 - 17.45 Uhr
- Mi, 20. Mai 26, 16.30 - 17.45 Uhr
- Mi, 17. Jun. 26, 16.30 - 17.45 Uhr
- Mi, 24. Jun. 26, 16.30 - 17.45 Uhr
- Mi, 1. Jul. 26, 16.30 - 17.45 Uhr
- Mi, 8. Jul. 26, 16.30 - 17.45 Uhr

Ottobeuren, Haus des Gastes, Konferenzraum, Marktplatz 14  
Tanya Röhrli, Pilates-Trainerin, Yogalehrerin (BDYoga), € 71,-

**57 120 Ottobeuren**

**Pilates - Für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene**

Kursbeschreibung siehe oben!

- Do, 26. Feb. 26, 16.15 - 17.30 Uhr
- Do, 12. Mrz. 26, 16.15 - 17.30 Uhr
- Do, 19. Mrz. 26, 16.15 - 17.30 Uhr
- Do, 26. Mrz. 26, 16.15 - 17.30 Uhr
- Do, 16. Apr. 26, 16.15 - 17.30 Uhr
- Do, 23. Apr. 26, 16.15 - 17.30 Uhr
- Do, 30. Apr. 26, 16.15 - 17.30 Uhr
- Do, 21. Mai 26, 16.15 - 17.30 Uhr
- Do, 18. Jun. 26, 16.15 - 17.30 Uhr
- Do, 25. Jun. 26, 16.15 - 17.30 Uhr

Ottobeuren, Haus des Gastes, Gymnastikraum, Marktplatz 14  
Tanya Röhrli, Pilates-Trainerin, Yogalehrerin (BDYoga), € 79,-

**57 150 Dirlwang**

**Pilates für den ganzen Körper - am Abend**

Pilates ist ein ideales Training für alle, die sich einen geschmeidigeren Körper sowie eine aufrechtere Haltung wünschen und ihr Wohlbefinden verbessern wollen. Kräftigungs- und Dehnübungen festigen vor allem die tiefliegende Muskulatur der Körpermitte. Die konzentrierte Wahrnehmung des Atems und das bewusste Achten auf den eigenen Körper fördern dabei sowohl körperliche Fitness als auch geistige Entspannung.

Bitte mitbringen: Matte, großes Handtuch, Socken, bequeme Kleidung, Getränk.

Mi, 25. Feb. 26 bis Mi, 6. Mai 26, 19.15 - 20.30 Uhr, 9 Tage  
Dirlwang, Schule, Marktstr. 23

Elisabeth Schmid, Physiotherapeutin/Pilates-Trainerin (SKA), € 71,-

**57 155 Dirlwang**

**Pilates für den ganzen Körper - am Vormittag**

Kursbeschreibung siehe oben!

Do, 26. Feb. 26 bis Do, 7. Mai 26, 9.15 - 10.30 Uhr, 9 Tage  
Dirlwang, Dorfgemeinschaftshaus, 1. OG, Mindelheimer Str. 26  
Elisabeth Schmid, Physiotherapeutin/Pilates-Trainerin (SKA), € 71,-



Merpics - stock.adobe.com

**Feldenkrais**

**58 020 Mindelheim**

**Feldenkrais Workshop - Entspannung und Bewegung für steife Rücken und Schultern**

Sie lernen

- Ihre eigenen Bewegungsmuster und das dahinterliegende Körperbild besser kennen und verfeinern Ihre Wahrnehmung.
- ein verbessertes Zusammenspiel in Ihrem Bewegungsablauf um somit Verspannungen, Verschleiß und Schmerzen zu vermeiden.
- wie Sie die eigene Kraft dosiert für die Bewegungen einsetzen können und gewinnen damit Einfachheit, Leichtigkeit und Präzision in Ihren Handlungen.

Die Teilnahme verlangt keine Vorkenntnisse. Bitte mitbringen: Isomatte oder Decke und bequeme Kleidung

Mittagspause von 12.30 Uhr bis 14.30 Uhr.

So, 19. Apr. 26, 10.00 - 17.00 Uhr

Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14

Wolfgang Böhm, zert. Feldenkrais® Practitioner FVD, € 60,-

**Rückenschule**

**58 040 Mindelheim**

**Wirbelsäulengymnastik**

Dieser Kurs bietet gezielte Kräftigungs- und Mobilisationsübungen der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur. Es werden Übungen mit Kleingeräten sowie dem eigenen Körpergewicht durchgeführt.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und ein Getränk.

Do, 8. Jan. 26 bis Do, 26. Mrz. 26, 17.30 - 18.30 Uhr, 10 Tage  
Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14

Anneliese Weber, DOSB-Übungsleiterin C, Schwerpunkt Allround-Fitness, € 63,50

**Ihr Kurs hat bereits begonnen?**

Bei den meisten Kursen können Sie auch nach Beginn einsteigen.

Wenden Sie sich hierfür telefonisch oder per E-Mail an Ihre vhs-Geschäftsstelle.



**58 050 Mindelheim**

### Wirbelsäulengymnastik

Zur Vorbeugung und Linderung von Wirbelsäulenbeschwerden sowie als Ausgleich zu einseitigen Tätigkeiten im Alltag.

Bitte mitbringen: Decke oder Matte als Unterlage.

*Mo, 23. Feb. 26 bis Mo, 4. Mai 26, 18.00 - 19.00 Uhr, 9 Tage  
Mindelheim, Maria-Ward-Schule, Turnhalle, Luxenhoferstr. 3  
Gabriele Sontheimer, Übungsleiterin Breitensport/  
Wirbelsäulengymnastik, € 57,-*

**58 065 Tussenhausen**

### Wirbelsäulengymnastik

Zur Vorbeugung und Linderung von Wirbelsäulenbeschwerden sowie als Ausgleich zu einseitigen Tätigkeiten im Alltag. Bitte mitbringen: Decke oder Matte als Unterlage.

Dieser Kurs findet auch am 06.04.2026 statt.

*Mo, 2. Mrz. 26 bis Mo, 20. Apr. 26, 19.45 - 20.45 Uhr, 7 Tage  
Tussenhausen, Schule, Marktplatz 4  
Gabriele Sontheimer, Übungsleiterin Breitensport/  
Wirbelsäulengymnastik, € 44,50*



drubig-photo - stock.adobe.com

**58 080 Dirlwang**

### Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer - Aufrichtung von Fuß bis Kopf

Bewegungsmangel, Fehlhaltungen, seelische Beschwerden: All dies nimmt uns unser Rücken krumm. In diesem Kurs erfahren Sie, was Sie Ihrer Wirbelsäule Gutes tun können. Mit gezielten Übungen mobilisieren, dehnen und kräftigen Sie Ihr Muskelkorsett. Atem- und Entspannungsübungen sowie Beckenbodenübungen runden die Stunde ab.

Bitte mitbringen: Matte, Theraband mittlerer Stärke, zwei Handtücher, Getränke, feste Turnschuhe und Anti-rutschsocken.

*Mo, 23. Feb. 26 bis Mo, 11. Mai 26, 19.00 - 20.00 Uhr, 10 Tage  
Dirlwang, Turnhalle, Marktstr. 23  
Heike Paschke, Übungsleiterin Breitensport,  
Wirbelsäulengymnastik, Pilates (SKA), € 63,50*

**58 100 Bad Wörishofen**

### Wirbelsäulengymnastik am Abend - für alle

Dieser Kurs dient der Vorbeugung und Linderung von Wirbelsäulenbeschwerden sowie dem Ausgleich einseitiger Tätigkeiten im Alltag. Jede Stunde beginnt mit einem leichten Herz-Kreislauftraining. Anschließend führen wir Übungen zur Dehnung, Mobilisation und Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur durch. Schließlich werden die Bauch- und Rückenmuskulatur gezielt trainiert. Freuen Sie sich auf eine Stunde, die Ihre Fitness, Ihre Körperhaltung und Ihr Wohlbefinden fördert!

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Gymnastikmatte, Getränk.

*Di, 10. Feb. 26 bis Di, 19. Mai 26, 17.30 - 18.30 Uhr, 12 Tage  
Bad Wörishofen, Pfarrsaal in St. Justina, Schulstr. 10 a  
Ines Wurm-Fenkl, Sport- und Gymnastiklehrerin,  
Heilpraktikerin, € 76,-*

**58 120 Bad Wörishofen**

### Wirbelsäulengymnastik am Vormittag - für alle

Kursbeschreibung siehe oben!

*Do, 12. Feb. 26 bis Do, 11. Jun. 26, 10.45 - 11.45 Uhr, 12 Tage  
Bad Wörishofen, Pfarrsaal in St. Justina, Schulstr. 10 a  
Ines Wurm-Fenkl, Sport- und Gymnastiklehrerin,  
Heilpraktikerin, € 76,-*

**58 201 Kirchheim**

### Rücken Fit durch Bewegung und Kräftigung

Gezielte Übungen zur Kräftigung und Dehnung der gesamten Rumpfmuskulatur sowie zur Mobilisation der Wirbelsäule. Auch die Beckenbodenmuskulatur wird zum Erhalt eines starken Muskelkorsetts trainiert.

Bitte mitbringen: Matte und bequeme Kleidung.

*Di, 24. Feb. 26 bis Di, 28. Apr. 26, 9.00 - 10.00 Uhr, 8 Tage  
Kirchheim, Rathaus, Marktplatz 6, Rathaussaal  
Marion Schroll, Physiotherapeutin, € 50,50*

**58 210 Kirchheim**

### Rücken Fit durch Bewegung und Kräftigung

Kursbeschreibung siehe oben!

*Di, 24. Feb. 26 bis Di, 28. Apr. 26, 18.30 - 19.30 Uhr, 8 Tage  
Kirchheim, Grund- und Mittelschule, Angerweg 10  
Marion Schroll, Physiotherapeutin, € 50,50*

**58 220 Kirchheim**

### Rücken Fit durch Bewegung und Kräftigung

Kursbeschreibung siehe oben!

*Di, 24. Feb. 26 bis Di, 28. Apr. 26, 19.30 - 20.30 Uhr, 8 Tage  
Kirchheim, Grund- und Mittelschule, Angerweg 10  
Marion Schroll, Physiotherapeutin, € 50,50*



Folgen Sie uns  
auf Instagram





**58 222 Kirchheim**

**Rücken Fit durch Bewegung und Kräftigung**

Kursbeschreibung siehe oben!

*Do, 26. Feb. 26 bis Do, 30. Apr. 26, 9.15 - 10.15 Uhr, 8 Tage  
Kirchheim, Rathaus, Marktplatz 6, Rathaussaal  
Marion Schroll, Physiotherapeutin, € 50,50*

**58 280 Bad Wörishofen**

**Offene Gymnastik auf dem Stuhl - für Senioren/-innen**

Übungen im Sitzen und Stehen fördern Beweglichkeit, Gleichgewicht und Konzentration sowie das Herz-Kreislauf-System. Mit Musik und Bewegung steigert sich Ihr Wohlbefinden und die Lebensfreude.

Sie können in der Geschäftsstelle Bad Wörishofen für 60,- € Zehnerkarten erwerben. Pro Termin geben Sie bei der Kursleitung eine Karte ab. Einzelkarten können bei der Kursleitung auch weiterhin bezogen werden. Die Gebühr dafür beträgt 6,50 €. Bitte mitbringen: Socken oder Turnschuhe.

*Di, 3. Feb. 26 bis Di, 28. Jul. 26, 9.45 - 10.45 Uhr  
Bad Wörishofen, Pfarrsaal in St. Justina, Schulstr. 10 a  
Sabine Kohler, Gesundheitspädagogin*

**Wassergymnastik**

**59 000 Mindelheim**

**Aqua-Fit**

Haben Sie einen positiven Bezug zu dem Element Wasser oder wollen Sie diesen aufbauen? Sanft, gelenkschonend und hocheffektiv. Mit der Wassergymnastik trainieren Sie Kraft und Ausdauer, erhöhen Ihre Beweglichkeit, reduzieren Ihren Körperfettanteil und straffen Ihre Muskeln.

Für alle Altersgruppen und Fitnesslevel geeignet., Schwimmkenntnisse sollten vorhanden sein.

Bitte mitbringen: Badesachen und Handtuch. Der Eintritt für das Hallenbad ist in der Kursgebühr enthalten.

*Do, 8. Jan. 26 bis Do, 26. Feb. 26, 17.10 - 17.40 Uhr, 6 Tage  
Mindelheim, Hallenbad, Brennerstr. 1  
Siegmond Weber, Bademeister, € 45,-*

**59 001 Mindelheim**

**Aqua-Fit**

Kursbeschreibung siehe oben!

Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt.

*Do, 5. Mrz. 26 bis Do, 9. Apr. 26, 17.10 - 17.40 Uhr, 6 Tage  
Mindelheim, Hallenbad, Brennerstr. 1  
Siegmond Weber, Bademeister, € 45,-*



**BBG**  
Competence to the details



**Top Jobs @ BBG**  
Join your new Team



**Azubi & Stuzubi**



**BBG GmbH & Co. KG**  
Heimnegger Weg 12  
87719 Mindelheim  
www.bbg-mbh.com





### 59 050 Bad Wörishofen

#### Aqua-Gymnastik

Im Wasser laufen, bewegen, dehnen, den Kreislauf stärken, die Koordination schulen und den gesamten Körper trainieren. Durch die besondere Wirkung des Wassers werden die Gelenke, Sehnen und Bänder schonend bewegt, die Durchblutung angeregt, das Herz-Kreislauf-System gestärkt, die Atmung verbessert und die motorischen Fähigkeiten trainiert. Gymnastik im Wasser bietet neben einem Ganzkörpertraining viel Spaß und Entspannung.

Die Kursgebühr beinhaltet das Nutzungsentgelt für das Schwimmbad.

*Mi, 14. Jan. 26 bis Mi, 29. Apr. 26, 9.30 - 10.30 Uhr, 13 Tage  
Bad Wörishofen, Kurhotel Sonnengarten, Adolf-Scholz-Allee 5*

*Sabine Kohler, Gesundheitspädagogin, € 182,-*

### 59 051 Bad Wörishofen

#### Aqua-Gymnastik

Kursbeschreibung siehe oben!

*Mi, 14. Jan. 26 bis Mi, 29. Apr. 26, 10.30 - 11.30 Uhr, 13 Tage  
Bad Wörishofen, Kurhotel Sonnengarten,  
Adolf-Scholz-Allee 5*

*Sabine Kohler, Gesundheitspädagogin, € 182,-*

### 59 065 Bad Wörishofen

#### Aqua-Gymnastik

Kursbeschreibung siehe oben!

*Mi, 6. Mai 26 bis Mi, 24. Jun. 26, 9.30 - 10.30 Uhr, 6 Tage  
Bad Wörishofen, Kurhotel Sonnengarten,  
Adolf-Scholz-Allee 5*

*Sabine Kohler, Gesundheitspädagogin, € 84,-*

### 59 066 Bad Wörishofen

#### Aqua-Gymnastik

Kursbeschreibung siehe oben!

*Mi, 6. Mai 26 bis Mi, 24. Jun. 26, 10.30 - 11.30 Uhr, 6 Tage  
Bad Wörishofen, Kurhotel Sonnengarten, Adolf-Scholz-Allee 5*

*Sabine Kohler, Gesundheitspädagogin, € 84,-*

## GESCHENK- GUTSCHEIN

In den vhs-Geschäftsstellen Mindelheim und Bad Wörishofen können Sie Gutscheine erwerben, mit denen Sie Kurse und andere vhs-Angebote verschenken können.

## Schwimmkurse

### 59 245 Mindelheim

#### Kraulschwimmkurs für Erwachsene

Erlernen Sie richtiges Kraulschwimmen und zugleich effizientes Brust- und Rückenschwimmen und stärken Sie dadurch Ihre Fitness. Wir fördern die Leidenschaft für das Schwimmen. Voraussetzung für diesen Kurs sind sicheres Brustschwimmen sowie mit dem Kopf unter Wasser schwimmen bzw. ausatmen zu können.

Bitte mitbringen: Badesachen, Schwimmbrille und Handtuch. Der Eintritt für das Hallenbad ist in der Kursgebühr enthalten.

Dieser Kurs findet am 11.02.2026 nicht statt.

*Mi, 7. Jan. 26 bis Mi, 25. Feb. 26, 20.45 - 21.45 Uhr, 6 Tage  
Mindelheim, Hallenbad, Brennerstr. 1  
Siegmond Weber, Bademeister, € 81,-*



LIGHTFIELD STUDIOS - stock.adobe.com

### 59 250 Mindelheim

#### Kraulschwimmkurs für Erwachsene

Kursbeschreibung siehe oben!

Dieser Kurs findet am 13.02.2026 nicht statt.

*Fr, 9. Jan. 26 bis Fr, 27. Feb. 26, 20.45 - 21.45 Uhr, 6 Tage  
Mindelheim, Hallenbad, Brennerstr. 1  
Siegmond Weber, Bademeister, € 81,-*

### 59 260 Mindelheim

#### Rückenschwimmen für Erwachsene

Rückenschwimmen ist eine der besten Sportarten, um den Rücken zu trainieren und Beschwerden vorzubeugen oder zu lindern. So kann Rückenschwimmen bei Nackenverspannungen oder Rückenschmerzen helfen. Der Schwimmstil schont die Wirbelsäule und alle stützenden Muskeln werden gekräftigt.

Bitte mitbringen: Badesachen und Handtuch. Der Eintritt für das Hallenbad ist in der Kursgebühr enthalten.

*Mi, 11. Mrz. 26 bis Mi, 25. Mrz. 26, 20.45 - 21.45 Uhr, 3 Tage  
Mindelheim, Hallenbad, Brennerstr. 1  
Siegmond Weber, Bademeister, € 40,50*



## Jogging und Walking

### 60 020 Ottobeuren

#### Slow Jogging - Für Laufeinsteiger/-innen und Lauferfahrene

Slow Jogging trainiert das Herz-Kreislauf-System und verbrennt etwa doppelt so viele Kalorien wie Gehen oder Walken. Kleine Schritte mit hoher Frequenz, Mittelfußlauf und immer ein Lächeln im Gesicht sind die Kennzeichen dieser Laufmethode. Im Kurs stehen Mobilisation, Kräftigung, Balance und Koordination auf dem Programm. Slow Jogging eignet sich besonders für Laufeinsteiger/-innen aber auch für Lauferfahrene, die etwas Neues ausprobieren möchten. Am Ende des Kurses können wir problemlos eine halbe Stunde am Stück laufen und fühlen uns fit, gesund und entspannt.

Bitte mitbringen: Laufschuhe - wenn möglich ohne oder mit geringer Sprengung, wetterfeste Kleidung, Getränk, Handtuch, gute Laune

Dieser Kurs findet auch am 11.04.2026 statt.

Sa, 14. Mrz. 26 bis Sa, 25. Apr. 26, 9.00 - 10.15 Uhr, 6 Tage  
Ottobeuren, Bannwaldparkplatz, Ottostraße  
Tanya Röhr, Pilates-Trainerin, Yogalehrerin (BDYoga)  
Alexander Röhr, KAHA®- und AROHA®-Advanced-Trainer,  
€ 47,50

### 60 025 Bad Wörishofen

#### Nordic Walking - Fit und entspannt in der Natur

Nordic Walking ist mehr als „Spaziergehen mit Stöcken“ – es ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining, das Ausdauer, Koordination und Muskulatur stärkt. Gleichzeitig hilft es, Stress abzubauen, das Herz-Kreislauf-System zu unterstützen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. In diesem Kurs lernen Sie die richtige Technik von Grund auf kennen und erfahren, wie Sie durch bewusstes Gehen Körper und Geist in Einklang bringen. Ideal für Einsteiger/-innen und alle, die draußen aktiv und gesund unterwegs sein möchten – egal in welchem Alter.

Bitte mitbringen: Nordic-Walking Stöcke und wetterangepasste Kleidung.

Mo, 13. Apr. 26 bis Mo, 18. Mai 26, 16.30 - 17.30 Uhr, 6 Tage  
Bad Wörishofen, Treffpunkt: Parkplatz am Kurpark,  
Mindelheimer Str. 5 - 7, Nähe Duft- und Aromagarten  
Heidemarie Kreuzer, Ernährungsberaterin, Nordic Walking  
Trainerin, € 38,-

## Kurs ausgebucht?

Lassen Sie sich auf die Warteliste eintragen. Dies erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass wir Ihnen zeitnah einen Zusatzkurs anbieten können!

## Fitness und Ganzkörpertraining

### 60 522 Ottobeuren

#### M.A.X.® MUSCLE ACTIVITY EXCELLENCE und smartAbs

M.A.X.® ist ein Fitnessstraining, bei Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert werden. Dabei folgen jeweils drei unterschiedliche Übungen aufeinander, dazwischen wird eine kurze Pause eingelegt. Wir bringen den Kreislauf in Schwung, trainieren die Muskulatur des gesamten Körpers und üben, die Balance zu halten. Abgerundet wird die Kurseinheit mit „Smart Abs“, einem effektiven Training für die gesamte Rumpfmuskulatur. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining.

Bitte mitbringen: Matte, Sportkleidung, Handtuch, Getränk und dicke Socken für die Entspannung, gute Laune.

So, 8. Feb. 26, 18.00 - 19.00 Uhr  
So, 15. Feb. 26, 18.00 - 19.00 Uhr  
So, 22. Feb. 26, 18.00 - 19.00 Uhr  
So, 1. Mrz. 26, 18.00 - 19.00 Uhr  
So, 15. Mrz. 26, 18.00 - 19.00 Uhr  
So, 22. Mrz. 26, 18.00 - 19.00 Uhr  
So, 29. Mrz. 26, 18.00 - 19.00 Uhr  
So, 5. Apr. 26, 18.00 - 19.00 Uhr  
So, 26. Apr. 26, 18.00 - 19.00 Uhr  
So, 10. Mai 26, 18.00 - 19.00 Uhr  
So, 17. Mai 26, 18.00 - 19.00 Uhr

Ottobeuren, Haus des Gastes, Gymnastikraum, Marktplatz 14  
Alexander Röhr, KAHA®- und AROHA®-Advanced-Trainer, € 69,50

### 60 530 Ottobeuren

#### CORE 3D - Das moderne Rückentraining

Rückenprobleme betreffen heutzutage leider einen Großteil der Bevölkerung. Die Ursachen sind häufig Fehlhaltungen sowie eine schwache Rumpfmuskulatur. CORE 3D ist ein Kurskonzept, das hilft, Rückenproblemen vorzubeugen. Das effektive Training vereint verschiedene Übungen aus der Wirbelsäulengymnastik mit flotter Musik und stärkt so die Rumpfmuskulatur sowie die Beweglichkeit der Wirbelsäule.

Bitte mitbringen: Getränk, Handtuch, Sportkleidung, Matte und gute Laune.

So, 8. Feb. 26, 19.00 - 20.00 Uhr  
So, 15. Feb. 26, 19.00 - 20.00 Uhr  
So, 22. Feb. 26, 19.00 - 20.00 Uhr  
So, 1. Mrz. 26, 19.00 - 20.00 Uhr  
So, 15. Mrz. 26, 19.00 - 20.00 Uhr  
So, 22. Mrz. 26, 19.00 - 20.00 Uhr  
So, 29. Mrz. 26, 19.00 - 20.00 Uhr  
So, 5. Apr. 26, 19.00 - 20.00 Uhr  
So, 26. Apr. 26, 19.00 - 20.00 Uhr  
So, 10. Mai 26, 19.00 - 20.00 Uhr  
So, 17. Mai 26, 19.00 - 20.00 Uhr

Ottobeuren, Haus des Gastes, Gymnastikraum, Marktplatz 14  
Tanya Röhr, Pilates-Trainerin, Yogalehrerin (BDYoga)  
Alexander Röhr, KAHA®- und AROHA®-Advanced-Trainer, € 69,50



### 60 600 Ottobeuren

#### **AROHA® - Ganzkörpertraining für innere Balance und körperliche Fitness**

AROHA® ist ein effektives Ganzkörpertraining, das keine Vorkenntnisse erfordert und für jede(n) - unabhängig von Alter oder Trainingszustand - geeignet ist. AROHA® trägt dazu bei, das Herz-Kreislauf-System zu stärken und entscheidende Muskelgruppen zu kräftigen. Durch den ständigen Wechsel von spannungsvollen, energiegeladenen und entspannenden Elementen entsteht ein vitalisierendes Workout. Das Training ist dabei nicht nur ein Fett- und Kalorienkiller, sondern baut Stress ab, fördert das Wohlbefinden und macht zudem großen Spaß.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk und gute Laune (AROHA® wird normalerweise barfuß praktiziert).

Dieser Kurs findet am 06.05.2026 nicht statt.

*Mi, 25. Feb. 26 bis Mi, 17. Jun. 26, 17.30 - 18.30 Uhr, 12 Tage Ottobeuren, Vereinsheim TSV, Am Galgenberg 4, Gymnastikraum  
Alexander Röhl, KAHA®- und AROHA®-Advanced-Trainer, € 76,-*

### 61 150 Mindelheim

#### **Core - Funktionelles Ganzkörpertraining am Vormittag**

Core-Training ist ein funktionelles Ganzkörpertraining mit Fokus auf Stärkung der Rumpf- und Tiefenmuskulatur. Steigern Sie Ihr Lebensgefühl durch Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit sowie Ihre allgemeine Leistungsfähigkeit.

Bitte mitbringen: Matte, Sportbekleidung und Getränk.

*Di, 13. Jan. 26 bis Di, 24. Mrz. 26, 9.00 - 10.00 Uhr, 10 Tage Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14  
Anneliese Weber, DOSB-Übungsleiterin C, Schwerpunkt Allround-Fitness, € 63,50*

### 61 160 Mindelheim

#### **Piloxing®**

Piloxing® ist ein forderndes Intervall-Training zu motivierender Musik, das Übungen aus dem Boxen und aus dem Pilates mit Tanzelementen kombiniert. Die Box-Übungen fördern Beweglichkeit und Ausdauer, Pilates kräftigt die tieferliegenden Muskelgruppen und verbessert so Körperhaltung und Flexibilität. Ziel des Trainings ist eine Verbesserung der Selbstwahrnehmung, die Steigerung des Fitnesslevels und die Straffung des Körpers.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Matte und Getränk.

*Do, 26. Feb. 26 bis Do, 21. Mai 26, 18.45 - 19.45 Uhr, 10 Tage Mindelheim, Maristenkolleg, Turnhalle D (Eingang Nordwest-Seite)*

*Corinna Wegener, Official Zumba®-Instructor, Piloxing®-Instructor, € 63,50*

### 61 163 Mindelheim

#### **Soft Power - Training für Kraft, Beweglichkeit, Wohlbefinden**

In diesem Kurs stärken Sie mit sanften Bewegungen Ihre Muskulatur, verbessern Ihre Beweglichkeit und fördern Ihr Wohlbefinden. Elemente aus Stretching, Muskelkräftigung und Tai Chi sorgen für ein ausgewogenes Training, das Körper und Geist in Einklang bringt – ideal für alle, die sich gelenkschonend fit halten möchten. Für jedes Alter und jedes Fitnessniveau geeignet.

Bitte lockere Sportkleidung, Getränk und Matte mitbringen.

*Di, 24. Feb. 26 bis Di, 19. Mai 26, 17.30 - 18.30 Uhr, 11 Tage Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14  
Fabian Brokof, Trainer Kickboxen, Karate, Fitness, € 69,50*



Flemingo Images - stock.adobe.com

### 61 165 Mindelheim

#### **Power Kick - Fitnesstraining mit Kickbox- und Kampfsportelementen**

Du suchst nach einem intensiven, motivierenden Training, das dich körperlich fordert und gleichzeitig Spaß macht? Dann ist Power Kick genau das Richtige für dich! In diesem Kurs kombinieren wir effektive Fitnessübungen mit Techniken aus dem Kickboxen und anderen Kampfsportarten. Ziel ist es, deine Ausdauer, Kraft, Koordination und Schnelligkeit zu verbessern – ganz ohne Wettkampfdruck. Du trainierst mit deinem eigenen Körpergewicht und in Partnerübungen. Für alle, die Spaß an Bewegung haben und sich gerne auspowern. Vorkenntnisse im Kampfsport sind nicht nötig.

Bitte mitbringen: Getränk, Matte, bequeme Sportkleidung, saubere Sportschuhe und Lust auf Bewegung.

*Di, 24. Feb. 26 bis Di, 19. Mai 26, 19.45 - 20.45 Uhr, 11 Tage Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14  
Fabian Brokof, Trainer Kickboxen, Karate, Fitness, € 69,50*



**61 170 Mindelheim**

**Afterwork-Fitness mit funktionellem Training**

Bei diesem Training wird der gesamte Körper beansprucht. Es werden Ganzkörperübungen zur Verbesserung der Kraft sowie der Beweglichkeit durchgeführt. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und ein Getränk.

*Do, 8. Jan. 26 bis Do, 26. Mrz. 26, 18.30 - 19.30 Uhr, 10 Tage Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14 Anneliese Weber, DOSB-Übungsleiterin C, Schwerpunkt Allround-Fitness, € 63,50*

**61 175 Mindelheim**

**Funktionelles Training**

In diesem Kurs wird gezielt die gesamte Muskulatur, besonders Bauch, Beine, Po und Rücken gekräftigt. Durch Einsatz von Tubes, Therabändern und Hanteln wird das Training abwechslungsreich und effektiv. Auch Elemente aus Pilates und Yoga bereichern diese Stunde.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Getränk.

*Mi, 4. Feb. 26 bis Mi, 29. Apr. 26, 17.30 - 18.30 Uhr, 10 Tage Mindelheim, Trainingsraum, Fellhornstr. 7 Christine Zinth, Fitness- und Rückenschultrainerin, € 70,-*

**61 180 Kirchheim**

**Funktionelles Training**

Kursbeschreibung siehe oben!

*Di, 3. Feb. 26 bis Di, 28. Apr. 26, 19.40 - 20.40 Uhr, 10 Tage Kirchheim, Gymnastikraum, Bahnhofstr. 2 - 6 Christine Zinth, Fitness- und Rückenschultrainerin, € 70,-*

**61 195 Pfaffenhhausen**

**Tabata**

Tabata ist als hochintensives Intervalltraining „HIIT“ für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet. Diese Trainingsmethode, vom japanischen Wissenschaftler Izumi Tabata konzipiert, besteht aus acht verschiedenen Übungen und Pausen im Verhältnis 2:1 (20 Sekunden Leistung - 10 Sekunden Pause). Ein sehr effizientes und abwechslungsreiches Training, das richtig Spaß macht.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Matte und Getränk.

*Di, 3. Feb. 26 bis Di, 28. Apr. 26, 18.20 - 19.20 Uhr, 10 Tage Pfaffenhhausen, Schule, Schulstr. 9, Dreifachturnhalle Christine Zinth, Fitness- und Rückenschultrainerin, € 70,-*

**62 145 Mindelheim**

**Step Choreo**

Abwechslungsreiche Step-Choreografien für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger/-innen, die Spaß machen und das Herz-Kreislauf-System hervorragend trainieren.

Bitte mitbringen: Trainingskleidung und Getränk.

*Mo, 2. Feb. 26 bis Mo, 27. Apr. 26, 17.30 - 18.30 Uhr, 10 Tage Mindelheim, Trainingsraum, Fellhornstr. 7 Christine Zinth, Fitness- und Rückenschultrainerin, € 70,-*



**62 150 Kirchheim**

**Step Choreo**

Abwechslungsreiche Step-Choreografien für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger/-innen, die Spaß machen und das Herz-Kreislauf-System hervorragend trainieren.

Bitte mitbringen: Trainingskleidung und Getränk.

*Mo, 2. Feb. 26 bis Mo, 27. Apr. 26, 19.00 - 20.00 Uhr, 10 Tage Kirchheim, Gymnastikraum, Bahnhofstr. 2 - 6 Christine Zinth, Fitness- und Rückenschultrainerin, € 70,-*

**GESUNDHEIT IST FÜR ALLE DA**

Wenn im Text nicht etwas anderes angegeben ist, richten sich unsere Gesundheitskurse an jeden und jede, unabhängig von Alter, Vorerfahrung und Beweglichkeit.

*Die Übungen sind für alle nachvollziehbar.*



### 62 160 Bad Wörishofen

#### Fatburn-Step

Durch Auf- und Absteigen auf einer höhenverstellbaren Plattform, dem Step, machen wir ein gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training. Es werden leicht erlernbare Schritte eingeübt und als Schritt-Kombinationen zu pepziger Musik aneinandergereiht. Ausdauer, Muskulatur, Koordination und Konzentration werden optimal trainiert. Bitte mitbringen: Turnschuhe, Sportkleidung und ein Handtuch.

Mo, 23. Feb. 26 bis Mo, 11. Mai 26, 19.30 - 20.30 Uhr, 10 Tage  
Bad Wörishofen, Sportstudio „Fit & Squash“, Stadionring 9 a  
Anja Schuster, Aerobic-Trainerin, € 69,-



Monika Olszewska - stock.adobe.com

### 62 200 Bad Wörishofen

#### Stabile Körpermitte = Starker Körper! - Fitnessgymnastik am Abend

Rückenschmerzen? Verspannungen? Oder einfach vorbeugen? Wir konzentrieren uns auf die Rumpfmuskulatur, Bauch-, Rücken- und Beckenboden-Muskulatur und kräftigen diese. Das sanfte Training verbessert die Körperwahrnehmung, stärkt Gelenke und Muskeln und fördert den Gleichgewichtssinn und die Konzentration.

Bitte mitbringen: Sportschuhe oder rutschfeste Socken, funktionelle und bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, ein Getränk.

Mi, 25. Feb. 26 bis Mi, 20. Mai 26, 18.00 - 18.45 Uhr, 11 Tage  
Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16,  
Gymnastikraum UG

Martina Quirnbach, Übungsleiterin für Sport  
in der Rehabilitation und Prävention (B-Lizenz),  
Wirbelsäulengymnastik (C-Lizenz), € 52,50

### 62 201 Bad Wörishofen

#### Stabile Körpermitte = Starker Körper! - Fitnessgymnastik am Abend

Kursbeschreibung siehe oben!

Mi, 10. Jun. 26 bis Mi, 15. Jul. 26, 18.00 - 18.45 Uhr, 6 Tage  
Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16,  
Gymnastikraum UG

Martina Quirnbach, Übungsleiterin für Sport  
in der Rehabilitation und Prävention (B-Lizenz),  
Wirbelsäulengymnastik (C-Lizenz), € 28,50

### 63 050 Bad Wörishofen

#### Langhantel-Body-Workout

Langhantel-Body-Workout ist ein Ganzkörpertraining mit Langhanteln in der Gruppe. Hier kombinieren wir Kraftausdauer mit Muskeltraining, straffen den Körper und fördern die Fettverbrennung. Bei diesem Training kann jeder mitmachen, egal ob Einsteiger/-in oder Fortgeschrittene/-r! Jeder kann seine Intensität selbst bestimmen und zu motivierender Musik Spaß haben und gleichzeitig in einer Gruppe fitter werden.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Sportkleidung und ein Handtuch.

Do, 26. Feb. 26 bis Do, 7. Mai 26, 18.30 - 19.30 Uhr, 9 Tage  
Bad Wörishofen, Sportstudio „Fit & Squash“, Stadionring 9 a  
Eva Maria Gerber, Fitnesstrainerin, € 62,-

## Selbstverteidigung

### 63 300 Mindelheim

#### Selbstverteidigung – Sicher und selbstbewusst im Alltag

In diesem kompakten Wochenendkurs lernen Sie praxisnahe und leicht umsetzbare Techniken zur Selbstverteidigung kennen. Ziel ist es, Gefahrensituationen früh zu erkennen, Grenzen zu setzen und sich im Ernstfall effektiv zu schützen. Durch einfache Übungen stärken Sie Ihr Selbstvertrauen, Ihre Reaktionsfähigkeit und Ihr Sicherheitsgefühl.

Für alle ab 16 Jahren geeignet, keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte lockere Sportkleidung, Getränk und Matte mitbringen.

Sa, 25. Apr. 26, 14.00 - 18.30 Uhr

Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14

Fabian Brokof, Trainer Kickboxen, Karate, Fitness, € 25,50



JackF - stock.adobe.com



**Fitness für Kinder**

63 350 Mindelheim

**Thaiboxen für Mädels und Jungs (ab 7 Jahre)**

Thaiboxen ist der Nationalsport Thailands und wird aus den verschiedensten Beweggründen ausgeübt. Aus Fitnessgründen, als Wettkampfsportart, zur Selbstverteidigung oder als Kampfkunst. In Thailand bekommen die Wettkämpfer häufig einen Teil vom Wetteinsatz und Thaiboxer sind geachtete und geehrte Idole. Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Gemeinsam fördern wir Fitness und Beweglichkeit, powern uns so richtig aus und fördern das Selbstvertrauen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Trinkflasche und evtl. Handtuch.

*Do, 12. Mrz. 26 bis Do, 11. Jun. 26, 17.00 - 18.00 Uhr, 9 Tage Mindelheim, Dancing School Tosca, Säulingstr. 7 Patrick Hähnle, Tanzlehrer, € 63,50*

63 500 Dirlewang

**Fit Kids - (Eltern-) Kinderfitness (3 bis 6 Jahre)**

Wir spielen, bewegen uns zu Musik und turnen an Geräten. Die Kinder können sich so richtig austoben und nebenbei Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer fördern. Gemeinsames Auf- und Abbauen der Geräte stärkt den Team-Geist. Kinder unter 5 Jahren turnen in Begleitung eines Erwachsenen (max. eine Begleitperson, Teilnahme kostenfrei). Bitte geben Sie bei der Anmeldung Namen und Alter des Kindes an. Es dürfen ausschließlich angemeldete Kinder am Kurs teilnehmen. Bitte mitbringen: Gymnastik- oder Turnschuhe, bequeme Sportkleidung und Getränk.

Dieser Kurs findet am 13.04.2026 nicht statt.

*Mo, 23. Feb. 26 bis Mo, 20. Apr. 26, 15.00 - 16.00 Uhr, 6 Tage Dirlewang, Turnhalle, Marktstr. 23 Sandra Bauer-Leinsle, Official Zumba®-Instructor, Rückenschultrainerin (BSA), Übungsleiterin Breitensport und Wirbelsäulengymnastik (SKA), € 38,-*

63 501 Dirlewang

**Fit Kids - (Eltern-) Kinderfitness (3 bis 6 Jahre)**

Kursbeschreibung siehe oben!

Dieser Kurs findet am 13.04.2026 nicht statt.

*Mo, 23. Feb. 26 bis Mo, 20. Apr. 26, 16.00 - 17.00 Uhr, 6 Tage Dirlewang, Turnhalle, Marktstr. 23 Sandra Bauer-Leinsle, Official Zumba®-Instructor, Rückenschultrainerin (BSA), Übungsleiterin Breitensport und Wirbelsäulengymnastik (SKA), € 38,-*

**Ihr Wunschkurs ist nicht im Programm?  
Sprechen Sie uns an!**

**Zumba® für Kinder**

64 006 Dirlewang

**Zumba® Minis (4 bis 6 Jahre)**

Tanzt du gerne oder liebst die Bewegung zur Musik? Dann probiere Zumba® Minis einfach mal aus. Wir bewegen uns zu fetziger, kindgerechter Musik und erlernen dabei verschiedene Schritte und Tänze. Gemeinsame Spiele lockern die Stunde auf. Am letzten Kurstag zeigen wir das Erlernte bei einer kleinen Vorführung den Familien.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe und Getränk.

*Mi, 25. Feb. 26 bis Mi, 29. Apr. 26, 16.20 - 17.05 Uhr, 8 Tage Dirlewang, Dorfgemeinschaftshaus, 1. OG, Mindelheimer Str. 26 Sandra Bauer-Leinsle, Official Zumba®-Instructor, Rückenschultrainerin (BSA), Übungsleiterin Breitensport und Wirbelsäulengymnastik (SKA), € 38,-*

64 010 Dirlewang

**Zumba® Dance-Fit für Kids (7 bis 14 Jahre)**

Tanzt du gerne oder liebst die Bewegung zur Musik? Dann bist du hier genau richtig. Auf fettige Zumba®-Musik erlernen wir verschiedene Tanzschritte und fügen diese zu unterschiedlichen Tänzen zusammen. Wir sind körperlich aktiv und haben Spaß dabei. Gleichzeitig werden Konzentration und Kreativität gefördert. Am letzten Kurstag zeigen wir das Erlernte bei einer kleinen Vorführung den Familien.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, leichte Turnschuhe und Getränk.

*Mi, 25. Feb. 26 bis Mi, 29. Apr. 26, 17.20 - 18.20 Uhr, 8 Tage Dirlewang, Dorfgemeinschaftshaus, 1. OG, Mindelheimer Str. 26 Sandra Bauer-Leinsle, Official Zumba®-Instructor, Rückenschultrainerin (BSA), Übungsleiterin Breitensport und Wirbelsäulengymnastik (SKA), € 50,50*

64 015 Markt Wald

**Zumba® Minis (4 bis 10 Jahre)**

Dein Kind tanzt gerne? Dann ist Zumba® Kids genau das Richtige! Wir bewegen uns zur Musik, studieren kleine Choreographien ein und haben dabei in der Gruppe doppelt Spaß!

Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Turnschuhe (keine Turnschlappchen - Verletzungsgefahr) und Getränk.

*Mi, 4. Mrz. 26 bis Mi, 13. Mai 26, 17.30 - 18.15 Uhr, 9 Tage Markt Wald, Immelstetten, Pfarrhof, Kirchstr. 5 Kathrin Rosengart, Official Zumba®-Instructor, € 43,-*

**Einfach wegbleiben?**  
**Lieber nicht, denn die Entgeltspflicht bleibt.**  
Mehr Informationen entnehmen Sie bitte unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen am Ende des Heftes.



## Zumba®

**64 100 Dirlawang**

### Zumba® Dance-Fit

Wer hat Spaß am Tanzen und möchte damit richtig ins Schwitzen kommen? Ob alt oder jung: Mit einem Mix aus Zumba® und Dance-Aerobic bauen wir kontinuierlich Kondition auf und mit Elementen aus dem X-Do stärken wir zusätzlich unsere Muskulatur. In diesem Kurs können wir uns richtig austoben und das Workout wird zum angenehmen Nebeneffekt. Gute Laune ist garantiert! Grundkenntnisse sind keine erforderlich.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Sportkleidung, Handtuch und Getränk.

*Mi, 25. Feb. 26 bis Mi, 29. Apr. 26, 18.30 - 19.30 Uhr, 8 Tage Dirlawang, Dorfgemeinschaftshaus, 1. OG, Mindelheimer Str. 26 Sandra Bauer-Leinsle, Official Zumba®-Instructor, Rückenschultrainerin (BSA), Übungsleiterin Breitensport und Wirbelsäulengymnastik (SKA), € 50,50*



Eightshot Studio - stock.adobe.com

**64 230 Markt Wald**

### Zumba® Fitness

Du fühlst dich nicht mehr richtig fit, dir fehlt die Motivation für Sport, und schon bei kleinen Anstrengungen merkst du, dass deine Kondition nachgelassen hat? Dann ist Zumba® Fitness genau das Richtige für dich! In diesem Kurs bewegen wir uns gemeinsam zur Musik - mit viel Spaß, Energie und vor allem Tanz! Der Unterricht findet face-to-face statt, sodass du ganz leicht mitmachen kannst, auch wenn du Anfänger/-in bist. Klingt gut? Dann melde dich am besten gleich an und gönn dir deinen persönlichen Zumba®-Energieboost!

Bitte mitbringen: Turnschuhe, bequeme Kleidung, Handtuch und ein Getränk.

*Mi, 4. Mrz. 26 bis Mi, 13. Mai 26, 18.30 - 19.30 Uhr, 9 Tage Markt Wald, Immelstetten, Pfarrhof, Kirchstr. 5 Kathrin Rosengart, Official Zumba®-Instructor, € 57,-*

**64 260 Ettringen**

### Zumba® Fitness

Kursbeschreibung siehe oben!

*Do, 5. Mrz. 26 bis Do, 21. Mai 26, 19.15 - 20.15 Uhr, 9 Tage Ettringen, Schulgelände, Alte Turnhalle, Schulstr. 10 Kathrin Rosengart, Official Zumba®-Instructor, € 57,-*

**64 270 Mindelheim**

### Zumba® Fitness

Wenn Sie Zumba® sehen, werden Sie es kaum erwarten können, selbst mitzumachen. Ein Zumba®-Kurs bietet exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Hits. Bevor Sie es merken, werden Sie fit und gewinnen an Energie! Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv und macht Spaß. Freuen Sie sich auf ein schönes Gemeinschaftserlebnis.

Bitte mitbringen: Getränk und Handtuch, bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe.

*Do, 11. Jun. 26 bis Do, 16. Jul. 26, 18.45 - 19.45 Uhr, 6 Tage Mindelheim, Maristenkolleg, Turnhalle D (Eingang Nordwest-Seite)*

*Corinna Wegener, Official Zumba®-Instructor, Piloxing®-Instructor, € 38,-*

## Fitness mit dem Hula-Hoop

**64 300 Markt Wald**

### Hula-Hoop Fitness - Für Anfänger/-innen

Du hast Lust auf Bewegung zu Musik, eine gesteigerte Fitness und jede Menge Spaß am gemeinsamen Auspowern? Wir erlernen den Umgang mit dem Hula-Hoop, üben einfache Bewegungen und abwechslungsreiche Fitnessübungen. So kräftigen wir die Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur und fördern durch die intensive Bewegung eine gesunde, straffe Figur. Hula-Hoop eignet sich, sofern mit dem Arzt abgeklärt, auch gut als Sport nach der Schwangerschaft. Ich freue mich auf euch!

Bitte mitbringen: Hula-Hoop-Reifen, Fitnessmatte.

Ein Reifen kann für den Kurs ausgeliehen werden, bitte bei der Anmeldung angeben. Die Leihgebühr in Höhe von 5,- € wird im Kurs abgerechnet.

*Do, 26. Feb. 26 bis Do, 26. Mrz. 26, 19.00 - 19.45 Uhr, 5 Tage Markt Wald, Grundschule - Turnhalle, Schnerzhofer Str. 18 Miriam Horn, € 24,-*



Asfand - stock.adobe.com



### 64 305 Markt Wald

#### Hula-Hoop Fitness - Für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für alle, die ihren Reifen sicher oben halten können und bereit sind, mehr aus sich herauszuholen. Freut euch auf herausfordernde Fitnessübungen mit dem Hula-Hoop-Reifen und ein abwechslungsreiches Kraft- und Ausdauertraining. So kräftigen wir die Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur und fördern eine gesunde, straffe Figur. Hula-Hoop eignet sich, sofern mit dem Arzt abgeklärt, auch gut als Sport nach der Schwangerschaft. Ich freue mich auf euch!

Bitte mitbringen: Hula-Hoop-Reifen, Fitnessmatte.

Ein Reifen kann für den Kurs ausgeliehen werden, bitte bei der Anmeldung angeben. Die Leihgebühr in Höhe von 5,- € wird im Kurs abgerechnet.

*Do, 26. Feb. 26 bis Do, 26. Mrz. 26, 19.45 - 20.30 Uhr, 5 Tage Markt Wald, Grundschule - Turnhalle, Schnerzhofer Str. 18 Miriam Horn, € 24,-*

### Hip-Hop und Breakdance für Kinder

### 64 445 Markt Wald

#### Hip-Hop-Ferienworkshop (ab 6 Jahre)

Lust auf coole Moves, gute Musik und jede Menge Spaß? Dann ist dieser Hip-Hop-Ferienworkshop genau das Richtige für dich! Gemeinsam lernen wir trendige Hip-Hop-Schritte und einfache Choreografien - ganz spielerisch und mit viel Freude an der Bewegung. Egal ob du schon tanzerfahren bist oder einfach mal reinschnuppern möchtest - hier zählt nur der Spaß am Tanzen!

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, leichte Turnschuhe und Getränk.

*Do, 19. Feb. 26 bis Fr, 20. Feb. 26, 14.30 - 16.00 Uhr, 2 Tage Markt Wald, Grundschule - Turnhalle, Schnerzhofer Str. 18 Sabina Sivac, Hip-Hop-Navigator Pädagogik Basis-Ausbildung, € 21*

### 64 450 Mindelheim

#### Breakdance für Mädels und Jungs (ab 7 Jahre)

Breakdance - die akrobatische Form des Hip-Hops. Hier werden klassische Figuren erlernt und improvisiert. Für Jungs und Mädels, die Funk- und Hip-Hop-Musik mögen und sich gerne dazu bewegen. Krafttraining, Stretching sowie Gleichgewichts- und Konzentrationsübungen sind ebenso Bestandteil dieser Stunde. Wir erlernen coole Moves im Streetstyle.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, leichte Turnschuhe und Getränk.

*Do, 12. Mrz. 26 bis Do, 11. Jun. 26, 15.00 - 16.00 Uhr, 9 Tage Mindelheim, Dancing School Tosca, Säulingstr. 7 Patrick Hähnle, Tanzlehrer, € 63,50*



Robert - stock.adobe.com

### 64 500 Mindelheim

#### Hip-Hop und Shuffle Dance für Mädels und Jungs (ab 6 Jahre)

Willst du deinen Groove ausbauen? Hast du dich bereits von der Hip-Hop-Magie und den Shuffle-Dance-Moves anstecken lassen? Komm in die Class und teile deine Moves mit anderen. Lass dich von freshen Choreos & Schritten inspirieren, um deine bereits erarbeitete Bibliothek zu erweitern. In der Hip-Hop Class erarbeiten wir die wichtigsten Basics und Choreografien. Du lernst ebenfalls die Hintergründe des Stils und seine einzelnen Konzepte kennen.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, leichte Turnschuhe und Getränk.

*Do, 12. Mrz. 26 bis Do, 11. Jun. 26, 16.00 - 17.00 Uhr, 9 Tage Mindelheim, Dancing School Tosca, Säulingstr. 7 Patrick Hähnle, Tanzlehrer, € 63,50*

### Informationen zur Bezuschussung durch die Krankenkassen

Die Krankenkassen haben bundesweit die Kursüberprüfungen an die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) übergeben. Jede vhs müsste jeden einzelnen Gesundheitskurs aufwendig prüfen und bestätigen lassen. Diese Überprüfungen würden hohe Kosten verursachen und damit unsere Kurse insgesamt teurer machen. Unser Anspruch an Präventionskurse ist ein anderer: Wir setzen auf die Qualität unserer erfahrenen und gut ausgebildeten Kursleiterinnen und Kursleiter. Sie erhalten auf Nachfrage weiterhin eine Bestätigung, die sich auf die Kerndaten des Kurses bezieht, jedoch nicht eine Bestätigung nach § 20 im Sinne der Prävention. Wir hoffen auf Ihr Verständnis, Ihre Zustimmung und Unterstützung.



Kunst und Kultur sind elementarer Bestandteil einer allseitigen Persönlichkeitsentwicklung und Allgemeinbildung. Sie sind unverzichtbar für ein selbstgestaltetes, erfülltes und gelingendes Leben. Mit unseren Angeboten im **Programmbereich „Kultur“** können Sie sich kreativ ausleben und Neues lernen – wir bieten verschiedenste Handwerks-, Mal- und Zeichenkurse, Tanzkurse, Fotografie- und Musikurse sowie viele andere interessante Veranstaltungen an.

### Tonwerkstatt

#### 72 100 Tussenhausen

##### **Töpfern für Kinder - Wer guckt über den Zaun? (6 bis 12 Jahre)**

Wir töpfern einen lustigen, tierischen Zaunhocker. Überlege dir ein Tier, das neugierig über den Zaun blickt.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung und Stifte (Federmäppchen), evtl. etwas zu essen und zu trinken.

Materialkosten in Höhe von 12,- € für Ton und Brennen sind in der Kursgebühr enthalten.

*Mo, 30. Mrz. 26, 9.00 - 11.30 Uhr*

*Tussenhausen, Schule, Marktplatz 4*

*Sabine Frehner, € 28,-*

#### 72 110 Tussenhausen

##### **Töpfern für Vorschulkinder - Zauberer (4 bis 5 Jahre)**

Du lernst den Umgang mit Ton kennen, darfst kreativ arbeiten und formst einen Zauberer oder eine Fee, die du wundervoll farbig gestalten kannst. Freue dich auf ein schönes Objekt für dein Kinderzimmer.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung und Stifte (Federmäppchen), evtl. etwas zu essen und zu trinken.

Materialkosten in Höhe von 12,- € für Ton und Brennen sind in der Kursgebühr enthalten.

*Di, 31. Mrz. 26, 9.00 - 10.30 Uhr*

*Tussenhausen, Schule, Marktplatz 4*

*Sabine Frehner, € 21,50*

#### 72 115 Tussenhausen

##### **Töpfern für Kinder - Bowl, die moderne Suppen-Tasse (6 bis 12 Jahre)**

Du töpferst eine große Suppen-Tasse, die ein tierisches Outfit bekommt.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung und Stifte (Federmäppchen), evtl. etwas zu Essen und zu Trinken.

Materialkosten in Höhe von 12,- € für Ton und Brennen sind in der Kursgebühr enthalten.

*Di, 26. Mai 26, 9.00 - 11.30 Uhr*

*Tussenhausen, Schule, Marktplatz 4*

*Sabine Frehner, € 28,-*



Drobot/Dean - stock.adobe.com

#### 72 120 Kirchheim

##### **Töpfern für Kinder - Freies Töpfern (ab 6 Jahre)**

Mit unseren Händen formen wir den Ton und lassen der Kreativität viel Raum. Es entstehen ganz persönliche Kunstwerke, Ideenmaterial steht zur Verfügung.

Arbeiten mit Ton: 06.03.26

Glasieren: 27.03.26 um 14.30 Uhr

Bitte mitbringen: Schürze oder unempfindliche Kleidung, Wargelholz und ein spitzes Messer.

Materialkosten in Höhe von 10,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

*Fr, 6. Mrz. 26, 14.30 - 17.00 Uhr*

*Fr, 27. Mrz. 26, 14.30 - 16.00 Uhr*

*Kirchheim, Grund- und Mittelschule, Werkraum, Angerstr. 10*

*Rita Stadler, € 35,50*

## GESCHENK- GUTSCHEIN

In den vhs-Geschäftsstellen Mindelheim und Bad Wörishofen können Sie Gutscheine erwerben, mit welchen Sie Kurse und andere vhs-Angebote verschenken können.

**72 200 Bad Wörishofen****Werkstoff Ton: Gefäß - Objekt - Skulptur**

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene (auch Kinder ab 6 Jahre in Begleitung eines Erwachsenen) können ihre Ideen in Ton umsetzen. Gemeinsam gehen wir von der Planung zur Ausführung und Fertigstellung. Dabei erfahren Sie Unterstützung und lernen die zahlreichen Möglichkeiten der Tonverarbeitung kennen. Mittagspause: 60 Minuten. Sollten Sie Ihr Werkstück glasieren wollen, empfiehlt es sich, auch den „Glasierkurs zum Werkstoff Ton“ zu buchen.

Bitte mitbringen: Schürze und falls vorhanden Rollholz und Tonwerkzeuge.

Materialkosten in Höhe von ca. 5,- € bis 10,- € werden im Kurs abgerechnet.

*Sa, 21. Feb. 26, 10.00 - 17.00 Uhr*

*Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16, Mehrzweckraum EG*

*Anne-Rose Storbeck, € 38,-*

**72 202 Bad Wörishofen****Werkstoff Ton: Gefäß - Objekt - Skulptur**

Kursbeschreibung siehe oben!

*Sa, 28. Mrz. 26, 10.00 - 17.00 Uhr*

*Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16, Mehrzweckraum EG*

*Anne-Rose Storbeck, € 38,-*

**72 203 Bad Wörishofen****Werkstoff Ton: Gefäß - Objekt - Skulptur**

Kursbeschreibung siehe oben!

*Sa, 11. Apr. 26, 10.00 - 17.00 Uhr*

*Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16, Mehrzweckraum EG*

*Anne-Rose Storbeck, € 38,-*

**72 204 Bad Wörishofen****Werkstoff Ton: Gefäß - Objekt - Skulptur**

Kursbeschreibung siehe oben!

*Sa, 9. Mai 26, 10.00 - 17.00 Uhr*

*Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16, Mehrzweckraum EG*

*Anne-Rose Storbeck, € 38,-*



AllRza - stock.adobe.com

**72 205 Bad Wörishofen****Werkstoff Ton: Gefäß - Objekt - Skulptur**

Kursbeschreibung siehe oben!

*Sa, 16. Mai 26, 10.00 - 17.00 Uhr*

*Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16, Mehrzweckraum EG*

*Anne-Rose Storbeck, € 38,-*

**72 211 Bad Wörishofen****Werkstoff Ton: Glasieren (Fertigstellung der geschrühten Werkstücke)**

Dieser Kurs ist eine Ergänzung zu den Töpferkursen „Werkstoff Ton“ und richtet sich an alle Kursteilnehmer/-innen, die ihr Werkstück glasieren möchten. Je nach Anzahl der getöpften Stücke und Aufwand der Fertigstellung ist es evtl. notwendig, zwei Kurse zu belegen. Halten Sie bitte Rücksprache mit der Kursleitung, wenn Sie sich nicht sicher sind, ob ein Glasierkurs ausreichend ist.

Bitte mitbringen: Schürze, Schleifpapier grob und fein, kleinen Schwamm und ein Wasserglas, weiche Pinsel in verschiedenen Stärken.

Materialkosten ab einer Höhe von 3,- € werden im Kurs abgerechnet.

*Sa, 14. Mrz. 26, 13.30 - 16.30 Uhr*

*Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16, Mehrzweckraum EG*

*Anne-Rose Storbeck, € 19,-*

**72 212 Bad Wörishofen****Werkstoff Ton: Glasieren (Fertigstellung der geschrühten Werkstücke)**

Kursbeschreibung siehe oben!

*Sa, 2. Mai 26, 10.00 - 13.00 Uhr*

*Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16, Mehrzweckraum EG*

*Anne-Rose Storbeck, € 19,-*

**72 213 Bad Wörishofen****Werkstoff Ton: Glasieren (Fertigstellung der geschrühten Werkstücke)**

Kursbeschreibung siehe oben!

*Sa, 2. Mai 26, 13.30 - 16.30 Uhr*

*Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16, Mehrzweckraum EG*

*Anne-Rose Storbeck, € 19,-*

**72 214 Bad Wörishofen****Werkstoff Ton: Glasieren (Fertigstellung der geschrühten Werkstücke)**

Kursbeschreibung siehe oben!

*Sa, 13. Jun. 26, 10.00 - 13.00 Uhr*

*Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16, Mehrzweckraum EG*

*Anne-Rose Storbeck, € 19,-*



### 72 215 Bad Wörishofen

#### Werkstoff Ton: Glasieren (Fertigstellung der geschrühten Werkstücke)

Kursbeschreibung siehe oben!

**Sa, 13. Jun. 26, 13.30 - 16.30 Uhr**

**Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16, Mehrzweckraum EG**

**Anne-Rose Storbeck, € 19,-**

### 72 220 Bad Wörishofen

#### Werkstoff Ton: Keramik für Ostern

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene (auch Kinder ab 6 Jahre in Begleitung eines Erwachsenen) können ihre österlichen Deko-Ideen in Ton umsetzen. Gemeinsam gehen wir von der Planung zur Ausführung und Fertigstellung. Dabei erfahren Sie Unterstützung und lernen die zahlreichen Möglichkeiten der Tonverarbeitung kennen.

Bitte mitbringen: Schürze und falls vorhanden Rollholz und Tonwerkzeuge.

Materialkosten in Höhe von ca. 5,- € bis 10,- € werden im Kurs abgerechnet.

27.02.2026 Arbeiten mit Ton

06.03.2026 Arbeiten mit Ton

20.03.2026 Glasieren

**Fr, 27. Feb. 26 bis Fr, 20. Mrz. 26, 15.00 - 19.00 Uhr, 3 Tage**

**Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16, Mehrzweckraum EG**

**Anne-Rose Storbeck, € 57,-**

### 72 250 Kirchheim

#### Raku Keramik-Workshop

In der japanischen Zen-Tradition bedeutet der Raku „Freude“ und steht für eine alte Keramiktradition, deren Technik wegen des Zusammenspiels der Elemente Erde, Feuer, Wasser und Luft bei Keramikern großes Interesse findet. Der Workshop richtet sich sowohl an Anfänger/-innen als auch an Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen. In Aufbau- und Plattentechnik stellen Sie Objekte und Schalen her. Der eigenen Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Der Gasbrand findet im Freien statt und wird bei jeder Witterung durchgeführt.

Aufbautag: Samstag, 13.06.2026

Glasieren und Brennen im Rakuofen:

Samstag, 11.07.2026

Bitte mitbringen: Tonwerkzeug und Ränderscheibe (falls vorhanden), Schürze und spitzes Küchenmesser.

Materialkosten für Ton und Glasuren in Höhe von 5,- €/kg werden je nach Bedarf im Kurs abgerechnet. Der Gasbrand kostet 10,- € und wird ebenfalls vor Ort bezahlt.

**Sa, 13. Jun. 26, 13.00 - 18.00 Uhr**

**Sa, 11. Jul. 26, 13.00 - 18.00 Uhr**

**Kirchheim, Keramikatelier, Bahnhofstraße 20**

**Rita Stadler, € 63,50**

## Speckstein

### 72 305 Dirlewang

#### Workshop Speckstein

Verleihen Sie einem Rohling Ihre persönliche Note. Mit Raspeln und Feilen bringen wir den Stein in die gewünschte Form. Tauchen Sie ein in die Welt eines Steinmetzes und formen Sie eine Kleinskulptur oder eine kleine Steingruppe für einen schön gedeckten Tisch. Passendes Werkzeug steht zur Verfügung, es kann aber auch eigenes mitgebracht werden.

Materialkosten in Höhe von ca. 5,- € (Specksteine je nach Bedarf und Gewicht) werden im Kurs abgerechnet.

**Sa, 31. Jan. 26, 10.00 - 16.00 Uhr**

**Dirlewang, Schule, Marktstr. 23**

**Sabine Rothe, Kunst- und Werkpädagogin, € 35,-**



Strassner Fotografie - stock.adobe.com

## Raysin und Strukturmasse

### 72 403 Rammingen

#### Kreativ mit Raysin - Deko & Geschenke gießen - Eltern-Kind-Kurs (ab 5 Jahre)

Eltern und Kind (max. zwei Kinder je Erwachsener). Eine gemeinsame kreative Auszeit für Familien. In unserem Kurs gestalten wir tolle Unikate aus dem Gießpulver Raysin, z. B. Hasen, Eier, Kerzenhalter, Schalen uvm. Es stehen viele verschiedene Formen zur Auswahl und Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Am Ende können Sie Ihre Kunstwerke mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: Schürze oder alte Kleidung, Getränk, Küchenwaage, Geschirrtuch, großen Karton für den Transport nach Hause.

Die Materialkosten in Höhe von 16,- € pro Paar sind in der Kursgebühr enthalten. Die Kursgebühr gilt für ein Eltern-Kind-Paar.

**Fr, 27. Mrz. 26, 15.00 - 17.30 Uhr**

**Rammingen, Grundschule, Keltenstr. 4, Werkraum**

**Birgit Baur, € 32,-**



**72 404 Rammingen**

**Kreativ mit Raysin - Deko & Geschenke gießen für Kinder und Jugendliche (ab 10 Jahre)**

Ihr wollt eurer Familie und Freunden ein besonderes Ostergeschenk machen? Wir stellen aus dem Gießpulver Raysin tolle Unikate her, z. B. Kerzenhalter, Dosen, Schalen, Hasen uvm. Es stehen viele verschiedene Formen zur Auswahl und der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Am Ende könnt ihr eure Kunstwerke mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: Schürze oder alte Kleidung, Getränk, Küchenwaage, Karton für den Transport nach Hause.

Die Materialkosten in Höhe von 12,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Sa, 28. Mrz. 26, 10.00 - 12.30 Uhr**

**Rammingen, Grundschule, Keltenstr. 4, Werkraum Birgit Baur, € 28,-**



Birgit Baur

**72 407 Rammingen**

**Kreativ mit Raysin - Deko & Geschenke gießen**

Der Frühling steht vor der Tür und wir stellen aus dem Gießpulver Raysin tolle Unikate her, z. B. Hasen, Eier, Kerzenhalter, Schalen uvm. Es stehen viele verschiedene Formen zur Auswahl und Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Am Ende können Sie Ihre Kunstwerke mit nach Hause nehmen. Bitte mitbringen: Schürze oder alte Kleidung, Getränk, Küchenwaage, Geschirrtuch, großen Karton für den Transport nach Hause.

Die Materialkosten in Höhe von 15,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Do, 26. Mrz. 26, 18.30 - 21.30 Uhr**

**Rammingen, Grundschule, Keltenstr. 4, Werkraum Birgit Baur, € 34,-**

**72 408 Rammingen**

**Kreativ mit Raysin - Deko & Geschenke gießen**

Kursbeschreibung siehe oben!

**Fr, 27. Mrz. 26, 19.00 - 22.00 Uhr**

**Rammingen, Grundschule, Keltenstr. 4, Werkraum Birgit Baur, € 34,-**

**72 610 Kirchheim**

**Gartendeko in Mosaik- und Strukturtechnik – Kugeln & Kegel**

In diesem kreativen Workshop formst und verzierst du dekorative Kugeln oder Kegel aus Styropor mit Strukturmasse und Mosaik-elementen ganz nach deinem Geschmack – bunt, elegant oder natürlich. Lerne Basisformen zu gestalten, Strukturmasse aufzutragen und zu texturieren. Mit Mosaiksteinen, Glas oder Naturmaterialien verzierst du deine Werke und versiegelst diese wetterfest. Optional bereiten wir die Werke für die Montage auf Eisenstäben vor. Am Ende nimmst du dein einzigartiges Gartenobjekt mit nach Hause – ein echter Blickfang für Beet, Schale oder Terrasse!



Simone Arlt

Die Materialkosten von 20,- € bis 30,- € werden im Kurs abgerechnet.

**Sa, 18. Apr. 26, 14.30 - 17.00 Uhr**

**Kirchheim, Grund- und Mittelschule, Werkraum, Angerstr. 10 Simone Arlt, € 16,-**

**Handarbeiten**

**74 000 Mindelheim**

**Offenes Klöppeln**

Willkommen sind alle, die gern in Gesellschaft klöppeln und etwas Neues lernen möchten. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Unkostenbeitrag pro Abend 4,- € wird direkt am Kursabend entrichtet.

**Mo, 2. Feb. 26, 19.30 - 21.30 Uhr**

**Mo, 2. Mrz. 26, 19.30 - 21.30 Uhr**

**Mo, 13. Apr. 26, 19.30 - 21.30 Uhr**

**Mo, 4. Mai 26, 19.30 - 21.30 Uhr**

**Mo, 8. Jun. 26, 19.30 - 21.30 Uhr**

**Mo, 6. Jul. 26, 19.30 - 21.30 Uhr**

**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5, Schulküche Claudia Müller, € 4,-**

Bitte beachten Sie:  
**An-, Ab- und Ummeldungen sind ausschließlich über die Geschäftsstellen möglich.**  
 Ausnahme im Kurs: Anmeldung für Folgekurs durch Unterschrift auf der Weitermelde-liste. Anmeldungen sind auch online möglich.



### 74 005 Kirchheim

#### Makramee-Kurs - Knoten, Kunst & Kreativität

In unserem entspannten Kurs lernst du Schritt für Schritt, wie du mit Baumwollgarn, Holzringen und Perlen wunderschöne Deko wie Wandbehänge, Blumenampeln oder Schlüsselanhänger knüpfst. Dich erwartet eine Einführung in die wichtigsten Knoten, sowie Material- und Gestaltungstipps, eine Anleitung für dein eigenes Projekt und Zeit zum Ausprobieren und Austauschen. Ideal für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene!

Die Materialkosten in Höhe von ca. 15,- € bis 25,- € werden im Kurs abgerechnet.

**Sa, 21. Feb. 26, 14.30 - 17.30 Uhr**

**Kirchheim, Grund- und Mittelschule, Werkraum, Angerstr. 10  
Simone Arlt, € 19,-**

### 74 010 Dirlewang

#### Makramee-Kurs - Wandbehang im Bohostil

Knüpfe dein eigenes Boho-Unikat. In diesem Workshop lernst du die Grundkenntnisse des Knüpfens kennen und setzt dein neues Wissen direkt praktisch um. Gemeinsam gestalten wir einen wunderschönen Makramee-Wandbehang, den du am Ende stolz mit nach Hause nehmen kannst. Material sowie Getränke gibt es vor Ort.

Die Materialkosten in Höhe von 10,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Mi, 11. Mrz. 26, 19.00 - 21.30 Uhr**

**Oberegg, Obere Hauptstraße 11 a  
Julia Preißinger, € 30,-**

### 74 012 Markt Wald

#### Filzexperimente - Freies Filzen in der Fläche

Wir filzen mit Vlies und Kammzugwolle und lassen unserer Phantasie freien Lauf. Was wird unser Projekt sein? Ein luftig leichter Seiden-Wollschal oder doch eher ein Sitzkissen für die Bank? Was für Farben, Materialien, Wollsorten und Muster sollen verwendet werden? Wie groß muss ich auslegen, wie lege ich die Wolle aus? Wir experimentieren mit Wollsorten und Materialien und lassen unsere Hände einen Nachmittag lang arbeiten.

Bitte mitbringen: Filzmatte (wenn vorhanden), ein bis zwei kleine Handtücher, ein Baumwolltuch 50 x 60 cm, Schere, Nadel und Faden je nach Projekt, Maßband, unbedingt Schreibzeug.

Materialkosten werden je nach Verbrauch im Kurs abgerechnet.

**Sa, 31. Jan. 26, 14.00 - 18.00 Uhr**

**Markt Wald, Haus der Vereine, Neufachthalstr. 23, EG  
Christine Hoßfeld, € 25,50**

## Weidenflechten und Blumenkranz

### 75 000 Dirlewang

#### Weidenflechtkurs

Mit dünnen, langen Weiden werden wir Baustahlmatten einbinden und als Sichtschutz oder Deko verwenden. Fertigen Sie unter Anleitung Ihre Lieblingsobjekte, wie z. B. Sterne, Gartenfahnen, Pyramiden, kleine Körbe und vieles mehr an.

Bitte mitbringen: Gartenschere (wenn vorhanden), Dekomaterial (z. B. Kugeln, Birkenholzscheiben, Getöpftes usw.).

Materialkosten in Höhe von ca. 10,- € werden je nach Bedarf im Kurs abgerechnet.

**Mo, 2. Mrz. 26, 19.00 - 22.30 Uhr**

**Dirlewang, Garagenwerkstatt Seitz, Allgäuer Str. 12  
Brigitte Seitz, € 25,50**

### 75 005 Dirlewang

#### Weidenflechtkurs

Kursbeschreibung siehe oben!

**Di, 3. Mrz. 26, 19.00 - 22.30 Uhr**

**Dirlewang, Garagenwerkstatt Seitz, Allgäuer Str. 12  
Brigitte Seitz, € 25,50**



Richard Semik - stock.adobe.com

### 75 010 Dirlewang

#### Trockenblumenkranz binden für Einsteiger/-innen

In diesem Workshop lernst du Schritt für Schritt, wie du aus wunderschönen Trockenblumen einen stilvollen Kranz bindest, perfekt als Deko für dein Zuhause oder als persönliches Geschenk. Keine Vorkenntnisse nötig, wir starten gemeinsam von Grund auf.

Das Material sowie Getränke gibt es vor Ort. Die Materialkosten in Höhe von 8,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Mi, 25. Mrz. 26, 19.00 - 21.30 Uhr**

**Oberegg, Obere Hauptstraße 11 a  
Julia Preißinger, € 24,-**



## Naturkosmetik

**75 050 Rammingen**

### Ölauszüge und Salben aus (Wild-) Kräutern herstellen

Küchen- und Wildkräuter lassen sich mithilfe von Ölauszügen wunderbar haltbar machen und können anschließend für die Hautpflege und zur Unterstützung des Wohlbefindens verwendet werden. In diesem Workshop erfährst du, wie du die wertvollen Inhaltsstoffe aus Kräutern mittels Ölauszügen extrahieren kannst und bekommst Inspirationen für die Anwendung. Gemeinsam stellen wir Ölauszüge in verschiedenen Methoden her und rühren eine Salbe und eine Lippenpflege. Diese dürfen anschließend nach Hause genommen werden.

Ein Skript kann für 3,- € im Kurs erworben werden.

Die Materialkosten für Behältnisse und Rohstoffe in Höhe von 12,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Fr, 17. Apr. 26, 18.00 - 20.00 Uhr**

**Rammingen, Grundschule, Keltenstr. 4, Werkraum Verena Berc, B.A. Gartenbau, Kräuter- und Erlebnispädagogin, Imkerin, € 24,50**



mairakeshi - stock.adobe.com

**75 055 Rammingen**

### Schätze aus dem Bienenvolk - Salbe, Lippenpflege und Wissenswertes

Honig, Bienenwachs und Propolis sind wahre Kraftpakete, die uns Menschen auf vielseitige Art unterstützen können. In diesem Workshop lernst du, wie du diese wertvollen Bienenprodukte in der Hautpflege und zur Förderung des Wohlbefindens nutzen kannst. Außerdem stellen wir eine regenerierende Propolisalbe und eine Lippenpflege her, die du anschließend mit nach Hause nehmen darfst.

Die Materialkosten für Behältnisse und Rohstoffe in Höhe von 12,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Fr, 8. Mai 26, 18.00 - 19.30 Uhr**

**Rammingen, Grundschule, Keltenstr. 4, Werkraum Verena Berc, B.A. Gartenbau, Kräuter- und Erlebnispädagogin, Imkerin, € 21,50**

## Sie suchen Veranstaltungen an einem bestimmten Ort?

Auf unserer Homepage [www.vhs-ua.de](http://www.vhs-ua.de) finden Sie unser Programm auch sortiert nach vhs-Orten.

**75 060 Kirchheim**

### Naturkosmetik aus einfachen Mitteln – natürlich und nachhaltig

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie einfache, wirkungsvolle Naturkosmetik selbst herstellen, ohne Parabene, Silikone, Mikroplastik oder hormonaktive Zusätze. Mit natürlichen Zutaten wie Ölen, Kräutern, Blüten und Haushaltsprodukten zaubern Sie pflegende Cremes, Peelings, Deos oder Lippenbalsam. Erfahren Sie, welche natürlichen Inhaltsstoffe besonders hautfreundlich und wirksam sind, wie Sie Kosmetik nachhaltig herstellen, wie Sie Produkte haltbar machen und hygienisch abfüllen. Ihre selbstgemachten Produkte nehmen Sie gleich mit nach Hause!

Die Materialkosten in Höhe von 18,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Di, 21. Apr. 26, 18.00 - 21.00 Uhr**

**Hasberg, Hasberger Kräutergärtle, Mühlstraße 9 Kornelia Rampp, Wildkräuterführerin, € 37,-**

**75 065 Kirchheim**

### Salben, Cremes und Tinkturen aus heimischen Pflanzen

Entdecken Sie die Kraft der Natur! In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, aus heimischen Wild- und Gartenpflanzen kleine Alltagshelfer herzustellen. Gemeinsam fertigen wir pflegende Salben, wohltuende Cremes und natürliche Tinkturen, ohne chemische Zusätze und mit Zutaten, die Sie direkt vor Ihrer Haustüre finden. Sie erfahren Wissenswertes über Wirkung, Anwendung und Erkennung von Heilpflanzen sowie Tipps zu Ernte und Verarbeitung. Ihre selbstgemachten Produkte und ein Skript mit Rezepten nehmen Sie mit nach Hause.

Materialkosten in Höhe von 18,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Mo, 11. Mai 26, 17.00 - 20.00 Uhr**

**Hasberg, Hasberger Kräutergärtle, Mühlstraße 9 Kornelia Rampp, Wildkräuterführerin, € 37,-**



chamillew - stock.adobe.com



## Zentangle®

75 120 Mindelheim

### Zentangle® für Frauen - Organische und florale Muster zum Weltfrauentag

Zeichne mit mir und lerne eine wunderbare Methode kennen, um den Kopf von stressigen Gedanken zu befreien. Zentangle® ist eine leicht zu erlernende, entspannende, fast meditative Zeichenmethode. In acht einfachen Schritten werden durch strukturierte Muster wunderschöne Kunstwerke entstehen, die wir „Kacheln“ nennen. Vorkenntnisse oder besonderes Zeichentalent sind nicht notwendig, wir tasten uns Schritt für Schritt heran.

Bitte mitbringen: dünner schwarzer Fineliner, Bleistift, Papierverwischer oder Wattestäbchen.

Basic Zentangle®-Materialien können auch im Kurs für ca. 10,- € erworben werden. Bitte bei der Anmeldung mit angeben, falls gewünscht!

So, 8. Mrz. 26, 17.00 - 20.00 Uhr

Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 16

Joanna Kohl, zertifizierte Zentangle® Kursleiterin, € 19,-

75 121 Mindelheim

### Zeichnen nach der Zentangle®-Methode

Kursbeschreibung siehe oben!

So, 22. Mrz. 26, 17.00 - 20.00 Uhr

Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 16

Joanna Kohl, zertifizierte Zentangle® Kursleiterin, € 19,-

75 122 Mindelheim

### Zeichnen nach der Zentangle®-Methode – Osterzauber

Zeichne mit mir nach einfachen Anleitungen wunderschöne Frühlingsmuster, die sich ausgezeichnet zum Verziern und Gestalten von Osterkarten oder Geschenkanhängern eignen. Schenke individuelle und sehr persönliche Grüße, die deine Familie und Freunde lieben werden.

Bitte mitbringen: dünner schwarzer Fineliner, Bleistift, Papierverwischer oder Wattestäbchen. Zum Verziern optional: Deine Lieblingsstifte in Frühlingsfarben.

Basic Zentangle®-Materialien können auch im Kurs für ca. 10,- € erworben werden. Bitte bei der Anmeldung mit angeben, falls gewünscht!

So, 29. Mrz. 26, 17.00 - 20.00 Uhr

Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 16

Joanna Kohl, zertifizierte Zentangle® Kursleiterin, € 19,-



### Sie möchten Ihr Wissen weitergeben?

Dann kommen Sie als Dozent/-in zu uns!

## Kartengestaltung



Stefanie Tomschik

75 140 Bad Wörishofen

### Motivkarten kreativ selbst gestalten - Happy Easter

Entdecke die Freude am kreativen Gestalten und entwerfe deine einzigartigen Unikate! Gemeinsam entdecken wir unsere kreative Seite und tauchen ab in die Kunst des Handletterings, des Aquarellmalens, Stempeln und probieren einfach mal aus. Lass dich inspirieren und experimentiere mit Farben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Am Schluss des Workshops hat jede/r Teilnehmer/-in wundervolle Motivkarten, um besonderen Menschen besondere Worte zu schicken.

Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Lieblings-Pinsel, Wasserglas, Aquarellkasten/Wasserfarbkasten. Weitere Materialien wie Stempel, Fineliner und Aquarellpapier stehen zur Verfügung.

Materialkosten für Utensilien, Karten und Kuverts in Höhe von ca. 8,- € bis 14,- € werden im Kurs abgerechnet. Gerne dürfen Snacks und Getränke mitgebracht und verspeist werden.

Do, 19. Mrz. 26, 19.00 - 21.30 Uhr

Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7 a  
Stefanie Tomschik, Künstlerin, € 16,-

## Malen und Zeichnen

75 145 Dirlwang

### Malkurs für Kinder (6 bis 9 Jahre)

Warum ein Malkurs für Kinder? Geduld und Konzentration: Um das zu zeichnen, was wir uns im Kopf vorstellen, brauchen wir Geduld, Konzentration und Ausdauer. Kognitive Entwicklung: Wir nutzen Vorstellungs-



Xiaojuan Meier



vermögen, Beobachtungsgabe und unser Wissen, um die Bilder zu erstellen. Kreativität: Beim Malen gibt es viel Spielraum für Phantasie. Manchmal ist die Geschichte, die in einem Bild steckt, den Kindern wichtiger als das Malen an sich. Wir werden verschiedene Maltechniken und Materialien ausprobieren und damit experimentieren. Die Materialkosten in Höhe von 20,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Sa, 7. Mrz. 26 bis Sa, 18. Apr. 26, 9.00 - 10.15 Uhr, 5 Tage Dirlewang, Schule, Marktstr. 23**  
**Xiaojuan Meier, Malkursleiterin, € 59,50**

## Portrait



### Stefanie Tomschik

Freie Künstlerin

*„Weniger ist oft mehr. Für eine schöne Grußkarte braucht es nicht viel“*

Seit 2020 gehe ich wieder regelmäßig meiner künstlerischen Leidenschaft nach. Während des ersten Corona-Lockdowns, als das öffentliche Leben stillstand, entdeckte ich die abstrakte Acrylmalerei für mich. Das Experimentieren mit Farben und Techniken war eine wunderbare Abwechslung zum Familienalltag mit zwei kleinen Kindern. Kurz darauf kam das Handlettering dazu – und damit auch schnell die Freude am Gestalten persönlicher Grußkarten.

Ob Geburtstag, Dankeschön oder einfach eine kleine Aufmerksamkeit – Anlässe zum Kreativsein gibt es das ganze Jahr über. Mit der Zeit habe ich festgestellt, wie viel Spaß es macht, hierfür einfach selbst kreativ zu werden.

Dieses Wissen und meine Begeisterung dafür möchte ich nun in meinen Kursen an der vhs weitergeben. Aus dieser Passion für Kunst und Ästhetik heraus habe ich mir in den letzten Jahren viele Techniken selbst angeeignet. In meinen Kursen möchte ich die Freude an gestalterischer Kreativität auch bei den Teilnehmern wecken und Sie in entspannter Atmosphäre in die Kunst des Kartengestaltens einführen. Mit kleinen Tricks und einfachen Mitteln, wie z.B. dem Wasserfarbkasten oder schönen Stempeln, entstehen in kurzer Zeit liebevoll gestaltete Unikate. Jeder Mensch hat eine kreative Ader – man muss sich nur trauen!

Lassen Sie uns gemeinsam einen schönen kreativen Abend verbringen. Ich freue mich auf Sie!  
 Mehr Infos zu mir und meinen künstlerischen Arbeiten finden Sie unter:

[www.stefanietomschik-art.com](http://www.stefanietomschik-art.com),  
[www.etsy.com/de/shop/SteffiTomschik](http://www.etsy.com/de/shop/SteffiTomschik), und auf meinem Instagram-Account: [@stefanietomschik](https://www.instagram.com/stefanietomschik)

### 75 148 Dirlewang

#### Malkurs für Kinder (ab 10 Jahre)

Durch themenbasierte Bilder wird ein Verständnis von Farbharmone, Kontrast und Helligkeit, Harmonie von Licht und Schatten, der Schönheit von Farben im Kontrast erlernt. Wir nutzen den Ausdruck der Farbtextur und machen die Darstellung realistischer, indem wir auch die Textur des Materials einbeziehen. Lerne mit den Farben, hauptsächlich durch Helligkeit und Kontrast, eine räumliche Tiefe darzustellen. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Die Materialkosten in Höhe von 20,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Sa, 7. Mrz. 26 bis Sa, 18. Apr. 26, 10.30 - 12.00 Uhr, 5 Tage Dirlewang, Schule, Marktstr. 23**  
**Xiaojuan Meier, Malkursleiterin, € 67,50**



Xiaojuan Meier

### 75 150 Dirlewang

#### Aquarell Malkurs für Erwachsene - Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Kursbeschreibung siehe oben!

Die Materialkosten in Höhe von 25,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Sa, 7. Mrz. 26 bis Sa, 18. Apr. 26, 14.00 - 16.30 Uhr, 5 Tage Dirlewang, Schule, Marktstr. 23**  
**Xiaojuan Meier, Malkursleiterin, € 104,-**



Xiaojuan Meier

### 75 160 Bad Wörishofen

#### Aquarellieren - Eine Entdeckungsreise

Anhand von Fotos und Vorlagen lernen wir, Motive neu zu sehen und umzusetzen. Wir entdecken die Bedeutung von Licht und Schatten, Nähe und Ferne, spontane Malweise, Verläufe von Farben und die besondere Qualität von Lasuren. Ein Kurs für alle, die Freude und Überraschung erleben wollen.

Bitte mitbringen: Aquarellblock 30 cm x 40 cm 300 g „Hahnemühle“, Aquarellmalkasten „Schmincke“, eine Rolle Küchenpapier, Wasserbehälter, Bleistift, Radiergummi und Pinsel Gr. 3, 10, ab 16.

**Fr, 27. Feb. 26 bis Fr, 17. Apr. 26, 14.30 - 17.30 Uhr, 6 Tage Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7 a**  
**Doris Staude, freischaffende Malerin, € 114,-**



Doris Staude



### 75 165 Bad Wörishofen Aquarellieren - Eine Entdeckungsreise

Kursbeschreibung siehe oben!

*Fr, 24. Apr. 26 bis Fr, 15. Mai 26, 14.30 - 17.30 Uhr, 3 Tage  
Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7 a  
Doris Staude, freischaffende Malerin, € 57,-*



Doris Staude

### 75 170 Bad Wörishofen Workshop Aquarell - Das Licht macht's!

Erleben Sie die Leichtigkeit des Aquarellierens. Durch gezielte Übungen bekommen Sie Hilfe und Anleitungen zu Fragen wie: Wie kann ich Farbe ins Weiß meines Papiers auslaufen lassen? Wo spare ich aus? Wann fange ich an, den Hintergrund einzubeziehen? Durch wechselweise Positiv- und Negativ-Malen erzeugen Sie interessante Bilder.

Bitte mitbringen: Aquarellblock, Aquarellmalkasten, Aquarellpinsel, Becher, Bleistift, Küchenpapier.

Für nähere Informationen zu Arbeitsmaterial und Kursablauf erhalten Sie bei der Anmeldung die Kontaktdaten der Kursleitung.

*Sa, 28. Feb. 26, 9.30 - 13.30 Uhr  
Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7 a  
Doris Staude, freischaffende Malerin, € 25,50*



Doris Staude

### 75 180 Bad Wörishofen Workshop Aquarell - Landschaftsmalerei

Himmel, Wolken, Pflanzen, Seen- und Landschaftsmotive sind beliebt. Lernen Sie, wie man stimmungsvolle Landschaften in Aquarell erstellt. Diese Maltechnik bietet die meisten Gestaltungsmöglichkeiten. Erfahren Sie im Workshop die besten Tipps und Tricks rund um die Aquarellmalerei, um Ihr eigenes Kunstwerk entstehen zu lassen.

Bitte mitbringen: Aquarellblock, Aquarellmalkasten, Aquarellpinsel, Becher, Bleistift, Küchenpapier.

Für nähere Informationen zu Arbeitsmaterial und Kursablauf erhalten Sie bei der Anmeldung die Kontaktdaten der Kursleitung.

*Sa, 7. Mrz. 26, 9.30 - 13.30 Uhr  
Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7 a  
Doris Staude, freischaffende Malerin, € 25,50*



Doris Staude

### 75 190 Bad Wörishofen Workshop Aquarell - Baumlandschaften

Die Darstellung von Bäumen zählt zu den faszinierendsten Aufgaben des Aquarellierens. Feinste Farbabstufungen (Tonwerte) zaubern die Magie des Lichts in das Laubwerk. Sie werden überrascht sein, wie kalte und warme Farbtöne, Licht und Schatten das Aquarell lebendig erscheinen lassen.

Bitte mitbringen: Aquarellblock, Aquarellmalkasten, Aquarellpinsel, Becher, Bleistift, Küchenpapier.

Für nähere Informationen zu Arbeitsmaterial und Kursablauf erhalten Sie bei der Anmeldung die Kontaktdaten von Frau Staude.

*Sa, 14. Mrz. 26, 9.30 - 13.30 Uhr  
Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7 a  
Doris Staude, freischaffende Malerin, € 25,50*

### 75 300 Bad Wörishofen Öl- und Acrylmalkurs

Teilnehmer/-innen mit und ohne Vorkenntnisse sind herzlich willkommen. Wir erarbeiten uns unterschiedliche Maltechniken und Herangehensweisen der Öl- und Acrylmalerei. Ein Kurs für alle, die gerne mit Öl- bzw. Acrylfarben malen.

Bitte mitbringen: Ihre Öl-/ Acrylfarben und Materialien, Abdeckmaterial für den Arbeitsplatz (alte Zeitungen oder ähnliches) und einen geruchlosen Verdünner.

*Do, 19. Mrz. 26 bis Do, 7. Mai 26, 18.00 - 21.00 Uhr, 6 Tage  
Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7 a  
Rainer Schicht M.A., Kunstmaler, € 114,-*

### 75 510 Bad Wörishofen Zeichen- und Aquarellkurs

Dieser Zeichen- und Aquarellkurs richtet sich vorwiegend an Anfänger/-innen aber auch fortgeschrittene Teilnehmer/-innen sind herzlich willkommen. Im Kurs werden Mal- und Zeichentechniken sowie Übungen gezeigt, die für Linie, Fläche, Form, Komposition, Perspektive, Schatten und Licht ein Verständnis bilden. Durch Anleitung wird das Sehen und Erkennen geübt, um die drei Säulen der Malerei kennen zu lernen. Das Sehen, das Verstehen und das Üben.

Bitte mitbringen: Aquarellblock und -farben; Zeichenblock DIN A3 und einige Blätter DIN A4 (z. B. Druckerpapier) für die Übungen sowie Bleistifte, HB und B6 oder B8, Spitzer und Radiergummi.

*Di, 17. Mrz. 26 bis Di, 5. Mai 26, 18.00 - 21.00 Uhr, 6 Tage  
Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7 a  
Rainer Schicht M.A., Kunstmaler, € 114,-*

**Einfach wegbleiben?**

Lieber nicht, denn die Entgeltspflicht bleibt.



## Kalligraphie

76 000 Mindelheim

### Kalligraphie - Die Humanistische Kursive

Die im 15. Jahrhundert entstandene Humanistische Kursive ist die Vorläuferin der Handschrift, wie unsere Kinder sie noch heute in der Schule erlernen. Sie kann ganz einfach und dezent geschrieben werden oder mit ausladenden, eleganten Schwüngen, aber immer ist sie eine inspirierende Quelle, wenn wir aus unserer persönlichen Handschrift etwas Besonderes machen wollen. Bitte mitbringen: Bleistift, kariertes Schreibpapier, Breitfedern verschiedener Stärke, Tinte (bitte keine Tusche), Schere, Tesafilm.

Breitfedern, Federhalter und Tinte können bei der Kursleiterin erworben werden. Eine Gebühr für Kopien in Höhe von 0,50 € ist in der Kursgebühr enthalten

Sa, 14. Mrz. 26, 10.00 - 16.00 Uhr

Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 16

Heidi Anzenhofer, Dipl.-Designerin (FH), € 38,50

Heidi Anzenhofer

## Schreibkurs

77 300 Bad Wörishofen

### Interaktiver Schreibkurs mit Muße: Finde deine Schreibstimme

In diesem interaktiven Kurs arbeitest du gezielt daran, deine eigene Schreibstimme zu finden bzw. weiterzuentwickeln. Sanfte Bewegungsübungen für Augen, Kopf und Nacken erleichtern den Einstieg und fördern den Schreibfluss. Mit kurzen Inputs, lebendigem Austausch, konstruktiven Textbesprechungen und kleinen Hausaufgaben entwickelst du Schritt für Schritt deinen eigenen Text. Egal, ob Lyrik, Prosa oder Belletristik, am Kursende stellst du dein fertiges Werk in einer kleinen Abschlussrunde vor.

Bitte mitbringen: Laptop.

Do, 12. Mrz. 26 bis Do, 18. Jun. 26, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 Tage  
Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7 a  
Uschi Zietsch-Jambor, € 95,-

## Kurs ausgebucht?

Lassen Sie sich auf die Warteliste eintragen. Dies erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass wir Ihnen zeitnah einen Zusatzkurs anbieten können!

## Fotografie

77 400 Kirchheim

### Naturfotografie - Kurs für Einsteiger/-innen

Die Natur bietet uns die vielfältigsten und schönsten Motive. Mit Kamera oder Smartphone setzen wir Blumen, Pflanzen, Tiere und auch Personen in den richtigen Blickwinkel und ins richtige Licht. So erfahrt ihr die Faszination „Natur“ auf besondere Art und Weise. Freut euch auf zahlreiche Tipps vom Profi zur perfekten Bildgestaltung. Bitte mitbringen: Schreibsachen.

Fr, 15. Mai 26, 15.00 - 19.00 Uhr

Hasberg, Hasberger Kräutergärtle, Mühlstraße 9

Conny Kleiner, € 25,50

## Jodeln und Singen

78 405 Mindelheim

### Jodeln - Kraftgesang und Freudenschrei

Frei heraus, alles hinaus singen! Jodeln wirkt befreiend und erfüllend zugleich. Ursprünglich wurde gejodelt, um über weite Distanzen zu kommunizieren oder Vieh anzulocken. Heute können wir beim Jodeln innere Räume öffnen, Emotionen zum Klingen bringen und eine freudig kraftvolle Präsenz verspüren. Wir lernen einfache und mehrstimmige Jodler. Dazu brauchen Sie einen tiefen Atem, ein starkes Zwerchfell, eine ganz normale Stimme und viel Freude am Singen! Zur Abwechslung kommt Bodypercussion zum Einsatz.

Mi, 22. Apr. 26, 18.00 - 20.00 Uhr

Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14

Doro Heckelsmüller, Musiktherapeutin (Dipl. FH),  
Musikerin, € 16,-

78 410 Mindelheim

### Singen für Körper, Geist und Wohlbefinden

An diesem Abend singen wir schöne einfache Melodien, Gospels und Mantras aus aller Welt. Dabei haben wir nicht nur Spaß, sondern genießen auch die gesundheitlichen Vorzüge des Singens: Singen stärkt das Immunsystem, den Kreislauf und die Atemfunktion und trägt zur Stressreduktion bei. Jeder und jede ist eingeladen, auch die ganz vorsichtigen Sänger/-innen, die glauben, sie könnten nicht singen. Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse notwendig. Ich freue mich auf euch!

Bitte mitbringen: Getränk.

Di, 17. Mrz. 26, 19.00 - 20.30 Uhr

Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 16

Gisela Besemer, € 10,-

78 412 Stetten

### Singen für Körper, Geist und Wohlbefinden

Kursbeschreibung siehe oben!

Do, 26. Mrz. 26, 19.00 - 20.30 Uhr

Stetten, Pfarrhof, Pfarrhofstr. 6 a

Gisela Besemer, € 10,-



## Musikinstrumente bauen und spielen

78 425 Kirchheim

### Didgeridoo Baukurs - Der klingende Stock Australiens

Das Didgeridoo ist eines der ältesten Musikinstrumente und Tradition der Aborigines. Bauen Sie Ihr eigenes Instrument mit individuellem Klang! Wählen Sie einen Rohling aus australischer Esche oder Eukalyptus und formen Sie ihn mit Feile, Raspel und Schleifpapier. Öl verleiht Glanz, das Stimmen und das Mundstück bestimmen die Klangfarbe. Werkzeug wird gestellt, handwerkliche Vorkenntnisse sind nicht nötig. Die Materialkosten in Höhe von 65,- € bis 250,- € werden im Kurs nach Bedarf abgerechnet.

Sa, 21. Mrz. 26, 10.00 - 16.00 Uhr  
Hasberg, Hasberger Kräutergärtle, Mühlstraße 9  
Toni Nachbauer, € 38,-

78 428 Kirchheim

### Handpan spielen lernen - Trommeln mal sphärisch, rhythmisch, meditativ

Die Handpan, inspiriert von Steeldrums, wird mit den Fingern gespielt und erzeugt wunderschöne, meditative und entspannende Klänge. Im Grundlagen-Workshop lernen wir Handpan-Varianten, Tonerzeugung, einfache Melodien und rhythmische Figuren. Hochwertige d-Moll-Instrumente stehen bereit. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Leihgerät benötigen (die Leihgebühr in Höhe von 15,- € wird im Kurs abgerechnet). Eigene Instrumente in d-Moll können mitgebracht werden.

Wichtig: Es sind keine Vorkenntnisse nötig!

Sa, 13. Jun. 26, 10.00 - 16.00 Uhr  
Hasberg, Hasberger Kräutergärtle, Mühlstraße 9  
Toni Nachbauer, € 38,-

78 430 Kirchheim

### Schamanisch-Indianische Flöte - Ein Kurs zum Selbstbauen

Wunderbarer Klang und Entspannung: Die nordamerikanische „Medizin- und Liebesflöte“ berührt tief. Sie ist in 5-Ton-Moll-Pentatonik gestimmt.



Toni Nachbauer

Im Workshop bauen Sie Ihre eigene Flöte aus verschiedenen Holzarten. Alle Werkzeuge werden gestellt, handwerkliche oder musikalische Kenntnisse sind nicht nötig. Bitte eigene Schmuckmaterialien (Leder, Federn, Anhänger) mitbringen.

Die Materialkosten in Höhe von 65,- € bis 250,- € werden im Kurs abgerechnet.

So, 22. Mrz. 26, 10.00 - 16.00 Uhr  
Hasberg, Hasberger Kräutergärtle, Mühlstraße 9  
Toni Nachbauer, € 38,-

78 435 Kirchheim

### Indianische Flöte - Gemeinsames Musizieren

Wunderbarer Klang und Entspannung: Die Flöte der nordamerikanischen Ureinwohner beruhigt, da sie wie kaum ein anderes Instrument im Stande ist, den Menschen tief zu berühren. Die Indianerflöte ist von Haus aus in einer 5-Ton-Moll-Pentatonik gestimmt. In diesem Kurs geht es um ein gemeinsames musikalisches Erfahren des Klanges. Instrumente stehen zur Verfügung. Die Leihgebühr in Höhe von ca. 5,- € wird im Kurs abgerechnet.

Wichtig: Notenkenntnisse sind nicht erforderlich!

So, 22. Mrz. 26, 16.00 - 17.00 Uhr  
Hasberg, Hasberger Kräutergärtle, Mühlstraße 9  
Toni Nachbauer, € 6,50



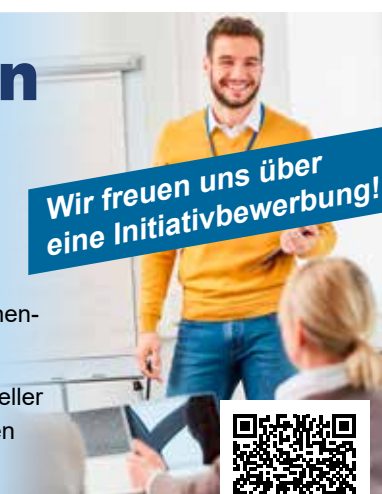
## Kursleiter/-in werden

Sie möchten Ihr Wissen gerne weitergeben und praktische Erfahrungen sammeln?

Wir freuen uns über eine Initiativbewerbung!

### Was Sie als Kursleiter oder Kursleiterin mitbringen sollten:

- Freude am Umgang mit Menschen und an der Weitergabe von Wissen
- Vertiefte relevante Kenntnisse und Praxis-Erfahrung in Ihrem Thema
- Zuverlässigkeit
- Vorteilhaft: Erfahrung in der Erwachsenenbildung und pädagogische Fähigkeiten
- Kurserfahrung ist, ebenso wie ein formeller Abschluss, nur in einigen Kursbereichen Voraussetzung



<https://www.vhs-ua.de/kursleiter/-in-gesucht/allgemeine-informationen>



## Tanz

### 79 100 Mindelheim

#### Salsa-Grundkurs

Die Anmeldung erfolgt einzeln oder paarweise, es werden Grundschr itte und die wichtigsten Tanzfiguren sowie Führungselemente vermittelt. Kursziel: auf einer Salsa-Party „mittanzen“ zu können. Nebst gesundheitlichen und sportlichen Aspekten wird im Kurs vor allem „karibische Lebensfreude“ und Freunde am Tanzen zu karibischer Musik vermittelt.

**Sa, 14. Mrz. 26 bis Sa, 9. Mai 26, 19.00 - 20.45 Uhr, 7 Tage Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14**  
**Hans Augustin, Dozent für Lateinamerikanische und Karibische Tänze, € 77,50**



JackF - stock.adobe.com

### 79 150 Mindelheim

#### Orientalischer Tanz

Wir interpretieren den orientalischen Tanz (Bauchtanz) cool, frech und frei - zu aktuellen orientalischen Songs. Du lernst isolierte Bewegungen mit Becken und Oberkörper, mystische Bauchwellen und deine Hüfte rasant vibrieren zu lassen. Shake your body like a belly dancer! Körperübungen gehören selbstverständlich zum Training dazu. Sie sorgen für mehr Kraft und Geschmeidigkeit. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Di, 3. Mrz. 26 bis Di, 12. Mai 26, 17.30 - 18.30 Uhr, 9 Tage Mindelheim, Dancing School Tosca, Säulingstr. 7**  
**Eva Büchele, € 63,50**

### 79 200 Mindelheim

#### Line Dance Classics (Gruppentanz) - Tanzen ohne Tanzpartner/-in

Entdecken Sie den Spaß am Gruppentanz ohne Partner/-in! Die beliebtesten Choreografien zu mitreißender Musik. Seien Sie neugierig und probieren Sie Line Dance aus. Spaß und zugleich fit haltende Bewegungen für Kopf und Körper.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie Schuhe mit gutem Stand und glatter (drehfähiger) Sohle mit.

**So, 1. Mrz. 26 bis So, 8. Mrz. 26, 13.00 - 14.00 Uhr, 2 Tage Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14**  
**Bianca Glaser, ADTV-Tanzlehrerin, € 12,50**

### 79 205 Mindelheim

#### Salsa / Bachata Solo - Tanzen ohne Tanzpartner/-in

Wer Salsa hört, spürt den Bewegungsdrang. Salsa setzt Leidenschaft und Lebenslust frei. Der Bachata kommt aus der Dominikanische Republik und bringt sofort Urlaubsfeeling. Tanzen ohne Partner/-in Schritte, Styling, Technik und Fitness in einem. Dies ist eine Kennenlernveranstaltung. Bei entsprechendem Interesse der Teilnehmenden wird ein Anschlusskurs angeboten.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie Schuhe mit gutem Stand und glatter (drehfähiger) Sohle mit.

**So, 1. Mrz. 26 bis So, 8. Mrz. 26, 14.00 - 15.00 Uhr, 2 Tage Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14**  
**Bianca Glaser, ADTV-Tanzlehrerin, € 12,50**

### 79 210 Mindelheim

#### Tango Argentino Solo - Tanzen ohne Tanzpartner/-in

Im Tango Argentino Solo entdecken Sie die Eleganz und Intensität des Argentinischen Tangos ohne Partner. Der Kurs fokussiert auf das eigene Tanzgef uhl, die Ausdruckskraft und die klassische Bewegungstechnik.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie Schuhe mit gutem Stand und glatter (drehfähiger) Sohle mit.

**So, 1. Mrz. 26 bis So, 8. Mrz. 26, 15.00 - 16.00 Uhr, 2 Tage Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14**  
**Bianca Glaser, ADTV-Tanzlehrerin, € 12,50**

### 79 215 Mindelheim

#### Discofox - Tanzen mit Tanzpartner/-in

Beginnt ein Paar mit seinen atemberaubenden Solo-drehungen unter den erhobenen Händen des Partners, kommt jedes Fest ganz schnell in Schwung, denn hier sprüht Leben nach allen Seiten! Ob in der Disco, in Tanzlokalen oder auf Tanzfesten, der Discofox ist einer der am häufigsten zu sehenden Tänze. Seine Geschwindigkeit variiert von langsam bis aufregend schnell. In diesem Kurs werden Grundschr itte, Figuren und Kombinationen erlernt. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie Schuhe mit gutem Stand und glatter (drehfähiger) Sohle mit.

Anmeldung bitte paarweise!

**So, 1. Mrz. 26 bis So, 8. Mrz. 26, 16.00 - 17.00 Uhr, 2 Tage Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14**  
**Bianca Glaser, ADTV-Tanzlehrerin, € 12,50**

**Hinweis:** Die vhs speichert Ihre Daten zum Zwecke der Kursanmeldung und Kommunikation. Die Datenschutzerklärung finden Sie unter [www.vhs-ua.de/datenschutzerklaerung](http://www.vhs-ua.de/datenschutzerklaerung)



### 79 220 Mindelheim

#### Salsa / Bachata - Tanzen mit Tanzpartner/-in

Salsa und Bachata sind Paartänze, die weltweit beliebt sind. Salsa bringt Urlaubsgefühle und Lebensfreude zu feuriger Musik. Bachata stellt Romantik und langsame Bewegungen in den Mittelpunkt. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Schritte und Figuren dieser Tänze - ideal, um sich auf Partys sicher zur Musik zu bewegen und das Lebensgefühl der Tänze zu genießen.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie Schuhe mit gutem Stand und glatter (drehfähiger) Sohle mit.

**So, 1. Mrz. 26 bis So, 8. Mrz. 26, 17.00 - 18.00 Uhr, 2 Tage Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14 Bianca Glaser, ADTV-Tanzlehrerin, € 12,50**

### 79 225 Mindelheim

#### Boogie Woogie - Tanzen mit Tanzpartner/-in

Auf den Spuren von Elvis! - Der Boogie Woogie begeistert mit seinen raffinierten Techniken und Figuren. Spüren Sie mit jeder Bewegung den zeitlosen Tanzspaß. Für alle Levels geeignet.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie Schuhe mit gutem Stand und glatter (drehfähiger) Sohle mit. Anmeldung bitte paarweise!

**So, 1. Mrz. 26 bis So, 8. Mrz. 26, 18.00 - 19.00 Uhr, 2 Tage Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14 Bianca Glaser, ADTV-Tanzlehrerin, € 12,50**

### 79 230 Mindelheim

#### Tango Argentino - Tanzen mit Tanzpartner/-in

Gönnen Sie sich gemeinsame Zeit voller Gefühl, Nähe und Bewegung – Tango Argentino ist mehr als ein Tanz, es ist ein intensives Miteinander. In diesem Kurs lernen Sie, sich als Paar neu zu begegnen, mit jedem Schritt und jeder Drehung. Kein anderer Tanz verbindet so viel Eleganz, Spannung und echtes Zusammenspiel – erleben Sie es gemeinsam!

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie Schuhe mit gutem Stand und glatter (drehfähiger) Sohle mit. Anmeldung bitte paarweise!

**So, 1. Mrz. 26 bis So, 8. Mrz. 26, 19.00 - 20.00 Uhr, 2 Tage Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14 Bianca Glaser, ADTV-Tanzlehrerin, € 12,50**



1L26 - stock.adobe.com

### 79 300 Mindelheim

#### Neue und traditionelle Tänze aus aller Welt

Wir tanzen einfache Kreistänze mit internationaler Folkloremusik.

Die Freude an Musik, Bewegung und Gemeinschaft stehen im Vordergrund. Tanzen ist eine besondere „Medizin“, denn die Bewegungen halten körperlich und geistig fit, schenken Lebensfreude und die Musik lässt die Seele aufblühen. Wir schöpfen Energie für den Alltag und stärken aktiv unser Wohlbefinden.

Sie können ohne Vorkenntnisse teilnehmen.

Bitte bringen Sie bequeme Schuhe und ein Getränk mit.

**Mi, 25. Feb. 26, 15.00 - 16.15 Uhr**

**Mi, 11. Mrz. 26, 15.00 - 16.15 Uhr**

**Mi, 25. Mrz. 26, 15.00 - 16.15 Uhr**

**Mi, 15. Apr. 26, 15.00 - 16.15 Uhr**

**Mi, 29. Apr. 26, 15.00 - 16.15 Uhr**

**Mi, 6. Mai 26, 15.00 - 16.15 Uhr**

**Mi, 20. Mai 26, 15.00 - 16.15 Uhr**

**Mindelheim, Pfarrheim St. Stephan, Pfarrstr. 1, Pfarrsaal 2. OG Gabi Renner, Tanzleiterin, € 55,50**

**Ihr Wunschkurs ist nicht im Programm?**

**Sprechen Sie uns an!**

### 79 301 Mindelheim

#### Neue und traditionelle Tänze aus aller Welt

Kursbeschreibung siehe oben!

**Do, 26. Feb. 26, 16.00 - 17.15 Uhr**

**Do, 12. Mrz. 26, 16.00 - 17.15 Uhr**

**Do, 26. Mrz. 26, 16.00 - 17.15 Uhr**

**Do, 16. Apr. 26, 16.00 - 17.15 Uhr**

**Do, 30. Apr. 26, 16.00 - 17.15 Uhr**

**Do, 7. Mai 26, 16.00 - 17.15 Uhr**

**Do, 21. Mai 26, 16.00 - 17.15 Uhr**

**Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14**

**Gabi Renner, Tanzleiterin, € 55,50**

### 79 310 Markt Wald

#### Kreistänze - fröhlich, pfiffig, flott & still

Wer sich gerne mit Musik bewegt, aber keinen Partner oder Partnerin hat, wer Musik aus aller Herren Länder mag, wer es mal flott und mal still haben kann, der ist hier genau richtig! Kreis- und Reihentänze aus unterschiedlichsten Ländern und auch mal historische Tänze, machen Spaß und sind nicht schwer. Den Perfektionismus lassen wir vor der Tür und haben dafür mehr Freude beim Tanzen.

Bitte mitbringen: bequeme Schuhe und ein Getränk.

**Di, 20. Jan. 26, 19.30 - 21.00 Uhr**

**Di, 27. Jan. 26, 19.30 - 21.00 Uhr**

**Di, 3. Feb. 26, 19.30 - 21.00 Uhr**

**Oberneufnach, Haus der Vereine, Neufnachstr. 23, 1. Stock Theresia Hörl, € 28,50**



### 79 506 Mindelheim

#### Line Dance für Teilnehmer/-innen mit leichten Vorkenntnissen, Wiederholer und Fortgeschrittene

Für diesen Kurs sind Grundkenntnisse erforderlich. Line Dance ist eine Tanzart, die sich weltweiter Beliebtheit erfreut – bei Frauen und Männern gleichermaßen. Hier ist kein Tanzpartner erforderlich. Mit zur Musik rhythmisch vorgegebenen Schrittfolgen tanzt jeder für sich und gleichzeitig zusammen mit den anderen in einer Linie. Ziele des Kurses sind Bewegung und Gedächtnistraining und Spaß am Tanzen.

Bitte mitbringen: saubere, bequeme Schuhe und ein Getränk.

**Di, 24. Feb. 26 bis Di, 28. Apr. 26, 18.30 - 19.30 Uhr, 8 Tage Mindelheim, Sonderpädagogisches Förderzentrum, Brennerstr. 2, Turnhalle Inge Bischlager, Line Dance Trainerin, € 50,50**



Prostock-studio - stock.adobe.com

### 79 510 Markt Wald

#### Line Dance für fortgeschrittene Anfänger/-innen

Line Dance schult die Koordinations- und Rhythmusfähigkeit, verbessert die Fitness und Ausdauer und ist dabei auch ein gutes Konzentrationstraining. Wir erlernen in der Gruppe Choreographien zu verschiedenen Musikrichtungen.

Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Schuhe,

**Mo, 9. Mrz. 26, 20.00 - 21.15 Uhr**

**Mo, 23. Mrz. 26, 20.00 - 21.15 Uhr**

**Mo, 13. Apr. 26, 20.00 - 21.15 Uhr**

**Mo, 27. Apr. 26, 20.00 - 21.15 Uhr**

**Mo, 4. Mai 26, 20.00 - 21.15 Uhr**

**Mo, 8. Jun. 26, 20.00 - 21.15 Uhr**

**Mo, 29. Jun. 26, 20.00 - 21.15 Uhr**

**Mo, 13. Jul. 26, 20.00 - 21.15 Uhr**

**Markt Wald, Grundschule - Turnhalle, Schnerzhofer Str. 18 Petra Reißner, Line Dance Trainerin, € 63,50**

### 79 515 Ottobeuren

#### Line Dance für fortgeschrittene Anfänger/-innen

Kursbeschreibung siehe oben!

**Mi, 4. Mrz. 26 bis Mi, 24. Jun. 26, 16.30 - 17.30 Uhr, 10 Tage Ottobeuren, Vereinsheim TSV, Am Galgenberg 4, Gymnastikraum Petra Reißner, Line Dance Trainerin, € 63,50**

## Portrait

### Petra Reißner

Geprüfte Line Dance Trainerin

„5, 6, 7, 8 let's dance“

Nachdem ich schon verschiedene Tanzrichtungen, wie z. B. Orientalischen Tanz oder Clogging ausprobiert habe, entdeckte ich 2020 zufällig den Line Dance, der mittlerweile meine größte Leidenschaft ist.

Was mich daran so begeistert? Line Dance ist viel mehr als nur Tanzen mit Cowboyhut und Stiefeln. Es ist ein vielseitiger Tanzstil, der für jede Altersgruppe geeignet ist und z. B. auf Pop, Country, Rock oder Oldies getanzt werden kann – hier ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Es macht mir großen Spaß, in meinen Kursen Choreographien in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen zu unterrichten. Durch den stetigen Austausch auf Veranstaltungen, Fortbildungen und Events, habe ich mittlerweile ein großes Netzwerk an Gleichgesinnten gefunden, mit denen ich Erfahrungen und Inspirationen austausche.

Mein Ziel ist es, auch Sie für Line Dance zu begeistern und gemeinsam die Freude am Tanzen zu erleben.



## Anmeldebestätigung

Eine schriftliche Bestätigung Ihrer Anmeldung erhalten Sie nur bei einer Online-Anmeldung. Sie erhalten aber immer von uns eine Nachricht, wenn ein Kurs abgesagt oder verlegt werden muss.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die am Ende des Heftes abgedruckt sind.



Im **Spezialprogramm** finden Sie nicht nur Back- und Kochkurse für jeden Geschmack, sondern auch eine Auswahl besonderer Kursangebote.

### Kochkurse

#### 81 010 Bad Wörishofen

##### Hafermilch, Nussmilch und Co. - Herstellung und Verwendung in der Küche

Gemeinsam wollen wir unterschiedliche Kuhmilchalternativen aus pflanzlichen Lebensmitteln herstellen und dabei auf größtenteils regionale Zutaten zurückgreifen. Ohne Schnickschnack lernen wir einfach und schnell eine leckere und reichhaltige Milch herzustellen. Anschließend verwenden wir diese gleich vor Ort: Zu leckerem, im Kurs hergestellten Granola, als schmackhaften Pudding und als vegane Sahne in einem schnell gekochten Hauptgericht. Ich freue mich auf euch!

Bitte mitbringen: 2-3 Flaschen je 0,5 Liter, kleines Schraubglas (0,2 Liter), Tupperbox oder mittelgroßes Schraubglas für Granola, sauberes Geschirrtuch und Geschirrtücher zum Abtrocknen, falls möglich: Küchenwaage.

Die Materialkosten in Höhe von 12,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Sa, 14. Mrz. 26, 9.00 - 12.00 Uhr**

**Bad Wörishofen, Grundschule, Schulküche im Keller der Musikschule, Zugang über St. Anna-Str./Gartenstr.**

**Thomas Huber, € 31,-**

#### 81 015 Bad Wörishofen

##### Hafermilch, Nussmilch und Co. - Herstellung und Verwendung in der Küche

Kursbeschreibung siehe oben!

**Sa, 9. Mai 26, 9.00 - 12.00 Uhr**

**Bad Wörishofen, Grundschule, Schulküche im Keller der Musikschule, Zugang über St. Anna-Str./Gartenstr.**

**Thomas Huber, € 31,-**

### Bei Kochkursen bitte beachten:

Unsere Kursleitenden kaufen im Vorfeld alle Lebensmittel für die angemeldeten Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein.

Falls Sie nicht teilnehmen können, bitten wir deshalb um rechtzeitige Abmeldung, **spätestens 5 Tage** vor Kursbeginn.

Bitte beachten Sie auch unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen am Ende des Programmheftes.

#### 81 020 Bad Wörishofen

##### Vegan Schlemmen - Einfaches Menü von pikant bis süß

Wir wollen die vegane Küche gemeinsam kennenlernen und werden ein Schlemmer-Menü zaubern, das von Anfang bis Ende begeistert. Ganz ohne tierische Produkte! Wir greifen auf vorwiegend regionale und frische Zutaten zurück, kreieren einfache Alternativen und entdecken die leckeren Möglichkeiten, die uns pflanzliche Lebensmittel bieten. Aufstriche für Genießer, eine wunderbar bunte Ratatouille-Quiche und ein unkonventionelles Schokomousse stehen unter anderem auf dem Speiseplan. Das Menü werden wir gegen Ende des Kurses gemeinsam verkosten. Ich freue mich auf euch!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Schneidebrett und Messer sowie ein Gefäß zum Mitnehmen von Speisen.

Die Materialkosten in Höhe von 12,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Sa, 16. Mai 26, 9.00 - 13.00 Uhr**

**Bad Wörishofen, Grundschule, Schulküche im Keller der Musikschule, Zugang über St. Anna-Str./Gartenstr.**

**Thomas Huber, € 37,50**



matrakesh - stock.adobe.com

#### 81 039 Bad Wörishofen

##### Indische Küche vegetarisch - Dal Palak (Linsencurry mit Spinat und Kokosmilch)

Wir bereiten ein leckeres, nahrhaftes und gesundes Linsencurry mit Spinat und Kokosmilch zu, das durch indische Gewürze verfeinert wird. Dazu reichen wir Reis.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Schneidebrett und Messer sowie ein Gefäß zum Mitnehmen von Speisen und Getränken.

Die Materialkosten in Höhe von 12,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Fr, 23. Jan. 26, 18.30 - 22.00 Uhr**

**Bad Wörishofen, Grundschule, Schulküche im Keller der Musikschule, Zugang über St. Anna-Str./Gartenstr.**

**Anu Joy, € 34,-**



**81 040 Bad Wörishofen**

**Indische Küche vegetarisch - Chole Bhature (Kichererbsencurry mit frittiertem Fladenbrot)**

Heute bereiten wir ein nordindisches Curry aus Kichererbsen, Tomaten, Zwiebeln und indischen Gewürzen. Dazu reichen wir Bhatura, ein knuspriges frittiertes Fladenbrot.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Schneidebrett und Messer sowie ein Gefäß zum Mitnehmen von Speisen und Getränken.

Die Materialkosten in Höhe von 15,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Fr, 6. Mrz. 26, 18.30 - 22.00 Uhr**

**Bad Wörishofen, Grundschule, Schulküche im Keller der Musikschule, Zugang über St. Anna-Str./Gartenstr.**

**Anu Joy, € 37,-**

**81 041 Bad Wörishofen**

**Indische Küche - Chicken Korma mit Basmatireis**

Chicken Korma ist ein cremiges Curry mit zarten Hühnerstücken, das durch karamellierte Zwiebeln, knusprige Cashewnüsse und aromatische Gewürze ein einmaliges Geschmackserlebnis bietet. Dazu reichen wir Basmatireis. Freuen Sie sich auf ein gemeinsames Kocherlebnis!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Schneidebrett und Messer sowie ein Gefäß zum Mitnehmen von Speisen und Getränken.

Die Materialkosten in Höhe von 18,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Fr, 20. Mrz. 26, 18.30 - 22.00 Uhr**

**Bad Wörishofen, Grundschule, Schulküche im Keller der Musikschule, Zugang über St. Anna-Str./Gartenstr.**

**Anu Joy, € 40,-**

**81 042 Bad Wörishofen**

**Indische Küche vegetarisch - Süßsaures Mango-Curry**

Heute bereiten wir ein fruchtig-würziges vegetarisches Curry aus Mango, Joghurt und leckeren indischen Zutaten und Gewürzen zu. Dazu reichen wir Basmatireis und mit Kokosmilch verfeinerten Spitzkohl.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Schneidebrett und Messer sowie ein Gefäß zum Mitnehmen von Speisen und Getränken.

Die Materialkosten in Höhe von 15,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Fr, 17. Apr. 26, 18.30 - 22.00 Uhr**

**Bad Wörishofen, Grundschule, Schulküche im Keller der Musikschule, Zugang über St. Anna-Str./Gartenstr.**

**Anu Joy, € 37,-**



**81 043 Bad Wörishofen**

**Indische Küche - „Chicken 65“ mit Soße und Reis**

Heute bereiten wir ein pikantes südindisches Gericht aus frittierten Hähnchenstücken in würziger Marinade zu, das mit Curryblättern, Chili, Knoblauch und Zitrone verfeinert wird. Das Gericht wird mit Basmatireis serviert. Der Legende nach wurde „Chicken 65“ in einem berühmten indischen Hotel erfunden - ganz egal, wo das Rezept seinen Ursprung hat - es hat genau die richtige Schärfe!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Schneidebrett und Messer sowie ein Gefäß zum Mitnehmen von Speisen und Getränken.

Die Materialkosten in Höhe von 18,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Fr, 8. Mai 26, 18.30 - 22.00 Uhr**

**Bad Wörishofen, Grundschule, Schulküche im Keller der Musikschule, Zugang über St. Anna-Str./Gartenstr.**

**Anu Joy, € 40,-**

**81 170 Mindelheim**

**Original Thaiändische Küche - Traditionelle Spezialitäten**

In diesem Kurs kochen wir traditionelle Gourmet-Spezialitäten. Wir kochen knusprige Frühlingsrollen, Papaya-Salat, gebratene Reismudeln mit Pad Thai Soße, Massaman Curry in Kokosnussmilch, knusprige Ente mit frischem Gemüse und scharfe Garnelensuppe mit frischen Thai-Kräutern (Tom Yam Khung). Der besondere Geschmack wird den Gerichten durch spezielle Thai-Kräuter, frische Zutaten und Thai-Gewürze verliehen. Zum Abschluss gibt es ein typisches Thai-Dessert.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Messer, Behälter, Getränk.

Die Materialkosten in Höhe von 25,- € (inkl. Rezepte) sind in der Kursgebühr enthalten.

**Mi, 29. Apr. 26, 18.00 - 22.00 Uhr**

**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5, Schulküche Pimpawan Ebinger, € 50,50**



81 175 Mindelheim

### Original Thailändische Küche - Sommer-Varianten

Die Thai-Küche gilt als eine der besten und vielfältigsten der Welt. In diesem Kurs kochen wir ganz verschiedene Gerichte, z. B. gefüllte junge Kokosnuss in rotem Curry mit Garnelen, knusprigen Fisch mit grüner Apfeloße, Papaya-Salat mit Reismudeln, gedämpftes Fleisch-Curry mit Kokos und knuspriges Hähnchen mit Kaffir-Ingwer-Zitronengras. Der besondere Geschmack wird den Gerichten durch spezielle Thai-Kräuter, frische Zutaten und Thai-Gewürze verliehen. Das Ganze wird durch einen original thailändischen Nachtisch abgerundet.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Messer, Behälter, Getränk.

Die Materialkosten in Höhe von 25,- € (inkl. Rezepte) sind in der Kursgebühr enthalten.

*Mi, 15. Jul. 26, 18.00 - 22.00 Uhr*

*Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5, Schulküche Pimphawan Ebinger, € 50,50*

81 180 Mindelheim

### Pasta mit Herz - einfach und selbstgemacht: Ravioli und Tagliatelle

Sie lieben Pasta und klassische Nudelgerichte und möchten lernen, wie Sie diese auch zu Hause zubereiten können? In diesem Kurs stellen wir zwei verschiedene Nudelteige her und formen daraus klassische Ravioli sowie Tagliatelle. Dazu zaubern wir eine Ricotta-Spinat-Füllung und eine weitere traditionell italienische Soße. Mit praktischen und hilfreichen Tipps lernen Sie, wie Ihre Pasta gut gelingt, damit Sie auch Freunde und Familie zukünftig mit selbstgemachten Nudeln verwöhnen können. Ein Kurs voller Geschmack, Freude am Kochen und gutem Essen!

Bitte mitbringen: Nudelmaschine, falls vorhanden (bitte bei der Anmeldung mitangeben), Schürze, Nudelholz, Behältnisse und gute Laune.

Materialkosten in Höhe von 15,- Euro sind in der Kursgebühr enthalten.

*Di, 21. Apr. 26, 19.00 - 22.00 Uhr*

*Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5, Schulküche Sigrid Kern, € 34,-*



denis09 - stock.adobe.com

## Backkurse

81 200 Ettringen

### Osterbackstube für Kids ab 8 Jahren, Teens und Erwachsene

In unserer Backstube backen und verzieren wir gemeinsam fröhliche Osterhasenkekse, saftige Muffins und traditionelle Quarkhasen. Schritt für Schritt erlernen Sie einfache Techniken und erhalten kreative Tipps, damit Ihre österlichen Leckereien nicht nur köstlich schmecken, sondern auch hübsch aussehen.

Die Materialkosten in Höhe von 7,- € (inkl. Rezepte) sind in der Kursgebühr enthalten.

*Sa, 28. Mrz. 26, 14.30 - 16.30 Uhr*

*Ettringen, Albert-Schweitzer-Mittelschule, Schulküche, Eingang West, Schulstraße 10 Ingeborg Hänseler-Kühnel, Fachlehrerin für Ernährung/Gestaltung, € 19,50*

81 300 Mindelheim

### Sobremesas do Brasil – Dessertgenuss aus Brasilien

Sie lieben Süßes und Desserts und bereiten diese auch gerne zu? Suchen Sie neue Rezeptideen oder sind Sie bereits ein Liebhaber der brasilianischen Küche? Dann tauchen Sie mit diesem Kurs ein in die süße Welt Brasiliens! Gemeinsam mit unserer brasilianischen Kursleiterin bereiten Sie zwei echte brasilianische Klassiker zu: Brigadeiro (schokoladige Genusspralinen) und Pudim de Leite (cremiger Karamelpudding). Genießen Sie einen köstlichen Abend in authentischer brasilianischer Geselligkeit! Portugiesischkenntnisse sind willkommen, aber keine Voraussetzung zur Teilnahme.

Bitte mitbringen: Handrührgerät und Mini-Gugelhupformen aus Silikon (wenn vorhanden), ggf. Schürze, Geschirrtuch, Behältnis.

Materialkosten in Höhe von 15,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

*Mi, 25. Mrz. 26, 18.30 - 21.30 Uhr*

*Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5, Schulküche Deborah Büscher, Muttersprache Portugiesisch, € 34,-*

81 305 Mindelheim

### Sobremesas do Brasil – Dessertgenuss aus Brasilien

Kursbeschreibung siehe oben!

*Mi, 10. Jun. 26, 18.30 - 21.30 Uhr*

*Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5, Schulküche Deborah Büscher, Muttersprache Portugiesisch, € 34,-*



## Portrait



### Deborah Büscher

Übersetzerin, Muttersprache Portugiesisch (Bras.)

*„Tudo vale a pena, se a alma não é pequena“ - Alles ist von Wert, sofern die Seele weit ist*

Dieser Vers aus dem Gedicht „Mar Português“ (Portugiesisches Meer) von Fernando Pessoa begleitet mich seit vielen Jahren und beschreibt auf wunderbare Weise meine eigene Lebensphilosophie: Ich versuche stets, jede neue Herausforderung als Gelegenheit zum Wachsen und Lernen zu verstehen. Wissen weiterzugeben betrachte ich als ein besonderes Privileg – eine Möglichkeit, ein kleines Stück von mir und meiner Begeisterung auf dieser Welt zu hinterlassen.

Schon früh entdeckte ich meine Leidenschaft für die portugiesische Sprache, meine Muttersprache. In Brasilien arbeitete ich als Lehrerin und Übersetzerin, bevor ich vor neun Jahren nach Deutschland kam. Hier wurde ich selbst wieder zur Schülerin und entdeckte bis heute die Schönheit und auch Komplexität der deutschen Sprache. Der Dialog zwischen unterschiedlichen Sprachen und Kulturen ist für mich eine inspirierende Reise, die mich stets daran erinnert: Keine Seele sollte klein bleiben, sondern in jeder Begegnung eine neue Möglichkeit zum Lernen und Wachsen erkennen! Daher lade ich Sie ganz herzlich dazu ein, in meinen Sprach- und Kochkursen die portugiesisch-brasilianische Kultur mit allen Sinnen zu erleben – durch Worte, Geschmack und Begegnung!

## Literarischer Backkurs

82 000 Dirlwang

### Teatime mit Miss Marple - Literarischer Backkurs

In diesem literarischen Backkurs beschäftigen wir uns mit Agatha Christies Leben und fokussieren ausgewählte Miss-Marple-Krimis. Dazu backen wir Rich Buttermilk Scones, Wholewheat Cheese Scones, Lemon Cake und Butter Shortbread. Wir lassen den Nachmittag mit einer gemeinsamen Tea Time ausklingen.

Bitte mitbringen: Schürze, Neugier, Teedurst und Kuchenhunger.

Die Materialkosten in Höhe von 9,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Sa, 21. Mrz. 26, 14.00 - 17.00 Uhr**

**Untereg, Dorfgemeinschaftshaus, Kirchstr. 11**

**Claudia Rothermel und Melanie Springer-Restle, € 28,-**

## Zauberwürfel

90 200 Mindelheim

### 3x3x3-Zauberwürfel lösen (Jugendliche ab 12 Jahre und Erwachsene)

Möchtest du — möchten Sie — endlich den „Zauberwürfel“ lösen können? In diesem Kurs lernen Interessierte von einem Profi, wie ein 3x3x3-Zauberwürfel mit der sogenannten Anfängermethode (Layer-by-Layer-Methode) gelöst wird. Der Fokus liegt dabei auf einer einfach auszuführenden Strategie.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Im Kurs stehen einfache Speedcubes zur Ausleihe oder zum Kauf im Kurs für 2,50 € (Selbstkostenpreis) zur Verfügung. Wer hat, kann selbstverständlich den eigenen Zauberwürfel mitbringen.

**Sa, 18. Apr. 26, 14.00 - 16.00 Uhr**

**Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 16**

**Florian Kastenmeier, € 12,50**

## Märchen

90 700 Markt Wald

### Märchenerzählung mit anschließender Interpretation

Geschichten und Märchen berühren seit uralten Zeiten das Herz und die Seele der Menschheit. Gesammelt über Jahrhunderte und Kontinente vermitteln sie uraltes Wissen und Lehren. Nach der Erzählung eines jahreszeitlich passenden Märchens, gehe ich mit Ihnen gemeinsam in die Deutung. Lassen Sie sich überraschen, welche Bedeutung sogar einzelne Worte haben.

**Mi, 21. Jan. 26, 19.00 - 21.00 Uhr**

**Oberneufnach, Kindergarten St. Josef,**

**Neufnachtalstraße 19, 2. Stock**

**Aurelia Annemarie Fischer, Märchenerzählerin, € 12,50**



# Allgemeine Geschäftsbedingungen

## 1. Zustandekommen des Vertrages

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die Volkshochschulen im Landkreis Unterallgäu e.V. (im Folgenden „vhs“ genannt) zustande. Mit der Anmeldung akzeptieren Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschulen im Landkreis Unterallgäu e.V.

## 2. Anmeldung

Für alle Kurse, Vorträge und einzelne Schnuppertage ist eine vorherige persönliche, schriftliche oder telefonische Anmeldung (Anmeldeformular, Weitermeldeliste, E-Mail oder Online-Anmeldung) erforderlich. Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs bearbeitet. Jede Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr sowie etwaiger Materialkosten. Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht, mit Ausnahme der Anmeldung über die Homepage der vhs ([www.vhs-ua.de](http://www.vhs-ua.de)). Die Teilnahme an Veranstaltungen der vhs verpflichtet zur Anmeldung und Eintragung in die Teilnehmerliste sowie zur Zahlung der Kursgebühr. Anmeldungen über Dritte – mit Ausnahme der Online-Mehrfachanmeldung – sind nicht zulässig.

## 3. Bezahlung

Die Kursgebühr wird mit Vertragsabschluss fällig. Zahlungspflichtig sind die Teilnehmenden bzw. im Fall von Minderjährigen deren gesetzliche Vertreter/-innen.

Die Kursgebühr wird per SEPA-Lastschrift vom Bankkonto des/der Teilnehmenden eingezogen. Die Einzugsermächtigung gilt für die Abbuchung bei persönlicher, telefonischer, schriftlicher, E-Mail oder Online-Anmeldung.

Zusätzlich zur Kursgebühr können Materialkosten anfallen (siehe jeweilige Kursausschreibung). Diese werden in der Regel zusammen mit der Kursgebühr eingezogen und an die Kursleitung weitergeleitet.

Sollten Materialkosten erst im Kurs fällig werden, wird hierauf ebenfalls in der Kursausschreibung hingewiesen.

Der Lastschrifteinzug erfolgt frühestens zwei Wochen vor Kursbeginn. Seit 01. Januar 2014 verwenden wir Ihre uns vorliegende Einzugsermächtigung als SEPA-Mandat. Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer für den Lastschrifteinzug lautet: DE39VHS0000535192. Als Mandatsreferenz verwenden wir kundenbezogene Mandate.

Für jede Rücklastschrift aufgrund fehlender Deckung oder sonstiger vom Kunden bzw. dessen Kreditinstitut verursachter Gründe berechnen wir die entstandenen Bankgebühren sowie eine Bearbeitungsgebühr von 5,- €.

Liegt ausnahmsweise kein SEPA-Mandat vor, so kann die vhs für den höheren Verwaltungsaufwand bei der Abwicklung des Zahlungsverkehrs eine Pauschale von zehn Prozent der Kursgebühr und mindestens 5,- € für Zahlungen ohne Bankinzug für jeden zu verbuchenden Zahlungsvorgang erheben.

Bei verspäteter Zahlung entstehen durch Mahn- oder Vollstreckungsverfahren zusätzliche Kosten.

## 4. Ermäßigungen

Eine Ermäßigung der Kursgebühren von 25 Prozent für Kurse aus den Bereichen Sprachen und Verständigung sowie Beruf und Karriere erhalten Schüler/-innen und Student/-innen sowie Inhaber/-innen der Ehrenamtskarte. Bitte wenden Sie sich in sonstigen Härtefällen an die vhs-Leitung.

## 5. Rücktritt vom Vertrag

Die Volkshochschulen im Landkreis Unterallgäu e.V. können vom Vertrag zurücktreten:

- wenn die festgelegte Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.
- wenn der/die von der vhs verpflichtete Dozent/-in aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der vhs liegen (z.B. Krankheit), ausfällt.

## Rücktritt durch den/die Teilnehmer/-in:

- Ein Rücktritt ist bis fünf Werktage vor Veranstaltungsbeginn kostenfrei möglich.
- Die Abmeldung muss schriftlich oder telefonisch gegenüber der vhs erfolgen (nicht bei der Kursleitung).
- Nach dieser Frist oder nach Kursbeginn ist ein Rücktritt nur aus schwerwiegenden, nicht selbst verschuldeten Gründen und unter Vorlage eines geeigneten Nachweises (z. B. ärztliches Attest) möglich. In diesen Fällen kann eine Bearbeitungsgebühr von 10,- € erhoben werden.
- Teilnehmende können alternativ eine geeignete Ersatzperson benennen, die an ihrer Stelle teilnimmt. Eine rechtzeitige Mitteilung an die vhs ist hierfür erforderlich.

- Ein Rücktritt befreit nicht von der Zahlung von Material- und sonstigen Fremdkosten, die der vhs oder der Kursleitung vor dem Rücktritt entstanden sind.
- Für die von der vhs bereitgehaltenen Veranstaltungen, Unterrichte oder Leistungen, die von der/dem Teilnehmer/in nicht in Anspruch genommen werden, erfolgt keine (anteilige) Erstattung der Kursgebühr.
- Nichterscheinen gilt nicht als Rücktritt und verpflichtet zur vollständigen Zahlung der Kursgebühr sowie etwaiger Materialkosten.
- Ein Rücktritt nach einer stattgefundenen Veranstaltung ist generell nicht möglich. Ein Widerrufsrecht nach § 355 BGB besteht gemäß § 312g Abs. 2 Nr. 9 BGB nicht, da es sich um Verträge zur Freizeitgestaltung mit festem Termin handelt.
- Die vhs behält sich das Recht vor, Teilnehmende vom Kurs auszuschließen, wenn sie den Unterricht nachhaltig stören oder andere Teilnehmer/-innen beeinträchtigen.

## 6. Mindestteilnehmerzahl

Veranstaltungen finden nur statt, wenn die festgelegte Mindestteilnehmerzahl erreicht wird. Bei Absagen oder Änderungen informiert die vhs alle angemeldeten Personen zeitnah schriftlich, telefonisch oder per E-Mail.

## 7. Prüfungen, Bescheinigungen

Der Vertrag beinhaltet keinen Anspruch auf Zulassung und Ableistung einer Prüfung. Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch ausgestellt, wenn mindestens 80 Prozent der Kursstunden besucht wurden. Bescheinigungen können nur innerhalb eines Jahres nach Kursende ausgestellt werden.

## 8. Urheberrecht

Ton-, Bild- und Videoaufnahmen während der Veranstaltungen sind untersagt. Ausgegebenes Lehrmaterial darf ohne ausdrückliche Genehmigung der vhs nicht vervielfältigt werden.

## 9. Haftung

Die vhs haftet nicht für Unfälle oder Schäden während der Veranstaltung sowie auf dem Hin- und Rückweg. Sie übernimmt ferner keine Haftung für die Schädigung oder das Abhandenkommen von Gegenständen. Die Haftung der vhs, gleich aus welchem Rechtsgrund, ist auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit beschränkt. Bei Studien- oder Busfahrten ist die vhs nicht selbst Veranstalter – es gelten die Reisebedingungen des jeweiligen Veranstalters.

## 10. Datenschutz

Mit der Anmeldung erklärt sich der/die Teilnehmende einverstanden, dass personenbezogene Daten zum Zweck der Veranstaltungsabwicklung gemäß der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) verarbeitet werden. Die Daten werden ausschließlich vhs-intern verwendet und nicht an Dritte weitergegeben.

## 11. Hausordnung

Mit Vertragsabschluss verpflichtet sich der/die Teilnehmer/-in, die jeweilige Hausordnung der genutzten Gebäude einzuhalten. Wird die Ordnung eines Raumes (Tische, Stühle etc.) verändert, ist diese nach Ende des Unterrichts wieder herzustellen.

Die vhs ist Gast in den von ihr genutzten Gebäuden. Das Rauchen in Gebäuden und Parken auf Schulgeländen (sofern nicht anders geregelt) ist verboten.

Weltanschauliche, parteipolitische oder wirtschaftliche Werbung in den Veranstaltungen der vhs ist nicht gestattet.

## 12. Leistungsumfang, Schriftform

Leistungsumfang, Dauer und Zeiten sind dem jeweils aktuellen Programmheft oder der Internetseite zu entnehmen. Die vhs behält sich vor, aus wichtigen Gründen, Kurse mit einer anderen Kursleitung als ausgeschrieben zu besetzen sowie den Veranstaltungsort zu wechseln. Daraus entsteht kein Recht zur außerordentlichen Kündigung.

Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen. Der/die Dozent/-in ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jedweder Art bedürfen der Schriftform.

## 13. Gültigkeit

Sollten einzelne Bestimmungen dieser AGB ganz oder teilweise unwirksam sein, bleibt die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen unberührt.

Mit Inkrafttreten dieser AGB verlieren alle früheren Fassungen ihre Gültigkeit.



Volkshochschulen im  
Landkreis Unterallgäu e.V.



# Berufliche Qualifizierung

In dieser Übersicht sehen Sie die Angebotsvielfalt der vhs Unterallgäu zum Thema berufliche Weiterbildung. Einzelheiten entnehmen Sie bitte der Kursausschreibung im Programm.

Kursnr.	Kurstitel	Seite
11 010	Survival im Antragsdschungel - Elterngeld, Elternzeit und Co. verständlich erklärt	10
11 158	Erste-Hilfe - Auffrischkurs	10
12 000	Online-Veranstaltung - Langfristiges Vermögenswachstum mit Aktien und ETFs für Einsteiger/-innen	11
15 540	Neuronale Netze – das Herzstück moderner KI	16
15 545	Künstliche Intelligenz verstehen und nutzen – Chancen, Grenzen und praktische Anwendungen (Vortrag)	16
16 000	Motorsägenlehrgang Modul A nach DGUV in der Kleingruppe	16
16 008	Dengkurs - Dengeln lernen in Theorie und Praxis	17
23 020	Existenzgründung - Mit wertvollen Tipps in die eigene Selbstständigkeit	22
23 025	Unternehmensnachfolge - Wie kann sie erfolgreich gelingen?	22
23 026	Das „1 x 1 der Strategie“ - Know-how und Methoden für Menschen, die etwas bewegen wollen	23
23 030	Souverän und Selbstbewusst - So überzeugen Sie im Gespräch	23
23 033	Authentisch und überzeugend - Mit Körpersprache und Rhetorik zum Erfolg	23
23 034	Frei reden - Erfolgreich kommunizieren	23
23 040	Online-Veranstaltung - Erfolgreich vernetzen: Menschen gewinnen und Beziehungen stärken	23
24 000	Servierkurs für Anfänger/-innen, aber auch für Fachkräfte zur Vertiefung praktischer Fähigkeiten	24
24 005	Buchhaltung kompakt - Grundlagen einfach erklärt	24
24 010	Buchhaltung kompakt - Belege, Buchungen und Konten	24
24 015	Buchhaltung kompakt - Einnahmen-Überschuss-Rechnung (EÜR) einfach erklärt	25
24 020	Buchhaltung kompakt - Umsatzsteuer verstehen	25
24 025	Buchhaltung kompakt - Investitionen, Abschreibungen und Anlagevermögen	25
24 030	Buchhaltung kompakt - Jahresabschluss einfach erklärt	25
32 200	Microsoft Office im Büroalltag	26
32 210	Outlook leicht gemacht – E-Mails und Termine sicher im Griff	26
32 215	Word Grundlagenkurs	27
32 220	Word Aufbaukurs	27
32 225	Word trifft KI - Texte smarter erstellen mit Copilot und ChatGPT	27
33 405	Excel Grundlagenkurs	27
33 410	Excel Aufbaukurs	27
33 415	Excel clever nutzen – Tipps und Tricks mit Wow-Effekt	28
33 700	PowerPoint - Präsentationen perfekt gestalten und vortragen	28
33 702	PowerPoint meistern - Präsentationen, die begeistern	28
34 140	ChatGPT - Der Einstieg	28
34 142	ChatGPT - Erstellen eines personalisierten KI-Assistenten	28
34 144	Gemini - KI clever im Berufsalltag nutzen	28
34 146	Deepfakes erkennen - Von lustigen Videos bis hin zu Betrug und Manipulation	29
34 150	Online-Veranstaltung - KI (Künstliche Intelligenz) verstehen und anwenden	29
34 155	Online-Veranstaltung - Kreativ mit KI: Bilder, Illustrationen und Kunst erstellen	29
34 160	Online-Veranstaltung - KI-Musik: Von der Idee zum Song	29
36 102	Online-Veranstaltung - Von der Idee zum Design: Flyer, Webseiten und mehr	30
36 104	Online-Veranstaltung - Grundlagen zum Grafikdesign mit Affinity	30
36 106	Online-Veranstaltung - 3D Grafikprogramm Blender	30
36 400	Online-Veranstaltung - YouTube: Der Einstieg	31
36 500	Online-Veranstaltung - Programmieren mit Python für Anfänger/-innen leicht gemacht	31
41 001	Einbürgerungsprüfung	34
41 002	Einbürgerungsprüfung	34
41 003	Vorbereitungskurs für die Prüfung telc Deutsch A2 - B1	34
41 190	Sprachprüfung telc Deutsch A2 - B1	35
41 191	Sprachprüfung telc Deutsch A2 - B1	35
41 450	Deutsch B2.1	35
42 015	Englisch für Wiedereinsteiger/-innen (A1-A2)	36
42 105	Englisch für Wiedereinsteiger/-innen (A2)	37
42 115	Kompaktkurs – Business English für Ihren Berufsalltag (A2-B1)	37
42 210	Online-Veranstaltung - Englisch für Wiedereinsteiger/-innen (B1).	38
42 300	Let's talk! - English Conversation für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen (B1-B2)	38
42 310	Englisch für Teilnehmer/-innen mit sehr guten Vorkenntnissen (B2)	38
43 100	Französisch für Wiedereinsteiger/-innen (A2)	39
43 120	Französisch Kommunikationskurs für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen (A2/B1)	39
43 200	Französisch für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen (B1)	40
44 005	Italienisch (Folgekurs) für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen (A1)	40
44 300	Italienisch für Teilnehmer/-innen mit sehr guten Vorkenntnissen (B2)	42
44 400	Cosa vuol dire essere italiani? - Italienisch Konversationskurs (B1-C1)	42
45 300	Español para avanzados (B2)	45
45 400	Español para avanzados (C1)	45
47 005	Chinesisch für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen (A1)	45
48 010	Russisch für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen (A2)	46
55 340	Online-Veranstaltung - Yoga zur Stressprävention	54
76 000	Kalligraphie - Die Humanistische Kursive	81

In dieser Übersicht finden Sie unsere vielfältigen und spannenden Angebote speziell für Kinder, Jugendliche und junge Familien. Ob kreatives Gestalten, Tanz- und Bewegungsspaß, Englisch für Kinder oder Vorträge zum Umgang mit digitalen Medien – unsere Kurse laden Sie und Ihre Kinder zum Mitmachen, Ausprobieren und gemeinsamen Lernen ein. Die ausführlichen Kursbeschreibungen mit Terminen, Inhalten und Anmeldeöglichkeiten finden Sie im Programmheft.

Kursnr.	Kurstitel	Seite
11 010	Survival im Antragsdschungel - Elterngeld, Elternzeit und Co. verständlich erklärt	10
13 040	Hochsensibilität verstehen - und friedvoll begleiten	12
14 070	Die zauberhafte Welt der Glühwürmchen - Führung im Naturlehrgarten Mindelheim	13
15 535	Zwischen Bildschirmzeit und Wirklichkeit – Mediennutzung im digitalen Zeitalter	15
22 305	Flechtfrisuren zum Frundsbergfest	21
22 310	Flechtfrisuren zum Frundsbergfest	21
23 015	Prüfungsvorbereitungskurs zum Qualifizierenden Abschluss der Mittelschule	22
42 000	Englisch für Kinder im Vorschulalter (ab 5 Jahre)	35
42 001	Englisch für Grundschüler/-innen (1. bis 3. Klasse)	35
50 030	Tipps für Flechtfrisuren	48
55 005	Spielyoga für Kinder (5 bis 11 Jahre)	52
63 350	Thaiboxen für Mädels und Jungs (ab 7 Jahre)	69
63 500	Fit Kids - (Eltern-) Kinderfitness (3 bis 6 Jahre)	69
63 501	Fit Kids - (Eltern-) Kinderfitness (3 bis 6 Jahre)	69
64 006	Zumba® Minis (4 bis 6 Jahre)	69
64 010	Zumba® Dance-Fit für Kids (7 bis 14 Jahre)	69
64 015	Zumba® Minis (4 bis 10 Jahre)	69
64 445	Hip-Hop-Ferienworkshop (ab 6 Jahre)	71
64 450	Breakdance für Mädels und Jungs (ab 7 Jahre)	71
64 500	Hip-Hop und Shuffle Dance für Mädels und Jungs (ab 6 Jahre)	71
72 100	Töpfern für Kinder - Wer guckt über den Zaun...? (6 bis 12 Jahre)	72
72 110	Töpfern für Vorschulkinder - Zauberer (4 bis 5 Jahre)	72
72 115	Töpfern für Kinder - Bowl, die moderne Suppen-Tasse (6 bis 12 Jahre)	72
72 120	Töpfern für Kinder - Freies Töpfern (ab 6 Jahre)	72
72 200	Werkstoff Ton: Gefäß - Objekt - Skulptur	73
72 202	Werkstoff Ton: Gefäß - Objekt - Skulptur	73
72 203	Werkstoff Ton: Gefäß - Objekt - Skulptur	73
72 204	Werkstoff Ton: Gefäß - Objekt - Skulptur	73
72 205	Werkstoff Ton: Gefäß - Objekt - Skulptur	73
72 220	Werkstoff Ton: Keramik für Ostern	74
72 403	Kreativ mit Raysin - Deko & Geschenke gießen - Eltern-Kind-Kurs (ab 5 Jahre)	74
72 404	Kreativ mit Raysin - Deko & Geschenke gießen für Kinder und Jugendliche (ab 10 Jahre)	75
75 145	Malkurs für Kinder (6 bis 9 Jahre)	78
75 148	Malkurs für Kinder (ab 10 Jahre)	79
81 200	Osterbackstube für Kids ab 8 Jahren, Teens und Erwachsene	88
90 200	3x3x3-Zauberwürfel lösen (Jugendliche ab 12 Jahre und Erwachsene)	89

# Lernen mit Muße

Bei dieser Übersicht handelt es sich um Kurse für alle, die ein langsames Lerntempo bevorzugen oder sich vor der Anmeldung scheuen, weil es im Kurs zu schnell gehen könnte. Außerdem enthält die Übersicht Veranstaltungen speziell für Senior/-innen sowie zu Themen, die nicht nur, aber auch im fortgeschrittenen Alter interessant sind. Die Kursausschreibung finden Sie auf der jeweiligen angegebenen Seite. Natürlich stehen auch alle anderen Kurse den hier angesprochenen Zielgruppen offen, denn heterogene Gruppen sind eine Bereicherung für alle Teilnehmenden.

Kursnr.	Kurstitel	Seite
11 014	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung - Warum ist das wichtig?	10
11 018	Vorsorge für Krankheit und Alter - Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	10
14 005	Hinter den Kulissen des Bierbrauens - Erlebe unsere Storchenbrauerei hautnah!	12
14 060	Führung des Fischereihofs Salgen für Erwachsene	13
14 300	Faszination Tiny House - entspanntes Wohnen auf kleinem Raum	13
15 500	Technik in der Antike - Teil 1	15
15 510	Technik in der Antike - Teil 2	15
17 015	Kräuterworkshop „Rund um die Rose“ – Nutzung, Kulinarisches und Märchenhaftes	18
30 400	KI für alle Generationen - Digitale Helfer für mehr Teilhabe	26
31 120	EDV-Kurs für alle Generationen - Der sichere Einstieg ins Internet	26
42 002	Englisch von Anfang an - für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse (A1)	36
42 010	Englisch am Vormittag für Anfänger/-innen (A1)	36
42 200	Let's talk English – There's no need to be shy (ab B1)	37
43 000	Französisch für Anfänger/-innen (A1)	38
44 010	Italienisch für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen (A1/A2)	41
44 015	Canzoni e conversazione – Italienisch für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen (ab Niveau A1/A2)	41
45 000	¡Vamos! – Spanisch zum Kennenlernen (A1)	43
47 000	Chinesisch Kompaktkurs zum Kennenlernen für Anfänger/-innen (A1)	45
52 510	Handreflexzonen-Massage zum Kennenlernen	50
52 512	Fußreflexzonen-Massage zum Kennenlernen	50
53 050	Waldbaden mit Qi Gong-Übungen im Kurwald	51
53 060	Endlich entspannt mit Autogenem Training	51
54 000	Indian Balance® - Mit sanfter Bewegung ins Gleichgewicht finden	52
55 091	Yoga für alle (Hatha, Vinyasa Flow) - vormittags	53
55 185	Yoga nach B.K.S. Iyengar® - dehnen, spüren, entspannen, loslassen	54
55 346	Yoga	54
55 400	Yoga für alle (Hatha, Vinyasa Flow) - vormittags	56
56 055	Tai Chi am Vormittag - für Fortgeschrittene	58
56 210	Qi Gong am Vormittag	58
56 300	Qi Gong am Morgen im Park	59
58 020	Feldenkrais Workshop - Entspannung und Bewegung für steife Rücken und Schultern	61
58 120	Wirbelsäulengymnastik am Vormittag - für alle	62
58 280	Offene Gymnastik auf dem Stuhl - für Senioren/-innen	63
59 051	Aqua-Gymnastik	64
59 066	Aqua-Gymnastik	64
72 610	Gartendeko in Mosaik- und Strukturtechnik – Kugeln & Kegel	75
74 000	Offenes Klöppeln	75
75 065	Salben, Cremes und Tinkturen aus heimischen Pflanzen	77
75 150	Aquarell Malkurs für Erwachsene - Anfänger und leicht Fortgeschrittene	79
75 190	Workshop Aquarell - Baumlandschaften	80
75 300	Öl- und Acrylmalkurs	80
77 300	Interaktiver Schreibkurs mit Muße: Finde deine Schreibstimme	81
78 410	Singen für Körper, Geist und Wohlbefinden	81
78 412	Singen für Körper, Geist und Wohlbefinden	81



# Kurzübersicht nach vhs-Außenstellen

In dieser Übersicht sehen Sie die Angebotsvielfalt der vhs Unterallgäu sortiert nach allen Außenstellen außer Mindelheim und Bad Wörishofen.

## Breitenbrunn

21 220	Unterallgäuer Kulturpass - Nichts für Warmduscher (Vortrag mit Kneipp-Anwendung)	20
--------	--	----

## Dirlewang

50 030	Tipps für Flechtfrisuren	48
52 512	Fußreflexzonen-Massage zum Kennenlernen	50
57 150	Pilates für den ganzen Körper - am Abend	61
57 155	Pilates für den ganzen Körper - am Vormittag	61
58 080	Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer - Aufrichtung von Fuß bis Kopf	62
63 500	Fit Kids - (Eltern-) Kinderfitness (3 bis 6 Jahre)	69
63 501	Fit Kids - (Eltern-) Kinderfitness (3 bis 6 Jahre)	69
64 006	Zumba® Minis (4 bis 6 Jahre)	69
64 010	Zumba® Dance-Fit für Kids (7 bis 14 Jahre)	69
64 100	Zumba® Dance-Fit	70
72 305	Workshop Speckstein	74
74 010	Makramee-Kurs - Wandbehang im Bohostil	76
75 000	Weidenflechtkurs	76
75 005	Weidenflechtkurs	76
75 010	Trockenblumenkranz binden für Einsteiger/-innen	76
75 145	Malkurs für Kinder (6 bis 9 Jahre)	78
75 148	Malkurs für Kinder (ab 10 Jahre)	79
75 150	Aquarell Malkurs für Erwachsene - Anfänger und leicht Fortgeschrittene	79
82 000	Teatime mit Miss Marple - Literarischer Backkurs	89

## Ettringen

13 000	Warum bin ich so, wie ich bin? Eine Erklärung aus Sicht der Entwicklungspsychologie	11
13 010	Workshop Stark im Kopf - Was kann Mentaltraining leisten?	11
16 500	Schneiden von Obst- und Ziergehölzen	17
21 210	Unterallgäuer Kulturpass - „Wo mir Schwoba in Bayern herkomma!“ (Vortrag)	20
52 005	Psychosomatik - Was kann der Kopf für den Körper tun?	50
53 000	Vortrag - Meditation, der Weg zu innerer Ruhe und Klarheit	51
55 005	Spielyoga für Kinder (5 bis 11 Jahre)	52
55 640	Hatha Yoga	56
64 260	Zumba® Fitness	70
81 200	Osterbackstube für Kids ab 8 Jahren, Teens und Erwachsene	88

## Kammlach

55 300	Hatha Yoga am Abend	54
55 301	Hatha Yoga am Abend	54

## Kirchheim

16 005	Sensenkurs - Mähen für den Hausgebrauch	17
16 008	Dengelkurs - Dengeln lernen in Theorie und Praxis	17
17 010	Wildkräuterwanderung - Frühjahreskräuter entdecken und verarbeiten	18
17 015	Kräuterworkshop „Rund um die Rose“ – Nutzung, Kulinarisches und Märchenhaftes	18
17 030	Wildkräuterwanderung - Sommerkräuter nutzen und räuchern	18
21 230	Unterallgäuer Zeitreise-Touren - Kirchheim	21
53 005	Klangreise - Meditation für innere Ruhe und Lebensfreude	51
53 010	Klangreise - Meditation für innere Ruhe und Lebensfreude	51
53 015	Klangreise - Meditation für innere Ruhe und Lebensfreude	51
55 650	Hatha Yoga	56
56 500	Qi Gong am Abend - Beweglichkeit, Stabilität, Entspannung	60
58 201	Rücken Fit durch Bewegung und Kräftigung	62
58 210	Rücken Fit durch Bewegung und Kräftigung	62
58 220	Rücken Fit durch Bewegung und Kräftigung	62
58 222	Rücken Fit durch Bewegung und Kräftigung	63
61 180	Funktionelles Training	67
62 150	Step Choreo	67
72 120	Töpfern für Kinder - Freies Töpfern (ab 6 Jahre)	72
72 250	Raku Keramik-Workshop	74
72 610	Gartendeko in Mosaik- und Strukturtechnik – Kugeln & Kegel	75
74 005	Makramee-Kurs - Knoten, Kunst & Kreativität	76
75 060	Naturkosmetik aus einfachen Mitteln – natürlich und nachhaltig	77
75 065	Salben, Cremes und Tinkturen aus heimischen Pflanzen	77
77 400	Naturfotografie - Kurs für Einsteiger/-innen	81
78 425	Didgeridoo Baukurs - Der klingende Stock Australiens	82
78 428	Handpan spielen lernen - Trommeln mal sphärisch, rhythmisch, meditativ	82
78 430	Schamanisch-Indianische Flöte - Ein Kurs zum Selbstbauen	82
78 435	Indianische Flöte - Gemeinsames Musizieren	82

## Markt Wald

11 158	Erste-Hilfe - Auffrischkurs	10
15 535	Zwischen Bildschirmzeit und Wirklichkeit – Mediennutzung im digitalen Zeitalter	15
15 545	Künstliche Intelligenz verstehen und nutzen – Chancen, Grenzen und praktische Anwendungen (Vortrag)	16
17 300	„Ist da der Wurm drin?“ - Zeitgemäßes Parasitenmanagement in der Pferdehaltung	19
17 305	Motiviere Dein Pferd - Freie Bodenarbeit und Zirzensik (Praxiskurs)	19
17 306	Motiviere Dein Pferd - Freie Bodenarbeit und Zirzensik (Praxiskurs)	19
52 000	Wie kann ich Angst und Stress bewältigen? Resilienztraining für Ihren Alltag	49
64 015	Zumba® Minis (4 bis 10 Jahre)	69
64 230	Zumba® Fitness	70
64 300	Hula-Hoop Fitness - Für Anfänger/-innen	70
64 305	Hula-Hoop Fitness - Für Fortgeschrittene	71
64 445	Hip-Hop-Ferienworkshop (ab 6 Jahre)	71
74 012	Filzexperimente - Freies Filzen in der Fläche	76
79 310	Kreistänze - fröhlich, pffiffig, flott & still	84
79 510	Line Dance für fortgeschrittene Anfänger/-innen	85
90 700	Märchenerzählung mit anschließender Interpretation	89

## Ottobeuren

15 530	Himmelsmechanik - Theorie und Praxis in der Volkssternwarte	15
17 005	Wildkräuterwanderung - Kräuter des Frühlings	17
42 020	Englisch für Wiedereinsteiger/-innen (A2)	36
45 100	Spanisch für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen (A2)	44
52 600	Thai-Yoga-Massage „Nuad Phaen Boran“ - Partner-Workshop	50
54 000	Indian Balance® - Mit sanfter Bewegung ins Gleichgewicht finden	52
55 700	Hatha Yoga für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene	56
55 765	Kundalini Yoga	56
55 766	Kundalini Yoga	56
56 355	Qi Gong am Abend	59
56 360	Qi Gong am Abend	59
56 365	Qi Gong am Vormittag	60
56 370	Qi Gong am Abend	60
56 390	Qi Gong am Vormittag	60
56 395	Qi Gong am Vormittag	60
57 095	Pilates - Für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene	60
57 096	Pilates - Für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene	61
57 120	Pilates - Für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene	61
60 020	Slow Jogging - Für Laufeinsteiger/-innen und Lauferfahrene	65

60 522	M.A.X.® MUSCLE ACTIVITY EXCELLENCE und smartAbs	65
60 530	CORE 3D - Das moderne Rückentraining	65
60 600	AROHA® - Ganzkörpertraining für innere Balance und körperliche Fitness	66
79 515	Line Dance für fortgeschrittene Anfänger/-innen	85

## Pfaffenhausen

14 005	Hinter den Kulissen des Bierbrauens - Erlebe unsere Storchenbrauerei hautnah!	12
14 060	Führung des Fischereihofs Salgen für Erwachsene	13
14 061	Führung des Fischereihofs Salgen für Erwachsene	13
17 040	Wildkräuterwanderung – Sommerkräuter entdecken und genießen	18
55 200	Yoga nach B.K.S. Iyengar® - dehnen, spüren, entspannen, loslassen	54
55 250	Hatha Yoga - Yoga im Alltag	54
61 195	Tabata	67

## Rammingen

13 040	Hochsensibilität verstehen - und friedvoll begleiten	12
72 403	Kreativ mit Raysin - Deko & Geschenke gießen - Eltern-Kind-Kurs (ab 5 Jahre)	74
72 404	Kreativ mit Raysin - Deko & Geschenke gießen für Kinder und Jugendliche (ab 10 Jahre)	75
72 407	Kreativ mit Raysin - Deko & Geschenke gießen	75
72 408	Kreativ mit Raysin - Deko & Geschenke gießen	75
75 050	Ölauszüge und Salben aus (Wild-)Kräutern herstellen	77
75 055	Schätze aus dem Bienenvolk - Salbe, Lippenpflege und Wissenswertes	77

## Stetten

11 018	Vorsorge für Krankheit und Alter - Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	10
16 999	Räuchern fürs Wohlbefinden – Mit Kräutern durch das Jahr	17
17 000	Wildkräuterwanderung - Kräuter des Frühlings	17
57 020	Pilates mit integriertem Beckenbodentraining für Frauen	60
78 412	Singen für Körper, Geist und Wohlbefinden	81

## Tussenhausen

55 406	Yoga für alle (Hatha, Vinyasa Flow) - früher Abend	56
55 410	Yoga für alle (Hatha, Vinyasa Flow) - später Abend	56
55 618	Hatha Yoga	56
56 240	Qi Gong am Abend	58
58 065	Wirbelsäulengymnastik	62
72 100	Töpfern für Kinder - Wer guckt über den Zaun...? (6 bis 12 Jahre)	72
72 110	Töpfern für Vorschulkinder - Zauberer (4 bis 5 Jahre)	72
72 115	Töpfern für Kinder - Bowl, die moderne Suppen-Tasse (6 bis 12 Jahre)	72



Das vorliegende Leitbild wurde von einer kleinen Gruppe von Volkshochschulmitarbeiterinnen, Teilnehmerinnen und Kursleiterinnen gezeichnet und soll ein Leitfadensystem und eine Orientierung für unser tägliches Handeln sein, ein Fundament, das der Sinnhaftigkeit unseres Tuns zugrunde gelegt werden kann.

### **Wer sind wir?**

Wir sind eine öffentlich geförderte Weiterbildungseinrichtung und übernehmen die kommunale Aufgabe der Erwachsenenbildung für die Städte Mindelheim, Bad Wörschhofen und die Gemeinden im Landkreis Unterallgäu.

### **Welchen Auftrag erfüllen wir?**

Als moderne Dienstleistungseinrichtung haben wir einen sehr hohen Bekanntheitsgrad. Wir stehen allen Bürgern und Bürgerinnen ortsnahe mit unserem breitgefächerten Bildungsangebot zur Verfügung.

Es erstreckt sich auf persönliche, gesellschaftliche, politische und berufliche Bereiche. Wir tragen dazu bei, neues Wissen zu erwerben und Kenntnisse zu vertiefen, zu erweitern und zu aktualisieren.

### **Welche Grundsätze sind für uns leitend?**

Unser Handeln ist geprägt von den Werten der Sozialstaatlichkeit wie Chancengleichheit, Toleranz, Verantwortungsbewusstsein und Neutralität.

Wir begreifen den Menschen als lebenslang lernendes Individuum. Er trägt selbst zu einer erfolgreichen Lebensführung bei, ist gesellschaftspolitisch mündig und führt sein Leben verantwortungsbewusst.

### **Was bieten wir an?**

Wir bieten ein in Zielen, Inhalten und Methoden breit gefächertes Bildungsangebot in den Themenbereichen:

- Beruf und Karriere
- Gesellschaft und Leben
- Sprachen und Verständigung
- Gesundheit und Fitness
- Kultur und Gestalten
- Spezial und mehr

Unsere Angebote werden ständig aktualisiert.

Wir sind ein Ort des lebendigen Bildungsaustauschs und der Kommunikation für Menschen aller Altersklassen, an dem gemeinsames und gelingendes Lernen stattfindet. Wir entwickeln und organisieren unsere Angebote im Einklang mit den Lerninteressen der Teilnehmer und Teilnehmerinnen und gesellschaftlichen Notwendigkeiten. Dabei berücksichtigen wir die Grundsätze der Sozialverträglichkeit, der Marktorientierung, der Wirtschaftlichkeit und Effizienz.

### **Wie arbeiten wir zusammen?**

Neben wenigen hauptamtlich und vielen ehrenamtlich Tätigen im pädagogischen und organisatorischen Bereich arbeiten wir ausschließlich mit Kursleiter/-innen auf Honorarbasis. In engem Zusammenwirken mit der Geschäftsstelle trägt ihre hohe fachliche und soziale Kompetenz zum individuellen Bildungserfolg bei. Unser Miteinander ist geprägt von einem offenen und respektvollen Umgang. Wir unterstützen die Kursleiter/-innen in ihrer Selbstverpflichtung zu ständiger persönlicher und fachlicher Weiterbildung und verstehen uns als Bildungspartner für sie und unsere Teilnehmer und Teilnehmerinnen.

### **Welchen Nutzen bieten wir?**

Mit unseren flächendeckenden Angeboten zu günstigen Gebühren stehen wir jedem offen und erfüllen damit einen gemeinnützigen Auftrag.

Als sich selbst weiterentwickelnde und lernende Organisation tragen wir mit Kompetenz und Engagement dazu bei, Bildungsinteressen und Notwendigkeiten der Teilnehmer/-innen zu befriedigen, neue Wege in der Lebensführung aufzuzeigen, Mitverantwortung zu stärken und die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen. Als zentrale Bildungseinrichtung im kommunalen Gefüge sind wir ein verlässlicher Kooperationspartner für kulturelle Vorhaben und für den Schulungsbedarf ortsansässiger Unternehmen, wir sind Podium für umwelt- und gesellschaftspolitische Entwicklungen und tragen insgesamt zur städtischen Belebung bei.

### **Unsere Vision!**

Auf einer gesicherten personellen und finanziellen Basis wollen wir auch in Zukunft ein Haus der Bildung mit einer passenden Tür für alle Bildungsbelange des modernen Lebens sein und für jeden ein Stück Mehr an Lebensqualität bereithalten.

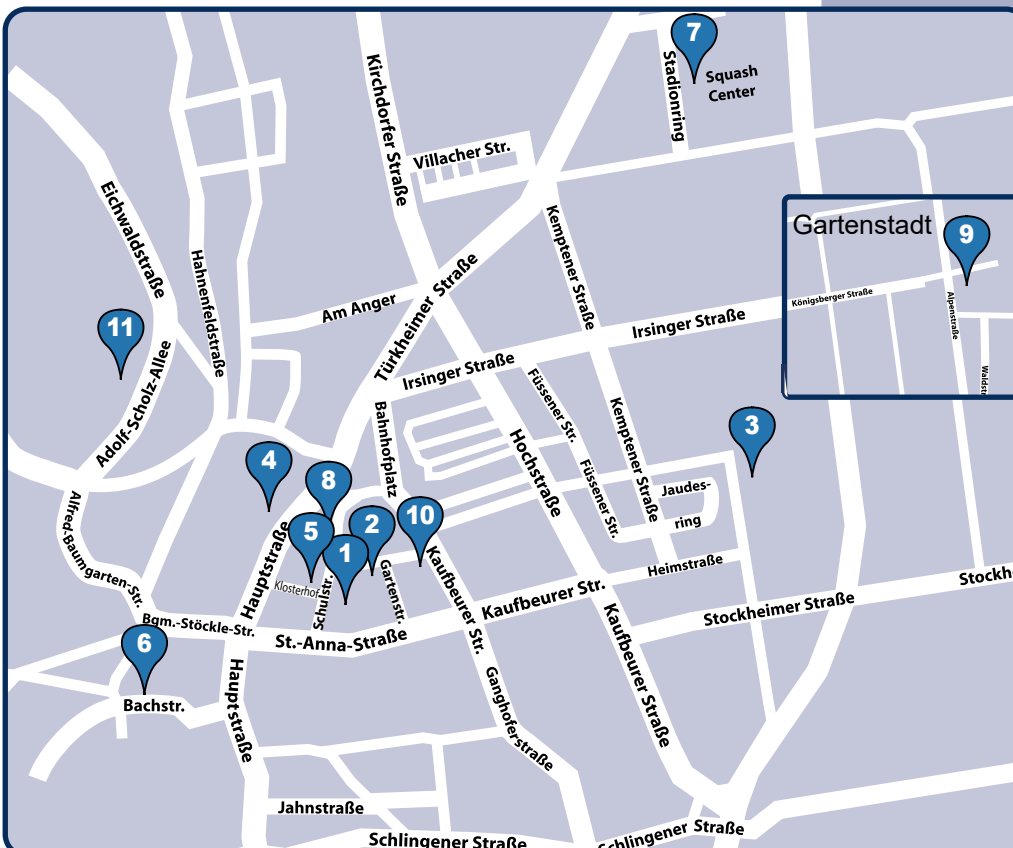
## Kursorte in Mindelheim



### Hier finden unsere Kurse in Mindelheim statt:

- 1 ehem. Internat der Maristen Champagnatplatz 4
- 2 Maristenkolleg, Turnhalle D Champagnatplatz 1
- 3 Hallenbad Brennerstraße 1
- 4 Dancing School Tosca Säulingstr. 7
- 5 ehem. Maria-Ward-Internat Maximilianstr. 63
- 6 Maria-Ward-Schule - Turnhalle Luxenhoferstraße 3
- 7 vhs-Gebäude Maximilianstraße 60
- 8 Berufsschule Westernacher Straße 5
- 9 Parkplatz Berufsschule Luxenhoferstraße 27
- 10 Kulturfabrik Georgenstraße 33
- 11 Turnhalle unter der Studienkirche Champagnatplatz 6
- 12 Parkplatz Schwabenwiese

## Kursorte in Bad Wörishofen



### Hier finden unsere Kurse in Bad Wörishofen statt:

- 1 Mittelschule Schulstraße 11
- 2 Grundschule Kaufbeurer Straße 12 Zugang über St.-Anna-Str./Gartenstraße
- 3 Berufsschule und Berufliche Schulen Oststraße 38
- 4 Kurhaus Hauptstr. 16
- 5 Mehrgenerationenhaus Klosterhof 1
- 6 Haus zum Gugger Bachstraße 16
- 7 Sportstudio Fit & Squash Stadionring 9a
- 8 Pfarrsaal in St. Justina Schulstr. 10a
- 9 Wettersteinweg 9 Gartenstadt
- 10 Dreifachturnhalle Kaufbeurer Straße 12
- 11 Kurhotel Sonnengarten Adolf-Scholz-Allee 5



Volkshochschulen im Landkreis Unterallgäu e.V.  
 Maximilianstraße 60 • 87719 Mindelheim • Telefon: 08261 - 9124  
 E-Mail: info@vhs-ua.de • www.vhs-ua.de

Volkshochschule Bad Wörishofen  
 im Kurhaus, Hauptstraße 16 • 86825 Bad Wörishofen  
 Telefon: 08247 - 9925892 • E-Mail: badwoerishofen@vhs-ua.de

**Bitte pro Teilnehmer/-in eine Anmeldung ausfüllen!**

*Bitte alles in Druckbuchstaben ausfüllen!*

\_\_\_\_\_  
 Familienname, Vorname

\_\_\_\_\_  
 Straße, Hausnummer

\_\_\_\_\_  
 PLZ, Wohnort

erreichbar unter Telefon oder Fax \_\_\_\_\_ Geburtsjahr \_\_\_\_\_

männlich  weiblich  divers (für statistische Zwecke)

E-Mail \_\_\_\_\_

**Erteilung einer Einzugsermächtigung  
 und eines SEPA-Lastschriftmandats**

IBAN \_\_\_\_\_

BIC \_\_\_\_\_

Kto.-Inhaber \_\_\_\_\_

**Ich möchte mich für folgende  
 Veranstaltungen / Kurse anmelden:**

Veranstaltungsnummer \_\_\_\_\_ €

\_\_\_\_\_ €

\_\_\_\_\_ €

\_\_\_\_\_ €

\_\_\_\_\_ €

\_\_\_\_\_ €

**Abbuchung gewünscht** \_\_\_\_\_ €

Die Anmeldung ist verbindlich. Eine gesonderte Bestätigung erfolgt nicht. Bei ausgebuchten Kursen sowie bei terminlichen und sonstigen Änderungen werden Sie umgehend benachrichtigt.

Mit dieser Anmeldung erkläre ich mich mit den allgemeinen Geschäftsbedingungen einverstanden, einsehbar unter [www.vhs-ua.de/kontakt/agb](http://www.vhs-ua.de/kontakt/agb)  
 Ich willige ein, dass die vhs Unterallgäu meine Kontaktdaten zum Zwecke der Schulungsanmeldung und Kommunikation speichert und verarbeitet.  
 Die Datenschutzerklärung ist einsehbar unter [www.vhs-ua.de/datenschutzerklaerung](http://www.vhs-ua.de/datenschutzerklaerung)

\_\_\_\_\_  
 Datum Unterschrift



Volkshochschulen im Landkreis Unterallgäu e.V.  
 Maximilianstraße 60 • 87719 Mindelheim • Telefon: 08261 - 9124  
 E-Mail: info@vhs-ua.de • www.vhs-ua.de

Volkshochschule Bad Wörishofen  
 im Kurhaus, Hauptstraße 16 • 86825 Bad Wörishofen  
 Telefon: 08247 - 9925892 • E-Mail: badwoerishofen@vhs-ua.de

**Bitte pro Teilnehmer/-in eine Anmeldung ausfüllen!**

*Bitte alles in Druckbuchstaben ausfüllen!*

\_\_\_\_\_  
 Familienname, Vorname

\_\_\_\_\_  
 Straße, Hausnummer

\_\_\_\_\_  
 PLZ, Wohnort

erreichbar unter Telefon oder Fax \_\_\_\_\_ Geburtsjahr \_\_\_\_\_

männlich  weiblich  divers (für statistische Zwecke)

E-Mail \_\_\_\_\_

**Erteilung einer Einzugsermächtigung  
 und eines SEPA-Lastschriftmandats**

IBAN \_\_\_\_\_

BIC \_\_\_\_\_

Kto.-Inhaber \_\_\_\_\_

**Ich möchte mich für folgende  
 Veranstaltungen / Kurse anmelden:**

Veranstaltungsnummer \_\_\_\_\_ €

\_\_\_\_\_ €

\_\_\_\_\_ €

\_\_\_\_\_ €

\_\_\_\_\_ €

\_\_\_\_\_ €

**Abbuchung gewünscht** \_\_\_\_\_ €

Die Anmeldung ist verbindlich. Eine gesonderte Bestätigung erfolgt nicht. Bei ausgebuchten Kursen sowie bei terminlichen und sonstigen Änderungen werden Sie umgehend benachrichtigt.

Mit dieser Anmeldung erkläre ich mich mit den allgemeinen Geschäftsbedingungen einverstanden, einsehbar unter [www.vhs-ua.de/kontakt/agb](http://www.vhs-ua.de/kontakt/agb)  
 Ich willige ein, dass die vhs Unterallgäu meine Kontaktdaten zum Zwecke der Schulungsanmeldung und Kommunikation speichert und verarbeitet.  
 Die Datenschutzerklärung ist einsehbar unter [www.vhs-ua.de/datenschutzerklaerung](http://www.vhs-ua.de/datenschutzerklaerung)

\_\_\_\_\_  
 Datum Unterschrift

# TEAMPLAYER GESUCHT!

Egal ob Verwaltung oder Produktion –  
scanne den QR-Code und werde Teil  
von Europas Marktführer für  
Verpackungslösungen.



**MODERNE ARBEITSBEDINGUNGEN**

**ZAHLEICHE BENEFITS**

**MOBILES ARBEITEN**

**WEITERBILDUNG**

**BIKE LEASING**

**T·R·I·C·O·R®**

MEMBER OF THE RENGO / TRI-WALL GROUP

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



Wir unterstützen  
**BILDUNGS-  
GERECHTIGKEIT.**



**Gratis**

1 Jahr Online-  
Nachhilfe im Wert  
von bis zu 1.788 €\*  
\*ab 10 €

# Schule ganz easy.

Mit dem Jugendgirokonto Ihrer  
Genossenschaftsbank Unterallgäu eG  
und persönlicher Nachhilfe von ubiMaster.

\*Alle jungen Kunden im Alter von 11 bis einschließlich 18 Jahren mit unserem Jugendgirokonto erhalten von uns einen kostenlosen Zugang zur mehrfach ausgezeichneten Online-Nachhilfeplattform ubiMaster, gültig für das aktuelle Schuljahr. Die ubiMaster-App bietet persönliche Nachhilfe und Lernunterstützung in den Kernfächern – und das ab der 5. Jahrgangsstufe.

Wir machen den Weg frei.



Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Forschung, Technologie  
und Raumfahrt



Genossenschaftsbank  
Unterallgäu eG

