

N

Was, wenn es
umgekehrt wäre?

185

LIEBE
BRAUCHT

GERADE IN SCHWIERIGEN ZEITEN

Drei Zimmer, Küche, Bad

NÄHE,
DISTANZ

und Glitzer

WENIGER KOMPROMISSE

LETTERS

never miss an issue by v

vhs Programm

Januar bis April 2024
für Wangen und Kißlegg



„Es geht nicht darum,
die Gefühle aus dem
Kopf zu bekommen
oder sie darin zu
verstecken, sondern
darum, sie mit
Akzeptanz zu durch-
leben.“

Carl Rogers (1902-1987), amerikanischer Psychologe

Editorial



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

wir leben in aufregenden Zeiten, die viele Emotionen verursachen. Im Alltag haben Emotionen jedoch häufig keinen Platz. Aus diesem Grund empfehle ich Ihnen den Vortrag „Wenn es emotional wird... oder die Kraft der Empathie“, von Christine Schmidt. Sie zeigt in eindrucklichen Beispielen und kleinen Experimenten, wie Sie ihr Mitgefühl verbessern können und wie das hilft Ihre Lebenszufriedenheit zu steigern.

Darüber hinaus finden Sie in unserem neuen Programm viele Möglichkeiten Ihre Emotionen auszuleben: sei es beim Tanzen, künstlerischen Gestalten, Sprachen Lernen, Entspannungs- und Bewegungskursen oder der Beruflichen Fortbildung.

Stellen Sie sich Ihr Programm zusammen. Das Team der Volkshochschule hilft Ihnen gerne dabei!

Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Michael Lang'. The signature is fluid and cursive, with a long horizontal stroke at the end.

Oberbürgermeister der Stadt
Wangen im Allgäu

Infos zum Start und Inhalt

ONLINE- UND HYBRID-KURSE

Einige Kurse bieten wir 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.

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.



Kurse mit diesem Symbol finden in Kißlegg statt.

EDITORIAL

Infos zum Start

3

4

TEAM UND KONTAKT

6

ANMELDUNG UND INFORMATIONEN

Anmeldung und Stornierung

7

Gebühren

7

Ferienregelung

7

vhs-Gutscheine

7

Bewerbung als Dozentin/Dozent

7

Wunschkurse

7

Anmeldeformular

45

Datenschutzbestimmungen

46

Trimesterkalender 2024/1

47

vhs-Orte in Wangen

48

Allgemeine Geschäftsbedingungen

49

Impressum

50

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? Urlaubsitälienisch auffrischen? Wenn Sie mindestens 6 Gleichgesinnte finden, die dasselbe lernen möchten wie Sie, können Sie bei uns für Ihre Gruppe einen Präsenz- oder 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

VORTRÄGE UND VERANSTALTUNGEN

Vorträge, Online-Veranstaltungen 8

GESELLSCHAFT UND WISSENSCHAFT

Mein Garten 10

Nachhaltigkeit 11

KOMMUNIKATION UND PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Sprache, Präsentation und Außenwirkung 12

Pädagogik und Erziehung 13

LITERATUR, KUNST UND HANDWERK

Literatur 14

Zeichnen und Malerei 15

Kunsthandwerk 16

MUSIK UND TANZ

Rhythmische, melodische und experimentelle Töne 18

Klassische, moderne und exotische Schritte 19

BEWEGUNG, ENTSPANNUNG UND GESUNDHEIT

Fitness und Kondition 22

Gymnastik und Prävention 22

Entspannung 25

Yoga, Pilates und Qigong 26

KOCHEN UND ERNÄHRUNG

Regionales und Fremdländisches 31

Süßes und Herzhaftes 32

Bierverkostung zur LGS 33

SPRACHEN UND INTEGRATION

Sprachkurse 34

Integrationskurse 35

Deutsch 36

Englisch 36

Französisch 37

Italienisch 38

Japanisch 38

Portugiesisch 39

Spanisch 39

ARBEIT UND BERUF

Office 41

Arbeitsmarkt 41

GRUNDBILDUNG

Schreibtraining 42

ANGEBOT FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Lerntechniken 42

Schule außerhalb 42

Kreativ sein 43

Musik und Tanz 43

Ballett in Wangen 43

Ballett in Kißlegg 44

Team und Kontakt



Lorenz Macher
Leiter Volkshochschule



Laura Fuchs
Stellv. Leiterin,
Prüfungen/Sprachen



Marisa Wagner
Anmeldung, Auskünfte,
Verwaltung



Ursula Thanner-Albrecht
Buchhaltung und
Verwaltung



Walter Martin
Außenstelle Kißlegg

WIR BERATEN SIE GERNE!

Volkshochschule Wangen im Allgäu
Zunfthausgasse 4
88239 Wangen im Allgäu

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

Öffnungszeiten

Montag bis Mittwoch und Freitag:
09:00–12:30 Uhr
Donnerstag:
15:00–18:00 Uhr

Kursorte

Einen Übersichtsplan finden Sie
auf Seite 48

Zu den Öffnungszeiten können
Sie gerne zu uns kommen.
Wir freuen uns auf Sie!

Wenn die Zeiten für Sie ungünstig
sind, vereinbaren wir gerne auch
außerhalb der Öffnungszeiten
einen Termin mit Ihnen.



Anmeldung und Information

ANMELDUNG UND STORNIERUNG

Trimester: 2024/1
 Januar bis April 2024
 Trimesterbeginn: 15. Januar 2024

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 45. 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 Trimesterende 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-Pairs, 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.

Mindestbelegung

Kurse mit einer zu geringen Belegung können nur dann durchgeführt werden, wenn die Teilnehmer bereit sind, eine höhere Kursgebühr zu entrichten.

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/DOZENT

Haben Sie ein besonderes Steckenpferd? Sie sind Expertin/Experte 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.

Vorträge und Online-Veranstaltungen

Feng Shui im Schlafzimmer

241-10400 – 1 Termin

Mo, 22.04.24, 19:00–21:30 Uhr

Petra Riedesser – Erholsamer Schlaf scheint heute wichtiger denn je. Während wir tagsüber den vielfältigen Anforderungen unserer Umgebung gerecht werden müssen, entwickelt sich unser Zuhause immer mehr zum konstanten Ruhe-Pool. Um in den eigenen vier Wänden und besonders im Schlafzimmer Erholung finden zu können, scheint ein Wohlfühlkonzept dabei immer relevanter.

Eine umfassende, qualifizierte Feng-Shui Beratung ist im Kurs nicht möglich.

► 14,- EUR, Häge-Schmiede; 1. OG; Saal

DIE MACHT DER WORTE – Mit Sprache mehr Leichtigkeit ins Leben holen. – Teil II

Termine s. u. – jeweils 1 Termin

Petra Schlachter – Mit den Wörtern in unserer Sprache haben wir ein überaus mächtiges Instrument in der Hand. Jede/r von uns kann dieses Instrument für sich zum Guten nutzen. Wir können es einsetzen, um unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit und unsere Beziehungen positiv zu beeinflussen. Indem wir bestimmte Wörter verwenden und andere nicht mehr, können wir mehr Freude, Leichtigkeit und Glück in unser Leben holen. Konkrete Beispiele aus unserer Alltagssprache werden Ihnen Erstaunliches vor Augen führen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie durch den achtsamen Einsatz von Sprache Ihr Leben auf heilsame Weise verändern können.

Weberzunfthaus; 2. OG; St. Severus

241-11122 – Mi, 21.02.24, 19:00–20:30 Uhr

► 10,- EUR

Neues Schloss Kißlegg

241-11124 – Mi, 20.03.24, 19:00–20:30 Uhr

► 10,- EUR

Mehr umarmen – weniger diskutieren – wie eine gewaltfreie Kommunikation in Familien gelingt



241-10510 – 1 Termin

Mo, 29.01.24, 19:30–21:00 Uhr

Anja Bader – Schluss mit nörgeln, schimpfen und schreien! Sie wollen, dass Ihre Kinder gewaltfrei aufwachsen, aber wie sieht die Realität aus? Sie möchten mit Ihrem Kind einen respektvollen Umgang auf Augenhöhe pflegen? An diesem Abend klären wir, wie eine gewaltfreie Kommunikation in der Familie gelingen kann.

► 10,- EUR, Online-Plattform

DOZENTINNEN UND DOZENTEN VORTRAG UND VERANSTALTUNGEN



Anja Bader

Familienmentorin



Petra Riedesser

Diplom Bankbetriebswirtin, Master in TAO-Geomantie und Feng Shui, Feng Shui Space Clearing, Life-Transformation Coach, Lo'Shu Astrologie Teacher und Beraterin



Petra Schlachter

Trauerrednerin und Texterin

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. Die Online-Veranstaltungen finden jeweils von 19:30–21:00 Uhr statt.

Normalisierung der extremen Rechte und die Rolle des Populismus

241-09004W – Prof. Dr. Paula Diehl – Mi, 10.01.24

Der Tiber und die ewige Stadt

241-09005W – Birgit Schönau – Mo, 05.02.24

Afrika! Rückblicke in die Zukunft eines Kontinents

241-09010W – Bartholomäus Grill – So, 25.02.24

Geschichte und Zukunft der Mode

241-09015W – Prof. Dr. Ulinka Rublack und Alfons Kaiser – Di, 05.03.24

Donald Trump und der Populismus in den USA

241-09020W – Prof. Dr. Michael Hochgeschwender – So, 10.03.24

Die multiplen Krisen der Gegenwart

241-09025W – Gustav Seibt – Mi, 20.03.24

Tito – der ewige Partisan

241-09030W – Prof. Dr. Marie-Janine Calic – So, 24.03.24



Philosophie in der islamischen Welt

241-09035W – Prof. Dr. Peter Adamson – So, 14.04.24

Antisemitismus: Eine deutsche Geschichte

241-09040W – Prof. Dr. Peter Longerich – Do, 18.04.24

Verbreitung und Zustand der Moore in Deutschland, Europa und weltweit

241-09045W – Dr. Franziska Tanneberger – Do, 25.04.24

DIGITALE WORKSHOP-REIHE „GUT INFORMIERT UND FAIR IM NETZ“

Eine Veranstaltungsreihe des Volkshochschulverbandes Baden-Württemberg mit dem SWR.

Halten Sie bitte neben Ihrem Laptop für die Videokonferenz auch ein Zweitergerät für das Interaktionstool Mentimeter bereit – am besten eignet sich dafür ein internetfähiges Smartphone!

SWR virtuell. Das erste digitale Funkhaus Europas besuchen

241-11104W – 1 Termin

Do, 11.01.24, 18:00–19:30 Uhr

Tobias Bieker – „SWR Virtuell“ als erstes virtuelles Medienhaus bietet einen Blick hinter die Kulissen des Medienunternehmens. Der Referent Tobias Bieker nimmt Sie mit in die verschiedenen Phasen des jungen Metaverse-Projekts und erläutert Ihnen, wie digitale Zusammentreffen der Zukunft für Medienunternehmen und darüber hinaus aussehen könnten. Tobias Bieker ist Projektmanager im Südwestrundfunk und Leiter des Projekts „SWR Virtuell“. Gemeinsam mit seinem Team entwickelt er seit 2020 das erste virtuelle Medienhaus, immer mit dem Ziel, die Arbeit des Medienhauses verständlich und unterhaltsam zu vermitteln.

► *Kostenfrei, Slido*

Umgang mit Desinformation. Fake News erkennen, Tricks entlarven, Quellen checken – so geht's

241-11106W – 1 Termin

Do, 25.01.24, 18:00–19:30 Uhr

Julia Kaltenbacher – Wie erkenne ich Desinformation und welchen Schaden kann sie anrichten? Das Internet ist ein mächtiges Informationsinstrument, aber auch ein Desinformationsinstrument. Fake News, also gezielte Falschmeldungen, gehören leider zum Alltag im Netz. Einmal gestreut, sind sie kaum wieder einzufangen. Die Referentin Julia Kaltenbacher geht mit Ihnen in diesem interaktiven Workshop verschiedenen Arten von Desinformation auf die Spur, erklärt, wie Sie Nachrichten untersuchen können und welche Tools sich zur Überprüfung zweifelhafter Inhalte eignen. Sie lernen prominente Faktencheck-Seiten kennen und üben sich in der Bilderrückwärtssuche. Julia Kaltenbacher ist

Projektmanagerin im SWR Medienkompetenzteam und Erfinderin des SWR Fakefinders.

► *Kostenfrei, Slido*

Umgang mit Hassrede. Hassrede erkennen, Gegenrede leisten, Netzgesellschaft gestalten

241-11108W – 1 Termin

Do, 08.02.24, 18:00–19:30 Uhr

Lilly Kurz – Was ist Hassrede und welchen Schaden richtet sie im Netz an? Die Referentin Lilly Kurz ordnet anhand von praktischen Beispielen ein – was ist Hassrede, welchen Schaden richtet sie an und wie können wir als Netzgesellschaft dagegen vorgehen? Sie lernen Organisationen und Stellen kennen, bei denen Sie Hilfe bekommen oder Hassrede melden können und werden durch die konkrete Auseinandersetzung dazu befähigt, den extremistischen Charakter von Botschaften zu entschlüsseln und Hassrede so zu kontern, dass Sie nicht selbst zum Opfer der Verunglimpfungen werden.

Lilly Kurz ist Medienpädagogin und Trainerin im SWR.

► *Kostenfrei, Slido*

ONLINE-REIHE „ZEITENWENDE IM GESPRÄCH“

vhs Winnenden in Kooperation mit der Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg und zahlreichen Volkshochschulen im Land im Rahmen der LpB-Reihe „Zeitwende im Gespräch“. Die Anmeldung erfolgt direkt bei der vhs Winnenden unter folgendem Link: <https://www.vhs-winnenden.de/kurssuche/kurs/23H10114>

Ökonomie und Politik in der Ukraine – Oligarchen, Korruption und Handel

241-11112W – 1 Termin

Mi, 17.01.24, 19:30–21:00 Uhr

Dr. Rolf Frankenberger – Der Vortrag analysiert das ukrainische Wirtschaftssystem und seine Zusammenhänge mit dem politischen System. Schon vor der Unabhängigkeit 1991 wurde in eine marktwirtschaftliche Ordnung umgewandelt. Bis Ende 1999 waren die meisten kleinen staatlichen Unternehmen privatisiert, nicht jedoch strategisch und wirtschaftlich bedeutsame Großunternehmen. Die weitere Privatisierung führte zur Konzentration der wirtschaftlichen Produktion auf wenige Unternehmen. Wie in Russland entstand eine Gruppe politisch einflussreicher Personen, die bis heute die Politik beeinflussen, demokratische Strukturen untergraben und Konflikte auslösen.

► *Kostenfrei*

Gesellschaft und Wissenschaft

MEIN GARTEN

NEU: Die ersten Wildkräuter sprießen

241-10450 – 1 Termin

Sa, 23.03.24, 10:00–12:00 Uhr

Eva Maria Contala – Wir wollen sie entdecken, kennenlernen und vor Ort verkosten.

► 15,- EUR, Treffpunkt: Wanderparkplatz Trimm-Dich-Pfad

NEU: Mit Wildkräuterpower dem Frühling begegnen

241-10452 – 1 Termin

Sa, 13.04.24, 10:00–13:30 Uhr

Eva Maria Contala – Wildkräuterführung mit anschließender Zubereitung einer Neunkräutersuppe und eines Wildkräutersalats. Materialkosten von 3,- Euro werden im Kurs abgerechnet.

► 26,- EUR, Treffpunkt: Jugendhaus Leutkircher Straße

Meine kleinen Früchtchen, wie lege ich einen Naschgarten an – Für Anfänger

241-10462 – 1 Termin

Sa, 20.04.24, 10:00–16:00 Uhr

Andrea Pfluger – Kann ich einen Naschgarten anlegen, der von Mai bis zum ersten Frost Früchte trägt? An diesem Tag machen wir eine kurze Bodenkunde und schauen uns Container- und wurzelnackte Ware an. Worin liegt der Unterschied und warum macht wurzelnackte Ware bei großen Mengen Sinn, wann wird diese eingepflanzt. Warum gibt es männliche & weibliche Pflanzen? Was muss ich bei Obstbäumen beachten und was sagen die unterschiedlichen Unterlagen aus? Welche Unterlage ist für welchen Garten geeignet und welche Befruchtersorte ist für meinen Obstbaum der Richtige? Auf was muss geachtet werden, wenn ich krankes Gehölz schneide? Wie pflanzt man wurzelnackte Pflanzen und auf was muss geachtet werden? Jeder pflanzt eine wurzelnackte Pflanze, Kornelkirschen (*Cornus mas*) oder Gemeine Felsenbirne (*Amelanchier rotundifolia*) ein, die er auf Wunsch gegen den Selbstkostenpreis mit nach Hause nehmen darf. An diesem praxisnahen Kurs, nehmen alle Kursteilnehmer Ihren eigenen Pflanzplan mit Materialliste nach Hause und können dies Zuhause sofort umsetzen. Hierbei fallen Materialkosten für die Pflanze, Pflanztopf und Erde an.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial (Papier, Lineal, Bleistift, Radiergummi, kleine Schere, Holz-Buntstifte), maßstabsgerechten Lageplan 1:100, Gartenschere, evtl. eine Wunschliste an Beeren, Brotzeit, da wir über die Mittagszeit arbeiten.

► 53,- EUR, Städtischer Bauhof Wangen im Allgäu, Kanalweg 6

Da haben wir den Salat – Gärtnern mit Blick für den Boden

241-10464 – 3 Termine

Fr, 08.03.24 – 22.03.24, 18:00–20:30 Uhr

Andrea Pfluger – Viele kennen das Thema. Jetzt habe ich einen Garten, doch wo leg' ich los? An drei praxisnahen Abenden möchte ich Ihnen zeigen, wie Sie mit einfachen Maßnahmen zu einem nachhaltigen Garten kommen. Unser Ziel ist es, im Garten das Bodenleben zu aktivieren und die Bodenstruktur zu verbessern. Wir lernen, wie man Bodenproben nimmt, eine Bodenanalyse durchführt, richtiges und einfaches Kompostieren und welche Bedeutung Zeigerpflanzen zukommt. Wir stellen unseren eigenen Dünger und eine Anzuchterde her und lernen wie man richtig mulcht.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

► 66,- EUR, Volkshochschule; EG; Raum Minze (1. Termin), Städtischer Bauhof Wangen, Kanalweg 6 (2. und 3. Termin)

NEU: Querbeet – Gartengestaltung mal anders

241-10466 – 4 Termine

Fr und Sa, 23.02.24 – 16.03.24, 18:00–20:00 Uhr

Andrea Pfluger – Sie möchten Ihren Garten Neu- oder Umgestalten, einen Naturgarten, Selbstversorgergarten oder einen Garten zum Entspannen anlegen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Mit einem Einführungsabend beginnen wir unsere Gartengestaltung. Da es Ihr Garten werden soll, werden wir diesen Abend mit einer kleinen „Hausaufgabe“ abrunden. Wir sehen uns die Gegebenheiten an und Sie erarbeiten Schritt für Schritt Ihre neue Gartengestaltung. Mit den ausgearbeiteten Gestaltungsplänen gehen wir im nächsten Schritt zur Firma NOCH-Modellbauwelt und Sie bauen unter fachkundiger Anleitung Ihren Garten in Miniaturform. Das benötigte Material und die Kosten für den Tag bei der Firma NOCH-Modellbauwelt werden separat mit der Firma NOCH-Modellbauwelt abgerechnet. Näheres dazu während des Kurses.

Freitag, 23.02.2024 von 18:00 Uhr – 20:00 Uhr Einführungsabend

Samstag 02.03.2024 von 10:00 – 16:00 Uhr

Samstag 09.03.2024 von 10:00 – 16:00 Uhr

Samstag 16.03.2024 von 10:00 – 15:00 Uhr, Termin bei der Firma NOCH-Modellbauwelt

Bitte mitbringen: Maßstabsgerechten Grundstücksplan 1:100 oder 1:50, Maßstabslineal 1:100 oder 1:50, Transparentpapier, Bleistift, Radiergummi, Buntstifte, kleine Schere, Aufschriebe vom Einführungsabend, Fotos vom Grundstück, Brotzeit, da wir über die Mittagszeit arbeiten. Material für den Termin bei der Firma Noch: Holzplatte mit dem Grundriss Ihres Grundstückes (Lage von Wohnhaus, Gartenhaus etc.) im Maßstab 1:87.

► 122,- EUR, Weberzunftthaus; 2. OG; St. Severus

NACHHALTIGKEIT

NEU: Moderne Stoffwindeln – natürlich und nachhaltig wickeln

Termine s.u. – jeweils 1 Termin

Madleine Matheis – 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.

Volkshochschule; EG; Raum Minze

241-10550 – Sa, 27.01.24, 09:30–11:45 Uhr

► 40,- EUR (Rabatt für Paare: Partner 18,- EUR)

241-10552 – Mo, 18.03.24, 09:30–11:45 Uhr

► 40,- EUR (Rabatt für Paare: Partner 18,- EUR)

241-10554 – Sa, 17.02.24, 09:30–11:45 Uhr

► 40,- EUR (Rabatt für Paare: Partner 18,- EUR)

NEU: Abschied von der Windel

Termine s.u. – jeweils 1 Termin

Madleine Matheis – Wie gelingt der Weg zum Trockenwerden? Wann ist der richtige Zeitpunkt? Wie geht man das Ganze am besten an? Töpfchen oder Toilettensitz? Was ist eigentlich Töpfchenttraining und warum sollte man davon besser Abstand halten? Der Ansatz von Emmi Pikler basiert auf der Annahme, dass Kinder von Natur aus neugierig und lernwillig sind und dass sie ihr Wissen und ihre Fähigkeiten am besten entwickeln, wenn sie in einer freundlichen, unterstützenden und anregenden Umgebung aufwachsen. Der Workshop richtet sich an Eltern von Kindern ab einem Jahr, sowie Großeltern und andere Interessierte wie pädagogische Berufsgruppen, die mit Wickelkindern zu tun haben.

Volkshochschule; EG; Raum Minze

241-10556 – Mo, 29.01.24, 09:00–10:30 Uhr

► 27,- EUR (Rabatt für Paare: Partner 12,- EUR)

241-10558 – Sa, 16.03.24, 09:30–11:00 Uhr

► 27,- EUR (Rabatt für Paare: Partner 12,- EUR)

DOZENTINNEN UND DOZENTEN GESELLSCHAFT UND WISSENSCHAFT



Eva Maria Contala
Wildkräuterführerin, Hauswirtschaftslehrerin,
Kunstpädagogin



Madleine Matheis
Pädagogin



Andrea Pfluger
Permakultur Design Zertifikat (PDC), Fachberaterin
für Feng Shui Gärten, Blühbotschafterin

Größe Auswahl an
Gewächshäusern

Gratis-katalog
anfordern

Beckmann

ÜBER 2000 PRODUKTE
RUND UM DEN GARTEN
BEWÄHRTE QUALITÄT
„MADE IN GERMANY“

ALLE PRODUKTE IM ONLINE-SHOP:
WWW.BECKMANN.DE

GROSSER AUSSTELLUNGSGARTEN

Beckmann GmbH & Co KG | Simoniusstraße 10, 88239 Wangen | Tel. 07522-97450 | info@beckmann.de

Kommunikation und persönliche Entwicklung

SPRACHE, PRÄSENTATION UND AUSSENWIRKUNG

NEU: Wenn es emotional wird ... oder die Kraft der Empathie

241-10024 – 1 Termin

Mo, 11.03.24, 19:00–21:00 Uhr

Christine Schmidt – Wir haben aufwühlende Zeiten und erleben viel Emotionen: von Angst über Wut bis hin zu Ohnmacht und Niedergeschlagenheit. Was tun, wenn viel Gefühl im Raum ist? Wie reagieren wir üblicherweise und was kann Empathie in solchen Situationen bewirken? In diesem interaktiven Vortrag erfahren Sie, was Empathie so besonders macht, wie sie wirkt und wann sie sinnvoll ist. Anhand von eindrücklichen Beispielen und kleinen Experimenten bekommen Sie einen Einblick in die Empathie auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation.

► 19,- EUR, Volkshochschule; EG; Raum Minze

NEU: Neue Wege der Kommunikation – Friedvolle Kommunikation

241-11120 – 2 Termine

Fr, 01.03.24, 16:00–21:00 Uhr und

Sa, 02.03.24, 09:00–16:00 Uhr

Andrea Deeg-Grathwohl – Du gerätst immer wieder in Konfliktsituationen im familiären oder beruflichen Umfeld? Dabei möchtest du eine harmonische Beziehung im Familienalltag. Ein authentisches Gespräch auf Augenhöhe mit Kollegen und Vorgesetzten. Der Workshop vermittelt Strategien zur Bewältigung solcher Konflikte. Egal ob im familiären oder beruflichen Kontext: Deine innere Haltung ist Kompaß und Spiegel für dein Gegenüber. Entscheidend ist, dich selbst wahrzunehmen. Welche Gedanken und Gefühle sind bei mir? Beim anderen? Welche Be-/Verurteilungen schwingen im Raum? Welche verwurzelten Glaubensmuster kommen zum Tragen? Welche Ziele werden verfolgt? Sich dessen bewusst zu werden ist die Basis, empathisch auf dein Gegenüber eingehen zu können. Hier beginnt Kommunikation auf Augenhöhe.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Trinkflasche evtl. Pausensnack.

► 106,- EUR, Volkshochschule; EG; Raum Lavendel

Vorher-Nachher, Ein neuer Typ – Für Frauen

241-10604 – 1 Termin

Do, 25.01.24, 18:00–21:00 Uhr

Ayhan Hardaldali – 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 Image- und Masken-

bildner, wie Sie Ihre natürliche Schönheit unterstreichen können. Persönliche, individuelle Beratung „vorher-nachher“ wird angeboten! Die Materialkosten in Höhe von 8,- Euro werden direkt mit dem Dozenten im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Fotoapparat.

► 55,- EUR, Weberzunfthaus; EG; Café

NEU: Neues Jahr – Neues Ziel? Erreichbare gute Vorsätze etwa?

241-10610 – 2 Termine

Mi, 07.02.24 – 14.02.24, 18:00–21:00 Uhr

Irina Heilmann – Standortbestimmung, Neustart oder Veränderung, wer das sucht ist hier genau richtig. Der Kurs ist gegliedert in zwei Teile: Sie lernen im ersten Teil Kreativitätstechniken und ein wirkungsvolles Coachingwerkzeug kennen, welche in vielen Bereichen zur Klarheit / Zielfindung / Problemlösung führen; geeignet für Themen aus Unternehmen, Studium, Beruf und Privatleben. Im zweiten Teil setzen wir kreativ und gehirngerecht eine Collage mit den gefundenen Ideen / Motiven um. So sind Gehirn & Hände mit dem Thema beschäftigt. Damit fördern wir unsere eigene Motivation auch dranzubleiben, denn ein Gehirn braucht dafür Futter aus Bildern, Eindrücken und Gefühlen. Materialkosten in Höhe von 3,- Euro werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Das Material wird von der Kursleitung gestellt. Gerne können zum 2. Termin eigene Kalligraphiearbeitsmittel mitgebracht werden.

► 39,- EUR, Volkshochschule; EG; Raum Minze

DOZENTINNEN UND DOZENTEN KOMMUNIKATION UND PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG



Andrea Deeg-Grathwohl

Dipl. Betriebswirtin, Integrative Lerncoachin
(zertifiziert)



Ayhan Hardaldali

Maskenbildner, Hairstylist, Imageberater, Business
Coach IHK



Irina Heilmann

Gestalttherapeutin & Heilpraktikerin für Psycho-
therapie



Christine Schmidt

GFK-Trainerin, Coach und Mediatorin

PÄDAGOGIG UND ERZIEHUNG

NEU: Starke Eltern

241-10500 – 1 Termin
Sa, 02.03.24, 09:00–12:00 Uhr

Tamara Kraft – Die Elternschaft ist eine der wichtigsten und gleichzeitig anspruchsvollsten Aufgaben im Leben. Um die Bedürfnisse unserer Kinder bestmöglich zu erfüllen, ist es entscheidend, dass wir als Eltern gestärkt sind. In meinem Workshop „Starke Eltern“ lade ich Sie ein, Ihre elterlichen Fähigkeiten zu stärken und zu pflegen.

► 35,- EUR, Häge-Schmiede; 1. OG; Gymnastikraum

NEU: Raus aus dem Machtkampf – Konflikte in Verbindung lösen

241-10502 – 1 Termin
Mo, 04.03.24, 09:00–12:00 Uhr

Tamara Kraft – Dein Kind und du, ihr geratet immer wieder in Machtkämpfe? Konflikte eskalieren bei euch – dein Kind will z.B. ausziehen oder neue Eltern haben? Du möchtest in Verbindung zu deinem Kind bleiben und verzweifelst daran? Dein Kind wirft dir vor, dass du es nicht liebst und nicht verstehst? Dann ist der Workshop „Raus aus dem Machtkampf – Konflikte in Verbindung lösen“ richtig für dich. In diesem Workshop nehme ich dich mit in einen Prozess, in dem du dich und dein Kind besser verstehen lernst. Du erhältst grundlegendes Wissen und hilfreiche Strategien, damit du die Verantwortung für die Beziehungsqualität mit Freude übernehmen kannst.

Bitte mitbringen: Schreibmaterialien.

► 35,- EUR, Häge-Schmiede; 2. OG; Im Giebel

NEU: Wenn du nicht ... dann ...!

241-10504 – 1 Termin
Mi, 10.04.24, 19:00–21:00 Uhr

Tamara Kraft – Ungewollt und mitunter recht gehäuft, finden sich Eltern in „Wenn Du nicht ... dann ... – Formulierungen“ wieder. Manchmal haben diese Sätze ihre Berechtigung und sind für unsere Kinder unterstützend, doch meist sind sie Ausdruck von Hilflosigkeit und einem letzten verzweifelten Versuch von uns Eltern, das Kind doch noch dazu zu bringen, das zu tun, was wir wollen. In unserer zweistündigen Elternwerkstatt werden wir diese Themen näher untersuchen und nach besseren Ansätzen suchen, um mit unseren Kindern in Kontakt zu bleiben und sie gleichzeitig zur persönlichen Verantwortung zu ermutigen.

► 25,- EUR, Weberzunfthaus; 2. OG; St. Severus

NEU: Mobbing unter Kindern

241-10506 – 1 Termin
Di, 09.04.24, 19:00–21:00 Uhr

Tamara Kraft – Mobbing unter Kindern ist weit verbreitet. Jeder sechste Schüler war schon Opfer von Mobbing. Wie können Eltern dem Mobbing ihrer Kinder vorbeugen? Was können Sie tun, wenn Ihr Kind Opfer geworden ist oder sich selbst als Mobber gezeigt hat? Diesen Fragen, sowie der Frage, wie das „System Mobbing“ funktioniert, werden wir uns gemeinsam stellen.

► 25,- EUR, Mohrhaus; 1. OG; Seminarraum; Eingang Schmiedstraße

DOZENTIN PÄDAGOGIG UND ERZIEHUNG



Tamara Kraft
Diplom Sozialarbeiterin, Anti-Gewalt-Trainerin /
Ausbilderin, Deeskalations- und Konfliktmanagerin,
Teamentwicklerin und Resilienztrainerin

Literatur

LITERATUR

NEU: Kreative Schreibwerkstatt

241-20200 – 5 Termine

Di, 20.02.24 – 19.03.24, 19:00–21:00 Uhr

Daniela Alge – Ich lade dich herzlich ein, ein paar inspirierende Abende mit anderen schreibfreudigen Menschen zu verbringen. Wir schaffen einen wohlwollenden Raum, um uns über unsere Freude und Schwierigkeiten beim Schreiben auszutauschen, um an eigenen Texten zu arbeiten und um kleine kreative Schreibimpulse umzusetzen. Dazu gibt es feine Schreibimpulse für den Alltag daheim. Denn Schreiben tut immer gut. Und in einer Gruppe Gleichgesinnter fließen die Worte wie von selbst. Weil Schreibfreude ansteckend ist. Ich freue mich auf dich.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und Notizbuch.

► 65.– EUR, Mohrhaus; 1. OG; Seminarraum

NEU: HELLO.ME – SCHREIBEND FINDEN

241-20202 – 1 Termin

So, 21.01.24, 13:30–17:15 Uhr

Christina Pirker – Für alles ist Zeit, nur wir selbst fallen manchmal hinten runter. Zeit, sich wieder sich selbst zu widmen. Wie geht es mir? Wer will ich sein? Was sind meine Ziele? Fünf Schreibinseln laden dazu ein, sich durch Impulse mehr mit sich selbst zu beschäftigen und zu sich zu finden. In Ruhe, begleitet und in einer Gruppe, die auch Lust darauf hat. Eine Schreibeinladung, die auch bisherigen Teilnehmer:innen neue Schreibimpulse bietet.

Bitte mitbringen: Material wird gestellt.

► 39.– EUR, Mohrhaus; 1. OG; Seminarraum

NEU: WORT.COLLAGEN – TEXTLICHE BASTELEI

241-20204 – 1 Termin

So, 25.02.24, 13:30–17:15 Uhr

Christina Pirker – Manchmal findet man nicht die richtigen Worte – muss man auch nicht. In dem Kurs schnappen wir uns aus Zeitschriften und Büchern Sätze und machen daraus unsere eigene Geschichte, eigene Gedichte. Ein Schreib-Workshop, der mit Kreativität, Bastelei und farbenfrohen Worten und Kunst verbindet. Eine Schreibeinladung, die auch bisherigen Teilnehmer:innen neue Schreibimpulse bietet.

Bitte mitbringen: Material wird gestellt.

► 39.– EUR, Mohrhaus; 1. OG; Seminarraum

NEU: POESIE.THERAPIE – SCHREIBENDE ACHTSAMKEIT

241-20206 – 1 Termin

So, 24.03.24, 13:30–17:15 Uhr

Christina Pirker – Schreiben hilft beim Heilen. Verschiedene Schreibinseln geben Methoden an die Hand, um mit herausfordernden Situationen umzugehen. Der Schreib-Workshop bietet dabei Gelegenheit sowohl für sich selbst zu schreiben als auch sich mit anderen auszutauschen. Jede:r entscheidet für sich selbst, was er gerade braucht ... Eine Schreibeinladung, die auch bisherigen Teilnehmer:innen neue Impulse bietet.

Bitte mitbringen: Material wird gestellt.

► 39.– EUR, Mohrhaus; 1. OG; Seminarraum

DOZENTINNEN LITERATUR



Daniela Alge
Autorin



Christina Pirker
Texterin, Mediendesignerin



Interessiert Sie der Wert Ihrer Immobilie oder möchten Sie verkaufen? Wir unterstützen und beraten Sie gern!

Wenn's um Immobilien geht...

**SCHNEIDER
IMMOBILIEN**

Telefon 075 22/82 33
info@schneiderimmobilien.de

www.schneiderimmobilien.de
Seit 30 Jahren in Wangen

Kunst und Handwerk

ZEICHNEN UND MALEREI

NEU: „Heilsames Intuitives Malen – Wissenswertes und Praxis

241-20720 – 1 Termin

Do, 18.01.24, 18:30–21:30 Uhr

Petra Steinhauser – Heilsames Intuitives Malen ist ein wunderbares Werkzeug, um sich von lästigen Blockaden zu befreien und vom Kopf ins Gefühl zu kommen. Ideal für Alle, die ganz frei von Erwartungshaltung malen und sich Ihrer Intuition und Ihrem Bauchgefühl hingeben möchten. Mit einfachen "Kinderfarben" erforschen wir Lebensthemen und "Gefühlszustände". Mit dem Heilsamen Intuitiven Malen können wir spielerisch Neues ausprobieren und integrieren. Es ist eine einfache und farbenfrohe Art der Bewusstseinsentwicklung, die auch ganz leicht daheim in den Alltag integriert werden kann. Einführungsabend mit wissenswerten Infos und Intuitivem Malen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig, Offenheit von großem Vorteil.

Bitte mitbringen: Material wird von der Dozentin gestellt. Materialkosten ca. 4,- Euro werden im Kurs abgerechnet.

► 22,- EUR, Buchweg 6; 2. OG; Atelier I

NEU: Figürliche Abstraktion

241-20770 – 2 Termine

Mo, 11.03.24 – 18.03.24, 18:30–21:30 Uhr

Sonnhild Greve-Bullinger – Von der gegenständlichen Malerei ausgehend, werden wir Bildgegenstände Schritt für Schritt abstrahieren. Die Figur ist das Thema und wird verwandelt.

Bitte mitbringen: Malutensilien.

► 43,- EUR; Buchweg 6; 2. OG; Atelier I

NEU: Malen als Lebensfluss – Therapeutisches Malen mit Krebsbetroffenen

241-20772 – 1 Termin

Do, 14.03.24, 15:00–18:00 Uhr

Sonnhild Greve-Bullinger – Kunsttherapeutisches Malen gehört inzwischen in sehr viele öffentliche Einrichtungen privater oder staatlicher Form. Gerade der Fluss der Farben ist es, der Verstopftes in Seele und Körper wieder zum Fließen bringt. Der Malprozess mit seinen vielschichtigen Erfahrungen ist hierbei mindestens so wachstumsfördernd wie auch das anschließende Betrachten der inneren Seelenbilderwelt und das Entdecken der Zusammenhänge. Ein Unkostenbeitrag von ca. 6,- Euro werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Malkleidung,

► 22,- EUR, Buchweg 6; 2. OG; Atelier I

NEU: Einen Samstag lang im Freien Aquarellieren

241-20774 – 1 Termin

Sa, 20.04.24, 10:00–18:00 Uhr

Sonnhild Greve-Bullinger – Farben des Frühlings, zart und weich, Allgäuer Wiesenblumen, Stille am See: Natur und Malerei bedingen sich hier gegenseitig. Wir werden lernen, über das Wahrnehmen unserer Sinneseindrücke unseren ganz persönlichen Malstil in Aquarell auszudrücken. Und immer wieder geht es dabei um das Sensible in Aquarell, um Fließen-lassen und Abgrenzen.

Bitte mitbringen: Malkleidung,

► 57,- EUR, Buchweg 6; 2. OG; Atelier I

NEU: Natur, Inspiration und Umsetzung im gestalterischen Prozess

241-20776 – 1 Termin

Sa, 04.05.24, 15:00–18:00 Uhr

Sonnhild Greve-Bullinger – Der Kurs richtet sich an alle, die Lust haben, sich in vielerlei Hinsicht kreativ auseinander zu setzen. Aquarell, Acryl, Zeichnung – alles ist willkommen. Wir malen bei schönem Wetter im Garten.

Bitte mitbringen: Malkleidung,

► 22,- EUR, Buchweg 6; 2. OG; Atelier I

Großflächiges Malen auf Struktur

Termine s.u. – jeweils 5 Termine

Maike Hafen – Malen ist ein Wechselspiel von intensivem Wahrnehmen, sensiblem Reagieren und spontanem Eingreifen. Ziel meines Kurses ist es, durch das Erlernen verschiedener malerischer Verfahren das nötige Rüstzeug zu erlangen, um sich auf die Suche und das Finden eigener Bilder einzulassen. Erleben Sie Ihren Ideenreichtum und im Laufe der Zeit eigene Ausdrucksformen. Wir arbeiten vorwiegend mit Spachtelmassen. Sie schaffen eine riesige Bandbreite spannender Strukturflächen. Im trockenen Zustand und vor dem Farbauftrag können die vormodellierten Strukturen zusätzlich bearbeitet werden. Als Malträger nehmen wir Tischler-/Hartfaserplatten. Wir malen mit hochwertigen Pigmenten, die einen brillanten Farbauftrag garantieren. Sie benötigen keine Vorkenntnisse, da Sie von mir sehr sorgfältig an diese spannende, sehr handwerkliche Malweise herangeführt werden. Bis auf den Malträger werden sämtliche Kursmaterialien – Spachtelmassen, Dispersionsbinder, Pigmente von mir gestellt.

Bitte mitbringen: Föhn, verschieden breite Pinsel (ca. 4 und 6 cm), Japanspachtel, Wasser-Sprayflasche, saugfähige Stofftücher und Arbeitskleidung.

Kleingedrucktes: Der Malträger wird auf Wunschmaß von unserem Tischler angefertigt. Hierzu erhalten Sie ca. 4 Wochen vor Kursbeginn eine E-Mail von mir. Die Kosten für das gestellte Material (30,- Euro) als auch für den Malträger, werden im Kurs abgerechnet

Fortsetzung Kunst und Handwerk

Buchweg 6; 2. OG; Atelier I

241-20710 – Do, 11.01.24–08.02.24, 19:00–22:00 Uhr

▶ 106,- EUR

241-20712 – Di, 20.02.24–19.03.24, 19:00–22:00 Uhr

▶ 106,- EUR

KUNSTHANDWERK

NEU: Filz-Workshop für Fortgeschrittene: Wurzelkinder / Blumenkinder filzen

241-20900 – 1 Termin

Sa, 27.01.24, 10:00–15:00 Uhr

Erika Nerb – Und wenn der Frühling kommt ins Land werden die Wurzelkinder geweckt und ziehen in die Welt, so heißt es im bebilderten Kinderbuch „Etwas von den Wurzelkindern“ von Sybille v. Olfers. Sie entlässt Kinder wie auch Erwachsene mit ihrer Geschichte in eine wunderbare Märchenwelt. Passend dazu filzen wir zwei Höhlen und ein bis zwei Wurzel-/Blumenkinder, sei es ein Schneeglöckchenkind, ein Keimling oder ein Wurzelkind. 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 warmen Seifenwasser in Nassfilztechnik arbeiten. Danach wird ein herzerfrischendes Blumen- oder Wurzelkind erst in Trockenfilztechnik über Draht gewickelt und im Anschluss in Nassfilztechnik weiter gefilzt. Ob das Blumenkind eine separate Blume in der Hand halten soll, oder eine Blüte direkt auf den Kopf gefilzt wird, entscheidet jeder selber. 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.

Materialkosten von 7,00 Euro werden im Kurs abgerechnet. Vorkenntnisse müssen vorhanden sein.

Bitte mitbringen: Backblech (nicht teilbar), Frotteehandtuch, Nähscchere, Nähnaedel und Faden.

▶ 36,- EUR, Treffpunkt Aumühle, EG, Gemeinschaftsraum (barrierefrei)

NEU: Frühlingserwachen – wir filzen Frühlingsblumen

241-20906 – 1 Termin

Do, 01.02.24, 19:00–22:00 Uhr

Erika Nerb – Unter Schnee und Eis schauen die ersten Zwiebelchen wie Schneeglöckchen oder Narzissen hervor. Der Frühling kommt und mit ihm die ersten Blumen. Wir filzen in Nassfilztechnik aus bunter Schafwolle und warmen Seifenwasser Frühlingsblumen wie Osterglocken, Narzissen oder Schneeglöckchen. Der

Blumenstil wird zuerst trocken um Biegeplüsch hergestellt, so dass die Blumen stehen können. Narzissenblüten können zu Dekorationszwecken auch ohne Stil gefilzt werden. Eine zauberhafte Dekoration. Vorkenntnisse sind von Vorteil. Materialkosten von 5,00 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Backblech (nicht teilbar), Frotteehandtuch, scharfe Nähscchere, Nähnaedel und Faden.

▶ 22,- EUR, Treffpunkt Aumühle, EG, Gemeinschaftsraum (barrierefrei)

NEU: Schneckenreiter – Filzworkshop für Fortgeschrittene

241-20904 – 1 Termin

Sa, 24.02.24, 10:00–15:00 Uhr

Erika Nerb – Heute filzen wir mit heißem Seifenwasser und bunter Schafwolle zuerst eine Weinbergschnecke und anschließend einen kleinen Zwerg, der auf der Schnecke sitzt. Dieser Schneckenreiter hat bewegliche Arme und Beine und ist etwa zehn Zentimeter groß. Kopf, Arme und die Beine werden um ein Drahtgestell gefilzt, so ist der Zwerg später beweglich. Im Kurs erlernen wir die Aufbautechnik mit Filz. Dabei wird das Filzobjekt zuerst Stück für Stück mit kleinen Schafwollflocken aufgebaut, dann angefilzt und zum Schluss gewalkt. Der Zwerg erhält am Schluss noch mit der Filznadel Gesicht und einen Bart. Im Kurs bekommen Sie auch eine kleine Einführung in die Materialkunde. Vorkenntnisse im Nassfilzen sind erforderlich. Materialkosten von 5,00 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Backblech (nicht teilbar), Frotteehandtuch und wenn vorhanden ein leeres Weinbergschneckenhaus.

▶ 36,- EUR, Treffpunkt Aumühle, EG, Gemeinschaftsraum (barrierefrei)

NEU: Ostertiere für's Nest – Trockenfilzen für Anfänger

241-20908 – 1 Termin

Do, 14.03.24, 19:00–21:30 Uhr

Erika Nerb – Kleine Osterhasen, Hühner, süße Küken oder bunte Ostereier können in diesem Kurs für Anfänger heute in Trockenfilz-Technik angefertigt werden. Sie finden Platz im Osternest oder einer dekorativen Schale oder Korb. Zum Filzen werden wir eine spezielle Nadel mit Widerhaken – eine sogenannte Filznadel – und bunte Schafwolle verwenden. Die Ostereier werden um ein Styroporei in normaler Eigröße gefilzt. Materialkosten von 5,00 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Frotteehandtuch, scharfe Nähscchere, Nähnaedel und Faden.

▶ 18,- EUR, Treffpunkt Aumühle, EG, Gemeinschaftsraum (barrierefrei)

NEU: Blütenräume – wir filzen bunte Blüten – Nassfilzen für Anfänger

241-20902 – 1 Termin
Do, 18.04.23, 19:00–21:15 Uhr

Erika Nerb – Wir erlernen die Nassfilztechnik. Dazu verwenden wir bunte Schafswolle und warmes Seifenwasser und erschaffen unsere eigenen, kleinen Blütenräume. Ob als Brosche, Haarband, kleine Girlande, Dekoration oder als Geschenk für liebe Menschen. Selbstgefilzte Blüten sind immer ein Anlass zur Freude. Filzen zählt zu den ältesten Textiltechniken und ist äußerst vielseitig. Aus ungesponnener Schafswolle lassen sich nützliche aber auch zauberhafte Dinge fertigen. Filzen fördert die Motorik, Kreativität, Phantasie und Konzentration. Doch insgesamt macht es einfach riesigen Spaß. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Materialkosten in Höhe von 5,- Euro werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Backblech (nicht teilbar), Frotteehandtuch, scharfe Nähscere, Nähnadel und Faden.

► 16,- EUR, Treffpunkt Aumühle, EG, Gemeinschaftsraum (barrierefrei)

Kulturbeutel, aufgerollt

241-20920 – 1 Termin
Sa, 20.01.24, 09:30–12:30 Uhr

Siegrid Reinelt – Sie nähen einen Kulturbeutel, der in jedem Bad einen Platz zum Aufhängen findet. Durchdachte Fächer bieten Platz für viele Utensilien. Als Ausgangsmaterialien eignen sich beschichtete Stoffe oder Wachstuch, auch eine Regenjacke kann als Upcycling-Projekt verarbeitet werden. Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine sind ausreichend. Eine genaue Materialliste erhalten Sie nach der Anmeldung, ein Materialpaket kann erworben werden.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähzubehör.

► 22,- EUR, Häge-Schmiede; 2. OG; Im Giebel

NEU: Gartenfahnen

241-20924 – 1 Termin
Sa, 10.02.24, 09:30–15:30 Uhr

Siegrid Reinelt – Eine klassische oder eine gebogene Fahne bewegt sich auch schon bei leichtem Wind und bringt Farben in den Garten. Angelehnt an die Pojagi-Technik wird ein persönliches Objekt aus Stoffen genäht, es kann ein Recycling-Projekt werden! Für den Kurs sind Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine ausreichend.

Bitte mitbringen: Eine genaue Materialliste erhalten Sie nach der Kursanmeldung.

► 43,- EUR, Häge-Schmiede; 2. OG; Im Giebel

NEU: Lust auf Patchwork?

241-20922 – 3 Termine
Fr, 01.03.24, 17:00–18:00 Uhr
Sa, 16.03.24, 09:00–17:00 Uhr
So, 17.03.24, 10:00–15:00 Uhr

Siegrid Reinelt – Mit Hilfe von Patchworktechniken und den Regeln der Gestaltung entstehen selbst gestaltete Musterstücke rund um das Thema Garten. Diese Blöcke lassen sich in verschiedenen textilen Projekten weiter verarbeiten.

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Unsere Motive sind:

1. Schmetterlinge
2. Abstrakte Blumen, Crazy genäht
3. Vom Baum zum Wald

Für den Kurs sind Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine ausreichend. Eine genaue Materialliste erhalten Sie nach der Kursanmeldung..

Bitte mitbringen: Nähmaschine und Nähzubehör, Stoffauswahl, Schneidematte. Lineal und Rollschneider, wenn vorhanden.

► 99,- EUR, Häge-Schmiede; 2. OG; Im Giebel

DOZENTINNEN UND DOZENTEN KUNST UND HANDWERK



Sonnhild Greve-Bullinger
Kunsttherapeutin, Diplom Sozialpädagogin



Maike Hafen
Künstlerin



Erika Nerb
Filzdozentin



Siegrid Reinelt
VHS-zertifizierte Kursleiterin (Textiles Gestalten/ Patchwork), Fachbuchautorin



Petra Steinhauser
Künstlerin

Musik und Tanz

RHYTHMISCHE, MELODISCHE UND EXPERIMENTELLE TÖNE

Erstes Singen im Chor

241-21322 – 8 Termine

Mo, 22.01.24 – 18.03.24, 19:00–20:30 Uhr

Johann Niessen – Wie schön es ist, mit anderen zusammen zu singen. Ich habe es aber schon lange nicht mehr versucht. Kann ich denn meine Stimme halten? Ich kenne meine Stimmlage gar nicht. Diese und andere Fragen stellen sich mit voller Berechtigung. Entscheidend ist die Freude am Singen, die dazu führt, eine kleine Strecke beim Üben durchzuhalten. Dieser Kurs ist für jede(n) offen, auch als Weiterführung unseres Herbstkurses „Ich möchte gerne singen, aber ich traue mich nicht“ gedacht. Arbeitsweise: Wir entdecken unsere Stimmklanglichkeit, nehmen spielerisch Gesangssilben und Melodien zu Hilfe, um die Singstimme zu entfalten und gehen den Weg von der Einstimmigkeit zum Kanon und dann zu geeigneter Chormusik (international). Dies alles ganz ruhig nacheinander, die mutigen ersten Schritte genießend.

Bitte mitbringen: Gute Laune, Offenheit, Geduld, Einsatzbereitschaft.

► 106,- EUR, Weberzunftthaus; 1. OG; Saal

NEU: Gesang- und Stimmtraining für Anfänger

241-21324 – 1 Termin

Sa, 13.04.24, 09:30–13:00 Uhr

Corinna Blum – Dieser Workshop richtet sich an alle, die gerne singen und einen Einstieg in das Gesangs- und Stimmtraining suchen. Ein Sportler dehnt seine Muskeln, bevor er mit dem Sport beginnt und je mehr er trainiert desto leistungsfähiger wird er. So verhält es sich auch mit unseren Stimmbändern: Wärmen wir sie auf, singen wir anschließend geschmeidiger. Üben wir regelmäßig, wird unser Gesang sicher und stabil. Im Workshop gehen wir auf die Basicübungen für Körper, Atem, Stimme und modernen Gesang ein (kein Gesangsunterricht für Klassik). Wir üben anhand der Lieder, die die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mitbringen und hören genau hin, wie es die Profis machen.

Bitte mitbringen: Ein Lied, das Sie gerne singen möchten, Getränk.

► 31,- EUR, Weberzunftthaus; 1. OG; Saal

THE CAT CAME BACK

Termine s.u. – jeweils 6 Termine

John Gillard – Lieder über Tiere und andere kleine Dinge. Dies ist eine Sammlung von fünf Kompositionen von John Gillard (Carlos And Fernando, Shark Finning Blues, Hey Whisky).

Paul McCartney, Blackbird, Ringo Star, Octopus's Garden und von Woody Guthrie (The Biting Fly).

Mit noch mehr Liedern über Pferde, Katzen und Affen.

Bitte mitbringen: Gitarre, Capo, Notenständer, Schreibzeug.

Weberzunftthaus; 1. OG; Saal

241-21330 – Mi, 07.02.24 – 20.03.24, 18:00–19:30 Uhr

► 74,- EUR (inkl. Materialkosten)

241-21332 – Mi, 07.02.24 – 20.03.24, 19:45–21:15 Uhr

► 74,- EUR (inkl. Materialkosten)

Rhythmus / Bodypercussion / Stomp

Termine s.u. – jeweils 1 Termin

Dominik Schad – Der Schlagzeuger tourt seit 2015 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. Mit einfachen sich steigernden koordinativen Übungen geht es Schritt für Schritt zu einem unfassbaren Gruppen-Erlebnis. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Poststraße 2; 1. OG; Raum Thymian

241-21314 – Sa, 24.02.24, 10:00–12:30 Uhr

► Workshop für Erwachsene; Anfänger, 40,- EUR

241-21316J – Sa, 24.02.24, 14:00–16:30 Uhr

► Workshop für Jugendliche zwischen 10 und 14 Jahren, 40,- EUR

NEU: Cajón-Workshop „Die Kraft von Rhythmus pur“

241-21300 – 1 Termin

So, 10.03.24, 14:00–17:00 Uhr

Antje Leydel-Lehmann – Die „klingende Kiste“ vereint in sich etliche Elemente eines Schlagzeugs und ist dabei ungeheuer praktisch und handlich. Anschlagetechniken der Cajón, rhythmische Basics verschiedener Stilrichtungen und einfache mehrstimmige Rhythmen sind Inhalt des Workshops. In diesem Workshop werden wir mit viel Spaß und Spielfreude die Cajón erkunden und im Zusammenklang groovige Rhythmusteppiche daraus hervorzaubern. Gemeinsames Trommeln entstresst, vitalisiert und weckt spürbar Kreativität und Lebensfreude. Welcome to drum!

► 40,- EUR, Poststraße 2; 1. OG; Raum Thymian

DOZENTINNEN UND DOZENTEN MUSIK

Corinna Blum
Freiberufliche Musikerin



John Gillard
Gitarrenlehrer, Liedermacher



Antje Leydel-Lehmann
*Musiktherapeutin & Rhythmspädagogin,
Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG)*



Johann Niessen
Musiklehrer



Dominik Schad
Schlagzeuger

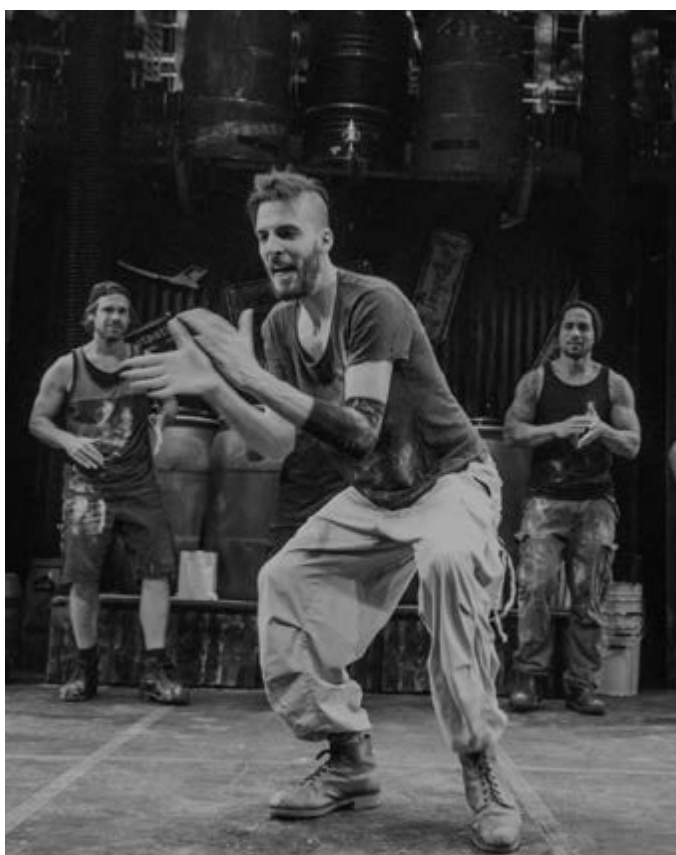


Bild: Dominik Schad, Stomp

KLASSISCHE, MODERNE UND EXOTISCHE SCHRITTE**NEU: Tanz ist die Sprache der Seele**

Termine s.u. – jeweils 4 Termine

Regina Capriotti – Schwingungserhöhung und Anpassung unseres physischen Körpers an die neu entstehende DNA. Mit Musik und den Bewegungselementen des Orientalischen Tanzes lernen wir, unseren Körper wieder mehr zu erfühlen. Das Herz darf sich öffnen, die Selbstliebe wird gestärkt. Du spürst deinen Körper von Kopf bis Fuß. Die Wirbelsäule freut sich über die Bewegungen. Blockaden werden aufgelöst, Gefühle können freigesetzt werden. Die Chakras werden getanzt. Die Lebensfreude nimmt Einzug ...

Bitte mitbringen: Rock oder Hose mit Gummizug, Tuch für die Hüften.

Weberzunftthaus; 1. OG; Saal

241-20510 – Mo, 15.01.24 – 05.02.24, 17:30–18:45 Uhr

► Anfängerinnen, 36,- EUR

Volkshochschule; EG; Raum Lavendel

241-20512 – Di, 16.01.24 – 06.02.24, 19:00–20:15 Uhr

► Fortgeschrittene, 36,- EUR

Stepptanz für Fortgeschrittene mit 4 Jahren Stepptanz-Erfahrung

241-20528 – 12 Termine

Do, 18.01.24 – 25.04.24, 20:30–21:30 Uhr

Judith Endraß – Willkommen zum Stepptanzkurs für alle Tänzerinnen und Tänzer mit etwa 4 Jahren Erfahrung! Hier wird das Steppen zu einer Kunstform, bei der du deine Fähigkeiten auf ein neues Level bringen kannst. Mach dich bereit, deine Füße in Bewegung zu setzen und in den Rhythmus einzutauchen! Deine Technik wird perfektioniert und du wirst lernen, wie man verschiedene Schritte und Kombinationen zu mitreißenden Choreografien verbindet und dabei deinen eigenen einzigartigen Tanzstil entwickeln.

Bitte mitbringen: Stepptanzschuhe.

► 74,- EUR, Martinstorschule; UG; Raum U3

Tango Argentino für Einsteiger / Open Role

241-20538 – 11 Termine

Fr, 19.01.24–19.04.24, 17:30–18:30 Uhr

Aurelia Prieto-Welte und Leo Grenz – In unserem neuen Open Role Kurs wollen wir die Grundlagen des Tango Argentino kennenlernen. Wir betrachten die unterschiedlichen Rollen und ihre Gemeinsamkeiten in der Bewegung. Gemeinsam wollen wir die

Fortsetzung Musik und Tanz

Struktur der Tangomusik kennenlernen und in der Bewegung anwenden. Beide Rollen tanzen zu können ist doppelter Spaß. Besseres Verstehen der anderen Rolle, unabhängig auf Milongas tanzen können und, und, und. In diesem Kurs werden gleichermaßen beide Rollen getanzt / beleuchtet / verfeinert / verbessert. Beide Rollen fallen nicht in den Schoß – alles will gelernt sein: Wir wollen uns klar und sicher ausdrücken; harmonisches gemeinsames schönes Bewegen; musikalisch und aktiv tanzen. Wer gern in seiner Tanzrolle bleiben möchte, für den gibt es sicherlich TänzerInnen, denen es in der anderen Rolle genauso geht. Deshalb scheut euch nicht, euch trotzdem anzumelden. Einzelanmeldungen sind möglich. Wir setzen uns mit euch in Verbindung bezüglich der verfügbaren Partner.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe falls vorhanden.

► 85,- EUR, Weberzunfthaus; 1. OG; Saal

Tango Argentino für Einsteiger mit Vorkenntnissen

241-20534 – 11 Termine

Fr, 19.01.24–19.04.24, 18:30–20:00 Uhr

Aurelia Prieto-Welte und Leo Grenz – 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 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.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe falls vorhanden.

Hinweis: Anmeldung bitte paarweise.

► 120,- EUR, Weberzunfthaus; 1. OG; Saal

Tango Argentino für Fortgeschrittene

241-20536 – 11 Termine

Fr, 19.01.24–19.04.24, 20:05–21:35 Uhr

Aurelia Prieto-Welte und Leo Grenz – 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.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe falls vorhanden.

Hinweis: Anmeldung bitte paarweise.

► 120,- EUR, Weberzunfthaus; 1. OG; Saal

NEU: Tänze aus keltischen Ländern – Bretagne, Irland, Großbritannien, Quebec

241-20582 – 8 Termine

Do, 22.02.24 – 25.04.24, 19:30–21:00 Uhr

Isabelle Amouriaux – Wir tanzen miteinander in der Reihe, im Kreis, im Set. Wir lernen Tänze mit einfachen Schritten oder mit Figuren, die z.B. in der Bretagne bei „Festou Noz“ (Nachtfest) getanzt werden. Dafür sind keine Vorkenntnisse und kein/e Tanzpartner/in erforderlich, nur die Freude am Tanzen und an den mitreißenden Rhythmen der keltischen Melodien. Die Dozentin ist aus der Bretagne.

Bitte mitbringen: Bequeme Schuhe.

► 78,- EUR, Weberzunfthaus; 1. OG; Saal

NEU: Rhythmus-Stöcke & Stockkampfkunst – Workshop für Erwachsene

241-20590 – 1 Termin

So, 10.03.24, 10:00–13:00 Uhr

Antje Leydel-Lehmann – Wir laden Sie herzlich ein, zum spielerischen Kennenlernen der Rhythmus-Stöcke, ersten Schlagfolgen aus der philippinischen Stockkampfkunst Escrima, sowie einer kleinen Stocktanz-Choreographie. Da kommt Schwung und gute Laune auf! Für alle, die Freude an Bewegung und Rhythmus haben, sowie etwas Neues ausprobieren möchten. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Normale körperliche Belastbarkeit und Beweglichkeit sollte gegeben sein. Elemente aus der philippinischen Stockkampfkunst verweben sich in diesem Workshop mit afrikanischen „Talking Sticks“ und rhythmischem Stocktanz. Das Bewegungsspektrum reicht von meditativ bis dynamisch. Im Miteinander werden Achtsamkeit, Präsenz und klare Ausrichtung unmittelbar erfahrbar. Hierbei geht es jedoch nie um Körpertreffer! Vielmehr stehen die Begegnung mit sich und dem Partner im Vordergrund. Spielerisch öffnet sich dabei ein Zugang zur eigenen Kraft und Lebensfreude. Der Umgang mit den Stöcken bringt den Körper in Bewegung, erdet und lässt ganz im Hier und Jetzt ankommen. Bei Interesse und ausreichender Teilnehmerzahl kann ein Folgekurs angeboten werden.

Bitte mitbringen: Bequeme (Sport)Kleidung und Turnschuhe, etwas zu Trinken.

► 40,- EUR, Poststraße 2; 1. OG; Raum Thymian

Kreistänze aus Balkanländern und Griechenland

241-20500 – 1 Termin

Sa, 13.04.24, 11:00–15:00 Uhr

Christine Klingenberg – Gemeinsam tanzen im Kreis, im Einklang mit Musik, Rhythmus und der Gruppe, kann immer wieder eine wohltuende, beglückende Erfahrung sein! Wir werden Tänze mit einfachen Schrittfolgen zu schöner Musik aus Balkanländern tanzend erlernen – ganz ohne „Kopfknoten“.

Bitte mitbringen: Bequeme Indoorschuhe.

► 43,- EUR, Häge-Schmiede; 1. OG; Gymnastikraum

DOZENTINNEN UND DOZENTEN TANZ



Isabelle Amouriaux
Dozentin für Tanz



Regina Capriotti
Dozentin für Tanz



Judith Endraß
Dozentin für Steptanz



Leo Grenz
Dozent für Tango



Christine Klingenberg
Tanz- und Musikpädagogin, Grundschullehrerin i.R.



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



Aurelia Prieto-Welte
Dozentin für Tango


EMBRITZ ...gut gebaut!





AUS
WEITER
FORT
BERUFS
KAPITAL

BILDUNG

IST 100 MAL
BESSER ALS
EINBILDUNG



EMBRITZ Bau GmbH & Co. KG
Baumgarten 8 | 88138 Hergensweiler | 08388 9999 00-0 | www.embritz-bau.de

Bewegung, Entspannung und Gesundheit

FITNESS UND KONDITION

Fit mit Fun – Sportliches und Gymnastik

241-30228 – 10 Termine

Mi, 17.01.24–10.04.24, 18:00–19:30 Uhr

Tanja Weimann – 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.

► 85,- EUR, Berger-Höhe-Schule. EG; Sporthalle

Fitness Power – sportliches und Gymnastik

241-30232 – 10 Termine

Mi, 17.01.24–10.04.24, 19:30–20:30 Uhr

Tanja Weimann – 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.

► 57,- EUR, Berger-Höhe-Schule. EG; Sporthalle

Stepaerobic Bauch-Beine-Po

241-30258 – 9 Termine – Kißlegg

Do, 18.01.24–21.03.24, 18:30–19:30 Uhr

Sabine Becker – 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 08.02.2024, dafür am 15.02.2024 (Fasnetsferien).

Bitte mitbringen: Handtuch (für die bereit gestellten Bodenmatten), Trinken.

► 59,- EUR, Sportheim Kißlegg; UG; Gymnastikraum



DOZENTIN FITNESS UND KONDITION



Sabine Becker

Tanzlehrerin und Ausbildungslehrerin im VDT



Tanja Weimann

Physiotherapeutin

GYMNASTIK UND PRÄVENTION

Selbstverteidigung – Gefahrensituationen vermeiden, sich schützen und verteidigen

241-30002 – 2 Termine

Sa, 03.02.24–10.02.24, 09:00–13:00 Uhr

Alexandra Judt und Christoph Waitz – Die Dozenten zeigen in Theorie und mit praktischen Übungen, wie man Gefahrensituationen durch Aufmerksamkeit und eigenes Auftreten vermeidet – und wie man sich schützt und verteidigt, wenn es notwendig ist. Die Übungen umfassen Verhaltensmöglichkeiten in den verschiedenen Phasen der Gewaltprävention und der Angriffsabwehr sowie Befreiungs- und Verteidigungstechniken. Teilnahme ab 14 Jahren. **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung oder Sportbekleidung, leichte Sportschuhe, rutschfeste Socken oder barfuß. Handtuch, Getränke und einen Snack für die Pause bei Bedarf.

► 76,- EUR, Poststraße 2; 1. OG; Raum Thymian

NEU: Stressbewältigung – lerne wieder dich zu entspannen

241-30332 – 8 Termine – Niederwangen

Do, 18.01.24–14.03.24, 18:30–19:45 Uhr

Claudia Hohl – Stress ist heutzutage ein allgegenwärtiger Begriff. Unsere schnelllebige Zeit ist geprägt von Reizüberflutung, Termindruck, Leistungsdruck und Überforderung. Dies kann zu Erschöpfung, Schlafproblemen und anderen stressbedingten Beeinträchtigungen führen. Doch wir können wieder lernen mit den Stressfaktoren in unserem Alltag anders umzugehen und dadurch mehr Gelassenheit und Abstand zu entwickeln. Im Kurs befassen wir uns mit verschiedenen Stresstheorien, analysieren unsere persönlichen Stressfaktoren und lernen neue Ressourcen und alltagstaugliche Möglichkeiten der Entspannung kennen. So können wir wieder lernen uns zu entspannen und gelassener mit Stress umzugehen.

Wie Aristoteles schon sagte: „Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen.“

► 65,- EUR, Rathaus Niederwangen; 2. OG; Sitzungssaal

Bewegung für die Seele – Halt in mir selbst finden

241-30330 – 6 Termine

Mo, 29.01.24–11.03.24, 19:00–20:15 Uhr

Claudia Hohl – Fühlst du dich gestresst oder unter Druck und kommst nicht zur Ruhe? Hast du Sorgen oder Zweifel und weißt nicht mehr weiter? Grübelst du viel und kommst nicht raus aus dem Gedankenkarussell? Hast du den Kontakt zu dir selbst verloren? Dann bist du in diesem Kurs richtig! Im Kurs schenkst du dir und deinen Gefühlen Beachtung und drückst sie über Bewegung aus. Somit kommst du in dir zur Ruhe und wieder in Kontakt mit

dir und deiner inneren Stimme. Du lernst, dir wieder mehr zu vertrauen und Ruhe und Halt in dir selbst zu finden. Gleichzeitig erzeugst Du angenehme Gefühle und stärkst so Körper, Geist und Seele. Alle deine Gefühle haben ihre Berechtigung und wollen gefühlt und ausgedrückt werden. Die Übungen werden nur mit dem eigenen Körper durchgeführt und an dein Fitness-Level angepasst.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Decke, warme Socken.

► 48,- EUR, Poststraße 2; 1. OG; Raum Thymian

Life Kinetik® SeniorFit – Gehirntraining durch Bewegung

241-30244 – 10 Termine

Mi, 24.01.24–17.04.24, 14:30–15:30 Uhr

Silke Späth-Esch – 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.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Kleidung, Getränk.

► 120,- EUR, Volkshochschule; EG; Raum Lavendel

Life Kinetik® – Gehirntraining durch Bewegung

241-30242 – 10 Termine

Mi, 24.01.24–17.04.24, 18:00–19:00 Uhr

Silke Späth-Esch – 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.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Kleidung, Getränk.

► 120,- EUR, Volkshochschule; EG; Raum Lavendel

Wassergymnastik

Termine s.u. – jeweils 10 Termine

Marion Metzler – Ein vielseitiges Übungsprogramm zur schonenden Steigerung von Muskelkraft und Ausdauer, Beweglichkeit und Belastbarkeit. Eine ideale Gymnastik zur Verbesserung von Fitness, Wohlbefinden und Gesundheit.

Kein Kurs am 08.02.2024, dafür am 15.02.2024 (Ferien).

Bitte mitbringen: Badekleidung, Handtuch.

St. Jakobus Haslach; EG; Schwimmbad

241-30248 – Do, 25.01.24–18.04.24, 18:30–19:15 Uhr

► 115,- EUR (inkl. Mietkosten)

241-30250 – Do, 25.01.24–18.04.24, 19:15–20:00 Uhr

► 115,- EUR (inkl. Mietkosten)

Präventionsgymnastik

241-30210 – 12 Termine

Do, 18.01.24–25.04.24, 19:00–20:30 Uhr

Dieter Fessler – 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 mit eingeschlossen. Dieses Training ist sowohl für Neu-/Wiedereinsteiger als auch für Ältere sehr geeignet.

Bitte mitbringen: Sportkleidung.

► 101,- EUR, Häge-Schmiede; 1. OG; Gymnastikraum

Gutes für den Rücken

241-30212 – 5 Termine – Kißlegg

Di, 20.02.24–19.03.24, 18:30–20:00 Uhr

Renate Strobel – 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.

► 38,- EUR, Sportheim Kißlegg; UG; Gymnastikraum

Gutes für den Rücken

Termine s.u. – jeweils 12 Termine

Silke Späth-Esch – 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.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk.

Poststraße 2; 1. OG; Raum Thymian

241-30282H –

Mo, 15.01.24–22.04.24, 08:00–09:00 Uhr

► Hybrid-Kurs, 74,- EUR

241-30284 – Mo, 15.01.24–22.04.24, 09:15–10:15 Uhr

► Präsenz-Kurs, 74,- EUR

241-30286H –

Mo, 15.01.24–22.04.24, 10:30–11:30 Uhr

► Hybrid-Kurs, 74,- EUR



Fortsetzung Bewegung, Entspannung und Gesundheit

Rückenfitness – Hybrid-Kurse

Termine s.u. – jeweils 10 Termine



Katrin Schmidt – 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/-schuhe, Handtuch, Trinken, Matte.

Poststraße 2; 1. OG; Raum Thymian

241-30280H – Fr, 19.01.24–19.04.24, 08:30–09:30 Uhr

► Hybrid-Kurs, 62,- EUR

241-30290H – Fr, 19.01.24–19.04.24, 09:45–10:45 Uhr

► Hybrid-Kurs, 62,- EUR

Wirbelsäulengymnastik

241-30202 – 8 Termine

Fr, 16.02.24–19.04.24, 10:15–11:15 Uhr

Regina Fischer – 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.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken.

► 52,- EUR, Häge-Schmiede; 1. OG; Gymnastikraum

Rückentraining mit dem SPINEFITTER by SISSEL®

241-30268 – 3 Termine

Mi, 21.02.24–06.03.24, 19:15–20:15 Uhr

Silke Späth-Esch – Der SPINEFITTER by SISSEL® ist ein Multitool bei Verspannungen im gesamten Rückenbereich. Durch ihn lassen sich Verspannungen lösen und die Gelenkbeweglichkeit der Wirbelsäule verbessern. Zudem wirkt sich das Training mit dem Spinefitter® ausgleichend auf das gesamte Energiesystem des Körpers aus. Die Geräte werden von der Kursleitung gestellt, hierfür werden 5,00 Euro Ausleihgebühr im Kurs abgerechnet. Der Kurs ist nicht geeignet für Personen mit Osteoporose und Wirbelsäulenversteifungen.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Kleidung, Getränk.

► 20,- EUR, Volkshochschule; EG; Raum Lavendel

Im Alltag beweglich – Sanfte Bewegungen nach der Feldenkrais-Methode®

Termine s.u. – jeweils 7 Termine

Veronika Schellhorn-Plötz – 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.

Volkshochschule; EG; Raum Lavendel

241-30278 – Di, 27.02.24–23.04.24, 16:00–17:15 Uhr

► 56,- EUR

241-30276 – Di, 27.02.24–23.04.24, 17:30–18:45 Uhr

► 56,- EUR

DOZENTINNEN UND DOZENTEN GYMNASTIK UND PRÄVENTION



Dieter Fessler

Übungsleiter Präventionsgymnastik, Fitnessgymnastik



Regina Fischer

Physiotherapeutin und Sportlehrerin



Claudia Hohl

Yogalehrerin



Alexandra Judt

Lehrerin für Selbstverteidigung



Marion Metzler

staatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin



Veronika Schellhorn-Plötz

Feldenkrais-Lehrerin



Katrin Schmidt

Dipl. Sportwissenschaftlerin, Rückenschullehrerin, Pilatetrainerin



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



Christoph Waitz
Lehrer für Selbstverteidigung



Renate Strobel
Übungsleiterin Freizeitsport und Prävention,
DTB-Rückentrainerin

ENTSPANNUNG

Innovatives Autogenes Training (IAT) – ein Kurzprogramm, das Menschen in unserer schnelllebigen Zeit entspricht.

241-30226 – 4 Termine

Di, 27.02.24–19.03.24, 17:30–18:30 Uhr

Elfie Jaschik – Das Innovative Autogene Training basiert auf der wissenschaftlichen Grundlage des klassischen Autogenen Trainings, welches auf Autosuggestion beruht. Dabei spielt die Fantasie eine wichtige Rolle. So sind die Formeln des Autogenen Trainings mit emotionalen Wortbildern verbunden, die den Übenden schnell in seine eigene Bilderwelt und die damit verbundene Entspannung eintauchen lassen, was hilfreich ist, um zu mehr Ruhe und Gelassenheit zu kommen. Es dient der Stressreduzierung, hilft Ängste loszulassen, schult die Körperwahrnehmung und Konzentrationsfähigkeit und der Aktivierung von Selbstheilungskräften. Dieser Kurs bietet auch allen, die bisher mit dem Autogenen Training keine dauerhafte Wirkung erzielten die Möglichkeit

zu erfahren, wie schnell und einfach Entspannung sein kann.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, kleines Kissen.

► 29,- EUR, Weberzunfthaus; 1. OG; Bohlenstube

Endlich wieder gut schlafen – für viele ist das nur ein Traum

241-30220 – 1 Termin

Fr, 19.04.24, 17:30–20:00 Uhr

Elfie Jaschik – 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 erleben Sie neben theoretischem Wissen rund um das Thema Schlaf effektive Entspannungstechniken, Mini Motion–Bewegungsübungen, Tipps und Tricks für den Alltag und die Nächte. Diese sind leicht erlernbar und ein guter Weg zu einem erholsamen Schlaf. Werden Sie ihr eigener Schlaf-Experte! Sie erhalten Hintergrundwissen und das Werkzeug, um gleich zu Hause loslegen zu können.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, kleines Kissen.

► 24,- EUR, Poststraße 2; 1. OG; Raum Thymian

DOZENTIN ENTSPANNUNG



Elfie Jaschik
zert. Entspannungspädagogin, Dipl. Mentaltrainerin,
Klangtherapeutin, Stressprävention



**BETTEN
Scherer**

Schmiedstr. 12 | Simoniusstr. 37
Altstadt | Atzenberg

info@betten-scherer.de
www.betten-scherer.de

LIEBER
Ausgeschlafen
AUFGEWACHT!

**BESTE BERATUNG
ZWEIMAL IN WANGEN**

Fortsetzung Bewegung, Entspannung und Gesundheit

YOGA, PILATES UND QIGONG

Hatha-Yoga

Termine s.u. – jeweils 11 Termine

Rita Stelzer – Yoga ist ein Erfahrungsweg, 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 und Wollsocken.

Häge-Schmiede; 1. OG; Gymnastikraum

241-30106 – Mo, 15.01.24–15.04.24, 18:00–19:30 Uhr

► Anfänger und Fortsetzer, 93,- EUR

241-30108 – Mo, 15.01.24–15.04.24, 19:45–21:15 Uhr

► Anfänger und Fortsetzer, 93,- EUR

241-30112 – Mi, 17.01.24–17.04.24, 18:00–19:30 Uhr

► Anfänger und Fortsetzer, 93,- EUR

241-30114 – Mi, 17.01.24–17.04.24, 19:45–21:15 Uhr

► Fortgeschrittene, 93,- EUR

241-30104 – Fr, 19.01.24–19.04.24, 17:00–18:30 Uhr,
10 Termine

► Anfänger und Fortsetzer, 85,- EUR

Boeckeler Stadel; 1. OG; Vereinsraum, Neuravensburg

241-30110 – Di, 16.01.24–16.04.24, 17:00–18:30 Uhr

► Anfänger und Fortsetzer, 93,- EUR

Hatha-Yoga

Termine s.u. – jeweils 12 Termine

Brigitte Dorn – Voller Freude mit Yoga in den Tag starten! Achtsam ausgeführte Körperübungen, bewusste Atemlenkung und Entspannung sind eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Der Kurs ist für alle Menschen geeignet, die Freude an Bewegung haben und eine Stunde Auszeit für sich nehmen möchten.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, evtl. Wollsocken und Decke.

Häge-Schmiede; 1. OG; Gymnastikraum

241-30150 – Di, 16.01.24–23.04.24, 08:00–09:15 Uhr

► 97,- EUR

241-30152 – Di, 16.01.24–23.04.24, 09:30–10:45 Uhr

► 97,- EUR

NEU: Traditionelles Yoga für Beginner

241-30140 – 12 Termine

Mo, 15.01.24–22.04.24, 17:00–18:30 Uhr

Jakob Rehmer – Was wir heutzutage in der westlichen Welt landläufig unter „Yoga“ verstehen, hat eher wenig mit der ursprünglichen Lehre von Yoga zu tun, wie sie in Indien in Ashrams heute und in der Vergangenheit praktiziert wird und wurde. Weder ist und war Yoga eine Methode zur Gesundheitsvorsorge noch ein Lifestyle-Produkt und geschweige denn „nur für Frauen“ (so waren es bis in die 50er Jahre meist nur Männer in Indien die Yoga praktizierten). Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten die traditionelles Yoga frisch und ohne Vorurteile erleben und kennenlernen möchten. Geeignet ist der Kurs für jeden der neu mit Yoga beginnt oder für Yoga-Übende nach einer langen Pause. Yoga setzt keine besondere körperliche Konstitution oder Glaubenskenntnisse voraus.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, falls vorhanden: Yogamatte, Sitz-/Meditationskissen. Bei Bedarf: Handtuch, Decke.

► 117,- EUR, Poststraße 2; 1. OG; Raum Thymian

NEU: Traditionelles Yoga für Geübte

241-30142 – 12 Termine

Di, 16.01.24–23.04.24, 18:00–19:30 Uhr

Jakob Rehmer – Was wir heutzutage in der westlichen Welt landläufig unter „Yoga“ verstehen, hat eher wenig mit der ursprünglichen Lehre von Yoga zu tun, wie sie in Indien in Ashrams heute und in der Vergangenheit praktiziert wird und wurde. Weder ist und war Yoga eine Methode zur Gesundheitsvorsorge noch ein Lifestyle-Produkt und geschweige denn „nur für Frauen“ (so waren es bis in die 50er Jahre meist nur Männer in Indien die Yoga praktizierten). Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten die traditionelles Yoga frisch und ohne Vorurteile erleben und kennenlernen möchten. Geeignet ist der Kurs für erfahrene Übende mit einer regelmäßigen Yogapraxis oder Yogaübende die eine regelmäßige Praxis in ihrem Leben integrieren möchten.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, Sitz-Meditationskissen. Bei Bedarf: Handtuch, Decke.

► 117,- EUR, Häge-Schmiede; 1. OG; Gymnastikraum

NEU: Traditionelles Yoga – Samyama

241-30144 – 4 Termine

Sa, 20.01.24, 17.02.24, 16.03.24, 20.04.24, jeweils
08:00–13:00 Uhr

Jakob Rehmer – Samyama – die Essenz von Yoga. Samyama oder die intensive meditative Praxis wird von vielen Yogis als unabdingbarer Teil der Praxis und als die Essenz von Yoga betrachtet. In diesem Kurs werden die Kursteilnehmer mehrere Runden in Stille in einer geeigneten meditativen Haltung sitzen. Als Vorbereitung darauf und zur Mobilisierung des Körpers wird vorab eine kurze

Asanasequenz angeleitet sowie eine kurze Erläuterung zu den theoretischen Grundlagen der Meditation. Dieses Angebot richtet sich an Interessierte mit regelmäßiger Meditationspraxis sowie Yoga-Praktizierende mit einer regelmäßigen Yogapraxis die die Meditation vertiefen wollen. Für manche Menschen kann das längere Sitzen zu körperlichen oder geistigen Problemen führen. Wenn Du dir nicht sicher bist, kontaktiere mich gerne vorab.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, falls vorhanden: Yogamatte, Sitz-/Meditationskissen. Bei Bedarf: Handtuch, Decke.

► 130,- EUR, Poststraße 2; 1. OG; Raum Thymian

Yoga am Morgen

241-30102 – 10 Termine

Mo, 22.01.24–15.04.24, 08:15–09:30 Uhr

Ursula Brandstetter – 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.

► 70,- EUR, Häge-Schmiede; 1. OG; Gymnastikraum

Sanftes Yoga am Morgen

241-30100 – 10 Termine

Mo, 22.01.24–15.04.24, 09:45–11:00 Uhr

Ursula Brandstetter – 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.

► 70,- EUR, Häge-Schmiede; 1. OG; Gymnastikraum

Feierabend-Yoga

241-30156 – 10 Termine – Niederwangen

Mi, 31.01.24–24.04.24, 17:45–19:15 Uhr

Claudia Hohl – 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.

► 84,- EUR, Rathaus Niederwangen; 2. OG; Sitzungssaal

Yoga am Abend – sanft und entspannend

241-30162 – 10 Termine – Niederwangen

Mi, 31.01.24–24.04.24, 19:30–21:00 Uhr

Claudia Hohl – Lass deinen Tag mit Yoga entspannt ausklingen. Durch Yoga können wir in Kombination mit Atem- und Entspannungsübungen zur Ruhe kommen, den Alltag hinter uns lassen und körperlich, geistig und emotional entspannen und loslassen. Yoga hilft uns Verspannungen abzubauen, das Nervensystem zu beruhigen und den Geist zu beruhigen.

Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung.

► 84,- EUR, Rathaus Niederwangen; 2. OG; Sitzungssaal

Zeit ist blau, wenn sie mal Pause Macht!

241-30172 – 8 Termine

Do, 22.02.24–25.04.24, 18:00–19:30 Uhr

Anke Baumann – „Jeder Tag kann voll Farben sein. Zeit ist blau, wenn sie mal Pause Macht!“

Friedrich Nietzsche

Es ist deutlich spürbar, dass das Schwere und das Dunkle der letzten Wochen sich langsam verabschiedet. Es kommt wieder Farbe in die Natur und ins Leben. Zeit, Neues anzupacken und auszuprobieren. Entfalte deine Buntheit! Die gemeinsamen Yogastunden bieten dir einen bunt gemixten Blumenstrauß an unterschiedlichen Asanas, kleinen Flows (mit und ohne Musik), Pranayama Techniken und Meditationen, die dich einerseits Ruhe und Stabilität, aber auch Leichtigkeit und Freude spüren lassen. Frei nach dem Motto von Pippi Langstrumpf: „Sei frech, wild und wunderbar.“

Bitte mitbringen: Decke, Socken, Kissen, Yogamatte.

► 78,- EUR, Volkshochschule; EG; Raum Lavendel

Online-Kurs: YinYoga mit ätherischen Ölen

241-30122 W – 8 Termine

Do, 22.02.24–25.04.24, 18:15–19:30 Uhr



Sabrina Hölzl – 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 Faszien- und Bindegewebe (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 und unterstützt. Untersuchungen haben gezeigt, dass ätherische Öle physische und emotionale Vorteile bieten.

Fortsetzung Yoga, Pilates und Qigong

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. Anmeldeschluss: 15.02.2024.

Bitte mitbringen: Für die Teilnahme benötigen Sie ein internetfähiges Gerät (Laptop, Smartphone, Tablet, etc.), eine Matte, eine Decke und/oder Kissen.

► 80,- EUR (inkl. Materialkosten), Online-Plattform

Qigong-Yangsheng für Wiederholer

241-30136 – 11 Termine

Mi, 17.01.24–24.04.24, 18:30–19:45 Uhr

Wellus Müller – 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 bei der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) zertifiziert und wird von den gesetzlichen Krankenkassen bei regelmäßiger Teilnahme bezuschusst.

Kein Kurs am 10.04.2024.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastik- oder Turnschuhe.

► 97,- EUR, Poststraße 2; 1. OG; Raum Thymian

Qigong-Yangsheng für Anfänger und Fortsetzer – die 15 Ausdrucksformen

241-30148 – 11 Termine

Mi, 17.01.24–24.04.24, 20:00–21:15 Uhr

Wellus Müller – „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. Dieser Kurs ist bei der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) zertifiziert und wird von den gesetzlichen Krankenkassen bei regelmäßiger Teilnahme bezuschusst.

Kein Kurs am 10.04.2024.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastik- oder Turnschuhe.

► 97,- EUR, Poststraße 2; 1. OG; Raum Thymian

ChanMiGong: Die Wirbelsäule und die Augen verwöhnen (Teil I)

241-30194 – 1 Termin – Kißlegg

Fr, 26.01.24, 18:00–21:30 Uhr



Barbara Dentler und Barbara Ufer – „Schauen und Nichtschauen – den Blick entlasten und nach innen lenken“ (Anweisung aus dem Qigong).

Die fein schwingende Bewegung der Wirbelsäule der ChanMi-Basisübungen regt den Qifluss an und unsere Aufmerksamkeit leitet ihn zu den Augen. An diesem Abend geht es einerseits um eine wunderbare Übung zur Pflege der Sehkraft und andererseits um das Erleben, wie wir die Qualität unseres Blickes wahrnehmen und gestalten können.

Bitte mitbringen: Wolldecke, bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschuhe.

► 27,- EUR, Albert-Schweitzer-Schule Kißlegg; EG; Sporthalle

Taiji-Qigong: Ruhe und Bewegung

241-30184 – 10 Termine

Mo, 29.01.24–22.04.24, 18:30–19:45 Uhr

Dr. Thomas Bek – 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: Lockere Kleidung, Socken, bequemes Sitzkissen.

► 81,- EUR, Volkshochschule; EG; Raum Lavendel

NEU: Qigong – 18 harmonische Übungen

241-30186 – 2 Termine

Sa, 03.02.24 – So, 04.02.24, jeweils 09:00–17:00 Uhr

Conny Niermann – Im Kurs werden die 18 Übungen in Harmonie gelernt. Die Abfolge der Bewegungen erfasst den ganzen Körper und öffnet alle Leitbahnen. Die 18 harmonischen Bewegungen sind eine sehr wirksame Sequenz mit dem Ziel innerer und äußerer Ausgeglichenheit, der Erhaltung und Stärkung der körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit, der Vorbeugung von Krankheiten und der Unterstützung von Heilungsprozessen. Qigong Übungen sind der aktive Teil der traditionellen chinesischen Medizin. Qigong Übungen sind auf die Gesamtheit des menschlichen Organismus ausgerichtet und unterstützen seine Selbstregulationsmöglichkeiten. Die 18 harmonischen Übungen eignen sich besonders zum Einstieg ins Qigong.

Bitte mitbringen: Wir machen eine Mittagspause von 12:30 bis 13:30 Uhr. Bitte bringen Sie für sich Verpflegung, Getränk und eine Decke mit.

► 134,- EUR, Häge-Schmiede; 1. OG; Gymnastikraum

NEU: Qigong am Morgen

241-30180 – 6 Termine

Do, 29.02.24–18.04.24, 09:00–10:15 Uhr

Andrea Schwarz – Wir nutzen die Klarheit und Frische des Morgens zum Üben nach dem Jahreszyklus der 5-Elemente. Durch sanft fließende Bewegungen, Leichtigkeit, Atmung und Wahrnehmung, harmonisieren wir unser Holzelement (=Leber-Qigong), welches dem Frühling zugeordnet wird. Mit frischem Qi, Vitalität und innerer Ruhe beginnen wir den Tag.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken oder Gymnastikschuhe.

► 49,- EUR, Häge-Schmiede; 1. OG; Gymnastikraum

ChanMiGong: Die Wirbelsäule und die Augen verwöhnen (Teil II)

241-30196 – 1 Termin – Kißlegg

Fr, 01.03.24, 18:00–21:30 Uhr



Barbara Dentler und Barbara Ufer – „Mit einem Lächeln die Welt betrachten, macht alles leichter.“

Das Feld der Augenübungen ist auch im ChanMiGong groß. Deshalb widmen wir diesem Thema gerne einen zweiten Abend, greifen andere Aspekte auf, verändern den Blickwinkel, vertiefen die staunende, dankbare Beziehung zu unseren Augen und unserem Blick und werden uns der Qualität einer ganzheitlichen Betrachtungsweise, die den ganzen Körper mit einbezieht, gewahr. Beide Kurse (Teil I und Teil II) ergänzen sich, sind jedoch ohne weiteres auch einzeln belegbar.

Bitte mitbringen: Wolldecke, bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschuhe.

► 27,- EUR, Albert-Schweitzer-Schule Kißlegg; EG; Sporthalle

Huichungong Wochenendkurs

241-30188 – 2 Termine

Sa, 24.02.24 – So, 25.02.24, jeweils 09:00–17:00 Uhr

Conny Niermann – Qigong Übungen zählen zu den ältesten Heil- und Vorbeugemethoden der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Jeder kann mit Qigong eigenaktiv seine Gesunderhaltung, Vitalität und Lebensfreude unterstützen und erhalten. Huichungong wurde vor ca. 800 Jahren entwickelt und jahrhundertlang nur in Klöstern und in der Kaiserfamilie weitergegeben als Übungen für strahlende Gesundheit und ein langes Leben. Heute kann jeder mit Huichungong seine Gesundheit unterstützen, um vital und gesund ein hohes Alter zu erreichen. Die Übungen sind geeignet für jedes Alter, für Anfänger und erfahrene Übende.

Bitte mitbringen: Wir machen eine Mittagspause von 12:30 bis 13:30 Uhr. Bitte bringen Sie für sich Verpflegung, Getränk und eine Decke mit.

► 134,- EUR, Häge-Schmiede; 1. OG; Gymnastikraum

Yogilates (für Fortgeschrittene)

241-30262 – 10 Termine

Do, 18.01.24–18.04.24, 19:30–20:30 Uhr

Bianca Rampas – 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.

Kein Kurs am 08.02.2024.

Bitte mitbringen: Großes Tuch oder Yogamatte.

► 65,- EUR, Poststraße 2; 1. OG; Raum Thymian

Pilates – Hybrid-Kurse

Termine s.u. – jeweils 11 Termine



Katrin Schmidt – 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.

Poststraße 2; 1. OG; Raum Thymian

241-30294H – Di, 16.01.24–16.04.24, 18:00–19:00 Uhr

► für Anfänger, Hybrid-Kurs, 67,- EUR

241-30296H – Di, 16.01.24–16.04.24, 19:15–20:15 Uhr

► mit Vorkenntnissen, Hybrid-Kurs, 67,- EUR

Pilates

Termine s. u. – jeweils 10 Termine

Bianca Rampas – 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. Besonders Augenmerk liegt auch darauf, dass die Übungen in anatomisch gesunder Körperhaltung durchgeführt werden, um effektiv und sicher zu trainieren und Haltungproblemen entgegen zu wirken. Am Ende dieser Trainingseinheit dehnen und entspannen wir uns ausgiebig.

Bitte mitbringen: Großes Tuch oder Yogamatte.

Poststraße 2; 1. OG; Raum Thymian

241-30204 – Do, 18.01.24–11.04.24, 09:45–10:45 Uhr,

► basic, 65,- EUR

241-30206 – Do, 18.01.24–18.04.24, 18:15–19:15 Uhr,

► 65,- EUR

DOZENTINNEN UND DOZENTEN 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



Brigitte Dorn
Yogalehrerin BDY



Sabrina Hölzl
Yogalehrerin BDY, zertifizierte Meditationslehrerin



Claudia Hohl
Yogalehrerin



Wellus Müller
Kursleiter der Medizinischen Gesellschaft für Qigong
Yangsheng



Conny Niermann
Kursleiterin der Int. Gesellschaft für Chin. Medizin



Jakob Rehmer
Yogalehrer



Bianca Rampas
Pilates-Dozentin



Katrin Schmidt
Diplom-Sportwissenschaftlerin,
Rückenschullehrerin, Pilatetrainerin



Andrea Schwarz
Physiotherapeutin, Medizinische Qi Gong-Trainerin



Rita Stelzer
Yogalehrerin



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



Praxis für Ergotherapie und Handrehabilitation Jutta Strittmatter

- Handrehabilitation
- Rheumatologie
- Neurologie
- Psychosomatik
- Pädiatrie
- Elterncoaching

Wir machen auch
Hausbesuche
im Großraum Wangen.
Termine nach Vereinbarung.
Alle Kassen!

Kochen und Ernährung

REGIONALES UND FREMDLÄNDISCHES

Die Schatzkiste der 5-Elemente-Küche – Kochen in Deinem Element – Brain- & Soulfood

241-30500 – 1 Termin
Sa, 27.01.24, 10:00–14:00 Uhr

Andrea Deeg-Grathwohl – Die Vielfalt der 5-Elemente-Küche, die auf die alte chinesische Hochkultur zurückführt, bietet genussvolles Essen – einen Reigen aus Farbe, Geschmack und Bekömmlichkeit angepasst an saisonale und regionale Gegebenheiten. Hochwertige Nahrungsmittel aus Bio & Co. liefern deinem Körper dabei typgerecht den richtigen Treibstoff und die essenziellen Vitalstoffe, um deinen Stoffwechsel optimal zu unterstützen. Welche Nahrungsmittel deine Mitte stärken und wie du den richtigen typgerechten Treibstoff zum richtigen Zeitpunkt für körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden wählst, erfährst du in diesem interaktiven Kochworkshop. Die 5-Elemente-Küche bietet Geschmacksvielfalt durch Kräuter, Gewürze & Co. Im praktischen Teil zaubern wir gemeinsam ein 3 gängiges Menü inkl. Vorspeise und einem süßen Abschluss. Materialkosten in Höhe von 10,00 bis 15,00 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schürze, Vorratsbehälter.
► 36,- EUR, Wolfgangstr. 5; EG; Lehrküche

Basisch-Vegane Küche – Trendsetter oder alltagstauglich?

Termine s.u. – jeweils 1 Termin

Andrea Deeg-Grathwohl – Im interaktiven Workshop zaubern wir ein basisches Essen und erleben dabei die Geschmacksexplosion mit heimischen Kräutern und (exotischen) Gewürzen. Wir beleuchten den alltäglichen Ernährungsstil sowie die Wirkung von Nahrungsmitteln aus ernährungsphysiologischer Sicht. Ebenso besprechen wir den gezielten Einsatz von Nahrungsmitteln – individuell und typgerecht. Im Diskurs schauen wir auf Bedingungen und Grenzen einer basenreichen Alltags-Ernährung sowie Einsatzmöglichkeiten von Basenfastenwoche(n) als Detoxprogramm im Vergleich zu anderen Fastenformen. Materialkosten in Höhe von 10,00 bis 15,00 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schürze und Vorratsbehälter.
Wolfgangstr. 5; EG; Lehrküche

241-30502 – Di, 27.02.24, 18:00–22:00 Uhr

► 36,- EUR

241-30304 – Mi, 20.03.24, 18:00–22:00 Uhr

► 36,- EUR

NEU: Wochenplanung für die Familie: Essen und Einkaufen mit Plan!

241-30550 – 3 Termine
Mo, 11.03.24, Mo, 18.03.24, Mo, 08.04.24,
jeweils 19:00–21:00 Uhr

Tobias Dunst – Eine durchdachte Wochenplanung von Mahlzeiten und Einkauf lässt die Ernährung gesünder werden, macht den Speiseplan der Familie abwechslungsreicher und senkt das dafür notwendige Budget. Sich mehrmals wöchentlich zu überlegen, was gegessen werden soll, zermüht und nimmt die Freude an etwas ganz Wesentlichem: dem gemeinsamen Essen in der Familie. Damit diese familiäre Zusammenkunft nicht von der Hektik um die Essenszubereitung getrübt wird, sondern Teil des Familienlebens wird, ist es sinnvoll, sich einmal wöchentlich Zeit zu nehmen und die Familienessen (gemeinsam) durchzuplanen.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

► 43,- EUR, Volkshochschule; EG; Raum Minze

NEU: Haltbarmachen durch Einkochen – Basiskurs

241-30552 – 3 Termine
Fr, 12.04.24, 19:00–21:00 Uhr
Fr, 19.04.24, 19:00–21:00 Uhr
Sa, 20.04.24, 08:30–12:00 Uhr

Tobias Dunst – Das Einkochen ist eine einfache Methode, Lebensmittel haltbar zu machen. Die traditionelle Vorstellung, dass man damit aber nur die saisonale Überproduktion des Gemüsebeetes vor dem Verderben schützt, wird den vielschichtigen Möglichkeiten des Einkochens nicht gerecht. In diesem Basiskurs machen wir uns mit der Methode des Einkochens vertraut und probieren einfache, erste Rezepte aus, deren Zutaten zum zweiten Abend selbst besorgt und mitgebracht werden. Das Einkochgut kann in den im Kurs erworbenen (oder selbst mitgebrachten) Weckgläsern mit nach Hause genommen werden.

Bitte mitbringen: Weckgläser werden besorgt, diese werden mit ca. 8,00 bis 10,00 Euro pro Person im Kurs abgerechnet. Eigene Weckgläser können mitgebracht werden, sofern es sich dabei um Rundrand-Glas 100 in Sturzform (1/2 Liter oder 3/4 Liter) handelt.

► 53,- EUR, Wolfgangstr. 5; EG; Lehrküche

Fortsetzung Kochen und Ernährung

NEU: Chinesische Neujahrsküche

241-30566 – 1 Termin

Fr, 09.02.24, 18:00–21:00 Uhr

Michael Mohr – Ein Streifzug durch die wohl vielseitigste Küche der Welt. Die chinesische Küche hat eine Jahrtausende alte Tradition und brachte abwechslungsreiche Gerichte hervor, die nicht nur eine Vielzahl unterschiedlicher Geschmacksrichtungen umfassen, sondern auch durch ihre geschmackliche Tiefe, Frische und Leichtigkeit überzeugen. Authentisches chinesisches Essen kann mit hier erhältlichen Zutaten einfach, gesund und schmackhaft zubereitet werden und ist eine Bereicherung für jeden Speiseplan. Am Tag vor dem chinesischen Neujahr kochen und verkosten wir typische Gerichte – ein Anlass für Sie, mal wieder etwas Neues auszuprobieren? Materialkosten in Höhe von 15,00 Euro sind in der Kursgebühr enthalten.

► 44,- EUR (inkl. Materialkosten), Wolfgangstr. 5; EG; Lehrküche

NEU: Pasta? – Geht immer!

241-30564 – 1 Termin

Do, 15.02.24, 18:00–21:00 Uhr

Michael Mohr – Auch wenn es mal schnell gehen muss – Kurs nur für Männer. Doch was wären die besten Nudeln und Gnocchi ohne Pesto und Sugo? In diesem Kurs erlebst du nicht nur, wie einfach du leckere kalte und warme Soßen zubereiten kannst, sondern auch, wie mühelos du frische Pasta dazu machst. Die Rezepte, die wir kochen, entführen dich in die Geschmackswelt Italiens auch jenseits von Tomate und Basilikum und könnten beim Nachkochen in deinem Freundes- und Familienkreis noch für „mmmh“ sorgen. Materialkosten in Höhe von 15,00 Euro sind in der Kursgebühr enthalten.

► 44,- EUR (inkl. Materialkosten), Wolfgangstr. 5; EG; Lehrküche

NEU: Leben wie Gott in Frankreich

241-30560 – 1 Termin

Fr, 23.02.24, 18:00–21:00 Uhr

Michael Mohr – Doch wie speist er da eigentlich?! Dass Frankreich nicht nur wegen seiner Landschaften, seiner Geschichte und Sehenswürdigkeiten immer eine Reise wert ist, sondern insbesondere wegen seiner Küche, ist fast schon zur Volksweisheit geworden. Mit diesem Degustations-Kochkurs können Sie französische Küche genießen und selbst herausfinden, wie das mit „Gott in Frankreich“ so ist – ganz bequem im Allgäu und mit Gleichgesinnten. Bon appétit! Materialkosten in Höhe von 22,00 Euro sind in der Kursgebühr enthalten.

► 51,- EUR (inkl. Materialkosten), Wolfgangstr. 5; EG; Lehrküche

NEU: Original italienische Küche

241-30562 – 1 Termin

Do, 07.03.24, 18:00–21:00 Uhr

Michael Mohr – Wie es sie beim Italiener um die Ecke nicht gibt. Wir alle lieben Pizza und Pasta. Kein Wunder, werden die Speisekarten italienischer Restaurants in Deutschland von eben diesen Gerichten bestimmt. Die italienische Küche hat aber weitaus mehr zu bieten. Und dabei bestechen die meisten Gerichte mit simplen Zutaten und ihrer liebevollen Zubereitung. In diesem Kurs entdecken wir leckere und gesunde Speisen aus den Hochburgen der italienischen Kochkunst und verkosten diese. Wie wäre es mit einer kulinarischen Einstimmung auf den nächsten Urlaub in „Bella Italia“?

Materialkosten in Höhe von 15,00 Euro sind in der Kursgebühr enthalten.

► 44,- EUR (inkl. Materialkosten), Wolfgangstr. 5; EG; Lehrküche

SÜSSES UND HERZHAFTES**Brotgebäck traditionell backen am heimischen Herd und im Dorfbackhaus**

241-30540 – 3 Termine – Niederwangen

Mo, 01.07.24, 18:00–22:00 Uhr

Fr, 05.07.24, 18:00–22:00 Uhr

Sa, 06.07.24, 09:00–13:30 Uhr

Marcel Röhl – Sie schätzen gutes Brot? Sie möchten das Kulturgut Brot erfolgreich und handwerklich einwandfrei, ohne teure Gerätschaften und fragwürdige Geheimzutaten, zuhause selber backen? Sie möchten erleben wie Holzofenbrot traditionell im Dorfbackhaus gebacken wurde? Dann sind Sie hier richtig! An zwei Kursabenden (18.03.24 und 22.03.24) werden Ihnen die notwendigen Grundlagenkenntnisse zum erfolgreichen Backen traditioneller, regionaler Brote/Brotgebäcke vermittelt. Gebacken werden Brote, Wecken, Seelen, Laugenweckle und Hörnle. Zum krönenden Abschluss werden wir unsere Teige am Samstagvormittag (23.03.2024) im extra für uns angefeuerten Dorfbackhaus Niederwangen backen und ergänzend die traditionellen, herzhafte und backhaustypischen „Brotfladen“ Dinnete, Zwiebel-/Kartoffelkuchen ... zubereiten, backen und verkosten. Materialkosten in Höhe von 27,00 Euro und ein ausführliches Skript sowie Backstübentipps und Tricks vom Fachmann sind inklusive.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schüssel, ggf. Schürze.

► 97,- EUR (inkl. Materialkosten), GWRS Niederwangen; Lehrküche

BIERVERKOSTUNG

NEU: Bierverkostung zur Landesgartenschau

241-30520 – 1 Termin

Fr, 19.04.24, 19:00–22:00 Uhr

Simon Fehr – Kurz bevor die Landesgartenschau in Wangen ihre Pforten öffnet, gibt der Leutkircher Biersommelier Simon Fehr mit einer ganz besonderen Bierverkostung schon einen kleinen Vorgeschmack. Im Mittelpunkt stehen ganz besondere, außergewöhnliche Biere, die etwas mit dem Thema Garten zu tun haben: Blumige Hopfenaromen, mit Früchten gebraut, mit Zutaten aus dem Klostergarten oder sogar ein Gewürzbier? Alles das ist möglich! Simon Fehr erklärt den Ablauf des Brauprozesses, zeigt, welche Zutaten inner- und außerhalb des Reinheitsgebots wann und wo zum Einsatz kommen und warum sich zum Beispiel Kräuter besser eignen als Nüsse. Ins Verkostungsglas kommen 7 verschiedene Kreativbiere (à 0,1-0,2 Liter), die alle was mit Blumen, Obst, Kräutern oder Gemüse zu tun haben.

► 39.– EUR, Wolfgangstr. 5; EG; Lehrküche

DOZENTINNEN UND DOZENTEN KOCHEN UND ERNÄHRUNG



Andrea Deeg-Grathwohl

Dipl. Betriebswirtin & zertifizierte Ernährungsberaterin



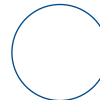
Tobias Dunst

Realschullehrer für Musik, Chemie und Mathematik



Simon Fehr

Biersommelier



Michael Mohr

Diplom-Betriebswirt (FH), Privatdozent, php-Webentwickler



Marcel Röhl

Gelernter Bäcker



vhs Volkshochschule
Wangen im Allgäu

Wir bilden weiter

NEU: Ab 2023 gibt es drei Programmhefte.

1. Trimester: Januar bis April
2. Trimester: Mai bis Juli
3. Trimester: September bis Dezember

www.vhs-wangen.de
www.volkshochschule.de

Sprachen und Integration

SPRACHKURSE

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen

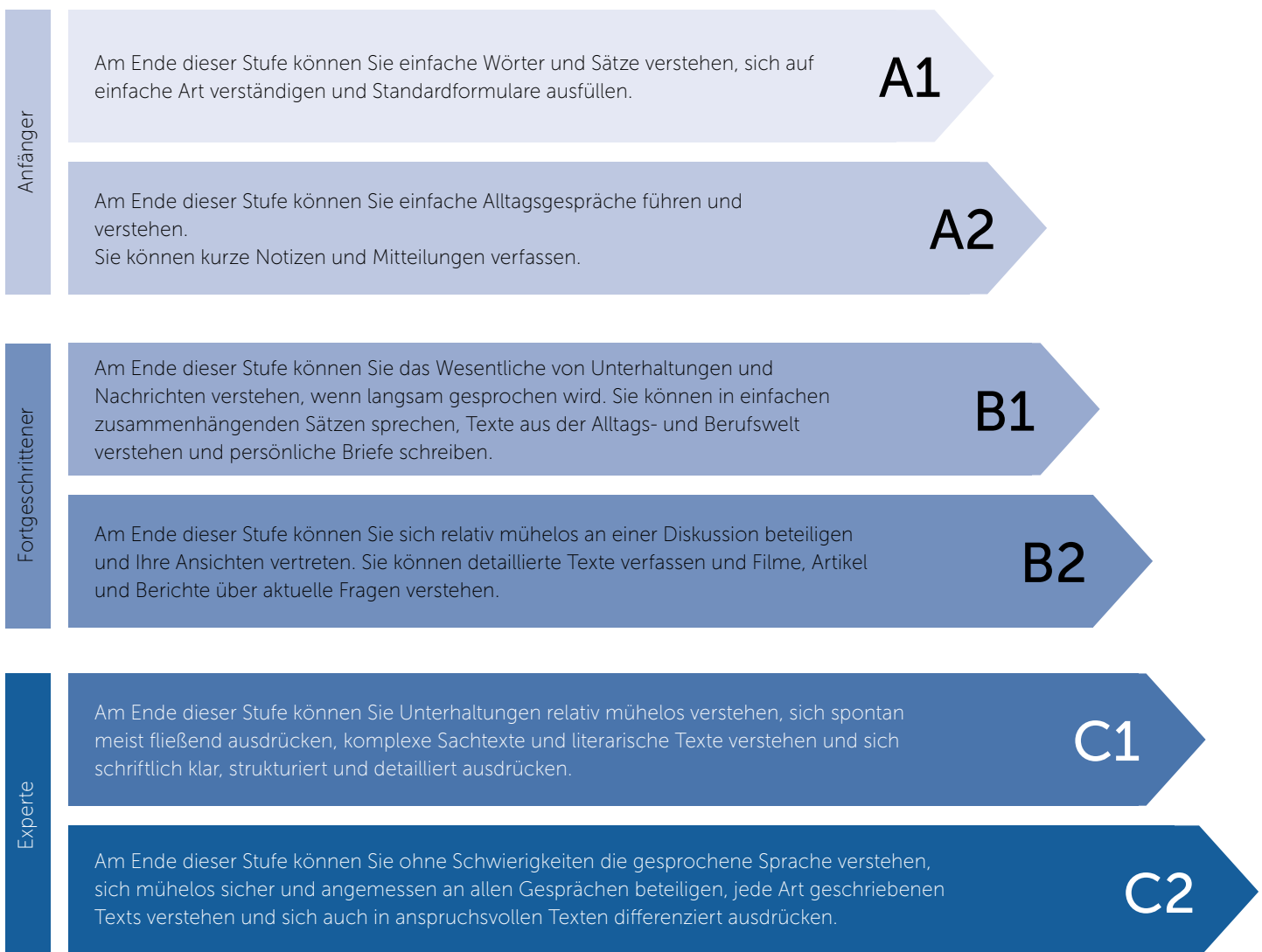
Zur besseren Einstufung des Sprachniveaus wurde ein gemeinsamer europäischer Referenzrahmen (GER) entwickelt, der die jeweiligen sprachlichen Fertigkeiten in einem Raster von sechs international vergleichbaren Niveaustufen (A1, A2, B1, B2, C1, C2) festlegt.

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.

Bücher für Sprachkurse

Bitte erwerben Sie Bücher für Sprachkurse erst nach dem Schnuppertermin.



INTEGRATIONSKURSE – DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE

Aufbau Integrationskurs

Ein Integrationskurs besteht aus dem Sprachkurs und dem Orientierungskurs und umfasst insgesamt 700 Unterrichtseinheiten (UE).

Sprachkurs: insgesamt 600 Unterrichtseinheiten (UE)

Ziel: Vermittlung von Deutschkenntnissen auf dem Niveau B1.

Orientierungskurs: 100 Unterrichtseinheiten (UE)

Ziel: Vermittlung von Kenntnissen der deutschen Rechtsordnung, Kultur und Geschichte.

Teilnahmevoraussetzungen

Kenntnis der Schriftzeichen (lateinisches Alphabet) und die Möglichkeit vormittags, nachmittags oder abends verlässlich am Kurs teilzunehmen.

ABLAUF INTEGRATIONSKURS, PRÜFUNGEN UND ZERTIFIKATE

Integrationskurs

Sprachkurs:		
Niveaustufe A1	Modul 1	100 UE
	Modul 2	100 UE
Niveaustufe A2	Modul 3	100 UE
	Modul 4	100 UE
Niveaustufe B1	Modul 5	100 UE
	Modul 6	100 UE
Orientierungskurs:		100 UE
Insgesamt		700 UE

Prüfungen und Zertifikate

Zwei Prüfungen:

- „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ)
- „Leben in Deutschland“ (LiD)

Ergebnis:

- ✓ Bestanden
Sie erhalten das Zertifikat.
- ✗ Nicht bestanden
Sie können die Prüfung wiederholen.

Preise für Integrationskurse

- Kosten für Selbstzahler:
4,58 EUR/Unterrichtseinheiten (UE)
- Kosten für Teilnehmer mit Berechtigung/Verpflichtung:
2,29 EUR/Unterrichtseinheiten (UE)
- 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.

Beratung und Anmeldung

Laura Fuchs
Telefon: 07522 74-302, Laura.Fuchs@wangen.de

Bitte bringen Sie zur Anmeldung, wenn vorhanden, folgende Unterlagen mit:

- Ausweis/Aufenthaltstitel
- Verpflichtung oder Berechtigung zur Teilnahme am Integrationskurs
- Nachweis über den Bezug von Sozialleistungen (Sozialhilfe, Arbeitslosengeld II, Wohngeld, etc.)
- Anmeldebogen online: t1p.de/vhsik

Sprachen und Integration

DEUTSCH

NEU: Deutsch als Fremdsprache A1.1

241-40432 – 12 Termine

Di, 16.01.24–23.04.24, 18:00–19:30 Uhr

Jelica Čupić – Dieser Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen, die kaum bis gar keine Vorkenntnisse der deutschen Sprache haben. Neben dem hier empfohlenen Lehrwerk wird mit erprobter Methodik außer den Grundkenntnissen bzgl. Vokabular und Grammatik auch die Zuversicht vermittelt, dass man generell mit Freude Erfolge verbuchen kann.

Lehrwerk: „Pluspunkt Deutsch Leben in Deutschland“, Kursbuch ISBN 978-3-06-120563-8 und Arbeitsbuch ISBN 978-3-06-120564-5.

Herzlich willkommen!

- ▶ 106,- EUR, Rupert-Neß-Gymnasium (B-Bau); 1. OG; Raum B105

Deutsch für Fortgeschrittene, A1.1 / A1.2

241-40434 – 12 Termine

Di, 16.01.24–23.04.24, 18:00–19:30 Uhr

Dr. Annemarie Kraus – Hallo! Sie haben bereits geringe Sprachkenntnisse? Wir lernen mit Spaß und Freude Deutsch. Sie lernen den Wortschatz, den Sie im Alltag und im Berufsleben benötigen sowie einfache Grammatik und Satzkonstruktionen. Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

- ▶ 106,- EUR, Rupert-Neß-Gymnasium (B-Bau); 1. OG; Raum B108

NEU: Deutsch als Fremdsprache B1.1

241-40430 – 12 Termine

Di, 16.01.24–23.04.24, 20:00–21:30 Uhr

Jelica Čupić – Dieser Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen mit Grundkenntnisse der deutschen Sprache. Unser Kursbuch umfasst verschiedene Themenbereiche wie Familie, Arbeitswelt (inkl. Stellengesuch und Bewerbungstipps), digitale Medien usw. Wir trainieren das Text- und Hörverständnis und erweitern sowohl Vokabular wie Grammatikwissen. Die Vokabel-App zum Lehrmaterial ermöglicht uneingeschränktes Lernen. Lehrwerk: „Pluspunkt Deutsch Leben in Deutschland“, Kursbuch: ISBN 978-3-06-120580-5 und Arbeitsbuch: ISBN 978-3-06-120581-2.

Herzlich willkommen!

- ▶ 106,- EUR, Rupert-Neß-Gymnasium (B-Bau); 1. OG; Raum B105

ENGLISCH

NEU: Fit für den Beruf – Business Englisch, A2

241-40654 – 2 Termine

Sa, 02.03.24–09.03.24, 09:30–12:30 Uhr

Stephanie Strauß – Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Grundkenntnisse der englischen Sprache schnell zu beruflich verwertbaren Englischkenntnissen auszuweiten. Es werden wichtige Geschäftssituationen behandelt und eingeübt. Durch Darstellung von praxisnahen Inhalten des Geschäftslebens sind die erworbenen Kenntnisse universell einsetzbar. Wir behandeln im Kurs u. a. folgende Themen: Telefongespräche, Meetings, Verhandlungen, Korrespondenz und Small Talk in englischer Sprache. We welcome you!

- ▶ 50,- EUR, Mohrhaus; 1. OG; Seminarraum

Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen, A1.2

241-40626 – 10 Termine

Mi, 24.01.24–17.04.24, 18:00–19:30 Uhr

Stephanie Strauß – Machen Sie mit! Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Unser Ziel ist es, Englisch in einer entspannten und freundlichen Atmosphäre zu lernen. Der Kurs vermittelt die grundlegenden Voraussetzungen, um sich in alltäglichen Situationen zu verständigen. Das Lerntempo richtet sich nach den Lernenden. See you! Ich freue mich auf Sie. Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

- ▶ 88,- EUR, Mohrhaus; 1. OG; Seminarraum

Englisch für Fortgeschrittene, A2.1

241-40614 – 12 Termine

Do, 18.01.24–25.04.24, 09:00–10:30 Uhr

Monika Alt – 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 bekannt gegeben.

- ▶ 106,- EUR, Volkshochschule; EG; Raum Minze

Englisch für Fortgeschrittene, B1 – English Refresher Course

241-40636 – 12 Termine

Mo, 15.01.24–22.04.24, 18:10–19:40 Uhr

Wilfried Löwe – Auffrischkurs für Alltag, Urlaub und Arbeit (einfaches Englisch) mit Schwerpunkt auf mündlichem Sprachgebrauch. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

- ▶ 106,- EUR, Weberzunfthaus; 2. OG; St. Severus

Englisch für Fortgeschrittene, B1.1

241-40600 – 12 Termine

Di, 16.01.24–23.04.24, 09:00–10:30 Uhr

Monika Alt – Zusätzlich zur Arbeit mit dem Buch unterhalten wir uns über Dinge des täglichen Lebens. Lernspiele, Filme und Landeskunde bereichern das Kursprogramm. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

► 106,- EUR, *Weberzunfthaus*; 2. OG; St. Severus

Englisch für Fortgeschrittene, B2 – Let's speak English

241-40652 – 12 Termine

Mo, 15.01.24–22.04.24, 09:30–11:00 Uhr

Gabriele Neher – In diesem Kurs verbessern Sie Ihre kommunikativen Fähigkeiten, so dass Sie sich selbstbewusst in der Zielsprache Englisch ausdrücken können. Sie trainieren sowohl Ihr Hör- und Leseverstehen als auch Ihre Schreib- und Sprechfertigkeiten. Diese werden speziell anhand von thematisch unterschiedlichsten Diskussionen gefestigt. Der Kurs ist praxisnah und handlungsorientiert aufgebaut.

► 106,- EUR, *Mohrhaus*; 1. OG; Seminarraum

Englisch für Fortgeschrittene, C1 – Konversation am Vormittag

241-40622 – 11 Termine

Do, 18.01.24–18.04.24, 09:30–11:00 Uhr

Astrid Schubert-Reder

Bitte mitbringen: Stift, Notizheft.

► 97,- EUR, *Häge-Schmiede*; 2. OG; Im Giebel

FRANZÖSISCH**Französisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen, A1**

241-40802 – 10 Termine

Mo, 22.01.24–15.04.24, 18:30–20:00 Uhr

Claudia Ollig – Der Kurs richtet sich an alle, die noch keine oder sehr geringe Französisch-Vorkenntnisse haben.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

► 88,- EUR, *Mohrhaus*; 1. OG; Seminarraum

Französisch für Fortgeschrittene, A2 – Auffrischkurs ab Lektion 5

241-40806 – 14 Termine

Do, 18.01.24–16.05.24, 18:10–19:40 Uhr

Odile Mettavant-Eller – Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits einmal Französisch gelernt haben und Ihre Kenntnisse auffrischen wollen. Das Besondere an diesem Kurs: Ihre Vorkenntnisse werden mit einer großen Vielfalt an Sprechsituationen und gezielter, überschaubarer Grammatik lebendig aktiviert. Das freie Sprechen und die Erweiterung der Dialogfähigkeit stehen im Vordergrund. Interessantes und Spannendes über Land, Leute und Kultur bereichert Ihren Lernprozess!

► 124,- EUR, *Weberzunfthaus*; 2. OG; St. Severus

Französisch für Fortgeschrittene, A2

241-40800 – 10 Termine

Mo, 22.01.24–15.04.24, 17:00–18:30 Uhr

Claudia Ollig – Der Kurs richtet sich an alle, die Ihre Französisch-Kenntnisse vertiefen möchten. Neueinsteiger sind herzlich Willkommen.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

► 88,- EUR, *Mohrhaus*; 1. OG; Seminarraum

Französisch für Fortgeschrittene, B1

241-40808 – 11 Termine

Mi, 17.01.24–17.04.24, 09:00–10:30 Uhr

Helga Holzmann – Wir haben Spaß uns in der französischen Sprache fit zu halten und lesen gemeinsam aktuelle Texte aus der Zeitschrift „Ecoute“ auf einfachem bis mittlerem Niveau. Der Schwerpunkt liegt auf der inhaltlichen Besprechung der Texte, aber auch Wortschatzarbeit und die Vertiefung von grammatischen Strukturen finden ihren Platz. Bienvenue au cours!

► 97,- EUR, *Häge-Schmiede*; 2. OG; Im Giebel

Französisch für Fortgeschrittene, B1 – Conversation française ab Lektion 3

241-40818 – 14 Termine

Do, 18.01.24–16.05.24, 09:00–10:30 Uhr

Odile Mettavant-Eller – Gelerntes aktivieren und ausbauen. Das Besondere an diesem Kurs: Über eine Vielfalt an Wortschatz, kommunikativen Training von Strukturen und gezielter Grammatik hinaus, üben und bringen Sie das freie Erzählen über aktuelle Themen in Schwung. Interessantes und Spannendes über Land, Leute und Kultur bereichert Ihren Lernprozess!

► 124,- EUR, *Weberzunfthaus*; 2. OG; St. Severus

Fortsetzung Sprachen und Integration

ITALIENISCH

Italienisch für Fortgeschrittene, A1.2

241-40916 – 10 Termine

Di, 30.01.24–23.04.24, 10:30–12:00 Uhr

Marina Longhi – In diesem Kurs liegt der Fokus auf Wortschatz, Aussprache und Grammatik. Sie erweitern Ihren Wortschatz um Vokabeln zu Themen wie Familie, Reisen, Wetter und Einkaufen. Außerdem lernen Sie Modalverben, den *passato prossimo* und die Konjugation reflexiver Verben. Der Kurs ist praxisnah, handlungsorientiert und kommunikativ aufgebaut.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben..

► 88,- EUR, Häge-Schmiede; 2. OG; Im Giebel

Italienisch für Fortgeschrittene, A2

241-40910 – 12 Termine

Di, 20.02.24–21.05.24, 10:30–12:00 Uhr

Loretta Frigo Holterman – Continuiamo a imparare! Nuovo libro A2. Kurs findet auch am 21.05.2024 (Ferien) statt.

► 106,- EUR, Mohrhaus; 1. OG; Seminarraum

Italienisch für Fortgeschrittene, A2 – Zusatzübungen

241-40908 – 12 Termine

Mi, 21.02.24–29.05.24, 08:45–10:15 Uhr

Loretta Frigo Holterman – Possiamo capire e farci capire in semplici situazioni di tutti i giorni. Ripetiamo la grammatica di A2 Zusatzübungen. Kurs findet auch am 22.05.2024 und 29.05.2024 (Ferien) statt.

► 106,- EUR, Mohrhaus; 1. OG; Seminarraum

Italienisch für Fortgeschrittene, A2

241-40914 – 10 Termine

Di, 30.01.24–23.04.24, 09:00–10:30 Uhr

Marina Longhi – In diesem Kurs liegt der Fokus auf Wortschatz, Aussprache und Grammatik. Sie erweitern Ihren Wortschatz um Vokabeln zu Themen wie Reisen, Arbeit und Zusammenleben. Außerdem lernen Sie Imperfetto, Imperativo e Condizionale. Der Kurs ist praxisnah, handlungsorientiert und kommunikativ aufgebaut. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

► 88,- EUR, Häge-Schmiede; 2. OG; Im Giebel

Italienisch für Fortgeschrittene, B1

241-40928 – 8 Termine

Mi, 21.02.24–24.04.24, 18:00–19:30 Uhr

Marina Longhi – In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf der mündlichen Konversation. In Kleingruppen erarbeiten Sie lebenspraktische Aufgaben und präsentieren danach die Ergebnisse. Durch Rollenspiele und Übungen verschiedener Alltagssituationen können Sie Ihre Sprachfähigkeit verbessern. Der Kurs ist praxisnah, handlungsorientiert und kommunikativ aufgebaut. Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

► 71,- EUR, Häge-Schmiede; 2. OG; Im Giebel

Italienisch für Fortgeschrittene plus, B1

241-40900 – 12 Termine

Do, 22.02.24–30.05.24, 10:30–12:00 Uhr

Loretta Frigo Holterman – Conversazione. Approfondimento della grammatica lettere e traduzioni – B1 Zusatzübungen.

► 106,- EUR, Mohrhaus; 1. OG; Seminarraum

Italienisch für Fortgeschrittene, B2

241-40906 – 12 Termine

Di, 20.02.24–21.05.24, 09:00–10:30 Uhr

Loretta Frigo Holterman – Conversazione su temi personali e attuali. Leggiamo e Traduciamo insieme und libro che sceglieremo all'inizio del corso. Kurs am 21.05.2024 (Ferien).

► 106,- EUR, Mohrhaus; 1. OG; Seminarraum

Italienisch für Fortgeschrittene, B2

241-40902 – 12 Termine

Do, 22.02.24–30.05.24, 09:00–10:30 Uhr

Loretta Frigo Holterman – Conversazione su temiggiornalieri. Lettura di un facile libro. Rifeessioni grammaticali partendo della letture. Traduzione piccole storie dall'italiano al tedesco e ... viceversa!

► 106,- EUR, Mohrhaus; 1. OG; Seminarraum

JAPANISCH

NEU: Japanisch – Schnupperkurs

241-41000 – 4 Termine

Mo, 15.01.24–05.02.24, 18:00–19:30 Uhr

Ikuko Kuramoto – Für alle, die nach langer Pause gerne einen Wiedereinstieg in einen Japanisch-Sprachkurs bei mir möchten, und auch für alle, die daran interessiert sind, damit neu zu beginnen. Je nach Nachfrage könnte ich anschließend sowohl einen Anfänger – als auch einen Fortgeschrittenenkurse anbieten.

► 36,- EUR, Weberzunfthaus; 2. OG; Laube

PORTUGIESISCH

Portugiesisch für Fortgeschrittene, A1.2

241-41802 – 7 Termine

Di, 30.01.24–19.03.24, 18:15–19:45 Uhr

Daniela Coito – Olá! In diesem Kurs legen wir den Fokus auf Grammatik und Stärkung Ihres Selbstvertrauens, fließend und fehlerfrei zu sprechen. Grammatik, Wortschatz und Aussprache werden durch Kommunikation, verschiedene Übungen und Rollenspiele gelernt. Somit sind Sie für Ihren Aufenthalt in Portugal bestens vorbereitet. Lassen Sie uns gemeinsam in diese Kultur und Sprache eintauchen. Ich freue mich auf Sie!

Bitte mitbringen: Block/Heft, Stifte.

► 62,- EUR, Weberzunfthaus; 2. OG; St. Severus

SPANISCH

Spanisch für Anfänger am Wochenende, A1

241-42200 – 2 Termine

Sa, 20.01.24–27.01.24, 09:30–12:30 Uhr

Stephanie Strauß – ¡Bienvenidos! 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.

Bitte mitbringen: Stift, Block.

► 50,- EUR, Mohrhaus; 1. OG; Seminarraum

Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen, A1 (ab Lektion 3)

241-42224 – 10 Termine

Mo, 22.01.24–15.04.24, 19:20–20:50 Uhr

Maria José Conejero Alvarez – Dieser Kurs richtet sich an alle, die einen Anfängerkurs besucht haben und nun Ihre Spanischkenntnisse weiter vertiefen möchten. Wir werden in Rollenspielen unterschiedliche Situationen, z.B. auf dem Markt, in einer Unterkunft, in der Apotheke und in öffentlichen Verkehrsmitteln wie auch Wegbeschreibungen, spielerisch üben, wiederholen und festigen. Sie lernen die Regeln der Grammatik und können diese in der Satzbildung wie in der Kommunikation anwenden und den Redefluss verfeinern. Als Muttersprachlerin gibt Ihnen die Kursleiterin authentische und kulturelle Einblicke in die spanischsprachige Welt. In diesem Kurs werden Sie in einer entspannten und spie-

lerischen Lernatmosphäre das Erlernte vertiefen und sprachlich wiedergeben.

► 88,- EUR, Häge-Schmiede; 2. OG; Im Giebel

Spanisch für Fortgeschrittene, A1.2 (ab Lektion 9)

241-42222 – 11 Termine

Mo, 22.01.24–22.04.24, 17:45–19:15 Uhr

Maria José Conejero Alvarez – Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon 3-4 Semester Spanischunterricht hatten und Ihre Spanischkenntnisse und Sprachfertigkeiten vertiefen möchten. Wir werden in Rollenspielen unterschiedliche Situationen, z.B. auf dem Markt, in einer Unterkunft, in der Apotheke und in öffentlichen Verkehrsmitteln wie auch Wegbeschreibungen, spielerisch üben, wiederholen und festigen. Sie lernen die Regeln der Grammatik und können diese in der Satzbildung, wie in der Kommunikation anwenden und den Redefluss verfeinern. Als Muttersprachlerin und international tätige Vertriebsassistentin gibt Ihnen die Kursleiterin authentische und kulturelle Einblicke in die spanischsprachige Welt. In diesem Kurs werden Sie in einer entspannten und spielerischen Lernatmosphäre das Erlernte vertiefen und wiederholen.

► 97,- EUR, Häge-Schmiede; 2. OG; Im Giebel

Spanisch für Fortgeschrittene, A2

241-42206 – 8 Termine

Di, 20.02.23–23.04.24, 19:15–20:45 Uhr

Martha Gomm – Seguimos aprendiendo y conversando de todo un poco. ¡Bienvenidos!

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

► 71,- EUR, Häge-Schmiede; 2. OG; Im Giebel

Spanisch für Fortgeschrittene, B1

241-42204 – 8 Termine

Di, 20.02.24–23.04.24, 17:30–19:00 Uhr

Martha Gomm – Continuamos conversando sobre temas diversos y repasando los diferentes temas gramaticales. ¡Bienvenidos! Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

► 71,- EUR, Häge-Schmiede; 2. OG; Im Giebel

DOZENTINNEN UND DOZENTEN SPRACHEN UND INTEGRATION



Monika Alt
Realschullehrerin



Benjamin Burg
Dozent für Deutsch als Zweitsprache



Daniela Coito
Dozentin für Portugiesisch, Muttersprachlerin



Maria José Conejero Alvarez
Dozentin für Spanisch, Muttersprachlerin



Jelica Čupić
Dozentin für Deutsch als Zweitsprache



Brigitte Eichkorn
Dozentin für Deutsch als Zweitsprache



Tetyana Fink
Dozentin für Deutsch als Zweitsprache



Loretta Frigo Holterman
Dozentin für Italienisch, Muttersprachlerin



Dr. Silke Gärtner
Dozentin für Deutsch als Zweitsprache



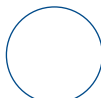
Petra Geier
Dozentin für Deutsch als Zweitsprache



Martha Gomm
Dozentin für Spanisch, Muttersprachlerin



Klaudia Heinemann
Dozentin für Deutsch als Zweitsprache



Rena Hoffmann-Uch
Dozentin für Deutsch als Zweitsprache



Helga Holzmann
Lehrerin



Kerstin Jacob-Rauch
Dozentin für Deutsch als Zweitsprache



Dr. Annemarie Kraus
*Dozentin für Deutsch als Zweitsprache und
Grundbildung*



Ikuko Kuramoto
Dozentin für Japanisch, Muttersprachlerin



Wilfried Löwe
Studiendirektor i. R.



Marina Longhi
Dozentin für Italienisch, Muttersprachlerin



Odile Mettavant-Eller
Dozentin für Französisch, Muttersprachlerin



Gabriele Neher
Englischlehrerin GR i. R.



Claudia Ollig
Dozentin für Französisch



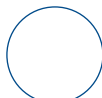
Dieter Schilling
Dozent für Deutsch als Zweitsprache



Astrid Schubert-Reder
Dipl. Übersetzerin



Stephanie Strauß
Dipl. Sprachwissenschaftlerin



Tobias Wagner
Dozent für Deutsch als Zweitsprache

Arbeit und Beruf

OFFICE

Excel – Grundlagen

241-50114 – 3 Termine

Mo und Mi, 08.04.24–17.04.24, 17:00–20:00 Uhr

Ruth Baranowski – 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; die Benutzeroberfläche einrichten; Tabelleninhalte eingeben, berechnen und formatieren; Zelleninhalte verschieben und kopieren; Daten sortieren und filtern; relative, absolute und gemischte Zellbezüge zu verwenden; mit einfachen Formeln und Funktionen zu arbeiten und die Ergebnisse optisch aufzubereiten.

Hinweis: Der Kurs findet am Montag und Mittwoch statt.

► 78,- EUR, Volkshochschule; EG; Raum Minze

Excel – Aufbaukurs

241-50116 – 4 Termine

Mo, 22.04.24, Mi, 24.04.24, Mo, 29.04.24, Di, 30.04.24

jeweils 17:00–19:15 Uhr

Ruth Baranowski – Dieser Kurs schließt inhaltlich an den Excel-Grundlagenkurs an. Inhalt des Kurses: Tabellen und Arbeitsmappen bearbeiten und verknüpfen; Arbeiten mit komplexen Formeln und Funktionen, wie z.B. 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. Vorkenntnisse: Excel-Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse.

► 78,- EUR, Volkshochschule; EG; Raum Minze

DOZENTIN ARBEIT UND BERUF



Ruth Baranowski
Diplom-Volkswirtin

ARBEITSMARKT

Die Veranstaltungen finden in Kooperation mit der Agentur für Arbeit statt.

► Kostenfrei, Volkshochschule; EG; Raum Minze

Bewerben mit 50plus – So klappt es!

241-50602 – 1 Termin

Di, 20.02.24, 09:30–11:30 Uhr

Katharina Franken – Altes Eisen? Auf keinen Fall! Ältere Bewerberinnen und Bewerber punkten mit Erfahrung, Flexibilität und Knowhow – und werden auf dem Arbeitsmarkt gebraucht, wie nie zuvor. Der enorme Bedarf an qualifizierten Fachkräften und der demografische Wandel spielen ihnen dabei in die Karten. Dennoch tun sich viele ältere Menschen im Bewerbungsprozess oft nach wie vor schwer.

Der Vortrag gibt Antworten auf die folgenden Fragen:

Welche Chancen habe ich als ältere Person auf dem regionalen Arbeitsmarkt? Worauf sollte ich bei der Stellensuche achten? Welche Überlegungen sollte ich VOR der Bewerbung anstellen? Wie ist eine moderne schriftliche Bewerbung aufgebaut? Wie verkaufe ich mich darin optimal und welche Formulierungen sollte ich eher vermeiden? Was muss ich speziell bei der elektronischen Bewerbung beachten? Welche Unterstützungsangebote und Hilfen kann ich während des Bewerbungsprozesses in Anspruch nehmen?

So gelingt der Spagat zwischen Familie und Beruf!

241-50604 – 1 Termin

Fr, 08.03.24, 09:30–11:30 Uhr

Katharina Franken – Nach wie vor ist es nicht selbstverständlich, Familie und Beruf erfolgreich unter einen Hut zu bekommen. Selbst wenn die Rahmenbedingungen günstig sind, geraten viele angesichts der Mehrfachbelastung an ihre Grenzen. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie nicht nur die organisatorischen Rahmenbedingungen, sondern auch sich selbst gut aufstellen können, um den Alltag zu meistern. Zahlreiche Praxistipps und Übungen für daheim runden den Vortrag ab.

Egal ob Sie gerade Ihren beruflichen Wiedereinstieg nach Eltern- oder Pflegezeit planen oder bereits mit beiden Beinen im Berufsleben stehen: Sie sind uns ganz herzlich willkommen!

DOZENTIN ARBEITSMARKT



Katharina Franken
Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Grundbildung

SCHREIBTRAINING

Grundbildung Lesen und Schreiben

241-70002 – 12 Termine

Do, 18.01.24–25.04.24, 17:00–18:30 Uhr

Dr. Annemarie Kraus – Der Kurs richtet sich an alle Menschen jeden Alters, denen Lesen und Schreiben schwerfällt. Wenn Sie einen Menschen in Ihrer Verwandtschaft, unter Freunden oder am Arbeitsplatz kennen, von dem Sie annehmen, dass er ein Lese- oder Schreibproblem hat, werden Sie zum „Ermutiger“. Sprechen Sie Ihren Nächsten darauf an.

In dem Kurs gehen wir individuell auf die jeweiligen Defizite ein.

► 106,- EUR, Rupert-Neß-Gymnasium; B-Bau; 1. OG; Raum B108

Schreibtraining für Erwachsene, Migranten und Migrantinnen

241-70000 – 12 Termine

Do, 18.01.24–25.04.24, 18:45–20:15 Uhr

Dr. Annemarie Kraus – 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.

► 106,- EUR, Rupert-Neß-Gymnasium; B-Bau; 1. OG; Raum B108

DOZENTIN GRUNDBILDUNG



Dr. Annemarie Kraus

Dozentin für Deutsch und Grundbildung

Angebot für Kinder und Jugendliche

LERNTECHNIKEN

Lernen leicht gemacht – Workshop für Kids & Jugendliche

241-10442J – 1 Termin

Sa, 24.02.24, 09:00–13:30 Uhr

Andrea Deeg-Grathwohl – Stress in der Schule – Prüfungsangst oder ständig Zoff mit Hausaufgaben? Der interaktive Workshop bietet dir mit alltagstauglichen Übungen neue Zugänge zum Thema Lernen. Auswendig lernen war gestern. Lernstrategien, gehirngerechtes und bewegtes Lernen sowie das passende Mindset sind Deine neuen Wegbegleiter für Lernen mit Leichtigkeit, Spaß und Kreativität. Statt der meist praktizierten Technik des Auswendiglernens der Schule erhältst du neue Impulse und Tools, die dir helfen, das Lern- und Lesepensum effizient zu bewältigen. Mit der Folge, dass Du nachhaltig und jederzeit auf dieses erworbene Wissen zurückgreifen kannst.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Schreibmaterial, Schreibheft DIN A4, Farbstifte, Trinkflasche, kleines Vesper.

► 30,- EUR, Volkshochschule; EG; Raum Lavendel

SCHULE AUSSERHALB

NEU: Prüfungsvorbereitung in den Osterferien

241-70010J – 4 Termine

Mo, Di, Mi, Do, 25.03.24 – 28.03.24, jeweils 10:00–14:00 Uhr

Ulrike Stärk – An vier Tagen hast du die Möglichkeit dich intensiv auf deine Abschlussprüfung (Hauptschulabschluss / Werkreal-schulabschluss oder Mittlere Reife) in den Fächern Mathematik, Deutsch und Englisch vorzubereiten. Es wird ausreichend Übungsmaterial zur Verfügung gestellt und bei Schwierigkeiten wird professionell unterstützt und Themen verständlich erklärt.

► 94,- EUR, Volkshochschule; EG; Raum Minze

NEU: Montessori-Mathe-Lernwerkstatt

241-70200J – 3 Termine – jeweils Samstag

03.02.24, 09.03.24, 20.04.24,

jeweils 10:00–12:00 Uhr

Ulrike Stärk – An einem Samstag im Monat öffnet die Montessori-Mathe-Lernwerkstatt für Schülerinnen und Schüler der Klassenstufen 5–8 ihre Türen. Nutze die Möglichkeit mit anschaulichem Montessori-Material, in entspannter Lernatmosphäre und mit professioneller Unterstützung an den Mathe-Themen zu arbeiten, die gerade wichtig für dich sind. Das kann das Wiederholen von Inhalten sein, die du noch nicht richtig verstanden hast oder die gezielte Vorbereitung auf eine Klassenarbeit oder ein Thema, das dich einfach interessiert und über das du mehr wissen möchtest. (Bei der Anmeldung sollte die Klassenstufe angegeben werden.)

► 35,- EUR, Volkshochschule; EG; Raum Minze

KREATIV SEIN

Winterzeit ... Wir basteln aus alten Dosen ein Upcycling-Vogelfutterhäuschen und einen Deko-Schneemann aus einem Tontopf – Kinder ab 9 Jahren

241-20910K – 1 Termin
Sa, 13.01.24, 10:00–13:00 Uhr

Antje Hulbert – Wir basteln aus alten Konservendosen und einem Küchentrichter ein nützliches Vogelfutterhäuschen für die im Winter hiergebliebenen Vögel. Dieses könnt ihr dann mit winterlichen Motiv-Servietten noch kreativ verschönern. Danach werden wir noch aus einem Tontopf einen coolen Schneemann als Winterdeko basteln, die sicherlich in eurem Haus oder Wohnung einen schönen Platz finden wird. Habt ihr Lust auf einen winterlichen-kreativen Basteltag, dann gleich anmelden.

Materialkosten in Höhe von 15,00 Euro sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Etwas zu Trinken, ggf. was zu Essen, Kleidung, die schmutzig werden darf.

► 33,- EUR (inkl. Materialkosten), Buchweg; 2. OG; Atelier I

MUSIK UND TANZ

Rhythmus / Bodypercussion / Stomp Workshop für Jugendliche zwischen 10 und 14 Jahren

241-21316J – 1 Termin
Sa, 24.02.24, 14:00–16:30 Uhr

Dominik Schad – Der Schlagzeuger tourt seit 2015 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. Mit einfachen sich steigernden koordinativen Übungen geht es Schritt für Schritt zu einem unfaßbaren Gruppen-Erlebnis. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

► 40,- EUR; Poststraße 2; 1. OG; Raum Thymian

BALLETT IN WANGEN

Bitte zu allen Kursen mitbringen: Ballettkleidung, Getränk. Alle Kurse in Wangen finden in der Häge-Schmiede; 1. OG; Gymnastikraum statt.

Klassisches Ballett ab 4 Jahren

241-20570K – 11 Termine
Fr, 19.01.24–26.04.24, 14:15–14:45 Uhr

Veriana Velichkova – Spielerisch lernen wir mittels einfacher Schritte und Schrittfolgen kleine Choreografien.

► 36,- EUR

Klassisches Ballett ab 8 Jahren für Fortgeschrittene

241-20574K – 11 Termine
Fr, 19.01.24–26.04.24, 14:45–15:30 Uhr

Veriana Velichkova – Wir lernen Pirouetten, Grand Allegro und Adagio zu beherrschen und mit diesen Elementen Choreografien zu erarbeiten.

► 54,- EUR

Klassisches Ballett – Spitzentanz

241-20576K – 11 Termine
Fr, 19.01.24–26.04.24, 15:30–16:00 Uhr

Veriana Velichkova – Weiterhin bauen wir die Technik der Drehungen und Sprünge aus.

► 36,- EUR

Klassisches Ballett ab 6 Jahren

241-20578K – 11 Termine
Fr, 19.01.24–26.04.24, 16:00–16:45 Uhr

Veriana Velichkova – Wir bauen die in der Anfängergruppe erworbenen Kenntnisse und Fähigkeiten aus. Choreografien beinhalten die fortgeschrittenen Elemente wie Drehungen und Sprünge.

► 54,- EUR

Fortsetzung Kinder und Jugendliche

BALLETT IN KISSLEGG

Der Ballettunterricht findet generell ohne Eltern statt. Bitte bereiten Sie Ihre Kinder darauf vor, dass sie alleine Ballett tanzen.

Bitte zu den Ballettkursen mitbringen: Ballettkleidung, Ballettfrisur, Getränk.

Für die Kurse 241-20540K und 241-20542K zusätzlich bitte Spielzeug mitbringen.

Alle Kurse finden im Sportheim Kißlegg; UG; Gymnastikraum statt.

Ballettfrüherziehung ab 4 Jahren

241-20540K – 7 Termine

Fr, 26.01.24–12.04.24, 14:00–15:00 Uhr

Dina Faber – Wir werden erste Ballettbewegungen üben, tanzen Ballettgeschichten, machen kleine Kindertänze und Tanzspiele.

► 56,- EUR (inkl. 10,- EUR Materialkosten)

Preballett ab 6 Jahren

241-20542K – 7 Termine

Fr, 26.01.24–12.04.24, 15:00–16:00 Uhr

Dina Faber – Wir tanzen Ballettgeschichten und machen Ballettspiele, üben Ballettschritte, erste Tänze und gestalten Auftritte.

► 56,- EUR (inkl. 10,- EUR Materialkosten)

Klassisches Ballett

Termine s.u. – jeweils 7 Termine

Dina Faber – Erste Stangenarbeit, einfache Bodenübungen, einfache Tanzaufführungen und Ballettimprovisationen werden unsere Themen sein. Wir werden Ballettspiele machen und uns auf Auftritte vorbereiten.

241-20544K – Fr, 26.01.24–12.04.24, 16:00–17:00 Uhr

► ab 7 Jahren; 56,- EUR (inkl. 10,- EUR Materialkosten)

241-20546K – Fr, 26.01.24–12.04.24, 17:00–18:00 Uhr

► ab 9 Jahren; 56,- EUR (inkl. 10,- EUR Materialkosten)

Klassisches Ballett ab 12 Jahren

Termine s.u. – jeweils 7 Termine

Dina Faber – Auf die Stangenarbeit, die Raumarbeit, die Diagonale, auf Bodenübungen, Dehnungen und Sprünge wird unser Hauptaugenmerk gerichtet sein.

241-20548K – Fr, 26.01.24–12.04.24, 18:00–19:00 Uhr

► 56,- EUR (inkl. 10,- EUR Materialkosten)

241-20550K – Fr, 26.01.24–12.04.24, 19:00–20:00 Uhr

► 56,- EUR (inkl. 10,- EUR Materialkosten)

DOZENTINNEN KINDER UND JUGENDLICHE



Andrea Deeg-Grathwohl
Dipl. Betriebswirtin – Integrative Lerncoachin
(zertifiziert)



Dina Faber
Ballettlehrerin



Antje Hulbert
Bastelfee, Beamtin, Kleinunternehmerin



Dominik Schad
Schlagzeuger



Ulrike Stärk
Training & Education



Veriana Velichkova
Ballettlehrerin



GESCHÄFTSBEDINGUNGEN BALLETT

Der Ballettunterricht findet analog zu den Trimesterzeiten 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 Trimester weitergemeldet.

Abmeldung: Die Kündigung muss nach dem ersten Termin des jeweiligen Trimesters erfolgen und ist nur schriftlich möglich. Wenn eine schriftliche Abmeldung nicht rechtzeitig erfolgt, wird für das folgende Trimester automatisch der Kurspreis erhoben. Die Ballettgebühr berechnet sich zur besseren Vergleichbarkeit, wie alle vhs Kurse, nach den Unterrichtseinheiten (45 Minuten).

Anmeldeformular

Trimester 2024/1

Kursnummer
241-

Gebühr

Kursnummer
241-

Gebühr

Kursnummer
241-

Gebühr

Kursnummer
241-

Gebühr

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

Name und Vorname des Teilnehmers*

Bei minderjährigen Teilnehmern Name und Vorname des Erziehungsberechtigten

Straße und Hausnummer*

Postleitzahl und Wohnort*

Vorwahl und Telefonnummer privat*

Geburtsdatum*

E-Mail-Adresse

Zahlungsmöglichkeiten: Rechnung Lastschrift (bitte Ihre Bankverbindung eintragen)

IBAN

BIC

Name der Bank (falls BIC nicht bekannt)

Vorname und Name des Kontoinhabers (falls abweichend vom Teilnehmer)

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. Bei Rückerstattungen wird das o. g. Konto verwendet.

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.

X

Unterschrift des Kontoinhabers

X

Datum und Unterschrift des Kursteilnehmers*

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

► Formular ausfüllen und per Post, Mail oder Fax senden oder noch einfacher gleich online ausfüllen unter www.vhs-wangen.de
Volkshochschule Wangen im Allgäu, Zunfthausgasse 4, 88239 Wangen – E-Mail vhs@wangen.de – Fax 07522 74-243

An die
Volkshochschule Wangen
Zunfthausgasse 4
88239 Wangen im Allgäu

Anmeldeformular bitte ausschneiden, auf DIN-lang falzen und ab in die Post damit! Oder einfacher melden Sie sich direkt online an unter www.vhs-wangen.de

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 Trimesters 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 jeden 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.

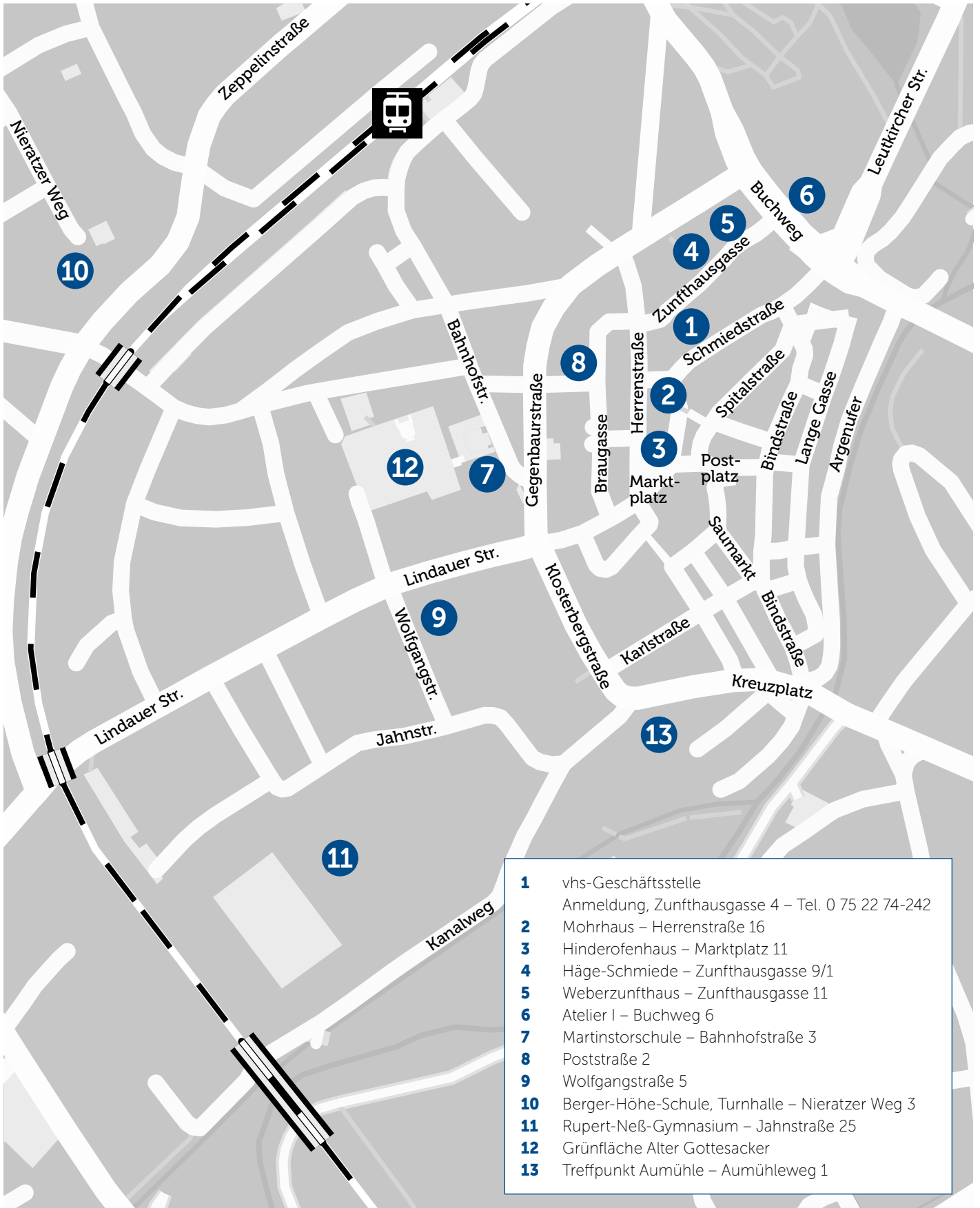
Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:
Marktplatz 1, 07522 74-283, datschutz@wangen.de

Kalender für das Trimester 2024/1

Januar	Februar	März	April
01. Mo	01. Do	01. Fr	01. Mo Ostermontag
02. Di	02. Fr	02. Sa	02. Di
03. Mi	03. Sa	03. So	03. Mi
04. Do	04. So	04. Mo	04. Do
05. Fr	05. Mo	05. Di	05. Fr
06. Sa	06. Di	06. Mi	06. Sa
07. So	07. Mi	07. Do	07. So
08. Mo	08. Do	08. Fr	08. Mo
09. Di	09. Fr Fasnetsferien	09. Sa	09. Di
10. Mi	10. Sa	10. So	10. Mi
11. Do	11. So	11. Mo	11. Do
12. Fr	12. Mo	12. Di	12. Fr
13. Sa	13. Di	13. Mi	13. Sa
14. So	14. Mi	14. Do	14. So
15. Mo Trimesterbeginn	15. Do	15. Fr	15. Mo
16. Di	16. Fr	16. Sa	16. Di
17. Mi	17. Sa	17. So	17. Mi
18. Do	18. So	18. Mo	18. Do
19. Fr	19. Mo	19. Di	19. Fr
20. Sa	20. Di	20. Mi	20. Sa
21. So	21. Mi	21. Do	21. So
22. Mo	22. Do	22. Fr	22. Mo
23. Di	23. Fr	23. Sa	23. Di
24. Mi	24. Sa	24. So	24. Mi
25. Do	25. So	25. Mo Osterferien	25. Do
26. Fr	26. Mo	26. Di	26. Fr Trimesterende
27. Sa	27. Di	27. Mi	27. Sa
28. So	28. Mi	28. Do	28. So
29. Mo	29. Do	29. Fr Karfreitag	29. Mo
30. Di		30. Sa	30. Di
31. Mi		31. So Ostersonntag	

Anmeldebeginn: Montag, 18. Dezember 2023
 Trimesterbeginn: Montag, 15. Januar 2024
 Arbeitswochen: 12 ganze Wochen vor Trimesterende
 Trimesterende: Freitag, 26. April 2024

vhs-Veranstaltungsorte Wangen



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 Anmeldeschluss 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,- Euro. Der Vertrags-

partnerin 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 vorangehe 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

Konzeption

Amelie Rapp, www.amelierapp.de

Druck

Druckerei KLEB GmbH, Wangen
gedruckt auf Recycling-Papier aus 100% Altpapier



WIR SUCHEN SIE!

Sie haben Lust auf etwas Neues, möchten gerne Ihr Wissen in einem bestimmten Bereich mit anderen teilen? Dann sind Sie bei uns genau richtig. Wir freuen uns immer über neue Dozentinnen und Dozenten in unserem Team.

Schicken Sie uns einfach Ihr Konzept mit einem kurzen Lebenslauf und Qualifikationen per E-Mail an vhs@wangen.de.

Wir freuen uns auf Sie!
Ihre vhs



WANGEN IM ALLGÄU
LANDESGARTEN
SCHAU 2024

kunter bunter munter



**2024 BLÜHT
IHNEN WAS!**



> WWW.LGSWANGEN2024.DE

