Volkshochschule Wangen

Semesterplan

für Wangen und Kißlegg

02 | 22

September 2022 bis Dezember 2022

Volkshochschule

wangen im Allgäu

kunter bunter munter

> WWW.LGSWANGEN2024.DE

Editorial

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

die Digitalisierung schreitet voran und wir nutzen gerne die Vorzüge, die sich dadurch eröffnen. Noch selbstverständlicher bewegen sich unsere Kinder in Online-Welten: Fotos in sozialen Netzwerken veröffentlichen, Online-Shopping oder Streaming-Dienste verfolgen. Was uns dabei jedoch häufig verborgen bleibt, ist die digitale Datenspur, die wir und vor allem unsere Kinder im Netz hinterlassen.

Über diese Hintergründe und Zusammenhänge wird der Medienpädagoge Christian Schmidt in seinem Vortrag „Algorithmen und Big Data: Wie sie unsere Kinder analysieren und steuern“ aufklären.

Besonders hinweisen möchte ich darüber hinaus im nächsten Semester auf weitere wertvolle Veranstaltungen und Kooperationen wie z. B. den Walderlebnistag für Familien, die neue Reihe „Finanzakademie“ und die Woche der Demenz 2022 unter dem Motto „verbunden bleiben“.

Ich hoffe Sie finden in unserer Volkshochschule Angebote, um verbunden zu bleiben, nicht nur im Internet, sondern auch mit den Menschen in unserer schönen Stadt.

Sprechen Sie gerne das Team der vhs an und lassen Sie sich über das aktuelle Angebot beraten.

Ihr

Oberbürgermeister der Stadt
Wangen im Allgäu

Inhalt

Editorial 3

Team & Kontakt 6

Anmeldung & Informationen 7
- Anmeldung und Stornierung
- Gebühren
- Ferienregelung
- vhs-Gutscheine
- Bewerbung als DozentIn
- Wunschkurse

Infos 8

Anmeldeformular 41

Datenschutzbestimmungen 42

Semesterkalender 2022/2 43

vhs-Orte in Wangen 44

Allgemeine Geschäftsbedingungen 45

Impressum 46

„Manche Dinge kann man nicht durch Nachdenken ergründen, man muss sie erfahren."

Michael Ende, 1929 - 1995

Vorträge und Veranstaltungen

Vorträge 9

Online-Veranstaltungen vhs.wissen live 10

Woche der Demenz 11

Eltern-Kind Wochenende 11

Gesellschaft und Wissenschaft

Sensenmähkurs 12

Umweltbildung und Naturerlebnisse 12

Nachhaltigkeit 12

Erziehung 12

Brauchtum 12

Kommunikation und persönliche Entwicklung

Persönliche Entwicklung und soziales Miteinander 14

Sprache, Präsentation und Außenwirkung 15

Kunst und Handwerk

Zeichnung und Malerei 16

Kunsthandwerk 17

Musik und Tanz

Rhythmische, melodische und experimentelle Töne 18

Klassische, moderne und exotische Schritte 19

Bewegung, Entspannung und Gesundheit

Fitness und Kondition 20
Gymnastik und Prävention 21
Entspannung 23
Yoga, Pilates und Qigong 24

Kochen und Ernährung

Regionales und Fremdländisches 27
Süßes und Herzhaftes 28

Sprachen und Integration

Sprachkurse 30
Integrationskurse 31
Deutsch 32
Englisch 32
Französisch 33
Italienisch 33
Portugiesisch 34
Spanisch 34
Arabisch 35

Arbeit und Beruf

Die „Finanzakademie“ 36
Vorsorge 36
Die Arbeitswelt 36
Office 36
Android Tablet/Smartphone 37
Apple iPhone 37
Internet 37

Grundbildung

Lesen und Schreiben 38

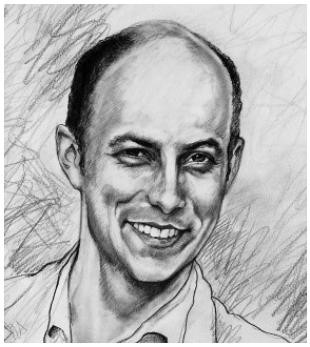
Angebot für Kinder und Jugendliche

Ballett 38
Globales Lernen 39
Gesundheit 39

Kleinkunst

Kleinkunst 40

Team und Kontakt



Lorenz Macher
Leiter der
Volkshochschule

Magdalena Herz
Stellv. Leiterin,
Prüfungen / Sprachen

Marisa Wagner
Anmeldung, Auskünfte,
Verwaltung

Verena Schmidt
Deutsch als Zweitsprache

Ursula Thanner-Albrecht
Buchhaltung und
Verwaltung

Zeichnungen: Horacio Pelayo
www.artepelayo.com

Das vhs-Team berät Sie gerne!

Geschäftsstelle
Volkshochschule Wangen im Allgäu
Zunfthausgasse 4
88239 Wangen im Allgäu

Öffnungszeiten
Montag, Dienstag, Mittwoch,
Freitag: 09:00 - 12:30 Uhr
Donnerstag: 15:00 - 18:00 Uhr

Kontakt
Telefon 0 75 22 74-242
Telefax 0 75 22 74-243
E-Mail: vhs@wangen.de
www.vhs-wangen.de

Kursorte
Den Übersichtsplan finden Sie auf Seite 44.

Anmeldung & Informationen

Anmeldung und Stornierung

Semester 02/2022
September 2022 bis Dezember 2022
Semesterbeginn: 19. September 2022

Anmeldung

Für alle Kurse ist eine Anmeldung vor Kursbeginn nötig. Die Anmeldung zu einem oder mehreren Kursen ist sowohl persönlich vor Ort, über die Internetseite, telefonisch, per Fax, E-Mail oder Post, als auch durch eine Unterschrift auf der Weitermeldeliste möglich. Wenn Sie sich per Fax oder Post anmelden möchten, nutzen Sie bitte das Anmeldeformular auf Seite 41. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung, sondern werden nur benachrichtigt, falls der Kurs ausfällt oder ausgebucht ist.

Anmeldefristen

Bitte melden Sie sich rechtzeitig zu den Kursen und Vorträgen an. Angebote, die drei Tage vor Beginn des Kurses nicht die gewünschte Teilnehmerzahl haben, müssen abgesagt werden. Die verfügbaren Plätze einer Veranstaltung werden in der Reihenfolge des Eingangs der Anmeldung belegt. Für wenige Kurse (v. a. Studienfahrten, Kunstreisen, Exkursionen) gibt es Anmeldefristen. Diese sind in der Ausschreibung aufgeführt.

Stammkunden-Anmeldung

In einigen Bereichen ist bereits vor Semesterende eine Anmeldung für die weiterführenden Kurse möglich. Wir bitten um Verständnis, wenn deshalb einige wenige Kurse schon vor Anmeldebeginn belegt sind. Wir beraten Sie jedoch gerne über mögliche Alternativen. Bei großer Nachfrage bemühen wir uns Zusatzkurse einzurichten.

Rücktritt / Stornierung

Sie können sich bis fünf Werktage vor Kursbeginn von einem Kurs abmelden. Ausgenommen sind Kurse mit Anmeldeschluss, z. B. Kunstfahrten, Reisen, Studienfahrten. Bei Sprachkursen ist ein Rücktritt bis zu drei Werktagen vor dem zweiten Kurstermin möglich. Die Abmeldung muss schriftlich bzw. mündlich in der vhs-Geschäftsstelle erfolgen. Im Krankheitsfall ist eine anteilige Erstattung der Kursgebühr für den entsprechenden Zeitraum mit Vorlage eines ärztlichen Attests möglich. Eine Abmeldung beim Dozenten gilt nicht als Abmeldung.

Gebühren

Bezahlung der Kursgebühr

Wir bitten um Teilnahme am Lastschriftverfahren. Geben Sie deshalb bitte schriftlich die genaue Kontoverbindung an. Die Abbuchung wird durch die vhs Wangen veranlasst. Eine Überweisung der Gebühren ist möglich.

Gebührenermäßigung

Ermäßigungsberechtigt sind: SchülerInnen, Auszubildende, StudentInnen, Au-Pair-SchülerInnen, Menschen mit Behinderung (mind. 50 %), Alleinerziehende, Kinderreiche (ab drei Kindern, für die Kindergeld bezahlt wird), Arbeitslose, Sozialhilfeempfänger. Der Nachweis (z. B. Ausweis, Wangen-Karte) muss vor Kursbeginn bei uns eingehen. Eine nachträgliche Ermäßigung ist nicht möglich. Die Ermäßigung beträgt 15 % des Kurspreises.

Mindestbeteiligung

Kurse mit einer Belegung unter der eingeplanten Mindestbeteiligung können nur dann durchgeführt werden, wenn die Teilnehmer bereit sind, die Kursgebühr für die fehlenden Personen auszugleichen.

Gesundheitskurse

Gesetzliche Krankenkassen fördern teilweise die Teilnahme an Gesundheitskursen. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse vor Kursbeginn. Eine Teilnahmebescheinigung können Sie nach Beendigung des Kurses bei der vhs-Geschäftsstelle erhalten. Ob der Kurs bezuschusst wird, liegt im Ermessen der jeweiligen Krankenkasse. Voraussetzung ist eine Teilnahme an 80 % der Termine.

Ferienregelung

Unterrichtsfreie Tage und Schulferien gelten auch für vhs-Kurse, soweit nichts anderes vereinbart.

vhs-Gutscheine

In der Geschäftsstelle erhalten Sie Gutscheine für vhs-Kurse.

Bewerbung als DozentIn

Haben Sie ein besonderes Steckenpferd? Sie sind Experte/Expertin auf einem speziellen Gebiet? Haben Sie Spaß daran, Ihre Kenntnisse, Fertigkeiten, Ihr Wissen an Erwachsene, Kinder und/oder Jugendliche weiterzugeben? Dann nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf. Wir freuen uns über Ihr Interesse, beraten gerne und informieren Sie über die nötigen Voraussetzungen.

Wunschkurse

Gerne nehmen wir Anregungen zur Gestaltung unseres Angebots auf. Für Gruppen und Vereine organisieren wir Veranstaltungen auch zu Themen, die nicht im derzeitigen Programm der Volkshochschule erscheinen. Setzen Sie sich gerne mit uns in Verbindung.

CORONA INFO

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer der vhs,

bitte melden Sie sich rechtzeitig zu den Kursen an, damit wir planen und ggfs. Zusatzkurse einrichten können.

Für unser Angebot gilt die jeweils aktuelle Corona-Verordnung des Landes Baden-Württemberg maßgeblich. Da diese häufigen Änderungen unterworfen ist, bitten wir Sie die aktuellen Vorgaben unserer Homepage zu entnehmen unter www.vhs-wangen.de/corona.

Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie uns gerne an.

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Kursbesuch.

vhs umgedreht

Nicht das passende gefunden? Alle Kurse schon voll? Keine Zeit abends noch nach Feierabend in die Stadt zu fahren? Lust auf einen Online Yoga-Kurs mit den alten Studienfreunden? Dringend Nachhilfe für Englisch? Urlaubsitalienisch auffrischen?

Wenn Sie mindestens 6 Gleichgesinnte finden, die dasselbe lernen möchten wie Sie, können Sie bei uns für Ihre Gruppe einen Online-Kurs beantragen. Lassen Sie sich von uns einen Kurs maßschneidern.

Gerne beraten wir Sie zu Kursgebühren, Ablauf, Dozentenanforderung und Ähnlichem.

Schreiben Sie uns eine Mail mit dem gewünschten Thema und Zeitformat an vhs@wangen.de.

Ihre vhs

Kursbesuch mit Einschränkungen

Sollten Sie aufgrund einer körperlichen Einschränkung Zweifel an einem Kursbesuch haben, sprechen Sie uns gerne telefonisch oder persönlich an. Wir finden eine Lösung.

Wir suchen Sie!

Zur Bereicherung unseres Dozenten-Teams suchen wir baldmöglichst Dozenten und Dozentinnen. Sie haben Freude am Unterrichten und der Begegnung mit Menschen aus unterschiedlichen Kulturen? Sie haben eine Leidenschaft für ein Fachgebiet und möchten dieses Wissen gerne an andere weitergeben?
Dann schicken Sie uns einen kurzen Lebenslauf zusammen mit Ihren Qualifikationen per Mail an vhs@wangen.de.
Wir freuen uns über Ihre Bewerbung.

Online- und Hybrid-Kurse

Aufgrund der unsicheren Pandemielage und des hohen Infektionsgeschehens bieten wir einige Kurse entweder als reine Online-Kurse oder als so genannte „Hybrid-Kurse“ an. Damit ist gemeint, dass der Kurs vor Ort stattfindet und zusätzlich die Möglichkeit besteht online teilzunehmen. Sie erkennen die Kurse an folgenden Symbolen:

Hybrid-Kurs = Wahlmöglichkeit online oder Präsenz-Teilnahme

Online-Kurs = online Kurs von zu Hause aus

Kurse ohne Symbol finden in Präsenz statt. Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich gerne an uns.

Vorträge

222-10630 // Dr. Eberhard Scheiffele
Hochsensibel: Problem oder Begabung
Hochsensibilität ist in den letzten Jahren wissenschaftlich erforscht worden und man schätzt, dass 10-15 % der Menschen zu dieser Gruppe gehören. Sie werden manchmal mit Orchideen verglichen, d. h. sie können besonders schön blühen, gehen aber auch leichter kaputt in der falschen Umgebung. Der Löwenzahn hingegen kann fast überall wachsen und blühen. Dieser Vortrag mit Diskussion bietet eine Einführung in das Thema für Betroffene, Angehörige und Interessierte. Die Präsentation bietet einen Überblick über den Stand der Forschung mit den Hauptmerkmalen der Hochsensibilität, ihrer Stärken und möglichen Problembereiche. Es gibt viele Tipps zum Umgang mit Hochsensibilität in sich selber und in anderen Menschen. Ich freue mich auch auf Fragen.
1x, 28.09.22, Mi, 19:00 - 21:00 Uhr (2.67 UE) | Volkshochschule, EG, Raum Minze | 7,00 Euro

222-10430 // Daniela Notz
Nachhaltigkeit & Kreislaufwirtschaft in der Fashionwelt - geht das überhaupt?
Kaum ein Vortragsthema ist momentan so attraktiv, wie das Thema der Nachhaltigkeit und die damit verbundene Kreislaufwirtschaft. Ein globaler Trend, dem sich u. a. die Textilbranche zunehmend stellt oder sogar in Europa gesetzlich stellen muss. Dabei geht es um mehr, als die Verwendung von Bio-Baumwolle und bessere Arbeitsbedingungen. Wissen Sie, wie sich ein Produkt als „nachhaltig“ qualifiziert? Ist Kreislaufwirtschaft tatsächlich möglich? Textilien begegnen Ihnen täglich in vielfältiger Form. Bis ein fertiges Kleidungsstück auf dem Bügel hängt, hat es bereits viel erlebt und oft tausende Kilometer zurückgelegt. Durch das steigende Bewusstsein von Konsumenten gibt es mittlerweile den Gegentrend zur „Fast Fashion“ - und der Möglichkeit des Textil Recyclings und den weiteren R-Strategien wie z. B. Re-use, Re-pair etc.
Dieser Vortrag soll Ihnen Freude machen, verbunden mit „Shopping-Erlebnissen“, bei denen Sie das gute Gefühl haben, sich richtig entschieden zu haben, beim Kauf eines neuen Lieblingsstücks. Ich freue mich auf einen interessanten Abend mit Ihnen.
1x, 13.10.22, Mi, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE) | Häge-Schmiede, Saal, EG | 7,00 Euro

222-10000 // Christian Schmidt
Algorithmen und Big Data: Wie sie unsere Kinder analysieren und steuern
In Kooperation mit dem Rupert-Neß-Gymnasium.
Das Internet und die damit verbundenen Online-Angebote sind längst fester Bestandteil im Alltag vieler Kinder und Jugendlicher. Schnell ein Foto bei Instagram posten, danach kurz im Online-Shop was einkaufen, anschließend das neueste Video des Lieblings-YouTubers anschauen… und schon ist der digitale Fußabdruck wieder ein Stück größer geworden. Es ist nahezu unmöglich, sich im Internet zu bewegen, ohne eine Datenspur zu hinterlassen. Algorithmen sind in der Lage verschiedenste persönliche Daten miteinander zu vernetzen, zu analysieren und so ein scheinbar genaues Bild einer Person zu erstellen. Anhand dieser Auswertungen treffen Unternehmen dann Prognosen über deren künftiges Nutzungsverhalten, sie entscheiden aber auch zum Beispiel, was diese Person im Internet zu sehen bekommt und was vielleicht nicht. Im Rahmen des Vortrags werden diese Zusammenhänge zunächst dargestellt, aber auch Handlungsoptionen aufgezeigt, wie wir unsere Datenspur reduzieren können. Anschließend wollen wir gemeinsam mit den anderen Teilnehmenden diskutieren, welche Auswirkungen dies auf die Erziehung unserer Kinder hat und wie wir diese bei ihrer Mediennutzung begleiten können.
1x, 19.10.22, Mi, 19:00 - 21:00 Uhr (2.67 UE) | Rupert-Ness-Gymnasium, Foyer, C-Bau | freier Eintritt

222-10910 // Dr.-Ing. Dieter Birmann
Sonnenuhren in Wangen und Umgebung
Gestaltung, Funktion, Konstruktion, Restaurierung
In Kooperation mit dem Altstadt- und Museumsverein.
Sonnenuhren faszinieren durch die Vielseitigkeit der Gestaltung bei einem einfachen Konstruktionsprinzip, gezeigt an Beispielen aus der Umgebung von Wangen. Erklärt werden die Zeitablesung, Symbolik und Bedeutung als Zeitnormal. Die Restaurierung historischer Sonnenuhren fördert das Verständnis der „Chronometer des Lebens“.
1x, 24.10.22, Mo, 19:00 - 20:30 Uhr (2 UE) | Häge-Schmiede, Saal, EG | 7,00 Euro

222-10400 // Petra Riedesser
Wohlfühlen mit Feng Shui
Im Feng Shui geht man davon aus, dass alles in unserer Umgebung uns entweder bei der Verfolgung unserer Lebensziele unterstützt oder behindert. In diesem Vortrag erhalten Sie umfassendes Hintergrundwissen zu den Grundprinzipien von Feng Shui. Ziel des Vortrages ist, dass Sie dieses Wissen unmittelbar in Ihrem privaten und beruflichen Alltag anwenden können. Bei Bedarf geht die Dozentin auf Homeoffice und Schlafplatz detailliert ein. Die Vermittlung erfolgt anhand praxisnaher Beispiele, konkreter Empfehlungen aus der jahrelangen Erfahrung der Dozentin und Beantwortung von Teilnehmerfragen. Eine umfassende, qualifizierte Feng Shui Beratung ist im Vortrag nicht möglich.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial.
1x, 26.10.22, Mi, 19:00 - 21:30 Uhr (3.33 UE) | Häge-Schmiede, Saal, EG | 7,00 Euro

DozentInnen Vorträge

Dr.-Ing. Dieter Birmann

Daniela Notz
Mode-Designerin, zertifizierte Trainerin, Merchandise Manager, GS1 Category Manager

Petra Riedesser
Dipl. Bankbetriebswirt, Tao-Geomantie Associated Master, Dipl. Feng Shui Consultand, Dipl. Life-Transformations Coach, Lo'Shu Astrologie Teacher, Feng Shui Space Clearing

Dr. Eberhard Scheiffele
Psychologe, Psychodramatiker, Theatertherapeut

Christian Schmidt
Medienpädagogischer Referent des LMZ

Online-Veranstaltungen aus der Reihe vhs.wissen live

Für diese Veranstaltungen können Sie sich bis zum Vortag per Mail (vhs@wangen.de) anmelden. Sie erhalten dann per Mail den Zugangslink zum Livestream. Die Teilnahme ist kostenfrei. Spenden sind erwünscht.

Nähere Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie unter www.vhs-wangen.de.

222-09004W // Prof. Dr. Peter Dabrock
Künstliche Intelligenz in der Medizin - wie lässt sich ihr Potenzial verantwortlich nutzen?
1x, 04.10.22, Di, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

222-09005W // Prof. Dr. Christiane Nüsslein-Vollhard
Grenzen der Menschheit
1x, 05.10.22, Mi, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

222-09007W // N. N.
Preisträger*in des Deutschen Sachbuchpreises 2022 spricht exklusiv für die Volkshochschulen
1x, 13.10.22, Do, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

222-09009W // Prof. Dr. Michael Hochgeschwender und Clint Smith
Das Erbe der Sklaverei - Eine Reise durch die amerikanische Geschichte (in englischer Sprache)
1x, 17.10.22, Mo, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

222-09010W // N. N.
Journalisten der SZ im Gespräch
1x, 18.10.22, Di, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

222-09013W // N. N.
Preisträger*in des Friedenspreis des Deutschen Buchhandels 2022 in Diskussion
1x, 24.10.22, Mo, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

222-09015W // Prof. Dr. Ian Kershaw
Der Mensch und die Macht. Über Erbauer und Zerstörer Europas im 20. Jahrhundert
1x, 28.10.22, Fr, 19:00 - 20:30 Uhr (2 UE)

222-09016W // Prof. Dr. Susanne Weigelin-Schwiedrzik
Fall und Aufstieg der Weltmacht China
1x, 03.11.22, Do, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

222-09018W // Prof. Dr. Ing. Jan Wörner
Vom Nutzen der Raumfahrt – Innovationen für die Gesellschaft
1x, 08.11.22, Di, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

222-09020W // Özlem Topçu und Richard C. Schneider
Wie hättet ihr uns denn gerne? Ein Gespräch zur deutschen Realität. Muslimisch, jüdisch, deutsch.
1x, 14.11.22, Mo, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

222-09022W // Mischa Meier
Die Barbaren sind die anderen. Wie ein Denkmuster Geschichte prägt.
1x, 16.11.22, Mi, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

222-09024W // Dr. Philipp Blom
Macht Euch die Erde untertan. Aufstieg und Fall einer Idee
1x, 23.11.22, Mi, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

222-09025W // Prof. Dr. Martin Zimmermann
Troia: Geschichte und Mythos einer ewigen Stadt
1x, 27.11.22, So, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

222-09032W // Prof. Lucia Reisch
Überall, unbemerkt und unterschätzt: Wie unser Verhalten als Verbraucher gesteuert wird.
1x, 06.12.22, Di, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

222-09034W // Prof. Dr. Ursula Münch und Hans Moritz
Ein Jahr Bundesregierung - eine Bilanz
1x, 08.12.22, Do, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

222-09036W // Prof. Dr. Angelika Nußberger
Die Menschenrechte: Geschichte, Philosophie, Konflikte
1x, 14.12.22, Mi, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

222-09037W // Dr. Mirjam Neumeister
A Master in the Making - Gemälde von Anthonis van Dyck in der Alten Pinakothek
1x, 15.12.22, Do, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

222-09041W // Prof. Dr. Rainer Schlösser
Vom Lateinischen zu den romanischen Sprachen
1x, 18.01.23, Mi, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

222-09043W // Prof. Kurt Bayertz und Patrick Bahners
Ist Geschichte gestaltbar?
1x, 30.01.23, Mo, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Online-Veranstaltungen aus der Reihe vhs-Verband

222-10000W // Kim Beck
Schönheitsideale im Internet – Kauf dich schön!
1x, 12.10.22, Mi, 18:30 - 20:00 Uhr (2 UE)

222-10002W // Christian Schmidt
Algorithmen und Big Data: Was sie über uns wissen und wie sie unsere Wirklichkeit steuern.
1x, 26.10.22, Mi, 18:30 - 20:00 Uhr (2 UE)

222-10004W // Daniella Schenkenhofer
Freund*in oder Verkäufer*in: Das Geschäftsmodell Influencer*in
1x, 09.11.22, Mi, 18:30 - 20:00 Uhr (2 UE)

222-10006W // Franca Söllner
Vergleichen bis der Arzt kommt: Auswirkungen von Social Media auf die Gesundheit
1x, 23.11.22, Mi, 18:30 - 20:00 Uhr (2 UE)

Welt Alzheimer Tag
Woche der Demenz 2022

Motto 2022 „Demenz – verbunden bleiben“

Buchausstellung und Infostand in der städtischen Bücherei 17.09. - 25.09.2022: „Während der ganzen Woche präsentiert die Stadtbücherei in einer Ausstellung Bücher zum Thema Demenz. Die Bücher können nach Ende der Ausstellung ausgeliehen werden. In der Bücherei gibt es während der Woche zusätzlich ein breites Angebot an Informationsschriften, die gerne mitgenommen werden können.“

Auftaktveranstaltung: „Buchlesung mit Klangschalen“ Was mit Demenz noch alles geht

Eine Lesung mit Erfahrungselementen
Samstag, 17.09.2022, 15.00 - 17.00 Uhr, Stadtbücherei im Kornhaus

Ruth Wetzel, Buchautorin, Altentherapeutin und gerontopsychiatrische Fachkraft mit langjähriger Dozententätigkeit, legt in ihrem Buch ebenso fachlich wie leicht verständlich dar, wie der Zugang zu Menschen mit Demenz personenzentriert und bedürfnisorientiert gelingt.
Freuen Sie sich auf eine lebendige Buchlesung, während der Sie Sabine Pfau (HP Psychotherapie, Yogalehrerin und Klangtherapeutin) einlädt, mit sanften Yogaübungen im Sitzen und vielfältigen Klängen sich selbst zu spüren und zu entspannen.

- Unkostenbeitrag inkl. Imbiss: 3,00 Euro
- Anmeldung: www.vhs-wangen.de oder Tel. 07522 74-242

Vortrag: Unterstützungsmöglichkeiten für Angehörige

Montag, 19.09.2022, 19.00 - 20.30 Uhr Stadtbücherei Wangen
Referent: Herr Stefan Löffler (Pflegestützpunkt) und weitere Institutionen

Herr Löffler vom Pflegestützpunkt des Landkreises Ravensburg und weitere verschiedene Institutionen stellen Unterstützungsmöglichkeiten für Angehörige von demenziell erkrankten Personen vor.

- kostenfrei
- Anmeldung: www.vhs-wangen.de oder Tel. 07522 74-242

„Musik liegt in der Luft“ – aktives Singen, Musizieren und Gestalten für Menschen mit und ohne Demenz

Mittwoch, 21.09.2022, 10.00 - 11.00 Uhr, Spitalhof Wangen
Referentin: Tina Manig, Musik- und Gesangspädagogin, Musikgeragogin
Wir laden alle Menschen mit Demenz und deren Angehörige zu einem abwechslungsreichen Stelldichein mit Musik, Gesang, Bewegung und Tanz ein.

- kostenfrei
- keine Anmeldung notwendig

Theater: “Ich erinnere mich genau“

Donnerstag, 22.09.2022, 19.00 Uhr, Dorfgemeinschaftshaus Deuchelried
Das Stück erzählt liebevoll die Geschichte einer Mutter-Tochter-Beziehung, die durch die Erkrankung der Mutter an Demenz auf die Probe gestellt wird. Mit anfänglichem Optimismus entscheidet sich Hannah, ihre Mutter zu pflegen. Die ersten Anzeichen der Demenzerkrankung erleben die beiden auf humorvolle Weise, komische Situationen entstehen, so manches Geheimnis der Mutter wird gelüftet. Doch bis zum „bitteren Ende“ machen beide auch die Abgründe der Demenzerkrankung durch. Und so finden sie erst zuletzt einen Weg versöhnlich Abschied zu nehmen.

- Unkostenbeitrag inkl. Imbiss: 3,00 Euro
- Anmeldung: www.vhs-wangen.de oder Tel. 07522 74-242

Weitere Informationen:
S. Späth-Esch, Projektleitung „Herz und Gemüt“
Buchweg 8
88239 Wangen
Tel. 07522 797864

Aktion „Herz und Gemüt“
gefördert von der Friedrich Schiedel-Stiftung Große Kreisstadt Wangen im Allgäu

Eltern-Kind Wochenende

222-10510 // Melanie Bentele-Stöhr // Peter Bentele (Erlebnispädagogen)

Waldfamilientag - Projekt: „Gemeinsam Wangen inklusiv (GeWin)“

Ein Kooperationsprojekt der vhs Wangen und dem Projekt GeWin (gemeinsam Wangen inklusiv). Gemeinsam als Familie den Wald erleben - ein erlebnispädagogisches Angebot für Familien mit Kindern mit und ohne Behinderung.
Infos: Gemeinsames Grillen (für Grillgut ist gesorgt). Getränke bitte selbst mitbringen.
Aufsichtspflicht obliegt den Eltern/Begleitpersonen. Keine Toilette vorhanden.
Anmeldeschluss: 28.08.2022
Anmeldung: madlien-wiedermann@t-h-s.de
0162/2742812

GeWin
Gemeinsam Wangen inklusiv

1x, 03.09.22, Sa, 09:30 - 16:00 Uhr (8.67 UE) | Treffpunkt: Parkplatz am Trimm-Dich-Pfad | 5,00 Euro (Bezahlung vor Ort)

Gesellschaft und Wissenschaft

Sensenmähkurs

222-10420 // Heiner Miller // Franz Schmid
Sensenmähen für den Hausgebrauch
Das ist der richtige Kurs für alle, die sich entschlossen haben, zukünftig öfters „zur Sense zu greifen" und das Mähen von Grund auf erlernen möchten. Im Kurs wird vermittelt, wie einfach das Mähen mit der richtigen Sense sein kann. Der Kurs beinhaltet auch das richtige Wetzen sowie Grundlagen des Sensen-Dengelns. Gemäht wird mit gut gedengelten und gewetzten Sensen des Sensenvereins Deutschland e. V. (SVD).
Bitte mitbringen: Vesper, Getränk, regenfeste Kleidung.
Telefon für Rückfragen: 0176 43647525.
1x, 17.09.22, Sa, 07:00 - 13:00 Uhr (5.33 UE) | Bauernhof Erwin und Diemut Bek, Nieratz 1, Niederwangen | 60,00 Euro

Umweltbildung und Naturerlebnisse

NEU // 222-10432 // Daniela Notz
Workshop: DIY Bienenwachstuch & alles Wissenswerte
Bienenwachstücher liegen voll im Trend. Sie sind plastikfrei, wiederverwendbar, atmungsaktiv und antibakteriell - eine echte Alternative in Ihrer Küche zu Alu- und Frischhaltefolie. Probieren Sie es in unserem Workshop einfach aus. An diesem Abend stellen wir ein Bienenwachstuch (Format ca. 25x25 cm) her. Ihren Lieblingsstoff, evtl. in Bio-Baumwolle, können Sie gerne mitbringen, alternativ kann er auch bei der Kursleitung erworben werden, sowie alle weiteren „Zutaten" die wir für die Herstellung verwenden.
Bitte mitbringen: Stoffschere, Lieblingsstoff.
1x, 22.09.22, Do, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE) | Wolfgangstr. 5, EG, Lehrküche | 15,00 Euro

NEU // 222-10450 // Esmeralda Lützner
Schnupperkurs: „Baden in der Waldluft"
Japanischen Forschungsergebnissen zufolge wirkt sich ein Aufenthalt im Wald und das Einatmen der Waldluft positiv auf das körperliche, emotionale und geistige Wohlbefinden des Menschen aus. Unser Ziel ist im Wald durch Übungen und Selbsterfahrung zu erleben, wie sich Stress reduzieren kann und Wohlbefinden gesteigert wird. Dadurch haben wir wieder mehr Kraft für den beruflichen und privaten Alltag. Bei Unwetterwarnung findet der Termin nicht statt, evtl. gibt es dann eine Terminverschiebung.
Bitte mitbringen: Wetter entsprechende Kleidung, festes Schuhwerk, etwas zu trinken, Sitzkissen.
1x, 22.09.22, Do, 16:30 - 18:30 Uhr (2.67 UE) | Treffpunkt: Parkplatz im Wald in der Wittwais / Ölmühle | 15,00 Euro

NEU // 222-10640 // Michael Hofmann
Auszeit Wochenende
Ein Natur-Zeit Wochenende für Erwachsene. Ankommen - sich entspannen - die Natur auf sich wirken lassen. Dieses Wochenende gibt Zeit und Raum sich selbst und der Natur um Neukirch zu begegnen. Wir werden uns mit Waldbaden-Übungen entspannen und am Lagerfeuer mit selbst zubereiteten kulinarischen Köstlichkeiten verwöhnen. Die Übernachtung findet im selbst mitgebrachten Zelt oder Campingbus statt. Für die Verpflegung (bio, regional) wird ein Unkostenbeitrag in Höhe von 30,00 Euro erhoben und vor Ort abgerechnet.
Bitte mitbringen: Zelt, Schlafsack, Isomatte, Wetter entsprechende Kleidung, Taschenlampe, Trinkflasche, kleiner Rucksack.
01.10.22, Sa, 14:00 - 02.10.22, So, 13:00 Uhr | Treffpunkt: wird noch bekannt gegeben | 110,00 Euro

Nachhaltigkeit

NEU // 222-10500 // Madleine Matheis
Moderne Stoffwindeln - natürlich und nachhaltig Wickeln
Natürlich und nachhaltig Wickeln, wie kann das gelingen? Im Workshop werden alle Aspekte angesprochen, die für das Wickeln mit Stoffwindeln wichtig sind: verschiedene Systeme und Materialien, Lagern, Waschen und Trocknen, gesundheitliche Aspekte und Bindungsstärkung, finanzielle Vorteile und wo Sie einen Zuschuss erhalten sowie Anschaffung und nützliches Zubehör. Außerdem üben wir gemeinsam das richtige Anlegen an Übungspuppen.
Der Workshop richtet sich an (werdende) Eltern, Großeltern und andere Interessierte wie pädagogische Berufsgruppen, die mit Wickelkindern zu tun haben.
Rabatt für Paare: Partner 18,00 Euro.
1x, 15.10.22, Sa, 09:30 - 11:45 Uhr (3 UE) | Poststrasse 2, Raum Thymian, 1. OG | 35,00 Euro

Erziehung

NEU // 222-10520 // Sabine Rogg
Dein Kind hört nicht?
„Eigentlich ist es jetzt Zeit, dass du ins Bett gehst."
Was sagt Ihnen dieser Satz? Nichts! Sagen Sie, was Sie meinen, und erleichtern Sie sich Ihren Familienalltag durch bewussten Einsatz von Sprache und klarer Ausdrucksweise, also jedes Wort wirkt und schafft Wirklichkeit! Kinder machen gerne mit, wenn sie wissen, was die Eltern von ihnen wollen. Alltagskonflikte lassen sich oft auf einfache Weise vermeiden, wenn Eltern klare Ansagen machen. Der Schlüssel dazu, ist der bewusste Umgang mit der Sprache. Bereits kleine Änderungen der gewohnten Ausdrucksweise erleichtern Kindern das Mitmachen.
Bei diesem Seminar erhalten Sie zahlreiche sprachliche Anregungen für Ihren Familienalltag.
1x, 29.10.22, Sa, 09:00 - 16:30 Uhr (10 UE) | Häge-Schmiede, Im Giebel, 2. OG | 80,00 Euro

Brauchtum

NEU // 222-10900 // Petra Riedesser
Die Rauhnächte 2022/2023
Viele Geschichten, Bräuche und Traditionen ranken sich um die Rauhnächte. Es ist die Zeit, in der die Natur bereits Vorbereitungen für das nächste Jahr trifft. Genau so können wir die Rauhnächte auch für uns nutzen: wir werden das neue Jahr vorbereiten. 1. Bildungsziel: Sie erhalten umfassendes Hintergrundwissen zu den Traditionen und Bräuchen in dieser besonderen Zeit. 2. Lerninhalt: Sie erweitern ihr Wissen um diese besonderen Nächte, die unsere Vorfahren als Zeit zwischen den Zeiten betrachteten. Sie lernen

verschiedene geschichtliche Hintergründe und Rituale kennen. 3. Vermittlungsmethode: Sie erarbeiten Ihre eigene Checkliste für die Rauhnächtezeit. Anleitung gebe ich mit einer Präsentation und diversen mitgebrachten Büchern und Materialien.
Materialkosten in Höhe von 5,00 Euro werden im Kurs abgerechnet.
1x, 29.11.22, Di, 19:00 - 21:30 Uhr (3.33 UE) | Volkshochschule, EG, Raum Minze | 40,00 Euro

DozentInnen Gesellschaft und Wissenschaft

Michael Hofmann
Erlebnis- und Umweltpädagoge

Esmeralda Lützner
Psychologische Coachin

Heiner Miller
Sensenlehrer des Sensenvereins Deutschland

Madleine Matheis
Kindheitspädagogin

Daniela Notz
Mode-Designerin, zertifizerte Trainerin, Merchandise Manager, GS1 Category Manager

Petra Riedesser
Dipl. Bankbetriebswirt, Tao-Geomantie Associated Master, Dipl. Feng Shui Consultand, Dipl. Life-Transformations Coach, Lo'Shu Astrologie Teacher, Feng Shui Space Clearing

Sabine Rogg
Psychologische Beraterin, Psychomotorikerin, Lingva Eterna® Sprach- und Kommunikationsberaterin

Franz Schmid
Sensenlehrer des Sensenvereins Deutschland

Kommunikation und persönliche Entwicklung

Persönliche Entwicklung und soziales Miteinander

NEU // 222-10650W // Helmut Lange
5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis
Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken. Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken vom professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Just for fun!
Der Onlinekurs spricht jeden an - ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren - probieren Sie es gerne aus! Nach Anmeldung bekommen Sie einen Link mit den Zugangsdaten.
1x, 29.10.22, Sa, 09:00 - 16:00 Uhr (9.33 UE) | Online-Plattform | 60,00 Euro

NEU // 222-10024W // Christine Schmidt
Die Kunst des achtsamen Zuhörens - auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation
Gehört zu werden - jenseits von Ratschlägen, Urteilen und Bewertungen - ist ein ganz tiefes Bedürfnis von uns. Wenn wir es erleben, dann wirkt es gerade in schwierigen Situationen sehr entlastend und befriedend. Im Alltag ist das Zuhören meist sehr selektiv und reduziert. Was sich dann oftmals im Gespräch entwickelt ist Irritation, Frust oder Ärger und zunehmende Abwehr. Das achtsame und aufmerksame Zuhören hat jedoch eine Qualität, die verbindet. Dabei müssen wir mit dem Gesagten gar nicht einverstanden sein. Im Online-Workshop erproben wir gemeinsam verschiedene Formen des Zuhörens und erleben die nährende Wirkung.
3x, 15.11.22 - 29.11.22, Di, 19:00 - 20:30 Uhr (6 UE) | Online-Plattform | 42,00 Euro

222-10026 // Christine Schmidt
Worte können Brücken bauen
In Konfliktsituationen gelingt es oft nicht, eine echte Verbindung zum Gegenüber aufzubauen. Da stehen meist Vorwürfe, Schuldzuweisungen, Anklagen und Urteile dazwischen. Die Gewaltfreie Kommunikation von M. B. Rosenberg zeigt einen alternativen Weg auf, um einen wertschätzenden und aufrichtigen Dialog zu führen, so dass wieder Brücken entstehen können - gerade auch in schwierigen Gesprächen.
1x, 15.10.22, Sa, 09:00 - 13:00 Uhr (5.33 UE) | Weberzunfthaus, St. Severus 2. OG | 50,00 Euro

NEU // 222-11110 // Andrea Deeg-Grathwohl
Neue Wege der Kommunikation - Methode der „friedvollen Kommunikation“ - eine Haltung
Der Workshop vermittelt eine Strategie zur Bewältigung von Konfliktsituationen im familiären wie beruflichen Umfeld. Dabei spielen innere Haltung, die Wahrnehmung eigener Gedanken und Gefühle wie auch Empathie des Gegenübers die entscheidende Rolle. Welche Be- und Verurteilungen schwingen im Raum? Welche verwurzelten Glaubensmuster kommen zum Tragen? Welche Ziele werden verfolgt? Bedeutsam ist, sich dessen bewusst zu werden. Dann beginnt Kommunikation auf Augenhöhe. Die praktische Umsetzung im Rollenspiel trainiert das Formulieren von authentischen Botschaften.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke.
2x, 03.12.22, Sa und 04.12.22, So, jeweils 09:00 - 16:00 Uhr (18.67 UE) | Volkshochschule, Raum Lavendel, EG | 91,00 Euro

222-10632 // Dr. Eberhard Scheiffele
Hochsensibel: Problem oder Begabung
Hat man Ihnen oft gesagt, dass Sie zu empfindlich sind? Oder Sie vielleicht auch gelobt, dass Sie sehr einfühlsam sind? Hochsensibilität ist in den letzten Jahren erforscht worden und man schätzt, dass 10-15 % der Menschen zu dieser Gruppe gehören. Sie werden manchmal mit Orchideen verglichen, d. h. sie können besonders schön blühen, gehen aber auch leicht kaputt in der falschen Umgebung. Der Löwenzahn hingegen kann fast überall wachsen und blühen. Dieses Selbsterfahrungs-Seminar ist für alle, die wissen oder vermuten, dass sie hochsensibel sind. Wir werden uns austauschen durch Gruppengespräche und mit Methoden aus Theatertherapie/Psychodrama. Diese Methoden sind für Hochsensible besonders geeignet, da sie uns ermutigen, unsere Begabung kreativ zu nutzen und unsere eigenen Entdeckungen zu machen. Hier werden Sie nicht analysiert, verurteilt oder bevormundet.
1x, 09.10.22, So, 10:00 - 17:00 Uhr, 60 Min. Pause (8 UE) | Häge-Schmiede, Im Giebel, 2. OG | 69,00 Euro

NEU // 222-10620 // Ulrike Gonzalez
Frauenkreis
Der Frauenkreis ist eine Auszeit aus dem schnelllebigen nach Außen orientierten Alltag, um innezuhalten und dem weiblichen Sein Raum zu geben. Im Frauenkreis ist ganz besonders die Gemeinschaft in Präsenz so wohltuend und nährend. In achtsamer Hinwendung zu dir selbst geht es darum, in Verbindung mit der inneren Stimme und deinen Bedürfnissen zu kommen. Wie ist die Beziehung und der Kontakt zu deinem Körper? Du spürst die Lebendigkeit deines Körpers in der Bewegung und Stille. Du begegnest dir mit Liebe und Wertschätzung. Es geht um Selbstfürsorge und dein zyklisches Frau-Sein, was geachtet und angenommen werden möchte. Wir tauchen ein in die tiefe Weisheit deines Zyklus - dein Mondzyklus. Dieser Frauenkreis bietet spielerische und gleichsam tiefe Impulse an, um Freude, Leichtigkeit und Lebendigkeit in deinem Leben zu nähren. Die Verbundenheit zwischen uns Frauen ist dabei eine wertvolle Ressource. Die Teilnehmerinnen erwarten Hormonyoga (um dein Hormonsystem auszugleichen), achtsame Berührung, Bewegung und Tanz, Meditationen, gemeinsames Singen und achtsamer Austausch in geschützter Runde.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Decke und Kissen.
1x, 08.10.22, So, 09:30 - 17:00 Uhr, 15 Min. Pause (9.67 UE) | Häge-Schmiede, Gymnastikraum, 1. OG | 69,00 Euro

Sprache, Präsentation und Außenwirkung

Kurse mit Ayhan Hardaldali
Bitte beachten: Die TN müssen ein Handtuch, einen kleinen Standspiegel, Make-up und Haarutensilien mitbringen.

222-10604 // Ayhan Hardaldali
Vorher - Nachher - Ein neuer Typ
Die optimale Frisur und das richtige Make-up sollten immer auf den Charakter und Typ der einzelnen Person zugeschnitten sein. Die falsche Frisur, Haarfarbe, Brille und das falsche Make-up lassen Ihr Äußeres in ungünstigem Licht erscheinen. In diesem Seminar zeigt ein erfahrener Imageberater und Maskenbildner, wie Sie Ihre natürliche Schönheit unterstreichen können. Eine persönliche und individuelle Beratung „vorher-nachher" wird angeboten!
Materialkosten in Höhe von 6,00 Euro sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: Fotoapparat und Schreibzeug.
1x, 30.10.22, So, 10:00 - 13:00 Uhr (4 UE) | Weberzunfthaus, Café, EG | 47,00 Euro (inkl. Materialkosten)

222-10608 // Ayhan Hardaldali
Schicke Hochsteckfrisuren für den Alltag und besondere Anlässe
In diesem Seminar erhalten Sie vom Profi Tipps, wie Sie mehr aus Ihrem langen Haar machen können und lernen, mit wenigen Mitteln elegante, freche oder verführerische Frisuren zu stylen. Hilfreiche Tipps und einfache Anleitung, wie Sie Frisuren umsetzen können.
Bitte mitbringen: Klammern, Haarschmuck, Haargummi, Accessoires, Stielkamm, Bürste.
Materialkosten in Höhe von 3,00 Euro sind in der Kursgebühr enthalten.
1x, 30.10.22, So, 14:00 - 17:00 Uhr (4 UE) | Weberzunfthaus, Café, EG | 44,00 Euro (inkl. Materialkosten)

222-10610 // Ayhan Hardaldali
Worin bin ich am besten? Talentcoaching
Die Frage überfordert viele Menschen. Talent steht für eine Begabung, die jeder Mensch hat. Was könnte Ihr Kerntalent sein? Oder wo liegt die verborgene Ursache für Ihren bisherigen Erfolg? Es ist spannend, mehr über sich selbst zu erfahren um die eigenen Fähigkeiten optimal einzusetzen und die Chancen auf Erfolg zu erhöhen. Beweisen Sie Mut und wagen Sie etwas Neues! Inhalt: Aufgaben, die besser zu Ihnen passen, Focus auf potentielle Stärken und Schwächen, erstellen eines Persönlichkeitsprofils. Eine persönliche und individuelle Beratung wird angeboten.
Bitte mitbringen: Schreibzeug und Fotos von sich selbst.
Materialkosten in Höhe von 6,00 Euro sind in der Kursgebühr enthalten.
1x, 27.10.22, Do, 14:00 - 17:00 Uhr (4 UE) | Weberzunfthaus, Café, EG | 47,00 Euro (inkl. Materialkosten)

222-10606 // Ayhan Hardaldali
60 - na und! Lust auf mehr Ausstrahlung!
Sie wollen gut, frisch und attraktiv aussehen? Es gibt keinen Grund, sich vom eigenen Alter unglücklich machen zu lassen! Es liegt an Ihnen, was Sie daraus machen. Beweisen Sie Mut und wagen Sie etwas Neues! Persönliche, individuelle Beratung „vorher-nachher" wird angeboten.
Bitte mitbringen: Fotoapparat und Schreibzeug.
Materialkosten in Höhe von 6,00 Euro sind in der Kursgebühr enthalten.
1x, 27.10.22, Do, 18:00 - 21:00 Uhr (4 UE) | Weberzunfthaus, Café, EG | 47,00 Euro (inkl. Materialkosten)

222-11100 // Heidrun Edel
Small Talk
Freundlich und offen auf Menschen zugehen zu können, ist das Hauptziel dieses Seminars. Sie lernen, wie Sie mit Unbekannten beruflich und privat leicht und charmant ins Gespräch kommen. Blickkontakt und Körpersprache richtig einsetzen, witzig, spontan und unterhaltend sein, ideale Small Talk-Themen und Tabus kennenlernen, fantasievoll formulieren, in bestehende Gruppen hineinfinden, interessante Gesprächsimpulse geben, mit gelungener Verabschiedung positiv in Erinnerung bleiben.
1x, 10.10.22, Mo, 18:30 - 21:30 Uhr (4 UE) | Volkshochschule, Raum Minze, EG | 25,00 Euro

222-11102 // Heidrun Edel
Das Geheimnis der Körpersprache
Körpersprache verrät mehr über einen Menschen als tausend Worte. Wer Mimik und Gestik richtig einschätzen kann, hat einen klaren Vorteil, sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich. Körperhaltung, Gestik und Mimik richtig zu verstehen und einzusetzen bewirkt manchmal Wunder. Machen Sie sich vertraut mit der „Körpersprache" - diesem unwahrscheinlich interessanten und für Sie wertvollen Gebiet.
1x, 14.11.22, Mo, 18:30 - 21:30 Uhr (4 UE) | Weberzunfthaus, Café, EG | 25,00 Euro

DozentInnen Kommunikation und persönliche Entwicklung

Andrea Deeg-Grathwohl
Dipl. Betriebswirtin - Integrativer Lerncoach (zertifiziert)

Heidrun Edel
Bankfachwirtin

Ulrike Gonzalez
Dipl. Pädagogin, Yogalehrerin, Heilpraktikerin Psychotherapie

Ayhan Hardaldali
Maskenbildner, Hairstylist,
Imageberater, Benimm- und Business-Coach IHK

Helmut Lange
Gedächtnistrainer & Coach

Kunst und Handwerk

Dr. Eberhard Scheiffele
Psychologe, Psychodramatiker,
Theatertherapeut

Christine Schmidt
GFK-Trainerin, Coach und Mediatorin

Zeichnung und Malerei

Ute-E. Haffner zu ihren Kursen

Es liegt mir sehr am Herzen, Allen gerade jetzt meine Kurse anzubieten, denn es gibt keinerlei Einschränkungen in der Anwendung meiner Maltechnik. Sowohl mit einer vorsichtigen, kontrolliert vorgehenden Malweise als auch mit Freude an chaotisch-kreativer Ausdrucksweise lassen sich beeindruckende Ergebnisse erzielen - und es sind nicht einmal Vorkenntnisse erforderlich! So bietet der Umgang mit meinen Strukturmaterialien wirklich Jedem eine wundervolle Gelegenheit, Inneres oder in Form von Bildern Mitgebrachtes in vergnüglichen Stunden mit anderen Begeisterten und Neugierigen in Form und Farbe zu bringen.

222-20702 // Ute-E. Haffner
Großflächiges Malen auf Struktur - Mischkurs EinsteigerInnen/ WiederholerInnen
Anmeldung über vhs Wangen.
Ziel dieses Kurses ist es, das nötige Rüstzeug zu erlangen, um sich auf das Suchen und Finden eigener Bilder einzulassen. Wir arbeiten mit Pigmenten, Acrylbinder, Sand, Marmorstaub und Asche. Als Malträger nehmen wir Hartfaserplatten („unser Schreiner" fertigt sie an und rechnet sie mit Ihnen ab) oder Leinwand. Einsteiger benötigen keine Vorkenntnisse. Die Anwesenheit an den ersten beiden Terminen wird vorausgesetzt.
Sämtliche Verbrauchsmaterialien werden von der Dozentin gestellt. Hierfür werden 30,00 Euro im Kurs abgerechnet.
Bitte mitbringen: Föhn, zwei verschieden breite flache Pinsel (ca. 4 und 6 cm breit), ein Satz Japan-Spachtel, Arbeitskleidung, Wasser-Sprayflasche, saugfähige Stofftücher, Atemschutz.
5x, 20.09.22 - 18.10.22, Di, 19:00 - 22:00 Uhr (20 UE) | Buchweg, Atelier I, 2. OG | 106,00 Euro

222-20700 // Ute-E. Haffner
Großflächiges Malen auf Struktur - Mischkurs EinsteigerInnen/ WiederholerInnen
Anmeldung über vhs Wangen.
Kursbeschreibung s. o.
Der letzte Termin findet am Mittwoch, 30.11.2022 statt.
5x, 27.10.22 - 30.11.22, Do, 19:00 - 22:00 Uhr (20 UE) | Buchweg, Atelier I, 2. OG | 106,00 Euro

Kunsthandwerk

222-20906 // Erika Nerb
Ein freches Apfelmäuschen filzen
An diesem Abend filzen wir mit weicher Schafwolle und warmem Seifenwasser in Nassfilztechnik einen hohlen Apfel, etwa in Naturgröße. Im Anschluss dazu filzen wir eine kleine, freche Maus, die später in dem Apfel wohnt. Die Geschichte des neugierigen Apfelmäuschens kennen viele und begeistert seit langem Jung und Alt. Mit dem gefilzten Apfel und der kleinen Maus können Kinder dann spielen und auf Abenteuerreise gehen oder er dient als herbstliche Dekoration. Vorkenntnisse sind von Nutzen. Im Kurs bekommen Sie auch eine kleine Einführung in die Materialkunde. Filzen zählt zu den ältesten Textiltechniken und ist äußerst vielseitig. Aus ungesponnener Schafwolle lassen sich nützliche aber auch zauberhafte Dinge fertigen. Filzen fördert die Motorik, Kreativität, Phantasie und Konzentration. Doch insgesamt macht es einfach riesigen Spaß. Materialkosten in Höhe von 5,00 Euro werden im Kurs abgerechnet.
Bitte mitbringen: Backblech (nicht teilbar), Frotteehandtuch, Nähschere, Nähnadel und Faden.
1x, 12.10.22, Mi, 19:00 - 22:00 Uhr (4 UE) | Treffpunkt Aumühle, EG, Gemeinschaftsraum | 18,00 Euro

222-20904 // Erika Nerb
Romantische Windlichter filzen
In Nassfilztechnik umfilzen wir mit weißer Schafwolle und warmem Seifenwasser eine selbst hergestellte Schablone. Mit farbiger Schafwolle wird dann das Motiv z. B. Fliegenpilz, Blumen, Herzen oder Punkte gelegt. Zum Schluss des Filzprozesses wird die gefilzte, nahtlose Hülle an das Gurken- oder Weckglas (ca. 13 cm hoch) angepasst. Verwirklichen Sie Ihre kreativen Ideen. Jedes Glas wird ein Unikat und sicherlich schön anzusehen. Im Kurs bekommen Sie auch eine kleine Einführung in die Materialkunde. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Auch Menschen mit Behinderung und deren Begleitperson sind herzlich willkommen. Filzen zählt zu den ältesten Textiltechniken und ist äußerst vielseitig. Aus ungesponnener Schafwolle lassen sich nützliche aber auch zauberhafte Dinge fertigen. Filzen fördert die Motorik, Kreativität, Phantasie und Konzentration. Doch insgesamt macht es einfach riesigen Spaß. Materialkosten in Höhe von 5,00 Euro werden im Kurs abgerechnet.
Bitte mitbringen: Backblech (nicht teilbar), Frotteehandtuch, leeres Gurken- oder Weckglas.
1x, 26.10.22, Mi, 19:00 - 21:15 Uhr (3 UE) | Treffpunkt Aumühle, EG, Gemeinschaftsraum | 14,00 Euro

NEU // 222-20902 // Erika Nerb
Filz-Workshop: Wurzelkinder / Blumenkinder filzen
Die Wurzelkinder werden im Frühjahr geweckt und ziehen in die Welt, so heißt es im bebilderten und beliebten Kinderbuch „Etwas von den Wurzelkindern“ von Sybille v. Olfers und entlässt Kinder wie auch Erwachsene mit den gefilzten Figuren in eine Märchenwelt. In diesem Workshop bekommen Sie zuerst eine kleine Materialkunde über die Schafwolle bevor wir eine Hohlform (kleiner Ball) filzen, die in unserem Fall später als Wohnung für das Blumen-/ Wurzelkind dient. Dazu werden wir mit weicher Schafwolle und warmem Seifenwasser in Nassfilztechnik arbeiten. Danach wird ein herzerfrischendes Blumen- oder Wurzelkind erst in Trockentechnik über Draht gewickelt und im Anschluss in Nasstechnik weiter gefilzt. Ob das Blumenkind eine separate Blume in der Hand halten soll oder eine Blüte direkt auf den Kopf gefilzt wird, entscheidet jeder selbst. Die Hohlform ergibt zwei „Wohnungen“ für die Wurzelkinder und so können je nach Zeit und Muße auch zwei Kinder gefilzt werden. Ansonsten kann das Material für ein zweites Kind auch mitgenommen werden. Filzen zählt zu den ältesten Textiltechniken und ist äußerst vielseitig. Aus ungesponnener Schafwolle lassen sich nützliche aber auch zauberhafte Dinge fertigen. Filzen fördert die Motorik, Kreativität, Phantasie und Konzentration. Doch insgesamt macht es einfach riesigen Spaß. Vorkenntnisse müssen vorhanden sein. Materialkosten in Höhe von 7,00 Euro werden im Kurs abgerechnet.
Bitte mitbringen: Backblech (nicht teilbar), Frotteehandtuch, Nähschere, Nähnadel und Faden.
1x, 19.11.22, Sa, 09:00 - 13:00 Uhr (5.33 UE) | Treffpunkt Aumühle, EG, Gemeinschaftsraum | 25,00 Euro

222-20900 // Erika Nerb
Filzen für Einsteiger in der Weihnachtswerkstatt
In der Weihnachtswerkstatt filzen wir in Nassfilztechnik mit Schafwolle und warmem Seifenwasser einen Wichtel oder eine Sternschale. Bei beiden umfilzen wir eine Schablone. So entsteht die Grundform des Objekts. Beim Wichtel wird anschließend mit der Filznadel das Gesicht mit Knollennase und Rauschebart aufgefilzt. Bei der Sternschale wird das Filzstück sternförmig aufgeschnitten und entsprechend geformt und kann später mit Nüssen oder Keksen gefüllt werden. Beides ist sehr dekorativ oder auch ein wunderbares Geschenk. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Auch Menschen mit Behinderung und deren Begleitperson sind herzlich willkommen. Im Kurs bekommen Sie auch eine kleine Einführung in die Materialkunde. Aus ungesponnener Schafwolle lassen sich nützliche aber auch zauberhafte Dinge fertigen. Filzen fördert die Motorik, Kreativität, Phantasie und Konzentration. Doch insgesamt macht es einfach riesigen Spaß. Materialkosten in Höhe von 5,00 Euro werden im Kurs abgerechnet.
Bitte mitbringen: Backblech (nicht teilbar), Frotteehandtuch, Nähschere, Nähnadel und Faden.
1x, 07.12.22, Mi, 19:00 - 22:00 Uhr (4 UE) | Treffpunkt Aumühle, EG, Gemeinschaftsraum | 18,00 Euro

DozentInnen Kunst und Handwerk

Ute-E. Haffner
Malerin

Erika Nerb
Filzdozentin

Musik und Tanz

Rhythmische, melodische und experimentelle Töne

NEU // Dominik Schad
Rhythmus / Bodypercussion / Stomp
Dominik Schad ist Schlagzeuger. Seit 2015 tourt er mit dem weltberühmten Rhythmus-Spektakel „STOMP" trommelnd, klatschend und stampfend durch die schönsten Opernhäuser der Welt. In den angebotenen Workshops sollen rhythmische Grundlagen und Bodypercussion-Techniken erlernt und verschiedene Stomp-Instrumente ausprobiert werden.
1x, 08.10.22, Sa | Häge-Schmiede, Saal, EG
222-21310 | 10:00 - 10:45 Uhr | Workshop für Grundschüler | 20,00 Euro
222-21312 | 11:00 - 12:00 Uhr | Workshop für Jugendliche 10 - 14 Jahre | 27,00 Euro
222-21314 | 13:00 - 14:30 Uhr | Workshop für Erwachsene Anfänger | 40,00 Euro
222-21316 | 14:45 - 16:15 Uhr | Workshop für Erwachsene mit musikalischen / rhythmischen Vorkenntnissen | 40,00 Euro

NEU // 222-21318 // Dominik Schad
Rhythmus / Bodypercussion / Stomp
Workshop für Musik- und Tanzpädagogen
Beschreibung s. o.
1x, 09.10.22, So, 10:00 - 13:00 Uhr (4 UE) | Häge-Schmiede, Saal, EG | 80,00 Euro

222-21320 // Johann Niessen
Ich möchte gerne singen, aber ich trau mich noch nicht!
Ein Kurs für Menschen, die gerne singen möchten, ihrer Singstimme jedoch irgendwie unsicher gegenüberstehen. Wir lassen uns einschwingen in Silben und Tonfolgen, getragen vom gemeinsamen Klangstrom unserer Stimmen. Das Übungsspektrum reicht von auflockernder Bewegung bis zum Liedersingen. Im Vordergrund steht immer das körperliche und seelische Wohlbefinden. Sie dürfen eine Mischung aus Arbeit, Erholung und Freude erwarten. In Afrika existiert ein optimistisches Sprichwort: „If you can walk, you can dance; if you can talk, you can sing!" Wir üben gemeinsam, aber auch in Kleingruppen und einzeln.
Bitte mitbringen: gute Laune, Offenheit, Geduld, Einsatzbereitschaft.
10x, 19.09.22 - 05.12.22, Mo, 19:00 - 20:30 Uhr (20 UE) | Weberzunfthaus, Saal, 1. OG | 130,00 Euro

222-21330 // John Gillard
Gillard's Crazy Mix
Dies ist ein Mix mit allen verschiedenen Gitarrenstilen aus den vhs-Kursen von John Gillard. Flamenco, Flatpicking mit Plektrum, Fingerpicking, Blues und Alpenmusik von Johns Schwiegervater Wilhelm Fritz. Drei Lieder stammen aus dem Kurs „Women's Song Writers". Zwei neue Lieder werden zusätzlich dabei sein, eines davon ist ein altes Lied aus Gillards Repertoire: „There's A Hole In The City". An zehn Abenden kann man die vielen Möglichkeiten der Gitarrentechnik erfahren. Schwierigkeitsgrad: Leicht bis mittelschwer. Voraussetzung: Kenntnis von Noten oder Tabulatur, flüssiger Wechsel in den Tonarten C, G, D, A, E, F und Barree.
Bitte mitbringen: Gitarre, Capo, Notenständer, Schreibzeug.
10x, 28.09.22 - 07.12.22, Mi, 18:00 - 19:30 Uhr (20 UE) | Weberzunfthaus, Saal, 1. OG | 118,00 Euro (inkl. Materialkosten)

222-21332 // John Gillard
Gillard's Crazy Mix
Beschreibung s. o.
10x, 28.09.22 - 07.12.22, Mi, 19:45 - 21:15 Uhr (20 UE) | Weberzunfthaus, Saal, 1. OG | 118,00 Euro (inkl. Materialkosten)

222-21340 // Rolf Waizenegger // Kißlegg
Liedbegleitung mit der Ukulele
Die Ukulele, die hawaiianische „Flohgitarre", erlebt seit ein paar Jahren eine anhaltende „Reinkarnation". Sie wird gerne von Gitarristen als Alternativmöglichkeit für die Begleitung von Liedern und Songs dazugelernt. Auch für Nichtgitarristen ist diese transportable „Minigitarre" mit nur vier Saiten leicht zu erlernen und garantiert 100%igen Spaß und ein Erfolgserlebnis.
Bitte mitbringen: eigenes Instrument, wenn vorhanden. Leihinstrumente sind für den Einstieg begrenzt vorhanden.
10x, 11.10.22 - 20.12.22, Di, 19:00 - 19:45 Uhr (10 UE) | Grundschule Kißlegg; EG; Aula | 60,00 Euro

222-21300 // Antje Leydel-Lehmann
Trommel- und Klangsession für Eltern und Kinder von 6 bis 12 Jahren
An diesem Vormittag tauchen wir ein in die Welt der Rhythmen und Klänge, entdecken verschiedenste Instrumente aus aller Welt, experimentieren damit und gestalten bunte Klangteppiche! Spielend und mit viel Spaß lernen wir die Djembe Trommel kennen. Ein Vormittag voll gemeinsamer Klangfreude für Kids von 6 bis 12 Jahren und einem oder beiden Elternteilen. Willkommen zu einem ganzheitlichen Rhythmuserlebnis! Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Falls kein eigenes Instrument (große Djembe) vorhanden ist, kann dieses für 5,00 Euro pro Person ausgeliehen werden. Bitte bei der Anmeldung angeben. Die Leihgebühr wird im Kurs abgerechnet, die Kursgebühr gilt pro Person.
Bitte mitbringen: eigene große Djembe-Trommel.
1x, 22.10.22, Sa, 10:00 - 12:00 Uhr (2.67 UE) | Martinstorschule, Klassenzimmer Raum 03, EG | 18,00 Euro

222-21302 // Antje Leydel-Lehmann
Circlesongs - Tönen & Singen
Durch bewusstes Atmen und Mitschwingenlassen unserer Stimme, über Summen und Tönen erleben wir, wie sich allmählich unsere inneren Klangräume entfalten. Der Atmosphäre einfacher Kreislieder, gesungener Tänze oder getanzter Lieder aus verschiedenen Kulturen geben wir Raum und Zeit. Manches Mal tönen und singen wir pur, manche Lieder mit Gitarrenbegleitung und manches Mal begleiten wir uns selbst mit einfachsten bis einfachen Körper-Rhythmen und Bodysounds. Besonders auch der Zusammenklang mit der Gruppe macht diesen Nachmittag zu einem wohltuenden Erlebnis. Singen verleiht der Seele Flügel! Es sind keine Vorkenntnisse nötig - auch für Menschen geeignet, die meinen, nicht singen zu können.
1x, 22.10.22, Sa, 13:00 - 16:00 Uhr (4 UE) | Martinstorschule, Klassenzimmer Raum 03, EG | 26,00 Euro

222-21304 // Antje Leydel-Lehmann
Meditatives Trommeln
Die Trommel ist eines der ältesten Musikinstrumente der Menschheitsgeschichte überhaupt und seit Urzeiten in unzähligen Formen auf der ganzen Erde verbreitet. Wenn wir als „moderne Menschen" uns „hand by hand" auf einer Membran mit dem puren Trommelklang beschäftigen, können wir einen Zugang bekommen zur archaischen Kraft des Rhythmus. Die Kraftquelle des meditativen Trommelns lässt sich mit ein wenig initialer Konzentration leicht und spielend erschließen. Dieser Abend ist auch eine Gelegenheit, unterschiedliche Klangqualitäten und Spielweisen von Rahmentrommeln, Djembes, Schlitztrommeln und Cajons kennen zu lernen. Dabei entsteht Einklang, faszinierende Vielstimmigkeit und eine reiche Resonanz aus der Stille. Lassen Sie sich tragen vom Rhythmus und kommen Sie bei sich selbst an! Es sind keinerlei musikalische Vorkenntnisse nötig.
Hinweis: Trommelleihgebühr 5,00 Euro pro Person. Die Leihgebühr wird direkt im Kurs abgerechnet.
1x, 22.10.22, Sa, 17:00 - 20:00 Uhr (4 UE) | Martinstorschule, Klassenzimmer Raum 03, EG | 26,00 Euro

DozentInnen Musik

John Gillard
Gitarrenlehrer, Liedermacher

Antje Leydel-Lehmann
Musiktherapeutin & Rhythmuspädagogin
Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG)

Johann Niessen
Musiklehrer

Dominik Schad
Schlagzeuger

Klassische, moderne und exotische Schritte

222-20520 // Judith Endraß
Stepptanz für AnfängerInnen
Sie hören Musik und Ihre Füße wippen im Takt? Sie kennen Filme mit Fred Astaire und Ginger Rogers und Sie sind begeistert von den Tanzszenen? Sie wollten schon immer mal wissen, wie das mit den klappernden Füßen geht? Alle Fragen mit „Ja" beantwortet? Dann sind Sie herzlich willkommen im neuen Stepptanzkurs.
Bitte mitbringen: Schuhe mit harten (Leder-)Sohlen oder Stepptanzschuhe.
12x, 22.09.22 - 15.12.22, Do, 18:00 - 19:00 Uhr (16 UE) | Martinstorschule, Raum U3, UG | 74,00 Euro

222-20524 // Judith Endraß
Stepptanz für Fortgeschrittene mit 2 Jahren Stepptanz-Erfahrung
Sie haben Grundkenntnisse im Stepptanz (steps, flaps, shuffles ...) und möchten neue Schrittfolgen lernen? Hier lernen Sie eine Choreographie und Übungen zur Technik.
Bitte mitbringen: Schuhe mit harten (Leder-)Sohlen oder Stepptanzschuhe.
12x, 22.09.22 - 15.12.22, Do, 19:00 - 20:00 Uhr (16 UE) | Martinstorschule, Raum U3, UG | 74,00 Euro

222-20528 // Judith Endraß
Stepptanz für Fortgeschrittene mit 4 Jahren Stepptanz-Erfahrung
Kursbeschreibung s. o.
12x, 22.09.22 - 15.12.22, Do, 20:00 - 21:00 Uhr (16 UE) | Martinstorschule, Raum U3, UG | 74,00 Euro

222-20538 // Aurelia Prieto-Welte // Leo Grenz
Tango Argentino für Einsteiger
In diesem Einführungskurs wollen wir die Grundlagen des Tango Argentino kennenlernen. Wir betrachten die unterschiedlichen Rollen und ihre Gemeinsamkeiten in der Bewegung. Gemeinsam wollen wir die Struktur der Tangomusik kennenlernen und in der Bewegung anwenden. In unserem Unterricht animieren wir den Partner- und Rollenwechsel um einen ganzheitlichen Eindruck für die künstlerischen Fähigkeiten zu bekommen. Unser Ziel ist es durch eine entspannte Atmosphäre und viel Freude den Leistungsdruck herauszunehmen und die Kreativität zu fördern. Mit viel Achtsamkeit und Geduld wollen wir den Kurs begleiten und stets ein helfender und motivierender Pol sein. Anmeldung bitte paarweise. Der Kurs findet auch am 04.11.2022 (Herbstferien) statt. Kein Kurs am 28.10.2022.
Bitte mitbringen: Tanzschuhe falls vorhanden.
9x, 16.09.22 - 18.11.22, Fr, 17:30 - 18:30 Uhr (12 UE) | Weberzunfthaus, Saal, 1. OG | 70,00 Euro

222-20534 // Aurelia Prieto-Welte // Leo Grenz
Tango Argentino für Einsteiger mit Vorkenntnissen
In diesem Kurs wollen wir die Grundlagen des Tango Argentino weiter ausbauen. Wir bauen auf den Inhalten des Grundkurses auf und entwickeln unsere Fähigkeiten weiter. Der Fokus liegt hier weiterhin auf den Rollen, ihren Gemeinsamkeiten und der Bewegung. Gemeinsam wollen wir uns mit der Tangomusik auseinandersetzen

Bewegung, Entspannung und Gesundheit

und in der Bewegung anwenden.
In unserem Unterricht animieren wir den Partner- und Rollenwechsel um einen ganzheitlichen Eindruck für die künstlerischen Fähigkeiten zu bekommen. Unser Ziel ist es durch eine entspannte Atmosphäre und viel Freude den Leistungsdruck herauszunehmen und die Kreativität zu fördern. Mit viel Achtsamkeit und Geduld wollen wir den Kurs begleiten und stets ein helfender und motivierender Pol sein. Anmeldung bitte paarweise. Der Kurs findet auch am 04.11.2022 (Herbstferien) statt. Kein Kurs am 28.10.2022.
Bitte mitbringen: Tanzschuhe falls vorhanden.
9x, 16.09.22 - 18.11.22, Fr, 18:30 - 20:00 Uhr (18 UE) | Weberzunfthaus, Saal, 1. OG | 95,00 Euroo

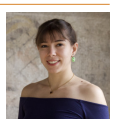
222-20536 // Aurelia Prieto-Welte // Leo Grenz
Tango Argentino für Fortgeschrittene
In diesem Kurs für Fortgeschrittene wollen wir unsere Fähigkeiten vertiefen. Wir lernen unsere Bewegung der Musikstruktur anzupassen. Dabei spielen wir mit den vielen uns vorliegenden Variationen und erzeugen so Figuren und Verzierungen. Wir setzen uns intensiv mit der Bedeutung der Umarmung im Tango Argentino auseinander. Wir wollen hier Sensibilität und Intensität der Umarmung lernen und spüren. In unserem Unterricht animieren wir den Partner- und Rollenwechsel um einen ganzheitlichen Eindruck für die künstlerischen Fähigkeiten zu bekommen. Unser Ziel ist es durch eine entspannte Atmosphäre und viel Freude den Leistungsdruck herauszunehmen, und die Kreativität zu fördern. Mit viel Achtsamkeit und Geduld wollen wir den Kurs begleiten und stets ein helfender und motivierender Pol sein. Anmeldung bitte paarweise. Der Kurs findet auch am 04.11.2022 (Herbstferien) statt. Kein Kurs am 28.10.2022.
Bitte mitbringen: Tanzschuhe falls vorhanden.
9x, 16.09.22 - 18.11.22, Fr, 20:05 - 21:35 Uhr (18 UE) | Weberzunfthaus, Saal, 1. OG | 95,00 Euro

DozentInnen Tanz

Judith Endraß
Dozentin für Stepptanz

Leo Grenz
Dozent für Tango

Aurelia Prieto-Welte
Dozentin für Tango



Bitte beachten!

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen zu allen Kursen (wenn erforderlich) Ihre eigene Matte mit. Vielen Dank!

Fitness und Kondition

222-30228 // Tanja Weimann
Fit mit Fun - Sportliches und Gymnastik
Aufwärmen, spielen, Gymnastik mit Musik, Neues erleben, Beweglichkeit und Ausdauer verbessern, auch mal kleine Ballspiele. Bei wechselnden Inhalten steigern wir Fitness und Wohlbefinden.
Bitte mitbringen: Turnschuhe, Sportmatte.
10x, 28.09.22 - 07.12.22, Mi, 18:00 - 19:30 Uhr (20 UE) | Berger-Höhe-Schule, Sporthalle, EG | 84,00 Euro

222-30232 // Tanja Weimann
Fitness-Power
Ziel dieses Kurses ist es, trotz unterschiedlicher Voraussetzungen, gemeinsam Sport zu treiben und dabei Kondition aufzubauen oder zu verbessern. Durch ein abwechslungsreiches Programm mit Musik werden gezielt einzelne Körperabschnitte sowie Ausdauer für das Herz-Kreislauf-System trainiert. Der Schwerpunkt in diesem Kurs liegt bei der Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, da diese Muskeln für die Stabilität und Beweglichkeit des Rückens sehr wichtig sind.
Bitte mitbringen: Turnschuhe, Sportmatte.
10x, 28.09.22 - 07.12.22, Mi, 19:30 - 20:30 Uhr (13,33 UE) | Berger-Höhe-Schule, Sporthalle, EG | 56,00 Euro

222-30258 // Sabine Becker // Kißlegg
Stepaerobic Bauch-Beine-Po
Die Fitness verbessern durch Körpertraining ist hier das Ziel. Wir machen Bewegungen mit und an Geräten (Steppbrett, Flexibar, kleiner und großer Ball, Tubes, Hanteln ...). Ich übe mit euch eine kleine Steppfolge ein, die wir auf fetzige Musik üben und gleichzeitig die Ausdauer trainieren. Danach gehen wir an Kleingeräte und bauen unsere Muskeln in den verschiedenen Bereichen auf (Bauch, Beine, Po, Rücken und Arme). Kein Kurs am 27.10.2022.
Bitte mitbringen: Handtuch (für die bereit gestellten Bodenmatten), Trinken.
9x, 29.09.22 - 08.12.22, Do, 18:30 - 19:30 Uhr (12 UE) | Sportheim Kisslegg, Gymnastikraum, UG | 58,00 Euro

DozentInnen Fitness und Kondition

Sabine Becker
Tanzlehrerin und
Ausbildungslehrerin im VDT

Tanja Weimann
Physiotherapeutin

Gymnastik und Prävention

222-30244 // Silke Späth-Esch
Life Kinetik® SeniorFit - Gehirntraining durch Bewegung
Gehirntraining durch Bewegung ist auch geeignet für Menschen mit leichten körperlichen Einschränkungen. Life Kinetik® ist eine Trainingsform, in der das wichtigste Instrument des Menschen im Vordergrund steht: das Gehirn. Gerade im zunehmenden Alter ist es wichtig, die verschiedenen Alltagskompetenzen wie Konzentration, Merk- und Reaktionsfähigkeit zu fördern. Die Übungen im Life Kinetik® fördern dies spielerisch und richten sich in diesem Kurs besonders an ältere Menschen, mit dem Ziel längst möglich geistig fit und leistungsfähig zu bleiben. Kein Kurs am 26.10.2022 und 16.11.2022.
Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Kleidung, Getränk.
10x, 21.09.22 - 14.12.22, Mi, 14:30 - 15:30 Uhr (13.33 UE) | Volkshochschule, Raum Lavendel, EG | 120,00 Euro

222-30242 // Silke Späth-Esch
Life Kinetik® - Gehirntraining durch Bewegung
Life Kinetik® ist eine Trainingsform, in der das wichtigste Instrument des Menschen im Vordergrund steht: das Gehirn. Erleben Sie, wie sich durch die Verknüpfung von kognitiven Aufgaben und sanfter sportlicher Bewegung Schritt für Schritt die Handlungsmöglichkeit Ihres Gehirns erweitert. Life Kinetik® macht Spaß und fördert ganz nebenbei Ihre Merkfähigkeit, Aufnahmekapazität und Konzentration - und das unabhängig von Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Konstitution. Kein Kurs am 26.10.2022 und 16.11.2022.
Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Kleidung, Getränk.
10x, 21.09.22 - 14.12.22, Mi, 18:15 - 19:15 Uhr (13.33 UE) | Volkshochschule, Raum Lavendel, EG | 120,00 Euro

222-30248 // Marion Metzler
Wassergymnastik
Ein vielseitiges Übungsprogramm zur schonenden Steigerung von Muskelkraft und Ausdauer, Beweglichkeit und Belastbarkeit. Eine ideale Gymnastik zur Verbesserung von Fitness, Wohlbefinden und Gesundheit.
Bitte mitbringen: Badekleidung, Handtuch.
10x, 06.10.22 - 15.12.22, Do, 19:15 - 20:00 Uhr (10 UE) | St. Jakobus Haslach, Schwimmbad, EG | 115,00 Euro

222-30250 // Marion Metzler
Wassergymnastik
Kursbeschreibung s. o.
10x, 06.10.22 - 15.12.22, Do, 20:00 - 20:45 Uhr (10 UE) | St. Jakobus Haslach, Schwimmbad, EG | 115,00 Euro

222-30210 // Dieter Fesseler
Präventionsgymnastik
Bei dieser Gymnastik mit Musik liegt der Schwerpunkt auf Gesamtkörpergymnastik, Rückenschulung, Funktionsgymnastik und Ausdauertraining für Herz- und Kreislauf. Natürlich wird auch die Kräftigung und Stärkung der Muskulatur miteingeschlossen. Dieses Training ist sowohl für Neu-/Wiedereinsteiger als auch für Ältere sehr geeignet.
Bitte mitbringen: Sportkleidung.
12x, 22.09.22 - 15.12.22, Do, 19:00 - 20:30 Uhr (24 UE) | Häge-Schmiede, Gymnastikraum, 1. OG | 101,00 Euro

222-30212 // Renate Strobel // Kißlegg
Fit Mix - Gutes für den Rücken
Ein effektives Training zur Kräftigung der Rückenmuskulatur, um Rückenbeschwerden vorzubeugen, entgegenzuwirken und die Haltung zu verbessern. Durch einen Mix aus unterschiedlichen Methoden und Techniken werden alle Gelenke mobilisiert und die Körperwahrnehmung und -kontrolle im Alltag geschult.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk.
6x, 18.10.22 - 29.12.22, Di, 19:00 - 20:30 Uhr (12 UE) | Sportheim Kisslegg, Gymnastikraum, UG | 46,00 Euro

222-30282H // Silke Späth-Esch
Gutes für den Rücken
Hybrid-Kurs
Mobilisation, Kräftigung und Dehnung für die gesamte Rumpfmuskulatur. Geeignet zur Prävention und auch nach einer abgeschlossenen Reha Maßnahme.
Es besteht die Möglichkeit, auch online an diesem Kurs teilzunehmen. Bitte bei der Anmeldung angeben. Kein Kurs am 24.10.2022.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk.
10x, 19.09.22 - 12.12.22, Mo, 08:00 - 09:00 Uhr (13.33 UE) | Poststrasse 2, Raum Thymian, 1. OG | 61,00 Euro

222-30284 // Silke Späth-Esch
Gutes für den Rücken
Kursbeschreibung s. o.
Kein Kurs am 24.10.2022.
10x, 19.09.22 - 12.12.22, Mo, 09:15 - 10:15 Uhr (13.33 UE) | Poststrasse 2, Raum Thymian, 1. OG | 61,00 Euro

222-30286 // Silke Späth-Esch
Gutes für den Rücken
Kursbeschreibung s. o.
Kein Kurs am 24.10.2022.
10x, 19.09.22 - 12.12.22, Mo, 10:30 - 11:30 Uhr (13.33 UE) | Poststrasse 2, Raum Thymian, 1. OG | 61,00 Euro

222-30280H // Katrin Schmidt
Rückenfitness
Hybrid-Kurs
Nach einem (koordinativen) Warm-up kräftigen wir vor allem die tiefliegende Rücken- und Bauchmuskulatur (Core) mit und ohne Kleingeräte. Eine sich anschließende Dehnung im Wechsel mit einer Entspannung runden das Fitness-Workout für deinen Rücken ab.
Es besteht die Möglichkeit auch online an diesem Kurs teilzunehmen. Bitte bei der Anmeldung angeben.
Bitte mitbringen: Sportkleidung und -schuhe, Handtuch, Trinken, Matte.
12x, 23.09.22 - 16.12.22, Fr, 08:30 - 09:30 Uhr (16 UE) | Poststrasse 2, Raum Thymian, 1. OG | 73,00 Euro

222-30290H // Katrin Schmidt
Rückenfitness
Hybrid-Kurs
Kursbeschreibung s. o.
12x, 23.09.22 - 16.12.22, Fr, 09:45 - 10:45 Uhr (16 UE) | Poststrasse 2, Raum Thymian, 1. OG | 73,00 Euro

222-30202 // Regina Fischer
Wirbelsäulengymnastik
Auf Musik trainieren wir die Körper-Mobilisation, Kräftigung, Ausdauer und das Gleichgewicht, verbunden mit Körperwahrnehmung und Haltungsschulung durch Techniken vorwiegend aus der Physiotherapie, Yoga, Pilates etc. Kein Kurs am 30.09.2022.
11x, 23.09.22 - 16.12.22, Fr, 10:15 - 11:15 Uhr (14.37 UE) | Volkshochschule, Raum Lavendel, EG | 71,00 Euro

222-30278 // Veronika Schellhorn-Plötz
Im Alltag beweglich - Sanfte Bewegungen nach der Feldenkrais-Methode®
Die von Dr. Moshé Feldenkrais entwickelte Methode („Bewusstheit durch Bewegung") bietet Menschen jeden Alters die Möglichkeit, anhand von einfachen, bewusst wahrgenommenen Bewegungen, die Eigenwahrnehmung und Beweglichkeit zu schulen. Gewohnte Bewegungen und Verhaltensweisen, die anstrengend sind und häufig zu Beschwerden führen, können erspürt, neue Möglichkeiten entdeckt und Leichtigkeit und Freiheit in unseren Bewegungen wiedererlangt werden. Die Feldenkrais-Methode® erfordert keine Voraussetzungen und ist daher für alle geeignet.
Bitte mitbringen: Matte, warme, bequeme Kleidung, kleines Kissen, Decke.
7x, 18.10.22 - 06.12.22, Di, 16:00 - 17:15 Uhr (11.67 UE) | Volkshochschule, Raum Lavendel, EG | 56,00 Euro

222-30276 // Veronika Schellhorn-Plötz
Im Alltag beweglich - Sanfte Bewegungen nach der Feldenkrais-Methode®
Kursbeschreibung s. o.
7x, 18.10.22 - 06.12.22, Di, 17:30 - 18:45 Uhr (11.67 UE) | Volkshochschule, Raum Lavendel, EG | 56,00 Euro

DozentInnen - Gymnastik und Prävention

Dieter Fesseler
Übungsleiter Präventionsgymnastik, Fitnessgymnastik

Regina Fischer
Physiotherapeutin und Sportlehrerin

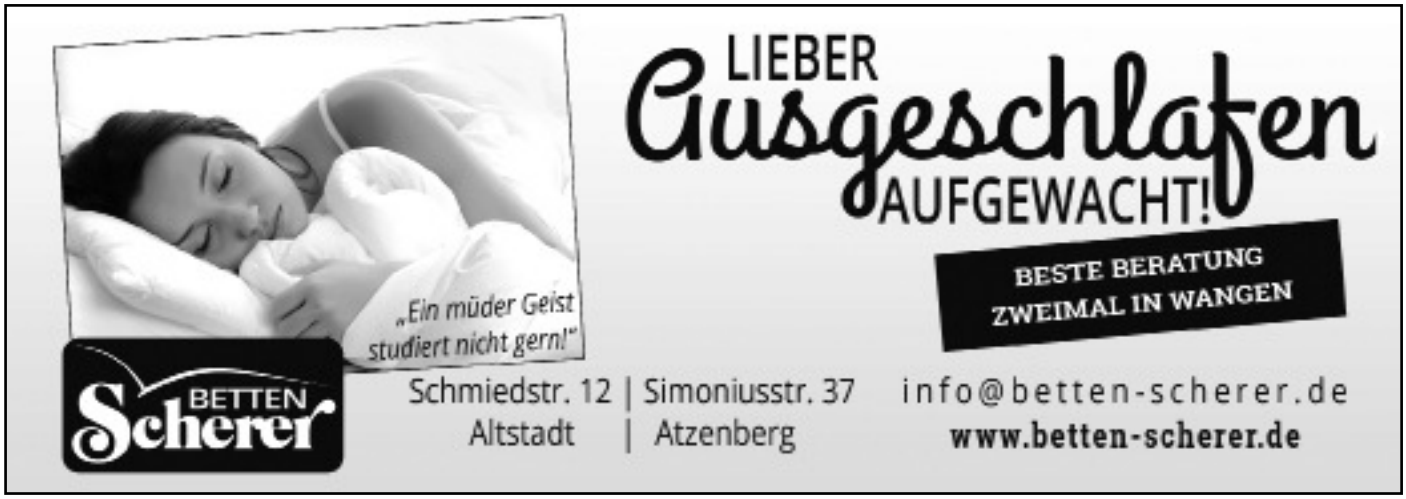
Marion Metzler
staatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin

Veronika Schellhorn-Plötz
Feldenkrais-Lehrerin

Katrin Schmidt
Dipl. Sportwissenschaftlerin, Rückenschullehrerin, Pilatestrainerin

Silke Späth-Esch
Dipl. Sozialpädagogin, Life Kinetik®-Trainerin, ÜL für Prävention und Rehabilitation, Pilatestrainerin

Renate Strobel
Übungsleiterin Freizeitsport und Prävention, DTB-Rückentrainerin



Entspannung

222-30226 // Elfie Jaschik
Innovatives Autogenes Training nach Else Müller (IAT)
Das Innovative Autogene Training basiert auf der Grundlage des klassischen Autogenen Trainings nach Prof. Schultz, welches auf Autosuggestion beruht. Das neue Verfahren nach Else Müller schreibt der Phantasie eine wesentliche Rolle zu. So sind die Formeln des klassischen Autogenen Trainings mit emotionalen Wortbildern verbunden, was zu einem lustvollen und leichten Erlernen führt. Dadurch wird es möglich, wesentlich schneller in eine tiefe und nachhaltige Entspannung zu kommen. Die Kursleiterin wurde persönlich von Else Müller in diesem Verfahren ausgebildet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen.
4x, 06.10.22 - 27.10.22, Do, 17:30 - 18:30 Uhr (5.33 UE) | Häge-Schmiede, Gymnastikraum, 1. OG | 26,00 Euro

NEU // 222-30224 // Elfie Jaschik
Entspannen mit Klangschalen
Lassen Sie sich in die Welt der Klänge entführen und von den Schwingungen der Klangschalen verwöhnen. Spüren Sie die wohltuende und entspannende Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Erleben Sie unterschiedliche Klangschalen, experimentieren Sie mit ihnen und erfahren Sie etwas über ihre Anwendung und Wirkungsweise. Genießen Sie eine kleine Klangreise/Klangmassage und erleben Sie, wie einfach und schnell Entspannung sein kann. Klangschalen und Materialien werden zur Verfügung gestellt. Wer hat kann eine eigene Klangschale mitbringen. Der Kurs ist nicht für Schwangere und Menschen mit einer Herzerkrankung geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Kissen.
1x, 22.10.22, Sa, 14:30 - 16:30 Uhr (2.67 UE) | Volkshochschule, Raum Lavendel, EG | 19,00 Euro

NEU // 222-30216 // Esmeralda Lützner
Progressive Muskelentspannung
Laut dem Erfinder der Progressiven Muskelentspannung, Edmund Jacobson, gehen Unruhe, Angst, Stress und psychische Spannung häufig mit einer automatischen Anspannung der Muskulatur einher. Mittels kontrollierter, bewusster Anspannung und unmittelbar darauf folgender bewusster Entspannung verschiedener Muskeln und Muskelgruppen soll ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden. Lernen Sie in jeder Situation tiefenentspannt zu sein und lernen Sie wie Sie Ihren Körper mit der Kraft Ihrer Gedanken positiv beeinflussen können.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke, Kissen, warme Socken und ein Handtuch als Unterlage.
6x, 23.09.22 - 28.10.22, Fr, 17:00 - 18:30 Uhr (12 UE) | Volkshochschule, Raum Lavendel, EG | 58,00 Euro

222-30218 // Elfie Jaschik
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME)
Die Progressive Muskelentspannung ist ein beliebtes und leicht zu erlernendes Entspannungsverfahren, bei dem durch bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung erreicht werden kann. Dies wirkt sich positiv auf Körper, Geist und Seele aus. Man kann sie fast überall einsetzen, so wirkt sie gut bei Schlafstörungen, Prüfungsstress, während einer Besprechung, in Angstsituationen u. v. m. Sie ist auch für diejenigen geeignet, die mit anderen Entspannungsmethoden bisher nicht so zurechtkamen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen.
4x, 29.11.22 - 20.12.22, Di, 17:30 - 19:00 Uhr (8 UE) | Poststrasse 2, Raum Thymian, 2. OG | 39,00 Euro

222-30220 // Elfie Jaschik
Endlich wieder gut schlafen - für viele ist das nur ein Traum
Die hohen Anforderungen des Alltags, Stress und Hektik führen bei immer mehr Menschen zu Schlafmangel durch Ein- und Durchschlafschwierigkeiten. Erholsamer Schlaf ist jedoch die Quelle für mehr Energie, Wohlbefinden und Gesundheit. In diesem Kurs erlernen Sie, neben theoretischem Wissen rund um das Thema Schlaf, effektive Entspannungstechniken aus Atemtherapie, Progressiver Muskelentspannung, Autogenem Training und Mini-Motion-Bewegungsübungen für den Alltag und die Nächte. Diese sind leicht erlernbar und ein guter Weg zu einem erholsamen Schlaf. Werden Sie ihr eigener Schlaf-Experte! Ein Übungsprogramm hilft Ihnen dabei. Sie erhalten Hintergrundwissen und das Werkzeug, um gleich zu Hause loslegen zu können.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen.
1x, 03.12.22, Sa, 14:30 - 17:00 Uhr (3.33 UE) | Volkshochschule, Raum Lavendel, EG | 24,00 Euro

222-30222 // Elfie Jaschik
Raus aus dem Stress - hinein in die Balance
Immer mehr Menschen leiden unter Stress, was nicht selten zu Erschöpfungszuständen führt. So weit muss es nicht kommen. Ziehen Sie rechtzeitig die Bremse, tanken Sie die Batterien auf, werden Sie aktiv und schalten Sie ab mit Elementen aus verschiedenen Entspannungstechniken und sanften Körperübungen, die positiv auf verkrampfte und angespannte Muskulatur wirken und für innere Ruhe, Entspannung und Ausgeglichenheit sorgen. So gewinnen Sie mehr Lebensqualität und Gelassenheit. In diesem Kurs lernen Sie einfache Relax-Techniken und Tipps und Tricks für die Umsetzung im Alltag kennen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Kissen.
1x, 17.12.22, Sa, 14:30 - 17:00 Uhr (3.33 UE) | Volkshochschule, Raum Lavendel, EG | 24,00 Euro

DozentInnen - Entspannung

Elfie Jaschik
Kursleiterin für Innovatives Autogenes Training, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Klangtherapeutin

Esmeralda Lützner
Psychologische Coachin

Yoga, Pilates und Qigong

222-30102 // Ursula Brandstetter
Yoga am Morgen
Mit Yoga am Morgen wollen wir uns fit halten, den Körper dehnen, Entspannung üben und unsere Kräfte sammeln. Wir lernen verschiedene Asanas kennen, lenken unseren Atem über Pranayamas und konzentrieren den Geist über Mudras (Fingerhaltungen). Mit der Übungspraxis wollen wir Körper, Geist und Seele vereinen, um so entspannt in die Woche starten zu können.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung.
10x, 26.09.22 - 12.12.22, Mo, 08:15 - 09:45 Uhr (20 UE) | Häge-Schmiede, Gymnastikraum, 1. OG | 84,00 Euro

222-30100 // Ursula Brandstetter
Sanftes Yoga am Morgen
Mit sanften Übungen wollen wir Yoga am Morgen praktizieren. Wir üben Asanas, Pranayamas und Mudras und schließen den Kurs mit einer Entspannungseinheit ab. Dabei achten wir besonders auf die Signale unseres Körpers. Wir wollen uns fordern, aber nicht überfordern. Mit einer Übungspraxis wollen wir Körper, Geist und Seele vereinen, um so entspannt in die Woche starten zu können.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung.
8x, 26.09.22 - 28.11.22, Mo, 10:00 - 11:15 Uhr (13.33 UE) | Häge-Schmiede, Gymnastikraum, 1. OG | 56,00 Euro

222-30156 // Claudia Hohl
Feierabend-Yoga - entspannt in den Abend
Yoga ist der perfekte Ausgleich für den Feierabend nach einem anstrengenden Arbeitstag. So können wir durch die Yoga-Übungen in Kombination mit Atem- und Entspannungsübungen den Alltagsstress hinter uns lassen, geistig, emotional und körperlich entspannen und zur Ruhe kommen sowie Verspannungen abbauen und den Rücken entlasten. Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung.
10x, 21.09.22 - 30.11.22, Mi, 17:45 - 19:15 Uhr (20 UE) | Rathaus Niederwangen, Sitzungssaal, 2. OG | 84,00 Euro

222-30162 // Claudia Hohl
Rücken-Yoga
Beschwerden im Bereich von Rücken, Schultern und Nacken werden meistens durch Stress, Fehlhaltung und Bewegungsmangel verursacht. Mit regelmäßigen Yogaübungen können Sie bereits vorhandene Beschwerden lindern und neuen Beschwerden vorbeugen. Die Rückenmuskulatur wird sanft gedehnt und gestärkt, die Wirbelsäule wird flexibler und Bandscheiben und Gelenkknorpel bleiben elastisch.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung.
10x, 21.09.22 - 30.11.22, Mi, 19:30 - 21:00 Uhr (20 UE) | Rathaus Niederwangen, Sitzungssaal, 2. OG | 84,00 Euro

222-30172 // Anke Baumann
Simple ist good
Lächle, atme und gehe langsam. Thich Nhat Hanh - Wir leben in einer komplexen und schnellen Welt. Die Masse an Informationen auf den unterschiedlichsten Ebenen nimmt zu und ist oft anstrengend für Körper, Geist und Seele. Einfachheit tut gut. Einfachheit ist auch gut im Yoga. Es muss nicht kompliziert und ausgefallen sein. Einatmen und Ausatmen, den Atem wahrnehmen. Wieder ins Spüren kommen, den eigenen Herzschlag wahrnehmen. Asanas länger halten und die Wirkung fühlen. Dabei werden uns Atemtechnik (Pranayama) und Meditation begleiten. Einfach Da-sein und sich neu ausrichten. Einfachheit verbindet Körper, Geist und Seele, ist Balsam für den ganzen Menschen und führt zu einem ruhigen, klaren und gesunden Geist.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, Socken.
10x, 29.09.22 - 08.12.22, Do, 18:00 - 19:30 Uhr (20 UE) | Volkshochschule, Raum Lavendel, EG | 97,00 Euro

222-30106 // Rita Stelzer
Hatha-Yoga - Anfänger und Fortsetzer
Yoga ist ein Erfahrensweg, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Durch regelmäßiges Üben von Körperhaltungen (Asanas), verbunden mit bewusst gelenkter Atmung und Entspannung, entwickelt der Mensch ein gesundes Gleichgewicht zwischen Flexibilität, Kraft, Ausdauer und Stabilität. Neben körperlicher Stärke spüren Yoga-Übende immer mehr emotionale Spannkraft, die hilft, den Anforderungen des Lebens besser gewachsen zu sein.
Bitte mitbringen: Matte, Wolldecke, Wollsocken.
11x, 19.09.22 - 12.12.22, Mo, 18:00 - 19:30 Uhr (22 UE) | Häge-Schmiede, Gymnastikraum, 1. OG | 93,00 Euro

222-30108 // Rita Stelzer
Hatha-Yoga - Anfänger und Fortsetzer
Kursbeschreibung s. o.
11x, 19.09.22 - 12.12.22, Mo, 19:45 - 21:15 Uhr (22 UE) | Häge-Schmiede, Gymnastikraum, 1. OG | 93,00 Euro

222-30110 // Rita Stelzer
Hatha-Yoga - Anfänger und Fortsetzer
Kursbeschreibung s. o.
12x, 20.09.22 - 13.12.22, Di, 17:00 - 18:30 Uhr (24 UE) | Boeckeler Stadel Neuravensburg, Vereinsraum, OG | 101,00 Euro

222-30112 // Rita Stelzer
Hatha-Yoga - Anfänger und Fortsetzer
Kursbeschreibung s. o.
12x, 21.09.22 - 14.12.22, Mi, 18:00 - 19:30 Uhr (24 UE) | Häge-Schmiede, Gymnastikraum, 1. OG | 101,00 Euro

222-30114 // Rita Stelzer
Hatha-Yoga - Fortgeschrittene
Kursbeschreibung s. o.
12x, 21.09.22 - 14.12.22, Mi, 19:45 - 21:15 Uhr (24 UE) | Häge-Schmiede, Gymnastikraum, 1. OG | 101,00 Euro

222-30104 // Rita Stelzer
Hatha-Yoga - Anfänger und Fortsetzer
Kursbeschreibung s. o.
12x, 23.09.22 - 16.12.22, Fr, 17:00 - 18:30 Uhr (24 UE) | Häge-Schmiede, Gymnastikraum, 1. OG | 101,00 Euro

222-30150 // Brigitte Dorn
Hatha-Yoga
Yoga ist ein Übungsweg, der Körper, Geist und Seele in Einklang

bringt. Am eigenen Körper erfahren wir durch die Übungen (Asanas), die bewusst gelenkte Atmung (Pranayama) und Entspannung die wohltuende Wirkung von Yoga. Das regelmäßige Üben verbessert die Körperhaltung und Beweglichkeit, vertieft die Atmung und verbessert das allgemeine Wohlbefinden.
10x, 04.10.22 - 13.12.22, Di, 08:15 - 09:15 Uhr (13.33 UE) | Poststrasse 2, Raum Thymian, 1. OG | 65,00 Euro

222-30152 // Brigitte Dorn
Hatha-Yoga
Beschreibung s. o.
10x, 04.10.22 - 13.12.22, Di, 09:30 - 10:30 Uhr (13.33 UE) | Poststrasse 2, Raum Thymian, 1. OG | 65,00 Euro

NEU // 222-30122W // Sabrina Hölzl
Yin Yoga mit ätherischen Ölen online
Nehmen Sie sich in diesem Yin Yoga-Kurs bewusst Zeit für sich selbst und erleben Sie eine tiefgreifende und sanfte Yogapraxis. Der Kurs ist für Anfänger mit oder ohne Vorkenntnisse geeignet. Sie erfahren, wie Sie durch angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können - und das ganz bequem online von zuhause aus. Im Yin Yoga werden die Positionen (Asanas) länger und ohne Kraftanstrengung gehalten. Dadurch wird das Fasziengewebe (das tiefer gelegene Bindegewebe) gedehnt, Verklebungen können gelöst werden. Der Körper kann sich entspannen und die Gedanken können zur Ruhe kommen. Die Wirkung beim Yin Yoga wird durch den Einsatz ätherischer Öle zusätzlich gestärkt. Untersuchungen haben gezeigt, dass ätherische Öle physische und emotionale Vorteile bieten. Beendet wird die Stunde mit einer kleinen geführten Meditation. Die Öle sind in der Gebühr enthalten und werden Ihnen nach der Anmeldung von unserer Dozentin per Post zugeschickt. Falls eine Teilnahme am Live-Kurs nicht möglich ist, schicken wir Ihnen die Aufzeichnung der Stunde im Nachhinein bei Bedarf zu. Für die Teilnahme benötigen Sie ein internetfähiges Gerät (Laptop, Smartphone, Tablet, etc.), eine Matte, eine Decke und/oder Kissen. Der zoom-Link erfolgt vorab per Mail.

4x, 17.11.22 - 08.12.22, Do, 18:15 - 19:30 Uhr (6.67 UE) | Online-Plattform | 44,00 Euro (inkl. Materialkosten)

222-30262 // Bianca Rampas
Yogilates
Yogilates ist ein Rundum-Wohlfühl-Programm für Körper und Geist, mit powervollen Übungsabläufen und herausfordernden Dehnungseinheiten. Der Kurs beinhaltet sowohl kräftigende Pilates-Übungen, als auch dynamische, aktivierende Bewegungsabfolgen aus dem Yoga, welche einerseits schweißtreibend sind, aber auch die Dehnfähigkeit und Geschmeidigkeit des gesamten Körpers verbessern können.
Bitte mitbringen: Matte oder großes Handtuch.
12x, 22.09.22 - 15.12.22, Do, 19:30 - 20:30 Uhr (16 UE) | Poststrasse 2, Raum Thymian, OG | 77,00 Euro

222-30184 // Dr. Thomas Bek
Taiji-Qigong: Ruhe und Bewegung
Gemeinsam werden Übungsreihen aus dem Taiji und Qigong eingeübt und vertieft. Durch gleichmäßig fließende Bewegungen wird der Körper gelockert, der Geist beruhigt und die Selbstwahrnehmung geschult. Neben der allgemeinen Förderung der Gesundheit soll Schritt für Schritt die eigene Wahrnehmung differenziert und sensibilisiert werden. Die Übungen erleichtern es im Hier und Jetzt anzukommen und - wie es so schön nach alter Tradition heißt - das Leben zu pflegen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sitzkissen, warme Socken.
9x, 10.10.22 - 12.12.22, Mo, 18:30 - 19:45 Uhr (15 UE) | Volkshochschule, Raum Lavendel, EG | 73,00 Euro

222-30136 // Wellus Müller
Qigong-Yangsheng für Wiederholer
Ausgewählte Übungen aus den Methoden der 15 Ausdrucksformen, dem Spiel der fünf Tiere und den acht Brokaten. Durch langsame, fließende, achtsam ausgeführte Bewegungen werden die Leitbahnen und Energiezentren angesprochen. Wir schulen die Körperwahrnehmung und die innere Haltung der Achtsamkeit. In der Mitte verankert und mit der Erde verbunden, üben wir die Öffnung zur äußeren Welt. Poetische Vorstellungsbilder fördern Leichtigkeit und Lebensfreude.
Dieser Kurs ist nicht für Anfänger geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastik- oder Turnschuhe.
11x, 28.09.22 - 14.12.22, Mi, 18:30 - 19:45 Uhr (18.33 UE) | Poststrasse 2, Raum Thymian, 1. OG | 97,00 Euro

222-30148 // Wellus Müller
Qigong-Yangsheng für Anfänger und Fortsetzer - die 15 Ausdrucksformen
„Qi“ heißt Lebenskraft, „gong“ steht für das stete, achtsame Üben. Zum Einstieg eignen sich besonders gut die „15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“ mit ihren klaren und abgeschlossenen Bewegungen und Ruhehaltungen. Vorstellungsbilder aus der Natur dienen als Vorbild für Bewegungen und Kraftqualitäten, als Inspiration für verschiedene Arten von Lebendigkeit und Wohlbefinden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastik- oder Turnschuhe.
11x, 28.09.22 - 14.12.22, Mi, 20:00 - 21:15 Uhr (18.33 UE) | Poststrasse 2, Raum Thymian, 1. OG | 97,00 Euro

222-30144 // Wellus Müller
Qigong - Die Übungen des Einklangs von Natur und Mensch
In diesem Kurs werden ausgewählte Übungen aus den Methoden des Qigong Yangsheng (15 Ausdrucksformen, fünf Tiere, éméi) geübt, die von Naturbildern inspiriert werden. Die Beschreibung von Naturphänomenen wurde im alten China in Beziehung gesetzt zur inneren Gestimmtheit des Menschen. Beim Üben des Qigong verbinden wir uns mit Eigenschaften und Kräften der Natur, wie der Stabilität der Berge, der Wandlungsfähigkeit von Wolken, der Leichtigkeit der Kraniche.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung für drinnen - wetterfeste Kleidung für draußen.
1x, 20.11.22, So, 09:00 - 17:00 Uhr, 120 Min. Pause (8 UE) | Poststrasse 2, Raum Thymian, 1. OG | 50,00 Euro

222-30194 // Barbara Ufer // Barbara Dentler // Kißlegg
ChanMiGong: Die Mitte stärken und aus dem Bauch lächeln
In unserer „energetischen" Mitte (chin. Dantian) begegnen sich Himmel und Erde. Sind wir stark im Erdelement, so können wir gut für uns und andere sorgen. Wir erfahren Geborgenheit in uns selbst, entscheiden und handeln souverän und klar und voller Mitgefühl und Frieden. Mit ausgewählten Übungen aus dem daoistischen Qigong, sowie aus dem ChanMiGong werden wir an diesem Abend die Kraft des Erdelementes erfahren.
Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschuhe, kleiner Imbiss.
1x, 23.09.22, Fr, 17:00 - 20:30 Uhr (4.67 UE) | Kisslegg, Albert-Schweitzer-Schule, Turnhalle | 27,00 Euro

222-30196 // Barbara Ufer // Barbara Dentler // Kißlegg
ChanMiGong: Die Kraft des Herzens stärken
Das Herz gilt als das zentrale Organ des Menschen. Ist es weit und groß, beflügeln uns Selbstvertrauen und Zuversicht. In unserem Herzen ordnen sich die Dinge und finden ihren richtigen Platz. „Man sieht nur mit dem Herzen gut", sagte der kleine Prinz. Mit ausgewählten Übungen aus dem daoistischen Qigong, sowie aus dem ChanMiGong harmonisieren wir den gesamten Organismus, reinigen und stärken das Herz und öffnen die Meridiane, so dass das Qi, die Lebenskraft, in alle Zellen und Poren dringen kann.
Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschuhe, kleiner Imbiss.
1x, 18.11.22, Fr, 17:00 - 20:30 Uhr (4.67 UE) | Kisslegg, Albert-Schweitzer-Schule, Turnhalle | 27,00 Euro

222-30182 // Conny Niermann
Schnupperkurs Huichungong - Das Verjüngungs-Qigong
In diesem Kurs werden harmonische und sanfte Übungen aus dem Huichungong geübt. Das regelmäßige Praktizieren kann viele positive Wirkungen auf den gesamten Menschen haben. Der Kurs ist geeignet für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse. Es wird im Anschluss ein fortlaufender Kurs Huichungong am Montagabend oder Dienstagvormittag angeboten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.
1x, 08.10.22, Sa, 10:00 - 12:30 Uhr (3.33 UE) | Poststrasse 2, Raum Thymian, 1. OG | 20,00 Euro

222-30188 // Conny Niermann
Huichungong - Das Verjüngungs-Qigong
Kursbeschreibung s. o.
8x, 18.10.22 - 13.12.22, Di, 08:30 - 10:00 Uhr (16 UE) | Volkshochschule, Raum Lavendel, EG | 77,00 Euro

222-30186 // Conny Niermann
Huichungong - Das Verjüngungs-Qigong
Kursbeschreibung s. o.
8x, 17.10.22 - 12.12.22, Mo, 17:00 - 18:30 Uhr (16 UE) | Poststrasse 2, Raum Thymian, 1. OG | 77,00 Euro

222-30294H // Katrin Schmidt
Pilates
Hybrid-Kurs
Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining, das Körper und Geist beansprucht, die tiefliegende Muskulatur trainiert und somit Körperhaltung und Körperwahrnehmung verbessert. Erlebe deinen Körper kräftiger, flexibler und ausdauernder! Es besteht die Möglichkeit auch online an diesem Kurs teilzunehmen. Bitte bei der Anmeldung angeben.
Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Sportkleidung, Socken.
12x, 20.09.22 - 13.12.22, Di, 18:00 - 19:00 Uhr (16 UE) | Poststrasse 2, Raum Thymian, 1. OG | 73,00 Euro

222-30296H // Katrin Schmidt
Pilates für Fortgeschrittene
Hybrid-Kurs
Kursbeschreibung s. o.
12x, 20.09.22 - 13.12.22, Di, 19:15 - 20:15 Uhr (16 UE) | Poststrasse 2, Raum Thymian, 1. OG | 73,00 Euro

222-30204 // Bianca Rampas
Pilates
Beim Pilates-Training werden besonders die tiefen Bauch- und Rückenmuskeln sowie der Beckenboden gestärkt. Die Beweglichkeit, Konzentrationsfähigkeit und Körperwahrnehmung werden insgesamt verbessert. Übungen zur Balance zwischen Spannung und Entspannung helfen uns auch im Alltag in Stressmomenten gelassener zu reagieren. Besonderes Augenmerk liegt auch darauf, dass die Übungen in anatomisch gesunder Körperhaltung durchgeführt werden, um effektiv und sicher zu trainieren und Haltungsproblemen entgegen zu wirken. Am Ende dieser Trainingseinheit dehnen und entspannen wir uns ausgiebig.
Bitte mitbringen: Matte, großes Handtuch.
12x, 21.09.22 - 14.10.22, Mi, 09:00 - 10:00 Uhr (16 UE) | Poststrasse 2, Raum Thymian, 1. OG | 77,00 Euro

222-30206 // Bianca Rampas
Pilates basics
Kursbeschreibung s. o.
12x, 22.09.22 - 15.12.22, Do, 18:15 - 19:15 Uhr (16 UE) | Poststrasse 2, Raum Thymian, 1. OG | 77,00 Euro

DozentInnen - Yoga, Pilates und Qigong

Anke Baumann
Erzieherin, Waldpädagogin, Yogakursleiterin (YZU)

Dr. Thomas Bek
Taiji-Qigong-Lehrer

Ursula Brandstetter
Yogalehrerin

Barbara Dentler
Logopädin, Kursleiterin für Qigong und Kinder-Qigong, Mitglied der Deutschen Qigong-Gesellschaft

Kochen und Ernährung

Brigitte Dorn
Yogalehrerin BDY

Sabrina Hölzl
Yoga-Kursleiterin DT, Yogatrainer BDY i. A.

Claudia Hohl
Yogalehrerin

Wellus Müller
Kursleiter der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng

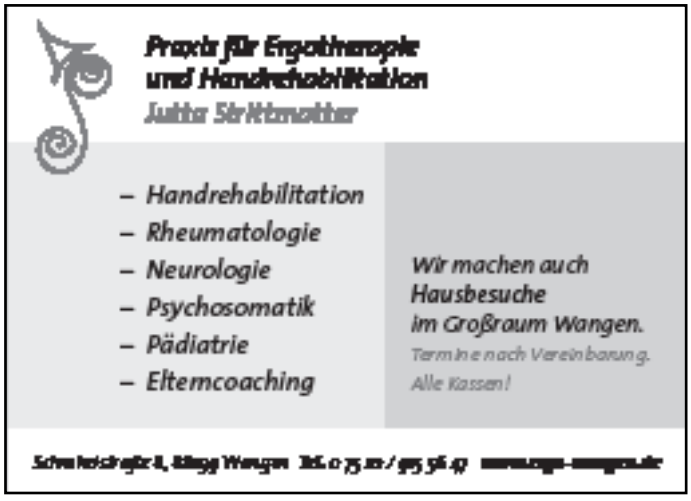
Conny Niermann
Kursleiterin der Int. Gesellschaft für Chin. Medizin

Bianca Rampas
Pilates-Dozentin

Katrin Schmidt
Diplom-Sportwissenschaftlerin, Rückenschullehrerin, Pilatestrainerin

Rita Stelzer
Yogalehrerin

Barbara Ufer
Realschullehrerin a. D., Kursleiterin für Qigong und Kinder-Qigong



Regionales und Fremdländisches

NEU // 222-30500 // Andrea Deeg-Grathwohl
Morgenstund hat Gold im Mund
Wie der richtige Turbostart in den Tag gelingt und welche Bedeutung dem Sprichwort „Frühstücke wie ein Kaiser" zukommt, klären wir in diesem Food-Workshop. Im praktischen Teil kreieren wir den Energiekick für den Tag und erleben, wie schmackhaft Brain-& Soulfood in der 5-Elemente-Küche aussieht. Tricks, diese ins Morgenritual einzubauen, inklusive. Materialkosten in Höhe von 5,00 Euro sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: Schürze, Vorratsbehälter, Geschirrtuch.
1x, 26.11.22, So, 10:00 - 13:30 Uhr (4.67 UE) | Wolfgangstr. 5, Lehrküche, EG, Eingang Rückseite der Schule | 36,00 Euro (inkl. Materialkosten)

NEU // 222-30502 // Andrea Deeg-Grathwohl
Kochen in Deinem Element - die Schatzkiste der „5-Elemente"-Küche
Essen ToGo, Fasten, Veggie oder SlowFood. In diesem Kochworkshop nehmen wir Ernährungsgewohnheiten und -irrtümer unter die Lupe und erfahren gleichzeitig wie unser Stoffwechsel auf Dauer optimal funktioniert. Welche Nahrungsmittel unsere Mitte stärken und wir damit den richtigen Treibstoff für Körper, Geist und Seele wählen. Mit der Vielfalt der 5-Elemente-Küche zaubern wir mit Kräutern, Gewürzen & Co. Bekömmlichkeit und Geschmack auf den Teller und kochen nach individuellen Befindlichkeiten im Reigen der Jahreszeiten. Eine Kostprobe gefällig? Materialkosten in Höhe von 5,00 Euro sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: Schürze, Vorratsbehälter, Geschirrtuch.
1x, 20.09.22, Di, 17:30 - 21:00 Uhr (4.67 UE) | Wolfgangstr. 5, Lehrküche, EG, Eingang Rückseite der Schule | 36,00 Euro (inkl. Materialkosten)

NEU // 222-30530 // Iris Benzinger
Herbstliche Küche
Freuen Sie sich auf einen herbstlich bunten Kochabend mit Kürbis, einem Eintopf mit Fleisch, verschiedenem Gemüse, selbstgebackenem Brot mit Dip und einem süßen Abschluss. Materialkosten in Höhe von 15,00 Euro sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: Behälter für Reste, Marmeladenglas.
1x, 27.10.22, Do, 18:30 - 22:30 Uhr (5.33 UE) | Wolfgangstr. 5, Lehrküche, EG, Eingang Rückseite der Schule | 50,00 Euro (inkl. Materialkosten)

NEU // 222-30532 // Iris Benzinger
Festlicher Kochabend für Gäste
Ein perfektes Menü mit Fleisch und Fisch für Gäste und Familie, das sich gut vorbereiten lässt. Außerdem werden wir ein Geschenk aus der Küche zubereiten und Plätzchen backen. Materialkosten in Höhe von 15,00 Euro sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: Behälter für Reste, Marmeladenglas.
1x, 01.12.22, Do, 18:30 - 22:30 Uhr (5.33 UE) | Wolfgangstr. 5, Lehrküche, EG, Eingang Rückseite der Schule | 50,00 Euro (inkl. Materialkosten)

222-30520 // Dayani Rajapakse
Ayurvedische Küche
Im Ayurveda gilt Nahrung als Medizin. Die Ernährung wird also sehr genau an die Doshas angepasst. So sollte ein „Vata"-Typ blähende Speisen wie Kohl oder gereiften Käse meiden. „Pitta"-Menschen wird empfohlen, weniger scharf, sauer und salzig zu essen und „Kapha"-Typen sollten herbe, scharfe und leichte Kost mit viel Obst und Gemüse wählen. An diesem Abend werden wir neue Rezepte kochen, gesunde und köstliche Getränke wie Tees zubereiten und verwenden nur hochwertige Lebensmittel. Wir bereiten ein leckeres 4-5 Gänge-Menü zu. Materialkosten in Höhe von 25,00 - 30,00 Euro für Lebensmittel aus biologischem Anbau und Getränke werden im Kurs abgerechnet.
Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Reste.
1x, 23.09.22, Fr, 16:30 - 21:30 Uhr (6.67 UE) | Wolfgangstr. 5, Lehrküche, EG, Eingang Rückseite der Schule | 44,00 Euro

222-30524 // Dayani Rajapakse
Sri-lankische Küche
Das Hauptgericht in Sri-Lanka ist „Rice and Curry", meistens zubereitet mit Kokosmilch, Chilischoten, Curryblättern, Zimt, Knoblauch und „Malediven Fish". Andere Spezialitäten sind Hoppers, String Hoppers, roter Reis, Kottu und Pittu, verschiedene Meeresfrüchte und Curry Mischungen. Lassen Sie sich überraschen von leckeren Köstlichkeiten sowie alkoholischen Getränken und Tees. Wir werden an diesem Abend ein 4-5 Gänge-Menü zubereiten. Materialkosten in Höhe von 25,00 - 30,00 Euro für Lebensmittel aus biologischem Anbau und Getränke werden im Kurs abgerechnet.
Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Reste.
1x, 21.10.22, Fr, 16:30 - 21:30 Uhr (6.67 UE) | Wolfgangstr. 5, Lehrküche, EG, Eingang Rückseite der Schule | 44,00 Euro

222-30522 // Dayani Rajapakse
Indische Küche
Die indische Küche schätzt Rezepte, die gut schmecken und originell sind. Besonders die zahlreichen Gewürze geben den Gemüse-, Fleisch-, Fisch- und Hülsenfruchtgerichten ihre unverwechselbare Note. An diesem Abend lernen Sie ein perfektes indisches Menü mit Fleisch oder Fisch, alkoholischen Getränken und Tee für Familie und Gäste zuzubereiten. Wir bereiten ein leckeres 4-5 Gänge-Menü zu. Materialkosten in Höhe von 25,00 - 30,00 Euro für Lebensmittel aus biologischem Anbau und Getränke werden im Kurs abgerechnet.
Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Reste.
1x, 18.11.22, Fr, 16:30 - 21:30 Uhr (6.67 UE) | Wolfgangstr. 5, Lehrküche, EG, Eingang Rückseite der Schule | 44,00 Euro

Süßes und Herzhaftes

222-30550 // Violeta Kristen
Gesünder naschen ohne Zucker
Gesunde Ernährung ist nicht immer leicht und auf das Naschen zu verzichten noch schlimmer. Aber das muss es gar nicht sein. Lerne unter professioneller Anleitung wie du kinderleicht „Naschen ohne Zucker" in deinen Alltag integrierst. Gemeinsam werden wir nicht nur eine cremig-schokoladige Tarte backen, sondern zuckerfreie Snacks und unsere eigene zuckerfreie Schokolade zaubern. Spaß am gemeinsamen Naschen, Ausprobieren und Austauschen stehen im Vordergrund. Materialkosten in Höhe von 21,00 Euro sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter, Schürze.
1x, 21.09.22, Mi, 18:00 - 22:00 Uhr (5.33 UE) | Wolfgangstr. 5, Lehrküche, EG, Eingang Rückseite der Schule | 56,00 Euro (inkl. Materialkosten)

222-30544 // Violeta Kristen
Pralinenkurs für Anfänger
Pralinen - klein, süß, mundgerecht und einfach zum Vernaschen. Gemeinsam unter professioneller Anleitung werden wir verschiedene Sorten Pralinen zaubern. Ihr werdet erlernen, wie man eine Ganache herstellt, wie Hohlkörper gefüllt und wie Pralinen überzogen werden. Ebenfalls erlernt ihr wie man Schokolade richtig temperiert und wie die kleinen Naschereien ausdekoriert werden können. Spaß am gemeinsamen Backen, Naschen und Austauschen stehen im Vordergrund. Materialkosten in Höhe von 22,00 Euro sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter, Schürze.
1x, 18.10.22, Di, 17:30 - 22:00 Uhr (6 UE) | Wolfgangstr. 5, Lehrküche, EG, Eingang Rückseite der Schule | 62,00 Euro (inkl. Materialkosten)

222-30538 // Violeta Kristen
Macarons-Backkurs
Macarons - das bunte Trendgebäck aus Frankreich. Das Kleingebäck ist vielseitig und eignet sich hervorragend als Tortendeko, Geschenkidee oder ganz einfach zum Vernaschen zu Hause. Lerne unter professioneller Anleitung, wie man perfekte Macarons wie in französischen Patisserien bäckt. Schön bunt und mit einer leckeren Füllung müssen sie sein. Spaß am gemeinsamen Backen, Naschen und Austauschen stehen im Vordergrund. Materialkosten in Höhe von 17,00 Euro sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter, Schürze.
1x, 16.11.22, Mi, 18:00 - 22:00 Uhr (5.33 UE) | Wolfgangstr. 5, Lehrküche, EG, Eingang Rückseite der Schule | 52,00 Euro (inkl. Materialkosten)

NEU // 222-30546 // Violeta Kristen
Winterlicher Drip-Cake zum Advent
Sie sind der Hingucker und das nicht nur im Sommer: Drip-Cakes. Diese tolle Torte überzeugt durch Geschmack und ihr köstliches Aussehen! In diesem Kurs lernst du, wie du Böden und Füllungen herstellen kannst und wie du sie sicher aufeinander stapelst. Außerdem erfährst du, wie man die Torte korrekt einstreicht und ein gleichmäßiges Dripping erzielt. Anschließend kannst du beim Dekorieren wunderbar winterlich kreativ werden. Materialkosten in

Höhe von 35,00 Euro sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Tortenbox für den Transport einer ganzen Torte, Schürze.
1x, 30.11.22, Mi, 17:30 - 22:00 Uhr (6 UE) | Wolfgangstr. 5, Lehrküche, EG, Eingang Rückseite der Schule | 75,00 Euro (inkl. Materialkosten)

DozentInnen
Kochen und Ernährung

Iris Benzinger
Staatliche geprüfte Hauswirtschafterin

Andrea Deeg-Grathwohl
Dipl. Betriebswirtin & zertifizierte Ernährungsberaterin

Violeta Kristen
Konditormeisterin

Dayani Rajapakse
Konditorin aus Sri Lanka

Stadtmetzgerei BLASER
Inhaber Andreas Kirchle ...ehrlich gut
METZGEREI • PARTYSERVICE & CATERING • IMBISS

Metzgerei JOOS
Wangen im Allgäu
... so schmeckt's zuhause!

Neubau
Umbau
Anbau
Meisterhaft
...gut gebaut!
Bauunternehmen August Blaser
Inh. Christof Embritz
Meisterfachbetrieb
Zertifizierter Energiefachbetrieb
Dentenweiler 19
88069 Tettnang
Tel 0 83 88 92 05 81
Fax 0 83 88 92 04 842
Mobil 01 70 86 93 55 4
info@bau-mit-blaser.de
www.bau-mit-blaser.de

Gut, wenn man die Experten an seiner Seite hat.
Mobil: 0173 811 19 227
GARANT IMMOBILIEN
Denken Sie an mich...
... wenn Sie hören, dass jemand ein Haus, eine Wohnung oder ein Grundstück verkaufen möchte.
... wenn Sie hören, dass jemand eine Immobilie kaufen möchte.
... wenn Sie hören, dass jemand eine Immobilie zu vermieten hat.
... wenn Sie hören, dass jemand unsicher ist, wieviel seine Immobilie wert ist.
... wenn Sie hören, dass jemand Fragen rund um Immobilien hat
www.garant-immo.de

Sprachen und Integration

Sprachkurse

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen
Zur besseren Einstufung des Sprachniveaus wurde ein gemeinsamer europäischer Referenzrahmen (GER) entwickelt, der die jeweiligen sprachlichen Fertigkeiten in einem Raster von sechs international vergleichbaren Niveaustufen (A1, A2, B1, B2, C1, C2) festlegt.

Der Referenzrahmen hat für Sie folgende Vorteile:
1. Sie können als Teilnehmende von Sprachkursen Ihre eigenen Lernfortschritte gut verfolgen.
2. Ihre im Rahmen des GER erworbenen Sprachkenntnisse sind international gültig und vergleichbar.

Anfänger → Experte

A1	Am Ende dieser Stufe können Sie einfache Wörter und Sätze verstehen, sich auf einfache Art verständigen und Standardformulare ausfüllen.	Elementare Sprachverwendung
A2	Am Ende dieser Stufe können Sie einfache Alltagsgespräche führen und verstehen. Sie können kurze Notizen und Mitteilungen verfassen.	
B1	Am Ende dieser Stufe können Sie das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird. Sie können in einfachen zusammenhängenden Sätzen sprechen, Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen und persönliche Briefe schreiben.	Selbstständige Sprachverwendung
B2	Am Ende dieser Stufe können Sie sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und ihre Ansichten vertreten. Sie können detaillierte Texte verfassen und Filme, Artikel und Berichte über aktuelle Fragen verstehen.	
C1	Am Ende dieser Stufe können Sie Unterhaltungen relativ mühelos verstehen, sich spontan meist fließend ausdrücken, komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen und sich schriftlich klar, strukturiert und detailliert ausdrücken.	Kompetente Sprachverwendung
C2	Am Ende dieser Stufe können Sie ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen, sich mühelos sicher und angemessen an allen Gesprächen beteiligen, jede Art geschriebenen Texts verstehen und sich auch in anspruchsvollen Texten differenziert ausdrücken.	

Bücher für Sprachkurse

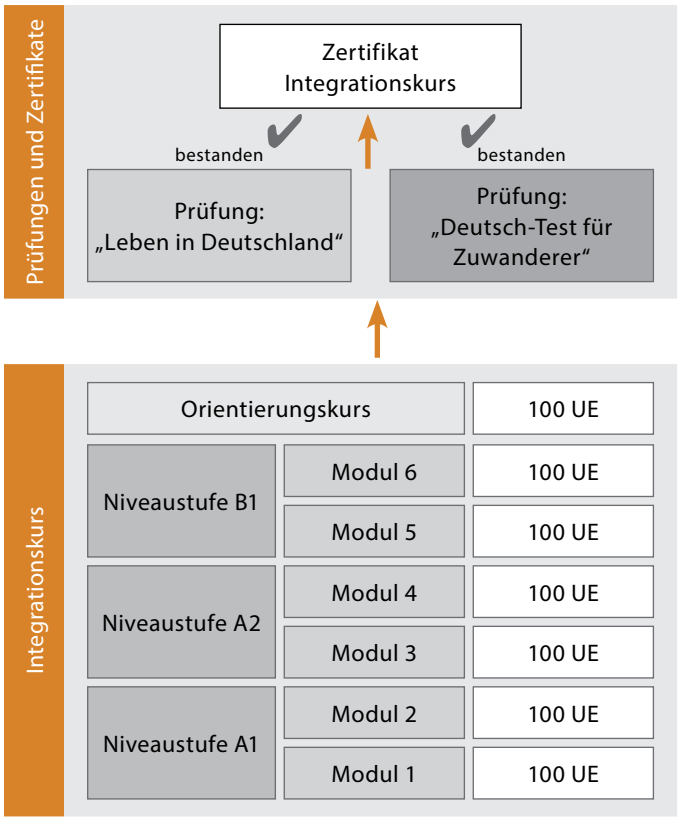
Bitte erwerben Sie Bücher für Sprachkurse erst nach dem Schnuppertermin.

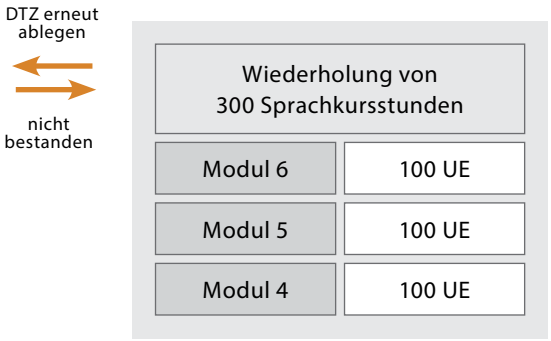
Wir suchen Sie!

Zur Bereicherung unseres Dozenten-Teams suchen wir baldmöglichst Dozenten und Dozentinnen.
Sie haben Freude am Unterrichten und der Begegnung mit Menschen aus unterschiedlichen Kulturen? Sie haben eine Leidenschaft für ein Fachgebiet und möchten dieses Wissen gerne an andere weitergeben?
Dann schicken Sie uns einen kurzen Lebenslauf zusammen mit Ihren Qualifikationen per Mail an vhs@wangen.de.
Wir freuen uns über Ihre Bewerbung.

Deutsch als Zweitsprache - Integrationskurse

Aufbau der Integrationskurse	
Sprachkurs	Orientierungskurs
600 Unterrichtsstunden Ziel: Vermittlung von Deutschkenntnissen auf dem Niveau B1	100 Unterrichtsstunden Ziel: Vermittlung von Kenntnissen der deutschen Rechtsordnung, Kultur und Geschichte





Voraussetzung für die Teilnahme am Wiederholerkurs

1. Ordnungsgemäße Teilnahme am Integrationskurs.
2. Absolvierung der 600 Sprachkursstunden.
3. Bewilligung des Antrags auf Wiederholung von 300 Sprachkursstunden durch das BAMF.

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

Weitere Informationen:
www.bamf.de/deutschlernen

Teilnahmevoraussetzungen

Kenntnis der Schriftzeichen (lateinisches Alphabet) und die Möglichkeit vormittags oder abends verlässlich am Kurs teilzunehmen. Alphabetisierungskurse für Personen, die das lateinische Alphabet nicht beherrschen, bietet das CJD Ravensburg an.

Preise für Integrationskurse	Beratung und Anmeldung
Kosten für Selbstzahler: 4,40 Euro/Unterrichtsstunde Kosten für Teilnehmer mit Berechtigung/Verpflichtung: 2,20 Euro/Unterrichtsstunde Kostenbefreiung: Teilnehmer, die Sozialleistungen (Arbeitslosengeld II, Sozialhilfe) oder andere nachweisbare Unterstützung beziehen, können einen Antrag auf Kostenbefreiung stellen. Wir sind Ihnen bei der Antragsstellung beim BAMF gerne behilflich.	Verena Schmidt , Telefon: 07522 74-245, verena.schmidt@wangen.de Bitte bringen Sie zur Anmeldung, wenn vorhanden, folgende Unterlagen mit: ❑ Ausweis/Aufenthaltstitel ❑ Verpflichtung (ausgestellt von der Ausländerbehörde) oder Berechtigung (ausgestellt vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge) ❑ Nachweis über den Bezug von Sozialleistungen (Sozialhilfe, Arbeitslosengeld II, Wohngeld, etc.) ❑ Anmeldebogen (Link: t1p.de/vhsik)

Deutsch

222-40432 // Dr. Annemarie Kraus
Deutsch für Anfänger mit Vorkenntnissen, A1.2
Hallo! Wir lernen mit Spaß und Freude weiter Deutsch. Sie lernen den Wortschatz, den Sie im Alltag und im Berufsleben benötigen sowie einfache Grammatik und Satzkonstruktionen.
Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.
10x, 04.10.22 - 10.11.22, Di und Do, 18:00 - 20:30 Uhr, 15 Min. Pause (30 UE) | Rupert-Ness-Gymnasium, Raum B105, 1. OG | 132,00 Euro
Fortsetzung des Kurses geplant.

222-40422 // Rita Scheuerecker
Deutsch für Fortgeschrittene, A2
Einfach gut werden in der Beherrschung der deutschen Sprache! In entspannter Atmosphäre lernen Sie einfache Gespräche zu führen, kurze Mitteilungen und E-Mails zu verstehen und zu schreiben.
Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben. Der Kurs findet nicht in der Zeit vom 11.10.2022 bis 19.10.2022 statt.
Bitte mitbringen: Schreibzeug.
10x, 20.09.22 - 09.11.22, Di und Mi, 18:30 - 20:00 Uhr (20 UE) | Weberzunfthaus, St. Severus, 2. OG | 88,00 Euro

222-40410 // Rita Scheuerecker
Deutsch für Fortgeschrittene, B1
Einfach besser! Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits das Niveau A2 erreicht haben und die B1-Prüfung anstreben.
Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben. Der Kurs findet nicht in der Zeit vom 11.10.2022 bis 19.10.2022 statt.
Bitte mitbringen: Schreibzeug.
10x, 20.09.22 - 09.11.22, Di und Mi, 17:00 - 18:30 Uhr (20 UE) | Weberzunfthaus, St. Severus, 2. OG | 88,00 Euro

Englisch

NEU // 222-40624 // Stephanie Strauß
Englisch für Anfänger am Wochenende, A1
Welcome! Dieser Wochenendkurs richtet sich an alle, die schon immer einmal Englisch lernen wollten. Sie lernen u. a. andere zu begrüßen, sich vorzustellen oder einfache Fragen zu stellen und zu beantworten (z. B. in Geschäften, auf der Straße, am Bahnhof, auf dem Flughafen oder im Restaurant) und einfache Wegbeschreibungen zu geben. Außerdem kommen landeskundliche Eindrücke nicht zu kurz. Inhalte zu Kultur, Land und Leute runden den Kurs ab. Sie werden in einer entspannten Lernatmosphäre genügend Zeit zum Sprechen haben.
2x, 17.09.22 - 24.09.22, Sa, 09:30 - 12:30 Uhr (8 UE) | Weberzunfthaus, St. Severus, 2. OG | 50,00 Euro

NEU // 222-40610 // Monika Alt
Englisch für Anfänger, A1
Englisch für Alltag und Urlaub. Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.
6x, 27.09.22 - 08.11.22, Di, 10:45 - 12:15 Uhr (12 UE) | Weberzunfthaus, St. Severus, 2. OG | 53,00 Euro
Fortsetzung des Kurses geplant.

NEU // 222-40644 // Jennifer Wecker // Kißlegg
Englisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse, A1
Möchten Sie in entspannter und freundlicher Atmosphäre Englisch lernen? Dieser Kurs richtet sich an Lernende ohne Vorkenntnisse. Unser Ziel ist es alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze zu verstehen und anzuwenden. Das Lerntempo richtet sich nach Ihnen. Ich freue mich auf Sie! Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
6x, 21.09.22 - 26.10.22, Mi, 17:00 - 18:30 Uhr (12 UE) | Realschule Kisslegg, Klassenzimmer 109, EG | 53,00 Euro
Fortsetzung des Kurses geplant.

222-40626 // Stephanie Strauß
Englisch für Fortgeschrittene, A2
Step by step! Mit dem Lehrbuch und zusätzlichen Unterrichtsmaterialien lernen und verstehen Sie grammatikalische Strukturen, erweitern Ihren Wortschatz und sprechen Englisch in einer entspannten und freundlichen Lernatmosphäre. See you! Ich freue mich auf Sie. Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.
12x, 21.09.22 - 14.12.22, Mi, 18:00 - 19:30 Uhr (24 UE) | Mohrhaus, Eingang Schmiedstrasse, Seminarraum, 1. OG | 106,00 Euro

NEU // 222-40646 // Jennifer Wecker // Kißlegg
Englisch für Fortgeschrittene, A2
Enjoy Englisch! Haben Sie grundlegende Kenntnisse in der englischen Sprache und möchten Sie diese in entspannter und freundlicher Atmosphäre festigen und ausbauen? Unser Ziel ist es, sich in alltäglichen Situationen sicher ausdrücken zu können. Das Lerntempo orientiert sich an Ihnen und Ihren Bedürfnissen. Ich freue mich auf Sie! Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
Kein Kurs am 16.11.2022.
11x, 21.09.22 - 14.12.22, Mi, 18:45 - 20:15 Uhr (22 UE) | Realschule Kisslegg, Klassenzimmer 109, EG | 97,00 Euro

222-40614 // Monika Alt
Englisch für Fortgeschrittene, A2.1
Außer der Arbeit mit dem Buch üben wir immer mehr freies Sprechen, vertiefen Grammatik und erfahren interessante Dinge über Land und Kultur.
Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.
12x, 22.09.22 - 15.12.22, Do, 09:00 - 10:30 Uhr (24 UE) | Volkshochschule, Raum Minze, EG | 106,00 Euro

222-40608 // Monika Alt
Englisch für Fortgeschrittene, A2.2
Wir arbeiten mit dem Buch, vertiefen grammatische Strukturen und üben freies Sprechen. Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.
12x, 21.09.22 - 14.12.22, Mi, 09:00 - 10:30 Uhr (24 UE) | Weberzunfthaus, St. Severus, 2. OG | 106,00 Euro

222-40600 // Monika Alt
Englisch für Fortgeschrittene, B1.1
Zusätzlich zur Arbeit mit dem Lehrbuch unterhalten wir uns über Dinge des täglichen Lebens. Lernspiele, Filme und Informationen zu Land und Leuten bereichern das Kursprogramm.
Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.
12x, 27.09.22 - 20.12.22, Di, 09:00 - 10:30 Uhr (24 UE) | Weberzunfthaus, St. Severus 2. OG | 106,00 Euro

222-40636 // Wilfried Löwe
English Refresher Course - Englisch für Fortgeschrittene, B1
Auffrischungskurs für Alltag, Urlaub und Arbeit (einfaches Englisch) mit Schwerpunkt auf mündlichem Sprachgebrauch.
Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.
11x, 19.09.22 - 12.12.22, Mo, 18:10 - 19:40 Uhr (22 UE) | Weberzunfthaus, St. Severus, 2. OG | 97,00 Euro

222-40652 // Gabriele Neher
Englisch für Fortgeschrittene, B2 - Let's speak English
Urlaub - Alltag - Beruf
Anregende Texte und die sprachliche Gestaltung vielfältiger Situationen vermitteln Spaß am Englischen.
10x, 19.09.22 - 05.12.22, Mo, 09:30 - 11:00 Uhr (20 UE) | Mohrhaus, Eingang Schmiedstrasse, Seminarraum, 1. OG | 88,00 Euro

NEU // 222-40640 // Shonal Jadia
Business English, B2
To take up business related content with correct grammar usage. Organisational terms and language with case studies. Business Emails.
8x, 24.10.22 - 19.12.22, Mo, 19:00 - 20:30 Uhr (16 UE) | Hinderofenhaus, Besprechungszimmer, EG | 71,00 Euro

222-40622 // Astrid Schubert-Reder
Englisch für Fortgeschrittene, C1 - Konversation am Vormittag
Wir lernen und hinterfragen Kurzgeschichten, Aktuelles und Alltägliches. Sie haben Freude daran, sich mit der Fremdsprache, der anderen Kultur zu beschäftigen. Gute Englischkenntnisse sind wünschenswert. Bitte nehmen Sie an einer „Probestunde" teil.
Bitte mitbringen: Stift, Schreibblock.
9x, 13.10.22 - 15.12.22, Do, 09:30 - 11:00 Uhr (18 UE) | Häge-Schmiede, Im Giebel, 2. OG | 79,00 Euro

Französisch

NEU // 222-40802 // Claudia Ollig
Französisch für Anfänger, A1
Bitte mitbringen: Schreibsachen.
Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.
6x, 26.09.22 - 12.12.22, Mo, 18:35 - 20:05 Uhr (12 UE) | Mohrhaus, Eingang Schmiedstrasse, Seminarraum, 1. OG | 53,00 Euro
Fortsetzung des Kurses geplant.

NEU // 222-40820 // Mathea Grall-Carouana
Französisch für Anfänger, A1
In diesem Kurs lernen wir die wichtigsten Vokabeln und wie man erste, einfache Sätze bildet. Die Teilnehmer bekommen die grundlegenden Kenntnisse über die französische Sprache sowie Grammatik vermittelt. Es werden typische Alltagssituationen durchgespielt. Zusammenarbeit und Kommunikation stehen im Mittelpunkt des Lernprozesses.
6x, 20.09.22 - 25.10.22, Di, 18:00 - 19:30 Uhr (12 UE) | Mohrhaus, Eingang Schmiedstrasse, Seminarraum, 1. OG | 53,00 Euro
Fortsetzung des Kurses geplant.

222-40800 // Claudia Ollig
Französisch für Fortgeschrittene, A2
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen.
Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.
Bitte mitbringen: Schreibsachen.
10x, 26.09.22 - 12.12.22, Mo, 17:00 - 18:30 Uhr (20 UE) | Mohrhaus, Eingang Schmiedstrasse, Seminarraum, 1. OG | 88,00 Euro

222-40806 // Odile Mettavant-Eller
Französisch für Fortgeschrittene, A2 - Auffrischungskurs
Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende, die bereits einmal Französisch gelernt haben und ihre Kenntnisse auffrischen wollen - sowie an Lernende, die Vorhandenes vertiefen möchten. Ich freue mich auf Ihr Kommen, machen Sie einfach mit!
Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.
10x, 29.09.22 - 08.12.22, Do, 18:10 - 19:40 Uhr (20 UE) | Weberzunfthaus, St. Severus, 2. OG | 88,00 Euro

222-40808 // Helga Holzmann
Französisch für Fortgeschrittene, B1
Wer hat Lust, sich in der französischen Sprache fit zu halten? Ein Lehrbuch, welches als Konversationskurs konzipiert ist und auch eine Audio-CD enthält, ist unser Leitfaden. Aber auch weitere Themen, z. B. aktuelle Geschehnisse oder Erlebnisse während eines Frankreichurlaubes, können Inhalte sein.
Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.
12x, 21.09.22 - 14.12.22, Mi, 09:00 - 10:30 Uhr (24 UE) | Häge-Schmiede, Im Giebel, 2. OG | 106,00 Euro

222-40818 // Odile Mettavant-Eller
Französisch für Fortgeschrittene, B2 - Conversation française
Le français vivant de tous les jours: exprimer tout ce qui vous intéresse, vous touche et parler de sujets actuels avec un peu de grammaire selon vos besoins. Bienvenue à tous!
Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.
10x, 29.09.22 - 08.12.22, Do, 09:00 - 10:30 Uhr (20 UE) | Weberzunfthaus, St. Severus, 2. OG | 88,00 Euro

Italienisch

NEU // 222-40912 // Marina Longhi
Italienisch für Anfänger, A1
Wir machen die ersten Schritte in die italienische Sprache und entdecken zusammen die Kultur, die schönsten Städte, die Leute und den italienischen Alltag.
Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.
6x, 20.09.22 - 13.12.22, Di, 09:00 - 10:30 Uhr (12 UE) | Häge-Schmiede, Im Giebel, 2. OG | 53,00 Euro
Fortsetzung des Kurses geplant.

222-40922 // Loretta Frigo Holterman
Italienisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen, A1
Wir hören, lesen und schreiben vertraute Wörter und können schon einfache Sätze verstehen.
Wir können uns vorstellen und einfache Fragen stellen. Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.
12x, 21.09.22 - 14.12.22, Mi, 10:35 - 12:05 Uhr (24 UE) | Mohrhaus, Eingang Schmiedstrasse, Seminarraum, 1. OG | 106,00 Euro

222-40914 // Marina Longhi
Italienisch für Fortgeschrittene, A1.2
Wir erweitern und vertiefen unsere Kenntnisse der italienischen Sprache, Grammatik und Konversation.
Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.
12x, 20.09.22 - 13.12.22, Di, 10:45 - 12:15 Uhr (24 UE) | Häge-Schmiede, Im Giebel, 2. OG | 106,00 Euro

222-40910 // Loretta Frigo Holterman
Italienisch für Fortgeschrittene, A2
Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.
12x, 20.09.22 - 13.12.22, Di, 10:35 - 12:05 Uhr (24 UE) | Mohrhaus, Eingang Schmiedstrasse, Seminarraum, 1. OG | 106,00 Euro

222-40908 // Loretta Frigo Holterman
Italienisch für Fortgeschrittene, A2
Wir hören, lesen und schreiben kurze Geschichten und führen Konversation. Wir können uns über unser Befinden und unser Leben unterhalten.
Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.
12x, 21.09.22 - 14.12.22, Mi, 09:00 - 10:30 Uhr (24 UE) | Mohrhaus, Eingang Schmiedstrasse, Seminarraum, 1. OG | 106,00 Euro

222-40906 // Loretta Frigo Holterman
Italienisch für Fortgeschrittene, B1
Possiamo ascoltane leggere e capire scrivere storie personali racconti e testi. Parliamo fra noi del presente e del passato. Rinfreschiamo la grammatica. Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.
12x, 20.09.22 - 13.12.22, Di, 09:00 - 10:30 Uhr (24 UE) | Mohrhaus, Eingang Schmiedstrasse, Seminarraum, 1. OG | 106,00 Euro

222-40928 // Marina Longhi
Italienisch für Fortgeschrittene, B1
Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.
6x, 21.09.22 - 26.10.22, Mi, 18:00 - 19:30 Uhr (12 UE) | Häge-Schmiede, Im Giebel, 2. OG | 53,00 Euro

222-40902 // Loretta Frigo Holterman
Italienisch für Fortgeschrittene, B1
Possiamo ascoltare e capire, leggere e tradurre, scrivere e raccontare. Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.
12x, 22.09.22 - 15.12.22, Do, 09:00 - 10:30 Uhr (24 UE) | Mohrhaus, Eingang Schmiedstrasse, Seminarraum, 1. OG | 106,00 Euro

222-40900 // Loretta Frigo Holterman
Italienisch für Fortgeschrittene, B1
Possiamo leggere tradurre testi e racconti ascoltane dialoghi e canzoni scrivere storie parlare di noi e delle situazione attuale. Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.
12x, 22.09.22 - 15.12.22, Do, 10:35 - 12:05 Uhr (24 UE) | Mohrhaus, Eingang Schmiedstrasse, Seminarraum, 1. OG | 106,00 Euro

Portugiesisch

222-41802 // Daniela Coito
Portugiesisch - Auffrischungskurs, A1.2
Olá - Dienstags um 18:15 Uhr treffen wir uns, um in diese Sprache und Kultur einzutauchen. Mit ganz viel Spaß durch aktive Rollenspiele und Kommunikation werden Sie für einen Aufenthalt in Portugal vorbereitet, um sich somit in alltäglichen Situationen zurecht zu finden.
Bitte mitbringen: Block/Heft, Stifte.
10x, 27.09.22 - 06.12.22, Di, 18:15 - 19:45 Uhr (20 UE) | Hinderofenhaus, Besprechungszimmer, EG | 88,00 Euro

Spanisch

NEU // 222-42200 // Stephanie Strauß
Spanisch für Anfänger am Wochenende, A1
¡Bienvenido! Dieser Wochenendkurs richtet sich an alle, die schon immer einmal Spanisch lernen wollten. Sie lernen u. a. andere zu begrüßen, sich vorzustellen oder einfache Fragen zu stellen und zu beantworten (z. B. in Geschäften, auf der Straße, am Bahnhof, auf dem Flughafen oder im Restaurant) und einfache Wegbeschreibungen zu geben. Außerdem kommen landeskundliche Eindrücke nicht zu kurz. Als Muttersprachlerin und Übersetzerin gibt die Kursleiterin außerdem authentische Einblicke in die kulturelle Vielfalt der spanischsprachigen Länder. Sie werden in einer entspannten Lernatmosphäre genügend Zeit zum Sprechen haben.
2x, 15.10.22 - 22.10.22, Sa, 09:30 - 12:30 Uhr (8 UE) | Mohrhaus, Eingang Schmiedstrasse, Seminarraum, 1. OG | 50,00 Euro

NEU // 222-42224 // Maria Jóse Conejero Alvarez
Spanisch für Anfänger, A1
Sie möchten die spanische Sprache von Grund auf lernen, damit Sie in den sage und schreibe 21 spanischsprachigen Ländern der Welt nicht mehr gestikulierend ein Hotelzimmer reservieren oder mit Händen und Füßen Ihr Essen bestellen müssen? Nach dem Kurs haben Sie Grundkenntnisse in Wortschatz und Grammatik und können sich in den wichtigsten Situationen des Alltags verständigen.
Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.
6x, 10.10.22 - 12.12.22, Mo, 19:35 - 21:05 Uhr (12 UE) | Häge-Schmiede, Im Giebel, 2. OG | 53,00 Euro
Fortsetzung des Kurses geplant.

222-42220 // Maria Jóse Conejero Alvarez
Spanisch für Fortgeschrittene, A1.2
Practicar y perfeccionar! Sie haben bereits einen Spanischkurs für Anfänger besucht und möchten Ihre ersten Spanischkenntnisse weiterhin vertiefen und trainieren? Dann ist dies der richtige Kurs für Sie. Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.
10x, 06.10.22 - 15.12.22, Do, 18:00 - 19:30 Uhr (20 UE) | Häge-Schmiede, Im Giebel, 2. OG | 88,00 Euro

222-42222 // Maria Jóse Conejero Alvarez
Spanisch für den Urlaub für Fortgeschrittene, A1.2
Sie machen Urlaub in Spanien oder Südamerika? Einen schönen Urlaub können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Urlaubsland auch sprachlich zurechtfinden. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatik-Paukerei wichtige Alltagssituation kennen und bewältigen lernen. Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

9x, 10.10.22 - 12.12.22, Mo, 18:00 - 19:30 Uhr (18 UE) | Häge-Schmiede, Im Giebel, 2. OG | 79,00 Euro

222-42206 // Martha Gomm
Spanisch für Fortgeschrittene, A2
Seguimos aprendiendo y conversando de todo un poco. ¡Bienvenidos! Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
12x, 20.09.22 - 13.12.22, Di, 19:15 - 20:45 Uhr (24 UE) | Häge-Schmiede, Im Giebel, 2. OG | 106,00 Euro

222-42204 // Martha Gomm
Spanisch für Fortgeschrittene, B1
Continuamos conversando sobre temas diversos y repasando los diferentes temas gramaticales. ¡Bienvenidos!
Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.
12x, 20.09.22 - 13.12.22, Di, 17:30 - 19:00 Uhr (24 UE) | Häge-Schmiede, Im Giebel, 2. OG | 106,00 Euro

Arabisch

NEU // 222-40100 // Saad Khuzandar
Arabisch für Anfänger, A1
In diesem Kurs lernen Sie nicht nur die arabische Sprache, sondern auch viel über Kultur, Verhalten und Hintergründe der arabischen Welt. Das Ziel dieses Kurses ist, die Alltagsgespräche zu beherrschen und sich im Urlaub in allen 22 arabischen Ländern zurecht zu finden. Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.
6x, 22.09.22 - 01.12.22, Do, 18:00 - 19:30 Uhr (12 UE) | Mohrhaus, Eingang Schmiedstrasse, Seminarraum, 1. OG | 53,00 Euro
Fortsetzung des Kurses geplant.

DozentInnen Sprachen und Integration

Monika Alt
Realschullehrerin

Benjamin Burg
Dozent für Deutsch als Zweitsprache

Daniela Coito
Dozentin für Portugiesisch, Muttersprachlerin

Maria José Conejero Alvarez
Sales Assistent international, Vertriebsassistentin
Muttersprachlerin

Brigitte Eichkorn
Dozentin für Deutsch als Zweitsprache

Mathea Grall-Carouana
Dozentin für Französisch, Muttersprachlerin

Loretta Frigo Holterman
Dozentin für Italienisch, Muttersprachlerin,
Grundschullehrerin

Dr. Silke Gärtner
Dozentin für Deutsch als Zweitsprache

Martha Gomm
Dozentin für Spanisch, Muttersprachlerin

Klaudia Heinemann
Dozentin für Deutsch als Zweitsprache

Helga Holzmann
Lehrerin

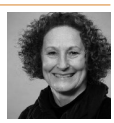
Kerstin Jacob-Rauch
Dozentin für Deutsch als Zweitsprache

Shonal Jadia
Ingenieurin

Saad Khuzandar
Dipl. Ing. Elektrotechnik, Muttersprachler

Manfred Koch
Dozent für Deutsch als Zweitsprache

Dr. Annemarie Kraus
Dozentin für Deutsch als Zweitsprache und
Grundbildung



Wilfried Löwe
Studiendirektor i. R.

Marina Longhi
Dozentin für Italienisch, Muttersprachlerin

Odile Mettavant-Eller
Dozentin für Französisch, Muttersprachlerin

Arbeit und Beruf

Gabriele Neher
Deutsch- und Englischlehrerin GR i. R.

Claudia Ollig
Dozentin für Französisch

Rita Scheuerecker
Dozentin für Deutsch als Zweitsprache

Dieter Schilling
Dozent für Deutsch als Zweitsprache

Astrid Schubert-Reder
Dipl. Übersetzerin

Stephanie Strauß
Dipl. Sprachwissenschaftlerin

Tobias Wagner
Dozent für Deutsch als Zweitsprache

Hedwig Waniek
Dozentin für Deutsch als Zweitsprache

Michael Walter
Dozent für Deutsch als Zweitsprache

Jennifer Wecker
Fachlehrerin für Englisch

Vorsorge

NEU // 222-50006 // Thomas Ullmayer
Next Generation - heute an morgen denken
Dieser Gesprächsabend soll Ihnen zeigen wo die Unterschiede zwischen Altersvorsorge und Ruhestandplanung liegen. Wir wollen erarbeiten, wie sich Ihre Entscheidungen auf Ihre Kinder und Kindeskinder auswirken können und warum die Genussphase nur dann entstehen kann, wenn Sie wissen welchen Lebensstandard Sie haben wollen.
1x, 12.12.22, Mo, 18:30 - 20:00 Uhr (2 UE) | Volkshochschule, Raum Minze, EG | 15,00 Euro

Die „Finanzakademie“

NEU // 222-50000 // Thomas Ullmayer
Junge Familien - so viel wie nötig, so wenig wie möglich
An diesem Abend erarbeiten wir gemeinsam in unserer Reihe „Finanzakademie“, für welche Absicherungen Sie Geld ausgeben sollten, wie unterschiedlich der Inhalt des „Kleingedruckten“ sein kann und welche Finanzprodukte Ihr Geld nicht wert sind.
1x, 24.10.22, Mo, 18:30 - 20:00 Uhr (2 UE) | Volkshochschule, Raum Minze, EG | 15,00 Euro

NEU // 222-50002 // Thomas Ullmayer
Fonds & Co - über Geld spricht man/frau nicht. Oder doch?
Nach diesem Abend der „Finanzakademie“ sollten viele Begriffe aus der Finanzwelt klarer sein. Was sind Aktien, was ist ein ETF, was ist Inflation und auf welche versteckten Kosten sollten Sie achten. Nur wenn man/frau über Geld redet, können Sie Vorteile nutzen.
1x, 07.11.22, Mo, 18:30 - 20:00 Uhr (2 UE) | Volkshochschule, Raum Minze, EG | 15,00 Euro

NEU // 222-50004 // Thomas Ullmayer
Selbstbestimmt leben - lassen Sie sich nichts vorschreiben
Im dritten Teil der „Finanzakademie“ wollen wir erarbeiten wie wichtig Vollmachten, Verfügungen oder die Erbfolgeplanung ist. Der Gesetzgeber hat vieles für Sie geregelt aber nicht immer in Ihrem Sinne.
1x, 21.11.22, Mo, 18:30 - 20:00 Uhr (2 UE) | Volkshochschule, Raum Minze, EG | 15,00 Euro

Die Arbeitswelt

NEU // 222-50012 // Carin Emerich
Motivation - Der Schlüssel zu Glück und Erfolg
Was macht uns erfolgreich? Was treibt uns an? Warum erreichen wir manche Ziele leichter als andere? Wir wollen uns mit dem Thema Motivation befassen. Ziel ist es, ein Bewusstsein zu schaffen was uns motiviert. Nach der Vorstellung verschiedener psychologischer Modelle werden wir konkrete Beispiele mit Schwerpunkt auf die Arbeitswelt betrachten, um die Motivation für uns und andere steigern zu können.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Verpflegung.
4x, 26.09.22 - 24.10.22, Mo, 19:00 - 20:30 Uhr (8 UE) | Weberzunfthaus, Café, EG | 60,00 Euro

NEU // 222-50014 // Carin Emerich
Flipchart Gestaltung
Punkt, Punkt, Komma, Strich fertig ist das Mondgesicht! So einfach kann es sein, mit ein paar Grundregeln und minimaler Übung, großartige Flipcharts zu gestalten. Unter Anleitung mit konkreten Tipps und Tricks wollen wir an diesem Vormittag praktisch üben, wie wir möglichst einfach und dennoch wirkungsvoll Flipcharts gestalten können.
Bitte mitbringen: Verpflegung und ggf. Tasche für gestaltete Flipchartblätter.
1x, 12.11.22, Sa, 09:00 - 13:00 Uhr (5.33 UE) | Häge-Schmiede, Im Giebel, 2. OG | 40,00 Euro

Office

222-50114 // Ruth Baranowski
Excel - Grundkurs
Dieser Kurs ist für alle geeignet, die Kenntnisse in der Tabellenkalkulation mit Excel erwerben wollen. Im Kurs erlernen Sie den Aufbau und die Wirkungsweise von Excel: Benutzeroberfläche einrichten, Tabelleninhalte eingeben, berechnen und formatieren, Zellinhalte verschieben und kopieren, Daten sortieren und filtern, relative, absolute und gemischte Zellbezüge verwenden, mit einfachen Formeln und Funktionen arbeiten und die Ergebnisse optisch aufbereiten.
3x, 28.11.22 - 05.12.22, Mo und Mi, 17:00 - 20:00 Uhr (12 UE) | Volkshochschule, Raum Minze, EG | 77,00 Euro

222-50116 // Ruth Baranowski
Excel - Aufbaukurs
Dieser Kurs schließt inhaltlich an den Excel-Grundkurs an. Inhalte des Kurses: Tabellen und Arbeitsmappen bearbeiten und verknüpfen, arbeiten mit komplexen Formeln und Funktionen, wie WENN und SVERWEIS, Kopf- und Fußzeilen verwenden, benutzerdefinierte Zahlenformate erstellen, Schnellformatvorlagen, Ausfüllfunktion nutzen, Arbeitsblätter und Zellen schützen, Erstellen und Bearbeiten von Diagrammen, Datenaustausch Excel-Word.
3x, 07.12.22 - 14.12.22, Mi und Mo, 17:00 - 20:00 Uhr (12 UE) | Volkshochschule, Raum Minze, EG | 77,00 Euro

222-50142 // Petra Cillar
Office im Büroalltag - Für Umsteiger oder Wiedereinsteiger
In diesem Kurs lernen Sie Vorlagen für Briefe, Protokolle und Berichte mit Word zu erstellen (Schriftverkehr nach DIN-Norm 5008), Korrespondenzen zu automatisieren und als PDF zu versenden, Tabellen, Grafiken und Listen zu erstellen und zu gestalten, die richtige Ablage auf dem PC und eine Übersicht mit Ordnerstruktur und Suchfunktionen anzulegen. Außerdem beschäftigen wir uns mit den Programmen Outlook und Excel und Sie lernen das Werkzeug Snipping tool und die Funktion „Screenshots“ kennen.
Bitte mitbringen: USB-Stick, bei Wunsch eigenen Laptop mit Ladekabel.
3x, 03.12.22 - 17.12.22, Sa, 09:00 - 15:30 Uhr (24 UE) | Volkshochschule, Raum Minze, EG | 153,00 Euro

Android Tablet/Smartphone

222-50196 // Petra Cillar
Arbeiten mit dem Smartphone (Android von Google)
Sie lernen die ersten Schritte, die Technik und die Oberfläche des Geräts kennen. Wie wird die Wischtechnik angewendet, wie funktioniert der Sperrbildschirm, das Standby, das Ausschalten. Wie geht das Telefonieren, das Adressbuch pflegen und sortieren, das Diktieren, in der Kontaktliste suchen, wie eine SMS schreiben. Wie wird eine Verbindung außerhalb hergestellt (Hotel, Café …). Das Internet über mobile Daten (SIM-Karte) lernen Sie kennen, auch was Datenroaming bedeutet. Sie erfahren was Apps sind und wie sie auf das Gerät geladen werden. Wie Chatten (Plaudern) über WhatsApp (Messenger) und wie Texte/Bilder schicken möglich ist. Fotografieren, Videos aufnehmen und Fotos wiederfinden. Sie lernen die Suche einer Route mithilfe von Google Maps.
Bitte mitbringen: Smartphone mit Ladekabel.
3x, 13.10.22 - 27.10.22, Do, 17:30 - 19:45 Uhr (9 UE) | Volkshochschule, Raum Minze, EG | 57,00 Euro

NEU // 222-50172 // Alexander Saat
Tablets und Smartphones - die mobilen (fast) Alleskönner
Dieser Kurs ist nicht für iPhone-Besitzer oder Windows Betriebssysteme geeignet. Sind Sie Besitzer eines Android Tablets oder Smartphones und wissen aber nicht so recht was man damit alles machen kann? Dann ist dieser Kurs genau der richtige für Sie! In einer gemütlichen Runde lernen Sie anhand einer Vielzahl von Praxisbeispielen Schritt für Schritt das Wichtigste rund um das Tablet/Smartphone kennen.
1x, 24.11.22, Do, 18:00 - 21:00 Uhr (4 UE) | Volkshochschule, Raum Minze, EG | 24,00 Euro

Apple iPhone

222-50144 // Petra Cillar
Arbeiten mit dem iPhone (IOS von Apple)
In diesem Kurs lernen Sie Ihr iPhone besser kennen. Was sind Apps, wie finde ich die richtigen und wie bekomme ich sie auf mein Gerät? Wie organisiere ich meine Apps, damit ich optimal damit arbeiten kann. Mit einem iPhone steht das Internet auch unterwegs zur Verfügung und ist einfach und sicher zu bedienen. Nicht nur junge Menschen schätzen diese Möglichkeit zur Kommunikation und Information bei Reisen, Sprachen, Wandern, Musik, Fotografie, Lesen, Gesundheit, Navigation und vielem anderen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon ein Apple iPhone besitzen. Bitte beachten Sie die Kurseinteilung für die Geräte! Ein Apple-Konto muss eingerichtet sein und das Kennwort ist mitzubringen.
Bitte mitbringen: iPhone mit Ladekabel.
3x, 08.11.22 - 22.11.22, Di, 17:30 - 19:45 Uhr (9 UE) | Volkshochschule, Raum Minze, EG | 57,00 Euro

Internet

NEU // 222-50174 // Alexander Saat
Video-Chat im Handumdrehen mit Zoom
In diesem Workshop wird Ihnen aufgezeigt was Zoom für kostenfreie Funktionen bietet. Wir behandeln die Grundeinstellungen, Sicherheitseinstellungen, Profilerstellung, Sonderfunktionen mit zahlreichen Tipps und Tricks für den Alltag. In einer gemütlichen Runde lernen Sie anhand einer Vielzahl von Praxisbeispielen Schritt für Schritt das Wichtigste rund um Zoom kennen. Für Ihre persönlichen Fragen bleibt im Kurs genügend Zeit.
1x, 17.11.22, Do, 18:00 - 21:00 Uhr (4 UE) | Volkshochschule, Raum Minze, EG | 24,00 Euro

NEU // 222-50182 // Alexander Saat
Vinted
Sie haben ein paar alte Schätze Zuhause liegen und möchten sich gerne von diesen trennen? Vinted bietet Ihnen die Möglichkeit ganz bequem vom Sofa aus zu verkaufen. Natürlich können Sie den Anbieter auch zum Kaufen von gebrauchten Artikeln nutzen,

Grundbildung

um damit auch noch bares Geld zu sparen. In einer gemütlichen Runde lernen Sie anhand einer Vielzahl von Praxisbeispielen Schritt für Schritt das Wichtigste rund um Vinted kennen. Für Ihre persönlichen Fragen bleibt im Kurs genügend Zeit.
1x, 01.12.22, Do, 18:00 - 21:00 Uhr (4 UE) | Volkshochschule, Raum Minze, EG | 24,00 Euro

222-50180 // Alexander Saat
eBay Kleinanzeigen
Sie haben ein paar alte Schätze Zuhause liegen und möchten sich gerne von diesen trennen? EBay Kleinanzeigen bietet Ihnen die Möglichkeit ganz bequem vom Sofa aus zu verkaufen. Natürlich können Sie den Anbieter auch zum Kaufen von gebrauchten Artikeln nutzen, um damit auch noch bares Geld zu sparen. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der Anmeldung, kostenlose Anzeigen aufgeben, Einkaufen bei eBay Kleinanzeigen und Tipps und Tricks für den Alltag. In einer gemütlichen Runde lernen Sie anhand einer Vielzahl von Praxisbeispielen Schritt für Schritt das Wichtigste rund um eBay Kleinanzeigen kennen. Für Ihre persönlichen Fragen bleibt im Kurs genügend Zeit.
1x, 08.12.22, Do, 18:00 - 21:00 Uhr (4 UE) | Volkshochschule, Raum Minze, EG | 24,00 Euro

DozentInnen Arbeit und Beruf

Ruth Baranowski
Diplom-Volkswirtin

Petra Cillar
Staatlich geprüfte Wirtschaftsinformatikerin

Carin Emerich
Diplomingenieur in Kunststofftechnik, NLP-Master, DVNLP-Trainerin

Alexander Saat
Betriebswirt

Thomas Ullmayer
Diplom Betriebswirt

Lesen und Schreiben

222-70000 // Dr. Annemarie Kraus
Schreibtraining für Erwachsene, Migranten und Migrantinnen
Sie lernen in dem Kurs für wichtige Alltagssituationen einfache Briefe, E-Mails oder Texte zu schreiben. Mit praktischen Beispielen, die auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind, erhöhen Sie Ihre Schreibroutine in der deutschen Sprache.
10x, 05.10.22 - 14.12.22, Mi, 18:00 - 19:30 Uhr (20 UE) | Hinderofenhaus, Besprechungszimmer, EG | 101,00 Euro

DozentInnen Grundbildung

Dr. Annemarie Kraus
Dozentin für Deutsch und Grundbildung

Wir suchen Sie!

Zur Bereicherung unseres Dozenten-Teams suchen wir baldmöglichst Dozenten und Dozentinnen. Sie haben Freude am Unterrichten und der Begegnung mit Menschen aus unterschiedlichen Kulturen? Sie haben eine Leidenschaft für ein Fachgebiet und möchten dieses Wissen gerne an andere weitergeben? Dann schicken Sie uns einen kurzen Lebenslauf zusammen mit Ihren Qualifikationen per Mail an vhs@wangen.de. Wir freuen uns über Ihre Bewerbung.

Angebot für Kinder und Jugendliche

Globales Lernen

NEU // 222-10440J // Andrea Deeg-Grathwohl
Lernen leicht gemacht - Workshop für Schüler/innen
Stress in der Schule, Prüfungsangst oder das leidige Thema Hausaufgaben? Der Workshop bietet dir mit alltagstauglichen Übungen neue Zugänge zum Lernen. Es ist eine Entdeckungsreise zu deinen Potentialen. Du lernst wie man effektiver aber vor allem nachhaltig lernt. Neben der praktizierten Technik des Auswendiglernens der Schule erhältst du Impulse, mittels Visionen und Mentaltechniken ebenso wie mit inneren Bildern neue Lerntools einzusetzen. Assoziationstechniken, Kreativitätstechniken, fortgeschrittene Lese- und Lerntechniken ermöglichen dir den Zugang zu deinen mentalen Ressourcen. Dabei entdeckst du wie Lernen mit Spaßfaktor und entspannt funktionieren kann.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke.
1x, 24.09.22, Sa, 09:00 - 13:00 Uhr (5.33 UE) | Volkshochschule, Lavendel, EG | 26,00 Euro

Gesundheit

NEU // 222-30120J // Ursula Brandstetter
Yoga für Klassen 7-9
In der Schule wird viel verlangt, der Druck ist groß und du sitzt viel am Schreibtisch. Da sind Verspannungen, Anspannungen und andere Beschwerden naheliegend. Wir wollen lernen mit Yoga unseren Körper bewusst wahrzunehmen, Blockaden zu lösen und Körper und Geist zu entspannen. Dazu machen wir Atemübungen, Asanas (Körperübungen) und eine längere Abschlussentspannung.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Matte.
6x, 04.10.22 - 15.11.22, Di, 15:45 - 17:15 Uhr (12 UE) | Häge-Schmiede, Gymnastikraum, 1. OG | 45,00 Euro

Angebot für Kinder und Jugendliche

Ballett in Wangen

222-20578K // Veriana Velichkova
Klassisches Ballett ab 4 Jahren - Gruppe 2 (vorher Montag)
Bitte mitbringen: Ballettkleidung, Getränk.
12x, 23.09.22 - 16.12.22, Fr, 13:00 - 13:45 Uhr (12 UE) | Häge-Schmiede, Gymnastikraum, 1. OG | 58,00 Euro

222-20570K // Veriana Velichkova
Klassisches Ballett ab 4 Jahren - Gruppe 1 (vorher Montag)
Bitte mitbringen: Ballettkleidung, Getränk.
12x, 23.09.22 - 16.12.22, Fr, 14:00 - 14:45 Uhr (12 UE) | Häge-Schmiede, Gymnastikraum, 1. OG | 58,00 Euro

222-20574K // Veriana Velichkova
Klassisches Ballett ab 8 Jahren für Fortgeschrittene
Bitte mitbringen: Ballettkleidung, Getränk.
12x, 23.09.22 - 16.12.22, Fr, 15:00 - 15:45 Uhr (12 UE) | Häge-Schmiede, Gymnastikraum, 1. OG | 58,00 Euro

222-20576K // Veriana Velichkova
Klassisches Ballett - Spitzentanz
Bitte mitbringen: Ballettkleidung, Getränk.
12x, 23.09.22 - 16.12.22, Fr, 15:45 - 16:15 Uhr (8 UE) | Häge-Schmiede, Gymnastikraum, 1. OG | 39,00 Euro

Ballett in Kißlegg

Der Ballettunterricht findet generell ohne Eltern statt. Bereiten Sie bitte Ihre Kinder darauf vor, dass sie alleine Ballett tanzen.
Bitte zu den Ballettkursen mitbringen: Ballettkleidung, Ballettfrisur, Getränk. Für die Kurse 222-20540k und 222-20542k zusätzlich bitte Spielzeug mitbringen.

222-20540K // Dina Faber // Kißlegg
Ballettfrüherziehung ab 4 Jahren
Wir werden erste Ballettbewegungen üben, tanzen Ballettgeschichten, machen kleine Kindertänze und Tanzspiele.
11x, 23.09.22 - 09.12.22, Fr, 14:00 - 15:00 Uhr (14.67 UE) | Sportheim Kisslegg, Gymnastikraum, UG | 81,00 Euro (inkl. Materialkosten (Kostüme))

222-20542K // Dina Faber // Kißlegg
Preballett ab 6 Jahren
Wir tanzen Ballettgeschichten und machen Ballettspiele, üben Ballettschritte, erste Tänze und gestalten Auftritte.
11x, 23.09.22 - 09.12.22, Fr, 15:00 - 16:00 Uhr (14.67 UE) | Sportheim Kisslegg, Gymnastikraum, UG | 81,00 Euro (inkl. Materialkosten (Kostüme))

222-20544K // Dina Faber // Kißlegg
Klassisches Ballett ab 7 Jahren
Erste Stangenarbeit, einfache Bodenübungen, einfache Tanzaufführungen und Ballettimprovisationen werden unsere Themen sein. Wir werden Ballettspiele machen und uns auf Auftritte vorbereiten.
11x, 23.09.22 - 09.12.22, Fr, 16:00 - 17:00 Uhr (14.67 UE) | Sportheim Kisslegg, Gymnastikraum, UG | 81,00 Euro inkl. Materialkosten (Kostüme))

222-20546K // Dina Faber // Kißlegg
Klassisches Ballett ab 9 Jahren
Kursbeschreibung s. o.
11x, 23.09.22 - 09.12.22, Fr, 17:00 - 18:00 Uhr (14.67 UE) | Sportheim Kisslegg, Gymnastikraum, UG | 81,00 Euro (inkl. Materialkosten (Kostüme))

222-20548K // Dina Faber // Kißlegg
Klassisches Ballett ab 12 Jahren
Auf die Stangenarbeit, die Raumarbeit, die Diagonale, auf Bodenübungen, Dehnungen und Sprünge wird unser Hauptaugenmerk gerichtet sein.
11x, 23.09.22 - 09.12.22, Fr, 18:00 - 19:00 Uhr (14.67 UE) | Sportheim Kisslegg, Gymnastikraum, UG | 81,00 Euro (inkl. Materialkosten (Kostüme))

Ballettaufführung in Kißlegg
Generalprobe am 11.11.2022.
1x, 18.11.22, Fr, 16:00 Uhr | Kisslegg, Realschule

DozentInnen Kinder und Jugendliche

Ursula Brandstetter
Yogalehrerin

Andrea Deeg-Grathwohl
Dipl. Betriebswirtin - Integrativer Lerncoach (zertifiziert)

Dina Faber
Ballettlehrerin

Veriana Velichkova
Ballettlehrerin

Geschäftsbedingungen Ballett

Der Ballettunterricht findet analog zu den Semesterzeiten der vhs statt.
Anmeldung: Die Anmeldung muss schriftlich bei der vhs-Geschäftsstelle erfolgen und ist nur für neue Teilnehmer erforderlich. Die Teilnehmer werden automatisch für das darauffolgende Semester weitergemeldet.
Abmeldung: Die Kündigung muss nach dem ersten Termin des jeweiligen Semesters erfolgen und ist nur schriftlich möglich. Wenn eine schriftliche Abmeldung nicht rechtzeitig erfolgt, wird für das folgende Semester automatisch der Kurspreis erhoben.
Die Ballettgebühr berechnet sich zur besseren Vergleichbarkeit, wie alle vhs Kurse, nach den Unterrichtseinheiten (45 Minuten).

Herbst 2022

Wangen im Allgäu

Kleinkunst in der Häge-Schmiede

JOY KLEINKUNST

ARNULF RATING - Sa, 10.09.22
ZIRKUS BERLIN
POLITISCHES KABARETT

GOGOL & MÄX - Fr, 16.09.22 und Sa, 17.09.22
TEATRO MUSICOMICO
DAS JUBILÄUMS-LACHKONZERT

MICHAEL ALTINGER - Mi, 21.09.22
LICHTBLICK
KABARETT

MATTHIAS RAUCH - Sa, 24.09.22
MAGIE UNTER AUFLAGEN
ZAUBERSHOW

STEPHAN BAUER - Mi, 28.09.22
EHEPAARE KOMMEN IN DEN HIMMEL - IN DER HÖLLE WAREN SIE SCHON! - KABARETT

LARS REDLICH - Do, 29.09.22
EIN BISSCHEN LARS MUSS SEIN
COMEDY UND MUSIKKABARETT

JUSTUS KRUX - Sa, 01.10.22
KOMMSTE NOCH AUF NEN KAFFEE MIT HOCH ...? AUS DEM LEBEN EINES ANWALTS - KABARETT

PHILIPP WEBER - Mi, 05.10.22
KI: KÜNSTLICHE IDIOTEN!
KABARETT

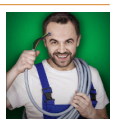
NILS HEINRICH - Mi, 12.10.22
AUFSTAND
KABARETT

INGO BÖRCHERS - Sa, 15.10.22
DAS WÜRDE DES MENSCHEN
KABARETT

ANNETTE KRUHL - Sa, 22.10.22
MÄNNER, DIE AUF HANDYS STARREN
KABARETT

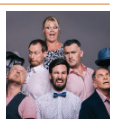
KÄCHELES - Sa, 29.10.22
SO A KUGELFUHR!
COMEDY

JAKOB FRIEDRICH - Sa, 05.11.22
I SCHAFF MEHR WIE DU!
KABARETT



THOMAS NICOLAI - Sa, 12.11.22
SÄCHSISCH FÜR ANFÄNGER
KABARETT

CASH-N-GO - Sa, 19.11.22
VOKAL TOTAL
A-CAPPELLA - POP, ROCK, SCHLAGER, R&B UND JAZZ



DAVID LEUKERT - Sa, 26.11.22
SCHAU LIEBLING, DER MOND NIMMT AUCH ZU! VOL. 2
KABARETT, COMEDY, MUSIK

DJANGO ASÜL - Mo, 28.11.22 und Di, 29.11.22
RÜCKSPIEGEL 2022
KABARETT

IRMGARD KNEF - Do, 01.12.22
BARRIEREFREI
KABARETT

JOHANN THEISEN - Sa, 03.12.22
EIN TOLLPATSCH GIBT VOLLGAS
POLITISCHES KABARETT

STRECKENBACH & KÖHLER - Mi, 07.12.22
ADPFENT, ADPFENT - MIR SCHENKEN UNS NIX
MUSIKKABARETT

CARMELA DE FEO - Sa, 10.12.22
WÜNSCH DIR WAS!
LA SIGNORAS WEIHNACHTSSHOW

SIA KORTHAUS - Sa, 17.12.22
OH PANNENBAUM - WIE SCHRÄG HÄNGT DEIN LAMETTA - KABARETT

WERNER SPECHT- Mi, 21.12.22
LIEDERSTRASSE
ALLGÄUER BAND MIT EIGENEN LIEDERN

UDO ZEPEZAUER UND MIRJAM WOGGON - Mo, 26.12.22
AB DURCH DIE MITTE - MIDLIFE-CRISIS UNERWÜNSCHT
KABARETT

ANDY HÄUSSLER - Di, 27.12.22
KRAFT DER TRÄUME
DIE MENTALE REISE INS UNBEWUSSTE

ULI BOETTCHER - Mi, 28.12.22
AUSZEIT
COMEDY-KABARETT

BOETTCHER UND LAUSUND - Do, 29.12.22
ECHT JETZT
KABARETT

KARTENRESERVIERUNG: maria.neumann49@t-online.de, Tel. 07522 29131
KARTENVORVERKAUF: Gästeamt der Stadt Wangen, Bindstr. 10, 88239 Wangen im Allgäu, Telefon 07522 74-211, tourist@wangen.de
ONLINE-KARTENVORVERKAUF: www.reservix.de
JOY-GESCHENKGUTSCHEINE erhalten Sie beim Gästeamt.

Das Joy-Kleinkunstprogramm wird Ihnen präsentiert von der Stadt Wangen im Allgäu.
www.wangen.de

ANMELDE-FORMULAR

Semester 02/2022

Kursnummer	- 222	Gebühr €	
Kursnummer	- 222	Gebühr €	,
Kursnummer	- 222	Gebühr €	,
Kursnummer	- 222	Gebühr €	,
Kursnummer	- 222	Gebühr €	,

Volkshochschule Wangen im Allgäu
Zunfthausgasse 4, 88239 Wangen
E-Mail: vhs@wangen.de

Telefon: 0 75 22 74-242
Telefax: 0 75 22 74-243
www.vhs-wangen.de

☐ Ich beantrage eine Ermäßigung.
Ein entsprechender Nachweis liegt in Kopie bei.

Name und Vorname des Teilnehmers*

Bei minderjährigen Teilnehmern Name und Vorname des Erziehungsberechtigen

Straße und Hausnummer*

Postleitzahl und Wohnort*

Vorwahl und Telefonnummmer privat*

Geburtstag*

E-Mail-Adresse

Zahlungsmöglichkeiten: ☐ Rechnung
☐ Lastschrift (bitte Ihre Bankverbindung eintragen)

IBAN

D E

BIC

Name der Bank (falls BIC nicht bekannt)

Vorname und Name des Kontoinhabers (falls abweichend vom Teilnehmer)

Mit * gekennzeichnete Felder sind Pflichtfelder, alle weiteren Angaben sind freiwillig.

Hiermit ermächtige ich die vhs Wangen, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Wenn mein Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht keine Verpflichtung zur Einlösung. Teileinlösungen werden nicht vorgenommen.
Ich kann / wir können Innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Unterschrift des Kontoinhabers X

Ich erkenne die allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs und die Bestimmungen auf der Rückseite dieses Formulars an.
Die Datenschutzbestimmungen habe ich zur Kenntnis genommen und erkläre mich damit einverstanden.

Datum und Unterschrift des Kursteilnehmers* X

An die
Volkshochschule Wangen
Zunfthausgasse 4
88239 Wangen im Allgäu

Anmeldeformular bitte ausschneiden, auf DIN-lang falzen und ab in die Post damit!

Bitte beachten Sie, dass auf die Anmeldung keine zusätzliche Benachrichtigung folgt. Sie erhalten nur bei Absagen, Verschiebungen und Zusatzkursen eine Mitteilung. Wenn Sie Kurse durch Überweisung oder bar bezahlen wollen, warten Sie bitte, bis Sie die Rechnung (Abgabebescheid) mit der entsprechenden Buchungsnummer erhalten haben.

Hinweise zur Ermäßigung
Ermäßigungen können nur bei Vorlage eines Nachweises gewährt werden für: Schüler, Studenten, Auszubildende, Bundesfreiwilligendienstler, Alleinerziehende, Schwerbehinderte, Kinderreiche, Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger.

Rücktritt / Stornierung
Sie können sich bis fünf Werktage vor Kursbeginn von einem Kurs abmelden. Ausgenommen sind Kurse mit Anmeldeschluss, z. B. Kunstfahrten, Reisen, Studienfahrten. Bei Sprachkursen ist ein Rücktritt bis zu drei Werktagen vor dem zweiten Kurstermin möglich. Die Abmeldung muss schriftlich bzw. mündlich in der vhs-Geschäftsstelle erfolgen.
Im Krankheitsfall ist eine Abmeldung vom laufenden Kurs nur mit einem ärztlichen Attest möglich; die Kursgebühren werden anteilig berechnet. Eine Abmeldung beim Dozenten gilt nicht als Abmeldung.

An- und Abmeldung Ballett:
Die Anmeldung muss schriftlich bei der vhs-Geschäftsstelle erfolgen und ist nur für neue Teilnehmer erforderlich. Die Teilnehmer werden automatisch für das darauf folgende Semester weitergemeldet.

Die Kündigung muss nach dem ersten Termin des jeweiligen Semesters erfolgen und ist nur schriftlich möglich.

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz
Verantwortlich im Sinne des Datenschutzrechts ist die Stadt Wangen, Volkshochschule (vhs), gesetzlich vertreten durch Oberbürgermeister Michael Lang, Marktplatz 1, 88239 Wangen im Allgäu.
2. Kursanmeldung
Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr, Telefonnummer) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z. B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.
Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.
Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift. In diesem Fall erfolgt eine Zahlung nach Rechnungsstellung.
Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.
3. Newsletter
Sie können uns eine gesonderte Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der vhs zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z. B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.
4. Weitergabe Ihrer Daten
Wir geben Ihren Namen und – soweit angegeben – Telefonnummern, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen oder Kursausfall. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Die Abrechnung der Kurse erfolgt durch die Stadtkasse der Stadt Wangen.
5. Kontaktaufnahme
Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.
6. Speicherdauer und Löschung
Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.
7. Ihre Rechte
Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der vhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.
Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:
Marktplatz 1, 07522 74-283, datenschutz@wangen.de

Semesterkalender 2022/2

September			Oktober			November			Dezember		
01.	Do		01.	Sa		01.	Di	Allerheiligen	01.	Do	
02.	Fr.		02.	So		02.	Mi		02.	Fr	
03.	Sa		03.	Mo	Tag der Dt. Einheit	03.	Do		03.	Sa	
04.	So		04.	Di		04.	Fr		04.	So	
05.	Mo		05.	Mi		05.	Sa		05.	Mo	
06.	Di		06.	Do		06.	So		06.	Di	
07.	Mi		07.	Fr		07.	Mo		07.	Mi	
08.	Do		08.	Sa		08.	Di		08.	Do	
09.	Fr		09.	So		09.	Mi		09.	Fr	
10.	Sa		10.	Mo		10.	Do		10.	Sa	
11.	So		11.	Di		11.	Fr		11.	So	
12.	Mo		12.	Mi		12.	Sa		12.	Mo	
13.	Di		13.	Do		13.	So		13.	Di	
14.	Mi		14.	Fr		14.	Mo		14.	Mi	
15.	Do		15.	Sa		15.	Di		15.	Do	
16.	Fr		16.	So		16.	Mi		16.	Fr	
17.	Sa		17.	Mo		17.	Do		17.	Sa	
18.	So		18.	Di		18.	Fr		18.	So	
19.	Mo	Semesterbeginn	19.	Mi		19.	Sa		19.	Mo	
20.	Di		20.	Do		20.	So		20.	Di	Semesterende
21.	Mi		21.	Fr		21.	Mo		21.	Mi	Weihnachtsferien
22.	Do		22.	Sa		22.	Di		22.	Do	
23.	Fr		23.	So		23.	Mi		23.	Fr	
24.	Sa		24.	Mo		24.	Do		24.	Sa	Heiligabend
25.	So		25.	Di		25.	Fr		25.	So	1. Weihnachtsfeiertag
26.	Mo		26.	Mi		26.	Sa		26.	Mo	2. Weihnachtsfeiertag
27.	Di		27.	Do		27.	So		27.	Di	
28.	Mi		28.	Fr		28.	Mo		28.	Mi	
29.	Do		29.	Sa		29.	Di		29.	Do	
30.	Fr.		30.	So		30.	Mi		30.	Fr	
			31.	Mo	Herbstferien				31.	Sa	

Anmeldebeginn: Montag, 29. August 2022
Arbeitswochen: sechs ganze vor den Herbstferien (ein Feiertag)
sechs ganze vor Semesterende

Semesterbeginn: Montag, 19. September 2022
Semesterende: Dienstag, 20. Dezember 2022

1. vhs-Geschäftsstelle
   Anmeldung, Zunfthausgasse 4
   Telefon: 0 75 22 74-242
2. Mohrhaus
   Herrenstraße 16
3. Hinderofenhaus
   Marktplatz 11
4. Häge-Schmiede
   Zunfthausgasse 9/1
5. Weberzunfthaus
   Zunfthausgasse 11
6. Atelier I
   Buchweg 6
7. Martinstorschule
   Bahnhofstraße 3
8. Poststraße 2
9. Wolfgangstraße 5
12. Berger-Höhe-Schule
    Turnhalle
    Nieratzer Weg 3
13. Rupert-Neß-Gymnasium
    Jahnstraße 25
14. Grünfläche Alter Gottesacker

Das Kleingedruckte

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

1. Allgemeines

(1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (vhs), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.

(2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittler auf.

(3) Soweit in den Regelungen dieser AGB die weibliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für männliche Beteiligte und für juristische Personen.

(4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z. B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, so weit sich aus diesen AGB oder aus dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Login-Homepage der vhs). Erklärungen der vhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

2. Vertragsschluss und Informationen zum Vertrag

(1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

(2) Die Anmeldende ist an ihre Anmeldung 2 Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. (3) entweder durch Annahmeerklärung der vhs zustande oder aber dadurch, dass die 2-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die vhs das Vertragsangebot abgelehnt hat.

(3) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschlusstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs eingeht, abweichend von Abs. (2) einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von 3 Wochen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.

(4) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1 (4) verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen mündlich oder schriftlich angenommen werden.

(5) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch die Regelungen der Absätze (2) und (4) nicht berührt.

(6) Die Vertragssprache ist deutsch.

(7) Im Falle einer Online-Anmeldung kann die Anmeldende Eingabefehler dadurch korrigieren, dass sie den „zahlungspflichtig buchen"-Button nicht betätigt, sondern stattdessen in ihrem Browserfenster auf die vorherigen Seiten klickt und im jeweiligen Eingabefenster die Angaben zur Anmeldung wie den ausgewählten Kurs, die Anmeldeadresse usw. korrigiert.

(8) Die vhs speichert den Vertragstext, den die Anmeldende gesondert per E-Mail anfordern kann. Die Anmeldende hat darüber hinaus die Möglichkeit, den Vertragstext über die Nutzung der Druckfunktion ihres Browsers ausdrucken.

3. Vertragspartnerin und Teilnehmerin

(1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrags werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalterin und der Anmeldenden (Vertragspartnerin) begründet. Die Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmerin) begründen. Diese ist der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person der Teilnehmerin bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.

(2) Für die Teilnehmerin gelten sämtliche die Vertragspartnerin betreffenden Regelungen sinngemäß.

(3) Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

(4) Die vhs ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, Teilnehmerkarten auszugeben. In einem solchen Fall ist die Vertragspartnerin verpflichtet, die Karte mitzuführen und sich auf Verlangen einer Bevollmächtigten der vhs auszuweisen. Geschieht das aus von der Vertragspartnerin zu vertretenden Gründen nicht, kann die Vertragspartnerin von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, ohne dass dadurch ein Anspruch auf Rückerstattung des geleisteten Entgelts entsteht.

4. Entgelt und Veranstaltungstermin

(1) Das Veranstaltungsentgelt wie auch der Veranstaltungstermin und -dauer ergeben sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programm, Aushang, Preisliste etc.).

5. Organisatorische Änderungen

(1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Dozentin durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Dozentin angekündigt wurde, es sei denn, die Vertragspartnerin hat erkennbar ein Interesse an einer Durchführung der Veranstaltung gerade durch die angekündigte Dozentin.

(2) Die vhs kann aus sachlichem Grund und in einem der Vertragspartnerin zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Präsenz-Veranstaltung ändern. Ebenso kann die vhs aus sachlichem Grund die Veranstaltung in ein Online- oder Hybridformat ändern; in diesem Fall steht dem Teilnehmer ein Recht zur Kündigung aus wichtigem Grund zu.

(3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung einer Dozentin), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 6 Abs. (2) Satz 2 und Satz 3 und Abs. (3) sinngemäß.

(4) An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt.

6. Rücktritt und Kündigung durch die vhs

(1) Die Mindestzahl der Vertragspartnerinnen wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt mangels einer solchen Angabe 10 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten, jedoch nur bis zum 3. Tag vor der Veranstaltung. Kosten entstehen der Vertragspartnerin hierdurch nicht.

(2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z. B. Ausfall einer Dozentin wegen Krankheit) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartnerin ohne Wert ist.

(3) Die vhs wird die Vertragspartnerin über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Abs. (1) und (2) zum Rücktritt berechtigen, innerhalb von 3 Werktagen informieren und ggf. das vorab entrichtete Entgelt innerhalb einer Frist von 7 Werktagen erstatten.

(4) Wird das geschuldete Entgelt (Ziffer 4) nicht innerhalb von 10 Tagen nach Vertragsschluss entrichtet, kann die vhs unter Androhung des Rücktritts eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und sodann vom Vertrag zurücktreten. Die Vertragspartnerin schuldet in diesem Fall vorbehaltlich weitergehender Ansprüche für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine Vergütung von 5% des Veranstaltungsentgelts, höchstens jedoch 20,00 Euro. Der Vertragspartnerin steht der Nachweis offen, dass die tatsächlichen Kosten niedriger sind als die vereinbarte Pauschale.

(5) Die vhs kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehen-

der Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Dozentin, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
- Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Dozentin, gegenüber Vertragspartnerinnen oder Beschäftigten der vhs,
- Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung. Statt einer Kündigung kann die vhs die Vertragspartnerin auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

7. Höhere Gewalt

(1) Unbeschadet der Möglichkeit einer Kündigung aus wichtigem Grund verlängert sich für den Fall, dass eine Vertragspartei an der Erfüllung des Vertrages durch höhere Gewalt wie Krieg, Endemie, Pandemie, schwere Überschwemmung, Feuer, Taifun, Sturm und Erdbeben, gehindert ist, die Frist für die Erfüllung des Vertrages um den Zeitraum, in dem die höhere Gewalt vorliegt.
(2) „Höhere Gewalt" bedeutet das Eintreten eines Ereignisses, das eine Partei zumindest vorübergehend daran hindert, eine oder mehrere ihrer vertraglichen Verpflichtungen aus dem Vertrag zu erfüllen, wenn und soweit die von dem Hindernis betroffene Partei nachweist,
- dass dieses Hindernis außerhalb ihrer zumutbaren Kontrolle liegt,
- dass das Ereignis zum Zeitpunkt des Vertragsabschlusses vernünftigerweise nicht vorhersehbar war,
- und dass die Auswirkungen des Hindernisses von der betroffenen Partei nicht vernünftigerweise hätten vermieden oder überwunden werden können.

(3) Die betroffene Partei benachrichtigt die andere Partei unverzüglich wenigstens in Textform über den Eintritt Höherer Gewalt sowie über die Aussetzung der Leistungspflicht.
(4) Entfallen die Voraussetzungen für die Annahme Höherer Gewalt (Absatz 2), benachrichtigt die betroffene Partei die andere Partei unverzüglich wenigstens per E-Mail.
(5) Sollte die Wirkung höherer Gewalt länger als 60 (sechzig) Tage andauern, hat die andere Partei das Recht, den Vertrag fristlos mit der Folge einer Vertragsrückabwicklung nach den gesetzlichen Vorschriften zu kündigen.

8. Kündigung und Widerruf durch die Vertragspartnerin

(1) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat die Vertragspartnerin die vhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann die Vertragspartnerin nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.
(2) Die Vertragspartnerin kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartnerin wertlos ist.
(3) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.
(4) Macht die Vertragspartnerin von einem ihr zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien auf ihre Kosten zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können.

9. Schadenersatzansprüche

(1) Schadenersatzansprüche der Vertragspartnerin gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.
(2) Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die vhs schuldhaft Rechte der Vertragspartnerin verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung die Vertragspartnerin regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

10. Schlussbestimmungen

(1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, der Gegenanspruch ist rechtskräftig festgestellt oder unbestritten.
(2) Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.
(3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Die Vertragspartnerin kann dem jederzeit widersprechen.

11. Streitbeilegung (Art. 14 Abs. 1 ODR-VO und § 36 VSBG)

(1) Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit, die unter http://ec.europa.eu/consumers/odr/ zu finden ist.
(2) Im Übrigen ist die vhs zur Teilnahme an einem Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle weder bereit noch verpflichtet.

Impressum

Leitung der Volkshochschule Wangen

Lorenz Macher M. A.

Postanschrift

Volkshochschule Wangen im Allgäu
Zunfthausgasse 4, 88239 Wangen im Allgäu

Kontakt

Telefon 07522 74-242; Telefax 07522 74-243; E-Mail vhs@wangen.de;
Internet www.vhs-wangen.de

Bildnachweis

Dozentenbilder: privat
Titelseite: Ronja Ramminger, Fotografin
Das Foto ist entstanden im Rahmen einer gemeinsamen Kochaktion von Fairtrade-town, unterstützt durch die vhs.
Wangen ist seit 2014 Fairtrade-town. (Nähere Infos unter www.wangen.de.)

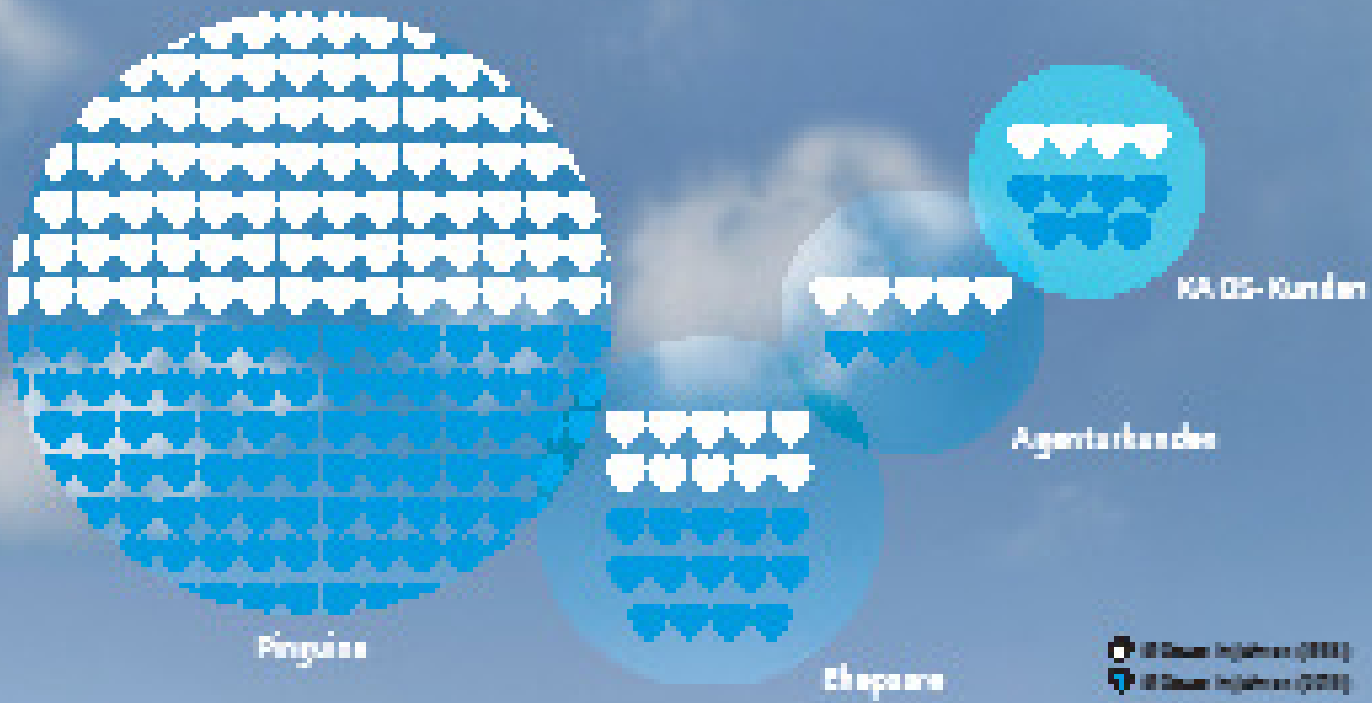
Gesamtkonzeption

KAOS - Werbeagentur
Poststraße 11, 88239 Wangen im Allgäu - www.kaos.de

Die Umwelt ist uns wichtig. Dieses Druckerzeugnis wurde auf Recyclingpapier aus verantwortungsvoller Produktion gedruckt, zertifiziert nach FSC®, dem blauen Umweltengel und dem EU Ecolabel. Bitte geben Sie das Programmheft in Ihrem Bekanntenkreis weiter oder in öffentlichen Bücherregalen, der Stadtbücherei oder bei uns in der Geschäftsstelle zurück, wenn Sie es nicht mehr benötigen. So können wir die Auflage reduzieren und gleichzeitig die Reichweite beibehalten. Alle Kurse finden Sie auch online unter www.vhs-wangen.de. Vielen Dank für Ihre Mithilfe!

Immer für Sie da!

Ihre Werbeagentur mitten in Wangen!



KAOS
WERBEAGENTUR

Wie treu sind Sie?

[illegible]

[illegible]

[illegible]

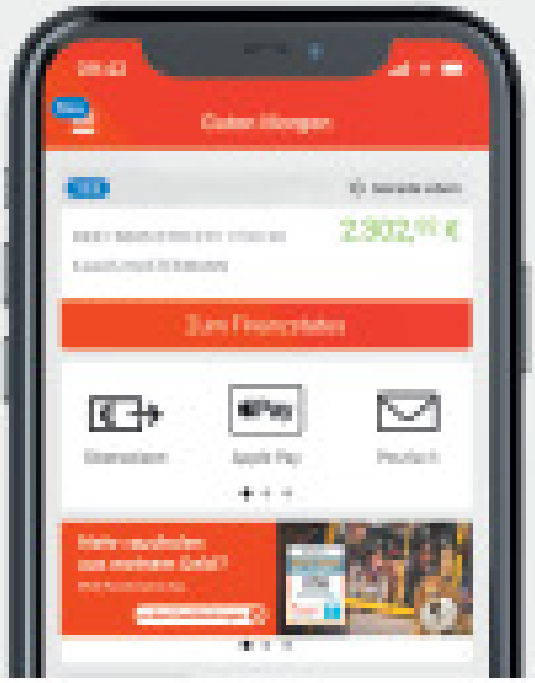
[illegible]

KAOS – Werbeagentur
[illegible]

T [illegible]
F [illegible]

[illegible]
[illegible]

[illegible]



1822
+200
2022

Jetzt kostenlos anmelden für unsere nächste Veranstaltung

Geschichte schreiben
Zukunft gestalten
Erleben Sie 200 Jahre
Kreissparkasse Ravensburg:
www.ksk-rv.de/200jahre

Kreissparkasse
Ravensburg