

Szervusz Magyarország

Hallo Ungarn!



Anlässlich des 30-jährigen Jubiläums der Städtepartnerschaft mit unserer ungarischen Schwesterstadt Esztergom lautet das Thema in diesem Semester „Szervusz Magyarország – hallo Ungarn!“. Mit Vorträgen, Ausstellungen, einer Lesung, einem Sprachkurs und Musik wollen wir uns dem Land nähern, das sich selbst nicht einmal annähernd als „Ungarn“, sondern als „Magyarország“ bezeichnet.

Auch wenn die ungarische Sprache im Gegensatz zu den meisten anderen europäischen Sprachen kein Teil der indoeuropäischen Sprachfamilie ist, sind die „Magyaren“ doch fester Bestandteil der Geschichte und Kultur Europas – seit der Landnahme in der Pannonischen Tiefebene Ende des 9. Jahrhunderts über das Königreich Ungarn ab dem Jahr 1000 und der Österreichisch-Ungarischen Doppelmonarchie zwischen 1867 und 1918 bis zur heutigen Rolle innerhalb der Europäischen Union.

Wir laden Sie herzlich ein, in diesem Semester diese ferne und doch so nahe Kultur besser kennenzulernen!

Ungarisch – für Anfänger (A1) ab Mi, 11.10.2023

Kursnummer 232-425-00

Karolina Kovacs

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

17.30 Uhr – 19.00 Uhr

**12 Termine (24 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich**

Kursgebühr: € 108,00 ggf. plus Kleingruppenzuschlag

Die ungarische Sprache ist einzigartig, vielfältig und dynamisch. Sie kann mit keiner anderen Sprache der Welt verglichen werden.

Wenn Sie Lust haben, diese besondere und besonders schöne Sprache in einer tollen Atmosphäre authentisch mit einer gebürtigen Ungarin kennenzulernen, dann sind Sie hier genau richtig.

Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.



Verbreitung der ungarischen Sprache



CLUB 1848

KOMMREIN. BLEIBHIER.

Sa, 14.10.2023

**Ausstellungseröffnung:
WILLKOMMEN IM CLUB 1848!**

**in Kooperation mit dem Collegium Hungaricum Berlin
und dem Partnerschaftsverein Ehingen e. V.**

**Musikalischer Beitrag: Dávid Szalkay & the Jazzformers
inklusive kulinarischer Umrahmung**

**Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
19.00 Uhr – 21.00 Uhr**

Eintritt frei, um Anmeldung wird gebeten

Vor 200 Jahren wurde einer der größten Dichter Ungarns geboren, Sándor Petőfi. Wenig später, vor 175 Jahren, brach eine der größten Revolutionen Ungarns aus. Wichtiger Ausgangspunkt des revolutionären Geschehens war Petőfis Stammlokal, das Café Pilvax in Budapest, ein Treffpunkt für junge Intellektuelle, die mit ihren Gedanken, zündenden Ideen und Schriften die Entwicklung Ungarns voranbringen wollten.

Der ungarische Aufstand im Jahr 1848 war Teil einer größeren revolutionären Welle. Paris, Wien, Berlin, Mailand, Prag – gefordert wurden weitreichende Reformen, wie die Ausweitung des Wahlrechts, die Gleichheit vor dem Gesetz, die Pressefreiheit und die Abschaffung des Feudalismus. Der Club 1848 ist – wie einst das Café Pilvax – ein Raum, der allen offen steht. Ein Ort der Begegnung und des gemeinsamen Denkens. Gleichzeitig erinnert er an die gestaltende Kraft des geschriebenen Wortes und des wohlformulierten Gedankens. Denn die Literatur spielte bei der Vermittlung der Reformideen eine große Rolle – die Literatur und Dichter wie Sándor Petőfi: der erste Intellektuelle Ungarns, der als Sohn einer Wäscherin und eines Metzgers allein vom Schreiben leben konnte. Obwohl er mit kaum 26 Jahren starb, hinterließ er an die tausend Gedichte. Einige davon

machten Geschichte, andere wurden zum literarischen Hit oder zu Volksliedern, und wieder andere haben der ungarischen Literatur eine neue Richtung gewiesen.

Die Eröffnung der begehbaren Installation wird musikalisch umrahmt von den Jazzformers. Das Esztergomer Jazz-Quartett mit dem Frontmann Dávid Szalkay (Trompete), Gáspár Iványi (Gitarre), Balázs Szikora (Schlagzeug) und Attila Kiss (Kontrabass) verschiebt die Grenzen von klassischem Jazz auf elegante und eklektische Weise. Neben eigenen Kompositionen werden auch kreative Variationen anderer Werke zu hören sein. Von orientalischen Einflüssen, afro-amerikanischen Rythmen bis zu ungarischer Poesie ist einiges geboten im CLUB 1848!

KONZEPT UND IDEE: Collegium Hungaricum Berlin
(www.hungaricum.de, © Collegium Hungaricum Berlin 2023)

GESTALTUNG: Miklós Batisz

GRAFIK: Aliz Buzás, Anna Farkas

FÖRDERER: Gedenkjahr Petőfi 200, NKA –
Ungarischer Nationaler Kulturfonds





Mi, 08.11.2023
Orgelkonzert: Péter Kováts –
Organist und Kapellmeister der Kathedrale
in Esztergom

in Kooperation mit dem Partnerschaftsverein Ehingen e.V.
und dem Liszt Institut Stuttgart

Stadtpfarrkirche St. Blasius, Hauptstraße 96
19.00 Uhr – 21.00 Uhr

auf Spendenbasis

Péter Kováts ist 1979 in Pécs, im Süden Ungarns, geboren. 2004 erwarb er an der Franz Liszt Universität in Budapest sein Diplom als Orgellehrer, mit Auszeichnung. Von 2004 bis 2008 war er zu Studien in Frankreich und wurde für seine Auftritte mit vielen Preisen ausgezeichnet. 2011 gewann er den internationalen Bach-Liszt-Preis in Weimar. Er arbeitete mit großen Orchestern zusammen, komponierte Filmmusik und gab vielbeachtete Konzerte im In- und Ausland.

Seit Sommer 2014 ist er Organist und Kapellmeister der Kathedrale in Esztergom, die oben abgebildet ist.



Do, 30.11.2023
Ausstellungseröffnung:
Sie sollen mir ein Heiligtum machen –
Ungarische Synagogen und ihre Gemeinden

Grußwort: Dr. Dezső B. Szabó,
Leiter des Liszt-Instituts Stuttgart
Vortrag: Joel Berger,
Landesrabbiner Baden-Württemberg a. D.
in Kooperation mit dem Liszt Institut Stuttgart
und dem Collegium Hungaricum Berlin

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
19.00 Uhr – 21.00 Uhr

Eintritt frei, um Anmeldung wird gebeten

Ungarn beherbergt die größte jüdische Gemeinde Osteuropas. Die Geschichte der Juden ist auch dort eine wechselvolle – von den Anfängen im Frühmittelalter über die Verheerungen des Holocausts als Tiefpunkt bis hin zum lebendigen jüdischen Leben im heutigen Budapest, wo die meisten der aktuell etwa 60.000 bis 100.000 ungarischen Juden leben.

Synagogen sind seit jeher wichtige Orte der Erhaltung der Gemeinde und der Stärkung der jüdischen Identität. Das Synagogengebäude entspricht architektonisch den rituellen Bedürfnissen der Gemeinde und schafft eine Verbindung zu kulturellen und architektonischen Gepflogenheiten der Mehrheitsgesellschaft. Die Blütezeit der ungarischen Synagogenarchitektur waren der 18. und der 19. Jahrhundert. Es wurden Kuppel- und Turmsynagogen gebaut, wobei die technischen Errungenschaften der Zeit verwendet wurden: gegossene, später genietetes Eisen, Gips- und Rabetz-Konstruktionen, Gasbeleuchtung und dann Elektrizität. Immer wieder erschienen dabei Motive der christlichen Kirchenarchitektur Ungarns: so etwa Zsolnay-Dachziegeln und Pyrogranit, Angster-Orgeln, oder Glasmalereien der Gebrüder Róth.

Nach dem Ersten Weltkrieg gerieten viele Synagogen außerhalb der Grenzen von Ungarn, andere verschwanden nach dem Zweiten Weltkrieg. Später wurden einige erhalten gebliebene Synagogen als Kultureinrichtungen, Konzertsäle oder Bibliotheken genutzt, andere zu Möbelhäusern, Fernsehstudios oder Lagern umfunktioniert. In den letzten Jahren wurden viele Synagogen innerhalb und außerhalb der Grenzen von Ungarn mit staatlicher Unterstützung renoviert. Sie werden in der Ausstellung im Franziskanerkloster gezeigt.

Eine gemeinsame Ausstellung der Ungarischen Akademie der Künste (MMA) und des Ungarischen Architekturmuseum – Forschungszentrum und Archiv für Denkmalpflege (MÉM MDK). Kooperationspartner: Collegium Hungaricum Berlin (www.hungaricum.de, © Collegium Hungaricum Berlin 2023), Liszt Institut Stuttgart (www.culture.hu/de/stuttgart)

Do, 18.01.2024

Lesung und Gespräch: „Die Lichter von Budapest“ von und mit Oliver Diggelmann

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

19.00 Uhr – 20.30 Uhr

Abendkasse: € 5,00

Die Lichter von Budapest: eine hintergründig-melancholische »Vierecksgeschichte« über Begehren und Liebe, Verrat und Zynismus in einer Stadt, die nachts heller scheint als am Tag und deren Denkmäler noch mehr lügen als die anderswo. Zugleich ein packendes Zeitporträt ungarischer Politik in den Nullerjahren, ein kenntnisreicher Roman über kriminelle Vergabemachenschaften,



Manipulation und EU-Gelder aus Brüssel, die mit Hilfe internationaler Anwaltskanzleien unauffindbar im Nirgendwo versickern. Ein Roman über Amt und Macht und »Würde« und wie man sie sich erkaufte – und die Macht der Geschichte in jenen Tagen, in denen Viktor Orban seinem Ziel immer näher kommt.

Oliver Diggelmann, 1967 in Bern geboren, in Zürich aufgewachsen, Professor für Völker- und Staatsrecht an der Universität Zürich, erste Professur in Budapest, Gastforscher u. a. in Berkeley, Jerusalem, Cambridge, Berlin, Harvard. Bei Klöpfer & Meyer erschien 2017 sein sehr gelobtes Romandebüt Maiwald. Oliver Diggelmann ist Mitglied im deutschen PEN.

Kooperationspartner



Volkshochschule Ehingen

Franziskanerkloster
Spitalstraße 30
89584 Ehingen (Donau)
Telefon 07391 503-503
vhs@ehingen.de

Anmeldung unter www.vhs-ehingen.de

Programm

Herbst/Winter 2023/24

Semesterthema:

Szervusz Magyarország –
Hallo Ungarn!



POLITIK, GESELLSCHAFT UND UMWELT	11
kliMACHEN!	12
Frauenfrühstück	13
Vorträge und Einzelveranstaltungen	14
Online-Vorträge	17
Kurse	21
KULTUR UND GESTALTEN	25
Lesungen, Vorträge und Einzelveranstaltungen	26
Kurse	30
Klöppeln in Ehingen	38
Töpfern in Ehingen	41
GESUNDHEIT, BEWEGUNG UND ERNÄHRUNG	43
Gesundheit	44
Wald, Wiese und Garten	48
Entspannung und Konzentration	51
Yoga	57
Fitness und Bewegung	67
Prävention	77
Essen und Trinken	84
FREMDSPRACHEN	95
Englisch	99
Französisch	102
Italienisch	104
Spanisch	106
Ungarisch	108
Rumänisch	108
DEUTSCH- UND INTEGRATIONSKURSE	109
DIGITALES, BERUF UND ORGANISATION	117
Kurse	118
Betriebswirtschaftliche Weiterbildung	128
GRUNDBILDUNG UND SCHULABSCHLÜSSE	131
ÜBERSICHTEN	133
junge vhs	134
Eltern-Kind-Kurse	136
Kurse in Teilorten und Region	137
ANHANG	139
Stichwortverzeichnis	140
Kalender	142
Plan: Kurs- und Veranstaltungsorte	143

Zu Beginn

Liebe Teilnehmerinnen, liebe Teilnehmer und alle,
die es werden möchten,

die Gesellschaft und die Welt zu verstehen und sich darin zu orientieren, stellt in allen Lebensbereichen zunehmend eine komplexe Aufgabe dar, bei deren Bewältigung die Volkshochschule Ehingen Sie auch im Herbst und im Winter gerne wieder begleiten möchte. Auch in der kalten Jahreszeit möchten wir gerne dazu beitragen, dass Sie informiert, gesund, weltzugewandt, inspiriert und vergnügt bleiben.

Unser Anspruch, heute die Fragen von morgen aufzuwerfen und zum kritischen und phantasievollen Mitdenken und Mithandeln zu befähigen und zu inspirieren, mag ambitioniert klingen – wir versuchen es zusammen mit unseren tollen Dozenten, Referentinnen und Kooperationspartnern dennoch auch in diesem Semester wieder!

Anlässlich des 30-jährigen Jubiläums der Städtepartnerschaft mit unserer ungarischen Schwesterstadt Esztergom lautet das Thema in diesem Semester „Szervusz Magyarország – hallo Ungarn!“. Anders als in vergangenen Programmheften finden Sie alle Veranstaltungen zum Semesterthema in einem separaten Übersichtsflyer gebündelt.

Aus diesem Grund setzen wir in diesem Programmheft auch nicht wie gewohnt das Semesterthema, sondern unsere schönen Räumlichkeiten im ehemaligen Franziskanerkloster bildlich in Szene. Sie haben diese Ehre verdient, denn sie sind nicht zuletzt tolle Möglichkeitsräume und Orte der Begegnung – für alle Geschlechter, jeden Alters, unterschiedlicher sozialer Herkunft, mit und ohne Migrationsgeschichte. Und sie warten auch in diesem Semester wieder nur darauf, von Ihnen belebt zu werden!

Es grüßt Sie herzlich



Ihr Jürgen Morasch und das vhs-Team

Zeichenerklärung



neues
Angebot



Kurs oder Vortrag
findet online statt



Kurs oder Vortrag
findet hybrid statt



Eltern-Kind-Kurs



junge vhs



Kurs oder Vortrag
findet draußen statt



Kurs findet in einem
Teilort/in der Region statt

Lernen Sie uns scannen!



Ein Programmheft bietet Überblick und ist anschaulich sowie handfest. Einziges Manko: Sobald es gedruckt ist, können wir nichts mehr aktualisieren. Wenn Sie auch unter dem Semester wissen möchten, was sich aktuell bei uns tut und welche Kurse möglicherweise neu dazu gekommen sind, folgen Sie diesem QR-Code.

Frühbucher RABATT

Wenn Sie sich bis 22.09.2023 anmelden, erhalten Sie auf alle Kurse – ausgenommen Fahrten, Reisen und Kurse, bei denen dies gesondert vermerkt ist – einen Frühbucher-Rabatt in Höhe von € 2,00.

Allgemeines

Die Volkshochschule ist eine von der Stadt Ehingen getragene öffentliche Bildungseinrichtung. Sie steht allen Bürgerinnen und Bürgern zur Verfügung.

Zeit und Dauer

Das Semester beginnt am 4. Oktober 2023 und endet am 29. Februar 2024.

Anmeldungen werden ab sofort angenommen. An gesetzlichen Feiertagen, während der Schulferien und an einigen schulfreien Tagen finden keine Kurse statt. Ausnahmen von dieser Regel können zwischen Kursleitenden und Kursteilnehmenden vereinbart werden.

Anmeldung

Bei allen vhs-Veranstaltungen, die mit einer Kursnummer versehen sind, ist eine Anmeldung erforderlich.

Anmelden können Sie sich folgendermaßen:

Webseite: www.vhs-ehingen.de

E-Mail: vhs@ehingen.de

persönlich:

Montag – Freitag 08.00 Uhr – 12.00 Uhr

Dienstag 14.00 Uhr – 16.00 Uhr

Donnerstag 14.00 Uhr – 18.00 Uhr

telefonisch:

zu den oben genannten Öffnungszeiten unter
07391 503-503

Überweisungen bitte auf eines der folgenden Konten:

Sparkasse Ehingen

IBAN: DE27 6305 0000 0009 3001 34

BIC: SOLADES1ULM

Donau-Iller Bank eG

IBAN: DE26 6309 1010 0600 8290 06

BIC: GENODES1EHI

VR-Bank Alb-Blau-Donau eG

IBAN: DE39 6006 9346 0551 0750 07

BIC: GENODES1REH

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Sollten für einen Kurs am ersten Anmeldetag zeitgleich mehr Anmeldungen eingehen, als Plätze zur Verfügung stehen, entscheidet das Los.

Wichtig: Liegen nicht genügend Anmeldungen vor, sagt die vhs ca. eine Woche vor Beginn den Kurs ab.

Erhält der angemeldete Teilnehmende keine Absage, muss er davon ausgehen, dass der Kurs wie angekündigt stattfindet.

Rücktritt

Der Rücktritt eines oder einer Teilnehmenden muss spätestens eine Woche (7 Tage) vor Kursbeginn schriftlich erklärt werden. Eine Begründung ist nicht erforderlich; bereits bezahlte Gebühren werden erstattet. **Bei späterem Rücktritt durch Teilnehmende sind 30 % der Kursgebühr zu entrichten. Materialkosten werden generell in Rechnung gestellt.**

Ab dem ersten Kurstermin ist die volle Kursgebühr zu entrichten. Schnupperstunden müssen vorab individuell per E-Mail mit der Volkshochschulverwaltung vereinbart werden.

Der Rücktritt von einer Studienreise muss spätestens vier Wochen vor Reisebeginn schriftlich erklärt werden. **Bei späterem Rücktritt hat der oder die Teilnehmende anteilige Kosten, mindestens jedoch 50 % vom Reisepreis zu entrichten.**

Frühbucher-Rabatt

Wenn Sie sich bis Freitag, 22. September 2023 anmelden, erhalten Sie auf alle Kurse – ausgenommen Fahrten, Reisen und Kurse, bei denen es gesondert vermerkt ist – einen Rabatt für Frühbucher in Höhe von € 2,00.

Bezahlung

Hier bieten wir Ihnen zwei Möglichkeiten an:

- Mit Ihrem Einverständnis buchen wir die Kursgebühr von Ihrem Konto ab.
- Sie erhalten von uns eine Rechnung, die Sie per Überweisung oder bar bei einer Bank begleichen.

Bei der Anmeldung zu einer Studienreise ist innerhalb einer Woche nach Anmeldung eine Anzahlung auf den Reisepreis zu entrichten. Die Höhe des Vorauszahlungsbetrages ergibt sich aus der jeweiligen Reiseausschreibung.

Schüler und Auszubildende, Studenten sowie Schwerbehinderte und Inhaber eines Seniorenpasses erhalten 20 % Ermäßigung.

Der amtliche Ausweis muss bei der Anmeldung vorgelegt werden. Für Studienfahrten und für alle Veranstaltungen der Rubrik ‚junge vhs‘ kann keine Ermäßigung gewährt werden.

Bei Angeboten unter Rubrik ‚Essen und Trinken‘ sind die entsprechenden Räumlichkeiten besenrein zu hinterlassen. Bei Nichtbeachtung wird jedem Teilnehmenden zusätzlich eine Service-Pauschale in Höhe von € 10,00 berechnet.

Sprachkurse

Die vhs-Sprachkurse unterliegen einer besonderen Preisstaffelung. Nähere Infos ab Seite 95.

Reisen

Bei Reisen, Tagesfahrten und Wanderungen sind keine Ermäßigungen möglich.

Haftung

Für Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit, die auf einer Pflichtverletzung der Volkshochschule oder eines gesetzlichen Vertreters beruhen, gelten die gesetzlichen Bestimmungen.

Für sonstige Schäden – gleich aus welchem Grund – beschränkt sich die Haftung auf Fälle von Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit.

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angaben von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu richten an: Volkshochschule Ehingen,
Spitalstraße 30, 89584 Ehingen, vhs@ehingen.de,
Fax: 07391 503-555

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns in soweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Ende der Widerrufsbelehrung

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule der Stadt Ehingen, vertreten durch den Oberbürgermeister der Großen Kreisstadt Ehingen (Donau)
Alexander Baumann

Marktplatz 1, 89584 Ehingen (Donau)

Telefon 07391 503-0

info@ehingen.de

ist Teil der Stadtverwaltung und verantwortliche Stelle im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die bei der Anmeldung abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z. B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein. Wenn Sie uns freiwillig Ihre Festnetz- oder Mobilfunknummer mitteilen, können wir Sie bei Kursänderungen unmittelbar

kontaktieren. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die 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 hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und soweit angegeben Telefonnummer an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Befinden Sie sich mit einer Zahlung im Verzug, wird die Finanzverwaltung der Stadt Ehingen die nötigen Schritte einleiten und Ihre Daten zur Durchsetzung der Forderung weiterleiten.

4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zum Ende der gesetzlichen Verpflichtung aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt.

Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, abgeschlossener Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der vhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten: datenschutz@ehingen.de oder 07391 503-117

Kontakt und Öffnungszeiten

Volkshochschule Eningen

Franziskanerkloster
Spitalstraße 30
89584 Eningen (Donau)
Telefon 07391 503-503
www.vhs-ehingen.de
vhs@ehingen.de

Mitglied des Volkshochschulverbandes
Baden-Württemberg – zertifiziert nach ZBQ

Öffnungszeiten

Das Franziskanerkloster ist außerhalb der Ferien- und Feiertage grundsätzlich von Montag bis Freitag von 7.15 Uhr bis 20.45 Uhr und an an Samstagen je nach Angebot geöffnet.

Das vhs-Büro ist zu folgenden Zeiten erreichbar:

Montag – Freitag	08.00 Uhr – 12.00 Uhr
Dienstag	14.00 Uhr – 16.00 Uhr
Donnerstag	14.00 Uhr – 18.00 Uhr







KliMACHEN!

Alfons Köhler, Jürgen Morasch
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
19.00 Uhr – 20.30 Uhr

Freier Eintritt, aber Anmeldung erforderlich.

Die Kooperationsreihe mit der Lokalen Agenda Ehingen stellt sich dem wohl wichtigsten Thema unserer Zeit: dem Klimaschutz. Mit kurzen Impulsvorträgen regionaler und überregionaler Akteure und Experten soll eine Diskussion zu besonders relevanten Themenfeldern angestoßen werden. Am Ende soll es aber immer auch um die Frage gehen: Was machen wir jetzt konkret vor Ort?

Die monatlichen Veranstaltungen finden hybrid (im Franziskanerkloster und online) statt. Die Referenten werden vorher einzeln bekannt gegeben. Moderiert von Alfons Köhler (Lokale Agenda Ehingen).



Alle aktuellen Informationen zur
kliMACHEN!-Reihe finden Sie auf unser
Webseite www.vhs-ehingen.de
oder hinter diesem QR-Code.

Frauenfrühstück

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
Ernst-und-Anna-Rumler-Saal
09.30 Uhr – 11.00 Uhr

Unkostenbeitrag: € 5,00
(bitte zum Treffen mitbringen)

Das Frauenfrühstück ist eine für alle interessierten Frauen offene Veranstaltung, die einmal im Monat stattfindet. Jeder Termin widmet sich einem konkreten Thema aus den unterschiedlichsten Bereichen von Kultur bis Kulinarisches, von Geschichte bis Gesellschaft, von Gesundheit bis Garten. Neue Interessentinnen sind herzlich willkommen!

Die Referenten werden rechtzeitig bekanntgegeben. Bitte melden Sie sich zu jeder einzelnen Veranstaltung an.

Termine

20 Jahre vhs Frauenfrühstück	Di, 26.09.2023
Kursnummer 232-100-02	

„Frauen – einfach genial.“	Di, 10.10.2023
Kursnummer 232-100-04	

Wie wir erkennen, was wir erkennen. Und warum ein Haus kein Baum ist.	Di, 07.11.2023
Kursnummer 232-100-03	

Vorfriede auf Weihnachten	Di, 05.12.2023
Kursnummer 232-100-05	

Englische Begriffe aus der digitalen Welt verständlich erklärt	Di, 09.01.2024
Kursnummer 232-100-06	



Vorträge und Einzelveranstaltungen

neu

Vortrag: Ein Bandscheibenvorfall kommt nicht von alleine

Di, 17.10.2023

Kursnummer 232-300-06

Siehe Seite 46

Kommunizieren mit Freude

Di, 24.10.2023

Kursnummer 232-106-10

Ulrike Burkhardtsmayer

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

18.30 Uhr – 20.30 Uhr

Kursgebühr: € 27,00 (keine Ermäßigung möglich)

Spontan und erfolgreich sein mit Freude und Selbstvertrauen: Übermitteln Sie Ihre gute Absicht und lösen Sie negative (Kommunikations-)Muster auf. Wenn andere Ihnen gerne zuhören, agieren alle im angenehmen Miteinander mit mehr Verständnis und Wohlgefühl.

Philosophie und Glaube – eine (un-)mögliche Beziehung?

Mi, 08.11.2023

Kursnummer 232-108-02

Dr. phil. Johann Nesensohn

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

19.00 Uhr – 20.30 Uhr

Kursgebühr: € 4,00 (keine Ermäßigung möglich)

An diesem Abend soll darüber nachgedacht werden, ob und inwieweit eine Verbindung von Philosophie und Religion heutzutage überhaupt noch möglich ist. Kurze Texte aus Karl Jaspers (1883–1969) „Der philosophische Glaube“ sind bestens dazu geeignet, miteinander über dieses spannende Verhältnis ins Gespräch zu kommen. Um Anmeldung wird gebeten.

neu



Vortrag: „Die Mafia ist hier! Wie die organisierte Kriminalität auch unsere Gesellschaftsordnung zerstört.“

Fr, 10.11.2023

Kursnummer 232-100-01

Dr. Alessandro Bellardita

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

19.30 Uhr – 21.00 Uhr

Kursgebühr: € 8,00 (keine Ermäßigung möglich)



Sind wir in Deutschland gegen das organisierte Verbrechen gewappnet? Welche Lehren können wir aus den jahrzehntelangen Erfahrungen italienischer Sonderermittler im Kampf gegen die Cosa Nostra, N'drangheta, Sacra Corona Unita und Camorra ziehen?

Auf diese und weitere Fragen geht Alessandro Bellardita in seinem Vortrag ein. Der in Sizilien geborene und in Karlsruhe aufgewachsene Alessandro Bellardita ist Richter in Karlsruhe, Hochschuldozent an der Hochschule für Rechtspflege in Schwetzingen und freier Journalist. Er schreibt für mehrere Zeitschriften über Gesellschaftsthemen, Politik, italienische Geschichte und Literatur. Mit „Der Zeugenmacher“ (Klotz Verlagshaus) veröffentlichte er 2021 seinen ersten Roman.

neu

**Besichtigung Hospiz
St. Martinus Alb Donau**
Kursnummer 232-100-08

Mi, 15.11.2023

Gabriele Zügn
Hospiz St. Martinus Alb Donau, Kirchbierlingen
Treffpunkt: Haupteingang Hospiz St. Martinus Alb Donau, Kirchbierlingen
18.00 Uhr – 20.00 Uhr

Kursgebühr: kostenfrei, Spende für Hospizarbeit erwünscht

Bei einer Führung durch das Hospiz St. Martinus Alb Donau lernen Sie den Alltag dort kennen und erhalten einen Einblick in das denkmalgeschützte Gebäude.

Die Einrichtungsleiterin Gabriele Zügn unterhält sich mit Ihnen über Lebensthemen und Sterbezeiten.

**„Eigentlich bin ich ganz anders,
ich komme nur so selten dazu“**
Kursnummer 232-106-11

Mo, 20.11.2023

Ulrike Burkhardtsmayer
Grundschule im Alten Konvikt
Kollegiengasse 2, Festsaal
20.00 Uhr – 22.00 Uhr

Kursgebühr: € 27,00 (keine Ermäßigung möglich)

Wie können wir uns verändern und alte Gewohnheiten verlassen? Ertappen Sie sich manchmal dabei, wie Sie wieder etwas tun, das Sie eigentlich schon längst lassen wollten? Unsere alten Muster sind wie Trampelpfade: Wir gehen sie immer und immer wieder und schaffen es nur schwer sie zu verlassen. Wie gelingt es, neue Wege zu finden und zu gehen und sich zu verändern? Sie sind richtig in diesem Seminar, wenn Sie alte Muster hinter sich lassen wollen und den Mut haben, Neues zu wagen.

neu

**Vortrag: Mein Darm & Ich –
Vortrag über Darmgesundheit**

Di, 12.12.2023

Kursnummer 232-300-07
Siehe Seite 47

neu

**Vortrag: Hab ich eigentlich
wirklich Hunger?**

Di, 23.01.2024

Kursnummer 232-300-09
Siehe Seite 47

Wie erreiche ich, was ich will?

Mo, 05.02.2024

Kursnummer 232-106-12

**Ulrike Burkhardtsmayer
Grundschule im Alten Konvikt,
Kollegiengasse 2, Festsaal
20.00 Uhr – 21.30 Uhr**

Kursgebühr: € 22,00 (keine Ermäßigung möglich)

Mitzubringen: Schreibzeug

Haben Sie eine klare Vorstellung von Ihren Zielen oder haben Sie eher das Gefühl, nicht voranzukommen? Ziele machen erfolgreich und zufrieden, das zeigt die Forschung immer wieder. Bei was leuchten Ihre Augen? Welche beruflichen oder privaten Ziele möchten Sie verwirklichen? Die Erfolgsprinzipien dafür lernen Sie in diesem Seminar kennen.



Kinderkino im Jugendzentrum E.GO

Kursnummer 232-105-01

**Ann-Christin Schubert
Jugendzentrum E.GO, Bahnhofstr. 1
16.00 Uhr – 18.00 Uhr**

Freier Eintritt, aber Anmeldung erforderlich.

Zusammen mit den Veranstaltern, dem Landratsamt Alb-Donau-Kreis, den Jugendhäusern Alb-Donau e.V. und der Offenen Kinder- und Jugendarbeit der Gemeinde wollen wir Filmfans ab dem Grundschulalter die Möglichkeit geben, sorgfältig ausgewählte Kinderfilme auf der Leinwand zu erleben.

Informationen und Anmeldung: Jugendzentrum E.GO, Telefon 07391 509867, www.jugendzentrum.ehingen.de

Veranstalter: Landratsamt Alb-Donau-Kreis, Jugendhäuser Alb-Donau e.V. in Zusammenarbeit mit der Offenen Kinder- und Jugendarbeit der Gemeinde.



Online-Vorträge

Für alle, die lieber von zu Hause aus an vhs-Veranstaltungen teilnehmen, bietet die vhs Ehingen eine Vielzahl an hochkarätigen Onlinevorträgen von ausgewiesenen Experten aus Wissenschaft, Gesellschaft sowie dem Gesundheitsbereich an. Auf unserer Webseite finden Sie in der Kursübersicht hinter der Schaltfläche „Online-Angebote“ alle aktuellen Vorträge. Hier kommen unter dem Semester immer wieder weitere aktuelle Themen hinzu. Es lohnt sich also immer wieder einmal dort reinzuschauen.

Mit diesem QR-Code gelangen Sie direkt zu unseren Online-Angeboten.



Die Demokratie und ihre Zukünfte

Mo, 11.09.2023

Kursnummer 232-102-01

Normalisierung der extremen Rechte und die Rolle des Populismus

Di, 12.09.2023

Kursnummer 232-102-02

Kinder in Balance - und die Kraft des Raumes (Feng Shui)

Di, 26.09.2023

Kursnummer 232-300-04

Siehe Seite 45

Mental stark dank Resilienz - auch in schwierigen Situationen

Mi, 27.09.2023

Kursnummer 232-106-01

„Bekehret die Welt“. Geschichte der christlichen Mission

Mi, 27.09.2023

Kursnummer 232-102-03

Fragile Sicherheit. Das Ende des Friedens und die neue Konfliktordnung

So, 01.10.2023

Kursnummer 232-102-04

Gelassen und souverän im stressigen Alltag

Mi, 04.10.2023

Kursnummer 232-106-02

Grausamer Despot oder kolonialer Held? - Léopold II. von Belgien in der europäischen Erinnerungskultur	So, 08.10.2023
Kursnummer 232-102-05	

Gesund und erholsam schlafen	Di, 10.10.2023
Kursnummer 232-300-05	
Siehe Seite 45	

Datenschutz in der Familie: wie schützen wir unsere Kinder?	Mo, 06.11.2023
Kursnummer 232-111-03	

Alterserkrankungen am Auge	Fr, 10.11.2023
Kursnummer 232-300-10	
Siehe Seite 46	

Stresslöser Natur	Mi, 11.10.2023
Kursnummer 232-106-03	

Rechtliche und finanzielle Regelungen rund um die Geburt	Mi, 11.10.2023
Kursnummer 232-111-04	

Ein Hof und elf Geschwister. Der stille Abschied vom bäuerlichen Leben in Deutschland	Mi, 11.10.2023
Kursnummer 232-102-06	

Warum Erben ungerecht ist	Do, 12.10.2023
Kursnummer 232-102-07	

Vom Nutzen der Pilze - wie Pilzbiotechnologie unsere Wirtschaft nachhaltig transformieren kann	Di, 17.10.2023
Kursnummer 232-102-08	

Erfolg beginnt im Kopf	Mi, 18.10.2023
Kursnummer 232-106-04	

Veranstaltung mit dem/der Friedenspreisträger/in 2023	Mo, 23.10.2023
Kursnummer 232-102-09	

Künstliche Photosynthese: Die Vision- und ein Weg dorthin	Di, 24.10.2023
Kursnummer 232-102-20	

Die Sache mit Israel: Fünf Fragen zu einem komplizierten Land	So, 29.10.2023
Kursnummer 232-102-10	

Die schuldigen Hirten: Geschichte des sexuellen Missbrauchs in der katholischen Kirche	So, 05.11.2023
Kursnummer 232-102-11	

Roboter, Künstliche Intelligenz und der Mensch	Di, 07.11.2023
Kursnummer 232-102-12	

Die Moskau-Connection: Das Schröder-Netzwerk und Deutschlands Weg in die Abhängigkeit	Do, 09.11.2023
Kursnummer 232-102-13	

Vermögensungleichheit und Klassenanalyse	Mo, 13.11.2023
Kursnummer 232-102-14	

Raben: Das Geheimnis ihrer Intelligenz und sozialen Fähigkeiten	Do, 16.11.2023
Kursnummer 232-102-15	

ChatGPT & Co – ein Freund und eine HelferIn?	Do, 16.11.2023
Kursnummer 232-102-22	

Was Unmöglichkeitsprognosen über die Zukunft aussagen	Do, 16.11.2023
Kursnummer 232-102-23	

**Wo die Zitronen blüh'n –
Kulturgeschichte der italienischen Küche**
Kursnummer 232-102-16

Do, 23.11.2023

Die Intelligenz der Bienen
Kursnummer 232-102-17

So, 26.11.2023

**Global gescheitert? Der Westen
zwischen Anmaßung und Selbsthass**
Kursnummer 232-102-18

So, 03.12.2023

**Sven Plöger zu Gast:
„Zieht Euch warm an, es wird noch
heißer! – Können wir den Klimawandel
noch beherrschen?“**
Kursnummer 232-111-01

Do, 07.12.2023

**Von Macht, Legitimation und
Selbstdarstellung – die Ölskizzen
zum „Medici-Zyklus“ von Peter Paul
Rubens in der Alten Pinakothek**
Kursnummer 232-102-19

Do, 14.12.2023

**Ahnenforschung:
Online-Möglichkeiten nutzen**
Kursnummer 232-111-02

Fr, 26.01.2024

Online

ANMELDUNG

Anmeldung, wann immer Sie
Zeit haben, unabhängig von
unseren Öffnungszeiten unter:
www.vhs-ehingen.de

Kurse

neu

ElternGold – Kinder motivieren

individuell buchbar

Kursnummer 232-106-50



Julia Windisch

Onlinekurs

Kursgebühr: € 69,00 (keine Ermäßigung möglich)

Fünf Wochen Online-Selbstlernkurs „Die 3 Säulen hoher Motivation“.

Ihr Kind kann sich schlecht zum Lernen oder den Hausaufgaben motivieren, zeigt oft Widerstände und hat einfach keinen Bock?

Sie können Ihrem Kind helfen eigenständig und motiviert zu lernen, ein starkes Selbstbewusstsein zu entwickeln, dem Leistungsdruck in der Schule gewachsen zu sein und einen guten Schulabschluss zu erreichen. Mit diesem Onlinekurs lernen Sie die 3 wichtigsten Säulen hoher Motivation kennen und wie Sie Ihr Kind nachhaltig beim Lernen unterstützen.

neu

Lernfrust adé – Mit Freude und Motivation zum Lernerfolg

individuell buchbar

Kursnummer 232-106-51



Julia Windisch

Onlinekurs

Kursgebühr: € 69,00 (keine Ermäßigung möglich)

Keine Lust auf Lernen? Oder quälen dich Lernblockaden und Prüfungsängste? Sag dem Lernfrust adé und erreiche deine Ziele mit Freude und Leichtigkeit.

Optimiere dein Zeitmanagement und lerne effizienter / Baue Motivation auf und besiege deinen inneren Schweinehund / Überwinde Prüfungsängste und verabschiede dich von Blockaden/ Stärke deine Ressourcen und erlange mehr Selbstvertrauen

In sechs Modulen erwarten dich 13 Videos und ein PDF-Arbeitsheft mit zahlreichen Übungen. Der Einstieg ist jederzeit möglich und die Inhalte können im eigenen Tempo durchlaufen werden.



Ziegenhof im Herbst erleben

ab Do, 28.09.2023

Kursnummer 232-110-01



Anja Kirchner

Bockhofer GbR Ehingen-Bockighofen,

Von-Botic-Str. 7



15.00 Uhr – 18.00 Uhr



3 Termine (12 Unterrichtseinheiten)

**Kursgebühr: € 55,00 für alle 3 Termine vor Ort zu zahlen
(keine Ermäßigung möglich)**

Was gibt es denn im Herbst auf dem Ziegenhof zu tun? An drei Terminen können Kinder von 6–9 Jahren selbst in die Rolle von Ziegenbäuerin oder Ziegenbauer schlüpfen, dabei die Ziegen hautnah erleben und mit anpacken bei allem was es auf dem Bockhofer Ziegenhof gerade zu tun gibt.

Termine:

donnerstags 28.09. / 19.10. / 23.11., jeweils 15.00–18.00 Uhr



Pétanque –

ab Fr, 29.09.2023

Das Leben ist eine Boulebahn

Kursnummer 232-109-01

Sylvia Cittlau

Wolfertturm

16.00 Uhr – 17.30 Uhr

2 Termine (4 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 17,00

Mitzubringen: bequeme Kleidung und festes Schuhwerk, wenn vorhanden bitte eigene Boulekugeln mitbringen

Boulen unter der Ehinger Sonne am Wolfertturm – wie in Frankreich, mit netten Menschen trainieren und spielen. Es gibt viele Wege, das Pétanque zu erlernen beziehungsweise zu erwerben. Vereinfacht kann man sagen: Sie probieren es aus und erleben mit Freude den Erfolg und auch den Misserfolg. Kursinhalt: Kleine Regelkunde, Legen und Schießen, Technik und Taktik, freies Spiel.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie Boulekugeln mitbringen.

**Du bist nicht allein –
Begleitung auf dem Weg der Trauer
Hospizgruppe Ehingen**

Kursnummer 232-100-07

ab Di, 17.10.2023

**Edeltraud App, Ursula Bach-Blücher
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
19.00 Uhr – 20.30 Uhr
10 Termine (20 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich**

Kursgebühr: € 10,00 bitte zum Kurs bar mitbringen

Die Gruppe ist gedacht für Menschen, die um einen Erwachsenen trauern. Sie soll helfen, die eigenen Reaktionen, Gedanken und Gefühle zu verstehen und zu begreifen. So können Sie auch der oft hilflosen Umwelt leichter begegnen. Der geschützte Rahmen der Gruppe ermöglicht es, erzählen zu können ohne lästig zu fallen, neue Perspektiven zu entdecken, die neu entstandene Einsamkeit zu durchbrechen, andere Menschen - vielleicht auch neue Freunde - kennenzulernen, Unterstützung und Verständnis zu erfahren. Die ersten beiden Treffen sind offen. Danach trifft sich die Gruppe in der bis dahin entstandenen Zusammensetzung. Mit ein bisschen Mut wagen Sie einen kleinen Schritt, der Ihnen vielleicht wieder größeres Vertrauen gibt. Denn: „Mut ist eine Tür, die sich von innen öffnen lässt.“ (Terry Neill)

Forum Philosophie

Kursnummer 232-108-01

ab Di, 17.10.2023

**Thomas Wiemers
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30,
19.00 Uhr – 20.30 Uhr
4 Termine (8 Unterrichtseinheiten)**

Kursgebühr: € 5,00 bitte zum Kurs bar mitbringen

Das Forum Philosophie der Volkshochschule trifft sich dienstags im 4-Wochen-Rhythmus. Das Thema wird beim ersten Termin mit den Teilnehmenden besprochen.

Die weiteren Termine sind: 21. November, 12. Dezember, 16. Januar.

Neue Interessierte sind herzlich willkommen!

NEU!

Jedes Semester haben wir sowohl bereits bekannte und beliebte als auch neue Kurse im Programm.

neu



Gemeinsam allein – Wie viel Zusammenhalt braucht eine demokratische Gesellschaft?

ab Fr, 20.10.2023

Kursnummer 232-102-21

**Kooperation mit der Landeszentrale für politische Bildung
Onlinekurs**

14.00 Uhr – 15.30 Uhr

2 Termine (4 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 15,00 (keine Ermäßigung möglich)

Über 14 Millionen Deutsche geben an, einsam zu sein: Nicht nur Ältere leiden unter Einsamkeit, sondern schon Unter-30-Jährige machen die größte Gruppe derer aus, die sich allein gelassen und nicht als Teil unserer Gesellschaft fühlen.

Was ist der Kitt, der Menschen zusammenbringt und eine beziehungsfähige Gemeinschaft ermöglicht - in jedem Alter? Was macht sozialen Zusammenhalt aus und wie viel davon braucht eine demokratische Gesellschaft? Großbritannien hat das weltweit erste „Ministerium“ für Einsamkeit eingeführt und zeigt die politische Dimension persönlicher Erfahrungen. Wir freuen uns auf ein gemeinsames Nachdenken über Wege aus der Einsamkeit in eine solidarische Demokratie.

Videokonferenzen

Zum Start lernen wir uns kennen und steigen inhaltlich in das Thema ein. Eine Einführung in die Lernumgebung bereitet auf die folgende Online-Phase vor. Im Abschluss-Web-Talk ziehen wir ein Fazit und diskutieren über die Frage, welche Rahmenbedingungen gesellschaftlichen Zusammenhalt stärken.

Online-Phase

Jede Woche wird ein inhaltliches Modul freigeschaltet und in Foren diskutiert, so dass man zeitversetzt auf die Beiträge der Anderen reagieren kann. Eine Tutorin moderiert die Diskussionen und berät bei offenen Fragen. Zusammen ergründen wir Wege aus der Einsamkeit!

**Tagesaktuelle
INFO**

zu unseren Kursen und
Veranstaltungen:
www.vhs-ehingen.de



Lesungen, Vorträge und Einzelveranstaltungen

neu

Online-Lesung: Jetzt bist Du da

Do, 05.10.2023

Kursnummer 232-202-03



Sandra Hoffmann

Online

18.30 Uhr – 20.30 Uhr

Kursgebühr: € 10,00 (keine Ermäßigung möglich)

Claire ist überzeugt von ihrem Leben in der Einsamkeit des Waldes, hier bewohnt die 42-Jährige mit ihrer Hündin Nora ein Haus. Als Wildnispädagogin zeigt sie Schulklassen, wie aufmerksame Wahrnehmung das Verhältnis zur Natur verändern und sie schützen kann. Als nach einer Campwoche der 16-jährige Janis auf ihrem Grundstück steht, gerät ihre Welt ins Wanken.

Sandra Hoffmann, 1967 in Laupheim geboren, lebt als freie Schriftstellerin in München und in Niederbayern.

Eine vhs digital-Kooperation mit der Volkshochschule Laupheim.

neu

Vortrag: Skat – die Königin unter den Kartenspielen

Di, 10.10.2023

Kursnummer 232-200-02

Frank Wiesner

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30,

Ernst und Anna Rumler-Saal

19.00 Uhr – 21.00 Uhr

Kursgebühr: kostenfrei, um Anmeldung wird gebeten

Mitzubringen: gute Laune und Neugier. Und wer sich Notizen machen will: Block und Stift.

Skat wird überall auf der Welt gespielt. Seit 2016 zählt es zum immateriellen Kulturerbe Deutschlands. Das Spiel ist beliebt bei allen Gesellschaftsschichten in Deutschland, unabhängig von Geschlecht und Alter. Die Möglichkeiten der Kartenverteilung sind so vielfältig, dass es nie langweilig wird. Für den Vortrag werden keine Vorkenntnisse benötigt. Gleichzeitig kommen auch Fortgeschrittene auf ihre Kosten.

Der Vortragende ist Frank Wiesner, Präsident des Skatsportverbandes Bodensee Oberschwaben und selbst erfahrener Turnierspieler.

neu

**Kooperationsangebot:
Schenk- und Tauschmarkt
„Deko und mehr“**

Sa, 21.10.2023

**Bürgerhaus Oberschaffnei, Schulgasse 21
10.00 Uhr – 12.00 Uhr**

Für den einen ein überflüssiger Staubfänger, für die andere das lang ersehnte Liebhaberstück. Machen Sie mit beim Tauschen und Schenken und reservieren Sie sich einen Tisch – natürlich ohne Standgebühr.

Weitere Infos:
www.lokale-agenda-ehingen.de



Liederstammtisch

Di, 07.11.2023

Kursnummer 232-213-02

**Wolfgang Gentner
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
19.00 Uhr – 21.00 Uhr**

Kursgebühr: ca. € 3,00 (Spendentopf)

Wir singen, von Wolfgang Gentner am Klavier begleitet, Schlager und Volkslieder, die in die Jahreszeit passen. Wer singt, fühlt sich wohl und stärkt ganz nebenbei sein Immunsystem.

neu

Online-Lesung: Die Bücherdiebin

Di, 07.11.2023

Kursnummer 232-202-04

**Anke Ricklefs
Online
19.00 Uhr – 21.00 Uhr**

Kursgebühr: € 10,00 (keine Ermäßigung möglich)

Der Autor Markus Zusak war 30 Jahre jung, als sein Buch „Die Bücherdiebin“ zu einem internationalen Überraschungserfolg wurde. In der Süddeutschen Zeitung sagt Zusak: „Stellen Sie sich nur mal vor, wie man ‚Die Bücherdiebin‘ Freunden empfehlen soll: ‚Es spielt in Nazi-Deutschland, fast alle sterben, es hat 580 Seiten – ihr werdet es lieben!‘ (lacht) Ich erwartete, dass das Buch eh niemand lesen würde. Und dann habe ich es einfach genauso geschrieben, wie ich wollte. Manchmal ist das am besten.“

Der Roman stand sieben Jahre auf der Bestsellerliste der New York Times und wurde in 30 Sprachen übersetzt. Vor 15 Jahren in Deutschland erschienen, 2014 erfolgreich verfilmt, ist der Text längst zu einem modernen Klassiker geworden.

Die Autorin und Journalistin Anke Ricklefs liest aus der Bücherdiebin und gibt einen Einblick in die Hintergründe zu dem Buch und inwiefern die fiktive Geschichte von Liesel auch einen wahren Hintergrund hat.

Eine vhs digital-Kooperation mit der Volkshochschule Laupheim.

Indischer Tanz – Workshop
Odissi-Tanz und Bollywood

Sa, 18.11.2023

Kursnummer 232-205-05

Shrimati Monalisa Ghosh
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
15.00 Uhr – 17.00 Uhr

Kursgebühr: € 35,00 (keine Ermäßigung möglich)

Shrimati Monalisa Ghosh aus Kalkutta ist eine der bekanntesten Tänzerinnen und Lehrerinnen des Odissi-Tanzes, den sie in Kursen auf der ganzen Welt vermittelt. Die Kunst des schönsten Tanzes weltweit – wie man sagt – hat sie bei führenden Meistern dieses Tempeltanzes gelernt.

Im Bollywood-Workshop vermittelt sie auch die Formen des Tanzes, wie sie in indischen Unterhaltungsfilmen inszeniert und auf vielen Partys getanzt werden. Dieser Tanzstil ist eine atemberaubende Kombination aus indischem Tempeltanz, orientalischen Bewegungen und zeitgenössischem Tanz. Monalisa Ghosh zeigt in diesem Workshop mitreißende Choreografien zu faszinierenden Bollywood-Beats.

Lassen Sie sich von dieser charmanten Lehrerin in die Welt der anmutigen Gesten und ausdrucksstarken Körpersprache einführen.

neu

Welttag der Philosophie:
Musikperformance – Denken wie ein Berg

Do, 23.11.2023

Kursnummer 232-108-03

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
19.30 Uhr – 21.30 Uhr

Kursgebühr: € 14,00 (keine Ermäßigung möglich)

Michael Rettig – Klavier und Regie
Gernot Frischling – Pantomime
Clovis Michon – Cello
Franziska Mencz – Text

Kann ein Berg denken? Hat ein Zitronenfalter eine Psyche? Natur nicht als das Andere, sondern als ein gemeinsam geteilter und deshalb gemeinsam zu teilender Atemraum sehen. Der Mensch, nicht isoliert, sondern mit fließenden Grenzen zu unzähligen anderen Wesen. Ein Tänzer, der sich pantomimisch einem Schmetterling, einem Raben, einem Stein anverwandelt. Ein einfacher Bienenschwarm und andere Sounds im Dialog mit Klavier, Cello und dem Text des Biologen und Philosophen Andreas Weber „Alles fühlt“. Ein alter Gedanke, der aber, und das ist das Neue, heutzutage auch in der zeitgenössischen Biologie zunehmend verfolgt wird.

neu

**Ausstellungsfahrt in die
Staatsgalerie Stuttgart****Sa, 02.12.2023**

Kursnummer 232-207-08

**Barbara Willar****Staatsgalerie Stuttgart****09.20 Uhr – 18.00 Uhr****1 Termin (11,56 Unterrichtseinheiten)****Kursgebühr: € 72,00 (keine Ermäßigung möglich)**

Amedeo Modigliani, dessen kurzes Leben von Armut, Krankheiten, Drogenexzessen und Schicksalsschlägen geprägt war und der seinerzeit mit seiner außergewöhnlichen Kunst gerade so überleben konnte, zählt heute zu den herausragendsten und teuersten Künstlern des 20. Jahrhunderts. Die Ausstellung zeigt rund 100 Gemälde und Papierarbeiten des Italieners und stellt ihnen Werke aus dem Pariser Umfeld sowie von Gustav Klimt, Egon Schiele oder Wilhelm Lehmbruck gegenüber. Erstaunliche Parallelen werden sichtbar, genauso wie die Außergewöhnlichkeit von Modiglianis Kunst.

Bis zur Rückfahrt gegen 18 Uhr bleibt noch genügend Zeit zur eigenen Erkundung der Sammlungen in der Staatsgalerie Stuttgart, anderer Museen und Galerien oder eines Stadtbummels (Weihnachtsmarkt).

Veranstaltungsbegleitung: Barbara Willar

Termin: Samstag, 2. Dezember 2023

Abfahrt: 08.30 ZOB Biberach; 09.00 Uhr ZOB Laupheim;

09.20 Lindenhalle Ehingen

Rückfahrt ab Stuttgart: 18.00 Uhr

Anmeldeschluss: 17.11.2023

neu

**Kooperationsangebot:
Vorlesetag****Fr, 17.11.2023****Bürgerhaus Oberschaffnei, Schulgasse 21****15 – 17 Uhr****Das Angebot ist kostenlos – keine Anmeldung erforderlich.**

Vorlesen verbindet! Am Vorlesetag lassen wir der Fantasie freien Lauf. Gemeinsam verwandeln wir die Räume in spezielle Vorleseorte mit einer einzigartigen Atmosphäre. Wir bauen gemeinsam eine Höhle aus Decken oder verwandeln einen Raum zum Strand. Bestimmt fallen uns noch weitere tolle Vorleseorte ein. Danach entscheidet ihr selbst, wo ihr einer Geschichte zuhören wollt. Vorlesen verbindet, fördern den Austausch, überwindet Grenzen und schafft Zusammenhalt.

Weitere Infos:

www.lokale-agenda-ehingen.de

Kurse

MontagsChor

ab Mo, 18.09.2023

Kursnummer 232-213-01

Wolfgang Gentner

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

20.00 Uhr – 21.30 Uhr

15 Termine (30 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: Chorbeitrag wird halbjährlich abgerechnet.

Unter der Leitung von Wolfgang Gentner singt der Chor vier- bis fünfstimmig Chorliteratur jeglicher Art: Pop und Klassik - weltlich und geistlich – Musical, Operette, Filmmusik. Die Chorwerke werden in Originalsprache gesungen und nach Möglichkeit bühnenwirksam präsentiert. Der Chor probt ganzjährig mit Ausnahme der Schulferien.

Neuinteressierte sollten sich vorab mit dem Chorleiter in Verbindung setzen: Wolfgang.gentner@online.de

neu

Kooperationsangebot:

ab Di, 19.09.2023

Offener Nähtreff „Nadel & Faden“

Bürgerhaus Oberschaffnei, Schulgasse 21, 3.OG

Termine: 19.09.2023, 17.10.2023, 14.11.2023, 12.12.2023

17.00 – 19.00 Uhr

Das Angebot ist kostenlos.

Sie nähen gerne? Dann sind Sie hier richtig. Genäht wird, was der Faden hält, von der einfachen Ausbesserung übers Upcycling bis zum komplexen Nähvorhaben. Nähmaschinen sind vorhanden. Stoffe, Faden und Zubehör sind von den Teilnehmenden selbst mitzubringen.

Weitere Infos:

www.lokale-agenda-ehingen.de



Orientalischer Tanz für leicht Fortgeschrittene

ab Fr, 06.10.2023

Kursnummer 232-205-01

Enar Gemeinder

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

19.00 Uhr – 20.15 Uhr

6 Termine (10 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 43,00



Mitzubringen: bequeme Kleidung (Leggings), Fransen- oder Pailletten-Hüfttuch, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken (keine Turnschuhe), Getränk

Entdecken Sie die Kultur des Orients und tauchen Sie ein in weiche Bewegungen und schwungvolle Schrittkombinationen. Sie bekommen ein neues Körpergefühl und spüren, wie Sie sich freier und selbstbewusster bewegen.

Gitarrenspiel – „Dinosaurierkurs“

ab Fr, 06.10.2023

Kursnummer 232-213-03

Frank-Dieter Klefe

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

17.30 – 18.30 Uhr

10 Termine (13 Unterrichtsstunden)

wöchentlich

Kursgebühr: € 69,00

Der „Dinosaurierkurs“ (hier sind langjährige Kursteilnehmer versammelt) verlangt einen Kenntnisstand von mindestens Stufe 8, d. h. auch Grundkenntnisse im Plektrumspiel und Fingerstyle (= Fingerpicking). Die Teilnehmer möchten „nicht aus dem Gitarrenspielen herauskommen“ oder kleinschrittig etwas Neues dazu lernen und haben sich deshalb während der Corona-Zeit online und privat getroffen. Diesmal sollen eher konzertant gespielte Songs wie z. B. „Fragile“ oder „Shape of My Heart“ von Sting im Mittelpunkt stehen. Daneben sollen Pull-Offs und Hammer-Ons wiederholt werden.

Gitarrenspiel – Stufe 1

ab Fr, 06.10.2023

Kursnummer 232-213-04

Frank-Dieter Klefe

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

18.30 – 19.30 Uhr

10 Termine (13 Unterrichtsstunden)

wöchentlich

Kursgebühr: € 69,00

Stufe 1 (Anfänger/-innen) ist für alle, die noch nie eine Gitarre in der Hand hatten. Gelernt werden die Akkorde D, A7, Em, G, C, D7, Am, A, E, H7 anhand von deutschen und englischen Songs, verschiedene Anschlagsarten im 4/4 und 3/4 Takt, Spielen nach Gehör und Gebrauch des Kapodasters. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, aber Freude am Singen und täglich eine halbe Stunde Übungszeit!

Kreatives Nähen - Upcycling

ab Di, 12.10.2023

Kursnummer 232-209-18

Dr. Susanne Scholaen

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

18.00 Uhr - 19.30 Uhr

**5 Termine (10 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich**

Kursgebühr: € 40,00

Mitzubringen: einfache elektrische Nähmaschinen sind vorhanden, aber gerne auch eigene mitbringen

Lerne auf eine kreative Art zu Nähen, oder verbessere Deine Kenntnisse. Wir nutzen gebrauchte Stoffe (Upcycling) oder Reststoffe als Grundlage für Neues. Was, liegt ganz an Dir: ein neues Kleidungsstück, einfache Stofftiere oder auch Gebrauchsgegenstände. Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Je nach Vorkenntnissen können die Werke einfacher oder schwieriger sein. Als Grundlage verwenden wir Freeware-Schnitte aus dem Internet und passen sie an unsere Bedürfnisse an. Vielleicht denkst Du auch schon daran, ein Weihnachtsgeschenk selbst herzustellen.

Patchwork (Nähen)

ab Di, 17.10.2023

Kursnummer 232-209-18

Dr. Susanne Scholaen

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

18.00 Uhr - 19.30 Uhr

**5 Termine (10 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich**

Kursgebühr: € 40,00

Mitzubringen: einfache elektrische Nähmaschinen sind vorhanden, aber gerne auch eigene mitbringen!

Die Patchwork-Kunst hat eine alte Tradition. Häufig wurden gebrauchte Stoffe verwendet (etwa Kleidungsstücke, Bettzeug, Tischdecken). Es gibt eine Vielzahl von Techniken um Neues, wie Decken, Kissenüberzüge oder Wandbilder herzustellen. Wir entscheiden gemeinsam, was wir schaffen wollen. Du kannst gebrauchte Stoffe verwenden, Reste von anderen Nähprojekten oder neue Stoffe einkaufen und dir kreative Farbmuster einfallen lassen. Vielleicht kannst Du auch das eine oder andere Weihnachtsgeschenk selber herstellen.

Skat - die Königin unter den Kartenspielen für Anfänger und Fortgeschrittene

ab Di, 17.10.2023

Kursnummer 232-200-01

Jürgen Singler

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

19.00 Uhr - 21.00 Uhr

**12 Termine (32 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich**



Kursgebühr: € 36,00 (inkl. Seminarunterlagen)

Mitzubringen: gute Laune und Neugier und wer sich Notizen machen will: Block und Stift.

Skat wird aber überall auf der Welt gespielt und ist unabhängig von Alter und Geschlecht beliebt. Für den Kurs werden keine Vorkenntnisse benötigt. Gleichzeitig kommen auch Fortgeschrittene auf ihre Kosten. Das Unterrichtsmaterial wird vom Skatsport Verband Bodensee-Oberschwaben gestellt. Jeder Teilnehmer erhält ein Skatspiel und eine internationale Skat-Ordnung sowie alles, was zum Erlernen des Spiels nötig ist. Coach ist Jürgen Singler, Gründungsmitglied der Skat-Freunde Ehingen.



**Comic zeichnen –
Mangas und mehr (Herbstferien)
Ein Workshop für Kinder ab 8 Jahren**

ab Mo, 30.10.2023

Kursnummer 232-207-01

**Sonja Schnell
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
09.00 Uhr – 12.00 Uhr
2 Termine (8 Unterrichtseinheiten)**

Kursgebühr: € 24,00 inkl. Materialkosten

Mitzubringen: Konzeptpapier zum Ausprobieren, Skizzenblock (A4, A3), Bleistifte (HB-B), Faserschreiber oder Farbstifte, Schere und Kleber.

Wir wollen unsere eigene Comicfigur entwickeln. Du lernst die vielseitigen Darstellungsmöglichkeiten von Comicfiguren kennen. Was verändert sich durch Perspektive? Was machen Licht und Schatten mit meinem Comic? Wie stelle ich Bewegung dar? Ich zeige dir viele Tricks und Kniffe. Lass deine entwickelte Figur im Comic eine spannende Geschichte erleben. Wichtig ist eine gute Schlusspointe, damit die Geschichte mit einem Tusch schließt.



**Acrylmalen auf Keilrahmen
(Herbstferien)
für Kinder ab 8 Jahren**

Fr, 03.11.2023

Kursnummer 232-207-03

**Sonja Schnell
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
14.00 Uhr – 17.00 Uhr
1 Termin (4 Unterrichtseinheiten)**

Kursgebühr: € 18,00 (keine Ermäßigung möglich)

Mitzubringen: Malblock A3 und Bleistift, Radiergummi, Kleidung, die schmutzig werden kann, zum Beispiel altes Hemd. Acrylfarbe geht ganz schlecht aus der Kleidung. Ein Getränk und nach Bedarf etwas zum Essen.

Hast du Lust einmal ein Bild mit Acrylfarbe auf Keilrahmen zu malen? Du lernst den einfachen Umgang mit Acrylfarben und

malst dein Lieblingsmotiv. Es ist bald Weihnachten. Wie wäre es mit einem ganz persönlichem Bild? Mehr verrate ich nicht! Entweder du hast schon eine eigene Idee oder ich helfe dir bei der Ideenfindung und bringe Bildbeispiele und Vorschläge mit. Einen Keilrahmen (40x40 cm oder 30x40 cm), Farbe, Pinsel und Material bringt die Dozentin mit.

neu

Schauspielkurs (für Erwachsene)

ab Di, 07.11.2023

Kursnummer 232-203-01

Christina Beeck

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

18.30 Uhr – 20.00 Uhr

5 Termine (10 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 54,00

Wie arbeiten Schauspieler am Theater? Mit welchen Methoden versetzten sie sich in unterschiedlichste Rollen? Und wie schaffen sie es einen Text so zu sprechen, dass er natürlich auf der Bühne klingt, so als ob er ihnen gerade erst einfallen würde?

In diesem Kurs widmen wir uns der Wahrnehmung unseres Körpers. Wo liegen unsere persönlichen Bewegungsimpulse? Und was passiert mit unserem Gang, unserer Haltung, ja unserem ganzen Körperausdruck, wenn wir diese Impulse ganz bewusst verschieben? Wir assoziieren welche Eigenschaften und Persönlichkeiten wir mit den neuen Bewegungsimpulsen verbinden. Und schon sind wir mittendrin in der Gestaltung einer Rolle für die Bühne.

Aquarellieren: Der Baum – ein wesentliches Element der Landschaft

ab Mi, 08.11.2023

Kursnummer 232-207-10

Barbara Willar

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

17.00 Uhr – 20.00 Uhr

6 Termine (24 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 100,00

Mitzubringen: Aquarellfarben, Aquarellpinsel, Aquarellblock, Wassergefäß

Der Baum, das eigentliche Erscheinungsbild der Kulturlandschaft, ist in seiner Vielfältigkeit eine unerschöpfliche Quelle künstlerischer Darstellung. Das Charakteristische von Bäumen zu erfassen, die unterschiedlichen Wachstumsformen, Baumarten und Gruppierungen im Zusammenspiel mit den anderen Landschaftselementen zu begreifen, zu vereinfachen und sich dabei gestalterisch auf das Wesentliche zu beschränken, wird Thema dieses Kurses sein.

neu

Kooperationsangebot: Offenes Mal-Atelier „Pinsel & Farbe“

Bürgerhaus Oberschaffnei, Schulgasse 21, 3.OG

**Jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat
während der Schulzeit
17.00 – 19.00 Uhr**

Das Angebot ist kostenlos.

Wer gerne malt und dies noch lieber in Gesellschaft macht, trifft jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat auf Menschen mit dem gleichen Hobby.

Mitzubringen: diverse eigene Malutensilien
nach Bedarf: Farben, Pinsel, Keilrahmen/
Papier, Lappen, Spachtel ...

Weitere Infos:
www.lokale-agenda-ehingen.de



neu

Improvisationskurs (für Erwachsene) ab Mi, 08.11.2023 Kursnummer 232-203-02

**Christina Beeck
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
18.00 Uhr – 19.30 Uhr
5 Termine (10 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich**

Kursgebühr: € 54,00

Haben Sie Spaß an freiem Ausdruck? Oder würden Sie sich gerne frei ausdrücken, haben aber irgendwie Hemmungen? Haben Sie Freude daran, Geschichten zu erzählen und wären Sie am liebsten Teil davon? Dann sind Sie in diesem Improvisationskurs genau richtig. Der Spaß am Ausdruck steht hier im Vordergrund. In einem geschützten Rahmen und ohne Erwartungen können Sie sich in verschiedenen Übungen und kleinen Szenen ausprobieren.

3,2,1 ... Bühne frei!

neu



Dosengitarre bauen und spielen ab Fr, 10.11.2023 **(Groß-)Eltern/Kind-Angebot von 5-12 Jahren**

Kursnummer 232-208-01

**Martin Lang
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
3 Termine (8 Unterrichtseinheiten)**

Kursgebühr: € 39,00 pro Team

**Materialkosten: € 52,00 (Durch die verbindliche Anmeldung
wird ein Bausatz und ein 60-seitiges Liederheft bestellt) ►**

Mitzubringen: leere (Tomaten-)Konserven-Dose (Durchmesser ca. 7 cm, Länge 11 cm), Arbeitskittel

Martin Lang baut in seiner Freizeit schon seit vielen Jahren sehr individuelle Dosengitarren und möchte seine Freude am Selberbauen, Basteln und Musizieren an Jung und Alt weitergeben. Der Kurs kann als Opa/Oma-Enkel- oder Papa/Mama-Kind-Angebot gebucht werden und ist für Kinder ab 5 bis 12 Jahren geeignet.

**Brushlettering – Weihnachtsmotive
Mit dem Pinsel Worte zaubern**

Sa, 11.11.2023

Kursnummer 232-207-05

Cathy von Ulm

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

09.30 Uhr – 13.30 Uhr

1 Termin (5,33 Unterrichtseinheiten)

**Kursgebühr: € 54,00 inkl. Materialkosten
(keine Ermäßigung möglich)**

Weihnachten kommt schneller als man denkt. Lernen Sie Brushlettering kennen und gestalten Sie selbst schöne Weihnachtsgeschenke.

Das Zeichnen von Buchstaben mittels Pinselstift oder Pinsel, begeistert Jung und Alt. Wir setzen in diesem Kurs Wörter in Szene, erlernen als Grundstein das Brushlettering-Alphabet - damit Sie am Ende tolle Sprüche oder Namen tanzen lassen können! Der Pinselstift, der Brushpen oder der Pinsel, dienen dabei als Werkzeug. Mit dieser kreativen Technik können Sie Grußkarten, Poster oder Ihre Einkaufsliste mit Kreidestiften verschönern.

neu

**Brushlettering & Handlettering
Layout, Blending etc.**

Sa, 11.11.2023

Kursnummer 232-207-06

Cathy von Ulm

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

14.00 Uhr – 16.30 Uhr

1 Termin (3,33 Unterrichtseinheiten)

**Kursgebühr: € 54,00 inkl. Materialkosten
(keine Ermäßigung möglich)**

Sie haben bereits einen Hand- und/oder Brushletteringkurs absolviert? Und sich in schöner Schrift und Verzierung von Buchstaben und Sprüchen geübt? Im Fortgeschrittenen-Kurs zeigt Cathy von Ulm Ihnen, wie man ein gutes Layout erstellt und Verzierungen und Effekte wie das Blending gezielt einsetzt. Ob Wimpel oder Schattierungen – nach diesem Kurs haben Sie darin mehr Übung. Und Ihre Kunstwerke werden noch schöner.

neu

3D-Karten für Weihnachten und Nikolaus Sa, 02.12.2023

Kursnummer 232-207-09

Cathy von Ulm**Franziskanerkloster, Spitalstraße 30****09.30 Uhr – 12.00 Uhr****1 Termin (3,33 Unterrichtseinheiten)****Kursgebühr: € 52,00 inkl. Materialkosten****(keine Ermäßigung möglich)**

In diesem Kurs kreieren wir selbst gestaltete Postkarten. Mit einem Plottergerät entwerfen wir 3D-Karten und verschiedene Motive für Weihnachten. Der Kurs ist für alle, die gern Selbstgemachtes verschenken (oder selbst behalten wollen). Als letztes i-Tüpfelchen verziert ein Handlettering-Spruch die Karte. Am Ende des Kurses halten Sie Ihre Karten in der Hand und können zuhause weiter kreativ werden. Weihnachten kann kommen ...

**Basteln in der Adventszeit
für Kinder ab 6 Jahren**

Sa, 02.12.2023

Kursnummer 232-208-06

Sonja Schnell**Franziskanerkloster, Spitalstraße 30****09.30 Uhr – 12.00 Uhr****1 Termin (3,33 Unterrichtseinheiten)****Kursgebühr: € 12,00**

Mitzubringen: Bleistift, Farbstifte oder Faserschreiber, Schere und Kleber. Vielleicht auch kleine Schachteln von zuhause.

Es ist bald Weihnachten! Wir basteln und gestalten schöne, dekorative Dinge zu Weihnachten. Seid sicher, mit Euren selbst gemachten Dingen schenkt Ihr viel Freude. Das Kind sollte mit Schere und Kleber umgehen können. Bitte bei der Anmeldung Alter und Geschlecht des Kindes angeben.

neu

Szenisches Schreiben

ab Di, 09.01.2024

Kursnummer 232-203-03

Christina Beeck**Franziskanerkloster, Spitalstraße 30****18.30 Uhr – 20.00 Uhr****4 Termine (8 Unterrichtseinheiten)****wöchentlich****Kursgebühr: € 44,00**

Sie schreiben gerne eigene Texte? Oder Sie lesen gerne und fragen sich, wie man selbst zu kreativen Texten kommt? In diesem Kurs erlernen wir Methoden des szenischen Schreibens. Es geht darum, den inneren Kritiker, den jeder in sich trägt, zum Schweigen zu bringen und in einen intuitiv-kreativen Schreibprozess zu kommen. Die Schreibeinheiten werden durch praktische Übungen aus der Theaterarbeit immer wieder aufgelockert.

**Schreibwerkstatt – Biographie
auch für Einsteiger ohne Vorerfahrung****ab Fr, 19.01.2024**

Kursnummer 232-202-01

**Dr. Pia Daniela Schmücker
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
16.00 Uhr – 20.00 Uhr
2 Termine (10,67 Unterrichtseinheiten)****Kursgebühr: € 50,00**

Mitzubringen: Schreibzeug

In diesem Blockkurs geht es um mündliches und schriftliches Erinnern: Wie bin ich geworden, was und wer ich jetzt bin? Was waren Charakteristika meines Lebenslaufes mit den verschiedenen Zeitläuften? Wie hat sich der Ort, an dem ich jetzt lebe, verändert? An wen erinnere ich mich besonders aus meiner Jugend? Wir arbeiten an biographischen Szenen als Bausteinen biographischen Erzählens und Schreibens, in dem es darum geht, sich mit sich selbst und den Umständen zu versöhnen.

Termine: Fr 19.01.2024, 16.00 – 20.00 Uhr / Sa 20.01.2024, 09.00 – 13.00 Uhr

Geeignet für alle Altersklassen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Klöppeln in Ehingen

Klöppeln ist eine Handarbeitstechnik, bei der mittels Klöppeln (spindelförmige, meist aus Holz gefertigten „Spulen“) und dem daran aufgewickelten Garn verschiedenartige Spitzen gefertigt werden. „Valerie’s Klöppelstube“ ist inzwischen eine feste Institution an der Volkshochschule Ehingen. Immer wieder schafft es Waltraud Steeb tolle neue Dozentinnen und Dozenten nach Ehingen zu holen und ein überregionales Publikum anzusprechen.

Die meisten Kurse finden an drei aufeinander folgenden Tagen statt:

Tag 1: 14.00 Uhr–18.15 Uhr

(auch weitere Anreisen sind so möglich)

Tag 2: 09.00 Uhr–18.15 Uhr (inkl. Pausen)

Tag 3: 09.00 Uhr–12.00 Uhr

(Abreise am gleichen Tag ist möglich)

Monatliches Klöppeln in Valeries Klöppelstube am Montagnachmittag

ab Mo, 09.10.2023

Kursnummer 232-209-01

**Waltraud Steeb
Klöppelstube Familie Steeb
Gymnasiumstraße 21/2
14.00 Uhr – 17.00 Uhr
5 Termine (20 Unterrichtseinheiten)**

**Kursgebühr: € 10,00 pro Nachmittag
(keine Ermäßigung möglich)**

Mitzubringen: falls vorhanden Klöppelzubehör. Es können ggf. Materialkosten dazukommen.

In diesen Kursen werden die Klöpplerinnen und Klöppler an ihren Arbeiten begleitet. Neue Muster und Techniken können hierbei auch erlernt werden. Montags, dienstags und mittwochs findet das Klöppeln von 14.00 bis 17.00 Uhr statt. Dienstags zusätzlich von 19.00–22.00 Uhr. Die genauen Termine sind bei der Dozentin zu erfragen: w.steeb@gmx.de.

Blüten aus Edelstahl und Angelschnur sowie Schwälmer-Stickerei

ab Fr, 27.10.2023

Kursnummer 232-209-14

**Bettina Renn
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
ab 14.00 Uhr**

3 Termine (22 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 95,00 (keine Ermäßigung möglich)

In der Schwälmer-Stickerei werden traditionelle Motive wie Tulpe, Herz, Kreis, Vase und Körbchen durch Ausziehen einzelner Fäden und Füllen mit verschiedenen Stickstichen verziert. Blätter, Ranken und Hohlsäume vereinen alles zu einem harmonischen Ganzen.

Schmuck aus Edelstahldraht ist hauchzart und überzeugt durch Glanz, Transparenz und Festigkeit. Blüten als Brosche, Ohrring oder Collier – dieses dynamische Material eröffnet vielseitige Möglichkeiten. In Kombination mit verschiedenfarbiger Angelschnur entstehen einzigartige Schmuckstücke.

Schmuck aus Roßhaar auf der Jatte

ab Mi, 21.02.2024

Kursnummer 232-209-02

**Waltraud Steeb
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
ab 14.00 Uhr
3 Termine (22 Unterrichtseinheiten)**

Kursgebühr: € 95,00 (keine Ermäßigung möglich)



Mitzubringen: falls vorhanden Jatte mit Zubehör. Es können ggf. Materialkosten dazukommen.

Das Klöppeln oder auch Flechten von Pferdeschweifhaaren ist eine alte deutsche Tradition. Schmuck aus Pferdeschweifhaaren hat den Vorteil, dass es ein leichtes, angenehm zu tragendes Naturprodukt ist. Wie auch das Menschenhaar, ist Rossschweifhaar sehr strapazierfähig. Es gibt wieder viele neue Muster. In diesem Kurs sind sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene willkommen.

Materialkosten werden direkt im Kurs gezahlt.

Weiterer Termin:

Kursnummer 232-209-06

ab Fr, 23.02.2024

Waltraud Steeb

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

ab 14.00 Uhr

3 Termine (22 Unterrichtseinheiten)

Schmuck aus Edelstahlraht auf der Jatte

ab Mi, 23.02.2024

Kursnummer 232-209-10

Irmgard Ruß, Ingeborg Braig

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

ab 14.00 Uhr

3 Termine (22 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 95,00 (keine Ermäßigung möglich)

Schmuck aus Edelstahlraht ist hauchzart und überzeugt durch Glanz, Transparenz und Festigkeit. Blüten als Brosche, Ohrring oder Collier: dieses dynamische Material eröffnet vielseitige Möglichkeiten. Irmgard Ruß zeigt Ihnen neue Muster. Ingeborg Braig zeigt Ihnen die ungarische Knüpfttechnik.

Kooperationsangebot: Offener Handarbeitstreff „Wolle & Garn“

Bürgerhaus Oberschaffnei, Schulgasse 21

Jeden Dienstag während der Schulzeit 09.00 - 11.00 Uhr

Das Angebot ist kostenlos.

Beim gemütlichen Kaffeeplausch wird gestrickt, gehäkelt und gestickt. Hier werden Ideen und Muster ausgetauscht.

Wolle und Zubehör sind von den Teilnehmenden selbst mitzubringen. Gerne können auch angefangene Objekte mitgebracht werden.

Weitere Infos:

www.lokale-agenda-ehingen.de



Töpfern in Ehingen

Als Töpferei wird eine Technik zur Herstellung von Keramik bezeichnet, bei der Gegenstände aus Ton oder Lehm geformt, getrocknet, dekoriert und gebrannt werden, wodurch die Endprodukte hart und teilweise wasserundurchlässig werden. Die Töpferwerkstatt der vhs Ehingen mit Anne Linder erfreut sich seit vielen Jahren großer Beliebtheit.

Grundtechniken der Keramik

ab Do, 14.09.2023

Kursnummer 232-208-03

Anne Linder

Grundschule im Alten Konvikt,

Kollegiengasse 2, Töpferraum

19.00 Uhr – 21.30 Uhr

5 Termine (16,67 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 54,00

Materialkosten: im Kurs zu zahlen

Ton, dieses schier unendlich formbare, kühle Material, hat schon vor vielen Jahrtausenden die Menschen angeregt, nützliche und schöne Dinge zu formen. Gebrannt strahlt das fertige Objekt die Wärme des Ofens aus. Wird es zudem glasiert, gibt die glänzend-glatte Oberfläche dem Werkstück eine leuchtende Farbigkeit. Die Keramikerin Anne Linder führt sie in die Techniken der Keramik-kunst ein und verhilft Ihnen zu ersten Erfolgen. Nach Besuch dieses Kurses können Sie an der offenen Töpferwerkstatt teilnehmen.



Vogelhäuser und anderes

ab Fr, 15.09.2023

Kursnummer 232-208-05

Anne Linder

Grundschule im Alten Konvikt,

Kollegiengasse 2, Töpferraum

15.00 Uhr – 16.30 Uhr

5 Termine (10 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 48,00 für 1 Elternteil + 1 Kind inkl. Material & Brennen (keine Ermäßigung möglich)

Mitzubringen: Schürze

Ton ist nicht nur ein schönes Material, es lässt sich damit auch vieles mit einer individuellen Note kreieren. Für den Garten und Außenbereich lassen sich so etwa wunderschöne Vogelbäder und vieles mehr selbst herstellen! Ist das nicht ein Traum? Mit Anne Linder können Sie ihn sich verwirklichen: Sie und Ihre Kinder (ab 8 Jahre) bekommen Anleitungen und Ideen, mit diesem wunderbar weichen Material zu arbeiten.

**Offene Töpferwerkstatt –
montags und dienstags**

ab Mo, 09.10.2023

Kursnummer 232-208-02

**Anne Linder
Grundschule im Alten Konvikt,
Kollegiengasse 2, Töpferraum
19.00 Uhr – 21.00 Uhr**

**Kursgebühr: € 10,00 Teilnehmerbeitrag pro Kursabend bitte
am Abend direkt bei der Kursleiterin entrichten.**

Sie haben einen vhs-Töpferkurs besucht und Sie lässt die Faszination an diesem kühl-geschmeidigen und unendlich variablen Material nicht los? Dann kommen Sie ins offene Töpferatelier. Es richtet sich an alle, die gerne ihre eigenen Ideen und Vorstellungen umsetzen wollen. Die gut ausgestattete vhs-Töpferwerkstatt steht Ihnen jeweils am Montag (19–21 Uhr), Dienstag (19–21 Uhr) bei einer Mindestteilnehmerzahl von drei Personen zur Verfügung. Die Keramikerin Anne Linder gibt fachliche Tipps und Beratung.

Zur Terminabsprache wenden Sie sich bitte an die vhs-Geschäftsstelle unter Telefon 07391 503-503.

Voraussetzung ist der Besuch eines Kurses bei der vhs Ehingen, bei dem Sie die Grundlagen der Keramikarbeit erlernt haben.



**Mit Ochs und Esel –
Kinder und Eltern bauen zusammen
eine Weihnachtskrippe
für Kinder ab 6 Jahren**

ab Do, 09.11.2023

Kursnummer 232-208-04

**Anne Linder
Grundschule im Alten Konvikt,
Kollegiengasse 2, Töpferraum
17.30 Uhr – 19.00 Uhr
4 Termine (8 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich**

**Kursgebühr: € 48,00 für 1 Elternteil + 1 Kind inkl. Material &
Brennen (keine Ermäßigung möglich)**

Mitzubringen: Schürze

Die eigene Krippe herstellen! Ist das nicht ein Traum? Mit Anne Linder können Sie ihn sich verwirklichen: Sie und Ihre Kinder bekommen Anleitungen und Ideen, mit diesem wunderbar weichen Material zu arbeiten. So gestalten Sie Ihre eigene Krippe.



Gesundheit

neu



Stressprävention (krankenkassengefördert)

individuell buchbar

Kursnummer 232-300-03

Julia Windisch, Steve Windisch
Onlinekurs

Kursgebühr: € 149,00 (keine Ermäßigung möglich)

Unsichere Zeiten, ein forderndes Umfeld, Gedankenkreisen und körperliche Reaktionen? Möchten Sie lieber mit Freude und Leichtigkeit in den Tag starten und abends noch Energie für die eigenen Bedürfnisse haben?

Dieser zertifizierte Online-Kurs zeigt Ihnen einen gesunden Umgang mit Stress. Sie lernen, Ihren Körper und Geist wieder in Balance zu bringen. So können Sie gelassener mit schwierigen Situationen umgehen und sie schrittweise verändern.

In 8 Wochen durchlaufen Sie 32 Videolektionen und bauen Ihre Stresskompetenz auf. Ein umfangreiches Arbeitsheft und Meditationen unterstützen Ihren Fortschritt.

neu



Brainpower – das Fitnessprogramm fürs Gehirn

individuell buchbar

Kursnummer 232-300-11 (Anfänger)

Kursnummer 232-300-12 (Fortgeschrittene)

Markus Wachter
Onlinekurs

Kursgebühr: € 39,00 (keine Ermäßigung möglich)

Ziel des Trainings ist die Steigerung der individuellen Hirnleistungsfähigkeit. Zusätzlich werden Koordination, Gleichgewicht und Orientierung verbessert. Dies geschieht durch herausfordernde Bewegungsaufgaben, welche die motorischen Anforderungen, die kognitiven Fähigkeiten und das Sinnessystem umfassend trainieren. Für Starter und Fortgeschrittene gibt es die passenden Trainingseinheiten. Hierbei sind Sie zeitlich unabhängig und können nach Bedarf die Übungen beliebig oft durchführen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie das Starterpaket oder den Fortgeschrittenen-Kurs buchen wollen. Die Übungen stehen Ihnen nach Freischaltung bis Semesterende zur Verfügung. Mehr Informationen auf www.vhs-ehingen.de

Eine vhs digital-Kooperation mit der Volkshochschule Biberach.



Vortrag: Kinder in Balance – und die Kraft des Raumes (Feng Shui)

Di, 26.09.2023

Kursnummer 232-300-04

Cornelia Schmid

Onlinevortrag

19.00 Uhr – 20.30 Uhr

1 Termin (2 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 15,00 (keine Ermäßigung möglich)

Welches Umfeld benötigt ein Baby, Kleinkind oder Schulkind eigentlich, um sich optimal entwickeln zu können? Um kreativ zu sein, die Welt entdecken zu wollen, konzentriert zu basteln, zu malen oder auch Hausaufgaben zu erledigen?

Die Raumgestaltung, spielt für diese Punkte eine große Rolle (Farben, Dekoration, Störfelder etc.). Auch beeinflusst sie, ob ein Kind ruhig schläft oder nachts häufig wach wird.

Im Onlinevortrag erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie ein Kinderzimmer harmonisch und einladend gestalten können.

neu



Vortrag: Gesund und erholsam schlafen

Di, 10.10.2023

Kursnummer 232-300-05

Corinna Steger

Onlinekurs

18.00 Uhr – 20.30 Uhr

1 Termin (3,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 12,00 (keine Ermäßigung möglich)

Schlaf ist unsere Energietankstelle, stärkt unser Immunsystem und ist essentiell für einen guten Tag. Schlafprobleme sind vielfältig und individuell – und doch können wir einiges dafür tun um besser zu schlafen und erholt aufzuwachen. In diesem Vortrag ergründen wir die Ursachen für schlechten Schlaf, lernen den persönlichen Schlaftyp kennen und sprechen über natürliche Schlafstrategien. Sanfte Bewegungen und Atemtechniken runden den Abend ab und laden gemeinsam mit den zahlreichen Tipps zum direkten Umsetzen im Alltag ein.

Weiterer Termin:

Kursnummer 232-300-08

Di, 09.01.2024

18.00 Uhr – 20.30 Uhr

1 Termin (3,33 Unterrichtseinheiten)

neu

Vortrag: Ein Bandscheibenvorfall kommt nicht von alleine

Di, 17.10.2023

Kursnummer 232-300-06

Dr. Sabine Ott-Oechsle
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30,
Ernst und Anna Rumler-Saal
19.00 Uhr – 20.15 Uhr
1 Termin (1,67 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: kostenfrei

Starke Rückenschmerzen, Taubheit im Bein oder sogar bis zum Fuß? Das kann auf einen Bandscheibenvorfall hinweisen. Im Durchschnitt hat jeder Vierte über 40 mindestens einmal einen Bandscheibenvorfall. Die Neurologin Dr. Ott-Oechsle zeigt vermeidbare Ursachen auf (Bewegungsmangel, Haltungsfehler u.a.), erklärt anschaulich alle Behandlungsmöglichkeiten, inklusive der OP, und schlägt verschiedene Methoden eines alltagstauglichen Eigentrainings vor. Für alle Betroffenen und Menschen mit Nacken- und/oder Rückenschmerzen.

Anmeldung erforderlich.

neu

Vortrag: Alterserkrankungen am Auge

Fr, 10.11.2023

Kursnummer 232-300-10



Dr. Martin Leitritz, Dr. Matthias Dias Blak
Onlinekurs
15.00 Uhr – 16.30 Uhr
1 Termin (3,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: kostenfrei

Viele ältere Menschen leiden an Augenerkrankungen: grauer und grüner Star, Makuladegeneration etc. Während die Behandlung von grünem und grauem Star in der Medizin relativ unproblematisch ist, stellt besonders die feuchte Makuladegeneration eine große Herausforderung dar. In den letzten Jahren sind hier entscheidende Behandlungsmöglichkeiten entwickelt worden, die viele Menschen vor der Erblindung schützen. Die Referenten befassen sich vorwiegend mit den Erkrankungen im mittleren und höheren Lebensalter und schildern die Möglichkeiten der medikamentösen sowie chirurgischen Behandlung.

Eine vhs digital-Kooperation mit der Volkshochschule Biberach und der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg.

neu

Mein Darm & ich – Vortrag über Darmgesundheit

Di, 12.12.2023

Kursnummer 232-300-07

Julia Hertenberg
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30,
Ernst und Anna Rumler-Saal
19.00 Uhr – 20.00 Uhr
1 Termin (1,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 8,00 (keine Ermäßigung möglich)

Der Darm gilt als Schlüssel zum Wohlbefinden. Doch viele Menschen spüren, dass da bei ihnen etwas durcheinandergeraten ist.

Möchten Sie wissen, wie Sie Ihren Darm in Schwung bringen, das Immunsystem stärken, Blähungen vermeiden, Entzündungen und Bakterienfehlbesiedelungen ausgleichen können? In diesem Vortrag geht es um unseren Darm und wie wir es durch natürliche Lebensmittel schaffen, ein Gleichgewicht herzustellen.

Anmeldung erforderlich.

neu

Vortrag: Hab ich eigentlich wirklich Hunger?

Di, 23.01.2024

Kursnummer 232-300-09

Julia Hertenberg
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30,
Ernst und Anna Rumler-Saal
19.00 Uhr – 20.00 Uhr
1 Termin (1,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 8,00 (keine Ermäßigung möglich)

In einer Zeit, in der wir stets und ständig alles essen und snacken können, wonach das Herz begehrt, verliert sich oft leider auch das Gespür für den eigenen Körper.

Wann habe ich wirklich Hunger und wann ist es nur der Appetit auf etwas? Oder habe ich einfach nur Durst? Und was täte mir jetzt eigentlich gut? Was bedeutet Essen für mich?

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie dem auf die Spur kommen können.

Anmeldung erforderlich.

NEU!

Jedes Semester haben wir
sowohl bereits bekannte
und beliebte als auch neue
Kurse im Programm.

Wald, Wiese und Garten



Herbstwanderung **„Bunt sind schon die Wälder...“**

Mi, 11.10.2023

Kursnummer 232-300-50



Wiebke Fischer

Parkplatz Lautertalhalle Lauterach

14.00 Uhr – 17.00 Uhr

1 Termin (4 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: Teilnahme kostenfrei

Für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren. Bitte keine Hunde mitbringen.

Anmeldung unter Telefon 07391 4346 oder unter Telefon 07391 503-503. Bei Verhinderung ist zwingend eine Abmeldung bei der Dozentin erforderlich.



Kräuterapotheke **aus dem eigenen Garten**

Do, 12.10.2023

Kursnummer 232-300-51

Tanja Graf

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

18.30 Uhr – 21.00 Uhr

1 Termin (3,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 14,00

Mitzubringen: Schreibzeug

Welche Kräuter haben welche Heilwirkungen? Was pflanze ich wo? Wie entfalten Kräuter ihr Potential? Wann ernte ich was? Und wie verwerte ich meine Kräuter? Zusammen mit der Heilpflanzenpädagogin Tanja Graf werden diese und andere Fragen erörtert und besprochen.



Waldbaden für Erwachsene

Fr, 20.10.2023

Kursnummer 232-300-52

Tanja Moll

Parkplatz bei den Viehweiden am Stoffelberg

15.00 Uhr – 18.00 Uhr

1 Termin (4 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 17,00

Mitzubringen: dem Wetter angepasste Kleidung, gutes und sicheres Schuhwerk, Getränke, evtl. Essen, evtl. Mückenschutz, Zeckenschutz, Hunde dürfen zuhause bleiben.



Waldbaden ist eine in Japan anerkannte Präventionsmethode und die gesundheitsfördernde Wirkung in verschiedenen Studien nachgewiesen. Stoffe in der Waldluft aktivieren das Immunsystem, senken den Blutdruck, den Blutzuckerspiegel und die Stresshormone. Wer bewusst und lange Zeit im Wald verbringt, gewinnt Abstand zum Alltag, ist entspannter, optimistischer, klarer und fokussierter. Durch unterschiedliche Achtsamkeits- und Meditationsübungen zentrieren wir uns und finden gestärkt zurück ins Hier und Jetzt.

Bei Anmeldung bitte Telefonnummer angeben!



Kindergeburtstag Waldbaden für Kinder zwischen 6 und 11 Jahren

Sa, 21.10.2023

Kursnummer 232-300-53



Tanja Moll

Parkplatz bei den Viehweiden am Stoffelberg

14.30 Uhr – 17.30 Uhr

1 Termin (4 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 95,00

Den Kindergeburtstag mal ganz anders erleben: draußen im Wald, an der frischen Luft, rumtollen, entdecken, Spaß haben. Mit Tanja Moll geht es raus in die Natur. Sie zeigt euch den Wald einmal von einer ganz anderen Seite. (Bei Wind und Wetter – ausgenommen extreme Witterungsverhältnisse.)

Für 6 bis 10 Kinder und eine Begleitperson. Weitere Infos und Terminabsprachen unter Telefon 07391 503-502 oder per Mail bei j.schroeder@ehingen.de



Heilpflanzen in der Erkältungszeit

Di, 14.11.2023

Kursnummer 232-300-54

Tanja Graf

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

18.30 Uhr – 21.00 Uhr

1 Termin (3,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 15,00

Mitzubringen: Geschirrtuch, Schal, ein kleines Schraubglas, Schreibzeug

Gerade bei Erkältungen kann die Behandlung mit Heilpflanzen den Heilungsprozess unterstützen und beschleunigen. Die vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten und ihre wohltuende Wirkung stellt Ihnen die erfahrene Kräuterpädagogin Tanja Graf anhand von Rezepten und praktischen Beispielen für Tees, Tinkturen, Salben und Wickeln vor. Außerdem erhalten Sie zahlreiche interessante Tipps wie man die Wildkräuter richtig sammelt, zubereitet und konserviert, damit sie ihre Gesundheitswirkung optimal entfalten.

Geschenkideen mit Kräutern und ätherischen Ölen

Di, 21.11.2023

Kursnummer 232-300-55

Tanja Graf

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

18.30 Uhr – 21.00 Uhr

1 Termin (3,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 20,00

Mitzubringen: 4 Marmeladengläser, eventuell ätherisches Öl nach Vorliebe

Was gibt es Schöneres als gesunde, nachhaltige und sinnvolle Geschenke, die auch noch selbstgemacht sind? In diesem Kurs werden aus Kräutern, Blüten und ätherischen Ölen Kräuterlikör und Wildkräutersalz, Badepraline und Hautpeeling hergestellt. Zum Verschenken für die Liebsten oder einfach, um sich selbst eine Freude zu machen. Die verwendeten Kräuter und ätherischen Öle, ihre Wirkweisen und Inhaltsstoffe werden besprochen. Das Skript enthält viele weitere liebevolle Geschenkideen und Kräuterrezepte.



Winterwanderung „Es schneielet, es beielet, es got en kalter Wind...“

Mi, 31.01.2024

Kursnummer 232-300-56



Wiebke Fischer

Informationszentrum Dächingen

Bruder-Johannes-Straße 2

14.00 Uhr – 17.00 Uhr

1 Termin (4 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: Teilnahme kostenfrei

Für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren. Bitte keine Hunde mitbringen.

Anmeldung unter Telefon 07391 4346 oder unter Telefon 07391 503-503. Bei Verhinderung ist zwingend eine Abmeldung bei der Dozentin erforderlich.

**Gesundheits-
Dozenten (m/w/d)**

GESUCHT!

Wenn Sie Interesse an einer
Dozententätigkeit haben,
melden Sie sich bitte bei
und unter 07391 503-502.

Entspannung und Konzentration

neu



Entspannungsübungen für Kinder von 8 bis 11 Jahren

ab Fr, 06.10.2023

Kursnummer 232-301-01

Iris Widmann-Eisele
Grundschule im Alten Konvikt,
Kollegiengasse 2, Festsaal
14.00 Uhr – 14.45 Uhr
4 Termine (4 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 17,00

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Schlappchen, großes Handtuch, Getränk

Schon Kinder sind heutzutage allerlei Stress ausgesetzt, etwa in der Schule. In diesem Kurs lernen die Kinder altersgerechte Entspannungsübungen, um ihre gestressten Köpfe wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Wer sich entspannen kann, ist ausgeglichener und selbstbewusster. Und wer sich gut konzentrieren kann, ist kreativer und lernt leichter.

MBSR - nach Jon Kabat Zinn Stressbewältigung durch Achtsamkeit

ab Mi, 11.10.2023

Kursnummer 232-301-06

Dieter Mertel
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
19.00 Uhr – 21.30 Uhr
9 Termine (34,67 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 395,00 (keine Ermäßigung möglich)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, großes Handtuch, Meditationskissen (wenn vorhanden), Decke, warme Socken, Getränk

Das achtwöchige Programm zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit wurde von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt. Die Kombination aus Achtsamkeitsmeditation, leichten Yoga-Übungen und dem Erfahrungsaustausch zeigte sich als heilsame Intervention bei Menschen mit körperlichen, seelischen und chronischen Leiden.

Als das bisher am besten wissenschaftlich erforschte Achtsamkeitstraining wird MBSR heute mit großem Erfolg weltweit in zahlreichen Kliniken, Bildungseinrichtungen und Unternehmen praktiziert.



Termine:

**11.10. / 18.10. / 25.10. / 08.11. / 15.11. / 22.11. / 29.11. / 06.12. +
Samstag, 25.11. von 10.00 – 16.00 Uhr**

Mehr Infos unter www.vhs-ehingen.de

Infoabend zu MBSR

Mi, 27.09.2023

Kursnummer 232-301-05

Dieter Mertel

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Ernst und Anna Rumler-Saal

19.00 Uhr – 20.00 Uhr

Kursgebühr: kostenfrei, aber Anmeldung erforderlich

neu

Achtsam in den Tag starten mit leichter Gymnastik

ab Sa, 14.10.2023

Kursnummer 232-301-10

Tanja Tonelli

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

09.30 Uhr – 11.30 Uhr

2 Termine (5,33 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 23,00

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Matte, großes Handtuch, Getränk, warme Socken und Jacke/Decke/Kissen für den Entspannungsteil

Am ersten Kurstag wollen wir uns damit beschäftigen: Was ist Achtsamkeit? Was bringt sie mir? Wie bringe ich Achtsamkeit in meinen Alltag?

Am zweiten Kurstag sprechen wir über Themen wie: Was ist Stress? Wie kann ich dem begegnen? Inwiefern spielen meine Gedanken und Emotionen dabei eine Rolle? Wir machen jeweils achtsame Wahrnehmungs- und Atemübungen. Bei leichter Gymnastik hören wir auf und in unseren Körper und schließen mit einem Entspannungsteil am Boden. Ein optimaler Start in den Tag – und das Wochenende kann kommen.

NEU!

Jedes Semester haben wir sowohl bereits bekannte und beliebte als auch neue Kurse im Programm.

„Mir ist oft alles zu viel“**ab Mo, 16.10.2023****Autogenes Training und Stressbewältigung**

Kursnummer 232-301-11

Ulrike Burkhardtsmayer
Grundschule im Alten Konvikt,
Kollegiengasse 2, Festsaal
20.00 Uhr – 21.30 Uhr
4 Termine (8 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 58,00 (keine Ermäßigung möglich)

Mitzubringen: Schreibmaterial

Bleiben Sie auch in herausfordernden Zeiten bei Kräften: Hier geht es um Sie und was an stressigen Tagen und in stressigen Situationen helfen kann. Autogenes Training (hilfreich bei Verspannungen, Schlafstörungen, Unruhe, Rücken- und Kopfschmerzen), moderne Stressbewältigungsmethoden, Hintergründe, hilfreiche und wohltuende Übungen und viele Inspirationen für mehr Lebenslust und Lebenskraft warten in diesem Kurs auf Sie.

neu

Mit Klängen zur Ruhe kommen**ab Fr, 17.11.2023**

Kursnummer 232-301-15

Marieluise Muttscheller
Grundschule im Alten Konvikt,
Kollegiengasse 2, Festsaal
19.15 Uhr – 20.45 Uhr
3 Termine (6 Unterrichtseinheiten)
2-wöchentlich

Kursgebühr: € 26,00

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen, dicke Socken

In dem Kurs sind Sie eingeladen, verschiedene angenehme Klänge tiefer kennenzulernen, die Ihnen erlauben, loszulassen, aufzutanken und sich zu stärken. Der Kurs beginnt mit einer leichten körperlichen Bewegungseinheit und schließt dann die Entspannungsphase im Liegen an, begleitet vom Klang eines Mono-Chords, einer Ocean-Drum oder mehreren Klangschalen. Zum Ausklang findet eine kurze Austauschrunde statt.

Jahres-Abschluss-Meditation

Di, 19.12.2023

Kursnummer 232-301-12

Ulrike Burkhardtsmayer
Grundschule im Alten Konvikt,
Kollegiengasse 2, Festsaal
18.30 Uhr – 20.30 Uhr
1 Termin (2,67 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 20,00 (keine Ermäßigung möglich)

Mitzubringen: Buntstifte, Papier, Decke, Flasche stilles Wasser, Kraftgegenstand und kleines Instrument (falls vorhanden)

Achtsam und dankbar beschließen wir das Jahr 2023, lassen Altes, Verbrauchtes und Belastendes darin zurück. Unsere wertvollen Erfahrungen und Erinnerungen nehmen wir mit, tragen sie als fruchtbare Samen weiter ins neue Jahr und bringen sie zum Keimen. In Bewusstsein und Vertrauen laden wir das Kommende und Positive für 2024 ein, bereiten uns auf neues Wirken vor und bringen es mit guten Wünschen und Bildern auf den Weg. Wer möchte bringt gerne ein Musikinstrument (Rassel, Trommel, oder ähnliches) mit.

Wohltuende Stressbewältigung und Progressive Muskelentspannung

ab Mo, 08.01.2024

Kursnummer 232-301-13

Ulrike Burkhardtsmayer
Grundschule im Alten Konvikt,
Kollegiengasse 2, Festsaal
20.00 Uhr – 21.30 Uhr
4 Termine (8 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 58,00 (keine Ermäßigung möglich)

Mitzubringen: Schreibmaterial

Mal wieder ganz entspannt sein im Hier und Jetzt: Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson kann Sie dabei unterstützen, wieder in Balance zu kommen und Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Diese wirkungsvolle Methode hilft unter anderem bei anhaltendem Stress, bei psychosomatischen Beschwerden, bei Schlafstörungen, Nervosität, Verspannungen, Rücken- und Kopfschmerzen. Zusätzlich gewinnen Sie neue Erkenntnisse zu modernen Stressbewältigungsmethoden.

Atem & Bewegung – nach Prof. Ilse Middendorf

ab Fr, 10.11.2023

Kursnummer 232-301-20

**Hildegard Jocham
Grundschule im Alten Konvikt,
Kollegiengasse 2, Festsaal
17.15 Uhr – 18.45 Uhr
6 Termine (12 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich**

Kursgebühr: € 54,00

Mitzubringen: Sportkleidung, kleines Kissen, Decke, warme Socken, Sportmatte, Getränk

Unser natürlicher Atemrhythmus gerät in diesen Zeiten schnell aus dem Gleichgewicht. Die Folge sind oft Muskelverspannungen, Rücken und Gelenkbeschwerden, depressive Verstimmungen, Nervosität, Erschöpfung und schlechter Schlaf. Entdecken Sie Ihren eigenen Atem mit seinem gesunden natürlichen Rhythmus. Schöne weiche Übungen wecken die Selbstheilungskräfte, stabilisieren die Gesundheit und bringen die Gedanken zur Ruhe.

Weiterer Termin:

Kursnummer 232-301-21

ab Fr, 12.01.2024

**17.15 Uhr – 18.45 Uhr
4 Termine (8 Unterrichtseinheiten)
Kursgebühr: € 36,00**

Tai Chi am Morgen

ab Mi, 04.10.2023

Kursnummer 232-301-30

**Ute Kammel
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
07.00 Uhr – 08.00 Uhr
10 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich**

Kursgebühr: € 57,00

Mitzubringen: Sportkleidung, warme Socken oder Gymnastikschuhe

Die langsamen, fließenden Übungen im Tai Chi fördern Beweglichkeit und Ausdauer sowie Gleichgewicht und Koordination, steigern das Wohlbefinden und stärken das Immunsystem – für mehr Lebensenergie. Sie starten dadurch mit mehr Ruhe und Gelassenheit in den Tag!

Qi Gong

ab Mi, 04.10.2023

Kursnummer 232-301-31

Ute Kammel

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

08.15 Uhr – 09.30 Uhr

10 Termine (16,67 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 71,00

Mitzubringen: Sportkleidung, warme Socken oder Gymnastikschuhe

Sanfte fließende Bewegungen lockern den Körper. Bewusstes Atmen unterstützt die Körperwahrnehmung und stärkt den Energiefluss (Qi). Qi Gong verbessert die Körperhaltung, dient dem Stressabbau, fördert die Gelassenheit und harmonisiert Körper, Geist und Seele. Bitte beachten Sie, dass eine vorherige Rücksprache mit Ihrem Arzt sinnvoll ist, wenn Sie unter körperlichen Beschwerden leiden



Duft-Qi-Gong

ab Do, 05.10.2023

Kursnummer 232-301-32

Ute Kammel

Onlinekurs

08.00 Uhr – 09.00 Uhr

10 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 57,00

Bereithalten: bequeme Kleidung, warme Socken oder Gymnastikschuhe

Duft-Qi-Gong ist eine alte Methode zur Entspannung, Entgiftung und Harmonisierung des Körpers. Bei regelmäßigem Üben stellt sich ein körperlicher Wohlgeruch ein. Der Körper scheidet verbrauchtes Qi aus und nimmt frische Energie auf. Zum anderen ist Duft auch eine buddhistische Metapher für Leere, einen ruhigen, nicht abschweifenden Geist.

Finger-Qi-Gong

ab Mo, 09.10.2023

Kursnummer 232-301-33

Sylvia Cittlau

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

17.30 Uhr – 18.15 Uhr

6 Termine (6 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 26,00

Mitzubringen: bequeme Kleidung, bequeme Schuhe oder warme Socken, Sitzkissen ▶

Finger-Qi-Gong stärkt die Koordinations-, Konzentrations- und Denkfähigkeit, Nerven- und Muskelzellen und unsere inneren Organe, den Stoffwechsel und aktiviert den Lymphfluss. Sie lernen im Kurs unter anderem Fingerübungen und Handmassagen in einfacher Form.

Qi Gong am Abend

ab Di, 10.10.2023

Kursnummer 232-301-34

Ute Kammel

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

19.30 Uhr – 20.45 Uhr

**10 Termine (16,67 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich**

Kursgebühr: € 71,00

Mitzubringen: Sportkleidung, warme Socken oder Gymnastikschuhe

Sanfte fließende Bewegungen lockern den Körper. Bewusstes Atmen unterstützt die Körperwahrnehmung und stärkt den Energiefluss (Qi). Qi Gong verbessert die Körperhaltung, dient dem Stressabbau, fördert die Gelassenheit und harmonisiert Körper, Geist und Seele. Bitte beachten Sie, dass eine vorherige Rücksprache mit Ihrem Arzt sinnvoll ist, wenn Sie unter körperlichen Beschwerden leiden.

Yoga

neu

Kinderyoga in Frankenhofen für Kinder von 6 bis 10 Jahren

ab Mi, 04.10.2023

Kursnummer 232-301-50

Sandra Bachmann

**Gymnastikhalle Grundschule Frankenhofen,
Augustenhöhe 36**

16.30 Uhr – 17.30 Uhr

**4 Termine (5,33 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich**

Kursgebühr: € 23,00

Mitzubringen: Yoga/Sportmatte, Decke, Kissen, Getränk

Beim Kinderyoga geht es vor allem um Spaß, Entspannung und Fantasie. Die Kinder können zur Ruhe kommen und ganz sie selbst sein. Der sportliche Aspekt steht nicht an vorderster Stelle. Die Asanas werden daher spielerisch, oft anhand von Tieren, ausgeübt und in Geschichten oder Kinderlieder eingebunden. Komme mit auf lustige Abenteuerreisen, verwandle dich in wilde Yogatiere oder lerne magische Wesen kennen.

neu

Eltern-Kind-Yoga Workshop in Frankenhofen

Sa, 11.11.2023

Kursnummer 232-301-51



Sandra Bachmann

**Gymnastikhalle Grundschule Frankenhofen,
Augustenhöhe 36**

13.30 Uhr – 15.30 Uhr

1 Termin (2,67 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 13,00

Mitzubringen: Decke, Kissen, pro Kind und pro Elternteil eine Matte, Getränk und Snack

Yoga mit Kind - Zeit für Sie und Ihren Nachwuchs. Durch das gemeinsame Üben verbinden wir uns wieder miteinander. Es werden Geschichten gesponnen und wir gehen auf abenteuerliche Reisen. In diesen zwei Stunden sind wir Partner und genießen die Zeit miteinander. Und zwischendurch stärken wir uns in einer kleinen Pause. Am Ende wird bei schönen Fantasiereisen, Meditationen und gegenseitigen Massagen zusammen gelauscht, gekuschelt und entspannt.

Pro Elternteil nur ein Kind (5 bis 11 Jahre).

neu

Yoga für Kids von 7 bis 11 Jahren

ab Fr, 12.01.2024

Kursnummer 232-301-52



Inge Freudenreich

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

14.30 Uhr – 15.30 Uhr

3 Termine (4 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 17,00

Mitzubringen: großes Handtuch, kleines Kissen, Decke, warme Socken. Getränk

Mach's dir leicht, wenn deine Welt Kopf steht. Yoga und Entspannung helfen: innerer Halt und Selbstvertrauen, mehr Selbstbewusstsein, Konzentration, Klarheit im Geist und Ruhe im Sein.

neu

Yoga für Teens von 12 bis 15 Jahren

ab Fr, 12.01.2024

Kursnummer 232-301-53



Inge Freudenreich

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

15.45 Uhr – 16.45 Uhr

3 Termine (4 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 17,00

Mitzubringen: großes Handtuch, kleines Kissen, Decke, warme Socken. Getränk



In diesem Kurs soll es darum gehen, wie du besser entspannen und abschalten kannst. Schule mal Schule sein lassen, insta, Tiktok und Co mal für eine gewisse Zeit vergessen, die Meinungen der anderen mal nicht so ernst nehmen und einfach mal sein, wie du bist. Nämlich ziemlich cool. Hier lernst du, wie du dich besser konzentrieren kannst, wie dein Atem und dein Körper jeden Tag einen wundervollen Job tun – ganz ohne dein Zutun. Geh entspannter und souveräner in deinen Alltag, deine Prüfungen und deinen Freundeskreis.



Kundalini Yoga für Frauen am Abend

ab Do, 05.10.2023

Kursnummer 232-301-60

Corinna Steger

Onlinekurs

18.30 Uhr – 19.45 Uhr

**6 Termine (10 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich**

Kursgebühr: € 42,00 (keine Ermäßigung möglich)

Bereithalten: Yoga-Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk

Kundalini Yoga ist das Yoga des Bewusstseins. Es beinhaltet viele dynamische Bewegungsabläufe, die mit Halteübungen und meditativen Aspekten verbunden sind. Die bewusste Atemführung, der Einsatz von Mantras sowie eine tiefe Entspannung spielen ebenso eine zentrale Rolle. Der Kurs richtet sich an Frauen, um sowohl auf die physiologischen (z. B. Beckenboden) als auch die gesellschaftlichen und emotionalen Aspekte (Mondpunkte, weibliche Qualitäten) gezielt eingehen zu können.

Weiterer Termin:

Kursnummer 232-301-61

ab Do, 30.11.2023

18.30 Uhr – 19.45 Uhr

6 Termine (10 Unterrichtseinheiten)



Kundalini Yoga für Frauen am Morgen

ab Fr, 06.10.2023

Kursnummer 232-301-62

Corinna Steger

Onlinekurs

10.45 Uhr – 12.00 Uhr

**6 Termine (10 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich**

Kursgebühr: € 42,00 (keine Ermäßigung möglich)

Bereithalten: Yoga-Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk



Kundalini Yoga ist das Yoga des Bewusstseins. Es beinhaltet viele dynamische Bewegungsabläufe, die mit Halteübungen und meditativen Aspekten verbunden sind. Die bewusste Atemführung, der Einsatz von Mantrien sowie eine tiefe Entspannung spielen ebenso eine zentrale Rolle. Der Kurs richtet sich an Frauen, um sowohl auf die physiologischen (z. B. Beckenboden) als auch die gesellschaftlichen und emotionalen Aspekte (Mondpunkte, weibliche Qualitäten) gezielt eingehen zu können.

Weiterer Termin:

Kursnummer 232-301-63

ab Fr, 01.12.2023

10.45 Uhr – 12.00 Uhr

6 Termine (10 Unterrichtseinheiten)



Yoga für die Rückbildung – mit oder ohne Baby

ab Di, 10.10.2023

Kursnummer 232-301-64



Corinna Steger

Onlinekurs

09.30 Uhr – 10.45 Uhr

6 Termine (10 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 42,00 (keine Ermäßigung möglich)

Bereithalten: Yoga-Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk, ggf. eine Decke zum Krabbeln und Spielsachen für das Baby

Der Körper hat sich durch die Schwangerschaft und die Geburt verändert. Spezielle Übungen für die Körpermitte (Rücken, Schultern und Nacken, Bauch, Beckenboden) wirken möglichen Beschwerden entgegen. Der Körper wird gekräftigt, gedehnt und Spannungen werden gelöst. Ziel des Kurses ist es Körper und Geist zu stärken und wieder bewusst Entspannung in den Alltag einzubauen. Zugleich dient der Kurs als virtueller Ort der Begegnung und des Austausches.

Weiterer Termin:

Kursnummer 232-301-65

ab Di, 05.12.2023

09.30 Uhr – 10.45 Uhr

6 Termine (10 Unterrichtseinheiten)



Yoga für Schwangere

ab Mi, 11.10.2023

Kursnummer 232-301-66

Corinna Steger

Onlinekurs

18.00 Uhr – 19.15 Uhr

**6 Termine (10 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich**

Kursgebühr: € 42,00 (keine Ermäßigung möglich)

Bereithalten: Yoga-Matte, Handtuch, 2 Kissen, bequeme Kleidung, Getränk

Durch gezielte Atemübungen, meditative Konzentration und Entspannung wird ein bewusstes Wahrnehmen körperlicher und geistiger Veränderungen während der Schwangerschaft gefördert. Spezielle Positionen und Übungen bereiten auf die Geburt vor und wirken möglichen Beschwerden entgegen. Der Körper wird sanft gedehnt und Spannungen werden gelöst. Zudem verhelfen dynamische und kraftvolle Übungen die Muskeln zu aktivieren und den Körper zu kräftigen. Zugleich dient der Kurs als virtueller Ort der Begegnung und des Austausches.

Weiterer Termin:

Kursnummer 232-301-67

ab Mi, 06.12.2023

18.00 Uhr – 19.15 Uhr

6 Termine (10 Unterrichtseinheiten)



Yin Yoga für Frauen und Männer

ab Do, 16.11.2023

Kursnummer 232-301-68

Tanja Moll

Onlinekurs

19.30 Uhr – 21.00 Uhr

**4 Termine (8 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich**

Kursgebühr: € 34,00

Bereithalten: Sportkleidung, Decke zum Zudecken, kleines Handtuch, Getränke, wenn vorhanden eine Sportmatte und Meditationskissen, ggf. Yoga-Bolster

Yin Yoga ist eine sanfte und vor allem passiv ausgeführte Form des Yoga und verbindet viele Aspekte aus unterschiedlichen Yoga-Traditionen. Es bietet einen optimalen Ausgleich zum hektischen Lebensstil unserer Gesellschaft. Durch langes passives Dehnen wirkt Yin Yoga intensiv auf das Faszien- und Bindegewebe, die Muskeln, die Meridiane, das Bindegewebe und die Gelenke. Bei regelmäßiger Übung wird die Körperstruktur nachhaltig günstig beeinflusst, die Beweglichkeit wie Geschmeidigkeit kehren zurück.



Yoga für Übende

ab Mi, 04.10.2023

Kursnummer 232-301-70

Andrea Ströbele

**Gymnastikhalle Grundschule Frankenhofen,
Augustenhöhe 36**

18.15 Uhr – 19.30 Uhr

**8 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich**

Kursgebühr: € 60,00

Mitzubringen: Sportkleidung, warme Socken, rutschfeste Sportmatte/Yogamatte (keine Isomatte!), kleines, stabiles Kissen/Yogakissen, Decke, wer hat: Gurt, Yogablock

Mit sanften Yoga- und Kräftigungsübungen wird die Haltung verbessert und das Wohlbefinden gestärkt. Die Fähigkeiten und Grenzen eines Jeden werden dabei berücksichtigt. Die Übungen variieren von einfachen zu mittelschweren Körperstellungen. Eine Endentspannung rundet jede Yogastunde ab.

Dieser Kurs ist von der ZPP als Präventionskurs zertifiziert und wird von den meisten Krankenkassen anteilig getragen.



Yoga für sportliche Anfänger und Übende

ab Mi, 04.10.2023

Kursnummer 232-301-71

Andrea Ströbele

**Gymnastikhalle Grundschule Frankenhofen,
Augustenhöhe 36**

19.30 Uhr – 20.45 Uhr

**8 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich**

Kursgebühr: € 60,00

Mitzubringen: Sportkleidung, warme Socken, rutschfeste Sportmatte/Yogamatte (keine Isomatte!), kleines, stabiles Kissen/Yogakissen, Decke, wer hat: Gurt, Yogablock

Mit sanften Yoga- und Kräftigungsübungen wird die Haltung verbessert und das Wohlbefinden gestärkt. Die Fähigkeiten und Grenzen eines Jeden werden dabei berücksichtigt. Die Übungen variieren von einfachen zu mittelschweren Körperstellungen. Eine Endentspannung rundet jede Yogastunde ab.

Dieser Kurs ist von der ZPP als Präventionskurs zertifiziert und wird von den meisten Krankenkassen anteilig getragen.

neu

Hatha Yoga am Morgen**ab Do, 05.10.2023**

Kursnummer 232-301-75

Inge Freudenreich**Franziskanerkloster, Spitalstraße 30****09.00 Uhr – 10.15 Uhr****10 Termine (16,67 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich****Kursgebühr: € 71,00**

Mitzubringen: Yogamatte (keine Gymnastikmatte!), wer hat: Yogablock und Yogagurt. Großes Handtuch, kleines Kissen, Decke, warme Socken. Getränk

Gewinnen Sie mit Yoga Energie für Ihren Alltag. In diesem Kurs stärken Sie Ihre Wirbelsäule und gewinnen Mobilität und Flexibilität in Muskeln und Gelenken. Sie lernen, auf Ihre Sinnes- und Gefühlswahrnehmung zu achten und somit achtsamer mit Ihrem Geist, Ihrem Körper und Ihrem Alltag zu leben.

Weiterer Termin:

Kursnummer 232-301-76

ab Do, 11.01.2024**09.00 Uhr – 10.15 Uhr****4 Termine (6,67 Unterrichtseinheiten)****Kursgebühr: € 28,00****Hatha Yoga am Abend****ab Di, 10.10.2023**

Kursnummer 232-301-77

Elvira Krenzer**Grundschule im Alten Konvikt,****Kollegiengasse 2, Festsaal****19.00 Uhr – 20.15 Uhr****9 Termine (15 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich****Kursgebühr: € 64,00**

Mitzubringen: Yogamatte, dünne Decke, bequeme Kleidung, Getränk

Hatha Yoga ist eine sanfte Art, Abstand zum Alltag zu bekommen und Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die körperlichen Übungen (Asanas) dehnen und kräftigen den Körper und die Muskulatur. Für ein Auflösen von Spannungen nicht nur auf körperlicher Ebene, sondern auch auf emotionaler Ebene. Es entsteht ein tolles Körpergefühl, welches sich auf unser ganzes Wohlbefinden auswirkt und uns mehr innere Ruhe und Stärke schenkt – im Innen wie im Außen.

Yoga und Entspannung

ab Do, 05.10.2023

Kursnummer 232-301-80

Renate Müller-Buck
Kath. Gemeindezentrum St. Michael,
Adlerstraße 38
18.00 Uhr – 19.00 Uhr
12 Termine (16 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 65,00

Mitzubringen: Sportkleidung, warme Socken, Sportmatte, festes Sitzkissen

Finden Sie mit Yoga und Entspannung zu Ihrer eigenen inneren Mitte und lernen Sie eine wohltuende Körperwahrnehmung mittels Yoga-Übungen kennen. Durch die langsam im Atemrhythmus ausgeführten Übungen wird Ihr Körper intensiv gedehnt und gekräftigt – innere Ruhe und Gelassenheit stellen sich ein. Nehmen Sie sich Zeit für sich.

Weiterer Termin:

Kursnummer 232-301-81

ab Mo, 09.10.2023

09.00 Uhr – 10.00 Uhr
12 Termine (16 Unterrichtseinheiten)

Yoga meets Pilates & more

ab Mo, 09.10.2023

Kursnummer 232-301-85

Ulrike Burkhardtsmayer
Grundschule im Alten Konvikt,
Kollegiengasse 2, Festsaal
08.30 Uhr – 09.50 Uhr
10 Termine (17,78 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 100,00 (keine Ermäßigung möglich)

Mitzubringen: großes Handtuch, Theraband (mind. 2,00 m lang, weich), (alter) Tennisball

Elemente des Yoga und Hormon-Yoga werden mit straffenden und kräftigenden Pilates- und Achtsamkeitsübungen verbunden. Faszien-, Rücken-, Beckenboden-, Atemtraining und integrierte Intervallentspannung bilden ein ganzheitliches Trainingskonzept für Körper, Geist und Seele und verhelfen Ihnen zu kraftvoller Muskulatur, aufrechtem Stand und guter Selbstwahrnehmung. Abschließende Meditation, Tiefenentspannung, Organ- und Energiefluss-Übungen, Atem-, Heil- und Körperreisen erweitern Ihr Bewusstsein und schenken Ihnen Ruhe und Lebensfreude.



Weitere Termine:

Kursnummer 232-301-87 **ab Mo, 09.10.2023**

18.30 Uhr – 19.50 Uhr

10 Termine (17,78 Unterrichtseinheiten)

Kursnummer 232-301-86 **ab Mo, 08.01.2024**

08.30 Uhr – 09.50 Uhr

7 Termine (12,44 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 71,00 (keine Ermäßigung möglich)

Kursnummer 232-301-88 **ab Mo, 08.01.2024**

18.30 Uhr – 19.50 Uhr

7 Termine (12,44 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 71,00 (keine Ermäßigung möglich)

Yoga am Abend **ab Mo, 09.10.2023**

Kursnummer 232-301-90

Andrea Freudenreich

Yoga-Raum, Lindenstraße 35,

Dachgeschoss

17.00 Uhr – 18.15 Uhr

14 Termine (23,33 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 140,00

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Wolldecke oder Yogamatte (keine Isomatte!)

Yoga ist eine der ältesten Wissenschaften, die sich mit dem Menschen in seiner Gesamtheit beschäftigt. Yoga ist ein Erfahrungsweg: das kontinuierliche Schaffen einer Einheit von Atem und Geist. Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen, mehr Wohlbefinden, innere Ruhe und Stabilität, Entwicklung einer wachen Präsenz auch im Alltag, sind einige der angestrebten Ziele.

Alle Kurse von Andrea Freudenreich sind von der ZPP als Präventionskurse zertifiziert und werden z. T. von den Krankenkassen anteilig getragen.

Weitere Termine:

Kursnummer 232-301-91 **ab Mo, 09.10.2023**

18.30 Uhr – 19.45 Uhr

14 Termine (23,33 Unterrichtseinheiten)

Kursnummer 232-301-92 **ab Mo, 09.10.2023**

20.00 Uhr – 21.15 Uhr

14 Termine (23,33 Unterrichtseinheiten)

Kursnummer 232-301-95 **ab Di, 10.10.2023**

20.15 Uhr – 21.30 Uhr

14 Termine (23,33 Unterrichtseinheiten)

Yoga am Morgen

ab Di, 10.10.2023

Kursnummer 232-301-93

Andrea Freudenreich

Yoga-Raum, Lindenstraße 35,

Dachgeschoss

09.00 Uhr – 10.15 Uhr

14 Termine (23,33 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 140,00

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Wolldecke oder Yogamatte (keine Isomatte!)

Yoga ist eine der ältesten Wissenschaften, die sich mit dem Menschen in seiner Gesamtheit beschäftigt. Yoga ist ein Erfahrungsweg: das kontinuierliche Schaffen einer Einheit von Atem und Geist. Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen, mehr Wohlbefinden, innere Ruhe und Stabilität, Entwicklung einer wachen Präsenz auch im Alltag, sind einige der angestrebten Ziele.

Alle Kurse von Andrea Freudenreich sind von der ZPP als Präventionskurse zertifiziert und werden z. T. von den Krankenkassen anteilig getragen.

Weitere Termine:

Kursnummer 232-301-94

ab Di, 10.10.2023

10.30 Uhr – 11.45 Uhr

14 Termine (23,33 Unterrichtseinheiten)

Kursnummer 232-301-96

ab Mi, 11.10.2023

09.30 Uhr – 10.45 Uhr

14 Termine (23,33 Unterrichtseinheiten)

Yin Yoga Intensiv

Sa, 21.10.2023

für Frauen und Männer

Kursnummer 232-301-99

Tanja Moll

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

12.00 Uhr – 14.00 Uhr

1 Termin (2,67 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 11,00

Mitzubringen: Sportkleidung, Decke zum Zudecken, kleines Handtuch, Getränke, Yogamatte und Meditationskissen, ggf. Yoga-Bolster

Yin Yoga ist eine sanfte und vor allem passiv ausgeführte Form des Yoga und verbindet viele Aspekte aus unterschiedlichen Yoga-Traditionen. Durch langes passives Dehnen wirkt Yin Yoga intensiv auf das Faszien- und Muskelgewebe, die Meridiane, das

Bindegewebe und die Gelenke. Bei regelmäßiger Übung wird die Körperstruktur nachhaltig günstig beeinflusst, die Beweglichkeit wie Geschmeidigkeit kehren zurück.

Bitte beachten Sie, dass bei körperlichen Beschwerden oder kürzlich durchgeführten Operationen eine vorherige Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Therapeuten sinnvoll sein kann.

Fitness und Bewegung

Aquajogging

ab Di, 10.10.2023

Kursnummer 232-302-01

Ulrike Engler-Embacher
Realschule Wenzelstein, Schwimmhalle
16.15 Uhr – 17.00 Uhr
10 Termine (10 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 55,00

Mitzubringen: Badesachen

Aquajogging ist eine besonders sanfte und dennoch äußerst effektive Methode, den Körper in Form zu bringen.

Das Ganzkörpertraining ist leicht zu erlernen, entlastet die Gelenke, baut die Muskulatur auf, Ausdauer und Beweglichkeit sowie Gewichtsreduktion werden gefördert und das Herz-Kreislauf-System aktiviert.

Weitere Termine:

Kursnummer 232-302-02

ab Di, 10.10.2023

17.00 Uhr – 17.45 Uhr
10 Termine (10 Unterrichtseinheiten)

Kursnummer 232-302-03

ab Di, 10.10.2023

17.45 Uhr – 18.30 Uhr
10 Termine (10 Unterrichtseinheiten)

Kursnummer 232-302-04

ab Do, 05.10.2023

17.30 Uhr – 18.15 Uhr
10 Termine (10 Unterrichtseinheiten)



Body fit am Vormittag (Bauch-Beine-Po)

ab Mi, 04.10.2023

Kursnummer 232-302-10

**Stephanie Lutrelli & Team
Lutrelli Personal Trainingsstudio,
Wachau 23, Ehingen-Berg
09.45 Uhr – 10.30 Uhr
10 Termine (10 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich**

Kursgebühr: € 50,00

Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

In diesem Kurs trainieren Sie vor allem Bauch, Beine und Po. Und formen damit Ihre Figur. Es handelt sich aber auch um ein Krafttraining für den ganzen Körper, der Rücken wird gestärkt und Sie werden fitter.



Bodystyling (Bauch – Beine – Po)

ab Do, 05.10.2023

Kursnummer 232-302-11

**Sylvia Hoß
Gymnastikhalle Grundschule Frankenhofen,
Augustenhöhe 36
18.00 Uhr – 19.00 Uhr
8 Termine (10,67 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich**

Kursgebühr: € 45,00

Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Sportmatte oder Isomatte, Getränke

Krafttraining für den ganzen Körper – Steigerung von Flexibilität und Balance – Entspannung. Die Übungen führen zu dauerhafter Stärkung des Körpers und auch zu nachhaltiger emotionaler und körperlicher Entspannung. Der Kurs ist für Einsteiger und Geübte gleichermaßen geeignet.

Bodyworkout

ab Do, 05.10.2023

Kursnummer 232-302-12

**Anja Brobeil
Grundschule im Alten Konvikt,
Kollegiengasse 2, Festsaal
19.00 Uhr – 20.00 Uhr
10 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich**

Kursgebühr: € 57,00

Mitzubringen: leichte Sportkleidung, bequeme Turnschuhe z. B. Sneakers, Mineralwasser



Das Fitnessworkout ist ein effektives Ganzkörperprogramm mit dem eigenen Körpergewicht. Das hochintensive Ausdauer- und Krafttraining stärkt die Körpermitte, verbessert die Leistungsfähigkeit, formt schöne Muskeln und strafft die Figur.



Deep Work®

Kursnummer 232-302-15

ab Mi, 04.10.2023

Stephanie Lutrelli & Team
Lutrelli Personal Trainingsstudio,
Wachau 23, Ehingen-Berg
18.30 Uhr - 19.30 Uhr
6 Termine (8 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 40,00

Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränke

Beim Deep Work® Training steht der menschliche Körper in seiner Ganzheit im Vordergrund. Beim funktionellen Herz-Kreislauf-Ganzkörpertraining geht es um Kraft und Ausdauer sowie Koordination und Gleichgewichtssinn. Jede Übung wird bewusst mit der richtigen Atmung und Konzentration kombiniert. Die Übungsabläufe sind miteinander verbunden, sodass man das komplette Training über in Bewegung bleibt. Mit dynamischer Musik erlebt man hier einen abwechslungsreichen Kurs, der einem mentale Entspannung und gleichzeitig richtiges Auspowern ermöglicht.



Fit und gesund mit Krafttraining

Kursnummer 232-302-50

ab Mi, 20.09.2023

Holger Hoffmann
Onlinekurs
20.15 Uhr - 21.15 Uhr
8 Termine (10,67 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 62,00

Bereithalten: Langhantel, Rubberband, Lacrosse-Ball, Blackroll

In diesem Onlinekurs wird der ganze Körper (auch mit Gewichten) trainiert. Die Teilnehmenden verbessern ihre Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Koordination. Besondere Aufmerksamkeit bekommt die Bauch- und Rückenmuskulatur. Abgerundet wird jeder Kursabend mit einer kleinen Entspannung. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet, die Übungen können individuell angepasst werden.

Eine vhs digital-Kooperation mit der Volkshochschule Biberach.

Weiterer Termin:

Kursnummer 232-302-51

ab Mi, 22.11.2023

20.15 Uhr - 21.15 Uhr
8 Termine (10,67 Unterrichtseinheiten)



Fitness für Männer

ab Mo, 16.10.2023

Kursnummer 232-302-17

Stephanie Lutrelli & Team
Lutrelli Personal Trainingsstudio,
Wachau 23, Ehingen-Berg
20.00 Uhr – 20.45 Uhr
6 Termine (6 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 30,00

Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Isomatte, Handtuch, Getränke

Das gezielte Kraft- und Ausdauertraining geht speziell auf die muskulären Belange von Männern ein. Mit individuellen Übungen – unterstützt durch Hanteln, Bälle etc. – verbessern Sie nachhaltig Ihre Flexibilität und Schnelligkeit. Das intensive Workout sorgt für kräftige Muskeln, eine aufrechte Haltung, stabile Knochen und einen attraktiven Körper - Fit for Life.



Faszientraining Outdoor

Sa, 21.10.2023

Kursnummer 232-302-18

Tanja Moll
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30,
Klostergarten
09.00 Uhr – 11.00 Uhr
1 Termin (2,67 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 11,00

Mitzubringen: bequeme und witterungsbeständige Sportkleidung, Yogagurt, Getränk, eine griffige Plastikflasche mit Flüssigkeit gefüllt (max. 500 ml)

An der frischen Luft zeigt Ihnen die Dozentin, wie Sie durch einfache und zugleich wirksame Übungen Ihre Faszienstruktur nachhaltig in ein lockeres und zugleich kraftvolles Körpernetzwerk verwandeln können und Ihr körperliches wie geistiges Wohlbefinden steigern. Darüber hinaus erfahren Sie, wie viele der Übungen ohne besonderen Zeit- und Geräteaufwand im Alltag integriert werden können.

Hula-Hoop-Fitness-Dance-Kurs

ab Mi, 04.10.2023

Kursnummer 232-302-20

Regina Grunack
Grundschule im Alten Konvikt,
Kollegiengasse 2, Festsaal
18.30 Uhr – 19.30 Uhr
8 Termine (10,67 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 45,00



Mitzubringen: Hula-Hoop-Reifen, Sportkleidung, Handtuch, Getränk

Hula-Hoop ist ein lustiger und zugleich anstrengender Zeitvertreib - ein Weg zur tollen Taille und einem straffen sexy Bauch. Die Bewegungen trainieren den Rumpf, bringen das Herz-Kreislauf-System in Schwung und fordern die Muskeln in Bauch, Beinen und Po. – Im Kurs wird aber nicht nur gehullert! Zur Auflockerung gibt es Fitness-Dance-Übungen, die die Kondition, Beweglichkeit und Ausdauer fördern.

Weiterer Termin:

Kursnummer 232-302-21

ab Mi, 10.01.2024

18.30 Uhr – 19.30 Uhr

4 Termine (5,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 27,00



Indoor Cycling für Einsteiger

ab Do, 05.10.2023

Kursnummer 232-302-25

Stephanie Lutrelli & Team

Lutrelli Personal Trainingsstudio,

Wachau 23, Ehingen-Berg

18.30 Uhr – 19.15 Uhr

10 Termine (10 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 50,00

Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränke

Indoor Cycling ist für jedes Alter und jede Leistungsstufe geeignet. Kombiniert mit Musik entsteht ein effektives Training zur Steigerung der Kraft, Ausdauer und Fettverbrennung. Gelenke und Bänder werden stabilisiert, Körperhaltung und die Balance werden verbessert. Ein ideales Training – auch bei schlechtem Wetter.

Nur für körperlich gesunde Teilnehmer geeignet.

Weiterer Termin:

Kursnummer 232-302-26

ab Mo, 09.10.2023

09.00 Uhr – 09.45 Uhr

10 Termine (10 Unterrichtseinheiten)



Pilates

ab Mi, 27.09.2023

Kursnummer 232-302-28

Jeanette Mauritz

Onlinekurs

18.45 Uhr – 19.45 Uhr

10 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 57,00

Bereithalten: Sportkleidung, Handtuch, Getränk, rutschfeste Socken, Fitness Matte

Klassische Pilatesübungen sind für die Tiefenmuskulatur und ein gestärktes Herz-Kreislauf-System. Pilates beeinflusst die Haltung und Körperwahrnehmung. Muskeltraining und dehnende Bewegungen unterstützen das fließende und dynamische Training. Der gesamte Körper wird gestärkt, so auch die Haltung und Belastbarkeit im Alltag.

Eine vhs digital-Kooperation mit der Volkshochschule Laupheim.

Step-Aerobic am Samstag

ab Sa, 07.10.2023

Kursnummer 232-302-30

Martina Scharl

Grundschule im Alten Konvikt,

Kollegiengasse 2, Festsaal

09.30 Uhr – 10.30 Uhr

8 Termine (10,67 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 45,00

Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Step-Aerobic ist ein gelenkschonendes, aber herausforderndes Workout und Ausdauertraining, das auch dem Stressabbau dient.

Bei rhythmischer Musik werden die Step-Schritte erlernt und zu einfachen Choreographien zusammengestellt. Die fließenden Bewegungen verbessern Ausdauer, kräftigen die Muskeln (vor allem in Rücken, Gesäß und Bauch) und fördern Beweglichkeit sowie Koordination. Außerdem werden Fettverbrennung und Stoffwechsel angeregt und das Gewicht kann bei regelmäßigem Training reduziert werden.

**Tae Bo®****ab Mi, 08.11.2023**

Kursnummer 232-302-35

Stephanie Lutrelli & Team
Lutrelli Personal Trainingsstudio,
Wachau 23, Ehingen-Berg
18.30 Uhr – 20.00 Uhr
5 Termine (10 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 50,00

Mitzubringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch, Mineralwasser

Fetzig, schnelle Musik, kombiniert mit Schritten aus dem Aerobic und Elementen aus dem Kampfsport, ergeben ein hochintensives Ausdauertraining. Da bleibt der Spaß nicht aus! Voraussetzung: Gute körperliche Fitness, keine gesundheitlichen Probleme.

Die Kursleiterin ist ausgebildete „Original Billy Blanks' Tae Bo® Advanced Instructor“.

**Zumba® in Frankenhofen****ab Do, 05.10.2023**

Kursnummer 232-302-40

Sylvia Hoß
Gymnastikhalle Grundschule Frankenhofen,
Augustenhöhe 36
19.00 Uhr – 20.15 Uhr
8 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 60,00

Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Sportmatte, Getränk

Zumba® – der coole Tanztrend aus Amerika – ist ein effektives Fitnessprogramm für jedes Alter, bei dem vor allem der Spaß an der Bewegung im Vordergrund steht. Kombiniert mit Kräftigungs- und Dehnungsübungen erreichen Sie eine einzigartige Balance von Muskelkräftigung und Konditionsverbesserung.



Zumba®**ab Mo, 09.10.2023**

Kursnummer 232-302-42

Daniela Zubaio**Grundschule im Alten Konvikt,****Kollegiengasse 2, Festsaal****17.15 Uhr – 18.15 Uhr****8 Termine (10,67 Unterrichtseinheiten)****wöchentlich****Kursgebühr: € 48,00**

Mitzubringen: leichte Sportkleidung, bequeme Turnschuhe z. B. Sneakers, Getränk

Zumba® ist ein sehr effektives Fitnessprogramm aus Aerobic und lateinamerikanischen Tanzelementen, bei dem vor allem der Spaß an der Bewegung im Vordergrund steht. Langsame und schnelle exotische Rhythmen werden kombiniert, um eine gute Balance von Muskelkräftigung und Konditionstraining zu erreichen. Zumba® – das ideale Ganzkörper-Workout für jedes Alter macht einfach Spaß.

Auch Männer sind herzlich willkommen!

Zumba® Gold –**ab Di, 10.10.2023****die sanfte Art für Frauen und Männer**

Kursnummer 232-302-44

Martina Scharl**Franziskanerkloster, Spitalstraße 30****17.30 Uhr – 18.30 Uhr****10 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)****wöchentlich****Kursgebühr: € 57,00**

Mitzubringen: leichte Sportkleidung, bequeme Turnschuhe z. B. Sneakers, Mineralwasser

Zumba® Gold – die sanfte Form – ist speziell für Teilnehmer, denen eine „normale“ Zumba®-Stunde zu anstrengend ist. Mitreißende Rhythmen, gelenkfreundliche Bewegungen und Koordinationsübungen machen es zu einem tänzerischen Workout, das viel Spaß macht und gute Laune verbreitet. Ein spannendes Tanz-Fitness-Programm für alle Altersklassen und ganz besonders auch für aktive ältere Teilnehmer. Probieren Sie es doch einfach aus!

neu

STRONG Nation® by Zumba®**ab Fr, 24.11.2023**

Kursnummer 232-302-46

Tamara Scharl**Franziskanerkloster, Spitalstraße 30****19.30 Uhr – 20.30 Uhr****4 Termine (5,33 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich****Kursgebühr: € 24,00**

Mitzubringen: Sportschuhe, bequeme Sportkleidung, Matte und Getränk.

Bei Strong Nation® handelt es sich um ein optimales HIIT®-Workout für den ganzen Körper mit Cardio- und Krafttraining. Mit Tempo und darauf abgestimmten kraftvollen Beats trainiert man die Leistung, Kraft, Geschwindigkeit, Ausdauer und Beweglichkeit der Muskeln und das Herz-Kreislauf-System.

Selbstverteidigungskurs Ju-Jutsu**ab Do, 09.11.2023****ab 18 Jahre**

Kursnummer 232-302-60

Volkmar Baumbast**Franziskanerkloster, Spitalstraße 30****18.30 Uhr – 19.30 Uhr****4 Termine (5,33 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich****Kursgebühr: € 22,00**

Mitzubringen: bequeme (Sport-) Kleidung, Turnschuhe

Ju-Jutsu ist eine Kampfkunst, die Selbstverteidigung, Beweglichkeit und Ausdauertraining im Fokus hat. Im Kurs werden einfache, effektive und wirkungsvolle Ju-Jutsu Techniken gelehrt. Der Schwerpunkt des Kurses wird darin liegen, beweglich und schlagkräftig zu werden. Volkmar Baumbast ist seit vielen Jahren Ju-Jutsu Trainer, stolzer Träger des 8. Dan und Präsident des Ju-Jutsu Verbandes Baden-Württemberg.

Dieser Kurs findet in Zusammenarbeit mit dem Ehinger Sportclub e.V. statt.

neu

**KangaKids Midi****ab Mi, 29.11.2023****Kinder von 3 bis 5 Jahren****ohne Begleitperson**

Kursnummer 232-302-70

Sabrina Bausenhart**Franziskanerkloster, Spitalstraße 30****13.30 Uhr – 14.30 Uhr****8 Termine (10,67 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich****Kursgebühr: € 88,00**

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Antirutschsocken oder Turnschlappchen, Getränk

Mit allen Sinnen frei bewegen. Sensomotorik, Kreativität und freie Bewegung sind die Basis aller KangaKids Kurse.

KangaKids ist ein wahrnehmungsförderndes Turnkonzept mit einem großen kreativen Schwerpunkt. Durch sich wiederholende Rituale fühlen wir uns in der Gruppe sicher und geborgen.

neu



KangaKids Tiny
Kinder von 1,5 bis 3 Jahren
mit Begleitperson

ab Mi, 29.11.2023

Kursnummer 232-302-71

Sabrina Bausenhart
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
14.45 Uhr – 15.45 Uhr
8 Termine (10,67 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 88,00

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Antirutschsocken oder Turnschlappchen, Getränk, die Begleitperson braucht ebenso rutschfeste Socken o. Ä.

Mit allen Sinnen frei bewegen. Sensomotorik, Kreativität und freie Bewegung sind die Basis aller KangaKids Kurse. KangaKids ist ein wahrnehmungsförderndes Turnkonzept mit einem großen kreativen Schwerpunkt. Durch sich wiederholende Rituale fühlen wir uns in der Gruppe sicher und geborgen. Und die Begleitperson (Mama, Papa, Oma, Opa, usw.) bekommt zusätzlich ein kleines Workout.

Online

ANMELDUNG

Anmeldung, wann immer Sie
Zeit haben, unabhängig von
unseren Öffnungszeiten unter:
www.vhs-ehingen.de

Prävention



Sturzprävention Frankenhofen

ab Do, 05.10.2023

Kursnummer 232-303-00


Stephanie Lutrelli & Team
Musikerheim Frankenhofen,
Kamerer-Schott-Str. 29
14.30 Uhr – 15.30 Uhr
10 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich
Kursgebühr: € 70,00

Mitzubringen: bequeme (Sport-) Kleidung, Turnschuhe

Sturzprävention spielt in jedem Alter eine Rolle. Aber gerade, wenn die Fitness nachlässt, der Gesundheitszustand beeinträchtigt ist oder die Knochen nicht mehr ganz so stabil sind, ist es wichtig, dass Gleichgewicht, Koordination und Fein- als auch Grobmotorik stimmen. Arbeiten Reflexe und Muskulatur harmonisch zusammen, lassen sich Stürze und deren Folgen oft vermeiden. Das kann man üben.

Weiterer Termin:

Kursnummer 232-303-01

ab Do, 11.01.2024
14.30 Uhr – 15.30 Uhr
5 Termine (6,67 Unterrichtseinheiten)
Kursgebühr: € 35,00

Funktionsgymnastik - Fit im Alltag 50+

ab Mi, 04.10.2023

Kursnummer 232-303-10

Martina Scharl
Grundschule im Alten Konvikt,
Kollegiengasse 2, Festsaal
09.00 Uhr – 10.00 Uhr
10 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich
Kursgebühr: € 56,00

Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Der Kurs bietet einen gezielten, gymnastischen Ausgleich zu einseitigen Bewegungsabläufen im Alltag. Mit Musik und Kleingeräten werden Beweglichkeit und Kondition gefördert, um so die körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten. Spezielle Übungen sollen die Rücken- und Rumpfmuskulatur dehnen sowie kräftigen und die Körperhaltung verbessern.

**Fit für den Alltag –
Schwerpunkt Wirbelsäule**

ab Mo, 09.10.2023

Kursnummer 232-303-11

**Sabine Aich-Aleker
Gymnastikraum des Johann-Vanotti-Gymnasiums,
Hehlestraße 12
18.15 Uhr – 19.30 Uhr
12 Termine (20 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich**

Kursgebühr: € 90,00

Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte, großes Badehandtuch, Handtuch und kleines Kissen

Speziell auf die Wirbelsäule ausgerichtete Gymnastik zeigt Ihnen, wie Sie rückenschonend und rückengerecht durch den Alltag kommen. Gezielte Kräftigungs-, Dehnungs- und Beckenbodenübungen stärken Ihren Körper. Entspannungsübungen runden die einzelnen Stunden ab und bieten einen ganzheitlichen Ausgleich zum täglichen Stress.

Alle Kurse „Ganzkörperkräftigung: Schwerpunkt Wirbelsäule“ sind von der ZPP als Präventionskurse zertifiziert! Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Weiterer Termin:

Kursnummer 232-303-12

ab Mo, 09.10.2023

**19.30 Uhr – 20.45 Uhr
12 Termine (20 Unterrichtseinheiten)**

**Gymnastikmix für Frauen und
Männer ab 50**

ab Mo, 09.10.2023

Kursnummer 232-303-13

**Elke Brettschneider
Michel-Buck-Schule, Schulhof 1,
neue Turnhalle
20.15 Uhr – 21.15 Uhr
14 Termine (18,67 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich**

Kursgebühr: € 79,00

Mitzubringen: Sportkleidung, Isomatte, feste Turnschuhe, Getränk

Im Vordergrund des Kurses steht die Wirbelsäulengymnastik kombiniert mit Elementen aus dem Pilates. Kein Laufen, Hüpfen oder Springen. Die Kursleiterin setzt auch gerne Handgeräte ein. Die Stunde endet mit einer Entspannungsphase.

**Aktive Rücken- und
Schultergymnastik****ab Mo, 09.10.2023**

Kursnummer 232-303-14

Sylvia Cittlau**Franziskanerkloster, Spitalstraße 30****18.15 Uhr – 19.00 Uhr****6 Termine (6 Unterrichtseinheiten)****wöchentlich****Kursgebühr: € 26,00**

Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Sportmatte und großes Handtuch

Im Kurs lernen Sie gezielte Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur, besonders der Schulterpartie, und wir üben sie gemeinsam. Dabei spielen nicht nur Kräftigungsübungen eine wichtige Rolle, sondern auch Lockerungs- und Dehnungseinheiten. So kräftigen Sie nicht nur Ihre Muskulatur, sondern trainieren ebenfalls die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Mit Freude Sport treiben bis ins hohe Alter!

Wirbelsäulengymnastik – Fit ab 60**ab Di, 10.10.2023**

Kursnummer 232-303-15

Ulrike Engler-Embacher**Franziskanerkloster, Spitalstraße 30****08.30 Uhr – 09.30 Uhr****10 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)****wöchentlich****Kursgebühr: € 56,00**

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Iso-Matte, rutschfeste Schlappchen oder Socken, Handtuch

Mit einer ganzkörperlichen Arbeitsweise können Sie Ihren Körper wieder in Balance bringen. Kräftigung der Rückenmuskulatur, Mobilisation und Dehnung sowie Körperwahrnehmung sind die Schwerpunkte des Kurses. Wohltuende Entspannung bildet den ruhigen Ausklang jeder Stunde.

**Wirbelsäulengymnastik -
Fit mit dem Stuhl****ab Di, 10.10.2023**

Kursnummer 232-303-16

Ulrike Engler-Embacher**Franziskanerkloster, Spitalstraße 30****09.45 Uhr – 10.45 Uhr****10 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)****wöchentlich****Kursgebühr: € 56,00**

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Sportmatte, rutschfeste Schlappchen oder Socken, Handtuch

Die Gymnastik mit dem Stuhl ist vor allem für Menschen geeignet, für die es zu schwierig ist, Übungen auf dem Boden auszuführen. Die effektiven Übungen – im Sitzen für Teilnehmer mit und ohne Einschränkungen – sind ein sanfter Weg, Muskeln aufzubauen, die Rückenmuskulatur zu stärken, Verspannungen zu lockern, eine gute Sitzhaltung zu fördern, die Beweglichkeit zu steigern und sich fit zu halten.

Rückenfit – Rückenkräftigung

ab Do, 12.10.2023

Kursnummer 232-303-17

Monika Walker-Steinchen
Grundschule im Alten Konvikt,
Kollegiengasse 2, Festsaal
16.30 Uhr – 17.30 Uhr
12 Termine (16 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 72,00

Mitzubringen: leichte Sportkleidung, Sportmatte, Handtuch

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rückschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rückengerechter gestaltet werden kann. Der Kurs ist ZPP-zertifiziert und wird von den meisten Krankenkassen anteilig übernommen.

Weiterer Termin:

Kursnummer 232-303-18

ab Do, 12.10.2023

17.50 Uhr – 18.50 Uhr
12 Termine (16 Unterrichtseinheiten)



Rücken fit – Frankenhofen

ab Mo, 16.10.2023

Kursnummer 232-303-19

Anna Göhler
Gymnastikhalle Grundschule Frankenhofen,
Augustenhöhe 36
17.00 Uhr – 17.45 Uhr
10 Termine (10 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 42,00



Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Sportmatte, Handtuch, Getränk

Rücken fit ist ein Training zur Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur. Nach einer Aufwärmphase wird Haltungs- und Rückenproblemen vorgebeugt und Verspannungen werden gelöst. Alle alltagsrelevanten Muskeln werden gekräftigt und die Wirbelsäule stabilisiert. Dehnungs- und Entspannungsübungen bilden den Schluss des Trainings. Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene.

Weitere Termine:

Kursnummer 232-303-20

ab Mo, 16.10.2023

17.45 Uhr – 18.30 Uhr

10 Termine (10 Unterrichtseinheiten)

Kursnummer 232-303-21

ab Mo, 16.10.2023

18.30 Uhr – 19.15 Uhr

10 Termine (10 Unterrichtseinheiten)

Beckenboden-Gymnastik und Rückenfit

ab Mi, 04.10.2023

Kursnummer 232-303-25

Tanja Tonelli

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

19.30 Uhr – 20.30 Uhr

10 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 57,00

Mitzubringen: Sportkleidung, Matte, großes Handtuch, evtl. Getränk, warme Socken und Jacke für den Entspannungsteil (bei Bedarf)

Im Kurs kräftigen wir den Beckenboden sowie den Rücken. Ein gestärkter Beckenboden beugt u.a. Inkontinenz und Schmerzen im Rücken vor, kräftigt die Rumpfmuskulatur und hilft, erschlaffte und gedehnte Muskulatur z. B. nach Schwangerschaft und Geburt wieder aufzubauen und zu festigen. Aber auch Menschen, die keine Geburt erlebt haben, profitieren von einem starken Beckenboden. Eine starke Mitte lässt Sie im wahrsten Sinne des Wortes gerader durchs Leben gehen.

Weiterer Termin:

Kursnummer 232-303-26

ab Mi, 10.01.2024

19.30 Uhr – 20.30 Uhr

4 Termine (5,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 23,00



BALLance® - Rücken fit

ab Mo, 06.11.2023

Kursnummer 232-303-30

Stephanie Lutrelli & Team
Lutrelli Personal Trainingsstudio,
Wachau 23, Ehingen-Berg
18.00 Uhr – 18.30 Uhr
4 Termine (2,67 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 35,00

Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Training für einen starken Rücken: Hauptsächlich im Liegen und in entspannter Rückenlage werden bei der BALLance®-Methode zwei- bis fünfminütige Übungen durchgeführt. Langsame Rollbewegungen, das Liegen auf kleinen runden Trainingsgeräten und spezielle Atemübungen helfen Ihnen, Ihre Haltung zu verbessern und den Rücken zu stärken.



Liabscher & Bracht

Fr, 27.10.2023

Engpassdehnungen: Fit vom Kopf bis Fuß

Kursnummer 232-303-40

Suzanne Gergely / Alexander Burkhardt
Grundschule im Alten Konvikt,
Kollegiengasse 2, Festsaal
19.00 Uhr – 21.00 Uhr
1 Termin (2,67 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 13,00

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

Schmerzen im Bewegungsapparat werden hauptsächlich durch Überbeanspruchung der Muskeln und Faszien verursacht. Lernen Sie in diesem Kurs hoch effektive Dehnungsübungen, mit denen Sie Ihre Schmerzen selbst lindern können.

Weitere Termine:

Kursnummer 232-303-41

Fr, 10.11.2023

19.00 Uhr – 21.00 Uhr
1 Termin (2,67 Unterrichtseinheiten)

Kursnummer 232-303-42

Fr, 24.11.2023

19.00 Uhr – 21.00 Uhr
1 Termin (2,67 Unterrichtseinheiten)

Kursnummer 232-303-43

Fr, 08.12.2023

19.00 Uhr – 21.00 Uhr
1 Termin (2,67 Unterrichtseinheiten)



Kursnummer 232-303-44

Fr, 12.01.2024

19.00 Uhr – 21.00 Uhr**1 Termin (2,67 Unterrichtseinheiten)**

Kursnummer 232-303-45

Fr, 26.01.2024

19.00 Uhr – 21.00 Uhr**1 Termin (2,67 Unterrichtseinheiten)**

Fitness für Übergewichtige für Einsteiger

ab Do, 05.10.2023

Kursnummer 232-303-50

Stephanie Lutrelli & Team**Lutrelli Personal Trainingsstudio,****Wachau 23, Ehingen-Berg****17.30 Uhr – 18.30 Uhr****4 Termine (5,33 Unterrichtseinheiten)****wöchentlich****Kursgebühr: € 23,00**

Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränke

Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit Übergewicht, die ihre Fitness verbessern und abnehmen wollen. Ein Teil des Kurses besteht aus Ernährungsberatung, denn wer abnehmen will, sollte sich weniger Kalorien zuführen als verbraucht werden. Wie kann das effektiv und trotzdem lecker gelingen? Der andere Teil des Kurses widmet sich der Bewegung. Durch gezielte, gelenkschonende Übungen werden die Ausdauer gestärkt sowie Koordination und eine stabile Körperhaltung geschult. Ziel ist es, sich mit Freude zu bewegen.

**Frühbucher
RABATT**

Wenn Sie sich bis 22.09.2023
anmelden, erhalten Sie auf alle
Kurse – ausgenommen Fahrten,
Reisen und Kurse, bei denen dies
gesondert vermerkt ist – einen
Frühbucher-Rabatt in Höhe
von € 2,00.

Essen und Trinken

neu

Schmackhafte Bio-Ernährung in der Kita Do, 21.09.2023 **Bio kann jeder - Workshop**

Kursnummer 232-305-00

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

14.00 – 18.00 Uhr

1 Termin (5,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: kostenfrei

In dem Workshop erfahren Sie wie Kitaverpflegung nachhaltig gestaltet werden kann. Maïke Honold vom Biosphärengebiet Schwäbische Alb begeistert Sie für die Vielfalt heimischer Bio-Erzeugnisse und erklärt, wo Sie sie am besten bekommen. Und zusammen mit Julia Hertenerberger lernen Sie, wie Sie die Akzeptanz bei den Kindern spielerisch steigern können, z. B. durch die gemeinsame und spielerische Zubereitung simpler Bio-Snacks.

Eingeladen sind: Einrichtungsleitungen bzw. Einrichtungsträger, Erzieher und Tagesmütter oder -väter, Küchenleitungen und Mitarbeitende der Küche bzw. Caterer, Verantwortliche für die Vergabe von Verpflegungsleistungen und interessierte Akteure (z.B. Mitglied eines Elternzusammenschlusses).

Anmeldung bis zum 14.09.2023. Alle wichtigen Informationen zur Anmeldung finden Sie auf www.vhs-ehingen.de

Diese Veranstaltung ist eine Kooperation mit: FiBL Projekte GmbH, Bio-Musterregion – Biosphärengebiet Schwäbische Alb e. V. und dem Landratsamt Alb-Donau-Kreis.

neu

Thailändische Küche Mi, 04.10.2023 **Königliche Reistafel**

Kursnummer 232-305-01

Pakwipa Strahl

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

18.00 Uhr – 22.00 Uhr

1 Termin (5,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 38,00 (inkl. Materialkosten)

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, verschließbare Dosen für Kostproben, Schreibzeug, Getränk

Wie raffiniert und abwechslungsreich die moderne Thai-Küche sein kann, präsentiert Ihnen die Thailänderin Pakwipa Strahl. Sie kocht die gesunden Rezepte mit vielen frischen Kräutern, ausgewählten Fleischvariationen, knackigem Gemüse und exotischen Beilagen. Gewürzt werden die Gerichte dezent bis höllisch scharf, zitronig oder mit einem zarten Kokosaroma.

Die Backstube zu Hause**ab Di, 10.10.2023**

Kursnummer 232-305-02

Lars-Oliver Seidel**Franziskanerkloster, Spitalstraße 30****18.00 Uhr – 21.00 Uhr****2 Termine (8 Unterrichtseinheiten)****wöchentlich****Kursgebühr: € 34,00****Materialkosten: € 8,00 pro Kurstag im Kurs zu zahlen**

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, Schreibzeug, Getränk, wer hat: frische Papiertüten

Auch in der heimischen Küche kann man leckeres Brot und Kleingebäck backen. Bäckermeister Lars-Oliver Seidel zeigt an zwei Abenden die Herstellung von Mischbrot, Körnerbrot, Ciabatta, Zopf und Zimtschnecken sowie von Partysnacks wie zum Beispiel Cabanossi-Schnecken. Dazu gibt es viele Tipps und Tricks rund ums Backen.

neu

**„Zurück zu den Wurzeln“ -
Ein vegetarischer Kochkurs****Fr, 13.10.2023**

Kursnummer 232-305-03

Stefan Wiele**Franziskanerkloster, Spitalstraße 30****18.00 Uhr – 22.15 Uhr****1 Termin (5,67 Unterrichtseinheiten)****Kursgebühr: € 48,00 (inkl. Materialkosten)**

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, verschließbare Dosen für Kostproben, Schreibzeug, Getränk

Eine Sammlung von Rezeptideen rund um Gemüse, Hülsenfrüchte und Getreide.

**Von der Sau zur Wurst****Sa, 14.10.2023**

Kursnummer 232-305-04

Alexander Schaible**Gemeindeschlachthaus Obermarchtal****Sebastian-Sailer-Str. 12****07.30 Uhr – 16.00 Uhr****1 Termin (11,33 Unterrichtseinheiten)****Kursgebühr: € 75,00 (inkl. Materialkosten)**

Mitzubringen: Gummistiefel oder Arbeitsschuhe, Schürze, Fleischmesser, Behälter für die hergestellten Würste

Das Schwein aus einem Tierwohl-Stall des Albkreises Ehingen wird fachmännisch zerlegt und küchenfertig zugeschnitten. Die Teilnehmer erfahren alles über die daraus gewonnenen Fleischteile und deren Verwendung. Anschließend wird das Tier wie

früher bei einem traditionellen Schlachtfest bzw. einer Hauschlachtung komplett verarbeitet: Roter und weißer Schwartenmagen, Speck und Fleisch, Blutwurst, Kesselfleisch und Leberwurst. Eine frische Leberwurst auf einem Bauernbrot, vielleicht noch ein halbes Bier dazu – Genuss pur.

Die Backstube zu Hause: Brezel, Brötchen und Co

ab Do, 19.10.2023

Kursnummer 232-305-05

**Lars-Oliver Seidel
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
18.00 Uhr – 21.00 Uhr
2 Termine (8 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich**

Kursgebühr: € 34,00

Materialkosten: € 8,00 pro Kurstag im Kurs zu zahlen

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, Schreibzeug, Getränk, wer hat: frische Papiertüten ▶

Die Brezel ist das bekannteste Traditionsgebäck überhaupt. Wie kann man sie zuhause frisch zubereiten? Was muss man beachten? Der Bäckermeister Lars-Oliver Seidel zeigt Ihnen, wie man das beliebte Laugengebäck herstellt. Aber auch deftige Snacks und leckeres Fingerfood kommen bei diesem Kurs nicht zu kurz. Dazu gibt es viele Tipps und Tricks rund ums Backen.



Vom Reh (Wild) zur Wurst

Fr, 20.10.2023

Kursnummer 232-305-06

**Alexander Schaible
Gemeindeschlachthaus Obermarchtal
Sebastian-Sailer-Str. 12
15.00 Uhr – 21.00 Uhr
1 Termin (8 Unterrichtseinheiten)**

Kursgebühr: € 69,00 (inkl. Materialkosten)

Mitzubringen: Gummistiefel oder Arbeitsschuhe, Schürze, Fleischmesser, Behälter für die hergestellten Würste

Kann man aus Rehfleisch bzw. Wildfleisch auch eine Wurst herstellen? Kann man!

Bei diesem Kurs zeigt Ihnen Metzgermeister Schaible wie verschiedene Rohwürste (z. B. Pfefferjäger, Bauernbratwürste) aber auch Brühwurst (Leberkäse, nackte Bratwurst) hergestellt werden. Zur Verwendung kommen nur beste Zutaten.

Die Teilnehmer stellen die Wurstwaren selbst her, natürlich unter Anleitung des erfahrenen Fachmannes.

neu

**Kartoffeln & Hülsenfrüchte:
Die Power-Kombination****Mi, 25.10.2023**

Kursnummer 232-305-07

Julia Hertenberger**Franziskanerkloster, Spitalstraße 30****18.00 Uhr – 21.00 Uhr****1 Termin (4 Unterrichtseinheiten)****Kursgebühr: € 27,00 (inkl. Materialkosten)**

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, verschließbare Dosen für Kostproben, Schreibzeug, Getränk

Kartoffeln und Hülsenfrüchte liefern uns in der Kombination jede Menge Inhaltsstoffe, die unserem Körper guttun. Hochwertiges Eiweiß, Ballaststoffe und vieles mehr. Erfahren Sie, was die beiden Lebensmittel so wertvoll macht, und probieren Sie neue Gerichte aus, schnell, raffiniert und lecker. Von Suppe über Salate, vegetarische Hauptgerichte und ein herrliches Dessert.

neu

„Enten, Gänse und Knödel“**Fr, 10.11.2023**

Kursnummer 232-305-08

Stefan Wiele**Franziskanerkloster, Spitalstraße 30****18.00 Uhr – 22.15 Uhr****1 Termin (5,67 Unterrichtseinheiten)****Kursgebühr: € 73,00 (inkl. Materialkosten)**

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, verschließbare Dosen für Kostproben, Schreibzeug, Getränk

Edles Geflügel in verschiedenen Zubereitungen, dazu klassische und moderne Beilagen. Ein guter Tropfen rundet diesen Abend ab.

Silvester-Knaller mit dem Thermomix**Mi, 15.11.2023**

Kursnummer 232-305-10

Monika Diepolder-Manthei**Franziskanerkloster, Spitalstraße 30****17.45 Uhr – 22.00 Uhr****1 Termin (5,67 Unterrichtseinheiten)****Kursgebühr: € 24,00****Materialkosten: sind direkt im Kurs zu zahlen**

Mitzubringen: Geschirrtücher, Behälter für Kostproben und Getränk

Kalte und warme Buffetspeisen für einen guten Rutsch ins Neue Jahr. Cocktails, Quiche, Riesenbrezel, Aufstriche, Mitternachtsuppe Desserts und vieles mehr. Alle Rezepte sind auch für jede andere Feier sehr gut geeignet.

Wir weisen darauf hin, dass es bei den Kursen mit dem Thermomix oder anderen Thermokochgeräten lediglich um die Hand-

habung des Gerätes geht. Es handelt sich um keine Werbeveranstaltung.

Weitere Termine:

Kursnummer 232-305-11

Do, 16.11.2023

17.45 Uhr – 22.00 Uhr

1 Termin (5,67 Unterrichtseinheiten)

Kursnummer 232-305-12

Fr, 17.11.2023

13.00 Uhr – 17.15 Uhr

1 Termin (5,67 Unterrichtseinheiten)

Das perfekte Weihnachtsmenü

Fr, 08.12.2023

Kursnummer 232-305-15

Stefan Wiele

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

18.00 Uhr – 22.15 Uhr

1 Termin (5,67 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 73,00 (inkl. Materialkosten)

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, verschließbare Dosen für Kostproben, Schreibzeug, Getränk

Wir kochen ein festliches 4-Gang-Menü, mit dem Sie Familie, Freunde und Bekannte verzaubern können.

Thailändische Küche mit Reis- und Nudel-Gerichten (Street Food)

Mi, 13.12.2023

Kursnummer 232-305-16

Pakwipa Strahl

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

18.00 Uhr – 22.00 Uhr

1 Termin (5,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 38,00 (inkl. Materialkosten)

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, verschließbare Dosen für Kostproben, Schreibzeug, Getränk, Wok (wenn vorhanden)

Thailändische Küche ist eine der leichtesten und gesündesten Küchen der Welt. Die Zutaten und Gewürze wirken positiv auf das Immunsystem. Auch in diesem Kurs zaubern Sie mit Pakwipa Strahl wieder unterschiedliche Gerichte mit verschiedenen exotischen Kräutern und Gewürzen. Im Wok wird gebraten oder gegart, Suppen werden zubereitet, Salate geschnippelt, Reis und Nudeln werden nicht fehlen. Und eine asiatische Nachspeise rundet den schönen Abend ab.

Indische Küche Rajasthan**Mi, 10.01.2024**

Kursnummer 232-305-17

Pakwipa Strahl**Franziskanerkloster, Spitalstraße 30****18.00 Uhr – 22.00 Uhr****1 Termin (5,33 Unterrichtseinheiten)****Kursgebühr: € 38,00 (inkl. Materialkosten)**

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, verschließbare Dosen für Kostproben, Schreibzeug, Getränk, Wok (wenn vorhanden)

Im Kurs werden verschiedene nordindische Gerichte nach originalen Rezepten mit Fleisch, Linsen, Nüssen, Gemüse und Trauben-Chutney zubereitet oder gekocht. Als Beilage wird Basmati-Reis aus Indien gekocht und dazu auch indisches Fladenbrot gereicht. Ein gesundes Essen wie beim Maharadscha aus Rajasthan.

Maultaschen, Maultaschen, Maultaschen**Fr, 12.01.2024**

Kursnummer 232-305-18

Stefan Wiele**Franziskanerkloster, Spitalstraße 30****18.00 Uhr – 22.15 Uhr****1 Termin (5,67 Unterrichtseinheiten)****Kursgebühr: € 53,00 (inkl. Materialkosten)**

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, verschließbare Dosen für Kostproben, Schreibzeug, Getränk

Wegen der großen Nachfrage, nochmals im Programm: Nach bewährten Rezepturen mit verschiedenen Füllungen und unterschiedlichen Teigen, bereiten wir eine Vielzahl von Maultaschen zu. Einen Teil der Maultaschen bringen wir für den gemeinsamen Genuss auf den Teller, den großen Rest nehmen Sie als Vorrat mit nach Hause.

Schnitzel Parade**Fr, 19.01.2024**

Kursnummer 232-305-19

Stefan Wiele**Franziskanerkloster, Spitalstraße 30****18.00 Uhr – 22.15 Uhr****1 Termin (5,67 Unterrichtseinheiten)****Kursgebühr: € 63,00 (inkl. Materialkosten)**

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, verschließbare Dosen für Kostproben, Schreibzeug, Getränk

Die Welt des Schnitzels ist vielfältig und kreativ. Dazu kochen wir passende Soßen und bereiten frische Salate zu.

neu

Die Backstube zu Hause: Berliner und Co

Sa, 27.01.2024

Kursnummer 232-305-20

Lars-Oliver Seidel

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

09.00 Uhr – 12.00 Uhr

1 Termin (4 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 17,00

Materialkosten: € 8,00 pro Kurstag im Kurs zu zahlen

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, Schreibzeug, Getränk, frische Papiertüten

Frische Berliner, gezogene Apfelkrapfen, Spritzkuchen gehören traditionell zum Fasching. Wie gelingen sie am besten? Was muss man beachten? Alle Fragen rund ums Fettgebäck werden beantwortet. Genießen Sie den Duft und den Geschmack von frisch gebackenen Berlinern.

Kochstudio in der vhs-Küche

Kursnummer 232-305-K1

Wer Lust auf ein gemeinsames Kochvergnügen mit Freunden oder Kollegen hat, ist im vhs-Koch-Studio im Franziskanerkloster herzlich willkommen. „Regional, saisonal, genial“ ist unser Motto. Im vhs-Koch-Studio bieten wir alles rund ums Thema Kochen sowie genussvolles Lernen mit Spaß an. Unsere erfahrenen Kochdozentinnen und -dozenten freuen sich auf Sie und Ihre Gruppe.

Themen und Termine der Kochstudios werden gemeinsam vereinbart.

Bitte melden Sie sich unter Tel 07391 503-502 oder j.schroeder@ehingen.de

€ 25,00 / Person (inkl. Rezeptmappe) (7 – 9 Personen)

€ 22,00 / Person (inkl. Rezeptmappe) (10 – 14 Personen)

Jeweils zzgl. € 15,00 Materialkosten / Person

Die Müslifee – ein interaktives Märchen für Vorschüler und Erst-/Zweitklässler

Fr, 06.10.2023

Kursnummer 232-305-50

Julia Hertenberger

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

15.00 Uhr – 16.30 Uhr

1 Termin (2 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 10,00 (inkl. Materialkosten)

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, verschließbare Dosen für Kostproben, Getränk, Trockentücher ▶

neu



Die Geschichte der kleinen Müsli-Fee, die auf die böse Gurkenschlange Iss-nix trifft. Gemeinsam entdecken sie die Freundschaft durch die zauberhafte Wirkung des Müslis. Die Kinder lauschen einer Geschichte, die sehr interaktiv gestaltet ist. Dabei dürfen sie ein Müsli wie auch eine Gurkenschlange zubereiten. Nach Ende der Geschichte wird selbstverständlich gemeinsam gegessen.



Meine Jahreszeiten Küche: Der Herbst für Kinder von 8 bis 12 Jahre

Fr, 20.10.2023

Kursnummer 232-305-51

Julia Hertenberger
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
15.00 Uhr – 17.30 Uhr
1 Termin (3,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: kostenfrei

Materialkosten: € 7,00 sind direkt im Kurs zu zahlen

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, verschließbare Dosen für Kostproben, Getränk, Trockentücher

Umweltschutz beginnt schon bei der Auswahl der Lebensmittel entsprechend der Jahreszeit. Und wenn die noch aus der Region stammen, ist das wunderbar. Was du für die Umwelt tun kannst, wirst du in diesem Kurs erfahren. Kaum eine Jahreszeit hält einen so reichhaltig gedeckten Tisch bereit wie der Herbst. Früchte, Nüsse und allerlei andere Leckereien: Gemeinsam kochen wir aus den Schätzen, die uns der Herbst bietet, ein 3-Gänge-Menü.

Dieser Kurs ist eine Kooperation mit dem Landratsamt Alb-Donau-Kreis.



Heute kochen WIR – Erste Kocherlebnisse für Kinder von 4 bis 7 Jahren

Fr, 24.11.2023

Kursnummer 232-305-52

Gudrun Mack
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
15.00 Uhr – 18.00 Uhr
1 Termin (4 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 19,50 (inkl. Materialkosten)

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, verschließbare Dosen für Kostproben, Getränk

Aus einem bunten Korb voller Zutaten wie Salat, Gemüse, Kartoffeln, Reis und Obst, Honig, Schokolade und Joghurt zaubern wir ein leckeres Kinder-Menü. Bei der gemeinsamen Koch-Entdeckungsreise erfahrt ihr nebenbei viel Wichtiges über Lebensmittel und gesunde Ernährung. Und so richtig Spaß macht das gemeinsame Essen mit einem fantasievollen Dessert. Wer macht mit?



Pasta in verschiedenen Farben und Formen für Kinder ab 7 Jahren

Sa, 25.11.2023

Kursnummer 232-305-53

Gudrun Mack

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

10.00 Uhr – 13.00 Uhr

1 Termin (4 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 19,50 (inkl. Materialkosten)

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, verschließbare Dosen für die Kostproben, Getränk

Gemeinsam stellen wir Nudelteig her und verarbeiten den Teig zu Ravioli und Maultäschle mit Hackfleischfüllung, Spaghetti mit Sauce und Nester aus Tagliatelle – Nudeln schmecken selbstgemacht natürlich am besten. Dazu gibt es leckere Saucen. Die Rezepte sind nicht schwierig, so dass ihr sie zu Hause auch nachkochen könnt.



Ein bunter Teller für Kinder Plätzchenbackkurs für Kinder ab 5 Jahren

Fr, 01.12.2023

Kursnummer 232-305-54

Gudrun Mack

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

15.00 Uhr – 18.00 Uhr

1 Termin (4 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 19,50 (inkl. Materialkosten)

Mitzubringen: Schürze, verschließbare Dosen für Kostproben, Getränk

Lustige Schneemänner, Haferkekse und Lebkuchen: Gemeinsam werden wir in kleinen Gruppen verschiedene Plätzchenteige herstellen, backen und verzieren. Jedes Kind darf seine liebevoll gebackenen Plätzchen zum Schluss mit nach Hause nehmen. Zwischendurch gibt es Gemüsesticks und frisches Obst zum Naschen. Da kann der erste Advent kommen.



Plätzchen backen wie die Profis für Kinder von 9 bis 14 Jahren

Fr, 15.12.2023

Kursnummer 232-305-55

Marina Hafner

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

15.00 Uhr – 18.00 Uhr

1 Termin (4 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 19,50 (inkl. Materialkosten)

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, Plätzchendose, Schreibzeug, Getränk



In der Weihnachtsbäckerei ... gibt es manche Leckerei. Zusammen probieren wir verschiedene Plätzchenrezepte aus und genießen anschließend bei einer Tasse Weihnachtstee unsere selbstgebackenen kleinen Köstlichkeiten.



Weihnachtsgeschenke zum Vernaschen für Kinder ab 7 Jahren

Fr, 22.12.2023

Kursnummer 232-305-57

Gudrun Mack

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

15.00 Uhr – 18.00 Uhr

1 Termin (4 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 19,50 (inkl. Materialkosten)

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, verschließbare Dosen für die Geschenke, Getränk

Aus allerlei leckeren Zutaten zaubern wir originelle Geschenke: fruchtige Pralinenkugeln, feine Weihnachtsplätzchen und leckere Weihnachtsmänner. Nachdem alles verziert und eingepackt ist gibt es noch leckere Pizzabrötchen zum Abschluss.

neu



Snacks to go für Kinder und Jugendliche von 12 bis 16 Jahren

Fr, 26.01.2024

Kursnummer 232-305-58

Julia Hertenberger

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

15.00 Uhr – 17.30 Uhr

1 Termin (3,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 19,50 (inkl. Materialkosten)

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, verschließbare Dosen für Kostproben, Getränk, Trockentücher

Snack-Ideen to go und meal prep, für die Schule, die Party oder für Zwischendurch bei einem Treffen mit Freunden. Heute gibt es verschiedene Snacks. Von fruchtig über salzig ist alles dabei. Bowl, Gebäcke, Müsli. Ein Smoothie darf hier natürlich auch nicht fehlen.



Fingerfood für Kinder von 9 bis 14 Jahren

Fr, 02.02.2024

Kursnummer 232-305-59

Marina Hafner
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
15.00 Uhr – 18.00 Uhr
1 Termin (4 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 19,50 (inkl. Materialkosten)

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, verschließbare Dosen für Kostproben, Getränk

Fingerfood, ob als Snack, fürs Büro oder die nächste Party. Praktisch, schmeckt immer und es ist für jeden Geschmack etwas dabei. Kleingebäck, süße und pikante Spieße, Häppchen, Dessert aus dem Gläschen, Gewickeltes, Gerolltes und vieles mehr kann man auf einem Fingerfood-Buffet finden und aus der Hand genießen. Gemeinsam werden wir eine Auswahl köstlicher Kleinigkeiten zubereiten und probieren.



Kindergeburtstag in der vhs-Küche für Kinder von 8 bis 14 Jahren

Kursnummer 232-305-K2

Mit Freunden kochen und backen macht Spaß – ganz besonders am Geburtstag!

Mit Töpfen klappern, Teig kneten, anbraten, rühren und vielem mehr wird Dein Geburtstagsfest mit Deinen Freunden in der vhs Küche zu einem ganz besonderen Erlebnis. Ihr könnt drei Stunden durch die Küche wirbeln, lachen und eure Koch- und Backkünste erproben. Und am Ende wird an der Geburtstagstafel verschmaust, was ihr zusammengerührt habt.

Für 6 bis 10 Kinder und eine Begleitperson.

Kursgebühr: € 110,00

Je nach Absprache mit der Kursleitung fallen zusätzlich Materialkosten an. Hier werden auch Allergien und Unverträglichkeiten berücksichtigt.

Getränke und Tischdeko werden nicht gestellt. Weitere Infos und Terminabsprachen unter Telefon 07391 503-502 oder per Mail bei j.schroeder@ehingen.de



Kindergeburtstag Waldbaden für Kinder zwischen 6 und 11 Jahren

Sa, 21.10.2023

Kursnummer 232-300-53

siehe Seite 49





Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)

A 1 Elementare Sprach- verwendung	Hören: einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen Sprechen: sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen Lesen: einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. Schilder / Plakate Schreiben: einfache Standardformulare, z. B. im Hotel, ausfüllen
A 2 Elementare Sprach- verwendung	Hören: einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen Sprechen: kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen Lesen: kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten verstehen Schreiben: kurze Notizen und Mitteilungen
B 1 Selbst- ständige Sprach- verwendung	Hören: das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird Sprechen: in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben Lesen: Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen. Schreiben: persönliche Briefe schreiben
B 2 Selbst- ständige Sprach- verwendung	Hören: im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird Sprechen: sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und eigene Ansichten vertreten Lesen: Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen Schreiben: detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben
C 1 Kompetente Sprach- verwendung	Hören: Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen Sprechen: sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken Lesen: komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen Schreiben: sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben
C 2 Kompetente Sprach- verwendung	Hören: ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen Sprechen: sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen beteiligen Lesen: jede Art von Texten mühelos lesen Schreiben: anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich dabei differenziert ausdrücken

The Common European Framework (CEFR)

A 1 Elementary language use	Listening: understand simple words and sentences on familiar topics Speaking: communicate in a simple way on familiar topics Reading: understand single words and very simple sentences, e.g. signs/posters Writing: fill in simple standard forms, e.g. at a hotel
A 2 Elementary language use	Listening: understand simple everyday conversations and the gist of short messages Speaking: hold short, simple conversations in everyday situations Reading: understand short, simple texts, e.g. advertisements, menus Writing: short notes and messages
B 1 Independent use of language	Listening: understand the gist of conversations and messages when spoken slowly Speaking: describe experiences, events and express opinions in simple connected sentences. Reading: understand everyday and professional texts Writing: write personal and simple formal letters, e.g. invitations and complaints.
B 2 Independent use of language	Listening: understand most television programs and movies when standard language is spoken. Speaking: participate in a discussion with relative ease and express own views. Reading: Understand articles and reports on current affairs Writing: write detailed texts, e.g. essays or reports
C 1 Competent use of language	Listening: Understand conversations and radio and television broadcasts with relative ease. Speaking: express yourself spontaneously and fluently in most situations. Reading: understand complex non-fiction and literary texts. Writing: express yourself clearly and in a well-structured way in writing about complex topics.
C 2 Competent use of language	Listening: understand spoken language without difficulty Speaking: participate effortlessly in all conversations and discussions Reading: read and understand any type of text without difficulty Writing: write demanding letters and complex reports, expressing oneself in a differentiated way.

Sprachen werden in Deutschland, in Europa und in einer globalisierten Welt immer wichtiger. Außerdem ist die Sprache der erste Zugang zu einem Land, seinen Menschen und seiner Kultur. Sprachen verbinden und bilden in einem universellen Sinne.

Die vhs sprachenschule bietet für die verschiedenen Niveaustufen (Grund-, Mittel-, Aufbaustufe und berufsbezogener Sprachgebrauch) einen Unterricht mit modernen Arbeitsformen durch ausgewählte und geschulte Dozentinnen und Dozenten.

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER)

„Sprachen lernen mit System“ heißt das Motto der Volkshochschule Ehingen und bedeutet die Einordnung in den „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen“ für Sprachen des Europarates. Dieser GER wurde 1997 von Sprachexperten der Mitgliedsländer des Europarates entwickelt mit dem Ziel, das Sprachenlernen in Europa transparent zu machen.

Im System des GER werden die jeweiligen sprachlichen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in einem Raster von sechs Niveaustufen festgelegt, die international anerkannt und vergleichbar sind.

Aufbau und Einstufung siehe Seite 96/97.

Der richtige Kurs

Bei der Orientierung und Einstufung zu Ihrem Kurs helfen Ihnen die Kursbeschreibungen und die Beschreibungen des GER (siehe oben sowie S. 96/97). Nutzen Sie auch unsere kostenlose Sprachberatung: Kommen Sie persönlich zu uns in die vhs Ehingen, Spitalstraße 30. Oder rufen Sie uns unter **07391 503-529** an. Ansonsten machen Sie einen kurzen Einstufungstest im Internet unter www.vhs-ehingen.de. Sollten Sie aber doch einmal im „falschen“ Kurs gelandet sein, so benachrichtigen Sie bitte umgehend das vhs-Büro. Es besteht die Möglichkeit, nach dem ersten Kurstermin zu wechseln.

Gebühren in den Sprachkursen

Die Sprachkurse sind auf eine Kursgröße von 8–15 Personen kalkuliert. Wird die Mindestteilnehmerzahl von acht Personen in einem Kurs nicht erreicht, wird der Kurs trotzdem durchgeführt, allerdings erhöht sich die Kursgebühr. Die Preisstaffelung orientiert sich an der Teilnehmerzahl und wird auf die Unterrichtseinheit aufgeschlagen. Für die Berechnung des Kurspreises ist der 3. Kursabend maßgeblich.

Kurse für Firmen oder Gruppen

Auf Wunsch führt die vhs maßgeschneiderte Kurse für Firmen oder Gruppen sowie Einzelunterricht durch.

Bitte wenden Sie sich an die Programmbereichsverantwortliche Ulrike Meghit unter 07391 503-529 oder u.meghit@ehingen.de.

Englisch



Englisch für Kinder (A1/A2)

ab Mi, 04.10.2023

Kursnummer 232-406-06

Raghd Alazmeh

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

14.45 Uhr – 15.45 Uhr

10 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 60,00 ggf. plus Kleingruppenzuschlag (keine Ermäßigung möglich)

Lernmittelgebühr: € 5,00 (bitte in bar zum ersten Kurstermin mitbringen)

In unserer wöchentlichen Englischstunde lernen die Kinder in einer lockeren und spielerischen Atmosphäre Englisch als Fremdsprache und werden motiviert, auch selbst Englisch zu sprechen. Neue Vokabeln und Redewendungen nehmen die Kids schnell auf, denn: „Spaß, Spielen und Singen auf Englisch“ ist das Motto dieses Kurses.

Dieser Kurs richtet sich an Kinder im Alter von 8-12 Jahren.

Die Lernmittel werden im Kurs ausgegeben.

Weiterer Termin:

Kursnummer 232-406-07

ab Mi, 04.10.2023

16.00 Uhr – 17.00 Uhr

10 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)

**English Conversation Group –
Do you speak English?**

ab Do, 14.09.2023

Kursnummer 232-406-00

Restaurant Ehinger Rose

19.30 Uhr – 21.00 Uhr

**9 Termine (18 Unterrichtseinheiten)
zweiwöchentlich**

Eintritt frei

This open group meets every second Thursday in Ehingen at 7.30 pm, Restaurant Ehinger Rose, Hauptstraße 10.

We will start on 14th September 2023 and then continue on 28th September, 12th October, 9th November, 23th November, 7th December, 21th December, 11th January 2024 and 25th January 2024.

There is no membership, the group is open for anyone who speaks English or wants to learn, for native English speakers and temporary guests in Ehingen who are here for business, trainings or just for a little holiday trip.

For more information call the restaurant 07391 2737 or mail to u.meghit@ehingen.de.

Englisch (A1)

ab Mi, 11.10.2023

Kursnummer 232-406-01

Ursula von Helldorf

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

17.30 Uhr – 19.00 Uhr

**12 Termine (24 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich**

Kursgebühr: € 108,00 ggf. plus Kleingruppenzuschlag

Sie wollen ganz neu beginnen oder haben sehr geringe Vorkenntnisse? In diesem Kurs können Sie die Grundlagen der englischen Sprache erlernen oder vertiefen und erweitern. Der Unterricht orientiert sich an der Bewältigung kommunikativer Aufgaben, sodass die Lernenden bereits mit geringen Kenntnissen in der Lage sind, das Gelernte praktisch umzusetzen.

Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

neu

Englisch (A2/B1)**ab Mi, 04.10.2023**

Kursnummer 232-406-02

Souad Abdellah Harir**Franziskanerkloster, Spitalstraße 30****17.45 Uhr – 19.15 Uhr****15 Termine (30 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich****Kursgebühr: € 135,00 ggf. plus Kleingruppenzuschlag**

Do you already have good basic knowledge from another beginner's course (A2) and would now like to improve your knowledge of English? Then you are just right in this A2/B1 course! The focus here is on you as a learner: you speak, listen, read and write English in real life situations. Make progress in real English!

Lehrbuch: Next B1/1, Hueber-Verlag (ISBN: 978-3-19-002934-1)

Englisch für Fortgeschrittene (B1/B2)**ab Mi, 11.10.2023**

Kursnummer 232-406-03

Rita Theodor-Martinez**Franziskanerkloster, Spitalstraße 30****17.15 Uhr – 18.45 Uhr****12 Termine (24 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich****Kursgebühr: € 108,00 ggf. plus Kleingruppenzuschlag**

In this course you will learn and practice to become more and more fluent in the English language. You will learn and practice to hold conversations in everyday situations as well as in professional situations and to write texts, letters and e-mails.

The textbook will be announced in the first lesson.

neu

**English Conversation
für Fortgeschrittene (B1/B2)****ab Do, 12.10.2023**

Kursnummer 232-406-04

Rita Theodor-Martinez**Franziskanerkloster, Spitalstraße 30****17.00 Uhr – 18.30 Uhr****12 Termine (24 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich****Kursgebühr: € 108,00 ggf. plus Kleingruppenzuschlag**

In this course we can work on your speaking and listening skills in everyday situations. At the same time, we'll cover some topics in grammar according to your needs. We will talk about topics like neighborhoods, life, music and this that you find interesting.

Teaching material will be discussed in the first lesson.

Business English**ab Di, 10.10.2023**

Kursnummer 232-406-05

Rita Theodor-Martinez**Franziskanerkloster, Spitalstraße 30****17.00 Uhr – 18.30 Uhr****12 Termine (24 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich****Kursgebühr: € 108,00 ggf. plus Kleingruppenzuschlag**

In this course we will begin to delve into Business English by reading, writing texts, letters and e-mails on a professional level. Learn to communicate more effectively in different working environments, appropriate language and tone.

The textbook will be announced in the first lesson.

Französisch

Französisch-Stammtisch**ab Mo, 09.10.2023**

Kursnummer 232-408-00

Heidi Hoffmann**Franziskanerkloster, Spitalstraße 30****18.00 Uhr – 19.30 Uhr****5 Termine (10 Unterrichtseinheiten)
monatlich****Eintritt frei**

Einmal im Monat gibt es montags den Französisch-Stammtisch der vhs. Ein Treffen für alle, die sich für die französische Sprache interessieren und gerne Französisch reden.

Das erste Treffen in diesem Semester ist am Montag, den 9. Oktober 2023. Die weiteren Termine werden frühzeitig in der lokalen Tagespresse, dem Wochenanzeiger und über die Homepage der vhs Ehingen bekannt gegeben.

**Französisch
für Anfänger mit Vorkenntnissen (A1)**

Kursnummer 232-408-01

ab Do, 05.10.2023

**Christine Schilke
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
18.00 Uhr – 19.30 Uhr
12 Termine (24 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich**

Kursgebühr: € 108,00 ggf. plus Kleingruppenzuschlag

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger mit Vorkenntnissen. In diesem Kurs lernen Sie, einfache Sätze zu verstehen und sich in Alltagssituationen zu verständigen. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Perspectives A1 Neue Ausgabe, Cornelsen-Verlag (ISBN: 978-3-06-520159-9), ab Unité 10

**Französisch
mit guten Vorkenntnissen (A2)**

Kursnummer 232-408-02

ab Do, 12.10.2023

**Irina Roşu
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
16.15 Uhr – 17.45 Uhr
12 Termine (24 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich**

Kursgebühr: € 108,00 ggf. plus Kleingruppenzuschlag

Der Kurs richtet sich an Französischlernende, die das Niveau A2 anstreben. Anhand von Themen und Situationen, die sich am Alltag orientieren, trainieren Sie gezielt die vier Kompetenzen Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben, wobei besonderer Wert auf die mündliche Kommunikation und die Interaktion im Kurs gelegt wird.

Lehrbuch: On y va! A2, Hueber Verlag (ISBN: 978-3-19-103351-4)

neu

**Sprach-
Dozenten (m/w/d)
GESUCHT!**

Wenn Sie Interesse an einer
Dozententätigkeit haben,
melden Sie sich bitte bei
und unter 07391 503-529.

Italienisch

Learn & Relax: Italienisch lernen mit Körper und Geist

ab Freitag, 20.10.2023

Kursnummer 232-409-00

Maria Testa-Zimmer

Onlinekurs

16.30 Uhr – 18.15 Uhr

4 Termine (9,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 42,00 ggf. plus Kleingruppenzuschlag

In diesem Crossover-Kurs lernen Sie zunächst Italienisch (A2) und praktizieren direkt danach Entspannungstechniken. Durch Atemübungen und Techniken aus dem Yogabereich werden Körper und Geist verbunden. So wird es Ihnen in der harmonischen Atmosphäre leicht fallen, Ihre Italienischkenntnisse aufzufrischen und zu vertiefen.

Die Termine sind: 20. und 27.10.2023 sowie 10. und 17.11.2023.

Für den Kurs sollten Sie mindestens ein Lehrbuch Italienisch A1 abgeschlossen haben.

Die Kursmaterialien werden online zur Verfügung gestellt.

Italienisch – leichte Vorkenntnisse (A1.2)

ab Do, 05.10.2023

Kursnummer 232-409-01

Maria Testa-Zimmer

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

16.30 Uhr – 18.00 Uhr

13 Termine (26 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 117,00 ggf. plus Kleingruppenzuschlag

Sie haben irgendwann einmal gelernt: auf Italienisch andere etwas zu fragen und etwas über sich zu erzählen, etwas zu bestellen, über Vorlieben zu sprechen, über Tagesablauf, Gewohnheiten und Freizeit zu reden? In diesem Kurs werden Ihre Vorkenntnisse in lockerer Atmosphäre aufgefrischt und erweitert. Und Sie erfahren auch viel über Kultur, Land und Leute.

Lehrbuch: Nuovo Espresso A1, Hueber-Verlag (ISBN 978-3-19-105438-0). Zusätzliches Lehrmaterial wird gestellt.

Italienisch – Konversationskurs „Parliamo italiano“ (A2)

Kursnummer 232-409-02

ab Do, 05.10.2023

Maria Testa-Zimmer
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
18.15 Uhr – 19.45 Uhr
13 Termine (26 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 117,00 ggf. plus Kleingruppenzuschlag

In diesem Kurs können Sie Ihre Sprachkenntnisse auffrischen und erweitern. In lockerer Atmosphäre werden kommunikative Kompetenzen für Alltag, Reise und Beruf interaktiv vermittelt. Die ideale Vorbereitung für Ihren nächsten Italienurlaub und für den Beruf.

Lehrbuch: Nuovo Espresso A2, Hueber-Verlag (ISBN 978-3-19-205439-6). Zusätzliches Lehrmaterial wird gestellt.

Italienisch – Conversazione (B2/C1)

Kursnummer 232-409-03

ab Di, 10.10.2023

Konstanze Hollmann
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
18.00 Uhr – 19.30 Uhr
10 Termine (20 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 90,00 ggf. plus Kleingruppenzuschlag

Sie haben schon gute Kenntnisse der italienischen Sprache, wollen aber weiter Gelegenheit haben, Italienisch zu sprechen? In einem bunten Programm mischen wir Lektüre, Grammatikwiederholung, landeskundliche Informationen mit Gesprächen, Dialogen und Hörverständnisübungen.

**Frühbucher
RABATT**

Wenn Sie sich bis 22.09.2023
 anmelden, erhalten Sie auf alle
 Kurse – ausgenommen Fahrten,
 Reisen und Kurse, bei denen dies
 gesondert vermerkt ist – einen
 Frühbucher-Rabatt in Höhe
 von € 2,00.

Spanisch

Spanisch-Treff / Encuentro Español

ab Do, 12.10.2023

Kursnummer 232-422-00

Hedwig Frei

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

18.30 Uhr – 20.00 Uhr

4 Termine (8 Unterrichtseinheiten)

monatlich

Eintritt frei

Einmal im Monat gibt es den offenen Spanisch-Treff der vhs. Ein Encuentro für alle, die sich für die spanische Sprache interessieren und gerne Spanisch reden.

Das erste Treffen in diesem Semester ist am Donnerstag, 12.10., das zweite am 16.11., das dritte am 14.12.2023 und das vierte am 18.01.2024.

Spanisch – Anfängerkurs (A1)

ab Fr, 06.10.2023

Kursnummer 232-422-01

Letizia Errigo

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

15.30 Uhr – 17.00 Uhr

10 Termine (20 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 90,00 ggf. plus Kleingruppenzuschlag

Haben Sie Lust, Spanisch zu lernen? An diesem Kurs können Sie ohne oder mit nur wenigen Vorkenntnissen ganz entspannt teilnehmen. Sie lernen die Basics – wie man sich begrüßt, vorstellt und verabschiedet. Natürlich lernen Sie auch, wie man leckere Tapas in einer spanischen Bar bestellt. Ziel ist es, dass Sie sich mit einfachen Sätzen in Alltagssituationen verständigen können. Das Sprechen steht dabei im Vordergrund. ¡Hasta pronto!

Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

neu

Spanisch – leichte Vorkenntnisse (A1)**ab Di, 17.10.2023**

Kursnummer 232-422-02

Loreanna Aliendres Díaz**Franziskanerkloster, Spitalstraße 30****18.30 Uhr – 20.00 Uhr****12 Termine (24 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich****Kursgebühr: € 108,00 ggf. plus Kleingruppenzuschlag**

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Vorkenntnisse in dieser schönen Sprache. Das Sprechen und Hörverstehen stehen im Vordergrund, es werden aber auch weitere grundlegende grammatische Themen behandelt. Sie erfahren Neues und Interessantes über Spanien und die spanischsprachigen Länder Lateinamerikas.

Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen-Verlag (ISBN: 978-3-464-20054-4), ab Lektion 10

Spanisch (A2)**ab Mo, 09.10.2023**

Kursnummer 232-422-03

Hedwig Frei**Franziskanerkloster, Spitalstraße 30****18.00 Uhr – 19.30 Uhr****12 Termine (24 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich****Kursgebühr: € 108,00 ggf. plus Kleingruppenzuschlag**

In diesem Kurs bauen Sie Ihre sprachlichen Kompetenzen in dieser schönen Sprache weiter aus. Sie erfahren mehr Interessantes über Spanien und die spanischsprachigen Länder Lateinamerikas. Die Grammatikkenntnisse werden vertieft, doch das Sprechen und Hörverstehen stehen im Vordergrund.

Lehrbuch: Perspectivas A2, Cornelsen-Verlag (ISBN: 978-3-464-20068-1), ab Lektion 5

Spanisch – Conversación (C1)**ab Mi, 11.10.2023**

Kursnummer 232-422-04

Cynthia Lehnhardt**Franziskanerkloster, Spitalstraße 30****18.00 Uhr – 19.30 Uhr****12 Termine (24 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich****Kursgebühr: € 108,00 ggf. plus Kleingruppenzuschlag**

Leémos textos de la revista ‚Ecos‘ como tambien discutimos y charlamos sobre temas actuales. Como también leémos „Novelas policiales“ en español de diferentes niveles. Traducimos textos en español y alemán.

Ungarisch

Ungarisch – für Anfänger (A1)

ab Mi, 11.10.2023

Kursnummer 232-425-00

Karolina Kovacs

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

17.30 Uhr – 19.00 Uhr

**12 Termine (24 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich**

Kursgebühr: € 108,00 ggf. plus Kleingruppenzuschlag

Die ungarische Sprache ist einzigartig, vielfältig und dynamisch. Sie kann mit keiner anderen Sprache der Welt verglichen werden.

Wenn Sie Lust haben, diese besondere und besonders schöne Sprache in einer tollen Atmosphäre authentisch mit einer gebürtigen Ungarin kennenzulernen, dann sind Sie hier genau richtig.

Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Rumänisch

Rumänisch – für Anfänger (A1)

ab Do, 12.10.2023

Kursnummer 232-426-00

Irina Roșu

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

18.00 Uhr – 19.30 Uhr

**12 Termine (24 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich**

Kursgebühr: € 108,00 ggf. plus Kleingruppenzuschlag

Rumänisch lernen von Anfang an! Der Kurs richtet sich an echte Anfängerinnen und Anfänger und führt zum ersten Sprechen (Begrüßung, Kontaktaufnahme, über Interessen und Vorlieben sprechen, nach dem Weg fragen, sich unterwegs orientieren). Durch das Training einfacher Gesprächssituationen machen Sie sich mit Wortschatz und sprachlichen Wendungen der Stufe A1 vertraut.

Lehrbuch: Rumänisch für absolute Anfänger ... kinderleicht für Erwachsene A1, Schmetterling Verlag (ISBN: 3-89657-970-3)

neu



Erstorientierungskurse

Die Erstorientierungskurse (EOKs) richten sich primär an Asylbewerberinnen und -bewerber, die weder aus einem Land mit guter Bleibeperspektive noch aus einem sicheren Herkunftsland stammen. Sind darüber hinaus Plätze frei, können auch Asylbewerberinnen und -bewerber mit guter Bleibeperspektive einen Erstorientierungskurs besuchen, vorausgesetzt die Teilnahme an einem Integrationskurs ist (noch) nicht möglich. Personen, die am oder nach dem 24. Februar 2022 als Folge der militärischen Invasion Russlands aus der Ukraine geflüchtet sind, steht der Besuch eines EOK ebenfalls offen.

In den EOKs werden Themen, wie Alltag in Deutschland, Arbeit, Einkaufen, Gesundheit/medizinische Versorgung, Kindergarten/Schule und Wohnen auf einem sehr einfachen Sprachniveau behandelt. Ein Kurs besteht aus sechs Modulen zu je 50 Unterrichtseinheiten und umfasst damit insgesamt 300 Unterrichtseinheiten.

Deutsch- und Integrationskurse (A1 – A2/B1)

Die vhs Ehingen bietet Deutschkurse an, die staatlich gefördert und im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge durchgeführt werden.

Voraussetzungen

- Geringe oder keine Deutschkenntnisse
- Lateinisch alphabetisiert oder Zweitschriftlerner
- Bereitschaft, regelmäßig und über einen längeren Zeitraum am Kurs teilzunehmen

Zielgruppen

- EU-Ausländer
- Spätaussiedler und Deutsche mit nicht ausreichenden Deutschkenntnissen
- Migrantinnen und Migranten aus Nicht-EU-Ländern

Vorteile

Die Teilnehmenden lernen Deutsch. Sprache ist immer der Schlüssel für eine gelungene Integration. Die Teilnehmenden bekommen Hilfe für das Zurechtfinden im deutschen Alltag. Sie profitieren von der Kompetenz unserer zertifizierten Dozenten und Dozentinnen und der langjährigen Erfahrung der vhs Ehingen als Integrationskursträger.

Inhalte und Umfang

Im Sprachkurs (600 Unterrichtseinheiten in 6 Modulen) werden wichtige Themen aus dem alltäglichen Leben behandelt, zum Beispiel Arbeit und Beruf, Aus- und Weiterbildung, Betreuung und Erziehung von Kindern. Außerdem lernen Sie auf Deutsch Briefe und E-Mails zu schreiben, Formulare auszufüllen, zu telefonieren oder sich auf eine Arbeitsstelle zu bewerben.

Der Orientierungskurs bietet eine Einführung in die Rechtsordnung, Kultur und Geschichte Deutschlands und findet im Anschluss an den Sprachkurs statt (100 Unterrichtseinheiten, 1 Modul).

Prüfungen

- „Deutsch-Test für Zuwanderer“ A2 / B1 nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen
 - „telc – Deutsch B2“ -Prüfung
 - Test „Leben in Deutschland“
-

Kurszeiten

- Vormittagskurse, montags bis freitags, 08.00–12.00 Uhr
- Nachmittagskurse, montags bis freitags, 13.30–17.30 Uhr
- Berufsbegleitende Kurse, 2x oder 3x pro Woche abends, 17.30–20.35 Uhr und 14-tägig samstags von 09.00–14.00 Uhr.

In den Ferienzeiten der Ehinger Schulen findet kein Unterricht statt.

Einstufungstest

Es findet ein verbindlicher Einstufungstest statt. Dabei wird festgestellt, welche Deutschkenntnisse vorhanden sind und auf welchem Niveau die Teilnehmenden beginnen.

Kurskosten

€ 4,58 je Unterrichtseinheit (45 Min). Mit einer Zulassung vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge kostet die Unterrichtseinheit nur € 2,29. Selbstzahlende sind willkommen. Eine Kostenbefreiung ist unter gewissen Umständen möglich (Förderung über das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge, BAMF). Gerne sind wir Ihnen behilflich. Wenn Sie den Integrationskurs abgeschlossen und die Prüfungen „Deutsch-Test für Zuwanderer“ und Test „Leben in Deutschland“ absolviert haben, erhalten Sie vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge eine Bescheinigung über den Abschluss des Integrationskurses.

Wenn Sie den Integrationskurs innerhalb von 18 Monaten erfolgreich abgeschlossen haben, können Sie auf Antrag eine Rückerstattung des Kostenbeitrags (50 %) erhalten.

Bei der Antragstellung unterstützen wir Sie.

Weitere Angebote

neu

Deutsch B2 – Prüfungsvorbereitung

ab Do, 14.09.2023

Kursnummer 232-404-00

**Ursula Gerich, Wolfgang Schleicher,
Maria Magdalena Steidler
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
Do, 18.00 Uhr – 20.15 Uhr und Sa, 09.00 – 13.00 Uhr
26 Termine (100 Unterrichtseinheiten)**

**Kursgebühr: € 620,00. Die Kurskosten sind in 4 Monats-
raten zu je € 155,00 zu zahlen.**

Prüfungsgebühr: ca. € 200,00

Lehrbuch: € 27,00

Dieser Kurs richtet sich an Migrantinnen und Migranten, die ihre Deutschkenntnisse vertiefen möchten oder die für ihre Berufsausbildung oder die Anerkennung ihres Berufsabschlusses das Niveau B2 benötigen. Die Voraussetzung ist mit dem Zertifikat Deutsch B1 nachzuweisen. Es werden die Fertigkeiten Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen gelehrt und eingeübt. Im Anschluss findet im Januar 2024 die Prüfung „telc – Deutsch B2“ statt.

Unterrichtszeiten sind donnerstags 18.00–20.15 Uhr und dreimal pro Monat samstags 09.00–13.00 Uhr.

neu

Deutschnachhilfe für Migranten

ab Do, 14.09.2023

Kursnummer 232-404-01

**Tetiana Nikolaichuk
Franziskanerkloster, Spitalstr. 30
12.30 Uhr – 14.00 Uhr
14 Termine (28 Unterrichtseinheiten)**

Kursgebühr: € 2,00 pro Termin

In diesem Kurs können Deutschlernende Themen aus den Integrationskursen wiederholen und festigen. Bei Fragen und Unklarheiten hilft ihnen die Dozentin.

Pro Termin zahlen die Teilnehmenden 2 Euro vor Ort. Für Teilnehmende der aktuellen Integrationskurse an der vhs Ehingen ist die Teilnahme kostenlos.

Information und Anmeldung

Kontakt

Tel. 07391 503-527

Tel. 07391 503-528

integration-vhs@ehingen.de

Adresse

Franziskanerkloster
 Spitalstraße 30
 EG, Raum 0.06
 89584 Ehingen

Sprechzeiten

Montag:	14.00–17.00 Uhr
Dienstag:	08.00–12.00 Uhr
	14.00–17.00 Uhr
Mittwoch:	08.30–12.30 Uhr
Donnerstag:	14.00–18.00 Uhr
Freitag:	08.30–13.00 Uhr

Initial orientation courses

The initial orientation courses (EOKs) are primarily aimed at asylum seekers who do not come from a country with good prospects of remaining or from a safe country of origin. If places are also available, asylum seekers with good prospects of remaining may also attend an initial orientation course, provided that participation in an integration course is not (yet) possible. Persons who fled Ukraine on or after February 24, 2022, as a result of Russia's military invasion, are also eligible to attend an EOK.

The EOKs cover topics such as everyday life in Germany, work, shopping, health/medical care, kindergarten/school and housing at a very basic language level.

A course consists of six modules of 50 teaching units each and thus comprises a total of 300 teaching units.

German and integration courses (A1 – A2/B1)

The vhs Ehingen offers German courses, which are state-supported and on behalf of the Federal Office for Migration and Refugees and are carried out by vhs Ehingen.

Requirements

- Little or no knowledge of German
- Latin alphabetized or second language learner
- Willingness to participate regularly and over a longer period of time participate in the course

Target groups

- EU foreigners
- ethnic German immigrants and Germans with insufficient German language skills
- Migrants from non-EU countries

Advantages

The participants learn German. Language is always the key to successful integration. The participants get help to find their way in everyday life in Germany.

They benefit from the competence of our certified instructors and the many years of experience of the vhs Echingen as a provider of integration courses.

Contents and scope

The language course (600 teaching units in 6 modules) covers important topics from everyday life, for example such as work and career, education and training, care and and education of children. You will also learn to write letters and e-mails, fill out forms, make phone calls or to apply for a job.

The orientation course offers an introduction to the legal system, culture and history of Germany and takes place after the language course (100 teaching units, 1 module).

Exams

- “German Test for Immigrants” A2 / B1 according to the Common European Framework of Reference for Languages
- “telc – German B2” exam
- Test “Living in Germany”

Course times

- Morning courses, Mondays to Fridays, 8 am – 12 am
 - Afternoon courses, Mondays to Fridays, 1.30 pm – 5.30 pm
 - In-service courses, 2 or 3x per week in the evenings, 5.30 pm – 8.35 pm and fortnightly on Saturdays, 9 am – 2 pm
- In vacation periods of the schools in Echingen courses don't take place.

Placement test

There is a binding placement test. Thereby it is which German language skills are available and at which level the participants start.

Course fees

€ 4,58 per teaching unit (45 min). With an approval from the Federal Office for Migration and Refugees, the lesson costs only € 2,29. Self-paying students are welcome.

A cost exemption is possible under certain circumstances (Funding through the Federal Office for Migration and Refugees, BAMF). We will be happy to help you with this. If you have completed the integration course and passed the exams „German Test for Immigrants“ and „Living in Germany“, you will receive a certificate from the Federal Office for Migration and Refugees. If you have completed the integration course within two years you can apply for a refund of the reimbursement of the cost contribution (50%).

We will be happy to help you with the application.

German B2-course

The German B2-course is aimed at migrants who would like to improve their German language skills or who need the B2 level for their vocational training or for the recognition of their vocational qualification. The prerequisite is the knowledge of German at level B1.

In 100 teaching units, the skills of listening, reading, writing and speaking are taught. This is followed by the „telc – Deutsch B2“ examination in January 2024.

Class times are Thursdays 6 pm–8.15 pm and three times per month Saturdays 9 am–1 pm.

The course cost is 620 euros with a minimum class size of 7 participants. The course fee is to be paid in 14 monthly instalments of € 140,00 each.

Next course:

Course number 232-404-00

from Thur, 14.09.2023

Lecturers: Ursula Gerich, Wolfgang Schleicher,
Maria-Magdalena Steidler

Location: Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Information and registration

Contact

Phone 07391 503-527

Phone 07391 503-528

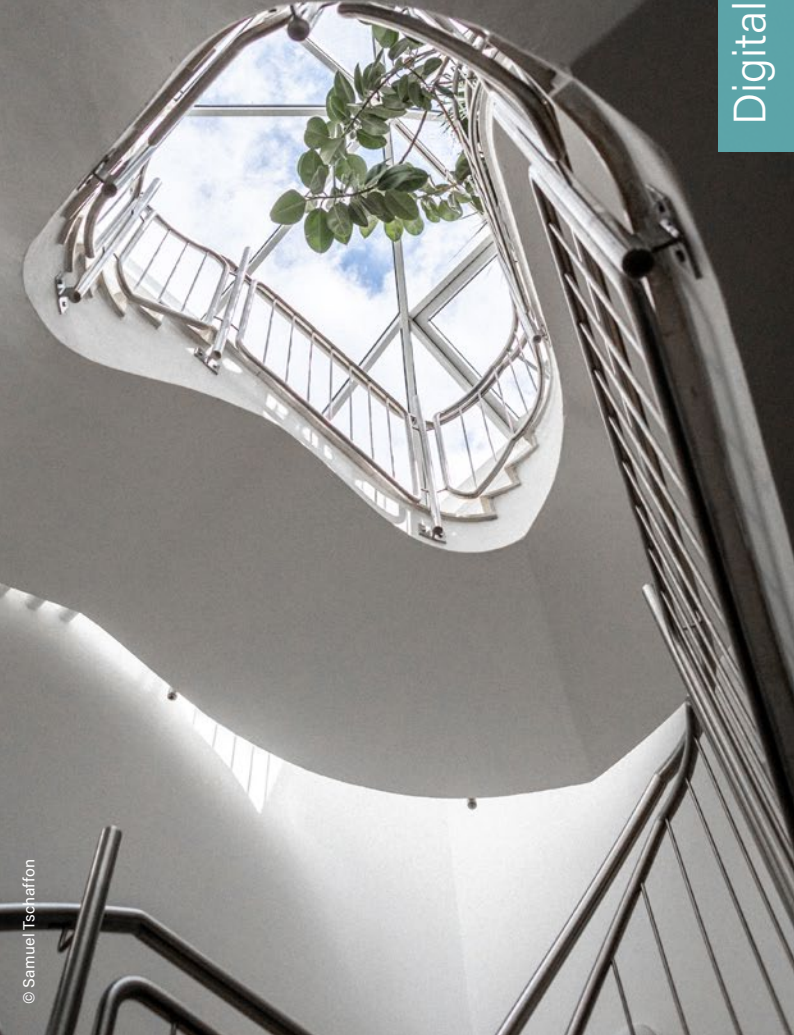
integration-vhs@ehingen.de

Address

Franziskanerkloster
Spitalstraße 30
Ground floor, room 0.06

Office hours

Monday:	2 pm – 5 pm
Tuesday:	8 am – 12 pm 2 pm – 5 pm
Wednesday:	8.30 am – 12.30 pm
Thursday:	2 pm – 6 pm
Friday:	8.30 am – 1 pm



Kurse

neu



Online: Ausbildung Mediation (zertifiziert)

ab Fr, 08.09.2023

Kursnummer 232-500-10

Monique Ridder

15.30 Uhr – 21.00 Uhr

28 Termine (266 Unterrichtseinheiten)

**Kursgebühr: € 2.315,00 inkl. Materialien
(keine Ermäßigung möglich)**

Mediation ist ein Verfahren zur freiwilligen, konstruktiven Beilegung von Konflikten. Es ist in Deutschland seit Juli 2012 als Option zur außergerichtlichen Konfliktbeilegung gesetzlich geregelt. Seither wird die Mediation in betrieblichen und privaten Streitfällen immer häufiger angewendet. Das entlastet nicht nur die Justiz, sondern hilft auch den streitenden Parteien. Die Volkshochschule Ehingen bietet zusammen mit KOVIK, der Akademie für Konflikt- und Führungskompetenz, eine insgesamt über 200 Stunden umfassende Ausbildung zum zertifizierten Mediator (zzgl. Zeitaufwand für Intervention, Supervision und Nachbereitung) an. Sie ist abgestimmt auf die gesetzlichen Anforderungen des Mediationsgesetzes. Der Lehrgang richtet sich an Personen, die ihre Konfliktkompetenz verbessern wollen. Vermittelt werden in Theorie und Praxis die Grundlagen der Mediation, Interventionsmethoden aus den Bereichen Kommunikation, Psychologie, Gruppendynamik und Organisationsentwicklung. Sie erwerben die Fähigkeit, in der Familie, zwischen Freunden und Kollegen oder mit Kunden und Vorgesetzten konstruktiv und friedensstiftend zu agieren und freiberuflich Mediation anzubieten.

Frühbucher
RABATT

Wenn Sie sich bis 22.09.2023
anmelden, erhalten Sie auf alle
Kurse – ausgenommen Fahrten,
Reisen und Kurse, bei denen dies
gesondert vermerkt ist – einen
Frühbucher-Rabatt in Höhe
von € 2,00.

neu

Bewerbungstraining für Ihren Erfolg bei der Stellensuche ab Do, 28.09.2023

Kursnummer 232-500-16

Alexandra Tiesmann
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
17.30 Uhr – 19.30 Uhr
4 Termine (10,00 Unterrichtseinheiten)
Donnerstag, Freitag

Kursgebühr: € 85,00 (keine Ermäßigung möglich)

Heutzutage werden die Bewerber auf dem Weg zu ihrer Traumstelle mit vielen Herausforderungen konfrontiert. Von Erstellung der ansprechenden Bewerbungsunterlagen bis hin zur persönlichen Vorstellung gibt es viele Aspekte zu beachten. Wie kann man die Unternehmen am besten von der eigenen Person überzeugen? Wie führt man erfolgreich ein Vorstellungsgespräch?

Dies werden Sie in unserem Kurs erfahren. Zu den anderen Bausteinen gehören die Gestaltung des Lebenslaufes, Verfassung eines Anschreibens sowie richtiges Auftreten beim Vorstellungsgespräch.

neu

Tipps & Tricks für eine aussagekräftige Bewerbung Mo, 02.10.2023

Kursnummer 232-500-16



Martin Heuser
Online-Vortrag
18.30 Uhr – 21.00 Uhr

Kursgebühr: € 19,00 (keine Ermäßigung möglich)

Die Bewerbung ist die Visitenkarte des Bewerbers. Im Abendseminar lernen Sie, aus welchen Bestandteilen sich eine gelungene Bewerbung zusammensetzt und welche Aktivitäten im Vorfeld notwendig sind.

Eine vhs digital-Kooperation mit der Volkshochschule Laichingen-Blaubeuren-Schelklingen e.V.

neu

AutoCAD - Crashkurs Sa, 07.10.2023

Kursnummer 232-505-01

Joachim Bollinger
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
09.00 Uhr – 13.30 Uhr
1 Termin (4,67 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 34,00 (keine Ermäßigung möglich)

An einem Vormittag zeigt Joachim Bollinger die Grundkenntnisse für AutoCAD. Mit Übungseinheiten vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und sind nach diesem Vormittag mit den Grundtechniken von AutoCAD vertraut.

neu

ChatGPT – Künstliche Intelligenz im Alltag

ab Di, 10.10.2023

Kursnummer 232-500-19

Ridvan Chasan

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

18.30 Uhr – 20.45 Uhr

2 Termine (6 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 34,00

Mitzubringen: bitte bringen Sie dazu Ihr eigenes Gerät sowie Ladekabel mit.

ChatGPT ist eine künstliche Intelligenz (KI), die Texte und Gedichte in natürlicher Sprache schreiben kann. Er ermöglicht durch menschenähnliche Gespräche eine völlig neue Form der Kommunikation zwischen Mensch und Computer.

In diesem Kurs erhalten Sie ein grundlegendes Verständnis dafür, wie die Kommunikation mit ChatGPT funktioniert. Darüber hinaus erhalten Sie Tipps und Tricks, wie Sie effektiv mit dem Chatbot kommunizieren können und Anregungen, wie Sie ihn selbst im Alltag einsetzen können.

Anhand verschiedener Übungen können Sie direkt im Kurs den Umgang mit ChatGPT ausprobieren.

Voraussetzungen: Einfache PC-Kenntnisse oder Smartphone-Kenntnisse

neu

Vortrag: Einkommensteuer verständlich gemacht

Do, 12.10.2023

Kursnummer 232-500-01

Volker Riechert

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

16.15 Uhr – 21.00 Uhr

1 Termin (6 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 49,00 (keine Ermäßigung möglich)

Sie möchten Ihren Steuerbescheid endlich verstehen und/oder Ihre Einkommensteuererklärung selbst fertigen? Kein Problem! In diesem Kurs werden Sie auf alle Herausforderungen vorbereitet, denen Sie sich stellen wollen. Es wird Ihnen - sowohl theoretisch als auch praxisnah - anhand der Formulare vermittelt, was bei der Fertigung einer Einkommensteuererklärung wichtig und notwendig ist.

Der Dozent stellt sich Ihren Fragen und Sie erfahren, wie mit Sonderausgaben, außergewöhnlichen Belastungen, Kinderfreibeträgen, Arbeitnehmereinkünften, Einkünften aus Kapitalvermögen, aus Vermietung und Verpachtung, selbstständigen Nebeneinkünften, Einkünften aus dem Betrieb einer Photovoltaikanlage und Rentenbezügen zu verfahren ist. Es sind keinerlei Vorkennt-

nisse erforderlich. Der Kurs ist sowohl für absolute Anfänger als auch für „steuerlich Fortgeschrittene“ geeignet. Fragen zur Übermittlung Ihrer Steuererklärung per ELSTER können auch am Rande erläutert werden. Inwieweit die Kursgebühren steuerlich absetzbar sind, wird im Kurs besprochen. Der Kurs bereitet aufgrund seiner systematischen Ausrichtung natürlich auch auf Einkommensteuererklärungen nachfolgender Jahre vor.

Dozent: Volker Riechert, Diplom-Kaufmann, Bilanzbuchhalter und Steuerfachwirt

Orientierungskurs: Welches Smartphone/Tablet passt zu mir?

Fr, 13.10.2023

Kursnummer 232-500-02

Antonius van der Weert
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
15.00 Uhr – 18.00 Uhr
1 Termin (4 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 34,00

Mitzubringen: bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät sowie Ladekabel mit.

Dieser Kurs dient der ersten Information. Anhand von diversen Geräten können Sie entscheiden, was das richtige Gerät für Sie ist. Viele Fragen werden beantwortet. Wofür setze ich das neue Gerät ein, welche Telefonkarte und von welchem Anbieter brauche ich? Wie teuer ist das neue Gerät? Welche Telefonie-Standards gibt es? Wie groß sollte der Arbeitsspeicher sein? Wie sinnvoll ist eine Speicherkarte? Welche Zusatzgeräte sind empfehlenswert? Es werden anschließend viele Möglichkeiten der neuesten Gerätefamilien gezeigt.

Weiterer Termin:

Kursnummer 232-500-03

Fr, 19.01.2024

15.00 Uhr – 18.00 Uhr
1 Termin (4 Unterrichtseinheiten)

NEU!

Jedes Semester haben wir sowohl bereits bekannte und beliebte als auch neue Kurse im Programm.

neu

Soft Skills im Beruf erfolgreich einsetzen Mo, 16.10.2023

Kursnummer 232-500-23



Martin Heuser

Online-Vortrag

18.30 Uhr – 21.00 Uhr

Kursgebühr: € 19,00 (keine Ermäßigung möglich)

Soft skills sind mehr noch als die fachliche Kompetenz entscheidend, um im Job erfolgreich zu sein. Aufgrund von Digitalisierung, Arbeitsverdichtung und Globalisierung steigen die Anforderungen an Arbeitnehmer deutlich, z.B. mit Menschen aus anderen Kulturen zusammen zu arbeiten; damit gehen wachsende Anforderungen an die Art der Gesprächsführung und Konfliktlösefähigkeiten einher.

Eine vhs digital-Kooperation mit der Volkshochschule Laichingen-Blaubeuren-Schelkingen e.V.

neu

Outlook Mi, 18.10.2023

Kursnummer 232-500-14



Ralf Eisele

Onlinekurs

09.00 Uhr – 11.00 Uhr

1 Termin (2,67 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 30,00 (keine Ermäßigung möglich)

In dem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die allgemeinen Nutzungsmöglichkeiten von Outlook, insbesondere über das Verfassen von E-Mails, die Verwaltung von Terminen und die Organisation von Kontakten sowie eine Reihe nützlicher Tipps und Tricks für den Alltag. Zur Kursteilnahme erforderlich: Stabile Internetverbindung / Computer, Laptop oder Tablet mit Soundausgabe, Mikrofon und Webcam

Eine vhs digital-Kooperation mit der Volkshochschule Laupheim.

neu

ChatGPT – Künstliche Intelligenz im Beruf ab Di, 19.10.2023

Kursnummer 232-500-20

Ridvan Chasan

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

18.30 Uhr – 20.45 Uhr

3 Termine (9 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 51,00

Mitzubringen: bitte bringen Sie dazu Ihr eigenes Gerät sowie Ladekabel mit.

ChatGPT ist eine künstliche Intelligenz (KI), die in der Lage ist, Texte in natürlicher Sprache zu verstehen und zu schreiben. Er ermöglicht durch menschenähnliche Gespräche eine völlig neue Form der Kommunikation zwischen Mensch und Computer. In diesem Kurs erhalten Sie ein grundlegendes Verständnis dafür, wie Sie ChatGPT im beruflichen Umfeld sinnvoll einsetzen und Ihre Aufgaben einfacher und schneller erledigen können. Darüber hinaus lernen Sie viele Einsatzmöglichkeiten und Grenzen von ChatGPT kennen. Im Verlauf des Kurses werden verschiedene Übungen angeboten, bei denen Sie den Umgang mit ChatGPT direkt ausprobieren können. Dadurch erhalten Sie praktische Erfahrung und können Ihr Wissen unmittelbar anwenden.

Voraussetzungen: einfache PC-Kenntnisse oder Smartphone-Kenntnisse

Großer Android Smartphone Einsteigerkurs für Senioren

ab Fr, 20.10.2023

Kursnummer 232-500-04

**Antonius van der Weert
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
15.00 Uhr – 18.00 Uhr
3 Termine (12 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich**

Kursgebühr: € 98,00

Mitzubringen: bitte bringen Sie dazu Ihr eigenes Gerät sowie Ladekabel mit.

Dieser Kurs richtet sich an Smartphone-Neulinge oder interessierte Senioren, die wissen wollen, was man außer dem Telefonieren und Nachrichten schreiben noch mit dem Smartphone machen kann. Wir richten das Smartphone ein und machen erste Gehversuche. Telefonieren, Fotografieren, E-Mail-Schreiben, WLAN und Bluetooth Nutzen. Hier lernen Sie, wie Sie Ihr Smartphone einrichten und grundlegende Apps benutzen. Was sind wichtige Meldungen? Was sind Updates? Antworten auf Ihre individuellen Fragen runden den Kurs ab.

Weiterer Termin:

Kursnummer 232-500-05

ab Fr, 26.01.2024

15.00 Uhr – 18.00 Uhr

neu

Wie organisiere ich mich selbst?

ab Di, 24.10.2023

Kursnummer 232-500-17

Ingeborg Braig

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

19.00 Uhr – 20.30 Uhr

3 Termine (6 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 32,00

Gehören Sie zu denjenigen, die

- zeitweise den Überblick verlieren?
- denen manchmal etwas durch die Lappen geht?
- die immer unter Strom stehen?
- das Gefühl haben, dass das Leben an ihnen vorbeizieht?

Das muss nicht sein! Dieser Workshop vermittelt Ihnen eine einfach anzuwendende Technik, um tagtäglich sowohl in der Berufswelt, als auch im Privatleben besser organisiert zu sein. So sparen Sie Zeit und Energie. Gemeinsam erarbeiten wir teilweise in Gruppenarbeit in nur 3 Kursabenden die Einführung der Technik. Dieser Kurs bringt Ordnung, Klarheit und Struktur in Ihr Leben. Lernen Sie Ihren Alltag optimal zu organisieren.

neu



Excel –

Mi, 25.10.2023

Grundlagen der Tabellenbearbeitung

Kursnummer 232-500-15

Ralf Eisele

Onlinekurs

09.00 Uhr – 11.00 Uhr

1 Termin (2,67 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 30,00 (keine Ermäßigung möglich)

Für Einsteiger ohne Vorkenntnisse in Excel. Sie erlernen den allgemeinen Umgang mit Excel und die ersten Schritte zur Erstellung von Excel-Tabellen. Zur Kursteilnahme erforderlich: Stabile Internetverbindung, Computer, Laptop oder Tablet mit Soundausgabe, Mikrofon und Webcam.

Eine vhs digital-Kooperation mit der Volkshochschule Laupheim.

Online

ANMELDUNG

Anmeldung, wann immer Sie
Zeit haben, unabhängig von
unseren Öffnungszeiten unter:
www.vhs-ehingen.de

neu

AutoCAD**ab Do, 09.11.2023**

Kursnummer 232-505-02

Joachim Bollinger**Franziskanerkloster, Spitalstraße 30****18.30 Uhr – 21.30 Uhr****4 Termine (5,33 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich****Kursgebühr: € 56,00**

Joachim Bollinger zeigt Ihnen alle wichtigen Grundkenntnisse für AutoCAD: Benutzeroberfläche und Werkzeuge, Datei/Zeichnungsverwaltung, Verwenden von Zoom- und Panwerkzeugen, Erstellen von technischen Zeichnungen über die CAD-Befehle, Linien, Kreise, Bögen und Ellipse, Bemaßungen und Beschriftungen, Verschieben, Kopieren und Drehen von Objekten, Arbeiten mit Layern und Layer-Eigenschaften, Drucken und Druckeinstellungen, Erstellen von Bemaßungs- und Beschriftungsstile, Anordnen und Gruppieren von Objekten, Verwendung von Blöcken und Attributen, Erstellen von Zeichnungsvorlagen, Einblick in die Layouttechnik.

**Bildbearbeitung und Fotobuch-
erstellung mit dem Smartphone****Fr, 10.11.2023**

Kursnummer 232-500-06

Antonius van der Weert**Franziskanerkloster, Spitalstraße 30****15.00 Uhr – 19.30 Uhr****1 Termin (6 Unterrichtseinheiten)****Kursgebühr: € 39,00**

Mitzubringen: bitte bringen Sie dazu Ihr eigenes Gerät sowie Ladekabel mit.

Dieser Kurs richtet sich an Smartphone-Besitzer, die sich bereits mit der Bedienung des Geräts auskennen und die erweiterten Möglichkeiten ihres Smartphones kennenlernen wollen. Wir bearbeiten Bilder aus dem eigenen Fundus und Bilder, die Sie gespeichert haben. Wir lernen mit Bilddateien umzugehen: sortieren, umbenennen, kopieren und verschieben, sowie speichern in die Cloud. Sie werden in der Lage sein, Bilder zu manipulieren, die Ergebnisse können sich mit Profi PC-Programme messen. Zum Schluss wird gezeigt, wie Sie online ein Fotobuch erstellen können. Einen Gutschein über 21,95 € für das erste Fotobuch gibt es als Zugabe.

Skript mit Anleitungen und Beispielen: 5,00 €.

Weiterer Termin:

Kursnummer 232-500-07

Fr, 23.02.2024**15.00 Uhr – 19.30 Uhr**

neu

Linux – die Alternative zu Windows

ab Mo, 13.11.2023

Kursnummer 232-500-24

David Scharmen

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

18.30 Uhr - 20.00 Uhr

2 Termine (4 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 26,00

Linux ist ein Betriebssystem alternativ zu Windows 10/11, komplett kostenlos und mittlerweile sehr benutzerfreundlich. Zudem läuft es auch auf älteren Geräten die mit Windows in die Knie gehen oder Windows 11 zukünftig auch nicht mehr unterstützen. So lässt sich viel Geld und Elektromüll sparen und man hat ein modernes, sicheres Betriebssystem für die tägliche Arbeit. Mit den Eigenheiten und Unterschieden setzt sich dieser Einsteigerkurs auseinander

neu

Besser fotografieren mit dem Smartphone – Bilder erstellen und verwalten

ab Do, 16.11.2023

Kursnummer 232-500-18

Ridvan Chasan

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

18.30 Uhr – 20.45 Uhr

3 Termine (9 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 49,00

Mitzubringen: bitte bringen Sie dazu Ihr eigenes Gerät sowie Ladekabel mit.

Die beste Kamera ist gerade die, die man dabei hat. Ein Smartphone ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Wir haben es ständig griffbereit und können in vielen Lebenslagen schöne Motive aufnehmen. Mit ein paar einfachen Tricks können Sie die Qualität der Bilder steigern und hochwertige Bilder mit Ihrem Smartphone schießen.

Ridvan Chasan zeigt Ihnen den Umgang mit den Kamerafunktionen. Außerdem zeigt er welche Einstellungsmöglichkeiten für das mobile Fotografieren und schöne Resultate sinnvoll sind. Mit nur wenigen kleinen und leicht zu erlernenden Tricks können Sie den Bildausschnitt besser bestimmen, Filter anwenden und Ihre Bilder nachbearbeiten. Ebenso wird das Versenden und Teilen der Bilder behandelt. Danach können Sie Ihre Smartphone-Fotos auch für Fotobücher, Fotogeschenke und vieles mehr verwenden.

Voraussetzung: einfache Smartphone-Kenntnisse.

Bildbearbeitung und Fotobuch- erstellung mit dem Smartphone

Fr, 24.11.2023

Kursnummer 232-500-08

Antonius van der Weert
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
15.00 Uhr – 18.00 Uhr
1 Termin (4 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 34,00

Mitzubringen: bitte bringen Sie dazu Ihr eigenes Gerät sowie Ladekabel mit.

Dieser Kurs richtet sich an Besitzerinnen und Besitzer eines Android-Smartphones, die schon länger Erfahrungen gesammelt haben. Sie wollen über den Tellerrand hinausschauen? Sie möchten mehr als nur telefonieren und whatsappen? Sie möchten Fragen beantwortet wissen? Mailing, Reiseplanung und Ticketbuchung, Fotografie, Videos erstellen, Scannen und Teilen, Videotelefonie, Videokonferenzen mit der Familie? Gesundheitsunterstützende Apps? All das und vieles mehr.

Excel – die Basics

ab Mo, 04.12.2023

Kursnummer 232-500-21

Joachim Bollinger
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
18.30 Uhr – 20.45 Uhr
3 Termine (6 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 45,00 zzgl. € 12,90 Lernmittelgebühr

Das Office-Programm Excel hat sich in vielen Unternehmen und Haushalten als Textverarbeitungsprogramm etabliert. In diesem Kurs besprechen und üben wir die grundlegenden Begriffe und Funktionen von Excel und Sie lernen, wie Sie Excel auch über die Taschenrechnerfunktion hinaus gewinnbringend für sich nutzen können.

Betriebswirtschaftliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen

Mit dem bundeseinheitlichen Kurs- und Zertifikatssystem Xpert Business vermittelt die Volkshochschule Ehingen fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.

Ob als Einzelkurs oder als Baustein für einen anerkannten Fachkraft- oder Buchhalter-Abschluss bietet das Online-Angebot in-

Xpert Business Abschlüsse				
	Geprüfte Fachkraft (XB)			
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt
Finanzbuchführung (1)	●	●		
Finanzbuchführung (2)	●		●	
Finanzbuchführung (3) EDV	●			
Bilanzierung			●	
Finanzwirtschaft		●		
Kosten- und Leistungsrechnung		●		
Controlling		●		
Betriebliche Steuerpraxis			●	
Lohn und Gehalt (1)				●
Lohn und Gehalt (2)				●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●
Personalwirtschaft				
Einnahmen-Überschussrechnung				
* Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen			



dividuelle berufliche Weiterbildung. Jeder Baustein kann zudem mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg in kleinen Schritten und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen. Diese können an vielen Hochschulen und Kammern ebenfalls als Credit-Points angerechnet werden.



Betriebswirtschaft

Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling
				●
●		●	●	●
●		●		●
● ← alternativ		● ← alternativ	●	●
● ← alternativ		● ← alternativ	●	●
●		●	●	●
			●	●
			●	●
			●	●
	●	●		●
	●	●		●
	●			●
				●

* Webinar-Kurs in Vorbereitung



Einnahmen- Überschussrechnung (XB)

ab Mo, 07.11.2023

Kursnummer 232-500-12

18.30 Uhr – 20.30 Uhr

11 Termine (29,33 Unterrichtseinheiten)

**Kursgebühr: € 320,00 inkl. Materialien
(keine Ermäßigung möglich)**



Datev- und Lexware-Kurse (XB)

ab Di, 21.11.2023

Kursnummer 232-500-11

18.30 Uhr – 20.30 Uhr

16 Termine (42,67 Unterrichtseinheiten)

**Kursgebühr: € 360,00 inkl. Materialien
(keine Ermäßigung möglich)**



Alle weiteren betriebswirtschaftlichen Kurse (XB) (vgl. Übersichtstabelle)

ab Di, 07.11.2023

Kursnummer 232-500-13

18.30 Uhr – 20.30 Uhr

20 Termine (53,33 Unterrichtseinheiten)

**Kursgebühr: € 360,00 inkl. Materialien
(keine Ermäßigung möglich)**

Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung als Bemerkung mit, für welchen Kurs Sie sich entscheiden.

Alle weiteren Informationen zu unseren XB-Lernnetz-Kursen finden Sie auf www.vhs-ehingen.de.



Grundbildung und Schulabschlüsse

Grundbildung und Schulabschlüsse

Kooperationsangebot: Alpha-Treff

Bürgerhaus Oberschaffnei, Schulgasse 21, Raum 2.07
Dienstags 10.00 bis 11.30 Uhr
Donnerstags 17.00 bis 18.30 Uhr

Das Angebot ist kostenlos.

Für alle, die besser lesen und schreiben lernen wollen. Ein offener Treff für erwachsene Menschen, die Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben haben. Hier darf man seine Fragen, Formulare und Rechnungen mitbringen und sich Klarheit verschaffen.

Weitere Infos:
www.lokale-agenda-ehingen.de



Bitte beachten

Für die **Kommunikationsprüfung Englisch Realschule** wird es einen Vorbereitungskurs in den Fasnetsferien 2024 geben. Der genaue Termin wird im Programmheft Frühjahr/Sommer 2024 bekannt gegeben. Das gilt auch für die Vorbereitungskurse **Englisch Realschulabschluss** und **Mathematik Realschulabschluss** in den Osterferien 2024.





junge vhs

Kinderkino im Jugendzentrum E.GO

Siehe Seite 16

Lernfrust adé – Mit Freude und Motivation zum Lernerfolg

individuell buchbar

Kursnummer 232-106-51

Siehe Seite 21

**Kindergeburtstag in der vhs-Küche
für Kinder von 8 bis 14 Jahren**

Kursnummer 232-305-K2

Siehe Seite 94

Ziegenhof im Herbst erleben

ab Do, 28.09.2023

Kursnummer 232-110-01

Siehe Seite 22

**Kinderyoga in Frankenhofen
für Kinder von 6 bis 10 Jahren**

ab Mi, 04.10.2023

Kursnummer 232-301-50

Siehe Seite 57

**Entspannungsübungen
für Kinder von 8 bis 11 Jahren**

ab Fr, 06.10.2023

Kursnummer 232-301-01

Siehe Seite 51

**Die Müslifee – ein interaktives Märchen
für Vorschüler und Erst-/Zweitklässler**

Fr, 06.10.2023

Kursnummer 232-305-50

Siehe Seite 90

**Meine Jahreszeiten Küche: Der Herbst
für Kinder von 8 bis 12 Jahre**

Fr, 20.10.2023

Kursnummer 232-305-51

Siehe Seite 91

**Kindergeburtstag Waldbaden
für Kinder zwischen 6 und 11 Jahren**

Sa, 21.10.2023

Kursnummer 232-300-53

Siehe Seite 49

**Comic zeichnen – Mangas und mehr
(Herbstferien) Ein Workshop für Kinder ab 8 Jahren**

ab Mo, 30.10.2023

Kursnummer 232-207-01

Siehe Seite 33

Acrylmalen auf Keilrahmen – Kinder (Herbstferien) für Kinder ab 8 Jahren **Fr, 03.11.2023**
 Kursnummer 232-207-03
 Siehe Seite 33

Dosengitarre bauen und spielen (Groß-)Eltern/Kind-Angebot von 5-12 Jahren **ab Fr, 10.11.2023**
 Kursnummer 232-208-01
 Siehe Seite 35

Vorlesetag (Bürgerhaus Oberschaffnei) **Fr, 17.11.2023**
 Siehe Seite 29

Heute kochen WIR – Erste Kocherlebnisse für Kinder von 4 bis 7 Jahren **Fr, 24.11.2023**
 Kursnummer 232-305-52
 Siehe Seite 91

Pasta in verschiedenen Farben und Formen für Kinder ab 7 Jahren **Sa, 25.11.2023**
 Kursnummer 232-305-53
 Siehe Seite 92

KangaKids Midi Kinder von 3 bis 5 Jahren ohne Begleitperson **ab Mi, 29.11.2023**
 Kursnummer 232-302-70
 Siehe Seite 75

KangaKids Tiny Kinder von 1,5 bis 3 Jahren mit Begleitperson **ab Mi, 29.11.2023**
 Kursnummer 232-302-71
 Siehe Seite 76

Ein bunter Teller für Kinder Plätzchenbackkurs für Kinder ab 5 Jahren **Fr, 01.12.2023**
 Kursnummer 232-305-54
 Siehe Seite 92

Basteln in der Adventszeit für Kinder ab 6 Jahren **Sa, 02.12.2023**
 Kursnummer 232-208-06
 Siehe Seite 37

Plätzchen backen wie die Profis für Kinder von 9 bis 14 Jahren **Fr, 15.12.2023**
 Kursnummer 232-305-55
 Siehe Seite 92

Weihnachtsgeschenke zum Vernaschen für Kinder ab 7 Jahren **Fr, 22.12.2023**
 Kursnummer 232-305-57
 Siehe Seite 93

Yoga für Kids von 7 bis 11 Jahren**ab Fr, 12.01.2024**

Kursnummer 232-301-52
Siehe Seite 58

Yoga für Teens von 12 bis 15 Jahren**ab Fr, 12.01.2024**

Kursnummer 232-301-53
Siehe Seite 58

Snacks to go für Kinder und Jugendliche von 12 bis 16 Jahren**Fr, 26.01.2024**

Kursnummer 232-305-58
Siehe Seite 93

Fingerfood für Kinder von 9 bis 14 Jahren**Fr, 02.02.2024**

Kursnummer 232-305-59
Siehe Seite 94



Eltern-Kind-Kurse

Vogelhäuser und anderes**ab Fr, 15.09.2023**

Kursnummer 232-208-05
Siehe Seite 41

Ziegenhof im Herbst erleben**ab Do, 28.09.2023**

Kursnummer 232-110-01
Siehe Seite 22

Yoga für die Rückbildung – mit oder ohne Baby**ab Di, 10.10.2023**

Kursnummer 232-301-64
Siehe Seite 60

**Herbstwanderung
„Bunt sind schon die Wälder...“****Mi, 11.10.2023**

Kursnummer 232-300-50
Siehe Seite 48

**Mit Ochs und Esel –
Kinder und Eltern bauen zusammen
eine Weihnachtskrippe für Kinder ab 6 Jahren****ab Do, 09.11.2023**

Kursnummer 232-208-04
Siehe Seite 42

**Dosengitarre bauen und spielen
(Groß-)Eltern/Kind-Angebot von 5–12 Jahren****ab Fr, 10.11.2023**

Kursnummer 232-208-01
Siehe Seite 35

**Eltern-Kind-Yoga
Workshop in Frankenhofen**

Sa, 11.11.2023

Kursnummer 232-301-51

Siehe Seite 58

**Winterwanderung „Es schneielet,
es beielet, es got en kalter Wind...“**

Mi, 31.01.2024

Kursnummer 232-300-56

Siehe Seite 50



Teilorte und Region

**Kinderyoga in Frankenhofen
für Kinder von 6 bis 10 Jahren**

ab Mi, 04.10.2023

Kursnummer 232-301-50

Siehe Seite 57

Yoga für Übende

ab Mi, 04.10.2023

Kursnummer 232-301-70

Siehe Seite 62

**Yoga für sportliche Anfänger
und Übende**

ab Mi, 04.10.2023

Kursnummer 232-301-71

Siehe Seite 62

Body fit am Vormittag (Bauch-Beine-Po) **ab Mi, 04.10.2023**

Kursnummer 232-302-10

Siehe Seite 68

Deep Work®

ab Mi, 04.10.2023

Kursnummer 232-302-15

Siehe Seite 69

Bodystyling (Bauch - Beine - Po)

ab Do, 05.10.2023

Kursnummer 232-302-11

Siehe Seite 68

Indoor Cycling für Einsteiger

ab Do, 05.10.2023

Kursnummer 232-302-25

Siehe Seite 71

Zumba® in Frankenhofen

ab Do, 05.10.2023

Kursnummer 232-302-40

Siehe Seite 73

Sturzprävention Frankenhofen Kursnummer 232-303-00 Siehe Seite 77	ab Do, 05.10.2023
Fitness für Übergewichtige für Einsteiger Kursnummer 232-303-50 Siehe Seite 83	ab Do, 05.10.2023
Herbstwanderung „Bunt sind schon die Wälder...“ Kursnummer 232-300-50 Siehe Seite 48	Mi, 11.10.2023
Von der Sau zur Wurst Kursnummer 232-305-04 Siehe Seite 85	Sa, 14.10.2023
Fitness für Männer Kursnummer 232-302-17 Siehe Seite 70	ab Mo, 16.10.2023
Rücken fit - Frankenhofen Kursnummer 232-303-19 Siehe Seite 80	ab Mo, 16.10.2023
Vom Reh (Wild) zur Wurst Kursnummer 232-305-06 Siehe Seite 86	Fr, 20.10.2023
BALLance® - Rücken fit Kursnummer 232-303-30 Siehe Seite 82	ab Mo, 06.11.2023
Tae Bo® Kursnummer 232-302-35 Siehe Seite 73	ab Mi, 08.11.2023
Eltern-Kind-Yoga Workshop in Frankenhofen Kursnummer 232-301-51 Siehe Seite 58	Sa, 11.11.2023
Ausstellungsfahrt in die Staatsgalerie Stuttgart Kursnummer 232-207-08 Siehe Seite 29	Sa, 02.12.2023
Winterwanderung „Es schneielet, es beielet, es got en kalter Wind...“ Kursnummer 232-300-56 Siehe Seite 50	Mi, 31.01.2024



Stichwortverzeichnis

3D-Karten	37	Faszien	70
Achtsamkeit	32	Feng Shui	45
Advent	37	Fingerfood	94
Alpha Treff	132	Französisch	102–103
Aqua	67	Frauen	13, 59, 61, 66, 74, 78
Atem	55	Frauenfrühstück	13
Ausstellungsfahrt	29	Garten	41, 48
Autogenes Training	53	Geschenke	50
AutoCAD	119, 125	Gitarre	31, 35
Backen	86–85, 90	Gleichgewicht	44, 51, 55, 77
BALLance®	82	Gymnastik	52, 77–79
Bandscheibenvorfall	46	Hatha Yoga	63
Basteln	35, 37	Herbst	48, 91
Beckenboden	81	Hospiz	15, 23
Bewerbungstraining	119	Hula Hoop	70
Bio	84	Hülsenfrüchte	87
Biographie	38	Heilpflanzen	49
Body	68	Indien	28, 89
Brainpower	44	Indoor	71
Brezel	86	Integrationskurse	109
Brushlettering	36	Italienisch	104–105
Chor	30	Jacobson	54
ChatGPT	120, 122	Ju Jitsu	75
Comic	33	Jugendliche	58, 93
Cycling	71	Junge vhs	134–135
Darm	47, 16	Kanga	75–76
Deep Work®	69	Kartoffeln	87
Dehnung	79	Kinder	16, 99
Deutsch	112	Kindergeburtstag	49, 94
Eltern	21	Kinderkochkurse	90–94
Eltern-Kind-Kurse	136	Kino	16
Englisch	99–102	Klänge	53
Entspannung	51	KliMACHEN	12
Erkältung	49	Klöppeln	38–39
Erziehung	45	Kochen	91
Excel	124, 127	Kochstudio	90
		Krafttraining	69
		Kräuter	48
		Krippe	42
		Kundalini Yoga	59
		Künstliche Intelligenz	120, 122

Lernen	21	Skat	26, 32
Lesung	26	Smartphones	121, 123, 125–127
Liebscher & Bracht	82	Spanisch	106–107
Mafia	14	Sprachniveaus	96–97
Malen	23	Steuern	120
Manga	33	Step Aerobic	72
Männer	70	Stress	44, 51, 53–54
Maultaschen	89	Strong Nation®	75
MBSR	51	Stuhl	79
Meditation	54, 118	Sturzprvention	77
Middendorf	55	Tae Bo®	73
Montagschor	30	Tai Chi	55
Musik	30–31, 35	Tanz	28, 30
Muskelentspannung	54	Teilorte & Region	137–138
Müsli	90	Thailand	88
Nacken	46, 60	Thermomix	87
Nähen	32	Töpfern	41
Nikolaus	37	Trauer	23
Onlinekurse	21, 24, 44–46, 56, 59–62, 69, 73, 104, 122, 124	Übergewicht	83
Onlinevorträge	17–20, 24	Ungarn	108
Outdoor	70	Vegetarisch	85
Pasta	92	Vhs.wissen live	17
pétanque	22	Vorträge	14
Philosophie	14, 23, 28	Waldbaden	48, 94
Plätzchen	92	Wanderung	48, 50
Pilates	64, 72	Weihnachten	88, 93
Qi Gong	56–57	Winter	50
Resilienz	17	Wirbelsäule	78–79
Rumänisch	108	Wurst	85–86
Rückbildung	60	Yin Yoga	61, 66
Rücken	80	Yoga	57
Rückenschmerzen	40	Zeichnen	33–34
Schlaf	45	Zumba®	73–74
Schmuck	39–40		
Schreiben	37–38		
Schulter	79		
Schwanger	61		
Selbstverteidigung	75		
Silvester	87		

Semesterplan

Herbst-Winter 2023/24

September 2023

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Oktober 2023

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

November 2023

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Dezember 2023

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Januar 2024

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Februar 2024

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			



Ferien

XX Sonn- und Feiertage



beweglicher Ferientag



Semesterstart und -ende

Kurs- und Veranstaltungsorte



Erweitere deinen Horizont:

**Probier mal
was Neues!**

