



natürlich . einleuchtend

Herbst/Winter 2026

www.vhs-bad-wurzach.de

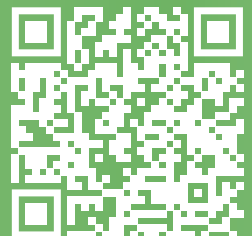
HIER WIRST DU PROFI!

baugrund süd
weishaupt gruppe

- ▶ Ausbildung zum **Brunnenbauer (m/w/d)**
- ▶ Ausbildung zum **Rohrleitungsbauer (m/w/d)**
- ▶ Ausbildung zum **KFz-Mechatroniker (m/w/d)**
- ▶ Ausbildung zum **Land- und Baumaschinenmechatroniker (m/w/d)**
- ▶ Ausbildung zum **Elektroniker Fachrichtung Energie- und Gebäudetechnik (m/w/d)**
- ▶ Ausbildung zum **Baustoffprüfer mit Schwerpunkt Geotechnik (m/w/d)**
- ▶ Ausbildung zum **Industriekaufmann (m/w/d)**
- ▶ Studium im Bereich **Bauingenieurwesen**



Finde dein Match:
Ausbildung oder Praktikum?
Jetzt scannen!





Bad Wurzach

Allgemeine Informationen 4

Politik – Gesellschaft – Umwelt

Klimapuzzle	5
Betriebsführung Finkhof	5
Motorsägenkurs	5
Freiheit mit 50 Kubik	5
Gruselige Stadtführung	6
Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Testament	6
Entspannter Familientisch	6
Evolutionspädagogik®	6
Kinesiologie für Schulinder	6
Neubeginn	6
Achtsamkeit & Neue Wege	7
Resilienz	7
Emotionale Intelligenz in der Kommunikation	7
StABIL – Stimme, Atmung, Bewegung, Ich, Leben	7

Kultur – Gestalten

Stylingkurse	8
Line Dance	8
Salsa Cubana	9
Hula – Hawaiianischer Tanz	9
Handlettering für Anfänger	10
Rope Bowl nähen	10
Reißverschlüsse einnähen	10
Halsausschnitte nähen	10
Walkweste nähen	11
Stoffkunde für Nähanfänger	11
Overlockkurse	11
Filzseifen filzen	12
Adventskranz binden	12
Goldschmiedekurs	12
Smartphone-Fotografie	12
Achtsamkeit und Fotografie	13
Gitarre/Ukulele	13
Mundharmonika	13

Gesundheit

Kindernotfälle	14
Babys in Bewegung	14
Harmonische Babymassage	14
Mama-Baby-Yoga	14
Yoga	15
Meditation und Klang	15
Qigong	16
Rückenwellness	16
Pilates	16
Zumba®	16
Fit Mix	16
Mind & Motion	17
Beckenboden	17
Schwangerschaftsgymnastik	17
Aquafitness	17/18
Selbstverteidigung	18
Bogenschießen	18/19

Erwachsenensport	19
Life Kinetik-Vortrag	19
Dorn-Methode	19
Gesünder essen	20
Kräuterhausapotheke - Salben	20
Hormonchaos	20
Koch-/Backkurse	20/21
Hülsenfrüchte	22
Bierverkostung	22
Bier brauen	22
Whisky Spezial	22

Sprachen

Deutsch	23
Englisch	23
Französisch	23
Spanisch	24

Arbeitsleben – IT – Organisation

ChatGPT	25
IT Sicherheit	25
Sicher im Netz unterwegs	25
Android-Smartphone Kompakt	25

Junge vhs

Nassfilzen	26
Schnitzen/Schnitzmesser Führerschein	26
Outdoor Survival	27
Holzschnitzen	27
Kinderyoga	27
Selbstverteidigung	27
Pferdeerlebnisvormittag	27
Babysitterkurs	27
Life Kinetik	28
Kinderbackkurs	28

Datenschutz 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 Herbst/Winter 2026

Beginn: September 2026

Ende: Januar 2027

Anmeldung – ab Donnerstag, 20.08.2026

- **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, Schwerbehindertenausweis 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. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, wenn es sich um eine solche Gruppenanmeldung handelt.

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

Herbstferien	26.10.2026 – 31.10.2026
Weihnachtsferien	23.12.2026 – 09.01.2027

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

Kontakt

Städt. Volkshochschule Bad Wurzach
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

Titelbild: Aquarellmalerei von Ingrid Reisacher

Nr. 10001**NEU!****Klimapuzzle**

Wie entsteht der Klimawandel - und welche Folgen hat er für Mensch und Umwelt?

Im Klimapuzzle werden diese Zusammenhänge auf interaktive Weise erlebbar: Gemeinsam ordnen die Teilnehmenden Karten zu einem großen Gesamtbild und entdecken Schritt für Schritt die Ursachen und Auswirkungen des Klimawandels. Die anschließende Reflexionsrunde lädt zum Austausch ein und eröffnet neue Perspektiven.

Zum Abschluss entwickeln die Teilnehmenden persönliche Ideen und konkrete Ziele, um ihren eigenen CO₂-Fußabdruck im Alltag zu verringern.

Termin: Di., 29.09.2026, 19:00 – 22:00 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Bettina Walter
Gebühr: 10 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 Jugendwohngemeinschaft 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.

Termin: Fr., 09.10.2026, 14:00 – 17:00 Uhr
Ort + Leitung: Schäfereigenossenschaft Finkhof, Hofladen, St. Ulrich-Str. 1 in Arnach
Gebühr: 10 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. 10003**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 Anwenderinnen und Anwender 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: Betankte Motorsäge, komplette persönliche Schutzausrüstung (Schuhe mit Stahlkappe und Schnittschutz, Schnittschutzhose, Helm mit Visier und Gehörschutz, Arbeitshandschuhe, Arbeitsjacke), Brotzeit.

Termine: Fr., 09.10.2026, 09:00 – 16:00 Uhr
 Sa., 10.10.2026, 08:00 – 15:00 Uhr
Ort: Schulzentrum, Mensa, EG
Leitung: Tobias Stadler
Gebühr: 200 Euro

Schon gewusst?

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

Nr. 10101**Freiheit mit 50 Kubik
Vortrag mit Paul Sägmüller**

Ein Vortrag über die Geschichte und viele Geschichten zu den Kleinkrafträdern, den "offenen 50ern" der 1960er- & 1970er-Jahre. Storys über die Fahrer und deren Maschinen. Von diesen ungedrosselten 50-cm³-Motorrädern, die es zu jener Zeit gegeben hat konnten viele 16-Jährige, damals "Halbstarke" genannt, nur träumen. Für die meisten waren der hohe Kaufpreis und die horrenden Versicherungsprämie unerschwinglich. Die es geschafft hatten und so eine Zweitaktmoped ihr Eigen nennen konnten, fühlten sich als Könige. Viele Erinnerungen aus dieser wilden Zeit hat der Autor in über 40 Interviews mit ehemaligen Halbstarcken zusammengetragen.

Termin: Fr., 02.10.2026, 19:00 – 20:30 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Paul Sägmüller
Gebühr: 7 Euro

Nr. 10102

Gruselige Stadtführung durch Bad Wurzach

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

Termin: Sa., 24.10.2026, 19:30 – 21:00 Uhr
Ort: Friedhof Bad Wurzach
Eingang beim Friedhofsweg
Leitung: Paul Sägmüller
Gebühr: 9 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: Do., 19.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Hermann Frey
Gebühr: 14 Euro

Nr. 10501

NEU!

Gemeinsam essen, gemeinsam wachsen Entspannter Familientisch

Essen macht glücklich. Gemeinsame Mahlzeiten vermitteln Geborgenheit, schaffen Zusammenhalt und stärken die familiäre Bindung. Sie legen den Grundstein für eine positive Esskultur und ermöglichen unseren Kindern, zu kompetent essenden Erwachsenen heranzuwachsen. Doch wie sieht der Alltag oft aus? Häufig sind es Gemecker, Ermahnungen und Streit, die den Familientisch dominieren. Traditionelle Glaubenssätze wie "Wer sein Gemüse nicht isst, bekommt keinen Nachtisch" führen zu frustrierenden Machtkämpfen. Das trübt den Genuss am Essen und hemmt positive Erfahrungen.

In diesem Vortrag erarbeiten wir gemeinsam Wege, wie entspannte Familienmahlzeiten gelingen können. Christine Scheerer stelle eine Auswahl hilfreicher Strategien vor, die zeigen, wie Sie Ihre Kinder spielerisch an verschiedene Lebensmittel heranführen können. So entsteht beim Essen eine positive Atmosphäre, in der sich alle Familienmitglieder wohlfühlen.

Termin: Di., 17.11.2026, 19:30 – 21:00 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Christine Scheerer
Gebühr: 12 Euro

Nr. 10502

Leichter leben und lernen mit Hilfe der Evolutionpädagogik®

Konzentrationschwierigkeiten, Blackouts, Unruhe, ein unleserliches Schriftbild, Ängste, Dyskalkulie, Legasthenie, AD(H)S, wenig Selbstbewusstsein, eine kurze Zündschnur, Fingernägelkauen, noch keine eindeutige Händigkeit. Erkennen Sie ihr Kind oder sich selbst in einzelnen Punkten wieder? Mit Hilfe der Evolutionpädagogik® können die hierfür verantwortlichen Blockaden erkannt und mit einfachen, gezielten Bewegungsübungen gelöst werden. Darüber hinaus erfahren Sie die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten der Evolutionpädagogik für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Sie erfahren wie die Funktionsweise des Gehirns, der Augen und das Gleichgewicht mit dem Lernen zusammenhängt.

Zudem erhalten Sie praktische Tipps für Ihren Alltag, welche Sie direkt umsetzen können.

Die Wirksamkeit der Evolutionpädagogik® ist wissenschaftlich nicht nachgewiesen.

Termin: Di., 13.10.2026, 19:00 – 21:00 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Simone Wandinger
Gebühr: 9 Euro

Nr. 10503

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 Lesefähigkeit, die Schreibfähigkeit 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., 31.10.2026, 16:00 - 18:30 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Rita Jeni
Gebühr: 18 Euro (1 Kind und 1 Erwachsener)

Nr. 10601

NEU!

Mut zum Neubeginn Den eigenen Weg Schritt für Schritt gestalten

Der Workshop richtet sich an Menschen, die sich in einer Phase beruflicher oder persönlicher Neuorientierung befinden und spüren, dass eine Veränderung ansteht - auch wenn noch Unsicherheit besteht.

Sabine Gumsheimer begleitet die Teilnehmenden mit inspirierenden Impulsen und achtsamen, praxisnahen Übungen, die dabei unterstützen, Vertrauen in die eigenen nächsten Schritte zu entwickeln.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Termin: Sa., 17.10.2026, 09:00 - 12:00 Uhr
Ort: Maria Rosengarten,
Besprechungszimmer BWI, EG
Leitung: Sabine Gumsheimer
Gebühr: 16 Euro

Nr. 10602

NEU!

**Aufbrechen statt Ausbrennen
Achtsamkeit & Neue Wege gehen**

Die Natur lädt dazu ein, durchzuatmen, innezuhalten und neue Orientierung zu finden. Mit achtsamen Übungen, Reflexion und einfachen Naturerfahrungen unterstützt dieser Workshop Sie dabei, eigene Ressourcen zu stärken, innere Klarheit zu gewinnen und neue Perspektiven zu entwickeln. Der Kurs richtet sich an Menschen in Veränderungsprozessen, zur Stressprävention oder zur persönlichen Neuorientierung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Sitzkissen, Outdoorbekleidung, Trinken, Essen, Schreibmaterial.

Termin: Sa., 07.11.2026, 10:00 - 16:00 Uhr**Ort:** Parkplatz beim Torfmuseum,
Dr.-Harry-Wiegand-Straße 4**Leitung:** Sabine Gumsheimer**Gebühr:** 27 EuroSchon 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. 10603

Resilienz – Die innere Stärke

Resilienz ist eine besondere Kraft der Psyche, Belastungen auszuhalten. Resiliente Menschen bewahren trotz widriger Umstände den Lebensmut.

An diesem Abend lernen Sie, was Resilienz genau ist und warum sie immer mehr an Bedeutung gewinnt. Sie lernen, wie Sie die Resilienz mit ersten, einfachen Werkzeugen anwenden können. Der Kurs ist ein Mix aus Hintergrund, Erläuterung und aktiv ins Tun kommen.

Termin: Di., 06.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr**Ort:** Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG**Leitung:** Verena Piehlmeier**Gebühr:** 18 Euro

Nr. 11101

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

Kommunikation hört nicht bei Worten auf - sie ist zutiefst 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: Was tun, wenn mich etwas trifft, verunsichert oder überfordert?
- Fremde Emotionen verstehen: Wie gehe ich mit Ärger, Tränen oder Rückzug beim Gegenüber um?
- Trigger & Muster erkennen: Warum manche Situationen besonders aufwühlen als andere?
- Innere Ruhe bewahren: Klarheit behalten ohne Gefühle zu unterdrücken.
- Empathisch reagieren - ohne sich zu verlieren: Wie man anderen Raum gibt ohne sich zu verlieren.
- Souverän in emotionalen Gesprächen: Wie Sie Grenzen setzen, deeskalieren und Reaktionen bewusst steuern. Sie erhalten konkrete Werkzeuge aus Kommunikationspsychologie, Emotionsforschung und Coachingpraxis - ergänzt durch Übungen für mehr Gelassenheit und Präsenz im Alltag.

Der Workshop richtet sich an alle, die sich eine reifere, emotional bewusstere Kommunikation wünschen - ob privat, beruflich oder im Ehrenamt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Materialkosten in Höhe von 5 Euro werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Lieblingsgetränk, Lieblingssnack, Papier/Notizheft, Stift, Gymnastikmatte und Sitzkissen (Meditationskissen o.ä.).

Termin: Fr., 06.11.2026, 17:00 - 20:00 Uhr**Ort:** Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG**Leitung:** Anna Schäfer**Gebühr:** 25 Euro

Nr. 11102

NEU!

StABIL – Stimme, Atmung, Bewegung, Ich, Leben

In diesem Kurs lernen Sie, ihren Körper, ihre Atmung und ihre Stimme kreativ, teilweise spielerisch (neu) zu entdecken und in Einklang zu bringen.

Es wird getönt, bewegt, bewusst geatmet, gefühlt und reflektiert. Jeder für sich und gemeinsam in der Gruppe. Daraus kann ein besseres Körperbewusstsein, mehr Selbstbewusstsein und mehr Freude resultieren. Wir überlegen gemeinsam, wie dies in den Alltag übertragbar sein kann. Berücksichtigt werden bei diesem Kursangebot die individuellen Voraussetzungen der Teilnehmer.

Körperliche Einschränkungen sind kein Problem.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Materialkosten in Höhe von ca. 2 Euro werden direkt im Kurs abgerechnet.

Dauer: 5 x freitags**Beginn:** 09.10.2026, 19:30 – 20:30 Uhr**Ort:** Riedsporthalle,
Gymnastikraum bei Halle 4**Leitung:** Annika Linne**Gebühr:** 48 Euro

Nr. 20001

Make-up Workshop

In diesem Kurs lernen Sie auch mit wenigen Mitteln schnell und unkompliziert ein für Sie richtiges und alltags-taugliches Make-Up zu zaubern, dass sich dann auch bei Bedarf in ein großes Abend-Makeup verwandeln lässt. Wichtiges Basiswissen über Pinsel, Gesichtstypologie und welches Produkt für welchen Hauttyp geeignet ist, wird ebenso vermittelt. Hier sind alle Altersklassen willkommen, auch diejenigen, die sich bisher nicht an ein Make-up herangewagt haben. Materialkosten in Höhe von ca. 3,50 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Handspiegel, Pinsel (wenn vorhanden).

Termin: Fr., 23.10.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: Maria Rosengarten,
Besprechungszimmer BWI, EG

Leitung: Franziska Zingel

Gebühr: 38 Euro

Nr. 20002

Persönliche Farb- und Stilberatung

Steht mir die Farbe Rot? Ja, die Frage ist nur welches. Grundsätzlich steht Ihnen mehr, als Sie denken – Sie wissen es vielleicht nur noch nicht! Finden Sie bei der Farb- und Stilberatung mit Franziska Zingel heraus, was Ihnen steht. Seien es die Farben in Garderobe und Accessoires, der Erwerb einer Brille, der Wunsch nach einer anderen Haarfarbe oder das Makeup. In allen Lebenslagen gut auszusehen und das Richtige für Ihren Lifestyle zu wählen und zusammenzustellen, ist keine Frage des Geldes. Gewinnen Sie in diesem Workshop die Sicherheit, gut auszu-sehen. Bringen Sie bitte etwas zum Abschminken mit, falls Sie geschminkt kommen. Materialkosten in Höhe von ca. 3,50 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Termin: Sa., 24.10.2026, 10:00 - 16:30 Uhr

Ort: Maria Rosengarten,
Besprechungszimmer BWI, EG

Leitung: Franziska Zingel

Gebühr: 74 Euro

Nr. 20003

NEU!

Lassen Sie sich inspirieren

Ein Neustart für innere und äußere Schönheit

Je vertrauter uns etwas ist, desto weniger nehmen wir es bewusst wahr. Richten Sie Ihren inneren Kompass neu aus und entdecken Sie neue Wege und Chancen. Für einen Neuanfang ist es nie zu spät! Erfahren Sie von einem erfahrenen Imageberater und Business Coach, welche Schritte Sie in Ihrer persönlichen Veränderung unterstützen und lassen Sie sich von inspirierenden Impulsen begleiten. Im Kurs erhalten Sie außerdem persönliche und individuelle Beratung sowie ein begleitendes Coaching. Materialkosten in Höhe von ca. 8 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Fotos von sich selbst, Schreibmaterial.

Termin: Di., 24.11.2026, 14:00 - 17:00 Uhr

Ort: Maria Rosengarten,
Nebenraum Sitzungssaal, EG

Leitung: Ayhan Hardaldali

Gebühr: 59 Euro

Nr. 20004

Vorher, nachher – Ein neuer Typ

Die optimale Frisur und das richtige Make-up sollten immer auf den Charakter und Typ der einzelnen Person zugeschnitten sein. Die falsche Frisur, Haarfarbe, Brille und das falsche Make-up lassen Ihr Äußeres in ungünstigem Licht erscheinen. In diesem Seminar zeigt ein erfahrener Image- und Maskenbildner, wie Sie Ihre natürliche Schönheit unterstreichen können. Die Teilnehmer werden umfassend und individuell beraten. Materialkosten in Höhe von ca. 8 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Fotoapparat, Schreibmaterial.

Termin: Di., 24.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: Maria Rosengarten,
Nebenraum Sitzungssaal, EG

Leitung: Ayhan Hardaldali

Gebühr: 59 Euro

Nr. 20501

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: 15.09.2026, 18:00 – 19:00 Uhr

Ort: Riedsporthalle,
Gymnastikraum bei Halle 4

Leitung: Andrea Schmid

Gebühr: 25 Euro

Nr. 20502

Line Dance für Wiedereinsteiger - 2

Kursbeschreibung siehe 20501.

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

Dauer: 5 x dienstags

Beginn: 15.09.2026, 19:00 – 20:00 Uhr

Ort: Riedsporthalle,
Gymnastikraum bei Halle 4

Leitung: Andrea Schmid

Gebühr: 25 Euro

Nr. 20503

Line Dance für Fortgeschrittene

Kursbeschreibung siehe 20501.

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

Dauer: 10 x mittwochs

Beginn: 23.09.2026, 20:00 – 21:00 Uhr

Ort: Turn- und Festhalle

Leitung: Andrea Schmid

Gebühr: 50 Euro

Nr. 20504

Salsa Cubana

Schnupperworkshop für Anfänger

Erleben Sie die mitreißende Welt des Salsa Cubana - genau so, wie er auf den Straßen Havannas getanzt wird. Wenn Sie Lust haben, die Musik zu spüren, sich frei zu bewegen und dabei jede Menge Freude zu erleben, ist unser kompakter Wochenend-Schnupperworkshop (zwei Abende) perfekt für Sie. Bitte mitbringen: bequeme Schuhe.

Termine: Sa., 10.10.2026, 17:00 - 19:00 Uhr
So., 11.10.2026, 17:00 - 19:00 Uhr

Ort: Riedsporthalle,
Gymnastikraum bei Halle 4

Leitung: Mauricio Agostinho De Chimuco
Gebühr: 32 Euro



Schon gewusst?

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

Nr. 20505

Hula - Hawaiianischer Tanz

Aloha! Wie wäre es mit einer kurzen, gedanklichen Auszeit auf den hawaiianischen Inseln? Den wunderschönen, hawaiianischen Klängen lauschen. Sich den Anblick und Duft prachtvoller bunter Blumen vorstellen. Eine jahrhundertalte Kunst kennenlernen. Und wie wäre es, den eigenen Körper bei fließenden aber auch kraftvollen und erdigen Bewegungen auf neue Art zu spüren?

Beim Hula erzählen die Tanzenden mit den Händen, der Bewegung, Gestik und Mimik den Inhalt eines Liedes. Jeder Schritt, jede Bewegung, jeder Ausdruck und jede Geste haben eine bestimmte Bedeutung. Hula ist ein gefühlvoller Tanz, zu dem kein Partner benötigt wird. Der Hula wird auf Hawaii von Frauen und Männern - meist barfuß - getanzt. Die Dozentin, Bettina Fron, wurde von hawaiianischen Hula-Meistern auf den Inseln Oahu und Kauai ausgebildet. Die Teilnehmenden erhalten für Zuhause umfangreiches Übungsmaterial in Form von schriftlichen Aufzeichnungen der einzelnen Choreografien und einer Übungs-DVD. Eine Mittagspause ist eingeplant. Bitte mitbringen: Rock/Kleid (gerne etwas weiter geschnitten und schwingend) oder eine leichte Hose oder Leggings mit einem gewickelten Pareo-Tuch um die Hüfte, Socken, Gymnastikschuhe, Getränk, Blüte für das Haar (falls vorhanden).

Termin: Sa., 16.01.2027, 10:00 - 16:30 Uhr

Ort: Sportclub Bliem, Marktstr. 33

Leitung: Bettina Fron

Gebühr: 115 Euro

AUSBILDUNG 2027

KOMM IN UNSER TEAM



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

LISSMAC

UNS BEWEGEN IDEEN



Nr. 20701

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: Sa., 10.10.2026, 10:00 – 13:00 Uhr
Ort: Realschule, Kunstraum, Zi. E.19, EG
Leitung: Tanja Schubert
Gebühr: 29 Euro

Unsere Geschenkkidee

Ob für einen bestimmten Kurs oder als Gutschein über einen frei wählbaren Geldbetrag – mit einem Gutschein der vhs Bad Wurzach schenken Sie Bildung, Inspiration und gemeinsame Erlebnisse.

Die Gutscheine erhalten Sie direkt in unserer Geschäftsstelle. Wir beraten Sie gerne.



Nr. 20901

Rope Bowl nähen

In diesem Workshop lernen Sie Schritt für Schritt, wie man aus einer einfachen Baumwollkordel die beliebten Rope Bowls näht. Die wunderschönen und stabilen Körbchen können vielfältig eingesetzt werden und eignen sich auch passend zur bevorstehenden Weihnachtszeit als nette Geschenkkidee. Für diesen Kurs benötigt man keine Vorkenntnisse - man sollte lediglich die eigene Nähmaschine bedienen können. Materialkosten in Höhe von ca. 10 Euro (Kordel) werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine mit Zickzackstich, helles Nähgarn in ausreichender Menge, Fadenschere, Stecknadeln und Klipse, Maßband, Ersatznadeln in der Stärke 80 oder 90, Schere.

Termin: Fr., 23.10.2026, 14:00 – 18:00 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Nebenraum Sitzungssaal, EG
Leitung: Gerda Pascoletti
Gebühr: 31 Euro



Foto: Gerda Pascoletti, Rope Bowl nähen

Nr. 20902

NEU!

Reißverschlüsse sicher und sauber einnähen

Reißverschlüsse gehören zu den wichtigsten, aber auch oft schwierigsten Techniken beim Nähen. In diesem Workshop lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, Reißverschlüsse professionell und sauber einzuarbeiten - Schritt für Schritt und ohne Stress.

Im Kurs lernen Sie unter anderem:

- nahtverdeckte Reißverschlüsse
 - sichtbare Reißverschlüsse
 - teilbare Reißverschlüsse
 - Reißverschlüsse in Taschen oder Kissen
 - hilfreiche Tipps und Tricks für saubere Ergebnisse
- Der Kurs eignet sich für Interessierte mit Grundkenntnissen sowie für Fortgeschrittene, die ihre Technik verbessern möchten. Es ist eine Mittagspause eingeplant. Materialkosten in Höhe von ca. 20 Euro (Reißverschlüsse) werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine (Sie sollten Ihre Maschine bedienen können), Stecknadeln, Schere, Nähfaden, Handmaß, Schreibmaterial, Klarsichthüllen.

Termin: Fr., 13.11.2026, 10:00 – 16:00 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Nebenraum Sitzungssaal, EG
Leitung: Gerda Pascoletti
Gebühr: 51 Euro

Nr. 20903

NEU!

Perfekte Halsausschnitte nähen

Ein schöner Halsausschnitt entscheidet oft über die Wirkung eines Kleidungsstücks. In diesem Workshop lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, Halsausschnitte sauber und professionell zu verarbeiten - abgestimmt auf Jersey- und Webstoffe.

Im Kurs behandeln wir unter anderem:

- Rundhals- und V-Ausschnitte
- Belegverarbeitung an Webstoffen
- Einfassungen und Bündchen an Jersey
- Verstärken und sauberes Ausformen
- Bügeltechnik
- Tipps gegen Wellen und Absteigen

Der Kurs eignet sich für Interessierte mit Grundkenntnissen sowie für Fortgeschrittene, die ihre Verarbeitungstechniken verbessern möchten. Materialkosten in Höhe von ca. 20 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Es ist eine Mittagspause eingeplant.

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine (Sie sollten Ihre Maschine bedienen können), "baby lock"-Overlock-Maschine (nur wenn vorhanden), ausreichend Garne (helle Farben), Stecknadeln, Schere, Maschinennadeln, Handmaß, Schreibmaterial, Klarsichthüllen.

Termin: Fr., 08.01.2027, 10:00 – 17:00 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Nebenraum Sitzungssaal, EG
Leitung: Gerda Pascoletti
Gebühr: 59 Euro



5 gute Gründe für die vhs:

Lernen vor Ort, qualifizierte Kursleitungen, faire Preise, gemeinsames Erleben und lebenslanges Lernen – dafür steht die vhs Bad Wurzach.

Nr. 20904

NEU!

Walkweste mit der „baby lock“- Overlock nähen

In diesem Tageskurs nähen wir eine moderne Weste aus Walkstoff und entdecken die kreativen Möglichkeiten der "baby lock"- Maschinen. Besondere Ziernähte, dekorative Verarbeitungstechniken und der Einsatz von Effektgarnen machen aus jedem Modell ein individuelles Lieblingsstück. Dabei lernen Sie den sicheren Umgang mit unterschiedlichen Stoffstärken, sauberen Kantenabschlüssen und professionellen Overlocktechniken.

Der Kurs eignet sich sowohl für interessierte Einsteiger als auch für erfahrene Overlock-Fans, die neue und kreative Ideen umsetzen möchten. Die Kursinhalte:

- Verarbeitung von Walkstoffen mit der Overlock
- dekorative Nähte und sichtbare Kantenverarbeitung
- Effekt- und Bauschgarne
- Tipps zu Garnen, Nadeln und Maschineneinstellungen
- individuelle Gestaltung Ihrer persönlichen Walkweste

Am Ende des Tages nehmen Sie nicht nur viele neue Techniken, sondern auch Ihre Weste mit nach Hause.

Materialkosten in Höhe von ca. 5 Euro werden im Kurs abgerechnet. Bitte beachten: nach der Anmeldung bei der vhs erhalten Sie eine detaillierte Materialliste. Bitte teilen Sie der vhs bei der Anmeldung mit, welches "babylock"-Modell Sie besitzen. Für die Teilnahme empfehlen wir den Besuch eines vorausgegangenen Overlock-Kurses.

Es ist eine Mittagspause eingeplant.

Bitte mitbringen: eigene Maschine der Marke "baby lock" inkl. Anleitung, Zubehör (falls vorhanden), Material gemäß der Materialliste (wird nach der Anmeldung zugeschickt).

Foto: Gerda Pascoletti, Walkweste nähen.

Termin: Sa., 26.09.2026, 09:00 – 16:00 Uhr

Ort: Maria Rosengarten,
Nebenraum Sitzungssaal, EG

Leitung: Gerda Pascoletti

Gebühr: 59 Euro

Nr. 20905

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: Di., 10.11.2026, 15:00 – 19:00 Uhr

Ort: Maria Rosengarten,
Nebenraum Sitzungssaal, EG

Leitung: Gerda Pascoletti

Gebühr: 31 Euro

Nr. 20906

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. 15 Euro (Fäden, Stoffe, etc.) werden im Kurs abgerechnet. Bitte teilen Sie der vhs bei der Anmeldung mit, welches Modell Sie besitzen. Es ist eine Mittagspause eingeplant. Bitte mitbringen: eigene Maschine der Marke "baby lock" inkl. Anleitung, Zubehör (falls vorhanden).

Termin: Sa., 19.09.2026, 09:00 – 16:00 Uhr

Ort: Maria Rosengarten,
Nebenraum Sitzungssaal, EG

Leitung: Gerda Pascoletti

Gebühr: 59 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. 20907

Das professionelle Covern an der „baby lock“- Cover

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 gezeigt und ausprobiert und Sie lernen Effektgarne kennen. Ein besonderes Augenmerk wird auch auf die Doppelfalt- und Einzelfaltschrägbinder gelegt. Materialkosten in Höhe von ca. 15 Euro (Fäden, Stoffe, etc.) werden im Kurs abgerechnet. Bitte teilen Sie der vhs bei der Anmeldung mit, welches Modell Sie besitzen. Es ist eine Mittagspause eingeplant. Bitte mitbringen: eigene Maschine der Marke "baby lock" inkl. Anleitung, Werkzeug, Zubehör.

Termin: Sa., 17.10.2026, 09:00 – 16:00 Uhr

Ort: Maria Rosengarten,
Nebenraum Sitzungssaal, EG

Leitung: Gerda Pascoletti

Gebühr: 59 Euro

Nr. 20908

Covern mit der Primo von „baby lock“

Das "baby lock"-Modell "Primo" unterscheidet sich beim Covern in der Handhabung von den anderen "baby lock"-Modellen. Hier im Workshop lernen Sie die tollen Möglichkeiten ihrer "Primo" kennen. Besonders die Anwendung der Kordeleinsätze und das Arbeiten mit den Effektgarnen werden thematisiert. Materialkosten in Höhe von ca. 15 Euro (Fäden, Stoffe, etc.) werden im Kurs abgerechnet. Es ist eine Mittagspause eingeplant. Bitte mitbringen: eigene Primo-Maschine der Marke "babylock" inkl. Anleitung, Werkzeug, Zubehör (falls vorhanden).

Termin: Sa., 23.01.2027, 09:00 – 16:00 Uhr

Ort: Maria Rosengarten,
Nebenraum Sitzungssaal, EG

Leitung: Gerda Pascoletti

Gebühr: 59 Euro

Nr. 20909

NEU!

Nassfilzen – Filzseifen filzen

In diesem Kurs entstehen aus bunter Wolle, warmem Wasser und einem Stück Lieblingsseife wunderschöne Filzseifen - kleine Kunstwerke, die nicht nur toll aussehen, sondern auch wunderbar duften und beim Waschen die Haut sanft peelen.

Zunächst gestalten wir die Muster trocken mit Filznadel und Wolle, bevor die Seife in der Nassfilztechnik umhüllt wird. Die Kursleiterin bringt verschiedene Musterideen und Inspirationen mit.

Die fertigen Filzseifen sind liebevolle, handgemachte Geschenke - oder ein kleiner Wellnessmoment für zuhause. Materialkosten in Höhe von ca. 6 Euro für die Wolle werden im Kurs abgerechnet. Materialeinkauf für zuhause ist in kleinem Umfang möglich.

Bitte mitbringen: Plastiktüte für den Heimtransport, großes Handtuch, kleines Handtuch, Seifenstücke nach Wunsch, einfache Seife zum Filzen, Gaze/Fliegengitter, Haargummi.

Termin: Fr., 20.11.2026, 17:30 – 21:30 Uhr
Ort: SBBZ, U.10, UG
Leitung: Kerstin Waizenegger
Gebühr: 19 Euro



Foto: Kerstin Waizenegger, Filzseifen filzen

Entspannung vor der Haustür!

Erst vhs-Kurs, dann eine Runde durchs Wurzacher Ried – verbinden Sie Ihr Lernen mit Natur und Erholung vor Ort!



Nr. 21001

Adventskranz binden

Freut euch auf einen adventlichen Nachmittag voller Kreativität! Gemeinsam binden wir individuelle Adventskränze aus verschiedenen Grünarten wie Nordmantanne, Thuja und Eukalyptus und schmücken sie nach Lust und Laune. Die Materialkosten für Deko und Kerzen nach Wahl sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Gartenschere.

Termin: Sa., 21.11.2026, 15:00 – 17:00 Uhr
Ort + Leitung: Blumenstüble an der Ach, Marktstr. 34
Gebühr: 59 Euro (inkl. Materialkosten)

Nr. 21002

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 Euro, die vom Dozenten im Kurs eingesammelt wird. Bitte mitbringen: Verpflegung, Baumwollkleidung.

Termine: Fr., 09.10.2026, 16:00 – 20:00 Uhr
 Sa., 10.10.2026, 10:00 – 19:00 Uhr
Ort + Leitung: Atelier Wenzel Kreissle,
 Austr. 10, 88319 Aitrach
Gebühr: 97 Euro

Nr. 21101

NEU!

Smartphone-Fotografie – Grundlagen und Praxis

Erleben Sie eine neue Welt der Fotografie mit Ihrem Smartphone. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit einfachen Mitteln deutlich bessere Fotos aufnehmen können. Dabei erhalten Sie Einblicke in technische Hintergründe der Smartphone-Kamera sowie in grundlegende gestalterische Prinzipien wie den Goldenen Schnitt. Neben der Aufnahme beschäftigen wir uns auch mit der Bildbearbeitung, um Ihre Fotos optimal zur Geltung zu bringen. Treffpunkt: vor dem Rathaus, Marktstr. 16 in Bad Wurzach.

Hinweis: Der Kurs findet im 14-tägigen Rhythmus statt. Bitte mitbringen: Smartphone, wetterangepasste Kleidung.

Termine: So., 20.09.2026, 14:00 – 16:00 Uhr
 So., 04.10.2026, 14:00 – 16:00 Uhr
 So., 18.10.2026, 14:00 – 16:00 Uhr
 So., 08.11.2026, 14:00 – 16:00 Uhr
Ort: vor dem Rathaus Bad Wurzach,
 Marktstr. 16
 oder bei schlechter Witterung:
 Werkrealschule, Zimmer 102, EG
Leitung: Matthias Petz
Gebühr: 48 Euro

Nr. 21102**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., 24.10.2026, 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**

In diesem Kurs erlernen wir gemeinsam grundlegende Schlag- und Zupftechniken anhand bekannter Lieder aus verschiedenen Musikstilen. Schritt für Schritt tauchen wir in die Harmonielehre ein und erhalten eine kompakte Einführung in den Blues. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Kosten für das Lehrbuch in Höhe von ca. 30 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Gitarre, evtl. Notenständer.

Dauer: 10 x montags

Beginn: 14.09.2026, 18:00 – 18:45 Uhr

Ort: Realschule, Zi. 205, 2. OG

Leitung: Rainer Uhl

Gebühr: 44 Euro

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

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, evtl. Notenständer.

Dauer: 10 x montags

Beginn: 14.09.2026, 19:00 – 19:45 Uhr

Ort: Realschule, Zi. 205, 2. OG

Leitung: Rainer Uhl

Gebühr: 44 Euro

Nr. 21303**NEU!****Gitarre und Ukulele für Fortgeschrittene
Kinderlieder**

In diesem Kurs entdecken wir gemeinsam, wie viel musikalische Vielfalt in Kinderliedern steckt – und wie wir sie auf Gitarre und Ukulele lebendig begleiten können. Aufbauend auf unseren vorhandenen Kenntnissen in Schlagtechnik und Zupftechnik gestalten wir moderne, abwechslungsreiche Begleitungen, die Kindern Freude machen und zum Mitsingen einladen. Wir arbeiten mit Liedern, die sich besonders gut für Kindergarten und Grundschule eignen. Kosten für das Lehrbuch in Höhe von ca. 20 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Instrument, evtl. Notenständer.

Dauer: 10 x montags

Beginn: 14.09.2026, 20:00 – 20:45 Uhr

Ort: Realschule, Zi. 205, 2. OG

Leitung: Rainer Uhl

Gebühr: 44 Euro

Einfach mal machen:

Ob Handlettering, Fotografie oder Gitarre spielen – Kreativität ist kein Talent, sondern eine Praxis. Gönnen Sie sich eine kreative Auszeit vom Alltag und entdecken Sie neue Hobbys direkt vor Ort.

Nr. 21304**Mundharmonika – Bluesharp spielen**

Wie kein anderes Instrument lässt sich die Bluesharp leicht überall hin mitnehmen. In dem Anfängerkurs speziell für Leute, die gern Rock, Blues oder Boogie spielen möchten, werden die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise, auch an totale Anfänger vermittelt. Wir beginnen mit einfachen Folk-Stücken nach einer Methode ohne Noten und üben das Rhythmusspiel und die Crossharp-Technik (G auf der C-Harp) mit Bending (Herunterbiegen der Töne). Wir verwenden eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter, in spielbarer Qualität (Preisklasse ab 30 Euro). Im Kurs können Harps ab 40 Euro erworben werden. Auf "YouTube" finden sich zahlreiche Videoclips mit Didi Neumann als Kursleiter und Live-Musiker. Hinweis: Es ist eine Mittagspause von 14 - 15 Uhr eingeplant.

Bitte mitbringen: Mundharmonika (falls vorhanden).

Termin: So., 10.01.2027, 11:00 – 18:00 Uhr

Ort: Werkrealschule, Zi. 102, EG

Leitung: Didi Neumann

Gebühr: 38 Euro

Nr. 30001

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
- Pseudokrapp
- 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 Euro. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung mit an, ob es sich um eine Paaranmeldung handelt.

Bitte mitbringen: Getränk.

Termin: Sa., 07.11.2026, 09:00 – 12:30 Uhr

Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG

Leitung: Birgit Dimmler

Gebühr: 45 Euro

Nr. 30002

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: Handtuch oder Krabbeldecke.

Dauer: 10 x montags

Beginn: 21.09.2026, 09:00 – 10:00 Uhr

Ort: Zwergenspaß Bad Wurzach,
Breiteweg 17

Leitung: Birgit Dimmler

Gebühr: 95 Euro

Nr. 30003

Babys in Bewegung Maxi (7 – 12 Monate)

Kursbeschreibung siehe 30002.

Bitte mitbringen: Handtuch oder Krabbeldecke.

Dauer: 10 x dienstags

Beginn: 22.09.2026, 09:00 – 10:00 Uhr

Ort: Zwergenspaß Bad Wurzach,
Breiteweg 17

Leitung: Birgit Dimmler

Gebühr: 95 Euro

Nr. 30004

Harmonische Babymassage

Für Babys im Alter von ca. 4 Wochen bis ca. 7 Monaten. Die harmonische Babymassage schenkt Ihnen und Ihrem Baby wertvolle Momente der Nähe, Geborgenheit und liebevollen Zuwendung. Durch sanfte Massagegriffe wird das Wohlbefinden Ihres Kindes unterstützt und die Eltern-Kind-Bindung gestärkt. Die Massage kann Ihrem Baby helfen, sich zu entspannen, seinen Körper besser wahrzunehmen und zur Ruhe zu finden. Im Kurs lernen Sie wohl-tuende Massagetechniken, erhalten Anregungen zur Baby-pflege sowie hilfreiche Griffe bei Blähungen und Dreimonatskoliken. Erste Fingerspiele und Berührungsverse-runden die gemeinsamen Wohlfühlstunden ab und berei-chern den Familienalltag. Bezuschussung durch die Kran-kenkasse möglich. Die Kursgebühr gilt für ein Baby und ein Elternteil (Mama oder Papa).

Dauer: 5 x montags

Beginn: 21.09.2026, 10:30 – 11:30 Uhr

Ort: Zwergenspaß Bad Wurzach,
Breiteweg 17

Leitung: Birgit Dimmler

Gebühr: 75 Euro

Nr. 30005

Mama-Baby-Yoga

NEU!



Dieser Kurs richtet sich an alle Mamas, deren Baby mind. drei Monate alt ist. Mithilfe von angepassten Asanas und kräftigenden Beckenboden- und Bauchmuskelübungen kann Sie das Mama-Baby-Yoga unterstützen, nach der Zeit der Schwangerschaft wieder in Ihre eigene Mitte zu kommen. Ihr Baby ist mit dabei und wird bei den verschiedenen Übungen mit einbezogen, sodass dabei auch die Mutter-Kind-Beziehung gestärkt wird. Bitte mitbringen: Yoga-/Gym-nastikmatte, Decke, Kissen, Getränk, Unterlage fürs Baby. Die Kursgebühr gilt für ein Baby sowie für die Mama.

Dauer: 10 x mittwochs

Beginn: 16.09.2026, 08:45 – 10:00 Uhr

Ort: Sportclub Bliem

Leitung: Maren Peters

Gebühr: 65 Euro

Nr. 30101**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: 8 x montags
Beginn: 05.10.2026, 18:30 – 20:00 Uhr
Ort: Kindergarten Regenbogen
Leitung: Dagmar Eschbach
Gebühr: 59 Euro

Nr. 30102**Yoga für die Wirbelsäule - 2**

Kursbeschreibung siehe Nr. 30101. Bitte mitbringen: Yoga-/Gymnastikmatte, Decke, Sitzkissen.

Dauer: 8 x montags
Beginn: 05.10.2026, 20:10 – 21:40 Uhr
Ort: Kindergarten Regenbogen
Leitung: Dagmar Eschbach
Gebühr: 59 Euro

Nr. 30103**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: 15.09.2026, 8:30 – 10:00 Uhr
Ort: Seminarzentrum om ni bus, Truilzer Weg 4, Rupprechts
Leitung: Judith Bader
Gebühr: 92 Euro

Nr. 30107**NEU!****Hatha Yoga für alle**

In diesem Yogakurs lernen wir die grundlegenden Asanas, Atemtechniken und Entspannungstechniken kennen. Yoga kann dabei unterstützen, mehr Wohlbefinden im Alltag zu erlangen, die Körperwahrnehmung zu verbessern und tiefe Momente der Entspannung zu erfahren. Der Kurs ist für alle geeignet, egal ob mit oder ohne Yoga Erfahrung. Bitte mitbringen: Yoga-/Gymnastikmatte, Decke, Kissen, Getränk.

Dauer: 10 x montags
Beginn: 14.09.2026, 10:15 – 11:45 Uhr
Ort: Sportclub Bliem
Leitung: Maren Peters
Gebühr: 76 Euro

Nr. 30104**Yoga am Morgen**

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

Dauer: 12 x donnerstags
Beginn: 17.09.2026, 09:30 – 11:00 Uhr
Ort: DRK Ortsverein, Unterrichtsraum, 1. OG
Leitung: Renate Morent-Fischinger
Gebühr: 105 Euro

**Sichern Sie sich Ihren Platz**

Alle Kurse haben eine begrenzte Teilnehmendenzahl. Damit Ihr Wunschkurs garantiert stattfindet und Sie einen Platz sicher haben, melden Sie sich bitte möglichst frühzeitig an!

Nr. 30105**Yoga am Abend - 1**

Kursbeschreibung siehe Nr. 30104.

Dauer: 12 x donnerstags
Beginn: 17.09.2026, 18:30 – 19:45 Uhr
Ort: Kindergarten Regenbogen
Leitung: Renate Morent-Fischinger
Gebühr: 88 Euro

Nr. 30106**Yoga am Abend - 2**

Kursbeschreibung siehe Nr. 30104.

Dauer: 12 x donnerstags
Beginn: 17.09.2026, 19:55 – 21:10 Uhr
Ort: Kindergarten Regenbogen
Leitung: Renate Morent-Fischinger
Gebühr: 88 Euro

Nr. 30108**Meditation und Klang**

In der Meditation findet man die Ruhe und den Frieden in sich selbst (wieder), man baut Stress ab und kann sich ganz auf den gegenwärtigen Moment einlassen. Dadurch ist man im Alltag ausgeglichener, man fühlt sich entspannt und kann beispielsweise auch besser schlafen. Begleitet von Klangschalen oder einer Trommel meditieren wir gemeinsam an vier Kursabenden und lernen einfach mal "abzuschalten". Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Decke, Kissen, Matte, Meditationskissen (falls vorhanden) bequeme Kleidung, warme Socken.

Dauer: 4 x donnerstags
Beginn: 24.09.2026, 18:30 – 19:15 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Kapitelsaal, 2. OG
Leitung: Stefanie Bonzheim
Gebühr: 55 Euro

Nr. 30109

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: 5 x donnerstags
Beginn: 17.09.2026, 18:30 – 20:00 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Nebenraum Sitzungssaal, EG
Leitung: Carolin Miller
Gebühr: 45 Euro

Nr. 30201

Rückenwellness

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch.

Dauer: 10 x dienstags
Beginn: 22.09.2026, 19:00 – 20:00 Uhr
Ort: Turn- und Festhalle
Leitung: Sonja Kempter
Gebühr: 50 Euro

Nr. 30202

Pilates für Wiedereinsteiger

Stark, schön und beweglich durch Pilates. Pilates ist eine Trainingsmethode, die Ihnen Balance, Beweglichkeit und einen schön geformten Körper verleiht. Bei ruhiger Musik verbessern Sie auf schonende Weise Ihre Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Kraftausdauer und trainieren gleichzeitig den Beckenboden. Die Übungen werden langsam nacheinander aufgebaut und zusammen mit den Grundprinzipien des Pilates verinnerlicht. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte, Getränk.

Dauer: 10 x mittwochs
Beginn: 23.09.2026, 17:30 – 18:30 Uhr
Ort: Turn- und Festhalle
Leitung: Andrea Schmid
Gebühr: 50 Euro

Nr. 30203

Pilates für Fortgeschrittene

Kursbeschreibung siehe Nr. 30202.

Dauer: 10 x mittwochs
Beginn: 23.09.2026, 18:45 – 19:45 Uhr
Ort: Turn- und Festhalle
Leitung: Andrea Schmid
Gebühr: 50 Euro

Nr. 30204

Pilates für Mittelstufe

Kursbeschreibung siehe Nr. 30202.

Dauer: 10 x mittwochs
Beginn: 16.09.2026, 10:15 – 11:15 Uhr
Ort: Sportclub Bliem
Leitung: Priska Hager
Gebühr: 50 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: 8 x donnerstags
Beginn: 08.10.2026, 18:00 – 19:00 Uhr
Ort: Turn- und Festhalle
Leitung: Susanne Weishaupt
Gebühr: 40 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: 8 x donnerstags
Beginn: 08.10.2026, 19:10 – 20:10 Uhr
Ort: Turn- und Festhalle
Leitung: Susanne Weishaupt
Gebühr: 40 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: 10 x montags
Beginn: 14.09.2026, 9:00 – 10:00 Uhr
Ort: Sportclub Bliem
Leitung: Susanne Weishaupt
Gebühr: 50 Euro

Nr. 30208**NEU!****Mind & Motion****Tanz, Mobilisation, Beckenbodentraining**

Mind & Motion ist ein Tanzkonzept mit sanftem Beckenbodentraining. Es verbindet das Tanzen, Spaß, Koordination, Mobilisation, Ausdauer und Beckenbodentraining miteinander. Mind & Motion ist für Frauen aller Altersklassen sowie für Schwangere (ab der 14. SSW) und auch Mamas mit Baby (in der Trage) geeignet.

Bitte mitbringen: Sportklamotten, Turnschuhe, Getränk.

Dauer: 4 x dienstags
Beginn: 03.11.2026, 08:30 – 09:30 Uhr
Ort: Sportclub Bliem
Leitung: Nicole Steinhauser
Gebühr: 40 Euro

Nr. 30209**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: 23.09.2026, 18:30 – 19:30 Uhr
Ort: Zwergenspaß Bad Wurzach, Breiteweg 17
Leitung: Birgit Dimmler
Gebühr: 70 Euro

**Qualität und Erfahrung**

Unsere Kursleitungen sind Expertinnen und Experten auf ihrem Gebiet und begleiten Sie mit Freude.

**Nr. 30210****Schwangerschaftsgymnastik**

Gymnastikübungen in der Schwangerschaft tragen dazu bei, die Körperwahrnehmung zu fördern, das Selbstvertrauen der Frau in ihrem eigenen Körper und die eigene Gebärfähigkeit zu stärken und die Fähigkeit zur bewussten Entspannung zu fördern. Schwangerschaftsbeschwerden, wie z.B. Rückenschmerzen, Verspannungen, Störungen des Bewegungsapparates uvm. können durch individuelle Übungen vermieden und gebessert werden. Durch gezieltes Herz-Kreislauftraining, Mobilisierung des Beckenbodens und Übungen zur richtigen Körperhaltung und Entspannung werden Sie auch auf die Arbeit der Geburt vorbereitet. Die Gymnastik kann zu jedem Zeitpunkt der Schwangerschaft durchgeführt werden sofern keine medizinischen Einwände bestehen.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk.

Dauer: 10 x montags
Beginn: 21.09.2026, 17:00 – 18:00 Uhr
Ort: Zwergenspaß Bad Wurzach, Breiteweg 17
Leitung: Birgit Dimmler
Gebühr: 70 Euro

Nr. 30211**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: 12 x montags
Beginn: 21.09.2026, 16:00 – 16:45 Uhr
Ort: Neues Hallenbad
Leitung: Michaela Natterer
Gebühr: 71 Euro

Nr. 30212**Aquafitness - 2**

Kursbeschreibung siehe Nr. 30211.

Dauer: 12 x montags
Beginn: 21.09.2026, 17:00 – 17:45 Uhr
Ort: Neues Hallenbad
Leitung: Michaela Natterer
Gebühr: 71 Euro

Nr. 30213**Aquafitness - 3**

Kursbeschreibung siehe Nr. 30211.

Dauer: 12 x montags
Beginn: 21.09.2026, 18:00 – 18:45 Uhr
Ort: Neues Hallenbad
Leitung: Michaela Natterer
Gebühr: 71 Euro

Nr. 30214

Aquafitness - 4

Kursbeschreibung siehe Nr. 30211.

Dauer: 10 x sonntags
Beginn: 27.09.2026, 19:00 – 19:45 Uhr
Ort: Neues Hallenbad
Leitung: Mirjam Roth
Gebühr: 59 Euro

Nr. 30215

Aquafitness - 5

Kursbeschreibung siehe Nr. 30211.

Dauer: 10 x sonntags
Beginn: 27.09.2026, 19:50 – 20:35 Uhr
Ort: Neues Hallenbad
Leitung: Mirjam Roth
Gebühr: 59 Euro

Bitte beachten

Bei den Aquafitness-Kursen dürfen nur Personen teilnehmen, die sich sicher im Wasser bewegen können. Bitte melden Sie sich daher nur an, wenn Sie schwimmen können.



Nr. 30216

Selbstverteidigung - Intensivkurs

Sie möchten kompakt und effektiv lernen, wie Sie sich schützen können? Dieser Intensivkurs vermittelt Ihnen in kurzer Zeit die wichtigsten Grundlagen der Selbstverteidigung - verständlich, praxisnah und direkt anwendbar. Sie lernen:

- Die wichtigsten Techniken für den Ernstfall
- Verhalten unter Stress und Druck
- effektive Lösungen ohne Kraftaufwand
- mehr Sicherheit im Alltag

Ideal für alle, die wenig Zeit haben und dennoch ein sicheres Gefühl entwickeln möchten. Der Kurs ist für alle ab 16 Jahren. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Erleben Sie ein praxisnahes Training - geleitet von einem erfahrenen Trainer aus Selbstverteidigung, Kampfsport und Gewaltprävention.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk.

Termin: Sa., 14.11.2026, 09:00 – 13:00 Uhr
Ort: Riedsporthalle,
Gymnastikraum bei Halle 4

Leitung: Peter Stein
Gebühr: 46 Euro

Gut vorbereitet in den Kurs:

Damit Ihr Kursstart reibungslos verläuft, ein paar Tipps:

- Kursbeschreibung prüfen: Ort, Uhrzeit und mitzubringende Materialien vorab überprüfen.
- Fragen? Wir sind für Sie da! Melden Sie sich gerne persönlich, telefonisch oder per E-Mail an unsere Geschäftsstelle.



Nr. 30217

Selbstverteidigung für Erwachsene - Einsteigerkurs

Sie möchten sich sicherer fühlen und wissen, wie Sie sich im Ernstfall behaupten können? In diesem Kurs erlernen Sie praxisnah und verständlich die Grundlagen der Selbstverteidigung. Der Fokus liegt nicht auf Kraft, sondern auf Technik, Aufmerksamkeit und dem richtigen Verhalten in kritischen Situationen. Sie lernen:

- realistische Selbstverteidigungstechniken
- Verhalten in Stress- und Konfliktsituationen
- Körpersprache und sicheres Auftreten
- einfache Strategien zur Deeskalation

Der Kurs ist ideal für alle ab 14 Jahren, die ohne Vorkenntnisse starten möchten und Wert auf eine sichere, angenehme Trainingsatmosphäre legen. Praxisnahes Training - geleitet von einem erfahrenen Trainer aus Selbstverteidigung, Kampfsport und Gewaltprävention. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk.

Dauer: 5 x dienstags
Beginn: 10.11.2026, 20:00 – 21:00 Uhr
Ort: Riedsporthalle,
Gymnastikraum bei Halle 4
Leitung: Peter Stein
Gebühr: 56 Euro

Nr. 30218

Der Weg zum Bogenschießen

Bogenschießen für Einsteiger – Kurs 1

Bogenschießen fasziniert - als Sport, als Ausgleich zum Alltag, zur Förderung von Konzentration und innerer Ruhe oder einfach als besonderes Gemeinschaftserlebnis mit Gleichgesinnten. Viele starten voller Begeisterung: Sie kaufen sich einen Bogen, erhalten eine kurze Einweisung und legen direkt los. Doch oft bleibt der gewünschte Erfolg aus - Fortschritte stellen sich nur langsam ein und die anfängliche Motivation geht verloren. Genau hier setzt dieser Einsteigerkurs an. In einer kleinen, persönlichen Gruppe lernen Sie das Bogenschießen von Grund auf - fundiert, methodisch klar aufgebaut und individuell auf deine Fähigkeiten abgestimmt. Schritt für Schritt entwickeln Sie einen sauberen, reproduzierbaren Schussablauf und erleben, wie sich Präzision, Sicherheit und Freude am Schießen kontinuierlich verbessern. Bogenschießen ist eine vielseitige Sportart, bei der nicht teure Ausrüstung, sondern vor allem Ihr eigenes Können über den Erfolg entscheidet. Die komplette Ausrüstung für den Kurs wird individuell passend ausgewählt und zur Verfügung gestellt. Entdecken Sie die Faszination des Bogenschießens - konzentriert, entschleunigend und mit Freude am gemeinsamen Lernen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk.

Dauer: 4 x mittwochs
Beginn: 16.09.2026, 18:30 – 20:30 Uhr
Ort: Bogenhalle SG Tell/Wolfegg,
Rötenbacher Str. 33, 88364 Wolfegg
Leitung: Karl Wenzel
Gebühr: 87 Euro

Nr. 30219**Der Weg zum Bogenschießen
Bogenschießen für Einsteiger – Kurs 2**

Kursbeschreibung siehe Nr. 30218.

Dauer: 4 x mittwochs
Beginn: 18.11.2026, 18:30 – 20:30 Uhr
Ort: Bogenhalle SG Tell/Wolfegg,
 Rötenbacher Str. 33, 88364 Wolfegg
Leitung: Karl Wenzel
Gebühr: 87 Euro

Nr. 30220**Besseres Bogenschießen als bisher
Bogenschießen für Fortgeschrittene – Kurs 1**

Sie haben bereits erste Erfahrungen im Bogenschießen gesammelt und die besondere Faszination dieses Sports für sich entdeckt? Jetzt möchten Sie den nächsten Schritt gehen: präziser schießen, konstanter treffen und ihr volles Potenzial entfalten? Im Kurs für Fortgeschrittene arbeiten Sie gezielt an den Feinheiten eines erfolgreichen Schussablaufs. Sie erhalten individuelle Hinweise, praxisnahe Tipps und wertvolle Korrekturen - vermittelt von einem erfahrenen Trainer und selbst erfolgreichen Bogenschützen. Neben der technischen Verbesserung spielt auch die mentale Stärke eine entscheidende Rolle. Sie lernen, fokussierter, ruhiger und sicherer zu schießen - für mehr Konstanz, mehr Erfolg und vor allem noch mehr Freude am Bogenschießen. Ein besonderes Highlight des Kurses ist die Videoanalyse: Sie ermöglicht, Ihren Schussablauf genau zu erkennen, gezielt zu optimieren und deutliche Fortschritte zu erzielen. Egal ob Sie sportlich ambitioniert sind oder einfach besser schießen möchten - dieser Kurs bringt Sie weiter.

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

Dauer: 4 x mittwochs
Beginn: 14.10.2026, 18:30 – 20:30 Uhr
Ort: Bogenhalle SG Tell/Wolfegg,
 Rötenbacher Str. 33, 88364 Wolfegg
Leitung: Karl Wenzel
Gebühr: 87 Euro

Nr. 30221**Besseres Bogenschießen als bisher
Bogenschießen für Fortgeschrittene – Kurs 2**

Kursbeschreibung siehe Nr. 30220.

Dauer: 4 x mittwochs
Beginn: 13.01.2027, 18:30 – 20:30 Uhr
Ort: Bogenhalle SG Tell/Wolfegg,
 Rötenbacher Str. 33, 88364 Wolfegg
Leitung: Karl Wenzel
Gebühr: 87 Euro

Anmeldung

Ihre Anmeldung (schriftlich, online, telefonisch) ist verbindlich.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen bzgl. Abmeldung/Rücktritt.

**Nr. 30222****Erwachsenensport für Einsteiger**

Sie möchten nach einer längeren Pause wieder mit Sport beginnen? Dann sind Sie bei uns genau richtig. Egal, ob Sie wegen Familie, Beruf oder anderer Verpflichtungen ausgesetzt haben - die Übungsleiter der TSG Bad Wurzach begleiten Sie beim Wiedereinstieg. Gemeinsam entdecken Sie, welche Bewegung und welches Programm Ihnen Freude macht und zu Ihren Möglichkeiten passt. Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer. Wir holen Sie dort ab, wo Sie heute stehen.

Dauer: 4 x freitags
Beginn: 25.09.2026, 18:00 – 19:00 Uhr
Ort: Riedsporthalle, Halle 4
Leitung: Erwin Fluhr, TSG Bad Wurzach
Gebühr: 15 Euro

Nr. 30223**NEU!****Life Kinetik® - Impulsvortrag**

Life Kinetik ist ein einzigartiges Training zur Förderung von Konzentration, Koordination und geistiger Leistungsfähigkeit. Durch ungewohnte Bewegungsaufgaben wird das Gehirn auf spielerische Weise aktiviert - ganz ohne körperliche Anstrengung oder Leistungsdruck. In diesem Impuls-vortrag lernen Sie die Grundlagen von Life Kinetik kennen und erleben erste praktische Übungen. Lassen Sie sich überraschen, wie schnell neue Verknüpfungen im Gehirn entstehen und wie viel Freude es macht, die eigene Denk- und Bewegungsfähigkeit zu erweitern.

Der Vortrag richtet sich an alle, die ihre geistige Fitness im Alltag verbessern möchten - unabhängig von Alter oder sportlicher Erfahrung.

Termin: Di., 15.09.2026, 19:00 – 20:00 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Valerie Schneider
Gebühr: 10 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., 30.10.2026, 16:00 – 18:30 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Rita Jeni
Gebühr: 16 Euro

Nr. 30401

NEU!

**Gesünder essen – ganz leicht!
Kleine Schritte, große Wirkung**

Eine gesunde Ernährung muss nicht kompliziert sein - und schon gar nicht langweilig! In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihren Alltag mit wenigen machbaren Veränderungen deutlich gesünder gestalten können. In einem verständlichen und motivierenden Vortrag lernen Sie, welche Lebensmittel Ihrem Körper wirklich guttun, wie Sie Heißhunger, Müdigkeit und Energietiefs sinnvoll begegnen, wie Sie typische Ernährungsfallen im Alltag leicht umgehen und warum schon kleine Gewohnheiten langfristig Großes bewirken können.

Anschließend wird es praktisch: Wir setzen gemeinsam einfache und alltagstaugliche Ideen um, die Ihrer Ernährung das gesunde I-Tüpfelchen aufsetzen und sich somit mühelos in das tägliche Leben einbauen lassen. Der Workshop ist ideal für alle, die mehr Wohlbefinden, Energie und Leichtigkeit wünschen - ohne Diäten, Verbote oder Perfektionismus. Lebensmittelkosten in Höhe von max. 10 Euro werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: kleine Vorratsdosen, Schälchen, Besteck.

Termin: Fr., 20.11.2026, 16:30 – 19:30 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Claudia Heise und Susanne Horn
Gebühr: 28 Euro

Nr. 30402

Kräuterhausapotheke – Salben kochen



Was die Uroma noch wusste und wir heute wieder lernen: "Schmieren und Salben hilft allenthalben". In keiner Kräuterhausapotheke darf die Salbe für kleine Schrunden, raue Hände und Lippen, wunde Kinderpopos, blaue Flecken und Prellungen usw. fehlen.

In diesem Kurs wird gezeigt, wie man aus frischen Blüten, Kräutern und Wurzeln aus dem eigenen Garten hilfreiche Salben mit wenig Aufwand in der eigenen Küche herstellen kann. Beim Schneiden und kochen der Pflanzenteile gibt es Informationen zu den einzelnen Kräutern und deren Heilwirkungen. Je nach Wetterlage findet der Kurs teilweise auch draußen statt.

Materialkosten in Höhe von 10 Euro werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, wetterangepasste Kleidung.

Termin: Sa., 26.09.2026, 09:00 – 12:30 Uhr
Ort + Leitung: Praxis für Naturheilkunde, Petra Vollmer, Seibranner Str. 13, 88410 Bad Wurzach - Gspoldshofen
Gebühr: 20 Euro

Nr. 30403

**Hormonchaos trifft Esstisch
Ernährung in den Wechseljahren**

Wenn die Hormone Achterbahn fahren, 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. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Termin: Mo., 18.01.2027, 19:00 – 20:30 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Kapitelsaal, 2. OG
Leitung: Tamara Sinnstein
Gebühr: 15 Euro

Nr. 30501

Indische Küche - Vegetarisch

Dieser Kochkurs richtet sich an alle, die die Vielfalt der indischen Küche zu Hause entdecken möchten, aber bisher nicht genau wussten, wie sie anfangen sollen. Gemeinsam lernen Sie, wie sich indische Gerichte einfach, schnell und dennoch aromatisch zubereiten lassen. Wir kochen Klassiker wie Dal Tadka mit Reis (temperierte Linsen mit Reis), Aloo Masala (gebratene Kartoffeln), Khamang Kakdi (Gurken-Erdnuss-Salat), saisonale Chutneys und Kesar Shrikhand (Safran-Dessert auf Quarkbasis). Neben dem Kochen erhalten Sie wertvolles Hintergrundwissen zu gesunder Ernährung, nährstoffschonender Zubereitung und dem bewussten Umgang mit Lebensmitteln. Beim gemeinsamen Essen der selbst zubereiteten Speisen sprechen wir über Saisonalität, Regionalität und Nachhaltigkeit und Sie können von den Erfahrungen und Perspektiven der anderen Teilnehmenden profitieren. Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 22 Euro werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Spültücher, Vorratsbehälter, scharfes Messer, Getränke.

Termin: Sa., 19.12.2026, 11:00 – 16:00 Uhr
Ort: Werkrealschule, hintere Schulküche, EG
Leitung: Anjali Chaurasiya
Gebühr: 21 Euro

Nr. 30502

Original thailändische Küche - Spezialitäten

In diesem Kurs bereiten wir eine Auswahl beliebter Thai-Gerichte zu - darunter gebratenes Hähnchenfilet mit Knoblauch-Pfeffer-Soße, würziges Rinderhackfleisch (Pad Ga Pow), knusprige Wontons mit aromatischer Fleisch-Chili-Knoblauch-Soße sowie zartes Fleischfilet in cremiger grüner Curry-Kokossoße. Die charakteristischen Aromen entstehen durch frische Zutaten, Thai-Kräuter und ausgewählte Gewürze. Zum 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: Do., 22.10.2026, 18:00 – 22:00 Uhr
Ort: Werkrealschule, vordere Schulküche, EG
Leitung: Pimphawan Ebinger
Gebühr: 18 Euro

Nr. 30503

Original thailändische Küche - Nudelgerichte

Nudelgerichte gehören zu den beliebtesten Speisen in Thailand - und in diesem Kurs entdecken wir ihre Vielfalt. Gemeinsam kochen wir verschiedene Varianten, darunter gebratene Nudeln mit Hähnchen und Gemüse, gelbe Nudeln und Reismudeln in cremiger Kokos-Curry-Soße, Glasnudeln mit Garnelen, Fleisch oder Fisch sowie aromatische Kurkuma-Nudeln mit Curry-Kokos-Soße. Dazu bereiten wir unterschiedliche milde und scharfe Soßen zu. Zum Schluss genießen wir ein traditionelles Thai-Dessert. Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 25 Euro (inkl. Rezepte) werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Messer, Behälter, Geschirrtücher, Getränk.

Termin: Do., 03.12.2026, 18:00 – 22:00 Uhr
Ort: Werkrealschule, vordere Schulküche, EG
Leitung: Pimphawan Ebinger
Gebühr: 18 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. 30504

NEU!

Herbstliche Gerichte

Kochen und Backen mit dem Thermomix® - 1

Der Herbst wird bunt: Wir kochen leckere Grundrezepte und alltagstaugliche Gerichte mit saisonalen Produkten aus der Region. Auf dem Plan stehen Kartoffeln, Pastinaken, Rote Bete, Zwiebeln, Äpfel, Nüsse, Quark und vieles mehr. Dazu gibt's regionale Klassiker und moderne Varianten -vom Kartoffel-Bauernbrot mit Erdäpfelkäs über Gemüse-Quiche bis hin zu gefülltem Herbstgemüse mit Kürbis-Käsesoße. Sogar das Dessert wird regional: schwäbisches Tiramisu. 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., 22.10.2026, 18:00 – 22:00 Uhr
Ort: Werkrealschule, hintere Schulküche, EG
Leitung: Monika Diepolder-Manthei
Gebühr: 19 Euro

Nr. 30505

NEU!

Herbstliche Gerichte

Kochen und Backen mit dem Thermomix® - 2

Kursbeschreibung siehe Nr. 30504.

Termin: Fr., 23.10.2026, 13:30 – 17:30 Uhr
Ort: Werkrealschule, hintere Schulküche, EG
Leitung: Monika Diepolder-Manthei
Gebühr: 19 Euro

Nr. 30506

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., 02.10.2026, 18:00 – 22:00 Uhr

Fr., 09.10.2026, 18:00 – 22:00 Uhr

Ort: Werkrealschule, hintere Schulküche, EG

Leitung: Merih Aksu-Ford

Gebühr: 34 Euro

Nr. 30507

Adventliche Bredlebackerei

Zwei Backtage voller Genuss

Starten Sie genussvoll in die Adventszeit! An zwei Tagen backen wir gemeinsam 24 verschiedene Bredlesorten - von klassischen Favoriten bis zu modernen Kreationen, einfach oder aufwendig. Am Ende nimmt jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin eine reich gefüllte Gebäckdose mit nach Hause.

Für alle, die Freude am Backen und an festlicher Stimmung haben. Für die Kursteilnahme sollten Grundkenntnisse zum Backen vorhanden sein. Materialkosten in Höhe von ca. 40 Euro werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Spüllappen, Gebäckdosen, Getränk.

Termine: Fr., 20.11.2026, 18:00 – 22:00 Uhr

Sa., 21.11.2026, 09:00 – 12:00 Uhr

Ort: Werkrealschule, hintere Schulküche, EG

Leitung: Gisela Brodd

Gebühr: 31 Euro



Foto: Gisela Brodd, Adventliche Bredlebackerei.

Nr. 30508

Hülsenfrüchte – Gut für den Körper und das Klima



Linzen & 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., 20.10.2026, 19:30 – 21:00 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Christine Scheerer
Gebühr: 12 Euro

Nr. 30509

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., 09.01.2027, 08:00 – 17:00 Uhr
Ort: Salvatorkolleg, Bio-Raum: Zi. 131
Leitung: Florian Tobisch
Gebühr: 35 Euro

Nr. 30510

NEU!

Verkostung alkoholfreier Biere

Bei dieser ganz neuen Verkostung führt Biersommelier Simon Fehr durch die faszinierende Welt der alkoholfreien Biere, die heute abwechslungsreicher und hochwertiger ist, als je zuvor. Inzwischen hat alkoholfreies Bier in Deutschland einen Marktanteil von rund 9 Prozent, Tendenz weiter steigend. Immer mehr Brauereien entdecken diesen Bereich neu - mit modernen Brauverfahren, innovativen Rezepturen und überraschend komplexen Aromen. Gemeinsam verkosten wir sieben sorgfältig ausgewählte alkoholfreie Biere (à 0,1 - 0,2 Liter bis maximal 0,5 Prozent Alkohol) und erfahren, auf welche unterschiedlichen Arten die Biere ohne Alkohol entstehen. Auch Gesundheit, Sport, Kalorien und Isotonie werden thematisiert. Ein Abend für alle, die bewussten Genuss schätzen, neugierig sind und erleben möchten, wie viel Handwerk, Vielfalt und Qualität in alkoholfreiem Bier steckt.

Termin: Sa., 19.09.2026, 19:00 – 22:30 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Simon Fehr
Gebühr: 40 Euro (inkl. Verkostung)

Nr. 30511

Whisky Spezial – 10 Jahre Whisky-Tasting in Bad Wurzach



Seit nunmehr einem Jahrzehnt lädt unser Whisky-Tasting dazu ein, die faszinierende Welt des Whiskies zu entdecken - mit Geschichten, Aromen und Geschmackserlebnissen, die in Erinnerung bleiben. Dieses besondere Jubiläum möchten wir mit einem außergewöhnlichen Abend feiern, der ganz im Zeichen gereifter Qualität und besonderer Tropfen steht.

Freuen Sie sich auf eine exklusive Auswahl erlesener Whiskies, darunter mehrere Abfüllungen mit 18 Jahren Reifezeit - Destillate, die durch Geduld, Handwerkskunst und lange Fasslagerung ihre besondere Tiefe, Eleganz und Komplexität entfaltet haben. Ergänzt wird das Jubiläumstasting durch weitere sorgfältig ausgewählte Whiskys, die die Vielfalt und den Charakter dieser traditionsreichen Spirituose eindrucksvoll widerspiegeln.

In dem Kurs können die Teilnehmer ihre speziellen Vorlieben selbst entdecken, ihre Kenntnisse vertiefen und eine fundierte Entscheidung beim nächsten Whiskykauf treffen. Zur Verköstigung werden stilles Wasser und Brot gereicht. Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 20 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Termin: Sa., 24.10.2026, 18:30 – 20:45 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Martin Steiner
Gebühr: 18 Euro

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: 15.09.2026, 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 dienstags
Beginn: 21.09.2026, 18:00 – 20:00 Uhr
Ort: Realschule, Zi. 207, 2. OG
Leitung: Magdalena Scholze
Gebühr: 66 Euro

Nr. 40602

Conversational English for Advanced Speakers

Sie möchten Ihr Englisch auf das nächste Niveau bringen? In diesem vierteiligen Kurs erweitern Sie gezielt Ihre mündlichen Kommunikationsfähigkeiten und gewinnen mehr Sicherheit in verschiedenen Gesprächssituationen - sowohl im Alltag als auch im Berufsleben. Jede Unterrichtseinheit widmet sich praxisnahen Themen und bietet zahlreiche Gelegenheiten, das freie Sprechen zu üben und den aktiven Wortschatz auszubauen. Schwerpunkte des Kurses:

- Wie man einfache Fragen stellt und ausführliche Antworten gibt.
- Wie man seine Meinung begründet und Beispiele gibt.
- Wie man seine Zustimmung ausdrückt oder höflich widerspricht.
- Wie sich Kommunikationsstile in verschiedenen Kulturen unterscheiden (z.B. Direktheit vs. Höflichkeit).
- Wie man eine interessante Geschichte erzählt.

Durch abwechslungsreiche Übungen, Diskussionen und realitätsnahe Gesprächssituationen stärken Sie Ihre Sprachkompetenz und entwickeln mehr Selbstvertrauen im englischen Gespräch. In der Kursgebühr sind bereits die Kosten für das Unterrichtsmaterial enthalten. Bitte mitbringen: Schreibunterlagen.

Dauer: 4 x dienstags
Beginn: 03.11.2026, 18:00 – 20:00 Uhr
Ort: Realschule, Zi. 207, 2. OG
Leitung: Magdalena Scholze
Gebühr: 53 Euro

Nr. 40603

NEU!

**Englisch aus afrikanischer Perspektive
 Sprache erleben, Kultur verstehen**

Sie möchten Familie oder Freunde in Afrika besuchen, haben einen Partner oder eine Partnerin aus einem afrikanischen Land, planen eine Reise oder interessieren sich für die kulturelle Vielfalt Afrikas? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Sie lernen alltagsnahes Englisch für typische Situationen wie Begrüßungen, Familienbesuche, Reisen, Einkaufen oder Restaurantbesuche. Gleichzeitig erhalten Sie spannende Einblicke in Kommunikationsstile, Höflichkeitsformen und kulturelle Besonderheiten verschiedener englischsprachiger Länder Afrikas. Der Kurs verbindet Sprachpraxis mit interkulturellem Lernen und bereitet Sie auf authentische Begegnungen vor - lebendig, respektvoll und mit viel Gelegenheit zum Sprechen. Englischkenntnisse auf einfachem Niveau (ca. A1/A2) sind hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich.

Dieser Kurs verbindet Sprachlernen mit interkultureller Kompetenz. Statt ausschließlich Grammatik zu lernen, erfahren die Teilnehmenden:

- warum Menschen unterschiedlich kommunizieren,
- wie Missverständnisse entstehen,
- wie Beziehungen aufgebaut werden,
- wie man respektvoll und sicher auf Englisch kommuniziert.

Authentische Beispiele, Fotos, Dialoge, Musik und kurze Videos aus verschiedenen afrikanischen Ländern ergänzen diesen Halbtageskurs. Materialkosten in Höhe von 2 Euro sind im Kurs zu zahlen.

Termin: Sa., 26.09.2026, 09:00 – 13:00 Uhr
Ort: Realschule, Zi. 207, 2. OG
Leitung: Magdalena Scholze
Gebühr: 20 Euro

Nr. 40801

**Französisch „AFTER WORK“ für Anfänger
 mit geringen Kenntnissen (A1)**

Sie wollen Ihre Französisch-Kenntnisse auffrischen oder haben bereits ein paar Kenntnisse und wollen gerne aufbauen? Sie möchten sich gerne aus privaten oder beruflichen Gründen auf Französisch unterhalten können? In einem spannenden Mix aus Theorie und anwendungsbezogenen Sequenzen bringt Ihnen unsere französische Kursleiterin die Basis der französischen Sprache bei. Wir machen in unserem Buch ab Lektion 9 weiter und wiederholen bzw. festigen das Erlernete. In diesem Semester lernen Sie sich zu verabreden, im Café zu bestellen sowie über Familie, Kollegen und den Alltag zu sprechen. Alltagssituationen gehören mit einer ausgefeilten Aussprache zu unserem Programm. Parallel hinzu erfahren Sie einiges über Land, Leute und Kultur. Neue Kursteilnehmer mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: CHAPEAU A1 (Hueber-Verlag).

Dauer: 8 x dienstags
Beginn: 15.09.2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Ort: Werkrealschule, Zi. 202, 1. OG
Leitung: Nadine Guglielmetti-Weiss
Gebühr: 78 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. 42201

Spanisch ab Unidad 3 (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: 12 x mittwochs

Beginn: 16.09.2026, 18:30 – 20:00 Uhr

Ort: Realschule, Zi. 207, 2. OG

Leitung: Martha Gomm

Gebühr: 110 Euro



Sprachen verbinden Menschen

Ein paar Worte in der Landessprache zaubern jedem ein Lächeln ins Gesicht. In unseren Sprachkursen stehen der Spaß am Sprechen, das Kennenlernen von Land und Leuten sowie der Austausch in der Gruppe im Mittelpunkt

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. Die Kursinhalte werden von der Dozentin (Muttersprache Spanisch) praxisnah, handlungsorientiert und kommunikativ aufgebaut. Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Dauer: 12 x mittwochs

Beginn: 16.09.2026, 17:00 – 18:30 Uhr

Ort: Realschule, Zi. 207, 2. OG

Leitung: Martha Gomm

Gebühr: 110 Euro



SWR1

LEUTE

DER TALK IM RADIO

» SWR1

SWR1.DE

SWR1 – DAS ERFOLGREICHE PROGRAMM FÜR IHRE HÖR-
FUNKWERBUNG. WEITERE INFORMATIONEN UNTER
SWRMEDIASERVICES.DE, TELEFON 0711 929 12984 ODER
MAILEN SIE UNS: WERBUNG@SWRMEDIASERVICES.DE

Nr. 50101**ChatGPT im Alltag nutzen
Praktische Anwendungen ohne Zauberei**

ChatGPT haben Sie sicher schon gehört oder ausprobiert. Doch wie holen Sie das Beste aus der KI heraus? In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie die KI steuern, um präzise und überzeugende Ergebnisse zu erhalten - egal ob Sie Einsteiger sind oder bereits erste Erfahrungen haben. Ob Sie E-Mails in Sekunden formulieren, Reisepläne erstellen oder kreative Blockaden lösen wollen: Sie entdecken ChatGPT als digitalen Assistenten, der Ihren Alltag spürbar erleichtern kann. Durch viele praktische Übungen wenden Sie das Gelernte direkt an. Parallel klären wir wichtige Fragen zu Sicherheit und Datenschutz. Gestalten Sie Ihre digitale Zukunft aktiv mit und nutzen Sie KI sinnvoll für sich! Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Laptop oder Tablet, Smartphone (falls vorhanden), E-Mail-Adresse und Zugang zu Ihrem E-Mail-Konto (inkl. Passwort).

Termin: Sa., 05.12.2026, 09:00 – 13:00 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Marnie Röder
Gebühr: 35 Euro

Nr. 50102**IT Sicherheit kompakt – Gefahren im Internet
Vortrag**

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 mitberücksichtigen und anhand von Praxisbeispielen erörtern.

Die Vortragsinhalte:

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

Bitte mitbringen: wahlweise Notebook/Tablet/Smartphone.

Termin: Do., 08.10.2026, 15:30 – 19:00 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Besprechungszimmer BWI, EG
Leitung: Mathias Heine
Gebühr: 35 Euro

Nr. 50103**Sicher im Netz unterwegs
Praxiskurs**

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:

- Zugänge zum Internet
- mit dem neuen Browser Edge surfen
- alternative Browser kennenlernen
- Apps erkunden und installieren
- Suchmaschinen und Social Media
- E-Mail-Kommunikation sowie Sprach- und Videoanrufe
- Datenschutz
- sicheres Surfen und Mailen

Bitte mitbringen: wahlweise Notebook/Tablet/Smartphone.

Termin: Do., 15.10.2026, 15:30 – 19:00 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Besprechungszimmer BWI, EG
Leitung: Mathias Heine
Gebühr: 35 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. 50104**NEU!****Android-Smartphone Kompakt**

Lernen Sie das Android-Smartphone als Kompaktkurs in kurzer Zeit kennen. Der Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen konzipiert und ist eine Kombination aus Grund- und Aufbaukurs. Erkunden Sie die Oberfläche sowie Funktionen von Android mit den eigenen Apps von Play Store kennen.

Die Kursinhalte:

- Oberfläche und wichtige Funktionen von Android
- Einrichtung und Einstellungen
- Google-Konto und Sicherung
- Google Play Store und Apps
- Benachrichtigungen von Apps
- Sicherheit und Datenschutz

Bitte mitbringen: Android-Smartphone.

Dauer: 3 x mittwochs
Beginn: 03.12.2026, 16:00 – 18:30 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Besprechungszimmer BWI, EG
Leitung: Mathias Heine
Gebühr: 79 Euro



Nr. 82001

NEU!

Nassfilzen für Kids – Filzseifen filzen

In dem Kurs können Kids ab 10 Jahre - jüngere in Begleitung eines Erwachsenen oder älteres Geschwisterkind in Nassfilztechnik aus bunter Wolle, warmem Wasser und einem Stück Lieblingsseife wunderschöne Filzseifen basteln. Zunächst gestalten wir die Muster trocken mit Filznadel und Wolle, bevor die Seife in der Nassfilztechnik umhüllt wird.

Die Kursleiterin bringt verschiedene Musterideen und Inspirationen mit. Die fertigen Filzseifen eignen sich auch als liebevolle, handgemachte Geschenke passend zur anstehenden Weihnachtszeit.

Materialkosten in Höhe von ca. 6 Euro für die Wolle werden im Kurs abgerechnet. Materialeinkauf für daheim ist in kleinem Umfang möglich.

Bitte mitbringen: Plastiktüte für den Heimtransport, großes Handtuch, kleines Handtuch, Seifenstücke nach Wunsch, einfache Seife zum Filzen, Gaze/Fliegengitter, Haargummi.

Termin: Sa., 21.11.2026, 09:30 – 13:30 Uhr
Ort: SBBZ, U.10, UG
Leitung: Kerstin Waizenegger
Gebühr: 15 Euro (pro Person)



Foto: Kerstin Waizenegger, Filzseifen filzen.

vhs macht Freu(n)de!

Zusammen macht vieles einfach mehr Spaß.

So natürlich auch unsere vhs-Angebote.

Melde dich am besten gleich zusammen mit deinem Freund/deiner Freundin zu einem Kurs an.



Nr. 82101

Führerschein für Schnitzmesser



Ab 7 Jahre. Einen Führerschein für Schnitzmesser -

Gibt es das überhaupt? 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 Euro 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).

Foto: Stephan Ehrmann, Führerschein für Schnitzmesser.

Termin: Di., 06.10.2026, 14:00 – 17:00 Uhr
Ort: Freizeitplatz Schurhütte
Leitung: Stephan Ehrmann
Gebühr: 17 Euro

Nr. 82102

NEU!

Schnitzen, was das Zeug hält!

Ab 7 Jahre. Für alle mit Schnitzführerschein wird's heute richtig spannend. Wer schon einen Schnitzführerschein hat, darf sich hier richtig austoben. Ob Gabeln, Wichtel, Kleiderhaken, Wanderstock, Hammer oder ganz eigene Ideen - alles ist möglich.

Lass deiner Kreativität freien Lauf.

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 Euro 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., 16.09.2026, 13:30 – 16:30 Uhr
Ort: Parkplatz beim Schützenhaus, Maxhof bei Bad Wurzach
Leitung: Stephan Ehrmann
Gebühr: 17 Euro

Nr. 82103

NEU!

Outdoor Survival

Unterkünfte bauen, Wald entdecken & Naturtechniken

Ab 10 Jahre. Es geht weiter ins Abenteuer: Wir streifen durch den Wald, entdecken, was uns die Natur bietet, und beschäftigen uns intensiv mit dem Bau von einfachen Unterkünften im Wald und auf dem Feld. Kannst du aus Ästen und Zweigen eine Notunterkunft errichten? Wie entsteht eine Laubhütte? Auch das Thema Erste Hilfe in der Natur steht auf dem Programm: Was musst du beachten? Wie setzt man einen Notruf ab und wie leistet man Erste Hilfe? Und kannst du aus Brennnesseln eine Schnur drillen? Es gibt wie immer reichlich Kniffe und Tipps.

Materialkosten in Höhe von 3,50 Euro werden direkt im Kurs abgerechnet. Bei Regen findet die Veranstaltung statt - bei Sturm nicht. Bitte mitbringen: Vesper, Getränk, wetterangepasste Kleidung, Sitzunterlage, Handschuhe.

Termin: Fr., 18.09.2026, 14:00 – 17:00 Uhr

Ort: Parkplatz beim Waldkindergarten,
Greut 3 bei Bad Wurzach

Leitung: Stephan Ehrmann

Gebühr: 17 Euro

Nr. 82104

Holzschnitzen für Kinder in den Herbstferien

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., 27.10.2026, 14:00 – 17:00 Uhr

Ort: SBBZ, U. 9, UG

Leitung: Rupert Willburger

Gebühr: 18 Euro

Nr. 83001

NEU!

Kinderyoga



Von 4 bis 6 Jahren (ohne Eltern). Im Kinderyoga erfahren Kinder Bewegung, Entspannung und Achtsamkeit. Sie stärken Ressourcen und finden Zugang zu sich selbst. Die Kinder erleben mit Freude phantasievolle Abenteuer für alle Sinne. Dabei trainieren sie spielerisch ihre Muskulatur, verbessern ihre Balance und Beweglichkeit. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk.

Dauer: 4 x samstags

Beginn: 07.11.2026, 10:00 – 10:45 Uhr

Ort: Zwergenspaß Bad Wurzach,
Breitweg 17

Leitung: Franziska Manz

Gebühr: 29 Euro

Nr. 83021

Selbstverteidigung für Kids

Mutig auftreten, Grenzen setzen, sicher handeln

Von 8 – 12 Jahren. In diesem Kurs lernen Kinder auf spielerische Weise, wie sie sich im Alltag behaupten können - selbstbewusst, klar und ohne Angst. Neben einfachen Selbstverteidigungstechniken steht vor allem im Fokus, Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen und richtig zu reagieren, insbesondere:

- selbstbewusst auftreten und klare Grenzen setzen
- Gefahren erkennen und vermeiden
- einfache, effektive Abwehrtechniken
- richtiges Verhalten in Konfliktsituationen

Die Übungen sind altersgerecht aufgebaut und stärken nicht nur die Sicherheit, sondern auch das Selbstvertrauen Ihres Kindes. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Praxisnahes Training - geleitet von einem erfahrenen Trainer aus Selbstverteidigung, Kampfsport und Gewaltprävention. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk.

Dauer: 5 x montags

Beginn: 09.11.2026, 17:30 – 18:30 Uhr

Ort: Riedsporthalle,
Gymnastikraum bei Halle 4

Leitung: Peter Stein

Gebühr: 45 Euro

Nr. 83022

Pferdeerlebnisvormittag auf dem Ponyhof Lutz in den Herbstferien

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 Vormittag beantworten. Bitte mitbringen: feste, geschlossene Schuhe.

Termin: Mi., 28.10.2026, 09:00 – 12:00 Uhr

Ort + Leitung: Ponyhof Lutz
Keltenweg 23, 87764 Legau

Gebühr: 34 Euro

Nr. 83023

Babysitterkurs in den Herbstferien

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: Fr., 30.10.2026, 09:00 – 12:30 Uhr

Ort: Zwergenspaß Bad Wurzach,
Breitweg 17

Leitung: Birgit Dimmler

Gebühr: 27 Euro

Nr. 83024

NEU!

Life Kinetik® für Kinder und Jugendliche

Von 6 - 12 Jahren. Life Kinetik® verbindet Bewegung und Gehirntuning zu einem spannenden und abwechslungsreichen Erlebnis. Mit vielen unterschiedlichen Übungen förderst du spielerisch deine Wahrnehmung, Koordination und Konzentration.

Dabei geht es nicht darum, die Übungen perfekt zu können. Viel wichtiger ist, dass dein Gehirn immer wieder neue Herausforderungen bekommt.

Im Kurs erwarten dich abwechslungsreiche Übungen, die an dein Alter und deine Fähigkeiten angepasst werden. Alles findet ohne Leistungsdruck statt und der Spaß an der Bewegung steht im Mittelpunkt.

Schon nach kurzer Zeit kannst du merken, dass du dich besser konzentrieren kannst, gelassener mit Herausforderungen umgehst und im Alltag flexibler denkst und handelst. Hinweis: am 15.09. findet ein Impulsvortrag zum Thema Life Kinetik® für Interessierte (z.B. Eltern) statt, Kursbeschreibung siehe Nr. 30223, Seite 28.

Dauer: 10 x donnerstags
Beginn: 01.10.2026, 18:00 – 19:00 Uhr
Ort: Riedsporthalle, Gymnastikraum bei Halle 4
Leitung: Valerie Schneider
Gebühr: 110 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. 83051

Kinderbackkurs – Martinsgänse backen

Von 6 – 12 Jahren. Wer hat Lust, mit uns leckere Martinsgänse herzustellen? Ihr lernt dabei verschiedene Teigarten kennen und gemeinsam backen und verzieren wir die Martinsgänse. Bei einer anschließenden Kostprobe mit leckerem Kakao probieren wir die selbstgebackenen Martinsgänse. Wenn wir Euer Interesse geweckt haben, meldet euch einfach zum Kurs an und packt die Schürze ein. Lebensmittelkosten in Höhe von 7 Euro werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Kochschürze, Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, Getränk.

Termin: Sa., 07.11.2026, 10:00 – 14:00 Uhr
Ort: Werkrealschule, vordere Schulküche, EG
Leitung: Waltraud Angele und Luitgard Welte
Gebühr: 19 Euro

Datenschutzbestimmungen

1. Kursanmeldung

Die bei Anmeldung für einen Kurs und sonstige Veranstaltungen der Volkshochschule Bad Wurzach abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchenhinweis gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten kann kein Vertrag geschlossen werden. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer und E-Mail-Adresse erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN und Kontoinhaber können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

2. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, Ihre Telefonnummer und bei Kinderkursen das Geburtsdatum des Kindes an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

3. Speicherdauer und Löschung

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

4. Ihre Rechte

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

5. Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten

Die Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten der Stadt Bad Wurzach lauten:

Telefon: +49 (711) 8108-14444 bzw.

E-Mail: datenschutz@bad-wurzach.de

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

(* Pflichtfelder)

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

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

(* Pflichtfelder)

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

Informationen zur Anmeldung

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

Anmeldung:

- **Persönlich** im Rathaus, Marktstr. 16, Zi. 102, während der Öffnungszeiten
- per **Post** bzw. Einwurf der Anmeldekarte in den Briefkasten am Rathaus
- über die **Homepage** der VHS Bad Wurzach unter www.vhs-bad-wurzach.de
- **telefonisch** unter 07564 302-110
- per **Fax** der Anmeldekarte an 07564 302-3110.

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

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

Bezahlung der Gebühren per SEPA-Lastschriftverfahren

Die Bezahlung der Kursgebühren erfolgt per Lastschriftverfahren. Für die Ermächtigung zur SEPA-Lastschrift benötigt die VHS bei Neukunden eine schriftliche Anmeldung mit Unterschrift des/der Kontoinhabers/-in. Bei allen Lastschriftein-zügen wird die Gläubiger-Identifikationsnummer der Stadt Bad Wurzach (DE47ZZZ00000102234) sowie Ihre Mandatsreferenz-nummer (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 Lastschriftein-zügen wird die Gläubiger-Identifikationsnummer der Stadt Bad Wurzach (DE47ZZZ00000102234) sowie Ihre Mandatsreferenz-nummer (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.



Wir ♥ Heimat.

Deshalb sind wir
MöglichMacher für
viele Vereine in
Bad Wurzach und
in unserer Region.

www.ksk-rv.de/wir



Kreissparkasse
Ravensburg



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.