



natürlich . einleuchtend

Herbst/Winter 2020

www.vhs-bad-wurzach.de



www.ksk-rv.de/herzensideen

Spenden (sammeln) ist einfach.

Unsere Spendenplattform „HERZENSIDEEN“ – Mit der KSK Ravensburg direkt helfen“ bringt gemeinnützige Vereine und interessierte Spender mit nur wenigen Klicks zusammen. Unkompliziert und kostenlos.

Eine Zusammenarbeit von



Kreissparkasse
Ravensburg

und

 betterplace



Allgemeine Informationen	2
--------------------------	---

Politik – Gesellschaft – Umwelt

Rasenanlage und -pflege	5
Bei Baubeginn an den Garten denken	5
Räuchern	5
Feng Shui	5
Kinesiologie für Schulkinder	6
Konzentration/Gedächtnis	6
Talente wecken	6
Resilienz	6
Kind begleiten	6
Bestform	6
Basteltag in der Natur	7
Freiheit mit 50 Kubik	7
Unterwegs im Netz	7

Kultur – Gestalten

Styling	8
Kreatives Schreiben	8
Tanz	8/9
Malen	9
Zwirnknöpfe	9
Filzen	9
Nähen	10
Kränze binden und gestalten	10
Goldschmiedekurs	10
Fotografie	10
Ukulele	11
Gitarre	11
Posaunen-Workshop	11

Gesundheit

Eltern-Kind-Kurse	11
Das fiebernde Kind	12
Meditation	12
Qigong	12
Yoga	12/13
Outdoortraining	13
Fit Mix	14
Rückenwellness	14
Pilates	14
Faszientraining	14/15
Beckenbodentraining	15
Aroha	15
Zumba	15/16
Aquafitness	16
Schwimmkurs	16
Wassergymnastik	16
Dorn-Methode	16/17
Darmgesundheit	17
Kosmetik/Seifen	17

Kräuter-Hausapotheke	17
Lippenherpes	17
Neurodermitis	18
Koch-/ Backkurse	18/19
Bier brauen	19

Sprachen

Deutsch	20
Englisch	20
Französisch	20
Italienisch	20
Brasilianisches Portugiesisch	20
Spanisch	20

Arbeitsleben – IT – Organisation

Word/Excel	21
Apps für Smartphone/Tablet	21
Webseiten erstellen	21

Junge VHS

Babysitterkurs	22
Mit dem Jäger unterwegs	22
Basteltag in der Natur	22
Zauberkurs	22
Handlettering für Kinder und Jugendliche	22
Filzen	22
Holzschnitzen	22
Yoga	23
Entspannung	23
Kinesiologie für Schulkinder	23
Koch-/ Backkurs	23
Tastaturschreiben	23
Unterwegs im Netz	23

Veranstaltungsorte	24
--------------------	----

Allgemeine Geschäftsbedingungen	27
---------------------------------	----

Impressum

Herausgeber:
 Städtische Volkshochschule Bad Wurzach
 Marktstr. 16
 88410 Bad Wurzach
 Tel.: 07564 302-110
 Fax: 07564 302-3110
 E-Mail: info@vhs-bad-wurzach.de
 Internet: www.vhs-bad-wurzach.de

Druck:
 KSW-Vertriebsgesellschaft mbH
 Robert-Bosch-Str. 48-50
 88353 Kißlegg-Zaisenhofen

Semester Herbst/Winter 2020

Beginn: September 2020

Ende: Januar 2021

Anmeldung – ab Mittwoch, 26.08.2020

- Persönlich im Rathaus, Marktstr. 16, Zi. 103, während der Öffnungszeiten (siehe unten)
- per Post bzw. Einwurf der Anmeldekarte (siehe Seite 25/26) in den Briefkasten am Rathaus
- über die Homepage der VHS Bad Wurzach unter www.vhs-bad-wurzach.de
- telefonisch unter 07564 302-110
- per Fax der Anmeldekarte an 07564 302-3110.

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung!
Sie werden nur benachrichtigt, wenn alle Plätze eines Kurses bereits belegt sind, die Veranstaltung nicht stattfindet oder sich Ort oder Uhrzeit ändert. Unterbelegte Kurse werden spätestens zwei Tage vor Beginn abgesagt.

Bezahlung der Kursgebühr

Die Bezahlung der Kursgebühren erfolgt per Lastschriftverfahren. Für die Ermächtigung zur SEPA-Lastschrift benötigt die VHS bei Neukunden eine schriftliche Anmeldung mit Unterschrift des/der Kontoinhabers/-in. Bei allen Lastschrifteinzügen wird die Gläubiger-Identifikationsnummer der Stadt Bad Wurzach (DE47ZZZ00000102234) sowie Ihre Mandatsreferenznummer (beginnend mit VHS...) angegeben. Die Abbuchung der Kursgebühr erfolgt nach Kursbeginn. Wenn Sie der VHS Bad Wurzach bereits eine Einzugsermächtigung erteilt haben, wird diese als SEPA-Lastschriftmandat weitergenutzt. Sollten sich Ihre bisherigen Bankdaten geändert haben, teilen Sie dies bitte der VHS Bad Wurzach mit. Achten Sie bitte auf die korrekte Angabe der Kontoverbindung. Sollten durch fehlende oder falsche Angaben Kosten entstehen, werden diese an Sie weiterverrechnet.

Ermäßigung der Kursgebühr

Schüler, Studenten, Auszubildende und Schwerbehinderte (ab 50 % Behinderungsgrad) erhalten bei Kursen mit mehr als drei Terminen eine Ermäßigung von 20 % auf die Teilnahmegebühr. Der Nachweis, z. B. Studentenausweis, muss gleichzeitig mit der Anmeldung eingehen. Eine nachträgliche Ermäßigung ist nicht möglich. Kinder-/Jugendkurse sind nicht ermäßigungsfähig.

Rücktritt/Abmeldung

Eine Abmeldung muss spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn schriftlich bei der VHS eingehen. Ohne fristgerechte Abmeldung wird die Kursgebühr in voller Höhe berechnet. Fernbleiben oder Mitteilung an die Kursleiter gilt nicht als Abmeldung.

Bei Rücktritt oder Abbruch wegen Krankheit kann die gezahlte Gebühr anteilmäßig erstattet werden, wenn ein ärztliches Attest innerhalb von 3 Tagen nach Abbruch des Kurses bei der VHS vorgelegt wird. Danach verfallen Erstattungsansprüche.

Abmeldefristen:

Bei Sprachkursen:
Spätestens 2 Werktage vor dem 2. Kurstermin.
Bei allen anderen Veranstaltungen:
Spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn.

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (siehe Seite 27) und Datenschutzbestimmungen (auf unserer Homepage oder in der Geschäftsstelle einsehbar).

Schulferien

Herbstferien	26.10. – 31.10.2020
Weihnachtsferien	23.12. – 09.01.2021

In den Ferien und an schulfreien Tagen finden in der Regel (sofern nicht ausdrücklich genannt) keine Kurstermine statt.

Kontakt

Städt. Volkshochschule Bad Wurzach
Vanessa Stöckle
Marktstraße 16
Rathaus, Zimmer 102 (1. OG)
88410 Bad Wurzach
Tel.: 07564 302-110, Fax: 07564 302-3110
E-Mail: info@vhs-bad-wurzach.de
Internet: www.vhs-bad-wurzach.de

Öffnungszeiten

Montag – Freitag:	8:00 – 12:00 Uhr
Donnerstag:	14:00 – 17:00 Uhr

Nr. 10001

NEU!

Rasenanlage und -pflege

Der Rasen ist ein wichtiges Gestaltungselement des Gartens und der Stolz eines jeden Gartenbesitzers. In diesem Kurs werden alle wichtigen Regeln zur Anlage und Pflege eines schönen Rasens hier in unserer Region erklärt und gezeigt. Die Kursteilnehmer dürfen gerne Bilder Ihres Gartens mitbringen und haben ausreichend Gelegenheit, Fragen zu stellen.

Termin: Sa., 19.09.2020, 14:00 – 16:30 Uhr

Ort: Betriebsgelände Form & Pflanze,
Kirchstraße 6, 88299 Leutkirch-
Reichenhofen

Leitung: Sarah Müller-Koch

Gebühr: 11 Euro

Nr. 10002

Bei Baubeginn schon an den Garten denken

Um Schwierigkeiten und unnötige Kosten bei der späteren Erstellung von Garten und Außenanlagen zu vermeiden, hilft dieser Kurs, schon in der Planungsphase oder während des Bauens oft wiederkehrende Probleme und deren Lösungsmöglichkeiten aufzuzeigen. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Termin: Do., 26.11.2020, 19:30 – 21:30 Uhr

Ort: Werkrealschule, Zi. 305, 2. OG

Leitung: Sarah Müller-Koch

Gebühr: 11 Euro

Nr. 10003

Räucherkurs

Das Räuchern ist eine uralte Kunst, die in verschiedenen Kulturen unserer Welt beheimatet ist und deren Ursprung viele tausende Jahre zurückliegt. Geräuchert wird mit Blumen, Kräutern, Wurzeln, Rinden und Harzen. Der Zweck dient dem Reinigen von negativen Energien und dem Aufladen mit frischer Energie, z. B. wenn Sie eine Wohnung oder ein Haus neu beziehen, bei sich selber oder bei Ritualen wie in den Rauh Nächten. Im Kurs wird auf geschichtliche Hintergründe und allgemeine Grundlagen eingegangen. Sie lernen die Anlässe des Räucherns und benötigtes Zubehör kennen. Räucherstoffe und -materialien aus verschiedenen Kontinenten werden vorgestellt. Materialkosten in Höhe von ca. 5 Euro werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Termin: Mi., 11.11.2020, 19:00 - 22:00 Uhr

Ort: Allgäu Akademie, Schulungsraum

Leitung: Petra Riedesser

Gebühr: 18 Euro

**Bitte melden Sie sich zeitnah an**

Wird die Mindestteilnehmerzahl eines Kurses nicht erreicht, wird dieser spätestens 2 Tage vor Beginn abgesagt. Es kommt immer wieder vor, dass sich Interessenten zu kurzfristig anmelden und Kurse daher ausfallen.

Nr. 10004

Rauh Nächte 2020/2021

Die Rauh Nächte (zwischen Weihnachten und Dreikönig) sind besondere Nächte. Von unseren Vorfahren wurden sie als Zeit zwischen den Zeiten betrachtet. Auch heute ist die Bezeichnung "zwischen den Jahren" noch gängig. Es wurde geräuchert, orakelt und es wurden Impulse für das kommende Jahr gesetzt. Die zwölf heiligen Nächte - von Heiligabend bis zum Dreikönigstag - können bewusst erlebt werden. Im Kurs wird auf die geschichtlichen Hintergründe, Brauchtum und Tradition eingegangen.

Zusammen erarbeiten wir Vorschläge, wie sich jeder persönlich auf die Rauh Nächte vorbereiten und in seinem Umfeld die Rauh Nächte erleben kann. Materialkosten in Höhe von ca. 3 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Termin: Mi., 16.12.2020, 19:00 - 22:00 Uhr

Ort: Maria Rosengarten, Kapitelsaal, 2. OG

Leitung: Petra Riedesser

Gebühr: 18 Euro

Nr. 10005

Rauh Nächte - Abschlussabend

Zum Ende der Rauh Nächte 2020/2021 bietet die Kursleiterin eine Rückschau an. Egal ob Sie am Einführungskurs oder am Erlebnisabend teilgenommen haben oder evtl. schon an einem Kurs in den Vorjahren. Alle Interessierten sind herzlich willkommen, die Rauh Nächte abzuschließen. Wenn Sie sich in der Rauh Nächtenzeit Notizen gemacht haben, lassen Sie Ihre Gedanken und Erinnerungen Revue passieren. Gemeinsam erarbeiten wir, was noch Zeit braucht, was wir zurücklassen wollen, wo wir danken wollen, welche Begegnungen und Momente uns bereichert haben, welche Themen wichtig sind, was wir uns für das neue Jahr wünschen usw. Begleitet wird dieser Abend durch ein Feuer-Ritual im Freien. Materialkosten in Höhe von ca. 3 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Termin: Di., 05.01.2021, 19:00 - 22:00 Uhr

Ort: Maria Rosengarten,
Nebenraum Sitzungssaal, EG

Leitung: Petra Riedesser

Gebühr: 18 Euro

Nr. 10006

Feng Shui für eine gute Atmosphäre

Feng Shui ist eine 5000 Jahre alte Lehre von der gegenseitigen Beeinflussung und Harmonisierung von Menschen und ihrer Umgebung. Ein gutes Feng Shui in einer Wohn- oder Arbeitsumgebung kann zu mehr Wohlbehagen und Leistungsfähigkeit führen. Negative Einflüsse werden minimiert und positive Einflüsse werden gestärkt. Durch wenige Korrekturen können große Wirkungen erzielt werden. Denn teilweise ist es nur eine Kleinigkeit, die aus dem Gleichgewicht geraten ist. Im Vortrag wird die Dozentin auf den Sinn und Zweck von Feng Shui eingehen. Sie erklärt Hilfsmittel und gibt praktische Tipps für die einfache Umsetzung in Ihrem Heim. Auch Feng Shui im Schlafzimmer wird im Kurs behandelt. Materialkosten in Höhe von ca. 3 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Termin: Mi., 27.01.2021, 19:00 - 22:00 Uhr

Ort: Maria Rosengarten, Kapitelsaal, 2. OG

Leitung: Petra Riedesser

Gebühr: 18 Euro

Nr. 10501

NEU!

Kinesiologie für Schulkinder

Kinesiologie ist die Lehre der Bewegung. Gezielte Bewegungen in bestimmten Übungen (Brain-Gym-Übungen= Gehirngymnastik) dienen dem Ziel, die Gehirnhälften besser miteinander zu verbinden und dadurch das Lernen zu erleichtern, z.B. die Lesefertigkeit, die Schreibfertigkeit und das selbständige Lernen. Die Konzentration wird ebenso gefördert. Auch eine Rechtschreibstrategie wird in diesem Kurs demonstriert. Wer innerlich Wortbilder gespeichert hat, dem fällt es leichter, gute Leistungen im Rechtschreiben zu erbringen.

Fragen wie "Was steckt hinter dem Blackout bei der Klassenarbeit/Prüfung?" und "Wie kann ich dem Blackout vorbeugen?" werden im Kurs thematisiert.

Bitte mitbringen: Getränk, Schreibmaterial.

Termin: Fr., 13.11.2020, 16:00 - 18:30 Uhr

Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG

Leitung: Rita Jeni

Gebühr: 18 Euro

(Ein Kind in Begleitung eines Elternteils)

Nr. 10601

Topfit im Kopf

Optimale Konzentration und perfektes Gedächtnis

Wir lernen, das Gedächtnis wirksamer zu entlasten und mit rascher Auffassungsgabe sämtliche Aufgaben gezielter und geordneter abzuwickeln. Dies geschieht anhand bildhafter Vorstellungen.

Es gibt viele methodische Hilfsmittel, um die eigene Arbeit zu "rationalisieren", d. h. effektiver zu gestalten. Der Dozent ist einer der erfahrensten Gedächtnis- und Kreativitätstrainer nicht nur in Deutschland. Er ist neben seinen Seminaren bekannt geworden auch durch Radio- und Fernsehsendungen und durch Bücher. Die "Geisselhart-Methode" wird heute in vielen Unternehmen praktiziert.

Termin: Sa., 31.10.2020, 09:30 - 16:30 Uhr

Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG

Leitung: Roland Geisselhart

Gebühr: 32 Euro

Nr. 10602

NEU!

Talente wecken

Erfolg beginnt im Kopf – Persönliche Stärken stärken

Talente und Fähigkeiten bewundern wir immer wieder bei Sportgrößen und Persönlichkeiten im öffentlichen Leben. Die Eigenschaften, die Sie bei anderen bewundern, haben auch Sie tief in sich schlummern, ansonsten würden Sie diese gar nicht wahrnehmen.

Ganz nach dem Motto "Stärken stärken, Schwächen schwächen" verspüren Sie das Wachsen von Talenten, die Sie früher nie geahnt hatten. Sie entwickeln mehr Mut, um das Beste in Ihnen zu wecken und gedanklich aufrechterhalten. Lernen Sie die genaue Ortung Ihrer Talente und Umsetzungsanstrengungen als "Landeplatz" und lernen Sie mithilfe eines kleinen Tests Ihre persönliche Stärken kennen.

Termin: Sa., 07.11.2020, 09:30 - 16:30 Uhr

Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG

Leitung: Roland Geisselhart

Gebühr: 32 Euro

Nr. 10603

Resilienz und die Kraft der „Stehaufmenschen“

Kennen Sie das Gefühl manchmal wie ein Hamster im Rad zu laufen, statt ausgeglichen wie ein Stehaufmännchen nach Herausforderungen immer wieder in ihre eigene Stabilität zu kommen?

So wie Sie ihr körpereigenes Abwehrsystem stärken können, können Sie auch ihre psychische Widerstandskraft weiter entwickeln um in Ihrer Kraft und Ausgeglichenheit zu bleiben. In diesem Seminar lernen Sie die wesentlichen Faktoren der Resilienz in Theorie und praktischen Übungen kennen, die Sie einfach in Ihr tägliches Leben integrieren können.

Bitte mitbringen: Decke, Schreibmaterial.

Dauer: 4 x donnerstags

Beginn: 19.11.2020, 19:00 - 21:30 Uhr

Ort: Maria Rosengarten, Kapitelsaal, 2. OG

Leitung: Sabine Gumsheimer

Gebühr: 50 Euro

Nr. 10604

NEU!

Wie begleite ich mein Kind in schwierigen Zeiten?

Trennung, Scheidung und andere Krisen meistern

Trennung, Scheidung und Verlust stehen am Ende und zugleich am Anfang einer Entwicklung.

Sie markieren den Schlussstrich unter ein Zusammenleben, das keine Zukunft mehr hat und nichts mehr ist, wie es war. Doch wie steht es um die Befindlichkeit und die Bedürfnisse der Kinder in solchen Situationen?

Wenn Kinder eine wichtige Bezugsperson durch Trennung verlieren oder einen anderen Verlust erleiden, wird ihr Welt- und Familienbild aus den Angeln gehoben.

Genau deshalb ist es wichtig zu verstehen, wie und warum Kinder sich so "völlig anders" verhalten. Erfahren Sie in diesem Workshop, wie Sie Kinder in Trennungsphasen und Trauerzeiten begleiten und unterstützen können.

Mit vielen Tipps, Anregungen und Verständnis meistern Sie diese Situationen gekonnt und geben dem Kind Halt und Sicherheit – für eine glückliche Kindheit.

Termin: Di., 17.11.2020, 18:30 - 20:45 Uhr

Ort: Maria Rosengarten, Kapitelsaal, 2. OG

Leitung: Erika Baumann

Gebühr: 14 Euro

Nr. 10605

NEU!

Bestform

Wie sie viel sehr gut bewältigen können

Gerade dann, wenn viel zu bewältigen ist, sind wir als "Gut-Menschen" in Gefahr uns selbst gesundheitlich, nervlich in die Enge zu treiben und an Burnout zu erkranken. Abgesehen davon leiden auch die Ergebnisse unserer Arbeit.

Mit neuen Methoden und erprobten Strategien werden Arbeitsdruck, Arbeitsmenge geschickt abgefedert.

Auf dieses Seminar dürfen Sie gespannt sein. Sie lernen, wie Sie in Bestform hochmotiviert viel Qualität liefern können. Materialkosten für ein Skript in Höhe von 5 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Termin: Di., 15.12.2020, 18:15 - 22:00 Uhr

Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG

Leitung: Ute Moßbrucker

Gebühr: 14 Euro

Nr. 11001

NEU!

Das ist ja der Hammer! Basteltag in der Natur für die ganze Familie

Was wollen wir heute entstehen lassen - ein Werkzeug, ein Kunstwerk oder etwas ganz neues? Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Gemeinsam sägen, feilen, schleifen und schnitzen wir, was das Zeug hält.

Es besteht die Möglichkeit zum Löffelgluten, wir machen gemeinsam Feuer und können auch grillen. Wir stellen einfache Werkzeuge und Gebrauchsgegenstände her, die wir später mit nach Hause nehmen können. Das gemeinsame Spiel, das Erleben und der Spaß stehen im Mittelpunkt. Materialkosten in Höhe von 3,50 Euro pro Erwachsener und 2 Euro für Kinder werden im Kurs berechnet.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, Sitzunterlage, Getränk, evtl. Tee, Vesper/Grillgut für die Mittagspause, Säge/Feile/Messer (falls vorhanden).

Termin: Sa., 10.10.2020, 10:00 - 15:00 Uhr
Ort: Freizeitplatz Schurhütte in Bad Wurzach
Leitung: Stephan Ehrmann
Gebühr: 30 Euro



Nr. 11101

Motorrad - Freiheit mit 50 Kubik Vortrag mit Paul Sägmüller

Ein Vortrag über die Geschichte und viele Geschichten zu den Kleinkrafträdern, den "offenen 50ern" der 1960er- & 1970er-Jahre. Storys über die Fahrer und deren Maschinen.

Von diesen ungedrosselten 50-cm³-Motorrädern, die es zu jener Zeit gegeben hat konnten viele 16-Jährige, damals "Halbstarke" genannt, nur träumen. Für die meisten waren der hohe Kaufpreis und die horrenden Versicherungsprämie unerschwinglich. Die es geschafft hatten und so eine Zweitakttraktete ihr Eigen nennen konnten, fühlten sich als Könige.

Viele Erinnerungen aus dieser wilden Zeit hat der Autor in über 40 Interviews mit ehemaligen Halbstarcken zusammengetragen.

Termin: Fr., 16.10.2020, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Paul Sägmüller
Gebühr: 7 Euro

Nr. 11002

Workshop Eltern und Kinder gemeinsam unterwegs im Netz

Internet und Smartphones bieten umfangreiche Möglichkeiten, sich selbst zu präsentieren und mit anderen zu kommunizieren. Jugendliche nutzen diese Medien vor allem, um Bilder, Musik oder persönliche Informationen zu teilen. Zu der Veranstaltung sind Eltern mit ihren Kindern eingeladen. Miteinander und in getrennten Gruppen bieten wir Gelegenheit zu erfahren, was den digitalen Austausch so spannend macht und was daran riskant sein kann.

Der Kurs ist als Duo-Kurs konzipiert.

So meldet sich ein Elternteil zusammen mit seiner Tochter oder seinem Sohn (Zielgruppe 11 - 13 Jahre) an.

Der Kurs ist ein Kooperationsprojekt zwischen der Initiative Kindermedienland Baden-Württemberg und der Volkshochschule Bad Wurzach. Weitere Informationen sind auf der Homepage www.kindermedienland-bw.de ersichtlich.

Termin: Sa., 16.01.2021, 14:30 - 18:00 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Christian Schmidt und Martin Bräuning
Gebühr: kostenlos



Anmeldemöglichkeiten

- Persönlich im Rathaus, Marktstr. 16, Zimmer 102
- per Post bzw. Einwurf der Anmeldekarte
- per Internet unter www.vhs-bad-wurzach.de
- telefonisch unter 07564/302-110
- per Fax der Anmeldekarte an 07564/302-3110

Bei Neukunden wird eine schriftliche Anmeldung mit Ermächtigung zur SEPA-Lastschrift benötigt.

Nr. 20001

Vorher, nachher – ein neuer Typ

Die optimale Frisur und das richtige Make-up sollten immer auf den Charakter des einzelnen Typs zugeschnitten sein. Die unpassende Frisur, Haarfarbe, Brille oder das unpassende Make-up lassen ein falsches Bild Ihres Äußeren erscheinen.

In diesem Kurs erfahren Sie von einem professionellen Maskenbildner, wie Sie Ihre natürliche Schönheit unterstreichen können. Sie bekommen Tipps für Ihre neue Frisur, Haarfarbe, Brille und Ihr neues Make-up. Jeder wird umfassend und individuell beraten. Materialkosten in Höhe von ca. 6 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Fotoapparat, Schreibmaterial, Handtuch, Handspiegel, Make-up, Haarutensilien.

Termin: Di., 29.09.2020, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: Werkrealschule, Zi. 102, EG

Leitung: Ayhan Hardaldali

Gebühr: 40 Euro

Nr. 20002

Hochsteckfrisuren – frech, elegant und stylisch

Mit langen Haaren kann man variable Frisuren stylen - ob elegant, frech oder stylisch. Der erfahrene Haarstylist, Ayhan Hardaldali, zeigt Ihnen, was mit ein paar Haarklammern alles möglich ist.

Sie bekommen viele Tipps und Tricks, wie Sie mehr aus Ihren langen Haaren machen können. Mit den Anweisungen des Dozenten können Sie Schritt für Schritt alles selbstständig umsetzen.

Materialkosten in Höhe von ca. 3 Euro werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Haarutensilien.

Termin: Di., 01.12.2020, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: Werkrealschule, Zi. 102, EG

Leitung: Ayhan Hardaldali

Gebühr: 40 Euro



Verschenken Sie Einleuchtendes!

Mit einem Gutschein der VHS Bad Wurzach – für einen ausgewählten Kurs oder über einen bestimmten Geldbetrag.

Nr. 20201

Kreatives Schreiben als Kraftquelle und Ventil

Lassen Sie sich durch den Austausch mit Gleichgesinnten und dem Feedback der Dozentin neu inspirieren. Neben kreativen Schreibübungen widmet sich der Kurs Ihrem individuellen Kreativprojekt, ganz egal welcher Art. Aber auch ohne eigenes Projekt oder Vorerfahrungen im Schreiben ist eine Teilnahme möglich. Die Kursleiterin ist Autorin, Illustratorin, Literarische Agentin und eine langjährige und erfahrene Dozentin für Schreibwerkstätten.

Text- und Bildmaterial darf schon vorab bei der Dozentin eingereicht werden.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, eigene Ideen in Text und Bild (soweit vorhanden).

Termin: Sa., 23.01.2021, 10:30 - 17:00 Uhr

Ort: Werkrealschule, Zi. 305, 2. OG

Leitung: Anja Kislich

Gebühr: 41 Euro

Nr. 20501

Line Dance für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene

Line Dance ist eine Tanzform, bei der eine Gruppe von Tänzer/innen in Reihen („Line“) hinter- und nebeneinander tanzen. Der Tanz besteht aus kurzen, sich wiederholenden Schrittkombinationen, die synchron von der Gruppe getanzt werden.

Getanzt wird zu Country-Musik und zu aktuellen Songs. Mit etwas Geduld ist „Line Dance“ einfach zu erlernen und macht richtig Spaß. Ganz nebenbei wird das Herz-Kreislauf-System aktiviert und die Koordinationsfähigkeit gefördert. Bitte mitbringen: bequeme Schuhe (evtl. mit Absatz), bequeme Kleidung, Getränk.

Dauer: 10 x mittwochs

Beginn: 23.09.2020, 20:00 - 21:00 Uhr

Ort: Turn- und Festhalle

Leitung: Andrea Schmid

Gebühr: 48 Euro

Nr. 20502

Let's dance - Discofox

Paartanz für alle Altersklassen - für Einsteiger, Wiederholer und etwas Fortgeschrittene (nach Absprache auch Einzelanmeldung möglich).

In den Tanzlokalen, Discotheken, auf Bällen oder Partys ist dieser drehfreudige und lockere Modetanz noch immer die Nummer 1!

Wir zeigen Ihnen schwungvolle und raffinierte Figurenkombinationen, mit denen Sie sicher gefordert sind und trotz des Lernens Spaß haben werden. Die Herren erhalten wichtige Tipps zur Führung der Dame. Auch wenn Sie diesen Tanz bereits gelernt haben, sind wir sicher, dass wir Ihnen noch viel zeigen können.

Da wir zu zweit unterrichten, ist das Lernen sehr effektiv.

Dauer: 5 x freitags

Beginn: 25.09.2020, 20:30 - 21:30 Uhr

Ort: Riedsporthalle, Gymnastikraum bei Halle 4

Leitung: Heinz und Ulla Kautenberger

Gebühr: 31 Euro

Nr. 20503

Let's dance – Standard und Lateintänze

Paartanz für alle Altersklassen - für Einsteiger, Wiederholer und Fortgeschrittene (nach Absprache auch einzelne Anmeldungen möglich).

Sie lernen ein rundes Grundprogramm in den Tänzen Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott sowie Cha-Cha-Cha, Rumba und Jive. Fortgeschrittenen Tänzern aus anderen Tanzkursen können wir helfen, schöner und sicherer zu tanzen.

Nicht nur Figurenfolgen sind wichtig sondern auch eine gute Haltung und Technik, denn diese erzeugen den Fluss und den Schwung der Bewegung. Schalten Sie von Alltag und Sorgen ab und freuen Sie sich auf die Geselligkeit. Gemeinsames Lernen mit Gleichgesinnten verbindet.

Da wir zu zweit unterrichten, ist das Lernen sehr effektiv.

Dauer: 5 x freitags

Beginn: 25.09.2020, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Riedsporthalle, Gymnastikraum bei Halle 4

Leitung: Heinz und Ulla Kautenberger

Gebühr: 45 Euro

Nr. 20504

**Let's dance – Standard und Lateintänze
Fortgeschrittene**

Unser Basic-Programm läuft jetzt bei Ihnen gut und Sie haben Lust, kleinere Choreographien hinzuzulernen? Für Sie bieten wir ein Aufbauprogramm, das Ihnen sicher sehr viel Spaß machen wird. Paare, die bereits in Tanzschulen F-Kurse bis Goldabzeichen belegt haben, sind herzlich willkommen. Um wirklich gut zu tanzen, sind nicht nur Figurenfolgen wichtig, sondern auch eine gute Haltung und die entsprechende Fußtechnik - diese erzeugen den Fluss und den Schwung der Bewegung.

Wir unterrichten zu zweit und achten auf jedes Paar. Garantiert vergessen Sie an diesem Abend Arbeit und Sorgen und genießen die Zweisamkeit mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin.

Dauer: 8 x sonntags (14-tägig)
 Beginn: 27.09.2020, 18:00 – 19:30 Uhr
 Ort: Grundschule, Foyer
 Leitung: Heinz und Ulla Kautenberger
 Gebühr: 63 Euro

Nr. 20505

**Salsa Cubana
Grund- und Aufbaukurs**

Salsa Cubana - so wie er auf den Straßen Havannas getanzt wird. Pure Lebensfreude, lebendig und rhythmisch - genau das wollen wir in unserem Kurs vermitteln. Einmal abtauchen in die tolle Welt des Salsas und mal kurz den Alltag hinter sich lassen.

Wir freuen uns auf Euch! Bitte paarweise anmelden. Bitte mitbringen: bequeme Schuhe.

Termine: Sa., 07.11.2020, 17:00 – 19:00 Uhr
 So., 08.11.2020, 17:00 – 19:00 Uhr
 Sa., 14.11.2020, 17:00 – 19:00 Uhr
 So., 15.11.2020, 17:00 – 19:00 Uhr
 Ort: Riedsporthalle, Gymnastikraum bei Halle 4
 Leitung: Mauricio Agostinho De Chimuco
 Gebühr: 48 Euro

Nr. 20701

Aquarellmalen

Wir frischen unsere Malkünste auf und malen nach Lust und Laune. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf! Bitte mitbringen: vorhandene Malutensilien.

Dauer: 6 x donnerstags
 Beginn: 24.09.2020, 9:00 – 11:00 Uhr
 Ort: Städt. Bauhof, JRK Raum, EG
 Leitung: Maria Schad
 Gebühr: 50 Euro



Nr. 20901

NEU!

Der Zauber der Zwirnköpfe – für Anfänger

Man kennt den Zwirnkopf von früher als Wäscheknopf auf Hemden und Bettwäsche. Derzeit erfährt die traditionelle Knopfmacherei ein Comeback - ein altes Handwerk lebt wieder auf. In diesem Kurs erlernt man zuerst die einfache Technik und bekommt Anleitungen zum Weiterarbeiten, um diese Knöpfe in bunten Farben und vielen Varianten herzustellen. Mithilfe von Aluringen und Nadel und Faden kann er als funktionaler Blickfang auf Selbstgenähtem oder als Schmuckstück genutzt werden - natürlich in den persönlichen Lieblingsfarben.

So wird jeder Knopf mit etwas Geduld ein kleines Kunstwerk. Materialkosten (Ringe, Garn & Anleitungsblätter auf Wunsch) von ca. 7 € werden direkt im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Schere, verschiedene starke Näh- und Sticknadeln, feine Garne (falls vorhanden).

Termin: Di., 13.10.2020, 18:00 – 22:00 Uhr
 Ort: Maria Rosengarten, Kapitelsaal, 2. OG
 Leitung: Kerstin Waizenegger
 Gebühr: 20 Euro

Nr. 20902

Nassfilzen**Nicht nur für die Advents- und Weihnachtszeit!**

Aus speziell geeigneten Wollsorten werden in dem Kurs verschiedene Filzartikel gefilzt. Das Ziel ist, dass jeder neue Techniken erlernt sowie Inspiration zum Weiterfilzen und Weitervermitteln erhält. Sie lernen, wie man kleine Taschen, wärmende Handstulpen, Fingerpuppen oder auch Advents- und Baumschmuck herstellt. Materialkosten in Höhe von ca. 6 Euro je nach gefilztem Objekt und verwendetem Material werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Tüte für Heimtransport der feuchten Filzarbeiten und Handtücher, 1 großes und 1 kleines Handtuch, Kernseife, Filznadel mittel, Wassersprühflasche, Noppenfolie (falls vorhanden), Schere, Nadel, Faden.

Termin: Fr., 27.11.2020, 18:00 – 22:00 Uhr
 Ort: SBBZ, U. 10, UG
 Leitung: Kerstin Waizenegger
 Gebühr: 20 Euro

Nr. 20903

Nassfilzen**Sitzfellchen filzen aus Rohwolle**

In diesem Kurs wird loses Vlies oder die einzelnen Locken von verschiedenen Schafrassen – kurz, lang, glatt, lockig, hell, braun mit heißem Wasser und Seife so verfilzt, dass sie nach dem speziellen Filzvorgang am Ende auf der Unterseite haltbar verfilzt sind und auf der Oberseite ihre Fell-/Haarstruktur behalten. Rohwolle (vorgereinigt) vom eigenen Schaf kann mitgebracht oder gegen Materialkosten (bitte vorbestellen) bei der Kursleiterin erworben werden. Materialkosten in Höhe von ca. 10 bis 15 Euro werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: passende Kleidung (die schmutzig werden darf), Plastikhandschuhe, möglichst einen Gartentopfuntersetzer (Durchmesser ca. 50 cm, nur für runde Sitzfellchen), Noppenfolie ca. 1x2m, Kernseife, Fliegengitter/Gaze, 2-3 alte Handtücher.

Termin: Fr., 06.11.2020, 18:00 – 22:00 Uhr
 Ort: SBBZ, U. 10, UG
 Leitung: Kerstin Waizenegger
 Gebühr: 20 Euro

Nr. 20904

NEU!

Nähkurs

Mäppchen, Handytaschen und Co. nähen

Sie lernen, wie man schöne Mäppchen, Handytaschen, Kosmetiktaschen oder Ähnliches näht. Direkt im Kurs können Sie drei Teile nähen. Stoffe können auch direkt bei der Kursleiterin erworben werden. Setzen Sie sich diesbezüglich mit der VHS in Kontakt.

Bitte mitbringen: funktionstüchtige Nähmaschine, Nähutensilien, vorbereitetes Schnittmuster, Stoffe.

Termine: Fr., 09.10.2020, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa., 10.10.2020, 10:00 – 12:00 Uhr

Ort: SBBZ, U. 10, UG

Leitung: Heidi Demmel

Gebühr: 29 Euro

Nr. 21001

NEU!

Herbstkränze binden und gestalten

Wie erarbeiten aus den Früchten des Herbstes einen farbenkräftigen Kranz; von der Auswahl der Rohlinge bis hin zum fertigen Herbstkranz. Es stehen verschiedene Naturmaterialien zur Verfügung. Zusätzlich kann jeder auch nach seinem eigenen Geschmack Blumen (Hortensien, Rosen, Tagetes) sowie Grünzeug und Beeren mitbringen. Materialkosten in Höhe von 5 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Gartenschere, Draht (Wickeldraht), Kranzrohlinge und Blumen (wenn vorhanden).

Termin: Sa., 10.10.2020, 14:00 – 18:00 Uhr

Ort + Leitung: Gertrud Denzel-Brodd
und Laura Zeh,
Oberer Sonnenberg 13,
88368 Bergatreute

Gebühr: 20 Euro

Nr. 21003

Goldschmiedekurs

Setzen Sie Ihre Ideen in attraktive Schmuckstücke um! Bei der Verwirklichung Ihrer Entwürfe werden Sie handwerklich und künstlerisch von dem Kursleiter, Wenzel Kreissle, unterstützt. Sie fertigen Anhänger, Ringe, Broschen, Kommunionkreuze oder andere Schmuckstücke aus Silber oder Gold an. Sie können dabei das Löten und Formtechniken sowie das Fassen von Steinen üben. Das Werkzeug steht zur Verfügung. Silber und Schmucksteine können Sie direkt im Kurs erwerben.

Materialkosten ab ca. 40 Euro sowie eine Werkzeug-Nutzungsgebühr in Höhe von 12 Euro werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Papier, Pappe, Bleistift, Lineal, Zirkel, Schere, Klebstoff.

Termin: Sa., 28.11.2020, 10:00 – 19:00 Uhr

Ort + Leitung: Atelier Wenzel Kreissle, Austr. 10,
88319 Aitrach

Gebühr: 55 Euro



Werden Sie Kursleiter/in!

Sie möchten Ihre Kenntnisse, Fertigkeiten und Ihr Wissen an Erwachsene, Jugendliche und/oder Kinder weitergeben?

Dann melden Sie sich bei uns! Wir suchen laufend engagierte und qualifizierte Kursleiter/innen.

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

Nr. 21002

NEU!

Dry Flowerhoop binden

Gestaltet einen eigenen, individuellen Flowerhoop nach eigenen Wünschen. Die modern halbgebundenen Trockenblumenkränze eignen sich perfekt als hübsches und vor allem sehr haltbares Wohnaccessoires.

Ob als Geschenk oder für sich selbst - der Workshop richtet sich an Frauen und Männer jeden Alters, die Spaß an Farben, Blumen und ein wenig Handwerkskunst haben. Freut Euch auf einen inspirierenden und netten Abend. Bitte mitbringen: Drahtschere/Rosenschere (wenn vorhanden).

Termin: Fr., 18.09.2020, 17:00 – 19:00 Uhr

Ort: SBBZ, U. 10, UG

Leitung: Pauline Eger

Gebühr: 65 Euro
(inkl. sämtlicher Materialkosten, u.a. auch für die hochwertigen Trockenblumen)



Nr. 21101

Digitale Fotografie – so klappt es

Wie funktioniert eigentlich meine Kamera? Wie geht das mit der Bewegungsunschärfe und dem verschwommenen Hintergrund?

Was kann ich tun, um meine Bilder besser zu machen? Im ersten Teil des Wochenendkurses werden technische Grundkenntnisse und Basiswissen der Fotografie vermittelt. Dabei lernen wir die Funktionen der Kamera besser kennen und erproben diese auf einem Spaziergang durch die Stadt oder das Ried.

Der zweite Teil des Kurses widmet sich dem Bildaufbau. Mit ganz einfachen Tricks lassen sich spannende Bilder machen. Ob Reisefotografie, Landschaftsaufnahmen, Portrait oder Veranstaltungsfotografie - die individuellen Wünsche der Teilnehmer werden thematisiert und anhand praktischer Übungen entstehen schon während des Kurses tolle Ergebnisse.

Bitte mitbringen: Kamera (Spiegelreflex- oder Systemkamera) mit Modus "M", zugehörige Bedienungsanleitung, Zubehör wie Stativ und Wechselobjektive (falls vorhanden).

Termine: Sa., 21.11.2020, 9:00 – 17:00 Uhr

So., 22.11.2020, 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG

Leitung: Svenja Kranz

Gebühr: 77 Euro

Nr. 21301

Ukulele für Anfänger

Nach dem Hit "Over the rainbow" ist die Ukulele so populär wie noch nie. Sie eignet sich für Liedbegleitung und leichtes Solospiel. Schlag- und Zupftechniken sind leicht erlernbar und werden im Kurs mit medialer Unterstützung (CD, DVD) vermittelt.

Kosten für das Lehrbuch in Höhe von ca. 25 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Ukulele, evtl. Notenständer.

Dauer: 10 x montags
 Beginn: 21.09.2020, 18:30 – 19:15 Uhr
 Ort: Realschule, Zi. 205, 2. OG
 Leitung: Rainer Uhl
 Gebühr: 34 Euro

Nr. 21302

Gitarre für Fortgeschrittene Lieder, die man kennt!

Vom Volkslied zum Hit aus Rock und Pop werden die bekanntesten Lieder des "Fetenbuches für Jung und Alt" anhand verschiedener Schlag- und Zupfmuster erarbeitet. Voraussetzung für die Teilnahme sind einfache Dur- und Mollgriffe sowie einfache Schlag- und Zupftechnik. Kosten für das Lehrbuch in Höhe von ca. 25 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Gitarre, evtl. Notenständer.

Dauer: 10 x montags
 Beginn: 21.09.2020, 19:15 – 20:00 Uhr
 Ort: Realschule, Zi. 205, 2. OG
 Leitung: Rainer Uhl
 Gebühr: 34 Euro

Nr. 21303

NEU!**Posaunen-Workshop mit Berthold Schick**

Sie wollen das Gelernte verbessern und Neues kennenlernen? Dieser Workshop gibt Posaunistinnen und Posaunisten ab ca. vierjähriger Orchestererfahrung und Orchesterpraxis die Möglichkeit, Neues kennenzulernen, Erfahrungen zu sammeln sowie die Blastechnik zu verbessern und zu festigen. Die Workshop-Inhalte sind:

- Warm-Ups und Basisübungen
- Ensemblespiel
- Kennenlernen unterschiedlicher Stilistiken und Spieltechniken.

Bitte mitbringen: Instrument, Notenständer.

Termin: Do., 15.10.2020, 19:30 – 22:00 Uhr
 Ort: Probelokal Stadtkapelle, Memminger Str. 17
 Leitung: Berthold Schick
 Gebühr: 25 Euro

Nr. 30001

Harmonische Babymassage - 1

Für Babys im Alter von ca. 6 Wochen bis ca. 6 Monaten. Die harmonische Babymassage ist eine wundervolle Möglichkeit, Ihrem Baby auf ganz einfache und natürliche Art Geborgenheit, Ruhe, Entspannung und Liebe zu geben. Sie wirkt nicht nur beruhigend und entspannend, sondern unterstützt zusätzlich eine gesunde und störungsfreie Entwicklung. Denn mit speziellen Griffen fördern Sie ganz gezielt bestimmte körperliche Entwicklungsabläufe Ihres Babys.

Wohltuende Sinnesreize wie Farben, Düfte und Musik runden die Massage ab. Die Bezuschussung durch die Krankenkasse ist möglich.

Bitte mitbringen: zwei Handtücher, wasserdichte Unterlage.

Dauer: 5 x montags
 Beginn: 21.09.2020, 14:30 – 15:30 Uhr
 Ort: Zwergenspass, Wengener Str. 16, Haidgau
 Leitung: Birgit Dimmler
 Gebühr: 62 Euro

Nr. 30002

Harmonische Babymassage - 2

Inhalt siehe Nr. 30001.

Dauer: 5 x montags
 Beginn: 11.01.2021, 14:30 – 15:30 Uhr
 Ort: Zwergenspass, Wengener Str. 16, Haidgau
 Leitung: Birgit Dimmler
 Gebühr: 62 Euro

Nr. 30003

NEU!**Mama Fitness und Rückbildung mit Baby**

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der Kräftigung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Zusätzlich wird das Wiedererlangen eines guten Körpergefühls durch allgemeine gymnastische und entspannende Übungen gefördert. Die Übungen stehen im Mittelpunkt, werden aber auf das Temperament und die Stimmungslage der Babys abgestimmt.

Die Bezuschussung durch die Krankenkasse ist möglich.

Bitte mitbringen: Babydecke, großes Handtuch, bequeme Kleidung.

Dauer: 7 x montags
 Beginn: 05.10.2020, 10:00 – 11:30 Uhr
 Ort: Zwergenspass, Wengener Str. 16, Haidgau
 Leitung: Birgit Dimmler
 Gebühr: 99 Euro

**Bitte beachten**

Bei allen Kursen sind Maximal-Teilnehmerzahlen festgelegt, die nicht überschritten werden können. Sichern Sie sich also gleich einen Platz bei Ihrer gewünschten Veranstaltung!

Nr. 30004

Das fiebernde Kind

Fieber selbst ist keine Krankheit. Es zeigt vielmehr an, dass der Organismus, z. B. bei Husten und Schnupfen auf Krankheitserreger reagiert und seine Abwehrkräfte mobilisiert. Dieser Workshop informiert Sie über die Fiebersymptome, Fiebereinteilungen sowie über wichtige Hinweise für die Betreuung eines fiebernden Kindes. Außerdem erlernen Sie die wichtigsten naturheilkundlichen, fiebersenkenden Maßnahmen.

In Ergänzung besprechen wir die Erste-Hilfe-Schritte bei Fieberkrämpfen sowie die Alarmierung des Rettungsdienstes. Materialkosten in Höhe von ca. 5 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Termin: Fr., 20.11.2020, 15:00 – 17:30 Uhr

Ort: Maria Rosengarten, Besprechungszimmer BWI, EG

Leitung: Birgit Dimmler

Gebühr: 12 Euro

Nr. 30101

NEU!

Einführung in die Meditation

Sie haben manchmal Flöhe im Kopf die ihre Gedanken immer wiederkehrend im Kreis drehen lassen?

Sie suchen Stille, Verbundenheit mit sich selbst und Gelassenheit?

Dann ist Meditation die richtige Methode für Sie um zu mehr innerer Ruhe, Klarheit und Energie zu kommen.

In diesem Seminar können Sie unterschiedliche Meditationsmöglichkeiten kennenlernen und erste Erfahrungen machen:

- Geführte Meditation (mit Text)
- Gehmeditation
- Stille Meditation
- Atemmeditation

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Iso-Matte, Decke, Schreibmaterial.

Dauer: 4 x dienstags

Beginn: 22.09.2020, 19:30 – 21:00 Uhr

Ort: Riedsporthalle, Gymnastikraum bei Halle 4

Leitung: Sabine Gumsheimer

Gebühr: 44 Euro

Nr. 30102

Qigong

Qigong ist eine alte chinesische Bewegungsform. Ruhige fließende Bewegungen, tiefe Atmung und Vorstellungskraft bestimmen diese Lehre und arbeiten miteinander. Durch die Konzentration auf sich selbst und auf das eigene Innere werden Verspannungen gelindert und der Körper aktiviert seine Selbstheilungskräfte. Das Qi (die Lebensenergie) kann wieder fließen. Qigong ist ein Grundpfeiler der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, dicke Socken, Faszienrolle, Getränk.

Dauer: 7 x donnerstags

Beginn: 24.09.2020, 18:30 – 20:00 Uhr

Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG

Leitung: Carolin Miller

Gebühr: 59 Euro

Nr. 30103

Yoga und Konzentration in Rupprechts

Yoga ist ein Weg der Wahrnehmung - Wahrnehmung von Atem und Körper, Gedanken und Gefühlen. Durch Konzentration auf verschiedene Bereiche im Körper zur gleichen Zeit kann ein erweiterter Bewusstseinszustand entstehen. Dieser ermöglicht eine klarere Gedankenführung. Sanfte Dehnungs- und Bewegungsübungen fördern ein intensiveres Körpergefühl und erhöhen die Körperbeweglichkeit. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, großes (Dusch-)Handtuch.

Dauer: 12 x dienstags

Beginn: 22.09.2020, 8:30 – 10:00 Uhr

Ort: Seminarzentrum om ni bus, Truilzer Weg 4, Rupprechts

Leitung: Judith Bader

Gebühr: 92 Euro

Nr. 30104

Yoga am Morgen

Yoga ist ein Weg, der Körper, Atem und Geist in Einklang bringt. Vini-Yoga, eine sehr wirbelsäulen- und gelenkschonende Art, Yoga zu üben, lehrt uns Achtsamkeit in unseren Körperübungen (Asanas). Jede Übungsstunde wird so aufgebaut und greift auf spezielle Weise ineinander, dass wir unsere Bewegungen im Einklang mit dem Atem spüren. Es ist faszinierend, wie viel wir über uns erfahren können, wenn wir in einfachsten Bewegungen unserem Körper und Atem mehr Achtsamkeit schenken. Auf diese Weise können wir zu einer verbesserten Körperwahrnehmung, innerer Ruhe und Gelassenheit gelangen. Bitte mitbringen: Yoga-/Gymnastikmatte, Decke, Kissen, Getränk.

Dauer: 12 x donnerstags

Beginn: 17.09.2020, 9:30 – 11:00 Uhr

Ort: DRK Ortsverein, Unterrichtsraum, 1. OG

Leitung: Renate Morent-Fischinger

Gebühr: 90 Euro

Nr. 30105

Yoga am Abend - 1

Inhalt siehe Nr. 30104.

Bitte mitbringen: Yoga-/Gymnastikmatte, Decke, Kissen, Getränk.

Dauer: 12 x donnerstags

Beginn: 17.09.2020, 19:00 – 20:15 Uhr

Ort: Kindergarten Regenbogen

Leitung: Renate Morent-Fischinger

Gebühr: 70 Euro

Nr. 30106

Yoga am Abend - 2

Inhalt siehe Nr. 30104.

Bitte mitbringen: Yoga-/Gymnastikmatte, Decke, Kissen, Getränk.

Dauer: 12 x donnerstags

Beginn: 17.09.2020, 20:25 – 21:40 Uhr

Ort: Kindergarten Regenbogen

Leitung: Renate Morent-Fischinger

Gebühr: 70 Euro

Nr. 30107

**Hatha Yoga für den Rücken, Nacken und Schulterbereich
Aufbaukurs 1**

Geeignet als Wiedereinstieg/Vertiefung der Yoga-Praxis. Ein gesundheitsorientiertes Yoga-Training für den Rücken, die Wirbelsäule und den Schulter-/Nacknenbereich. Die Körperwahrnehmung vertieft sich durch sanfte Dehnungen und bewusst langsam ausgeführte Körper- und Atemübungen.

Individuelle Überbelastungen, Verspannungen und Fehlhaltungen werden aufgespürt und mit gezielten Yoga-Übungen gelockert und gelöst. Die Wirbelsäule wird stabilisiert und beweglicher. Das entstehende Körperbewusstsein hilft auf natürliche Art, die eigene Körperhaltung zu korrigieren.

Bitte mitbringen: Yoga-/Gymnastikmatte, Decke, kleines Kissen.

Dauer: 10 x montags
Beginn: 28.09.2020, 19:00 – 20:30 Uhr
Ort: Kindergarten Regenbogen
Leitung: Margot Heim
Gebühr: 73 Euro

Nr. 30108

**Hatha Yoga für den Rücken, Nacken und Schulterbereich
Aufbaukurs 2**

Inhalt siehe Nr. 30107.

Bitte mitbringen: Yoga-/Gymnastikmatte, Decke, kleines Kissen.

Dauer: 10 x montags
Beginn: 28.09.2020, 20:30 – 22:00 Uhr
Ort: Kindergarten Regenbogen
Leitung: Margot Heim
Gebühr: 73 Euro

Nr. 30109

Chi Yoga ® Wochenende mit Schwerpunkt Faszien

Chi Yoga® ist ein fließender Hatha Yoga Stil, welcher an diesem Wochenende in Theorie und Praxis die Zugangswege zu unseren Faszien behandelt. Faszien sind bei jeder Bewegung maßgeblich beteiligt. Sie sind ein verbindendes System und gelten heute wissenschaftlich als eigenständiges Organ.

Die Asanas/Yogaübungen werden verfeinert, modifiziert und mit neuen Impulsen „fasziengerecht“ umgesetzt und ausgeführt. Dadurch werden die Faszien noch intensiver genährt, angeregt und gepflegt.

So entsteht ein tiefes Verständnis, warum Yoga so wohltuend ist und wie dieses Gewebe noch gezielter und vielfältiger angesprochen werden kann. Die neuesten Erkenntnisse aus der Faszienforschung eng verwoben mit der Weisheit des Yoga. Für Yogapraktizierende wie auch für Neueinsteiger eine faszinierende Reise in die Welt der Faszien. Bitte mitbringen: rutschfeste Unterlage/Yogamatte, Decke, Yogaklotz (wenn vorhanden), Yogakissen, Getränk.

Termine: Sa., 17.10.2020, 13:00 – 18:00 Uhr
So., 18.10.2020, 13:00 – 18:00 Uhr
Ort: Kindergarten Regenbogen
Leitung: Margot Heim
Gebühr: 51 Euro

Nr. 30110

NEU!

Yoga in der Mittagspause

Yoga im Flow - In diesem Yoga Kurs wollen wir einen dynamischen, kraftvollen Yoga-Stil erlernen, indem wir zuerst einzeln erlernte Asanas (Körperübungen) später zu großen Teilen in einen Flow (Fluss) bringen und so von einer Asana in die nächste übergehen, so dass diese fließend miteinander verbunden werden. Stille Meditation, Mantras und spirituelle Anklänge werden im Kurs nicht behandelt. Und trotzdem kann dieser Yoga-Stil helfen über den Körper Zugang zu sich selbst zu finden, klarer und ruhiger zu werden und somit mehr Energie, Lebendigkeit und Freiheit schenken. Über Tempo und Intensität der Asanas entscheidet jeder selbst. Die Reihenfolge der einzelnen Übungen kann zudem durchaus variiert werden und es gibt zwischendurch immer wieder ruhende Positionen zur Erholung. Geatmet wird durch die Nase. Die Nasenatmung ist immer auf die Körperbewegungen abgestimmt, sodass man im Rhythmus des Atems die einzelnen Übungen fließen lässt. Dieser Kurs ist auch für Einsteiger geeignet. Bitte mitbringen: Yoga/Gymnastikmatte, Getränk und evtl. Decke zur Tiefenentspannung.

Dauer: 6 x mittwochs
Beginn: 14.10.2020, 12:30 – 13:30 Uhr
Ort: Sportclub Bliem
Leitung: Sonja Fleuter
Gebühr: 33 Euro



Nr. 30201

NEU!

Natürlich fit – Outdoortraining

Mit dem besten Trainingsgerät der Welt, dem eigenen Körper, geht es in diesem Functionaltraining effektiv zur persönlichen Wunschfigur. Anfänger und Fortgeschrittene lernen mit Spaß und Freude, den eigenen Körper zu formen, Muskeln aufzubauen und Fett zu verbrennen. Der Trainer, amtierender Mr.Strongarm der Men's Health, hat hierbei stets einen Blick auf die korrekte Ausführung der Übungen. Das Training findet bei jedem Wetter draußen statt. Der Treffpunkt ist jeweils am Möwenbrunnen vor dem Kurhaus. Zum effektiven Trainieren des Rückens bekommen Sie beim ersten Kurstermin ein Theraband. Dieses ist Grundlage des Trainings und sollte immer mitgebracht werden. Materialkosten für das Theraband in Höhe von 5 Euro werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Handtuch oder Trainingsmatte, Getränk, wetterangepasste Sportbekleidung.

Dauer: 5 x montags
Beginn: 21.09.2020, 19:30 – 20:30 Uhr
Ort: Möwenbrunnen vor dem Kurhaus
Leitung: Oliver Kolb
Gebühr: 53 Euro

Nr. 30202

Fit Mix - 1

Ein bunter Mix aus verschiedenen Programmen von A wie Aroha bis Z wie Zumba. Im Wechsel führen wir einen Cardio-Teil durch zur Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems, danach noch ein effektives Workout, das für Haltung, Körperkontrolle und Kraftausdauer steht. Verschiedene Levels erlauben Ihnen, an Ihre persönliche Grenze zu gehen. Der Spaß kommt dabei nicht zu kurz!

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk.

Dauer: 5 x montags
Beginn: 21.09.2020, 9:00 – 10:00 Uhr
Ort: Sportclub Bliem
Leitung: Susanne Weishaupt
Gebühr: 25 Euro

Nr. 30203

Fit Mix - 2

Inhalt siehe Nr. 30202.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk.

Dauer: 5 x donnerstags
Beginn: 24.09.2020, 20:15 – 21:15 Uhr
Ort: Turn- und Festhalle
Leitung: Susanne Weishaupt
Gebühr: 25 Euro

Nr. 30204

Rückenwellness - 1

Mit einem Fitnessprogramm wollen wir insbesondere unsere Rumpfmuskulatur kräftigen, um unsere Wirbelsäule zu entlasten. Wir arbeiten mit Übungen aus der Wirbelsäulengymnastik und verwenden dazu verschiedene Kleingeräte und achten dabei besonders auf Atmung und Körperwahrnehmung. Mit einem darauf abgestimmten Stretching und verschiedenen Entspannungsübungen schließen wir die Stunde ab. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch.

Dauer: 10 x mittwochs
Beginn: 23.09.2020, 18:30 – 19:15 Uhr
Ort: Riedsorthalle, Gymnastikraum bei Halle 4
Leitung: Sonja Kempfer
Gebühr: 36 Euro

Nr. 30205

Rückenwellness - 2

Inhalt siehe Nr. 30204.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch.

Dauer: 10 x mittwochs
Beginn: 23.09.2020, 19:30 – 20:15 Uhr
Ort: Riedsorthalle, Gymnastikraum bei Halle 4
Leitung: Sonja Kempfer
Gebühr: 36 Euro



Firmen Kurse

Suchen Sie nach einem Kurs, der speziell für Ihre Firma, Ihren Verein oder für eine sonstige Gruppe organisiert wird? Dann melden Sie sich bei uns! Wir versuchen gern, Ihnen ein passendes Angebot zu erstellen.

Nr. 30206

Pilates für Anfänger

Stark, schön und beweglich durch Pilates. Pilates ist eine Trainingsmethode, die Ihnen Balance, Beweglichkeit und einen schön geformten Körper verleiht.

Bei ruhiger Musik verbessern Sie auf schonende Weise Ihre Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Kraftausdauer und trainieren gleichzeitig den Beckenboden. Die Übungen werden langsam nacheinander aufgebaut und zusammen mit den Grundprinzipien des Pilates verinnerlicht.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk.

Dauer: 10 x mittwochs
Beginn: 23.09.2020, 17:30 – 18:30 Uhr
Ort: Turn- und Festhalle
Leitung: Andrea Schmid
Gebühr: 47 Euro

Nr. 30207

Pilates für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene

Inhalt siehe Nr. 30206.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk.

Dauer: 10 x mittwochs
Beginn: 23.09.2020, 18:45 – 19:45 Uhr
Ort: Turn- und Festhalle
Leitung: Andrea Schmid
Gebühr: 47 Euro

Nr. 30208

Pilates für Mittelstufe

Inhalt siehe Nr. 30206.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk.

Dauer: 10 x mittwochs
Beginn: 23.09.2020, 10:15 – 11:15 Uhr
Ort: Sportclub Bliem
Leitung: Priska Hager
Gebühr: 48 Euro

Nr. 30209

Faszienfit

Sie fühlen sich steif und unbeweglich, leiden unter Rückenschmerzen oder Beschwerden an Hüfte, Knie oder Schulter, sind außerdem sehr verletzungsanfällig? Dann sind Sie richtig in diesem Kurs und sollten das große Netzwerk Ihrer Faszien regelmäßig trainieren. Mit den vier Dimensionen des Faszientrainings „Dehnen - Federn - Beleben - Spüren“ werden wir das Faszienetz elastisch, geschmeidig und belastbarer machen. Ihr Wohlbefinden und Ihre Beweglichkeit werden sich steigern. Eine höhere Leistungsfähigkeit und körpereigene Verletzungsprophylaxe wird abrufbarer sein. Interessiert? Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Matte, Getränk.

Dauer: 10 x montags
Beginn: 21.09.2020, 10:15 – 11:15 Uhr
Ort: Sportclub Bliem
Leitung: Priska Hager
Gebühr: 48 Euro

Nr. 30210

Schmerzfrei durch Engpassdehnung und Faszien-Rollmassage - 1

Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen und Co. – die Engpassdehnungen sind ein fester Bestandteil der Liebscher & Bracht® Schmerztherapie. Durch die Engpassdehnungen entspannen und lockern sich die verspannten Muskeln wieder und die Faszien können sich in ihre natürliche hochelastische Form zurückbilden. Der Kurs ist als Selbsthilfeprogramm zum Beseitigen von Schmerzen und Verspannungen an der Wirbelsäule, an Gelenken, Muskeln und Bindegewebe gedacht. Muskeln werden gezielt trainiert und dadurch entspannter, leistungsfähiger und beweglicher. Die Schmerzen können verschwinden, wenn die Muskeln wieder in ihr biodynamisches Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung gebracht werden. Damit sind die Gelenke frei und können wieder optimal mit Nährstoffen versorgt werden.

Verschleißprozesse können gestoppt werden und die Regeneration/Heilung kann einsetzen. In diesem Kurs lernen Sie die zwölf wichtigsten Engpassdehnungen und die dazu gehörende Faszien-Rollmassage kennen. Alle Körperbereiche vom Nacken und Kieferbereich über den Rücken bis hin zu den Beinen werden angesprochen. Bei regelmäßiger Anwendung können Sie ein nicht mehr gekanntes Maß an Beweglichkeit zurückgewinnen, Schmerzen lindern bis hin zur völligen Schmerzfreiheit.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk.

Dauer: 5 x montags
Beginn: 02.11.2020, 19:00 – 20:30 Uhr
Ort: Riedspthalle, Gymnastikraum bei Halle 4

Leitung: Karin Goldbach
Gebühr: 38 Euro

Nr. 30211

Schmerzfrei durch Engpassdehnung und Faszien-Rollmassage - 2

Inhalt siehe Nr. 30210.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk.

Dauer: 5 x dienstags
Beginn: 03.11.2020, 19:00 – 20:30 Uhr
Ort: Riedspthalle, Gymnastikraum bei Halle 4

Leitung: Karin Goldbach
Gebühr: 38 Euro



Nr. 30212

Der Beckenboden der Frau

Der Beckenboden der Frau - sanftes Erspüren und achtsames Kräftigen führen zum Erfolg. Nach landläufiger Meinung ist es notwendig einen Muskel kraftvoll zu bewegen, zu kontrahieren, damit er wieder seine Funktionalität zurück erhält. Oft wird der Muskel dabei verkrampft und von seinen Versorgungsgefäßen abgeschnitten. Dadurch entsteht eine Unterversorgung, die besonders im Beckenboden sehr negative Konsequenzen nach sich zieht (Inkontinenz, Organabsenkungen, Organvorfälle). Achtsamkeits- und Spürübungen, sowie sanfte Bewegungsübungen die ohne, dass sie der Mitwelt auffallen, gut in den Alltag integriert werden können sind Inhalt dieses Kurses.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, großes (Dusch-)Handtuch.

Dauer: 4 x dienstags
Beginn: 22.09.2020, 19:00 – 20:30 Uhr
Ort: Seminarzentrum om ni bus, Truilzer Weg 4, Rupprechts
Leitung: Judith Bader
Gebühr: 31 Euro

Nr. 30213

Aroha® - das attraktive Body-Mind-Training

Lernen Sie Aroha® kennen! Ausdrucksstarke, kraftvolle Bewegungen werden mit sanften, entspannenden Bewegungen verbunden und ergeben so ein innovatives Cardio-Workout, das die Kraft der Mitte, die innere Zentriertheit und ein allgemeines Wohlfühlgefühl spüren lässt. Das Workout mit Elementen aus Haka, Kung Fu und Tai Chi ist ein vollkommen neues Gruppenfitnessprogramm mit vielschichtigen Trainingszielen – effektiv, unkompliziert, gelenkschonend – und dadurch für alle Altersgruppen und unterschiedliche Fitnesslevel geeignet.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk.

Dauer: 5 x donnerstags
Beginn: 05.11.2020, 20:15 – 21:15 Uhr
Ort: Turn- und Festhalle
Leitung: Susanne Weishaupt
Gebühr: 25 Euro

Nr. 30214

Zumba® Gold

Zumba® Gold ist die einfachste und leichteste Form von Zumba®. Zumba® Gold ist speziell für sowohl ältere und aktive Menschen, als auch für diejenigen, die Kondition und Kognition gezielt trainieren möchten, entwickelt worden. Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Zumba® Gold sind wissenschaftlich belegt, um fit und in Bewegung zu bleiben. Es ist ein ganzheitliches Training zum Rhythmus von lateinamerikanischer Musik. Die Bewegungen von Zumba® Gold lockern und stärken sogleich die Muskulatur. Die leicht zu erlernenden Tanzschritte (Merengue, Salsa, Cumbia, Tango, Cha Cha Cha...) sind in jedem Fall nachzutanzten und können in jedem Alter erlernt werden! Mit Zumba® Gold halten Sie Ihren Körper in Bewegung und fühlen sich fit!

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk.

Dauer: 10 x donnerstags
Beginn: 24.09.2020, 18:00 – 19:00 Uhr
Ort: Turn- und Festhalle
Leitung: Susanne Weishaupt
Gebühr: 47 Euro

Nr. 30215

Zumba® Fitness

„Fun and easy to do!“ Für Zumba® muss man nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend. Ein Trainingsprogramm, welches man jeden Tag machen möchte, weil man sich dabei einfach wohlfühlt!

Es ist eine Art Aerobic, das als sehr effektiv bekannt ist, aber viel mehr Spaß macht und man davon nicht genug bekommen kann. Für Sie und Ihn, für jedes Alter, vom Anfänger bis zum Fitness-Profi geeignet! Zumba® bewirkt: effektives Ganzkörpertraining, Stärkung der Herzmuskulatur, Stabilisierung des Kreislaufs, Muskelaufbau, psychische Ausgeglichenheit, Stressbewältigung, Förderung der Fettverbrennung, Verbesserung der Beweglichkeit.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk.

Dauer: 10 x donnerstags
Beginn: 24.09.2020, 19:10 – 20:10 Uhr
Ort: Turn- und Festhalle
Leitung: Susanne Weishaupt
Gebühr: 47 Euro

Nr. 30216

Aquafitness - 1

Mit motivierender Musik und verschiedenen Aquatrainingsmitteln werden die Stunden abwechslungsreich gestaltet. Durch die positiven Eigenschaften des Wassers werden die Gelenke geschont, die Wirbelsäule entlastet, die Muskulatur trainiert und das Herz-Kreislauf-System angeregt.

Dadurch wird folgendes erreicht:

- Verbesserung der Beweglichkeit
- Straffung des Bindegewebes
- Bekämpfung der Problemzonen
- Kräftigung der Muskulatur
- Reduzierung des Körperfettanteils.

Dauer: 10 x montags
Beginn: 21.09.2020, 16:30 – 17:15 Uhr
Ort: Frei- und Hallenbad am Riedpark
Leitung: Kevin Kienle
Gebühr: 47 Euro

Nr. 30217

Aquafitness - 2

Inhalt siehe Nr. 30216.

Dauer: 10 x montags
Beginn: 21.09.2020, 17:30 – 18:15 Uhr
Ort: Frei- und Hallenbad am Riedpark
Leitung: Kevin Kienle
Gebühr: 47 Euro

Nr. 30218

Aquafitness - 3

Inhalt siehe Nr. 30216.

Dauer: 10 x montags
Beginn: 21.09.2020, 18:30 – 19:15 Uhr
Ort: Frei- und Hallenbad am Riedpark
Leitung: Kevin Kienle
Gebühr: 47 Euro

Nr. 30219

Wassergymnastik - 1

Thermalwasser, 32 °C – eintauchen, wohlfühlen – das heißt stärken, entspannen, lösen. Denn im Wasser geht alles leichter, als man denkt. Wassergymnastik fördert die Durchblutung, regt den gesamten Stoffwechsel an und stärkt Herz und Kreislauf. Muskelkraft, Ausdauer und Beweglichkeit werden gefördert. Wer Spaß im „nassen Element“ hat und gleichzeitig etwas für seine Fitness und Gesundheit tun möchte, ist hier genau richtig!

Dauer: 10 x dienstags
Beginn: 22.09.2020, 17:00 – 17:45 Uhr
Ort: Rehabilitationsklinik, Bewegungsbad
Leitung: Nicole Daube-Eckhardt
Gebühr: 47 Euro



Nr. 30220

Wassergymnastik - 2

Inhalt siehe Nr. 30219.

Dauer: 10 x freitags
Beginn: 25.09.2020, 17:45 – 18:30 Uhr
Ort: Rehabilitationsklinik, Bewegungsbad
Leitung: Nicole Daube-Eckhardt
Gebühr: 47 Euro

Nr. 30221

Anfänger-Schwimmkurs für Erwachsene

Alle, die schwimmen lernen möchten, und alle, die ihre Schwimmkenntnisse auffrischen möchten, sind in diesem Kurs genau richtig. Folgende Schwimmarten werden trainiert: Brustschwimmen, Rückenschwimmen und Kraulen. Außerdem erhalten Sie Tipps für ein „rückenschonendes“ Schwimmen.

Dauer: 6 x donnerstags
Beginn: 24.09.2020, 20:15 – 21:00 Uhr
Ort: Frei- und Hallenbad am Riedpark
Leitung: Klaus Schütt
Gebühr: 30 Euro

Nr. 30301

NEU!

Dorn-Selbsthilfe-Übungen

Die Dorn-Methode ist eine ganzheitliche Methode, die Blockaden in Gelenken, Hüfte und Wirbel löst. Wenn nur ein Gelenk blockiert ist, kann durch eine Schonhaltung ein Dominoeffekt auftreten. So kommt es zu weiteren Blockaden in anderen Gelenken. Mit den Dorn-Selbsthilfe-Übungen können Sie durch eine sanfte Art die Blockaden selber lösen. Dorns Ziel war es, den Menschen ein Instrument an die Hand zu geben, mit dem sie selbst etwas für Ihre Gesundheit tun können. Dieses Instrument möchte die Dozentin, Rita Jeni, Ihnen gerne im Kurs mitgeben. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, großes Handtuch, Gymnastikmatte.

Termin: Sa., 14.11.2020, 16:30 – 19:00 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Rita Jeni
Gebühr: 16 Euro

Nr. 30302

**Heilung über die Wirbelsäule
Die Dorn-Methode (Tagesseminar)**

Möchten Sie etwas gegen Ihre Rücken- und Gelenkprobleme tun? Möchten Sie Ihren Angehörigen und Freunden bei vielerlei Beschwerden helfen können? Dann kann Ihnen die Dorn-Methode das richtige Werkzeug an die Hand geben. In nur einem Tag können Sie über die Dorn-Methode begreifen lernen, sich selbst und anderen gut zu tun. Bei der Dorn-Methode lernen Sie, die Wirbel auf sanfte Weise wieder an ihre ursprüngliche Stelle zu befördern.

Auch Laien ist dies bei ein wenig Übung gut möglich. Vorher werden die häufig bestehenden Beinlängendifferenzen überprüft und verblüffend einfach korrigiert. Gönnen Sie sich die Zeit, sich einer wunderbaren Methode und Ihrer Gesundheit anzunähern.

Die Übungen werden größtenteils paarweise durchgeführt. Bitte mitbringen: Decke, Handtuch, feste Halb- oder Turnschuhe, Getränk und evtl. Essen.

Termin: Sa., 24.10.2020, 9:00 – 18:00 Uhr

Ort: Realschule, Mensa, EG

Leitung: Rainer Maria Müller

Gebühr: 75 Euro

Nr. 30303

Gesunder Darm – gesunder Körper

Das Glück beginnt im Darm. Über 90 % des Glückshormons Serotonin entsteht im Darm. Ist der Darm gesund, zeigt sich das in einem intakten Immunsystem, schöner Haut und einer aufrechten Haltung. Durch Stress, Umweltgifte, schlechter Ernährung usw. kann unser empfindliches Organ aus dem Gleichgewicht geraten. Viele chronische Erkrankungen wie Allergien, Hauterkrankungen, Asthma, Depressionen, Verdauungsstörungen haben ihre Wurzel in einer gestörten Darmflora. Damit zeigt sich die zentrale Stellung dieses wichtigen Organs im menschlichen Körper. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Einflüsse die Darmflora außer Balance bringen können, wie die Zusammensetzung der Darmflora ist und wie Sie den Darm wieder aufbauen können.

Termin: Mi., 11.11.2020, 19:00 – 20:30 Uhr

Ort: Maria Rosengarten, Kapitelsaal, 2. OG

Leitung: Karin Goldbach

Gebühr: 10 Euro

Nr. 30401

Bio-Kosmetik-Mischkurs

Wir stellen an diesem Abend Deo, Sheabutter-Sahne, Lippenpflegebalsam und Zahnpasta aus biologischen und völlig chemiefreien Zutaten für uns selbst her. Jeder kann seine ätherischen Öle nach seinen eigenen Vorlieben individuell wählen. Wir verzichten bei unserer Herstellung ganz bewusst auf synthetische Duftstoffe, raffinierte Öle und auch auf künstliche Konservierungsmittel. Die Rezepte sind einfach und unkompliziert. Dadurch kann sie jeder nach diesem Kurs zu Hause nachrühren. Materialkosten in Höhe von ca. 15 Euro werden im Kurs abgerechnet (für Tiegel und alle anderen Zutaten).

Termin: Di., 22.09.2020, 18:00 – 20:00 Uhr

Ort: Werkrealschule, vordere Schulküche, EG

Leitung: Carolin Miller

Gebühr: 12 Euro

Nr. 30402

Seifen sieden

An diesem Abend werden Sie mit dem Kaltherstellungsverfahren von Naturseifen vertraut gemacht. Die selbsthergestellten Seifen sind komplett biologisch abbaubar und völlig frei von Tensiden, Silikonen, Konservierungsstoffen und Weichmachern. Wir verwenden nur hochwertige Fette und Öle für unsere Herstellung. Am Ende des Abends können Sie sofort 2 verschiedene Seifen mit nach Hause nehmen. Diese haben aber noch eine Reifezeit von 6 Wochen. Materialkosten in Höhe von ca. 15 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Säurefeste Handschuhe, Schutzbrille, alte Schutzkleidung, kleine Schachtel für den Transport, Handtuch zum Umwickeln/Warmhalten.

Termin: Mi., 23.09.2020, 18:00 – 20:00 Uhr

Ort: Werkrealschule, vordere Schulküche, EG

Leitung: Carolin Miller

Gebühr: 12 Euro

Nr. 30403

Kräuter-Hausapotheke

In keiner Kräuterhausapotheke darf die Salbe für kleine Schunden, rauhe Hände und Lippen, wunde Kinderpöps, blaue Flecken und Prellungen usw. fehlen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie man aus frischen Blüten, Kräutern und Wurzeln aus dem eigenen Garten hilfreiche Salben mit wenig Aufwand in der eigenen Küche herstellen kann. Materialkosten in Höhe von ca. 5 Euro werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Termin: Di., 29.09.2020, 18:00 – 20:30 Uhr

Ort: Werkrealschule, vordere Schulküche, EG

Leitung: Petra Vollmer

Gebühr: 10 Euro



Nr. 30404

NEU!**Lippenherpes
Was ist Herpes? Was hilft?**

Dieser Vortrag gibt Tipps für die Behandlung mit Naturheilmitteln. Sie tragen dazu bei, den Heilungsverlauf zu beschleunigen, die Krankheitssymptome zu lindern und dem Wiederauftreten vorzubeugen.

Termin: Mo., 02.11.2020, 19:00 – 20:30 Uhr

Ort: Maria Rosengarten, Besprechungszimmer BWI, EG

Leitung: Birgit Dimmler

Gebühr: 12 Euro

Nr. 30405

Neurodermitis naturheilkundlich behandeln

Immer häufiger wird bereits im Kindesalter die Diagnose Neurodermitis gestellt. Ihnen wird an diesem Abend aufgezeigt, welche Möglichkeiten neben der Schulmedizin die Naturheilkunde zu bieten hat.

Wir werden über die Ursachen bzw. Auslöser und die anschließenden ganzheitlichen Therapiemöglichkeiten sprechen, z. B. wie man die Haut mit juckreizstillenden Bädern, Waschungen oder Einreibungen in der akuten und chronischen Phase behandeln kann.

Auch Teemischungen, Kräuter und Homöopathie, die einen positiven Einfluss auf Neurodermitis haben, werden wir dort kennenlernen. Tipps zu Bekleidung, Einrichtung der Wohnung und Haustiere sowie begleitende Faktoren werden wir auch angehen. Ebenso werden wir auf die Ernährung eingehen. Welche Lebensmittel sind lindernd, welche fördern die Erkrankung?

Zusätzlich erhalten Sie ein paar Rezeptvorschläge.

Termin: Di., 20.10.2020, 19:00 – 20:30 Uhr
 Ort: Maria Rosengarten, Kapitelsaal, 2. OG
 Leitung: Karin Goldbach
 Gebühr: 10 Euro

Nr. 30501

Schnelle und gesunde Feierabendküche

Wir kochen Gerichte, die man gut vorbereiten kann oder die ohne großen Aufwand schnell gekocht werden können. Damit wir auch nach einem langen Arbeitstag auf Fertigprodukte verzichten können.

Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 11 Euro werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Schürze.

Termin: Di., 15.09.2020, 18:00 – 22:00 Uhr
 Ort: Haasi kocht - Kochschule, Sigebrandstr. 29, Seibranz

Leitung: Hermann Haas
 Gebühr: 20 Euro



Nr. 30502

Männer-Kochkurs

Hier lernt „Man(n)“ kochen – Grundlagen des Kochens speziell für Männer. Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 18 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schürze.

Termin: Di., 10.11.2020, 17:30 – 22:00 Uhr
 Ort: Haasi kocht - Kochschule, Sigebrandstr. 29, Seibranz

Leitung: Hermann Haas
 Gebühr: 23 Euro

Nr. 30503

Türkisch kochen und backen

In diesem Kurs wird Ihnen die Vielfältigkeit der türkischen Koch- und Backküche nähergebracht. Am ersten Abend kochen wir ein komplettes Menü.

Am zweiten Kursabend backen wir verschiedene Börek mit herzhaften Füllungen, die mit einem türkischen Mokka oder Cay abgerundet werden. Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 20 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Schürze, Vorratsdosen, Getränk.

Termine: Fr., 02.10.2020, 18:00 – 22:00 Uhr
 Fr., 09.10.2020, 18:00 – 22:00 Uhr
 Ort: Werkrealschule, vordere Schulküche, EG
 Leitung: Merih Aksu-Ford
 Gebühr: 34 Euro

Nr. 30504

Original thailändische Küche - Spezialitäten

In diesem Kurs werden wir ein Original Thai-Menü zubereiten. Auf der Speisekarte stehen unter anderem knusprige Frühlingsrollen, gebratenen Reismudeln (Pad Thai), verschiedenen Curry-Variationen mit Kokosnussmilch, knusprige Fische mit Chili-Paprikasoße sowie gebratenes Hähnchen mit Knoblauch und Pfeffer.

Der besondere Geschmack wird den Gerichten durch spezielle Thai-Kräuter, frische Zutaten und Thai-Gewürze verliehen. Ein typisches Thai-Dessert rundet das Menü ab. Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 15 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Messer, Behälter, Geschirrtücher.

Termin: Fr., 13.11.2020, 18:00 – 22:00 Uhr
 Ort: Werkrealschule, vordere Schulküche, EG
 Leitung: Pimpfawan Ebinger
 Gebühr: 18 Euro

Nr. 30505

Original thailändische Küche

Die Thai-Küche gilt als eine der Besten und Vielfältigsten der Welt. In diesem Kurs kochen wir verschiedene Gerichte, z.B. Gefülltes Hähnchen-Curry im Teigmantel, gebratenes Hähnchen mit Cashewnüssen, Garnelen-Curry, würziges Fisch-Püree mit Kaffirblättern, Meeresfrüchte mit speziellen Thai-Kräutern, Fleischfilet mit Chili-Limetten, gebratenes Rindfleisch mit verschiedenem Gemüse und Thai-Basilikum.

Der besondere Geschmack der Gerichte wird durch spezielle Thai-Kräuter, frische Zutaten und Thai-Gewürze verliehen. Das Ganze wird durch einen original thailändischen Nachttisch abgerundet.

Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 15 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Messer, Behälter, Geschirrtücher.

Termin: Fr., 22.01.2021, 18:00 – 22:00 Uhr
 Ort: Werkrealschule, vordere Schulküche, EG
 Leitung: Pimpfawan Ebinger
 Gebühr: 18 Euro



Bitte beachten

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung. Sie werden von uns nur benachrichtigt, falls der Kurs bereits ausgebucht ist, kurzfristig abgesagt wird oder sich Änderungen ergeben.

Nr. 30506

NEU!

Alte und neue Rezepte aus der Weihnachtsbäckerei

In diesem Weihnachtsbackkurs werden Sie innerhalb der 2 Tage ins Weihnachtsfieber versetzt. Denn wir backen traditionelle Rezepte und neue Rezepte. Ob Springerle, Spitzbuben oder schnelle Mandel-ecken - für jedermann ist etwas dabei. Die Dozentin, Gisela Brodd, verrät Ihnen Tipps und Tricks für wunderbares Weihnachtsgebäck. Materialkosten in Höhe von 18 Euro werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Gebäckdosen, Getränke.

Termine: Fr., 20.11.2020, 19:00 – 22:00 Uhr
Sa., 21.11.2020, 8:00 – 11:00 Uhr
Ort: Werkrealschule, vordere Schulküche, EG
Leitung: Gisela Brodd
Gebühr: 25 Euro



Nr. 30507

NEU!

Silvester-Knaller mit dem Thermomix - 1

Kalte und warme Buffetspeisen für einen guten Rutsch ins Neue Jahr. Cocktails, Quiche, Riesenbrezel, Aufstriche, Mitternachtssuppe, Desserts und mehr. Alle Rezepte sind auch für jede andere Feier sehr gut geeignet. Sie erhalten Tipps zur gesunden Ernährung und einem bewussten Umgang mit saisonalen und regionalen Lebensmitteln und deren Zubereitung. Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 14 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, Getränk.
Termin: Mi., 11.11.2020, 18:00 – 22:00 Uhr
Ort: Werkrealschule, vordere Schulküche, EG
Leitung: Monika Diepolder-Manthei
Gebühr: 19 Euro

Nr. 30508

NEU!

Silvester-Knaller mit dem Thermomix -2

Inhalt siehe Nr. 30507.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, Getränk.
Termin: Do., 12.11.2020, 18:00 – 22:00 Uhr
Ort: Werkrealschule, vordere Schulküche, EG
Leitung: Monika Diepolder-Manthei
Gebühr: 19 Euro

Nr. 83051

Basics mit dem Thermomix – für Kinder/Jugendliche und Erwachsene

Inhalt siehe Nr. 83051, Seite 23.

Nr. 30509

NEU!

Ayurveda-Küche für jeden Tag

Im Ayurveda werden die Zutaten mit gemörserten Gewürze schmackhaft zubereitet. Dadurch wird die Grundlage geschaffen für einen gesunden Stoffwechsel und ein starkes Immunsystem.

Ayurveda, die "Lehre vom gesunden Leben" ist mehrere tausend Jahre alt. Materialkosten in Höhe von 25 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter/Dosen.

Termin: Sa., 17.10.2020, 10:00 – 14:00 Uhr
Ort: Werkrealschule, vordere Schulküche, EG
Leitung: Barbara Wirth
Gebühr: 23 Euro



Nr. 30510

Bier brauen - 1

In Deutschland gibt es über 2000 verschiedene Biersorten. Dies zeigt, dass Bier bzw. Bierbrauen bei uns nicht nur sehr beliebt ist, sondern auch eine lange Tradition hat. Vor einigen Jahren hat der Gesetzgeber das Braurecht so verändert, dass jede/r Bundesbürger/in pro Jahr steuerfrei 200 l Bier für den Eigenbedarf brauen darf. Der Craft-Bierbrauer vom Salvatorkolleg, Florian Tobisch, wird Ihnen einen leidenschaftlichen Einblick in die Kunst des Brauens bieten. Neben einem Weißwurstfrühstück mit selbst gebrautem Probier-Bier erwartet Sie ein kompletter Brautag, der Ihnen einen tiefer gehenden Eindruck vom Brauen vermitteln und Sie vielleicht dazu anregen soll, selbst Bier zu brauen.

Termin: Sa., 24.10.2020, 8:00 – 16:00 Uhr
Ort: Salvatorkolleg, Bio-Raum: Zi. 131, Treffpunkt: Innenhof des Salvatorkollegs
Leitung: Florian Tobisch
Gebühr: 35 Euro

Nr. 30511

Bier brauen - 2

Inhalt siehe Nr. 30510.

Termin: Sa., 09.01.2021, 8:00 – 16:00 Uhr
Ort: Salvatorkolleg, Bio-Raum: Zi. 131, Treffpunkt: Innenhof des Salvatorkollegs
Leitung: Florian Tobisch
Gebühr: 35 Euro

Nr. 40401

Deutsch als Fremdsprache (A1.1/A1.2)

Ziel des Kurses: Verständigung mit einfachem Wortschatz über die Themen des Alltags sowie das Erlernen der Grundlagen der deutschen Sprache (Grammatik). Bitte mitbringen: Kurs- und Arbeitsbuch "Schritte plus 1" (ISBN 978-3-19-011911-0), Schreibmaterial.

Dauer: 10 x mittwochs
Beginn: 23.09.2020, 9:00 – 10:30 Uhr
Ort: Städt. Bauhof, DLRG Raum, 1. OG
Leitung: Magdalena Fredrych-Eisele
Gebühr: 70 Euro

Nr. 40601

English grammar + conversation with a native speaker (A2/B1)

Are you still struggling with the English tenses? Still not sure when to use the simple past or the present perfect? Join us as we go through the differences, participate in the interesting discussions we have and improve your overall English skills.

Materialkosten in Höhe von ca. 4 Euro werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Dauer: 12 x mittwochs
Beginn: 16.09.2020, 17:30 – 19:00 Uhr
Ort: Werkrealschule, Zi. 203, 1. OG
Leitung: Hlengiwe Nkomonde
Gebühr: 87 Euro

Nr. 40602

Englisch für den Urlaub

Sie möchten sich auf Reisen sicher und unkompliziert verständigen? Kein Problem! Gemeinsam werden wir im Kurs alle urlaubsrelevanten Redewendungen und Situationen, wie zum Beispiel beim Einkaufen, Restaurantbesuch und Check-in am Flughafen trainieren. Egal, ob Sie Anfänger/in sind oder ihr Schulenglisch noch einmal auffrischen möchten - dieser Kurs bietet allen einen soliden Einstieg in die englische Sprache. Bitte mitbringen: Buch Tourist (ISBN: 978-3-12-606555-9).

Dauer: 12x mittwochs
Beginn: 16.09.2020, 19:00 – 20:30 Uhr
Ort: Werkrealschule, Zi. 203, 1. OG
Leitung: Hlengiwe Nkomonde
Gebühr: 87 Euro

Nr. 40801

Frischen Sie Ihr Französisch auf!

Sie haben schon Grundkenntnisse und möchten sie wieder auffrischen und erweitern? Anhand von einfachen Texten sollen Gesprächssituationen und einfache grammatische Strukturen geübt werden. Auch für Wiedereinsteiger geeignet. Materialkosten in Höhe von ca. 10 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Vokabelheft, Schreibmaterial, Lehrbuch "Voyages 1 - Französisch für Erwachsene" (ISBN: 978-3-12-529276-5).

Dauer: 12 x donnerstags
Beginn: 08.10.2020, 18:00 – 19:30 Uhr
Ort: Städt. Bauhof, Lehrsaal, 1. OG
Leitung: Jochen Martiny
Gebühr: 87 Euro

Nr. 40901

Italienisch für Anfänger

In diesem Kurs lernen Sie die Grundkenntnisse der italienischen Sprache. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Materialkosten in Höhe von ca. 6 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Schnellhefter.

Dauer: 8 x mittwochs
Beginn: 23.09.2020, 17:30 – 19:00 Uhr
Ort: Realschule, Zi. 209, 2. OG
Leitung: Sarah Kühnberger
Gebühr: 80 Euro

Nr. 41801

NEU!

Brasilianisches Portugiesisch für Anfänger

Unser Kurs gibt Ihnen die Möglichkeit, das brasilianische Portugiesisch effizient zu lernen. Sie werden lernen, sich in Alltagssituationen verständigen und kommunizieren zu können. Der Kurs richtet sich an Personen ohne Vorkenntnisse. Bezüglich des Lehrbuchs nehmen Sie bitte Kontakt mit der VHS auf.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Dauer: 10 x montags
Beginn: 28.09.2020, 18:00 – 19:30 Uhr
Ort: Realschule, Zi. 203, 1. OG
Leitung: Ernesto Sorensen
Gebühr: 75 Euro

Nr. 42201

Spanisch für Anfänger (A1)

Mit einem modernen Buch tauchen wir in die schöne, spanische und lateinamerikanische Welt ein.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Kurs- und Übungsbuch "Con gusto nuevo A1" (ISBN 978-3-12-514671-6), Schreibmaterial.

Dauer: 12 x mittwochs
Beginn: 23.09.2020, 17:30 – 19:00 Uhr
Ort: Realschule, Zi. 207, 2. OG
Leitung: Martha Gomm
Gebühr: 105 Euro

Nr. 42202

Spanisch für Fortgeschrittene (A2)

Después de la larga pausa seguimos aprendiendo y divirtiéndonos. ¡Bienvenidos!

Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

Dauer: 12 x mittwochs
Beginn: 23.09.2020, 19:00 – 20:30 Uhr
Ort: Realschule, Zi. 207, 2. OG
Leitung: Martha Gomm
Gebühr: 105 Euro



Nr. 50101

Excel für Einsteiger

Sie wollen wissen was Excel kann und wie es funktioniert? Sie benötigen das Programm im Job oder privat? In diesem Kurs für Einsteiger nehmen wir Sie an die Hand und zeigen Ihnen von Beginn an, wie Excel funktioniert, was es kann und wie Sie es richtig bedienen. Nach diesem Kurs sind Sie in der Lage ein Haushaltsbuch zu führen, Ihren Verein zu managen, medizinische Messungen (bspw. Blutdruck) grafisch darzustellen und vieles mehr.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Lehrbuch: Excel-Grundlagen für Einsteiger vom Bildner Verlag.

Dauer: 4 x dienstags
 Beginn: 13.10.2020, 18:30 – 21:30 Uhr
 Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
 Leitung: Norbert Vonwald
 Gebühr: 84 Euro

Nr. 50102

Excel für Fortgeschrittene

Sie wollen aus Excel mehr herausholen für Job und Privat? In diesem Kurs für Fortgeschrittene führen wir Sie an neue Arten von Funktionen, an Pivot-Tables, an Datenverwaltung und an Formularerstellung heran. Lernen Sie, wie Sie schnell Diagramme und Pivot-Tables erstellen, wie Sie Daten einlesen, verknüpfen und verarbeiten können. Nach diesem Kurs sind Sie in der Lage komplexe Datenstrukturen auszuwerten, neue Funktionen zu nutzen und Statistiken zu erstellen, sowie eine Arbeitszeiterfassung zu erstellen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Lehrbuch: Excel Grundlagen für Fortgeschrittene vom Bildner Verlag.

Dauer: 4 x dienstags
 Beginn: 10.11.2020, 18:30 – 21:30 Uhr
 Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
 Leitung: Norbert Vonwald
 Gebühr: 84 Euro

Nr. 50103

Word für Einsteiger

Word, das beliebteste und in Firmen am meisten eingesetzte Textverarbeitungsprogramm, wollen wir Ihnen näherbringen, ob für Job oder Privat. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Geschäftsbriefe erstellen, Bilder, Formen und Diagramme einfügen. Außerdem erklären wir genau wie Sie Bilder bearbeiten können, um Sie in einen Text einzufügen. Am Ende des Kurses, können Sie Berichte für Ihren Verein verfassen, wissen was die DIN 5008 ist und wie Sie Tabellen sinnvoll einsetzen können. Außerdem erfahren Sie alles über Kopf- und Fußzeilen, sowie das Speichern und Drucken von Dokumenten. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Lehrbuch: Word für Einsteiger vom Bildner Verlag.

Dauer: 4 x mittwochs
 Beginn: 11.11.2020, 18:30 – 21:30 Uhr
 Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
 Leitung: Norbert Vonwald
 Gebühr: 84 Euro

Nr. 50104

Word für Fortgeschrittene

Word, das beliebteste und in Firmen am meisten eingesetzte Textverarbeitungsprogramm, wollen wir Ihnen näherbringen, ob für Job oder Privat. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Formatvorlagen nutzen, das Seitenlayout anpassen, Referenzen (Fußnote, etc.) eingeben, Serienbriefe erstellen, und Formulare gestalten. Am Ende des Kurses können Sie individuelle Formate erstellen, Inhaltsverzeichnisse einfügen, Werbemaillings verschicken und Einladungen zu Betriebsfesten erstellen. Außerdem erfahren Sie alles über die Verknüpfung zu Excel.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Lehrbuch: Word für Fortgeschrittene vom Bildner Verlag.

Dauer: 4 x mittwochs
 Beginn: 09.12.2020, 18:30 – 21:30 Uhr
 Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
 Leitung: Norbert Vonwald
 Gebühr: 84 Euro

Nr. 50105

Die Welt der Apps**Holen Sie mehr aus Ihrem Smartphone/Tablet**

Was ist überhaupt eine App und wie lade ich sie herunter? Nutzen Sie alle Sinne Ihres Smartphones!

Lernen Sie in diesem Kurs, aus Ihrem Smartphone mehr herauszuholen - ob Staumelder, Tickets bestellen, Navigation bis hin zu Hotels buchen.

Wander-/Radtouren planen und bezahlen per Smartphone. Lernen Sie das Smartphone als Ihren Begleiter besser kennen und nutzen Sie die unendlichen Möglichkeiten praktischer Funktionen für den Alltag. Dieser Kurs eignet sich für Anwender, welche auf der Suche nach sinnvollen Apps sind. Behandelt wird auch die Bedienung der Apps, um gezielte Ergebnisse zu bekommen. Der Kurs findet bei erhöhter zu verzeichneter Ansteckungsgefahr COVID-19 Online statt. Setzen Sie sich diesbezüglich bitte mit der VHS in Verbindung. Bitte mitbringen: Smartphone/Tablet (Android, Apple oder Windows).

Termin: Sa., 09.01.2021, 10:30 – 13:30 Uhr
 Ort: Kurhotel am Reischberg, Vortragsraum 2
 Leitung: Thilo Herzau
 Gebühr: 40 Euro

Nr. 50106

Webseiten ganz ohne Programmierkenntnisse erstellen

Sie wollten schon immer eine Webseite oder einen Webshop erstellen, aber haben keine Programmierkenntnisse? Dann sind Sie hier richtig! In diesem Kurs lernen Sie einfach per Mausklick Ihre für Sie angepasste Webseite zu erstellen. Wählen Sie zwischen einer Vielzahl von Templates (Vorlagen) Ihr favorisiertes Design aus und gestalten diese nach Ihren Wünschen um. Der Kurs umfasst das Erstellen von Websites/Shops, Customizing, Internetadresse/Domain. Der Kurs findet bei erhöhter zu verzeichneter Ansteckungsgefahr COVID-19 Online statt. Setzen Sie sich diesbezüglich bitte mit der VHS in Verbindung.

Termin: Sa., 09.01.2021, 14:00 – 17:00 Uhr
 Ort: Kurhotel am Reischberg, Vortragsraum 2
 Leitung: Thilo Herzau
 Gebühr: 40 Euro



Nr. 81051 **NEU!**

Babysitterkurs für Jugendliche

Lerne, wie du Eltern ein gutes Gefühl und Kindern eine gute Zeit schenkst. Einen Tag lang beschäftigen wir uns mit allem was zum Babysitten dazu gehört und wichtig ist. Gute Ideen, Wissenswertes rund um kleine Kinder und praktische Übungen für den Notfall - es wird ein interessanter und bunter Tag. Mittags machen wir eine 30- minütige Mittagspause. Im Anschluss erhält jeder Teilnehmer eine Teilnahmebestätigung über den Besuch des Kurses.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Vesper, Getränke.

Termin: Sa., 17.10.2020, 10:00 – 16:30 Uhr
 Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
 Leitung: Corinna Muderer und Hanna Articus
 Gebühr: 57 Euro

Nr. 81100 **NEU!**

Mit dem Jäger unterwegs

Was macht denn der Jäger im Wald? Welches sind seine Aufgaben und worauf muss er achten? Wir sind gemeinsam und leise im Wald unterwegs und halten Ausschau nach den Tieren des Waldes und lauschen den Vögeln in den Bäumen. Wir lernen verschiedene Bäume kennen und finden Zeichen und Spuren die von Tieren hinterlassen worden sind. Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, Sitzunterlage, Getränk, evtl. Tee, kleines Vesper.

Termin: Mi., 07.10.2020, 14:00 - 17:00 Uhr
 Ort: Stadtwald, Treffpunkt am Schützenhaus, Am Maxhof 1
 Leitung: Stephan Ehrmann
 Gebühr: 25 Euro

Nr. 11001 **NEU!**

**Das ist ja der Hammer!
 Basteltag in der Natur für die ganze Familie**

Inhalt siehe Nr. 11001, Seite 7.

Nr. 82041 **NEU!**

Zauberkurs für Kinder und Jugendliche

Geeignet für Kinder ab 6 Jahren. Nach den Erfolgen der Ehrlich-Brothers erlebte die Magie in den letzten Jahren einen komplett neuen Aufschwung. Ob auf Festen oder sonstigen Anlässen - Zauberer sind immer gern gesehene Gäste. Dieser Kurs richtet sich an alle Anfänger, die wirkungsvolle und beeindruckende Tricks erlernen möchten. Die Kosten für den Zauberkasten in Höhe von ca. 15 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Termin: Sa., 24.10.2020, von 10:00 – 12:00 und von 14:00 – 15:00 Uhr
 Ort: Realschule, Zi. 205, 2. OG
 Leitung: Rainer Uhl
 Gebühr: 15 Euro

Nr. 82071

Handlettering für Kinder und Jugendliche

Für Kinder und Jugendliche von 12 - 16 Jahren. Schritt für Schritt zu eigenen Schriftkunstwerken - es ist angesagter denn je, Stifte wieder selbst in die Hand zu nehmen und Buchstaben auf dem Papier tanzen zu lassen. Ob für Einladungen, Grußkarten, Geschenke oder Etiketten - Handlettering ist vielseitig kreativ einsetzbar. Die Handlettering Künstlerin Jasmin Stiefenhofer (Instagram: jasmin-arternesia) führt Euch in die moderne Kalligraphie und die Kunst des Buchstaben-Malens ein. Materialkosten in Höhe von ca. 8 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Termin: Sa., 12.12.2020, 14:30 – 18:30 Uhr
 Ort: Maria Rosengarten, Kapitelsaal EG
 Leitung: Jasmin Stiefenhofer
 Gebühr: 11 Euro



Nr. 82091

Eltern-Kind-Nassfilzen

In dem Kurs können in Nassfilztechnik verschiedene Filzarbeiten entstehen: kleine Taschen, wärmende Handstulpen, Fingerpuppen oder Advents- und Baum schmuck. Tolle Filzarbeiten - nicht nur für die Advents- und Weihnachtszeit! Materialkosten in Höhe von ca. 6 Euro je nach gefilztem Objekt und verwendetem Material werden im Kurs abgerechnet. Die Teilnahmegebühr gilt für einen Erwachsenen und ein Kind. Bitte mitbringen: Tüte für Heimtransport der feuchten Filzarbeiten und Handtücher, 2 große und 2 kleine Handtücher, Kernseife, Filznadel mittel, Wassersprüflasche, Noppenfolie (falls vorhanden), Schere, Nadel, Faden, Getränk und Vesper.

Termin: Sa., 28.11.2020, 9:30 – 13:30 Uhr
 Ort: SBBZ, U. 10, UG
 Leitung: Kerstin Waizenegger
 Gebühr: 28 Euro

Nr. 82101

Holzschnitzen für Kinder in den Herbstferien

Wer schon immer mal Lust hatte, aus einem Stück Holz etwas zu gestalten, hat in diesem Kurs die Möglichkeit, das alte Holzschnitzhandwerk kennenzulernen. Jedes Kind darf aus einem Stück Holz ein kleines Kunstwerk gestalten. Materialkosten in Höhe von ca. 10 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Termin: Mo., 26.10.2020, 14:00 – 17:00 Uhr
 Ort: SBBZ, U. 9, UG
 Leitung: Rupert Willburger
 Gebühr: 15 Euro

Nr. 83011

**Yoga für Kinder "Wecke den Löwen in Dir!"
1. bis 4. Klasse**

Die Natur liefert viele Bilder, die als Vorbild für Übungen im Yoga dienen. Schlüpfe in die Rolle, die Du Dir vorstellst und sei dabei stark wie ein Löwe, fest verwurzelt wie ein Baum oder frei wie ein Adler. Durchatmen, an etwas Schönes denken, Spaß an der Bewegung, die Dich Anspannung und Entspannung, Deinen Körper spüren lässt und ins Gleichgewicht bringen kann. Dies hilft Dir, Kraft zu sammeln und Deine Konzentrationsfähigkeit zu steigern. Abschalten und Eintauchen in fremde Zauberwelten und Fantasiereisen ermöglichen Dir innere Ruhe und Kraft zu finden. Bitte mitbringen: (Iso-)Matte, Decke, kleines Kissen, Getränk.

Dauer: 4 x donnerstags
Termin: 05.11.2020, 17:30 – 18:30 Uhr
Ort: Riedsporthalle, Gymnastikraum bei Halle 4
Leitung: Renate Morent-Fischinger
Gebühr: 24 Euro

Nr. 83012

NEU!

Entspannung für Kinder (4 bis 6 Jahre)

In diesem Kurs geht es darum den Kindern verschiedene Entspannungsverfahren beizubringen. Jede Stunde startet mit lustigen Bewegungsspielen, bei denen gerannt, gelacht und getobt werden darf. Danach folgen dann dem Alter gerechte Entspannungs-, Stille-, Wahrnehmungs- und Atemübungen. Die Entspannungsübungen in kindgerechter Form werden den Kindern ganz zwanglos und spielerisch vorgestellt und vermittelt. Weitere Übungen zur Entspannung wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, kleine Yoga-Einheiten in Form einer Fantasiereise sind ebenfalls enthalten. Selbstverständlich wird nach der Entspannungsphase auf die achtsame Rückholung ins Hier und Jetzt geachtet.

Bitte mitbringen: Kuscheldecke, bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe, Getränk, evtl. Kuscheltier.
Dauer: 6 x montags
Termin: 12.10.2020, 17:30 – 18:30 Uhr
Ort: Turn- und Festhalle
Leitung: Sonja Fleuter
Gebühr: 31 Euro

Nr. 83013

NEU!

Entspannung für Kinder (7 bis 10 Jahre)

Inhalt siehe Nr. 83012.
Dauer: 6 x montags
Termin: 30.11.2020, 17:30 – 18:30 Uhr
Ort: Turn- und Festhalle
Leitung: Sonja Fleuter
Gebühr: 31 Euro

Nr. 10501

NEU!

Kinesiologie für Schulkinder

Inhalt siehe Nr. 10501, Seite 6.

Nr. 83051

Basics mit dem Thermomix – für Kinder/Jugendliche und Erwachsene

Eltern, Großeltern, Tante... Ein Erwachsener mit bis zu zwei Kindern (ab 13 Jahre auch ohne Erwachsenen möglich). Wir bereiten zusammen verschiedene Teige und einfache, schmackhafte Gerichte zu. Es gibt viel Leckeres, wie Pizza-Schnecken und Schnecken mit süßer Füllung, Nikolaus und Muffins, herzhaft und süß. Alles ist für Kinder einfach nachzukochen. Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 8 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, Getränk.
Termin: Sa., 14.11.2020, 9:30 – 12:15 Uhr
Ort: Werkrealschule, vordere Schulküche, EG
Leitung: Monika Diepolder-Manthei
Gebühr: 14 Euro

Nr. 85011

Tastaturschreiben für Kinder in den Herbstferien

Für Kinder ab der 5. Klasse. Täglich bedient fast jeder von uns eine Computertastatur - doch wer kann schon mit 10 Fingern blind schreiben? Wir unterrichten nach einer neuen ganzheitlichen Methode, die durch Visualisierung und Assoziation beide Gehirnhälften multisensorisch anspricht. So ist das 10-Finger-System spielerisch leicht zu erlernen anhand von Farben, Bildern und Geschichten. Vorkenntnisse: Grundkenntnisse im Umgang mit einem PC und Schreibprogramm. Das Übungs- und Trainingsheft ist im Kurs für 11,90€ zu erwerben.

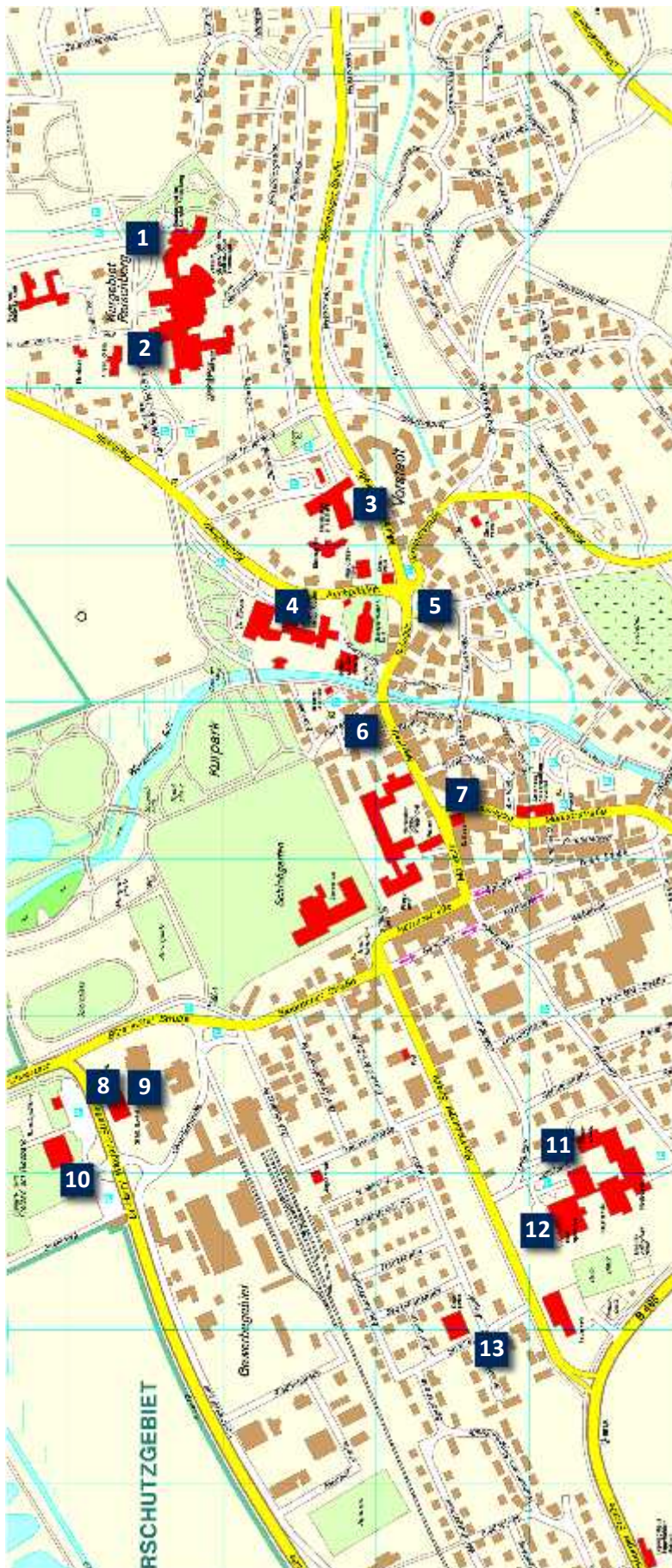
Termine: Mi., 28.10.2020, 10:00 – 12:00 Uhr
Do., 29.10.2020, 10:00 – 12:00 Uhr
Fr., 30.10.2020, 10:00 – 12:00 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Norbert Vonwald
Gebühr: 45 Euro



Nr. 11002

**Workshop
Eltern und Kinder gemeinsam unterwegs im Netz**

Inhalt siehe Nummer 11002, Seite 7.



- 1 Kurhotel am Reischberg
Karl-Wilhelm-Heck-Straße 12
- 2 Rehabilitationsklinik Bad Wurzach
Karl-Wilhelm-Heck-Straße 8
- 3 Turn- und Festhalle
Grundschule
Memminger Straße 17
- 4 Maria Rosengarten
Rosengarten 3
- 5 Allgäu Akademie Wild
Vorstadtstraße 2
- 6 Sportclub Bliem
Marktstraße 33
- 7 Volkshochschule
Rathaus
Marktstraße 16
- 8 DRK Ortsverein
Dr.-Harry-Wiegand-Straße 1
- 9 Städt. Bauhof
Dr.-Harry-Wiegand-Straße 1/
Oberriedstraße 10
- 10 Frei- und Hallenbad am Riedpark
Birkenweg 4
- 11 Werkrealschule
Realschule
SBBZ
Schulzentrum 10 - 14
- 12 Riedsporthalle
Schulzentrum 2 - 8
- 13 Kindergarten Regenbogen
Sprollstraße 6

Kartografie:
© Städte-Verlag E. v. Wagner &
J. Mitterhuber GmbH
70736 Fellbach
www.1001-stadtplan.de

Anmeldung Volkshochschule Bad Wurzach, Marktstr. 16, 88410 Bad Wurzach

(* Pflichtfelder)

Kurs-Nr.	Kurstitel	Einzugsermächtigung SEPA-Lastschriftmandat für wiederkehrende Zahlungen	
		Ich ermächtige die VHS Bad Wurzach, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS Bad Wurzach auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. <u>Hinweis:</u> Teilnahmegebühr wird nach Kursbeginn abgebucht. <u>Neukunden:</u> Bitte geben Sie dieses Mandat im Original und unterschrieben an die Volkshochschule zurück.	
Name *		Name Bank	
Vorname *		IBAN *	
Straße, Nr. *		Kontoinhaber *	
PLZ, Ort *		Falls Kontoinhaber abweichend vom Teilnehmer: Name, Vorname, Anschrift	
Telefon	(tagsüber erreichbar)		
Handy	(für dringende Infos)		
E-Mail			
Geburtsdatum	____.____.____ * (für statistische Zwecke)	Datum, Unterschrift *	
<u>Bitte beachten:</u> Sie erhalten keine Anmeldebestätigung! Sie werden nur benachrichtigt, wenn der Kurs voll belegt ist, nicht stattfindet oder sich Kurszeit/-ort ändert. Eine Absage erfolgt spätestens 2 Tage vor Kursbeginn. Mit Anmeldung erkennen Sie die AGB und Datenschutzbestimmungen der VHS Bad Wurzach an.		<u>Ermäßigung (für Kurse mit mehr als 3 Kurstagen):</u> .. Auszubildende/r .. Student/in .. Schüler/in .. Schwerbehinderung (ab 50 % Behinderungsgrad) Der Ermäßigungsgrund ist gleichzeitig mit der Anmeldung nachzuweisen (z. B. Kopie des Ausweises). Ansonsten wird der volle Betrag fällig.	

Anmeldung Volkshochschule Bad Wurzach, Marktstr. 16, 88410 Bad Wurzach

(* Pflichtfelder)

Kurs-Nr.	Kurstitel	Einzugsermächtigung SEPA-Lastschriftmandat für wiederkehrende Zahlungen	
		Ich ermächtige die VHS Bad Wurzach, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS Bad Wurzach auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. <u>Hinweis:</u> Teilnahmegebühr wird nach Kursbeginn abgebucht. <u>Neukunden:</u> Bitte geben Sie dieses Mandat im Original und unterschrieben an die Volkshochschule zurück.	
Name *		Name Bank	
Vorname *		IBAN *	
Straße, Nr. *		Kontoinhaber *	
PLZ, Ort *		Falls Kontoinhaber abweichend vom Teilnehmer: Name, Vorname, Anschrift	
Telefon	(tagsüber erreichbar)		
Handy	(für dringende Infos)		
E-Mail			
Geburtsdatum	____.____.____ * (für statistische Zwecke)	Datum, Unterschrift *	
<u>Bitte beachten:</u> Sie erhalten keine Anmeldebestätigung! Sie werden nur benachrichtigt, wenn der Kurs voll belegt ist, nicht stattfindet oder sich Kurszeit/-ort ändert. Eine Absage erfolgt spätestens 2 Tage vor Kursbeginn. Mit Anmeldung erkennen Sie die AGB und Datenschutzbestimmungen der VHS Bad Wurzach an.		<u>Ermäßigung (für Kurse mit mehr als 3 Kurstagen):</u> .. Auszubildende/r .. Student/in .. Schüler/in .. Schwerbehinderung (ab 50 % Behinderungsgrad) Der Ermäßigungsgrund ist gleichzeitig mit der Anmeldung nachzuweisen (z. B. Kopie des Ausweises). Ansonsten wird der volle Betrag fällig.	

Informationen zur Anmeldung

Zur Anmeldung füllen Sie bitte die Anmeldekarte auf der Vorderseite aus. Sollten durch fehlende oder falsche Angaben Kosten für die VHS Bad Wurzach entstehen, werden diese an Sie weiterverrechnet. Achten Sie deshalb besonders auf die richtige Angabe der Bankverbindung.

Anmeldung:

- Persönlich im Rathaus, Marktstr. 16, Zi. 103, während der Öffnungszeiten
- per Post bzw. Einwurf der Anmeldekarte in den Briefkasten am Rathaus
- über die Homepage der VHS Bad Wurzach unter www.vhs-bad-wurzach.de
- telefonisch unter 07564 302-110
- per Fax der Anmeldekarte an 07564 302-3110.

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung! Sollten mehr Anmeldungen eingehen, als Plätze vorhanden sind, werden Sie auf die Warteliste aufgenommen und benachrichtigt, falls ein Platz frei wird.

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der VHS Bad Wurzach können Sie auf der Homepage www.vhs-bad-wurzach.de oder bei der Geschäftsstelle der VHS Bad Wurzach einsehen.

Bezahlung der Gebühren per SEPA-Lastschriftverfahren

Die Bezahlung der Kursgebühren erfolgt per Lastschriftverfahren. Für die Ermächtigung zur SEPA-Lastschrift benötigt die VHS bei Neukunden eine schriftliche Anmeldung mit Unterschrift des/der Kontoinhabers/-in. Bei allen Lastschriftinzügen wird die Gläubiger-Identifikationsnummer der Stadt Bad Wurzach (DE47ZZZ00000102234) sowie Ihre Mandatsreferenznummer (beginnend mit VHS...) angegeben. Die Kursgebühr wird nach der jeweiligen Veranstaltung bzw. nach Kursbeginn abgebucht.

Wenn Sie der VHS Bad Wurzach bereits eine Einzugsermächtigung erteilt haben, wird diese als SEPA-Lastschrift-mandat weitergenutzt. Sollten sich Ihre bisherigen Bankdaten geändert haben, teilen Sie dies bitte der VHS Bad Wurzach mit.

Informationen zur Anmeldung

Zur Anmeldung füllen Sie bitte die Anmeldekarte auf der Vorderseite aus. Sollten durch fehlende oder falsche Angaben Kosten für die VHS Bad Wurzach entstehen, werden diese an Sie weiterverrechnet. Achten Sie deshalb besonders auf die richtige Angabe der Bankverbindung.

Anmeldung:

- Persönlich im Rathaus, Marktstr. 16, Zi. 103, während der Öffnungszeiten
- per Post bzw. Einwurf der Anmeldekarte in den Briefkasten am Rathaus
- über die Homepage der VHS Bad Wurzach unter www.vhs-bad-wurzach.de
- telefonisch unter 07564 302-110
- per Fax der Anmeldekarte an 07564 302-3110.

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung! Sollten mehr Anmeldungen eingehen, als Plätze vorhanden sind, werden Sie auf die Warteliste aufgenommen und benachrichtigt, falls ein Platz frei wird.

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der VHS Bad Wurzach können Sie auf der Homepage www.vhs-bad-wurzach.de oder bei der Geschäftsstelle der VHS Bad Wurzach einsehen.

Bezahlung der Gebühren per SEPA-Lastschriftverfahren

Die Bezahlung der Kursgebühren erfolgt per Lastschriftverfahren. Für die Ermächtigung zur SEPA-Lastschrift benötigt die VHS bei Neukunden eine schriftliche Anmeldung mit Unterschrift des/der Kontoinhabers/-in. Bei allen Lastschriftinzügen wird die Gläubiger-Identifikationsnummer der Stadt Bad Wurzach (DE47ZZZ00000102234) sowie Ihre Mandatsreferenznummer (beginnend mit VHS...) angegeben. Die Kursgebühr wird nach der jeweiligen Veranstaltung bzw. nach Kursbeginn abgebucht.

Wenn Sie der VHS Bad Wurzach bereits eine Einzugsermächtigung erteilt haben, wird diese als SEPA-Lastschrift-mandat weitergenutzt. Sollten sich Ihre bisherigen Bankdaten geändert haben, teilen Sie dies bitte der VHS Bad Wurzach mit.

Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) gelten für alle Veranstaltungen der Städtischen Volkshochschule Bad Wurzach (VHS). Mit der Anmeldung werden die Allgemeinen Geschäftsbedingungen Bestandteil des Teilnehmergebührensvertrags.

1. Erhebungsgrundsatz

Gebührenpflichtig ist, wer sich zu den Veranstaltungen der VHS Bad Wurzach anmeldet, wer an diesen teilnimmt oder sonstige Leistungen der VHS in Anspruch nimmt.

2. Anmeldung

Die Anmeldung kann erfolgen:

- persönlich
- schriftlich per Anmeldekarte
- per Fax der Anmeldekarte
- telefonisch
- über die Homepage der VHS.

Sollten mehr Anmeldungen eingehen als Kursplätze vorhanden sind, entscheidet die Reihenfolge des Eingangs der Anmeldung über die Teilnahme. Die Anmeldung ist nur in Verbindung mit der Erteilung einer Abbuchungsermächtigung gültig. Durch die Anmeldung erklären sich die Teilnehmer mit einer Abbuchung der Teilnahmegebühr von ihrem angegebenen Konto einverstanden.

Anmeldebestätigungen werden nicht ausgegeben. Sollten bei einer Veranstaltung keine Plätze mehr frei sein oder die Veranstaltung nicht stattfinden, wird der Teilnehmer spätestens zwei Tage vor Beginn von der VHS informiert. Quittung für die Bezahlung der Kursgebühr ist der Bankeinzug.

3. Gebühren und Bezahlung

Gebühren für Kurse und sonstige Veranstaltungen der VHS Bad Wurzach sind im Programm aufgeführt. Durch Anmeldung wird die VHS Bad Wurzach ermächtigt, Zahlungen von dem angegebenen Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Die Gebühren werden nach Kursbeginn per SEPA-

Lastschriftverfahren von der VHS Bad Wurzach abgebucht. Entstehen durch falsche, nachträglich sich rändernde oder fehlende Angaben des Teilnehmers Buchungs- oder andere Unkosten, wie z. B. Bankgebühren, sind diese vom Teilnehmer zusätzlich zu bezahlen. Die angemeldete Person kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit dem jeweiligen Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Die VHS Bad Wurzach ist berechtigt, entstandene Bankgebühren, z. B. bei Rücklastschriften, wieder einzuziehen. Kosten für Lehrbücher, Arbeitsmaterialien und ähnliches sind, sofern nicht im Programm angegeben, nicht in den Gebühren enthalten. Materialkosten sind vom Teilnehmer zusätzlich zu den Teilnahmegebühren zu tragen und werden i.d.R. direkt mit dem Dozenten abgerechnet.

4. Gebührenermäßigungen

Schüler, Studenten, Auszubildende und Schwerbehinderte (ab 50 % Behinderungsgrad) erhalten bei Kursen mit mehr als drei Terminen eine Ermäßigung in Höhe von 20 % auf die im Programm angegebene Teilnahmegebühr. Der Nachweis, z. B. Studentenausweis, muss gleichzeitig mit der Anmeldung eingehen. Eine nachträgliche Ermäßigung ist nicht möglich. Die Ermäßigung entfällt bei Kursen für einen bestimmten Personenkreis, Kinder-/Jugendkurse.

5. Mindestteilnehmerzahl und Aufzahlung

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt i.d.R. sechs Personen je Veranstaltung. Bei geringerer Teilnehmerzahl kann der Kurs trotzdem durchgeführt werden, wenn alle Teilnehmer zu einer Aufzahlung bereit sind. Die Höhe der Aufzahlung wird im Einzelfall von der VHS festgelegt und den Teilnehmern mitgeteilt. Statt einer Aufzahlung können sich Kurs- und VHS-Leitung mit den Teilnehmern auf eine Kürzung der Kursdauer einigen.

6. Rücktritt und Abmeldung

Die Volkshochschule kann wegen geringer Nachfrage, Ausfall der Kursleiter oder aus anderen Gründen vom Vertrag zurücktreten. In diesen Fällen werden bereits geleistete Zahlungen zurückerstattet. Weitergehende Ansprüche gegen die Stadt/VHS sind ausgeschlossen.

Die Teilnehmer müssen ihren Rücktritt spätestens drei Werktage vor dem ersten Kurstermin schriftlich bei der VHS erklären. Bei Sprachkursen muss die Rücktrittserklärung spätestens zwei Werktage vor dem zweiten Kurstermin bei der VHS vorliegen. Ohne fristgerechte Abmeldung wird die Kursgebühr abgebucht. Eine Begründung bei fristgerechter Abmeldung ist nicht notwendig. Fernbleiben oder Mitteilung an die Kursleiter sind nicht gültig. Bei Rücktritt oder Abbruch wegen Krankheit kann die gezahlte Gebühr anteilmäßig erstattet werden, wenn ein ärztliches Attest innerhalb von drei Tagen nach Abbruch vorgelegt wird. Danach verfallen Erstattungsansprüche. Eine Rückzahlung der Kursgebühr wegen Änderung von Veranstaltungszeit/-ort oder wegen Wechsel des Dozenten während des Semesters ist nicht möglich.

7. Hinweise zur Hausordnung

Die Hausordnung der Unterrichtsstätten, in denen die Veranstaltungen der VHS stattfinden, ist zu beachten. In allen Veranstaltungsräumen besteht Rauchverbot.

8. Unfall und Haftung

Die Haftung der Stadt Bad Wurzach beschränkt sich auf grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz. Eine Haftung für fremdes Verschulden gemäß §§ 276, 278 BGB ist ausgeschlossen, soweit keine gesetzlichen Vorschriften entgegenstehen. Der Teilnehmer ist verpflichtet, alles ihm Zumutbare zu tun, um zu einer Behebung von Störungen beizutragen und eventuell entstehende Schäden so gering wie möglich zu halten. Der Besuch aller VHS-Veranstaltungen ist freiwillig und erfolgt auf eigene Gefahr, auch auf den Wegen zwischen Veranstaltungs- und Wohnort. Bei Kindern wird eine Übernahme der Haftung durch die Eltern vorausgesetzt. Ein Anspruch aus Unfall-, Vermögens-, Sach- oder Personenschäden gegen die VHS besteht nicht. Für Unregelmäßigkeiten, wie z. B. Ausfall von Veranstaltungen, übernimmt die VHS keine Haftung. Jeder Teilnehmer entscheidet selbstverantwortlich für sich, ob der Besuch einer Veranstaltung für ihn zumutbar ist (z. B. aus gesundheitlicher Sicht). Die VHS übernimmt diesbezüglich keine Haftung aus Versäumnissen des Teilnehmers.

9. Schlussbestimmungen

Sollte ein Teil des Vertragswerkes nicht gültig sein, trifft dies nicht den Gesamtvertrag. Abweichend ausgehandelte Ergebnisse sind nur gültig, wenn sie schriftlich vereinbart worden sind. Dies gilt für abweichende und zusätzliche Vereinbarungen. Mit der Bekanntmachung dieser Geschäftsbedingungen treten alle früheren Veröffentlichungen außer Kraft.

**STARTE DEINE AUSBILDUNG/STUDIUM AB
01.09.2021 BEI EINEM DER BESTEN
ARBEITGEBER IN DEUTSCHLAND.**

AUSZUBILDENDE ZUM

INDUSTRIEKAUFMANN (M/W/D)

AUSZUBILDENDE ZUM

BRUNNENBAUER (M/W/D)

AUSZUBILDENDE ZUM

ROHRLEITUNGSBAUER (M/W/D)

AUSZUBILDENDE ZUM

LAND- UND BAUMASCHINENMECHATRONIKER (M/W/D)

STUDIUM

**STUDIUM MIT VERTIEFTER PRAXIS (M/W/D) IM BEREICH
BAU-PROJEKTMANAGEMENT / BAUINGENIEURWESEN**

WEITERE INFO'S UNTER WWW.BAUGRUNDSUED.DE



baugrund süd
weishaupt gruppe

