

A large, solid yellow circle is positioned in the upper right corner of the page, partially overlapping the green circular background.

**Zeit für Bildung.  
Zeit für mich.**

# **Programmheft**

**Herbst/Winter  
2026/2027**

Wenn Ihr

***BAD***

ZUM WOHNZIMMER WIRD

**BAD &  
FLIESEN**

by KLEINER

Besuchen Sie unsere Ausstellungen in  
**MINDELHEIM | KEMPTEN | KAUFBEUREN.**  
Wir haben auch am Wochenende geöffnet.



**BAD**  
*Inspirationen*

*Kreativ*

Ihre Ideen vereint  
mit unseren vielfältigen  
**BAD-LÖSUNGEN.**

**K KLEINER**

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



## Zeit für Bildung. Zeit für mich.

Draußen wird es früher dunkel, drinnen wird es voller: Der Kalender kennt im Herbst erstaunlich wenig Erbarmen. Umso wichtiger ist die Frage, die sich viele viel zu selten stellen: Wann bin eigentlich ich einmal dran?

Seneca wusste schon vor zweitausend Jahren: An Zeit mangelt es uns eigentlich nicht, nur an guten Verwendungen dafür. Eine davon halten Sie gerade in den Händen. Denn ein vhs-Kurs ist mehr als ein Termin im Kalender. Er ist ein Abend, an dem das Handy in der Tasche bleibt. Ein paar Stunden, die niemand anderem gehören. Und nicht selten der Anfang von etwas, das bleibt: eine neue Fertigkeit, eine neue Sicht auf die Dinge, manchmal auch eine neue Bekanntschaft.

„Es ist nicht zu wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist zu viel Zeit, die wir nicht nutzen.“

Seneca (ca. 4 v. Chr. – 65 n. Chr.), römischer Philosoph

Was das konkret sein kann, entscheiden Sie: das Spanisch, das seit Jahren auf der Liste steht. Der Sauerteig, der endlich gelingen darf. Die Rückenschule, die der Rücken schon lange anmahnt. Oder die erste vorsichtige Annäherung an die Künstliche Intelligenz. Unsere Dozentinnen und Dozenten sind bereit, Ihr Können mit Geduld weiterzugeben und jener Begeisterung, die ansteckender ist als jeder Winterschnupfen. Und das ganz in Ihrer Nähe.

Kochen Sie sich einen Tee, schlagen Sie dieses Heft irgendwo in der Mitte auf und lassen Sie sich überraschen, wo Sie hängen bleiben. Es wäre nicht das erste Mal, dass aus einer halben Stunde Blättern ein ganzes Semester Vorfreude wird.

Ihr

Dr. Stephan Winter

1. Vorsitzender der Volkshochschulen im Landkreis Unterallgäu e.V.

## Die vhs Orte im Landkreis

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

Vorsitzender:

Dr. Stephan Winter, Bürgermeister a.D. Mindelheim

stellvertr. Vorsitzender:

Peter Kraus, Kulturamtsleiter, Ottobeuren

stellvertr. Vorsitzender:

Stefan Welzel, Bürgermeister a.D. Bad Wörishofen

Landrat Alex Eder, Unterallgäu

Anton Fleck, Tussenhausen

Hermann Lochbronner, Bürgermeister a.D. Kirchheim

Norbert Führer, Bürgermeister a.D. Wiedergeltingen

Robert Sturm, Bürgermeister a.D. 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](mailto:info@vhs-ua.de)  
Web: [www.vhs-ua.de](http://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](mailto:badwoerishofen@vhs-ua.de)  
86825 Bad Wörishofen

Leitung: Nadine Ludewig, M.A.

Verwaltung: Martina Schwaier

#### Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag  
Telefonisch: 9 - 12.30 Uhr  
Persönlich: 10 - 12.30 Uhr



### Martina Schwaier

Kursorganisation  
vhs Bad Wörishofen

## Integration und Grundbildung Maximilianstraße 61, 87719 Mindelheim

#### Integrationsbüro Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag 9 - 12 Uhr,  
sowie nach Vereinbarung  
Telefon: 08261 - 738443



### Sylvia Grödl

Fachbereichsleitung Integration  
Pädagogische Mitarbeiterin,  
Integration und Grundbildung  
[Sylvia.Groedl@vhs-ua.de](mailto: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 Dirlewang**  
Leitung: Sonja Frey



**vhs 86874 Tussenhausen**  
Leitung: Barbara Krause



**vhs 87772 Pfaffenhausen**  
Leitung: Katharina Calaon



**vhs 87739 Breitenbrunn**  
Leitung: Thea Zedelmeier



**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:** Erstellt mit Hilfe von KI

**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 - 94 |
| Allgemeine Geschäftsbedingungen          | Seite | 100     |
| Leitbild                                 | Seite | 101     |
| Anmeldeformulare                         | Seite | 102     |



## Gesellschaft und Leben

|                                              |          |                                           |          |
|----------------------------------------------|----------|-------------------------------------------|----------|
| <b>Vorsorge für verschiedene Lebenslagen</b> | Seite 11 | <b>vhs.wissen live</b>                    | Seite 17 |
| <b>Brandschutz</b>                           | Seite 12 | <b>Wildkräuterkunde und Räucherwissen</b> | Seite 18 |
| <b>Recht und Finanzen</b>                    | Seite 13 | <b>Natur und Tier</b>                     | Seite 19 |
| <b>Finance Goes Digital online</b>           | Seite 13 | <b>Führungen und Besichtigungen</b>       | Seite 21 |
| <b>Energieversorgung verstehen</b>           | Seite 13 | <b>Unterallgäuer Kulturpass</b>           | Seite 22 |
| <b>Motorsägenlehrgang</b>                    | Seite 14 | <b>Unterallgäuer Zeitreise-Touren</b>     | Seite 23 |
| <b>Pädagogik und Psychologie</b>             | Seite 14 |                                           |          |



## Beruf und Digitales

|                                            |          |                                      |          |
|--------------------------------------------|----------|--------------------------------------|----------|
| <b>Unternehmensgründung und -nachfolge</b> | Seite 24 | <b>Digitale Teilhabe</b>             | Seite 28 |
| <b>Öffentlichkeitsarbeit</b>               | Seite 24 | <b>Microsoft Office</b>              | Seite 28 |
| <b>Schlüsselkompetenzen</b>                | Seite 25 | <b>Programmieren</b>                 | Seite 30 |
| <b>Finanzbuchhaltung</b>                   | Seite 26 | <b>Grafik, Medien- und Webdesign</b> | Seite 30 |
| <b>Künstliche Intelligenz</b>              | Seite 26 |                                      |          |



## Sprachen und Verständigung

|                                   |          |                      |          |
|-----------------------------------|----------|----------------------|----------|
| <b>Sprachenlernen mit System</b>  | Seite 34 | <b>Französisch</b>   | Seite 43 |
| <b>Deutsch Integrationskurse</b>  | Seite 35 | <b>Italienisch</b>   | Seite 44 |
| <b>Besser lesen und schreiben</b> | Seite 35 | <b>Spanisch</b>      | Seite 47 |
| <b>Einbürgerungsprüfung</b>       | Seite 36 | <b>Portugiesisch</b> | Seite 49 |
| <b>telc Deutsch (A2-B1)</b>       | Seite 36 | <b>Türkisch</b>      | Seite 49 |
| <b>telc Deutsch (B2)</b>          | Seite 37 | <b>Chinesisch</b>    | Seite 49 |
| <b>Deutsch (B2.1)</b>             | Seite 38 | <b>Russisch</b>      | Seite 50 |
| <b>Englisch für Kinder</b>        | Seite 39 | <b>Kroatisch</b>     | Seite 50 |
| <b>Pub Quiz</b>                   | Seite 39 | <b>Arabisch</b>      | Seite 50 |
| <b>Englisch</b>                   | Seite 40 |                      |          |



## Gesundheit und Fitness

|                                     |          |                                                |          |
|-------------------------------------|----------|------------------------------------------------|----------|
| <b>Styling und Hautpflege</b>       | Seite 51 | <b>Wirbelsäulengymnastik und Rückenfitness</b> | Seite 66 |
| <b>Gesundes Leben und Ernährung</b> | Seite 52 | <b>Gymnastik auf dem Stuhl</b>                 |          |
| <b>Entspannungsmethoden</b>         | Seite 54 | <b>und Sturzprophylaxe</b>                     | Seite 67 |
| <b>Massage</b>                      | Seite 55 | <b>Beckenbodengymnastik</b>                    | Seite 68 |
| <b>Indian Balance®</b>              | Seite 56 | <b>Wassergymnastik</b>                         | Seite 68 |
| <b>Lachyoga</b>                     | Seite 56 | <b>Schwimmkurse</b>                            | Seite 69 |
| <b>Yoga für Kinder</b>              | Seite 57 | <b>Fitness und Ganzkörpertraining</b>          | Seite 69 |
| <b>Yoga</b>                         | Seite 57 | <b>Stiloffenes Technik-Sparring</b>            | Seite 72 |
| <b>Tai Chi</b>                      | Seite 62 | <b>Selbstverteidigung</b>                      | Seite 73 |
| <b>Qi Gong</b>                      | Seite 63 | <b>Fitness für Kinder</b>                      | Seite 73 |
| <b>Pilates</b>                      | Seite 64 | <b>Zumba® für Kinder</b>                       | Seite 73 |
| <b>Feldenkrais</b>                  | Seite 65 | <b>Zumba®</b>                                  | Seite 74 |



## Kultur und Gestalten

|                                     |          |                                           |          |
|-------------------------------------|----------|-------------------------------------------|----------|
| <b>Tanzen für Kinder</b>            | Seite 76 | <b>Naturkosmetik</b>                      | Seite 84 |
| <b>Tanz</b>                         | Seite 76 | <b>Kalligraphie und Kartengestaltung</b>  | Seite 84 |
| <b>Ein Tag für alle</b>             | Seite 79 | <b>Malen und Zeichnen</b>                 | Seite 85 |
| <b>Töpfern</b>                      | Seite 80 | <b>Schriftarten wiederentdecken</b>       | Seite 87 |
| <b>Speckstein</b>                   | Seite 81 | <b>Literatur</b>                          | Seite 87 |
| <b>Kreativ mit Raysin</b>           | Seite 81 | <b>Märchen, Puppenspiel und Theater</b>   | Seite 88 |
| <b>Floristik und Weidenflechten</b> | Seite 83 | <b>Jodeln und Singen</b>                  | Seite 88 |
| <b>Handarbeiten und Nähen</b>       | Seite 83 | <b>Musikinstrumente bauen und spielen</b> | Seite 89 |



## Spezial und mehr

|                  |          |                                    |          |
|------------------|----------|------------------------------------|----------|
| <b>Kochkurse</b> | Seite 90 | <b>Cocktails und Mocktails</b>     | Seite 94 |
| <b>Backkurse</b> | Seite 93 | <b>Geschichte der Bierbrauerei</b> | Seite 94 |



## Auf einen Blick

|                                  |          |                                            |          |
|----------------------------------|----------|--------------------------------------------|----------|
| <b>Berufliche Qualifizierung</b> | Seite 95 | <b>Aktiv im Alter</b>                      | Seite 97 |
| <b>Junge vhs</b>                 | Seite 96 | <b>Kurzübersicht nach vhs-Außenstellen</b> | Seite 98 |

**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.
- Das Therapiezentrum GmbH
- Genossenschaftsbank Unterallgäu eG
- Gerlinde M. Ahne
- Glass GmbH
- Heilpraktikerschule Landsberg am Lech
- Konrad Kleiner GmbH & Co. KG
- Modehaus Stammel
- St. Leonhard Apotheke
- Stadt Bad Wörishofen Kur- und Tourismusbetrieb Bad Wörishofen
- TRICOR Packaging & Logistics AG
- web&IT Solutions

### Hinweise zu Anmeldung und Beratung

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**

Telefonisch beraten wir Sie gerne unter: 08261 - 9124

sowie unter: 08247 - 9925892 zu den angegebenen Geschäftszeiten.

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 anmelden oder zu einem späteren Termin in den Online-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. 98**

## 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. Sofern Sie uns Ihre E-Mail-Adresse mitgeteilt haben, erhalten Sie vor Kursbeginn eine automatische Kurserinnerung.

#### ■ 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 E-Mail-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 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 Herbst/Winter 2026/2027

| September 2026 | Oktober 2026 | November 2026 | Dezember 2026 | Januar 2027 | Februar 2027 | März 2027 |
|----------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-----------|
| 01 Di          | 01 Do        | 01 So         | 01 Di         | 01 Fr       | 01 Mo        | 01 Mo     |
| 02 Mi          | 02 Fr        | 02 Mo         | 02 Mi         | 02 Sa       | 02 Di        | 02 Di     |
| 03 Do          | 03 Sa        | 03 Di         | 03 Do         | 03 So       | 03 Mi        | 03 Mi     |
| 04 Fr          | 04 So        | 04 Mi         | 04 Fr         | 04 Mo       | 04 Do        | 04 Do     |
| 05 Sa          | 05 Mo        | 05 Do         | 05 Sa         | 05 Di       | 05 Fr        | 05 Fr     |
| 06 So          | 06 Di        | 06 Fr         | 06 So         | 06 Mi       | 06 Sa        | 06 Sa     |
| 07 Mo          | 07 Mi        | 07 Sa         | 07 Mo         | 07 Do       | 07 So        | 07 So     |
| 08 Di          | 08 Do        | 08 So         | 08 Di         | 08 Fr       | 08 Mo        | 08 Mo     |
| 09 Mi          | 09 Fr        | 09 Mo         | 09 Mi         | 09 Sa       | 09 Di        | 09 Di     |
| 10 Do          | 10 Sa        | 10 Di         | 10 Do         | 10 So       | 10 Mi        | 10 Mi     |
| 11 Fr          | 11 So        | 11 Mi         | 11 Fr         | 11 Mo       | 11 Do        | 11 Do     |
| 12 Sa          | 12 Mo        | 12 Do         | 12 Sa         | 12 Di       | 12 Fr        | 12 Fr     |
| 13 So          | 13 Di        | 13 Fr         | 13 So         | 13 Mi       | 13 Sa        | 13 Sa     |
| 14 Mo          | 14 Mi        | 14 Sa         | 14 Mo         | 14 Do       | 14 So        | 14 So     |
| 15 Di          | 15 Do        | 15 So         | 15 Di         | 15 Fr       | 15 Mo        | 15 Mo     |
| 16 Mi          | 16 Fr        | 16 Mo         | 16 Mi         | 16 Sa       | 16 Di        | 16 Di     |
| 17 Do          | 17 Sa        | 17 Di         | 17 Do         | 17 So       | 17 Mi        | 17 Mi     |
| 18 Fr          | 18 So        | 18 Mi         | 18 Fr         | 18 Mo       | 18 Do        | 18 Do     |
| 19 Sa          | 19 Mo        | 19 Do         | 19 Sa         | 19 Di       | 19 Fr        | 19 Fr     |
| 20 So          | 20 Di        | 20 Fr         | 20 So         | 20 Mi       | 20 Sa        | 20 Sa     |
| 21 Mo          | 21 Mi        | 21 Sa         | 21 Mo         | 21 Do       | 21 So        | 21 So     |
| 22 Di          | 22 Do        | 22 So         | 22 Di         | 22 Fr       | 22 Mo        | 22 Mo     |
| 23 Mi          | 23 Fr        | 23 Mo         | 23 Mi         | 23 Sa       | 23 Di        | 23 Di     |
| 24 Do          | 24 Sa        | 24 Di         | 24 Do         | 24 So       | 24 Mi        | 24 Mi     |
| 25 Fr          | 25 So        | 25 Mi         | 25 Fr         | 25 Mo       | 25 Do        | 25 Do     |
| 26 Sa          | 26 Mo        | 26 Do         | 26 Sa         | 26 Di       | 26 Fr        | 26 Fr     |
| 27 So          | 27 Di        | 27 Fr         | 27 So         | 27 Mi       | 27 Sa        | 27 Sa     |
| 28 Mo          | 28 Mi        | 28 Sa         | 28 Mo         | 28 Do       | 28 So        | 28 So     |
| 29 Di          | 29 Do        | 29 So         | 29 Di         | 29 Fr       |              | 29 Mo     |
| 30 Mi          | 30 Fr        | 30 Mo         | 30 Mi         | 30 Sa       |              | 30 Di     |
|                | 31 Sa        |               | 31 Do         | 31 So       |              | 31 Mi     |

 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 Kaufbeuren e.V.

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

### Volkshochschule Memmingen

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

### Volkshochschule Türkheim e.V.

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





**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)



[glass-bau.de](https://glass-bau.de)

GLASS GMBH BAUUNTERNEHMUNG | MINDELHEIM



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.

## Vorsorge für verschiedene Lebenslagen

### 11 005 Bad Wörishofen

#### Vorsorgen und Vererben:

##### Gut vorbereitet für alle Fälle

In diesem Vortrag von Rechtsanwalt Stephan Thomae erfahren Sie, wie Sie für Krankheit, Unfall und Alter vorsorgen können, wenn Sie vorübergehend oder dauerhaft außerstande sind, rechtserhebliche Entscheidungen selbst zu treffen, und wie Sie Streit bei Ihrer Vermögens- und Unternehmensnachfolge vermeiden können.

*Di, 6. Okt. 26, 18.00 - 19.30 Uhr*

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

*Stephan Thomae, Rechtsanwalt mit Schwerpunkt Erbrecht, € 13,-*

### 11 010 Mindelheim

#### Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung: Warum ist das wichtig?

In diesem Vortrag wird aufgezeigt, welche oft erheblichen und unerwünschten Konsequenzen das Fehlen von Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung haben kann und wie Sie diese vermeiden können. Zu den Konsequenzen gehören beispielsweise unerwünschte lebensverlängernde Maßnahmen (z. B. künstliche Ernährung) oder die Vertretung Ihrer Interessen durch einen vom Betreuungsgericht bestimmten Berufsbetreuer anstelle einer Ihnen vertrauten Person (Eheleute haben kein Vertretungsrecht). Weiterhin erfahren Sie Wissenswertes zu den finanziellen Rahmenbedingungen der Pflege und Informationen zum Thema Testament.

Bitte mitbringen: Schreibsachen.

*Mi, 14. Okt. 26, 19.00 - 21.00 Uhr*

*Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5*

*Werner Krebs, zert. Berater Hospiz-Akademie, € 17,50*

### 11 020 Stetten

#### Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung: Vorsorge für Krankheit und Alter

Für alle, die für einen unvorhergesehenen Krankheitsfall vorbereitet sein möchten. In jedem Alter kann ein Ereignis (z. B. ein Unfall oder eine Krankheit) plötzlich dazu führen, dass Entscheidungen in eigener Sache nicht mehr selbst getroffen werden können. Die Patientenverfügung schützt Sie davor, dass unerwünschte Behandlungen im medizinischen Bereich durchgeführt werden.

Ebenso wichtig ist eine Vorsorgevollmacht, die festlegt, wer für Sie Entscheidungen treffen darf, wenn Sie dazu nicht in der Lage sind.

*Di, 3. Nov. 26, 18.00 - 19.30 Uhr*

*Stetten, Pfarrhof, Pfarrhofstr. 6 a*

*Renate Thanner, Oberstaatsanwältin, € 13,-*

### 11 040 Mindelheim

#### Gut versorgt im Alter: Praktische Hilfen für Senioren (Vortrag mit Mittagessen)

Mit zunehmendem Alter wird ein gut unterstützter Alltag immer wichtiger. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie die Notfalldose (Kühlschranksdose), der Hausnotruf und weitere praktische Hilfen mehr Sicherheit in den eigenen vier Wänden schaffen können. Außerdem lernen Sie den Menüservice der Malteser kennen, der eine zuverlässige und bequeme Versorgung mit warmen Mahlzeiten ermöglicht. Sie erhalten verständliche Informationen und wertvolle Tipps für ein möglichst selbstbestimmtes Leben zu Hause. Im Anschluss genießen Sie ein warmes Mittagessen aus dem Malteser-Menüservice. Dabei kann aus drei Menüs gewählt werden. Von der Kursgebühr entfallen 10,- € auf das Mittagessen. Der restliche Betrag dient ausschließlich der Deckung der Verwaltungskosten der Volkshochschule.

*Mi, 7. Okt. 26, 10.00 - 11.30 Uhr*

*Mindelheim, Malteser Hilfsdienst gGmbH, Zeppelinstr. 13 € 15,-*

### 11 152 Mindelheim

#### Erste-Hilfe-Kurs für Senioren: Im Notfall richtig handeln

Ein Sturz beim Spaziergang, ein Zusammenbruch beim Nachmittagskaffee oder ein medizinischer Notfall in der Familie – schnelles Handeln kann Leben retten. In diesem Kurs lernen Sie ohne Vorkenntnisse die wichtigsten Erste-Hilfe-Maßnahmen für den Alltag. Sie üben die Herz-Lungen-Wiederbelebung, den sicheren Einsatz eines Defibrillators (AED) und die richtige Versorgung von Verletzungen. Mit einfachen Handgriffen gewinnen Sie Sicherheit, um im Ernstfall besonnen zu helfen. Im Preis sind Kaffee und Kuchen inbegriffen.

*Mi, 11. Nov. 26, 10.00 - 11.30 Uhr*

*Mindelheim, Malteser Hilfsdienst e.V., Zeppelinweg 13*

*€ 30,-*

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



### 11 157 Stetten

#### **Erste Hilfe bei Notfällen im Seniorenalter: Wie kann ich mir selbst oder anderen helfen?**

Dies ist ein kompakter, praxisorientierter Kurs zu Erster Hilfe bei typischen Notfällen im Alter. Behandelt werden Erkennen und Handeln bei Schlaganfall, Herzinfarkt, Atemnot und Diabetes sowie Maßnahmen bei Stürzen, Knochenbrüchen und Wunden. Zudem wird das Absetzen eines Notrufs erklärt, inklusive Unterschied zwischen 112 und 116 117 sowie der Nutzung eines Hausnotrufsystems. Ergänzend gibt es Tipps zur Unfallprävention im Alltag. Der Kurs stärkt Sicherheit und Selbstvertrauen.

**Do, 22. Okt. 26, 15.30 - 17.00 Uhr**  
**Stetten, Pfarrhof, Pfarrhofstr. 6 a**  
**Tanja Rauch, Notfallsanitäterin und Einsatzleitung, € 10,50**

### 11 158 Markt Wald

#### **Erste Hilfe bei Notfällen im Seniorenalter: Wie kann ich mir selbst oder anderen helfen?**

Kursbeschreibung siehe oben!

Der Zugang in den Kursraum ist nicht barrierefrei. Der Kurs findet in im Schulgebäude im Untergeschoss statt.

**Di, 20. Okt. 26, 17.00 - 18.30 Uhr**  
**Markt Wald, Grundschule, Schnerzhofer Str. 18, Untergeschoss**  
**Tanja Rauch, Notfallsanitäterin und Einsatzleitung, € 10,50**

### 11 160 Bad Wörishofen

#### **Erste Hilfe bei Notfällen im Seniorenalter: Wie kann ich mir selbst oder anderen helfen?**

Kursbeschreibung siehe oben!

Der Zugang in den Kursraum ist nicht barrierefrei. Der Kurs findet in im Schulgebäude im Hochparterre statt.

**Fr, 20. Nov. 26, 15.00 - 16.30 Uhr**  
**Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7 a**  
**Tanja Rauch, Notfallsanitäterin und Einsatzleitung, € 10,50**

### 11 161 Bad Wörishofen

#### **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, 1. Dez. 26, 18.30 - 21.00 Uhr**  
**Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7 a**  
**Tanja Rauch, Notfallsanitäterin und Einsatzleitung, € 17,50**

### 11 170 Markt Wald

#### **Erste-Hilfe-Kurs für Kinder: Retter von Morgen, wie kann ich helfen? (6 bis 10 Jahre)**

In diesem Kurs lernen Kinder das Vorgehen in Notfällen. Angepasst an die Altersgruppe (Vor- und Schulkinder) vermitteln wir Erste-Hilfe-Grundlagen wie das Absetzen eines Notrufs und einfache Maßnahmen bei Verletzungen. Mit spannenden Übungen und kindgerechten Erklärungen stärken wir Vertrauen, damit sie wissen: Jeder kann ein kleiner Lebensretter sein!

In Ausnahmefällen ist es einem Elternteil gestattet, das Kind zu begleiten.

**Sa, 14. Nov. 26, 10.00 - 12.00 Uhr**  
**Markt Wald, Grundschule, Schnerzhofer Str. 18, Untergeschoss**  
**Tanja Rauch, Notfallsanitäterin und Einsatzleitung, € 14,-**

## Brandschutz

### 11 175 Mindelheim

#### **Brandschutz zum Mitmachen: Gefahren erkennen und praktisch üben**

Wie lassen sich Brände vermeiden? Was ist im Ernstfall wirklich zu tun? Und wie bedient man einen Feuerlöscher richtig? In diesem praxisnahen Seminar erhalten Sie das Wissen und die Sicherheit, um in kritischen Situationen ruhig und richtig zu handeln. Neben verständlich vermittelten Grundlagen steht vor allem das praktische Ausprobieren im Mittelpunkt.

Inhalte:

- Brandgefahren im Alltag erkennen und wirksam vorbeugen.
- Entstehungsursachen von Bränden und geeignete Schutzmaßnahmen.
- Rauchwarnmelder: Auswahl, Installation, Wartung und richtiges Verhalten beim Alarm.
- Den Notruf richtig absetzen: Welche Informationen die Leitstelle benötigt.
- Praktische Löschübung mit Feuerlöschern unter fachkundiger Anleitung.

Das Seminar richtet sich an alle, die ihre Sicherheit im Alltag erhöhen und im Ernstfall vorbereitet sein möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Di, 6. Okt. 26, 19.00 - 21.00 Uhr**  
**Mindelheim, Feuerwehrhaus, Bad Wörishofer Str. 1, Schulungsraum**  
**Robert Draeger, Kreisbrandinspektor, € 20,-**



Mikhail - stock.adobe.com



## Recht und Finanzen

### 11 180 Bad Wörishofen

#### Nebenkosten richtig abrechnen

Für alle, die eine Immobilie vermieten und ihre Nebenkostenabrechnung selbst erstellen möchten. Im Vortrag werden die folgenden Themen behandelt: Unterscheidung von Betriebskosten und Heizkosten; Wohnflächenansatz; unterschiedliche Verteilungsschlüssel; Anforderungen an eine Abrechnung; Informationen zum Energieausweis und zur Trinkwasser-Untersuchung; Mieterstrom; aktuelle Neuerungen.

Bitte mitbringen: Schreibsachen.

*Di, 2. Feb. 27, 18.30 - 21.00 Uhr*

*Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7 a  
Martin Hindelang, Kaufmann der Wohnungswirtschaft,  
Energieberater, € 21,50*

## Finance Goes Digital *online*

Die Veranstaltungsreihe „Finance Goes Digital“ wird vom Bayerischen Volkshochschulverband organisiert und vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV) gefördert. Die Veranstaltungen informieren über aktuelle Finanzthemen, um Verbraucherinnen und Verbraucher bei Entscheidungen zu unterstützen.

**Die Veranstaltungen finden online statt und sind gebührenfrei.**

Alle weiteren Informationen sowie den Link zur Veranstaltung finden Sie hier:

<https://www.vhs-ua.de/programm/digitales-lernen>



### 11 200 Online-Veranstaltung

#### Wallet statt Portemonnaie: Bezahlen, Banking und Trading im digitalen Zeitalter

*Di, 22. Sep. 26, 18.30 - 19.45 Uhr*

### 11 205 Online-Veranstaltung

#### Wem kann ich mein Geld anvertrauen? Anlageberatung von KI, Robo-Advisors und Finfluencern im Check

*Di, 20. Okt. 26, 18.30 - 19.45 Uhr*

### 11 210 Online-Veranstaltung

#### Grün und Rendite? Investieren mit Gewissen

*Di, 17. Nov. 26, 18.30 - 19.45 Uhr*

### 11 215 Online-Veranstaltung

#### Demografie vs. Geldbeutel: Warum wir über die Rente sprechen sollten!

*Di, 8. Dez. 26, 18.30 - 19.45 Uhr*

### 11 220 Online-Veranstaltung

#### Finanzielle Selbstverantwortung für Frauen

*Di, 12. Jan. 27, 18.30 - 19.45 Uhr*

## Energieversorgung verstehen

### 12 000 Bad Wörishofen

#### Energie verstehen und Geld sparen: Workshop zum Thema Stromverbrauch

Lernen Sie in diesem kurzweiligen Workshop, was Energie eigentlich ist, wie diese erzeugt wird und wo Einsparpotenziale im eigenen Haus liegen. Freuen Sie sich auf eine theoretische und praktische Vertiefung Ihres Wissens in Bezug auf Energie und Stromverbrauch.

Bitte mitbringen: Schreibsachen.

*Do, 15. Okt. 26, 18.00 - 21.00 Uhr*

*Bad Wörishofen, Berufsschule, Oststraße 38, Raum 2.17  
Alexander Baum, Berufsschullehrer, € 21,-*



Blic - stock.adobe.com

### 12 005 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. Unser Kursleiter erklärt die Funktionsweise unseres Stromnetzes, wie Erzeugung und Verbrauch zusammenwirken und welche Ursachen zu Störungen wie Black-outs und Brown-outs führen können. Wir stellen die Merkmale verschiedener großer Kraftwerkstypen heraus und diskutieren, wie sicher, nachhaltig und kosteneffizient die jeweiligen Technologien sind. Dieser Kurs fokussiert sich auf das zentrale Stromnetz und behandelt nicht die Besonderheiten dezentraler, privater Erzeugung durch einzelne Haushalte oder kleine Anlagen.

Es ist hilfreich, sich vorab kurz in Quellen wie in <https://www.enbw.com/Beitrag/stromnetze-so-kommt-der-strom-in-die-steckdose> einzulesen.

*Di, 17. Nov. 26, 19.00 - 20.30 Uhr*

*Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5  
Robert Abt, Dipl.-Ing. (TU), € 14,-*



### Motorsägenlehrgang

**12 050 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.

1. Tag: Theorie und Arbeiten an der Motorsäge
2. Tag: Praxis

Bitte an beiden Tagen mitbringen:

- Schreibsachen
- Motorsäge, ggf. Ersatzkette
- Schärfergerät für die Kette (Feile rund und flach)
- Werkzeug für die Säge, Kombischlüssel
- Treibstoff und Kettenöl
- 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, 23. Okt. 26, 9.00 - 16.00 Uhr**

**Sa, 24. Okt. 26, 8.00 - 15.00 Uhr**

**Mindelheim, Kulturfabrik auf der Insel, Georgenstr. 33**

**Tobias Stadler, Staatl. geprüfter Forstwirt, € 245,-**



A\_n\_d\_i\_K - stock.adobe.com

### Pädagogik und Psychologie

**13 000 Mindelheim**

#### **Pflegefamilie werden: Kindern ein Zuhause geben**

Viele Kinder und Jugendliche können zeitweise oder dauerhaft nicht in ihrer Herkunftsfamilie leben. Pflege- und Erziehungsstellenfamilien bieten ihnen Sicherheit, Geborgenheit und neue Perspektiven. In dieser Informationsveranstaltung stellt Context e.V., ein anerkannter Träger der Kinder-, Jugend- und Familienhilfe, die verschiedenen Möglichkeiten der familiären Pflege vor. Sie erfahren, welche Voraussetzungen Pflegeeltern mitbringen sollten, wie der Weg zur Pflege- oder Erziehungsstellenfamilie aussieht und welche fachliche Begleitung und Unterstützung Familien erhalten. Da die Referierenden ihr Wissen unentgeltlich zur Verfügung stellen, dient die Teilnahmegebühr ausschließlich der Deckung des Verwaltungsaufwands der Volkshochschule.

**Di, 27. Okt. 26, 18.30 - 20.00 Uhr**

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

**Würthner Michaela, € 5,-**



Niks Ads - stock.adobe.com

**13 010 Mindelheim**

#### **Gibt's im Himmel auch Vanilleeis? Kinder einfühlsam begleiten bei Abschied, Tod und Trauer**

Geht sterben wieder vorbei? Wann ist Opa fertig mit sterben? Wann kommt mein Hund zurück aus dem Himmel? All das sind Fragen, die Kinder beschäftigen. Wenn Kinder mit dem Verlust eines geliebten Wesens konfrontiert werden, bricht für sie häufig eine Welt zusammen - und wir Erwachsenen fühlen uns dabei oft sprachlos und überfordert. Aus dem Wunsch heraus, unsere Kinder zu schützen, weichen wir ihren Fragen aus oder flüchten uns in Metaphern, die bei Kindern eher Verwirrung als Trost stiften. Dieser Vortrag möchte Ihnen die Sprachlosigkeit nehmen und Mut machen, Kindern (und vielleicht sich selbst) in ihrer Trauer offen und ehrlich zu begegnen. Der Abend bietet Raum für Ihre persönlichen Fragen und einen Austausch in respektvoller, geschützter Atmosphäre.

**Do, 24. Sep. 26, 19.00 - 21.00 Uhr**

**Mindelheim, Maria-Ward-Internat, Maximilianstr. 63,**

**Raum 1, 1. Stock**

**Nicole Kiechle, Heilpädagogin, Systemische Beraterin,**

**Trauerbegleiterin, € 17,50**



## Portrait

### Nicole Kiechle

Heilpädagogin, Systemische Familientherapeutin (DGSF), Trauerbegleiterin (BVT)



*„Zuhören ist keine Technik, Zuhören ist eine Art des Daseins“ (Ruth Cohn)*

Als Heilpädagogin, Systemische Familientherapeutin und Trauerbegleiterin begegne ich Menschen in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen. Dabei sind Zuhören, wertfreies Dasein und das Vertrauen in die individuellen Wege eines jeden Einzelnen die Grundlage meiner Arbeit. Nicht ohne Grund trägt meine Praxis den Namen „Mitanond“ (übersetzt aus dem Allgäuerischen für „Miteinander“). Hier begleite und unterstütze ich Menschen dabei, herausfordernden Lebenssituationen zu meistern – einfühlsam, individuell und stets mit einem offenen Ohr. Ein Herzstück meiner Tätigkeit ist die Begleitung von Menschen in Zeiten der Trauer. Ich möchte zeigen, dass Trauer viele Gesichter hat: Natürlich ist sie oft schwer und schmerzhaft, aber sie darf mit der Zeit auch leicht werden. Trauer bedeutet ebenso liebevolle Erinnerungen und positive Gedanken, Hoffnung, Leben und – ja, unbedingt – auch Humor und hin und wieder ein befreiendes Lachen.

In meinem Vortrag „Gibt's im Himmel auch Vanilleeis?“ möchte ich mit Ihnen einen Blick auf die Frage werfen, wie wir Kinder einfühlsam bei Abschieden, Verlust und in ihrer Trauer begleiten können.

Ich freue mich sehr darauf, Ihnen mit einem Lächeln, offenem Herzen und einem respektvollen „Mitanond“ begegnen zu dürfen.

Weitere Informationen zu mir finden Sie auf meiner Homepage [www.beratung-mitanond.de](http://www.beratung-mitanond.de) und auf meinem Instagram-Profil [mitanond\\_beratung](https://www.instagram.com/mitanond_beratung)

### 13 025 Bad Wörishofen

#### Eltern-Kind-Seminar: Sichere Bindung und ganzheitliche Entwicklungsbegleitung in den ersten drei Lebensjahren

Die ersten Lebensjahre legen die Basis für emotionale Sicherheit, Selbstvertrauen und gesunde Entwicklung. In diesem Seminar erhalten Eltern einen verständlichen, alltagsnahen Einblick in sichere Bindung und die Entwicklungsphasen von 0–3 Jahren. Entwicklungspsychologisches Wissen wird mit praktischen Impulsen für den Familienalltag verknüpft. Eltern lernen, Bedürfnisse besser zu verstehen, feinfühlig zu reagieren und ihr Kind altersgerecht zu begleiten. Im Mittelpunkt stehen Wertschätzung, Bindung und konkrete Entwicklungsförderung im Alltag. Materialkosten in Höhe von 4,- € für ein Skript sind in der Kursgebühr enthalten.

**Mi, 14. Okt. 26 bis Mi, 28. Okt. 26, 18.00 - 21.00 Uhr, 3 Tage**  
**Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16, Seminarraum OG**  
**Lydia Oehling, zert. S.A.F.E.-Mentorin (Sichere Ausbildung für Eltern), € 67,-**

### 13 035 Mindelheim

#### Hochsensible Kinder verstehen und im Familienalltag begleiten

An diesem Samstagnachmittag erhalten Sie wertvolle Einblicke, wie Sie hochsensible Kinder und Jugendliche einfühlsam im Familienalltag begleiten können. Der Elternvortrag vermittelt fundiertes Wissen über die Hochsensibilität von Kindern und Jugendlichen und zeigt praktische Strategien für einen feinfühligsten, bedürfnisorientierten Umgang miteinander.

**Sa, 24. Okt. 26, 15.30 - 17.00 Uhr**

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

**Tatjana Loder, Hochsensibilitätspädagogin, € 13,-**

### 13 040 Rammingen

#### Wie kann Lernen spielerisch und mit Spaß gestaltet werden? Workshop für Eltern von Kindern im Vor- und Grundschulalter

Lernen muss erlebbar sein, denn Kinder lernen am besten, wenn sie mit Freude, Neugier und allen Sinnen dabei sind. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihr Kind im Alltag liebevoll begleiten und beim Lernen unterstützen, ohne dabei Druck aufzubauen. Gemeinsam schauen wir darauf, wie Lernen spielerisch gestaltet werden kann und welche einfachen Ideen helfen, die natürliche Lernfreude Ihres Kindes zu erhalten. Sie erhalten alltagsnahe Impulse, wie Motivation gestärkt und Lernen zu einer positiven Erfahrung für die ganze Familie wird.

**Do, 8. Okt. 26, 18.30 - 20.00 Uhr**

**Rammingen, Gemeindehaus, Rathausplatz 1**

**Lisa Wölfe, Bedürfnisorientierte Elternberaterin und Neurodiversitätscoach, € 13,-**

### 13 045 Rammingen

#### Fit für den Schulstart: Wie unterstütze ich mein Kind richtig? Workshop für Eltern von Kindern zwischen 4 und 7 Jahren

Der Übergang vom Kindergarten in die Schule ist ein großer Schritt, für Kind und Eltern. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihr Kind auf dem Weg zum Schulkind bedürfnisorientiert begleiten und ihm Sicherheit, Vertrauen und Freude am Lernen vermitteln. Wir schauen gemeinsam darauf, was Kinder wirklich brauchen, um gestärkt in die Schule zu starten, und wie Sie den Übergang liebevoll und positiv gestalten. Sie erhalten alltagsnahe Impulse, um Ihr Kind in seiner Entwicklung zu unterstützen und Lernen mit Freude zu fördern, ganz ohne Druck.

**Do, 21. Jan. 27, 18.30 - 20.00 Uhr**

**Rammingen, Gemeindehaus, Rathausplatz 1**

**Lisa Wölfe, Bedürfnisorientierte Elternberaterin und Neurodiversitätscoach, € 13,-**

## Einfach wegbleiben?

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

Mehr Informationen entnehmen Sie bitte unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen am Ende des Heftes.



### 13 050 Mindelheim

#### **Gelassen und gut gelaunt durch die Grundschulzeit: Workshop für Eltern von Kindern im Vor- und Grundschulalter**

Aus 15 Jahren Erfahrung als Grundschullehrer gebe ich Ihnen praxisnahe Einblicke in die Lern- und Entwicklungspsychologie: Sie erfahren, was Kindern hilft, erfolgreich, eigenständig und gut gelaunt zu lernen, und wie ein geschärfter Blick auf die Kommunikation und Interaktion mit Ihrem Kind Ihnen mehr sichtbare Handlungsoptionen im Alltag eröffnet. So können Sie künftig Missverständnisse frühzeitig erkennen und vermeiden sowie dem ein oder anderen Hausaufgabenkonflikt aktiv entgegenwirken. Ausgehend von Ihren konkreten Situationen und Fragen diskutieren und erarbeiten wir alltagstaugliche Umsetzungsideen für Ihre eigene Familie.

**Sa, 14. Nov. 26, 9.30 - 11.30 Uhr**

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

**Philipp Moeller, € 17,50**

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

### 13 060 Mindelheim

#### **Nachhilfe zuhause mit KI-Unterstützung: Für Eltern von Schulkindern**

Eltern lernen, wie ausgewählte Seiten aus Schulheften fotografiert und mit einer KI-Anwendung gezielt weiterverarbeitet werden können. Auf Basis genau dieser Inhalte lassen sich passende Aufgaben, Lösungen und verständliche Erklärungen erstellen. Ziel ist es, Kinder individuell beim Lernen zu begleiten. Die Umsetzung wird Schritt für Schritt gezeigt und praktisch erprobt.

**Mo, 30. Nov. 26, 18.00 - 21.00 Uhr**

**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5, EDV-Raum EG H005**

**Burkhard Panier, Dipl. Ing. (FH) Maschinenbau, € 22,-**

### 14 000 *online*

#### **Ordnung statt Chaos: Raum für Klarheit, für einen freien Kopf und ein aufgeräumtes Leben**

Fühlst du dich in deinen eigenen vier Wänden oft eher erschöpft als erholt? Wir alle kennen das: Der Stapel Post auf der Kommode, der überquellende Kleiderschrank und der digitale Datenmüll auf dem Smartphone saugen uns schleichend die Energie ab. In diesem Kurs lernst Du, wie du Stunden an Freizeit gewinnen kannst und sich dein Zuhause in einen Ort der Ruhe verwandelt. Schaffe dir den Freiraum, den du verdienst! Der Anmeldeschluss ist am 25.11.26.

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, 28. Nov. 26, 17.30 - 18.30 Uhr**

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

**Bianca Glaser, Fachdozentin EDV, € 8,50**

### 14 010 Mindelheim

#### **Eigene Potenziale erkennen und entfalten: Stärken-Workshop mit Tipps aus der systemischen Beratung**

Sie möchten herausfinden, was Sie besonders gut können, Selbstvertrauen gewinnen und erfolgreicher werden? Dann sind Sie in diesem Workshop genau richtig! Mit Methoden der systemischen Beratung werfen wir einen ganzheitlichen Blick auf Fähigkeiten, Potenziale und Ressourcen. Im Workshop unterstützt Sie eine Kombination aus fachlichen Inputs, praktischen Übungen und Selbstreflexionsübungen dabei, Ihre Kompetenzen zu ergründen und Selbstbewusstsein für Alltag und Beruf zu gewinnen.

Bitte mitbringen: Schreibsachen.

**Mo, 19. Okt. 26, 19.00 - 21.00 Uhr**

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

**Julia Willert, Systemische Beraterin, Sozialpädagogin, € 14,-**

**LESEN  
LACHEN  
LERNEN**

**Bücher Thurn**  
Lesen & Schenken



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



## vhs • wissen live

das digitale Wissenschaftsprogramm

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. Mehr Informationen zu den Inhalten der jeweiligen Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage unter: <https://www.vhs-ua.de/programm/digitales-lernen>



**15 000 Online-Veranstaltung**  
**Frankreich vor den Präsidentschaftswahlen**  
*Do, 17. Sep. 26, 19.30 - 21.00 Uhr*

**15 005 Online-Veranstaltung**  
**Kunst im Ohr (3): Ein Livestream für alle Sinne**  
*Mi, 23. Sep. 26, 19.30 - 21.00 Uhr*

**15 010 Online-Veranstaltung**  
**Stonehenge: Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen.**  
*Mi, 30. Sep. 26, 19.30 - 21.00 Uhr*

**15 015 Online-Veranstaltung**  
**Der Wolf und die Deutschen**  
*Mo, 5. Okt. 26, 19.30 - 21.00 Uhr*

**15 020 Online-Veranstaltung**  
**Vertrauen in Wissenschaft**  
*Di, 6. Okt. 26, 19.30 - 21.00 Uhr*

**15 025 Online-Veranstaltung**  
**Deutsch-jüdische und israelische Literatur: Ein Gespräch zwischen Michael Krüger und Jakob Hessing**  
*Mo, 12. Okt 26, 19.30 - 21.00 Uhr*

**15 030 Online-Veranstaltung**  
**Kohlendioxid als Rohstoff: Wie schließen wir den Kreislauf?**  
*Di, 13. Okt. 26, 19.30 - 21.00 Uhr*

**15 035 Online-Veranstaltung**  
**Die Abschottung der Welt: Als Juden vor verschlossenen Grenzen standen (1933–1945)**  
*So, 18. Okt. 26, 19.30 - 21.00 Uhr*

**15 040 Online-Veranstaltung**  
**Versunkene Welten: Ruinenstädte in der Antike von Troja bis Pompeji**  
*So, 25. Okt 26, 19.30 - 21.00 Uhr*

**15 045 Online-Veranstaltung**  
**Künstliche Intelligenz und Bildung: Lernen mit und lernen trotz KI**  
*Mi, 28. Okt. 26, 19.30 - 21.00 Uhr*

**15 050 Online-Veranstaltung**  
**Veränderungsstress: Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer?**  
*Mi, 2. Nov. 26, 19.30 - 21.00 Uhr*

**15 055 Online-Veranstaltung**  
**Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas**  
*Mi, 4. Nov. 26, 19.30 - 21.00 Uhr*

**15 060 Online-Veranstaltung**  
**Trump und die MAGA-Bewegung**  
*So, 8. Nov. 26, 19.30 - 21.00 Uhr*

**15 065 Online-Veranstaltung**  
**Wie einfach kann ein lebendes System sein?**  
*Di, 10. Nov. 26, 19.30 - 21.00 Uhr*

**15 070 Online-Veranstaltung**  
**Franz Kafka und Prag**  
*Do, 19. Nov. 26, 19.30 - 21.00 Uhr*

**15 075 Online-Veranstaltung**  
**Konrad Adenauer: Kanzler nach der Katastrophe**  
*Di, 24. Nov. 26, 19.30 - 21.00 Uhr*

**15 080 Online-Veranstaltung**  
**Kunst im Ohr (4): Ein Livestream für alle Sinne**  
*Mi, 25. Nov. 26, 19.30 - 21.00 Uhr*

**15 085 Online-Veranstaltung**  
**Not am Mann: Die Erfindung toxischer Männlichkeit**  
*So, 29. Nov. 26, 19.30 - 21.00 Uhr*

**15 090 Online-Veranstaltung**  
**Die Bauern waren nicht überrascht. Pandemische Geschichte auf dem Lande: Das Beispiel Schweinepest**  
*Mo, 2. Dez. 26, 19.30 - 21.00 Uhr*

**15 095 Online-Veranstaltung**  
**Gottes Zeit: Jüdische, christliche und pagane Zeitvorstellungen und Zeiterfahrungen in der Antike**  
*Fr, 4. Dez. 26, 19.30 - 21.00 Uhr*

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



## vhs • wissen live

das digitale Wissenschaftsprogramm

### 15 100 Online-Veranstaltung

**Rubens oder Rembrandt? Werke der Holländischen und Flämischen Malerei des Barock in der Alten Pinakothek**

*Do, 10. Dez. 26, 19.30 - 21.00 Uhr*

### 15 105 Online-Veranstaltung

**Die Bischofskirche von Ostia**

*So, 10. Jan. 27, 19.30 - 21.00 Uhr*

### 15 110 Online-Veranstaltung

**Schönheit der Astrophysik**

*Mi, 13. Jan. 27, 19.30 - 21.00 Uhr*

### 15 115 Online-Veranstaltung

**Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht**

*Mi, 20. Jan. 27, 19.30 - 21.00 Uhr*

**INFOABEND**

27.10.2026  
18:30 Uhr  
VHS Mindelheim

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

## Wildkräuterkunde und Räucherwissen

### 16 005 Stetten

**Mit Kräutern fit durch den Winter: Alte Hausmittel und Rezepturen**

Dieser Kurs zeigt, wie Sie mit Kräutern und traditionellen Hausmitteln Ihre Gesundheit in der kalten Jahreszeit unterstützen können. Sie lernen wichtige Winterkräuter wie Thymian, Ingwer, Zimt und Echinacea kennen, stärken Ihr Immunsystem und erhalten praktische Tipps, wie Sie erkältungsbedingten Symptomen vorbeugen und diese lindern können. Gemeinsam stellen wir einfache, bewährte Rezepturen und Kräuterprodukte her.

Materialkosten in Höhe von 12,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Mörser.

*Do, 29. Okt. 26, 18.00 - 20.30 Uhr*

*Stetten, Pfarrhof, Pfarrhofstr. 6 a*

*Kornelia Rampp, Wildkräuterführerin, € 29,50*



Premium\_art - stock.adobe.com

### 16 020 Kirchheim

**Räuchern fürs Wohlbefinden: Altes Brauchtum in moderner Zeit**

Das Räuchern ist die ursprünglichste Form der Aromatherapie und begleitet uns Menschen seit jeher. Was früher in allen Hochkulturen praktiziert wurde, ist heute oft in Vergessenheit geraten. Lerne an diesem Abend unsere heimischen Räucherpflanzen und Harze kennen. Kreiere deine persönliche Räuchermischung.

Bitte mitbringen: Mörser

Materialkosten in Höhe von 12,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

*Mo, 9. Nov. 26, 19.00 - 21.00 Uhr*

*Hasberg, Hasberger Kräutergärtle, Mühlstraße 9*

*Kornelia Rampp, Wildkräuterführerin, € 26,-*



**16 025 Stetten**

**Die Raunächte: Räuchern und Brauchtum kennenlernen**

Rund um den Jahreswechsel liegt der Duft von Kräutern, Harzen und Weihrauch in der Luft. Es ist die Zeit der Raunächte, in denen es gilt, das alte Jahr zu verabschieden und das neue willkommen zu heißen. An diesem Abend erfahren Sie Wissenswertes über die Tradition des Räucherns, über die Hintergründe von Bräuchen und Ritualen rund um die Raunächte. Wir lauschen Sagen und Geschichten, und mischen eine persönliche Räuchermischung für diese besondere Zeit.

Bitte mitbringen: Mörser, falls vorhanden.

Materialkosten in Höhe von 12,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

*Fr, 4. Dez. 26, 18.00 - 20.00 Uhr*

*Stetten, Pfarrhof, Pfarrhofstr. 6 a*

*Kornelia Rampp, Wildkräuterführerin, € 26,-*

**16 030 Kirchheim**

**Die Raunächte: Räuchern und Brauchtum kennenlernen**

Kursbeschreibung siehe oben!

*Di, 15. Dez. 26, 19.00 - 21.00 Uhr*

*Hasberg, Hasberger Kräutergärtle, Mühlstraße 9*

*Kornelia Rampp, Wildkräuterführerin, € 26,-*

**16 050 Kirchheim**

**Kräuterstempel: Altes Wissen neu entdecken**

In diesem Abendkurs lernst du die Herstellung und Anwendung von Kräuterstempeln kennen. Sie sind eine bewährte Methode zur Förderung von Entspannung, Wohlbefinden und Regeneration. Du erfährst, welche heimischen Kräuter geeignet sind, wie ihre Wirkstoffe eingesetzt und wie Kräuterstempel praktisch angewendet werden. Der Kurs bietet eine wohltuende Auszeit und Impulse für die Selbstfürsorge.

Bitte mitbringen: Mörser, falls vorhanden.

Materialkosten in Höhe von 12,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

*Di, 12. Jan. 27, 18.30 - 21.00 Uhr*

*Hasberg, Hasberger Kräutergärtle, Mühlstraße 9*

*Kornelia Rampp, Wildkräuterführerin, € 29,50*

**Gleich anmelden?**

*Unser aktuelles Programm finden Sie auf unserer Website:*

*[www.vhs-ua.de/programm/gesellschaft-und-leben](http://www.vhs-ua.de/programm/gesellschaft-und-leben)*



**Natur und Tier**

**17 300 Markt Wald**

**Motiviere Dein Pferd: Freie Bodenarbeit und Zirkensik (Praxiskurs ab 15 Jahre)**

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, 11. Okt. 26, 15.00 - 18.00 Uhr*

*Oberneufnach, Haus der Vereine, Neufnachtalstr. 23, Parkplatz*

*Silke Neumaier, Tierärztin, Pferdeausbilderin, € 21,-*

**17 310 Markt Wald**

**Gesundheitsvorsorge für dein Pferd: Probleme frühzeitig erkennen (Praxiskurs)**

Wissen ist die beste Medizin und Vorsorge ist besser als jede Therapie!

- Gewichtsbestimmung ohne Pferdewaage mithilfe von Maßbandmethoden
- Body-Condition-Score bestimmen
- Individuelle Futterberechnung
- Hufprobleme frühzeitig erkennen, Hufrehe-Prophylaxe

Alle Kursinhalte werden praktisch und direkt am Pferd erarbeitet und unter fachlicher, tierärztlicher Anleitung geübt. Für die praktischen Übungen stehen die Schulpferde der RAI-Reitschule Markt Wald zur Verfügung.

Bitte mitbringen:

Festes Schuhwerk, Schreibsachen, Taschenrechner mit Exponentialfunktion bzw. Smartphone.

Der angegebene Kursort dient als Treffpunkt. Anschließend fahren die Teilnehmer/-innen gemeinsam zum nahegelegenen Stall.

*So, 18. Okt. 26, 15.00 - 18.00 Uhr*

*Oberneufnach, Haus der Vereine, Neufnachtalstr. 23, Parkplatz*

*Silke Neumaier, Tierärztin, Pferdeausbilderin, € 21,-*



benevolente - stock.adobe.com



### 17 320 Markt Wald

#### **Workshop Pferdefütterung: Grundlagen der balanzierten Rationsberechnung**

Ein Mangel, aber auch eine Überversorgung mit Nährstoffen, Mineralien und Vitaminen führt zu gesundheitlichen Problemen beim Pferd. Eine Rationsberechnung zeigt Fehler in der Fütterung auf, bevor sich Symptome am Pferd zeigen. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den Grundlagen einer balanzierten Rationsberechnung und erstellen unter fachlicher tierärztlicher Anleitung individuelle Fütterungspläne.

Bitte mitbringen: Schreibsachen, Smartphone oder Taschenrechner mit Exponentialfunktion.

**Sa, 7. Nov. 26, 15.00 - 18.00 Uhr**

**Markt Wald, Grundschule, Schnerzhofer Str. 18, Untergeschoss**

**Silke Neumaier, Tierärztin, Pferdeausbilderin, € 21,-**

### 17 400 Mindelheim

#### **Mit dem Igel durchs Jahr: Faszinierendes Wildtier ganz nah**

Wer kennt sie nicht, unsere kleinen stacheligen Nachbarn? Jetzt im Herbst begegnet uns vielleicht sogar das ein oder andere Tier. Im Vortrag widmen wir uns zunächst dem Leben der Igel im Jahreskreislauf und erfahren, was Igel fressen und wo sie wohnen. Außerdem erklärt uns Berit Knorr (Igelhilfeverein Weißenhorn e.V.), wie wir den Igel schützen können und wie wir fachgerecht helfen, wenn wir auf ein Tier treffen. Freuen Sie sich auf spannendes Wissen und viele Praxistipps!

**Di, 10. Nov. 26, 18.00 - 19.30 Uhr**

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

**Berit Knorr, Igelhilfeverein e.V.,**

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



Maren Winter - stock.adobe.com



DRPL - stock.adobe.com

### 17 700 Mindelheim

#### **Entdeckungstour durch unseren Wald: Wertvoller Lebensraum mit vielen Funktionen**

Der Wald erfüllt viele Aufgaben gleichzeitig: Er ist Lebensraum für Tiere und Pflanzen, Erholungsort für den Menschen, Lieferant des nachhaltigen Rohstoffs Holz und ein wichtiger Verbündeter im Klimaschutz. Gleichzeitig steht er durch den Klimawandel vor großen Herausforderungen. Begleiten Sie den Stadtförster auf einer spannenden Entdeckungstour und erfahren Sie, welche Funktionen unser Wald erfüllt, wie er in Mindelheim nachhaltig bewirtschaftet wird und welche Maßnahmen dazu beitragen, ihn an die Veränderungen des Klimas anzupassen. Freuen Sie sich auf interessante Einblicke und spannende Hintergründe rund um einen der wertvollsten Lebensräume unserer Region.

Hinweis: Bitte wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk tragen.

**Di, 29. Sep. 26, 15.00 - 16.30 Uhr**

**Treffpunkt: Wanderparkplatz Stadtwald, gegenüber dem Funkturm**

**Emanuel Hieke, Stadtförster Mindelheim**

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

### 17 710 Tussenhausen

#### **Faszination Wald: Informativer Waldspaziergang durch den Angelberger Forst mit dem Förster**

Bei einem Spaziergang durch den herbstlichen Angelberger Forst lädt der Revierförster Jakob Weichmann dazu ein, den Wald vor der eigenen Haustüre besser kennen zu lernen. Neben der spannenden Geschichte des Gebietes werden je nach Interesse der Gruppe verschiedene Themen wie Waldökologie, Klimawandel, Wildtiere, Holzwirtschaft und Forstwirtschaft besprochen. Freuen Sie sich auf einen spannenden Austausch!

Hinweis: Bitte wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk tragen.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF) Krumbach-Mindelheim statt.

**Mi, 28. Okt. 26, 15.00 - 17.00 Uhr**

**Tussenhausen, Wanderparkplatz Angelberger Forst**

**Jakob Weichmann, Revierförster, B.Eng. Forstingenieurwesen**  
**Diese Veranstaltung ist gebührenfrei, eine Anmeldung ist jedoch erforderlich!**



## Führungen und Besichtigungen

### 18 000 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.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit zur gemeinsamen Brotzeit im Bräustüble. Falls Sie daran teilnehmen möchten, geben Sie dies bitte bei der Anmeldung an. Die Kosten für die Einkehr sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

**Sa, 10. Okt. 26, 10.00 - 12.30 Uhr**  
Pfaffenhausen, Storchenbräu, Kirchplatz 5  
Hans Bader, Brauer und Mälzer, € 15,-

### 18 020 Ettringen

#### Von der Kleiderspende zur Geldspende: Führung durch das Eine-Welt-Zentrum in Ettringen

Blicken Sie bei einer Führung durch das Eine-Welt-Zentrum der aktion hoffnung hinter die Kulissen. Verfolgen Sie den Weg eines Kleidungsstücks – von der Spende bis zum Verkauf oder zur Weitergabe als Hilfsgut. Dabei erfahren Sie, wie aus aussortierter Kleidung eine Geldspende wird: Für mehr Bildung, Gesundheit und Hoffnung.

**Mi, 21. Okt. 26, 9.30 - 11.30 Uhr**  
Ettringen, Eine-Welt-Zentrum, Augsburgstr. 40  
Karin Stippler  
Diese Veranstaltung ist gebührenfrei, eine Anmeldung ist jedoch erforderlich!

### 18 030 Mindelheim

#### Der Weg vom Abwasser zum sauberen Wasser: Betriebsbesichtigung der Mindelheimer Kläranlage

Informieren Sie sich, wie das Klärwerk (auch Abwasserreinigungsanlage genannt) funktioniert und zum Schutz der Gewässer beiträgt. Was passiert mit dem Abwasser, nachdem es im Ausguss verschwunden ist? Wie viele Arbeitsschritte sind notwendig um es wieder zu reinigen? Diese und viele weitere Fragen werden bei einer Führung durch das Mindelheimer Klärwerk beantwortet.

**Do, 22. Okt. 26, 17.00 - 18.30 Uhr**  
Mindelheim, Kläranlage, Mindelmäherweg 15  
Norbert Lutz, Abwassermeister  
Diese Veranstaltung ist gebührenfrei, eine Anmeldung ist jedoch erforderlich!



Foto: Tobias Hartmann

### 18 040 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, € 14,-



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

Kursübersicht nach vhs-Außenstellen  
ab Seite 98  
oder auf unserer Homepage  
unter [www.vhs-ua.de](http://www.vhs-ua.de)



# Unterallgäuer Kulturpass

unterallgäu  
landkreis

Foto: Tobias Hartmann

Der Unterallgäuer Kulturpass bietet Ihnen die Möglichkeit, die Region mit all ihren 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!

### 3 Module buchen & tollen Preis gewinnen!



Alle, die neben dem Kurs „Schwäbisch für Reigschmecke“ (262-19000) zwei weitere Module aus dem „Unterallgäuer Kulturpass“ 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.

#### 19 000 Mindelheim

##### Unterallgäuer Kulturpass: Schwäbisch für „Reigschmecke“ (A1)

Sie wollen die Schwaben künftig besser verstehen, selbst mal „Schwäbisch schwätza“ oder als Eingessener 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, 13. Nov. 26 bis Fr, 27. Nov. 26, 19.00 - 20.30 Uhr, 3 Tage**  
**Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 16**  
**Wolfgang Kastello, Dialekt-Liebhaber, Stadtführer, € 30,-**

#### 19 010 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 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, 11. Nov. 26, 19.00 - 20.30 Uhr**

**Ettringen, Café Kellerberg, Rechbergstr. 11**  
**Robert Sturm, Bürgermeister, Historiker, € 13,-**

#### 19 025 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 Teilnehmer/-innen 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 Badernau in Höhe von 13,50 € ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Badebekleidung und Handtuch.

**So, 11. Okt. 26, 10.30 - 12.00 Uhr**

**Badernau, Freianlage der Naturtherme, Zur Naturtherme 25**  
**Marlene Hölzle, Kneipp-Therapeutin, € 26,50**

**RECHTZEITIG ANMELDEN!**



## Unterrallgäuer Zeitreise-Touren

Die neuen Unterrallgäuer Zeitreise-Touren sind Teil des „Unterrallgäuer Kulturpass“ und 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.

### 19 030 Ettringen

#### Unterrallgäuer Zeitreise-Touren: Ettringen

Historiker und Bürgermeister a. D. Robert Sturm vermittelt spannende Einblicke in die bewegte Vergangenheit des größten Wertachdorfes im Landkreis. Ein informativer Spaziergang für alle Geschichtsinteressierten und alle, die es werden wollen. Zum Abschluss besteht die Möglichkeit einer gemeinsamen Einkehr im ebenso geschichtsträchtigen Café Kellerberg, der ehemaligen Weißbierbrauerei in Gut Ostettringen.

Treffpunkt ist am Rathaus, Siebnacher Str. 1. Bei schlechtem Wetter findet eine entsprechende Präsentation im Café Kellerberg statt.

**So, 25. Okt. 26, 14.00 - 15.30 Uhr**

**Ettringen, Rathaus, Siebnacher Str. 1, 86833 Ettringen**  
**Robert Sturm, Bürgermeister a.D., Historiker, € 13,-**



Foto: Tobias Hartmann



Joan Vadel - stock.adobe.com

### 19 035 Ottobeuren

#### Unterrallgäuer Zeitreise-Touren: Ottobeuren

Bürgermeister a. D. German Fries, der die Marktgemeinde zwölf Jahre lang als Erster Bürgermeister geprägt hat, führt bei einem Rundgang durch den historischen Ortskern zu markanten Plätzen und Gebäuden und berichtet aus der Geschichte Ottobeurens – ergänzt durch persönliche Einblicke und Erinnerungen aus seiner langjährigen kommunalpolitischen Tätigkeit. Ein informativer Rundgang für alle Geschichtsinteressierten und alle, die Ottobeuren aus einer besonderen Perspektive kennenlernen möchten.

Treffpunkt ist am Haus des Gastes in Ottobeuren. Die Führung findet auch bei schlechtem Wetter statt. Im Anschluss/Davor besteht die Möglichkeit, in einem der Gasthäuser/Cafés einzukehren.

**So, 11. Okt. 26, 14.00 - 15.30 Uhr**

**Treffpunkt: Ottobeuren, Haus des Gastes**  
**German Fries, Bürgermeister a.D., € 13,-**



## Kursleitung werden

Sie möchten Ihr Wissen gerne weitergeben und praktische Erfahrungen sammeln?

### 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.

**Wir freuen uns über eine Initiativbewerbung!**

<https://www.vhs-ua.de/kursleiter/-in-gesucht/allgemeine-informationen>



Robert Kriesche - stock.adobe.com



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).

### Unternehmensgründung und -nachfolge

**23 010 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)

**Di, 13. Okt. 26, 19.00 - 21.00 Uhr**

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

**Claus Palm, AktivSenioren Bayern**

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

**23 015 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.

**Di, 20. Okt. 26, 19.00 - 21.00 Uhr**

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

**Claus Palm, AktivSenioren Bayern**

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

### Öffentlichkeitsarbeit für Vereine, Verbände und Unternehmen

**23 020 Mindelheim**

#### **Gute Pressemitteilungen verfassen: Kein Hexenwerk, nur Handwerk!**

Wie gelingt eine Pressemitteilung, die gelesen und veröffentlicht wird? In diesem kompakten Workshop lernen Engagierte aus Vereinen, Verbänden und anderen Institutionen, wie sie druckreife Texte verfassen, die ihre Arbeit sichtbar machen und die Chancen auf eine Veröffentlichung erhöhen. Redakteure der Mindelheimer Zeitung geben Einblicke in die Anforderungen der Redaktion und zeigen, worauf es bei Texten und Pressefotos ankommt. Ergänzt wird der Kurs durch Tipps zum sinnvollen Einsatz von KI von Melanie Springer-Restle.

Die Kursgebühr dient der Deckung der Aufwendungen der Volkshochschule; die Dozenten erhalten keine Vergütung.

**Mi, 25. Nov. 26, 19.00 - 21.00 Uhr**

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

**Melanie Springer-Restle, vhs-Leiterin, freie Redakteurin, Mindelheimer Zeitung € 25,-**



Foto: KI-generiert (ChatGPT)



## Schlüsselkompetenzen für Beruf und Privatleben

### 23 025 Bad Wörishofen

#### Lernförderliche Bedingungen im beruflichen Kontext schaffen

Für alle, die wissen möchten, wie sie im beruflichen Kontext Lernprozesse fördern können. Im Kurs wird Wissen zu individuellen Faktoren (Motivation, Biorhythmus und Lernstil) sowie organisationale Rahmenbedingungen (Führungsstil, Lernkultur und Feedback) betrachtet. Ziel ist es, Lernumgebungen im Unternehmen effektiv und motivierend zu gestalten.

**Do, 19. Nov. 26, 18.00 - 21.00 Uhr**

**Bad Wörishofen, Berufsschule, Oststraße 38, Raum 2.17  
Alexander Baum, Berufsschullehrer, € 22,-**

### 23 030 Mindelheim

#### Das „1 x 1 der Strategie“: Wie kann ich meine Ziele erreichen? Für alle, 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 sieben Grundelemente der Strategieentwicklung, Praxisbeispiele.

**Fr, 29. Jan. 27, 19.00 - 20.30 Uhr**

**Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 16  
Dr. Dietmar Trippner, Strategieberater, € 12,-**

### 23 035 Mindelheim

#### Workshop: Auf den Punkt kommen und wirksam kommunizieren

Missverständnisse entstehen oft schneller als gedacht. In diesem kompakten Workshop geht es darum, Gedanken klar zu formulieren und Botschaften verständlich zu vermitteln. Anhand kurzer Übungen und Beispielen aus Alltag und Beruf wird gezeigt, wie Aussagen strukturiert werden können und wie Zuhörende besser erreicht werden. Ziel ist eine klare, respektvolle Kommunikation, die Gespräche erleichtert und Zusammenarbeit verbessert.

**Mi, 7. Okt. 26, 18.30 - 20.30 Uhr**

**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5  
Ulrike Daufratshofer, M.A. Social Sciences, € 14,50**

## Kurs ausgebucht?

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

### 23 040 Mindelheim

#### Workshop: Zuhören, eine unterschätzte Fähigkeit

Gute Gespräche beginnen mit aufmerksamem Zuhören. Doch oft hören wir nur, was wir erwarten. In diesem Workshop lernen Sie Techniken des aktiven Zuhörens kennen. Durch praktische Übungen wird erfahrbar, wie Nachfragen, Zusammenfassen und Aufmerksamkeit Gespräche verändern. Ziel ist es, Missverständnisse zu reduzieren und Gespräche im beruflichen wie privaten Umfeld bewusster zu führen.

**Mi, 14. Okt. 26, 18.30 - 20.30 Uhr**

**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5  
Ulrike Daufratshofer, M.A. Social Sciences, € 14,50**

### 23 043 Mindelheim

#### Workshop: Souverän kommunizieren in allen Lebenslagen

Sie fragen sich, wie Sie sich vor Gruppen oder in Zweiergesprächen verständlich und authentisch ausdrücken können? Sie möchten Selbstbewusstsein und Kompetenz in Ihrem beruflichen oder schulischen Auftreten ausstrahlen? Zunächst lernen Sie verschiedene Grundlagen und Theorien der Kommunikation kennen. Im nächsten Schritt erfahren Sie, wie Sie diese theoretischen Konstrukte in die Praxis von Beruf und Alltag übertragen können. Danach erfahren Sie anhand praktischer Übungen und Reflexionsschleifen, wie Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten erweitern.

Bitte mitbringen: Beispiele von Situationen, in denen Sie zukünftig besser kommunizieren möchten. Diese Situationen können privater Natur sein, vom Zweiergespräch bis hin zu einem Vortrag oder Referat.

Eine einstündige Mittagspause ist im Kursablauf eingeplant.

**Sa, 17. Okt. 26, 9.00 - 16.00 Uhr**

**Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 16  
Ulrike Daufratshofer, M.A. Social Sciences, € 44,-**

### 23 045 Mindelheim

#### Workshop: Konflikte ansprechen und konstruktiv kommunizieren

Kritik, unterschiedliche Erwartungen oder Konflikte können Gespräche und Beziehungen belasten. In diesem Workshop geht es darum, auch in angespannten Situationen respektvoll und klar zu bleiben. Anhand praxisnaher Beispiele werden Strategien vorgestellt, um Anliegen zu formulieren, Grenzen zu setzen und Gespräche konstruktiv zu gestalten.

**Mi, 21. Okt. 26, 18.30 - 20.30 Uhr**

**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5  
Ulrike Daufratshofer, M.A. Social Sciences, € 14,50**



### 23 050 Mindelheim

#### **Workshop: Souverän sprechen vor Gruppen**

Ob im Beruf, im Verein oder bei Projekten: Wer Ideen überzeugend präsentieren kann, wird besser gehört. Dieser Workshop vermittelt Grundlagen für einen klaren und strukturierten Auftritt. Themen sind verständlicher Aufbau, Stimme und Präsenz. Kurze Übungen ermöglichen es, das Gelernte direkt auszuprobieren und Sicherheit im Auftreten zu gewinnen.

**Mi, 28. Okt. 26, 18.30 - 20.30 Uhr**

**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5**  
**Ulrike Daufratshofer, M.A. Social Sciences, € 14,50**

### 23 055 Mindelheim

#### **Workshop: Dynamiken im Team besser verstehen**

Wo stehe ich in einer Gruppe? Welche Rolle nehme ich ein und welche wird mir zugeschrieben? In diesem Workshop lernen Sie, Gruppendynamiken und zwischenmenschliche Beziehungen besser zu verstehen. Gemeinsam werfen wir einen Blick hinter die Kulissen von Teams und Gruppen aus Alltag, Beruf oder Verein. Durch praktische Übungen und Reflexionen erfahren Sie, wie Kommunikation unser Miteinander beeinflusst und wie Sie sicherer und bewusster mit verschiedenen Gruppensituationen umgehen können.

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

**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5**  
**Ulrike Daufratshofer, M.A. Social Sciences, € 14,50**

## Finanzbuchhaltung

### 24 000 Mindelheim

#### **Xpert Business: Finanzbuchhaltung 1**

Wollen Sie die Grundlagen der doppelten Buchführung erlernen oder Ihr Wissen auffrischen? In diesem Kurs werden wir uns anhand von zahlreichen Beispielen die Systematik der doppelten Buchführung erarbeiten. Kursinhalte: Buchführungspflicht nach Handels- und Steuerrecht, Aufzeichnungspflichten, Gewinnermittlungsarten, Aufbau und Inhalte einer Bilanz, Inventurarten und -verfahren, Buchen aller laufenden und gängigen Geschäftsfälle über Bestands- und Erfolgskonten mittels Standardkontenrahmen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Die Kosten für ein Kursbegleitbuch werden im Kurs abgerechnet.

Bitte bringen Sie einen Schreibblock, Taschenrechner und Schreibmaterialien mit.

**Mo, 12. Okt. 26 bis Mo, 15. Feb. 27, 18.00 - 21.00 Uhr, 15 Tage**

**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5**  
**Wolfgang Laug, Dipl. Betriebswirt (FH), € 330,-**

## Einfach wegbleiben?

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

Mehr Informationen entnehmen Sie bitte unseren  
Allgemeinen Geschäftsbedingungen am Ende des Heftes.

## Künstliche Intelligenz für Alltag und Beruf

### 31 015 Markt Wald

#### **Künstliche Intelligenz im Alltag: Praktisch, verständlich, nützlich**

Künstliche Intelligenz (KI) ist längst Teil unseres Alltags, und das oft, ohne dass wir es bewusst wahrnehmen. Doch wie können wir diese neuen Möglichkeiten gezielt nutzen, um das Leben zu erleichtern? Wie kann KI uns inspirieren und begleiten? In diesem Kurs lernen Sie verständlich und praxisnah, wie KI funktioniert und wie Sie diese konkret für Ihre persönlichen und beruflichen Aufgaben einsetzen können. Der Kurs richtet sich an Erwachsene ohne Vorkenntnisse, die neugierig sind und die Chancen moderner Technologien entdecken möchten, ganz ohne technischen Fachjargon.

**Sa, 31. Okt. 26, 13.00 - 14.30 Uhr**

**Markt Wald, Grundschule, Schnerzhofer Str. 18,  
Untergeschoss**  
**Burkhard Panier, Dipl. Ing. (FH) Maschinenbau, € 11,-**

### 31 020 Bad Wörishofen

#### **Die Welt der KI: Einführung und Nutzung im Alltag**

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Künstliche Intelligenz in Ihrem Alltag sinnvoll einsetzen können. Sie erhalten einen praxisorientierten Einstieg in die Anwendung von KI, von virtuellen Assistenten und smarten Tools.

Inhalte:

- Was ist Künstliche Intelligenz und wie funktioniert sie?
- KI-basierte Tools für den Alltag: Sprachassistenten, Chatbots und mehr
- Nutzung von KI in der Arbeitswelt und im Alltag
- Chancen und Risiken der KI-Technologie
- Praktische Übungen: Nutzung von KI-Tools (z. B. Textgenerierung, Bildbearbeitung)

**Do, 22. Okt. 26, 18.00 - 21.00 Uhr**

**Bad Wörishofen, Berufsschule, Oststraße 38, Raum 2.17**  
**Alexander Baum, Berufsschullehrer, € 22,-**

### 31 025 Mindelheim

#### **Einführung in die Nutzung von KI-Tools: ChatGPT und Co. im Alltag und Beruf**

Künstliche Intelligenz ist kein Hexenwerk. In diesem Kurs lernen Sie, wie Programme wie ChatGPT beim Schreiben, Recherchieren und Ordnen von Informationen helfen können. Es werden einfache Anleitungen gegeben, gemeinsam ausprobiert und Fragen geklärt. Ziel ist es, Berührungsängste abzubauen und KI-Tools sicher und sinnvoll im Alltag und Beruf zu nutzen.

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

**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5,  
EDV-Raum EG H005**  
**Burkhard Panier, Dipl. Ing. (FH) Maschinenbau, € 22,-**

31 055 *online***Die Welt der KI-Tools praktisch entdecken**

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. Wir arbeiten mit Programmen wie ChatGPT, Claude.ai, Gemini und weiteren. Wir testen Schritt für Schritt, wie sie dich beim Schreiben, Planen und Denken unterstützen kann, egal ob im Beruf oder Privaten. Am Ende nimmst du nicht nur praktische Ideen mit, sondern auch das gute Gefühl: „Das kann ich!“. Der Anmeldeschluss ist am 25.11.26.

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, 28. Nov. 26, 12.00 - 13.30 Uhr**

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

**Bianca Glaser, Fachdozentin EDV, € 11,-**



DC Studio - stock.adobe.com

31 060 **Mindelheim****Deepfakes erkennen: Von lustigen Videos bis hin zu Betrug und Manipulation**

Deepfakes verändern unsere digitale Welt. In diesem Kurs lernen Sie, was Deepfakes sind und wie sie entstehen, wofür sie genutzt werden, wie Sie gefälschte Videos und Audios erkennen, 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!

**Di, 17. Nov. 26, 18.00 - 21.00 Uhr**

**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5, EDV-Raum EG H005**

**Burkhard Panier, Dipl. Ing. (FH) Maschinenbau, € 22,-**

**Gleich anmelden?**

*Unser aktuelles Programm finden Sie auf unserer Website:*

*[www.vhs-ua.de/programm/arbeit-beruf-it](http://www.vhs-ua.de/programm/arbeit-beruf-it)*

31 090 *online***KI in Lehre und Bildung verantwortungsvoll einsetzen**

Wer andere lehrt, begleitet oder berät, steht vor besonderen Fragen hinsichtlich des Gebrauchs künstlicher Intelligenz: Was darf ich, was sollte ich, was hilft den Lernenden wirklich? Dieser Workshop bietet Ihnen fachliche, didaktische und ethische Orientierung. Kursinhalte: Einsatzfelder von KI in der Vorbereitung, Durchführung und Begleitung von Lehre; sinnvolle Nutzung zur Materialerstellung; Verständnis für didaktische und ethische Grenzen; Wissen, wie Sie Lernende beim eigenen KI-Einsatz begleiten und prüfen können; Mitnahme erster eigener Materialien und Übungsformate.

Der Workshop richtet sich an alle, die andere in der Bildungsarbeit begleiten, von der Erwachsenenbildung über Schulen und Hochschulen bis zur betrieblichen Weiterbildung. Auch Ehrenamtliche und Berater/-innen sind willkommen. Vorkenntnisse zu KI-Werkzeugen sind hilfreich, aber nicht zwingend nötig.

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.

**Mo, 14. Dez. 26, 17.30 - 20.00 Uhr**

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

**Arno Schimmelpfennig, freier Dozent und Autor im Bereich Künstliche Intelligenz, € 44,-**

**Anmeldebestätigung**

Eine schriftliche Bestätigung Ihrer Anmeldung erhalten Sie nur bei einer Online-Anmeldung.

Sie erhalten aber immer eine Nachricht, wenn ein Kurs abgesagt oder verlegt werden muss.

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



### Digitale Teilhabe

#### 31 095 Mindelheim

##### **Wie kann Technik meinen Alltag erleichtern? Apps, smarte Geräte und digitale Hilfsmittel einfach erklärt**

Der Kurs zeigt verständlich, wie digitale Hilfen den Alltag erleichtern können. Vorgestellt werden praktische Möglichkeiten wie Sprachhilfen, Apps oder smarte Geräte. Ziel ist mehr Sicherheit im Umgang mit Technik und mehr Teilhabe im digitalen Leben. In ruhiger Atmosphäre wird gemeinsam ausprobiert und erklärt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Mo, 19. Okt. 26 bis Mo, 26. Okt. 26, 18.00 - 20.00 Uhr, 2 Tage**  
**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5,**  
**EDV-Raum EG H005**  
**Burkhard Panier, Dipl. Ing. (FH) Maschinenbau, € 29,-**

#### 31 100 Mindelheim

##### **Android-Kurs für den sicheren Umgang mit dem Smartphone (nicht für iPhone geeignet)**

Möchten Sie sicher und entspannt mit dem Smartphone unterwegs sein? In diesem Kurs lernen Sie Ihr Smartphone kennen und haben dabei viel Zeit für individuelle Fragen und Übungen. Wir zeigen, wie Telefonieren, Nachrichten, Fotos, Internet und Apps funktionieren. Nach dem Kurs können auch Sie Ihr Smartphone nutzen, um mit Freunden und Familie in Kontakt zu bleiben und am digitalen Leben teilzuhaben.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Android-Handy mit Ladegerät, Ihre SIM-Karten-PIN und den PIN bzw. Entsperrcode Ihres Handys mit.

Idealerweise verfügen Sie über eine E-Mail-Adresse.

Das Kursbegleitbuch (Preis: 19,90 €) ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Welches Buch verwendet wird, wird am ersten Kurstag bekanntgegeben.

**Di, 13. Okt. 26 bis Di, 17. Nov. 26, 10.00 - 11.30 Uhr, 5 Tage**  
**Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 16**  
**Wolfgang Ertl, Dipl. Betriebswirt (FH), € 55,-**

#### 31 120 Bad Wörishofen

##### **EDV-Kurs für die Generation Plus: Der sichere Einstieg ins Internet**

Dieser praxisorientierte Computerkurs richtet sich an ältere Menschen, um ihnen einen sicheren Einstieg ins Internet zu ermöglichen. Der Kurs richtet sich an alle, die mehr über den Umgang mit dem Computer und dem World Wide Web lernen möchten.

Inhalte:

- Grundlagen der Computernutzung und Internetrecherche
- Sicheres Surfen im Internet und Schutz vor Online-Gefahren
- Einrichtung und Nutzung von E-Mail
- Digitale Behördengänge
- Tipps zu sicheren Passwörtern und Datenschutz

**Di, 24. Nov. 26 bis Di, 8. Dez. 26, 18.00 - 21.00 Uhr, 3 Tage**  
**Bad Wörishofen, Berufsschule, Oststraße 38, Raum 2.17**  
**Alexander Baum, Berufsschullehrer, € 66,-**

### Microsoft Office

#### 32 200 Mindelheim

##### **Microsoft Outlook kompakt: Die wichtigsten Funktionen im Überblick**

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen von Microsoft Outlook kennen. Schritt für Schritt lernen Sie E-Mails zu verfassen, Ordnerstrukturen anzulegen, Kontakte zu verwalten sowie Termine und Aufgaben zu organisieren. Ziel ist es, den Arbeitsalltag sicher und effizient zu gestalten. Die Inhalte werden praxisnah am PC vermittelt, ergänzt durch Übungen und individuelle Unterstützung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Di, 20. Okt. 26, 18.00 - 21.00 Uhr**  
**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5,**  
**EDV-Raum EG H005**  
**Burkhard Panier, Dipl. Ing. (FH) Maschinenbau, € 22,-**

#### 32 210 Bad Wörishofen

##### **Microsoft Word Grundlagenkurs: Wichtige Funktionen einfach erlernt**

In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Funktionen von Microsoft Word kennen. Inhalte sind das Erstellen, Bearbeiten und Formatieren von Texten, Absätze und Seitenlayouts, Arbeiten mit Listen, Tabellen sowie das Speichern und Drucken von Dokumenten. Bildungsziel ist es, einfache Texte selbstständig und effizient zu erstellen. Vermittlung erfolgt praxisorientiert mit Übungen am PC und anschaulichen Beispielen.

**Di, 6. Okt. 26 bis Di, 13. Okt. 26, 18.00 - 21.00 Uhr, 2 Tage**  
**Bad Wörishofen, Berufsschule, Oststraße 38, Raum 2.17**  
**Alexander Baum, Berufsschullehrer, € 44,-**

#### 32 215 Mindelheim

##### **Microsoft Word Grundlagenkurs: Nutzung im Alltag und Beruf**

Heutzutage ist die Nutzung von Computerprogrammen und kostenloser KI der Normalfall, wenn Sie einen Text schreiben möchten. In diesem Kurs lernen Sie anhand praktischer Übungen, wie Texte in Microsoft Word erstellt und ansprechend formatiert werden (Schrift, Farben, Zeilenabstände, etc.) und wie Sie Tabellen und Bilder einfügen können. Sie brauchen keine EDV-Erfahrung, wir lernen alles von Anfang an. Auch für die berufliche Nutzung von Microsoft Word können Sie aus diesem Kurs viele wichtige Tipps und Informationen mitnehmen.

**Di, 6. Okt. 26, 18.00 - 21.00 Uhr**  
**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5,**  
**EDV-Raum EG H005**  
**Burkhard Panier, Dipl. Ing. (FH) Maschinenbau, € 22,-**



## 32 220 Mindelheim

### Microsoft Word Aufbaukurs: Mit KI zu besseren Texten

Der Kurs richtet sich an alle mit Grundkenntnissen in Microsoft Word. Hierauf aufbauend werden im Kurs praktische Möglichkeiten zur Arbeitserleichterung vorgestellt. Themen sind das professionelle Gestalten von Dokumenten, das effiziente Arbeiten mit Texten sowie die Unterstützung durch einfache KI-Funktionen beim Formulieren und Überarbeiten. Ziel ist ein sicherer und schneller Umgang mit Word im Alltag und Beruf. Praxisübungen helfen, vorhandenes Wissen zu vertiefen.

**Di, 13. Okt. 26, 18.00 - 21.00 Uhr**  
**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5,**  
**EDV-Raum EG H005**  
**Burkhard Panier, Dipl. Ing. (FH) Maschinenbau, € 22,-**



Jacob Lund - stock.adobe.com

## 33 405 Mindelheim

### Microsoft Excel Grundlagenkurs: Nutzung im Alltag und Beruf

Excel ist leichter, als Sie denken: Sobald Sie das besondere Bedienungskonzept kennen, entfalten sich „unendliche“ Möglichkeiten. Die meisten Funktionen lassen sich mit einem kleinen Kassenbuch erklären, daher nutzen wir dieses als Übungsprojekt. 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, 5. Okt. 26, 18.00 - 21.00 Uhr**  
**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5,**  
**EDV-Raum EG H005**  
**Burkhard Panier, Dipl. Ing. (FH) Maschinenbau, € 22,-**

## 33 410 Bad Wörishofen

### Microsoft Excel Grundlagenkurs: Erste Schritte einfach erklärt

Der Kurs vermittelt die grundlegenden Funktionen von Microsoft Excel. Behandelt werden der Aufbau von Tabellen, einfache Berechnungen mit Formeln, das Formatieren von Zellen, Sortieren und Filtern von Daten sowie einfache Diagramme. Ziel ist es, Excel sicher für einfache Auswertungen im Berufs- und Alltagskontext zu nutzen. Die Inhalte werden praxisnah anhand von Beispielen und Übungen am PC vermittelt.

**Di, 20. Okt. 26 bis Di, 27. Okt. 26, 18.00 - 21.00 Uhr, 2 Tage**  
**Bad Wörishofen, Berufsschule, Oststraße 38, Raum 2.17**  
**Alexander Baum, Berufsschullehrer, € 44,-**



## 33 415 Mindelheim

### Microsoft Excel Aufbaukurs: Auswertungen mit KI souverän und effizient erstellen

Der Kurs zeigt, wie Excel effizient im Berufsalltag eingesetzt wird. Sie lernen, Formeln sicher anzuwenden, Pivot-Tabellen zur Auswertung größerer Datenmengen zu erstellen und wiederkehrende Aufgaben zu automatisieren. Zudem wird gezeigt, wie KI-gestützte Funktionen bei der Formelerstellung unterstützen können. Ziel ist ein souveräner und zeitsparender Umgang mit Excel. Vermittelt wird praxisnah durch kurze Erklärungen und Übungen am eigenen PC.

**Mo, 12. Okt. 26, 18.00 - 21.00 Uhr**  
**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5,**  
**EDV-Raum EG H005**  
**Burkhard Panier, Dipl. Ing. (FH) Maschinenbau, € 22,-**



Stock 4 You - stock.adobe.com

## 33 700 Bad Wörishofen

### Microsoft PowerPoint Grundlagenkurs: Für eine gelungene Präsentation

Von der Erstellung und Gestaltung von Folien über den Einsatz von Texten, Bildern und Grafiken bis hin zu einfachen Animationen und der Präsentation Ihrer Ergebnisse erwerben Sie das nötige Handwerkszeug für eine gelungene Präsentation. Der Kurs ist praxisorientiert aufgebaut: Nach kurzen verständlichen Erklärungen setzen Sie das Gelernte direkt in Übungen am PC um.

**Di, 10. Nov. 26 bis Di, 17. Nov. 26, 18.00 - 21.00 Uhr, 2 Tage**  
**Bad Wörishofen, Berufsschule, Oststraße 38, Raum 2.17**  
**Alexander Baum, Berufsschullehrer, € 44,-**



## Programmieren

35 000 *online*

### Grundlagenkurs Python: Programmieren 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 07.10.26.

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, 10. Okt. 26 bis Sa, 17. Okt. 26, 11.30 - 13.30 Uhr, 2 Tage**  
**Die Zugangsdaten für diese Veranstaltung werden vor Kursbeginn per E-Mail verschickt.**

**Bianca Glaser, Fachdozentin EDV, € 29,50**



Andrey Popov - stock.adobe.com

35 010 Mindelheim

### Mein erstes Programm schreiben (C#, C/C++, Python oder PHP)

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihr erstes eigenes Computerprogramm erstellen. Anhand einfacher Beispiele wird gezeigt, wie Programme aufgebaut sind und wie man mit einer Programmiersprache einfache Aufgaben lösen kann.

Inhalte: Was ist Programmieren? Einführung in eine Programmiersprache (C#, C/C++, Python oder PHP); Aufbau eines einfachen Programms; Variablen und einfache Berechnungen; Ein- und Ausgaben (z. B. Text am Bildschirm); Erste kleine Übungen.

Bitte mitbringen: Eigenen Laptop, um das Gelernte direkt und optimal umsetzen können.

**Sa, 24. Okt. 26, 9.00 - 16.00 Uhr**  
**Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 16**  
**Michael Herzau, Fachinformatiker für**  
**Anwendungsentwicklung, € 51,50**

35 020 Mindelheim

### Erste Schritte im Programmieren mit KI

Der Kurs zeigt, wie KI-Tools beim Programmieren unterstützen können. Schritt für Schritt entstehen kleine Spiele und einfache Anwendungen. Behandelt werden Ideenfindung, Erstellen von Code, Testen und Anpassen. Ziel ist es, Berührungsängste abzubauen und eigene Projekte selbstständig umzusetzen. Gearbeitet wird praxisnah am PC mit kurzen Inputs und viel Raum zum Ausprobieren.

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

**Mi, 25. Nov. 26, 18.00 - 21.00 Uhr**

**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5,**  
**EDV-Raum EG H005**

**Burkhard Panier, Dipl. Ing. (FH) Maschinenbau, € 44,-**

## Grafik, Medien- und Webdesign

36 050 Mindelheim

### Canva Grundlagenkurs: Die Gestaltungsplattform für Ihre Flyer, Posts, Präsentationen

Im Canva-Grundkurs erlernen Sie die Bedienung des Programms und erstellen eigene Designs ohne Vorkenntnisse. Sie arbeiten mit Vorlagen, Texten, Farben, Bildern und Grafiken und erhalten eine Einführung in grundlegende Designprinzipien wie Layout, Typografie und Farbharmonie. Praktische Übungen umfassen z. B. Social-Media-Posts, Flyer oder Präsentationen, die korrekt für Web oder Druck exportiert werden. Voraussetzungen: Grundlegende Computerkenntnisse.

Bitte mitbringen: Laptop, Schreibsachen. Bitte melden Sie sich vor Kursbeginn bei Canva an.

**Fr, 16. Okt. 26, 18.15 - 21.15 Uhr**

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

**Angelika Schneider, Kommunikationsdesign (B.A.), € 22,-**

36 055 Mindelheim

### Canva Aufbaukurs: Die Gestaltungsplattform für Ihre Flyer, Posts, Präsentationen

Der Canva-Aufbaukurs richtet sich an alle mit Grundkenntnissen, die ihre Gestaltungskompetenzen vertiefen möchten. Schwerpunkt ist das eigenständige Erstellen von Layouts ohne Vorlagen, die gezielte Kombination von Schriftarten und Farben sowie ein konsistenter Designstil. Fortgeschrittene Funktionen wie Bildbearbeitung, Animationen und effiziente Arbeitsweisen werden praxisnah vermittelt. Voraussetzungen: Grundlegende PC- und Canva-Kenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Laptop, Schreibsachen. Bitte melden Sie sich vor Kursbeginn bei Canva an.

**Fr, 30. Okt. 26, 18.15 - 21.15 Uhr**

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

**Angelika Schneider, Kommunikationsdesign (B.A.), € 22,-**

**36 058 Mindelheim****Krita: Digitales Zeichnen und Illustrieren leicht gemacht**

In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in das digitale Zeichnen und Illustrieren mit Krita. Behandelt werden grundlegende Zeichenwerkzeuge, Pinsel, Ebenen, Skizzenaufbau sowie einfache Farb- und Schattierungstechniken. Der Kurs richtet sich an alle, die analoges Zeichnen ins Digitale übertragen oder neu einsteigen möchten.

Bitte mitbringen: Laptop, Grafiktablet (falls vorhanden), Schreibsachen. Bitte installieren Sie Krita vor Kursbeginn auf Ihrem Laptop.

**Sa, 21. Nov. 26, 14.00 - 17.00 Uhr**

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

**Angelika Schneider, Kommunikationsdesign (B.A.), € 22,-**

**36 060 Mindelheim****Krita und Photopea: Einführung in die kreative Bildbearbeitung mit kostenfreien Programmen**

Dieser Kurs bietet eine praxisnahe Einführung in die digitale Bildbearbeitung mit Krita und Photopea. Sie lernen grundlegende Werkzeuge und Techniken wie Ebenen, Auswahlwerkzeuge, Retusche, Farbkorrekturen und einfache Montagen. Anhand praktischer Übungen erfahren Sie, wie Fotos und Grafiken optimiert, freigestellt und kreativ bearbeitet werden. Geeignet für den Neueinstieg in das Thema oder die Vertiefung von Bildbearbeitungskenntnissen (z. B. Canva).

Bitte mitbringen: Laptop, Schreibsachen.

**Sa, 5. Dez. 26, 9.00 - 12.00 Uhr**

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

**Angelika Schneider, Kommunikationsdesign (B.A.), € 22,-**

**36 065 Mindelheim****Blender Grundlagenkurs: Einstieg in die 3D-Animation**

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen von Blender, einem kostenlosen 3D-Programm, kennen. Sie machen sich mit der Benutzeroberfläche vertraut, navigieren sicher im 3D-Raum und entdecken, wie aus einfachen Grundformen wie Würfeln unterschiedliche Objekte entstehen können. Außerdem werden wichtige Tools vorgestellt und kostenlose 3D-Assets gezeigt, die heruntergeladen und für eigene Projekte genutzt werden können. Ziel des Kurses ist die Vermittlung notwendiger Kenntnisse für die selbstständige Nutzung von Blender und dem Beginn mit ersten 3D-Projekten.

Bitte mitbringen: Laptop, Schreibsachen. Bitte installieren Sie Blender vor dem Kurs auf Ihrem Laptop.

**Sa, 7. Nov. 26, 10.00 - 13.00 Uhr**

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

**Angelika Schneider, Kommunikationsdesign (B.A.), € 22,-**

**36 070 Mindelheim****Animations-Grundlagenkurs: Einstieg in 2D- und 3D-Animation mit verschiedenen Programmen**

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Animation kennen. Mit Krita erstellen Sie erste frame-by-frame-Animationen, in Canva animieren Sie Texte, Bilder und Social-Media-Grafiken, und in Blender setzen Sie einfache 3D-Bewegungen um. Der Kurs vermittelt praxisnahes Wissen über Timing, Bewegung, Effekte und Tools, zeigt den Umgang mit kostenlosen Ressourcen und gibt Ihnen die Möglichkeit, eigene kleine Animationsprojekte umzusetzen.

Bitte mitbringen: Laptop, Schreibsachen. Bitte melden Sie sich vor Kursbeginn bei Photopea und Canva an. Bitte installieren Sie vor Kursbeginn die kostenfreien Programme Krita und Blender auf Ihrem Laptop.

**Sa, 21. Nov. 26, 10.00 - 13.00 Uhr**

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

**Angelika Schneider, Kommunikationsdesign (B.A.), € 22,-**

**36 090 online****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, 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 07.10.26.

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, 10. Okt. 26 bis Sa, 17. Okt. 26, 14.00 - 17.00 Uhr, 2 Tage**  
**Die Zugangsdaten für diese Veranstaltung werden vor Kursbeginn per E-Mail verschickt.**

**Bianca Glaser, Fachdozentin EDV, € 44,-**

**GESCHENK-  
GUTSCHEIN**

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



Vadym - stock.adobe.com

### Fit für Beruf und Karriere Professionelle Seminare für professionelle Unternehmen

Sie suchen die passende Weiterbildung, einen Kurs oder ein Teamevent für Ihre Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen?

Wir entwickeln, planen und organisieren maßgeschneiderte Angebote – individuell für Sie oder für Ihr Unternehmen!

Weitere Informationen finden Sie unter: [www.vhs-ua.de/kurse-fuer-firmen](http://www.vhs-ua.de/kurse-fuer-firmen)



#### 36 105 *online*

##### Von der Idee zum Design: Flyer ansprechend gestalten

Warum sehen manche Flyer ansprechend aus und andere nicht? In diesem Workshop lernen Sie die Geheimnisse guter Gestaltung kennen. Wir beschäftigen uns mit der psychologischen Wirkung von Farben, der Auswahl der richtigen Schriftarten (Typografie) und dem Aufbau von Layout-Rastern. Sie lernen, wie Sie Ihre Botschaften visuell so verpacken, dass sie ins Auge fallen, egal ob gedruckt oder digital. Wir arbeiten praxisnah an einem Beispielprojekt, damit Sie am Ende des Kurses Ihr erstes eigenes Design in den Händen halten.

Keine Vorkenntnisse nötig. Der Anmeldeschluss ist am 25.11.26.

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, 28. Nov. 26, 19.00 - 20.00 Uhr**

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

**Bianca Glaser, Fachdozentin EDV, € 7,50**

#### 36 400 *online*

##### Videoplattform YouTube: Der Einstieg

YouTube gehört 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 Kanalsoptimierung, Werkzeuge und Formate. Der Anmeldeschluss ist am 07.10.26.

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, 10. Okt. 26, 20.00 - 21.30 Uhr**

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

**Bianca Glaser, Fachdozentin EDV, € 11,-**

#### 36 450 *online*

##### 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 14.10.26.

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, 17. Okt. 26, 17.30 - 18.30 Uhr**

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

**Bianca Glaser, Fachdozentin EDV, € 7,50**

#### 36 460 *online*

##### 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 14.10.26.

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, 17. Okt. 26, 19.00 - 20.00 Uhr**

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

**Bianca Glaser, Fachdozentin EDV, € 7,50**



## Portrait

### Michael Herzau

„IT ist wie ein spannendes Rätsel, für das wir gemeinsam Lösungen finden“



In der IT geht es für mich nicht nur um Technik, sondern darum, Dinge wirklich zu verstehen und selbst umzusetzen. Als Softwareentwickler arbeite ich täglich mit und an Anwendungen und finde Lösungen für ganz unterschiedliche Probleme – genau diese Erfahrung gebe ich auch im Unterricht weiter.

Mir ist wichtig, dass jeder versteht, was er tut. Es geht nicht darum einen „Code abzuschreiben“, sondern nachzuvollziehen, warum etwas funktioniert. Fehler gehören dabei ganz bewusst dazu, denn genau daraus lernt man am meisten.

Durch meine langjährige Erfahrung in Konzernen, kann ich Sie an Ihrem Wissensstand abholen.

Mein Ziel ist es, Ihnen zu zeigen, dass Informatik kein trockenes Thema sein muss, sondern kreativ, logisch und oft sogar überraschend spannend sein kann. Egal, ob erste Schritte oder eigene kleine Projekte: Alle können hier etwas erreichen und sich weiterentwickeln.

### 36 700 Mindelheim

#### Grundlagenkurs Webseiten-Entwicklung: Erste Schritte und Konzepte

In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Konzepte der modernen Webseiten-Entwicklung kennen. Dabei wird gezeigt, wie Webseiten aufgebaut sind und wie Daten mithilfe von Datenbanken gespeichert, abgerufen und angezeigt werden können. Der Kurs ist praxisnah und erfordert keine Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Eigenen Laptop, um das Gelernte direkt und optimal umsetzen können.

**Fr, 27. Nov. 26, 18.15 - 21.15 Uhr**

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

**Michael Herzau, Fachinformatiker für**

**Anwendungsentwicklung, € 22,-**



### 36 705 Mindelheim

#### Aufbaukurs Webseiten-Entwicklung: Erstellung einer eigenen Webseite

In diesem praxisnahen Kurs erstellen Sie Ihre eigene Webseite von Grund auf. Am Ende des Kurses können Sie die fertige Webseite direkt auf Ihrem eigenen Laptop speichern und mit nach Hause nehmen.

Inhalte: Planung und Gestaltung der eigenen Webseite; HTML, CSS und einfache Interaktivität; Einbindung von Bildern, Texten und Links; Grundlagen von Formularen und Benutzerinteraktion; Speicherung und Nutzung der fertigen Webseite.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits Grundkenntnisse in Webseiten-Entwicklung haben oder den vorherigen Grundlagenkurs besucht haben.

Bitte mitbringen: Eigenen Laptop, um das Gelernte direkt und optimal umsetzen können.

**Sa, 28. Nov. 26, 9.00 - 16.00 Uhr**

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

**Michael Herzau, Fachinformatiker für**

**Anwendungsentwicklung, € 51,50**



### 36 710 online

#### Webdesign aktuell: Ästhetisch und nutzerfreundlich

Einen eigenen Internetauftritt zu erstellen, ist heute so einfach wie nie zuvor. Damit Ihre Seite aber auch genau die Wirkung erzielt, die Sie sich wünschen, lohnt sich ein Blick auf die Details. Denn eine Website überzeugt dann am meisten, wenn sie gut gefunden wird, auf jedem Gerät glänzt und für alle Menschen zugänglich ist. Keine Vorkenntnisse nötig, der Anmeldeschluss ist am 07.10.26.

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, 10. Okt. 26, 17.30 - 19.30 Uhr**

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

**Bianca Glaser, Fachdozentin EDV, € 14,50**



# 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 Volkshochschule

Sie sind neu in Deutschland oder leben bereits seit einiger Zeit hier und verfügen über erste Deutschkenntnisse? Möchten Sie mehr über Deutschland, seine Kultur, Menschen, Traditionen und den Alltag erfahren und sich hier besser zurechtfinden und zuhause fühlen?

Die Volkshochschule bietet Integrationskurse an, die unter bestimmten Voraussetzungen vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert werden. Die Kurse richten sich an Menschen mit Migrationshintergrund, die ihre Deutschkenntnisse verbessern und mehr über das Leben und die Kultur in Deutschland lernen möchten.

Der allgemeine Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs mit 600 Unterrichtseinheiten sowie einem

Orientierungskurs mit 100 Unterrichtseinheiten (1 Unterrichtseinheit = 45 Minuten). Der Sprachkurs schließt mit dem „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) auf dem Niveau A2/B1 ab. Der Orientierungskurs endet mit dem Test „Leben in Deutschland“. Nach erfolgreichem Bestehen beider Prüfungen erhalten Sie das „Zertifikat Integrationskurs“.

Teilnehmende mit einer Förderberechtigung des BAMF zahlen einen reduzierten Kostenbeitrag von 229,- € pro 100 Unterrichtseinheiten. Unter bestimmten Voraussetzungen ist auch eine vollständige Kostenbefreiung möglich.

Für Teilnehmende ohne Förderung durch das BAMF beträgt die Kursgebühr 380,- € pro 100 Unterrichtseinheiten.

Informationen darüber, wie Sie eine Teilnahmeberechtigung erhalten können, erhalten Sie bei Ihrer zuständigen Ausländerbehörde oder direkt bei Ihrer Volkshochschule. Bitte beachten Sie, dass für die Anmeldung ein gültiger Ausweis sowie gegebenenfalls die Teilnahmeberechtigung bzw. Verpflichtung zum Integrationskurs erforderlich sind.

Bei Fragen zur Anmeldung, Einstufung oder Förderung beraten wir Sie gerne persönlich.

Volkshochschulen im Landkreis Unterallgäu e.V.  
Integrationsbüro  
Maximilianstraße 61  
87719 Mindelheim  
Telefon: 08261 738443  
E-Mail: [info@vhs-ua.de](mailto:info@vhs-ua.de)



Bundesamt  
für Migration  
und Flüchtlinge

## Besser lesen und schreiben

### in Bad Wörishofen und Mindelheim 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.

### Einbürgerungsprüfung

**41 000 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 15.10.2026.

**Do, 19. Nov. 26, 8.00 - 9.00 Uhr**

**Mindelheim, Maria-Ward-Internat, Maximilianstr. 63, Raum 1, 1. Stock  
€ 25,-**

### telc Deutsch (A2 - B1): Vorbereitung und Prüfung

**41 108 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, 10. Okt. 26, 13.00 - 18.00 Uhr**

**Mindelheim, Maria-Ward-Internat, Maximilianstr. 63, Raum 1, 1. Stock  
Claudia Bänsch, Dolmetscherin und Übersetzerin, € 60,-**

**41 190 Bad Wörishofen**

#### Fit für die Prüfung telc Deutsch (A2 - B1): Kompakt, intensiv, erfolgreich

Möchten Sie sich gezielt auf die Deutschprüfung telc A2-B1 vorbereiten? In unserem intensiven Prüfungsvorbereitungskurs lernen Sie die wichtigsten Prüfungsaufgaben kennen und trainieren alle relevanten Fertigkeiten, um sicher und erfolgreich in die Prüfung zu gehen. Sie lernen Texte zu lesen und zu verstehen sowie E-Mails und Briefe zu schreiben. Außerdem werden Formulierungen und praktische Schreibübungen für typische Prüfungsaufgaben geübt. Sie erlernen Strategien zum schnellen Erfassen von Informationen sowie gezielten Bearbeiten von Verständnisfragen kennen und wir üben theoretisch und praktisch, wie die Prüfung gestaltet ist und abläuft. Im Kurs gibt es auch hilfreiche Tipps zum Selbstlernen.

Bitte kaufen Sie das Kursbuch vor Kursbeginn: „telc Prüfungstraining Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) A2-B1“, ISBN: 978-3-946447-37-5

**Sa, 19. Sep. 26, 9.00 - 12.00 Uhr**

**Mi, 23. Sep. 26, 17.30 - 19.00 Uhr**

**Sa, 26. Sep. 26, 9.00 - 12.00 Uhr**

**Mi, 30. Sep. 26, 17.30 - 19.00 Uhr**

**Mi, 7. Okt. 26, 17.30 - 19.00 Uhr**

**Sa, 10. Okt. 26, 9.00 - 12.00 Uhr**

**Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7 a  
Klaudia Pflügl-Habel, Dolmetscherin und Übersetzerin,  
€ 170,-**

### Deutsch für den Beruf

Individueller Deutschunterricht für Sie  
oder Ihr Unternehmen

Haben Sie Interesse oder Fragen?  
Wir beraten Sie gerne!

E-Mail: [info@vhs-ua.de](mailto:info@vhs-ua.de)  
Telefon: 08261 738443





**Folgen Sie uns  
auf Instagram**



## 41 191 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.

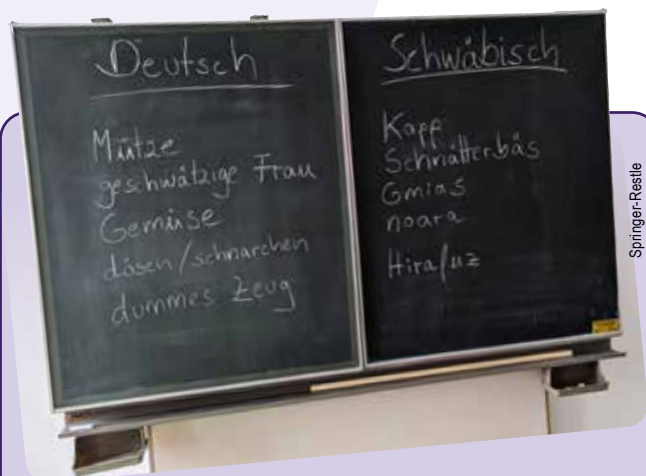
Nähere Informationen zur Prüfung sowie die Prüfungsordnung finden Sie unter dem folgenden Link:

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

**Fr, 16. Okt. 26, 8.00 - 18.00 Uhr**

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

**Natalia Schartner und Svitlana Harder, Prüferinnen, € 180,-**



### 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 22.

## telc Deutsch (B2): Vorbereitung und Prüfung

### 41 192 Mindelheim

#### Vorbereitungskurs für die Prüfung telc Deutsch (B2)

Im Rahmen der Vorbereitung auf die Prüfung „telc Deutsch B2“ werden alle Prüfungsteile exemplarisch geübt. 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, 10. Okt. 26 bis Sa, 5. Dez. 26, 9.00 - 12.00 Uhr, 8 Tage  
Mindelheim, Maria-Ward-Internat, Maximilianstr. 63,  
Raum 1, 1. Stock**

**Dr. Irina Mählmann, Lehrerin für Deutsch, DaF/DaZ, € 290,-**



Tierney - stock.adobe.com

### 41 193 Mindelheim

#### Sprachprüfung telc Deutsch (B2): Die Prüfung für allgemeinsprachliches Deutsch

Die Teilnahme an der Allgemeinsprachlichen Deutschprüfung setzt grundlegende Sprachkenntnisse auf dem B2-Niveau voraus. Das bedeutet, dass die Prüflinge in der Lage sein sollten, klare und detaillierte Texte zu verschiedenen Themen zu verstehen und zu produzieren, komplexe Sachverhalte zu erläutern und eigene Standpunkte nachvollziehbar zu begründen. Zusätzlich wird in der Regel das B1-Zertifikat als Nachweis einer sicheren Sprachverwendung vorausgesetzt oder zumindest als ergänzende Voraussetzung anerkannt.

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

Für Teilnehmer am Vorbereitungskurs 262-41192 beträgt die Prüfungsgebühr 165,- €.

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

<https://www.telc.net/sprachpruefungen/zertifikatspruefung/deutsch/telc-deutsch-b2/>

[https://www.telc.net/fileadmin/user\\_upload/pdfs/AGB\\_Pruefungsordnung/9994-P00-150010.pdf](https://www.telc.net/fileadmin/user_upload/pdfs/AGB_Pruefungsordnung/9994-P00-150010.pdf)

**Sa, 12. Dez. 26, 8.00 - 16.00 Uhr**

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

**Svitlana Harder und Heike Hampel, Prüferinnen, € 195,-**



## 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, 14. Okt. 26 bis Mi, 3. Feb. 27, 17.30 - 19.00 Uhr, 12 Tage**  
**Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7 a**  
**Klaudia Pflügl-Habel, Dolmetscherin und Übersetzerin,**  
**€ 120,-**

## Lokalität für Fremdsprachen- Stammtische 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!



contrastwerkstatt - stock.adobe.com

## Unsere Fremdsprachen-Stammtische

Unsere Stammtische bieten allen Liebhaberinnen und Liebhabern von Fremdsprachen (unabhängig vom Sprachniveau) die Gelegenheit, vorhandene oder neu erlernte Sprachkenntnisse anzuwenden und mit Gleichgesinnten ins Gespräch zu kommen. Zum Einstieg präsentiert Ihnen die anwesende Lehrkraft zunächst in einem offiziellen Teil von ca. 45 Minuten ein ansprechendes Programm. Danach geht es in die freie Konversation in ungezwungener Atmosphäre. Während des Stammtisches besteht selbstverständlich die Möglichkeit, das kulinarische Angebot der jeweiligen Gaststätte wahrzunehmen.

**Bitte beachten:** Die Stammtische finden i.d.R. in wechselnden Lokalitäten und mit alternierenden Lehrkräften statt. Für die Teilnahme am Stammtisch ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Detaillierte Informationen zur jeweiligen Veranstaltung sowie die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie auf unserer Homepage unter

[www.vhs-ua.de/programm/sprachen-und-verstaendigung](http://www.vhs-ua.de/programm/sprachen-und-verstaendigung)



44 500

### Italienisch (mit Stadtführung)

**Fr, 25. Sep. 26, 18.00 Uhr, Mindelheim, € 8,-**

43 400

### Französisch

**Fr, 16. Okt. 26, 18.00 Uhr, Mindelheim, € 5,-**

46 400

### Portugiesisch

**Fr, 23. Okt. 26, 18.00 Uhr, Mindelheim, € 5,-**

NEU!

44 505

### Italienisch

**Fr, 6. Nov. 26, 18.00 Uhr, Bad Wörishofen, € 5,-**

42 005

### Englisch (Pub Quiz)

**Fr, 13. Nov. 26, 19.00, Ettringen, € 5,-**

NEU!

44 510

### Italienisch

**Do, 10. Dez. 26, 18.30 Uhr, Bad Wörishofen, € 5,-**

44 545

### Italienisch

**Fr, 22. Jan 27, 18.00 Uhr, Mindelheim, € 5,-**

43 405

### Französisch

**Fr, 29. Jan. 27, 18.00 Uhr, Bad Wörishofen, € 5,-**



## Englisch für Kinder

**42 000 Mindelheim**

### Englisch für Kinder (Vorschule und 1. Klasse)

Ihr Kind hat Interesse und Freude an der englischen Sprache? In diesem Kurs erlernen wir in einer interaktiven Lernatmosphäre mit Spielen, Liedern und Bewegung die ersten Grundlagen (z. B. Farben, Tiere, Zahlen, etc.). Let's go: Gemeinsam spielen, lernen und wachsen! Geeignet für Kinder der Vorschule und 1. Klasse.

**Sa, 10. Okt. 26 bis Sa, 21. Nov. 26, 10.00 - 10.45 Uhr, 6 Tage Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 15**  
**Nertilja Loga Cenka, M.A. Englische Sprache und Literatur, € 30,-**

**42 001 Mindelheim**

### Englisch für Grundschüler/-innen (2. und 3. Klasse)

Ihr Kind interessiert sich für die englische Sprache? Vielleicht hat es ja auch schon erste Vokabeln in der Schule oder durch Musik gelernt? In diesem Kurs erlernen und erweitern wir 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, 10. Okt. 26 bis Sa, 21. Nov. 26, 11.00 - 11.45 Uhr, 6 Tage Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 15**  
**Nertilja Loga Cenka, M.A. Englische Sprache und Literatur, € 30,-**

**42 002 Mindelheim**

### Play and Speak: Englisch Theater für Kinder (2. bis 3. Klasse)

Vorhang auf für ein besonderes Englisch-Abenteuer zur Weihnachtszeit: In diesem Kurs studieren die Kinder gemeinsam mit unserer Kursleitung das Mini-Theaterstück „The Polar Express“ ein und entdecken dabei ganz spielerisch die englische Sprache. Mit viel Spaß sammeln wir ganz nebenbei auch erste Bühnenerfahrung. In der letzten Kurseinheit präsentieren die kleinen Schauspieler/-innen ihr Stück vor Familie und Freunden. Hierzu dürfen gerne Plätzchen und andere Leckereien mitgebracht werden, für Getränke ist gesorgt. Geeignet für Kinder der 2. bis 3. Klasse mit ersten Englischkenntnissen.

**Sa, 28. Nov. 26 bis Sa, 19. Dez. 26, 11.00 - 12.00 Uhr, 4 Tage Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 16**  
**Nertilja Loga Cenka, M.A. Englische Sprache und Literatur, € 26,50**

## Gleich anmelden?

Unser aktuelles Programm finden Sie auf unserer Website:

[www.vhs-ua.de/programm/sprachen-und-verstaendigung](http://www.vhs-ua.de/programm/sprachen-und-verstaendigung)



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

GERLINDE M. // AHNE IMMOBILIEN

**ivd**  
KOM VOM

**GERLINDE M. AHNE IMMOBILIEN**

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

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

## Pub Quiz

**42 005 Ettringen**

### Pub Quiz auf Englisch (alle Niveaustufen)

Sie möchten spielerisch Ihre Englischkenntnisse auffrischen und dabei noch etwas für Ihre Allgemeinbildung tun? Dann sind Sie beim Pub Quiz genau richtig. Bei dieser weitverbreiteten Tradition trifft man sich an einem Abend in einer



Bar oder Kneipe zum gemeinsamen Rätseln. Es werden Fragen aus möglichst vielen Bereichen der Allgemeinbildung gestellt, z. B. Geschichte, Kultur, Musik oder aktuelles Weltgeschehen. Gerätselt wird immer in Teams, die entweder vorab oder vor Ort gegründet werden können. Auf die Gewinnergruppe wartet eine Runde Freigetränke! Erleben Sie englischsprachige Kultur in gemütlicher Atmosphäre bei uns im Unterallgäu!

Bitte mitbringen: Papier, Stifte und gute Laune!

**Fr, 13. Nov. 26, 19.00 - 20.30 Uhr**  
**Ettringen, Café Kellerberg, Rechbergstr. 11**  
**Corinna Slottke und Juliane Spies, € 5,-**



## Englisch

### 42 009 Mindelheim

#### Englisch Grundkurs (A1):

##### Neu starten oder wieder einsteigen

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 1,  
Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-102938-8

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

*Mi, 14. Okt. 26 bis Mi, 9. Dez. 26, 17.30 - 19.00 Uhr, 7 Tage  
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5  
Yuqi Li, M.A. Englische Literatur- und Sprachwissenschaft,  
€ 70,-*

### 42 010 Bad Wörishofen

#### Englisch am Vormittag mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Keine Scheu vor Englisch! Englisch 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 Kursbeginn!

*Di, 29. Sep. 26 bis Di, 15. Dez. 26, 9.00 - 10.30 Uhr, 11 Tage  
Bad Wörishofen, Mehrgenerationenhaus, Fidel-Kreuzer-Str. 4  
Franziska Honner, EUROLTA zert. Kursleiterin, € 110,-*

### 42 015 Mindelheim

#### Englisch von Anfang an: Grundkurs mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Entdecken Sie die Welt mit Englisch! Sie haben bereits erste Grundkenntnisse und nun endlich die Zeit oder den Mut, diese wieder aufzunehmen oder auszubauen? Dann ist dieser Einstiegskurs genau das Richtige! Wir arbeiten an den wichtigsten Grundlagen: von der Begrüßung bis hin zu einfachen Gesprächen für den Alltag, an der Aussprache, Vokabular und Grammatik. 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!

Lehrwerk: „Great! A1“, ab Lektion 6,  
Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501753-5

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

*Mo, 5. Okt. 26 bis Mo, 14. Dez. 26, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 Tage  
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5  
Randa Ghobber, EUROLTA zert. Kursleiterin, € 100,-*

### 42 100 Bad Wörishofen

#### Englisch für den Wiedereinstieg:

##### 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. Quereinsteiger/-innen sind herzlich willkommen.

Lehrwerk: „A New Start - New edition - Refresher A2“, ab Lektion 4, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20034-6

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

*Fr, 2. Okt. 26 bis Fr, 11. Dez. 26, 16.00 - 17.30 Uhr, 10 Tage  
Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7 a  
Karin Marion, M.A. Angewandte Sprachwissenschaften,  
€ 100,-*

### 42 105 Mindelheim

#### Englisch Auffrischkurs (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/-innen mit dem entsprechenden Sprachniveau sind herzlich willkommen.

Lehrwerk: „A New Start - New edition - Refresher A2“, Wiederholung ab Lektion 4,  
Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20034-6

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

*Do, 15. Okt. 26 bis Do, 10. Dez. 26, 14.30 - 16.00 Uhr, 8 Tage  
Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 16  
Yuqi Li, M.A. Englische Literatur- und Sprachwissenschaft,  
€ 80,-*

### 42 110 Bad Wörishofen

#### Englisch am Vormittag 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 6,  
Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-102939-5

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

*Mi, 30. Sep. 26 bis Mi, 16. Dez. 26, 9.00 - 10.30 Uhr, 10 Tage  
Bad Wörishofen, Mehrgenerationenhaus, Fidel-Kreuzer-Str. 4  
Franziska Honner, EUROLTA zert. Kursleiterin, € 100,-*



Photo: Bednarek - stock.adobe.com



Len\_mik - stock.adobe.com

## 42 115 Mindelheim

### Englisch Auffrischkurs kompakt (A2)

Did you learn English a long time ago and have already forgotten some basic grammar? Or do you just want to improve your speaking skills so that you can communicate with people while you're on holiday? Don't worry! In this class, we'll review the basics together. With more and more practice, your English skills will definitely improve! Der Kurs richtet sich an Wiedereinsteiger/-innen mit guten Grundkenntnissen, das Lerntempo ist aufgrund des Kompaktformats etwas dynamischer. Gleichzeitig bleibt ausreichend Zeit zum Üben und Wiederholen.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

**Mo, 12. Okt. 26 bis Mo, 23. Nov. 26, 19.30 - 21.00 Uhr, 6 Tage**  
**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5**  
**Shumeng (Michelle) Zhang, TEFL zert. Kursleiterin, € 60,-**

## 42 200 Ottobeuren

### Englisch Konversationskurs mit guten Vorkenntnissen (B1)

Sie haben bereits eine gute Basis und möchten Ihre Kenntnisse vertiefen oder wieder aufnehmen? Durch abwechslungsreiche Übungen und alltagsnahe Themen gewinnen Sie in diesem Kurs schnell mehr Sicherheit im Sprechen, Verstehen und Schreiben. Zu Beginn des Kurses werden die letzten Lektionen aus dem A2-Lehrwerk wiederholt. Auch Quereinsteiger/-innen auf gutem A2-Niveau sind herzlich willkommen - let's get started!

Lehrwerk: „Refresh Now B1“, ab Lektion 1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-605299-3

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

**Mi, 30. Sep. 26 bis Mi, 16. Dez. 26, 18.15 - 19.45 Uhr, 10 Tage**  
**Ottobeuren, Mittelschule, Bergstr. 80, Zi. 614, Eingang West**  
**Stefanie Fernbacher, Fremdsprachenkorrespondentin (IHK), € 100,-**

## 42 210 online

### Englisch für den Wiedereinstieg (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. Geeignet für Teilnehmende aus dem Vorgängerkurs (261-42210) sowie für den Quer- und Neueinstieg. Voraussetzung für die Teilnahme ist mind. ein abgeschlossenes A2-Niveau.

Lehrwerk: „Great! B1“, ab Lektion 6, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501758-0

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, 30. Sep. 26 bis Mi, 16. Dez. 26, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 Tage**  
**Die Zugangsdaten für diese Veranstaltung werden vor Kursbeginn per E-Mail verschickt.**

**Nertilja Loga Cenka, M.A. Englische Sprache und Literatur, € 100,-**



ABCreative - stock.adobe.com

## 42 300 Mindelheim

### Englisch mit guten Vorkenntnissen (B1 - B2)

Reden und Verstehen wie ein echter Engländer! In diesem Kurs lernen Sie mit Leichtigkeit Englisch und Ihre Bedürfnisse stehen 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! B2, 2nd edition“, ab Lektion 1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501758-0

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

**Di, 29. Sep. 26 bis Di, 8. Dez. 26, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 Tage**  
**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5**  
**Karin Marion, M.A. Angewandte Sprachwissenschaften, € 100,-**

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

**Rechtzeitig anmelden!**



### 42 305 Mindelheim

#### Let's talk! English Conversation (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.

**Mi, 30. Sep. 26 bis Mi, 9. Dez. 26, 19.30 - 21.00 Uhr, 6 Tage**  
**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5**  
**Melanie Olejak, Staatl. gepr. Übersetzerin, € 60,-**

## Portrait

### Melanie Olejak

Staatlich geprüfte Übersetzerin für  
Englisch und Spanisch

*„Meine Passion zum Beruf gemacht“*

Sprachen, andere Länder und Kulturen haben mich schon immer fasziniert. Deshalb war mir sehr früh klar, dass ich beruflich „etwas mit Sprachen“ machen möchte. Während meiner Schul- und Studienzeit habe ich regelmäßig Englisch-Nachhilfe gegeben und dabei gemerkt, wie viel Freude es mir bereitet, meine Begeisterung für Sprache weiterzugeben. Auf zahlreichen Reisen konnte ich meine Sprachkenntnisse anwenden und vertiefen. Besonders der Austausch mit Einheimischen hat mir gezeigt, wie lebendig eine Sprache wird, wenn man sie im „echten Leben“ nutzt - und wie viel man dabei über Kultur, Ausdrucksweise und Besonderheiten lernt.

Heute arbeite ich hauptberuflich als Übersetzerin und freue mich sehr, meine Erfahrung und Leidenschaft im **Englisch-Konversationskurs** an der vhs an meine Teilnehmenden weiterzugeben. Mein Ziel ist es, eine offene, motivierende Lernatmosphäre zu schaffen, in der alle sicher und mit Freude ins Gespräch kommen.



miss irine - stock.adobe.com

### 42 400 Mindelheim

#### Englisch 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!

**Mo, 5. Okt. 26 bis Mo, 7. Dez. 26, 10.30 - 12.00 Uhr, 9 Tage**  
**Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 16**  
**Andrea Meyer, Übersetzerin, € 90,-**

### 42 405 Mindelheim

#### Conversation and crime: Englisch Literaturkurs mit sehr guten Vorkenntnissen (B1 - B2)

Are you passionate about the English language, literature, and crime fiction? Then join us as we bring all three together in this engaging course! Together, we will read the gripping thriller „Blue Monday“ by Nicci French, expanding our vocabulary chapter by chapter while exploring the language of contemporary fiction. In lively discussions and free conversation, we will talk about the plot, characters, twists, and themes of the novel - entirely in English. A good command of English is required (minimum B1 level).

Lektüre: „Blue Monday“, Nicci French, Penguin Verlag, ISBN 978-1405911429

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

**Do, 15. Okt. 26 bis Do, 10. Dez. 26, 16.00 - 17.30 Uhr, 8 Tage**  
**Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 16**  
**Yuqi Li, M.A. Englische Literatur- und Sprachwissenschaft, € 80,-**

### 42 410 Mindelheim

#### English conversation (B2 - C1): Speak Up, build your confidence!

You have a good grasp of the English language but want to feel more comfortable having normal, everyday conversations? This course is for those who want to practice speaking, discussing, and conversing about everyday English-speaking life. Using newspapers, magazines, movies, and new media, we'll have lively discussions in groups and in one-on-one conversations.

Join a motivated group of learners to broaden your vocabulary, improve your language skills and, most importantly, gain more confidence in speaking English.

**Mo, 12. Okt. 26 bis Mo, 7. Dez. 26, 18.00 - 19.30 Uhr, 8 Tage**  
**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5**  
**Maria Elisabeth Wißner, M.A. Anglophone Studies mit Schwerpunkt Linguistik, € 80,-**



## Französisch

### 43 000 Bad Wörishofen

#### Französisch entdecken! (A1)

Bonjour und bienvenue! Sie lieben den Klang der französischen Sprache und träumen davon, auf einem Markt in der Provence einkaufen zu können oder in einer Pariser „Boulangerie“ souverän ein Baguette zu bestellen? Dann kommen Sie in diesen Kurs und lernen endlich mehr als nur „merci“! Ob Anfänger/-in oder zur Auffrischung Ihres Schulfranzösischs - wir beginnen mit den Grundlagen der französischen Sprache: Von Aussprache, über Wortschatz und Grammatik bis hin zu ersten Sätzen. Trauen Sie sich und starten Sie direkt in Ihr Französisch-Abenteuer!

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

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

**Do, 8. Okt. 26 bis Do, 17. Dez. 26, 19.00 - 20.30 Uhr, 10 Tage**  
**Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7 a**  
**Randa Ghobber, EUROLTA zert. Kursleiterin, € 100,-**



saiko3p - stock.adobe.com

### 43 005 Mindelheim

#### Französisch Grundkurs ohne Vorkenntnisse (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

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

**Di, 22. Sep. 26 bis Di, 15. Dez. 26, 18.00 - 19.30 Uhr, 12 Tage**  
**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5**  
**Patrice Martin, Techn. Übersetzer, Muttersprache Französisch, € 120,-**

### 43 010 Bad Wörishofen

#### Französisch Anfängerkurs mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Sie lieben den Klang der französischen Sprache und haben schon erste Vorkenntnisse? Dann lassen Sie uns gemeinsam weiter lernen! Durch diesen 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!“ Auch für den Quereinstieg geeignet.

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

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

**Mo, 28. Sep. 26 bis Mo, 7. Dez. 26, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 Tage**  
**Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7 a**  
**Karin Marion, M.A. Angewandte Sprachwissenschaften, € 100,-**

### 43 015 Mindelheim

#### Französisch 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 für den Quereinstieg geeignet.

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

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

**Mi, 30. Sep. 26 bis Mi, 9. Dez. 26, 19.00 - 20.30 Uhr, 10 Tage**  
**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5**  
**Karin Marion, M.A. Angewandte Sprachwissenschaften, € 100,-**

### 43 120 Mindelheim

#### Französisch Kommunikationskurs 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 mindestens A2 wird vorausgesetzt.

Der Kurs findet 14-tägig statt.

**Mo, 28. Sep. 26 bis Mo, 7. Dez. 26, 18.00 - 19.30 Uhr, 6 Tage**  
**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5**  
**Loraine Neumann, B.A. International Cultural and Business Studies, € 60,-**

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



## 43 200 Bad Wörishofen

### Französisch für den Wiedereinstieg (A2 - B1)

Wenn Sprachen nicht regelmäßig angewendet werden, geraten die erworbenen Fertigkeiten schnell in Vergessenheit. Der Kurs richtet sich an Lernende, die vor längerer Zeit Französisch gelernt haben und ihre Kenntnisse in kurzer Zeit wieder auffrischen möchten. Teilnahmebedingung sind ein mind. abgeschlossenes A2-Niveau und Freude an der Französischen Sprache.

Lehrwerk: „Reprise B1“, ab Lektion 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-003380-5

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

**Do, 1. Okt. 26 bis Do, 10. Dez. 26, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 Tage**  
**Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7 a**  
**Karin Marion, M.A. Angewandte Sprachwissenschaften,**  
**€ 100,-**

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

## 43 205 Bad Wörishofen

### Französisch 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, 1. Okt. 26 bis Do, 10. Dez. 26, 19.30 - 21.00 Uhr, 10 Tage**  
**Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7 a**  
**Karin Marion, M.A. Angewandte Sprachwissenschaften,**  
**€ 100,-**

## 43 210 Mindelheim

### Französisch Konversationskurs 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 14-tägig statt.

**Mi, 30. Sep. 26, 18.30 - 20.00 Uhr**

**Mi, 14. Okt. 26, 18.30 - 20.00 Uhr**

**Mi, 28. Okt. 26, 18.30 - 20.00 Uhr**

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

**Mi, 2. Dez. 26, 18.30 - 20.00 Uhr**

**Mi, 16. Dez. 26, 18.30 - 20.00 Uhr**

**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5**  
**Gaëlle Warta, Muttersprache Französisch, € 60,-**

## Italienisch

## 44 000 online

### Italienisch von Anfang an (A1)

Erlebe Italien und lerne Italienisch - ganz bequem von zu Hause! Ziel dieses Kurses ist es, die Freude an der Italienischen Sprache zu entdecken und grundlegende Alltagssituationen meistern zu können: Sich vorstellen, einfache Fragen verstehen und darauf zu antworten sowie alltägliche Ausdrücke und erste Sätze anzuwenden. Der Kurs umfasst außerdem Themen wie die Esskultur des Landes sowie praktisches Vokabular rund um Reisen und Unterkunft.

Lehrwerk: „Fantastico! A1 - Hybride Ausgabe allango“, ab Lektion 1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525083-3

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

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“.

**Do, 8. Okt. 26 bis Do, 17. Dez. 26, 19.00 - 20.30 Uhr, 10 Tage**  
**Die Zugangsdaten für diese Veranstaltung werden vor Kursbeginn per E-Mail verschickt.**

**Federica Frapparelli, Muttersprache Italienisch, € 100,-**

## Portrait



### Federica Frapparelli

Muttersprache Italienisch

„Sprechen wie ein echter Italiener“

Geboren und aufgewachsen bin ich in Umbrien, im grünen Herzen Italiens und habe einen Universitätsabschluss in Fremdsprachen und Literatur an der Universität „La Sapienza“ in Rom erworben. Vor sieben Jahren habe ich mir meinen Traum vom Leben in Deutschland erfüllt und bin nach Memmingen gezogen, wo ich derzeit lebe.

Ich liebe die Wärme, die mir geschenkt wird, wenn ich sage, dass ich Italienerin bin. Und ich freue mich, meine Sprache und Kultur an diejenigen weiterzugeben, die mein schönes Land lieben. Mein Ziel ist es, allen, die die italienische Sprache mögen, beizubringen, wie ein „echter“ Italiener oder wie eine Italienerin zu sprechen! Ich freue mich darauf, Sie in meinen beiden Online-Kursen begrüßen zu dürfen.

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



## 44 005 Mindelheim

### Italienisch mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Italienisch lernen für Anfänger/-innen mit ersten Vorkenntnissen! 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 3, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-249599-1

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

**Mi, 30. Sep. 26 bis Mi, 16. Dez. 26, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 Tage Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5**  
**Alina Ionescu, Italienischlehrkraft, € 100,-**

## 44 020 Bad Wörishofen

### Italienisch mit geringen Vorkenntnissen (A1 - A2)

Sie lieben Italien, seine Musik, das Essen und das Lebensgefühl? Haben Sie bereits erste Vorkenntnisse oder wollen diese neu 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 - auch für den Quereinstieg geeignet, erste Vorkenntnisse auf A1-Niveau erforderlich.

Lehrwerk: „Fantastico! A1“, ab Lektion 7, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525083-3

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

**Do, 1. Okt. 26 bis Do, 10. Dez. 26, 17.30 - 19.00 Uhr, 10 Tage Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7 a**  
**Brigitte Antichi, € 100,-**



deagreetz - stock.adobe.com

## 44 105 Mindelheim

### Italienisch Konversationskurs mit Vorkenntnissen (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: „Passo dopo passo PLUS A2“, ab Lektion 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-299533-6

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

**Mo, 28. Sep. 26 bis Mo, 14. Dez. 26, 18.00 - 19.30 Uhr, 11 Tage Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5**  
**Alina Ionescu, Italienischlehrkraft, € 110,-**

## 44 106 Mindelheim

### Italienisch mit Vorkenntnissen und für den Wiedereinstieg (A2)

Für Teilnehmer/-innen aus dem Vorgängerkurs (261-44010) sowie Wiedereinsteiger/-innen mit vollendetem A1-Niveau.

Lehrwerk: „Nuovo Espresso 2“, ab Lektion 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-225439-0

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

**Mi, 30. Sep. 26 bis Mi, 9. Dez. 26, 13.30 - 15.00 Uhr, 10 Tage Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 16**  
**Juliane Spies, zert. Italienischdozentin (CELI 5/C2, Univ. di Perugia), € 100,-**

## 44 115 Bad Wörishofen

### Italienisch 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, 28. Sep. 26 bis Mo, 7. Dez. 26, 19.30 - 21.00 Uhr, 10 Tage Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7 a**  
**Juliane Spies, zert. Italienischdozentin (CELI 5/C2, Univ. di Perugia), € 100,-**

## 44 120 Bad Wörishofen

### Italienisch 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, 28. Sep. 26 bis Mo, 7. Dez. 26, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 Tage Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7 a**  
**Juliane Spies, zert. Italienischdozentin (CELI 5/C2, Univ. di Perugia), € 100,-**

## 44 130 Mindelheim

### Pillole d'Italia: Konversationskurs kompakt in den Herbstferien (A2)



In diesem Kompaktkurs in den Herbstferien steht der interaktive Austausch über italienische Alltags- und Reisesituationen, aktuelle Themen und kulturelle Besonderheiten im Mittelpunkt. Beim Sprechen und Zuhören erweitern Sie ganz nebenbei Ihren Wortschatz, wiederholen wichtige grammatikalische Strukturen und gewinnen an Sicherheit in Ihrer mündlichen Ausdrucksfähigkeit. Ein solides Sprachniveau von mindestens A2 wird vorausgesetzt. Buon divertimento!

Ohne Lehrbuch, Kopierkosten in Höhe von 2,- € werden im Kurs abgerechnet.

**Mo - Mi, 2. Nov. 26 - 4. Nov. 26, 14.30 - 17.30 Uhr, 3 Tage Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 16**  
**Juliane Spies, zert. Italienischdozentin (CELI 5/C2, Univ. di Perugia), € 60,-**



### 44 200 *online*

#### **Seconda Casa: Italienisch für den Alltag (A2 - B1)**

Italien ist Ihr regelmäßiges Urlaubsziel oder haben Sie dort sogar einen Zweitwohnsitz? Wollen Sie in Italien studieren und endlich besser Italienisch sprechen? In diesem Kurs lernen Sie alles, was Sie für den Alltag wirklich brauchen - von einfachen Dialogen und typischen Redewendungen bis hin zu Vokabular für den Ernstfall: Wie bestelle ich einen Krankenwagen? Was heißt Klempner? Welche Vokabeln sind wichtig bei der Gästebetreuung? Gemeinsam üben wir praxisnah, damit Sie sich in Italien richtig wohl fühlen! Solide Vorkenntnisse werden vorausgesetzt.

Lehrwerk: „Seconda Casa - Italienisch lernen für dein Leben in Italien“, ISBN: 978-1068335266

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

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-Programmhäft in der Rubrik „Meine vhs-Kurse“ oder auf unserer Homepage in der Rubrik „Digitales Lernen“.

**Do, 8. Okt. 26 bis Do, 17. Dez. 26, 17.30 - 19.00 Uhr, 10 Tage**  
**Die Zugangsdaten für diese Veranstaltung werden vor Kursbeginn per E-Mail verschickt.**

**Federica Frapparelli, Muttersprache Italienisch, € 100,-**



Andrii Nekrasov - stock.adobe.com

### 44 205 Mindelheim

#### **Italienisch am Vormittag mit guten Vorkenntnissen (B1)**

Für alle mit Vorkenntnissen ab abgeschlossenem A2-Niveau, 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.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Der Kurs findet 14-tägig statt.

**Mi, 30. Sep. 26 bis Mi, 9. Dez. 26, 10.30 - 12.00 Uhr, 6 Tage**  
**Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 16**

**Claudia Bänsch, Dolmetscherin und Übersetzerin, € 60,-**

### 44 210 Mindelheim

#### **Italienisch Intensivkurs am Wochenende (B1)**

Für Teilnehmer/-innen und Quereinsteiger/-innen mit guten Vorkenntnissen 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, 26. Sep. 26, 14.00 - 18.30 Uhr**

**Sa, 17. Okt. 26, 14.00 - 18.30 Uhr**

**Sa, 31. Okt. 26, 14.00 - 18.30 Uhr**

**Sa, 14. Nov. 26, 14.00 - 18.30 Uhr**

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

**Sa, 12. Dez. 26, 14.00 - 18.30 Uhr**

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

**Claudia Bänsch, Dolmetscherin und Übersetzerin, € 180,-**

### 44 300 Bad Wörishofen

#### **Italienisch mit sehr guten Vorkenntnissen (B2)**

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die Sprachkenntnisse auf dem 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.

**Di, 29. Sep. 26 bis Di, 15. Dez. 26, 17.30 - 19.00 Uhr, 11 Tage**  
**Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7 a**  
**Iuri Toffanin, Muttersprache Italienisch, € 110,-**



Justlight - stock.adobe.com

### 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, 2. Okt. 26 bis Fr, 11. Dez. 26, 16.45 - 18.15 Uhr, 6 Tage**  
**Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 16**

**Iuri Toffanin, Muttersprache Italienisch, € 60,-**



## Spanisch

### 45 001 Mindelheim

#### Spanisch Grundkurs ohne Vorkenntnisse (A1)

Endlich Zeit für Spanisch: Mit Spaß leicht kommunizieren. Für alle Interessierten ohne Vorkenntnisse.

Lehrwerk: „Perspectivas contigo A1“, ab Lektion 1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120933-9

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

**Do, 8. Okt. 26 bis Do, 17. Dez. 26, 19.30 - 21.00 Uhr, 10 Tage Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 16**  
**Carlos Agurto-Tapia, Muttersprache Spanisch, € 100,-**

### 45 002 Mindelheim

#### Spanisch für die Reise und den Alltag ohne Vorkenntnisse (A1)

Spanisch lernen - entspannt und mit viel Spaß! Im Kurs üben Sie typische Situationen aus Urlaub und Alltag: von der Tapasbestellung und Hotelbuchung bis hin zur Orientierung auf Reisen. Sie lernen schnell, einfache Gespräche sicher zu führen, ohne dabei die Grammatik zu vernachlässigen. Kleine Einblicke in Traditionen, Essen und Lebensgefühl machen den Unterricht besonders lebendig. So wird das Sprachenlernen praktisch, locker und kulturell spannend zugleich.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

**Di, 6. Okt. 26 bis Di, 8. Dez. 26, 18.00 - 19.30 Uhr, 9 Tage Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5**  
**Natalia Campaña, Muttersprache Spanisch, € 90,-**

### 45 005 Bad Wörishofen

#### Spanisch Grundkurs (A1): Neu starten oder wieder einsteigen

Möchten Sie endlich richtig Spanisch lernen? Oder haben Sie schon einmal angefangen und möchten Ihr A1-Niveau wiederholen und reaktivieren? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie: Im Handumdrehen erwerben Sie erste Basiskenntnisse in Wortschatz, Grammatik und Aussprache sowie die wichtigsten Sprachmittel, um in Situationen des Alltags oder auf der Reise zu kommunizieren. Unterhaltsames Lernmaterial und praktische Übungen motivieren und lockern das Lernen auf.

Lehrwerk: „Intermezzo A1“, ab Lektion 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-309600-5

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn.

**Do, 22. Okt. 26 bis Do, 10. Dez. 26, 18.00 - 19.30 Uhr, 7 Tage Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7 a**  
**Maria Alejandra Wiethge, Muttersprache Spanisch, € 70,-**

### 45 010 Mindelheim

#### Spanisch Grundkurs mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Endlich Zeit für Spanisch und mit Spaß leicht kommunizieren. Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen - aus dem Vorgängerkurs (261-45001) oder für den Quereinstieg.

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

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

**Mi, 30. Sep. 26 bis Mi, 16. Dez. 26, 19.30 - 21.00 Uhr, 10 Tage Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5**  
**Carlos Agurto-Tapia, Muttersprache Spanisch, € 100,-**



vulcanus - stock.adobe.com

### 45 015 Bad Wörishofen

#### Spanisch Anfängerkurs mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Sie können schon ein bisschen Spanisch und möchten endlich besser werden? 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! Auch für den Quereinstieg geeignet.

Lehrwerk: „Con gusto nuevo A1“, ab Lektion 4, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-514676-1

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

**Mo, 5. Okt. 26 bis Mo, 14. Dez. 26, 19.30 - 21.00 Uhr, 10 Tage Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7 a**  
**Liliana Rabl-Horn, Muttersprache Spanisch, € 100,-**

### 45 020 Mindelheim

#### Spanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1 - A2)

Endlich Zeit für Spanisch: Mit Spaß leicht kommunizieren.

Lehrwerk: „Perspectivas contigo A1“, ab Lektion 8, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120933-9

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

**Mi, 30. Sep. 26 bis Mi, 16. Dez. 26, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 Tage Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5**  
**Carlos Agurto-Tapia, Muttersprache Spanisch, € 100,-**

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



### 45 025 Bad Wörishofen

#### Kreativ Spanisch lernen!

#### Mit Musik, Videos und Spielen (A1 - A2)

Möchten Sie Spanisch auf eine kreative und entspannte Weise lernen? In diesem Kurs verbinden wir Musik, kurze Videos, Spiele und einfache Gespräche, um die Sprache aktiv zu erleben. Sie lernen typische Ausdrücke für den Alltag und gewinnen ganz schnell mehr Sicherheit beim Sprechen. Der Fokus liegt auf Spaß, Kommunikation und praktischem Sprachgebrauch und ist ideal für Anfänger/-innen mit ersten Vorkenntnissen (A1 - A2).

Bitte mitbringen: Notizheft, Stift

**Do, 22. Okt. 26 bis Do, 10. Dez. 26, 19.30 - 21.00 Uhr, 7 Tage**  
**Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7 a**  
**Maria Alejandra Wiethage, Muttersprache Spanisch, € 70,-**



Aleksandra - stock.adobe.com

### 45 100 Ottobeuren

#### Spanisch mit Vorkenntnissen (A2)

¿Ya hablas un poco de español? Oder möchten Sie Ihre etwas eingerosteten Sprachkenntnisse wieder auf Vordermann bringen? In diesem Kurs stehen Konversation und die Freude an der spanischen Sprache im Vordergrund! Wir wiederholen Gelerntes, bauen neue Lektionen auf und erfahren Spannendes über Kultur und Menschen der spanischsprachigen Welt. Auch Quereinsteiger/-innen auf gutem A2-Niveau sind herzlich willkommen! Der Kurs wird von einer erfahrenen Muttersprachlerin geleitet.

Lehrwerk: „Perspectivas contigo A2“, ab Lektion 7, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120935-3

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

**Di, 22. Sep. 26 bis Di, 8. Dez. 26, 19.00 - 20.30 Uhr, 11 Tage**  
**Ottobeuren, Mittelschule, Bergstr. 80, Zi. 614, Eingang West**

**Sandra Retschkowski, Muttersprache Spanisch, EUROLTA zert. Kursleiterin, € 110,-**

### 45 105 Mindelheim

#### Spanisch mit guten Vorkenntnissen (A2 - B1)

¡Sigamos! - mit Spaß und Freude an Spanisch leicht kommunizieren. Für Teilnehmer/-innen sowie Quereinsteiger/-innen auf gutem A2-Niveau geeignet.

Lehrwerk: „Perspectivas contigo A2“, ab Lektion 11, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120935-3

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

**Do, 1. Okt. 26 bis Do, 17. Dez. 26, 18.00 - 19.30 Uhr, 11 Tage**  
**Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 16**  
**Carlos Agurto-Tapia, Muttersprache Spanisch, € 110,-**

### 45 200 Mindelheim

#### Spanisch mit guten Vorkenntnissen (B1)

Für alle Liebhaber/-innen der spanischen Sprache auf B1-Niveau geeignet.

Lehrwerk: „Perspectivas ¡Ya! A2“, ab Lektion 13, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20491-7

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

**Mo, 28. Sep. 26 bis Mo, 14. Dez. 26, 18.00 - 19.30 Uhr, 11 Tage**  
**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5**  
**Carlos Agurto-Tapia, Muttersprache Spanisch, € 110,-**

### 45 205 Bad Wörishofen

#### Spanisch 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 3, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514693-8

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

**Mo, 5. Okt. 26 bis Mo, 14. Dez. 26, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 Tage**  
**Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7 a**  
**Liliana Rabl-Horn, Muttersprache Spanisch, € 100,-**

### 45 230 Bad Wörishofen

#### Spanisch mit sehr guten Vorkenntnissen (B1 - B2)

Herzlich willkommen an alle Spanisch-Lernenden auf gutem B1-Niveau!

Lehrwerk: „Con Gusto nuevo B1“, ab Lektion 10, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514693-8

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

**Mi, 30. Sep. 26 bis Mi, 16. Dez. 26, 19.30 - 21.00 Uhr, 10 Tage**  
**Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7 a**  
**Liliana Rabl-Horn, Muttersprache Spanisch, € 100,-**

### 45 300 Bad Wörishofen

#### Curso de conversación (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, 30. Sep. 26 bis Mi, 16. Dez. 26, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 Tage**  
**Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7 a**  
**Liliana Rabl-Horn, Muttersprache Spanisch, € 100,-**



Lavaz Kopi - stock.adobe.com



## 45 400 Mindelheim

### Curso de conversación: Español para avanzados (C1)

Curso de conversación, lectura y discusión de temas libres y escogidos.

**Mo, 28. Sep. 26 bis Mo, 14. Dez. 26, 19.30 - 21.00 Uhr, 11 Tage**  
**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5**  
**Carlos Agurto-Tapia, Muttersprache Spanisch, € 110,-**

## Portugiesisch

## 46 000 Mindelheim

### Portugiesisch für den Urlaub (A1): Kompaktkurs ohne Vorkenntnisse

Boas férias! Ob am Strand von Lissabon oder beim Samba in Rio - Portugiesisch ist mehr als eine Sprache, es ist ein Lebensgefühl! In diesem Kompaktkurs lernen Sie alles, was Sie für Ihren nächsten Urlaub benötigen: Wie stellt man sich vor? Wie reserviert man ein Hotelzimmer oder im Restaurant? Mit viel Wissen über Kultur und Leute, einer Portion Humor und großem Herz für ihre Muttersprache wird Ihnen unsere Dozentin alles Wichtige für Ihre nächste Reise beibringen. Hinweis: Es wird hauptsächlich brasilianisches Portugiesisch gesprochen.

Lehrwerk: „Vivam as férias!“, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-507243-4

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

**Mi, 14. Okt. 26 bis Mi, 28. Okt. 26, 18.00 - 21.00 Uhr, 3 Tage**  
**Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 16**  
**Deborah Büscher, Muttersprache Portugiesisch, € 60,-**

## 46 005 Mindelheim

### Vamos falar português! Portugiesisch mit geringen Vorkenntnissen (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 brasilianische Dozentin Sie ein, Portugiesisch für sich zu entdecken. Erste Vorkenntnisse wünschenswert.

Lehrwerk: „Beleza! neu A1-A2 - Brasilianisches Portugiesisch“, ab Lektion 6, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-528649-8

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

**Di, 15. Sep. 26 bis Di, 17. Nov. 26, 19.00 - 20.30 Uhr, 10 Tage**  
**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5**  
**Deborah Büscher, Muttersprache Portugiesisch, € 100,-**

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

## Türkisch

## 46 500 Mindelheim

### Türkisch für den Urlaub (A1)

**NEU!**

Ist die Türkei Ihr regelmäßiges Urlaubsziel oder ist demnächst ein Städtetrip in eine der beliebten türkischen Metropolen geplant? Oder interessieren Sie sich einfach für die türkische Kultur und Sprache? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie - einfach, lebendig und mit viel Spaß! Trauen Sie sich, denn Türkisch ist leichter als Sie denken! Ich freue mich auf eine wunderbare Sprachreise mit Ihnen.

Lehrwerk: „Haydi Tatile!“, ab Lektion 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-807243-1

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

**Di, 13. Okt. 26 bis Di, 15. Dez. 26, 18.00 - 19.30 Uhr, 9 Tage**  
**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5**  
**Nalan Sisman, Muttersprache Türkisch, € 90,-**



Roman072 - stock.adobe.com

## Chinesisch

## 47 000 Mindelheim

### Chinesisch zum Kennenlernen: Kompaktkurs (A1)

Sie sind neugierig auf Neues oder einfach an der chinesischen Sprache und Kultur interessiert - wissen aber nicht, ob ein Kurs 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.

**Mo, 12. Okt. 26 bis Mo, 23. Nov. 26, 18.00 - 19.30 Uhr, 6 Tage**  
**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5**  
**Shumeng (Michelle) Zhang, Muttersprache Chinesisch, € 60,-**



### 47 005 Mindelheim

#### Chinesisch Anfängerkurs 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 jemanden auf Chinesisch zu begrüßen, sich vorzustellen und vieles mehr. Auch Kultur und Wissenswerte über China kommen nicht zu kurz. Auch Quereinsteiger/-innen mit passendem Sprachniveau sind nach Absprache herzlich willkommen.

Lehrwerk: „Lóng neu A1-A2“, ab Lektion 4, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528960-4

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

**Mi, 14. Okt. 26 bis Mi, 9. Dez. 26, 19.00 - 20.30 Uhr, 7 Tage**  
**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5**  
**Yuqi Li, Muttersprache Chinesisch, € 70,-**

## Russisch

### 48 010 Bad Wörishofen

#### Russisch mit 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

- durch abwechslungsreiche 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: „Otlitschno Aktuell A2“, Lektion 2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-224478-0

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn!

**Di, 29. Sep. 26 bis Di, 8. Dez. 26, 19.30 - 21.00 Uhr, 9 Tage**  
**Bad Wörishofen, Berufliche Schulen, Oststraße 38, Raum 1.06**  
**Ekaterina Domracheva, Muttersprache Russisch, € 90,-**

## Kroatisch

### 48 500 Bad Wörishofen

#### Kroatisch entdecken! Fit für den Urlaub und Alltag (A1)

Dieser Kurs bietet einen strukturierten Einstieg in die Kulturen und Sprachen Kroatiens, Bosniens, Serbiens und Montenegros. Er richtet sich an alle Interessierten, die die Sprache zum Reisen, zur Verbesserung beruflicher

**NEU!**

und privater Kontakte oder einfach aus Neugier erlernen möchten. Vermittelt werden grundlegende Redewendungen für typische Alltagssituationen, z. B. Kennenlernen, Unterkunftssuche, die Nutzung von Verkehrsmitteln sowie die Kommunikation im Restaurant. Sie erwerben schrittweise die Fähigkeit, sich zu verständigen, einfache Gespräche zu führen und Ihre Sprachstrukturen zu verbessern.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

**Do, 8. Okt. 26 bis Do, 3. Dez. 26, 18.00 - 19.30 Uhr, 8 Tage**  
**Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7 a**  
**Selma Roch, Muttersprache Bosnisch und Kroatisch, € 80,-**

## Arabisch

### 49 000 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.

**Mo, 9. Nov. 26 bis Mo, 14. Dez. 26, 19.30 - 21.00 Uhr, 6 Tage**  
**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5**  
**Randa Ghobber, EUROLTA zert. Kursleiterin, € 60,-**

### 49 005 Bad Wörishofen

#### Arabisch entdecken! Grundkurs (A1)

Marhaba und herzlich willkommen! Dieser Kurs 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 die Kultur und Lebenswelt arabischsprachiger Länder versorgt. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende aus dem Kompaktkurs 261-49000, aber auch an alle Interessierten ohne Vorkenntnisse. Starten Sie jetzt in Ihr Arabisch-Abenteuer!

Lehrwerk: „Salam! neu A1-A2“, ab Lektion 1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528998-7

Bitte kaufen Sie kein Buch vor Kursbeginn.

**Do, 8. Okt. 26 bis Do, 17. Dez. 26, 17.30 - 19.00 Uhr, 10 Tage**  
**Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7 a**  
**Randa Ghobber, EUROLTA zert. Kursleiterin, € 100,-**



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!

## 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 SGB V) im Sinne der Prävention. Wir hoffen auf Ihr Verständnis, Ihre Zustimmung und Unterstützung.

## Styling und Hautpflege

### 50 000 Mindelheim

#### O'zopft is! Flechtfrisuren zum Oktoberfest

Das Oktoberfest steht vor der Tür! Und was wäre das schönste Dirndl ohne die dazu passende Flechtfrisur? In diesem Kurs zeigt Ihnen eine erfahrene Friseurmeisterin einfache, traditionelle und moderne Flechtfrisuren, die Sie mit ein wenig Übung und ein paar praktischen Tipps im Handumdrehen selbst anfertigen können. Werden Sie kreativ und zaubern Sie ganz einfach einen perfekten Wiesen-Look!

Bitte bringen Sie ein Modell mit, außerdem einen Kamm und ein paar Haargummis.

Materialkosten in Höhe von 3,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

*Di, 15. Sep. 26, 19.00 - 20.30 Uhr  
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5  
Catherina Götz, Friseurmeisterin, € 10,50*

### 50 010 Mindelheim

#### O'zopft is! Flechtfrisuren zum Oktoberfest

Kursbeschreibung siehe oben!

*Di, 22. Sep. 26, 19.00 - 20.30 Uhr  
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5  
Catherina Götz, Friseurmeisterin, € 10,50*

### 50 020 Mindelheim

#### O'zopft is! Flechtfrisuren zum Oktoberfest

Kursbeschreibung siehe oben!

*Di, 29. Sep. 26, 19.00 - 20.30 Uhr  
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5  
Catherina Götz, Friseurmeisterin, € 10,50*

### 50 030 Mindelheim

#### Einfache Hochsteck- und Flechtfrisuren zur Weihnachtszeit

Lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie einfache, aber elegante Hochsteckfrisuren für die Weihnachtsfeier oder die Feiertage selbst anfertigen können. Unsere erfahrene Friseurmeisterin zeigt Ihnen schnelle und grundlegende Techniken für jede Haarlänge, die Sie mit ein wenig Übung auch zu Hause umsetzen können. Mit inspirierenden Ideen verwandeln Sie Ihr Haar im Handumdrehen in einen festlichen Blickfang.

Bitte bringen Sie ein Modell mit, außerdem einen Kamm, wenn vorhanden Haarklammern, Haarschmuck und Haargummis.

Materialkosten in Höhe von 3,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

*Di, 24. Nov. 26, 19.00 - 20.30 Uhr  
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5  
Catherina Götz, Friseurmeisterin, € 10,50*

### 50 040 Mindelheim

#### Einfache Hochsteck- und Flechtfrisuren zur Weihnachtszeit

Kursbeschreibung siehe oben!

*Mi, 2. Dez. 26, 19.00 - 20.30 Uhr  
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5  
Catherina Götz, Friseurmeisterin, € 10,50*





### 51 000 Bad Wörishofen

#### Make-up-Workshop: Der perfekte Alltagslook

Du schminkst dich selten oder traust dich nicht, etwas auszuprobieren? Lass uns in diesem Basiskurs Schritt für Schritt dein perfektes Alltags-Make-up kreieren und deine Fragen klären. Unsere erfahrene Visagistin zeigt dir die richtige Grundierung, Lidschattentechniken und vieles mehr. Gerne nehmen wir auch dein eigenes Make-up gemeinsam unter die Lupe.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Handtuch, Tischspiegel, Haarreif, Schüssel, gegebenenfalls eigene Produkte.

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

**Sa, 26. Sep. 26, 13.00 - 16.00 Uhr**

**Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7 a  
Magdalena Höß, Visagistin, € 35,-**

### 51 050 Bad Wörishofen

#### Make-up-Workshop: Frisch und strahlend! Schminktechniken für die Haut ab 50

Lust auf einen frischen Look? Unkompliziert, alltagstauglich und mit Spaß! Unsere erfahrene Visagistin zeigt Ihnen, wie Sie reife Haut typgerecht schminken, passende Farben und kleine Tricks, damit Sie Ihre individuelle Schönheit perfekt in Szene setzen können.



edwardderule - stock.adobe.com

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Handtuch, Tischspiegel, Haarreif, Schüssel, ggf. eigene Produkte.

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

**Sa, 10. Okt. 26, 13.00 - 16.00 Uhr**

**Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7 a  
Magdalena Höß, Visagistin, € 35,-**

### 51 080 Ettringen

#### Make-up-Workshop: Basics für Teenies (ab 13 Jahre)

Du hast Lust, dich auszuprobieren, weißt aber nicht so recht, wie? In diesem Workshop kreieren wir gemeinsam Schritt für Schritt dein perfektes Alltags-Make-up. Unsere erfahrene Visagistin zeigt dir die richtige Grundierung, Lidschattentechniken und kleine Tricks, die deinen Look zum Strahlen bringen. Natürlich kannst du auch dein eigenes Make-up mitbringen, damit wir zusammen herausfinden, was am besten zu dir passt.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Handtuch, Tischspiegel, Haarreif, Schüssel und gerne deine eigenen Produkte.

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

**Sa, 17. Okt. 26, 13.00 - 16.00 Uhr**

**Ettringen, Albert-Schweitzer-Grundschule, Mehrzweckraum,  
Schulstr. 10  
Magdalena Höß, Visagistin, € 35,-**

## Gesundes Leben und Ernährung

### 52 000 online

#### Ernährung im Hobbysport für mehr Energie und 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. 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.

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“.

**Do, 15. Okt. 26, 19.30 - 21.00 Uhr**

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

**Tatjana Zautys, Ernährungsberaterin, € 13,-**



Olena Poberezhna - stock.adobe.com

### 52 025 online

#### Was braucht mein Körper wirklich? Nährstoffe verstehen, Energie gewinnen

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.

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“.

**Do, 29. Okt. 26, 19.30 - 21.00 Uhr**

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

**Tatjana Zautys, Ernährungsberaterin, € 13,-**



52 050 *online*

**Tipps für ein starkes Immunsystem in der kalten Jahreszeit**

Gerade in der kalten Jahreszeit sind Erkältungen, grippale Infekte und allgemeine Erschöpfung keine Seltenheit. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Faktoren einen entscheidenden Einfluss auf ein leistungsfähiges Immunsystem haben und wie Sie Ihre Gesundheit durch alltagstaugliche Maßnahmen fördern können. Neben einer ausgewogenen Ernährung spielen auch Darmgesundheit, ausreichend Schlaf, Bewegung und Stressmanagement eine wichtige Rolle. Sie lernen, welche Nährstoffe besonders wichtig sind, welche Lebensmittel das Immunsystem unterstützen können und welche Rolle verschiedene Mikro- und Makronährstoffe dabei spielen. Außerdem werfen wir einen Blick auf häufige Immunitäts-Mythen.

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, 11. Nov. 26, 19.00 - 20.30 Uhr*

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

*Tatjana Zautys, Ernährungsberaterin, € 13,-*

52 060 *online*

**KI-Werkstatt Gesundheit: Medizinische Texte, Laborergebnisse und Beipackzettel mit künstlicher Intelligenz besser verstehen**

Nach diesem Abend verstehen Sie Ihren Arztbrief und Ihren Beipackzettel in 2 Minuten! Arztbriefe voller Fachbegriffe? Beipackzettel, die mehr Angst als Klarheit schaffen? Künstliche Intelligenz kann Ihnen helfen, medizinische Texte zu verstehen. In dieser KI-Werkstatt zeigen wir live, wie Sie mit ChatGPT Arztbriefe übersetzen, Medikamenten-Wechselwirkungen prüfen und einen persönlichen Gesundheitsplan erstellen.

Wichtig: Künstliche Intelligenz ersetzt keinen Arztbesuch aber hilft Ihnen dabei, gesundheitliche Aspekte zu verstehen.

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.

*Mo, 16. Nov. 26, 17.30 - 20.00 Uhr*

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

*Arno Schimmelpfennig, € 25,-*



**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
- » Heilpraktiker für Psychotherapie
- » Infoabende: 21. September, 02./16. Oktober 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

52 300 *Dirlewang*

**Kinesio-Tape: Klebetechniken zur Unterstützung der Muskeln und Gelenke**

Das Kinesio Tape ist ein elastisches, atmungsaktives und hautfreundliches Pflaster aus Baumwolle. Diese bunten Tapes werden bei akuten oder chronischen Schmerzen an den entsprechenden Bereichen oder zur Unterstützung bei sportlicher Betätigung angebracht. Im Workshop zeigt dir eine erfahrene Sporttherapeutin, welche Einsatzmöglichkeiten es gibt, wie das Tape richtig angelegt wird und wann der Einsatz sinnvoll ist. Du lernst verschiedene Techniken zur Muskel- und Gelenkstabilisation sowie zur Lymphdrainage kennen.

Die Materialkosten für Tapes in Höhe von 5,80 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Ein ausführliches Skript kann für 10,- € vor Ort erworben werden.

Bitte mitbringen: Schere.

Wir tapen uns gegenseitig, daher für das Wohlbefinden in kurzer Hose und T-Shirt erscheinen und bitte vor dem Kurs nicht eincremen.

*Sa, 17. Okt. 26, 13.00 - 16.00 Uhr*

*Dirlewang, Schule, Marktstr. 23*

*Ramona Rampp-Obermair, Sporttherapeutin, € 26,80*



Milan - stock.adobe.com



### Entspannungsmethoden

#### 52 400 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, 13. Okt. 26 bis Di, 8. Dez. 26, 18.30 - 19.30 Uhr, 8 Tage  
Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14  
Ingrid Miller, Entspannungspädagogin, € 56,-*

#### 52 405 Bad Wörishofen

##### **Warum Abschalten so schwerfällt: Stress verstehen und regulieren**

Für alle, die im Alltag mehr Ruhe, Präsenz und Selbstverständnis entwickeln möchten. Sie lernen, wie Stress im Körper entsteht, warum das Nervensystem auf Dauerbelastung reagiert und warum Entspannung oft schwer fällt. Mit alltagsnahen Übungen zu Körperwahrnehmung, Atmung und Selbstregulation, ohne Leistungsdruck oder esoterischen Ansatz.

Mittagspause 45 Minuten.

Bitte mitbringen: Matte, kleines Kissen, leichte Decke und bequeme Kleidung.

*Sa, 17. Okt. 26, 9.30 - 14.00 Uhr  
Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16,  
Seminarraum OG  
Natalie Gabriela Freiheit, Entspannungstrainerin,  
Heilpraktikerin, € 26,-*

#### 52 410 Bad Wörishofen

##### **Die Entspannungswerkstatt: Finden Sie Ihre persönliche Ruhe-Insel**

Progressive Muskelentspannung, Achtsamkeit oder meditative Fantasiereisen? Wer entspannen will, hat die Qual der Wahl. In diesem Kurs gehen wir direkt in die Praxis: Sie testen jeden Abend eine körperorientierte, mentale oder narrative Technik. So lernen Sie die Signale Ihres Körpers besser zu deuten, nehmen konkrete Impulse für den Alltag mit und finden heraus, was am besten zu Ihnen passt.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, ggf. etwas zu trinken, bei Bedarf kleines Kissen oder Meditationskissen.

*Mi, 25. Nov. 26 bis Mi, 9. Dez. 26, 19.00 - 20.00 Uhr, 3 Tage  
Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16,  
Gymnastikraum UG  
Heike Humpert, € 21,-*

#### 52 415 Bad Wörishofen

##### **Die Anti-Stress-Formel:**

##### **Verstehen, umdenken, aufatmen**

Stress beginnt im Kopf. In diesem Kurs entlarven Sie persönliche Stressoren sowie Ihre inneren Antreiber und lernen, belastende Gedanken positiv zu verändern. Sie erhalten wertvolle Tipps und Kniffe für erholsamen Schlaf, Regeneration und mehr Energie im Alltag. Zudem testen Sie jeden Abend eine andere Entspannungsmethode (z. B. Progressive Muskelrelaxation und Fantasiereisen) direkt in der Praxis. Ihr Gewinn: Ein praktisches „Erste-Hilfe-Set“ für stressige Momente.

*Do, 14. Jan. 27 bis Do, 4. Feb. 27, 18.30 - 20.00 Uhr, 4 Tage  
Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16,  
Seminarraum OG  
Heike Humpert, € 42,-*



Fotia - stock.adobe.com

#### 52 800 Ottebeuren

##### **Klangmeditation:**

##### **Durchatmen, entspannen, genießen**

Die Klang-Meditation bietet Ihnen die Möglichkeit, den akustischen Reichtum der Klangschalen mit allen Sinnen zu erfahren und dabei Stress zu reduzieren. Eingeleitet wird die meditative Reise durch eine kurze Einführung in die faszinierende Welt der Klänge, die Geschichte und Anwendung der Klanginstrumente. Bei der geführten Meditation lernen wir, uns auf unseren Atem zu konzentrieren, uns auf unser Selbst zu fokussieren und neue Perspektiven zu entdecken.

Die Klangmeditation ist nicht für Schwangere im ersten Trimester und für Personen mit Herzschrittmacher geeignet.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, kleines Kissen und eine Decke.

*Mo, 21. Sep. 26 bis Mo, 28. Sep. 26, 17.30 - 18.30 Uhr, 2 Tage  
Ottebeuren, Haus des Gastes, Konferenzraum, Marktplatz 14  
Karin Heidi Meyer, staatlich ex. Krankenschwester,  
zertifizierte Klangmassagepraktikerin, € 14,-*



### 53 000 Rammingen

#### Klangmeditation:

#### Zeit für Entspannung, Zeit für Dich

Für alle, die sich gestresst fühlen, ihre Achtsamkeit stärken oder ihr emotionales Wohlbefinden verbessern möchten. Nach einer kurzen Einstimmung führe ich euch mit gezielten Entspannungsmethoden in die Meditation. Diese wird mit verschiedenen Klangschalen begleitet und findet im Liegen oder Sitzen statt. Du brauchst keine Vorkenntnisse, nur die Bereitschaft, deine Gedanken loszulassen. Ich freue mich darauf, gemeinsam mit euch einen Raum der Ruhe und Entspannung zu schaffen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Decke, (Meditations-) Kissen, Getränk.

Nicht geeignet für Schwangere oder Menschen mit Herzschrittmacher.

Mo, 19. Okt. 26, 19.00 - 20.00 Uhr

Rammingen, Gemeindehaus, Rathausplatz 1

Iris Stiefvatter, Entspannungskursleiterin, € 7,-

### 53 002 Rammingen

#### Klangmeditation:

#### Zeit für Entspannung, Zeit für Dich

Kursbeschreibung siehe oben!

Mo, 16. Nov. 26, 19.00 - 20.00 Uhr

Rammingen, Gemeindehaus, Rathausplatz 1

Iris Stiefvatter, Entspannungskursleiterin, € 7,-

### 53 005 Kirchheim

#### Klangreise:

#### Meditation für innere Ruhe und Lebensfreude

Fernab vom stressigen Alltag tanken wir gemeinsam neue Energie! Ich leite Sie dabei an, mit Atem- und Körperübungen zur Ruhe zu finden. Die Entspannung wird durch Klangschalen begleitet, deren klangvolle Schwingungen beim Entspannen unterstützen und das Wohlbefinden fördern.

Die Schwingungen der Klangschalen helfen uns beim Entspannen und fördern unser Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Kissen und Decke.

Di, 6. Okt. 26, 19.00 - 20.00 Uhr

Hasberg, Vereinsheim, Kirchplatz 6, EG

Edith Mong, Entspannungskursleiterin, € 7,-

### 53 010 Kirchheim

#### Klangreise:

#### Meditation für innere Ruhe und Lebensfreude

Kursbeschreibung siehe oben!

Di, 3. Nov. 26, 19.00 - 20.00 Uhr

Hasberg, Vereinsheim, Kirchplatz 6, EG

Edith Mong, Entspannungskursleiterin, € 7,-

### 53 030 Bad Wörishofen

#### Meditationskurs:

#### Ruhe finden, Klarheit stärken

In diesem Meditationskurs lernst du, den Alltag bewusster wahrzunehmen, innere Ruhe zu entwickeln und neue Energie zu schöpfen. Durch geführte Meditationen, Atemübungen und einfache Achtsamkeitstechniken schaffen wir einen geschützten Raum zum Abschalten und Auftanken. Der Kurs richtet sich an alle, ob mit oder ohne Meditationserfahrung. Durch Achtsamkeit auf den gegenwärtigen Moment, bauen wir Stress ab, verbessern die Konzentration und bringen somit mehr Gelassenheit in den Alltag.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, (Meditations-)Kissen, Decke, Matte.

Sa, 10. Okt. 26 bis Sa, 31. Okt. 26, 10.00 - 11.00 Uhr, 4 Tage  
Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16, Atelier OG  
Theresa Schwaier, € 28,-

## Massage

### 53 200 Dirlwang

#### 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, Getränk.

Do, 15. Okt. 26 bis Do, 22. Okt. 26, 19.00 - 20.30 Uhr, 2 Tage  
Dirlwang, Schule, Marktstr. 23

Elisabeth Schmid, Physiotherapeutin/Pilatestrainerin (SKA), € 24,-





### 53 255 Ottobeuren

#### Thai-Yoga-Massage: Workshop für Zwei

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. Nach der sanften Ganzkörpermassage (bekleidet und ohne Öle etc.) fühlst du dich tiefenentspannt und zugleich angenehm belebt und vitalisiert. Yoga- oder Massagekenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme enganliegende lang-ärmelige 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, 10. Okt. 26, 14.00 - 18.30 Uhr*

*Ottobeuren, Haus des Gastes, Gymnastikraum, Marktplatz 14  
Tanya Röhl, Pilates-Trainerin, Yogalehrerin (BDYoga), € 37,50*

### 53 260 Ottobeuren

#### Thai-Yoga-Massage: Workshop für Zwei

Kursbeschreibung siehe oben!

*Sa, 23. Jan. 27, 13.45 - 18.15 Uhr*

*Ottobeuren, Haus des Gastes, Gymnastikraum, Marktplatz 14  
Tanya Röhl, Pilates-Trainerin, Yogalehrerin (BDYoga), € 37,50*



Svitlana - stock.adobe.com

## Indian Balance®

### 54 000 Ottobeuren

#### Indian Balance®: Mit sanfter Bewegung ins Gleichgewicht finden

Indian Balance® bietet einen Wechsel zwischen fließenden Bewegungen, Haltepositionen, Muskel- und Faszientraining, 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.

*Di, 6. Okt. 26 bis Di, 1. Dez. 26, 15.00 - 16.00 Uhr, 8 Tage  
Ottobeuren, Haus des Gastes, Konferenzraum, Marktplatz 14  
Birgit Keßler, Indian Balance® Advanced Instructor, € 56,-*

## Lachyoga

### 54 300 Ottobeuren

#### Lachyoga: Aktiv entspannen und Lebensfreude steigern

NEU!

Lachen ist Wellness für die Seele und eine sehr effektive Methode zum Stressabbau. Es katapultiert uns sofort ins Hier und Jetzt und lässt uns Probleme und To-Do-Listen vergessen. Beim Lachyoga lachen wir gemeinsam zu spielerischen Lachübungen. Die Kombination mit Atemübungen steigert zusätzlich die Sauerstoffaufnahme, was neue Energie schenkt. Der Workshop richtet sich an alle, die Stress abbauen und ihre Lebensfreude steigern möchten.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und ein Getränk.

*Mo, 5. Okt. 26 bis Mo, 26. Okt. 26, 17.30 - 18.30 Uhr, 4 Tage  
Ottobeuren, Haus des Gastes, Kursaal, Marktplatz 14  
Petra Niazi, Lachyoga-Leiterin, Fachkraft für Stressmanagement (IHK), € 28,-*

### 54 500 Bad Wörishofen

#### Lachyoga: Lach mit, bleib fit! (Schnupperstunde)

Lachen ist gesund! Und trotzdem lachen wir im Erwachsenenalter mit zunehmendem Alter weniger. Das wollen wir ändern! 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.

*Fr, 9. Okt. 26, 10.00 - 11.00 Uhr*

*Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16,  
Seminarraum OG  
Gerlinde Schöffel, Lachyogaleiterin, € 7,-*

### 54 505 Bad Wörishofen

#### Lachyoga: Lach mit, bleib fit!

Kursbeschreibung siehe oben!

*Fr, 16. Okt. 26 bis Fr, 11. Dez. 26, 10.00 - 11.00 Uhr, 8 Tage  
Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16,  
Seminarraum OG  
Gerlinde Schöffel, Lachyogaleiterin, € 56,-*

**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.*



## Yoga für Kinder

55 005 Ettringen

### Spielyoga für Kinder (5 bis 11 Jahre)

Bist du bereit für ein Abenteuer? Anhand von Fantasie-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 zu Ruhe und Entspannung führen und Mut machen. Dabei stärken wir das Selbstbewusstsein und das Konzentrationsvermögen. Der Wechsel zwischen Be-wegung 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, 28. Sep. 26 bis Mo, 26. Okt. 26, 16.30 - 17.30 Uhr, 5 Tage  
Ettringen, Albert-Schweitzer-Grundschule, Nebenraum neue  
Turnhalle (Gymnastikraum), Schulstr. 10  
Stephanie Lang, Übungsleiterin Kinderyoga, € 35,-



Pixel-Shot - stock.adobe.com

## Yoga

55 020 Mindelheim

### Hatha Yoga am frühen Abend: Starten Sie entspannt in die Woche.

Wir üben Hatha Yoga und führen Körper- und Atemübun-gen durch, die uns dabei helfen, unseren Körper und Geist zu erreichen und unser Leben zu entschleunigen. So fällt es uns leichter auf die vielfältigen Anforderungen des Alltags zu reagieren und gleichzeitig für uns selbst zu sorgen. Starten Sie ausgeglichen und entspannt in die neue Woche!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und eine rutschfeste Matte.

Mo, 28. Sep. 26 bis Mo, 7. Dez. 26, 18.00 - 19.15 Uhr, 10 Tage  
Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14  
Birgit Pohorely, Yogalehrerin BDY/EYU, € 91,50

55 030 Mindelheim

### Hatha Yoga am Abend: Starten Sie entspannt in die Woche

Kursbeschreibung siehe oben!

Mo, 28. Sep. 26 bis Mo, 7. Dez. 26, 19.30 - 20.45 Uhr, 10 Tage  
Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14  
Birgit Pohorely, Yogalehrerin BDY/EYU, € 91,50

55 050 Mindelheim

### Yin und Yang Yoga: Balance zwischen Kraft und Entspannung

NEU!

Sie wünschen sich einen Ausgleich zwischen Aktivität und Entspannung? In diesem Kurs verbinden sich die kraftvollen, fließenden Elemente des Yang Yoga mit den ruhigen, länger gehaltenen Positionen des Yin Yoga. So werden Kraft, Beweglichkeit und Körperbewusstsein gleichermaßen gefördert. Die harmonische Verbindung von Bewegung, Atem und Achtsamkeit schafft Raum zum Auftanken und Loslassen. Der Kurs ist sowohl für den Einstieg als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, kleine Decke, evtl. Sitzkissen

Do, 24. Sep. 26 bis Do, 3. Dez. 26, 10.15 - 11.30 Uhr, 10 Tage  
Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14  
Miriam Kern, Yogalehrerin, Zumba®-Instructor, € 91,50

55 090 Mindelheim

### Yoga für alle am Vormittag: Hatha Yoga und Vinyasa Flow

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.

Di, 29. Sep. 26 bis Di, 8. Dez. 26, 9.30 - 10.30 Uhr, 10 Tage  
Mindelheim, Champagnatplatz 6, Mehrzweckraum unter der  
Studienkirche  
Roswitha Schedel, Yogalehrerin für individuelles  
Gesundheitsmanagement, € 73,50

55 091 Mindelheim

### Yoga für alle am Vormittag: Hatha Yoga und Vinyasa Flow

Kursbeschreibung siehe oben!

Di, 12. Jan. 27 bis Di, 16. Mrz. 27, 9.30 - 10.30 Uhr, 9 Tage  
Mindelheim, Champagnatplatz 6, Mehrzweckraum unter der  
Studienkirche  
Roswitha Schedel, Yogalehrerin für individuelles  
Gesundheitsmanagement, € 66,-



### 55 100 Mindelheim

#### **Yoga für alle am Abend: Hatha Yoga und Vinyasa Flow**

Kursbeschreibung siehe oben!

*Di, 29. Sep. 26 bis Di, 8. Dez. 26, 18.30 - 19.30 Uhr, 10 Tage  
Mindelheim, Champagnatplatz 6, Mehrzweckraum unter der  
Studienkirche*

*Roswitha Schedel, Yogalehrerin für individuelles  
Gesundheitsmanagement, € 73,50*

### 55 101 Mindelheim

#### **Yoga für alle am Abend: Hatha Yoga und Vinyasa Flow**

Kursbeschreibung siehe oben!

*Di, 12. Jan. 27 bis Di, 16. Mrz. 27, 18.30 - 19.30 Uhr, 9 Tage  
Mindelheim, Champagnatplatz 6, Mehrzweckraum unter der  
Studienkirche*

*Roswitha Schedel, Yogalehrerin für individuelles  
Gesundheitsmanagement, € 66,-*

### 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, 30. Sep. 26 bis Mi, 9. Dez. 26, 18.30 - 19.45 Uhr, 10 Tage  
Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14*

*Angela Richinger, Yogalehrerin/Atemgruppenübungsleiterin,  
€ 91,50*

### 55 140 Mindelheim

#### **Hatha Yoga: Gesund, fit, ausgeglichen**

Gönnen Sie sich eine gesunde Auszeit! 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.

Bitte mitbringen: Socken, bequeme Kleidung, ein (Yoga-) Kissen und eine rutschfeste Unterlage.

Bitte beachten Sie die konkreten Einzeltermine zu dieser Veranstaltung auf unserer Homepage.

*Mi, 23. Sep. 26 bis Mi, 9. Dez. 26, 20.00 - 21.30 Uhr, 10 Tage  
Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14*

*Andreas Hilebrand, Yoga-Lehrer (SKA), € 110,-*

**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)

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

### 55 180 Mindelheim

#### **Hatha Yoga: Yoga im Alltag**

Yoga hilft uns, 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, 9. Okt. 26 bis Fr, 4. Dez. 26, 10.00 - 11.00 Uhr, 8 Tage  
Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14*

*Nathalie Payan, ärztlich geprüfte Yogalehrerin, € 58,50*



Jibber - stock.adobe.com

### 55 182 Pfaffenhausen

#### **Hatha Yoga: Yoga im Alltag**

Kursbeschreibung siehe oben!

*Mi, 7. Okt. 26 bis Mi, 2. Dez. 26, 11.00 - 12.00 Uhr, 8 Tage  
Pfaffenhausen, Seniorenheim St. Anna, Krankenhausstraße 1*

*Nathalie Payan, ärztlich geprüfte Yogalehrerin, € 58,50*

### 55 185 Mindelheim

#### **Yoga nach B.K.S. Iyengar®: Dehnen, spüren, entspannen**

„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), eng anliegende Yogakleidung und eine Decke.

*Mi, 7. Okt. 26 bis Mi, 9. Dez. 26, 9.15 - 10.30 Uhr, 8 Tage  
Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14*

*Heidrun Notz, Pädagogin, Yogalehrerin (SKA), € 73,50*



### 55 200 Pfaffenhausen

#### Yoga nach B.K.S. Iyengar®: Dehnen, spüren, entspannen

Kursbeschreibung siehe oben!

*Di, 29. Sep. 26 bis Di, 1. Dez. 26, 18.00 - 19.15 Uhr, 8 Tage*  
Pfaffenhausen, Seniorenheim St. Anna, Krankenhausstraße 1  
Heidrun Notz, Pädagogin, Yogalehrerin (SKA), € 73,50

### 55 300 Kammlach

#### Hatha Yoga am Abend

In diesem Hatha 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, 22. Sep. 26 bis Di, 17. Nov. 26, 18.00 - 19.00 Uhr, 8 Tage*  
Kammlach, Grundschule, Obere Hauptstraße 56  
Jenny Herzner, Yogalehrerin, € 58,50

### 55 301 Kammlach

#### Hatha Yoga am Abend

Kursbeschreibung siehe oben!

*Di, 22. Sep. 26 bis Di, 17. Nov. 26, 19.15 - 20.15 Uhr, 8 Tage*  
Kammlach, Grundschule, Obere Hauptstraße 56  
Jenny Herzner, Yogalehrerin, € 58,50

### 55 340 Bad Wörishofen *online*

#### Yoga zur Stressprävention

Diese Yoga-Auszeit ist gut geeignet zur Stressprävention. Wir üben sanftes Vinyasa Yoga, lösen Verspannungen, mobilisieren den gesamten Körper und stärken den Rücken. Anschließend üben wir Yoga Nidra für tiefe Entspannung und guten Schlaf. 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“.

*Mo, 28. Sep. 26 bis Mo, 7. Dez. 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, € 73,50

## Zugangsdaten Online-Veranstaltungen

Bitte beachten Sie die Hinweise  
in der Rubrik „Meine vhs-Kurse“  
vorne im Programmheft.

### St. Leonhard Apotheke

Marktplatz 5  
87757 Kirchheim  
[www.st-leonhard-apotheke.de](http://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](http://www.hubertus-apo-thannhausen.de)



### 55 350 Bad Wörishofen

#### Hatha Yoga: Wo die Sonne den Mond berührt

Vermittelt werden die Grundprinzipien sowie 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, 5. Okt. 26 bis Mo, 7. Dez. 26, 17.30 - 18.45 Uhr, 9 Tage*  
Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16,  
Gymnastikraum UG  
Carolyn Faulhaber, gepr. Yogalehrerin, € 82,50

### 55 351 Bad Wörishofen

#### Hatha Yoga: Wo die Sonne den Mond berührt

Kursbeschreibung siehe oben!

*Mo, 18. Jan. 27 bis Mo, 22. Feb. 27, 17.30 - 18.45 Uhr, 5 Tage*  
Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16,  
Gymnastikraum UG  
Carolyn Faulhaber, gepr. Yogalehrerin, € 46,-

### 55 355 Bad Wörishofen

#### Yin Yoga: Workshop mit Duftmeditation

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, 23. Okt. 26, 17.30 - 18.45 Uhr*  
Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16,  
Gymnastikraum UG  
Carolyn Faulhaber, gepr. Yogalehrerin, € 12,-



### 55 356 Bad Wörishofen

#### Yin Yoga: Workshop mit Duftmeditation

Kursbeschreibung siehe oben!

Fr, 18. Dez. 26, 17.30 - 18.45 Uhr

Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16,  
Gymnastikraum UG

Carolin Faulhaber, gepr. Yogalehrerin, € 12,-

### 55 357 Bad Wörishofen

#### Yin Yoga: Workshop mit Duftmeditation

Kursbeschreibung siehe oben!

Fr, 29. Jan. 27, 17.30 - 18.45 Uhr

Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16,  
Gymnastikraum UG

Carolin Faulhaber, gepr. Yogalehrerin, € 12,-



Best - stock.adobe.com

### 55 400 Bad Wörishofen

#### Yoga für alle am Vormittag: Hatha Yoga und Vinyasa Flow

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.

Do, 1. Okt. 26 bis Do, 10. Dez. 26, 9.30 - 10.30 Uhr, 10 Tage

Bad Wörishofen, Pfarrsaal in St. Justina, Schulstr. 10 a

Roswitha Schedel, Yogalehrerin für individuelles  
Gesundheitsmanagement, € 73,50

### 55 401 Bad Wörishofen

#### Yoga für alle am Vormittag: Hatha Yoga und Vinyasa Flow

Kursbeschreibung siehe oben!

Do, 14. Jan. 27 bis Do, 18. Mrz. 27, 9.30 - 10.30 Uhr, 9 Tage

Bad Wörishofen, Pfarrsaal in St. Justina, Schulstr. 10 a

Roswitha Schedel, Yogalehrerin für individuelles  
Gesundheitsmanagement, € 66,-

### 55 405 Tussenhausen

#### Yoga für alle am frühen Abend: Hatha Yoga und Vinyasa Flow

Kursbeschreibung siehe oben!

Mi, 30. Sep. 26 bis Mi, 9. Dez. 26, 18.15 - 19.15 Uhr, 10 Tage

Zaisertshofen, Haus der Vereine, Mörgener Str. 3

Roswitha Schedel, Yogalehrerin für individuelles  
Gesundheitsmanagement, € 73,50

### 55 406 Tussenhausen

#### Yoga für alle am frühen Abend: Hatha Yoga und Vinyasa Flow

Kursbeschreibung siehe oben!

Mi, 13. Jan. 27 bis Mi, 17. Mrz. 27, 18.15 - 19.15 Uhr, 9 Tage

Zaisertshofen, Haus der Vereine, Mörgener Str. 3

Roswitha Schedel, Yogalehrerin für individuelles  
Gesundheitsmanagement, € 66,-

### 55 410 Tussenhausen

#### Yoga für alle am späten Abend: Hatha Yoga und Vinyasa Flow

Kursbeschreibung siehe oben!

Mi, 30. Sep. 26 bis Mi, 9. Dez. 26, 19.30 - 20.30 Uhr, 10 Tage

Zaisertshofen, Haus der Vereine, Mörgener Str. 3

Roswitha Schedel, Yogalehrerin für individuelles  
Gesundheitsmanagement, € 73,50

### 55 411 Tussenhausen

#### Yoga für alle am späten Abend: Hatha Yoga und Vinyasa Flow

Kursbeschreibung siehe oben!

Mi, 13. Jan. 27 bis Mi, 17. Mrz. 27, 19.30 - 20.30 Uhr, 9 Tage

Zaisertshofen, Haus der Vereine, Mörgener Str. 3

Roswitha Schedel, Yogalehrerin für individuelles  
Gesundheitsmanagement, € 66,-

### 55 618 Tussenhausen

#### Hatha Yoga

In diesem Yoga-Kurs sprechen wir verschiedene Körperzonen an, wie beispielsweise die Wirbelsäule oder den Beckenboden. Yoga schult unser Bewusstsein, verhilft uns zu Beweglichkeit und innerer Balance. In dieser Stunde bleibt der Alltag ganz sicher vor der Tür!

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung und eventuell ein kleines Kissen.

Fr, 9. Okt. 26 bis Fr, 27. Nov. 26, 19.15 - 20.30 Uhr, 7 Tage

Tussenhausen, Bürgersaal, Marktplatz 5

Andrea Mautz, Hatha Yoga-Lehrerin (SKA), € 64,-



Folgen Sie uns  
auf Instagram





### 55 640 Ettringen

#### Hatha Yoga

Kursbeschreibung siehe oben!

Fr, 9. Okt. 26 bis Fr, 27. Nov. 26, 17.00 - 18.15 Uhr, 7 Tage  
Ettringen, Albert-Schweitzer-Grundschule, Mehrzweckraum,  
Schulstr. 10  
Andrea Mautz, Hatha Yoga-Lehrerin (SKA), € 64,-

**Rechtzeitig anmelden!**

### 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, 29. Sep. 26 bis Di, 8. Dez. 26, 18.30 - 19.45 Uhr, 10 Tage  
Kirchheim, Marktplatz 3, Bürger- und Kulturzentrum,  
Bürgersaal  
Angela Richinger, Yogalehrerin/Atemgruppenübungsleiterin,  
€ 91,50

### 55 700 Ottobeuren

#### Hatha Yoga: Entspannter Start in die Woche

Yoga ist ein Weg, Körper und Geist zu harmonisieren sowie ein verbessertes Körpergefühl zu erreichen. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogakissen, bequeme Kleidung und Socken.

Mo, 5. Okt. 26 bis Mo, 14. Dez. 26, 19.15 - 20.45 Uhr, 10 Tage  
Ottobeuren, Haus des Gastes, Konferenzraum, Marktplatz 14  
Ralf Horvath, Yoga-Lehrer (SKA), € 110,-

### 55 720 Ottobeuren

#### Yin und Yang Yoga: Balance zwischen Kraft und Entspannung



Sie wünschen sich einen Ausgleich zwischen Aktivität und Entspannung? In diesem Kurs verbinden sich die kraftvollen, fließenden Elemente des Yang Yoga mit den ruhigen, länger gehaltenen Positionen des Yin Yoga. So werden Kraft, Beweglichkeit und Körperbewusstsein gleichermaßen gefördert. Die harmonische Verbindung von Bewegung, Atem und Achtsamkeit schafft Raum zum Auftanken und Loslassen. Der Kurs ist sowohl für den Einstieg als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, kleine Decke, evtl. Sitzkissen.

Mo, 21. Sep. 26 bis Mo, 30. Nov. 26, 17.45 - 19.00 Uhr, 10 Tage  
Ottobeuren, Mittelschule, Aula, Eingang West, Bergstr. 80  
Miriam Kern, Yogalehrerin, Zumba®-Instructor, € 91,50



Syda Productions - stock.adobe.com

### 55 775 Ottobeuren

#### Yoga Workshop: Mit 108 Sonnengrüßen kraftvoll ins neue Jahr

Für alle, die mit Power und Flow ins neue Jahr starten wollen! Gemeinsam üben wir den Sonnengruß (eine fließende Abfolge von zwölf Yoga-Haltungen) und wiederholen diesen möglichst ganze 108-mal. Wir erfahren, woher diese Praxis, die uns körperlich und mental fordert, kommt und weshalb die Zahl 108 im Yoga bedeutsam ist. Anschließend füllen wir unsere Energiereserven bei Tee und Snacks (Energy-Balls, Nüsse und Früchte) wieder auf. Gemeinsam finden wir bei einer Metta-Meditation einen schönen Ausklang.

Kosten für Tee und Snacks in Höhe von 5,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

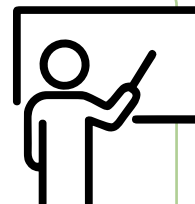
Bitte mitbringen: Yogamatte und Yogatools (falls vorhanden), Decke und dicke Socken, Getränk, eigene Tasse für Tee, gute Laune.

Sa, 23. Jan. 27, 18.45 - 21.15 Uhr  
Ottobeuren, Haus des Gastes, Gymnastikraum, Marktplatz 14  
Tanya Röhl, Pilates-Trainerin, Yogalehrerin (BDYoga),  
€ 23,50

## Kursleitung gesucht!

Für unseren Gesundheitsbereich suchen wir Kursleiter/-innen für:

- Yoga
- Pilates
- Dance Fitness
- Fitness
- BNE



Bei Interesse melden Sie sich gern bei unserer Leiterin des Gesundheitsbereichs,  
Nadine Ludewig: nadine.ludewig@vhs-ua.de

Weitere Informationen unter [www.vhs-ua.de](http://www.vhs-ua.de)



### Tai Chi

#### 56 035 Bad Wörishofen

##### **Tai Chi Chuan: Schnupperworkshop**

Wenn du Interesse hast, Tai Chi Chuan kennenzulernen, ist dieser Schnupperworkshop genau richtig. Wir beginnen mit Qi Gong-Übungen und lernen erste Basistechniken des Tai Chi Chuan 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.

*Do, 8. Okt. 26, 17.30 - 20.30 Uhr*

*Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16, Gymnastikraum UG*

*Dr. Lutz Haunert, Übungsleiter Tai Chi Chuan SKA, € 17,50*

#### 56 040 Bad Wörishofen

##### **Tai Chi Chuan am Abend: Für alle ohne Vorkenntnisse**

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.

Bitte beachten Sie die konkreten Einzeltermine zu dieser Veranstaltung auf unserer Homepage.

*Do, 15. Okt. 26 bis Do, 10. Dez. 26, 17.30 - 18.30 Uhr, 8 Tage*

*Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16, Gymnastikraum UG*

*Dr. Lutz Haunert, Übungsleiter Tai Chi Chuan SKA, € 56,-*

#### 56 041 Bad Wörishofen

##### **Tai Chi Chuan am Abend: Für alle ohne Vorkenntnisse**

Voraussetzung für diesen Kurs ist die Teilnahme am Vorgängerkurs in 2026.

Kursbeschreibung siehe oben!

*Do, 21. Jan. 27 bis Do, 18. Feb. 27, 17.30 - 18.30 Uhr, 4 Tage*

*Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16, Gymnastikraum UG*

*Dr. Lutz Haunert, Übungsleiter Tai Chi Chuan SKA, € 28,-*



02 - stock.adobe.com

#### 56 045 Bad Wörishofen

##### **Tai Chi Chuan am Abend: Für alle mit Vorkenntnissen**

Voraussetzung für diesen Kurs sind Kenntnisse des 1. Teils der Tai Chi Kurzform. 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.

Bitte beachten Sie die konkreten Einzeltermine zu dieser Veranstaltung auf unserer Homepage.

*Do, 15. Okt. 26 bis Do, 10. Dez. 26, 18.45 - 20.15 Uhr, 8 Tage*

*Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16, Gymnastikraum UG*

*Dr. Lutz Haunert, Übungsleiter Tai Chi Chuan SKA, € 84,-*



ariff - stock.adobe.com

#### 56 046 Bad Wörishofen

##### **Tai Chi Chuan am Abend: Für alle mit Vorkenntnissen**

Voraussetzung für diesen Kurs ist die Teilnahme am Vorgängerkurs in 2026.

Kursbeschreibung siehe oben!

*Do, 21. Jan. 27 bis Do, 18. Feb. 27, 18.45 - 20.15 Uhr, 4 Tage*

*Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16, Gymnastikraum UG*

*Dr. Lutz Haunert, Übungsleiter Tai Chi Chuan SKA, € 42,-*

#### 56 048 Bad Wörishofen

##### **Tai Chi Chuan Workshop: Energiearbeit in der Kurzform**

Voraussetzung für diesen Kurs sind erste Erfahrungen mit Tai Chi Chuan. Wir beschäftigen uns mit der achtsamen Wahrnehmung der inneren Energie bei der Ausführung der verschiedenen Bewegungen und Positionen aus der Kurzform. Partnerübungen können uns helfen, die Wahrnehmung zu verbessern.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe und bequeme Kleidung.

*Sa, 30. Jan. 27, 10.00 - 12.30 Uhr*

*Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16, Gymnastikraum UG*

*Dr. Lutz Haunert, Übungsleiter Tai Chi Chuan SKA, € 17,50*



## 56 049 Bad Wörishofen

### Tai Chi Chuan Workshop:

#### Anwendungen aus der Kurzform

Voraussetzung für diesen Kurs sind erste Erfahrungen mit Tai Chi Chuan. Wir schauen uns mögliche Anwendungen für einige Positionen aus der Kurzform an und probieren diese als Partnerübungen aus. Dabei werden wir auch Grundprinzipien der Anwendungen kennenlernen.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe und bequeme Kleidung.

Sa, 30. Jan. 27, 14.30 - 17.00 Uhr

Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16, Gymnastikraum UG

Dr. Lutz Haunert, Übungsleiter Tai Chi Chuan SKA, € 17,50

## 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: Decke und warme Socken.

Mo, 28. Sep. 26 bis Mo, 7. Dez. 26, 9.00 - 10.00 Uhr, 10 Tage

Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14

Maria Rück, Qi Gong-/Tai Chi-Lehrerin (SKA), € 70,-

## 56 210 Mindelheim

### Qi Gong am Vormittag

Kursbeschreibung siehe oben!

Mo, 28. Sep. 26 bis Mo, 7. Dez. 26, 10.05 - 11.05 Uhr, 10 Tage

Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14

Maria Rück, Qi Gong-/Tai Chi-Lehrerin (SKA), € 70,-

## 56 220 Mindelheim

### Qi Gong am Abend

Kursbeschreibung siehe oben!

Do, 1. Okt. 26 bis Do, 10. Dez. 26, 19.30 - 20.30 Uhr, 10 Tage

Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14

Maria Rück, Qi Gong-/Tai Chi-Lehrerin (SKA), € 70,-

## 56 240 Tussenhausen

### Qi Gong am Abend

Kursbeschreibung siehe oben!

Mi, 30. Sep. 26 bis Mi, 16. Dez. 26, 18.30 - 19.30 Uhr, 10 Tage

Tussenhausen, Bürgersaal, Marktplatz 5

Maria Rück, Qi Gong-/Tai Chi-Lehrerin (SKA), € 70,-



## 56 290 Bad Wörishofen

### Qi Gong am Abend

Kursbeschreibung siehe oben!

Di, 6. Okt. 26 bis Di, 8. Dez. 26, 18.00 - 19.00 Uhr, 9 Tage

Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16,

Gymnastikraum UG

Maria Rück, Qi Gong-/Tai Chi-Lehrerin (SKA), € 63,-

## 56 295 Bad Wörishofen

### Qi Gong am Abend

Kursbeschreibung siehe oben!

Di, 6. Okt. 26 bis Di, 8. Dez. 26, 19.00 - 20.00 Uhr, 9 Tage

Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16,

Gymnastikraum UG

Maria Rück, Qi Gong-/Tai Chi-Lehrerin (SKA), € 63,-

## 56 300 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 mitbringen: Bequeme, dem Wetter angepasste Schuhe und Kleidung.

Fr, 16. Okt. 26, 14.00 - 16.30 Uhr

Bad Wörishofen, Treffpunkt: Kurpark, Pavillon bei den Kräutergärten

Maria Rück, Qi Gong-/Tai Chi-Lehrerin (SKA), € 17,50

## 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.



### 56 320 Bad Wörishofen

#### Qi Gong Workshop: In der Ruhe liegt die Kraft

Gerade dann, wenn wir eigentlich gar keine Zeit dafür haben, tut es gut inne zu halten und zu entschleunigen. Übungen in Bewegung und Stille aus dem Qi Gong helfen uns dabei, in unserem Alltag ruhiger und gelassener zu werden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken und eine Decke.

Sa, 28. Nov. 26, 9.00 - 12.00 Uhr

Bad Wörishofen, Wettersteinweg 9, Gartenstadt

Maria Rück, Qi Gong-/Tai Chi-Lehrerin (SKA), € 25,-

### 56 360 Ottobeuren

#### Qi Gong am Abend

Sie möchten entspannen, loslassen und auftanken? Die langsamen und harmonischen Bewegungen des Qi Gong, Meditation und Atemübungen unterstützen Sie auf Ihrem Weg zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Erleben Sie eine Reihe eingängiger Übungen und deren Wirkung auf Körper und Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: Socken, bequeme Kleidung und eine Decke.

Mo, 21. Sep. 26 bis Mo, 14. Dez. 26, 18.45 - 19.45 Uhr, 10 Tage

Ottobeuren, Haus des Gastes, Kursaal, Marktplatz 14

Brigitte Bernhart, Qi Gong-Lehrerin, € 70,-

### 56 365 Ottobeuren

#### Qi Gong am Vormittag

Kursbeschreibung siehe oben!

Di, 22. Sep. 26 bis Di, 8. Dez. 26, 9.30 - 10.30 Uhr, 10 Tage

Ottobeuren, Haus des Gastes, Konferenzraum, Marktplatz 14

Brigitte Bernhart, Qi Gong-Lehrerin, € 70,-

### 56 370 Ottobeuren

#### Qi Gong am Abend

Kursbeschreibung siehe oben!

Di, 22. Sep. 26 bis Di, 8. Dez. 26, 18.30 - 19.30 Uhr, 10 Tage

Ottobeuren, Haus des Gastes, Konferenzraum, Marktplatz 14

Brigitte Bernhart, Qi Gong-Lehrerin, € 70,-

### 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 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, 24. Sep. 26 bis Do, 10. Dez. 26, 9.30 - 10.30 Uhr, 10 Tage

Ottobeuren, Haus des Gastes, Gymnastikraum, Marktplatz 14

Andrea Grimm, Qi Gong-Kursleiterin, € 70,-

### 56 395 Ottobeuren

#### Qi Gong am Vormittag

Kursbeschreibung siehe oben!

Do, 24. Sep. 26 bis Do, 10. Dez. 26, 10.45 - 11.45 Uhr, 10 Tage

Ottobeuren, Haus des Gastes, Konferenzraum, Marktplatz 14

Andrea Grimm, Qi Gong-Kursleiterin, € 70,-

### 56 500 Kirchheim

#### Qi Gong am Abend:

#### Beweglichkeit, Stabilität, Entspannung

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. Alle mit und ohne Qi Gong-Erfahrung sind willkommen!

Bitte mitbringen: Turnschuhe oder rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, ein Getränk.

Mo, 5. Okt. 26 bis Mo, 30. Nov. 26, 19.15 - 20.15 Uhr, 8 Tage

Hasberg, Vereinsheim, Kirchplatz 6, 1. OG

Brigitte Plösch, Qi Gong-Kursleiterin, € 56,-



Seventyfour - stock.adobe.com

## Pilates

### 57 005 Tussenhausen

#### Pilates: Die Kraft aus der Mitte

NEU!

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, insbesondere von Bauch, Rücken und Beckenboden. Durch kontrollierte Bewegungen, bewusste Atmung und gezielte Übungen werden Körperhaltung, Beweglichkeit und Koordination verbessert. Für den Kurs werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt, Fortgeschrittene sind aber gerne willkommen!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Matte, Handtuch und Getränk.

Do, 8. Okt. 26 bis Do, 26. Nov. 26, 18.00 - 19.00 Uhr, 7 Tage

Zaisertshofen, Haus der Vereine, Mörgener Str. 3

Tanja Nothofer, Pilatetrainerin, € 49,-



### 57 020 Stetten

#### **Pilates mit integriertem Beckenbodentraining für Frauen**

Für alle, die sich eine aufgerichtete Körperhaltung, Ruhe und Gelassenheit wünschen. Die tiefe Entspannung, die wir am Ende einer Stunde spüren können, fördert unser Wohlbefinden und macht uns fit für den Alltag. Das 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 mittlerer Stärke.

*Mo, 5. Okt. 26 bis Mo, 30. Nov. 26, 17.30 - 18.30 Uhr, 8 Tage  
Stetten, Pfarrhof, Pfarrhofstr. 6 a  
Heike Paschke, Übungsleiterin Breitensport,  
Wirbelsäulengymnastik, Pilates (SKA), € 56,-*



JackF - stock.adobe.com

### 57 095 Ottobeuren

#### **Pilates am Nachmittag**

Du möchtest deinen Bauch- und Rückenbereich sowie deinen Beckenboden auf sanfte Weise stärken? Pilates unterstützt dabei, unsere Balance und Körperhaltung zu fördern, fitter und beweglicher zu werden. 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, 30. Sep. 26 bis Mi, 2. Dez. 26, 16.30 - 17.45 Uhr, 8 Tage  
Ottobeuren, Haus des Gastes, Konferenzraum, Marktplatz 14  
Tanya Röhl, Pilates-Trainerin, Yogalehrerin (BDYoga), € 70,-*

### 57 096 Ottobeuren

#### **Pilates am Nachmittag**

Kursbeschreibung siehe oben!

*Mi, 20. Jan. 27 bis Mi, 31. Mrz. 27, 16.30 - 17.45 Uhr, 10 Tage  
Ottobeuren, Haus des Gastes, Konferenzraum, Marktplatz 14  
Tanya Röhl, Pilates-Trainerin, Yogalehrerin (BDYoga), € 87,50*

### 57 120 Ottobeuren

#### **Pilates am Nachmittag**

Kursbeschreibung siehe oben!

*Do, 1. Okt. 26 bis Do, 3. Dez. 26, 16.15 - 17.30 Uhr, 9 Tage  
Ottobeuren, Haus des Gastes, Gymnastikraum, Marktplatz 14  
Tanya Röhl, Pilates-Trainerin, Yogalehrerin (BDYoga), € 79,-*

### 57 150 Dirlwang

#### **Pilates für den ganzen Körper am Abend**

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, 30. Sep. 26 bis Mi, 2. Dez. 26, 19.15 - 20.30 Uhr, 9 Tage  
Dirlwang, Schule, Marktstr. 23  
Elisabeth Schmid, Physiotherapeutin/Pilatestrainerin (SKA), € 79,-*

### 57 155 Dirlwang

#### **Pilates für den ganzen Körper am Vormittag**

Kursbeschreibung siehe oben!

*Do, 1. Okt. 26 bis Do, 3. Dez. 26, 9.15 - 10.30 Uhr, 9 Tage  
Dirlwang, Dorfgemeinschaftshaus, 1. OG, Mindelheimer Str. 26  
Elisabeth Schmid, Physiotherapeutin/Pilatestrainerin (SKA), € 79,-*

## Feldenkrais

### 58 020 Mindelheim

#### **Feldenkrais Tagesworkshop: Die Wirbelsäule als zentrale Achse für mühelose Beweglichkeit**

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.

*Sa, 12. Dez. 26, 10.00 - 17.00 Uhr  
Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14  
Wolfgang Böhm, zert. Feldenkrais® Practitioner FVD, € 60,-*



**Sie möchten Ihr  
Wissen weitergeben?**

Dann kommen Sie als Dozent/-in zu uns!



### Wirbelsäulengymnastik und Rückenfitness

**58 040 Mindelheim**

#### Wirbelsäulengymnastik

Für alle, die sich einen gesunden Rücken, bessere Beweglichkeit und Koordination wünschen. 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, 1. Okt. 26 bis Do, 10. Dez. 26, 17.30 - 18.30 Uhr, 10 Tage  
Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14  
Anneliese Weber, DOSB-Übungsleiterin C, Schwerpunkt  
Allround-Fitness, € 70,-*

**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, 21. Sep. 26 bis Mo, 30. Nov. 26, 18.00 - 19.00 Uhr, 10 Tage  
Mindelheim, Maria-Ward-Schule, Turnhalle, Luxenhoferstr. 3  
Gabriele Sontheimer, Übungsleiterin Breitensport/  
Wirbelsäulengymnastik, € 70,-*

**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.

*Mo, 5. Okt. 26 bis Mo, 23. Nov. 26, 19.45 - 20.45 Uhr, 8 Tage  
Tussenhausen, Schule, Marktplatz 4  
Gabriele Sontheimer, Übungsleiterin Breitensport/  
Wirbelsäulengymnastik, € 56,-*

**58 080 Dirlwang**

#### Wirbelsäulengymnastik: 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, 5. Okt. 26 bis Mo, 30. Nov. 26, 19.00 - 20.00 Uhr, 8 Tage  
Dirlwang, Turnhalle, Marktstr. 23  
Heike Paschke, Übungsleiterin Breitensport,  
Wirbelsäulengymnastik, Pilates (SKA), € 56,-*

**58 100 Bad Wörishofen**

#### Wirbelsäulengymnastik am Abend

Freuen Sie sich auf eine Stunde, die Ihre Fitness, Ihre Körperhaltung und Ihr Wohlbefinden fördert! 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.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Gymnastikmatte, Getränk.

*Di, 22. Sep. 26 bis Di, 15. Dez. 26, 17.30 - 18.30 Uhr, 11 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

Kursbeschreibung siehe oben!

*Do, 24. Sep. 26 bis Do, 17. Dez. 26, 10.45 - 11.45 Uhr, 12 Tage  
Bad Wörishofen, Pfarrsaal in St. Justina, Schulstr. 10 a  
Ines Wurm-Fenkl, Sport- und Gymnastiklehrerin,  
Heilpraktikerin, € 84,-*

**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, 6. Okt. 26 bis Di, 1. Dez. 26, 9.00 - 10.00 Uhr, 8 Tage  
Kirchheim, Gymnastikraum, Bahnhofstr. 2 - 6  
Marion Schroll, Physiotherapeutin, € 56,-*

## GESCHENK- GUTSCHEIN

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



#### 58 210 Kirchheim

### Rücken Fit durch Bewegung und Kräftigung

Kursbeschreibung siehe oben!

Di, 6. Okt. 26 bis Di, 1. Dez. 26, 18.30 - 19.30 Uhr, 8 Tage

Kirchheim, Grund- und Mittelschule, Angerweg 10

Marion Schroll, Physiotherapeutin, € 56,-

#### 58 220 Kirchheim

### Rücken Fit durch Bewegung und Kräftigung

Kursbeschreibung siehe oben!

Di, 6. Okt. 26 bis Di, 1. Dez. 26, 19.30 - 20.30 Uhr, 8 Tage

Kirchheim, Grund- und Mittelschule, Angerweg 10

Marion Schroll, Physiotherapeutin, € 56,-

#### 58 222 Kirchheim

### Rücken Fit durch Bewegung und Kräftigung

Kursbeschreibung siehe oben!

Do, 8. Okt. 26 bis Do, 3. Dez. 26, 9.15 - 10.15 Uhr, 8 Tage

Kirchheim, Gymnastikraum, Bahnhofstr. 2 - 6

Marion Schroll, Physiotherapeutin, € 56,-

### Gymnastik auf dem Stuhl und Sturzprophylaxe

#### 58 280 Bad Wörishofen

### Offene Gymnastik auf dem Stuhl:

#### Aktiv im Alter

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,- € Zehn-erkarten 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, 15. Sep. 26 bis Di, 15. Dez. 26, 9.45 - 10.45 Uhr, 13 Tage

Bad Wörishofen, Pfarrsaal in St. Justina, Schulstr. 10 a

Sabine Kohler, Gesundheitspädagogin



logonv - stock.adobe.com

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



**BBG**  
Competence to the details



**Top Jobs @ BBG**  
Join your new Team



**Azubi & Stuzubi**



**BBG GmbH & Co. KG**  
Heimenegger Weg 12  
87719 Mindelheim  
[www.bbg-mbh.com](http://www.bbg-mbh.com)





58 285 Bad Wörishofen

### Sturzprophylaxe: Mit Bewegung und Spaß standfest im Alltag

NEU!

Für alle, die ihre Beweglichkeit fördern und erhalten wollen. Im Mittelpunkt stehen Übungen zur Schulung der Mobilität, der Muskelkraft, des Reaktionsvermögens und des Gleichgewichts. Denn Bewegung ist die beste Sturzprophylaxe und eine wichtige Voraussetzung zur Erhaltung von Muskulatur und Knochenstabilität. Die Übungen finden im Stehen und im Sitzen statt. Gesundheitliche Einschränkungen sollten vorher mit dem Arzt abgeklärt werden.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Matte (wenn vorhanden), Handtuch.

Fr, 9. Okt. 26 bis Fr, 20. Nov. 26, 14.15 - 15.00 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), € 31,50

## Beckenbodengymnastik

58 290 Mindelheim

### Beckenbodengymnastik für Frauen

Ein schwingender und aktiver Beckenboden ist die Basis für eine schöne aufrechte Körperhaltung. Wirkungsvolle Übungen bringen Bewegung in den Beckenboden und entlasten den unteren Rücken. Sie erhalten wertvolle Informationen über die Lage und Funktionen der Beckenbodenmuskulatur, die weiblichen Organe und ein beckenbodenfreundliches Verhalten im Alltag. Frauen in jedem Alter können dadurch Beschwerden vorbeugen und das eigene Wohlbefinden verbessern.

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, großes Handtuch, bequeme Kleidung, dicke Socken, evtl. Hausschuhe und Getränk.

Sa, 28. Nov. 26, 14.30 - 17.30 Uhr  
Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14  
Elisabeth Schmid, Physiotherapeutin, Pilatetrainerin SKA,  
€ 24,-

*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.*

## Wassergymnastik

59 000 Mindelheim

### Aqua-Fitness: Sanft, gelenkschonend, effektiv

Haben Sie einen positiven Bezug zu dem Element Wasser oder wollen Sie diesen aufbauen? 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, 24. Sep. 26 bis Do, 29. Okt. 26, 17.15 - 17.45 Uhr, 6 Tage  
Mindelheim, Hallenbad, Brennerstr. 1

Martin Oberstaller, Physiotherapeut, DSV Aquafitness  
Instructor, € 45,-

59 005 Mindelheim

### Aqua-Fitness: Sanft, gelenkschonend, effektiv

Kursbeschreibung siehe oben!

Do, 5. Nov. 26 bis Do, 10. Dez. 26, 17.15 - 17.45 Uhr, 6 Tage  
Mindelheim, Hallenbad, Brennerstr. 1

Martin Oberstaller, Physiotherapeut, DSV Aquafitness  
Instructor, € 45,-



leszekglasner - stock.adobe.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. Okt. 26 bis Mi, 9. Dez. 26, 9.30 - 10.30 Uhr, 8 Tage  
Bad Wörishofen, Kurhotel Sonnengarten, Adolf-Scholz-Allee 5  
Sabine Kohler, Gesundheitspädagogin, € 116,-



## 59 051 Bad Wörishofen

### Aqua-Gymnastik

Kursbeschreibung siehe oben!

Mi, 13. Jan. 27 bis Mi, 28. Apr. 27, 9.30 - 10.30 Uhr, 13 Tage  
Bad Wörishofen, Kurhotel Sonnengarten, Adolf-Scholz-Allee 5  
Sabine Kohler, Gesundheitspädagogin, € 188,50

## 59 060 Bad Wörishofen

### Aqua-Gymnastik

Kursbeschreibung siehe oben!

Mi, 14. Okt. 26 bis Mi, 9. Dez. 26, 10.30 - 11.30 Uhr, 8 Tage  
Bad Wörishofen, Kurhotel Sonnengarten, Adolf-Scholz-Allee 5  
Sabine Kohler, Gesundheitspädagogin, € 116,-

## 59 061 Bad Wörishofen

### Aqua-Gymnastik

Kursbeschreibung siehe oben!

Mi, 13. Jan. 27 bis Mi, 28. Apr. 27, 10.30 - 11.30 Uhr, 13 Tage  
Bad Wörishofen, Kurhotel Sonnengarten, Adolf-Scholz-Allee 5  
Sabine Kohler, Gesundheitspädagogin, € 188,50

## Schwimmkurse

## 59 240 Mindelheim

### Schwimmkurs für Erwachsene: Schwimmen lernen von Anfang an

Erlernen Sie das Brustschwimmen. Mit speziellen Übungsformen und gezieltem Stundenaufbau werden Sie bald schwimmen können.

Bitte mitbringen: Badesachen und Handtuch. Der Eintritt für das Hallenbad ist in der Kursgebühr enthalten.

Mi, 11. Nov. 26 bis Mi, 27. Jan. 27, 20.45 - 21.45 Uhr, 10 Tage  
Mindelheim, Hallenbad, Brennerstr. 1  
Siegmond Weber, Bademeister, € 130,-

## 59 250 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.

Mi, 30. Sep. 26 bis Mi, 4. Nov. 26, 20.45 - 21.45 Uhr, 6 Tage  
Mindelheim, Hallenbad, Brennerstr. 1  
Siegmond Weber, Bademeister, € 81,-

## 59 255 Mindelheim

### Kraulschwimmkurs für Erwachsene

Kursbeschreibung siehe oben!

Fr, 2. Okt. 26 bis Fr, 6. Nov. 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.

Fr, 4. Dez. 26 bis Fr, 18. Dez. 26, 20.45 - 21.45 Uhr, 3 Tage  
Mindelheim, Hallenbad, Brennerstr. 1  
Siegmond Weber, Bademeister, € 40,50



Michael O'Neill - stock.adobe.com

## Fitness und Ganzkörpertraining

## 60 522 Ottobeuren

### Ganzkörpertraining mit dem Step-Brett am Sonntagabend



In 60 Minuten Auspowern, fit werden und Spaß haben! Gemeinsam absolvieren wir ein effektives Intervalltraining auf dem Step-Brett, das durch gezielte Übungen für Bauch, Beine und Po abgerundet wird. Zwischen den einzelnen Übungen gibt es kurze Pausen zum Luft holen und Energie sammeln. Das Training fördert die Ausdauer, die Fettverbrennung und den Muskelaufbau. Danach können Sie ausgepowert und entspannt den Sonntagabend genießen und fit in die neue Woche starten.

Bitte mitbringen: Matte, Sportkleidung, Handtuch, Getränk.

So, 27. Sep. 26 bis So, 6. Dez. 26, 18.00 - 19.00 Uhr, 10 Tage  
Ottobeuren, Haus des Gastes, Gymnastikraum, Marktplatz 14  
Helga Tremel, Fitnesstrainerin, € 70,-



60 530 Ottobeuren

### Fitnessstraining für Körpermitte und Rücken am Sonntagabend

NEU!

Sie möchten Rückenschmerzen vorbeugen, sitzen viel im Alltag oder wünschen sich eine definierte Körpermitte? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Gemeinsam absolvieren wir ein effektives Training, bei dem der Fokus auf der Rücken- und Bauchmuskulatur liegt. Wir fördern die allgemeine Fitness, die Rückengesundheit und Körperhaltung. Nach dem Kurs können Sie ausgepowert und entspannt den Sonntagabend genießen und fit in die neue Woche starten.

Bitte mitbringen: Matte, Sportkleidung, Handtuch, Getränk.

So, 27. Sep. 26 bis So, 6. Dez. 26, 19.00 - 20.00 Uhr, 10 Tage  
Ottobeuren, Haus des Gastes, Gymnastikraum, Marktplatz 14  
Helga Tremel, Fitnesstrainerin, € 70,-

60 600 Ottobeuren

### AROHA® Ganzkörpertraining für innere Balance und körperliche Fitness

Für alle, die Kalorien verbrennen, Stress abbauen und ihr Wohlbefinden verbessern wollen! AROHA® ist ein effektives Ganzkörpertraining, das keine Vorkenntnisse erfordert und für alle geeignet ist. Das Training trägt dazu bei, das Herz-Kreislauf-System zu stärken und entscheidende Muskelgruppen zu kräftigen. Durch den Wechsel von spannungsvollen, energiegeladenen und entspannenden Elementen entsteht ein vitalisierendes Workout.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk und gute Laune (AROHA® wird normalerweise barfuß praktiziert).

Zur Aula gelangen Sie links vom Eingang die Treppe hinunter.

Di, 29. Sep. 26 bis Di, 8. Dez. 26, 17.30 - 18.30 Uhr, 10 Tage  
Ottobeuren, Mittelschule, Aula, Eingang West, Bergstr. 80  
Alexander Röhl, KAHA®- und AROHA®-Advanced-Trainer,  
€ 70,-

61 114 Mindelheim

### Slow-Gym Schnuppertermin: Entspanntes Ganzkörpertraining

NEU!

Probieren Sie Slow-Gym an einem Termin aus und lernen Sie unseren Kursleiter unverbindlich kennen! Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit, sich zum mehrteiligen Kurs anzumelden.

Slow-Gym, das ist das Workout ohne Stress für alle Altersgruppen und für den ganzen Körper! Wir führen die einzelnen Übungen langsam aus und schonen dabei unsere Gelenke. Durch die technisch sorgfältige, bewusste Bewegungsausübung ist das Training entspannt und gleichzeitig wirksam: Es fördert Muskelaufbau, Fitness und Körperhaltung.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, leichte Halbschuhe oder Slipper, Getränk.

Do, 24. Sep. 26, 9.00 - 10.00 Uhr  
Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14  
Hans Peter Dolp, Übungsleiter BLSV, € 7,-



Andrey Popov - stock.adobe.com

61 115 Mindelheim

### Slow-Gym am Vormittag: Entspanntes Ganzkörpertraining

Kursbeschreibung siehe oben!

Do, 8. Okt. 26 bis Do, 10. Dez. 26, 9.00 - 10.00 Uhr, 8 Tage  
Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14  
Hans Peter Dolp, Übungsleiter BLSV, € 56,-

61 150 Mindelheim

### Core-Training am Vormittag: Starke Körpermitte und ganzheitliche Fitness

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, 29. Sep. 26 bis Di, 8. Dez. 26, 9.00 - 10.00 Uhr, 10 Tage  
Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14  
Anneliese Weber, DOSB-Übungsleiterin C, Schwerpunkt  
Allround-Fitness, € 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.



### 61 160 Mindelheim

#### **Piloxing®: Mit Pilates und Boxen zu mehr Fitness**

Piloxing® ist ein forderndes Intervall-Training zu motivierender Musik, das Übungen aus dem Boxen und aus dem Pilates mit Tanzelementen kombiniert. Die Boxübungen 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.

Am 15.10.2026 findet kein Kurs statt.

*Do, 17. Sep. 26 bis Do, 29. Okt. 26, 18.45 - 19.45 Uhr, 6 Tage Mindelheim, Maristenkolleg, Turnhalle D (Eingang Nordwest-Seite)*

*Corinna Wegener, Official Zumba®-Instructor, Piloxing®-Instructor, € 42,-*

### 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 mitbringen: Getränk, Matte und lockere Sportkleidung.

*Di, 22. Sep. 26 bis Di, 15. Dez. 26, 17.30 - 18.30 Uhr, 12 Tage Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14*

*Fabian Brokof, Trainer Kickboxen, Karate, Fitness, € 84,-*

### 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! Wir kombinieren 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, 22. Sep. 26 bis Di, 15. Dez. 26, 19.45 - 20.45 Uhr, 12 Tage Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14*

*Fabian Brokof, Trainer Kickboxen, Karate, Fitness, € 84,-*

### 61 170 Mindelheim

#### **Afterwork-Fitness: Funktionelles Training für den ganzen Körper**

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, 1. Okt. 26 bis Do, 10. Dez. 26, 18.30 - 19.30 Uhr, 10 Tage Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14*

*Anneliese Weber, DOSB-Übungsleiterin C, Schwerpunkt Allround-Fitness, € 70,-*

### 61 175 Mindelheim

#### **Funktionelles Training: Für Muskelkräftigung und Ausdauer**

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, 7. Okt. 26 bis Mi, 13. Jan. 27, 17.30 - 18.30 Uhr, 10 Tage Mindelheim, Trainingsraum, Fellhornstr. 7*

*Christine Zinth, Fitness- und Rückenschultrainerin, € 70,-*

### 61 180 Kirchheim

#### **Funktionelles Training: Für Muskelkräftigung und Ausdauer**

Kursbeschreibung siehe oben!

*Di, 6. Okt. 26 bis Di, 15. Dez. 26, 19.40 - 20.40 Uhr, 10 Tage Kirchheim, Gymnastikraum, Bahnhofstr. 2 - 6*

*Christine Zinth, Fitness- und Rückenschultrainerin, € 70,-*

### 61 195 Pfaffenhäusen

#### **Tabata: Effizientes Intervalltraining für mehr Fitness**

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, 6. Okt. 26 bis Di, 15. Dez. 26, 18.20 - 19.20 Uhr, 10 Tage Pfaffenhäusen, Schule, Schulstr. 9, Dreifachturnhalle*

*Christine Zinth, Fitness- und Rückenschultrainerin, € 70,-*

## **Einfach wegbleiben?**

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

Mehr Informationen entnehmen Sie bitte unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen am Ende des Heftes.



### 62 145 Mindelheim

#### Step Choreo: Herz-Kreislauf-Training mit Spaß

Abwechslungsreiche Step-Choreografien, die Spaß machen und das Herz-Kreislauf-System hervorragend trainieren.

Für Fortgeschrittene oder für den Wiedereinstieg.

Bitte mitbringen: Trainingskleidung und Getränk.

*Mo, 5. Okt. 26 bis Mo, 14. Dez. 26, 17.30 - 18.30 Uhr, 10 Tage Mindelheim, Trainingsraum, Fellhornstr. 7*

*Christine Zinth, Fitness- und Rückenschultrainerin, € 70,-*

### 62 150 Kirchheim

#### Step Choreo: Herz-Kreislauf-Training mit Spaß

Kursbeschreibung siehe oben!

*Mo, 5. Okt. 26 bis Mo, 14. Dez. 26, 19.00 - 20.00 Uhr, 10 Tage Kirchheim, Gymnastikraum, Bahnhofstr. 2 - 6*

*Christine Zinth, Fitness- und Rückenschultrainerin, € 70,-*

### 62 160 Bad Wörishofen

#### Fatburn-Step am Montagabend: Gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training

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 peppiger Musik aneinandergereiht. Ausdauer, Muskulatur, Koordination und Konzentration werden optimal trainiert.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Sportkleidung und ein Handtuch.

*Mo, 28. Sep. 26 bis Mo, 7. Dez. 26, 19.30 - 20.30 Uhr, 10 Tage Bad Wörishofen, Sportstudio „Fit & Squash“, Stadionring 9 a*  
*Anja Schuster, Aerobic-Trainerin, € 70,-*

### 62 200 Bad Wörishofen

#### Fitnessgymnastik am Abend: Stabile Körpermitte = Starker Körper!

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.

Bitte beachten Sie die konkreten Einzeltermine zu dieser Veranstaltung auf unserer Homepage.

*Mi, 7. Okt. 26 bis Mi, 9. Dez. 26, 18.00 - 18.45 Uhr, 8 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), € 42,-*

### 62 201 Bad Wörishofen

#### Fitnessgymnastik am Abend: Stabile Körpermitte = Starker Körper!

Kursbeschreibung siehe oben!

*Mi, 27. Jan. 27 bis Mi, 3. Mrz. 27, 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), € 31,50*

## Stiloffenes Technik-Sparring

### 63 250 Mindelheim

#### Stiloffenes Technik-Sparring: Bring deine Technik auf ein neues Level!

NEU!

Du hast Lust auf lockeres Technik-Sparring? In diesem Kurs stehen sauberes Arbeiten, Timing und Gefühl im Vordergrund. Wir trainieren in entspannter Atmosphäre mit klaren Aufgabenstellungen, leichtem Kontakt (ca. 10 % Sparring) und viel Raum, um Neues auszuprobieren. Das Training ist bewusst stiloffen gestaltet, egal ob Kickboxen, Boxen oder andere Stilrichtungen. Alle, ob mit oder ohne Vorkenntnisse, sind willkommen. Der Fokus liegt darauf, das eigene Sparring ohne intensiven Schlagabtausch und mit Kontrolle, Respekt und gemeinsamen Lernen, gezielt zu verbessern.

Bitte mitbringen: Sportkleidung sowie komplette Schutzausrüstung (Handschuhe, Schienbeinschoner, Mundschutz etc.).

*Fr, 16. Okt. 26 bis Fr, 4. Dez. 26, 17.00 - 18.00 Uhr, 6 Tage Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14*  
*Fabian Brokof, Trainer Kickboxen, Karate, Fitness, € 42,-*





## Selbstverteidigung

**63 300 Mindelheim**

### Kompaktkurs am Wochenende: Selbstverteidigung für den 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, 17. Okt. 26, 14.00 - 18.30 Uhr*

*Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14*

*Fabian Brokof, Trainer Kickboxen, Karate, Fitness, € 28,-*



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, 15. Okt. 26 bis Do, 10. Dez. 26, 17.00 - 18.00 Uhr, 8 Tage*

*Mindelheim, Dancing School Tosca, Säulingstr. 7*

*Patrick Hähnle, Tanzlehrer, € 56,-*

**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 trainieren nebenbei Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer. Gemeinsames Auf- und Abbauen der Geräte stärkt den Teamgeist. 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.

*Mo, 5. Okt. 26 bis Mo, 16. Nov. 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), STRONG Nation®-Instructor, € 42,-*

**63 501 Dirlewang**

### Fit Kids: (Eltern-) Kinderfitness (3 bis 6 Jahre)

Kursbeschreibung siehe oben!

*Mo, 5. Okt. 26 bis Mo, 16. Nov. 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), STRONG Nation®-Instructor, € 42,-*

## Zumba® für Kinder

**64 006 Dirlewang**

### Zumba® Minis (4 bis 6 Jahre)

Tanzst du gerne oder liebst die Bewegung zur Musik? Dann bist du hier genau richtig. Wir bewegen uns zu fetziger kindgerechter Musik und erlernen dabei verschiedene Schritte und Tänze. Am letzten Kurstag zeigen wir das Erlernte bei einer kleinen Vorführung den Familien.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe und Getränk.

*Mi, 30. Sep. 26 bis Mi, 25. Nov. 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), STRONG Nation®-Instructor, € 42,-*

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



### 64 010 Dirlewang

#### **Zumba® Dance-Fit für Kids (7 bis 14 Jahre)**

Kursbeschreibung siehe oben!

*Mi, 30. Sep. 26 bis Mi, 25. Nov. 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), STRONG Nation®-Instructor,  
€ 56,-*

### 64 016 Markt Wald

#### **Zumba® Minis (4 bis 10 Jahre)**

Dein Kind tanzt gerne? Dann ist Zumba® Minis 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.

*Do, 24. Sep. 26 bis Do, 10. Dez. 26, 16.30 - 17.15 Uhr, 10 Tage  
Markt Wald, Immelstetten, Pfarrhof, Kirchstr. 5  
Kathrin Rosengart, Official Zumba®-Instructor, € 52,50*

## Zumba®

### 64 100 Dirlewang

#### **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 STRONG Nation® bauen wir kontinuierlich Kondition auf und stärken unsere Muskulatur. In diesem Kurs können wir uns richtig austoben und das Workout wird zum angenehmen Nebeneffekt. Wir erlernen zahlreiche Tänze zu unterschiedlichster Musik. Grundkenntnisse sind keine erforderlich.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Sportkleidung, Handtuch und Getränk.

*Mi, 30. Sep. 26 bis Mi, 25. Nov. 26, 18.30 - 19.30 Uhr, 8 Tage  
Dirlewang, Dorfgemeinschaftshaus, 1. OG, Mindelheimer Str. 26  
Sandra Bauer-Leinsle, Official Zumba®-Instructor,  
Rückenschultrainerin (BSA), Übungsleiterin Breitensport und  
Wirbelsäulengymnastik (SKA), STRONG Nation®-Instructor,  
€ 56,-*

## Gleich anmelden?

Unser aktuelles Programm  
finden Sie auf  
unserer Website:

[www.vhs-ua.de/programm/  
gesundheits-und-fitness](http://www.vhs-ua.de/programm/gesundheits-und-fitness)



### 64 120 Ettringen

#### **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 ohne Vorkenntnisse. Klingt gut? Dann melde dich am besten gleich an und gönne dir deinen persönlichen Zumba®-Energieboost!

Bitte mitbringen: Turnschuhe, bequeme Kleidung, Handtuch und ein Getränk.

*Do, 24. Sep. 26 bis Do, 10. Dez. 26, 19.15 - 20.15 Uhr, 10 Tage  
Ettringen, Schulgelände, Alte Turnhalle, Schulstr. 10  
Kathrin Rosengart, Official Zumba®-Instructor, € 70,-*



### 64 150 Ottobeuren

#### **Zumba®: Tanz, Fitness und Lebensfreude**

Sie möchten sich fit halten und dabei Spaß an der Bewegung haben? Zumba® verbindet einfache Tanzschritte mit mitreißenden Rhythmen aus Lateinamerika und der ganzen Welt. Das abwechslungsreiche Ganzkörpertraining fördert Ausdauer, Koordination und Fitness, ohne dass Vorkenntnisse erforderlich sind. Im Mittelpunkt stehen die Freude an der Bewegung und das gemeinsame Tanzerlebnis. Der Kurs ist für alle geeignet, die sich gerne zu Musik bewegen.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Kleidung, Getränk.

*Mo, 21. Sep. 26 bis Mo, 30. Nov. 26, 16.30 - 17.30 Uhr, 10 Tage  
Ottobeuren, Mittelschule, Aula, Eingang West, Bergstr. 80  
Miriam Kern, Yogalehrerin, Zumba®-Instructor, € 70,-*



JackF - stock.adobe.com

64 265 Mindelheim

### Zumba®: Spaß an Bewegung und Musik

NEU!

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen von Zumba®, einer energiegeladenen Mischung aus Tanz und Fitness. Es werden einfache Choreografien zu mitreißender Musik vermittelt, die Herz-Kreislauf-System, Koordination und Beweglichkeit fördern. Der Kurs ist speziell für den Einstieg konzipiert, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ziel ist es, Freude an Bewegung zu entwickeln, Ausdauer zu steigern und gemeinsam in einer motivierenden Atmosphäre Spaß zu haben.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe oder rutschfeste Socken, Freude an Bewegung und Musik.

Mo, 5. Okt. 26 bis Mo, 14. Dez. 26, 17.45 - 18.45 Uhr, 10 Tage  
Mindelheim, Maristenkolleg, Turnhalle D (Eingang Nordwest-Seite)  
Angelika Schneider, Official Zumba®-Instructor, € 70,-

## Portrait

### Angelika Schneider

Zumba®- und Dance-Fitness Instructor

„Tanzen erleben“

Bewegung und Tanz sind zwei meiner größten Leidenschaften. In meinen Zumba®-Kursen können Teilnehmende zu mitreißender Musik tanzen, Spaß haben und gleichzeitig ihre Fitness stärken – von klassischer Zumba®-Musik bis hin zu aktuellen Hits ist für alle etwas dabei. Perfekt für Interessierte und Neugierige aller Niveaustufen (mit und ohne Zumba®-Erfahrung). Alle, die Freude an Bewegung haben, Energie tanken oder einfach nur Spaß haben möchten, sind bei mir herzlich willkommen!



64 268 Bad Wörishofen

### Zumba®: Spaß an Bewegung und Musik

NEU!

Kursbeschreibung siehe oben!

Do, 1. Okt. 26 bis Do, 10. Dez. 26, 18.00 - 19.00 Uhr, 10 Tage  
Bad Wörishofen, Gartenstadt, Pfarrzentrum St. Ulrich,  
Litauenplatz 3  
Angelika Schneider, Official Zumba®-Instructor, € 70,-



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, 12. Nov. 26 bis Do, 17. Dez. 26, 18.45 - 19.45 Uhr, 6 Tage  
Mindelheim, Maristenkolleg, Turnhalle D (Eingang Nordwest-Seite)

Corinna Wegener, Official Zumba®-Instructor, Piloxing®-Instructor, € 42,-



rawpixel.com - stock.adobe.com

## Kurs ausgebucht?

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



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.

### Tanzen für Kinder

#### 70 050 Mindelheim

##### **Breakdance für Mädels und Jungs (ab 7 Jahre)**

Breakdance ist 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, 15. Okt. 26 bis Do, 10. Dez. 26, 15.00 - 16.00 Uhr, 8 Tage**  
**Mindelheim, Dancing School Tosca, Säulingstr. 7**  
**Patrick Hähnle, Tanzlehrer, € 56,-**

#### 70 060 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, 15. Okt. 26 bis Do, 10. Dez. 26, 16.00 - 17.00 Uhr, 8 Tage**  
**Mindelheim, Dancing School Tosca, Säulingstr. 7**  
**Patrick Hähnle, Tanzlehrer, € 56,-**

## GESCHENK- GUTSCHEIN

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

### Tanz

#### 70 100 Bad Wörishofen

##### **Standard- und Lateinamerikanische Tänze: Neu entdecken oder Wiederholen**

Sie haben Lust, bei der nächsten Veranstaltung auf der Tanzfläche eine richtig gute Figur zu machen? Dann melden Sie sich an, gerne paarweise oder auch als Einzelperson! Wir erlernen bzw. wiederholen Grundschrirte ausgewählter lateinamerikanischer Tänze und Standardtänze. Außerdem üben wir einfache Schrittfolgen ein und verbessern unsere Haltung sowie die tanztypischen Bewegungsabläufe.

Bitte mitbringen: Schuhe mit möglichst sauberer Leder-  
sohle, keine Pfennigabsätze!

**Di, 6. Okt. 26 bis Di, 10. Nov. 26, 19.30 - 21.00 Uhr, 5 Tage**  
**Bad Wörishofen, Grundschule, Alte Turnhalle, Kaufbeurer  
Straße 12, Untergeschoss**  
**Erich Fenster, Tanzsporttrainer und Beate Fenster,  
Tanzsporttrainerin, € 52,50**



Mohamad - stock.adobe.com

#### 70 150 Mindelheim

##### **Neue und traditionelle Mitmachtanze am Vormittag**

Tanzen, Lachen, glücklich sein! Die Freude an Musik, Bewegung und Gemeinschaft stehen im Vordergrund. Tanzen schenkt nicht nur Lebensfreude, sondern hält durch die Bewegungen körperlich und geistig fit. Ich freue mich auf unser gemeinsames Tanzen. Sie können ohne Vorkenntnisse teilnehmen.

Bitte mitbringen: Bequeme Schuhe und ein Getränk.

**Di, 15. Sep. 26 bis Di, 8. Dez. 26, 10.15 - 11.30 Uhr, 7 Tage**  
**Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14**  
**Gabi Renner, Tanzleiterin, € 61,-**



## 70 160 Mindelheim

### Neue und traditionelle Mitmachtänze am Nachmittag

Kursbeschreibung siehe S. 76 unten!

**Mi, 16. Sep. 26 bis Mi, 9. Dez. 26, 15.00 - 16.15 Uhr, 7 Tage**  
**Mindelheim, Pfarrheim St. Stephan, Pfarrstr. 1,**  
**Pfarrsaal 2. OG**  
**Gabi Renner, Tanzleiterin, € 61,-**

## 70 200 Mindelheim

### Salsa Grundkurs: Für Einzelne oder Paare

Die Anmeldung erfolgt einzeln oder paarweise, es werden Grundschrirte 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 Freude am Tanzen zu karibischer Musik vermittelt.

**Sa, 10. Okt. 26 bis Sa, 5. Dez. 26, 19.00 - 20.45 Uhr, 7 Tage**  
**Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14**  
**Hans Augustin, Dozent für Lateinamerikanische und Karibische Tänze, € 86,-**

## 70 250 Mindelheim

### Orientalischer Tanz: Shake your body like a belly dancer!

Wir interpretieren den orientalischen Bauchtanz modern zu aktuellen orientalischen Songs. Du lernst isolierte Bewegungen mit Becken und Oberkörper, mystische Bauchwellen und deine Hüften rasant vibrieren zu lassen. Körperübungen gehören selbstverständlich zum Training dazu. Sie sorgen für mehr Kraft und Geschmeidigkeit. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Di, 6. Okt. 26 bis Di, 15. Dez. 26, 17.30 - 18.30 Uhr, 9 Tage**  
**Mindelheim, Dancing School Tosca, Säulingstr. 7**  
**Eva Büchele, Tanzlehrerin, € 63,-**

## 70 255 Mindelheim

### Mitreißende Gruppen-Choreographien: Line Dance Classics

Entdecken Sie den Spaß am Gruppentanz! Wir tanzen einzeln und doch zusammen die beliebtesten Choreographien 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, 11. Okt. 26 bis So, 18. Okt. 26, 12.00 - 13.00 Uhr, 2 Tage**  
**Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14**  
**Bianca Glaser, ADTV-Tanzlehrerin, € 14,-**

## 70 260 Mindelheim

### Urlaubsfeeling und Lebenslust: Salsa und Bachata Solo-Tanzkurs

Wer Salsa hört, spürt den Bewegungsdrang. Salsa setzt Leidenschaft und Lebenslust frei. Der Bachata kommt aus der Dominikanischen Republik und bringt sofort Urlaubsfeeling. Freuen Sie sich auf Schritte, Styling, Technik und Fitness in einem. Wir tanzen solo, ohne Partner oder Partnerin,

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, 11. Okt. 26 bis So, 18. Okt. 26, 13.10 - 14.10 Uhr, 2 Tage**  
**Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14**  
**Bianca Glaser, ADTV-Tanzlehrerin, € 14,-**



Talia - stock.adobe.com

## 70 265 Mindelheim

### Urlaubsgefühl und feurige Musik: Salsa und Bachata Tanzkurs für Paare

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.

Bitte melden Sie sich paarweise an!

**So, 11. Okt. 26 bis So, 18. Okt. 26, 14.20 - 15.20 Uhr, 2 Tage**  
**Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14**  
**Bianca Glaser, ADTV-Tanzlehrerin, € 14,-**

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

*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.*



**Kreativer Herbst**

Entdecken Sie schöne Herbststoffe, trendige Wolle und eine große Auswahl an Kurzwaren – alles für Ihre nächsten DIY-Projekte.

**STAMMEL | home**

2. Etage | Bahnhofstr. 54 | 86807 Buchloe | 08241/5009-15

### 70 270 Mindelheim

#### **Schwungvoll auf der nächsten Feier! Discofox Tanzkurs für Paare**

Beginnt ein Paar mit seinen atemberaubenden Solodrehungen unter den erhobenen Händen des Partners, kommt jedes Fest ganz schnell in Schwung, denn



JackF - stock.adobe.com

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 Grundschrirte, Figuren und Kombinationen erlernt.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie Schuhe mit gutem Stand und glatter (drehfähiger) Sohle mit.

Bitte melden Sie sich paarweise an!

**So, 11. Okt. 26 bis So, 18. Okt. 26, 15.30 - 16.30 Uhr, 2 Tage  
Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14  
Bianca Glaser, ADTV-Tanzlehrerin, € 14,-**

### 70 275 Mindelheim

#### **Auf den Spuren von Elvis! Boogie-Woogie-Tanzkurs für Paare**

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.

Bitte melden Sie sich paarweise an!

**So, 11. Okt. 26 bis So, 18. Okt. 26, 16.40 - 17.40 Uhr, 2 Tage  
Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14  
Bianca Glaser, ADTV-Tanzlehrerin, € 14,-**

### 70 280 Mindelheim

#### **Tango Argentino: Tanzkurs für Paare**

Tango Argentino ist mehr als ein Tanz, es ist ein intensives Miteinander. Kein anderer Tanz verbindet so viel Eleganz, Spannung und echtes Zusammenspiel. Sie erlernen Grundschrirte und Drehungen.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie Schuhe mit gutem Stand und glatter (drehfähiger) Sohle mit.

Bitte melden Sie sich paarweise an!

**So, 11. Okt. 26 bis So, 18. Okt. 26, 17.50 - 18.50 Uhr, 2 Tage  
Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14  
Bianca Glaser, ADTV-Tanzlehrerin, € 14,-**

### 70 290 Ottobeuren

#### **Line Dance: Grundkurs ohne Vorkenntnisse**

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.

Bitte mitbringen: Getränk und bequeme, saubere Schuhe.

**Mi, 7. Okt. 26 bis Mi, 9. Dez. 26, 16.00 - 17.00 Uhr, 8 Tage  
Ottobeuren, Vereinsheim TSV, Am Galgenberg 4,  
Gymnastikraum  
Petra Reißner, Line Dance Trainerin, € 56,-**

### 70 300 Ottobeuren

#### **Line Dance: Aufbaukurs mit geringen Vorkenntnissen**

Kursbeschreibung siehe oben!

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die schon einmal Line Dance getanzt haben.

Bitte mitbringen: Getränk und bequeme, saubere Schuhe.

**Mi, 16. Sep. 26 bis Mi, 9. Dez. 26, 17.00 - 18.00 Uhr, 11 Tage  
Ottobeuren, Vereinsheim TSV, Am Galgenberg 4,  
Gymnastikraum  
Petra Reißner, Line Dance Trainerin, € 77,-**



## Ein Tag für alle!

### 71 000 Workshop

#### Ein Tag für alle! Gemeinsam bunt, laut, stark

Für Jugendliche ab 12 Jahren und junge Erwachsene - mit und ohne Beeinträchtigung

Kreativ sein, Neues ausprobieren und andere junge Menschen kennenlernen: Beim „Tag für alle!“ stehen gemeinsames Erleben und Gestalten im Mittelpunkt.

Der Tag bietet die Gelegenheit, eigene Fähigkeiten zu entdecken, gemeinsam kreativ zu werden und neue Begegnungen zu erleben. Der „Tag für alle!“ ist eine Kooperation der Unterallgäuer Werkstätten, des Kreisjugendrings Unterallgäu und der Volkshochschule.

In der Kursgebühr enthalten sind die Teilnahme an zwei Workshops, alle Materialien sowie Getränke und Snacks. Bitte bei der Anmeldung die beiden gewünschten Workshops angeben!

**Sa, 10. Okt. 26, 13.00 - 18.00 Uhr**

**Mindelheim, Unterallgäuer Werkstätten, Kanzelwandstr. 11  
Franziska Remmele, Florian Kastenmeier und Melanie Springer-Restle, € 12,-**

## Workshops: 13.00 - 15.00 Uhr

### 71 001 Workshop

#### „Naturfarben herstellen“

Wie sieht Geranienlila, Schmetterlingsfliedergrün oder Ligusterbeerenblau aus? Entdecke, wie sich aus Blüten, Blättern und Beeren auf einfache Weise wunderschöne Naturfarben herstellen lassen. Anschließend wird gemalt, geschrieben und gestempelt – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Ein inspirierender Workshop für alle, die die Farben der Natur mit allen Sinnen erleben möchten.

**Thea Zedelmeier**

### 71 002 Workshop

#### „Naturkosmetik“

Parfum und Körperduft für Jungs und Mädels: Entdecke die Welt der Düfte und mische mit ätherischen Ölen deinen ganz persönlichen Körperduft oder dein eigenes Parfum – kreativ, natürlich und einzigartig!

**Barbara Lutzenberger**

### 71 003 Workshop

#### „Arbeiten mit Holz“

Gemeinsam als Gruppe wollen wir ein Hochbeet bauen und gestalten. Du musst kein handwerkliches Geschick besitzen, nur Freude an Teamarbeit und Lust darauf, gemeinsam etwas tolles zu schaffen!

**Anton Martin und Peter Zoller**

## Workshops: 15.00 - 17.00 Uhr

### 71 004 Workshop

#### „Frisuren“

Tipps für kreative Flechtfrisuren für den Alltag oder auch schick für besondere Anlässe mit bzw. ohne Hochstecken. Mitzubringen ist eine weitere Person als Model zum Üben, Haarklammern, Haargummi, Stielkamm und Haarbürste.

**Ulrike Danner**



Seegraphie - stock.adobe.com

### 71 005 Workshop

#### „Selbstverteidigung“

Selbstverteidigung, welche auf natürlichen Reflexen und Instinkten beruht und wirklich funktioniert! Was Du lernen wirst: Befreiung und Abwehr von diversen Angriffen, Schlag- und Tritttechniken, frühzeitiges Erkennen von Gefahrensituationen und angemessenes Reagieren, Bewältigung von Stresssituationen unter realistischen Trainingsbedingungen. Wichtig: Man KANN alles mitmachen, MUSS aber nicht! Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch.

**Michael Blumenthal**





### Töpfern

#### 72 100 Tussenhausen

##### **Töpfern für Vorschulkinder: Zauberer und Feen (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. Sicherlich 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, 3. Nov. 26, 9.00 - 10.30 Uhr*

*Tussenhausen, Schule, Marktplatz 4*

*Sabine Frehner, Fachlehrkraft Werken und Gestalten, € 22,50*

#### 72 105 Tussenhausen

##### **Töpfern für Kinder: Räuchermännchen, Räucherzwerg, Räucherfee (6 bis 12 Jahre)**

Du lernst den Umgang mit Ton kennen, darfst kreativ arbeiten und formst dein eigenes Räucherobjekt.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung und Stifte (Federmäppchen), evtl. etwas zu Essen und zu Trinken.

Materialkosten in Höhe von 14,- € für Ton und Brennen sind in der Kursgebühr enthalten.

*Mo, 2. Nov. 26, 9.00 - 11.30 Uhr*

*Tussenhausen, Schule, Marktplatz 4*

*Sabine Frehner, Fachlehrkraft Werken und Gestalten, € 31,50*

#### 72 115 Tussenhausen

##### **Töpfern für Kinder: Wer guckt über den Zaun? (6 bis 12 Jahre)**

Du lernst den Umgang mit Ton kennen, darfst kreativ arbeiten und formst deinen eigenen tierischen Zaunhocker. Überleg 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 14,- € für Ton und Brennen sind in der Kursgebühr enthalten.

*Mo, 28. Dez. 26, 9.00 - 11.30 Uhr*

*Tussenhausen, Schule, Marktplatz 4*

*Sabine Frehner, Fachlehrkraft Werken und Gestalten, € 31,50*



uliza - 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. Unsere Kursleiterin zeigt euch, wie es geht. Dabei entstehen ganz persönliche Kunstwerke, Ideenmaterial steht zur Verfügung.

Arbeiten mit Ton: 25.09.26

Glasieren: 16.10.26 um 14.30 Uhr bis 16:00 Uhr

Bitte mitbringen: Schürze oder unempfindliche Kleidung, Wargelholz und ein spitzes Messer.

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

*Fr, 25. Sep. 26, 14.30 - 17.00 Uhr*

*Fr, 16. Okt. 26, 14.30 - 16.00 Uhr*

*Kirchheim, Grund- und Mittelschule, Werkraum, Angerweg 10*

*Rita Stadler, € 38,-*

#### 72 201 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 2,- € pro kg gebranntem Ton werden im Kurs abgerechnet.

*Sa, 28. Nov. 26, 10.00 - 17.00 Uhr*

*Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16, Mehrzweckraum EG*

*Anne-Rose Storbeck, € 42,-*

#### 72 202 Bad Wörishofen

##### **Werkstoff Ton: Gefäß, Objekt, Skulptur**

Kursbeschreibung siehe oben!

*Sa, 5. Dez. 26, 10.00 - 17.00 Uhr*

*Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16, Mehrzweckraum EG*

*Anne-Rose Storbeck, € 42,-*

#### 72 203 Bad Wörishofen

##### **Werkstoff Ton: Gefäß, Objekt, Skulptur**

Kursbeschreibung siehe oben!

*Sa, 23. Jan. 27, 10.00 - 17.00 Uhr*

*Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16, Mehrzweckraum EG*

*Anne-Rose Storbeck, € 42,-*



## 72 204 Bad Wörishofen

### Werkstoff Ton: Gefäß, Objekt, Skulptur

Kursbeschreibung siehe oben!

**Sa, 30. Jan. 27, 10.00 - 17.00 Uhr**

**Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16, Mehrzweckraum EG**

**Anne-Rose Storbeck, € 42,-**



### Sie möchten Ihr Wissen weitergeben?

Dann kommen Sie als Dozent/-in zu uns!

Nähere Informationen finden Sie auf S. 23.

## 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, 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 werden nach Verbrauch im Kurs abgerechnet.

**Sa, 14. Nov. 26, 13.30 - 16.30 Uhr**

**Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16, Mehrzweckraum EG**

**Anne-Rose Storbeck, € 21,-**

## 72 212 Bad Wörishofen

### Werkstoff Ton: Glasieren

#### (Fertigstellung der geschrühten Werkstücke)

Kursbeschreibung siehe oben!

**Sa, 19. Dez. 26, 10.00 - 13.00 Uhr**

**Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16, Mehrzweckraum EG**

**Anne-Rose Storbeck, € 21,-**

## 72 213 Bad Wörishofen

### Werkstoff Ton: Glasieren

#### (Fertigstellung der geschrühten Werkstücke)

Kursbeschreibung siehe oben!

**Sa, 19. Dez. 26, 13.30 - 16.30 Uhr**

**Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16, Mehrzweckraum EG**

**Anne-Rose Storbeck, € 21,-**

## 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, 28. Nov. 26, 10.00 - 16.00 Uhr**

**Dirlewang, Schule, Marktstr. 23**

**Sabine Rothe, Kunst- und Werkpädagogin, € 38,50**

### 72 308 Dirlewang

#### Workshop Speckstein

Kursbeschreibung siehe oben!

**Mi, 13. Jan. 27, 10.00 - 16.00 Uhr**

**Dirlewang, Schule, Marktstr. 23**

**Sabine Rothe, Kunst- und Werkpädagogin, € 38,50**

## Kreativ mit Raysin

### 72 400 Rammingen

#### Kreativ mit Raysin: Deko und Geschenke gießen für Eltern und Kinder (ab 5 Jahre)

Gönnen Sie sich als Familie eine gemeinsame kreative Auszeit! In unserem Kurs gestalten Sie aus dem Gießpulver Raysin einzigartige Unikate, wie Kerzenhalter, Schalen und weihnachtliche Dekorationen. Eine große Auswahl an Formen steht Ihnen zur Verfügung. Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt! Am Ende nehmen Sie Ihre selbst gestalteten Kunstwerke mit nach Hause.

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. Für jedes weitere Kind berechnen wir 6,- €. Maximal zwei Kinder pro Elternteil.

**Fr, 9. Okt. 26, 14.00 - 16.30 Uhr**

**Rammingen, Grundschule, Keltenstr. 4, Werkraum**

**Birgit Baur, € 33,50**



Foto: Birgit Baur



### 72 410 Rammingen

#### Kreativ mit Raysin: Deko und Geschenke gießen für Eltern und Kinder (ab 5 Jahre)

Kursbeschreibung siehe oben!

Sa, 14. Nov. 26, 9.30 - 12.00 Uhr

Rammingen, Grundschule, Keltenstr. 4, Werkraum

Birgit Baur, € 33,50

### 72 415 Rammingen

#### Kreativ mit Raysin: Deko und Geschenke gießen für Kinder und Jugendliche (ab 10 Jahre)

In diesem Kurs stellt ihr gemeinsam aus dem Gießpulver Raysin tolle Unikate her, zum Beispiel Kerzenhalter und Dekostücke für das ganze Jahr sowie für Weihnachten. Euch steht eine große Auswahl an Formen zur Verfügung und eurer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Am Ende könnt ihr eure selbst gestalteten 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.

Fr, 9. Okt. 26, 17.00 - 19.30 Uhr

Rammingen, Grundschule, Keltenstr. 4, Werkraum

Birgit Baur, € 29,50

### 72 420 Rammingen

#### Kreativ mit Raysin: Weihnachtsdeko und Geschenke

Die gemütliche Jahreszeit hat begonnen, eine perfekte Gelegenheit, kreativ zu werden! Aus dem Gießpulver Raysin gestalten wir einzigartige Unikate, wie Kerzenhalter, Schalen sowie Ganzjahres- und Weihnachtsdekorationen. Ihnen steht eine große Auswahl an Formen zur Verfügung, sodass Ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt sind. Am Ende des Kurses nehmen Sie Ihre selbst gestalteten Kunstwerke mit nach Hause.

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, 8. Okt. 26, 18.30 - 21.30 Uhr

Rammingen, Grundschule, Keltenstr. 4, Werkraum

Birgit Baur, € 36,-

### 72 425 Rammingen

#### Kreativ mit Raysin: Weihnachtsdeko und Geschenke

Kursbeschreibung siehe oben!

Fr, 13. Nov. 26, 18.30 - 21.30 Uhr

Rammingen, Grundschule, Keltenstr. 4, Werkraum

Birgit Baur, € 36,-

## Portrait



### Birgit Baur

Außenstellenleiterin Rammingen

„Kreative Momente, die bleiben“

Raysin hat mein Herz im Sturm erobert. Ich liebe es, wie aus einer einfachen Idee in kurzer Zeit etwas Wunderschönes und ganz Persönliches entsteht. Dabei gibt es kein Richtig oder Falsch – jeder kann kreativ sein und seiner Fantasie freien Lauf lassen.

Als lebensfroher, offener und ideenreicher Mensch macht es mir besonders viel Freude, diese Begeisterung mit anderen zu teilen. Über mein ehrenamtliches Engagement bin ich zur vhs gekommen und habe dort die Möglichkeit gefunden, meine Leidenschaft für das kreative Gestalten weiterzugeben.

In meinen Kursen sind alle willkommen – ob Groß oder Klein, Anfänger oder kreativer Wiederholungstäter. Besonders berührend finde ich die gemeinsamen Stunden von Eltern und Großeltern mit ihren Kindern. Hier entstehen nicht nur liebevolle Dekorationen, sondern auch schöne Erinnerungen, die bleiben. Genau diese besonderen Momente möchte ich Ihnen in meinen Kursen schenken.

### 72 430 Rammingen

#### Kreativ mit Raysin: Adventszahlen und großer Dekoteller

In diesem Kurs fertigen Sie aus dem Gießpulver Raysin die Adventszahlen 1/2/3/4 sowie einen großen Dekoteller, den Sie das ganze Jahr über immer wieder neu dekorieren können. Die Adventszahlen eignen sich perfekt als ein moderner und jedes Jahr wieder verwendbarer Adventskranz. Am Ende nehmen Sie Ihre selbst gestalteten Kunstwerke mit nach Hause.



Bitte mitbringen: Schürze oder alte Kleidung, Getränk, Küchenwaage, Geschirrtuch, großen Karton für den Transport nach Hause.

Die Materialkosten in Höhe von 12,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

Do, 12. Nov. 26, 18.30 - 21.00 Uhr

Rammingen, Grundschule, Keltenstr. 4, Werkraum

Birgit Baur, € 29,50



## Floristik und Weidenflechten

### 72 505 Rammingen

#### Adventskranz Werkstatt

In diesem Workshop wirst du Schritt für Schritt in die Grundlagen des Kranzbindens herangeführt und gestaltest mit frischem Tannengrün deinen eigenen Adventskranz. Unsere fachkundige Kursleiterin zeigt dir, wie es geht und erklärt Wissenswertes zu den Materialien. Der Kurs eignet sich sowohl für den Einstieg als auch für Geübte.

Bitte mitbringen: Gartenschere, gegebenenfalls (Garten-) Handschuhe. Passende Kerzen können gerne mitgebracht werden. Diese werden am Schluss gemeinsam auf dem fertigen Kranz befestigt. Die Materialkosten für Strohkrantz, Draht und Bindegrün in Höhe von 22,- € sind in der Kursgebühr enthalten (Kerzen werden nicht gestellt).

*Fr, 20. Nov. 26, 18.00 - 21.00 Uhr*

*Rammingen, Grundschule, Keltenstr. 4, Werkraum Verena Berec, B.A. Gartenbau, Kräuter- und Erlebnispädagogin, Imkerin, € 43,-*

### 74 010 Dirlewang

#### Weihnachtliche Gestecke und Adventskränze selbst gestalten

Lassen Sie sich auf die Adventszeit einstimmen und gestalten Sie unter fachkundiger Anleitung Ihren ganz persönlichen Adventskranz oder ein festliches Weihnachtsgesteck. Mit frischem Tannengrün, natürlichen Materialien und dekorativen Accessoires entstehen individuelle Werkstücke, die Ihr Zuhause in eine stimmungsvolle Weihnachtsatmosphäre tauchen. In gemütlicher Runde bei einer Tasse Tee können Sie kreativ werden, neue Ideen sammeln und die Vorfreude auf Weihnachten genießen. Der Kurs eignet sich für alle, die Freude am kreativen Gestalten haben, auch ohne Vorkenntnisse.

Die Materialkosten in Höhe von 17,50 € sind in der Kursgebühr enthalten.

*Di, 24. Nov. 26, 19.00 - 21.30 Uhr*

*Oberegg, Obere Hauptstraße 11 a  
Julia Preißinger, € 35,-*

### 74 015 Dirlewang

#### Weihnachtliche Gestecke und Adventskränze selbst gestalten

Kursbeschreibung siehe oben!

Die Materialkosten in Höhe von 17,50 € sind in der Kursgebühr enthalten.

*Do, 26. Nov. 26, 19.00 - 21.30 Uhr*

*Oberegg, Obere Hauptstraße 11 a  
Julia Preißinger, € 35,-*

### 74 020 Dirlewang

#### Weidenflechkurs

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, Getöpferes usw.).

Materialkosten in Höhe von ca. 10,- € werden je nach Bedarf im Kurs abgerechnet.

*Mo, 12. Okt. 26, 19.00 - 22.30 Uhr*

*Dirlewang, Garagenwerkstatt Seitz, Allgäuer Str. 12  
Brigitte Seitz, € 25,50*

### 74 025 Dirlewang

#### Weidenflechkurs

Kursbeschreibung siehe oben!

*Di, 13. Okt. 26, 19.00 - 22.30 Uhr*

*Dirlewang, Garagenwerkstatt Seitz, Allgäuer Str. 12  
Brigitte Seitz, € 25,50*

## Handarbeiten und Nähen

### 74 050 Mindelheim

#### Offenes Klöppeln: Gesellschaft und Handwerkskunst

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 Kurssabend entrichtet.

*Mo, 5. Okt. 26, 19.30 - 21.30 Uhr*

*Mo, 9. Nov. 26, 19.30 - 21.30 Uhr*

*Mo, 7. Dez. 26, 19.30 - 21.30 Uhr*

*Mo, 18. Jan. 27, 19.30 - 21.30 Uhr*

*Mo, 1. Feb. 27, 19.30 - 21.30 Uhr*

*Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5, Schulküche  
Claudia Müller, Unkostenbeitrag pro Abend: € 4,-*





### Einfach wegbleiben?

*Lieber nicht, denn die Entgeltpflicht bleibt.*

*Mehr Informationen entnehmen Sie bitte unseren  
Allgemeinen Geschäftsbedingungen am Ende des Heftes.*

#### 74 100 Tussenhausen

##### Do it yourself! Nähen lernen von Anfang an

Habt Ihr Lust darauf, Nähen zu lernen? Dann seid ihr hier genau richtig! Ob Rock, Tasche, Hose, Kissenbezug, Jumpsuit oder andere kreative Nähprojekte, hier könnt ihr eure eigenen Ideen umsetzen und individuell gestalten. Der Kurs bietet Unterstützung bei allen Fragen rund ums Nähen und vermittelt praktische Tipps sowie hilfreiche Techniken.

Bitte mitbringen: Eigene funktionstüchtige Nähmaschine, Nähutensilien sowie Stoffe und Materialien für das eigene Nähprojekt.

**Di, 20. Okt. 26 bis Di, 10. Nov. 26, 15.00 - 19.00 Uhr, 3 Tage**  
**Tussenhausen, Schule, Marktplatz 4, Werkraum**  
**Gudrun Scholz, Modedesignerin, € 150,-**

### Naturkosmetik

#### 75 063 Stetten

##### Naturkosmetik selbst gemacht: Einfach, nachhaltig und unkompliziert

Gemeinsam fertigen wir aus einfachen, alltäglichen Zutaten unsere Pflegeprodukte. Unsere Zutaten sind natürlich, umweltfreundlich und nachhaltig. Die Produkte sind frei von Chemie, Parabenen, Hormonen, Mikroplastik. Naturkosmetik von Kopf bis Fuß: Duftende Lavendelcreme, Badepralinen, Lippenpflege, Duschgel, Deo, Zahnpasta. Auch sehr beliebt als kleines persönliches Geschenk oder Mitbringsel - jetzt schon an Weihnachten denken!

Materialkosten in Höhe von 18,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Do, 15. Okt. 26, 18.00 - 21.00 Uhr**  
**Stetten, Pfarrhof, Pfarrhofstr. 6 a**  
**Kornelia Rampp, Wildkräuterführerin, € 39,-**

#### 75 065 Kirchheim

##### Naturkosmetik selbst gemacht: Einfach, nachhaltig und unkompliziert

Kursbeschreibung siehe oben!

**Mo, 26. Okt. 26, 18.00 - 21.00 Uhr**  
**Hasberg, Hasberger Kräutergärtle, Mühlstraße 9**  
**Kornelia Rampp, Wildkräuterführerin, € 39,-**

### Kurs ausgebucht?

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

### Kalligraphie und Kartengestaltung

#### 75 125 Mindelheim

##### Kalligraphie am Abend: Weihnachtskarten selbst gestalten

Wer seine Freunde und Verwandten mit einer selbst-geschriebenen Karte überraschen will, ist hier richtig. Unter Anleitung werden abwechslungsreiche Kunstwerke geschaffen.

Sie lernen verschiedene Schriftmöglichkeiten kennen, fördern Koordination und Entspannung und haben am Ende des Workshops schöne Geschenke. Freuen Sie sich auf einen kreativen Ausgleich zum Alltag!

Die Gebühr für Schreibmaterial und Kopien in Höhe von 5,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Fr, 20. Nov. 26, 19.00 - 21.30 Uhr**  
**Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 16**  
**Andrea Huszar, Malerin, Dipl.-Innenarchitektin, € 22,50**



Bild: Andrea Huszar



Bild: Andrea Huszar

#### 75 130 Mindelheim

##### Kalligraphie am Nachmittag: Weihnachtskarten selbst gestalten

**Sa, 5. Dez. 26, 14.00 - 16.30 Uhr**  
**Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 16**  
**Andrea Huszar, Malerin, Dipl.-Innenarchitektin, € 22,50**

#### 75 140 Bad Wörishofen

##### Motivkarten kreativ selbst gestalten: Advent und Weihnachten

Entdecken Sie Ihre kreative Seite und gestalten Sie wunderschöne Motivkarten für die Advents- und Weihnachtszeit. Zusammen probieren wir die Kunst des Handletterings, Aquarellmalens und Stempelns einfach aus. Lassen Sie sich von mitgebrachten Vorlagen inspirieren, verwirklichen Sie eigene Ideen und experimentieren Sie mit Farben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Am Ende des Workshops haben Sie wundervolle Kartenunikate, um besonderen Menschen eine besondere Freude zu machen.

Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Lieblings-Pinsel, Wasserglas, Aquarellkasten/Wasserfarbkasten.



Foto: Stefanie Tomschik



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 werden.

**Fr, 13. Nov. 26, 18.00 - 20.30 Uhr**

**Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7 a**  
**Stefanie Tomschik, freie Künstlerin, € 17,50**

## Malen und Zeichnen

### 75 145 Dirlewang

#### 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 Vorstellungsvermögen, 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, 10. Okt. 26 bis Sa, 21. Nov. 26, 9.00 - 10.15 Uhr, 5 Tage**

**Dirlewang, Schule, Marktstr. 23**

**Xiaojuan Meier, Malkursleiterin, € 64,-**

### 75 148 Dirlewang

#### Malkurs für Kinder (ab 10 Jahre)

Durch themenbasierte Bilder wird ein Verständnis von Farbharmonie, 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.

Die Materialkosten in Höhe von 20,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Sa, 10. Okt. 26 bis Sa, 21. Nov. 26, 10.30 - 12.00 Uhr, 5 Tage**

**Dirlewang, Schule, Marktstr. 23**

**Xiaojuan Meier, Malkursleiterin, € 72,50**



Bild: Xiaojuan Meier

### 75 150 Dirlewang

#### Aquarell-Malkurs für Erwachsene

Durch themenbasierte Bilder wird ein Verständnis von Farbharmonie, Kontrast und Helligkeit, Kursbeschreibung siehe oben!

Bitte mitbringen: Wasserbehälter, Bleistifte, Radiergummi und Pinsel 3, 8, 10

Die Materialkosten in Höhe von 25,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Sa, 10. Okt. 26 bis Sa, 21. Nov. 26, 14.00 - 16.30 Uhr, 5 Tage**

**Dirlewang, Schule, Marktstr. 23**

**Xiaojuan Meier, Malkursleiterin, € 112,50**



Bild: Xiaojuan Meier

### 75 160 Bad Wörishofen

#### Zeichen- und Aquarellkurs

Dieser Zeichen- und Aquarellkurs richtet sich vorwiegend an Anfänger/-innen, aber auch Fortgeschrittene 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, Pinsel, Wasserbehälter, Abdeckmaterial für den Arbeitsplatz (alte Zeitungen oder ähnliches); 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, 6. Okt. 26 bis Di, 17. Nov. 26, 18.00 - 21.00 Uhr, 6 Tage**

**Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7 a**

**Rainer Schicht, M.A., Kunstmaler, € 126,-**



Bild: Rainer Schicht

### 75 165 Bad Wörishofen

#### Öl- und Acrylmalkurs

Kreative 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, wenn mit Ölfarben gemalt wird.

**Do, 8. Okt. 26 bis Do, 19. Nov. 26, 18.00 - 21.00 Uhr, 6 Tage**

**Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7 a**

**Rainer Schicht, M.A., Kunstmaler, € 126,-**



Bild: 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.

Mittagspause: 60 Minuten

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, 17. Okt. 26, 10.30 - 15.30 Uhr**

**Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7 a  
Doris Staude, freischaffende Malerin, € 28,-**

## 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.

Mittagspause: 60 Minuten

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, 21. Nov. 26, 10.30 - 15.30 Uhr**

**Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7 a  
Doris Staude, freischaffende Malerin, € 28,-**



Bild: Doris Staude

## 75 200 Dirlewang

### Workshop Acryl: Abstrakte Malerei

Dieser Kurs leitet zu unterschiedlichen Vorgehensweisen der abstrakten Malerei an. Erleben Sie die Wirkungsweise bestimmter Farbkontraste und lassen Sie sich beim experimentellen Tun vom Zusammenspiel der Farben und Formen überraschen. Wir benetzen den Untergrund auf unterschiedliche Weise, erzeugen Spuren mit diversen Hilfsmitteln und nutzen die Wirkungsweise von Farben.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Spachtel, breite Pinsel, alte Bürsten, Lappen, Folie zum Unterlegen. Papier oder Leinwand nach Belieben (z. B. 30 x 40, 40 x 50, 40 x 60).

Materialkosten in Höhe von 2,- € sind in der Kursgebühr enthalten. Es ist eine Pause von 30 Minuten eingeplant.

**Sa, 7. Nov. 26, 10.00 - 16.00 Uhr**

**Dirlewang, Schule, Marktstr. 23**

**Sabine Rothe, Kunst- und Werkpädagogin, € 40,50**

## 75 205 Dirlewang

### Workshop Acryl:

#### Experimentelle Farbgestaltung

Mit wasserlöslichen Farben und einfachen Mitteln erproben wir verschiedene Methoden der Gestaltung. Die Entstehung und Entwicklung ist aufregend und voller Überraschungen. Getrocknete Arbeiten lassen sich später noch grafisch ergänzen.

Bitte mitbringen: wasserlösliche Farben, Malgründe wie Papier, Pappe usw., Pinsel, Spachtel, Lappen, altes Tablett. Materialkosten in Höhe von 3,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

Für Verpflegung in der Mittagspause (30 Minuten) bitte selbst sorgen.

**Sa, 5. Dez. 26, 10.00 - 16.00 Uhr**

**Dirlewang, Schule, Marktstr. 23**

**Sabine Rothe, Kunst- und Werkpädagogin, € 41,50**



Bild: Michael Mayer, Fotoclub Mindelheim

### Vernissage zum Altstadtfest

In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen im Landkreis Unterallgäu e.V., dem Fotoclub Mindelheim und der Städtischen Musikschule laden wir Sie herzlich zur Vernissage mit kleinem Sektempfang in den Räumen der vhs ein, auf der der Fotoclub ausgewählte Werke vorstellt.

Die musikalische Umrahmung wird von den Musikern der Städtischen Musikschule übernommen.

**Fr, 18. Sep. 26, 19.30 - 21.00 Uhr**

**Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Obergeschoss**

**75 515 Ettringen****Einführung in die Mosaik-Kunst:  
Erstellen Sie ihr eigenes Kunstwerk!**

Gestalten Sie Ihr eigenes Mosaikbild und lernen Sie die Grundlagen der Mosaikkunst kennen! Der Kurs vermittelt wichtige Techniken, Materialien und Gestaltungsmöglichkeiten – von der Planung eines Motivs über die Auswahl von Farben und Formen bis hin zur fachgerechten Verarbeitung. Im praktischen Teil entsteht unter Anleitung Schritt für Schritt ein individuelles Kunstwerk im Rahmen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Materialkosten in Höhe von 50,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

Fr, 4. Dez. 26, 16.00 - 19.00 Uhr

Sa, 5. Dez. 26, 9.00 - 12.00 Uhr

So, 6. Dez. 26, 9.00 - 12.00 Uhr

Fr, 11. Dez. 26, 16.00 - 19.00 Uhr

Sa, 12. Dez. 26, 9.00 - 12.00 Uhr

So, 13. Dez. 26, 9.00 - 12.00 Uhr

Mosaik-Arts-Studio, Am Bach 12, Siebnach

Hristo Kostov, Steinmetz- und Fliesenlegermeister, € 210,-

**Schriftarten wiederentdecken**

Bild: Andrea Huszar

**76 200 Mindelheim****Die Unziale: Traditionelle Schriftart  
für moderne Kreativprojekte**

Schöne, selbst gestaltete Schriftstücke, wie ein Rezeptbuch, Journaleintrag oder eine Grußkarte, machen langfristig Freude. Wir steigen mit der Unzialschrift in die Welt der Kalligraphie ein, üben erste Buchstaben und gestalten kleine Schriftstücke. Zudem erfahren wir Wissenswertes über diese traditionelle Art zu schreiben.

Die Gebühr für Schreibmaterial und Kopien in Höhe von 5,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

Fr, 9. Okt. 26, 19.00 - 21.30 Uhr

Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 16

Andrea Huszar, Malerin, Dipl.-Innenarchitektin, € 22,50

**76 210 Bad Wörishofen****Deutsche Schreibschrift zwischen 1801 bis  
1922: „Kurrent“ schreiben und lesen lernen**

Erlangen Sie die Lese-Fähigkeit, unter anderem Grundbücher, Tauf- und Sterberegister, Flurpläne, Briefkorrespondenzen sowie Tagebücher in deutscher Schrift (Variante „Kurrent“) zu entbuchstabieren. Üben sie die Handschrift dieser deutschen Schulausgangs- und Verkehrsschrift, die zwischen 1801 bis ca. 1922 vermittelt wurde. Interessierte können in diesem Seminar diese Schreibschrift lesen und schreiben lernen oder „alte“ Kenntnisse auffrischen.

Bitte mitbringen: Stift und Papier.

Sa, 28. Nov. 26, 8.30 - 12.30 Uhr

Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Eingang 7 a  
Carlo van Eckendonk M.A., € 37,50

**Literatur****77 310 Mindelheim****Romane entdecken: Perlen,  
Pageturner, Lieblingsbücher**

Sie suchen Ihr nächstes Lieblingsbuch? In dieser Kooperation zwischen der Bücherei Mindelheim und der vhs stellen drei Dozentinnen jeweils sechs Romane vor, die sie besonders lesenswert finden. Freuen Sie sich auf eine abwechslungsreiche Reise durch die Welt der Literatur, auf bekannte Autorinnen und Autoren sowie auf überraschende Entdeckungen. Ein inspirierender Abend für alle, die gern lesen und neue Bücher kennenlernen möchten.

Di, 27. Okt. 26, 18.00 - 19.30 Uhr

Mindelheim, Stadtbücherei, Mindelgasse 1

Kathrin Jörg, Inge Haggemüller und Lisa Kirschner, € 5,-

**77 340 Mindelheim****Musikalische Lesung: „Verliebt, verwirrt,  
verheiratet“ von Mello Springer**

Freuen Sie sich auf eine musikalische Lesung mit Mello Springer aus ihrer zweiten romantischen Komödie „Verliebt, verwirrt, verheiratet“. Humorvolle Verwicklungen und ein augenzwinkernder Blick auf die Unterschiede zwischen Mann und Frau machen den Abend kurzweilig und unterhaltsam. Passende, fetzige Musik einer Live-Band sorgt für Stimmung. Getränke können vor Ort erworben werden. Eine abwechslungsreiche Mischung aus Lesung und Musik.

Fr, 25. Sep. 26, 19.00 - 20.30 Uhr

Mindelheim, Kulturfabrik auf der Insel, Georgenstr. 33

Mello Springer, Autorin, € 5,-

**Gleich anmelden?**

Unser aktuelles Programm  
finden Sie auf unserer Website:  
[www.vhs-ua.de/programm/  
kultur-gestalten](http://www.vhs-ua.de/programm/kultur-gestalten)





### 77 350 Ettringen

#### **Musikalische Lesung: „Verliebt, verwirrt, verheiratet“ von Mello Springer**

Freuen Sie sich auf eine musikalische Lesung mit Mello Springer aus ihrer zweiten romantischen Komödie „Verliebt, verwirrt, verheiratet“ in gemütlicher Café-Atmosphäre. Humorvolle Verwicklungen und ein augenzwinkernder Blick auf die Unterschiede zwischen Mann und Frau sorgen für einen kurzweiligen Einblick in die Geschichte. Ein Musiker begleitet die Lesung mit passender Musik und schafft eine stimmige Atmosphäre. Dazu gibt es die Möglichkeit, Kaffee und Kuchen sowie weitere Getränke vor Ort zu erwerben.

**So, 15. Nov. 26, 14.00 - 15.30 Uhr**

**Ettringen, Café Gutschabäck, Hauptstr. 21**

**Mello Springer, Autorin, € 5,-**

## Märchen, Puppenspiel und Theater

### 77 505 Ettringen

#### **Ein märchenhafter Nachmittag für Kinder (6 bis 11 Jahre)**

Wir lauschen einem frei erzählten Märchen, erfassen kreativ und durch Bewegung die Gestalten und die einzelnen Szenen. Wir spielen und bewegen die Märchen-Figuren, erproben einzelne Szenen, probieren uns in den verschiedenen Gestalten aus - mal allein, mal in einer Kleingruppe und lassen dabei viel Platz für Kreativität und eigene Ideen.

**Do, 5. Nov. 26, 14.30 - 17.00 Uhr**

**Ettringen, Albert-Schweitzer-Grundschule,**

**Mehrweckraum, Schulstr. 10**

**Dorothee Waldstein, Märchenerzählerin, Waldorfpädagogin, € 17,50**

### 77 510 Ettringen

#### **Vom Puppenbau zum Puppenspiel: Du und (d)ein Kind (5 bis 9 Jahre)**

Für ein erwachsenes Familienmitglied, das mit einem Kind eine kreative Erfahrung machen möchte. In diesem Kurs wollen wir an den ersten beiden Kursnachmittagen im Dezember miteinander eine Stabpuppe bauen, individualisieren und ausgestalten zu einer bestimmten Figur nach Wunsch des Kindes. An beiden Kurstagen im Januar möchte ich dann mit den Kindern zusammen mit ihren Figuren spielen.

Wir wollen Szenen z. B. aus Märchen oder aus einer Geschichte erarbeiten und spielen.



Foto: Dorothee Waldstein

Am letzten Kursnachmittag (19.01.2027) gibt es eine Aufführung für ein kleines, selbst geladenes Publikum.

Materialgrundkosten für die Puppe in Höhe von 8,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

Die Kursgebühr gilt insgesamt für ein Kind mit Begleitperson.

**Di, 8. Dez. 26, 14.30 - 17.00 Uhr**

**Di, 15. Dez. 26, 14.30 - 17.00 Uhr**

**Di, 12. Jan. 27, 14.30 - 17.00 Uhr**

**Di, 19. Jan. 27, 14.30 - 17.00 Uhr**

**Ettringen, Albert-Schweitzer-Grundschule,**

**Mehrweckraum, Schulstr. 10**

**Dorothee Waldstein, Märchenerzählerin, Waldorfpädagogin, € 78,-**

### 77 515 Ettringen

#### **Theaterworkshop: Spielend durch die dunkle Jahreszeit**

Mit feinen Texten, die wir ins Spielen und ins Bewegen umsetzen wollen, sowie Liedern, die das Herz erfreuen, möchte ich mit weiteren Theaterbegeisterten durch Spiel in Ausdruck kommen. Ein fest vorgesehenes Stück, das zur Aufführung kommen soll, ist dabei nicht angedacht. Falls erwünscht, könnten wir am Ende Kostproben unseres Workshops in einer kleinen Einladung vor Gästen darbieten.

Es sind alle willkommen, sowohl mit als auch ohne Theatererfahrung.

**Mi, 9. Dez. 26, 18.00 - 20.30 Uhr**

**Mi, 16. Dez. 26, 18.00 - 20.30 Uhr**

**Do, 7. Jan. 27, 18.00 - 20.30 Uhr**

**Mi, 13. Jan. 27, 18.00 - 20.30 Uhr**

**Mi, 20. Jan. 27, 18.00 - 20.30 Uhr**

**Mi, 27. Jan. 27, 18.00 - 20.30 Uhr**

**Ettringen, Albert-Schweitzer-Grundschule,**

**Mehrweckraum, Schulstr. 10**

**Dorothee Waldstein, Märchenerzählerin, Waldorfpädagogin, € 105,-**

## 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.

**Fr, 9. Okt. 26, 16.30 - 18.30 Uhr**

**Mindelheim, vhs, Maximilianstr. 60, Zi. 14**

**Dorothee Heckelsmüller, Musiktherapeutin (Dipl. FH),**

**Musikerin, € 18,-**

**78 412 Stetten****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.

**Do, 26. Nov. 26, 19.00 - 20.30 Uhr**

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

**Gisela Besemer, Professionelle Sängerin und Musikerin, € 10,50**

**78 415 Stetten****Singen für Körper, Geist und Wohlbefinden**

Kursbeschreibung siehe oben!

**Do, 3. Dez. 26, 19.00 - 20.30 Uhr**

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

**Gisela Besemer, Professionelle Sängerin und Musikerin, € 10,50**

## 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. Materialkosten in Höhe von 65,- € bis 250,- € werden im Kurs nach Bedarf abgerechnet.

**Sa, 17. Okt. 26, 10.00 - 16.00 Uhr**

**Hasberg, Hasberger Kräutergärtle, Mühlstraße 9**

**Toni Nachbauer, € 42,-**

**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 (Leihgebühr in Höhe von 15,- € wird im Kurs abgerechnet). Eigene Instrumente in d-Moll können mitgebracht werden.

Wichtig: Es sind keine Vorkenntnisse nötig!

**So, 17. Jan. 27, 10.00 - 13.00 Uhr**

**Hasberg, Vereinsheim, Kirchplatz 6**

**Toni Nachbauer, € 21,-**

**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. 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.

Materialkosten in Höhe von 65,- € bis 250,- € werden im Kurs abgerechnet.

**So, 18. Okt. 26, 10.00 - 16.00 Uhr**

**Hasberg, Hasberger Kräutergärtle, Mühlstraße 9**

**Toni Nachbauer, € 42,-**



Foto: Toni Nachbauer

**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. Leihgebühr in Höhe von ca. 5,- € wird im Kurs abgerechnet.

Wichtig: Notenkenntnisse sind nicht erforderlich!

**So, 18. Okt. 26, 16.00 - 17.00 Uhr**

**Hasberg, Hasberger Kräutergärtle, Mühlstraße 9**

**Toni Nachbauer, € 7,-**

## 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.



## Spezial und mehr

Im **Spezialprogramm** finden Sie nicht nur Back- und Kochkurse für jeden Geschmack, sondern auch eine Auswahl besonderer Programmangebote.

### Kochkurse

#### 80 010 Mindelheim

##### **Der Geschmack Brasiliens: Fingerfood aus der brasilianischen Küche**

Sind Sie neugierig auf den Geschmack Brasiliens? Oder probieren Sie einfach gerne neue Rezepte aus der ganzen Welt aus? In diesem Kurs lernen Sie drei typische Fingerfood-Gerichte kennen und bereiten diese gemeinsam mit unserer brasilianischen Kursleiterin zu. Genießen Sie Pão de Queijo (Käsebrötchen), Dadinhos de Tapioca (Tapioca-Würfel) und Pastéis de Carne (gefüllte Teigtaschen) in authentischer brasilianischer Geselligkeit! Portugiesischkenntnisse sind willkommen, aber keine Voraussetzung zur Teilnahme.

Bitte mitbringen: evtl. Schürze, Geschirrtuch, Behältnis.

Materialkosten in Höhe von 13,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Mi, 30. Sep. 26, 18.30 - 21.30 Uhr**

**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5, Schulküche**  
**Deborah Büscher, Muttersprache Portugiesisch, € 34,-**

#### 80 020 Bad Wörishofen

##### **Viva la cocina! Lateinamerikanische Spezialitäten kochen**

Lassen Sie sich von neuen Aromen überraschen, lernen Sie neue Kochtechniken kennen und genießen Sie eine Auszeit vom Alltag. Unser Kursleiter zeigt Ihnen, wie Sie ein authentisches lateinamerikanisches Menü zubereiten. Als Vorspeise bereiten wir Nachos con guacamol y frijoles (Nachos mit Guacamole und schwarzen Bohnen), als Hauptgericht Pupusas salvadoreñas (gefüllte Maisfladen aus El Salvador) mit typischer Tomatensoße, und als Nachtisch Rellenitos de frijol con crema y queso (mit schwarzen Bohnen gefüllte Kochbananen-Klößchen mit Crème fraîche und Käse).

Bitte mitbringen: Schürze, Schneidebrett und Messer sowie ein Gefäß zum Mitnehmen von Speisen und Getränken.

Materialkosten in Höhe von 15,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Fr, 16. Okt. 26, 18.30 - 22.00 Uhr**

**Bad Wörishofen, Grundschule, Schulküche im Keller der Musikschule, Zugang über St. Anna-Str./Gartenstr.**  
**Ruby Héctor Tovar Rodríguez, B.A. Hotel-, Gastronomie- und Tourismusmanagement, € 39,50**

### Gleich anmelden?

Unser aktuelles Programm finden Sie auf unserer Website:  
[www.vhs-ua.de/programm/spezial-und-mehr](http://www.vhs-ua.de/programm/spezial-und-mehr)



### 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.

#### 80 025 Bad Wörishofen

##### **Viva la cocina! Lateinamerikanische Spezialitäten kochen**

Lassen Sie sich von neuen Aromen überraschen, lernen Sie neue Kochtechniken kennen und genießen Sie eine Auszeit vom Alltag. Unser Kursleiter zeigt Ihnen, wie Sie ein authentisches lateinamerikanisches Menü zubereiten. Als Vorspeise bereiten wir Tamalitos de frijol con salsa roja (Maisküchlein mit schwarzen Bohnen und roter Soße), als Hauptgericht Tacos al pastor con guacamol y salsa ranchera (Tacos mit Fleisch, Guacamole und pikanter Tomatensoße) und als Nachspeise plátanos cocidos (gekochte Kochbananen).

Bitte mitbringen: Schürze, Schneidebrett und Messer sowie ein Gefäß zum Mitnehmen von Speisen und Getränken.

Materialkosten in Höhe von 15,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Fr, 4. Dez. 26, 18.30 - 22.00 Uhr**

**Bad Wörishofen, Grundschule, Schulküche im Keller der Musikschule, Zugang über St. Anna-Str./Gartenstr.**  
**Ruby Héctor Tovar Rodríguez, B.A. Hotel-, Gastronomie- und Tourismusmanagement, € 39,50**

#### 80 030 Bad Wörishofen

##### **Spanischer Genussabend: Paella, Rotwein und mediterrane Aromen**

Holen Sie sich das Lebensgefühl Spaniens nach Hause und entdecken Sie den Genuss einer echten valencianischen Paella! Unter der Anleitung unserer Kursleiterin bereiten Sie Schritt für Schritt eine traditionelle Meeresfrüchte- und Hähnchenfleisch-Paella zu. Freuen Sie sich auf einen genussvollen Abend voller mediterraner Düfte, kulinarischer Inspiration und geselligem Kochen in entspannter Atmosphäre.

Bitte mitbringen: ggf. Schürze, Geschirrtuch, Behältnis.

Die Materialkosten in Höhe von 22,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Do, 12. Nov. 26, 17.30 - 21.30 Uhr**

**Bad Wörishofen, Grundschule, Schulküche im Keller der Musikschule, Zugang über St. Anna-Str./Gartenstr.**  
**Lydia Oehling, Dipl. Dokumentarfilm Regisseurin, Kommunikationsberaterin und Hobbyköchin, € 50,-**



### 80 035 Mindelheim

#### Pasta mit Herz: Ravioli und Tagliatelle einfach und selbstgemacht

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, Behälter und gute Laune.

Materialkosten in Höhe von 15,- Euro sind in der Kursgebühr enthalten.

**Di, 20. Okt. 26, 19.00 - 22.00 Uhr**

**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5, Schulküche**  
**Sigrid Kern, € 36,-**

## Portrait



### Nalan Sisman

Muttersprache Türkisch, passionierte  
Hobby-Köchin

„Kochen mit Herz und Tradition“

Mein Name ist Nalan Sisman und ich freue mich, zukünftig meine Leidenschaft für die türkische Sprache und Kultur mit Ihnen teilen zu dürfen. Kochen bedeutet für mich weit mehr als nur die Zubereitung von Speisen: Es ist eine wunderbare Möglichkeit, Lebensfreude, Tradition und Gastfreundschaft zu erleben. Die türkische Küche begeistert durch ihre Vielfalt, frischen Zutaten und die besondere Bedeutung des gemeinsamen Essens. In meinen Kursen lernen Sie Klassiker der türkischen Küche kennen und entdecken, dass auch vermeintlich aufwendige Rezepte mit der richtigen Anleitung, etwas Neugier und Freude am Ausprobieren ganz leicht gelingen können! Wer mehr Interesse an der türkischen Sprache als am Essen hat, ist auch in meinen Sprachkursen herzlich willkommen! Denn Türkisch ist leichter zu erlernen, als Sie denken - und vielleicht bestellen Sie ja schon in Ihrem nächsten Türkeiurlaub das erste Mal auf Türkisch? Görüsmek üzere (bis bald)!

### 80 040 Mindelheim

#### Klassiker aus der türkischen Küche: Weinblätterrollen und Sütlac

Haben Sie Lust auf etwas Neues in der Küche? Dann kommen Sie mit auf eine kleine kulinarische Reise und

entdecken die Vielfalt der Gewürze und Aromen der türkischen Küche! Gemeinsam bereiten wir zwei leckere Klassiker zu: Yaprak Sarma (gefüllte Weinblätter) und Sütlac (knsuprig überbackener Milchreis). Lassen Sie uns kochen - entspannt, mit Spaß und natürlich ganz viel Genuss!

Bitte mitbringen: Nudelholz, Schürze, Geschirrtuch, Behälter, ggf. eigenes Messer.

Materialkosten in Höhe von 12,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Mi, 28. Okt. 26, 18.30 - 20.30 Uhr**

**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5, Schulküche**  
**Nalan Sisman, Muttersprache Türkisch, € 26,-**

### 80 045 Bad Wörishofen

#### Klassiker aus der türkischen Küche: Lahmacun und Baklava

Haben Sie Lust auf etwas Neues in der Küche? Dann kommen Sie mit auf eine kleine kulinarische Reise und entdecken die Vielfalt der Gewürze und Aromen der türkischen Küche! Gemeinsam bereiten wir zwei leckere Klassiker zu: Lahmacun (Mini-Pizzen) und Baklava (Süßgebäck). Lassen Sie uns kochen - entspannt, mit Spaß und natürlich ganz viel Genuss!

Bitte mitbringen: Nudelholz, Schürze, Geschirrtuch, Behälter, ggf. eigenes Messer.

Materialkosten in Höhe von 15,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Fr, 22. Jan. 27, 17.30 - 19.30 Uhr**

**Bad Wörishofen, Grundschule, Schulküche im Keller der Musikschule, Zugang über St. Anna-Str./Gartenstr.**  
**Nalan Sisman, Muttersprache Türkisch, € 29,-**

### 80 050 Ottobeuren

#### Orientalische Küche vegan: Pikante Mezze

Kommen Sie mit auf eine kulinarische Reise durch den Orient und lassen Sie sich von den Gewürzen und Aromen aus 1.001 Nacht verzaubern. Im Kurs bereiten Sie mit Unterstützung der Dozentin selbstständig verschiedene orientalische Mezze (Vorspeisen) wie Falafel, Dips, Salate, Gemüsegerichte und natürlich Brot zu. So entsteht ein buntes Buffet, das wir anschließend gemeinsam genießen. Außerdem werden Grundlagen der Lebensmittelkunde und einer gesunden Ernährung vermittelt.

Materialkosten in Höhe von 18,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Fr, 23. Okt. 26, 17.15 - 21.15 Uhr**

**Ottobeuren, Mittelschule, Schulküche, Eingang West, Bergstr. 80**

**Petra Niazi, zertifizierte vegane Ernährungsberaterin, € 46,-**



Bild: Petra Niazi



### Portrait

#### Petra Niazi

Vegane Ernährungsberaterin

„Essen ist ein Ausdruck von Lebensfreude“

Ich bin Petra Niazi, zertifizierte vegane Ernährungsberaterin. Gutes Essen ist meine große Leidenschaft, denn es bedeutet Genuss und ist Ausdruck von Lebensfreude. Besonders liebe ich die orientalische und indische Küche mit ihren vielfältigen Aromen. In meinen Kochkursen lade ich Sie ein, die bunte Welt der pflanzlichen Küche zu entdecken. Hier lernen Sie nicht nur köstliche und alltagstaugliche Rezepte aus aller Welt kennen, sondern erfahren auch, wie nährstoffreich und gesund eine vegane Ernährung sein kann. Dabei steht der Spaß am gemeinsamen Kochen stets im Mittelpunkt. Ich freue mich auf Sie!



#### 81 040 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 Spitzkohl. Unsere Kursleiterin leitet dich Schritt für Schritt an, sodass du das Gericht in Zukunft auch zu Hause zubereiten kannst.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Schneidebrett und Messer sowie ein Gefäß zum Mitnehmen von Speisen und Getränken.

Materialkosten in Höhe von 15,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Fr, 9. Okt. 26, 18.30 - 22.00 Uhr**

**Bad Wörishofen, Grundschule, Schulküche im Keller der Musikschule, Zugang über St. Anna-Str./Gartenstr.**

**Anu Joy, € 39,50**



Senja - stock.adobe.com

#### 81 041 Bad Wörishofen

##### Indische Küche: Hähnchen-Curry mit indischen Gewürzen und Ghee-Reis

Wer hat Lust auf ein köstliches Hähnchen-Curry? Nach diesem Kurs können Sie Ihre Lieben mit authentischer indischer Küche beeindrucken! Unser Hähnchen wird in einer aromatischen Soße aus Zwiebeln, Tomaten, Joghurt, Ingwer und Knoblauch gekocht und mit indischen Gewürzen verfeinert. Dazu gibt es Ghee-Reis. Unsere Kursleiterin leitet dich Schritt für Schritt an, sodass du das Gericht in Zukunft auch zu Hause zubereiten kannst.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Schneidebrett und Messer sowie ein Gefäß zum Mitnehmen von Speisen und Getränken.

Materialkosten in Höhe von 18,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Fr, 30. Okt. 26, 18.30 - 22.00 Uhr**

**Bad Wörishofen, Grundschule, Schulküche im Keller der Musikschule, Zugang über St. Anna-Str./Gartenstr.**

**Anu Joy, € 42,50**

#### 81 042 Bad Wörishofen

##### Indische Küche vegan: Cremiges Kokos-Curry mit weißen Bohnen

Lecker, sättigend und ideal für ein schnelles Abendessen: Unsere Kursleiterin zeigt dir, wie du ein cremiges veganes Curry ganz einfach zubereitest. Zum Curry aus weißen Bohnen, Kokosmilch und aromatischen Gewürzen bereiten wir fluffiges Naan aus der Pfanne - weich wie im indischen Restaurant, ganz ohne Tandoor.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Schneidebrett und Messer sowie ein Gefäß zum Mitnehmen von Speisen und Getränken.

Materialkosten in Höhe von 15,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Fr, 20. Nov. 26, 18.30 - 22.00 Uhr**

**Bad Wörishofen, Grundschule, Schulküche im Keller der Musikschule, Zugang über St. Anna-Str./Gartenstr.**

**Anu Joy, € 39,50**

#### 81 043 Bad Wörishofen

##### Indische Küche: Chicken Korma mit Basmatireis

Chicken Korma ist ein cremiges Curry mit zarten Hühnerstücken, das durch karamellisierte Zwiebeln, knusprige Cashewnüsse und aromatische Gewürze ein einmaliges Geschmackserlebnis bietet. Dazu reichen wir Basmatireis. Unsere Kursleiterin leitet dich Schritt für Schritt an, sodass du das Gericht in Zukunft auch zu Hause zubereiten kannst.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Schneidebrett und Messer sowie ein Gefäß zum Mitnehmen von Speisen und Getränken.

Materialkosten in Höhe von 18,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Fr, 11. Dez. 26, 18.30 - 22.00 Uhr**

**Bad Wörishofen, Grundschule, Schulküche im Keller der Musikschule, Zugang über St. Anna-Str./Gartenstr.**

**Anu Joy, € 42,50**



# 81 044 Bad Wörishofen

## Indische Küche vegetarisch:

### Kokos-Curry mit Kichererbsen und Spinat

Ein sehr feines, cremiges Kichererbsen-Kokos-Curry mit frischem, jungem Spinat wartet auf euch. Kokosmilch und Tomatensoße sorgen für die sämige Konsistenz, indische Gewürze für den einzigartigen Geschmack. Dazu bereiten wir Basmati-Reis mit Mandeln und Cumin zu. Unsere Kursleiterin leitet dich Schritt für Schritt an, sodass du das Gericht in Zukunft auch zu Hause zubereiten kannst. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Schneidebrett und Messer sowie ein Gefäß zum Mitnehmen von Speisen und Getränken.

Materialkosten in Höhe von 15,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Fr, 29. Jan. 27, 18.30 - 22.00 Uhr**

**Bad Wörishofen, Grundschule, Schulküche im Keller der Musikschule, Zugang über St. Anna-Str./Gartenstr.  
Anu Joy, € 39,50**

# 81 170 Mindelheim

## Original Thaiändische Küche: Traditionelle Spezialitäten

In diesem Kurs zeigt Ihnen unsere Kursleiterin, wie Sie traditionelle Thaiändische Gerichte zubereiten. Freuen Sie sich auf gebratenes Hähnchenfilet mit Knoblauch-Pfeffer-Soße, Rinderhackfleisch mit Chili-Knoblauch und Basilikum (Pad Ga Pow), knusprige Wan Tan mit Fleisch-Chili-Knoblauch-Soße und knuspriges Fleischfilet in grüner Curry-Kokos-Soße. Der besondere Geschmack entsteht durch Thai-Kräuter, frische Zutaten und Gewürze. Zum Abschluss gibt es ein typisches thailändisches Dessert.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Messer, Behälter, Getränk.

Materialkosten in Höhe von 25,- € (inkl. Rezepte) sind in der Kursgebühr enthalten.

**Mi, 21. Okt. 26, 18.00 - 22.00 Uhr**

**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5, Schulküche  
Pimpawan Ebinger, € 53,-**



Bild: Lorraine Neumann

# 81 175 Mindelheim

## Original Thaiändische Küche: Curry-Variationen

In diesem zeigt Ihnen unsere Kursleiterin, wie Sie verschiedene Curry-Variationen mit selbstgemachter Curry-Paste zubereiten können. Dabei stellen wir zahlreiche unterschiedliche Pasten her: rote, gelbe, grüne, Panang-, Massaman- sowie Ingwer-Ananas-Curry-Paste. Die Gerichte werden sowohl mit Fisch als auch mit Fleisch, frischem Gemüse und speziellen Thai-Kräutern zubereitet.

Den besonderen Geschmack erhalten die Speisen durch aromatische Thai-Kräuter, frisches Gemüse und traditionelle Gewürze. Zum Abschluss gibt es ein typisches thailändisches Dessert.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Messer, Behälter, Getränk.

Materialkosten in Höhe von 25,- € (inkl. Rezepte) sind in der Kursgebühr enthalten.

**Mi, 2. Dez. 26, 18.00 - 22.00 Uhr**

**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5, Schulküche  
Pimpawan Ebinger, € 53,-**

# 81 180 Bad Wörishofen

## Japanischer Kochabend: Sushi und mehr

Sie wollten schon immer selbst Sushi zubereiten und Gäste mit besonderen Gerichten überraschen? Gemeinsam mit unserer Kursleiterin entdecken Sie die japanische Küche und bereiten ein kleines, authentisches Menü zu: Aromatische Misosuppe, Yakitori (marinierte Hühnerspieße) und Maki-Sushi. Die süßen Daifuku Mochi runden das Menü ab. Freuen Sie sich auf einen genussvollen Abend voller neuer Geschmackserlebnisse, Inspiration und gemeinsamer Kochfreude.

Bitte mitbringen: ggf. Schürze, Geschirrtuch, Behälter

Die Materialkosten in Höhe von 20,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Do, 21. Jan. 27, 17.30 - 21.30 Uhr**

**Bad Wörishofen, Grundschule, Schulküche im Keller der Musikschule, Zugang über St. Anna-Str./Gartenstr.  
Lydia Oehling, Dipl. Dokumentarfilm Regisseurin,  
Kommunikationsberaterin und Hobbyköchin, € 48,-**

## Backkurse

# 81 305 Mindelheim

## Dolci italiani originali:

### Toskanisches Mandelgebäck

Den süßen Geschmack der Toskana zuhause erleben? Ma sì! Unter der liebevollen Anleitung einer echten italienischen „Mamma“ lernen Sie die Zubereitung von typischem toskanischen Mandelgebäck: Cantuccini und Ricciarelli. Erleben Sie einen genussvollen Abend mit „dolce gusto“, backen Sie selbst mit und unterhalten Sie sich dabei in entspannter Atmosphäre auf Italienisch und Deutsch. Italienischkenntnisse sind willkommen, aber keine Voraussetzung für die Teilnahme.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Nudelholz, Behälter.

Materialkosten in Höhe von 15,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Di, 27. Okt. 26, 18.30 - 21.30 Uhr**

**Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5, Schulküche  
Sigrid Kern, € 36,-**



### 82 050 Bad Wörishofen

#### Vorfreude auf Weihnachten:

#### Christstollen traditionell und kreativ backen

Für alle, die in der Weihnachtszeit nicht auf selbstgebackenen Christstollen verzichten möchten! Unsere Kursleiterin zeigt Ihnen, wie Sie drei Variationen des Christstollens, von klassisch-traditionell bis kreativ, zubereiten. Gemeinsam wird geknetet, gefüllt, verfeinert und gebacken, während weihnachtliche Aromen den Raum erfüllen. Freuen Sie sich auf gemütliche Stunden, praktische Tipps rund ums Stollengebäck und drei Variationen zum Mitnehmen für die Adventszeit.

Bitte mitbringen: ggf. Schürze, Geschirrtuch.

Die Materialkosten in Höhe von 15,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Sa, 14. Nov. 26, 10.00 - 14.00 Uhr**

**Bad Wörishofen, Grundschule, Schulküche im Keller der Musikschule, Zugang über St. Anna-Str./Gartenstr.**

**Lydia Oehling, Dipl. Dokumentarfilm Regisseurin, Kommunikationsberaterin und Hobbyköchin, € 43,-**



### 82 051 Bad Wörishofen

#### Die Klassiker der Adventszeit in der Weihnachtsbäckerei

Wenn der Duft frisch gebackener Plätzchen durchs Haus zieht und Wintergewürze Weihnachtsstimmung verbreiten, beginnt die schönste Zeit des Jahres. In diesem Backkurs zeigt Ihnen unsere Kursleiterin Schritt für Schritt, wie Sie Klassiker wie zum Beispiel Vanillekipferl, Zimtsterne, Kokosmakronen, Butterplätzchen, Spitzbuben und Lebkuchen selbst herstellen.

Bitte mitbringen: ggf. Schürze, Geschirrtuch, Behältnis für Plätzchen.

Die Materialkosten in Höhe von 15,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Fr, 27. Nov. 26, 16.00 - 20.00 Uhr**

**Bad Wörishofen, Grundschule, Schulküche im Keller der Musikschule, Zugang über St. Anna-Str./Gartenstr.**

**Lydia Oehling, Dipl. Dokumentarfilm Regisseurin, Kommunikationsberaterin und Hobbyköchin, € 43,-**



smispy - stock.adobe.com

## Cocktails und Mocktails

### 83 000 Bad Wörishofen

#### Cocktails und Mocktails:

#### Stilvolle Getränke mixen wie ein Profi

Für die nächste Feier, Party oder einfach für geselliges Zusammensein: Ein leckeres, stilvoll präsentiertes Getränk bereichert jede Veranstaltung! Unser ausgebildeter Barkeeper zeigt Ihnen, wie Sie eine Auswahl aus fünf verschiedenen Cocktails und alkoholfreien Mocktails professionell zubereiten. Sie erfahren Grundlegendes zu Spirituosen, Zutaten, Mixtechniken sowie Bar-Equipment. Der Kurs beinhaltet alkoholische und alkoholfreie Varianten und richtet sich an Personen ohne Vorkenntnisse.

Die Materialkosten in Höhe von 30,- € sind bereits in der Kursgebühr enthalten und umfassen sämtliche Zutaten und Materialien, darunter alkoholische und alkoholfreie Getränke, Säfte, Filler, Dekorationen sowie die von uns bereitgestellten Gläser.

Bitte mitbringen: Ein Spültuch sowie optional ein Messer und ein Schneidebrett.

**Fr, 23. Okt. 26, 19.30 - 21.30 Uhr**

**Bad Wörishofen, Grundschule, Schulküche im Keller der Musikschule, Zugang über St. Anna-Str./Gartenstr.**

**Philip Kampfmann, ausgebildeter Barkeeper (European Bartender School Berlin), € 55,-**

## Geschichte der Bierbrauerei

### 83 050 Mindelheim

#### Von den Anfängen bis zur Industrialisierung und zurück zum Hausbrauen: Ein Vortrag über das Bierbrauen zu Hause

Begeben Sie sich auf eine kurzweilige Reise von den ersten Gärgetränken über mittelalterliche Klosterbrauereien bis zur Industrialisierung des Brauwesens und der Wiederentdeckung des Selbstbrauens.

Freuen Sie sich auf interessante Einblicke in die Braukunst, Geschichten aus der Biergeschichte und Beispiele aus Hörstel's Hausbräu.

Übrigens: Wer Bier brauen kann, kann oft auch Brot backen, Käse herstellen und weitere traditionelle Handwerke entdecken.

**Di, 27. Okt. 26, 19.00 - 21.00 Uhr**

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

**Hans-Jörg Fügenschuh-Hörstel, Hobbybrauer, € 17,-**



# 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 |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 11 161  | Erste-Hilfe Auffrischkurs: Seien Sie im Notfall handlungsfähig!                                    | 12    |
| 12 050  | Motorsägenlehrgang Modul A nach DGUV in der Kleingruppe                                            | 14    |
| 13 000  | Pflegefamilie werden: Kindern ein Zuhause geben                                                    | 14    |
| 14 000  | Ordnung statt Chaos: Raum für Klarheit, für einen freien Kopf und ein aufgeräumtes Leben           | 16    |
| 23 010  | Existenzgründung: Mit wertvollen Tipps in die eigene Selbstständigkeit                             | 24    |
| 23 015  | Unternehmensnachfolge: Wie kann sie erfolgreich gelingen?                                          | 24    |
| 23 020  | Gute Pressemitteilungen verfassen: Kein Hexenwerk, nur Handwerk!                                   | 24    |
| 23 025  | Lernförderliche Bedingungen im beruflichen Kontext schaffen                                        | 25    |
| 23 030  | Das „1 x 1 der Strategie“: Wie kann ich meine Ziele erreichen? Für alle, die etwas bewegen wollen! | 25    |
| 23 035  | Workshop: Auf den Punkt kommen und wirksam kommunizieren                                           | 25    |
| 23 040  | Workshop: Zuhören, eine unterschätzte Fähigkeit                                                    | 25    |
| 23 043  | Workshop: Souverän kommunizieren in allen Lebenslagen                                              | 25    |
| 23 045  | Workshop: Konflikte ansprechen und konstruktiv kommunizieren                                       | 25    |
| 23 050  | Workshop: Souverän sprechen vor Gruppen                                                            | 26    |
| 23 055  | Workshop: Dynamiken im Team besser verstehen                                                       | 26    |
| 24 000  | Xpert Business: Finanzbuchhaltung 1                                                                | 26    |
| 31 025  | Einführung in die Nutzung von KI-Tools: ChatGPT und Co. im Alltag und Beruf                        | 26    |
| 31 055  | Die Welt der KI-Tools praktisch entdecken                                                          | 27    |
| 31 060  | Deepfakes erkennen: Von lustigen Videos bis hin zu Betrug und Manipulation                         | 27    |
| 31 090  | KI in Lehre und Bildung                                                                            | 27    |
| 32 200  | Microsoft Outlook kompakt: Die wichtigsten Funktionen im Überblick                                 | 28    |
| 32 210  | Microsoft Word Grundlagenkurs: Wichtige Funktionen einfach erlernt                                 | 28    |
| 32 215  | Microsoft Word Grundlagenkurs: Nutzung im Alltag und Beruf                                         | 28    |
| 32 220  | Microsoft Word Aufbaukurs: Mit KI zu besseren Texten                                               | 29    |
| 33 405  | Microsoft Excel Grundlagenkurs: Nutzung im Alltag und Beruf                                        | 29    |
| 33 410  | Microsoft Excel Grundlagenkurs: Erste Schritte einfach erklärt                                     | 29    |
| 33 415  | Microsoft Excel Aufbaukurs: Auswertungen mit KI souverän und effizient erstellen                   | 29    |
| 33 700  | Microsoft PowerPoint Grundlagenkurs: Für eine gelungene Präsentation                               | 29    |
| 35 000  | Grundlagenkurs Python: Programmieren leicht gemacht                                                | 30    |
| 35 010  | Mein erstes Programm schreiben (C#, C/C++, Python oder PHP)                                        | 30    |
| 35 020  | Erste Schritte im Programmieren mit KI                                                             | 30    |
| 36 050  | Canva Grundlagenkurs: Die Gestaltungsplattform für Ihre Flyer, Posts, Präsentationen               | 30    |
| 36 055  | Canva Aufbaukurs: Die Gestaltungsplattform für Ihre Flyer, Posts, Präsentationen                   | 30    |
| 36 058  | Krita: Digitales Zeichnen und Illustrieren leicht gemacht                                          | 31    |
| 36 060  | Krita und Photopea: Einführung in die kreative Bildbearbeitung mit kostenfreien Programmen         | 31    |
| 36 065  | Blender Grundlagenkurs: Einstieg in die 3D-Animation                                               | 31    |
| 36 070  | Animations-Grundlagenkurs: Einstieg in 2D- und 3D-Animation mit verschiedenen Programmen           | 31    |
| 36 090  | 3D Grafikprogramm Blender                                                                          | 31    |
| 36 105  | Von der Idee zum Design: Flyer ansprechend gestalten                                               | 32    |
| 36 400  | Videoplattform YouTube: Der Einstieg                                                               | 32    |
| 36 450  | KI-Musik: Von der Idee zum Song                                                                    | 32    |
| 36 460  | Kreativ mit KI: Bilder, Illustrationen und Kunst erstellen                                         | 32    |
| 36 700  | Grundlagenkurs Webseiten-Entwicklung: Erste Schritte und Konzepte                                  | 33    |
| 36 705  | Aufbaukurs Webseiten-Entwicklung: Erstellung einer eigenen Webseite                                | 33    |
| 36 710  | Webdesign aktuell: Ästhetisch und nutzerfreundlich                                                 | 33    |
| 41 000  | Einbürgerungsprüfung                                                                               | 36    |
| 41 190  | Fit für die Prüfung „telc Deutsch (A2 - B1): Kompakt, intensiv, erfolgreich                        | 36    |
| 41 191  | Sprachprüfung telc Deutsch A2 - B1                                                                 | 37    |
| 41 193  | Sprachprüfung telc Deutsch B2: Die Prüfung für allgemeinsprachliches Deutsch                       | 37    |
| 41 450  | Deutsch (B2.1)                                                                                     | 38    |
| 42 210  | Englisch für den Wiedereinstieg (B1)                                                               | 41    |
| 42 305  | Let's talk! English Conversation (B1 - B2)                                                         | 42    |
| 42 400  | Englisch mit sehr guten Vorkenntnissen (B2)                                                        | 42    |
| 43 120  | Französisch Kommunikationskurs mit guten Vorkenntnissen (A2 - B1)                                  | 43    |
| 43 200  | Französisch für den Wiedereinstieg (A2 - B1)                                                       | 44    |
| 43 205  | Französisch mit guten Vorkenntnissen (B1)                                                          | 44    |
| 44 020  | Italienisch mit geringen Vorkenntnissen (A1 - A2)                                                  | 45    |
| 44 300  | Italienisch mit sehr guten Vorkenntnissen (B2)                                                     | 46    |
| 44 400  | Cosa vuol dire essere italiani? Italienisch Konversationskurs (B1 - C1)                            | 46    |
| 45 300  | Curso de conversación (B2)                                                                         | 48    |
| 45 400  | Curso de conversación: Español para avanzados (C1)                                                 | 49    |
| 47 005  | Chinesisch Anfängerkurs mit geringen Vorkenntnissen (A1)                                           | 50    |
| 48 010  | Russisch mit Vorkenntnissen (A2)                                                                   | 50    |
| 48 500  | Kroatisch entdecken! Fit für den Urlaub und Alltag (A1)                                            | 50    |
| 55 340  | Yoga zur Stressprävention                                                                          | 59    |

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 |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 11 170  | Erste-Hilfe-Kurs für Kinder: Retter von Morgen, wie kann ich helfen? (6 bis 10 Jahre)      | 12    |
| 13 000  | Pflegefamilie werden: Kindern ein Zuhause geben                                            | 14    |
| 13 010  | Gibt's im Himmel auch Vanilleeis? Kinder einfühlsam begleiten bei Abschied, Tod und Trauer | 14    |
| 13 025  | Eltern-Kind-Seminar: Sichere Bindung und ganzheitliche Entwicklungsbegleitung              | 15    |
| 13 035  | Hochsensible Kinder verstehen und im Familienalltag begleiten                              | 15    |
| 13 040  | Wie kann Lernen spielerisch und mit Spaß gestaltet werden?                                 | 15    |
| 13 045  | Fit für den Schulstart: Wie unterstütze ich mein Kind richtig?                             | 15    |
| 13 050  | Gelassen und gut gelaunt durch die Grundschulzeit: Workshop für Eltern                     | 16    |
| 13 060  | Nachhilfe zuhause mit KI-Unterstützung: Für Eltern von Schulkindern                        | 16    |
| 17 400  | Mit dem Igel durchs Jahr: Faszinierendes Wildtier ganz nah                                 | 20    |
| 17 700  | Entdeckungstour durch unseren Wald: Wertvoller Lebensraum mit vielen Funktionen            | 20    |
| 42 000  | Englisch für Kinder (Vorschule und 1. Klasse)                                              | 39    |
| 42 001  | Englisch für Grundschüler/-innen (2. und 3. Klasse)                                        | 39    |
| 42 002  | Play and Speak: Englisch Theater für Kinder (2. bis 3. Klasse)                             | 39    |
| 50 000  | O'zopft is! Flechtfrisuren zum Oktoberfest (weitere Termine im Programm)                   | 51    |
| 50 030  | Einfache Hochsteck- und Flechtfrisuren zur Weihnachtszeit (weitere Termine im Programm)    | 51    |
| 51 080  | Make-up-Workshop: Basics für Teenies (ab 13 Jahre)                                         | 52    |
| 55 005  | Spielyoga für Kinder (5 bis 11 Jahre)                                                      | 57    |
| 63 350  | Thaiboxen für Mädels und Jungs (ab 7 Jahre)                                                | 73    |
| 63 500  | Fit Kids: (Eltern-) Kinderfitness (3 bis 6 Jahre)                                          | 73    |
| 63 501  | Fit Kids: (Eltern-) Kinderfitness (3 bis 6 Jahre)                                          | 73    |
| 64 006  | Zumba® Minis (4 bis 6 Jahre)                                                               | 73    |
| 64 010  | Zumba® Dance-Fit für Kids (7 bis 14 Jahre)                                                 | 74    |
| 64 016  | Zumba® Minis (4 bis 10 Jahre)                                                              | 74    |
| 70 050  | Breakdance für Mädels und Jungs (ab 7 Jahre)                                               | 76    |
| 70 060  | Hip-Hop und Shuffle Dance für Mädels und Jungs (ab 6 Jahre)                                | 76    |
| 71 001  | Ein Tag für alle! Gemeinsam Bunt, laut, stark                                              | 79    |
| 72 100  | Töpfern für Vorschulkinder: Zauberer und Feen (4 bis 5 Jahre)                              | 80    |
| 72 105  | Töpfern für Kinder: Räuchermännchen, Räucherzweig, Räucherfee (6 bis 12 Jahre)             | 80    |
| 72 115  | Töpfern für Kinder: Wer guckt über den Zaun? (6 bis 12 Jahre)                              | 80    |
| 72 120  | Töpfern für Kinder: Freies Töpfern (ab 6 Jahre)                                            | 80    |
| 72 400  | Kreativ mit Raysin: Deko und Geschenke gießen für Eltern und Kinder ab 5 Jahren            | 81    |
| 72 415  | Kreativ mit Raysin: Deko und Geschenke gießen für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren      | 82    |
| 75 140  | Motivkarten kreativ selbst gestalten: Advent und Weihnachten                               | 84    |
| 75 145  | Malkurs für Kinder (6 bis 9 Jahre)                                                         | 85    |
| 75 148  | Malkurs für Kinder (ab 10 Jahre)                                                           | 85    |
| 77 505  | Ein märchenhafter Nachmittag für Kinder (6 bis 11 Jahre)                                   | 88    |
| 77 510  | Vom Puppenbau zum Puppenspiel: Du und (d)ein Kind (5 - 9 Jahre)                            | 88    |

Bildung gewinnt im fortgeschrittenen Alter eine besondere Bedeutung: Sie bietet die Möglichkeit, lange gehegte Interessen zu vertiefen oder Neues zu entdecken und fördert zugleich geistige und körperliche Fitness sowie den sozialen Austausch. Nachfolgend finden Sie eine Auswahl an Kursen, die durch ein angepasstes Lerntempo, praxisnahe Inhalte oder angepasste Lernformate insbesondere ältere Zielgruppen ansprechen. Selbstverständlich stehen alle Kurse der Volkshochschule Interessierten jeden Alters offen – ein Blick in das Gesamtprogramm lohnt sich!

| Kursnr. | Kurstitel                                                                                | Seite |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 11 005  | Vorsorgen und Vererben: Gut vorbereitet für alle Fälle                                   | 11    |
| 11 010  | Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung: Warum ist das wichtig?                         | 11    |
| 11 020  | Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung: Vorsorge für Krankheit und Alter               | 11    |
| 11 040  | Gut versorgt im Alter: Praktische Hilfen für Senioren (Vortrag mit Mittagessen)          | 11    |
| 11 152  | Erste-Hilfe-Kurs für Senioren: Im Notfall richtig handeln                                | 11    |
| 11 157  | Erste Hilfe bei Notfällen im Seniorenalter: Wie kann ich mir selbst oder anderen helfen? | 12    |
| 17 400  | Mit dem Igel durchs Jahr: Faszinierendes Wildtier ganz nah                               | 20    |
| 31 015  | Künstliche Intelligenz im Alltag: Praktisch, verständlich, nützlich                      | 26    |
| 31 100  | Android-Kurs für den sicheren Umgang mit dem Smartphone (nicht für iPhone geeignet)      | 28    |
| 31 120  | EDV-Kurs für die Generation Plus: Der sichere Einstieg ins Internet                      | 28    |
| 42 005  | Pub Quiz auf Englisch (alle Niveaustufen)                                                | 39    |
| 42 015  | Englisch von Anfang an: Grundkurs mit geringen Vorkenntnissen (A1)                       | 40    |
| 43 000  | Französisch entdecken! (A1)                                                              | 43    |
| 43 010  | Französisch Anfängerkurs mit geringen Vorkenntnissen (A1)                                | 43    |
| 44 020  | Italienisch mit geringen Vorkenntnissen (A1 - A2)                                        | 45    |
| 44 106  | Italienisch mit Vorkenntnissen und für den Wiedereinstieg (A2)                           | 45    |
| 44 130  | Pillole d'Italia: Konversationskurs kompakt in den Herbstferien (A2)                     | 45    |
| 45 001  | Spanisch Grundkurs ohne Vorkenntnisse (A1)                                               | 47    |
| 45 005  | Spanisch Grundkurs (A1): Neu starten oder wieder einsteigen                              | 47    |
| 46 500  | Türkisch für den Urlaub (A1)                                                             | 49    |
| 48 500  | Kroatisch entdecken! Fit für den Urlaub und Alltag (A1)                                  | 50    |
| 49 000  | Arabisch entdecken! Kompaktkurs zum Kennenlernen (A1)                                    | 50    |
| 51 050  | Make-up-Workshop: Frisch und strahlend! Schminktechniken für die Haut ab 50              | 52    |
| 52 060  | KI-Werkstatt Gesundheit: Medizinische Texte, Laborergebnisse und Beipackzettel           | 53    |
| 52 400  | Endlich entspannt mit Autogenem Training                                                 | 54    |
| 52 800  | Klangmeditation: Durchatmen, entspannen, genießen                                        | 54    |
| 53 005  | Klangreise: Meditation für innere Ruhe und Lebensfreude                                  | 55    |
| 54 000  | Indian Balance®: Mit sanfter Bewegung ins Gleichgewicht finden                           | 56    |
| 54 500  | Lachyoga: Lach mit, bleib fit! (Schnupperstunde)                                         | 56    |
| 55 185  | Yoga nach B.K.S. Iyengar®: Dehnen, spüren, entspannen                                    | 58    |
| 55 700  | Hatha Yoga: Entspannter Start in die Woche                                               | 61    |
| 56 035  | Tai Chi Chuan: Schnupperworkshop                                                         | 62    |
| 56 200  | Qi Gong am Vormittag                                                                     | 63    |
| 56 300  | Waldbaden mit Qi Gong-Übungen im Kurwald                                                 | 63    |
| 58 120  | Wirbelsäulengymnastik am Vormittag                                                       | 66    |
| 58 280  | Offene Gymnastik auf dem Stuhl: Aktiv im Alter                                           | 67    |
| 58 285  | Sturzprophylaxe: Mit Bewegung und Spaß standfest im Alltag                               | 68    |
| 58 290  | Beckenbodengymnastik für Frauen                                                          | 68    |
| 59 050  | Aqua-Gymnastik                                                                           | 68    |
| 70 150  | Neue und traditionelle Mitmach Tänze am Vormittag                                        | 76    |
| 70 290  | Line Dance: Grundkurs ohne Vorkenntnisse                                                 | 78    |
| 74 050  | Offenes Klöppeln: Gesellschaft und Handwerkskunst                                        | 83    |
| 75 180  | Workshop Aquarell: Landschaftsmalerei                                                    | 86    |
| 75 200  | Workshop Acryl: Abstrakte Malerei                                                        | 86    |
| 77 310  | Romane entdecken: Perlen, Pageturner, Lieblingsbücher                                    | 87    |
| 78 412  | Singen für Körper, Geist und Wohlbefinden                                                | 89    |

# Kurzübersicht nach vhs-Außenstellen

In dieser Übersicht sehen Sie die Angebotsvielfalt der vhs Unterallgäu sortiert nach allen Außenstellen außer Mindelheim und Bad Wörishofen.

## Breitenbrunn

|       |                                                                                 |    |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------|----|
| 19025 | Unterallgäuer Kulturpass: Nichts für Warmduscher (Vortrag mit Kneipp-Anwendung) | 22 |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------|----|

## Dirlewang

|       |                                                                        |    |
|-------|------------------------------------------------------------------------|----|
| 52300 | Kinesio-Tape: Klebetechniken zur Unterstützung der Muskeln und Gelenke | 53 |
| 53200 | Handreflexzonen-Massage zum Kennenlernen                               | 55 |
| 57150 | Pilates für den ganzen Körper am Abend                                 | 65 |
| 57155 | Pilates für den ganzen Körper am Vormittag                             | 65 |
| 58080 | Wirbelsäulengymnastik: Aufrichtung von Fuß bis Kopf                    | 66 |
| 63500 | Fit Kids: (Eltern-) Kinderfitness (3 bis 6 Jahre)                      | 73 |
| 63501 | Fit Kids: (Eltern-) Kinderfitness (3 bis 6 Jahre)                      | 73 |
| 64006 | Zumba® Minis (4 bis 6 Jahre)                                           | 73 |
| 64010 | Zumba® Dance-Fit für Kids (7 bis 14 Jahre)                             | 74 |
| 64100 | Zumba® Dance-Fit                                                       | 74 |
| 72305 | Workshop Speckstein                                                    | 81 |
| 72308 | Workshop Speckstein                                                    | 81 |
| 74010 | Weihnachtliche Gestecke und Adventskränze selbst gestalten             | 83 |
| 74015 | Weihnachtliche Gestecke und Adventskränze selbst gestalten             | 83 |
| 74020 | Weidenflechkurs                                                        | 83 |
| 74025 | Weidenflechkurs                                                        | 83 |
| 75145 | Malkurs für Kinder (6 bis 9 Jahre)                                     | 85 |
| 75148 | Malkurs für Kinder (ab 10 Jahre)                                       | 85 |
| 75150 | Aquarell-Malkurs für Erwachsene                                        | 85 |
| 75200 | Workshop Acryl: Abstrakte Malerei                                      | 86 |
| 75205 | Workshop Acryl: Experimentelle Farbgestaltung                          | 86 |

## Ettringen

|       |                                                                                        |    |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 18020 | Von der Kleiderspende zur Geldspende: Führung durch das Eine-Welt-Zentrum in Ettringen | 21 |
| 19010 | Unterallgäuer Kulturpass: „Wo mir Schwoba in Bayern herkomma!“ (Vortrag)               | 22 |
| 19030 | Unterallgäuer Zeitreise-Touren: Ettringen                                              | 23 |
| 42005 | Pub Quiz auf Englisch (alle Niveaustufen)                                              | 39 |
| 51080 | Make-up-Workshop: Basics für Teenies (ab 13 Jahre)                                     | 52 |
| 55005 | Spielyoga für Kinder (5 bis 11 Jahre)                                                  | 57 |
| 55640 | Hatha Yoga                                                                             | 61 |
| 64120 | Zumba® Fitness                                                                         | 74 |
| 75515 | Einführung in die Mosaik-Kunst: Erstellen Sie ihr eigenes Kunstwerk!                   | 87 |
| 77350 | Musikalische Lesung: „Verliebt, verwirrt, verheiratet“ von Mello Springer              | 88 |

|       |                                                          |    |
|-------|----------------------------------------------------------|----|
| 77505 | Ein märchenhafter Nachmittag für Kinder (6 bis 11 Jahre) | 88 |
| 77510 | Vom Puppenbau zum Puppenspiel: Du und (d)ein Kind        | 88 |
| 77515 | Theaterworkshop: Spielend durch die dunkle Jahreszeit    | 88 |

## Kammlach

|       |                     |    |
|-------|---------------------|----|
| 55300 | Hatha Yoga am Abend | 59 |
| 55301 | Hatha Yoga am Abend | 59 |

## Kirchheim

|       |                                                                       |    |
|-------|-----------------------------------------------------------------------|----|
| 16020 | Räuchern fürs Wohlbefinden: Altes Brauchtum in moderner Zeit          | 18 |
| 16030 | Die Raunächte: Räuchern und Brauchtum kennenlernen                    | 19 |
| 16050 | Kräuterstempel: Altes Wissen neu entdecken                            | 19 |
| 53005 | Klangreise: Meditation für innere Ruhe und Lebensfreude               | 55 |
| 53010 | Klangreise: Meditation für innere Ruhe und Lebensfreude               | 55 |
| 55650 | Hatha Yoga                                                            | 61 |
| 56500 | Qi Gong am Abend: Beweglichkeit, Stabilität, Entspannung              | 64 |
| 58201 | Rücken Fit durch Bewegung und Kräftigung                              | 66 |
| 58210 | Rücken Fit durch Bewegung und Kräftigung                              | 67 |
| 58220 | Rücken Fit durch Bewegung und Kräftigung                              | 67 |
| 58222 | Rücken Fit durch Bewegung und Kräftigung                              | 67 |
| 61180 | Funktionelles Training: Für Muskelkräftigung und Ausdauer             | 71 |
| 62150 | Step Choreo: Herz-Kreislauf-Training mit Spaß                         | 72 |
| 72120 | Töpfern für Kinder: Freies Töpfern (ab 6 Jahre)                       | 80 |
| 75065 | Naturkosmetik selbst gemacht: Einfach, nachhaltig und unkompliziert   | 84 |
| 78425 | Didgeridoo Baukurs: Der klingende Stock Australiens                   | 89 |
| 78428 | Handpan spielen lernen: Trommeln mal sphärisch, rhythmisch, meditativ | 89 |
| 78430 | Schamanisch-Indianische Flöte: Ein Kurs zum Selbstbauen               | 89 |
| 78435 | Indianische Flöte: Gemeinsames Musizieren                             | 89 |

## Markt Wald

|       |                                                                                          |    |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 11158 | Erste Hilfe bei Notfällen im Seniorenalter: Wie kann ich mir selbst oder anderen helfen? | 12 |
| 11170 | Erste-Hilfe-Kurs für Kinder: Retter von Morgen, wie kann ich helfen? (6 bis 10 Jahre)    | 12 |
| 17300 | Motiviere Dein Pferd: Freie Bodenarbeit und Zirkensik (Praxiskurs ab 15 Jahre)           | 19 |
| 17310 | Gesundheitsvorsorge für dein Pferd: Probleme frühzeitig erkennen (Praxiskurs)            | 19 |

|       |                                                                         |    |
|-------|-------------------------------------------------------------------------|----|
| 17320 | Workshop Pferdefütterung: Grundlagen der bilanzierten Rationsberechnung | 20 |
| 31015 | Künstliche Intelligenz im Alltag: Praktisch, verständlich, nützlich     | 26 |
| 64016 | Zumba® Minis (4 bis 10 Jahre)                                           | 74 |

## Ottobeuren

|       |                                                                      |    |
|-------|----------------------------------------------------------------------|----|
| 19035 | Unterallgäuer Zeitreise-Touren: Ottobeuren                           | 23 |
| 42200 | Englisch Konversationskurs mit guten Vorkenntnissen (B1)             | 41 |
| 45100 | Spanisch mit Vorkenntnissen (A2)                                     | 48 |
| 52800 | Klangmeditation: Durchatmen, entspannen, genießen                    | 54 |
| 53255 | Thai-Yoga-Massage: Workshop für Zwei                                 | 56 |
| 53260 | Thai-Yoga-Massage: Workshop für Zwei                                 | 56 |
| 54000 | Indian Balance®: Mit sanfter Bewegung ins Gleichgewicht finden       | 56 |
| 54300 | Lachyoga: Aktiv entspannen und Lebensfreude steigern                 | 56 |
| 55700 | Hatha Yoga: Entspannter Start in die Woche                           | 61 |
| 55720 | Yin und Yang Yoga: Balance zwischen Kraft und Entspannung            | 61 |
| 55775 | Yoga Workshop: Mit 108 Sonnengrüßen kraftvoll ins neue Jahr          | 61 |
| 56360 | Qi Gong am Abend                                                     | 64 |
| 56365 | Qi Gong am Vormittag                                                 | 64 |
| 56370 | Qi Gong am Abend                                                     | 64 |
| 56390 | Qi Gong am Vormittag                                                 | 64 |
| 56395 | Qi Gong am Vormittag                                                 | 64 |
| 57095 | Pilates am Nachmittag                                                | 65 |
| 57096 | Pilates am Nachmittag                                                | 65 |
| 57120 | Pilates am Nachmittag                                                | 65 |
| 60522 | Ganzkörpertraining mit dem Step-Brett am Sonntagabend                | 69 |
| 60530 | Fitnessstraining für Körpermitte und Rücken am Sonntagabend          | 70 |
| 60600 | AROHA® Ganzkörpertraining für innere Balance und körperliche Fitness | 70 |
| 64150 | Zumba®: Tanz, Fitness und Lebensfreude                               | 74 |
| 70290 | Line Dance: Grundkurs ohne Vorkenntnisse                             | 78 |
| 70300 | Line Dance: Aufbaukurs mit geringen Vorkenntnissen                   | 78 |
| 80050 | Orientalische Küche vegan: Pikante Mezze                             | 91 |

## Pfaffenhausen

|       |                                                                            |    |
|-------|----------------------------------------------------------------------------|----|
| 18000 | Hinter den Kulissen des Bierbrauens: Erlebe unsere Storchbrauerei hautnah! | 21 |
| 55182 | Hatha Yoga: Yoga im Alltag                                                 | 58 |
| 55200 | Yoga nach B.K.S. Iyengar®: Dehnen, spüren, entspannen                      | 59 |
| 61195 | Tabata: Effizientes Intervalltraining für mehr Fitness                     | 71 |

## Rammingen

|       |                                                                                                                        |    |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 13040 | Wie kann Lernen spielerisch und mit Spaß gestaltet werden? Workshop für Eltern von Kindern im Vor- und Grundschulalter | 15 |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|

|       |                                                                                                                        |    |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 13045 | Fit für den Schulstart: Wie unterstütze ich mein Kind richtig? Workshop für Eltern von Kindern zwischen 4 und 7 Jahren | 15 |
| 53000 | Klangmeditation: Zeit für Entspannung, Zeit für Dich                                                                   | 55 |
| 53002 | Klangmeditation: Zeit für Entspannung, Zeit für Dich                                                                   | 55 |
| 72400 | Kreativ mit Raysin: Deko und Geschenke gießen für Eltern und Kinder (ab 5 Jahre)                                       | 81 |
| 72410 | Kreativ mit Raysin: Deko und Geschenke gießen für Eltern und Kinder (ab 5 Jahre)                                       | 82 |
| 72415 | Kreativ mit Raysin: Deko und Geschenke gießen für Kinder und Jugendliche (ab 10 Jahre)                                 | 82 |
| 72420 | Kreativ mit Raysin: Weihnachtsdeko und Geschenke                                                                       | 82 |
| 72425 | Kreativ mit Raysin: Weihnachtsdeko und Geschenke                                                                       | 82 |
| 72430 | Kreativ mit Raysin: Adventszahlen und großer Dekoteller                                                                | 82 |
| 72505 | Adventskranz Werkstatt                                                                                                 | 83 |

## Stetten

|       |                                                                                          |    |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 11020 | Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung: Vorsorge für Krankheit und Alter               | 11 |
| 11157 | Erste Hilfe bei Notfällen im Seniorenalter: Wie kann ich mir selbst oder anderen helfen? | 12 |
| 16005 | Mit Kräutern fit durch den Winter: Alte Hausmittel und Rezepturen                        | 18 |
| 16025 | Die Raunächte: Räuchern und Brauchtum kennenlernen                                       | 19 |
| 57020 | Pilates mit integriertem Beckenbodentraining für Frauen                                  | 65 |
| 75063 | Naturkosmetik selbst gemacht: Einfach, nachhaltig und unkompliziert                      | 84 |
| 78412 | Singen für Körper, Geist und Wohlbefinden                                                | 89 |
| 78415 | Singen für Körper, Geist und Wohlbefinden                                                | 89 |

## Tussenhausen

|       |                                                                                            |    |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 17710 | Faszination Wald: Informativer Waldspaziergang durch den Angelberger Forst mit dem Förster | 20 |
| 55405 | Yoga für alle am frühen Abend: Hatha Yoga und Vinyasa Flow                                 | 60 |
| 55406 | Yoga für alle am frühen Abend: Hatha Yoga und Vinyasa Flow                                 | 60 |
| 55410 | Yoga für alle am späten Abend: Hatha Yoga und Vinyasa Flow                                 | 60 |
| 55411 | Yoga für alle am späten Abend: Hatha Yoga und Vinyasa Flow                                 | 60 |
| 55618 | Hatha Yoga                                                                                 | 60 |
| 56240 | Qi Gong am Abend                                                                           | 63 |
| 57005 | Pilates: Die Kraft aus der Mitte                                                           | 64 |
| 58065 | Wirbelsäulengymnastik                                                                      | 66 |
| 72100 | Töpfern für Vorschulkinder: Zauberer und Feen (4 bis 5 Jahre)                              | 80 |
| 72105 | Töpfern für Kinder: Räuchermännchen, Räucherzwerg, Räucherfee (6 bis 12 Jahre)             | 80 |
| 72115 | Töpfern für Kinder: Wer guckt über den Zaun? (6 bis 12 Jahre)                              | 80 |
| 74100 | Do it yourself! Nähen lernen von Anfang an                                                 | 84 |

# 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 Kursauschreibung). 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 Kursauschreibung 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: DE39VHS00000535192. 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 Bankeinzug 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 etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

## 6. Widerrufsrecht bei Fernabsatzverträgen

Bei außerhalb von Geschäftsräumen geschlossenen Verträgen (Fernabsatzverträge, die telefonisch, online oder per E-Mail geschlossen werden) haben Sie das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen den Vertrag (Ihre Anmeldung) zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses (des Anmelde datums). Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie den Volkshochschulen im Landkreis Unterallgäu e.V., Maximilianstr. 61, 87719 Mindelheim mittels einer eindeutigen schriftlichen Erklärung über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können unser Online-Widerrufsformular verwenden unter: [www.vhs-ua.de/widerruf](http://www.vhs-ua.de/widerruf)

- Machen Sie von dieser Möglichkeit Gebrauch, so werden wir Ihnen unverzüglich (z.B. per E-Mail) eine Bestätigung über den Eingang eines solchen Widerrufs übermitteln. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.
- Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, dass Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet.
- Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.
- Das Widerrufsrecht besteht nicht bei Verträgen zur Erbringung von Dienstleistungen in den Bereichen Beherbergung zu anderen Zwecken als zu Wohnzwecken, Beförderung von Waren, Kraftfahrzeugvermietung, Lieferung von Speisen und Getränken sowie zur Erbringung weiterer Dienstleistungen im Zusammenhang mit Freizeitbetätigungen, wenn der Vertrag für die Erbringung einen spezifischen Termin oder Zeitraum vorsieht.
- Das Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn wir die Dienstleistung vollständig erbracht haben und wir mit der Ausführung der Dienstleistung erst begonnen haben, nachdem Sie dazu Ihre ausdrückliche Zustimmung gegeben haben und gleichzeitig Ihre Kenntnis davon bestätigt haben, dass Sie Ihr Widerrufsrecht bei vollständiger Vertragserfüllung durch uns verlieren.

## 7. 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.

## 8. 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.

## 9. Urheberrecht

Ton-, Bild- und Videoaufnahmen während der Veranstaltungen sind untersagt. Ausgegebenes Lehrmaterial darf ohne ausdrückliche Genehmigung der vhs nicht vervielfältigt werden.

## 10. 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.

## 11. 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.

## 12. 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.

Die vhs behält sich das Recht vor, Teilnehmende vom Kurs auszuschließen, wenn sie den Unterricht nachhaltig stören oder andere Teilnehmer/-innen beeinträchtigen.

## 13. 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.

## 14. 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.

# „WER EIN SCHIFF ERSCHAFFEN WILL, MUSS DIE SEHNSUCHT NACH DEM MEER WECKEN“

(Antoine de Saint-Exupéry)

© Michael Roszkotten - Fotolia.com

Das vorliegende Leitbild wurde von einer kleinen Gruppe von Volkshochschulmitarbeiterinnen, Teilnehmerinnen und Kursleiterinnen gezeichnet und soll ein Leitfaden 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 Wörrishofen 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 Digitales
- 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.



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

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

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**



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

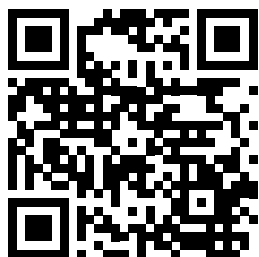
**Christoph Bauer**  
Ihr  
Immobilienprofi



**Verkaufen Sie Ihre Immobilie  
besser – mit uns.**

**Morgen kann kommen.**

**Wir machen den Weg frei.**



Profitieren Sie beim Verkauf/Kauf Ihrer Immobilie von unserem Rundum-sorglos-Paket, das Nerven schont und Ihnen Zeit spart. Mit unserer lokalen Kompetenz und unserem erfahrenen Immobilienprofi liegen Sie garantiert richtig.

Rufen Sie an unter 08261 7659-585 oder gehen Sie online:  
[www.genoimmobilien.de](http://www.genoimmobilien.de)

**Genossenschaftsbank  
Unterallgäu eG**

