



natürlich . einleuchtend

Frühjahr/Sommer 2026

www.vhs-bad-wurzach.de

STARKES SUCHT TEAM DEINE POWER!

baugrund süd
weishaupt gruppe



- ▶ AUSBILDUNG ZUM
BRUNNENBAUER (M/W/D)

Mehr Infos gibt's in unserem Video >>>



- ▶ AUSBILDUNG ZUM
ROHRLEITUNGSBAUER (M/W/D)
- ▶ AUSBILDUNG ZUM
**BAUSTOFFPRÜFER
MIT SCHWERPUNKT GEOTECHNIK
(M/W/D)**
- ▶ AUSBILDUNG ZUM
KFZ-MECHATRIKER (M/W/D)

- ▶ AUSBILDUNG ZUM **LAND- UND
BAUMASCHINENMECHATRIKER
(M/W/D)**
- ▶ AUSBILDUNG ZUM **ELEKTRONIKER
FACHRICHTUNG ENERGIE- UND
GEBÄUDETECHNIK (M/W/D)**
- ▶ AUSBILDUNG ZUM
INDUSTRIEKAUFMANN (M/W/D)
- ▶ STUDIUM IM BEREICH
**BAU-PROJEKTMANAGEMENT,
BAUINGENIEURWESEN**

Entdecke hier unser Ausbildungs-
angebot und bewirb Dich schnell
und unkompliziert online:





Bad Wurzach

Allgemeine Informationen 4

Politik – Gesellschaft – Umwelt

Betriebsführung LISSMAC Maschinenbau.....5
 Betriebsführung Finkhof.....5
 Gehölzschnitt.....5
 Motorsägenkurs.....5
 Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Testament.....6
 Kinesiologie für Schulinder.....6
 Pilgern.....6
 Bodensee-Schifferpatent und Binnen.....6
 Aberglaube in Oberschwaben.....7
 Verdingst* - Vortrag mit Paul Sägmüller.....7
 Querwaldein.....7
 Naturtankstelle.....7
 Wachstumslounge.....8
 Emotionale Intelligenz.....8
 Kommunikation & Glaubenssätze.....8

Kultur – Gestalten

Freies Tanzen.....9
 Line Dance.....9
 Grundkurs Tanzen.....9
 TanzFit.....9
 Hochzeitstanzkurs.....9
 Discofox.....9
 Tango Argentino.....10
 Aquarellmalen für Anfänger.....10
 Handlettering für Anfänger.....10
 Stoffkunde für Nähanfänger.....10
 Overlockkurse.....10
 Selbstgenähte Ostergeschenke.....10
 Sitzfellchen filzen.....11
 Silberring schmieden.....11
 Goldschmiedekurs.....11
 Kreativ mit Alpakas unterwegs.....11
 Holzkübel und Pflanzkisten.....12
 Hase- und Osterei-Nest.....12
 Magischer Blütendruck.....12
 Achtsamkeit und Fotografie.....12
 Gitarre/Ukulele.....13

Gesundheit

Harmonische Babymassage.....14
 Babys in Bewegung.....14
 Haus- und Reiseapotheke.....14
 Kindernotfälle.....14
 Augen-Yoga.....14
 Qigong.....15
 Progressive Muskelentspannung.....15
 Yoga.....15/16
 Pilates.....16
 Beckenboden.....16
 Zumba®.....16/17
 Fit Mix.....17
 Engpassdehnung.....17
 Brain Power.....18
 MAWIBA®.....18

Aquafitness.....18
 Selbstverteidigung.....19
 Bogenschießen.....19
 Erwachsenensport.....19
 Dorn-Methode.....19
 Entschlacken und Entsäuern.....20
 Gesunder Darm.....20
 Hülsenfrüchte.....20
 Hormonchaos.....20
 Koch-/Backkurse.....21/22
 Bierverkostung.....22/23

Sprachen

Deutsch.....24
 Englisch.....24
 Französisch.....24
 Spanisch.....24

Arbeitsleben – IT – Organisation

Sicher im Netz unterwegs.....25
 IT Sicherheit.....25
 ChatGPT.....25
 Excel.....25
 Outlook.....25

Junge VHS

Zauberkurs.....26
 Nassfilzen.....26
 Jäger.....26
 Schnitzen/Schnitzmesser Führerschein.....26/27
 Naturauszeit.....27
 Kobolde im Wald.....27
 Waldwerkstatt.....27
 Naturkunstwerke.....27
 Zauber der Pflanzenfarben.....28
 Pferdeerlebnismittag.....28
 Selbstverteidigung.....28
 Babysitterkurs.....28
 Kinderbackkurs.....28

Anmeldekarte 29/30

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 Frühjahr/Sommer 2026

Beginn: Februar 2026

Ende: Juli 2026

Anmeldung – ab Dienstag, 20.01.2026

- **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 anteilmäßig 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

Fasnetsferien	13.02.2026 – 21.02.2026
Osterferien	30.03.2026 – 11.04.2026
Pfingstferien	25.05.2026 – 06.06.2026

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

Kontakt

Städt. Volkshochschule Bad Wurzach, Vanessa Fischer
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

Besichtigung der LISSMAC Maschinenbau GmbH

Die LISSMAC Maschinenbau GmbH entwickelte sich in drei Jahrzehnten vom reinen Baumaschinenhersteller zum internationalen Systempartner für hochtechnische Maschinen und Anlagen. Kunden aus der weltweiten Bau- und Industriebranche finden bei LISSMAC ein umfassendes Produkt- und Leistungsprogramm für höchste Ansprüche. Von in Serie produzierten Einzelmaschinen bis hin zu individuell gefertigten Sonderanlagen bietet das Bad Wurzacher Unternehmen Systemlösungen aus einer Hand. Der Fokus liegt dabei auf Spitzentechnologien in den vier LISSMAC Geschäftsbereichen Construction Technology, Metal Processing, Plant Engineering und MT-Handling. Aufgrund eines ausgefeilten Produkt- und Leistungsspektrums ist LISSMAC heute Marktführer im Bereich Steintrenntechnik und Mauerwerkstechnik. Zu Beginn Ihres Besuchs lernen Sie das Unternehmen mittels einer kurzen Präsentation kennen. Danach werden Sie LISSMAC bei einem Firmenrundgang hautnah erleben. Treffpunkt: Foyer bei LISSMAC, es sind ausreichend Parkmöglichkeiten auf dem großen Parkplatz vorhanden.

Termin: Fr., 20.03.2026, 13:00 – 16:00 Uhr
Ort: LISSMAC, Lanzstr. 4 in Bad Wurzach

Leitung: Manuela Schlensog
Gebühr: 3 Euro

Nr. 10002

Die Schäfereigenossenschaft Finkhof eG Vom Schaf zum Pullover

Am Finkhof dreht sich seit jeher alles um das Schaf. In den 1970er Jahren entstand aus einer Jugendwohnemeinschaft ein professioneller Versandhandel, der heute ein umfangreiches, spezialisiertes Sortiment rund um Wolle und Felle für alle Lebensbereiche anbietet. Ein hochmotiviertes Team teilt die Leidenschaft für Schafwolle und sorgt täglich für gute Stimmung sowie einen reibungslosen Ablauf in allen Abteilungen, damit hochwertige Wollprodukte genossen werden können. Im Mittelpunkt stehen die Werte Ökologie, Qualität, Regionalität und soziales Miteinander. Biologisch erzeugte Schafwolle wird zu langlebigen, zeitlosen Klassikern verarbeitet, die über viele Jahre getragen und genutzt werden können. Ein Großteil der Produkte trägt das weltweit höchste textile Gütesiegel, das Naturtextil IVN zertifiziert BEST. An diesem Nachmittag erhalten Interessierte die Möglichkeit, die Schafe in der Schäferei Falkenhof kennenzulernen. Im Anschluss folgt ein Einblick in den Finkhof und seine Arbeitsweise. Treffpunkt: Tonis 2 (am Schafstall), 88410 Bad Wurzach (zwischen Arnach und Riedlings); anschließend am Finkhof, Berggariusstr. 1, 88410 Bad Wurzach.

Termin: Fr., 17.04.2026, 14:00 – 17:00 Uhr
Ort + Leitung: Schäfereigenossenschaft Finkhof eG Berggariusstr. 1 in Arnach
Gebühr: 3 Euro

Nr. 10003

Gehölzschnitt Obst und Sträucher

In diesem Kurs werden die wichtigsten Regeln des Pflanzschnitts, Aufbauschnitts bzw. Erziehungs-, Erhaltungs- und Verjüngungsschnitts in der Praxis erklärt. Die Schnittübungen erfolgen sowohl an Zier- und Blütensträuchern als auch an Obstbäumen (Fruchtschnitt). Der Theorieteil findet am Do., 12.03.2026 statt - der Praxisteil am Sa., 14.03.2026. Materialkosten für ein Skript (freiwillig) in Höhe von ca. 2 Euro werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Reb- und Astschere.

Termine: Do., 12.03.2026, 19:30 – 21:30 Uhr
 Sa., 14.03.2026, 14:00 – 17:00 Uhr
Ort: Werkrealschule, Zi. 305, 2. OG
Leitung: Sarah Müller-Koch
Gebühr: 26 Euro



So können Sie sich zum Kurs anmelden:

- persönlich im Rathaus, Marktstr. 16, Zi. 102
- per Post bzw. Einwurf der Anmeldekarte
- per Internet unter www.vhs-bad-wurzach.de
- telefonisch unter 07564 302-110

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

Nr. 10004

Motorsägenkurs

Motorsägen erweisen sich in vielen Belangen als überaus hilfreiche Arbeitsmaschinen, von denen allerdings auch eine gewisse Gefahr ausgeht. Daher ist es wichtig, dass man angemessen mit dem Gerät umgeht und sich der damit einhergehenden Verantwortung bewusst ist. Wer als unerfahrener Laie eine Motorsäge bedient, kann sich selbst und andere in Gefahr bringen. Damit es dazu nicht kommt, ist ein Motorsägenkurs dringend anzuraten. Im beruflichen Umfeld ist ein sogenannter Kettensägenschein vielfach sogar Pflicht. Wer im Beruf mit der Motorsäge arbeitet, muss eine entsprechende Schulung absolvieren und dadurch seine Fachkenntnis nachweisen. Bei privaten Anwendungen ist dies zwar nicht Pflicht, aber dennoch dringend anzuraten. Verantwortungsvolle Anwender/innen können hier bei der vhs einen zweitägigen Motorsägenkurs ins Auge fassen. Der Kurs richtet sich nach den Regeln der SVLFG und der DGUV. Mindestalter für die Teilnahme: 18 Jahre. Bitte mitbringen: komplette persönliche Schutzausrüstung (Schuhe mit Stahlkappe und Schnitenschutz, Schnitenschutzhose, Helm mit Visier und Gehörschutz, Arbeitshandschuhe, Arbeitsjacke), Brotzeit.

Termine: Fr., 08.05.2026, 09:00 – 16:00 Uhr
 Sa., 09.05.2026, 08:00 – 15:00 Uhr
Ort: Schulzentrum, Mensa, EG
Leitung: Gregor Prinz
Gebühr: 205 Euro

Nr. 10301

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Testament

Was passiert, wenn ich aufgrund Krankheit oder Unfall meine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln kann? Immer mehr Menschen benötigen eine gerichtlich angeordnete Betreuung. In vielen Fällen könnte eine solche Betreuung verhindert werden, wenn eine Vorsorgevollmacht erteilt worden wäre.

In einer Patientenverfügung können Behandlungswünsche festgelegt werden. Die Veranstaltung führt auch in die gesetzliche Erbfolge und die Gestaltungsmöglichkeiten durch Testamente ein. Der Dozent ist freiberuflicher Notar mit Amtssitz in Biberach.

Termin: Mi., 20.05.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Hermann Frey
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., 28.02.2026, 16:00 - 18:30 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Rita Jeni
Gebühr: 18 Euro (1 Kind und 1 Erwachsener)

Nr. 10801

Pilgern – wie geht das?

Schon lange träumen Sie davon ein Stück des bekannten Jakobs- oder Franziskusweg zu gehen, wissen aber noch nicht genau wie Sie das organisieren können? Dieser Kurs gliedert sich in 2 Teile - einen Vortrag und einen Praxisteil. Im Vortrag nimmt die Dozentin, Sabine Gumsheimer, Sie in Form von Bildern, Erfahrungen, Tipps und Infos mit auf diese Wege und ermutigt Sie für dieses Vorhaben. Im Praxisteil laufen Sie zusammen ein Stück (ca. 10 - 12 km) eines Pilgerweges. Die genaue Strecke, Startpunkt und Länge werden am Vortragsabend besprochen. Hinweis: die Kosten für die Busfahrt sind nicht in der Gebühr enthalten und werden von den Teilnehmenden vor Ort bezahlt.

Vortrag: Di., 30.06.2026, Praxisteil: Sa., 04.07.2026.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Termine: Di., 30.06.2026, 19:00 - 21:15 Uhr
Sa., 04.07.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Kapitelsaal, 2. OG
Leitung: Sabine Gumsheimer
Gebühr: 35 Euro

Nr. 10901

NEU!

Bodensee-Schifferpatent und Binnen Segeln und Motor Infoabend

An diesem Infoabend erhalten Sie eine Einführung in das komplexe Thema der Prüfungsmöglichkeiten und Kombinationen zum Erwerb des "Bodenseeschifferpatent und Sportbootführerschein Binnen für Motor- und Segelboote" mit knappen schriftlichen Informationen. Vor der Anmeldung zu den Kursen "Bodenseeschifferpatent und Sportbootführerschein Motor - Theorie" und "Bodenseeschifferpatent und Sportbootführerschein Binnen Segeln und Motor - Theorie" empfiehlt sich der Besuch dieses Einführungsabends. Segeln ist ab 14 Jahren erlaubt, Motorboot ab 16 Jahren (Binnen- und See) und am Bodensee ab 18 Jahren gestattet.

Termin: Mo., 02.03.2026, 18:00 - 20:00 Uhr
Ort: Werkrealschule, Zi. 102, EG
Leitung: Tom Hasse
Gebühr: 21 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.

Falls sich Ihre Daten (Adresse, Telefonnummer, Bankverbindung, etc...) während des Semesters ändern, geben Sie uns bitte Bescheid.

Nr. 10902

Bodensee-Schifferpatent und Binnen Segeln und Motor Theoriekurs

Das Seminar bereitet auf die Theorieprüfung für das Bodenseeschifferpatent und den Sportbootführerschein Binnen für Segel- und Motorboote vor. Mit dem Bodenseeschifferpatent und dem Sportbootführerschein Binnen dürfen Sie Sportboote auf allen Binnenschiffahrtsstraßen (z.B. Neckar, Bodensee, Ammersee, Chiemsee, Rhein, Main) fahren.

Sie lernen die Lichterführung, Navigation, Verkehrsregeln und vieles mehr kennen. Die Anmeldung zur Prüfung wird durch den Seminarleiter organisiert. Die Praxisausbildung erfolgt ebenfalls direkt bei der Segelschule-Meersburg zu vergünstigten Konditionen in Friedrichshafen. Hierzu werden flexible Termine individuell vereinbart. Bitte informieren Sie sich vor Belegung dieses Kurses im Seminar "Einführung: Bodensee-Schifferpatent und Binnen - Segeln und Motor".

Dauer: 3 x montags
Beginn: 09.03.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Ort: Werkrealschule, Zi. 102, EG
Leitung: Tom Hasse
Gebühr: 65 Euro

Nr. 10903

**"Oje, Freitag der 13.!" - Aberglaube in Oberschwaben
Vortrag mit Paul Sägmüller**

Sind Sie abergläubisch? Während dieses Vortrags erfahren Sie vieles über den Aberglauben in Oberschwaben aus alter und neuer Zeit. Böse Leute, "Schrättele", Hexen und sogar der Teufel sollen hier in der Gegend ihr Unwesen getrieben haben. Hexen, die als schwarze Katzen das Vieh krank machten oder den Kühen die Milch genommen haben. Leute, die mit ihrem Blut dem Teufel einen Vertrag unterzeichneten und dabei ihre Seele verkauften. Mit allerlei Gegenzauber versuchten die Menschen damals wie heute das Böse abzuwehren. Während des Vortrags werden mündlich überlieferte, teilweise haarsträubende Geschichten zu diesen Themen erzählt.

Die Besucher können auch eigene Erfahrungen und Geschichten zum Besten geben.

Termin: Fr., 13.02.2026, 19:30 – 21:30 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Paul Sägmüller
Gebühr: 9 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. 10904

NEU!

**Verdingst*
Verborgen, Verlassen, Verändert, Verschwunden,
Vergessen
Vortrag mit Paul Sägmüller**

Überall begegnen wir ihnen: geheimnisvolle Bauwerke, die seit Jahren leer stehen - Häuser, Bauernhöfe, ehemalige Gasthöfe, Industriebrachen. Sie ziehen uns an, doch meist bleiben sie unzugänglich: eingezäunt, abgeschlossen, einsturzgefährdet.

Paul Sägmüller hat viele solcher Orte im Kreis Ravensburg aufgesucht und mit der Kamera dokumentiert. Seine Bilder zeigen den morbiden Charme jahrzehntelangen Leerstands, überraschende Details und die stille Geschichte dieser "Lost Places".

In einem Lichtbildervortrag mit zahlreichen Fotos nimmt er die Teilnehmenden mit auf eine visuelle Reise "irgendwo im Nirgendwo". Ergänzt wird der Vortrag durch spannende Hintergrundinformationen und Einblicke aus Sägmüllers neuestem Buch "Verdingst*".

Termin: Fr., 10.04.2026, 19:30 – 21:30 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Paul Sägmüller
Gebühr: 9 Euro



Schon gewusst?

Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung.**

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

Nr. 11001

Querwaldein



Der Wald fasziniert und jeder hat seine eigene Vor- und Einstellung zum Wald. Bei einem gemütlichen Spaziergang durch den Wald geht es um Themen wie Jagd, Waldbau und Tiere des Waldes. Ebenso wird den Teilnehmern der Wald mit seiner Erholungsfunktion nähergebracht. Riechen, schmecken, genießen. Gemeinsam in die Natur eintauchen, das Nerven- und Immunsystem stärken, Kraft tanken für Körper und Geist, mit allen Sinnen genießen und das Ökosystem Wald verstehen lernen.

Bei Regen findet die Veranstaltung statt - bei Sturm nicht. Materialkosten für Ihr persönliches Notizbüchlein mit Stift in Höhe von 3 Euro werden direkt im Kurs abgerechnet. Treffpunkt: Straße nach Wengenreute/Seibranz (Einfahrt links in den Wald nach dem Renetser Weiher in Fahrtrichtung Wengenreute). Bitte mitbringen: Getränk, wetter- und waldangepasste Kleidung, Sitzunterlage (kann auch ein Kissen in einer Tüte sein).

Termin: Mi., 15.04.2026, 14:00 – 17:00 Uhr
Ort: Straße nach Wengenreute/Seibranz, Renetser Weiher (Parkplatz)
Leitung: Stephan Ehrmann
Gebühr: 18 Euro

Nr. 11002

NEU!

Naturtankstelle – Zeit im Grünen

Wir gönnen uns eine Pause vom Alltag und laden unsere Energie in der Natur wieder auf.

Bei einem achtsamen Spaziergang durch Wald und Wiese nehmen wir die Umgebung bewusst wahr, spüren den Boden unter unseren Füßen, hören den Gesang der Vögel und lassen unsere Gedanken zur Ruhe kommen.

Kleine Sinnes- und Achtsamkeitsübungen unterstützen uns dabei, Kraft zu schöpfen und ganz im Moment anzukommen. Suchen Sie sich im Anschluss der Veranstaltung bitte auf Zecken ab.

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Treffpunkt: Straße nach Wengenreute/Seibranz (Einfahrt links in den Wald nach dem Renetser Weiher in Fahrtrichtung Wengenreute). Bitte mitbringen: Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, Sonnen- und Insektenschutz.

Termin: Di., 16.06.2026, 18:30 – 20:00 Uhr
Ort: Straße nach Wengenreute/Seibranz, Renetser Weiher (Parkplatz)
Leitung: Valerie Schneider
Gebühr: 17 Euro

Nr. 11101

NEU!

Wachstums lounge – Raum für Sie

Die Wachstums lounge ist ein sanfter, stärkender Raum für Frauen, die ihren Selbstwert nähren, Klarheit gewinnen und neue Energie für ihren Alltag finden möchten. In einer festen Kleingruppe verbinden wir Achtsamkeit, Bewegung, Reflexion und Austausch - leicht, intuitiv und auf Augenhöhe. Sie lernen, sich selbst besser zu verstehen, hilfreiche Gedanken und Gewohnheiten aufzubauen und Ihre eigene Wirksamkeit zu spüren. Jede Einheit schenkt Ihnen Orientierung, Verbindung und neue Kraft für Ihren Weg. Dieser Kurs ist für Frauen zwischen 20 und 60 Jahren in Familienverantwortung, die innerlich wachsen möchten. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

Was erwartet Sie?

- Impulse für Selbstkenntnis & Selbstwert
- Achtsame Gedankenführung
- Körperarbeit & sanfte Bewegung
- Austausch in einer wertschätzenden Frauengruppe
- Rituale & kreative Übungen

Materialkosten in Höhe von 10 Euro werden direkt im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Lieblingsgetränk, Liebessnack oder kleines Frühstück (wer möchte), Papier/Notizheft, Stift, Gymnastikmatte und Sitzkissen (Meditationskissen o.ä.).

Termine: Fr., 27.02.2026, 08:00 – 10:00 Uhr
Fr., 13.03.2026, 08:00 – 10:00 Uhr
Fr., 17.04.2026, 08:00 – 10:00 Uhr
Fr., 12.06.2026, 08:00 – 10:00 Uhr

Ort: Maria Rosengarten, Kapitelsaal, 2. OG

Leitung: Anna Schäfer

Gebühr: 67 Euro

Nr. 11102

NEU!

**Emotionale Intelligenz in der Kommunikation
Klar bleiben, wenn es schwierig ist**

Kommunikation hört nicht bei Worten auf - sie ist zu tiefst emotional. Im beruflichen Alltag, in der Familie oder im Ehrenamt geraten wir oft in Situationen, in denen Gefühle die Richtung bestimmen: Wir fühlen uns überrollt, ziehen uns zurück oder übernehmen die Emotionen unseres Gegenübers. In diesem praxisnahen Workshop lernen Sie, wie Sie auch in herausfordernden Momenten emotional klar bleiben und gleichzeitig die Gefühle Ihres Gegenübers besser verstehen und einordnen können. Themen sind:

- Eigene Emotionen managen
 - Fremde Emotionen verstehen
 - Trigger & Muster erkennen
 - Innere Ruhe bewahren
 - Empathisch reagieren
 - Souverän in emotionalen Gesprächen reagieren
- Sie erhalten konkrete Werkzeuge aus Kommunikationspsychologie, Emotionsforschung und Coachingpraxis - ergänzt durch Übungen für mehr Gelassenheit und Präsenz im Alltag. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Materialkosten in Höhe von 5 Euro werden direkt im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Lieblingsgetränk, Liebessnack, Papier/Notizheft, Stift, Gymnastikmatte und Sitzkissen (Meditationskissen o.ä.).

Termin: Di., 24.03.2026, 16:00 – 19:00 Uhr

Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG

Leitung: Anna Schäfer

Gebühr: 25 Euro

Nr. 11103

NEU!

**Kommunikation & Glaubenssätze
Innere Blockaden lösen, klarer auftreten**

Hinter jeder Kommunikation steckt ein inneres Skript - unausgesprochene Überzeugungen darüber, wie wir sein müssen, wie andere reagieren könnten und was "passieren darf".

Diese Glaubenssätze wirken im Hintergrund und bestimmen oft, ob wir mutig sprechen oder uns zurücknehmen, ob wir Grenzen setzen oder uns anpassen, ob wir Kritik annehmen oder ablehnen. In diesem praxisnahen Nachmittags-Workshop entdecken Sie, welche inneren Überzeugungen Ihre Kommunikation prägen und wie Sie hinderliche Muster Schritt für Schritt in unterstützende verwandeln können.

Dabei beleuchten wir typische Muster aus Alltag, Beruf und Familie, z.B.:

- Ich darf niemanden enttäuschen.
 - Ich muss perfekt sein
 - Wenn ich meine Meinung sage, werde ich abgelehnt.
- Gemeinsam erforschen wir, woher diese Glaubenssätze stammen, welche Funktion sie einst hatten und wie sie heute unbewusst unsere Art zu sprechen, zu zuhören und Grenzen zu setzen beeinflussen.

Im Workshop lernen Sie:

- Hinderliche Glaubenssätze erkennen
- Innere Antreiber verstehen
- Neues Denken entwickeln
- Mutiger, klarer, authentischer kommunizieren
- Selbstwirksamkeit stärken

Durch praktische Übungen, Reflexionsimpulse und Tools aus Coaching, Kommunikationspsychologie und Persönlichkeitsentwicklung gewinnen Sie innere Klarheit und neue Handlungsspielräume. Ziel ist es, mit einem stärkeren Selbstbild und einer freundlicheren inneren Stimme in die Kommunikation zu gehen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Materialkosten in Höhe von 5 Euro werden direkt im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Lieblingsgetränk, Liebessnack, Papier/Notizheft, Stift, Gymnastikmatte und Sitzkissen (Meditationskissen o.ä.).

Termin: Di., 21.04.2026, 16:00 – 19:00 Uhr

Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG

Leitung: Anna Schäfer

Gebühr: 25 Euro



Nr. 20501**Freies Tanzen**

Aufstehen und sich bewegen ist was Schönes - doch Tanzen setzt dem Ganzen noch die Krone auf. "Tanz dich frei" ist ein Tanzvergnügen für alle, die sich gerne auf Musik in verschiedenen Stilrichtungen bewegen - ganz frei ohne Vorgaben und Anleitungen - dafür mit Freude und Leichtigkeit. Entdecken Sie zusammen mit Stefan Oßwald Ihren Rhythmus im Klang der Musik.

Termin: Fr., 17.04.2026, 18:30 – 21:00 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Stefan Oßwald
Gebühr: 15 Euro

Nr. 20502**Line Dance für Wiedereinsteiger - 1**

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: 5 x dienstags
Beginn: 24.02.2026, 17:45 – 18:45 Uhr
Ort: Riedsporthalle, Gymnastikraum bei Halle 4
Leitung: Andrea Schmid
Gebühr: 25 Euro

Schon gewusst?

In den Schulferien finden in der Regel (sofern nicht ausdrücklich genannt oder im Kurs kommuniziert) keine Kurstermine statt.

Nr. 20503**Line Dance für Wiedereinsteiger - 2**

Kursbeschreibung siehe 20502.
 Bitte mitbringen: bequeme Schuhe (evtl. mit Absatz), bequeme Kleidung, Getränk.

Dauer: 5 x dienstags
Beginn: 24.02.2026, 18:45 – 19:45 Uhr
Ort: Riedsporthalle, Gymnastikraum bei Halle 4
Leitung: Andrea Schmid
Gebühr: 25 Euro

Nr. 20504**Line Dance für Fortgeschrittene**

Kursbeschreibung siehe 20502.
 Bitte mitbringen: bequeme Schuhe (evtl. mit Absatz), bequeme Kleidung, Getränk.

Dauer: 10 x mittwochs
Beginn: 25.02.2026, 20:00 – 21:00 Uhr
Ort: Turn- und Festhalle
Leitung: Andrea Schmid
Gebühr: 50 Euro

Nr. 20505**Grundkurs Tanzen – Stufe 2****Discofox, Cha Cha Cha, Jive, Walzer & Co.**

Der Grundkurs Tanzen Stufe 2 richtet sich an Fortgeschrittene. Wir vertiefen Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Discofox, Foxtrott und Blues. Außerdem tanzen wir Merengue, Cha Cha Cha, Jive, Rumba und Tango. Sie gewinnen mehr Sicherheit, Technik und Ausdruck. Der Tanzspaß ist garantiert - so werden Sie fit für jede Tanzfläche.

Dauer: 8 x mittwochs
Beginn: 21.01.2026, 20:00 – 21:00 Uhr
Ort: Riedsporthalle, Gymnastikraum bei Halle 4
Leitung: Tanzschule Götz
Gebühr: 110 Euro

Nr. 20506**TanzFit**

Mit Tanzfit starten Sie mit Musik und guter Laune in den Abend. Unser Bewegungsangebot richtet sich an alle, die Spaß am Tanzen haben und ohne Partner aktiv werden möchten. Rhythmus, Fitness und Freude stehen im Mittelpunkt - Sie tanzen sich fit und genießen jede Minute. Bitte mitbringen: Schuhe mit Sohlen zum leichten Drehen, evtl. Getränk.

Dauer: 6 x mittwochs
Beginn: 04.02.2026, 18:30 – 19:30 Uhr
Ort: Riedsporthalle, Gymnastikraum bei Halle 4
Leitung: Tanzschule Götz
Gebühr: 78 Euro

Nr. 20507**Hochzeitstanzkurs****Für Hochzeitsgäste, Brautpaare oder Ballgäste**

Sie heiraten oder Sie sind auf einer Hochzeit zu Gast? Dann ist dieser Hochzeitstanzkurs genau das Richtige für Sie! Hier erlernen Sie die wichtigsten Tänze - Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Discofox, Foxtrott und Blues - an nur 4 Kursabenden. Auch für Ballgäste das Richtige, um auf jeder Veranstaltung das Tanzbein schwingen zu können! Bitte mitbringen: Schuhe mit Sohlen zum leichten Drehen, evtl. Getränk.

Dauer: 4 x mittwochs
Beginn: 15.04.2026, 20:00 – 21:00 Uhr
Ort: Riedsporthalle, Halle 4
Leitung: Tanzschule Götz
Gebühr: 55 Euro

Nr. 20508**Discofox – Der absolute Klassiker Stufe 1**

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

Dauer: 4 x mittwochs
Beginn: 15.04.2026, 19:00 – 20:00 Uhr
Ort: Riedsporthalle, Gymnastikraum bei Halle 4
Leitung: Tanzschule Götz
Gebühr: 55 Euro

Nr. 20509

NEU!

Tango Argentino

Tango Argentino verbindet enge Umarmungen, kreisende Bewegungen und dynamische Schritte zu einem besonderen Erlebnis. Er wird heute nicht nur zu traditioneller Musik getanzt, sondern auch zu modernen Interpretationen und spannenden Fusionen. In diesem Kurs entdecken Sie die Grundlagen und die Faszination dieses einzigartigen Tanzes. Bitte mitbringen: Schuhe mit Sohlen zum leichten Drehen, evtl. Getränk.

Dauer: 4 x mittwochs
Beginn: 15.04.2026, 21:00 – 22:00 Uhr
Ort: Riedsporthalle,
Gymnastikraum bei Halle 4

Leitung: Tanzschule Götz
Gebühr: 55 Euro

Nr. 20701

Aquarellmalen für Anfänger

Dieser Workshop bietet die Einführung in die Aquarellmalerei. Sie lernen die Grundlagen der Aquarellmalerei kennen und werden dabei Schritt für Schritt an die verschiedenen Techniken herangeführt. Danach malen Sie ein florales Motiv und Sie werden - ganz nach dem individuellen Kenntnisstand - im Malprozess angeleitet. Zum Ende des Workshops können Sie Ihre eigene Aquarellmalerei mit nach Hause nehmen. Für den Kurs braucht man keinerlei Vorkenntnisse. Materialkosten in Höhe von 10 Euro sind im Kurs zu zahlen.

Termin: Fr., 17.04.2026., 18:00 – 21:00 Uhr
Ort: Realschule, Kunstraum, Zi. E.19, EG
Leitung: Tanja Schubert
Gebühr: 29 Euro

Nr. 20702

Handlettering für Anfänger

Wir entdecken gemeinsam die Welt der schönen Schriftkunst. Dieser Workshop richtet sich speziell an Anfängerinnen und Anfänger. Schritt für Schritt lernt man hier die Grundlagen des Handlettering kennen. Nach dem Üben werden Sie Ihre erste Lettering-Komposition erstellen, mit Deko-Elementen verzieren und mit nach Hause nehmen können. Für den Kurs braucht man keinerlei Vorkenntnisse. Materialkosten in Höhe von 8 Euro sind im Kurs zu zahlen.

Termin: Fr., 26.06.2026, 18:00 – 21:00 Uhr
Ort: Realschule, Kunstraum, Zi. E.19, EG
Leitung: Tanja Schubert
Gebühr: 29 Euro

Nr. 20901

Stoffkunde für Nähanfänger oder Wiedereinsteiger

Wir entdecken gemeinsam das Geheimnis der Stoffe. Sie lernen die verschiedenen Arten von Webstoffen und Jerseystoffen kennen und erhalten Tipps und Tricks zur Verarbeitung. Im Kurs erhalten Sie auch ein umfangreiches Handout mit Stoffproben. Materialkosten in Höhe von ca. 10 Euro werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Klebestift, Schere.

Termin: Fr., 27.02.2026, 16:00 – 20:00 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Gerda Pascoletti
Gebühr: 27 Euro

Nr. 20902

Overlockkurs für „baby lock“-Maschinen

Sie besitzen eine Overlockmaschine der Marke "baby lock" und möchten ihre Maschine gerne mehr nutzen? Im Tageskurs lernen Sie alles Wichtige rund um die Nadeln, Fäden und Stoffe. Sie lernen die verschiedenen Stichmöglichkeiten ihrer Maschine kennen und erfahren, wo, wie und wann sie zum Einsatz kommen. Materialkosten in Höhe von ca. 10 Euro (Fäden, Stoffe, etc.) werden im Kurs abgerechnet. Bitte teilen Sie der vhs bei der Anmeldung mit, welches Modell Sie besitzen. Eine Pause ist von 12:30 Uhr bis 13:30 Uhr eingeplant. Bitte mitbringen: eigene Maschine der Marke "baby lock" inkl. Anleitung, Zubehör (falls vorhanden).

Termin: Sa., 28.03.2026, 10:00 – 17:00 Uhr
Ort: Maria Rosengarten,
Nebenraum Sitzungssaal, EG
Leitung: Gerda Pascoletti
Gebühr: 59 Euro

Nr. 20903

NEU!

Covern an der „baby lock“-Cover - Intensivkurs

Hier im Kurs lernen Sie Tricks und Tipps zur richtigen Handhabung ihrer "baby lock"-Cover - egal ob BLCS, Euphoria oder Kombimaschine. Es werden Schwierigkeiten aus dem Nähalltag besprochen und behoben, Füßchen werden gezeigt und ausprobiert und Sie lernen Effektarne kennen. Ein besonderes Augenmerk wird auch auf die Doppelfalt- und Einzelfaltschrägbinder gelegt. Materialkosten in Höhe von ca. 10 Euro (Fäden, Stoffe, etc.) werden im Kurs abgerechnet. Bitte teilen Sie der vhs bei der Anmeldung mit, welches Modell Sie besitzen. Eine Pause ist jeweils von 12:30 Uhr bis 13:30 Uhr eingeplant. Bitte mitbringen: eigene Maschine der Marke "baby lock" inkl. Anleitung, Werkzeug, Zubehör.

Termine: Sa., 14.03.2026, 10:00 – 17:00 Uhr
So., 15.03.2026, 10:00 – 16:00 Uhr
Ort: Maria Rosengarten,
Nebenraum Sitzungssaal, EG
Leitung: Gerda Pascoletti
Gebühr: 119 Euro

Nr. 20904

NEU!

Selbstgenähte und individuelle Ostergeschenke

Aus Baumwollstoff entsteht in diesem Workshop ein liebevoll gestaltetes Osterhäschen - wahlweise als dekoratives Osternest oder als hübsche Osterdeko. Der passende Schnitt sowie geeignete Stoffe werden im Kurs bereitgestellt. Wer möchte, kann auch eigene Stoffe mitbringen. Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger mit etwas Näherfahrung. Gemeinsam nähen wir Schritt für Schritt und setzen das Motto um: Selbstgemachte Ostergeschenke statt Massenware.

Die Materialkosten betragen ca. 10 Euro und werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine (Sie sollten Ihre Maschine bedienen können), Schere, heller Faden, Handmaß, Bleistift.

Termin: Mi., 18.03.2026, 16:00 – 20:00 Uhr
Ort: Maria Rosengarten,
Nebenraum Sitzungssaal, EG
Leitung: Gerda Pascoletti
Gebühr: 27 Euro

Nr. 20901**Nassfilzen – Sitzfellchen filzen**

Sitzfellchen - wunderbare Hingucker auf jedem Stuhl und jeder Bank - warm, stylisch und 100% Wolle! Im Kurs wird Rohwolle (weiße Locken) der Walliser Schwarznasenschafe aus dem Tannheimer Tal mit warmem Wasser und Seife so verfilzt, dass sie nach dem speziellen Filzvorgang am Ende auf der Unterseite haltbar verfilzt sind und auf der Oberseite ihre Fell-/Haarstruktur behalten. Nach dem Spülen und Trocken daheim können diese Sitzfellchen als Minitteppich oder wärmende Stuhl-/Liegeauflage genutzt werden und sind waschbar - Handwäsche max. 30°. Das Material wird von der Kursleiterin mitgebracht - Materialkosten in Höhe von 10 - 15 Euro (je nach Verbrauch und Rasse) werden im Kurs abgerechnet.

Die Dozentin bringt verschiedene Muster zur Ansicht mit. Bitte mitbringen: passende Kleidung (die schmutzig werden darf), Plastikhandschuhe, möglichst einen Gartentopf-untersetzer (Durchmesser ca. 50cm, nur für runde Sitzfellchen), Gaze oder alte Gardine (1 x 1 m), Noppenfolie ca. 1 x 2m, Kernseife, 1 altes Badehandtuch, 1 altes, kleines Handtuch und keine Scheu vor dem letzten feinen Schmutz in der Wolle.

Termin: Fr., 27.03.2026, 17:00 – 21:00 Uhr
Ort: SBBZ, U.10, UG
Leitung: Kerstin Waizenegger
Gebühr: 23 Euro



Foto: Kerstin Waizenegger, Sitzfellchen filzen

Nr. 21001**Silberring schmieden - 1**

In diesem Kurs können Sie in verschiedenen Arbeitsgängen Ihren eigenen, individuellen Ring aus echtem Silber herstellen.

Unter Anleitung lernen Sie, wie Sie Silber bearbeiten, formen, an einer Flamme löten und polieren können. Der Grundpreis für das Silber ist in der Kursgebühr enthalten. Für einen besonders breiten/dicken Ring entstehen zusätzlich Kosten, welche im Kurs zu bezahlen sind. Bitte mitbringen: alte Kleidung.

Termin: Fr., 08.05.2026, 18:00 – 20:00 Uhr
Ort + Leitung: Schmuckschmiede Hanna Hagg, Tannenweg 25, 87452 Altusried
Gebühr: 45 Euro

E-Mail: info@vhs-bad-wurzach.de, www.vhs-bad-wurzach.de

Nr. 21002**Silberring schmieden - 2**

Kursbeschreibung siehe 21001.

Bitte mitbringen: alte Kleidung.

Termin: Sa., 04.07.2026, 8:30 – 10:30 Uhr
Ort + Leitung: Schmuckschmiede Hanna Hagg, Tannenweg 25, 87452 Altusried
Gebühr: 45 Euro

Nr. 21003**Goldschmiedekurs für Anfänger und Fortgeschrittene**

Setzen Sie Ihre Ideen in attraktive Schmuckstücke um! Bei der Verwirklichung Ihrer Entwürfe werden Sie handwerklich und künstlerisch von einem erfahrenen Goldschmied unterstützt. Sie fertigen Anhänger, Ringe, Broschen oder andere Schmuckstücke aus Silber oder Gold. Sie können dabei Techniken als Grundhandwerk des Goldschmiedens erlernen, z. B. Löten, das Fassen von Edelsteinen und Schmieden. Das Material kann selbst mitgebracht werden oder beim Dozenten gekauft werden. Der tagesaktuelle Goldpreis kann direkt beim Dozenten erfragt werden, Tel.: 0171 3168460, E-Mail: wenzel@wkschmuck.de. Hinzu kommt eine Werkzeug-Gebühr in Höhe von 20,00 €, die vom Dozenten im Kurs eingesammelt wird. Bitte mitbringen: Verpflegung, Baumwollkleidung, Papier, Pappe, Bleistift, Lineal, Zirkel, Schere, Klebstoff.

Termine: Fr., 06.03.2026, 16:00 – 20:00 Uhr
 Sa., 07.03.2026, 10:00 – 19:00 Uhr
Ort + Leitung: Atelier Wenzel Kreissle, Austr. 10, 88319 Aitrach
Gebühr: 97 Euro

Nr. 21102**NEU!****Kreativ mit Alpakas unterwegs
Natur erleben, Kunst gestalten**

In diesem besonderen Kurs verbinden wir Naturerlebnis und künstlerisches Gestalten miteinander. Im ersten Teil begeben wir uns auf eine circa einstündige Wanderung mit Alpakas. Dabei steht der respektvolle Umgang mit den Tieren, die bewusste Wahrnehmung unserer Umgebung und die Wertschätzung des Augenblicks im Fokus. Im zweiten Teil wechseln wir die Perspektive: Die Halfter werden durch Bleistifte ersetzt. Unter der Anleitung der Künstlerin Birgit Drost entstehen in der Event-scheune Tierporträts der Alpakas. In achtsamer, fast schon meditativer Atmosphäre lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, den Kopf auszuschalten und sich ganz dem "Sein" hinzugeben. So wird aus der Begegnung mit den Tieren ein kreatives Erlebnis, das Körper, Geist und Seele gleichermaßen bereichert. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, bequeme und wetterangepasste Kleidung, 3 Bleistifte (Stärken 2H, B und 4B).

Termin: Sa., 18.04.2026, 14:00 – 17:00 Uhr
Ort + Leitung: Alpakahof Schupp, Märbottenweiler 2, 88436 Eberhardzell
Gebühr: 43 Euro (inkl. Getränke vor Ort)

Unsere Geschenkidee

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

Nr. 21005

NEU!

Charmante Holzkisten & Pflanzkübel aus Holzklötzchen -1

In diesem kreativen Workshop, laden wir alle dazu ein, gemeinsam praktische Holzkisten und dekorative Pflanzkübel in verschiedenen Größen und Formen aus Holz-Klötzchen zu erstellen. Hier lernen Sie, wie Sie diese kostengünstig, stabil und stilvoll selbst herstellen können. Ob praktischer Pflanzkübel für den bevorstehenden Frühling, kleines Utensilo oder dekorative Aufbewahrung - Sie erstellen individuell passende kleine Holzkisten. Schritt für Schritt erfahren Sie alles über den Aufbau, hilfreiche Techniken und kreative Gestaltungsmöglichkeiten. Egal ob Anfänger, geübter Bastler oder Holzprofi, hier ist jeder willkommen. Materialkosten in Höhe von 16 Euro sind im Kurs zu zahlen.

Termin: Fr., 27.02.2026, 17:00 – 18:30 Uhr
Ort: Realschule, Kunstraum, Zi. E.19, EG
Leitung: Jessica Seitz
Gebühr: 15 Euro

Nr. 21006

NEU!

Charmante Holzkisten & Pflanzkübel aus Holzklötzchen -2

Kursbeschreibung siehe 21005.

Termin: Do., 21.05.2026, 18:00 – 19:30 Uhr
Ort: Realschule, Kunstraum, Zi. E.19, EG
Leitung: Jessica Seitz
Gebühr: 15 Euro



Foto: Jessica Seitz, Holzkisten & Pflanzkübel

Nr. 21006

NEU!

Hasen- und Osterei-Nest basteln

In diesem Workshop gestalten Sie ein ganz besonderes Hasen- und Ostereine mit Hilfe von Holz-Klötzchen. Gemeinsam kombinieren wir unterschiedliche Materialien wie Klötzchen, weichen Filz und Flexfolie. Sie erfahren Schritt für Schritt, wie schnell daraus ein dekoratives und individuelles Nest entsteht, das sich wunderbar als Frühlings- oder Osterdeko anbietet. Ziel des Workshops ist es, zwei einzigartige, liebevoll gestaltete Nestchen in den Händen zu halten. Egal ob Anfänger oder geübter Bastler, hier ist jeder willkommen. Materialkosten in Höhe von 17 Euro sind im Kurs zu zahlen.

Termin: Fr., 13.03.2026, 17:00 – 18:30 Uhr
Ort: Realschule, Kunstraum, Zi. E.19, EG
Leitung: Jessica Seitz
Gebühr: 15 Euro

Nr. 21007

NEU!

Zauber der Pflanzenfarben - Magischer Blütendruck



Tauchen Sie ein in die wundervolle Welt der Naturfarben! In diesem Kurs entdecken Sie gemeinsam mit uns, wie aus echten Blüten und Blättern kleine Kunstwerke entstehen. In einem faszinierenden Vorgang lernen Sie, wie die Farben der Blüten direkt auf Papier und Stoff übertragen werden. Gestalten Sie dabei Ihre eigenen Kunstwerke, wie zum Beispiel hübsche Grußkarten, tolle Anhänger, ein Stoff-Mäppchen oder eine blumige Stofftasche. Ein Kurs voller Naturzauber - für alle, die Farben lieben und gerne natürlich und kreativ experimentieren! Materialkosten in Höhe von 17 Euro sind im Kurs zu zahlen.

Foto: Jessica Seitz, Blütendruck.

Termin: Fr., 19.06.2026, 14:00 – 15:30 Uhr
Ort: Realschule, Kunstraum, Zi. E.19, EG
Leitung: Jessica Seitz
Gebühr: 15 Euro

Nr. 21101

Achtsamkeit und Fotografie Den Moment bewusst festhalten

Wir laden ein, die Welt des Fotografierens mit der Praxis der Achtsamkeit zu verbinden. Achtsamkeit bedeutet, im Hier und Jetzt präsent zu sein, seine Sinne bewusst wahrzunehmen. Doch was hat das mit der Fotografie zu tun? Beim achtsamen Fotografieren lernen wir, die Aufmerksamkeit ganz auf das Motiv und die Details zu richten. Man nimmt sich bewusst Zeit, um den Moment wirklich zu erfassen und authentisch festzuhalten. Das Seminar verbindet Fotoübungen mit Achtsamkeitsübungen, um deine Fähigkeit zu fördern, im Hier und Jetzt zu sein. Wir lernen einfache Achtsamkeitsübung, die helfen, die Sinne zu schärfen und den Moment bewusster wahrzunehmen. Bei schlechtem Wetter wird ein Alternativtermin bekanntgegeben.

Bitte mitbringen: Getränk, Vesper, Sitzkissen, Smartphone zum Fotografieren (keine Kamera notwendig).

Termin: Sa., 18.04.2026, 10:00 – 16:00 Uhr
Ort: Parkplatz beim Torfmuseum,
 Dr.-Harry-Wiegand-Str. 4/1
Leitung: Sabine Gumsheimer und Anja Lenkeit
Gebühr: 31 Euro

Nr. 21301**Gitarre für Anfänger - Liedbegleitung**

Grundlagen der Schlag- und Zupftechniken werden anhand bekannter Lieder aus unterschiedlichen Musikrichtungen vermittelt. Ergänzend erfolgt ein Streifzug durch die Harmonielehre sowie eine kompakte Einführung in den Blues. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Kosten für das Lehrbuch in Höhe von ca. 25 Euro werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Gitarre, Notenständer.

Dauer: 10 x montags
Beginn: 02.02.2026, 18:00 – 18:45 Uhr
Ort: Realschule, Zi. 205, 2. OG
Leitung: Rainer Uhl
Gebühr: 44 Euro

Kursermäßigung

Auszubildende, Schüler, Studenten sowie Personen mit Schwerbehinderung (ab 50% Behinderungsgrad) erhalten für Kurse mit mehr als drei Kurstage eine Ermäßigung in Höhe von 20% des Kurspreises.

Ausgenommen davon sind Kurse der „jungen vhs“.

Ein entsprechender Nachweis (z.B. Kopie des Ausweises) ist gleichzeitig mit der Anmeldung einzureichen.

Nr. 21302**Gitarre und Ukulele für Fortgeschrittene**

Ukulele und Gitarre passen klanglich perfekt zueinander. Wie erarbeiten in diesem Kurs deutschsprachige Lieder - vom Wanderlied bis zum Rocksong - mit verschiedenen Begleit- und Zupfmustern. Im Vordergrund steht die akustische Begleitung zum Gesang. Die Liedauswahl wird mit den Teilnehmern zu Beginn des Kurses abgesprochen. Kosten für das Lehrbuch in Höhe von ca. 25 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Instrument, Notenständer.

Dauer: 10 x montags
Beginn: 02.02.2026, 19:00 – 19:45 Uhr
Ort: Realschule, Zi. 205, 2. OG
Leitung: Rainer Uhl
Gebühr: 44 Euro

AUSBILDUNG 2026

KOMM IN UNSER TEAM



« JETZT
BEWERBEN! »

LISSMAC Maschinenbau GmbH
 Lanzstraße 4, 88410 Bad Wurzach
 07564 307-0
 jobs@lissmac.com
 www.lissmac.com

LISSMAC
 UNS BEWEGEN IDEEN



Nr. 30001

Harmonische Babymassage - 1

Für Babys im Alter von ca. 4 Wochen bis ca. 7 Monaten. Die harmonische Babymassage ist eine wunderbare Gelegenheit, Ihrem Baby auf sanfte und natürliche Weise Nähe, Geborgenheit und liebevolle Aufmerksamkeit zu schenken. Sie beruhigt und entspannt nicht nur Ihr Kind, sondern unterstützt auch seine gesunde Entwicklung. Durch behutsame, speziell angeleitete Griffe werden bestimmte körperliche Entwicklungsabläufe Ihres Babys gefördert, während wohltuende Sinnesreize wie sanfte Farben, angenehme Düfte und beruhigende Musik die Massage zu einem rundum harmonischen Erlebnis machen. Bezuschussung durch die Krankenkasse möglich.

Bitte mitbringen: 2 Handtücher, Badetuch, wasserdichte Einmalunterlage.

Dauer: 5 x montags
Beginn: 23.02.2026, 10:30 – 11:30 Uhr
Ort: Zwergenspaß Bad Wurzach, Breiteweg 17
Leitung: Birgit Dimmler
Gebühr: 70 Euro

Nr. 30002

Harmonische Babymassage - 2

Kursbeschreibung siehe 30001.

Bitte mitbringen: 2 Handtücher, Badetuch, wasserdichte Einmalunterlage.

Dauer: 5 x montags
Beginn: 08.06.2026, 10:30 – 11:30 Uhr
Ort: Zwergenspaß Bad Wurzach, Breiteweg 17
Leitung: Birgit Dimmler
Gebühr: 70 Euro

Nr. 30003

Babys in Bewegung Mini (2 – 6 Monate)

Babys erobern über Bewegung und Sinneswahrnehmung die Welt. In diesem Kurs lernen Eltern und Babys auf spielerische Art und Weise Bewegungs- und Sinnesanregungen für Ihren jeweiligen Entwicklungsstand kennen. Lieder und Fingerspiele sind fester Bestandteil jeder Kursstunde. Spaß und Freude am gemeinsamen Erleben und Bewegen stehen hierbei im Vordergrund.

Sie...

- genießen den intensiven Kontakt zu Ihrem Baby
- können Fragen stellen zu sämtlichen Kinderthemen
- haben Zeit und Gelegenheit, sich mit anderen Eltern auszutauschen.

Ihr Baby...

- macht mit allen Sinnen neue Erfahrungen
- kommt in Kontakt zu gleichaltrigen Kindern
- trainiert seine Motorik.

Die Kursgebühr gilt für ein Baby und ein Elternteil (Mama oder Papa). Bitte mitbringen: zwei Handtücher, wasserdichte Unterlage.

Dauer: 10 x montags
Beginn: 13.04.2026, 09:00 – 10:00 Uhr
Ort: Zwergenspaß Bad Wurzach, Breiteweg 17
Leitung: Birgit Dimmler
Gebühr: 95 Euro

Nr. 30004

Babys in Bewegung Maxi (7 – 12 Monate)

Kursbeschreibung siehe 30003.

Bitte mitbringen: zwei Handtücher, wasserdichte Unterlage.

Dauer: 10 x dienstags
Beginn: 14.04.2026, 09:00 – 10:00 Uhr
Ort: Zwergenspaß Bad Wurzach, Breiteweg 17
Leitung: Birgit Dimmler
Gebühr: 95 Euro

Nr. 30005

Haus- und Reiseapotheke für Babys/Kleinkinder

Wenn Babys oder Kleinkinder plötzlich Fieber bekommen, sich verletzen oder sich im Urlaub unwohl fühlen, zählt jeder Handgriff. In diesem praxisnahen Workshop erfahren Sie, wie eine sinnvoll ausgestattete Haus- und Reiseapotheke aussieht und was wirklich hineingehört. Sie lernen außerdem, wie Sie bei typischen Beschwerden wie Fieber, Übelkeit, Erbrechen, Husten, Insektenstichen, Sonnenbrand und vielem mehr schnell und sicher reagieren können. Perfekt für alle Eltern, Großeltern und Betreuungspersonen, die für den Alltag und unterwegs bestens gerüstet sein möchten.

Termin: Sa., 18.04.2026, 09:00 – 11:30 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Birgit Dimmler
Gebühr: 22 Euro

Nr. 30006

Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Dieser Kurs macht Sie für das Unvorhergesehene fit. Sie lernen die lebensrettenden Erste-Hilfe-Maßnahmen beim Säugling und Kind nach aktuellen Leitlinien. Sie lernen:

- Was tun im Notfall?
 - Wie führe ich einen Notruf durch?
 - stabile Seitenlage
 - Herz-Lungen-Wiederbelebung beim Kind
- Glücklicherweise sind diese Maßnahmen sehr selten. Oft stellen uns aber auch die kleineren und größeren Unglücke des Alltags auch vor Herausforderungen. Hier ist überlegtes Handeln wichtig und oftmals kann Schlimmeres verhindert werden.

Sie lernen deshalb auch grundlegende Maßnahmen bei:

- Bienen- und Wespenstich
- Durchfall und Erbrechen
- Fieber/Fieberkrampf
- Pseudokrupp
- Stürze/Wundversorgung
- Verbrennungen/Verbrühungen
- Vergiftungen
- verschluckte Fremdkörper
- Zeckenstich und Zeckenentfernung

Nutzen Sie die Gelegenheit und stellen im Kurs weitere Fragen zum Thema Kindergesundheit.

Hinweis: Bei Paaranmeldungen (2 Personen) beträgt die Kursgebühr 79,00 Euro. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung mit an, ob es sich um eine Paaranmeldung handelt.

Termin: Sa., 28.02.2026, 09:00 – 12:30 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Birgit Dimmler
Gebühr: 42 Euro

Nr. 30101

Augen-Yoga

Augen-Yoga ist eine schnelle und effektive Entspannungsmethode für zwischendurch bei müden und trockenen Augen, Spannungskopfschmerzen und Verspannungen im Gesichtsfeld. In diesem Kurs lernen sie Übungen kennen, welche ihren Augen helfen können, sich zu entspannen, um wieder konzentriert und frisch fokussiert durch den Tag zu gehen. Diese Übungen sind auch für Kinder und Senioren durchführbar.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk.

Dauer: 2 x montags
Beginn: 13.04.2026, 18:15 – 19:45 Uhr
Ort: Riedsporthalle,
 Gymnastikraum bei Halle 4
Leitung: Karin Goldbach
Gebühr: 20 Euro

Nr. 30102

NEU!

Yoga für die Wirbelsäule - 1



Geeignet für Anfänger und Wiedereinsteiger. Eine sanfte Praxis, die die Wirbelsäule mobilisiert und behutsam dehnt. Durch achtsame Bewegungen und bewusste Atmung werden Spannungen gelöst, die Haltung verbessert und die Körpermitte gestärkt. Die Energie entlang der Wirbelsäule kommt wieder ins Fließen und das Wohlbefinden wird spürbar gesteigert. Bitte mitbringen: Yoga-/Gymnastikmatte, Decke, Sitzkissen.

Dauer: 10 x montags
Beginn: 16.03.2026, 18:30 – 20:00 Uhr
Ort: Kindergarten Regenbogen
Leitung: Dagmar Eschbach
Gebühr: 74 Euro

Nr. 30103

NEU!

Yoga für die Wirbelsäule - 2

Kursbeschreibung siehe Nr. 30102.

Bitte mitbringen: Yoga-/Gymnastikmatte, Decke, Sitzkissen.

Dauer: 10 x montags
Beginn: 16.03.2026, 20:10 – 21:40 Uhr
Ort: Kindergarten Regenbogen
Leitung: Dagmar Eschbach
Gebühr: 74 Euro

Nr. 30104

Faszien Yoga und Konzentration 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 Körpers in Bewegung sowie auf den Atem, 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: 03.02.2026, 8:30 – 10:00 Uhr
Ort: Seminarzentrum om ni bus,
 Truilzer Weg 4, Rupprechts
Leitung: Judith Bader
Gebühr: 92 Euro

Nr. 30105

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: 8 x donnerstags
Beginn: 05.02.2026, 18:30 – 20:00 Uhr
Ort: Maria Rosengarten,
 Nebenraum Sitzungssaal, EG
Leitung: Carolin Miller
Gebühr: 72 Euro

Nr. 30106

Raus aus dem Alltagsstress mit Progressiver Muskelentspannung (PME)

Inmitten von Hektik und Termindruck fällt es oft schwer, abzuschalten. Dabei sind bewusste Ruhemomente essentiell wichtig für unsere Gesundheit. Die gute Nachricht: Entspannen ist eine Fähigkeit, die Sie aktiv erlernen können. In diesem Kurs erlernen Sie effektive Entspannungstechniken, vorrangig die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME). Sie erfahren, wie Sie gezielt Verspannungen lösen und sich auch im turbulenten Alltag kleine, wohltuende Auszeiten schaffen. Erlangen Sie nachhaltig mehr Gelassenheit und steigern Sie Ihr Wohlbefinden. Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, warme Kleidung.

Dauer: 5 x dienstags
Beginn: 24.02.2026, 20:00 – 21:00 Uhr
Ort: Riedsporthalle,
 Gymnastikraum bei Halle 4
Leitung: Andrea Schmid
Gebühr: 25 Euro

Nr. 30107

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: 8 x donnerstags
Beginn: 22.01.2026, 09:30 – 11:00 Uhr
Ort: DRK Ortsverein, Unterrichtsraum, 1. OG
Leitung: Renate Morent-Fischinger
Gebühr: 70 Euro

Nr. 30108

Yoga am Abend - 1

Kursbeschreibung siehe Nr. 30107.

Dauer: 8 x donnerstags
Beginn: 22.01.2026, 19:00 – 20:15 Uhr
Ort: Kindergarten Regenbogen
Leitung: Renate Morent-Fischinger
Gebühr: 60 Euro

Nr. 30109

Yoga am Abend - 2

Kursbeschreibung siehe Nr. 30107.

Dauer: 8 x donnerstags
Beginn: 22.01.2026, 20:25 – 21:40 Uhr
Ort: Kindergarten Regenbogen
Leitung: Renate Morent-Fischinger
Gebühr: 60 Euro

Nr. 30201

Pilates für Mittelstufe

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: 12 x mittwochs
Beginn: 04.02.2026, 10:15 – 11:15 Uhr
Ort: Sportclub Bliem
Leitung: Priska Hager
Gebühr: 62 Euro

Nr. 30202

Pilates für Wiedereinsteiger

Kursbeschreibung siehe Nr. 30201.

Dauer: 10 x mittwochs
Beginn: 25.02.2026, 17:30 – 18:30 Uhr
Ort: Turn- und Festhalle
Leitung: Andrea Schmid
Gebühr: 50 Euro

Nr. 30203

Pilates für Fortgeschrittene

Kursbeschreibung siehe Nr. 30201.

Dauer: 10 x mittwochs
Beginn: 25.02.2026, 18:45 – 19:45 Uhr
Ort: Turn- und Festhalle
Leitung: Andrea Schmid
Gebühr: 50 Euro



Schon gewusst?

Volkshochschulen sind bundesweit die größten Anbieter von Gesundheitsbildung. Jährlich finden in Deutschland rund 197.000 Kurse mit etwa 2,3 Millionen Teilnehmenden statt.

Auch wir in Bad Wurzach sind ein Teil davon.

Nr. 30204

NEU!

Starker Beckenboden

Mehr Kraft, Stabilität und Wohlbefinden

Ein gesunder Beckenboden ist die Basis für eine stabile Körpermitte, eine aufrechte Haltung und ein gutes Körpergefühl. In diesem ganzheitlichen Kurs lernen Sie, Ihren Beckenboden bewusst wahrzunehmen, zu kräftigen und im Alltag richtig einzusetzen. Mit sanften, effektiven Übungen stärken wir nicht nur den Beckenboden, sondern auch die umliegende Muskulatur wie Bauch, Rücken und Hüfte. Atemtechniken, Entspannungsübungen und Tipps für den Alltag runden das Training ab. Der Kurs eignet sich für alle Altersgruppen - besonders für Frauen nach Schwangerschaft und Geburt, bei Rückenbeschwerden, Senkungsbeschwerden oder einfach zur allgemeinen Prävention. Lernen Sie, wie ein starker Beckenboden Ihr Wohlbefinden nachhaltig verbessern kann!

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk.

Dauer: 10 x mittwochs
Beginn: 04.03.2026, 18:30 – 19:30 Uhr
Ort: Zwergenspaß Bad Wurzach, Breiteweg 17
Leitung: Birgit Dimmler
Gebühr: 65 Euro

Nr. 30205

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 nachzutun.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk.

Dauer: 5 x donnerstags
Beginn: 26.02.2026, 18:00 – 19:00 Uhr
Ort: Turn- und Festhalle
Leitung: Susanne Weishaupt
Gebühr: 25 Euro

Nr. 30206

Zumba® Fitness

Das Wichtigste beim Zumba® ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend. 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: 5 x donnerstags
Beginn: 26.02.2026, 19:10 – 20:10 Uhr
Ort: Turn- und Festhalle
Leitung: Susanne Weishaupt
Gebühr: 25 Euro

Nr. 30207

Fit Mix

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. Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk.

Dauer: 5 x montags
Beginn: 23.02.2026, 9:00 – 10:00 Uhr
Ort: Sportclub Bliem
Leitung: Susanne Weishaupt
Gebühr: 25 Euro

Nr. 30208

Schmerzfrei durch Engpassdehnung und Faszien-Rollmassage

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. Die Schmerzen können verschwinden, wenn die Muskeln wieder in ihr bodydynamisches 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, Schmerzen lindern bis hin zur völligen Schmerzfreiheit.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk.

Dauer: 5 x montags
Beginn: 23.02.2026, 18:45 – 20:15 Uhr
Ort: Riedsporthalle, Gymnastikraum bei Halle 4
Leitung: Karin Goldbach
Gebühr: 40 Euro

vbao.de/wero

**Eben Geld ausgelegt,
 schon zurück
 auf dem Konto.**

Mit Wero in der VR Banking App direkt Geld aufs Konto senden.



Jetzt Wero freischalten



wero

Nr. 30209

NEU!

Brain Power – Das Fitnessprogramm für Ihr Gehirn Am Vormittag

Bringen auch Sie Ihre grauen Zellen in Schwung und machen Sie sich fit für die kleinen und großen Herausforderungen des Alltags - sei es im Beruf, im Sport, in der Schule 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. Nach dem Prinzip "einfache Bewegungen ausführen, während zugleich das Gehirn gefordert wird", trainieren Sie neben Ihren kognitiven Fähigkeiten auch Koordination, Wahrnehmungssystem, Gleichgewichts- und Orientierungssinn und bauen Stress ab.

Es ist nie zu früh und nie zu spät, um damit anzufangen und eignet sich für jedes Alter. Gehirn-Power - für jeden das Richtige!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk.

Dauer: 6 x montags
Beginn: 02.03.2026, 10:15 – 11:15 Uhr
Ort: Sportclub Bliem
Leitung: Ulrike Wachter
Gebühr: 83 Euro

Nr. 30210

NEU!

Brain Power – Das Fitnessprogramm für Ihr Gehirn Am Abend

Kursbeschreibung siehe Nr. 30209.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk.

Dauer: 6 x mittwochs
Beginn: 11.03.2026, 17:00 – 18:00 Uhr
Ort: Riedsporthalle,
Gymnastikraum bei Halle 4

Leitung: Ulrike Wachter
Gebühr: 83 Euro

Nr. 30211

NEU!

MAWIBA® - Das Tanzkonzept mit Beckenbodentraining

MAWIBA® ist ein Tanzkonzept mit sanftem Beckenbodentraining. Es verbindet das Tanzen, Spaß, Koordination, Mobilisation, Ausdauer und Beckenbodentraining miteinander.

MAWIBA® ist für Frauen jeden Alters geeignet sowie für Schwangere und auch Mamas mit Baby in der Trage. Bitte mitbringen: Sportklamotten, Turnschuhe, Getränk.

Dauer: 5 x mittwochs
Beginn: 25.02.2026, 08:45 – 09:45 Uhr
Ort: Sportclub Bliem
Leitung: Nicole Steinhauser
Gebühr: 60 Euro

Bitte beachten

Bei „Aquafitness“ können nur Personen teilnehmen, die sich sicher im Wasser bewegen können
Bitte melden Sie sich daher nur an, wenn Sie schwimmen können.



Nr. 30212

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 die Beweglichkeit verbessert, das Bindegewebe gestrafft und der Körperfettanteil reduziert. Dieser Kurs ist nur für Teilnehmer ausgerichtet, die sich sicher im Wasser bewegen können (keine Nichtschwimmer).

Dauer: 16 x montags
Beginn: 02.02.2026, 16:00 – 16:45 Uhr
Ort: Neues Hallenbad
Leitung: Michaela Natterer
Gebühr: 95 Euro

Nr. 30213

Aquafitness - 2

Kursbeschreibung siehe Nr. 30212.

Dauer: 16 x montags
Beginn: 02.02.2026, 17:00 – 17:45 Uhr
Ort: Neues Hallenbad
Leitung: Michaela Natterer
Gebühr: 95 Euro

Nr. 30214

Aquafitness - 3

Kursbeschreibung siehe Nr. 30212.

Dauer: 16 x montags
Beginn: 02.02.2026, 18:00 – 18:45 Uhr
Ort: Neues Hallenbad
Leitung: Michaela Natterer
Gebühr: 95 Euro

Nr. 30215

Aquafitness - 4

Kursbeschreibung siehe Nr. 30212.

Bitte beachten: Kurs findet auch in den Osterferien statt, nicht aber an Feiertagen.

Dauer: 10 x sonntags
Beginn: 01.03.2026, 19:00 – 19:45 Uhr
Ort: Neues Hallenbad
Leitung: Mirjam Roth
Gebühr: 59 Euro

Nr. 30216

Aquafitness - 5

Kursbeschreibung siehe Nr. 30212.

Bitte beachten: Kurs findet auch in den Osterferien statt, nicht aber an Feiertagen.

Dauer: 10 x sonntags
Beginn: 01.03.2026, 19:50 – 20:35 Uhr
Ort: Neues Hallenbad
Leitung: Mirjam Roth
Gebühr: 59 Euro

Nr. 30217

Selbstverteidigung - Wochenend-Intensivkurs

Sind Sie bereit, Ihre Sicherheit selbst in die Hand zu nehmen? Dieser Wochenend-Intensivkurs für Selbstverteidigung bietet die perfekte Gelegenheit, grundlegende Selbstverteidigungstechniken zu erlernen und das Selbstbewusstsein zu stärken - und das alles in komprimierter Form an einem Sonntag. Dieser Intensivkurs ist für alle Interessierten ab 16 Jahren zugänglich, egal ob bereits Vorkenntnisse vorhanden sind oder nicht.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung.

Termin: Sa., 14.03.2026, 09:00 – 13:00 Uhr

Ort: Riedsporthalle,
Gymnastikraum bei Halle 4

Leitung: Peter Stein

Gebühr: 46 Euro

Nr. 30218

**Der Weg zum Bogenschießen
Bogenschießen für Einsteiger**

Sie haben schon vom Bogenschießen gehört und dass dies eine großartige Sache ist - egal ob sportlich orientiert, zur Entspannung, zur Förderung des Wohlbefindens, zum Erfahren der Selbstwirksamkeit oder zum Erleben von Gemeinschaft mit Gleichgesinnten. Hier lernen Sie das Bogenschießen ganz fundiert, methodisch sehr gut aufgebaut und dank der kleinen Gruppe individuell auf Ihr Können und Ihre Stärken abgestimmt. Sie werden auch eine vielseitige Sportart kennenlernen, bei der Ihr eigenes Können in Form eines reproduzierbaren Schussablaufs den größten Teil des Erfolgs bringt.

Die Ausrüstung für den Kurs wird vom Dozenten individuell ausgesucht und zur Verfügung gestellt. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk.

Dauer: 4 x mittwochs

Termin: 15.04.2026, 18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Bogenhalle SG Tell/Wolfegg,
Rötenbacher Str. 33, 88364 Wolfegg

Leitung: Karl Wenzel

Gebühr: 82 Euro

Nr. 30219

**Besseres Bogenschießen als bisher
Bogenschießen für Fortgeschrittene – Kurs 1**

Sie haben bereits grundlegende Erfahrungen im Bogenschießen und kennen die Faszination dieses tollen Sports? Sie möchten Ihr Schießen verbessern, weiter vorankommen und noch mehr Spaß und Freude am Bogenschießen erleben? Hier im Kurs bekommen Sie detaillierte Hinweise und Tipps zu den Feinheiten eines erfolversprechenden Schussablaufs und zur Verbesserung Ihrer mentalen Einstellung von Karl Wenzel, erfahrenem Trainer und selbst erfolgreichen Bogenschützen. Die Videoanalyse wird Sie in die Lage bringen, noch besser zu schießen. Die Ausrüstung für den Kurs wird vom Dozenten individuell ausgesucht und zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk.

Dauer: 4 x mittwochs

Termin: 25.02.2026, 18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Bogenhalle SG Tell/Wolfegg,
Rötenbacher Str. 33, 88364 Wolfegg

Leitung: Karl Wenzel

Gebühr: 82 Euro

Nr. 30220

**Besseres Bogenschießen als bisher
Bogenschießen für Fortgeschrittene – Kurs 2**

Kursbeschreibung siehe Nr. 30219.

Dauer: 4 x mittwochs

Termin: 10.06.2026, 18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Bogenhalle SG Tell/Wolfegg,
Rötenbacher Str. 33, 88364 Wolfegg

Leitung: Karl Wenzel

Gebühr: 82 Euro

Nr. 30221

NEU!

Erwachsenensport für Einsteiger

Sie möchten wieder mit Bewegung beginnen oder neue Freizeitaktivitäten ausprobieren? In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Sportarten kennenzulernen und herauszufinden, was Ihnen Freude bereitet und zu Ihrem Können passt. Unsere erfahrenen Trainer begleiten Sie Schritt für Schritt. Jede Einheit ist abwechslungsreich aufgebaut und umfasst:

- Mobilisation und Aufwärmen
- Gymnastische Übungen
- Theorie und Tipps zur richtigen Ausführung und zur Vermeidung von Verletzungen
- Spiel und Spaß mit wechselnden Aktivitäten wie Federball, Hallenhockey oder Tischtennis
- weitere Spiele nach Absprache

Im Mittelpunkt stehen Ihr persönliches Wohlbefinden und Ihre individuellen Erwartungen. Ziel ist es, Sie behutsam an ein langfristig erfolgreiches Training heranzuführen und Freude an Bewegung zu vermitteln.

Bitte mitbringen: Badminton und Tischtennis-Schläger (wenn vorhanden).

Dauer: 6 x donnerstags

Termin: 16.04.2026, 18:30 – 20:00 Uhr

Ort: Riedsporthalle,
Gymnastikraum bei Halle 4

Leitung: Erwin Fluhr

Gebühr: 30 Euro

Nr. 30301

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., 17.04.2026, 16:00 – 18:30 Uhr

Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG

Leitung: Rita Jeni

Gebühr: 16 Euro

Nr. 30401

Entschlacken und Entsäuern – Ein gesunder Körper

Grundvoraussetzung für das körperliche Wohlbefinden und die Gesundheit ist ein gut funktionierender Stoffwechsel. Damit dies optimal funktionieren kann, benötigt der Körper eine gute Säure-Basen-Regulation, d.h. ein ausgeglichenes Verhältnis von Säuren und Basen muss in unserem Körper vorhanden sein. Bei einem Missverhältnis können sog. Schlacken entstehen.

Im Normalfall werden diese Säuren vom Organismus ausgeschieden. Sind die Ausscheidungsorgane durch viel zu viel Säuren überlastet und gleichzeitigem Nährstoffmangel unterversorgt, können wiederum Schlacken entstehen, die gesundheitliche Beschwerden und chronische Krankheiten auslösen. Folgen davon können z. B. sein: Erschöpfung, Haarausfall, Karies, Rückenprobleme, Verdauungsstörungen, Müdigkeit, Schlafstörung, Konzentrationsprobleme, Reizbarkeit, Bluthochdruck, Diabetes, Neurodermitis... Hier gilt es nun anzusetzen und einzugreifen. Wir sprechen in diesem Kurs, wie es zu einem Ungleichgewicht zwischen Säuren und Basen kommen kann und wie Sie dies feststellen können. Des Weiteren bekommen Sie Möglichkeiten an die Hand, wie Sie mit Hilfe von Schüssler-Salzen, Kräutern, der Ernährung und weiteren Anwendungen Ihren Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht bringen und erhalten.

Termin: Mi., 25.02.2026, 19:00 – 20:30 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Karin Goldbach
Gebühr: 10 Euro

Nr. 30402

Gesunder Darm – Gesunder Körper

Das Glück beginnt im Darm. Über 90 % des Glückshormons Serotonin entsteht im Darm. Ist der Darm gesund, zeigt sich das in einem intakten Immunsystem, schöner Haut und einer aufrechten Haltung. Durch Stress, Umweltgifte, schlechter Ernährung usw. kann unser empfindliches Organ aus dem Gleichgewicht geraten.

Viele chronische Erkrankungen wie Allergien, Hauterkrankungen, Asthma, Depressionen, Verdauungsstörungen haben ihre Wurzel in einer gestörten Darmflora. Damit zeigt sich die zentrale Stellung dieses wichtigen Organs im menschlichen Körper. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Einflüsse die Darmflora außer Balance bringen können, wie die Zusammensetzung der Darmflora ist und wie Sie den Darm wieder aufbauen können.

Termin: Mi., 17.06.2026, 19:00 – 20:30 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Karin Goldbach
Gebühr: 10 Euro



Ihr individueller Kurs bei der VHS

Sie möchten ein Teamevent für Ihre Firma oder ein besonderes Highlight für eine Gruppe oder Ihren Verein organisieren?

Wir übernehmen die Planung für Sie!

Kurse vom aktuellen Semesterprogramm – aber auch Kurse zu Themen, die noch nicht im Programm der VHS enthalten sind, können wir gerne für Sie organisieren.

Kommen Sie bei Interesse gerne auf uns zu.

Nr. 30403

Hülsenfrüchte – Gut für den Körper und das Klima



Linsen & Co sind wertvolle Helfer für die ressourcenbewusste und ausgewogene Ernährung. Sie können regional und klimaschonend angebaut werden, sind preiswert und leicht zu lagern.

Als wichtige pflanzliche Eiweißquelle sind sie eine köstliche Alternative zu Fleisch. Durch ihren hohen Ballaststoffgehalt fördern sie die Darmgesundheit und sind prima für die Figur und den Blutzuckerspiegel.

Doch wie finden die kleinen Kraftpakete den Weg auf Ihren Teller? Und welche Rezepte sind in der warmen Jahreszeit besonders schmackhaft?

Der Vortrag gibt praktische Tipps, wie Hülsenfruchtgerichte bekömmlich und köstlich zubereitet werden und welche Hülsenfrüchte aus heimischem Anbau zur Verfügung stehen.

Termin: Di., 05.05.2026, 19:30 – 21:00 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Christine Scheerer
Gebühr: 12 Euro

Nr. 30404

NEU!

**Hormonchaos trifft Esstisch
 Ernährung in den Wechseljahren**

Wenn die Hormone Achterbahnfahren, spielt auch unser Körper verrückt: Hitzewallungen, Schlafprobleme, Stimmungsschwankungen und Gewichtsschwankungen stellen für viele Frauen in den Wechseljahren den Alltag auf den Kopf. Doch die richtige Ernährung unterstützt!

Der Kurs richtet sich an alle Frauen, die verstehen möchten, was in ihrem Körper in dieser Zeit des Durcheinanders passiert - und wie sie mit einer gezielten Ernährung gelassener und gesünder durch die Wechseljahre kommen.

Termin: Di., 10.03.2026, 19:30 – 21:00 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Tamara Sinnstein
Gebühr: 15 Euro

Nr. 30501

NEU!

**Blitzrezepte im Thermomix®
Fastfood neu gedacht - 1**

Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche, unkomplizierte und köstliche Gerichte, die sich perfekt für jeden Tag eignen. Mit Kartoffeln, Gemüse, Nudeln oder Reis bereiten Sie ohne großen Aufwand leckere Mahlzeiten zu - im Mixtopf, im Varoma oder direkt aus dem Backofen. Gemeinsam entdecken wir Klassiker wie Kartoffel-Gemüsegratin, Pfannkuchen vom Blech, eine vielseitig einsetzbare helle Grundsoße, Hühnerfrikassee, knackige Rohkostsalate und vieles mehr. Ein Dessert rundet das Menü ab. Hinweis: Die Dozentin bringt Thermomixe mit - wer mit der eigenen Küchenmaschine kochen möchte, kann sein Modell (z.B. Thermomix oder Modelle von Lidl oder Aldi) selber mitbringen. Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 18 Euro werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, Getränk.

Termin: Do., 18.06.2026, 18:00 – 22:00 Uhr
Ort: Werkrealschule, hintere Schulküche, EG
Leitung: Monika Diepolder-Manthei
Gebühr: 19 Euro

Nr. 30502

NEU!

**Blitzrezepte im Thermomix®
Fastfood neu gedacht - 2**

Kursbeschreibung siehe Nr. 30501.

Termin: Fr., 19.06.2026, 13:30 – 17:30 Uhr
Ort: Werkrealschule, hintere Schulküche, EG
Leitung: Monika Diepolder-Manthei
Gebühr: 19 Euro

Nr. 30503

Familienküche – Frisch und lecker auf den Tisch



"Jeden Tag frisch und lecker auf den Tisch" - vor dieser Herausforderung stehen viele Frauen und Männer, die ihre Liebsten gerne mit gutem Essen verwöhnen möchten. Carolin Winter zeigt, wie man schnelle, köstliche Gerichte wie Pfannbrot, Knusperschnitzel, Schokomousse u.v.m. zaubern kann, die für jeden Geschmack das Richtige bieten und dabei unkompliziert in der Zubereitung sind. Gemeinsam entdecken wir, wie Kochen Spaß macht und auch unter Zeitdruck gelingt. Lassen Sie uns gemeinsam kochen und genießen! Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 18 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schürze, Spültücher, Geschirrtücher, Thermomix (nur wenn vorhanden).
Termin: Sa., 21.03.2026, 10:00 – 14:00 Uhr
Ort: Werkrealschule, vordere Schulküche, EG
Leitung: Carolin Winter
Gebühr: 18 Euro

Nr. 30504

NEU!

**Original thailändische Küche
Glutenfreie Gerichte**

In diesem Kochkurs entdecken Sie die Vielfalt der thailändischen Küche und bereiten ein authentisches Menü zu - ausschließlich mit glutenfreien Zutaten. Gemeinsam kochen wir frische Frühlingsrollen, gebratene Reisnudeln sowie verschiedene Curry-Variationen mit cremiger Kokosmilch. Ergänzt wird das Menü durch scharfe Fischgerichte und würzige Fleischspeisen mit frischem Gemüse. Den unverwechselbaren Geschmack verleihen den Gerichten ausgewählte Thai-Kräuter und aromatische Gewürze. Zum süßen Abschluss genießen wir ein typisches thailändisches Dessert. Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 25 Euro (inkl. Rezepte) werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Messer, Behälter, Geschirrtücher, Getränk.

Termin: Di., 24.03.2026, 18:00 – 22:00 Uhr
Ort: Werkrealschule, vordere Schulküche, EG
Leitung: Pimpfawan Ebinger
Gebühr: 18 Euro

Nr. 30505

**Original thailändische Küche
Fruchtige, sommerliche Gerichte**

Die thailändische Küche zählt zu den vielfältigsten der Welt. In diesem Kurs kochen wir ein sommerlich-frisches Menü mit fruchtigen Aromen: von Garnelen im roten Curry in junger Kokosnuss über knusprigen Tilapia (Fisch) mit grüner Apfelsoße bis hin zu Papaya-Salat mit Nudeln, Fleisch-Curry und Hähnchen mit Kaffir, Ingwer und Zitronengras. Verfeinert mit typischen Thai-Kräutern und Gewürzen entsteht ein unverwechselbares Geschmackserlebnis, das mit einem original thailändischen Nachtisch abgerundet wird. Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 25 Euro (inkl. Rezepte) werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Messer, Behälter, Geschirrtücher, Getränk.

Termin: Do., 25.06.2026, 18:00 – 22:00 Uhr
Ort: Werkrealschule, vordere Schulküche, EG
Leitung: Pimpfawan Ebinger
Gebühr: 18 Euro

Nr. 30506

NEU!

**Original thailändische Küche
Raffinierte Sommergerichte**

In diesem Kurs entdecken Sie besondere Sommergerichte der thailändischen Küche. Sie lernen, wie Miang Kham (Fingerfood) mit frischen Kräutern und süß-sauer-scharfer Soße zubereitet wird, wie ein knuspriger Welsflockensalat mit Thai-Kräutern und grüner Apfelsoße gekocht wird und wie knuspriges Hähnchenfilet mit geröstetem Thai-Basilikum (Gai Krop Lui Soun) verfeinert wird. Außerdem bereiten wir Jasminreis mit roter Chilipaste und frischem Ingwer zu. Den unverwechselbaren Geschmack erhalten die Gerichte durch frische Thai-Kräuter, Gemüse und aromatische Gewürze. Abgerundet wird das Menü mit einem typischen thailändischen Dessert. Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 25 Euro (inkl. Rezepte) werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Messer, Behälter, Geschirrtücher, Getränk.

Termin: Mi., 22.07.2026, 18:00 – 22:00 Uhr
Ort: Werkrealschule, vordere Schulküche, EG
Leitung: Pimpfawan Ebinger
Gebühr: 18 Euro

Nr. 30507

Mexikanische Küche neu entdecken Ein Fest der Farben und Aromen

Tauchen Sie ein in die Welt Mexikos - ein Land, das mit seiner Lebensfreude, Musik, Tradition und kulinarischen Vielfalt begeistert! Die mexikanische Küche wurde nicht umsonst von der UNESCO als immaterielles Kulturerbe der Menschheit ausgezeichnet: Sie vereint jahrhundertalte indigene Wurzeln mit Einflüssen aus Spanien und Asien und schafft so eine einzigartige Geschmackssymphonie, die Körper und Seele wärmt.

Neben Klassikern kochen wir auch vegetarische Interpretationen traditioneller Fleischgerichte und kombinieren diese mit kreativen veganen Varianten. So erleben Sie, wie sich authentischer Geschmack und moderne Ernährung harmonisch verbinden.

Erfahren Sie außerdem Spannendes über die kulturelle Bedeutung von Zutaten wie Mais, Bohnen, Chili und Kakao, die seit Jahrhunderten das Herz mexikanischer Kochkunst bilden. Lassen Sie sich von Geschichten über Fiestas, Familienrezepte und regionale Spezialitäten inspirieren - und genießen Sie den Geschmack Mexikos mit allen Sinnen! Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 15 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Behälter.

Termin: Fr., 17.07.2026, 17:00 – 21:00 Uhr
Ort: Werkrealschule, vordere Schulküche, EG
Leitung: Ana Laura Olmos Alvarez
Gebühr: 18 Euro

Nr. 30508

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. 35 - 40 Euro werden zusätzlich zur Kursgebühr abgebucht. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Schürze, Vorratsdosen, Getränk.

Termine: Fr., 06.03.2026, 18:00 – 22:00 Uhr
Fr., 13.03.2026, 18:00 – 22:00 Uhr
Ort: Werkrealschule, hintere Schulküche, EG
Leitung: Merih Aksu-Ford
Gebühr: 34 Euro

Nr. 30509

NEU!

Hülsenfrüchte Kochkurs rund um das Superfood

Entdecken Sie die Vielfalt und den Geschmack von Hülsenfrüchten! In diesem praxisnahen Kochkurs lernen Sie, wie Sie Linsen, Bohnen & Co. richtig zubereiten, köstlich würzen und in abwechslungsreiche Gerichte verwandeln. Sie lernen:

- Schnelle Basics: einweichen, kochen und würzen
- Lieblingsgerichte aus aller Welt
- abwechslungsreiche und inspirierende Tipps für bessere Verträglichkeit

Der Kurs richtet sich an alle, die Lust auf gesunde, leckere Küche haben und bereit sind, der guten alten Bohne eine Chance zu geben. Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 15 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher.

Termin: Do., 05.02.2026, 18:00 – 20:30 Uhr
Ort: Werkrealschule, vordere Schulküche, EG
Leitung: Tamara Sinnstein
Gebühr: 20 Euro

Nr. 30510

NEU!

Schnelle Feierabend-Küche

Nach einem langen Arbeitstag noch stundenlang am Herd verbringen? Nicht mit uns! In diesem Kurs zaubern wir im Handumdrehen leckere Feierabendgerichte, die schneller fertig sind, als der Lieblingslieferant klingeln kann. Mit einer Prise Kreativität, einem Löffel guter Laune und ganz ohne Küchengymnastik lernen Sie Rezepte kennen, die Ihren Abend retten - und vielleicht sogar das Verhältnis zu Töpfen und Pfannen verbessert. Wir kochen frische Bowls, Pfannengerichte und einfache One Pot Gerichte - u.a. auch vegetarisch und vegan. Perfekt für alle, die hungrig heimkommen, aber nicht Hunger leiden wollen. Bon Appetit aber flott! Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 15 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schüsseln, Schürze, Geschirrtücher.

Termin: Mi., 25.02.2026, 17:30 – 20:30 Uhr
Ort: Werkrealschule, vordere Schulküche, EG
Leitung: Tamara Sinnstein
Gebühr: 23 Euro

Nr. 30511

Allgäuer Bier- und Käseverkostung

Das Allgäu ist sowohl für herausragenden Käse als auch für hochwertiges und vielseitiges Bier bekannt. Diese beiden Allgäuer Spezialitäten kombiniert Biersommelier Simon Fehr bei der Bier- und Käseverkostung und zeigt dabei, wie außergewöhnlich und abwechslungsreich das Zusammenspiel sein kann. Bier passt nämlich überraschend gut zu Käse (für Viele sogar besser als Wein), denn die Frische, die Komplexität und das Prickeln machen es zum perfekten Partner für verschiedene Käsevarianten.

Hochgenuss und Überraschungen sind garantiert, wenn insgesamt sechs Biere aus kleinen Allgäuer Brauereien mit sechs Käsesorten aus unterschiedlichen Allgäuer Sennereien verkostet werden. Kursgebühr inkl. Kosten für Verkostung.

Termin: Sa., 28.03.2026, 19:00 – 22:30 Uhr
Ort: Maria Rosengarten,
Nebenraum Sitzungssaal, EG
Leitung: Simon Fehr
Gebühr: 49 Euro (inkl. Verkostung)

Nr. 30512**Craft-Beer-Tasting**

In Deutschland spielt Craft-Beer bisher nur eine kleine Rolle - mit einem Marktanteil von deutlich unter einem Prozent bleibt es ein echtes Nischenprodukt.

In den USA und vielen anderen Ländern hingegen sind moderne Bierstile längst etabliert und stehen für Vielfalt und Kreativität. Biersommelier Simon Fehr nimmt die Gäste mit in die Welt des Craft-Beers: Sie erfahren, was Craft-Beer eigentlich ausmacht, wie es sich von klassischem Bier unterscheidet und wie es sich mit dem Reinheitsgebot vereinbaren lässt.

Im Verkostungsglas landen sieben handverlesene Biere (je ca. 0,1-0,2 Liter) - darunter typische Vertreter wie Pale Ale, IPA oder Porter. Dazu gibt es spannende Geschichten zu den Bierstilen, den Brauereien und den besonderen Zutaten.

Das perfekte Bier-Erlebnis für alle, die neu in die Craft-Beer-Welt eintauchen möchten und Lust haben, kreative Geschmacksrichtungen und hochwertiges Bier aus kleinen Brauereien zu entdecken.

Kursgebühr inkl. Kosten für Verköstigung.

Termin: Sa., 13.06.2026, 19:00 – 22:30 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Simon Fehr
Gebühr: 40 Euro (inkl. Verkostung)

Nr. 30513**Bier brauen**

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 jede/r Bundesbürger/in pro Jahr steuerfrei 500 l Bier für den Eigenbedarf brauen darf. Der Craft-Bierbrauer vom Salvatorkolleg, Florian Tobisch, gibt Ihnen einen leidenschaftlichen Einblick in die Kunst des Brauens. 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.

Hinweis: Je nach Braufortschritt kann der Kurs ggf. auch bis 18 Uhr dauern.

Der Abfülltermin der Biere findet eine Woche nach dem Kurs statt - Interessierte Teilnehmer können gerne daran teilnehmen. Treffpunkt: Haupteingang des Salvatorkollegs (von der Bushaltestelle kommend).

Termin: Sa., 23.05.2026, 8:00 – 17:00 Uhr
Ort: Salvatorkolleg, Bio-Raum: Zi. 131
Leitung: Florian Tobisch
Gebühr: 35 Euro

Glasklar in die Zukunft

Ausbildung & Studium bei Verallia



Nr. 40401

Deutsch Niveau 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: 03.02.2026, 18:00 – 19:30 Uhr
Ort: Werkrealschule, Zi. 207, 1. OG
Leitung: Magdalena Fredrych-Eisele
Gebühr: 84 Euro

Nr. 40601

Englisch – Noch mal von vorne anfangen

Sie haben irgendwann einmal Englisch in der Schule gelernt, aber gefühlt alles vergessen? Sie benötigen Englischkenntnisse für den anstehenden Urlaub oder für Ihren Beruf?. Ziel ist es, dass Sie im Kurs Ihre vorhandenen Kenntnisse aktivieren und Ihr Sprachvermögen Schritt für Schritt wiederaufbauen. Anhand von Dialogen sowie Lese- und Hörtexten lernen Sie die englische Sprache. Die Kursinhalte werden von der Dozentin (Muttersprache Englisch) praxisnah, handlungsorientiert und kommunikativ aufgebaut. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Dauer: 5 x montags
Beginn: 23.02.2026, 19:00 – 21:00 Uhr
Ort: Realschule, Zi. 207, 2. OG
Leitung: Magdalena Scholze
Gebühr: 66 Euro

Nr. 40602

Conversational English for Intermediate Speakers

Wir kennen die Grundlagen der englischen Sprache - jetzt geht's ums flüssige, lebendige Sprechen! Wir trainieren Redewendungen, reagieren souverän auf Gesprächspartner und führen echte Gespräche zu Alltagsthemen. Wir werden spontaner, sicherer und lernen, auch bei Unsicherheiten klar und sympathisch zu kommunizieren. Bitte mitbringen: Schreibunterlagen.

Dauer: 5 x dienstags
Beginn: 24.02.2026, 19:00 – 21:00 Uhr
Ort: Realschule, Zi. 207, 2. OG
Leitung: Magdalena Scholze
Gebühr: 66 Euro

Nr. 40603

Conversational English for Beginners

Wir lernen, wie man Gespräche auf Englisch beginnt, fortsetzt und beendet - selbstbewusst und freundlich. In fünf praktischen Einheiten üben wir, unsere eigene Meinung auszudrücken, an Diskussionen teilzunehmen und Missverständnisse zu vermeiden. Dabei bauen wir Sicherheit im Sprechen auf, entwickeln grundlegende Gesprächsstrategien und trauen uns, Englisch aktiv zu sprechen. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Dauer: 5 x montags
Beginn: 20.04.2026, 19:00 – 21:00 Uhr
Ort: Realschule, Zi. 207, 2. OG
Leitung: Magdalena Scholze
Gebühr: 66 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? Wir machen in unserem Buch ab Lektion 5 weiter und wiederholen bzw. festigen das Erlernte. Sie lernen sich zu verabreden, im Café zu bestellen sowie über Familie, Kollegen und den Alltag zu sprechen. Parallel hinzu erfahren Sie einiges über Land, Leute und Kultur. Bitte mitbringen: CHAPEAU A1 (Hueber Verlag).

Dauer: 8 x dienstags
Beginn: 24.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Ort: Werkrealschule, Zi. 202, 1. OG
Leitung: Nadine Guglielmetti-Weiss
Gebühr: 78 Euro

Nr. 42201

Spanisch für Anfänger (A1)

Für Interessierte ohne oder mit geringen Spanisch-Grundkenntnissen. Sie lernen den Wortschatz kennen, wenden einfache Grammatikregeln an, üben Sprachhandlungen und erweitern Ihre Sprachlernstrategien. Mit einem modernen Buch tauchen wir in die schöne spanische und lateinamerikanische Welt ein. Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben. Die Kursinhalte werden von der Dozentin (Muttersprache Spanisch) praxisnah, handlungsorientiert und kommunikativ aufgebaut. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Dauer: 15 x mittwochs
Beginn: 25.02.2026, 18:30 – 20:00 Uhr
Ort: Realschule, Zi. 207, 2. OG
Leitung: Martha Gomm
Gebühr: 137 Euro

Kursbücher



Bitte kaufen Sie die angegebenen Kursbücher erst, sobald klar ist, dass der Kurs tatsächlich stattfindet. Am besten kontaktieren Sie dazu direkt die vhs.

Nr. 42202

Spanisch für Fortgeschrittene (B1)

Continuamos conversando de todo un poco y aprendiendo los diferentes temas gramaticales.

¡Todos son bienvenidos! Das Bildungsziel des Kurses ist die Erweiterung von sprachsystematischem Wissen mit verschiedenen Methoden für ein sicheres Auftreten. Im Kurs wird der Fokus auf die Verbesserung der Aussprache und des Redeflusses gelegt. Die Erweiterung von Grammatik und Wortschatz sowie aktuelles und interessantes aus der spanischsprechenden Welt werden thematisiert. Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.
Dauer: 15 x mittwochs
Beginn: 25.02.2026, 17:00 – 18:30 Uhr
Ort: Realschule, Zi. 207, 2. OG
Leitung: Martha Gomm
Gebühr: 137 Euro

Nr. 50101

NEU!

Sicher im Netz unterwegs

Das World Wide Web - unser Tor zur Welt, und zwar für jede Altersklasse. Lernen Sie den Einstieg und die Möglichkeiten des Internets kennen - von der E-Mail-Kommunikation bis hin zu Sprach- und Videoanrufen. Auch das Thema Sicherheit wird ausführlich behandelt, um von vornherein Risiken erkennen und vermeiden zu können. Die Kursinhalte sind:

- Zugänge zum Internet
- Mit dem neuen Browser Edge surfen
- Google Chrome und Firefox kennenlernen
- Apps erkunden und installieren
- Suchmaschinen und Social Media
- E-Mail-Kommunikation sowie Sprach- und Videoanrufe
- Sicherheit im Internet

Bitte mitbringen: Kursbuch Bildner Verlag, ISBN: 978-3-8328-0504-3, Notebook/Tablet/Smartphone.

Termin: Do., 23.04.2026, 15:30 – 18:30 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Mathias Heine
Gebühr: 32 Euro

Nr. 50102

IT Sicherheit kompakt

Das World Wide Web - unser Tor zur Welt, das jedoch auch Gefahren mit sich bringt. Deshalb behandeln wir das Thema Sicherheit sehr ausführlich, um von Anfang an Risiken erkennen und vermeiden zu können. Auch das Thema Datenschutz werden wir mit berücksichtigen, und anhand von Praxisbeispielen erörtern.

Inhalte:

- Warum ist IT-Sicherheit so wichtig?
- Gefahren im Internet
- technische Schutzmaßnahmen
- Tipps für sicheres Surfen und Mailen
- Praxisbeispiele Datenschutz
- Fragen & Diskussion

Bitte mitbringen: Notebook/Tablet/Smartphone.

Termin: Do., 30.04.2026, 15:30 – 18:30 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Mathias Heine
Gebühr: 32 Euro

Nr. 50103

**Künstliche Intelligenz, die begeistert
ChatGPT effektiv nutzen lernen**

Sie haben von ChatGPT gehört, aber wissen nicht genau, wie Sie davon profitieren können? In diesem praxisorientierten Kurs entdecken Sie, wie künstliche Intelligenz Ihren Alltag erleichtert, Ihre Arbeit effizienter macht und sogar Ihre Kreativität anregt. Ob für Texte, E-Mails, Ideenfindung oder Reiseplanung: ChatGPT kann mehr, als viele denken. Und Sie lernen, wie es geht! Freuen Sie sich auf:

- Eine verständliche Einführung in die Welt der KI
- Viele praktische Übungen mit ChatGPT
- Zahlreiche Aha-Momente, Tipps & Tricks
- Raum für Ihre Fragen und individuelle Anliegen

Der Kurs ist ideal für alle, die neugierig sind und KI gewinnbringend nutzen wollen! Sie probieren alles direkt am Laptop aus und nehmen sofort anwendbare Techniken mit nach Hause. Ob beruflich oder privat - nach diesem Kurs wissen Sie, wie Sie KI als Werkzeug gezielt einsetzen können. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Laptop/Tablet oder Smartphone, E-Mail-Adresse und Zugang zu Ihrem E-Mail-Konto (inkl. Passwort).

Termin: Sa., 18.04.2026, 14:00 – 18:00 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Marnie Röder
Gebühr: 35 Euro

Nr. 50601

Excel Basic - Onlinekurs

Der Arbeitsalltag umfasst immer mehr an Fachkenntnissen in allen Bereichen und fordert immer mehr. 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. Voraussetzung: PC oder Laptop mit Programm "Excel".

Termin: So., 10.05.2026, 10:30 – 12:30 Uhr
Ort: online über „Zoom“
Leitung: Thilo Herzau
Gebühr: 43 Euro

Nr. 50602

Outlook beherrschen - Onlinekurs

Outlook ist die komfortable E-Mail-Management Software von Microsoft und hilft Ihnen bei der Organisation und Kommunikation sowohl im beruflichen als auch im privaten Umfeld. Behalten Sie die Kontrolle über Ihre E-Mails, und lernen Sie wichtige Einstellungen, damit Sie stets die Übersicht behalten. Hierbei sind durchgängige Sichtbarkeit und Transparenz sehr wichtig, um die Aufgaben zügig zu erledigen. Lernen Sie mehrere E-Mail-Konten einzurichten, sowie Ordner, Regeln, Filter, Signaturen, Ansichten, Kalender zu nutzen, und Störfaktoren abzustellen, für ein schnelles Büromanagement.

Voraussetzung: PC oder Laptop mit Programm "Outlook".

Termin: Sa., 09.05.2026, 10:30 – 12:30 Uhr
Ort: online über „Zoom“
Leitung: Thilo Herzau
Gebühr: 43 Euro



Nr. 82041

Zauberkurs für Kinder und Jugendliche

Von 8 bis 15 Jahren. 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. Kosten für den Zauberkasten in Höhe von ca. 16 Euro werden im Kurs abgerechnet. Wer bereits den aktuellen Zauberkasten von Kosmos (Zauberschule Magic Basic Edition) hat, soll dies bei der Anmeldung mitteilen. Bitte mitbringen: Zauberkasten von Kosmos (falls vorhanden).

Termin: Fr., 17.04.2026, 14:00 – 15:30 Uhr
Ort: Realschule, Zi. 205, 2. OG
Leitung: Rainer Uhl
Gebühr: 9 Euro

Nr. 82091

Nassfilzen für Kids – Schale/Korb filzen

In dem Kurs können Kids ab 10 Jahre - jüngere in Begleitung eines Erwachsenen oder älterem Geschwisterkind in Nassfilztechnik eine Schale oder einen Korb mit Henkel filzen. Je nach Kreativität, Lust und Laune werden verschieden farbige Wollarten und -farben verfilzt. Mit den Kurskenntnissen kann man einfach weiterarbeiten und das erlangte Wissen auf weitere ähnliche Filzarbeiten übertragen. Von der Kursleiterin werden Wolle und Filzmuster mitgebracht, bei speziellen Farbwünschen bitte Vorbestellung telefonisch unter: 07565-1867. Materialkosten in Höhe von ca. 5 - 10 Euro je nach verbrauchtem Material werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Tüte für den Heimtransport der feuchten Filzarbeiten und Handtücher (1 gr.+kl. Handtuch), Kernseife, Nadel, grüner Faden, Fliegengitter, Wassersprühflasche und Noppenfolie (falls vorhanden), Getränk und evtl. kleinen Imbiss.

Termin: Sa., 28.03.2026, 09:30 – 14:00 Uhr
Ort: SBBZ, U.10, UG
Leitung: Kerstin Waizenegger
Gebühr: 18 Euro (pro Person)

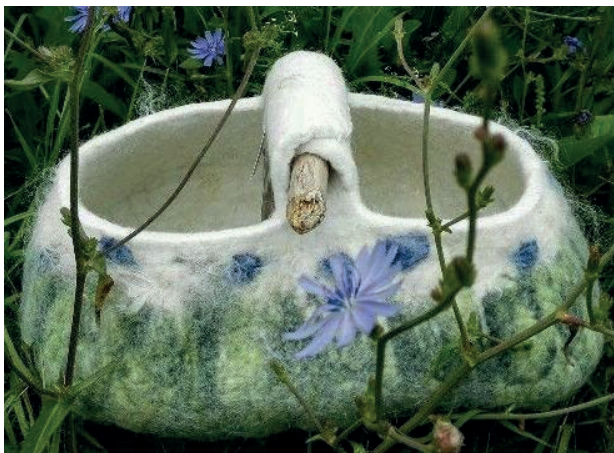


Foto: Kerstin Waizenegger, Schale/Korb filzen

Nr. 82101

Holzschnitzen in den Osterferien

Ab 8 Jahren. 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: Di., 31.03.2026, 14:00 – 17:00 Uhr
Ort: SBBZ, U. 9, UG
Leitung: Rupert Willburger
Gebühr: 18 Euro

Nr. 82102

Mit dem Jäger unterwegs - durch Wald und Flur

Ab 6 Jahre. Welche Aufgaben hat ein Jäger? Was darf er tun und was nicht? Was gibt es zu dieser Jahreszeit besonders zu entdecken? Wo leben unsere heimischen Wildtiere und was ist im Wohnzimmer der Tiere gerade los? Gibt es Spuren und Fährten die wir erkennen und bestimmen können? Ein Nachmittag in der Natur mit viel Zeit für Kreativität und viel Zeit zum Spielen. Melde dich an und werde zu einem Teil der Natur. Materialkosten in Höhe von 2,50 Euro werden im Kurs berechnet. Bei Regen findet die Veranstaltung statt - bei Sturm nicht. Bitte mitbringen: Getränk, Sitzunterlage, wetterangepasste Kleidung, Schnitzmesser (falls vorhanden).

Termin: Mi., 25.03.2026, 14:00 – 17:00 Uhr
Ort: Parkplatz am Schützenhaus, Maxhof, Bad Wurzach
Leitung: Stephan Ehrmann
Gebühr: 15 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. 82103

Führerschein für Schnitzmesser in den Osterferien

Von 7 bis 15 Jahren. Brauche ich einen Führerschein um Schnitzen zu dürfen und können? Eins ist klar - ich muss mein Messer genau kennen und den Umgang gut lernen um mich und andere nicht zu gefährden. Darum lernen wir gemeinsam die Schnitzregeln und den sicheren Umgang mit dem Messer. Wir haben eine Vielzahl von Werkzeugen zur Auswahl und probieren Einiges aus. Wir stellen ein einfaches Werkzeug oder einen Gegenstand her, den wir mit nach Hause nehmen dürfen - selbstgemacht, handgemacht. Wie wäre es mit einer Gabel, einem Kleiderhaken oder einem einfachen Streichwerkzeug? Für die Teilnehmer gibt es eine Urkunde und zum Abschluss sitzen wir noch am Feuer und backen fantastisches Stockbrot. Materialkosten in Höhe von 2,50 € werden direkt im Kurs abgerechnet. Wer ein Kinderschnitzmesser (z.B. OPINEL Nr. 8) hat, kann dieses gerne mitbringen. Bei Regen findet die Veranstaltung statt - bei Sturm nicht. Bitte mitbringen: Getränk, wetterangepasste Kleidung, Sitzunterlage, Schnitzmesser (falls vorhanden).

Termin: Mi., 08.04.2026, 14:00 – 17:00 Uhr
Ort: Freizeitplatz Schurhütte
Leitung: Stephan Ehrmann
Gebühr: 17 Euro

Nr. 82104

NEU!

**Schnitzen für Fortgeschrittene in den Osterferien
Hui-Maschine**

Ab 7 Jahre. Lasst die Späne fliegen - Wir schnitzen uns eine Hui-Maschine! Was ist denn das? Fragt doch einfach mal eure Eltern oder eure Großeltern. Wir vertiefen den sicheren Umgang mit dem Messer, der Säge und Bohrmaschine. Vielleicht entsteht noch ein handgemachter Kleiderhaken oder ein einfaches Streichwerkzeug? Dieser Kurs ist für all diejenigen geeignet, die schon den Schnitzmesserführerschein bei Stephan Ehrmann gemacht haben. Zum Abschluss sitzen wir noch am Feuer und backen fantastisches Stockbrot. Materialkosten in Höhe von 2,50 € werden direkt im Kurs abgerechnet. Wer ein Kinderschnitzmesser (z.B. OPINEL Nr. 8) hat, kann dieses gerne mitbringen. Bei Regen findet die Veranstaltung statt - bei Sturm nicht. Bitte mitbringen: Getränk, wetterangepasste Kleidung, Sitzunterlage, Schnitzmesser (falls vorhanden).

Termin: Fr., 10.04.2026, 14:00 – 17:00 Uhr
Ort: Freizeitplatz Schurhütte
Leitung: Stephan Ehrmann
Gebühr: 17 Euro

Nr. 82105

Naturauszeit für Kinder und Jugendliche



Ab 6 Jahre. Kannst Du wirklich gaaanz ruhig sein? Du gehst in den Wald, wirst zum Teil der Natur. Wir tauchen gemeinsam in den Wald ein, schleichen wie steinzeitliche Jäger durch die Natur, finden einen guten Platz und konzentrieren uns auf die Geräusche der Natur. Wir spüren die Kraft des Waldes und genießen die Ruhe in uns selbst. Wir sehen, hören, riechen, fühlen und schmecken die Natur. Wir machen Spiele mit Augenbinden und Spiegel. Lass Dich überraschen. Materialkosten in Höhe von 2,50 Euro werden im Kurs berechnet. Bei Regen findet die Veranstaltung statt - bei Sturm nicht. Treffpunkt: Straße nach Wengenreute/Seibranz (Einfahrt links in den Wald nach dem Renetser Weiher in Fahrtrichtung Wengenreute). Bitte mitbringen: Getränk, Sitzunterlage, lange Hose, Schnitzmesser (falls vorhanden).

Termin: Mi., 22.04.2026, 14:00 – 17:00 Uhr
Ort: Renetser Weiher (Parkplatz)
Leitung: Stephan Ehrmann
Gebühr: 15 Euro

Nr. 82106

Kobolde im Wald

Von 6 bis 10 Jahren. Im Wald ist was los! Die beiden Koboldkinder Raja und Talis erleben ein spannendes Abenteuer zwischen Wurzeln, Moos und Tannenzapfen. Die Kinder machen sich selbst auf den Weg und bauen eigene Koboldhäuschen aus Ästen, Rinde, Blättern und allem, was sie im Wald finden. Fantasie, Natur und Abenteuer verschmelzen - und vielleicht lässt sich ja sogar ein echter Waldkobold blicken. Hinweis an die Eltern: Suchen Sie die Kinder im Anschluss bitte auf Zecken ab. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Treffpunkt: Straße nach Wengenreute/Seibranz (Einfahrt links in den Wald nach dem Renetser Weiher in Fahrtrichtung Wengenreute). Bitte mitbringen: Getränk, Vesper, wetterangepasste Kleidung, Sonnen- und Insektenschutz.

Termin: Di., 28.04.2026, 14:30 – 16:30 Uhr
Ort: Renetser Weiher (Parkplatz)
Leitung: Valerie Schneider
Gebühr: 11 Euro

Nr. 82107

NEU!

Waldwerkstatt der Sinne

Von 6 bis 10 Jahren. In der Waldwerkstatt gibt es für kleine Entdeckerinnen und Entdecker jede Menge zu erleben! Gemeinsam gehen wir auf Spurensuche, hören das Rascheln der Blätter, riechen den Duft von feuchter Erde, fühlen weiches Moos und entdecken, was sich hinter Baumrinden, Zapfen und Waldboden verbirgt. Mit spannenden Spielen und kleinen Forscheraufgaben schärfen wir unsere Sinne und erleben den Wald auf ganz neue Art. Hier wird gestaunt, gelacht, gebaut, gefühlt! Materialkosten in Höhe von 1,50 Euro werden im Kurs berechnet. Hinweis an die Eltern: Suchen Sie die Kinder im Anschluss bitte auf Zecken ab. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Treffpunkt: Straße nach Wengenreute/Seibranz (Einfahrt links in den Wald nach dem Renetser Weiher in Fahrtrichtung Wengenreute). Bitte mitbringen: Getränk, Vesper, wetterangepasste Kleidung, Sonnen- und Insektenschutz.

Termin: Di., 05.05.2026, 14:30 – 16:30 Uhr
Ort: Renetser Weiher (Parkplatz)
Leitung: Valerie Schneider
Gebühr: 11 Euro

Nr. 82108

Naturkunstwerke selbst gemacht

Von 6 bis 10 Jahren. Kreativ sein, mit dem was uns die Natur zur Verfügung stellt. Wir sehen verschiedene Techniken und probieren diese auch selbst aus. Ob Pflanzendruck, basteln von kleinen Püppchen oder Steinkunst - jeder Teilnehmer kann etwas Selbstgemachtes gestalten und anschließend mit nach Hause nehmen. Materialkosten in Höhe von 2 Euro sind im Kurs zu bezahlen. Hinweis an die Eltern: Suchen Sie die Kinder im Anschluss der Veranstaltung bitte auf Zecken ab. Die Veranstaltung findet nur bei trockener Witterung statt. Treffpunkt: Freizeitplatz/Schurhütte. Bitte mitbringen: Getränk, Vesper, geeignete Kleidung (Malerkittel), Sitzkissen.

Termin: Do., 25.06.2026, 14:30 – 16:30 Uhr
Ort: Straße nach Wengenreute/Seibranz, Renetser Weiher (Parkplatz)
Leitung: Valerie Schneider
Gebühr: 11 Euro

Nr. 82109

NEU!

Zauber der Pflanzenfarben – Magischer Blütendruck Eltern-/Kindkurs

Von 6 bis 11 Jahren. Tauche ein in die wundervolle Welt der Naturfarben! In diesem Kurs entdecken wir zusammen mit Mama, Papa, Oma oder Opa, wie aus echten Blüten und Blättern kleine Kunstwerke entstehen. In einem faszinierenden Vorgang lernen wir, wie die Farben der Blüten direkt auf Papier und Stoff übertragen werden. Spielerisch, kreativ und voller Magie gestalten wir dabei eigene Kunstwerke, wie z.B. hübsche Grußkarten, tolle Anhänger oder ein blumiges Stoff-Mäppchen.

Ein Kurs voller Naturzauber - für alle, die Farben lieben und gerne natürlich und kreativ experimentieren! Materialkosten in Höhe von 24 Euro sind im Kurs zu zahlen.

Termin: Fr., 10.04.2026, 14:00 – 15:30 Uhr
Ort: Realschule, Kunstraum, Zi. E.19, EG
Leitung: Jessica Seitz
Gebühr: 20 Euro (1 Kind, 1 Erwachsene/r)

Nr. 83021

Pferdeerlebnismittag auf dem Ponyhof Lutz in den Osterferien

Von 5 bis 10 Jahren. Wie leben Ponys in der Herde auf einem Ponyhof? Was muss man täglich alles erledigen, dass es den Ponys gut geht? Wie pflegt man die Ponys und was fressen sie? Fressen die Pferde das gleiche Müsli, wie wir Menschen? All die Fragen und noch viel mehr werden wir dir an diesem Nachmittag beantworten. Bitte mitbringen: feste, geschlossene Schuhe.

Termin: Do., 09.04.2026, 14:00 – 16:30 Uhr
Ort + Leitung: Ponyhof Lutz
 Keltenweg 23, 87764 Legau
Gebühr: 34 Euro



Flyer „Junge vhs“

Schon entdeckt?
 Unser neuer Flyer „junge vhs“ ist da – mit allen Kinderkursen auf einen Blick!

Er liegt für Dich bereit in Kindergärten, Schulen, der Stadtbücherei und der Jugendmusikschule.

Viel Spaß beim Stöbern und Ausprobieren!

Nr. 83022

Selbstverteidigung für Kids Mutig und sicher

Von 8 – 12 Jahren. Mutig auftreten, Grenzen setzen und im Ernstfall selbstbewusst reagieren - das sind die Fähigkeiten, die jedes Kind beherrschen sollte. Der Kinder-Selbstverteidigungskurs bietet spielerisch einfache und effektive Techniken, um genau das zu erreichen. Hier lernen Kinder nicht nur, sich körperlich zu verteidigen, sondern auch, wie sie in Konfliktsituationen richtig handeln können. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk.

Dauer: 5 x montags
Beginn: 23.02.2026, 17:30 – 18:30 Uhr
Ort: Riedsporthalle, Gymnastikraum bei Halle 4
Leitung: Peter Stein
Gebühr: 45 Euro

Nr. 83023

NEU!

Babysitterkurs in den Fasnetsferien

Du hast Spaß am Umgang mit Babys und Kleinkindern und möchtest dir durch Babysitten etwas dazuverdienen? In diesem praxisorientierten Workshop lernst du alles, was du für einen sicheren und kompetenten Babysitter-Einsatz brauchst. Inhalte des Workshops:

- Umgang mit Eltern: Erstkontakt & Absprachen
- Rechte und Pflichten eines Babysitters
- Grundlagen der Säuglingspflege & Wickeltechniken
- Ernährung für Babys und Kleinkinder
- Spiel, Beschäftigungs- und Beruhigungsmöglichkeiten
- Unfallverhütung & wichtige Infos zu Kinderkrankheiten

Am Ende erhältst du ein Zertifikat, mit dem du dich in die Babysitterkartei von „Zwergenspaß“ eintragen lassen kannst. Der Kurs eignet sich auch ideal für alle, die einen „Au-pair“-Auslandsaufenthalt planen und sich optimal vorbereiten möchten.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Hausschuhe.

Termin: Di., 17.02.2026, 13:30 – 17:00 Uhr
Ort: Zwergenspaß Bad Wurzach, Breiteweg 17
Leitung: Birgit Dimmler
Gebühr: 27 Euro



Nr. 83051

Kinderbackkurs zum Osterfest

Von 6 – 12 Jahren. Wer hat Lust, mit uns Landfrauen leckeres Ostergebäck herzustellen?

Ihr lernt dabei verschiedene Teigarten kennen und dürft nach freier Wahl entscheiden, ob ihr ein Osterlamm, Osterhase oder doch lieber ein Osternest formen und backen möchtet.

Lebensmittelkosten in Höhe von 7 Euro werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Kochschürze, Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, Getränk.

Termin: Sa., 21.03.2026, 10:00 – 14:00 Uhr
Ort: Werkrealschule, vordere Schulküche, EG
Leitung: Waltraud Angele und Luitgard Welte
Gebühr: 19 Euro

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: Name, Vorname, Anschrift	
Telefon	(tagsüber erreichbar)		
Handy	(für dringende Infos)		
E-Mail			
Geburtsdatum	____.____._____* (für statistische Zwecke)	<i>Datum, Unterschrift *</i>	
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): <input type="checkbox"/> Auszubildende/r <input type="checkbox"/> Student/in <input type="checkbox"/> Schüler/in <input type="checkbox"/> 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: Name, Vorname, Anschrift	
Telefon	(tagsüber erreichbar)		
Handy	(für dringende Infos)		
E-Mail			
Geburtsdatum	____.____._____* (für statistische Zwecke)	<i>Datum, Unterschrift *</i>	
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): <input type="checkbox"/> Auszubildende/r <input type="checkbox"/> Student/in <input type="checkbox"/> Schüler/in <input type="checkbox"/> 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.

Gemeinsam für Bildung



Unsere
schönsten Momente entspannt
erLEBEN.



Meine Bank fürs Leben.

**Morgen
kann kommen.**
Wir machen den Weg frei.

Wenn finanziell alles geregelt ist,
hat man den Kopf frei für die wirklich
wichtigen Dinge im Leben.

**Volksbank
Ulm-Biberach eG** 

Meine Bank fürs Leben.