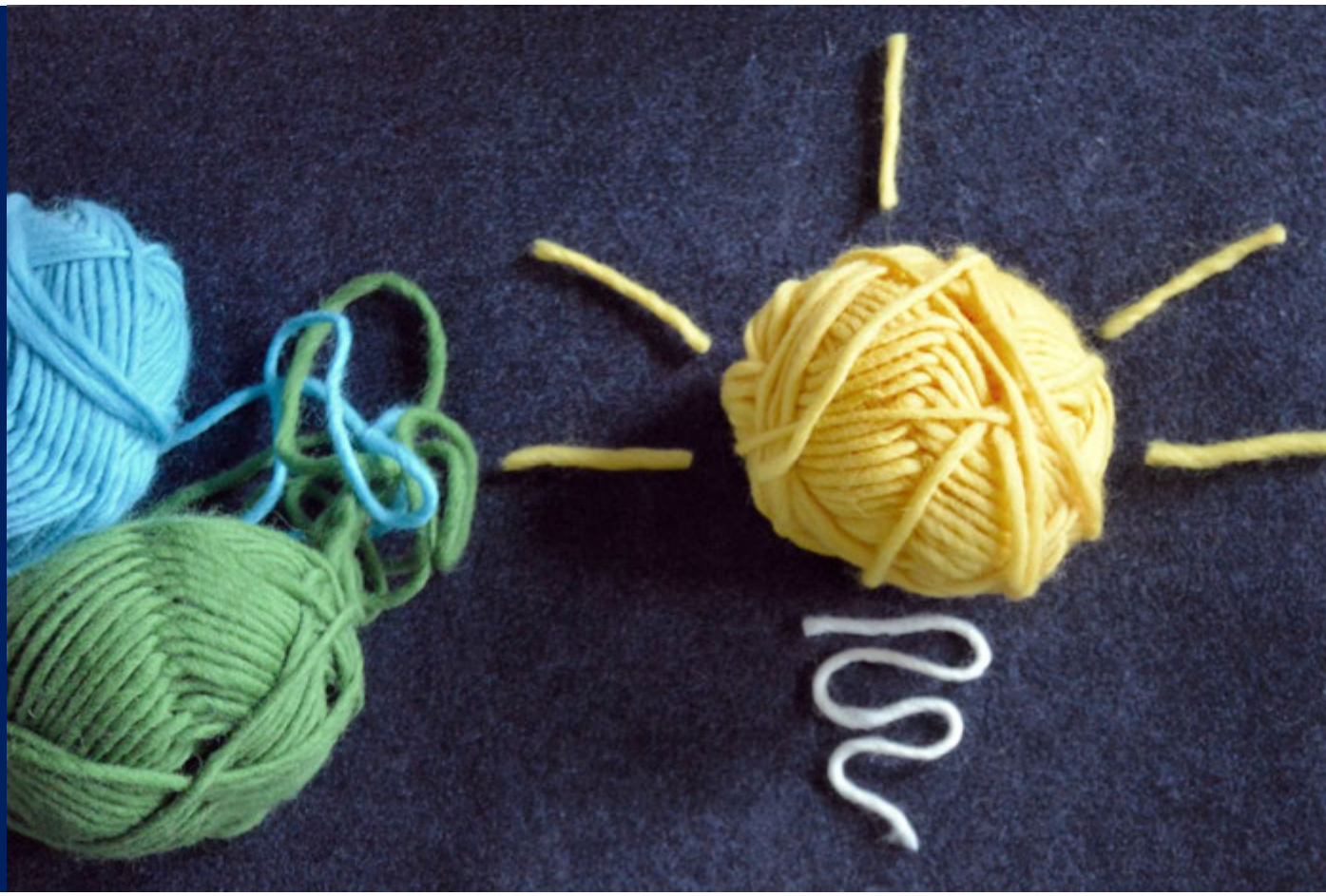
vhs | Bad Wurzach

Volkshochschule



natürlich . einleuchtend

Herbst/Winter 2022

www.vhs-bad-wurzach.de

ZQB Zertifizierte BildungsQualität
Volkshochschulverband Baden-Württemberg

baugrund süd
weishaupt gruppe

Werde Teil unseres Teams!

AB 01.09.2023

- AUSBILDUNG ZUM **BRUNNENBAUER (M/W/D)**
- AUSBILDUNG ZUM **ROHRLEITUNGSBAUER (M/W/D)**
- AUSBILDUNG ZUM **BAUSTOFFPRÜFER MIT SCHWERPUNKT GEOTECHNIK (M/W/D)**
- AUSBILDUNG ZUM **INDUSTRIEKAUFMANN (M/W/D)**
- AUSBILDUNG ZUM **LAND- UND BAUMASCHINENMECHATRONIKER (M/W/D)**

AB 01.08.2023

- STUDIUM IM BEREICH **BAU-PROJEKTMANAGEMENT, BAUINGENIEURWESEN**

MEHR INFOS GIBT`S HIER

www.baugrundsued.de

Allgemeine Informationen 4

Politik – Gesellschaft – Umwelt

Demenz 5
Selbstversorgung 5
Garten 6
Hausräucherung/Rauhnächte 6
Feng Shui 6
Betriebsbesichtigung Ehrmann Reisen 6
Exkursionsreihe Energiebündnis 7
Freiheit mit 50 Kubik 7
Gruselige Stadtführung 8
Mamaglück 8
Kinesiologie 8
Geschwister/Helikopter-Eltern 8
Schlagfertigkeit 9
Talentcoaching 9
Freie Trauung 9
Bodensee-Schifferpatent 9

Kultur – Gestalten

Styling 10
Kreatives Schreiben 10
Tanzkurse 10/11
Landart 11
Zeichnen 11
Aquarellmalen 11
Handlettering 12
Filzen 12
Wickelstern 12
Modelmanufaktur Angele 12
Goldschmiedekurs 13
Keramikwerkstatt 13
Winterliche/Weihnachtliche Hoops 13
Gitarre/Ukulele 13

Gesundheit

Babymassage 14
Beikost einführen 14
Erste Hilfe bei Kindernotfällen 14
Yoga 14/15
Qigong 15
Muskelentspannung 15
Rückenwellness/Rückenfit 15
Engpassdehnung 16
Pilates 16
Faszienfitness 16
Zumba 17
Fit Mix 17
Bogenschießen 17
Selbstverteidigung 18
Brainkinetik/Brainpower 18
Schwimmkurs 18
Aquafitness 18/19
Wassergymnastik 19
Gesunder Darm 19
Dorn-Methode 19
Sebastian Kneipp 19
Pubertät 20
Seifen sieden 20
Koch-/Backkurse 20/21
Weinseminar 21
Bier brauen 22
Abnehmen 22

Sprachen

Deutsch 23
Englisch 23
Französisch 23
Italienisch 23
Spanisch 23

Arbeitsleben – IT – Organisation

Social Media 24
Excel Basics 24

Junge VHS

Kinesiologie für Schulkinder 24
Talentcoaching 24
Poi-Workshop 24
Keramikwerkstatt 24
Kindertanzen 24
Zauberkurs 24
Nassfilzen 25
Holzschnitzen 25
Outdoor Survival/Tracking 25
Selbstverteidigung 25
Babymassage 25
Brainkinetik/ Brain Power 26
Erlebniswanderung mit Ponys 26
Bogenschießen 26/27
Kinderkochkurs 27
Halloween-Cupcakes backen 27

Datenschutz 27

ZBQ Zertifizierungsurkunde 28

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 2022

Beginn: September 2022

Ende: Januar 2023

Anmeldung – ab Donnerstag, 25.08.2022

- **Persönlich** im Rathaus, Marktstr. 16, Zi. 102, während der Öffnungszeiten (siehe unten)
- per **Post** bzw. Einwurf der Anmeldekarte (siehe Seite 29/30) 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.

Gruppen-Aktion

Bei uns profitieren Gruppen ab 10 Personen, die gemeinsam einen Kurs besuchen. Als Dankeschön für die Gruppenbuchung ist die Teilnahme für die 10. Person gratis. Nähere Informationen zur Aktion finden Sie auf der vhs-Homepage.

Rücktritt/Abmeldung

Eine Abmeldung muss spätestens drei 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 anteilsmäßig erstattet werden, wenn ein ärztliches Attest innerhalb von drei Tagen nach Abbruch des Kurses bei der VHS vorgelegt wird. Danach verfallen Erstattungsansprüche.

Abmeldefristen:

Bei Sprachkursen:
Spätestens zwei Werktage vor dem zweiten Kurstermin.
Bei allen anderen Veranstaltungen:
Spätestens drei Werktage vor Kursbeginn.

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

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

Schulferien

Herbstferien	31.10.2022 – 05.11.2022
Weihnachtsferien	21.12.2022 – 07.01.2023

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!

Gut zu wissen! Das Krankheitsbild Demenz und verändertes Verhalten verstehen lernen

Demenz ist eine der häufigsten Krankheiten im Alter: Allein in Deutschland leben etwa 1,6 Millionen Demenzerkrankte (Stand: 2020). An diesem Abend lernen Sie vieles zum Krankheitsbild Demenz. Es wird auf die Formen und Ursachen, Symptome, Diagnostik und Behandlungsmöglichkeiten der Demenz eingegangen. Auch, wie man das veränderte Verhalten im Rahmen der Demenz verstehen und damit umgegangen kann, wird thematisiert. Die Kursinhalte sind speziell für An- und Zugehörige, aber auch für ehrenamtlich Betreuende ausgerichtet. Die Dozentin ist Pflegepädagogin (B.A.) sowie Dozentin an der der Berufsfachschule für Pflege am ZfP Weissenau.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Termin: Mi., 12.10.2022, 19:00 – 21:30 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Sandra Fischer
Gebühr: 16 Euro

Nr. 10002 NEU!

Ich versteh die Welt nicht mehr! Kommunikation mit Menschen mit Demenz

Mit demenzerkrankten Menschen ist die Verständigung im Alltag oft schwierig. Die gewählten Worte beeinflussen Menschen mit Demenz in ihrem ganzen Tun und auch das eigene Verhalten wird spürbar gespiegelt. Sie lernen an diesem Abend die Grundlagen der Kommunikation kennen. Insbesondere die Möglichkeiten für eine gelungene Kommunikation mit Menschen mit Demenz wird aufgezeigt. Die Kursinhalte sind speziell für An- und Zugehörige, aber auch für ehrenamtlich Betreuende ausgerichtet. Die Dozentin ist Gesundheits- und Krankenpflegerin (B.A.), Pflegepädagogin (M.A.) und pflegerische Stationsleitung am ZfP Südwürttemberg.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Termin: Mi., 26.10.2022, 19:00 – 21:30 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Melanie Hane
Gebühr: 16 Euro

Nr. 10003 NEU!

Beschäftigungs- und Aktivierungsmöglichkeiten für Menschen mit Demenz

Menschen mit Demenz können je nach Krankheitsphase immer weniger ihren gewohnten Aktivitäten nachgehen. Eine demenzielle Erkrankung kann aber auch Türöffner sein zu Aktivitäten, die im bisherigen Leben keine Rolle gespielt haben. Sie lernen an diesem Abend, warum Menschen mit Demenz Beschäftigungs- und Aktivierungsmöglichkeiten benötigen, welche Methoden sich hierfür am besten eignen und wie diese durchgeführt werden.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Termin: Mi., 09.11.2022, 19:00 – 21:30 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Melanie Hane
Gebühr: 16 Euro

Nr. 10004 NEU!

Selbstversorgung Einführungs- und Vorbereitungsseminar

In der heutigen Zeit beschäftigen sich immer mehr mit dem Thema Selbstversorgung, die Gründe dazu sind verschieden. Familiäre, finanzielle, gesundheitliche, ethische und ökologische Überlegungen bringen immer mehr Menschen dazu, sich damit zu beschäftigen, wie man sich teilweise oder auch (fast) ganz mit selbst produzierten Lebensmitteln ernähren kann.
An fünf Kursterminen werden wir uns einen Überblick verschaffen, wie jeder für sich die besten Möglichkeiten mit Selbstversorgung nutzen kann.
Zusätzlich werden zwischen den Abenden Hausaufgaben gegeben, so dass jeder für seine Bedürfnisse und Möglichkeiten gezielte Tipps und Anleitungen umsetzen kann.
Themen 1. Abend - Wo kann angebaut werden: Bodenkunde, Lichtverhältnisse, Kleinklima, Ertragsmengen pro Flächen, Vorbereitung für Anbau, Erschließung von bisher nicht genutzten Flächen, Kompost, Organismus Boden, Klimafaktoren allgemein und bei uns.
Themen 2. Abend - Was kann angebaut werden und was wird benötigt: Kombinationsmöglichkeiten, teilweise vergessene Gemüse- und Obstsorten, Ertragsaussichten, Konservierungsmethoden und Wintergemüse.
Themen 3. Abend - Wie baue ich meine Lebensmittel an: Fruchtfolgen, Kulturfolgen, Pflege, Bewässerung, Düngung, biologischer Pflanzenschutz, Mulchen, eine kurze Einführung in den Beeren- und Obstbau, Pflegeaufwand.
Themen 4. und 5. Abend: Skizzen (räumliche Planung) und Arbeitsabläufe (zeitliche Planung) für die Selbstversorgung werden erstellt, Bedarfsplanung für teilweise oder ganze Selbstversorgung , Zusammenhänge aufzeigen was Natur hier bedeutet, Zusammenhänge und Bedeutung der Natur, Verarbeitung von Rückschlägen durch Ernteausfälle (z.B. bei Hagel), Beachtung des Zeitfaktors im Humusaufbau.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Termine: Do., 13.10.2022, 19:00 – 21:30 Uhr
Do., 17.11.2022, 19:00 – 21:30 Uhr
Do., 08.12.2022, 19:00 – 21:30 Uhr
Do., 19.01.2023, 19:00 – 21:30 Uhr
Do., 26.01.2023, 19:00 – 21:30 Uhr
Ort: Werkrealschule, Zi. 305, 2. OG
Leitung: Sarah Müller-Koch
Gebühr: 78 Euro

Nr. 10005
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., 29.09.2022, 19:30 – 21:30 Uhr
Ort: Werkrealschule, Zi. 305, 2. OG
Leitung: Sarah Müller-Koch
Gebühr: 11 Euro

Nr. 10006
Die Hausräucherung

Räuchern im heutigen Alltag kann kraftvoll und sehr zeitgemäß sein. Gleichzeitig fordert es auch unsere Aufmerksamkeit und führt zu mehr Achtsamkeit und Ruhe. Im Kurs erhalten Sie umfassendes Hintergrundwissen zu den Anlässen einer Hausräucherung/Wohnungsräucherung und zur praktischen Umsetzung. Sie lernen verschiedene Räucherstoffe kennen, ihre Qualitäten und ihren Duft.
Petra Riedesser zeigt, mit welchen Mitteln man eine Hausräucherung durchführen kann. Welche Materialien man bestimmt schon zuhause hat und welche eine sinnvolle Ergänzung sein können. Zahlreiche, praktische Übungen runden das Kursprogramm ab.
Materialkosten in Höhe von ca. 5 Euro werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Termin: Di., 15.11.2022, 19:00 – 21:30 Uhr
Ort: Firma Ehrmann Reisen, Schulungsraum, 1. OG
Leitung: Petra Riedesser
Gebühr: 28 Euro

Nr. 10007
Rauhnächte 2022/2023

Viele Geschichten, Bräuche und Traditionen ranken sich um die Rauhnächte. Es ist die Zeit, in der die Natur bereits Vorbereitungen für das nächste Jahr trifft. Genauso können wir die Rauhnächte auch für uns nutzen: wir werden uns auf das neue Jahr vorbereiten. Im Kurs erhalten Sie umfassendes Hintergrundwissen zu den Traditionen und Bräuchen in dieser besonderen Zeit, Sie lernen verschiedene geschichtliche Hintergründe und Rituale kennen und Sie erarbeiten ihre eigene Checkliste für die Rauhnächtezeit.
Materialkosten in Höhe von ca. 5 Euro werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Termin: Di., 13.12.2022, 19:00 – 21:30 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Petra Riedesser
Gebühr: 25 Euro

Schon gewusst?

Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung**.
Wir informieren Sie nur, falls der Kurs bereits voll ist, abgesagt wird oder sich etwas ändert.

Nr. 10008
Wohlfühlen mit Feng Shui

Feng Shui bedeutet Wind und Wasser. Die Ursprünge des Feng Shui entstanden vor über 4.000 Jahren in China. Im Feng Shui geht man davon aus, dass alles in unserer Umgebung uns entweder bei der Verfolgung unserer Lebensziele unterstützt oder behindert. Im Kurs erhalten Sie ein umfassendes Hintergrundwissen zu den Grundprinzipien von Feng Shui. Im Vortrag wird Ihnen altes Wissen und Aktualisierungen zum Thema Feng Shui vermittelt, das sie unmittelbar in ihrem privaten und beruflichen Alltag anwenden können. Mit praxisnahen Beispielen kann die Dozentin mit Empfehlungen unterstützen.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Termin: Di., 25.10.2022, 19:00 – 21:30 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Petra Riedesser
Gebühr: 25 Euro

Nr. 10009
Feng Shui im Schlafzimmer

Erholsamer Schlaf scheint heute wichtiger denn je. Während wir tagsüber den vielfältigen Anforderungen unserer Umgebung gerecht werden müssen, entwickelt sich unser Zuhause immer mehr zum konstanten Ruhepol. Um in den eigenen vier Wänden und besonders im Schlafzimmer Erholung finden zu können, scheint ein Wohlfühlkonzept dabei immer relevanter. Sie erhalten beim Vortrag ein umfassendes Hintergrundwissen zu den Grundprinzipien von Feng Shui. Es wird altes Wissen und Aktualisierungen zum Thema Feng Shui vermittelt, das sie unmittelbar in Ihrem privaten und beruflichen Alltag anwenden können. Dabei gehen wir auf die Lage des Schlafzimmers, die Lage des Bettes, eine gute Schlafrichtung, gute Materialien und gute Rahmenbedingungen ein. Mit praxisnahen Beispielen kann die Dozentin mit Empfehlungen unterstützen. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, evtl. Plan vom Schlafzimmer.

Termin: Di., 24.01.2023, 19:00 – 21:30 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Petra Riedesser
Gebühr: 25 Euro

Nr. 10010
Vom Werksverkehr zum Reiseunternehmen Betriebsbesichtigung bei der Firma Ehrmann Reisen

Bis 1954 wurden die Arbeiter und Arbeiterinnen der damaligen Weberei Ehrmann mit dem Lastwagen zur Arbeit in die Fabrik gebracht.
Heute befördert das Omnibusunternehmen Ehrmann Reisen seine Reisegäste in den modernsten Omnibussen, sowohl im öffentlichen Personennahverkehr als auch im Busreiseverkehr in ganz Europa. Werfen Sie mit uns einen Blick hinter die Kulissen eines modernen familiengeführten Omnibusunternehmens.

Termin: Do., 24.11.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Ort + Leitung: Ehrmann Reisen, Ziegelwiesenweg 6
Gebühr: 4 Euro

Telefon: 07564 302-110, Fax: 07564 302 3110

Exkursionsreihe
Solarexkursion mit dem Energiebündnis

ENERGIEBÜNDNIS
Bad Wurzach | Bad Waldsee e.V.

Das Energiebündnis Bad Wurzach/Bad Waldsee e.V. veranstaltet eine Solarexkursion an insgesamt fünf Besichtigungsstandorten zu verschiedenen Themen. Wie Klimaschutz im eigenen Haushalt mit weitgehender Unabhängigkeit zu fossilen Energien funktioniert, wird an unterschiedlichen Anlagebeispielen in Bad Wurzach und Bad Waldsee gezeigt. Themen sind:
- Anlagentechnik: Anlagenbesichtigung und Detailinfos
- Erfahrungen im Betrieb: Daten, Fakten, Fragen
- PV-Check: Ist Ihr Dach geeignet?
Sie haben die Möglichkeit, sich zu den einzelnen Terminen (Nr.: 10011, 10012, 10013, 10014, 10015) anzumelden. Der genaue Kursort wird nach der Anmeldung bekanntgegeben.

Nr. 10011
Solarexkursion mit dem Energiebündnis
Älteres EFH: Heizungsintegration, Hybrid- und E-Auto, Pelletheizung & Thermographie

Speziell in dieser Exkursion erhalten die Teilnehmer einen exklusiven Einblick in die Themen "PV neu 9,9 KW + PVÜ20, Speicher, Heizungsintegration, Hybrid- und E-Auto, Pelletsheizung, Thermographie". Die Exkursion führt zu einem Besichtigungsstandort (älteres EFH), bei dem dieses Modell bereits erfolgreich umgesetzt wurde.

Termin: Mi., 28.09.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Ort: Bad Waldsee
Leitung: Herr Rauhut, Energiebündnis
Gebühr: 7 Euro

Nr. 10012
Solarexkursion mit dem Energiebündnis
Älteres EFH: Sanierung Ölheizung, Photovoltaik, Erdwärmesonde mit Wärmepumpe

Speziell in dieser Exkursion erhalten die Teilnehmer einen exklusiven Einblick in die Themen "Sanierung Ölheizung, PV, Erdwärmesonde mit Wärmepumpe".
Die Exkursion führt zu einem Besichtigungsstandort (älteres EFH), bei dem dieses Modell bereits erfolgreich umgesetzt wurde.

Termin: Fr., 07.10.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Ort: Bad Waldsee
Leitung: Dr. Ulrich Walz, Energiebündnis Ge-
bühr: 7 Euro

Nr. 10013
Solarexkursion mit dem Energiebündnis
EFH 2000: Photovoltaik, Energiespeicher & E-Autos

Speziell in dieser Exkursion erhalten die Teilnehmer einen exklusiven Einblick in die Themen "Photovoltaik, Energiespeicher, E-Autos ". Die Exkursion führt zu einem Besichtigungsstandort (Privathaus – EFH 2000), bei dem dieses Modell bereits erfolgreich umgesetzt wurde.

Termin: Di., 18.10.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Ort: Arnach
Leitung: Kai Uwe Gurski, Energiebündnis
Gebühr: 7 Euro

Nr. 10014
Solarexkursion mit dem Energiebündnis
Neubau: Photovoltaik, Erdwärme, Energiespeicher & E-Auto

Speziell in dieser Exkursion erhalten die Teilnehmer einen exklusiven Einblick in die Themen "Photovoltaik, Erdwärme, Energiespeicher, Hybrid- und E-Auto". Die Exkursion führt zu einem Besichtigungsstandort (Privathaus - Neubau), bei dem dieses Modell bereits erfolgreich umgesetzt wurde.

Termin: Mo., 21.11.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Ort: Bad Wurzach
Leitung: Christine Baier, Energiebündnis
Gebühr: 7 Euro

Nr. 10015
Solarexkursion mit dem Energiebündnis
Altbau: Photovoltaik, Luftwärmepumpe, Hybrid + E-Auto

Speziell in dieser Exkursion erhalten die Teilnehmer einen exklusiven Einblick in die Themen "Kombination PV aus 2015 und PVÜ20, Luftwärmepumpe, Hybrid- und E-Auto". Die Exkursion führt zu einem Besichtigungsstandort (Privathaus - Altbau), bei dem dieses Modell bereits erfolgreich umgesetzt wurde.

Termin: Do., 24.11.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Ort: Bad Wurzach
Leitung: Christine Baier, Energiebündnis
Gebühr: 7 Euro

Bitte beachten:

Ihre Anmeldung ist verbindlich.
Bis spätestens drei Werktage vor Kursbeginn können Sie sich jedoch abmelden (bei Sprachkursen spätestens zwei Werktage vor dem zweiten Kurstermin).

Nr. 10101
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 horrende Versicherungsprämie unerschwinglich.
Die, die es geschafft haben und so eine Zweitaktrakete ihr Eigen nennen konnten, fühlten sich als Könige.
Viele Erinnerungen aus dieser wilden Zeit hat der Autor in über 40 Interviews mit ehemaligen Halbstarken zusammengetragen.

Termin: Fr., 07.10.2022, 19:00 – 20:30 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Paul Sägmüller
Gebühr: 7 Euro

Nr. 10102

Gruselige Stadtführung durch Bad Wurzach
Die besondere Führung mit Paul Sägmüller

Geister, Gespenster, arme Seelen? Das hat es in früheren Jahren auch in Bad Wurzach gegeben. Und die Schrättele sollen des Nachts nicht nur die Leute sondern auch das Vieh im Stall geplagt haben. Die Hexen und der Teufel waren damals in der Vorstellung der Bevölkerung beinahe allgegenwärtig. Angeblich sollen sie Krankheiten sowie Schadens- und Wetterzauber verursacht haben.
Das Böse war beinahe immer und überall. Bei dieser besonderen Stadtführung erfahren Sie einiges zum Thema Aberglaube in alten Zeiten - wovor sich die Menschen gefürchtet und gegruselt haben und wie sie versucht haben, dieses Übel abzuwehren.

Termin: Fr., 04.11.2022, 19:30 – 21:00 Uhr
Ort: Friedhof Bad Wurzach
Eingang beim Friedhofsweg
Leitung: Paul Sägmüller
Gebühr: 9 Euro

Nr. 10301

Sicher ins Mamaglück
Anleitung durch den Paragraphendschungel

Sie sind schwanger und freuen sich auf die bevorstehende Zeit. Aber bei dem Gedanken an Recht, Behörden und Anträge wird Ihnen unwohl? Erfahren Sie in diesem Vortrag, wie Sie rechtssicher durch Schwangerschaft und Elternzeit kommen und Anträge mit Leichtigkeit meistern. Die Dozentin ist Volljuristin im Arbeitsrecht und gibt Ihnen einen kompakten Überblick über die wichtigsten, arbeitsrechtlichen und behördlichen Schritte während der Schwangerschaft und Elternzeit. Themen sind unter anderem: Mitteilung der Schwangerschaft, Gesundheitsschutz und Beschäftigungsverbot, finanzielle Absicherung, Mutterschutzfristen, Anmeldung der Elternzeit sowie Erwerbstätigkeit während der Elternzeit. Freuen Sie sich auf einen informativen Vormittag.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Termin: Sa., 19.11.2022, 9:00 - 11:30 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Christina Gleinser
Gebühr: 14 Euro

Nr. 10501

Kinesiologie für Schulkinder

Gezielte Bewegungen in bestimmten Übungen 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. Hinweis: Die Wirksamkeit der Kinesiologie ist wissenschaftlich nicht nachgewiesen. Bitte mitbringen: Getränk, Schreibmaterial.

Termin: Sa., 19.11.2022, 16:00 - 18:30 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Rita Jeni
Gebühr: 18 Euro (1 Kind und 1 Erwachsener)

Nr. 10502 NEU!

Geschwister und ihre Bedeutung füreinander

Mit Geschwister verbindet man die Vorstellung von tiefer Zuneigung und Verbundenheit, aber auch von Eifersucht und Rivalität. Das Ineinanderwirken von Eltern und Kindern, die Beziehungen der Geschwister untereinander, sowie das Vertrauensverhältnis und der Umgang mit Konflikten - dies alles beeinflusst die Persönlichkeitsentwicklung ihres Kindes. So bilden die Erfahrungen mit Geschwistern die Basis für den Umgang mit Nähe und Vertrautheit, mit Konflikten und Versöhnung, mit Konkurrenz und Ablehnung. Geschwisterbeziehungen sind ein frühes und intensives Lernfeld im Umgang mit ambivalenten Gefühlen wie Liebe, Freunde, Hass und Trauer. Sie sind meist die dauerhaftesten Beziehungen in Leben eines Menschen. Wie Sie als Eltern die Geschwisterbeziehungen Ihrer Kinder positiv unterstützen können, erfahren Sie an diesem Vortrag.

Termin: Di., 25.10.2022, 20:00 - 22:00 Uhr
Ort: Maria Rosengarten,
Kapitelsaal, 2. OG
Leitung: Monika Schneider
Gebühr: 8 Euro

Nr. 10503 NEU!

Helikopter-Eltern

Noch nie ist so viel erzogen worden, wie heute.
Eine durchgeplante Erziehung und ein Förderwahn einhergehend mit Verwöhnung und Überbehütung übersieht die Einzigartigkeit eines Kindes.
So nimmt die Fixierung auf die Zukunft dem Heranwachsenden die Gegenwart und die Kindheit. Für uns Eltern ist es schwer, diesem Erziehungstrend entgegenzuwirken. Man will nur das Beste für sein Kind - dabei wächst die Verunsicherung, was wohl das Richtige ist.
Bei diesem Vortrag werden wir uns mit diesem Thema auseinander setzen und Möglichkeiten aufzeigen, wie eine liebevolle Beziehung zum Kind in unserer heutigen Zeit gelingen kann.

Termin: Di., 15.11.2022, 20:00 - 22:00 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Kapitelsaal, 2. OG
Leitung: Monika Schneider
Gebühr: 8 Euro

Nr. 10601

Schneller schalten als andere
Schlagfertig agieren und reagieren!

Eine Diskussion spitzt sich zu, es wird laut, aggressiv und unsachlich. Sie merken, wie Ihr Adrenalinspiegel steigt, Sie fühlen sich angegriffen und hilflos. In einer solchen Situation fällt Ihnen die passende Antwort oft erst zu spät ein und Sie ärgern sich noch mehr. In diesem Seminar lernen Sie auf Angriffe, Vorwürfe und provozierende Fragen souverän, gelassen, humorvoll und sachlich zu reagieren.
Materialkosten in Höhe von ca. 5 Euro werden im Kurs abgerechnet.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Getränk.

Termin: Di., 18.10.2022, 18:00 - 22:00 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Ute Moßbrucker
Gebühr: 28 Euro

Schon gewusst?

Alle Kurse und Veranstaltungen finden Sie auch online unter www.vhs-bad-wurzach.de .

Nr. 10602 NEU!

Worin bin ich am besten?
Talentcoaching für Jugendliche und junge Erwachsene

Diese Frage überfordert viele Menschen. Dabei haben alle Menschen besondere Begabungen - was könnte dein Kerntalent sein? Und wo liegt die verborgene Ursache für deinen bisherigen Erfolg? Es ist spannend, mehr über sich selbst zu erfahren, um die eigenen Fähigkeiten optimal einzusetzen und die Chancen auf Erfolg zu erhöhen. Beweise Mut und wage etwas Neues!
Die Kursinhalte sind:
- Stärken-/Schwächen-Analyse
- Erstellen eines Persönlichkeitsprofils
- Ermittlung möglicher neuer Aufgabenfelder, die besser zu dir passen

Jeder Teilnehmer wird umfassend und individuell beraten.
Materialkosten in Höhe von ca. 4 Euro werden im Kurs abgerechnet.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Fotos von dir selbst.

Termin: Di., 08.11.2022, 18:00 - 21:00 Uhr
Ort: Werkrealschule, Zi. 102, EG
Leitung: Ayhan Hardaldali
Gebühr: 37 Euro

Nr. 10801 NEU!

Freie Trauung
Ideen, Ablauf & Co

Freie Trauung - Welche Zeremonien sind möglich? Wo und wann kann eine freie Trauung vollzogen werden? Und wie gestaltet sich der Ablauf einer freien Trauung? Diese und weitere Fragen werden Ihnen beim Vortrag mit Alexandra Schwarz, freie Traurednerin, beantwortet. Die Veranstaltung richtet sich nicht nur an Paare, die mit dem Gedanken spielen, zu heiraten oder schon in Planung ihrer Hochzeit sind, sondern auch an Eheleute, die ihr Eheversprechen erneuern möchten z.B. zur Silber- oder Goldhochzeit oder anderen für die Paare bedeutende Daten. Oder aber auch an Paare, die keinen in Deutschland gültigen Trauschein besitzen und sich dennoch ein Versprechen - ganz frei von Vorschriften - in einem feierlichen Rahmen ganz nach ihren Wünschen geben möchten. Die Möglichkeiten einer freien Trauung sind vielfältig.
Bitte mitbringen: Block und Stift.

Termin: Fr., 14.10.2022, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Alexandra Schwarz
Gebühr: 5 Euro

Nr. 11601

Bodensee-Schifferpatent und Binnen
Segeln und Motor - Theoriekurs

Das Seminar bereitet Sie auf die Theorieprüfung für das Bodenseeschifferpatent und den Sportbootführerschein Binnen für Motor- und Segelboote vor. Nach erfolgreich bestandener theoretischer und praktischer Prüfung dürfen Sie Sportboote, egal ob unter Motor oder mit Segel, auf allen Binnenschifffahrtsstraßen (z. B. Neckar, Bodensee, Ammersee, Chiemsee, Rhein, Main) fahren. Sie lernen die Lichterführung, Navigation, Verkehrsregeln und vieles mehr kennen. Ideale Prüfungsvorbereitung mit hohem Prüfungserfolg!
Die Prüfungstermine werden gemeinsam in Absprache mit dem Landratsamt Friedrichshafen festgelegt und mit Ihnen individuell vereinbart.
Die Termine für die praktische Segel- und Motorausbildung können direkt mit dem Seminarleiter vereinbart werden. Spezielle Fragen zum Kurs beantwortet Ihnen der Kursleiter unter Tel. 07532 33270-43 (Segelschule Meersburg).

Dauer: 3 x mittwochs
Beginn: 14.09.2022, 18:00 - 21:30 Uhr
Ort: Werkrealschule, Zi. 207, 1. OG
Leitung: Tom Hasse
Gebühr: 57 Euro

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 Teilnehmer wird umfassend und individuell beraten. Materialkosten in Höhe von ca. 6 Euro werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Termin: Di., 22.11.2022, 18:00 – 21:00 Uhr
Ort: Werkrealschule, Zi. 102, EG
Leitung: Ayhan Hardaldali
Gebühr: 43 Euro

Nr. 20002 NEU!
Voller Kleiderschrank und trotzdem nichts anzuziehen?

Eine kleine, aber feine Garderobe, die Ihnen farblich wirklich gut steht, absolut kombinierbar ist und mit der Sie für jede Gelegenheit perfekt gekleidet sind, ist möglich! Der Kurs ist ein Rundum-Paket für Ihr gutes Aussehen, egal ob Sie Ihr altes ICH satt haben oder grundsätzlich zufrieden sind und einfach optimieren wollen. Ihre persönlichen Farben für Makeup und Garderobe werden individuell analysiert und Sie bekommen einen Makeup-Vorschlag , der Ihrem Lebensstil entspricht. Zur Abrundung erhalten Sie Anleitung und Tipps rund um den Aufbau einer sinnvollen Garderobe. Wenn Sie möchten, können Sie Kleidungsstücke, Makeup-Produkte und Brillen mitbringen. Falls ein neuer Haarschnitt ansteht, sind Bilder des erwünschten Stils sinnvoll. Bitte kommen Sie, wenn möglich, ungeschminkt zum Kurs. Materialkosten von ca. 3,50 Euro werden im Kurs abgerechnet. Ein Farbpass kann erworben werden. Bitte beachten: Aufgrund der individuellen Beratung im Kurs ist die Teilnehmerzahl begrenzt.

Termin: Sa., 24.09.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Nebenraum Sitzungssaal, EG
Leitung: Franziska Zingel
Gebühr: 74 Euro

Nr. 20201
Onlinekurs Kreatives Schreiben spielend und leicht

Ob Schreibimpulse oder andere kreative Schreibspiele - der unbeschwerte Austausch mit Gleichgesinnten macht gute Laune, kurbelt Ihre Kreativität an und schenkt Ihnen Sicherheit im Umgang mit Text. Die Dozentin beantwortet zudem alle individuellen Fragen, auch zu Ihren eigenen Buchprojekten. Sie ist Autorin, Illustratorin, Literarische Agentin und eine langjährige und erfahrene Dozentin für Schreibwerkstätten. Der Kurs ist für Schreibende mit und ohne Vorerfahrungen geeignet. Ein PC oder Laptop mit Kamera und Mikrofon oder ein Smartphone/Tablet ist zur Teilnahme nötig. Nähere Informationen zur technischen Durchführung per Zoom sowie den Zugangsdaten erhalten Sie nach der Kursanmeldung. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, eigene Ideen in Text und Bild (soweit vorhanden).

Termin: Sa., 05.11.2022, 10:30 – 17:00 Uhr
Ort: online über Zoom
Leitung: Anja Kislich
Gebühr: 41 Euro

Nr. 20501
Poi-Workshop für Kinder, Erwachsene und Großeltern

Kennt ihr Licht- und Feuerpoi? Schwingelemente, die überwiegend bei Vorführungen z.B. auf Märkten und bei Feiern zu sehen sind? In unserem Workshop lernt ihr in einem Mix aus lockerer Bewegung und Koordination den perfekten Einstieg in diese Technik, die ursprünglich aus Neuseeland von den Maoris stammt.
In leicht nachvollziehbaren Schritten lernen wir die drei Spielebenen kennen und können am Ende des Workshops schon einige Figuren spielen und zu einer Choreographie aneinander reihen. Natürlich gibt es auch eine große Auswahl unterschiedlicher Poi zum Ausprobieren, sodass jeder Teilnehmer die Unterschiede kennen lernen kann und herausfindet, was ihm am besten liegt. Wer Spaß an Bewegung hat und Neues auszuprobieren will ist bei dem Kurs genau richtig. Egal ob Klein oder Groß - alle Interessierten im Alter von 8 - 99 Jahren sind herzlich eingeladen.
Übungsmaterial wird zur Verfügung gestellt und kann nach dem Kurs auf Wunsch gegen einen Unkostenbeitrag von 10 – 20 Euro erworben werden (Poi, Kursheft).
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk und ggf. kleiner Snack.

Termin: Sa., 28.01.2023, 9:30 – 12:30 Uhr
Ort: Turn- und Festhalle
Leitung: Madeleine Staible und Sabine Sparakowski
Gebühr: 18 Euro

Nr. 20502
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: 21.09.2022, 20:00 – 21:00 Uhr
Ort: Turn- und Festhalle
Leitung: Andrea Schmid
Gebühr: 50 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. Nicht nur die Figurenfolgen sind wichtig sondern auch eine gute Haltung und Technik, denn diese erzeugen den Fluss und den Schwung der Bewegung. Freuen Sie sich auf die Geselligkeit.
Gemeinsames Lernen mit Gleichgesinnten verbindet.

Dauer: 8 x freitags
Beginn: 23.09.2022, 19:00 – 20:30 Uhr
Ort: Werkrealschule, Foyer
Leitung: Heinz und Ulla Kautenberger
Gebühr: 72 Euro

Nr. 20504

Discofox – der absolute Klassiker Stufe 1 – Kurs 1

Einer der variationsreichsten Tänze – ein Schritt, viele Möglichkeiten. Discofox lässt sich auf fast jede Musik tanzen. Lernen Sie Grundschrittvariationen, Platzwechsel, schnelle Drehungen und interessante Wickelfiguren.
Bitte mitbringen: Schuhe mit Sohle zum leichten Drehen, Getränk.

Dauer: 4 x dienstags
Beginn: 08.11.2022, 20:15 – 21:15 Uhr
Ort: Riedsporthalle, Halle 4
Leitung: Tanzschule Götz
Gebühr: 37 Euro

Anmeldemöglichkeiten

- Persönlich im Rathaus, Marktstr. 16, Zi. 102
- per Post bzw. Einwurf der Anmeldekarte
- online 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.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Nr. 20505

Discofox – der absolute Klassiker Stufe 2

Hier lernen Sie aufbauend auf den Stufe 1 Kurs weitere, interessante Figuren und Kombinationsmöglichkeiten. Die Möglichkeiten, die Sie auch selbst ausprobieren und kreieren können sind grenzenlos. Bitte mitbringen: Schuhe mit Sohlen zum leichten Drehen, Getränk.

Dauer: 4 x dienstags
Beginn: 06.12.2022, 20:15 – 21:15 Uhr
Ort: Riedsporthalle, Halle 4
Leitung: Tanzschule Götz
Gebühr: 37 Euro

Nr. 20506

Salsa Cubana – Schnupperworkshop für Anfänger

Sie hatten schon immer mal Lust, Salsa zu tanzen - waren sich aber nie richtig sicher, ob der Tanzstil Ihnen gefällt? Dann ist dieser Schnupperworkshop genau richtig für Sie! In diesen drei Stunden erhalten Sie einen Einblick in die Salsa-Welt. So wie er auf den Straßen Havannas getanzt wird. Pure Lebensfreude, lebendig und rhythmisch. Auch Einzelanmeldungen möglich.
Bitte mitbringen: bequeme Schuhe.

Termin: Sa., 29.10.2022, 17:00 – 20:00 Uhr
Ort: Riedsporthalle, Gymnastikraum bei Halle 4
Leitung: Mauricio Agostinho De Chimuco
Gebühr: 17 Euro

Nr. 20601

Landart Natur erkunden mit kreativem Blick für das Verborgene

Landartkünstler gestalten ihre Werke mit bloßen Händen aus dem, was sie in der Natur vorfinden. Die Natur ist dabei Werkstoff, Ausstellungsraum und Lehrmeister in einem. Wir arbeiten lediglich mit den Materialien, die uns die Natur zur Verfügung stellt. Was kann wohl aus den Blättern, Eicheln, Steinen, Tannenzapfen und Blüten alles entstehen? Experimentieren, gestalten, balancieren, kunstvoll arrangieren und dabei entspannen und zur Ruhe kommen. Der eigenen Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Bei Regen findet die Veranstaltung statt - bei Sturm nicht. Bitte mitbringen: Sitzunterlagen, Handschuhe, wetterfeste Kleidung, Getränk, Vesper.

Termin: Sa., 08.10.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
Ort: Stadtwald Richtung Wengenreute, Parkplatz Waldkindergarten
Leitung: Stephan Ehrmann
Gebühr: 19 Euro

Nr. 20701

Grundlagen des Zeichnens

Schwarz, weiß - Gegenstände, Objekte, Früchte.
Wie ist der Bleistiftstrich für das Modellieren von Gegenständen einzusetzen?
Wie entsteht die Figur auf dem Papier? Zeichnungen entstehen durch Verdichten von Linien. Durch Einsetzen von Perspektive von Licht und Schatten entsteht das Modell. Die Oberflächenstruktur wird mit entsprechenden Strichen verdeutlicht. Die Betreuung ist individuell und entspricht dem Stand der Teilnehmer. Die Gegenstände werden vom Dozenten mitgebracht. Bitte mitbringen: Zeichenblock, Buntstifte, Aquarellfarben.

Dauer: 3 x freitags
Beginn: 23.09.2022, 19:30 – 21:00 Uhr
Ort: Realschule, Kunstraum, Zi. E.19, EG
Leitung: Martin Lehmann
Gebühr: 29 Euro

Nr. 20702

Aquarellmalen

Wir laden zum gemeinsamen Aquarellmalen mit Maria Schad ein. Es werden Bilder vorgestellt, besprochen und anschließend gemalt. Die Dozentin geht auch auf besondere Wünsche der Kursteilnehmer ein. Ebenso haben die Teilnehmer die Möglichkeit, frei zu malen. Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet.
Bitte mitbringen: vorhandene Malutensilien.

Dauer: 5 x donnerstags
Beginn: 03.11.2022, 9:00 – 11:30 Uhr
Ort: Städt. Bauhof, JRK Raum, EG
Leitung: Maria Schad
Gebühr: 42 Euro

Nr. 20703

Handlettering-Workshop für Anfänger

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, Weihnachtsgeschenke oder Etiketten - Handlettering ist vielseitig kreativ einsetzbar. Die Handlettering-Künstlerin Jasmin Stiefenhofer (Instagram: jasminartesania) führt Euch in die moderne Kalligraphie und die Kunst des Buchstaben-Malens ein. Lieblingsstifte (falls vorhanden) können mitgebracht werden. Ob Jugendliche, junge Erwachsene oder Senioren - es sind alle Altersgruppen herzlich eingeladen.
Bitte mitbringen: Getränke.

Termin: Di., 22.11.2022, 17:00 – 21:00 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Jasmin Stiefenhofer
Gebühr: 35 Euro (inkl. Materialkosten)

Nr. 20901 NEU!

Nassfilzen
Hirsch-Fingerpuppe filzen

In dem Kurs wird in Nassfilztechnik eine Hirsch-Fingerpuppe gefilzt - prima als Weihnachtsgeschenk für Kinder/Enkel oder als schönes Dekoobjekt. Mit den Kurskenntnissen kann man gut weiter arbeiten und das erlangte Wissen auf weitere ähnliche Filzarbeiten übertragen. Von der Kursleiterin werden Wolle und das Filzmuster mitgebracht. Materialkosten in Höhe von ca. 5 Euro je nach verbrauchtem Material werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Tüte für den Heimtransport der feuchten Filzarbeit, Handtücher (1 gr.+kl. Handtuch), Kernseife, Filznadel mittel, Filzschaummatte, Pfeifenputzerdraht oder Blumenbindedraht dünn - falls vorhanden, Fliegengitter, Wassersprühflasche und Noppenfolie falls vorhanden, Getränk.

Termin: Fr., 28.10.2022, 18:00 – 22:00 Uhr
Ort: SBBZ, U.10, UG
Leitung: Kerstin Waizenegger
Gebühr: 20 Euro

Schon gewusst?

Die vhs und die Kursleitungen möchten Sie bei Kursänderungen oder –absagen rechtzeitig informieren.
Das erfolgt am besten per E-Mail.
Bitte teilen Sie uns diese Daten bei der Anmeldung mit.

Nr. 20902 NEU!

Wickelstern aus Garn/Wolle herstellen

In dem Kurs wird mit Garn oder Wolle über eine Schablone einen oder mehrere Sterne gewickelt. Der Stern ist eine schöne Dekoration für den Weihnachtsbaum/ Weihnachtsfenster oder eine kreative Geschenkidee für Weihnachten. Von der Kursleiterin werden Wolle, Garn und das Sternmuster mitgebracht. Materialkosten in Höhe von ca. 4 Euro je nach verbrauchtem Material werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Wolle und Garn in der Wunschfarbe, Schere, Getränk.

Termin: Sa., 26.11.2022, 10:00 – 13:00 Uhr
Ort: Realschule, Kunstraum, Zi. E.19, EG
Leitung: Kerstin Waizenegger
Gebühr: 16 Euro

Nr. 20903 NEU!

Nassfilzen
Filzstern mit Sternknopf filzen

In dem Kurs wird in Nassfilztechnik ein Filzstern gefilzt, in den ein gewickelter Sternknopf eingenäht wird. Der Filzstern ist eine schöne Dekoration für den Weihnachtsbaum/Weihnachtsfenster oder eine kreative Geschenkidee für Weihnachten. Mit den Kurskenntnissen kann man gut weiter arbeiten und das erlangte Wissen auf weitere ähnliche Filzarbeiten übertragen. Von der Kursleiterin werden Wolle, Garn und das Sternmuster mitgebracht. Materialkosten in Höhe von ca. 5 Euro je nach verbrauchtem Material werden im Kurs abgerechnet.
Bitte mitbringen: Tüte für den Heimtransport der feuchten Filzarbeit, Handtücher (1 gr.+kl. Handtuch), Kernseife, Filznadel mittel, Filzschaummatte, Fliegengitter, Wassersprühflasche und Noppenfolie, weißes und feines Häkelgarn (falls vorhanden), Getränk.

Termin: Fr., 25.11.2022, 18:00 – 22:00 Uhr
Ort: SBBZ, U.10, UG
Leitung: Kerstin Waizenegger
Gebühr: 20 Euro

Nr. 21001 NEU!

Besichtigung der Modelmanufaktur Angele mit Vorstellung vom Modelbackbuch

Unikate, Handwerkskunst, Qualität und Tradition - besichtigen Sie die Modelmanufaktur in Seibranz.
Leonhard Angele gibt Einblicke in die Entstehung von handgefertigten Springerle-Model aus Birnbaumholz. Ebenso erwartet Sie ein Einblick in das private Hammermuseum mit über 300 verschiedenen Hämmern. Waltraud Angele stellt ihr neues Modelbackbuch für das ganze Jahr vor. Sie gibt Tipps fürs Backen und überrascht die Besucher mit einer kleinen Kostprobe.

Termin: Di., 27.09.2022, 14:00 – 16:00 Uhr
Ort + Leitung: Modelmanufaktur Angele,
Am Wachbühl 7 in Seibranz
Gebühr: 4 Euro

Nr. 21002
Goldschmiedekurs

Setzen Sie Ihre Ideen in attraktive Schmuckstücke um! Bei der Verwirklichung Ihrer Entwürfe werden Sie handwerklich und künstlerisch von dem erfahrenen Goldschmied Wenzel Kreissle unterstützt. Sie fertigen Anhänger, Ringe, Broschen, Kommunionskreuze oder andere Schmuckstücke aus Silber oder Gold. Sie können dabei das Löten und Formtechniken sowie das Fassen von Steinen üben. Das Werkzeug steht zur Verfügung. Silber und Schmucksteine können Sie im Kurs erwerben. Materialkosten in Höhe von 38 Euro bis max. 50 Euro werden im Kurs abgerechnet.
Bitte mitbringen: Schürze, Papier, Pappe, Bleistift, Lineal, Zirkel, Schere, Klebstoff, Essen und Trinken.

Termin: Sa., 05.11.2022, 10:00 – 20:00 Uhr
Ort + Leitung: Atelier Wenzel Kreissle, Austr. 10, 88319 Aitrach
Gebühr: 75 Euro

Nr. 21003
Keramikwerkstatt für Anfänger und Fortgeschrittene

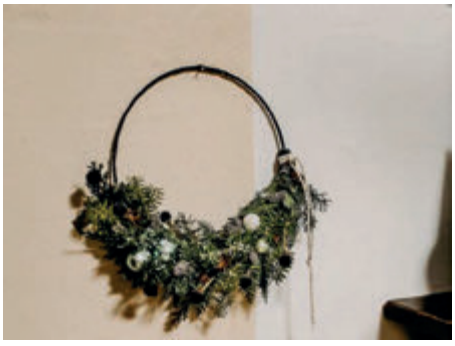
Im Kurs lernen wir, mit verschiedenen Techniken einer Tonmasse Form zu geben. Ihr könnt Gebrauchsgegenstände wie Vasen, Teller, Schüsseln und Tassen herstellen, aber auch schöne, dekorative Wandarbeiten und Objekte, die der eigenen Fantasie entspringen. Die fertigen Stücke werden gebrannt und glasiert. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene (12 - 99 Jahre) geeignet. Materialkosten in Höhe von ca. 1 Euro pro Kilo Ton und ca. 4 Euro pro Glasur werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung (Schürze, altes Hemd), ein Handtuch, ein alter Lappen.

Termine: Fr., 14.10.2022, 17:00 – 19:00 Uhr
Sa., 15.10.2022, 10:00 – 12:00 Uhr
Fr., 04.11.2022, 17:00 – 21:00 Uhr
Ort: Werkrealschule, Werkraum
Leitung: Markus Brandstetter
Gebühr: 46 Euro

Nr. 21004 NEU!
Winterliche/Weihnachtliche Hoops binden

Die dekorativen Ringe liegen gerade voll im Trend. Ob aus Bambus, Metall oder Holz - der Hoop ist einfach ein Hingucker! In diesem Workshop machen wir zusammen einen schönen Hoop für die Winter- und Weihnachtszeit. Jeder, der Freude an handwerklichen Dingen und Kreativität hat, wird hier Spaß haben. Sämtliche Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: Gartenschere (wenn vorhanden).

Termin: So., 04.12.2022, 16:00 – 17:30 Uhr
Ort: SBBZ, U.10, UG
Leitung: Tamara Jilg
Gebühr: 45 Euro (inkl. Materialkosten)



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. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Kosten für das Lehrbuch in Höhe von ca. 25 Euro werden im Kurs abgerechnet.
Bitte mitbringen: Ukulele, evtl. Notenständer.

Dauer: 10 x montags
Beginn: 19.09.2022, 18:30 – 19:15 Uhr
Ort: Realschule, Zi. 205, 2. OG
Leitung: Rainer Uhl
Gebühr: 40 Euro

Nr. 21302
Gitarre und Ukulele für Fortgeschrittene Schlager- und Volkslieder

Bei vorhandenen Grundkenntnissen in Schlag- und Zupftechniken wollen wir bekannte "Ohrwürmer" des Schlager sowie Volkslieder erarbeiten. Je nach Musikstück ist es wichtig, ein Gefühl zu entwickeln, wie man mit der Gitarre am besten begleitet. Dies und mehr lernen Sie im Kurs. Kosten für das Lehrbuch in Höhe von ca. 25 Euro werden im Kurs abgerechnet.
Bitte mitbringen: Gitarre oder Ukulele, evtl. Notenständer.

Dauer: 10 x montags
Beginn: 19.09.2022, 19:20 – 20:05 Uhr
Ort: Realschule, Zi. 205, 2. OG
Leitung: Rainer Uhl
Gebühr: 40 Euro

Nr. 21303 NEU!
Gitarrenspiel nach Noten

Um selbst Melodien aus Liederbüchern und einfachen Spielstücken selbst zu spielen, bedarf es Noten- und Tabulaturkenntnisse. Dies wird in diesem Kurs von Beginn an erarbeitet. Notenkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Kosten für das Lehrbuch in Höhe von ca. 25 Euro werden im Kurs abgerechnet.
Bitte mitbringen: Gitarre, evtl. Notenständer.

Dauer: 10 x montags
Beginn: 19.09.2022, 20:10 – 20:55 Uhr
Ort: Realschule, Zi. 205, 2. OG
Leitung: Rainer Uhl
Gebühr: 40 Euro

Nr. 30001
Harmonische Babymassage

Für Babys im Alter von ca. sechs Wochen bis ca. sechs 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. Bitte mitbringen: zwei Handtücher, wasserdichte Unterlage. Bezuschussung über die Krankenkasse möglich.

Dauer: 5 x mittwochs
Beginn: 21.09.2022, 10:30 – 11:30 Uhr
Ort: Wengener Str. 16, Haidgau
Leitung: Birgit Dimmler
Gebühr: 64 Euro

Nr. 30002
Beikost einführen

Bei diesem Workshop erfahren Sie alles Wichtige rund um die Beikost. Wann ist der richtige Zeitpunkt für den Beikostbeginn und was bedeutet dies fürs Stillen oder die Flaschennahrung? Welche Möglichkeiten der Beikost gibt es: Festes Fingerfood oder Brei? Was heißt gesundes Essen und was sind die Vorteile der selbstgekochten Babynahrung? Welche Ausstattung braucht man für die Beikost? Und nicht zuletzt, auf welche Lebensmittel sollte man im ersten Lebensjahr noch verzichten? Sollten Sie mit der Beikost schon gestartet haben, aber noch unsicher sein oder es Startschwierigkeiten geben, freut sich die Kursleiterin über Ihre Teilnahme. Materialkosten in Höhe von ca. 5 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Termin: Fr., 23.09.2022, 14:30 – 16:30 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Birgit Dimmler
Gebühr: 28 Euro

Nr. 30003
Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Dieser Kurs macht Sie für das Unvorhergesehene fit. Sie lernen die lebensrettenden Erste-Hilfe-Maßnahmen (Notruf durchführen, stabile Seitenlage, Herz-Lungen-Wiederbelebung) beim Säugling und Kind nach aktuellen Leitlinien. Glücklicherweise sind diese Maßnahmen sehr selten. Oft stellen uns aber auch die kleineren und größeren "Unglücke" vor weit größere Herausforderungen. Hier ist überlegtes Handeln wichtig und oft kann Schlimmeres verhindert werden. Sie lernen deshalb auch die grundlegende Maßnahmen bei Bienen- und Wespenstich, Fieber/Fieberkrampf, Wundversorgung, Verbrennungen/Verbrühungen, Vergiftungen, verschluckte Fremdkörper, etc. Nutzen Sie die Gelegenheit und stellen im Kurs weitere Fragen zum Thema Kindergesundheit.

Termin: Fr., 07.10.2022, 14:00 – 17:00 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Birgit Dimmler
Gebühr: 48 Euro

Nr. 30101
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: 11 x donnerstags
Beginn: 22.09.2022, 9:30 – 11:00 Uhr
Ort: DRK Ortsverein, Unterrichtsraum, 1. OG
Leitung: Renate Morent-Fischinger
Gebühr: 97 Euro

Nr. 30102
Yoga am Abend - 1

Kursbeschreibung siehe Nr. 30101.

Dauer: 11 x donnerstags
Beginn: 22.09.2022, 19:00 – 20:15 Uhr
Ort: Kindergarten Regenbogen
Leitung: Renate Morent-Fischinger
Gebühr: 79 Euro

Nr. 30103
Yoga am Abend - 2

Kursbeschreibung siehe Nr. 30101.

Dauer: 11 x donnerstags
Beginn: 22.09.2022, 20:25 – 21:40 Uhr
Ort: Kindergarten Regenbogen
Leitung: Renate Morent-Fischinger
Gebühr: 79 Euro

Nr. 30104
Faszien Yoga und Konzentration in Rupprechts Am Morgen

Muskeln, Knochen, Nerven und Organe - alles ist von Faszien umhüllt oder durchzogen. Sie sind Bindeglied zwischen äußeren und inneren Körperstrukturen und sind Informationswege des Körpers. Sie sind trainierbar.
Yoga ist ein Weg der Wahrnehmung. Wahrnehmung von Atem und Körper, Gedanken und Gefühlen. Durch Konzentration auf verschiedene Bereiche des Körper in Bewegung, kann ein erweiterter Bewusstseinszustand entstehen. Sanfte Dehnungs- und Bewegungsübungen zunächst im Atemrhythmus und dann anschließend in der statischen Endposition, fördern ein intensiveres Körpergefühl und erhöhen die Körperbeweglichkeit.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, großes (Dusch-)Handtuch.

Dauer: 12 x dienstags
Beginn: 20.09.2022, 8:30 – 10:00 Uhr
Ort: Seminarzentrum om ni bus, Truilzer Weg 4, Rupprechts
Leitung: Judith Bader
Gebühr: 92 Euro

Nr. 30105

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-/Nackenbereich. 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: 12.09.2022, 19:00 – 20:30 Uhr
Ort: Kindergarten Regenbogen
Leitung: Margot Heim
Gebühr: 74 Euro

Nr. 30106

Hatha Yoga für den Rücken, Nacken und Schulterbereich Aufbaukurs 2

Kursbeschreibung siehe Nr. 30105.

Dauer: 10 x montags
Beginn: 12.09.2022, 20:35 – 22:05 Uhr
Ort: Kindergarten Regenbogen
Leitung: Margot Heim
Gebühr: 74 Euro

Nr. 30107

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: 6 x donnerstags
Beginn: 22.09.2022, 18:30 – 20:00 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Nebenraum Sitzungssaal, EG
Leitung: Carolin Miller
Gebühr: 54 Euro

Nr. 30108

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen ist ein rasch erlernbares und wirkungsvolles Entspannungsverfahren. Es ist neben dem Autogenen Training die bekannteste und wirkungsvollste Entspannungsmethode, die erfolgreich bei gesundheitlichen Beschwerden wie z. B. Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Tinnitus und Verspannungen eingesetzt wird. Erhalten Sie Ihre Gesundheit und lernen Sie über einen einfachen Weg, sich wohlzufühlen. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung.

Dauer: 4 x donnerstags
Beginn: 22.09.2022, 19:30 – 21:00 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Kapitelsaal, 2. OG
Leitung: Monika Schneider
Gebühr: 34 Euro

Werden Sie Kursleiter/in!

Sie möchten gern Ihre Kenntnisse, Fertigkeiten und Ihr Wissen weitergeben? Dann melden Sie sich bei uns! Die VHS Bad Wurzach sucht laufend engagierte und qualifizierte Kursleiter/innen.

Nr. 30201

Rückenwellness

Mit diesem 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 dienstags
Beginn: 20.09.2022, 19:00 – 20:00 Uhr
Ort: Turn- und Festhalle
Leitung: Sonja Kempter
Gebühr: 50 Euro

Nr. 30202 NEU!

Rückenfit

Das Rückenfit ist ein sanftes Training zur Kräftigung, Stabilisierung und Mobilisation des Rückens. Ebenso wird die Stabilität des gesamten Körpers trainiert (Bauch, Beine, Schultern, Arme) sowie alle Muskelgruppen gedehnt. Der Kurs ist insbesondere auch für Anfänger geeignet. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Gymnastikmatte, Theraband.

Dauer: 8 x montags
Beginn: 07.11.2022, 17:30 – 18:30 Uhr
Ort: Turn- und Festhalle
Leitung: Gabriel Hofmann
Gebühr: 88 Euro

Nr. 30203
Schmerzfrei durch Engpassdehnung und Faszien-Rollmassage - 1

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 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 und Schmerzen lindern bis hin zur völligen Schmerzfreiheit.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk.

Dauer: 5 x dienstags
Beginn: 27.09.2022, 18:30 – 20:00 Uhr
Ort: Riedsporthalle, Gymnastikraum bei Halle 4
Leitung: Karin Goldbach
Gebühr: 40 Euro

Nr. 30204
Schmerzfrei durch Engpassdehnung und Faszien-Rollmassage - 2

Kursbeschreibung siehe Nr. 30203.

Dauer: 5 x montags
Beginn: 14.11.2022, 18:30 – 20:00 Uhr
Ort: Riedsporthalle, Gymnastikraum bei Halle 4
Leitung: Karin Goldbach
Gebühr: 40 Euro

Nr. 30205 NEU!
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: Sportkleidung, Gymnastikmatte, Getränk.

Dauer: 10 x donnerstags
Beginn: 22.09.2022, 17:30 – 18:30 Uhr
Ort: Riedsporthalle, Gymnastikraum bei Halle 4
Leitung: Isabella Utz
Gebühr: 50 Euro

Nr. 30206
Pilates für Mittelstufe

Kursbeschreibung siehe Nr. 30205.

Dauer: 10 x donnerstags
Beginn: 22.09.2022, 18:30 – 19:30 Uhr
Ort: Riedsporthalle, Gymnastikraum bei Halle 4
Leitung: Isabella Utz
Gebühr: 50 Euro

Nr. 30207
Pilates für Wiedereinsteiger

Kursbeschreibung siehe Nr. 30205.

Dauer: 10 x mittwochs
Beginn: 21.09.2022, 17:30 – 18:30 Uhr
Ort: Turn- und Festhalle
Leitung: Andrea Schmid
Gebühr: 50 Euro

Nr. 30208
Pilates für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene

Kursbeschreibung siehe Nr. 30205.

Dauer: 10 x mittwochs
Beginn: 21.09.2022, 18:45 – 19:45 Uhr
Ort: Turn- und Festhalle
Leitung: Andrea Schmid
Gebühr: 50 Euro

Nr. 30209
Pilates für Mittelstufe

Kursbeschreibung siehe Nr. 30205.

Dauer: 10 x mittwochs
Beginn: 21.09.2022, 10:15 – 11:15 Uhr
Ort: Sportclub Bliem
Leitung: Priska Hager
Gebühr: 50 Euro

Nr. 30210
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 Fasziennetz elastisch, geschmeidig und belastbarer machen. Ihr Wohlbefinden und Ihre Beweglichkeit werden sich steigern.
Eine höhere Leistungsfähigkeit und körpereigene Verletzungsprophylaxe wird abrufbarer sein.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Matte, Faszienrolle, Getränk.

Dauer: 10 x montags
Beginn: 19.09.2022, 10:15 – 11:15 Uhr
Ort: Sportclub Bliem
Leitung: Priska Hager
Gebühr: 50 Euro

Nr. 30211
Zumba® Gold

Zumba® Gold ist die einfachste und leichteste Form von Zumba®. Zumba® Gold ist speziell für 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. 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 einfach nachzutanzen.
Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk.

Dauer: 10 x donnerstags
Beginn: 06.10.2022, 18:00 – 19:00 Uhr
Ort: Turn- und Festhalle
Leitung: Susanne Weishaupt
Gebühr: 50 Euro

Nr. 30212
Zumba® Fitness

Das Wichtigste beim Zumba® 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. 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: 06.10.2022, 19:10 – 20:10 Uhr
Ort: Turn- und Festhalle
Leitung: Susanne Weishaupt
Gebühr: 50 Euro

Nr. 30213
Fit Mix - 1

Ein bunter Mix aus verschiedenen Programmen von A wie Aroha bis Z wie Zumba. Im Wechsel führen wir einen Cardio-Teil zur Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems durch. 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: 19.09.2022, 9:00 – 10:00 Uhr
Ort: Sportclub Bliem
Leitung: Susanne Weishaupt
Gebühr: 25 Euro

Nr. 30214
Fit Mix - 2

Kursbeschreibung siehe Nr. 30213.

Dauer: 5 x donnerstags
Beginn: 06.10.2022, 20:20 – 21:20 Uhr
Ort: Turn- und Festhalle
Leitung: Susanne Weishaupt
Gebühr: 25 Euro

Nr. 30215
Bogenschießen für Einsteiger

Bogenschießen ist so vielseitig - sportlich, meditativ, spannungsvoll, gemeinschaftsfördernd. Es stärkt sowohl körperlich als auch mental. Ihr Selbstvertrauen wird gefördert, Ihre Selbstsicherheit steigt und Ihre Resilienz wird zunehmen. Das gilt für Menschen in jedem Alter. Im Einsteigerkurs wird Ihnen Bogenschießen nach der Methode des Positionsphasenmodells von Oliver Haidn (Deutscher Bundestrainer Bogensport im DSB) in den grundlegenden und wesentlichen Schritten vermittelt und intensiv geübt. Sie werden ganz individuell bei den Übungen betreut. Sie erhalten Tipps zur laufenden Verbesserung ihres Schießstils. Bögen, Pfeile und sonstige Ausrüstung werden passend zur Verfügung gestellt.
Bitte mitbringen: Turnschuhe, eng anliegende Kleidung/Sportkleidung, Getränk.

Dauer: 4 x mittwochs
Termin: 21.09.2022, 18:30 – 20:30 Uhr
Ort: Bogenhalle SG Tell/Wolfegg, Rötenbacher Str. 33, 88364 Wolfegg
Leitung: Karl Wenzel
Gebühr: 73 Euro

Nr. 30216
Bogenschießen für Fortgeschrittene

Sie haben bereits die Faszination des Bogenschießens kennengelernt und bereits schon grundlegende Erfahrungen im Bogenschießen - beispielsweise durch die Teilnahme am Einsteigerkurs? Sie möchten Ihre Fähigkeiten im Bogenschießen verfeinern, bessere Treffer erzielen und dadurch noch mehr Spaß und Freude am Bogenschießen erleben? Sie möchten auch detaillierte Hinweise und Tipps von einem erfahrenen Trainer und selbst erfolgreichen Bogenschützen zu den Feinheiten des Schussablaufs und der mentalen Einstellung erhalten?
Dann ist dieser Kurs Ihre Chance.
Bögen, Pfeile und sonstige Ausrüstung werden zur Verfügung gestellt. Bitte mitbringen: Turnschuhe, eng anliegende Kleidung/Sportkleidung, Getränk.

Dauer: 4 x mittwochs
Termin: 16.11.2022, 18:30 – 20:30 Uhr
Ort: Bogenhalle SG Tell/Wolfegg, Rötenbacher Str. 33, 88364 Wolfegg
Leitung: Karl Wenzel
Gebühr: 73 Euro

Nr. 83026 NEU!
Bogenschießen - Eltern-Kind-Kurs

Bogenschießen als gemeinsames Erlebnis für Eltern mit ihren Söhnen/Töchtern ist ein sehr intensives Tun. Alle Teilnehmer sind bei dieser Aktion mit dem Bogen und den Pfeilen aktiv dabei. Alle machen sehr eindrucksvolle Erfahrungen, können sich gemeinsam über Erfolge freuen und darüber austauschen. Bögen, Pfeile und sonstige Ausrüstung werden passend zur Verfügung gestellt. Die Kursgebühr ist für ein Elternteil und ein Kind.
Bitte mitbringen: Turnschuhe, eng anliegende Kleidung/Sportkleidung, Getränk, Vesper.

Termin: Sa., 15.10.2022, 13:00 – 17:30 Uhr
Ort: Bogenhalle SG Tell/Wolfegg, Rötenbacher Str. 33, 88364 Wolfegg
Leitung: Karl Wenzel
Gebühr: 53 Euro (Gebühr für ein Elternteil und ein Kind)

Nr. 30217

Selbstverteidigung – So schützt man sich selbst

Für Frauen, Männer und Jugendliche ab 12 Jahren. Lerne von Grund auf einfache und effektive Techniken, um dich in Notwehr richtig zu verhalten und zu verteidigen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die noch keine Erfahrungen im Bereich der Selbstverteidigung haben sowie für diejenigen, die ihre Kenntnisse auffrischen wollen. Der Dozent ist langjähriger Trainer im Bereich Kampfsport, Gewaltprävention und Selbstverteidigung. Bitte mitbringen: Sportbekleidung.

Dauer: 5 x dienstags
Beginn: 08.11.2022, 18:30 – 19:30 Uhr
Ort: Riedsporthalle, Gymnastikraum bei Halle 4
Leitung: Peter Stein
Gebühr: 54 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. 30218

Brain Power – Starter Online-Kurs

Bringen Sie mit unseren Online-Übungen Ihre grauen Zellen in Schwung und machen Sie sich fit für die kleinen und großen Herausforderungen des Alltags – sei es im Beruf, im Sport oder in der Freizeit.
Profitieren Sie von unserem spaßigen und bewegten Fitnesstraining für Ihr Gehirn und heben Sie Ihre Brain-Power auf ein neues Level. Hierbei sind Sie zeitlich unabhängig und können nach Bedarf die Übungen beliebig oft durchführen. Ziel des Trainings ist die Förderung und Steigerung der individuellen Hirnleistungsfähigkeit. Zusätzlich werden die koordinativen Fähigkeiten verbessert und geschult, welche einen positiven Einfluss auf den Gleichgewichts- und Orientierungssinn haben. Dies geschieht durch herausfordernde Bewegungsaufgaben, welche sowohl die motorischen Anforderungen, die kognitiven Fähigkeiten als auch das Wahrnehmungs- und Sinnessystem umfassend trainieren. Der Kurs eignet sich für jedes Alter.
Der Online Kurs ist zeitlich unabhängig und jederzeit buch- und nutzbar. Die Zugangsdaten werden Ihnen nach der Anmeldung zugesandt. Danach stehen Ihnen die Übungen nach Freischaltung für einen Zeitraum von einem Jahr zur Verfügung.

Dauer: 6 Kurseinheiten à 1 Stunde
Beginn: jederzeit buchbar
Leitung: Markus Wachter
Gebühr: 33 Euro

Nr. 30219

Brain Power – Fortgeschrittene Online-Kurs

Kursbeschreibung siehe Nr. 30218.

Dauer: 6 Kurseinheiten à 1 Stunde
Beginn: jederzeit buchbar
Leitung: Markus Wachter
Gebühr: 33 Euro

Nr. 30220 NEU!

Brain Power zu zweit– Starter Online-Kurs mit Partnerübungen

Bringen auch Sie mit unseren Online-Partnerübungen Ihre grauen Zellen in Schwung und machen Sie sich fit für die kleinen und großen Herausforderungen des Die Übungen können zusammen mit einem Trainingspartner oder in einer kleinen Gruppe durchgeführt werden. Profitieren Sie im Team von unserem spaßigen und bewegten Fitnesstraining für Ihr Gehirn und heben Sie Ihre Brain-Power gemeinsam auf ein neues Level. Hierbei sind Sie zeitlich unabhängig und können nach Bedarf die Übungen beliebig oft durchführen.
Der Online Kurs ist zeitlich unabhängig und jederzeit buch- und nutzbar. Die Zugangsdaten werden Ihnen nach der Anmeldung zugesandt. Danach stehen Ihnen die Übungen nach Freischaltung für einen Zeitraum von einem Jahr zur Verfügung.
Die Kursgebühr gilt für zwei Personen.

Dauer: 4 Kurseinheiten à 1 Stunde
Beginn: jederzeit buchbar
Leitung: Markus Wachter
Gebühr: 25 Euro (Gebühr für zwei Personen)

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 sonntags
Beginn: 18.09.2022, 19:00 – 19:45 Uhr
Ort: neues Hallenbad
Leitung: Klaus Schütt
Gebühr: 53 Euro

Nr. 30222 NEU!

Aquafitness - 1

Mit motivierender Musik und verschiedenen Trainingsmitteln 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 erreicht:

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

Dieser Kurs ist für alle Teilnehmer ausgerichtet, die sich sicher im Wasser bewegen können (keine Nichtschwimmer).

Dauer: 10 x montags
Beginn: 24.10.2022, 16:00 – 16:45 Uhr
Ort: neues Hallenbad
Leitung: Lea Gray
Gebühr: 59 Euro

Nr. 30223 NEU!

Aquafitness - 2

Kursbeschreibung siehe Nr. 30222.

Dauer: 10 x montags
Beginn: 24.10.2022, 17:00 – 17:45 Uhr
Ort: neues Hallenbad
Leitung: Lea Gray
Gebühr: 59 Euro

Nr. 30224 NEU!

Aquafitness - 3

Kursbeschreibung siehe Nr. 30222.

Dauer: 10 x montags
Beginn: 24.10.2022, 18:00 – 18:45 Uhr
Ort: neues Hallenbad
Leitung: Lea Gray
Gebühr: 59 Euro

Nr. 30225 NEU!

Wassergymnastik - 1

Wassergymnastik fördert die Durchblutung, regt den gesamten Stoffwechsel an, ist gelenkschonend und stärkt Herz und Kreislauf. Auch 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! Dieser Kurs ist für alle Teilnehmer ausgerichtet, die sich sicher im Wasser bewegen können (keine Nichtschwimmer).

Dauer: 10x montags
Beginn: 26.09.2022, 14:15 – 15:00 Uhr
Ort: neues Hallenbad
Leitung: Sabrina Rösler
Gebühr: 59 Euro

Nr. 30226 NEU!

Wassergymnastik - 2

Kursbeschreibung siehe Nr. 30225.

Dauer: 10x montags
Beginn: 26.09.2022, 15:10 – 15:55 Uhr
Ort: neues Hallenbad
Leitung: Sabrina Rösler
Gebühr: 59 Euro

Nr. 30301

Vortrag
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: Di., 15.11.2022, 19:00 – 20:30 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Karin Goldbach
Gebühr: 10 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.
Die Übungen werden größtenteils paarweise durch-geführt. Bitte mitbringen: Decke, Handtuch, feste Halb- oder Turnschuhe, Getränk und evtl. Essen.

Termin: Sa., 29.10.2022, 9:00 – 18:00 Uhr
Ort: Realschule, Mensa, EG
Leitung: Rainer Maria Müller
Gebühr: 75 Euro

Nr. 30303

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: Fr., 11.11.2022, 16:00 – 18:30 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Rita Jeni
Gebühr: 16 Euro

Nr. 30304 NEU!

Vortrag
Mit Sebastian Kneipp durch den Winter

Der Pfarrer und Wasserdoktor aus Bad Wörishofen entwickelte zu seiner Zeit (1821-1897) ein ganzheitliches Naturheilverfahren. Kneipp schrieb: "Die Mittel, welche das natürliche Heilverfahren beansprucht, beruhen in Licht, Luft, Wasser, natürliche Ernährung, Ruhe und Bewegung in ihren verschiedenen Anwendungsformen. Dinge, die, wenn sie normal vorhanden, den gesunden Organismus gesund erhalten und wieder gesund machen können, wenn er erkrankt ist." Was damit gemeint ist und was wir noch heute von Kneipps Ratschlägen nutzen können, beschreibt der Heilpraktiker Holger Angerer in seinem Vortrag zur kalten Jahreszeit.
Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Termin: Di., 11.10.2022, 19:00 – 20:00 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Holger Angerer
Gebühr: 8 Euro

Nr. 30305 NEU!

Vortrag
Mit Naturheilkunde gelassen durch die Pubertät

Die Pubertät ist der Lebensabschnitt, in dem oft die größten Entwicklungen durchgemacht werden, welche häufig mit vielen Problemen und Veränderungen wahrgenommen werden. Eltern sind jetzt mehr denn je gefordert wenn aus Kindern Teenager werden. Plötzlich Pickel und Ausdünstungen, fettige Haare, Wachstumsschmerzen, Menstruationsbeschwerden, Brustschmerzen und durch die hormonelle Umstellungen oft innere Unsicherheit und "Chaos". In diesem Seminar erhalten Eltern hilfreiche Tipps aus der Naturheilkunde und Homöopathie und wie sie mit den verschiedenen Beschwerden der Pubertät umgehen können.

Termin: Di., 10.01.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Karin Goldbach
Gebühr: 10 Euro

Nr. 30401

Seifen sieden

Wir sieden gemeinsam eine Kräuterseife und eine Bienenwachsseife. Diese Seifen sind ohne künstliche Zusätze, Konservierungsstoffe und Tenside. Sie enthalten hochwertige Öle und Kräuter in Bioqualität. Nach einer Ruhezeit von sechs Wochen könnt ihr eure selbst gerührte Seifen ausprobieren. Somit eignen sie sich auch ideal als besonderes Geschenk zu Weihnachten. Materialkosten in Höhe von ca. 19 Euro (je nach Preisentwicklung) werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Latexhandschuhe, Schutzbrille, Schürze, Schachtel für den Transport.

Termin: Mo., 24.10.2022, 18:30 – 20:30 Uhr
Ort: Werkrealschule, vordere Schulküche, EG
Leitung: Carolin Miller
Gebühr: 14 Euro

Nr. 30501

Original thailändische Küche
Spezialitäten

In diesem Kurs werden wir ein Original Thai-Menü zubereiten. Auf der Speisekarte stehen unter anderem knusprige Frühlingsrollen, gebratenen Reisnudeln (Pad Thai), verschiedenen Curry-Variationen mit Kokosnussmilch, knusprige Fische mit Chilli-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. 20 Euro (inkl. Getränke und Rezepte) werden im Kurs abgerechnet.
Bitte mitbringen: Messer, Behälter, Geschirrtücher.

Termin: Fr., 28.10.2022, 18:00 – 22:00 Uhr
Ort: Werkrealschule, vordere Schulküche, EG
Leitung: Pimphawan Ebinger
Gebühr: 18 Euro

Gemeinsam kochen

Unsere Kochkurse eignen sich perfekt als Gruppenerlebnis. Schenken Sie sich Zeit mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin oder mit Freunden und kochen Sie gemeinsam leckere Gerichte.

Nr. 30502

Original thailändische Küche
Nudelgerichte

Leckere Nudelgerichte sind in Thailand sehr beliebt und weit verbreitet. In diesem Kurs kochen wir gemeinsam verschiedene Gerichte mit gebratenen Nudeln - sowohl mit gelben Nudeln als auch Reisnudeln, Mee-Nudeln und Glasnudeln mit Fleisch, Fisch, Garnelen, Curry-Kokos-Soße mit verschiedenen milden und scharfen Soßen, frischem Gemüse und speziellen Thai-Kräutern. Zum Abschluss gibt es ein typisches Thai-Dessert.
Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 20 Euro werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Behälter, Schürze, Messer.

Termin: Fr., 25.11.2022, 18:00 – 22:00 Uhr
Ort: Werkrealschule, vordere Schulküche, EG
Leitung: Pimphawan Ebinger
Gebühr: 18 Euro

Nr. 30503 NEU!

Indische Küche – Thali Menü (vegetarisch)

Dieser Kurs ist für alle Kochbegeisterten, die bereits ein wenig Erfahrung mit der indischen Küche und den Gewürzen haben. Thali bezeichnet in der indischen Küche eine Mahlzeit, die aus verschiedenen, regionalen Gerichten besteht und basisch sowie gehaltvoll ist. Das Thali-Menü wird von den meisten Indern täglich gegessen. Das Menü umfasst: saisonales Curry, Frucht-Chutney der Saison, ein Joghurt-Dip, indisches Brot, ein Reisgericht sowie ein traditionelles Dessert. Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 14 Euro werden im Kurs abgerechnet.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, leere Behälter, Getränke, scharfes Messer.

Termin: Sa., 22.10.2022, 10:30 – 15:00 Uhr
Ort: Werkrealschule, hintere Schulküche, EG
Leitung: Anjali Chaurasiya
Gebühr: 26 Euro

Nr. 30504

Türkisch kochen und backen

Hier 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.
Es werden auch vegetarische Gerichte gekocht.
Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 20 Euro werden mit der Kursgebühr abgebucht. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Schürze, Vorratsdosen, Getränk.

Termine: Fr., 21.10.2022, 18:00 – 22:00 Uhr
Fr., 28.10.2022, 18:00 – 22:00 Uhr
Ort: Werkrealschule, hintere Schulküche, EG
Leitung: Merih Aksu-Ford
Gebühr: 34 Euro

Nr. 21001 NEU!

Besichtigung der Modelmanufaktur Angele mit Vorstellung vom Modelbackbuch

Inhalt siehe Nr. 21001, Seite 12.

Nr. 30505

Tradition trifft Moderne
Alte und neue Rezepte aus der Weihnachtsbäckerei

In diesen zwei Tagen lernen Sie , wie man die altbewährten Rezepte Springerle, Spitzbuben, Elisenlebkuchen sowie neue Rezepte wie Mandelecken, Kokoswürfel, Zitronenwürfel und mehr backt. Die Landfrauen zeigen Ihnen, wie Sie schnell und einfach zu einem leckeren, weihnachtlichen Gebäckteller kommen. Materialkosten in Höhe von ca. 25 Euro werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Gebäckdosen, Getränke.

Termine: Fr., 18.11.2022, 19:00 – 22:00 Uhr
Sa., 19.11.2022, 9:00 – 12:00 Uhr
Ort: Werkrealschule, hintere Schulküche, EG
Leitung: Gisela Brodd, Evelyne Harscher
Gebühr: 26 Euro

Bildquelle: Gisela Brodd

Nr. 30506 NEU!

Herzhafter Blätterteig-Backkurs

Blätterteig herstellen ist kein Hexenwerk. Im Kurs lernen Sie unter professioneller Anleitung, wie man schnell und einfach leckeren Blätterteig herstellt und aus diesem pikante Häppchen, würzige Käsestangen und gefüllte Täschchen zaubert. Der gemeinsame Austausch und die Freude am gemeinsamen Backen stehen dabei im Vordergrund. Materialkosten in Höhe von ca. 22 Euro werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Schürze, Vorratsbehälter.

Termin: Di., 20.09.2022, 18:00 – 22:00 Uhr
Ort: Werkrealschule, vordere Schulküche, EG
Leitung: Violeta Kristen
Gebühr: 23 Euro

Nr. 30507 NEU!

Winterlicher Drip-Cake zum Advent

Sie sind ein echter Hingucker: Drip Cakes! Diese tolle Torten überzeugen durch Geschmack und ihr köstliches Aussehen. In diesem Kurs lernen Sie, wie man Böden und Füllungen herstellt und wie man die Böden sicher aufeinander stapeln kann. Außerdem erfahren Sie, wie man die Torte korrekt einstreicht und ein gleichmäßiges Dripping erzielt. Anschließen beim Dekorieren kann man wunderbar winterlich kreativ werden. Materialkosten in Höhe von ca. 35 Euro werden im Kurs abgerechnet.
Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Schürze, Vorratsbehälter für eine ganze Torte.

Termin: Mi., 07.12.2022, 17:30 – 22:00 Uhr
Ort: Werkrealschule, vordere Schulküche, EG
Leitung: Violeta Kristen
Gebühr: 25 Euro

Nr. 30508

Silvester-Knaller mit dem Thermomix - 1

Kalte und warme Buffetspeisen für einen guten Rutsch ins Neue Jahr. Cocktails, Quiche, Riesenbrezel, Aufstriche, Mitternachtssuppe, Desserts und vieles mehr steht auf dem Programm. Die Rezepte sind besonders für Silvester - aber auch für jede andere Feier sehr gut geeignet. Sie erhalten im Kurs Tipps zur gesunden Ernährung und einem bewusster 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: Fr., 25.11.2022, 13:30 – 17:30 Uhr
Ort: Werkrealschule, hintere Schulküche, EG
Leitung: Monika Diepolder-Manthei
Gebühr: 19 Euro

Nr. 30509

Silvester-Knaller mit dem Thermomix - 2

Kursbeschreibung siehe Nr. 30508.

Termin: Fr., 25.11.2022, 18:00 – 22:00 Uhr
Ort: Werkrealschule, hintere Schulküche, EG
Leitung: Monika Diepolder-Manthei
Gebühr: 19 Euro

Nr. 30510

Wein und Schokolade
Genuss für die Sinne

Ein Abend für Genießer und Genießerinnen! Denn genießen dürfen Sie bei diesem Seminar gleich doppelt, nämlich Wein und Schokolade. Doch passen die beiden unterschiedlichen Partner überhaupt zusammen?
Nach einer interessanten Einführung ins Thema werden Sie schnell feststellen, dass es bei Wein und Schokolade viele Gemeinsamkeiten gibt. Wie gut die beiden „Glücklichmacher“ - richtig kombiniert - als perfektes Genuss-Duo miteinander harmonieren, werden wir dann gemeinsam mit allen Sinnen entdecken. Freuen Sie sich auf eine besondere Weinprobe, bei der ganz neue Geschmacksempfindungen geweckt werden und Sie mehr über die Verbindung und Kombination von Wein und Schokolade erfahren. Kosten für Wein, Schokolade, Brot und Skript in Höhe von 30 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Termin: Fr., 27.01.2023, 18:00 – 21:30 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Britta Mangold
Gebühr: 49 Euro

Unsere Geschenkidee für Weihnachten

Verschenken Sie Freude mit einem Gutschein der vhs Bad Wurzach – für einen ausgewählten Kurs oder über einen bestimmten Geldbetrag.
Die Gutscheine sind in der Geschäftsstelle erhältlich.

Nr. 30511

Bier brauen – 1

In Deutschland gibt es über 2.000 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 jeder Bundesbürger pro Jahr steuerfrei 200 Liter Bier für den Eigenbedarf brauen darf. Die Craft-Bierbrauer vom Salvatorkolleg werden 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 tiefergehenden Eindruck vom Brauen vermitteln und Sie vielleicht dazu anregen wird, selbst Bier zu brauen. Treffpunkt: Haupteingang des Salvatorkollegs (von der Bushaltestelle kommend).

Termin: Sa., 12.11.2022, 8:00 – 16:00 Uhr
Ort: Salvatorkolleg, Bio-Raum: Zi. 131,
Leitung: Urs Fuchs
Gebühr: 35 Euro

Nr. 30512

Bier brauen - 2

Kursbeschreibung siehe Nr. 30511.

Termin: Sa., 14.01.2023, 8:00 – 16:00 Uhr
Ort: Salvatorkolleg, Bio-Raum: Zi. 131,
Leitung: Florian Tobisch
Gebühr: 35 Euro

Nr. 30513

Einfach abnehmen - Vortrag

Irgendwie klappt es nicht nachhaltig mit der Wunsch-figur? Wo ist der Haken und geht es vielleicht doch einfacher abzunehmen?
Der Dozent, Oliver Kolb, hat selbst 30 kg abgenommen und klärt all diese Fragen. Er zeigt, wie Abnehmen ohne Diätprodukte, Shakes oder Pillen für jeden nachhaltig funktioniert. Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Smartphone (falls vorhanden).

Termin: Do., 26.01.2023, 19:00 – 21:00 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Oliver Kolb
Gebühr: 10 Euro

Nr. 40401
Deutsch als Fremdsprache (B1)

Wenn Sie über die Grundkenntnisse der deutschen Sprache verfügen und sie vertiefen möchten, sind Sie hier genau richtig! Wir üben Alltagssituationen (das verständliche Wiedergeben von Erfahrungen, Ereignissen und Meinungen) und Grammatik auf dem Sprachniveau B1.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Dauer: 10 x dienstags
Beginn: 20.09.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Ort: Werkrealschule, Zi. 207, 2. OG
Leitung: Magdalena Fredrych-Eisele
Gebühr: 84 Euro

Nr. 40601
English grammar and 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. Dieser Kurs ist für Wiedereinsteiger, Berufstätige und für Schülerinnen und Schüler ab der 8. Klasse konzipiert.
Materialkosten in Höhe von ca. 4 Euro werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Dauer: 6 x dienstags
Beginn: 20.09.2022, 17:30 – 19:00 Uhr
Ort: Werkrealschule, Zi. 203, 1. OG
Leitung: Hlengiwe Nkomonde
Gebühr: 49 Euro

Nr. 40801
Französisch „AFTER WORK“ für Anfänger mit geringen Kenntnissen (A1)

Sie wollen Ihre Französisch-Kenntnisse auffrischen oder haben bereits ein paar Kenntnisse und wollen gerne aufbauen? Sie möchten sich gerne aus privaten oder beruflichen Gründen auf Französisch unterhalten können?
In einem spannenden Mix aus Theorie und anwendungsbezogenen Sequenzen bringt Ihnen unsere französische Kursleiterin die Basis der französischen Sprache bei. Wir machen in unserem Buch ab Lektion 4 weiter und wiederholen bzw. festigen das Erlernte. In diesem Semester lernen Sie sich zu verabreden, im Café zu bestellen sowie über Familie, Kollegen und den Alltag zu sprechen. Alltagssituationen gehören mit einer ausgefeilten Aussprache zu unserem Programm. Parallel hinzu erfahren Sie einiges über Land, Leute und Kultur. Neue Kursteilnehmer sind herzlich Willkommen. Bitte mitbringen:
CHAPEAU A1 (Hueber-Verlag), ISBN 978-3-19-003434-5.

Dauer: 6 x dienstags
Beginn: 20.09.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Ort: Realschule, Zi. 202, 1. OG
Leitung: Nadine Guglielmetti-Weiss
Gebühr: 57 Euro

Kursbücher

Kaufen Sie die Kursbücher bitte erst, sobald klar ist, dass der Kurs tatsächlich stattfinden kann.

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: 05.10.2022, 17:30 – 19:00 Uhr
Ort: Realschule, Zi. 209, 2. OG
Leitung: Sara Kühberger
Gebühr: 80 Euro

Bitte beachten

Die Pandemie erfordert teilweise kurzfristige Änderungen was die Durchführung unserer Kurse betrifft.
Die aktuellen Regelungen finden Sie auf unserer Homepage.

Nr. 42201
Spanisch für fortgeschrittene Anfänger ab Unidad 3 (A1)

Mit dem Buch "Con gusto nuevo A1" tauchen wir in die schöne, spanische und lateinamerikanische Welt ein. Vorkenntnisse sind erforderlich. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Lehrbuch: Con gusto nuevo A1 (ISBN Nr.: 978-3-12-514671-6).

Dauer: 12 x mittwochs
Beginn: 21.09.2022, 19:00 – 20:30 Uhr
Ort: Realschule, Zi. 207, 2. OG
Leitung: Martha Gomm
Gebühr: 109 Euro

Nr. 42202
Spanisch für Fortgeschrittene (A2)

Continuamos conversando de todo un poco y aprendiendo los diferentes temas gramaticales. ¡Todos son bienvenidos! Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Dauer: 12 x mittwochs
Beginn: 21.09.2022, 17:30 – 19:00 Uhr
Ort: Realschule, Zi. 207, 2. OG
Leitung: Martha Gomm
Gebühr: 109 Euro

Nr. 50101
Social Media Marketing für Unternehmen und Vereine

Als Freiberufler, kleineres oder mittelständisches Unternehmen oder Vereinsvertreter können Sie Social-Media-Plattformen kostengünstig für das Marketing einsetzen. Bei diesem Workshop werden die wichtigsten Plattformen Facebook, Instagram und YouTube vorgestellt und besprochen, inwieweit diese für das eigene Unternehmen nutzbar sind. Der Fokus liegt auf Facebook und Instagram. Neben der theoretischen Betrachtung gehen wir auch in die Praxis. Grundkenntnisse im Bereich Social Media-Marketing sind von Vorteil.
Es ist eine Pause von 45 Minuten eingeplant. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Termin: Sa., 03.12.2022, 10:00 – 16:30 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Manuel Heberle
Gebühr: 40 Euro

Nr. 50601
Onlinekurs Excel Basics

Der Arbeitsalltag umfasst immer mehr an Fachkenntnissen, in allen Bereichen und fordert mehr Kenntnisse des Mitarbeiters. Dieser Kurs eignet sich für einen Schnelleinstieg in die Basic Funktionen der Tabellengestaltung mit Excel. Sie lernen schnell den Umgang mit dem Programm, die Erstellung und Gestaltung einfacher Tabellen, Formatierungen, Sortierung, Filtern, Regeln sowie einfache Formeln. Einfache Berechnungen sowie die ansprechende Darstellung der Ergebnisse führen Sie zum gewünschten Erfolg. Erforderlich: PC oder Laptop mit dem Programm Excel.

Termin: Sa., 12.11.2022, 10:00 – 12:00 Uhr
Ort: online über „Zoom“
Leitung: Thilo Herzau
Gebühr: 39 Euro

Nr. 10601
Schneller schalten als andere Schlagfertig agieren und reagieren

Inhalt siehe Nr. 10601, Seite 9.

Ihr individueller Kurs bei der VHS

Für Firmen, Gruppen und Vereine organisieren wir gerne auch Kurse zu Themen, die nicht im aktuellen Programm der VHS enthalten sind.
Kommen Sie gerne auf uns zu!

vhs junge vhs | Bad Wurzach

Nr. 10501
Kinesiologie für Schulkinder

Inhalt siehe Nr. 10501, Seite 8.

Nr. 10602 NEU!
Worin bin ich am besten? Talentcoaching für Jugendliche und junge Erwachsene

Inhalt siehe Nr. 10602, Seite 9.

Nr. 20501
Poi-Workshop von 8 – 99 Jahren

Inhalt siehe Nr. 20501, Seite 10.

Nr. 21003
Keramikwerkstatt von 12 – 99 Jahren

Inhalt siehe Nr. 21003, Seite 13.

Nr. 82001 NEU!
Kindertanzen

Von 6 – 9 Jahren.
Tanzen macht Spaß! Durch das Tanzen zu altersgerechter Musik werden viele Eigenschaften wie Motorik, Rhythmusgefühl, Koordination und Körperschulung gefördert und Spaß und Freude an Musik und Bewegung vermittelt. Mit pädagogisch wertvollen Spielen und Übungen gestalten wir den Unterricht abwechslungsreich und individuell auf das Alter abgestimmt.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk.

Dauer: 4 x dienstags
Beginn: 08.11.2022, 17:20 – 18:20 Uhr
Ort: Riedsporthalle, Gymnastikraum bei Halle 4
Leitung: Tanzschule Götz
Gebühr: 37 Euro

Nr. 82041
Zauberkurs für Kinder und Jugendliche

Ab 6 Jahre.
Nach den Erfolgen der Ehrlich-Brothers erlebte die Magie in den letzten Jahren einen komplett neuen Aufschwung. 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: Fr., 21.10.2022, 14:30 – 16:00 Uhr
Ort: Realschule, Zi. 205, 2. OG
Leitung: Rainer Uhl
Gebühr: 12 Euro

Nr. 82091 NEU!

Nassfilzen für Kids – Hirsch-Fingerpuppe filzen

Bildquelle: Kerstin Waizenegger

In dem Kurs können fingerfertige Kinder ab 12 Jahre - jüngere in Begleitung eines Erwachsenen oder älterem Geschwisterkind in Nassfilztechnik eine Hirsch-Fingerpuppe filzen. Mit den Kurskenntnissen kann man gut weiter arbeiten und das erlangte Wissen auf weitere ähnliche Filzarbeiten übertragen. Von der Kursleiterin werden Wolle und das Filzmuster mitgebracht. Materialkosten in Höhe von ca. 5 Euro je nach verbrauchtem Material werden im Kurs abgerechnet.
Bitte mitbringen: Tüte für den Heimtransport der feuchten Filzarbeit, Handtücher (1 gr.+kl. Handtuch), Kernseife, Filznadel mittel, Filzschaummatte, Pfeifenputzerdraht oder Blumenbindedraht dünn - falls vorhanden, Fliegengitter, Wassersprühflasche und Noppenfolie falls vorhanden, Getränk und evtl. kleinen Imbiss.

Termin: Sa., 29.10.2022, 9:30 – 13:30 Uhr
Ort: SBBZ, U. 10, UG
Leitung: Kerstin Waizenegger
Gebühr: 18 Euro

Nr. 82101

Holzschnitzen in den Herbstferien

Ab 8 Jahre.
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: Do., 03.11.2022, 14:00 – 17:00 Uhr
Ort: SBBZ, U. 9, UG
Leitung: Rupert Willburger
Gebühr: 16 Euro

Flyer „Junge vhs“

Schon gesehen? Wir haben einen Flyer – extra mit allen Kinderkursen für Dich zusammengestellt.
Die Flyer sind in den Kindergärten, Schulen, in der Stadtbücherei und in der Jugendmusikschule erhältlich.

Wir wünschen Dir viel Spaß beim Durchstöbern!

Nr. 82102

Outdoor Survival – Draußen zuhause

Von 11 bis 16 Jahren.
Outdoor Survival - es geht weiter. Wir bewegen uns im Wald und schauen, was wir alles entdecken können. Wir beschäftigen uns auch nochmals ausführlich mit dem Bau von Unterkünften im Wald und Feld. Kannst du nur aus Ästen und Zweigen eine Notunterkunft im Wald errichten? Wie baut man eine Laubhütte? Und kannst du aus Brennesseln eine Schnur drillen? Wir gehen diesen Fragen nach und es gibt reichlich Tipps und Tricks. Materialkosten in Höhe von 2,50 Euro werden im Kurs berechnet. Bei Regen findet die Veranstaltung statt - bei Sturm nicht.
Bitte mitbringen: Rucksack, Getränk, kleines Vesper, Sitzunterlage, wetterfeste Kleidung, Handschuhe, Survivalset vom Frühjahr 2022 (falls vorhanden).

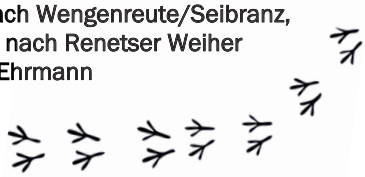
Termin: Fr., 07.10.2022, 13:30 – 16:30 Uhr
Ort: Stadtwald Richtung Wengenreute, Parkplatz Waldkindergarten
Leitung: Stephan Ehrmann
Gebühr: 15 Euro

Nr. 82103 NEU!

Tracking – Spurenlesen wie die Indianer

Von 11 bis 16 Jahren.
Hast du auch schon Spuren von Tieren entdeckt und dich gefragt, was das wohl für ein Tier gewesen ist? Woher ist es gekommen? Wohin gegangen? Und warum war es überhaupt hier an dieser Stelle? Wir machen uns an diesem Mittag auf in die Natur, bestimmen Spuren und entdecken viel Neues. Materialkosten in Höhe von 2,50 Euro werden im Kurs berechnet. Bei Regen findet die Veranstaltung statt - bei Sturm nicht. Bitte mitbringen: Rucksack, Getränk, kleines Vesper, Sitzunterlage, wetterfeste Kleidung, Handschuhe.

Termin: Fr., 25.11.2022, 13:30 – 15:30 Uhr
Ort: Straße nach Wengenreute/Seibranz, Parkplatz nach Renetser Weiher
Leitung: Stephan Ehrmann
Gebühr: 11 Euro



Nr. 83021

Selbstverteidigung für Kids Schütze dich selbst!

Ab 8 Jahre.
Sicheres Auftreten, Mut haben "Nein" zu sagen und falls es mal nicht reicht, sich auch wehren können. In diesem Kurs werden spielerisch einfache und effektive Techniken zur Selbstverteidigung vermittelt und eingeübt mit dem Ziel, in Konfliktsituationen richtig reagieren zu können. Der Dozent ist langjähriger Trainer im Bereich Kampfsport, Gewaltprävention und Selbstverteidigung.
Weitere Infos unter www.schuetze-dich-selbst.info.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk.

Dauer: 5 x montags
Beginn: 07.11.2022, 17:30 – 18:30 Uhr
Ort: Riedsporthalle, Gymnastikraum bei Halle 4
Leitung: Peter Stein
Gebühr: 42 Euro

Nr. 30001

Harmonische Babymassage

Inhalt siehe Nr. 30001, Seite 14.

Nr. 83022

Brainkinetik– Weil es Spaß macht!

Von 9 bis 14 Jahren.
Brainkinetik ist ein Gehirn-Körper-Training bei dem das wichtigste Instrument des Menschen im Vordergrund steht: das Gehirn! Der Körper und das Gehirn werden gleichzeitig trainiert und dadurch entstehen neue Verbindungen. Je mehr Verbindungen es gibt, desto flexibler und leistungsfähiger können wir werden. Durch die Anpassung an diese Aufgaben kann ein Lernerfolg herbeigeführt werden und ganz nebenbei fördern wir die Merkfähigkeit, Aufnahmefähigkeit und Konzentration. Bitte beachten: Der Kurs findet im zweiwöchigen Rhythmus statt.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, Getränk.

Dauer: 3 x samstags (alle zwei Wochen)
Beginn: 01.10.2022, 10:00 – 12:00 Uhr
Ort: Riedsporthalle, Halle 4
Leitung: Simone Brandl
Gebühr: 65 Euro

vhs macht Freu(n)de

Zusammen macht vieles einfach mehr Spaß!
Melde dich also am besten gleich zusammen mit deinem Freund/deiner Freundin zu unseren Kursen an.

Nr. 83023

Brain Power Kids– Das Fitnessprogramm für Dein Gehirn!

Von 8 bis 14 Jahren.
Steigende Anforderungen in der Schule und Schwierigkeiten mit der Konzentration im Unterricht sowie bei den Hausaufgaben? Dann ist Brain Power genau das richtige Training für dich! Es mobilisiert ungenutzte Ressourcen im Gehirn und verbessert so die Lern- und Leistungsfähigkeit. Dies geschieht durch Bewegungsaufgaben, die für deine Altersgruppe angepasst sind und viel Spaß machen. Du wirst kreativer, selbstbewusster, konzentrierter und das Lösen von Aufgaben fällt dir leichter. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk.

Dauer: 6 x dienstags
Beginn: 06.12.2022, 17:00 – 18:00 Uhr
Ort: Riedsporthalle, Gymnastikraum bei Halle 4
Leitung: Markus Wachter
Gebühr: 79 Euro

Bildquelle: Jasmin Stiefenhofer

Nr. 83024

Erlebniswanderung mit Ponys in den Herbstferien

Von 5 – 9 Jahren.
Einen Nachmittag auf einem Reiterhof - was für ein Erlebnis! Nach dem Kennenlernen und der Pflege der Ponys starten wir gemeinsam mit den Ponys eine Erlebniswanderung in Form einer Schnitzeljagd. Bei der Schnitzeljagd lernt ihr mit den Sinnen "hören, sehen, berühren" eine Menge zu Tier und Natur. Einfühlungsvermögen und Bewegungsrhythmus werden anschließend beim Reiten aktiviert. Bei Dauerregen fällt die Veranstaltung aus.
Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Fahrradhelm.

Termin: Do., 03.11.2022, 14:00 – 16:30 Uhr
Ort: Ponyhof Lutz, Keltenweg 23, 87764 Legau
Leitung: Lena Auburger, Katrin Rheinländer-Mix
Gebühr: 33 Euro

Nr. 83025

Bogenschießen für Kinder- und Jugendliche in den Herbstferien

Von 9 – 16 Jahren.
Beim Bogenschießen hast du die Möglichkeit, eine neue Sportart kennenzulernen. Ein Ausführen dieser Bewegungsabläufe mit Bogen und Pfeilen bereitet viel Freude, bringt persönliche Erfolgserlebnisse und stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Im Kurs werden die grundlegenden und wesentlichen Schritte des Bogenschießens gezeigt und selbst geübt. Bögen, Pfeile und sonstige Ausrüstung werden passend zur Verfügung gestellt.
Bitte mitbringen: Turnschuhe, eng anliegende Kleidung/Sportkleidung, Getränk, Vesper.

Termin: Sa., 05.11.2022, 13:00 – 17:30 Uhr
Ort: Bogenhalle SG Tell/Wolfegg, Rötenbacher Str. 33, 88364 Wolfegg
Leitung: Karl Wenzel
Gebühr: 32 Euro

Telefon: 07564 302-110, Fax: 07564 302 3110

Nr. 83026 NEU!

Bogenschießen
Eltern-Kind-Kurs

Ab 8 Jahre.
Bogenschießen als gemeinsames Erlebnis für Eltern mit ihren Söhnen/Töchtern ist ein sehr intensives Tun. Alle Teilnehmer sind bei dieser Aktion mit dem Bogen und den Pfeilen aktiv dabei. Alle machen sehr eindrucksvolle Erfahrungen, können sich gemeinsam über Erfolge freuen und darüber austauschen. Bögen, Pfeile und sonstige Ausrüstung werden passend zur Verfügung gestellt.
Die Kursgebühr ist für ein Elternteil und ein Kind.
Bitte mitbringen: Turnschuhe, eng anliegende Kleidung/Sportkleidung, Getränk, Vesper.

Termin: Sa., 15.10.2022, 13:00 – 17:30 Uhr
Ort: Bogenhalle SG Tell/Wolfegg, Rötenbacher Str. 33, 88364 Wolfegg
Leitung: Karl Wenzel
Gebühr: 53 Euro (Gebühr für ein Elternteil und ein Kind)

Nr. 83051 NEU!

Kinderkochkurs – Kochen mit Äpfeln und Kartoffeln

Von 8 – 14 Jahren.
Die Herbstzeit ist die Erntezeit von Äpfeln und Kartoffeln. Wie gesund sind eigentlich Äpfel und Kartoffeln? Das und vieles mehr erfahrt ihr im Kochkurs mit Waltraud Angele und Luitgard Welte. Gemeinsam kochen wir leckere, saisonale Kartoffelpuffer mit Apfelmus. Zum Nachtisch gibt es noch einen feinen Dinkel-Apfelkuchen mit Sahne.
Das wird lecker! Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 6 Euro werden im Kurs abgerechnet.
Bitte mitbringen: Kochschürze, Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, Getränk.

Termin: Sa., 05.11.2022, 10:00 – 14:00 Uhr
Ort: Werkrealschule, vordere Schulküche, EG
Leitung: Waltraud Angele und Luitgard Welte
Gebühr: 19 Euro

Nr. 83052 NEU!

Halloween Cupcake-Kurs für Kids

Ab 7 Jahre.
Gemeinsam werden wir trendige Cupcakes zaubern und diese mit künstlichem Blut, Spinnen oder Augen verzieren - passend gruselig zu Halloween und super lecker! Neben dem Gruseln stehen Spaß am gemeinsamen Backen und Naschen im Vordergrund. Materialkosten in Höhe von ca. 16 Euro werden im Kurs abgerechnet.
Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Schürze, Vorratsbehälter.

Termin: Do., 27.10.2022, 17:00 – 20:00 Uhr
Ort: Werkrealschule, vordere Schulküche, EG
Leitung: Violeta Kristen
Gebühr: 15 Euro

Datenschutzbestimmungen

1. Kursanmeldung

Die bei Anmeldung für einen Kurs und sonstige Veranstaltungen der Volkshochschule Bad Wurzach abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchenhinweis gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten kann kein Vertrag geschlossen werden. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer und E-Mail-Adresse erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.
Durch Angabe von IBAN und Kontoinhaber können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.
Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

2. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, Ihre Telefonnummer und bei Kinderkursen das Geburtsdatum des Kindes an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen.
Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

3. Speicherdauer und Löschung

Mit Ablauf von 10 Jahren nach Durchführung der gebuchten Veranstaltung werden Ihre Daten gelöscht. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

4. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der Volkshochschule Bad Wurzach gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen. Zudem haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

5. Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten

Die Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten der Stadt Bad Wurzach lauten:
Telefon: +49 (711) 8108-14444 bzw. E-Mail: datenschutz@bad-wurzach.de

Zertifikat

ZBQ Zertifizierte BildungsQualität

Volkshochschulverband Baden-Württemberg

Die Begutachtungsstelle ZBQ bescheinigt der

Volkshochschule Bad Wurzach

ZBQ

ausweislich der vorgelegten Dokumentation ein regelgerechtes Qualitätsmanagement und verleiht ihr das

Qualitätszertifikat ZBQ.

Dieses Zertifikat verliert seine Gültigkeit nach drei Jahren. Die umseitigen Regeln des Prozessmodells der Qualitätsentwicklung sind Bestandteil des Zertifikats.

Leinfelden-Echterdingen, den 28. April 2022

Prof. Dr. H. G. Ebner

Prof. Dr. N. Vogel

Dr. T. Diemer

M. Dilger

H. Kurz

K. Reichert

M. Seiffarth

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.
Hinweis: Teilnahmegebühr wird nach Kursbeginn abgebucht.
Neukunden: 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:	
Telefon	(tagsüber erreichbar)	.....	
Handy	(für dringende Infos)	Name, Vorname, Anschrift	
E-Mail			
Geburtsdatum	_____._____._____ * (für statistische Zwecke)	*Datum, Unterschrift **	

Bitte beachten:
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.

Ermäßigung (für Kurse mit mehr als 3 Kurstagen)**:**

☐ 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.
Hinweis: Teilnahmegebühr wird nach Kursbeginn abgebucht.
Neukunden: 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:	
Telefon	(tagsüber erreichbar)	.....	
Handy	(für dringende Infos)	Name, Vorname, Anschrift	
E-Mail			
Geburtsdatum	_____._____._____ * (für statistische Zwecke)	*Datum, Unterschrift **	

Bitte beachten:
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.

Ermäßigung (für Kurse mit mehr als 3 Kurstagen)**:**

☐ 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. 102, 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 Lastschrifteinzügen 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. 102, 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.

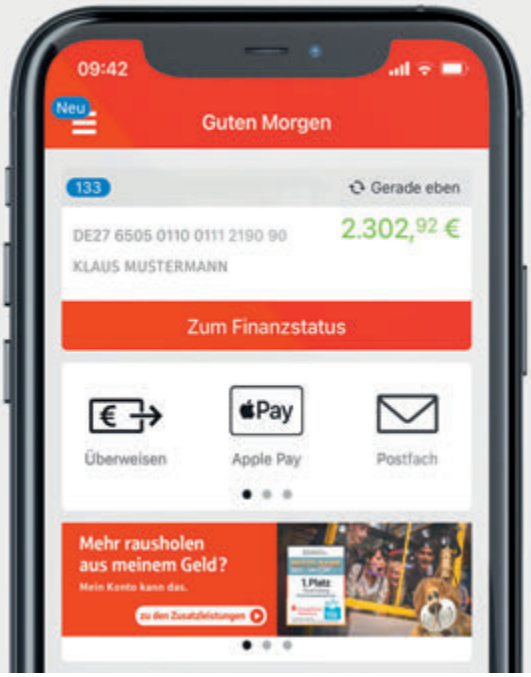
Sie erhalten keine Anmeldebestätigung! Sollten mehr Anmeldungen eingehen, als Plätze vorhanden sind, werden Sie auf die Warteliste aufgenommen und benachrichtigt, falls ein Platz frei wird.

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 Lastschrifteinzügen 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.



1822 +200 2022

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

Kreissparkasse Ravensburg

volksbank-ulm-biberach.de/hausbank

Meine Hausbank – meine Vorteile.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

„Meine Hausbank“ – ganzheitliche Beratung und Treueprogramm gehen Hand in Hand. Jetzt informieren!

FAIR · VERANTWORTUNGSVOLL · NACHHALTIG
SEIT 1863
Volksbank Ulm-Biberach eG

Volksbank
Ulm-Biberach eG