



Stadt Ehingen (Donau)
Volkshochschule

Volkshochschule

Programm Frühjahr / Sommer
März bis Juli 2022



75
Jahre

Volkshochschule
und Bücherei in Ehingen

Mitglied des Volkshochschulverbandes
Baden-Württemberg – zertifiziert nach ZBQ

Volkshochschule Ehingen

Franziskanerkloster
Spitalstraße 30
89584 Ehingen (Donau)



**Jürgen
Morasch**
Leitung vhs,
stv. Leitung
Kulturamt



**Delfina
Kendeš**
Kultur, vhs



**Monika
Božić**
vhs, Kultur



**Judith
Köhler**
vhs



**Ursula
Gerich**
vhs



**Lucia
Mohr**
Kultur, vhs



**Andrea
Gräter**
vhs



**Juliane
Schröder**
vhs, Kultur



**Jana
Hirsche**
FSJ
Kulturamt



**Benedicta
Walser**
Kultur, vhs

Telefon 07391 503-503

www.vhs-ehingen.de

vhs@ehingen.de

Veranstaltungen: kulturamt@ehingen.de

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag 08.00 Uhr – 12.00 Uhr

Dienstag 14.00 Uhr – 16.00 Uhr

Donnerstag 14.00 Uhr – 18.00 Uhr

—	Vorwort	2
—	Allgemeines	3
—	Politik, Gesellschaft, Umwelt	10
—	Kultur und Gestalten	30
—	Gesundheit	46
	Entspannung und Konzentration	50
	Yoga	60
	Fitness und Bewegung	69
	Prävention	78
	Essen und Trinken	86
—	vhs sprachenschule	96
—	Prüfungsvorbereitung	110
—	Digitales, Beruf und Organisation	112
—	junge vhs und Eltern-Kind-Kurse	124
—	Teilorte	128
—	75 Jahre Stadtbücherei Ehingen	132
—	Kulturveranstaltungen	134
—	Stichwortverzeichnis	140
—	Kursorte	144



Liebe Teilnehmerinnen, liebe Teilnehmer
und solche, die es bald werden möchten,

in diesem Jahr wird unsere Volkshochschule 75 Jahre jung – jung deshalb, da sie sich permanent weiterentwickelt, hinsichtlich Inhalten und Technik mit der Zeit geht und auch für junges Publikum viel zu bieten hat. Neben tollen vor-Ort-Angeboten haben wir auch in diesem Semester spannende Online-Vorträge und Kurse. Auch das Programmheft, das Sie gerade in den Händen halten, ist nur zum Teil analog. Immer wieder finden Sie hier QR-Codes mit weiterführenden digitalen Inhalten – schauen Sie rein und lernen Sie uns scannen!

Das Jubiläum kommt in diesem Jahr goldrichtig. Gerade in krisenhaften Zeiten kann der Blick in die Geschichte helfen, um wieder Mut für die Zukunft zu fassen. Die Volkshochschule Ehingen wurde 1947, kurz nach Ende des zweiten Weltkrieges, gegründet. Der Winter 1946/47 ging als „Hungerwinter“ in die Geschichte ein. Die durch das extreme Wetter verstärkte Lebensmittelkrise hatte schon im Vorjahr begonnen. Doch selbst – oder möglicherweise auch gerade – in dieser für uns unvorstellbar entbehrungsreichen Situation gab es Menschen in Ehingen, die an Kultur und Weiterbildung dachten, die an die Zukunft glaubten und die augenscheinlich die Hoffnung nicht verloren hatten. Auf dem Titel einer Ausstellung im Frühjahr 1947 prangte das Schillerzitat „Wenn man aus unserem Leben herausnimmt, was der Schönheit dient, so bleibt nur das Bedürfnis und was ist das Bedürfnis anderes als eine Verwahrung vor dem immer drohenden Untergang?“ Wow! Was für ein Satz in diesem Jahr. Leben, nicht nur Überleben, ist der Anspruch. Das soll auch 2022 unser Leitsatz sein. Leben Sie mit uns auf!

Ihr Jürgen Morasch und das vhs-Team

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.



Für Ihren Überblick:



Onlinekurs



Eltern-Kind-Kurse



junge vhs



neuer Kurs



Jubiläumsveranstaltung



Outdoor-Veranstaltung

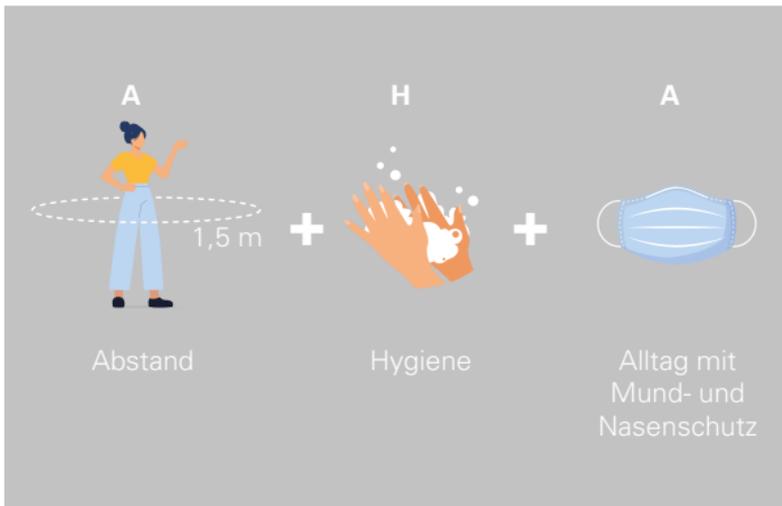
Corona-Hinweise

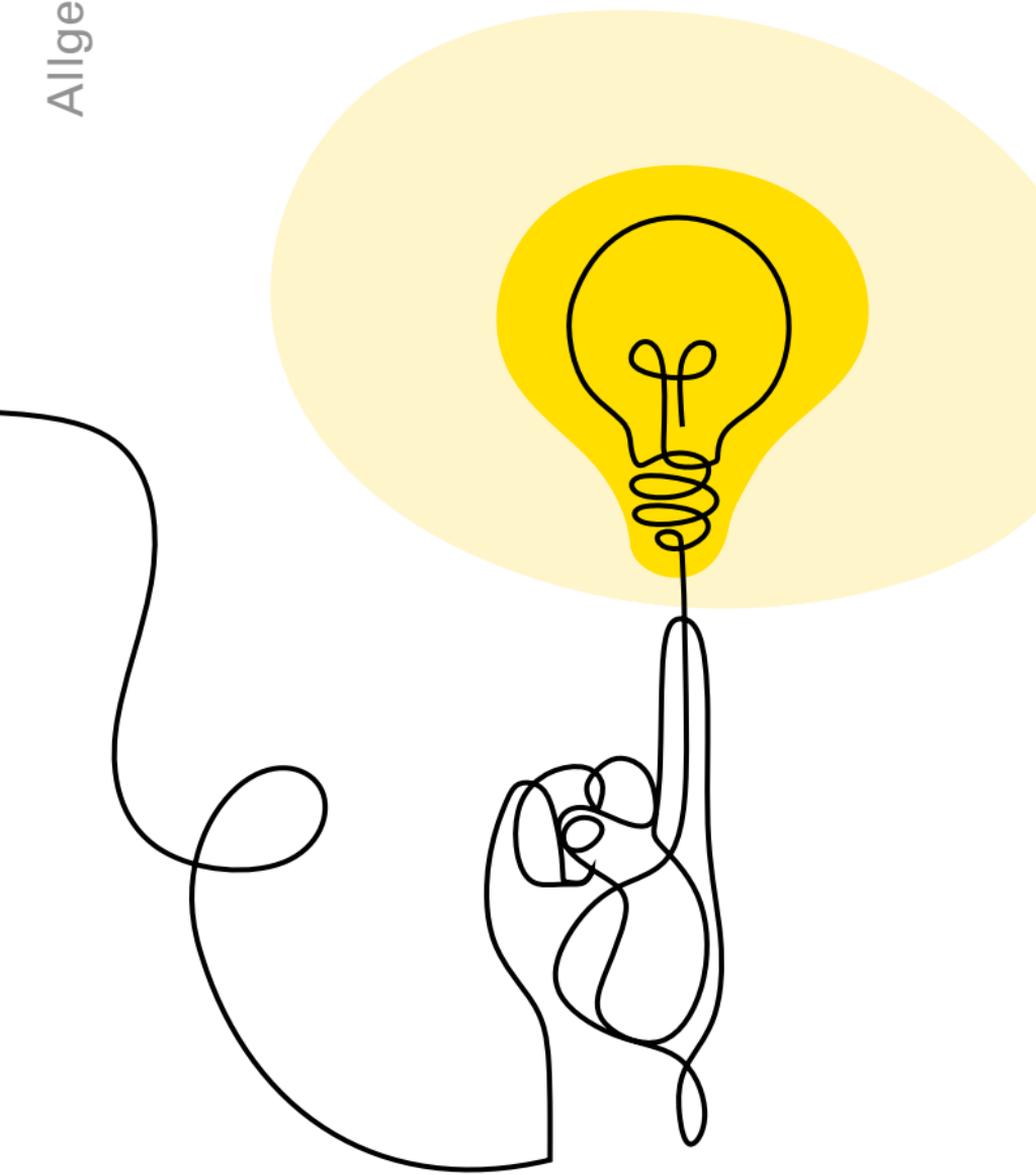
Die Planungen für das Frühjahr-/Sommersemester 2022 haben wir im Winter 2021 unter den geltenden Abstands- und Hygienevorschriften abgeschlossen.

Der Schutz der Gesundheit der Teilnehmenden, Dozierenden und Mitarbeitenden liegt uns sehr am Herzen.

Die aktuell geltenden Regelungen erfahren Sie stets tagesaktuell auf unserer Webseite www.vhs-ehingen.de.

Herzlichen Dank für Ihre Rücksichtnahme und Vorsicht!





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 im März 2022 und endet im Juli 2022.

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

Anmeldung

Bei allen vhs-Veranstaltungen, die mit einer Zahl/Kursnummer versehen sind, sowie bei Reisen und Ausstellungsfahrten ist eine Anmeldung erforderlich.

Anmelden können Sie sich:

Webseite: www.vhs-ehingen.de

E-Mail: vhs@ehingen.de

schriftlich:

Volkshochschule Ehingen
Spitalstr. 30, 89584 Ehingen (Donau)

persönlich:

zu folgenden Öffnungszeiten:

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

Ehinger Volksbank

IBAN: DE26 6309 1010 0600 8290 06

BIC: GENODES1EHI

Raiffeisenbank Ehingen

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 Teilnehmer keine Absage, muss er davon ausgehen, dass der Kurs wie angekündigt stattfindet.

Rücktritt

Der Rücktritt eines oder einer Teilnehmenden muss spätestens eine Woche 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.**

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, 4. Februar 2022 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*innen und Auszubildende, Student*innen sowie Schwerbehinderte und Inhaber*innen eines Seniorenpasses erhalten 20 % Ermäßigung. Der amtliche Ausweis muss bei der Anmeldung vorgelegt werden. Für Studienfahrten und für alle Veranstaltungen der akademie junge vhs kann keine Ermäßigung gewährt werden.

vhs sprachenschule

Die vhs-Sprachkurse unterliegen einer besonderen Preisstaffellung. Nähere Infos Seite 99.

Reisen

Bei Reisen, Tagesfahrten und Wanderungen sind keine Ermäßigungen möglich.

Haftung

Die Volkshochschule übernimmt bei Unfällen und bei Diebstahl keine Haftung.

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*in oder Kursteilnehmer*in 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, erfolgreicher 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





Hinter diesem QR-Code verbergen sich weiterführende Informationen zum Thema – lernen Sie uns scannen!

NEU

**Vor Semesterbeginn:
Zum Schnapszahl-Datum eine
Schnaps-Führung**

Di, 22.02.2022

Kursnummer 221-110-01

**Gasthaus Hirsch in Ersingen,
Rißtisserstraße 4, Erbach-Ersingen
19.00 Uhr – 21.00 Uhr
1 Termin (2,67 Unterrichtseinheiten)**

Kursgebühr: € 24,00

So ein schönes Schnapszahl-Datum wird es erst am 03.03. 3033 wieder geben. Lassen Sie sich das nicht entgehen und lernen Sie bei Otto Greiff vom Traditions-Gasthaus Hirsch in Ersingen, wie das passende Getränk für so ein Datum hergestellt wird.

Der Führung durch das Brennhaus schließt sich eine Kostprobe an. Ein kleiner Snack als Grundlage wird zuvor gereicht.

**Semesterauftakt und Jubiläumsfeier
mit Musik**

Do, 10.03.2022

Kursnummer: 221-100-00

**Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
18.30 Uhr – 20.30 Uhr
1 Termin**

Eintitt frei

Feiern Sie mit dem vhs-Team das 75-jährige Bestehen der Volkshochschule Ehingen und den Beginn des Frühjahrssemesters. Geboten sind Vorträge, Musik und eine feierliche Atmosphäre mit Buffet und Getränken. Informieren Sie sich über unser vielfältiges Kursangebot und die 75-jährige Geschichte der vhs Ehingen.

**Politik &
Gesellschaft:
Dozenten**

GESUCHT!

Wenn Sie Interesse an einer
Dozententätigkeit haben,
melden Sie sich bitte bei
uns unter 07391 503-501.



Frauenfrühstück

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

**Unkostenbeitrag für Kaffee und Gebäck € 4,00
(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.

Termine:

Kursnummer: 221-100-01 **Di, 08.02.2022**

Fasnet beim Frauenfrühstück:
Und das mit einem tollen, originellen, witzigen Hut!

Kursnummer: 221-100-02 **Di, 08.03.2022**

Die Schmiech und ihre Mühlen: Ein Blick in die Vergangenheit
Referent: Josef (Bebbe) Mantz, Kfz-Meister, Ehingen

Kursnummer: 221-100-03 **Di, 05.04.2022**

„Jäger, Zuckersüchtige, Leichenfledderer“: Das Leben der Pilze
Referent: Jürgen Marqua, Biologe und Musikpädagoge,
Ehingen

Kursnummer: 221-100-04 **Di, 10.05.2022**

Eine Ehingerin aus dem Iran erzählt iranische Geschichten.
Roya Rahmani liest aus ihrem Roman „Tante Khorshid erzählt“
und beantwortet Fragen.

Kursnummer: 221-100-05 **Di, 07.06.2022**

Aus den Augen, aus dem Sinn!
Personen in oder bei Ehingen geboren, aufgewachsen,
hier oder auswärts gewirkt
Referent: Ulrich Köpf, Verm. Ing. i.R., Ehingen

Kursnummer: 221-100-06 **Di, 05.07.2022**

Nachmittagsausfahrt (14.00 – 17.00 Uhr)
Der Schwäbische Kreml am Tor zum Allgäu
Nachmittagsausfahrt nach Rot a.d. Rot zum Kloster Mönchroth
mit Ulrich Köpf, Verm. Ing. i.R., Ehingen

NEU

Onlinevorträge im Rahmen der Reihe vhs wissen live

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München bietet die vhs Ehingen ab diesem Semester zahlreiche hochkarätige Onlinevorträge von ausgewiesenen Experten aus Wissenschaft und Gesellschaft an. Es lohnt sich dabei stets auch der Blick auf www.vhs-ehingen.de. Hier kommen unter dem Semester immer wieder weitere aktuelle Themen hinzu.



Das unzufriedene Volk Protest und Ressentiment in Ostdeutschland

Mi, 09.02.2022

Kursnummer: 221-102-07

Detlef Pollack und Stefan Locke
vhs wissen live – Onlinevortrag
19.30 Uhr – 21.00 Uhr
1 Termin (2,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 8,00

Ostdeutsche stilisieren sich im öffentlichen Diskurs gern als Opfer der deutschen Einheit. Tatsächlich haben sie sich aber von der friedlichen Revolution bis heute als mächtiger politischer Akteur erwiesen. So ging im revolutionären Umbruch von 1989 die Dynamik nicht von der kleinen Schar der Bürgerrechtler und Bürgerrechtlerinnen aus, sondern von der Bevölkerung. Und heute beherrscht die ostdeutsche Bevölkerung durch ihr Wahlverhalten und nicht zuletzt durch ihren Opferdiskurs die öffentlichen Debatten.

Detlef Pollack zählt zu den führenden Religions- und Kultursoziologen. Stefan Locke ist Journalist und politischer Korrespondent für Sachsen und Thüringen.

Tagesaktuelle INFO

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





**Die Barbaren sind die anderen
Wie ein Denkmuster Geschichte
und Literatur prägt**

Di, 15.02.2022

Kursnummer: 221-108-08

**Mischa Meier und Durs Grünbein
vhs wissen live – Onlinevortrag
19.30 Uhr – 21.00 Uhr
1 Termin (2,00 Unterrichtseinheiten)**

Kursgebühr: € 8,00

Schon in der Antike haben Menschen andere als Barbaren abgewertet, um sich selbst aufzuwerten. Der Barbar war in der Regel der negative Gegenentwurf zum zivilisierten und kultivierten Hellenen oder Römer. Die sogenannten Barbaren waren in ihren Augen all das, was sie selbst in ihrer Eigenwahrnehmung nicht waren: wild, grausam, gesetzlos, verschlagen, maßlos, triebhaft, dumm usw. Und auch heute funktionieren diese Mechanismen bei der Zuschreibung von Eigen- und Fremdentitäten.

Mischa Meier ist Professor für Alte Geschichte an der Universität Tübingen. Durs Grünbein ist ein vielfach ausgezeichnete Lyriker, Essayist sowie Professor für Poetik an der Kunstakademie Düsseldorf.



Galaxien und schwarze Löcher

Mi, 09.03.2022

Kursnummer: 221-110-11

**Prof. Reinhard Genzel
vhs wissen live – Onlinevortrag
19.30 Uhr – 21.00 Uhr
1 Termin (2,00 Unterrichtseinheiten)**

Kursgebühr: € 8,00

Seit der Entdeckung der Quasare vor etwa 50 Jahren haben sich die Indizien gehäuft, dass in den Zentren von Milchstraßensystemen massive Schwarze Löcher sitzen, die durch Akkretion von Gas und Sternen effizient Gravitationsenergie in Strahlung umwandeln. Durch hochauflösende Messungen im Infrarot- und Radiobereich ist es jetzt im Zentrum unserer eigenen Milchstraße gelungen, einen überzeugenden Beweis für diese Hypothese zu liefern, und gleichzeitig neue und unerwartete Resultate über den dichten Sternhaufen in der unmittelbaren Umgebung des Schwarzen Lochs erbracht. Es werden diese neuen Messungen und ihre Konsequenzen für die Entstehung von Schwarzen Löchern im frühen Universum diskutiert.

Reinhard Genzel ist Direktor des MPI für extraterrestrische Physik in Garching und Professor an der University of California.

**Die Revolution hat ein weibliches Gesicht Do, 10.03.2022**
Die aktuelle Rolle der Frauen in Belarus

Kursnummer: 221-102-10

Alice Bota**vhs wissen live – Onlinevortrag****19.30 Uhr – 21.00 Uhr****1 Termin (2,00 Unterrichtseinheiten)****Kursgebühr: € 8,00**

Die Bilder haben die Welt gerührt und erschüttert: Friedliche Demonstranten in Belarus trotzten dem brutalen Regime – immer und immer wieder.

Die Osteuropa-Korrespondentin Alice Bota erzählt in dem Vortrag die Geschichten der drei maßgeblichen Protagonistinnen, die zu Politikerinnen wider Willen wurden: Swetlana Tichanowskaja, Maria Kolesnikowa und Veronika Zepkalo.

Alice Bota ist Autorin und Journalistin. Derzeit berichtet sie als Auslandskorrespondentin aus Moskau für DIE ZEIT.

**Die Himmelsscheibe von Nebra**
Fürsten, Goldwaffen und Armeen**Fr, 11.03.2022**

Kursnummer: 221-101-09

Prof. Dr. Harald Meller**vhs wissen live – Onlinevortrag****19.30 Uhr – 21.00 Uhr****1 Termin (2,00 Unterrichtseinheiten)****Kursgebühr: € 8,00**

Die Himmelsscheibe von Nebra zählt als älteste bekannte konkrete Himmelsdarstellung der Welt zu den wichtigsten archäologischen Funden des letzten Jahrhunderts.

Vor etwa 3600 Jahren am Mittelberg bei Nebra im südlichen Sachsen-Anhalt vergraben, erlebte sie zuvor mehrere Veränderungen ihres Bildprogramms und ihrer Bedeutung.

Ihre Erforschung ermöglicht uns viele Erkenntnisse über die religiösen Vorstellungen, aber auch die politische Organisation in der frühen Bronzezeit. Nicht zuletzt verweist sie auf die intensive Vernetzung der frühbronzezeitlichen Eliten in Europa und bis in den Vorderen Orient.

Harald Meller, provinzialrömischer Archäologe, Prähistoriker und Landesarchäologe von Sachsen-Anhalt, ist Direktor des Landesamts für Denkmalpflege und Archäologie Sachsen-Anhalt/Landesmuseum für Vorgeschichte.





Zusammentreffen von Mensch und Maschine

Di, 15.03.2022

Mitbewohner, Diener, Kollege oder Konkurrent?

Kursnummer: 221-111-12

Prof. Dr. Elisabeth André

vhs wissen live – Onlinevortrag

19.30 Uhr – 21.00 Uhr

1 Termin (2,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 8,00

Sowohl im Berufs- als auch im Alltagsleben kommen wir – teils ohne uns dessen bewusst zu sein – ständig mit Techniken der Künstlichen Intelligenz (KI) in Berührung. In stark abgegrenzten Bereichen – etwa bei der Auswertung von medizinischen Bildern – zeigen Maschinen bereits heute quasi-intellektuelle Fähigkeiten, die dem nahekomen oder sogar darüber hinausgehen, was ein Mensch vermag.

Die Leibnizpreisträgerin Elisabeth André zeigt in ihrem Vortrag, was KI-Systeme wirklich leisten und wie sich Mensch und Maschine in ihrem Zusammenspiel ergänzen – aber nicht ersetzen – können.



Widerstände gegen Weltbürgerlichkeit Eine wechselvolle Geschichte

Do, 24.03.2022

Kursnummer: 221-101-13

Dr. Dr. h.c. Jürgen Osterhammel

vhs wissen live – Onlinevortrag

19.30 Uhr – 21.00 Uhr

1 Termin (2,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 8,00

Weltbürgerlichkeit – oder Kosmopolitismus – ist eine Haltung der Weltoffenheit, die seit der Aufklärung mehrfach einflussreich wurde, auf Widerstand stieß und wieder abflaute.

Befinden wir uns heute nach dem Abklingen der Euphorie über „Globalisierung“ und den Erfahrungen der Pandemie erneut in einer Phase des Anti-Kosmopolitismus?

Jürgen Osterhammel ist mehrfach ausgezeichnete Professor a.D. für Geschichte an der Universität Konstanz und Distinguished Fellow at the Freiburg Institute for Advanced Studies (FRIAS).

Zwischen Globalisierung und Demokratie: Do, 07.04.2022 die EU, Europa und die Nationalstaaten

Kursnummer: 221-102-14



Prof. Dr. Wolfgang Streeck, Dr. Peter Gauweiler
vhs wissen live – Onlinevortrag

19.30 Uhr – 21.00 Uhr

1 Termin (2,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 8,00

In der Hochphase des Neoliberalismus galt die Globalisierung als unvermeidlich und die umverteilende Demokratie als überholt. Wachsender Wohlstand für alle war das Versprechen – auch der EU. Wachsende Unfähigkeit, die kapitalistische Ungleichheitsmaschine zu bändigen, ist aber das Ergebnis. Überstaatliche Zentralisierung oder kooperative „Kleinstaaterei“?

Wolfgang Streeck ist Soziologe und Direktor emeritus am Max-Planck-Institut für Gesellschaftsforschung in Köln. Peter Gauweiler ist Rechtsanwalt und Politiker.

Willkommen im Anthropozän Di, 26.04.2022 Welche Technik prägt das Menschenzeitalter?

Kursnummer: 221-108-15



Prof. Dr. Helmuth Trischler
vhs wissen live – Onlinevortrag

19.30 Uhr – 21.00 Uhr

1 Termin (2,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 8,00

Zu Beginn dieses Jahrhunderts prägte unter anderem der Atmosphärenchemiker und Nobelpreisträger Paul Crutzen den Begriff „Anthropozän“: Der Mensch sei durch seine Eingriffe in die Erde in einem so hohen Ausmaß zu einem geologischen Faktor geworden, dass die Ausrufung einer neuen erdwissenschaftlichen Epoche angebracht ist. Der Vortrag beleuchtet die Debatte um das Anthropozän aus natur- und geisteswissenschaftlicher Perspektive.

Helmuth Trischler ist Professor für Technikgeschichte an der LMU München und Bereichsleiter Forschung des Deutschen Museums. Er ist zudem Mitglied der Deutschen Akademie für Technikwissenschaften (acatech) und der Leopoldina.





Krankenhäuser in Deutschland Strukturen – Reformen – Probleme

Do, 05.05.2022

Kursnummer: 221-102-16

Prof. Dr. Dr. Thomas Gerlinger
vhs wissen live – Onlinevortrag
19.30 Uhr – 21.00 Uhr
1 Termin (2,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 8,00

Der Vortrag befasst sich mit den Strukturen der Krankenhauslandschaft und mit zentralen Merkmalen der Gesundheitsversorgung in Deutschland sowie mit der Steuerung des Krankenhausesektors und jüngeren Reformen in diesem Bereich. Dabei kommen auch Vergütungen von Leistungen und Arbeitsbedingungen im Krankenhaus zur Sprache.

Abschließend geht der Vortrag auf wichtige Herausforderungen für die Gestaltung der Krankenhausversorgung ein.

Thomas Gerlinger ist Professor an der Fakultät für Gesundheitswissenschaften an der Universität Bielefeld und Leiter der Arbeitsgruppe „Gesundheitssysteme, Gesundheitspolitik und Gesundheitssoziologie“.



Nachhaltig, sicher, genussvoll: Was trifft den modernen „Geschmack“?

Di, 10.05.2022

Kursnummer: 221-102-17

Prof. Dr. Andrea Büttner
vhs wissen live – Onlinevortrag
19.30 Uhr – 21.00 Uhr
1 Termin (2,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 8,00

Die Ernährungswirtschaft ist im Umbruch, die Landwirtschaft und Lebensmittelproduktion im Wandel. Produktions- und Wirtschaftsformen stehen auf dem Prüfstand, der Ursprung der Rohstoffe wird kritisch beleuchtet. Neuartige Lebensmittel erobern den Markt, und die Frage stellt sich mehr denn je: was kommt an bei den Verbraucherinnen und Verbrauchern, was schmeckt ihnen, und wie viel Genuss darf oder muss es sein?

Andrea Büttner, Lebensmittelchemikerin, ist geschäftsführende Institutsleiterin des Fraunhofer-Instituts für Verfahrenstechnik und Verpackung IVV und leitet den Lehrstuhl für Aroma- und Geruchsforschung der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg.

**Kurt Landauer – der Präsident des FC Bayern
Briefwechsel mit Maria Baumann****Mi, 11.05.2022**

Kursnummer: 221-101-18

**Jutta Fleckenstein, Dr. Rachel Salamander
vhs wissen live – Onlinevortrag****19.30 Uhr – 21.00 Uhr****1 Termin (2,00 Unterrichtseinheiten)****Kursgebühr: € 8,00**

Die Lebensgeschichte des Münchners Kurt Landauer (1884 – 1961) ist in mehreren Büchern festgehalten und auch verfilmt worden. Er war der legendäre Präsident des FC Bayern und gehörte zu den wenigen im Nationalsozialismus verfolgten Juden, die sich nach der Schoa entschieden, aus der Emigration in die Heimat zurückzukehren.

Jetzt ist der sensationelle Nachlass von Kurt Landauer und seiner Ehefrau Maria Baumann (1899-1971) zugänglich.

Im Gespräch geben die beiden Herausgeberinnen Jutta Fleckenstein und Rachel Salamander Einblicke in den nun veröffentlichten Briefwechsel mit Maria Baumann und den bisher unbekanntem Lebensbericht Kurt Landauers.

**Geschichte und Zukunft der Mode****Mi, 22.06.2022**

Kursnummer: 221-100-19

**Alfons Kaiser, Prof. Dr. Ulinka Rublack
vhs wissen live – Onlinevortrag****19.30 Uhr – 21.00 Uhr****1 Termin (2,00 Unterrichtseinheiten)****Kursgebühr: € 8,00**

Befindet sich das System der „schnellen“ Mode, wie es im zwanzigsten Jahrhundert entstanden ist, in einer tiefen Krise? Die Mode ist ein starker Motor für ökologische und wirtschaftliche Ungleichheiten in der Welt. Eine Betrachtung der Mode als globale Geschichte seit dem Mittelalter zeigt, wie wir über neue ökologische und ästhetische Zukünfte nachdenken können.

Ulinka Rublack lehrt Europäische Geschichte an der Universität Cambridge, Alfons Kaiser ist leitender Journalist bei der FAZ und dort u.a. für Mode zuständig.





Welche Grenzen brauchen wir? Ethik und Politik der Migration

Do, 23.06.2022

Kursnummer: 221-102-20

Gerald Knaus, Dr. Matthias Hoesch

vhs wissen live

19.30 Uhr – 21.00 Uhr

1 Termin (2,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 8,00

Nach wie vor ringt die europäische Politik um eine Reform des Asylsystems. Die öffentliche Diskussion wird dabei oft von Schlagworten, falschen Tatsachenbehauptungen und Scheinlösungen dominiert.

In diesem Gespräch wird diskutiert, welche ethischen Grundsätze in der Migrationspolitik zu berücksichtigen sind, wie humane Grenzen in der Realität möglich sein können und wie solche Ideen in eine mehrheitsfähige Politik einfließen können.

Gerald Knaus ist ein österreichischer Soziologe und Migrationsforscher. Er ist Mitgründer und Vorsitzender des Think Tanks European Stability Initiative. Matthias Hoesch ist Philosoph und einer der führenden deutschen Migrationsethiker.

Forum Philosophie

ab Di, 15.03.2022

Kursnummer: 221-108-01

Thomas Wiemers

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Café

19.00 Uhr – 20.30 Uhr

5 Termine (10,00 Unterrichtseinheiten)

15.03.2022, 12.04.2022, 17.05.2022, 21.06.2022, 19.07.2022

Kursgebühr: € 4,00 (bitte bar am Kursabend mitbringen)

Das Forum Philosophie der Volkshochschule Ehingen trifft sich dienstags im 4-Wochen-Rhythmus. Das Thema des Semesters lautet Religionsphilosophie. Neue Interessierte sind herzlich willkommen!

Erfolgsstrategien

Di, 15.03.2022

So kommen Sie ans Ziel

Kursnummer: 221-106-21

Ulrike Burkhardtsmayer

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

20.00 Uhr – 21.30 Uhr

1 Termin (2,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 22,00 (keine Ermäßigung möglich)

Mitzubringen: Schreibzeug

Mit welchen Grundregeln kommen wir am besten zum Erfolg? Wie motivieren wir andere dazu, uns zu unterstützen?

Lernen Sie unterschiedliche Strategien und neue Schlüsselperspektiven kennen. Der Erfolg guter Zusammenarbeit hängt davon ab, wie gut man kommuniziert und die Erfolgswege kennt. Daraus leiten sich geeignete Vorgehensweisen ab, mit denen Sie Ihre Ziele stressfrei erreichen.

Ausstellungseröffnung: **Do, 17.03.2022**
Wilde Alb mit Vortrag und Multivisionsshow
 Kursnummer: 221-100-22

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, 1. Stock
19.00 Uhr – 20.00 Uhr
1 Termin

Eintitt frei, aber Anmeldung erforderlich

Rauschende Wasserfälle, spitze Felsen und tiefe Höhlen – über drei Jahre waren die Fotografinnen und Fotografen der Regionalgruppe Württemberg-Bayern der Gesellschaft für Naturfotografie auf der Alb unterwegs. Zu jeder Tages- und Nachtzeit und bei jedem Wetter haben sie die Besonderheiten dieser Landschaft in atemberaubenden Aufnahmen festgehalten. Eine Auswahl ihrer besten Bilder aus dem Fotoprojekt „Wilde Alb“ können nun in einer Ausstellung und in einer Multivisionsshow bestaunt werden. Eine Liebeserklärung in Bildern an eine der schönsten und artenreichsten Landschaften Deutschlands – die Schwäbische Alb.

Die Ausstellung ist bis zum 08.05.2022 im 1. OG des Franziskanerklosters zu sehen.

Lösungen finden und respektvoll entscheiden **Sa, 26.03.2022**
 Kursnummer: 221-106-24

Ulrike Burkhardtsmayer
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
09.00 Uhr – 11.30 Uhr
1 Termin (3,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 30,00 (keine Ermäßigung möglich)

Suchen Sie vergeblich nach einer Lösung für ein Problem? Was haben Sie übersehen, warum kommen Sie nicht voran, was fehlt? Versagt Ihre Lösung immer an derselben Stelle? Ein Perspektivenwechsel wirkt Wunder und lässt uns neue Lösungswege erkennen. Ebenen Sie steinige Wege und kommen Sie mit alternativen Methoden und leichterem Gepäck besser ans Ziel.



Mit der Natur durch das Jahr:

Mi, 23.03.2022

Frühlingswanderung

Kursnummer: 221-109-23



Wiebke Fischer, Andrea Faith

Treffpunkt: Grundschule Erbstetten, Mariental 19

14.00 Uhr – 17.00 Uhr

1 Termin (4,00 Unterrichtseinheiten)

Teilnahme kostenfrei

Märzenbecher, Goldstern, Veilchen....ob wir noch mehr Frühblüher entdecken?

Für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren.

Bitte keine Hunde mitbringen.



klimatefit:

ab Mi, 30.03.2022

Klimawandel vor meiner Haustüre!

Was kann ich tun?

Kursnummer: 221-100-25



Ada Bialecki

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

18.00 Uhr – 21.00 Uhr

6 Termine (20,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 21,00

klimatefit

**wissen
wollen
wandeln**

Klimaschutz und Klimaanpassung sind eine zentrale Aufgabe der Kommunen. Um diese Aufgaben wahrnehmen zu können, brauchen Kommunen Bürgerinnen und Bürger, die sich gemeinschaftlich engagieren, mit den Hintergründen vertraut machen und wissen, wie sie sich in ihrem persönlichen Umfeld schützen und anpassen können. Diese Informationen vermittelt der innovative Kurs klimatefit. An sechs Kursabenden werden die Teilnehmenden mit den wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Klima und Klimawandel vertraut gemacht. Der Fokus liegt auf Veränderungen, die der Klimawandel in Deutschland und in Ihrer Region herbeiführt. Darüber hinaus will der Kurs Anregungen zum gemeinsamen Handeln geben.

Der WWF Deutschland und der Helmholtz-Forschungsverbund Regionale Klimaänderungen und Mensch (REKLIM) haben diesen Kurs entwickelt; gefördert wird das Projekt durch die Robert Bosch Stiftung und die Klaus Tschira Stiftung. Die erfolgreiche Teilnahme wird am Ende des Kurses mit einem Zertifikat ausgezeichnet. Mitmachen können alle – es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Termine:**30.03.2022, 18.00 Uhr – 21.00 Uhr:**

Grundlagen des Klimawandels und Einführung in die kommunale Herausforderung – mit Ada Bialecki und Alfons Köhler

13.04.2022, 18.00 Uhr – 21.00 Uhr:

Ursachen des Klimawandels und Klimaschutz und kommunaler Ebene – mit Ada Bialecki und Alfons Köhler

**27.04.2022, 18.00 Uhr – 19:30 Uhr:**

Expertendialog mit führenden Klimaforscher*innen

02.05.2022, 18.00 Uhr – 21.00 Uhr:

Regionale Folgen des Klimawandels und was kann ich selbst tun?

**19.05.2022, 18.00 – 19:30 Uhr:**

Expert*innentipps zu Energie, Mobilität und Ernährung

01.06.2022, 18.00 Uhr – 21.00 Uhr:

Klimaanpassung - wie geht das? – Zertifikatsverleihung und Abschluss

**Ziegenhof ganz nah erleben
für Kinder von 6 bis 9 Jahre**
ab Mi, 30.03.2022

Kursnummer: 221-110-26


Anja Kirchner
Bockhofer GbR Ehingen-Bockighofen, Von-Botic-Str. 7
15.00 Uhr – 18.00 Uhr
3 Termine (12,00 Unterrichtseinheiten)
30.03.2022, 13.04.2022, 11.05.2022

**Kursgebühr: € 55,00 für alle drei Termine,
vor Ort zu bezahlen (kein Frühbucherrabatt)**

Im Frühjahr geht es auf dem Bockhofer Ziegenhof trubelig zu. Die Ziegen mit ihren frischgeborenen Kitzen halten die Ziegenbäuerinnen auf Trab. Denn es ist allerhand zu tun in dieser Zeit. An drei Terminen können Kinder von 6 bis 9 Jahren selbst in die Rolle von Ziegenbäuerin oder Ziegenbauer schlüpfen, dabei die Ziegen hautnah erleben, den Kitzen beim Wachsen zuschauen und mit anpacken bei allem, was es auf dem Bockhofer Ziegenhof gerade zu tun gibt.

**Pétanque –
Das Leben ist eine Boulebahn**
ab Fr, 01.04.2022

Kursnummer: 221-109-27


Sylvia Cittlau
Wolfertturm
16.00 Uhr – 18.15 Uhr
2 Termine (6,00 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich
Kursgebühr: € 25,00


Mitzubringen: bequeme Kleidung und festes Schuhwerk, wenn vorhanden bitte eigene Boulekugeln mitbringen, es können auch Kugeln ausgeliehen werden.

Boulen unter der Ehinger Sonne am Wolfertturm – wie in Frankreich, mit netten Menschen trainieren und spielen. Es gibt viele Wege, das Pétanque zu erlernen bzw. zu erwerben. Vereinfacht kann man sagen: Sie probieren es aus und erleben mit Freude den Erfolg und auch den Misserfolg. Lernen Sie Entspannung und Aktivität zu kombinieren!

Jeder kann Boule spielen bis ins hohe Alter!

Weiterer Termin:

ab Fr, 24.06.2022

Kursnummer: 221-109-33

16.00 Uhr – 18.15 Uhr

**2 Termine (6,00 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich**

Positiv handeln

Mi, 13.04.2022

Kursnummer: 221-106-29

Ulrike Burkhardtsmayer

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

18.30 Uhr – 20.30 Uhr

1 Termin (2,67 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 25,00 (keine Ermäßigung möglich)

Mitzubringen: kleines Kissen, Decke, bequeme Kleidung

Ärgern Sie sich manchmal über sich selbst, wiederholen Sie ungünstige Abläufe oder sagen Sie Dinge, die Sie so nicht rüberbringen wollten? Unsere alten Muster sind wie Trampelpfade: Sie waren sinnvoll, sind es aber jetzt nicht mehr.

Lernen Sie ungute Gewohnheiten zu verändern und optimieren Sie Ihr Handeln zugunsten von Wohlgefühl und Sicherheit.

Dart – Der Sport für Kopf und Körper

ab Di, 26.04.2022

Kursnummer: 221-109-28

NEU

Günther Singer

Schützenhaus SSV Ehingen, Blaubeurer Str. 60

19.00 Uhr – 20.30 Uhr

**5 Termine (10,00 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich**

Kursgebühr: € 40,00

Das Dartspiel ist eine Herausforderung für Hirn, Hand und Körper. Hier lernt man, sich zu fokussieren und zu konzentrieren, die Auge-Hand-Koordination wird trainiert und man muss schnell rechnen können. Dart ist also Denksport, Konzentrationstraining und Motorikübung in einem. Und macht dazu auch noch Spaß. Probieren Sie es aus!

Die Uhrzeit kann beim ersten Termin mit Kursleiter und Teilnehmenden abgesprochen werden.

**Gemeinsam sind wir stark:
Freude in der Partnerschaft**

Di, 03.05.2022

Kursnummer: 221-106-30

Ulrike Burkhardtsmayer
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
20.15 Uhr – 22.00 Uhr
1 Termin (2,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 25,00 (keine Ermäßigung möglich)

Mitzubringen: kleines Kissen, Decke, bequeme Kleidung

Am Anfang war die Liebe...

doch nach Jahren fahren sich Abläufe fest, Erwartungen bleiben auf der Strecke, man fühlt sich weder gesehen noch begehrt. Wer seine Liebe behalten will, muss sie pflegen wie sein teuerstes Stück. Wir möchten zuhören, Anteil nehmen, verstanden werden und uns geliebt fühlen. Lernen Sie, sich gegenseitig wahrzunehmen, wertzuschätzen und feiern Sie die Liebe.

Frühbucher- Rabatt

Wenn Sie sich bis Freitag, den 4. Februar 2022 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.





Kinder fördern und den Haushalt managen Di, 10.05.2022

Kursnummer: 221-100-71

Antonia Heisler, Dipl. Haushaltsökonomin

18.30 Uhr – 20.00 Uhr

1 Termin (2,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 5,00

Eltern sein zwischen Karriere und Kindererziehung, nicht nur in Coronazeiten, kann es da schnell zur Überforderung kommen. Beim Thema mithelfen im Haushalt gibt es bei vielen Familien mehr oder weniger heftige Diskussionen.

Was können Kinder im Haushalt lernen? Die Mithilfe im Haushalt stärkt nicht nur das Verantwortungsbewusstsein für sich und andere. Chancen und Möglichkeiten der Förderung von Kindern im Haushalt werden in den Blick genommen.

In Kooperation mit der vhs Alb-Donau-Kreis e. V.

Ausstellungseröffnung:

Do, 19.05.2022

**Ein Leben für das Holz –
Porträt eines Sägewerks**

Kursnummer: 221-100-31

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, 1. Stock

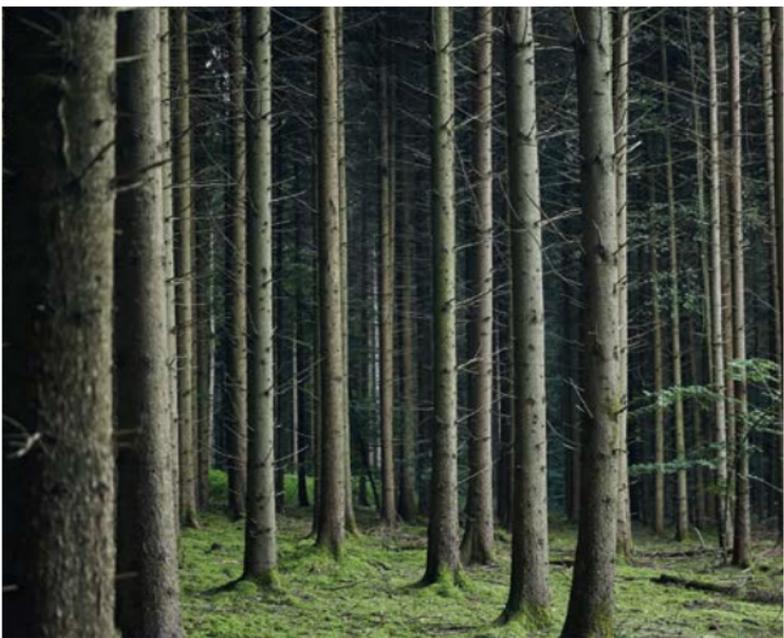
19.00 Uhr – 20.00 Uhr

1 Termin

Eintitt frei, aber Anmeldung erforderlich

Die Fotografien von Julia Ochs nehmen die Betrachtenden mit auf den Weg des Nutzholzes in einem heimischen Sägewerk. Mit beeindruckender Maschinenkraft wird ein mächtiger Waldbaum zu Brettern, Kanthölzern oder Balken zersägt. Bei einem Herstellungsweg, der im 21. Jahrhundert kaum noch vorstellbar ist, gehören harte, körperliche Arbeit und die Demut vor der Natur dazu. In einer Welt, in der Produktionsprozesse immer schneller, kostengünstiger und effizienter sein müssen, wirkt das beinahe museal anmutende Sägewerk wie aus einer anderen Zeit. Seit 1971 betreibt Max Ochs mit der Leidenschaft und dem Herzblut eines Sägewerks das vor 112 Jahren von seinem gleichnamigen Großvater gegründete Sägewerk in Ehingen.

Die Ausstellung ist bis Mitte Juli 2022 im 1. OG des Franziskanerklosters zu sehen.



Fotos: Julia Ochs



Kräuterwanderung mit Verkostung (Biosphärenwoche)

Di, 24.05.2022



Kursnummer: 221-109-32



Wiebke Fischer, Andrea Faith, Inge Striebel

Treffpunkt: Infozentrum Dächingen

14.00 Uhr – 17.00 Uhr

1 Termin (2,00 Unterrichtseinheiten)

Teilnahme kostenfrei

Zusammen mit den Kursleiterinnen sammeln die Teilnehmenden Essbares am Wegesrand und verkosten dieses anschließend in vielerlei Form.

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

„Von Narrheit und Torheit!“

Sa, 02.07.2022



Ein Spaziergang durch die Narrenstadt Ehingen

Kursnummer: 221-109-01

Peter Dunkl

Treffpunkt: Bürgerhaus Oberschaffnei, Schulgasse 21

14.00 Uhr – 15.30 Uhr

1 Termin (2,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 11,00

Die Fasnet ist ein Höhepunkt im Ehinger Festkalender. Aber die Stadt hat weit mehr Nürrisches zu bieten als Narrentreiben zwischen Dreikönig und Aschermittwoch. Auf einem Gang durch Straßen und Gassen entdecken Sie Verweise auf Narrheit und Torheit. Dabei werden Sie schmunzeln, lachen und sich wundern – egal ob Sie alteingesessene Ehingerin oder Ehinger sind oder erst seit kurzem hier leben.

Tag der offenen Tür –

Sa, 16.07.2022

75 Jahre vhs Ehingen



Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

ab 15.30 Uhr



Eintitt frei

Zum 75-jährigen Jubiläum laden wir Sie herzlich zum Tag der offenen Tür ein. Feiern Sie mit uns!

Schauen Sie an diesem Tag nicht nur „hinter die Kulissen“, sondern erleben Sie auch das umfangreiche Angebot! In Themenräumen können Kurse ausprobiert werden. Das Programm wird noch rechtzeitig bekannt gegeben. Es soll für alle etwas bereithalten – Familien, Kinder, Erwachsene und Ältere.

Sommerwanderung**Di, 26.07.2022**

Kursnummer: 221-109-34

**Wiebke Fischer, Andrea Faith****Treffpunkt: Schule Frankenhofen****14.00 Uhr – 17.00 Uhr****1 Termin (4,00 Unterrichtseinheiten)****Teilnahme kostenfrei**

Sonne, Blühendes, gute Laune ... einfach genießen.

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

Schöpfungswanderung bei Tagesanbruch So, 31.07.2022

Kursnummer: 221-110-35

**Gerd Steinwand, Hermann Rechtsteiner****Treffpunkt: Grundschule Frankenhofen, Augustenhöhe 36****05.30 Uhr – 09.00 Uhr****1 Termin (4,67 Unterrichtseinheiten)****Kursgebühr inkl. Frühstück „Grüner Baum“: € 15,00
(keine Ermäßigung möglich)**

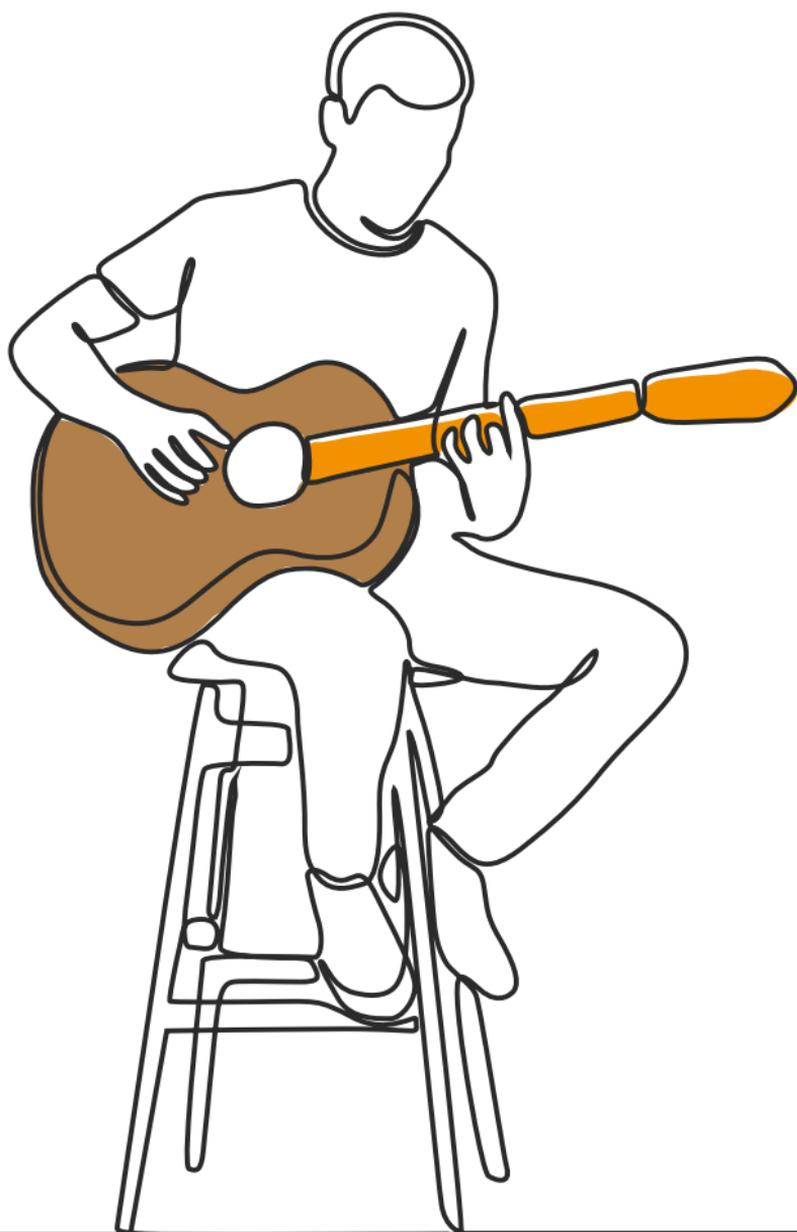
Mitzubringen: wettergerechte Kleidung, passendes Schuhwerk

Ein besonders eindrucksvolles Erlebnis erwartet Sie bei der Schöpfungswanderung bei Tagesanbruch auf den lichten Höhen der Schwäbischen Alb rund um Frankenhofen. Früh am Morgen, wenn die Sonne sich Bahn bricht, gehen Sie gemeinsam den Schöpfungsweg und begegnen dem Tag. An den einzelnen Stationen machen Hermann Rechtsteiner vom Naturschutzbund und der Dipl.-Theologe Gerd Steinwand auf Besonderheiten aufmerksam und erläutern die naturwissenschaftlichen Zusammenhänge. Dies alles geschieht im Bewusstsein von Wertschätzung und Dankbarkeit. Ein gemeinsames Frühstück im Gasthof „Grüner Baum“ rundet die Wanderung ab. Die Schöpfungswanderung findet bei jedem Wetter statt.

NEU!

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





Hinter diesem QR-Code verbergen sich weiterführende Informationen zum Thema – lernen Sie uns scannen!

MontagsChor**ab Mo, 07.03.2022**

Kursnummer: 221-213-01

Wolfgang Gentner**Aula des Johann-Vanotti-Gymnasiums****20.00 Uhr – 21.30 Uhr****18 Termine (36,00 Unterrichtseinheiten)****wöchentlich****Chorbeitrag wird halbjährlich abgerechnet.**

Der MontagsChor möchte nach eineinhalbjähriger pandemiebedingter Unterbrechung wieder neu beginnen. Nach so langer Pause muss natürlich ein neues Programm her – für Singfreudige, die neu dazu kommen möchten, ist dies ein idealer Zeitpunkt. Voraussetzungen dafür sind die Freude an Chormusik unterschiedlichster Art in verschiedenen Sprachen und Stilen (Pop, Gospel, Musical, Folklore, Klassik) und Spaß an Bühnenpräsentation. Stimmbildung ist in den Proben integriert. Geplant sind im Jahr 2022 ein Gemeinschaftskonzert mit der Jugendmusikschule sowie ein Chor-Orchesterkonzert im Musiksommer. Neu-Interessierte können sich gerne direkt mit dem Chorleiter Wolfgang Gentner in Verbindung setzen: wolfgang.gentner@online.de.

Jugend-Tanz-Netz Ehingen**März/April 2022**

Kursnummer: 221-205-02

NEU

Pascal Sangl**Franziskanerkloster, Spitalstraße 30****5 Termine (20,00 Unterrichtseinheiten)**

Die genauen Termine und Uhrzeiten standen zur Drucklegung des Programms noch nicht fest. Bitte informieren Sie sich auf www.vhs-ehingen.de und Telefon 07391 503 504.

Das Jugend-Tanz-Netz Ehingen bietet tanzbegeisterten Kindern und Jugendlichen eine Plattform, in der Begegnung und gemeinsames Schaffen in der Bewegung stattfinden können. Der Kurs beinhaltet verschiedene Tanzstile, Musiken und Gruppenkonstellationen. Bereits etablierte Tanzrichtungen werden ebenso eine Plattform bekommen wie neue Stile, z.B. zeitgenössischer Tanz. Ein mehrwöchiges Tanztraining soll genügend Raum schaffen, um vielen Jugendlichen das Tanzen zu ermöglichen. Das Projekt wird in Zusammenarbeit mit dem Jugendzentrum E.GO und Oberlin e.V. realisiert.



**Schwälmer Stickerei und Arbeiten
mit Edelstahl, Angelschnur und Roßhaar**

ab Fr, 11.03.2022

Kursnummer: 221-209-03

Bettina Renn

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

3 Termine (20,00 Unterrichtseinheiten)

11.03.2022: 14.00 Uhr – 18.15 Uhr

12.03.2022: 14.00 Uhr – 18.15 Uhr

13.03.2022: 09.00 Uhr – 12.00 Uhr

Kursgebühr: € 116,00 + Materialkosten

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.

Handlettering

Sa, 12.03.2022

Kursnummer: 221-207-04

Cathy von Ulm

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

09.30 Uhr – 13.30 Uhr

1 Termin (5,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 49,00 + Materialkosten: € 5,00

Sie kennen sie sicher: die Karten, Poster und Wandbilder mit Sprüchen und Weisheiten, schön gestaltet, tolle Schrift, schicker Rahmen. Kann man kaufen. Kann man aber auch selber machen! Der Trend des Handletterings ist aktuell wie nie: Kunstvoll werden Buchstaben gemalt, Sätze und Sprüche gezeichnet und anschließend verziert. Lernen Sie einfache Elemente des kunstvollen Schreibens kennen und üben Sie gemeinsam mit Cathy von Ulm an eigenen Entwürfen.

Handlettering – Fortgeschrittene

Sa, 09.04.2022

Kursnummer: 221-207-13

Cathy von Ulm

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

09.30 Uhr – 13.30 Uhr

1 Termin (5,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 49,00 + Materialkosten: € 5,00

Sie haben bereits einen Handletteringkurs 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.

Grundtechniken der Keramik

ab Mi, 16.03.2022

Kursnummer: 221-208-05

Anne Linder

Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2

19.00 Uhr – 21.30 Uhr

5 Termine (16,67 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 54,00, Materialkosten werden vor Ort abgerechnet.

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-farbige, glatte Oberfläche dem Werkstück eine leuchtende Farbigekeit. Die Keramikerin Anne Linder führt Sie in die Techniken der Keramikunst ein und verhilft Ihnen zu ersten Erfolgen.

Nach Besuch dieses Kurses können Sie an der offenen Töpferwerkstatt teilnehmen.

Gartengestaltung leicht gemacht

ab Do, 17.03.2022

Kursnummer: 221-210-06

Tanja Graf

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

18.30 Uhr – 21.00 Uhr

2 Termine (6,67 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr inkl. Seminarunterlagen: € 22,00

Mitzubringen: Schreibzeug

Sie möchten Ihren Garten anlegen oder verändern, aber wissen nicht wie? Mit Tanja Graf, Landschaftsgärtnerin, lernen Sie die wichtigsten Grundregeln der Gartengestaltung in Theorie und Praxis, z.B. auch wie Sie eine eigene Gartenskizze mit Pflanzplan anfertigen können. Beispiele von Gärten und Planungen, Fotos, Bücher und praktische Tipps helfen Ihnen auf dem Weg zu einem harmonischen und ansprechenden Garten.



**Acrylmalen am Wochenende:
Spachtel trifft Pinsel**

ab Fr, 18.03.2022

Kursnummer: 221-207-07

Sonja Schnell

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

18.00 Uhr – 21.00 Uhr

2 Termine (8,00 Unterrichtseinheiten)

18.03.2022: 18.00 – 21.00 Uhr, 19.03.2022: 14.00 – 17.00 Uhr

Kursgebühr: € 29,00

Mitzubringen: Wasserglas, Lappen, Schwamm und kleinen Plastikbehälter, Pappteller zum Farben mischen. Keilrahmen, Acrylfarben, Pasten, Pinsel, wenn vorhanden. Kleidung, die schmutzig werden darf.

Die Vielfalt der Einsatzmöglichkeiten von Acrylfarbe ist beeindruckend. Von einem zarten Aquarell bis zum pastosen Acrylbild lässt sich alles erzielen. Im Zusammenspiel mit Strukturpasten und anderen Materialien addieren sich die Komponenten zu mehrschichtigen Kunstwerken. Monotypien und Abdrücke ungewöhnlicher Materialien lassen die Farbfläche lebendig erscheinen. Mit den vorgestellten Techniken können Sie sowohl abstrakt als auch gegenständlich arbeiten. Dabei steht die Freude an der Malerei und die individuelle Bildidee im Mittelpunkt des Wochenendkurses.

Sonja Schnell bringt verschiedenes Material mit, das Sie bei Bedarf erwerben können.

**Acrylmalen auf Keilrahmen
für Kinder ab 8 Jahren**

Di, 12.04.2022

Kursnummern: 221-207-14

Sonja Schnell

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

14.00 Uhr – 17.00 Uhr

1 Termin (4,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 12,00 + Materialkosten: € 6,00

Mitzubringen: Malblock A3 und Bleistift, Radiergummi, Kleidung, die schmutzig werden kann, zum Beispiel altes Hemd, Getränke und Essen nach Bedarf

Einen Keilrahmen, Farbe, Pinsel und Material bringt die Dozentin mit.

Lust einmal ein Bild mit Acrylfarbe auf Keilrahmen zu malen? In diesem Kurs lernen Kinder und Jugendliche den einfachen Umgang mit Acrylfarben und malen ihr Lieblingsmotiv. Es ist bald Ostern! Wie wäre es, Deine Eltern mit einem persönlichen Bild zu überraschen? Entweder Du hast schon eine eigene Idee oder Sonja Schnell hilft Dir bei der Ideenfindung und macht Dir Vorschläge.



Vogelbäder und anderes für draußen für Kinder ab 8 Jahren ab Fr, 18.03.2022



Kursnummer: 221-208-08

Anne Linder
Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2
15.30 Uhr – 17.00 Uhr
4 Termine (8,00 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 48,00
1 Elternteil + 1 Kind inkl. Material & Brennen

Mitzubringen: Schürze, das Material wird von der Kursleiterin besorgt

Ton ist nicht nur ein schönes weiches 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. Mit Anne Linder können Sie sich Ihren Ton-Traum verwirklichen. Sie und Ihre Kinder bekommen dabei Anleitungen und Ideen.

Aquarellmalerei ab Mi, 23.03.2022

Kursnummer: 221-207-09

Barbara Willar
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
17.00 Uhr – 20.00 Uhr
7 Termine (28,00 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 113,40

Mitzubringen: Aquarellfarben, Aquarellpinsel, Aquarellblock, Wassergefäß

Sammeln, Schneiden, Reißen, Kleben, Drucken, Zeichnen, Malen...! Aus der Kombination zwischen Zeichnung und Malerei mit geklebten, planen Materialien aus dem Alltag (alle möglichen Papiersorten, Tapeten, Zeitungs-, Magazin-ausschnitte, Fotos, Stoffe usw.) entstehen nach einer spannenden Arbeitsphase außergewöhnliche Bilder.



**Karl-Heinz Ott: Verfluchte Neuzeit –
Vortrag und Lesung**

Do, 24.03.2022

Kursnummer: 221-201-10

**Karl-Heinz Ott
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
19.30 Uhr – 21.30 Uhr
1 Termin (2,67 Unterrichtseinheiten)**

Eintritt: € 8,00

Querdenker stürmen den Reichstag. Ein Schamane triumphiert im Kapitol. Noch vor wenigen Jahren schienen Bilder wie diese unvorstellbar. Doch die Rebellion gegen die Aufklärung hat eine lange Geschichte. Und sie findet keineswegs nur auf der Straße statt. Ihre Glaubenslehren behaupten, nicht der Mensch selbst, sondern höhere Mächte bestimmten sein Schicksal. Auch der westliche Individualismus sei eine Irrlehre, verantwortlich für alles Unheil in der Welt. Karl-Heinz Ott legt in seinem so gedankenreichen wie anregenden Essay „Verfluchte Neuzeit – eine Geschichte des reaktionären Denkens“ die geistigen Fundamente dieser Bewegungen frei. Er zeigt: Die Antimoderne ist so alt wie die Moderne. Die Vernunft kann nur die Oberhand behalten, wenn sie ihre Gegner kennt.

Der aus Ehingen stammende und mehrfach ausgezeichnete Autor Karl-Heinz Ott ist regelmäßig bei der Volkshochschule zu Gast und stellt sein neuestes Werk vor.

**Orientalischer Tanz –
das besondere Tanzvergnügen**

ab Fr, 25.03.2022

Kursnummer: 221-205-11

**Enar Gemeinder
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
19.00 Uhr – 20.00 Uhr
9 Termine (12,00 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich**

Kursgebühr: € 50,00

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.

Staudenbeete gestalten**Mi, 06.04.2022**

Kursnummer: 221-210-12

Tanja Graf**Franziskanerkloster, Spitalstraße 30****18.30 Uhr – 21.00 Uhr****1 Termin (3,33 Unterrichtseinheiten)****Kursgebühr inkl. Seminarunterlagen: € 13,00**

Mitzubringen: Schreibzeug

Ein Staudenbeet im Garten wertet jeden Garten auf und bietet viele Möglichkeiten beim Gestalten mit Farben, Formen und unterschiedlichen Pflanzkombinationen.

In diesem Kurs erfahren Sie von der Landschaftsgärtnerin Tanja Graf Grundlagen einer gelungenen Beet-Gestaltung anhand unterschiedlicher Beet-Themen und Pflanzkombinationen.

Töpfer-Erlebnis: Raku-Projekt**ab Do, 28.04.2022**

Kursnummer: 221-208-15

Anne Linder**Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2****19.30 Uhr – 21.45 Uhr****4 Termine (12,00 Unterrichtseinheiten)****wöchentlich****Kursgebühr: € 70,00**

Mitzubringen: Schürze

Es ist immer ein eindrucksvolles und aufregendes Erlebnis, wenn die entstandenen Keramiken in einem Gasofen im Freien brennen. Die Stücke werden rotglühend dem Ofen entnommen und in Sägespänen abgeschreckt. Dabei entstehen die für Raku typischen feinen Haarrisse in der Glasur und ganz besondere Farbeffekte. Am ersten und zweiten Termin stellen Sie kleine Gefäße oder auch freie Objekte her, die am dritten Abend glasiert und am folgenden Samstag-nachmittag gebrannt werden.

Weiterer Termin:**ab Fr, 24.06.2022**

Kursnummer: 221-208-25

19.30 Uhr – 21.45 Uhr**4 Termine (12,00 Unterrichtseinheiten)****wöchentlich**

Line Dance

Sa, 30.04.2022

Kursnummer: 221-205-16

Luitgard Kramer

Lindenhalle, Kleiner Saal, Lindenstraße 51

13.30 Uhr – 16.30 Uhr

1 Termin (4,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 29,00

Mitzubringen: bequeme und leichte Kleidung, Getränk, bequeme Schuhe

Line Dance wird in Linien und Reihen auf Country-, Western- und Pop-Musik getanzt. Das Besondere beim Line Dance ist, dass man keinen Tanzpartner braucht. Die Schrittkombinationen sind leicht zu erlernen, Kondition und Koordination werden gefördert. Line Dance steckt an, ist ideal für alle Altersgruppen, für Paare sowie auch für Einzelpersonen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Originelle kleine Geschenke für den Muttertag und Vatertag für Kinder ab 6 Jahren

Sa, 07.05.2022

Kursnummer: 221-208-18

Sonja Schnell

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

09.30 Uhr – 12.00 Uhr

1 Termin (3,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 11,50 inkl. Materialkosten

Mitzubringen: Schere, Uhu, Holz- und Filzmalstifte, Wasserfarben, Pinsel, Schürze oder altes Hemd, Getränk und nach Bedarf etwas zum Essen.

Hast Du Lust Deine Mama oder Papa mit einem selbstgebastelten Geschenk zu überraschen? Mit Deiner Fingerfertigkeit und Fantasie bastelst Du an diesem Vormittag originelle kleine Geschenke zum Muttertag oder Vatertag.

Ausstellungseröffnung: „Achtung: Kunsthandwerk!“, 75 Jahre BDK

Mi, 11.05.2022

Kursnummer: 221-200-19

Nanna Aspholm-Flik (Textil), Heike Ehrath und Marianne

Wurst (Textil), Ute Kathrin Beck (Keramik), Jo Maurer

(Holz) und Heide Nonnenmacher (Keramik)

Spitalkapelle im Museum Ehingen

19.00 Uhr – 20.00 Uhr

1 Termin (2 Unterrichtseinheiten)

Eintritt frei

**ACHTUNG:
KUNSTHANDWERK!**
75 Jahre Bdk



Am 15. Dezember 1947 versammelten sich Kunsthandwerker*innen in Stuttgart und gründeten rund zweieinhalb Jahre nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs den Bund der Kunsthandwerker. Mit der Ausstellung im Museum Ehingen lenkt die vhs Ehingen zusammen mit dem Museum Ehingen und dem Bund der Kunsthandwerker Baden-Württemberg (BdK) zum 75-jährigen Jubiläum die Aufmerksamkeit auf die Welt der aktuellen Handwerkskunst in Ehingen und Umgebung. Renommierete Kunsthandwerker*innen aus der Region zeigen die Einmaligkeit ihrer Objekte und treten in Dialog mit dem Publikum. Dabei geht es auch um die zukünftige Entwicklung und die beruflichen Perspektiven im Handwerk.

19.00 Uhr **Vortrag von Heide Nonnenmacher:**
Kunsthandwerk – Sahnehäubchen
des Handwerks?

20.00 Uhr **Ausstellungseröffnung**

Öffnungszeiten:

11.05.2022: 19.00 – 22.00 Uhr;

12. – 13.05.2022: 15.00 – 20.00 Uhr;

14.05.2022: 12.00 – 20.00 Uhr;

15.05.2022: 12.00 – 18.00 Uhr

Edgar Selge:
Hast du uns endlich gefunden
Moderierte Lesung

Do, 12.05.2022

Kursnummer: 221-201-20

Edgar Selge, Jürgen Morasch
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30,
Ernst und Anna Rumler-Saal
19.30 Uhr – 21.30 Uhr
1 Termin (2,67 Unterrichtseinheiten)

Eintritt: € 12,00

Das literarische Debüt von Edgar Selge: Ein Zwölfjähriger erzählt seine Geschichte zwischen Gefängnismauer und klassischer Musik. Exemplarisch und radikal persönlich. Eine Kindheit um 1960, in einer Stadt, nicht groß, nicht klein. Ein bürgerlicher Haushalt, in dem viel Musik gemacht wird. Der Vater ist Gefängnisdirektor. Der Krieg ist noch nicht lange her, und die Eltern versuchen, durch Hingabe an klassische Musik und Literatur nachzuholen, was sie ihre verlorenen Jahre nennen. Überall spürt der Junge Risse in dieser geordneten Welt. Immer häufiger flüchtet er sich in die Welt der Phantasie.

Edgar Selge gehört zu den bedeutendsten Charakterdarstellern Deutschlands. 1948 geboren, wuchs er im ostwestfälischen Herford als Sohn eines Gefängnisdirektors auf. Neben Schauspiel studierte er Philosophie und Germanistik sowie klassisches Klavier. Für seine Arbeit wurde er mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet.

Der Abend wird moderiert von vhs-Leiter Jürgen Morasch.



Hohl- und Chainette-Spitze

ab Fr, 13.05.2022

Kursnummer: 221-209-21

Jutta Grothaus

3 Termine (20,00 Unterrichtseinheiten)

13.05.2022: 14.00 Uhr – 18.15 Uhr,

14.05.2022: 09.00 Uhr – 18.15 Uhr,

15.05.2022: 09.00 Uhr – 12.00 Uhr

Kursgebühr: € 95,00 + Materialkosten: € 50,00

In diesem Kurs werden die im Vorkurs bereits angefangenen Radhauben in Hohlspitze eingearbeitet und mit kleinen Motiven der wieder neu entdeckten alten Chainette-Spitze veredelt.

Die Evolution der Phantasie:

Di, 17.05.2022

Warum wir ohne Kunst nicht leben können

Kursnummer: 221-206-22

Prof. Dr. Thomas Junker

vhs wissen live - Onlinevortrag

19.30 Uhr – 21.00 Uhr

1 Termin (2,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 8,00

Kinder singen und tanzen, malen Bilder und erzählen Geschichten – und sie tun dies freiwillig, mit großer Ernsthaftigkeit und mit Freude. Als Erwachsene führen sie ihre Spiele dann manchmal fort. Und wenn sie einem Publikum gefallen und vor der Kritik bestehen, nennen wir sie Kunst. All dies ist so vertraut, dass man leicht übersieht, wie ungewöhnlich dieses Verhalten aus biologischer Sicht ist. Wann und warum sind die künstlerischen Talente und Interessen in der Evolution entstanden? Haben sie einen direkten Nutzen für das Überleben oder entstanden sie als entbehrlicher Nebeneffekt? Sind es kulturelle Erfindungen oder reine Lusttechnologien? Und was bedeutet dies für die Zukunft der Kunst?

Thomas Junker lehrt Geschichte der Biowissenschaften an der Universität Tübingen. Von 1992-1995 war er Mitherausgeber von Charles Darwins Briefwechsel in Cambridge (England).



**4 Tage Malen und Zeichnen
am Bodensee****ab Do, 26.05.2022**

Kursnummer: 221-207-23

**Barbara Willar
Schloss Hersberg, Immenstaad
11.00 Uhr – 18.00 Uhr
4 Tage (37,33 Unterrichtseinheiten)
26.05. – 29.05.2022****Kursgebühr: € 390,00 bei Übernachtung im Doppelzimmer;
€ 420,00 Einzelzimmer; jeweils inkl. Kursgebühr, Atelier,
Kurtaxe, Frühstück, Abendessen (teilweise warm); keine
Ermäßigung möglich**

Vier Tage der intensiven Auseinandersetzung mit der Landschaftsmalerei: Sie sollen Anregungen für das Zeichnen und Malen vor der Natur geben und die eigene Ausdrucksfähigkeit schulen. Gearbeitet wird auf Schloss Hersberg mit herrlicher Bodensee- und Alpensicht oder in der näheren Umgebung von Immenstaad, jeweils den reizvollen See mit seiner anmutigen Umgebung in wechselnden Perspektiven vor Augen. Ein Atelier im Haus steht zur Verfügung. Die Anreise erfolgt in Fahrgemeinschaften im eigenen PKW.

Anmeldeschluss: 29. März 2022; danach ist kein kostenfreier Rücktritt mehr möglich.

Weiterer Termin:

Kursnummer: 221-207-23

ab Do, 15.09.2022**Barbara Willar
Schloss Hersberg, Immenstaad
11.00 Uhr – 18.00 Uhr
4 Tage (37,33 Unterrichtseinheiten)
15.09. – 18.09.2022****Jonglier-AG – Ferienkurs
für Kinder ab 8 Jahren****ab Di, 07.06.2022**

Kursnummer: 221-204-24

**Melanie Walser
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
10.00 Uhr – 12.30 Uhr
4 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)
07.06. – 10.06.2022****Kursgebühr: € 38,00**

Im Kurs lernen die Kinder Jonglieren mit Bällen, Tüchern, Stäben und trainieren das Gleichgewicht auf Balance-Brettern.



Geklöppelte Orchideen und Schmuck aus Roßhaar

ab Fr, 24.06.2022

Kursnummer: 221-209-26

Waltraud Steeb

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

3 Termine (20,00 Unterrichtseinheiten)

24.06.2022: 14.00 – 18.15 Uhr,

25.06.2022: 09.00 – 18.15 Uhr,

26.06.2022: 09.00 – 12.00 Uhr

Kursgebühr: € 95,00 + Materialkosten: € 50,00

Mitzubringen: Klöppelsachen und Jatte
(diese kann auch ausgeliehen werden)

Nebst dem Klöppeln mit traditionellen Materialien wie Leinen oder Baumwolle auf dem Flachkissen, können an der vhs EHINGEN auch Kurse zum Fertigen von Schmuck aus Pferdehaar besucht werden. Dies auf der sogenannten „Jatte“ – sie ist im weitesten Sinne vergleichbar mit dem wohlbekannten Strick-Pilz für das Rundstricken von Kordeln. Das Klöppeln oder auch Flechten von Pferdeschweifhaaren ist eine alte deutsche Tradition. Schmuck aus Pferdeschweifhaaren hat den Vorteil, dass er ein leichtes, angenehm zu tragendes Naturprodukt ist. Wie auch das Menschenhaar, ist Rossschweifhaar sehr strapazierfähig. Es gibt wieder viele „neue Muster“.

Watercolor

Sa, 25.06.2022

Kursnummer: 221-207-28

Cathy von Ulm

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

09.30 Uhr – 13.30 Uhr

1 Termin (5,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 49,00 + Materialkosten: € 5,00

Sie kennen sie noch aus der Schule: die Wasserfarben. Und haben damals sicher auch eifrig damit gemalt. Heute gibt es wunderschöne Bilder und Postkarten mit Blättern, Rosen und Blumenkränzen. Sie sind modern, aber oft ist die Hürde, die Gestaltung selbst zu probieren, hoch. Dabei sind es doch so tolle Geschenke und Malen ist ein so beruhigendes Hobby.

Gemeinsam mit der Grafikdesignerin Cathy von Ulm entdecken Sie die Wasserfarben noch einmal ganz neu, wagen sich an Farbverläufe und Farbvarianten, und bekommen ein Gefühl für die besonderen Wassermalfarben. Mit der Nass-in-Nass-Technik werden kleine Kunstwerke gemalt, die abschließend noch mit einem Handlettering-Spruch verziert werden können. Aber keine Sorge, beim Handlettering unterstützt Cathy von Ulm genauso wie beim Malen zuvor.

Literatursommer 2022

Der Literatursommer 2022 des Landes Baden-Württemberg steht ganz im Zeichen „Literatur made im Ländle“. Wir machen daraus: „Literatur made in Ehingen“.



Krimischreibwerkstatt

ab Fr, 06.05.2022

Kursnummer: 221-202-17

NEU

Dr. Pia Daniela Schmücker, Yannick Albrecht
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
4 Termine (24,00 Unterrichtseinheiten)

06.05. 2022: 17.00 – 21.00 Uhr,

07.05. 2022: 09.00 – 12.00 Uhr,

20.05. 2022: 19.00 – 21.00 Uhr,

21.05. 2022: 09.00 – 12.00 Uhr

Kursgebühr: € 50,00

Mitzubringen: Schreibzeug

Sie kennen spannende Geschichten aus Ehingen? Wissen von Verbrechen, historischen Gräueltaten oder haben sich schon einmal überlegt, ob Ihr*e Nachbar*in nicht doch eine Leiche im Keller hat? Oder Sie haben einfach nur eine blühende Phantasie und wollen sich ausprobieren? In der Krimischreibwerkstatt üben sich Jung und Alt darin, verzwickte Kriminalgeschichten zu schreiben, Handlungsstränge zu verknoten und Spannungsbögen aufzubauen. Die entsprechenden Kniffe und Tricks zeigt Ihnen Dr. Pia Daniela Schmücker.

Als Schmankerl können an einem Extratermin die Texte eingelesen und als Hörbuch mit nach Hause genommen werden.

„Sounds of Krimi“ Workshop

ab Sa, 25.06.2022

Kursnummer: 221-202-27

NEU

Yannick Albrecht
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
09.00 Uhr – 16.00 Uhr
2 Termine (16,00 Unterrichtseinheiten)
25.06., 26.06.

Kursgebühr: € 40,00

Schülerpreis: € 25,00 (keine Ermäßigung möglich)

In diesem Workshop sollen die bereits entstandenen Texte aus der Krimischreibwerkstatt einen spannenden Klangteppich als Hintergrund bekommen. Im Kurs wird gezeigt, wie man mittels verschiedener Techniken Klänge und Atmosphären erzeugt.



Dabei wird auf elektronische Mittel – wie Computer, Keyboard und Co – zurückgegriffen, aber auch analog/akustisch gearbeitet. Seien es die klassischen Kokosnusshälften, die Pferdehufe imitieren, oder das Wellblech, das wie Donner klingt. Unser Dozent Yannick Albrecht zeigt, wie Klänge entstehen, aufgenommen und kombiniert werden und wie sich daraus ganz eigene Welten schaffen lassen. Am Ende steht eine Klangkulisserie, vor der die Krimigeschichten aus Ehingen ihren Platz finden. Jugendliche sind herzlich willkommen.

Maria Müller-Gögler: Zeit und Landschaft Fr, 01.07.2022
Vortragslesung

Kursnummer: 221-202-29

Peter Dunkl

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Ernst und Anna Rumler-Saal

19.30 Uhr – 22.00 Uhr

1 Termin (3,33 Unterrichtseinheiten)

Eintritt frei

Im Jahr 1900 in Leutkirch geboren, in Weingarten aufgewachsen und dort auch vor etwa 35 Jahren verstorben, war Maria Müller-Gögler eine phantastische Geschichtenerzählerin. Die Stoffe für ihre Romane und Erzählungen fand sie in der Geschichte Oberschwabens. Immer verstand sie es, das Schicksal ihrer handelnden Personen – meist sind es Frauen – mit Zeit und Landschaft derart zu verknüpfen, dass spannende innere Dramen entstanden.

Peter Dunkl blickt anhand der Werkausgabe von Maria Müller-Gögler auf ihr Leben und ihr literarisches Schaffen. Er stellt es in einen zeitgeschichtlichen Horizont und thematisiert auch Bezüge zum Alb-Donau-Kreis und der Stadt Ehingen.

Christine Langer: Neue Gedichte Fr, 08.07.2022
Weckruf aus der Natur
Lesung

Kursnummer: 221-202-30

Christine Langer

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Ernst und Anna Rumler-Saal

19.30 Uhr – 22.00 Uhr

1 Termin (3,33 Unterrichtseinheiten)

Eintritt frei

Im Frühjahr erscheint der neue Gedichtband „Weckruf aus der Natur“ der Ulmer Lyrikerin und „Konzepte“-Chefredakteurin Christine Langer. Die mehrfach ausgezeichnete Autorin stellt ihren neuen Gedichtband vor und liest ausgewählte Gedichte, über deren Inhalte sie schreibt: „Aus der Diskrepanz von ursprünglicher Intuition und Prägung bewegen sich ein Ich und

ein Du an Scheidewegen voller kreativer Impulse. Die Natur als Rückzugsbereich sowie die Suche nach poetischen Spuren im Alltäglichen und den inneren Räumen rücken ins Zentrum. Im Spannungsverhältnis aus unmittelbarer Wahrnehmung und distanzierter Betrachtung entwickelt Christine Langer mittels der Sprache eine poetische Landschaft aus laubrauschenden Silben: Zwiegespräche mit der Natur.“



Poetry Slam „Junge Autorinnen“

Fr, 15.07.2022

Kursnummer: 221-202-31

**Leticia Ferreira Schmidt und weitere Autorinnen
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Ernst und
Anna Rumler-Saal**

19.30 Uhr – 22.00 Uhr

1 Termin (3,33 Unterrichtseinheiten)

Eintritt frei

Dieser Poetry Salm will jungem Denken und Empfinden Ausdruck geben. Eine Gruppe junger Studentinnen aus Tübingen bringt das, was sie bewegt, in Textform und will dies mit ihrem Publikum teilen. Es sind Frauen der heutigen, jungen Generation, sie wollen Verantwortung für die Zukunft tragen, zu Veränderung beitragen. Sie wollen bestimmte Denkmuster aufbrechen und sich für eine bessere Zukunft einsetzen, sich stark machen, für sich und die Welt. Die zentralen Themen, die sie bewegen: Klimawandel, Feminismus, Depressionen, Mobbing, der richtige Umgang mit Medien, Selbstreflexion.

Leticia Ferreira Schmidt ist die Gewinnerin des „Kupferslams“ 2021, der von der Eberhard Karls Universität Tübingen ausgeschrieben wird. Als kreativer Kopf mischt sie Kunst und Literatur, bringt Menschen zusammen, um generationenübergreifend zu Diskussionen über aktuelle Themen aufzurufen.

Interaktive Abschlussveranstaltung „Krimi & Sounds made in Ehingen“

Sa, 16.07.2022

Kursnummer: 221-202-32

**Dr. Pia Daniela Schmücker, Yannick Albrecht
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Ernst und
Anna Rumler-Saal**

19.30 Uhr – 22.00 Uhr

1 Termin (3,33 Unterrichtseinheiten)

Eintritt frei

Bei der interaktiven Abschlussveranstaltung des Literatursommers 2022 werden die Werke aus der Krimischreibwerkstatt und dem Workshop „Sounds of Krimi“ dem breiten Publikum präsentiert und akustisch in Szene gesetzt. Wir sind gespannt, welche Geschichten Ehingen zu erzählen hat. Und wie sie klingen.





Hinter diesem QR-Code verbergen sich weiterführende Informationen zum Thema – lernen Sie uns scannen!

Ganzheitliche Basen-Balance-Zeit Basenfasten

ab Mo, 07.03.2022

NEU

Kursnummer: 221-300-01

Angelika Puhmann-Kohn

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

07.03. 18.00 – 21.15 Uhr,

14.03., 16.03., 17.03., jeweils 19:15 – 21:15 Uhr

4 Termine (12,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 88,00 + Materialkosten: € 12,00

Mitzubringen: Trinkglas und stilles Wasser,
bequeme Matte, Decke, evtl. Kissen, dicke Socken

Mit einer basenüberschüssigen Ernährung, also der Ernährung mit viel Obst und Gemüse, kommt unser Stoffwechsel wieder in Schwung ganz ohne zu hungern. Als erfreulicher Nebeneffekt fühlen wir uns wieder leichter, voller Energie und regulieren unser Körpergewicht. In erster Linie dient diese Basen-Balance-Zeit mit integriertem Basenfasten (kann jeder frei entscheiden) der Prävention und Verbesserung unserer Gesundheit. Wir stärken unser Immunsystem, geistige Klarheit, Vitalität und ein Wohlfühlgefühl kann sich einstellen. Mit einer Entspannung (außer am 1. Abend) runden wir das Programm für einen Start in ein neues Basen-Balance-Bewusstsein ab. Prinzipiell ist die Basen-Balance/Basenfasten für jeden geeignet (ausgenommen Schwangere und Stillende).

Stresslöser Natur

Mi, 16.03.2022



Wie uns Naturerlebnisse helfen, unseren Stress in den Griff zu bekommen

Kursnummer: 221-300-02

Steve Windisch

19.00 Uhr – 20.30 Uhr

1 Termin (2,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 7,00

Reizüberflutung, Multi-Tasking und das ständige Gefühl noch nicht dort zu sein, wo man hin möchte: Unser moderner Stress hat viele Gesichter. Die Wissenschaft versteht immer besser, wie uns das Erleben der Natur dabei hilft, nachhaltig in eine gesunde Balance zu kommen. Erfahren Sie in diesem Vortrag, welche erstaunliche Wirkung die Natur auf die vier wesentlichen Bereiche der Stressbewältigung hat: unseren Körper, unsere Gedanken, unser Verhalten und unser Selbstbild. Sie erhalten darüberhinaus praktische Anleitungen für einfache und wirkungsvolle Naturerlebnisse passend für diese Jahreszeit direkt vor Ihrer Haustür.



Heilen mit Pflanzenknospen, Gemmotherapie

Fr, 01.04.2022

Kursnummer: 221-300-03

Tanja Graf

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

18.30 Uhr – 21.00 Uhr

1 Termin (3,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr inkl. Handout: € 13,00

Mitzubringen: Marmeladenglas

In den Knospen von Bäumen und Sträuchern steckt so viel Energie wie in keinem anderen Pflanzenteil. Wir können die vitalen Kräfte der Knospen in unserer Ernährung und Heilkunde nutzen. Lernen Sie die Wirkungs- und Anwendungsweisen von Knospenpräparaten in Theorie und Praxis kennen. Wir stellen aus gesammelten Knospen ein eigenes Präparat her und Sie erhalten ein Handout.

Pétanque – Das Leben ist eine Boulebahn ab Fr, 01.04.2022

Kursnummer: 221-109-27



Sylvia Cittlau

Wolfertturm

16.00 Uhr – 18.15 Uhr

2 Termine (6,00 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 25,00

Mitzubringen: bequeme Kleidung und festes Schuhwerk, wenn vorhanden bitte eigene Boulekugeln mitbringen, es können auch Kugeln ausgeliehen werden.

Boulen unter der Ehinger Sonne am Wolfertturm – wie in Frankreich, mit netten Menschen trainieren und spielen. Es gibt viele Wege, das Pétanque zu erlernen bzw. zu erwerben. Vereinfacht kann man sagen: Sie probieren es aus und erleben mit Freude den Erfolg und auch den Misserfolg. Lernen Sie Entspannung und Aktivität zu kombinieren! Jeder kann Boule spielen bis ins hohe Alter!

Weiterer Termin:

ab Fr, 24.06.2022

Kursnummer: 221-109-33

16.00 Uhr – 18.15 Uhr

2 Termine (6,00 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich



Together statt to go
Warum gemeinsame Mahlzeiten
wichtig sind

Di, 12.04.2022

Kursnummer: 221-300-04

Antonia Heisler**Onlinevortrag****09.30 Uhr – 11.00 Uhr****1 Termin (2,00 Unterrichtseinheiten)****Kursgebühr: € 5,00**

Essen ist mehr als satt werden. Der Trend zum „Snacking“ rückt feste und gemeinsame Mahlzeiten oft in den Hintergrund. Beiläufiges Essen begünstigt Übergewicht. Gemeinsame Mahlzeiten ohne Ablenkung stärken das Zusammengehörigkeitsgefühl und bergen viel Schätze für die Familie. Der Bedeutung und den Chancen der Familienmahlzeiten wird nachgespürt. Frau Heisler ist Dipl. Haushaltsökonomin.

In Kooperation mit der vhs Alb-Donau-Kreis e.V.

Dart – Der Sport für Kopf und Körper ab Di, 26.04.2022

Kursnummer: 221-109-28

NEU

Günther Singer**Schützenhaus SSV Ehingen, Blaubeurer Str. 60****19.00 Uhr – 20.30 Uhr****5 Termine (10,00 Unterrichtseinheiten)****wöchentlich****Kursgebühr: € 40,00**

Das Dartspiel ist eine Herausforderung für Hirn, Hand und Körper. Hier lernt man, sich zu fokussieren und zu konzentrieren, die Auge-Hand-Koordination wird trainiert und man muss schnell rechnen können. Dart ist also Denksport, Konzentrationstraining und Motorikübung in einem. Und macht dazu auch noch Spaß. Probieren Sie es aus! (Die Uhrzeit kann beim ersten Termin mit Kursleiter und Teilnehmenden abgesprochen werden.)

Gesundheits-
dozenten:

GESUCHT!

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



Entspannung und Konzentration

Meditation und positives Denken

ab Mo, 07.03.2022

Kursnummer: 221-301-01



Karin Huber

20.00 Uhr – 21.30 Uhr

5 Termine (10,00 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 44,00

Bereithalten: Yogamatte o.ä., Decke,
bequeme Kleidung, Getränk

Zeitdruck, familiäre oder gesundheitliche Belastungen, Stress im Alltag und/oder im Beruf - wer kennt das nicht? Wie schaffe ich es aus dem Hamsterrad auszusteigen und Zeit für mich und meine Bedürfnisse zu finden und diese auch umzusetzen? Regelmäßiges Meditieren fördert das körperliche, seelische und geistige Wohlbefinden. Stille und geführte Meditationen werden angeleitet.

In Kooperation mit der vhs Alb-Donau-Kreis e.V.

Weiterer Termin:

ab Mo, 02.05.2022

Kursnummer: 221-301-02

20.00 Uhr – 21.30 Uhr

5 Termine (10,00 Unterrichtseinheiten)

Kombi-Workshop:

ab Di, 08.03.2022

Progressive Muskelentspannung

nach E. Jacobson

plus Stressbewältigung

Kursnummer: 221-301-05

Ulrike Burkhardtsmayer

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

17.00 Uhr – 18.30 Uhr

7 Termine (14,00 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 99,00 (keine Ermäßigung möglich)

Mitzubringen: Schreibzeug

Die Progressive Muskelentspannung hilft bei psychosomatischen Beschwerden, anhaltender Stressbelastung, Schlafstörungen, Nervosität, muskulären Verspannungen, Magen-Darm-Problemen, Rücken- und Kopfschmerzen.

Durch bewusstes An- und Entspannen der Muskulatur lösen sich Verspannungen und Sie lernen, bei Bedarf schnell und gezielt abzuschalten.

**Kombi-Workshop:
Autogenes Training
plus Stressbewältigung**
Kursnummer: 221-301-04

ab Di, 08.03.2022

Ulrike Burkhardtsmayer
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
18.30 Uhr – 20.00 Uhr
7 Termine (14,00 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 99,00 (keine Ermäßigung möglich)

Mitzubringen: Schreibzeug

Schützen Sie Ihre Gesundheit mit Autogenem Training und verringern Sie mit dieser klassischen Methode Stress und Alltagsbelastungen. Wirken Sie psychosomatischen Beschwerden, Ängsten, Verspannungen, Schlafstörungen, Unruhe, Nervosität, Verdauungsstörungen, Rücken- und Kopfschmerzen entgegen. Gezielte Formeln lindern und vermeiden Beschwerden, entschlern, beruhigen, stärken und beugen Erkrankungen vor.

**Zeit für mich –
Entspannungsabend
Leberwickel mit ätherischen Ölen**
Kursnummer: 221-301-06

Do, 24.03.2022

NEU

Angelika Puhmann-Kohn
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
18.30 Uhr – 21.30 Uhr
1 Termin (4,00 Unterrichtseinheiten)

**Kursgebühr: € 28,00 inkl. Tropfengeld für die Öle
und kleines Skript**

Mitzubringen: Getränk, Matte, Decke, Kissen,
warme Socken, Wärmflasche, Gästehandtuch,
normales Handtuch, evtl. ein Ersatz-T-Shirt

Abendkurs für Frauen: Lassen wir uns von feinen Düften sanft einhüllen, erfahren wir wie ätherische Öle wirken und gönnen unserer Leber einen Wickel mit ätherischen Ölen. Ein Wohlfühl- und Entspannungsabend im Kreis der Frauen zum Thema ätherische Öle und Leber. Mit einer geführten Körperreise und wohligen Düften lassen wir unsere Gedanken reisen und unseren Körper ruhen. Harmonie und Wellness für Körper, Geist und Seele.



Ruhe im Alltag finden Entspannungsübungen

Kursnummer: 221-301-07

Di, 31.05.2022

Ulrike Burkhardtsmayer
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
18.30 Uhr – 20.00 Uhr
1 Termin (2,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 18,00 (keine Ermäßigung möglich)

Mitzubringen: kleines Kissen, Decke, bequeme Kleidung

In Ruhe bei sich ankommen, Atem schöpfen, sich spüren und die Energietanks füllen. Den Kopf leeren und leicht werden. Loslassen, sich freuen und fallen lassen und endlich wieder einmal durchatmen können.

Lebenspflege mit Lungen Qi Gong

ab Mo, 07.03.2022

Kursnummer: 221-301-10



Ute Kammel
07.30 Uhr – 08.30 Uhr
10 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 61,00

Bereithalten: bequeme, lockere Kleidung und (bei kalten Füßen) dicke Socken sowie evtl. eine rutschfeste Matte.

Lungen Qi Gong ist speziell für die Pflege der Lunge, Aktivierung des Atemsystems und Stärkung des Immunsystems geeignet. Mit der Atemluft wird „Neues aufgenommen und Altes ausgestoßen“. Bewusstes Atmen in Verbindung mit Bewegung und Selbstmassage unterstützt unsere Lungenfunktion, öffnet den Brustkorb und die Lungenflügel, dehnt und entspannt die Wirbelsäule. Alle Aspekte des menschlichen Lebens auf körperlicher, energetischer und geistig, seelischer Ebene werden angesprochen. Diese Lungenübungen sind besonders, aber nicht nur, für Menschen mit Lungendisharmonie geeignet und Menschen die eine Corona-Erkrankung durchgemacht haben und aus medizinischer Sicht genesen sind.

In Kooperation mit der vhs Alb-Donau-Kreis e. V.



Weitere Termine:

Kursnummer: 221-301-11

ab Di, 08.03.2022

07.00 Uhr – 08.00 Uhr
10 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursnummer: 221-301-12

ab Di, 08.03.2022

08.30 Uhr – 09.30 Uhr
10 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Duft-Qi Gong

ab Fr, 11.03.2022

Kursnummer: 221-301-13

Ute Kammel
08.00 Uhr – 09.15 Uhr
8 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 55,00

Bereithalten: Sportkleidung, warme Socken oder
 Gymnastikschuhe

Duft-Qi Gong ist eine alte und doch neue Methode zur Entspannung, Entgiftung und Harmonisierung des Körpers. Der Name erklärt sich zum einen durch den körperlichen Wohlgeruch der sich bei regelmäßigem Üben einstellt. 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. Duft-Qi Gong ist kinderleicht zu erlernen. Mit einfachen Bewegungsabläufen können wir dem Körper einen wohltuenden Rhythmus geben. Das allgemeine Wohlbefinden und die Selbstheilungskräfte werden gestärkt.

**Gesundheits-
 dozenten:**

GESUCHT!

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



Finger Qi Gong
Wohlbefinden in Ihrer Hand

ab Mo, 14.03.2022

Kursnummer: 221-301-14

Sylvia Cittlau
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
17.30 Uhr – 18.15 Uhr
10 Termine (10,00 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 40,00

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

Früher überlebenswichtig, spielen auch heute noch Hände und Finger eine wichtige Rolle für Tätigkeiten im Alltag oder für soziale Begegnungen. Es ist uns meist gar nicht bewusst, dass einzelne Bereiche der Hände und Finger mit anderen Körperbereichen und Organen in Verbindung stehen. Finger Qi Gong stärkt z.B. die Koordinations-, Konzentrations- und Denkfähigkeit, Nerven- und Muskelzellen und unsere inneren Organe, den Stoffwechsel und aktiviert den Lymphfluss.

Qi Gong – Harmonisierung
von Körper, Geist und Seele

ab Di, 22.03.2022

Kursnummer: 221-301-15

Ute Kammel
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
20.00 Uhr – 21.15 Uhr
10 Termine (16,67 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 70,00

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.

Weiterer Termin:

ab Mi, 06.04.2022

Kursnummer: 221-301-16

08.15 Uhr – 09.30 Uhr
10 Termine (16,67 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Tai Chi am Morgen

ab Mi, 06.04.2022

Kursnummer: 221-301-17

Ute Kammel**Franziskanerkloster, Spitalstraße 30****07.00 Uhr – 08.00 Uhr****10 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)****wöchentlich****Kursgebühr: € 55,00**

Mitzubringen: Sportkleidung, warme Socken oder Gymnastikschuhe

Entdecken Sie mit der erfahrenen Trainerin Ute Kammel die alt bewährten faszinierenden Bewegungen des Tai Chi. Die langsamen, fließenden Übungen 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!

Entspannte Schultern und gelöster Nacken mit der Franklin Methode® Sa, 14.05.2022

Kursnummer: 221-301-18

NEU

Tanja Moll**Franziskanerkloster, Spitalstraße 30****14.30 Uhr – 17.30 Uhr****1 Termin (4,00 Unterrichtseinheiten)****Kursgebühr: € 16,00**

Mitzubringen: leichte lockere Kleidung, Bälle unterschiedlicher Größe und Weichheit je nach persönlicher Vorliebe (alternativ zwei alte Tennisbälle), Theraband

Dieser Kurs eignet sich, um Verspannungen im Schulter-Nackengebiet aufgrund einseitiger Körperhaltung (z. B. Baby tragen), stressigen Alltagssituationen wie auch vielem Sitzen entgegenzuwirken. Bei Schmerzen und Verspannungen ziehen wir oft automatisch unsere Schultern nach oben, runden unsere Brustwirbelsäule und verspannen dadurch die Partie im Schulter- und Nackengebiet. In diesem Workshop üben wir spielerisch, fantasievoll mit fließenden Bewegungen und mentaler (Vorstellung-) Kraft eine neue, geschmeidig-kraftvolle Körperhaltung ein. Geeignet für: Senioren, Vielsitzer, Menschen mit einseitiger Belastung.



Jin Shin Jyutsu

ab Mo, 14.03.2022

Kursnummer: 221-301-19

NEU

Sylvia Cittlau

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

19.15 Uhr – 20.15 Uhr

10 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 53,00

Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Sportmatte

Lassen Sie sich begeistern von der Einfachheit sich selbst wieder in Einklang zu bringen - zur Stressbewältigung, bei Erschöpfung, Unwohlsein, Erkältungssymptomen und vielem mehr. In uns schlummert ein altes Wissen über Berührungen, die körperliche und seelische Befindlichkeiten lindern. Das bewusste Berühren von Körperstellen stärkt das Gefühl für den Körper und fördert einen gesunden Umgang mit diesem. Praktische Anwendungen für den Alltag: Kopfweh, Zahnschmerzen, Rückenschmerzen, Stressbewältigung, Allergien usw.

Atem & Bewegung nach Prof. Ilse Middendorf

ab Fr, 29.04.2022

Kursnummer: 221-301-20

Hildegard Jocham

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

17.15 Uhr – 18.30 Uhr

5 Termine (8,33 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 37,00

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

Unser natürlicher Atemrhythmus gerät in diesen Zeiten schnell aus dem Gleichgewicht. Die Folge davon sind sehr oft: Muskelverspannungen, Rücken und Gelenksbeschwerden, depressive Verstimmungen, Nervosität, Erschöpfung und schlechter Schlaf. Entdecken Sie in diesem Kurs Ihren eigenen Atem mit seinem gesunden natürlichen Rhythmus. Schöne weiche Übungen wecken unsere Selbstheilungskräfte, stabilisieren unsere Gesundheit und bringen die Gedanken zur Ruhe. Neue Kräfte, Leichtigkeit und Gelassenheit werden frei und tragen zu einem starken Immunsystem bei.

Oasentag:**Sa, 25.06.2022****Atemkurs im Franziskanerkloster**

Kursnummer: 221-301-21

Hildegard Jocham**Franziskanerkloster, Spitalstraße 30****09.30 Uhr – 16.30 Uhr****1 Termin (9,33 Unterrichtseinheiten)****Kursgebühr: € 36,00**

Mitzubringen: Sportkleidung, warme Decke, warme Socken, kleines Vesper, Getränk, Schreibzeug

„Atem ist eine führende Kraft in uns, Atem ist Urgrund und Rhythmus des Lebens, Atem - ein Weg zum Sein" - Prof. Ilse Middendorf. Mit einfachen Übungen lernen Sie, Ihren eigenen Atem zu entdecken und seinen ursprünglichen, natürlichen Rhythmus kennen. Tiefer und freier Atem kann helfen, in Belastungssituationen mehr Ruhe und Gelassenheit zu bewahren, Selbstheilungskräfte zu aktivieren, Verspannungen und Blockaden zu lösen oder der Stimme eine größere Ausdruckskraft zu verleihen.

Qi Walking**ab Do, 28.04.2022****eine natürliche Bewegung des Gehens**

Kursnummer: 221-301-30

NEU**Ute Kammel****Wolfertturm****07.00 Uhr – 08.15 Uhr****8 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)****wöchentlich****Kursgebühr: € 55,00**

Mitzubringen: bequeme Schuhe, dem Wetter angepasste bequeme Kleidung

Die natürliche Bewegung des Gehens ist die Basis des Qi Walking. Es kann von Menschen jeden Alters praktiziert werden, egal ob Anfänger oder Lauferfahrener. Locker beschwingtes Gehen mit wechselnden spezifischen Armbewegungen, Selbstmassage und natürlicher Atemfluss verschmelzen zu einem harmonischem Ganzen. Die Lunge wird gestärkt, vermehrt Sauerstoff aufgenommen und der Stoffwechsel aktiviert. Verspannungen lösen sich, die Gelenke werden locker, Körperwahrnehmung und Koordination bessern sich, die Konzentration wird gestärkt und ein Gefühl von positiver Entschleunigung kann sich breit machen.



Weiterer Termin:

ab Do, 28.04.2022

Kursnummer: 221-301-31

08.30 Uhr – 09.45 Uhr

8 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Waldbaden für Erwachsene

Sa, 26.03.2022

Kursnummer: 221-301-40



Tanja Moll

Parkplatz bei den Viehweiden am Stoffelberg

14.30 Uhr – 17.30 Uhr

1 Termin (4,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 14,00

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

Wer viel Zeit im Wald verbringt, spürt die positiven Gefühle bei der Rückkehr in die „normale Welt“. Irgendwie hat man Abstand zu den Geschäftsfällen des täglichen Lebens gewonnen, ist entspannter, optimistischer, Ruhe kehrt ein und der Geist wird für kreative Lösungswege klarer. Durch unterschiedliche Achtsamkeits- und Meditationsübungen zentrieren wir uns und finden zurück ins Hier und Jetzt. Sanfte Körperübungen aller Art erden uns. Vielseitige Sinnesübungen, welche uns an das einst kindliche Staunen erinnern lassen, können uns die Erfahrung schenken, die eigene und jedem innewohnende Fülle (wieder-) zu erleben.

Weiterer Termin:

Sa, 25.06.2022

Kursnummer: 221-301-41

15.00 Uhr – 18.00 Uhr

1 Termin (4,00 Unterrichtseinheiten)

Waldbaden für Eltern und ein Kind zwischen 6 und 11 Jahren

So, 27.03.2022



Kursnummer: 221-301-42



Tanja Moll

Parkplatz bei den Viehweiden am Stoffelberg

14.00 Uhr – 17.00 Uhr

1 Termin (4,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 19,00 (1 Elternteil + 1 Kind)

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

Bereits Kinder werden im Alltag schon vor solche Herausforderungen gestellt, dass sie sich angespannt und gestresst fühlen können. Unterstützen Sie Ihr Kind in der ausgleichenden Waldatmosphäre in seiner Resilienzfähigkeit. Kindergerechte Übungen, an denen Sie selbst auch Ihre Freude haben werden, lassen Sie beide den Wald mit allen Sinnen erfahren (und wirken nachhaltig verbindend auf Ihr Eltern-Kind-Verhältnis).

Weiterer Termin:

So, 26.06.2022

Kursnummer: 221-301-43

14.00 Uhr – 17.00 Uhr

1 Termin (4,00 Unterrichtseinheiten)

Waldbaden für Erwachsene Frühlingserwachen (Wochenendkurs)

ab Fr, 08.04.2022



Kursnummer: 221-301-44

Tanja Moll

Parkplatz bei den Viehweiden am Stoffelberg

08.04. 15.00 – 18.00 Uhr,

09.04. 15.30 – 19.30 Uhr,

10.04. 08.00 – 12.00 Uhr

3 Termine (14,67 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 55,00

Mitzubringen: dem Wetter angepasste Kleidung, gutes und sicheres Schuhwerk, Getränke, evtl. Essen, evtl. Mückenschutz, Zeckenschutz, zusammenfaltbare Matte oder feuchtigkeitsresistente Unterlage, Taschenlampe, Hunde dürfen zuhause bleiben

Im Frühling erwacht der Wald wieder zum Leben. Im Unterholz blüht es in vielen Farben, die Winterschläfer kommen aus ihren Höhlen und im Blätterdach zwitschern und trällern die Vögel. Nach den langen Winterzeit berühren uns die Farben, Formen und vor allem die Gerüche besonders intensiv.



Wir wollen an die frische Luft und Sonne tanken. Das Leben startet kräftig und lustvoll. Gönnen Sie sich einen Kurzurlaub im Reich der Sinne im klimatisierten Wald. Vielseitige Sinnesübungen, welche uns an das einst kindliche Staunen erinnern lassen, können uns die Erfahrung schenken, die eigene und jedem innewohnende Fülle, (wieder) zu erleben.

Waldbaden für Erwachsene – Sommerfülle (Wochenendkurs)

ab Fr, 08.07.2022



Kursnummer: 221-301-45

Tanja Moll

Parkplatz bei den Viehweiden am Stoffelberg

08.07. 17.00 – 20.00 Uhr,

09.07. 17.30 – 21.30 Uhr,

10.07. 08.00 – 12.00 Uhr

3 Termine (14,67 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 55,00

Mitzubringen: dem Wetter angepasste Kleidung, gutes und sicheres Schuhwerk, Getränke, evtl. Essen, evtl. Mückenschutz, Zeckenschutz, zusammenfaltbare Matte oder feuchtigkeitsresistente Unterlage, Taschenlampe, Hunde dürfen zuhause bleiben

Im Sommer berauscht uns der Wald in all seinen Farben, Formen und Düften besonders intensiv. Alles ist im Überfluss vorhanden und beschenkt uns mit Fülle und Leichtigkeit.

Gönnen Sie sich einen Kurzurlaub im Reich der Sinne im klimatisierten Wald, denn Waldbaden kann durch das achtsame, absichtslose Schlendern und Verweilen im Wald mit allen Sinnen einen Beitrag leisten, uns wieder selbst nahe zu kommen. Durch unterschiedliche Achtsamkeits- und Meditationsübungen zentrieren wir uns und finden zurück ins Hier und Jetzt. Vielseitige Sinnesübungen, welche uns an das einst kindliche Staunen erinnern lassen, können uns die Erfahrung schenken, die eigene und jedem innewohnende Fülle, (wieder) zu erleben.

YOGA

Hatha Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger

ab Di, 01.03.2022



Kursnummer: 221-301-60



Karin Huber

20.00 Uhr – 21.30 Uhr

10 Termine (20,00 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 98,00

Bereithalten: Decke, großes Handtuch, bequeme Kleidung, rutschfeste Matte (falls vorhanden)

Yogaübungen kräftigen und dehnen den gesamten Körper, die Wirbelsäule wird beweglicher. Atemübungen versorgen uns mit mehr Kraft und Vitalität im Alltag. Die Tiefenentspannung fördert den harmonischen Ausgleich zwischen Körper, Geist und Seele.

In Kooperation mit der vhs Alb-Donau-Kreis e.V.

Weitere Termine:

Kursnummer: 221-301-61

ab Mi, 02.03.2022

20.00 Uhr – 21.30 Uhr

**10 Termine (20,00 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich**

Kursnummer: 221-301-62

ab Do, 03.03.2022

18.00 Uhr – 19.30 Uhr

**10 Termine (20,00 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich**

Yoga und Entspannung

ab Mo, 07.03.2022

Kursnummer: 221-301-63

Renate Müller-Buck

Kath. Gemeindezentrum St. Michael, Adlerstraße 38

09.00 Uhr – 10.00 Uhr

**12 Termine (16,00 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:

ab Do, 10.03.2022

Kursnummer: 221-301-64

18.00 Uhr – 19.00 Uhr

12 Termine (16,00 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Yoga meets Pilates & more

ab Mo, 07.03.2022

Kursnummer: 221-301-65

Ulrike Burkhardtsmayer

Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2

08.30 Uhr – 09.50 Uhr

13 Termine (23,11 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 123,00 (keine Ermäßigung möglich)

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

Meditative und dehnende Elemente des Yoga und Hormon-Yoga verbinden sich mit straffenden und kräftigenden Pilates- und Achtsamkeitsübungen. 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. Mit flexiblem Übungsniveau genießen und schöpfen Sie die Stunden auf Ihrem aktuellen Trainingsstand aus. Abschließende Meditation, Tiefenentspannung, Organ- und Energiefluss-Übungen, Atem-, Heil- und Körperreisen erweitern Ihr Bewusstsein und schenken Ihnen Ruhe und Lebensfreude.

Weiterer Termin:

ab Mo, 07.03.2022

Kursnummer: 221-301-66

18.40 Uhr – 20.00 Uhr

13 Termine (23,11 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Yoga für Mamas und Babys

ab Di, 08.03.2022

Kursnummer: 221-301-67

Cornelia Schmid

09.30 Uhr – 10.30 Uhr

8 Termine (10,67 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 47,00



Bereithalten: Yoga-Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Trinken, Tragehilfe (ist kein Muss), ggf. eine Decke zum Krabbeln für Ihr Baby, auch Spielsachen sind prima

Sie möchten nach Schwangerschaft und Geburt Ihres kleinen Schatzes fit werden? Ein neues Körpergefühl durch Yoga entwickeln? Und dabei Nähe zu Ihrem Baby/Kind aufbauen? Und vor allem Ihre Mitte, Ihren Beckenboden stärken?

In diesem Kurs werden Elemente aus Yoga, Fitness, Meditation und gezieltes Beckenbodentraining vereint. Ihr Kind darf, wenn gewollt, für einen Teil der Trainingssequenzen eng an Sie gekuschelt in einer Tragehilfe verweilen. Dieser Kurs ist für alle Mamas mit Kind geeignet, die ihren Rückbildungskurs abgeschlossen haben. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung unbedingt die E-Mail-Adresse an.

In Kooperation mit der vhs Alb-Donau-Kreis e.V.

Yoga trifft HIIT®

ab Mi, 09.03.2022

Kursnummer: 221-301-68

Anna Gollan

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

18.00 Uhr – 19.30 Uhr

4 Termine (8,00 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 34,00

Mitzubringen: Fitnessmatte, Handtuch, Getränk

Lust auf ein ganzheitliches Workout für Körper und Geist? Ausdauer, Mobilität, Stretch und Kraft werden in dieser Kurs-einheit gefördert. Durch kurze Intervalle werden gezielt einzelne Muskelpartien in Kombination mit Ausdauer gefördert. Intensive Stretch-Einheiten und entspannende Yogaposen verwöhnen den Körper. HIIT® führt nachweislich zu einer hohen Fettverbrennung und strafft die Figur, während Yoga die Achtsamkeit stärkt, Gelassenheit fördert und Sie ganz im Hier & Jetzt ankommen können. Es kommen sowohl Anfänger, Fortgeschrittene und Trainierte auf ihre Kosten.

Yoga am Abend

ab Mo, 14.03.2022

Kursnummer: 221-301-70

Andrea Freudenreich

Yoga-Raum, Lindenstraße 35, Dachgeschoss

17.00 Uhr – 18.15 Uhr

14 Termine (23,33 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 115,00

Mitzubringen: Sportkleidung, Wolldecke oder Yogamatte (keine Isomatte!)



Yoga ist eine der ältesten Wissenschaften, die sich mit dem Menschen in seiner Gesamtheit beschäftigt. Im Mittelpunkt der Kurse steht die körperliche, sanfte und doch auch fordernde Praxis, in enger Verbindung mit der Atembeobachtung und der Beobachtung des eigenen Tuns und seiner Wirkungen. 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 Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) als Präventionskurse zertifiziert.

Weitere Termine:

Kursnummer: 221-301-71

ab Mo, 14.03.2022

18.30 Uhr – 19.45 Uhr

14 Termine (23,33 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursnummer: 221-301-72

ab Mo, 14.03.2022

20.00 Uhr – 21.15 Uhr

14 Termine (23,33 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursnummer: 221-301-75

ab Di, 15.03.2022

20.15 Uhr – 21.30 Uhr

14 Termine (23,33 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Yoga am Morgen

ab Di, 15.03.2022

Kursnummer: 221-301-73

Andrea Freudenreich

Yoga-Raum, Lindenstraße 35, Dachgeschoss

09.00 Uhr – 10.15 Uhr

14 Termine (23,33 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 115,00

Mitzubringen: Sportkleidung, Wolldecke oder Yogamatte (keine Isomatte!)

Weitere Termine:

Kursnummer: 221-301-74

ab Di, 15.03.2022

10.30 Uhr – 11.45 Uhr

14 Termine (23,33 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursnummer: 221-301-76

ab Mi, 16.03.2022

09.30 Uhr – 10.45 Uhr
14 Termine (23,33 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Yoga für Kinder
von 7 bis 11 Jahren

ab Di, 15.03.2022



Kursnummer: 221-301-77

Tanja Zehetner
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
16.30 Uhr – 17.15 Uhr
6 Termine (6,00 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 25,00

Mitzubringen: Sportkleidung, Getränk

Ein von Bewegungsmangel und Reizüberflutung geprägter Alltag bereitet Kindern oft Konzentrationsprobleme. Yoga für Kinder, das abwechslungsreiche Übungsprogramm aus Katze, Hund & Co, fördert die Körper-Sinneswahrnehmung. Ängste und Aggressionen werden abgebaut, Konzentration, Kreativität und Selbstwertgefühl gestärkt.

Power Yoga

ab Di, 15.03.2022

Kursnummer: 221-301-78

Tanja Zehetner
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
17.15 Uhr – 18.30 Uhr
6 Termine (10,00 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 42,00

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Getränk

Im modernen Power Yoga werden Position, Bewegungsabläufe und Atemtechnik auf den individuellen Fitnessgrad angepasst. Kontrollierte Atmung, Konzentration und ein sorgfältiges Übungsprogramm ergeben ein ganzheitliches Workout, das körperliche und mentale Spannungen löst und zugleich die Balance und Konzentrationsfähigkeit fördert. Eine abschließende Muskelentspannung und mentale Körperreise schenken Ihnen Ruhe und neue Energie.



Yin Yoga für Männer und Frauen

ab Do, 24.03.2022



Kursnummer: 221-301-80



Tanja Moll

19.30 Uhr – 21.00 Uhr

**10 Termine (20,00 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich**

Kursgebühr: € 80,00

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, welcher häufig auf Leistung, Tun und Erfolg ausgerichtet ist (=Yang-Prinzip). In diesem Kurs sind Sie eingeladen, tiefer in Ihren Körper einzutauchen, diesen in neuer spielerischer Form kennenzulernen und wohltuende Dehnungen zu erfahren, die das Loslassen und zur Ruhe kommen erleichtern. Bitte beachten Sie, dass bei körperlichen Beschwerden oder kürzlich durchgeführten Operationen eine vorherige Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Therapeuten sinnvoll sein kann.

Yin Yoga Intensiv am Wochenende Für Männer und Frauen

Sa, 14.05.2022

Kursnummer: 221-301-84

Tanja Moll

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

10.00 Uhr – 13.00 Uhr

1 Termin (4,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 16,00

Mitzubringen: 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, welcher häufig auf Leistung, Tun und Erfolg ausgerichtet ist (=Yang-Prinzip). In diesem Kurs sind Sie eingeladen, tiefer in Ihren Körper einzutauchen, diesen in neuer spielerischer Form kennenzulernen und wohltuende Dehnungen zu erfahren, die das Loslassen und zur Ruhe kommen erleichtern. Bitte beachten Sie, dass bei körperlichen Beschwerden oder kürzlich durchgeführten Operationen eine vorherige Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Therapeuten sinnvoll sein kann.

Yin Yoga mit Ölen**ab Do, 17.03.2022**

Kursnummer: 221-301-81

**Sabrina Hölzl****18.15 Uhr – 19.30 Uhr****4 Termine (6,67 Unterrichtseinheiten)****wöchentlich****Kursgebühr: € 42,00**

Bereithalten: eine Matte, Decke und/oder Kissen

Nehmen Sie sich Zeit für sich und erleben Sie eine tiefgreifende und sanfte Yogapraxis. Im Yin Yoga werden die Asanas (Positionen) länger und ohne Kraftanstrengung gehalten. Dadurch wird das Faszienewebe (das tiefer gelegene Bindegewebe) gedehnt, Verklebungen können gelöst werden. Der Körper kann sich entspannen und die Gedanken können zur Ruhe kommen. Die Wirkung der Stunde wird durch den Einsatz ätherischer Öle zusätzlich gestärkt. Untersuchungen haben gezeigt, dass ätherische Öle – wie auch beim Yoga – physische und emotionale Vorteile bieten. Beendet wird die Stunde mit einer geführten Meditation. Die Öle sind im Preis enthalten und werden nach Anmeldung direkt per Post zugeschickt.

In Kooperation mit der vhs Alb-Donau-Kreis e.V.

Weitere Termine:

Kursnummer: 221-301-82

ab Do, 28.04.2022**18.15 Uhr – 19.30 Uhr****4 Termine (6,67 Unterrichtseinheiten)****wöchentlich**

Kursnummer: 221-301-83

ab Do, 23.06.2022**18.15 Uhr – 19.30 Uhr****4 Termine (6,67 Unterrichtseinheiten)****wöchentlich**

Einführung ins Lach-Yoga

Mi, 18.05.2022

Kursnummer: 221-301-85

NEU

Angelika Puhmann-Kohn

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

18.30 Uhr – 21.00 Uhr

1 Termin (3,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 24,00 Einzelperson

€ 40,00 Paarpreis

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Wolldecke, kleines Kissen, Getränk

Leicht, heiter und spielerisch erfahren Sie die einzelnen „Schritte“ des Lach-Yogas. Durch Tiefenatmung, sanfte Körperübungen und die einzelnen „Lachschritte“ werden Körper, Geist und Seele ganzheitlich angesprochen, Stress abgebaut, Kreativität und Lebensfreude gestärkt und der Energiefluss aktiviert. Lachen Sie mit!

Yoga für Übende

ab Mi, 09.03.2022

Kursnummer: 221-301-88

Andrea Ströbele

Gymnastikhalle Grundschule Frankenhofen,

Augustenhöhe 36

18.15 Uhr – 19.30 Uhr

8 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 50,00

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

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.

Yoga für Anfänger und Übende

ab Mi, 09.03.2022

Kursnummer: 221-301-89

Andrea Ströbele

Gymnastikhalle Grundschule Frankenhofen,

Augustenhöhe 36

19.30 Uhr – 20.45 Uhr

8 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 50,00

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

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.

Fitness und Bewegung

Aquajogging

ab Mo, 07.03.2022

Kursnummer: 221-302-01

Ulrike Engler-Embacher

Schwimmhalle der Michel-Buck-Schule, Schulhof 1

17.00 Uhr – 17.45 Uhr

8 Termine (8,00 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 44,00

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: 221-302-02

ab Di, 08.03.2022

16.15 Uhr – 17.00 Uhr

8 Termine (8,00 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursnummer: 221-302-03

ab Di, 08.03.2022

17.00 Uhr – 17.45 Uhr

8 Termine (8,00 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursnummer: 221-302-04

ab Di, 08.03.2022

17.45 Uhr – 18.30 Uhr

8 Termine (8,00 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich



Fitness für Männer

ab Mo, 07.03.2022

Kursnummer: 221-302-10

NEU

Stephanie Lutrelli & Team

Personal Trainingsstudio, Wachau 23, Ehingen-Berg

19.45 Uhr – 20.30 Uhr

6 Termine (6,00 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.

Bodystyling (Bauch – Beine – Po)

ab Do, 10.03.2022

Kursnummer: 221-302-11

Sylvia Hoß

Gymnastikhalle Grundschule Frankenhofen,

Augustenhöhe 36

17.45 Uhr – 18.45 Uhr

9 Termine (12,00 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 47,00

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, 17.03.2022

Kursnummer: 221-302-12

Anja Brobeil

Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2

19.00 Uhr – 20.00 Uhr

12 Termine (16,00 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 64,00

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.

Body fit am Vormittag (Bauch – Beine – Po)

ab Do, 24.03.2022

Kursnummer: 221-302-13

Stephanie Lutrelli & Team

Personal Trainingsstudio, Wachau 23, Echingen-Berg

10.00 Uhr – 10.45 Uhr

10 Termine (10,00 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.

Happy Cardio-BBP-Workout

ab Mi, 06.04.2022

Kursnummer: 221-302-14

Tanja Tonelli

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

19.00 Uhr – 20.00 Uhr

5 Termine (6,67 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 30,00

Mitzubringen: leichte Sportkleidung, feste Turnschuhe (möglichst mit Dämpfung, bitte keine Sneakers!), Matte, großes Handtuch, Getränk, evtl. Jacke für den Entspannungsteil.

Das Workout ist ein abwechslungsreicher Mix aus leichtem Cardio-Training, Bauch-Beine-Po- und Rückentraining, kombiniert mit Elementen aus Pilates. Wir wechseln Cardio Training und Kräftigung ab und nehmen dabei hauptsächlich unser Eigen-gewicht zu Hilfe. Dabei bewegen wir uns zu mittelschneller Gute-Laune-Musik und legen damit weniger Wert auf Schnelligkeit als auf präzise, rückengerechte Ausführung der Übungen. Auf Hilfsmittel wie Hanteln, Rollen, Bälle greifen wir teilweise auch zurück. Ein sanftes und doch effektives Training aller Körperpartien.





Weiterer Termin:

Kursnummer: 221-302-15

ab Di, 22.06.2022

Outdoorkurs

19.00 Uhr – 20.00 Uhr

4 Termine (5,33 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 24,00

Step Aerobic am Samstag

ab Sa, 12.03.2022

Kursnummer: 221-302-16

NEU

Martina Scharl

Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2

09.30 Uhr – 10.30 Uhr

10 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 52,00

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.

Hoch intensives Intervalltraining für Anfänger und Fortgeschrittene

ab Di, 15.03.2022

Kursnummer: 221-302-17

Heike Schleicher

Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2

16.30 Uhr – 17.15 Uhr

10 Termine (10,00 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 40,00

Mitzubringen: Sportkleidung, Getränk, Handtuch,
Sportmatte

Der Mix aus intensiven Intervallen und Regenerationsphasen macht das Training mit Heike Schleicher abwechslungsreich und fordert zum Auspowern auf. Nach dem Warm-Up wechseln sich Belastung und Pausen im Rhythmus 40/20 ab. Dieses Zusammenspiel von Belastungs- und Erholungsphasen verbessert den Fettstoffwechsel, sorgt für Körperfettabbau und Konditionsaufbau.



HIIT® and Relax – Outdoor

ab Do, 05.05.2022

Kursnummer: 221-302-18

Anna Gollan

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Innenhof

18.00 Uhr – 19.00 Uhr

3 Termine (4,00 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 16,00

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung,
Turnschuhe, Sportmatte, Handtuch

Der Sommer naht und die Bikinifigur muss passen. Durch kurze Intervalle werden gezielt einzelne Muskelpartien in Kombination mit Ausdauer gefördert. HIIT® führt nachweislich zu einer hohen Fettverbrennung und strafft die Figur. Relaxübungen stärken die Achtsamkeit und Gelassenheit mit sich selbst. Durch Stretch-Einheiten und entspannende Momente zum Schluss der Stunde verwöhnen Sie Ihren Körper und Geist. Voraussetzung: Gute körperliche Fitness, keine gesundheitlichen Probleme.

Zumba® Gold – die sanfte Art für Frauen und Männer

ab Di, 08.03.2022

Kursnummer: 221-302-30

Martina Scharl

Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2

17.30 Uhr – 18.30 Uhr

10 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 50,00

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!



Zumba® in Frankenhofen

ab Do, 10.03.2022

Kursnummer: 221-302-31

Sylvia Hoß

**Gymnastikhalle Grundschule Frankenhofen,
Augustenhöhe 36**

18.45 Uhr – 20.00 Uhr

9 Termine (15,00 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 59,00

Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Sportmatte, Getränk

Zumba® – der 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: Das ideale Training zur Stärkung des Körpers sowie zur nachhaltigen emotionalen und körperlichen Entspannung.

Zumba®

ab Mo, 25.04.2022

Kursnummer: 221-302-32

Daniela Zubaio

Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2

17.15 Uhr – 18.15 Uhr

6 Termine (8,00 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 32,00

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!

AROHA® – Fitness für Körper und Geist ab Mi, 09.03.2022 für Frauen und Männer

Kursnummer: 221-302-35

Martina Scharl

Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2

19.45 Uhr – 20.45 Uhr

10 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 50,00

Mitzubringen: leichte Sportkleidung, bequeme Turnschuhe, Getränk

AROHA® – inspiriert vom Haka, dem Kriegstanz der Maoris aus Neuseeland – ist ein Fitnessprogramm mit Elementen aus Kampfkunst und Tai Chi. Starke, kraftbetonte Abläufe folgen weichen Bewegungen. Diese sind zwar intensiv, aber schonend für die Gelenke und leicht nachvollziehbar. Es wird bei mittlerer Herzfrequenz trainiert, was sich positiv auf Herz und Kreislauf auswirkt und zusätzlich die Fettverbrennung ankurbelt. AROHA® baut Aggressionen und Stress ab, fördert das Selbstbewusstsein und lässt Sie Ihre körperliche und geistige Kraft spüren.

Hula-Hoop-Fitness-Dance-Kurs ab Mi, 09.03.2022 für Anfänger und Fortgeschrittene

Kursnummer: 221-302-40

Regina Grunack

Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2

18.15 Uhr – 19.15 Uhr

6 Termine (8,00 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 30,00

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

Dieser Kurs ist ein Mix aus Hula Hoop/Dance/Konditionstraining und der neue Fitness-Trend. 60 Minuten Hula-Hoop ist ein lustiger und zugleich anstrengender Zeitvertreib – ein Weg zur tollen Taille und einem straffen sexy Bauch. Das Herz-Kreislauf-System kommt richtig in Schwung und der ganze Körper wird mit Endorphinen geflutet. Da werden die Muskeln in Bauch, Beinen und Po so richtig gefordert. Und oben drauf macht es mit Musik viel Spaß und gute Laune. Zur Auflockerung sind Fitness-Dance-Übungen mit eingebaut, die die Kondition, Beweglichkeit und Ausdauer fördern.



Weitere Termine:

Kursnummer: 221-302-41

ab Mi, 27.04.2022

18.15 Uhr – 19.15 Uhr
5 Termine (6,67 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 25,00

Kursnummer: 221-302-42

ab Mi, 22.06.2022

18.15 Uhr – 19.15 Uhr
4 Termine (5,33 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 20,00

Piloxing® **Boxen, Pilates und Tanz**

ab Fr, 11.03.2022

Kursnummer: 221-302-45

Regina Grunack
Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2
18.30 Uhr – 19.30 Uhr
5 Termine (6,67 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 25,00

Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk

Mit Boxen, Pilates und Tanzen zum Traumbody: Piloxing®, die neue Trendsportart aus Hollywood, lässt Kilos purzeln, baut Muskeln auf und strafft den Körper. Piloxing® ist ein schweißtreibendes Intervall-Training mit dem Ziel, Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu straffen. Gleichzeitig wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Flexibilität, Beweglichkeit und Ausdauer werden bei dem Workout durch die Elemente aus dem Fitness-Boxen gefördert. Die Übungen, die unter dem Einfluss von Pilates stehen, kräftigen die tiefer liegenden Muskelgruppen und die Körperhaltung verbessert sich insgesamt.

Weitere Termine:

Kursnummer: 221-302-46

ab Fr, 29.04.2022

18.30 Uhr – 19.30 Uhr
4 Termine (5,33 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 20,00

Kursnummer: 221-302-47

ab Fr, 24.06.2022

18.30 Uhr – 19.30 Uhr
4 Termine (5,33 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 20,00**Tae Bo®**

ab Mi, 04.05.2022

Kursnummer: 221-302-50

Stephanie Lutrelli & Team
Personal Trainingsstudio, Wachau 23, Eningen-Berg
18.30 Uhr – 19.15 Uhr
5 Termine (5,00 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 25,00

Mitzubringen: Sportbekleidung, Turnschuhe,
 Handtuch, Mineralwasser

Fetzige, 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.

Indoor Cycling für Einsteiger

ab Do, 17.03.2022

Kursnummer: 221-302-51

Stephanie Lutrelli & Team
Personal Trainingsstudio, Wachau 23, Eningen-Berg
18.30 Uhr – 19.15 Uhr
10 Termine (10,00 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 optimal verbessert. Ein ideales Training – auch
 bei schlechtem Wetter. Nur für körperlich gesunde Teilnehmer
 geeignet.



**Nordic Walking®
für Anfänger und Fortgeschrittene
jeden Alters**

ab Mi, 04.05.2022



Kursnummer: 221-302-60

Manuela Ströbele

Treffpunkt: Grundschule Frankenhofen, Augustenhöhe 36

18.00 Uhr – 19.00 Uhr

4 Termine (5,33 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 21,00

Mitzubringen: Stöcke, Laufschuhe, bequeme, wettergerechte Sportkleidung

Nordic Walking® schult das Herz-Kreislauf-System auf sanftem Weg und ist ein ideales Ausdauer- und Ganzkörpertraining für Jung und Alt, bei dem die Gelenke geschont werden. Ihre Kondition spielt keine Rolle, denn im Kurs geht es vordergründig um die Technik des richtigen Gehens. Durch die Arm- und Stockarbeit mit Nordic Walking® Stöcken wird die gesamte Muskulatur beansprucht und die Schulter-, Rücken- und Brustmuskulatur gestärkt. Gehen und Atmen an der frischen Luft trainieren das Immunsystem und fördern den Stressabbau.

**Nordic Walking® Auffrischkurs
für Fortgeschrittene jeden Alters**

ab Mi, 18.05.2022



Kursnummer: 221-302-61

Manuela Ströbele

Treffpunkt: Grundschule Frankenhofen, Augustenhöhe 36

19.15 Uhr – 20.15 Uhr

2 Termine (2,67 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 11,00

Mitzubringen: Stöcke, Laufschuhe, bequeme, wettergerechte Sportkleidung

In diesem Auffrischkurs Nordic Walking® können Sie noch einmal die Technik des richtigen Gehens verinnerlichen und intensivieren. Der Kurs findet im Freien bei jedem Wetter (außer Unwetter) statt.

Prävention

Fit für den Alltag Ganzkörperkräftigung mit Schwerpunkt Wirbelsäule

ab Mo, 21.02.2022

Kursnummer: 221-303-01

Sabine Aich-Aleker
Gymnastikraum des Johann-Vanotti-Gymnasiums,
Hehlestraße 12
18.15 Uhr – 19.30 Uhr
12 Termine (20,00 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 80,00

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

Speziell auf die Wirbelsäule ausgerichtete Gymnastik zeigt Ihnen, wie Sie rückschonend und rückengerecht besser durch den Alltag kommen. Gezielte Kräftigungs-, Dehnungs- und Beckenbodenübungen helfen Ihnen, Ihren Körper wahrzunehmen. Entspannungsübungen runden die einzelnen Stunden ab und bieten einen ganzheitlichen Ausgleich zum täglichen Stress. Alle Kurse „Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung: Schwerpunkt Wirbelsäule“ sind von der ZPP als Präventions-Kurse zertifiziert! Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über Zuschussmöglichkeiten.

Weitere Termine:

Kursnummer: 221-303-02

ab Mo, 21.02.2022

19.30 Uhr – 20.45 Uhr
12 Termine (20,00 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursnummer: 221-303-03

ab Mi, 23.02.2022

18.10 Uhr – 19.25 Uhr
12 Termine (20,00 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich



Funktionsgymnastik

ab Mi, 09.03.2022

Fit im Alltag 50+

Kursnummer: 221-303-04

Martina Scharl

Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2

09.00 Uhr – 10.00 Uhr

10 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 50,00

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.

Gymnastikmix

ab Mo, 14.03.2022

Fit ab 50

Kursnummer: 221-303-05

Elke Brettschneider

Michel-Buck-Schule, Schulhof 1, neue Turnhalle

20.15 Uhr – 21.15 Uhr

9 Termine (12,00 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 48,00

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.

Wirbelsäulengymnastik –

ab Di, 08.03.2022

Fit mit dem Stuhl

Kursnummer: 221-303-10

Ulrike Engler-Embacher

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

09.45 Uhr – 10.45 Uhr

8 Termine (10,67 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 41,00

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 um sich fit zu halten.

Wirbelsäulengymnastik – Fit ab 60
Der Rücken stabil und mobil zugleich

ab Di, 08.03.2022

Kursnummer: 221-303-11

Ulrike Engler-Embacher
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
08.30 Uhr – 09.30 Uhr
8 Termine (10,67 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 41,00

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Iso-Matte, rutschfeste Schläppchen 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 einen ruhigen Ausklang jeder Stunde.

Rückenfit

ab Do, 10.03.2022

Kursnummer: 221-303-12

Anna Gollan
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
18.00 Uhr – 19.00 Uhr
6 Termine (8,00 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 50,00

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

Ein Training zur Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur. Haltungs- und Rückenproblemen wird vorgebeugt. Die alltagsrelevanten Muskeln werden intensiv gekräftigt, die Wirbelsäule stabilisiert, Tiefenmuskeln aktiviert. Das Zusammenspiel zwischen allen Muskeln wird gefördert.



Rückenfit – Rückenkräftigung

ab Do, 10.03.2022

Kursnummer: 221-303-13

Monika Walker-Steinchen

Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2

16.30 Uhr – 17.30 Uhr

12 Termine (16,00 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 rüchenschonende Körperhaltungen und üben rüchengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Der Kurs ist bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert.

Aktive Rücken- und Schultergymnastik

ab Mo, 14.03.2022

Kursnummer: 221-303-14

Sylvia Cittlau

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

18.15 Uhr – 19.15 Uhr

10 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 53,00

Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Sportmatte

Im Kurs lernen Sie gezielte Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur, besonders der Schulterpartie, kennen und 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.

**Wege zu einer aufrechten Körperhaltung (Franklin-Methode®) für Frauen und Männer**

Kursnummer: 221-303-15

**Maria Christ****19.00 Uhr – 20.30 Uhr****9 Termine (18,00 Unterrichtseinheiten)****wöchentlich****Kursgebühr: € 72,00**

Bereithalten: Sportkleidung, warme Socken (möglichst mit Noppen), Decke oder Badetuch als Sitz- und Liegeunterlage

Das viele Sitzen im Alltag insbesondere vor dem Computer und das regelmäßige Vornüberbeugen bei der Handynutzung kombiniert mit wenig Bewegung bringen unseren Körper in eine Dysbalance. Die berühmten Hals-, Nacken-, Rücken- und Beckenbodenprobleme stehen häufig in Zusammenhang mit einer ungünstigen Haltung. Organprobleme können ebenfalls damit zusammenhängen. Mit Hilfe der Franklin-Methode® erlernen Sie verschiedene Möglichkeiten wieder zu einer natürlichen Aufrichtung zu kommen. Der Lernprozess kommt einer spannenden Entdeckungsreise des Körpers gleich, die Ihnen Wohlfühl und Entspannung schenken wird.

Beckenboden-Gymnastik für Mamas

ab Fr, 11.03.2022

Kursnummer: 221-303-20

**Tanja Tonelli****Franziskanerkloster, Spitalstraße 30****10.30 Uhr – 11.30 Uhr****5 Termine (6,67 Unterrichtseinheiten)****wöchentlich****Kursgebühr: € 30,00**

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

Der Kurs kräftigt insbesondere den Beckenboden, der durch die Schwangerschaft und Geburt eines Kindes stark beansprucht und gedehnt wurde. Ein gestärkter Beckenboden beugt Inkontinenz vor, kräftigt die Rumpfmuskulatur und hilft, erschlaffte und gedehnte Muskulatur nach Schwangerschaft und Geburt wieder aufzubauen und zu festigen. Der Kurs richtet sich gezielt an Mamas (frühestens 12 Wochen nach der Geburt). Die Kinder können mitgebracht werden und den Mamas beim Training zuschauen (eine Betreuung der Kinder findet nicht statt). Es handelt sich dabei nicht um einen klassischen Rückbildungskurs und die Kosten werden von den Krankenkassen nicht übernommen.



Beckenboden-Gymnastik und Rückenfit ab Mi, 06.04.2022

Kursnummer: 221-303-21

Tanja Tonelli

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

20.15 Uhr – 21.15 Uhr

5 Termine (6,67 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 30,00

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

Der Kurs kräftigt wie insbesondere den Beckenboden wie auch den Rücken-Nacken-Schulter-Bereich. Der Kurs ist geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene aller Altersklassen. Jeder kann nach seinen Kräften üben.

BALLance®

ab Mo, 14.03.2022

Training für einen starken Rücken

Kursnummer: 221-303-30

Stephanie Lutrelli & Team

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.



Tagesaktuelle
INFO

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

Faszientraining**Sa, 26.03.2022**

Kursnummer: 221-303-40

**Tanja Moll****Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Klostergarten****09.00 Uhr – 11.00 Uhr****1 Termin (2,67 Unterrichtseinheiten)****Kursgebühr: € 9,00**

Mitzubringen: bequeme und witterungsbeständige Sportkleidung, Handtuch (ca. 90 cm lang), Getränk, eine griffige Plastikflasche mit Flüssigkeit gefüllt (max. 500 ml)

Bewegen Sie sich gerne im Freien und wollen gleichzeitig Ihre Faszien in Form bringen, um fitter und geschmeidiger zu werden? Dann ist der Kurs mit Tanja Moll genau das Richtige, denn Faszientraining geht überall. 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.

Weiterer Termin:**Sa, 25.06.2022**

Kursnummer: 221-303-41

09.00 Uhr – 11.00 Uhr**1 Termin (2,67 Unterrichtseinheiten)**

Online Anmeldung

Anmeldung wann immer Sie
Zeit haben, unabhängig von
unseren Öffnungszeiten unter:

www.vhs-ehingen.de





Hinter diesem QR-Code verbergen sich weiterführende Informationen zum Thema – lernen Sie uns scannen!

Essen und Trinken

Von der Sau zur Wurst

ab Do, 10.03.2022

Kursnummer: 221-305-01

Alexander Schaible

Gemeineschlachthaus Obermarchtal

Sebastian-Sailer-Str. 12

Do 10.03.2022, 18.00 – 20.00 Uhr,

Sa 12.03.2022, 08.30 – 14.00 Uhr

2 Termine (10,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 69,00 inkl. Material

Mitzubringen: Gummistiefel oder Arbeitsschuhe,
Schürze, Fleischmesser

Metzgermeister Alexander Schaible hat das Schwein in einem Schlachthaus sachgerecht getötet, ausgenommen und zur Verarbeitung vorbereitet. Nun wird das Tier wie früher bei einem traditionellen Schlachtfest verarbeitet: hausgemachte Würste werden hergestellt, Speck wird geschnitten, Blutwurst angerührt, um die beliebten „Schwarze Ringe“ zu machen. Kesselfleisch und Leberwurst werden frisch gekocht und können direkt aus dem Kessel probiert werden. Sie lernen, wie das Fleisch von den Knochen gelöst und zu Wurst verarbeitet wird. Sie bereiten Fleischstücke zur Konservierung durch Salzlake und Räucherung vor. So wie vor fünfzig Jahren in so manchem Bauernhof sind wir bemüht, dass möglichst alle Teile des Tieres verarbeitet werden.

Vom Reh zur Wurst

Sa, 19.03.2022

Kursnummer: 221-305-02

Alexander Schaible

Gemeineschlachthaus Obermarchtal

Sebastian-Sailer-Str. 12

08.00 Uhr – 14.00 Uhr

1 Termin (8,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 69,00 inkl. Material

Mitzubringen: Gummistiefel oder Arbeitsschuhe,
Schürze, Fleischmesser

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. Lassen Sie sich überraschen. Eines vorweg: Zum Vesper gibt's kesselfrische „Nackte“.



Thailändische Küche

Di, 05.04.2022

Kursnummer: 221-305-03

Pakwipa Strahl

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30,

18.00 Uhr – 22.00 Uhr

1 Termin (5,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 20,00 + Materialkosten: € 14,00

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. Im Kurs werden unterschiedliche Gerichte mit verschiedenen Kräutern und verschiedenen Gewürzen vorbereitet und im Wok gebraten oder gegart. Es gibt thailändische Reistafel mit frischem Gemüse, Fleisch, Garnelen, und Tofu. Als Beilage wird thailändischer Reis zubereitet. Zum Abschluss wird eine Nachspeise mit Obst und Kokosmilch gezaubert.

Weiterer Termin:

Mo, 11.07.2022

Kursnummer: 221-305-04

18.00 Uhr – 22.00 Uhr

1 Termin (5,33 Unterrichtseinheiten)

Kochen für Gäste – ohne Stress!

Di, 12.04.2022

Kursnummer: 221-305-05

Marina Hafner

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

18.15 Uhr – 22.00 Uhr

1 Termin (5,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 20,00 + Materialkosten: € 12,00

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

Ob lange geplant oder ganz spontan: Kochen für Gäste macht Freude und sorgt für einen geselligen Abend, der noch lange in Erinnerung bleiben wird.

Gemeinsam kochen wir Gerichte, die viel Spaß bei der Zubereitung machen und sich optimal für Gäste eignen, da man sie fast auf die Minute genau planen kann.

Die Backstube zu Hause

ab Di, 17.05.2022

Kursnummer: 221-305-06

Lars-Oliver Seidel**Franziskanerkloster, Spitalstraße 30****18.00 Uhr – 21.00 Uhr****2 Termine (8,00 Unterrichtseinheiten)****wöchentlich****Kursgebühr: € 32,00 + Materialkosten: € 10,00**

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

Partygebäck

Di, 31.05.2022

Kursnummer: 221-305-07

Lars-Oliver Seidel**Franziskanerkloster, Spitalstraße 30****18.00 Uhr – 21.00 Uhr****1 Termine (4,00 Unterrichtseinheiten)****Kursgebühr: € 16,00 + Materialkosten: € 10,00**

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

Es gibt so viele Gründe zum Feiern: Geburtstag, Jubiläen oder einfach nur Grillen mit Freunden. Passend für jedes Fest sind schmackhafte Snacks und anderes Partygebäck. Ob als Vorspeise, Beilage oder einfach nur zum Knabbern. In diesem Kurs zeigt Ihnen Bäckermeister Lars-Oliver Seidel wie man ohne Stress und Hektik schnell und einfach leckere Snacks bäckt.

INFO

Liebe Teilnehmende, falls
Sie Bedenken haben,
persönlich an einem
Präsenzkurs teilzunehmen,
sprechen Sie uns an.



Antipasti – aus regionalen Zutaten

Di, 21.06.2022

Kursnummer: 221-305-08

Julia Hertenberger

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

18.00 Uhr – 21.45 Uhr

1 Termin (5,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 8,00 – Materialkosten werden direkt im Kurs bezahlt

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

Ein Workshop in Kooperation mit dem Landratsamt Alb-Donau-Kreis.

Antipasti sind kleine, leichte appetitanregende Häppchen und Speisen, die als Vorspeise gereicht werden. Diese sind meist relativ schnell und unkompliziert zuzubereiten, sowie gut vorzubereiten. Wir bereiten gemeinsam von der klassischen Suppe bis hin zu moderne Häppchen zu. Alles selbstverständlich aus regionalen und saisonalen Zutaten.

Alles für den Grillabend:

Mi, 29.06.2022

Soßen und Salate mit dem Thermomix

Kursnummer: 221-305-10

Monika Diepolder-Manthei

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

12.45 Uhr – 17.00 Uhr

1 Termin (5,67 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 22,00 – Materialkosten werden direkt im Kurs bezahlt

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

Die Sonne scheint, die Temperaturen steigen, die Grillzeit kann beginnen. Tolle Rezepte zu allem, was vom Grill kommt. Wir bereiten Salate, Brote, Dips und Grillsoßen zu. Wir weisen darauf hin, dass es bei den Kursen mit dem Thermomix oder anderen Thermokochgeräten lediglich um die Handhabung des Gerätes geht. Es handelt sich um keine Werbeveranstaltung.

Weitere Termine:

Kursnummer: 221-305-11

Mi, 29.06.2022

17.45 Uhr – 22.00 Uhr

1 Termin (5,67 Unterrichtseinheiten)

Kursnummer: 221-305-12

Do, 30.06.2022

17.45 Uhr – 22.00 Uhr

1 Termin (5,67 Unterrichtseinheiten)

Grillen & Co

Der Abend am Grill für Frauen

Kursnummer: 221-305-14

Di, 12.07.2022

Alexander Schaible

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

18.15 Uhr – 22.00 Uhr

1 Termin (5,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 20,00 + Materialkosten: € 12,00

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

Welches Fleisch wird am besten wie gegrillt? Welche passenden Marinaden gibt es? Und welche Beilagen schmecken zum gegrillten Fleisch besonders gut? Diese und viele weitere Fragen beantwortet Ihnen Metzgermeister Alexander Schaible direkt am Grill. Freuen Sie sich auf verschiedene Fleischsorten und Beilagen.

Grillen & Co

Der Abend am Grill für Männer

Kursnummer: 221-305-15

Mi, 13.07.2022

Alexander Schaible

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

18.15 Uhr – 22.00 Uhr

1 Termin (5,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 20,00 + Materialkosten: € 12,00

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

Welches Fleisch wird am besten wie gegrillt? Welche passenden Marinaden gibt es? Und welche Beilagen schmecken zum gegrillten Fleisch besonders gut? Diese und viele weitere Fragen beantwortet Ihnen Metzgermeister Alexander Schaible direkt am Grill. Freuen Sie sich auf verschiedene Fleischsorten und Beilagen.



Grillen & Co Der Abend am Grill für Paare

Do, 14.07.2022

Kursnummer: 221-305-16

Alexander Schaible
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
18.15 Uhr – 22.00 Uhr
1 Termin (5,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr pro Paar: € 30,00
Materialkosten: € 12,00 pro Person

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

Welches Fleisch wird am besten wie gegrillt? Welche passenden Marinaden gibt es? Und welche Beilagen schmecken zum gegrillten Fleisch besonders gut? Diese und viele weitere Fragen beantwortet Ihnen Metzgermeister Alexander Schaible direkt am Grill. Freuen Sie sich auf verschiedene Fleischsorten und Beilagen. Speziell für Paare.

Schnelle Küche nach der Schule für Kinder ab 9 Jahren

Di, 08.03.2022

Kursnummer: 221-305-50



Marina Hafner
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
15.00 Uhr – 18.00 Uhr
1 Termin (4,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 17,50 inkl. Materialkosten

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

Der Magen knurrt nach der Schule und ihr wollt nicht immer Fast Food essen? Dann seid ihr hier genau richtig! Wir bereiten schnelle, kostengünstige Gerichte zu, die garantiert jedem schmecken. Suppen, Salate, Pasta-Gerichte und Desserts stehen auf dem Programm.

Osterüberraschungen aus der Küche für Kinder ab 6 Jahren

Do, 14.04.2022

Kursnummer: 221-305-51



Gudrun Mack
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
10.30 Uhr – 13.30 Uhr
1 Termin (4,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 17,50 inkl. Materialkosten

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

Aus besonderen Zutaten stellen wir verschiedene Teige her und zaubern allerlei leckere Ostergeschenke: knusprige Osterhäschen, köstliche Osterkränzchen und andere süße Köstlichkeiten. Zwischendurch bereiten wir gemeinsam eine leckere Pizza und ein fruchtiges Dessert für uns zu, damit die Geschenke richtig gut gelingen. Nach dem gemeinsamen Essen werden wir unsere selbst gemachten Osterüberraschungen noch verzieren und hübsch verpacken. Eure Eltern werden sicher überrascht sein!

Weiterer Termin:

Kursnummer: 221-305-52

Do, 14.04.2022

15.00 Uhr – 18.00 Uhr

1 Termin (4,00 Unterrichtseinheiten)

Vegetarische Küche für Kinder ab 9 Jahren

Fr, 13.05.2022

Kursnummer: 221-305-53



Marina Hafner

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

15.00 Uhr – 18.00 Uhr

1 Termin (4,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 17,50 inkl. Materialkosten

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

Es muss nicht immer Fleisch und Wurst sein. Ihr möchtet gerne die vegetarische Küche genießen, aber Spaghetti mit Tomatensauce ist euch zu langweilig? Dann ist der Kochkurs für vegetarische Küche genau das Richtige. Hier lernt ihr, wie man auch ohne Fleisch und Fisch raffinierte und köstliche Gerichte zaubern kann.

**Gesundheits-
dozenten:**

GESUCHT!

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



**Besuch auf dem Wochenmarkt
für Kinder ab 8 Jahren**

Sa, 14.05.2022



Kursnummer: 221-305-54

Julia Hertenberger
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
09.00 Uhr – 13.30 Uhr
1 Termin (6,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 23,00 inkl. Materialkosten

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

Gemeinsam mit der Dozentin Julia Hertenberger trifft sich die Gruppe in der vhs-Küche und schaut sich die geplanten Rezepte für den Tag an. Anschließend geht es zusammen auf den Ehinger Wochenmarkt, auf dem frisches Gemüse, Obst und Fleisch warten. Zum Abschluss wird aus dem frisch Eingekauften ein super Mittagessen zubereitet.

**Muffins, Cupcakes & Cakepops –
Backspaß für alle
für Kinder ab 9 Jahren**

Fr, 24.06.2022



Kursnummer: 221-305-55

Marina Hafner
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
15.00 Uhr – 18.00 Uhr
1 Termin (4,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 17,50 inkl. Materialkosten

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

Mit einfachen Zutaten werden wir gemeinsam süße und pikante Muffins sowie Cakepops (Kuchen am Stiel) zubereiten. Anschließend wird toll dekoriert und verziert. Einfache Cremes herstellen und aus dem Grundrezept der Muffins besondere Leckereien zaubern, die je nach Geschmack kreativ abgewandelt werden können.

NEU!

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

Grillspaß für Kinder für Kinder von 6 bis 14 Jahre

Fr, 08.07.2022



Kursnummer: 221-305-56

Gudrun Mack

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

15.00 Uhr – 18.00 Uhr

1 Termin (4,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 17,50 inkl. Materialkosten

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

Zuerst gibt es einen fruchtigen Drink. Mit viel Spaß bereiten wir dann allerlei tolle Grill-Ideen zu: pikante Spießchen, würzige Rippchen, Gemüse mit super-leckeren Füllungen, bunte Salate, Knabbersticks mit bunten Dips. Dazu backen wir knusprige Mini-Brötchen. Und zum Nachtisch gibt es Schoko-Bananen.

Legende



Onlinekurs



Eltern-Kind-Kurse



junge vhs



neuer Kurs



Jubiläumsveranstaltung



Outdoor-Veranstaltung





Hinter diesem QR-Code verbergen sich weiterführende Informationen zum Thema – lernen Sie uns scannen!

Sprachen lernen mit System

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 Dozenten und Dozentinnen.

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 folgende Seite ...

INFO

Liebe Teilnehmende, falls Sie Bedenken haben, persönlich an einem Präsenzkurs teilzunehmen, sprechen Sie uns an.



<p>A 1</p> <p>Elementare Sprachverwendung</p>	<p>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</p>
<p>A 2</p> <p>Elementare Sprachverwendung</p>	<p>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</p>
<p>B 1</p> <p>Selbstständige Sprachverwendung</p>	<p>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</p>
<p>B 2</p> <p>Selbstständige Sprachverwendung</p>	<p>Hören: im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird Sprechen: sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten Lesen: Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen Schreiben: detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben</p>
<p>C 1</p> <p>Kompetente Sprachverwendung</p>	<p>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</p>
<p>C 2</p> <p>Kompetente Sprachverwendung</p>	<p>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</p>

Der richtige Kurs

Bei der Orientierung und Einstufung zu Ihrem Kurs helfen Ihnen die Kursbeschreibungen und die Beschreibungen des GER. Nutzen Sie auch unsere kostenlose Sprachberatung: Kommen Sie persönlich zu uns in die vhs Ehingen, Spitalstraße 30. Oder rufen Sie uns unter: 07391 503-528 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 acht bis 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.



Integrationskurse

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 TeilnehmerInnen lernen Deutsch. Sprache ist immer der Schlüssel für eine gelungene Integration. Die TeilnehmerInnen 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
- Test „Leben in Deutschland“

Kurszeiten

- Vormittagskurse, montags bis freitags, 08:00 Uhr – 12:00 Uhr
 - Nachmittagskurse, montags bis freitags, 13:30 Uhr – 17:30 Uhr
 - Berufsbegleitende Kurse, 2x pro Woche abends, 18:00 Uhr – 21:15 Uhr und 14-tägig samstags.
- Die Ferienzeiten der Ehinger Schulen werden berücksichtigt.

Einstufungstest

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

Kurskosten

€ 4,40 je Unterrichtseinheit (45 Min). Mit einer Zulassung vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge kostet die Unterrichtseinheit nur € 2,20. Selbstzahlende sind willkommen.

Eine Kostenbefreiung ist unter gewissen Umständen möglich (Förderung über das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge, BAMF). Gerne sind wir Ihnen dabei 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 zwei Jahren erfolgreich abgeschlossen haben, können Sie auf Antrag eine Rückerstattung des Kostenbeitrags (50 %) erhalten. Den Antrag finden Sie unter www.bamf.de/downloads.

Information und Anmeldung

Ansprechpartnerin:
Frau Andrea Gräter
Tel. 07391 503-506
a.graeter@ehingen.de
www.vhs-ehingen.de

Sprechzeiten

Termine nach Vereinbarung.



Deutsch – Anfänger und Au-Pairs (A1/A2)

Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene ab Do, 17.03.2022

Kursnummer: 221-404-01

Urszula Gerich

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

18.00 Uhr – 19.30 Uhr

12 Termine (24,00 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Die Kursgebühr richtet sich nach der Teilnehmerzahl

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit keinen oder geringen Deutschkenntnissen, die vor allem die Alltagssprache lernen möchten. Die Informationen zum Lehrbuch bekommen die Teilnehmer*innen am ersten Kurstag.

Schwedisch – Anfänger Teil 3

ab Di, 08.03.2022

Kursnummer: 221-420-01

Denise Brilla

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

19.30 Uhr – 21.00 Uhr

15 Termine (30,00 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 85,50 ggf. plus Kleingruppenzuschlag

In diesem Kurs werden grundlegende Themen für den Schweden-Urlaub besprochen, mit vielen Dialogen und ein wenig Grammatik. Abgerundet wird der Kurs mit einigen Informationen zur Landeskunde, damit der nächste Aufenthalt in Schweden noch schöner wird. Der Kurs richtet sich an Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Tala Svenska A1+, Groa Verlag,
ISBN: 978-3-933119-04-9

Übungsbuch: Tala Svenska A1+ Groa Verlag, ab Lektion 6
ISBN: 978-3-933119-14-8

Polnisch – Anfänger (A1)

ab Fr, 11.03.2022

Kursnummer: 221-417-01

NEU



Urszula Gerich

19.00 Uhr – 20.30 Uhr

12 Termine (24,00 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 68,50 ggf. plus Kleingruppenzuschlag

Das Lehrbuch und die Struktur des Kurses werden am ersten Kurstag besprochen. Weitere Informationen zum Online-Format bekommen Sie mit der Anmeldebestätigung.

Russisch für Kinder von Muttersprachlern

ab Di, 15.03.2022

NEU

Kursnummer: 221-419-01



Regina Fischer

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

15.00 Uhr – 15.45 Uhr

3 Termine (3,00 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 8,50

Dieser Kurs richtet sich an Kinder im Kindergartenalter. Die Kinder, in deren Familien russisch gesprochen wird, lernen spielerisch die russische Sprache kennen und werden motiviert, mehr und mehr auch diese Sprache selbst anzuwenden.

Englisch

English Conversation Group – Do you speak English?

ab Do, 10.03.2022

Kursnummer: 221-406-00

Restaurant Ehinger Rose

19.30 Uhr – 21.00 Uhr

8 Termine (18,00 Unterrichtseinheiten)

zweiwöchig

Eintritt frei

This open group meets every second Thursday in Ehingen at 7.30 pm, Restaurant Ehinger Rose, Hauptstraße 10. We will start on 10 march and then continue on 24 march, 7 april, 5 may, 19 may, 2 june, 30 june, and 14 july. 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: 0 73 91-27 37
or mail to j.koehler@ehingen.de

English Refresher für Eltern in Elternzeit ab Fr, 11.03.2022

Kursnummer: 221-406-01

NEU

Denise Brilla

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

10.00 Uhr – 11.30 Uhr

15 Termine (30,00 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 85,50, ggf. plus Kleingruppenzuschlag



Dieser Kurs ist für Elternteile in Elternzeit, die danach im Beruf wieder durchstarten möchten. In diesem Kurs können die Englischkenntnisse wieder aufgefrischt werden. Die genauen Inhalte werden in der ersten Kursstunde besprochen und richten sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden. Das Spektrum kann von Small Talk über Geschäftskorrespondenz bis hin zu Grammatikübungen reichen. Die Babys und Kleinkinder dürfen mitgebracht werden.

Englisch – (A2)

ab Mi, 09.03.2022

Kursnummer: 221-406-02

Souad Abdellah Harir

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

17.45 Uhr – 19.15 Uhr

12 Termine (24,00 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 68,50 ggf. plus Kleingruppenzuschlag

Do you want to activate your English knowledge to be able to use it when you travel abroad? You will improve your listening comprehension and learn basic grammar, words and useful phrases.

Lehrbuch: Network Now 2.2, ab Lektion 5, ISBN

978-3-12-606591-7

Englisch für Fortgeschrittene – (A2/B1)

ab Di, 15.03.2022

Kursnummer: 221-406-03

Maurice Baldi

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

17.00 Uhr – 18.30 Uhr

15 Termine (30,00 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 85,50 ggf. plus Kleingruppenzuschlag

In diesem Kurs lernen Sie, einfache Gespräche in Alltagssituationen zu führen, Texte zu verstehen und Briefe zu schreiben. Sie können selbstständig Erfahrungen und Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben. Das Lehrbuch wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben.

Englisch – conversation (B2/C1)

ab Di, 15.03.2022

Kursnummer: 221-406-04

Maurice Baldi

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

18.30 Uhr – 20.00 Uhr

15 Termine (30,00 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 85,50 ggf. plus Kleingruppenzuschlag

Englischkenntnisse auffrischen, vertiefen und in lockerer Atmosphäre Themen aus Alltag und Urlaub besprechen – das sind die Ziele dieses Kurses. Verstehen und Sprechen stehen im Vordergrund. Dazu aktivieren und erweitern Sie Ihren Wortschatz und behandeln die wichtigsten Grammatikthemen mit native speaker Maurice Baldi.

Business-English

ab Mi, 16.03.2022

Kursnummer: 221-406-05

NEU

Maurice Baldi

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

18.30 Uhr – 20.00 Uhr

12 Termine (24,00 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 68,50 ggf. plus Kleingruppenzuschlag

The course teaches the basic knowledge of Business English for everyday work: telephoning, writing letters, sending e-mails.

Französisch

Französisch-Stammtisch

ab Mo, 14.03.2022

Kursnummer: 221-408-00

Heidi Hoffmann

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

18.00 Uhr – 19.30 Uhr

5 Termine (10,00 Unterrichtseinheiten)

monatlich

Eintritt frei

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

Französisch – Anfängerkurs (A1)

ab Do, 24.03.2022

Kursnummer: 221-408-01

NEU

Christine Schilke

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

18.00 Uhr – 19.30 Uhr

12 Termine (24,00 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 68,50 ggf. plus Kleingruppenzuschlag

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Der Fokus liegt auf Alltagssituationen und den Grundkenntnissen der Grammatik.



Die gesprochene Sprache und das Hörverstehen stehen im Vordergrund. Lehrbuch: Perspectives A1 , ab Lektion 1, ISBN 978-3-06-520168-1

Französisch – Wiedereinsteiger (A2) ab Mo, 14.03.2022

Kursnummer: 221-408-02

Raphaële Deliancourt
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
18.30 Uhr – 20.00 Uhr
14 Termine (28,00 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 79,80 ggf. plus Kleingruppenzuschlag

Sie möchten Ihre Grundkenntnisse auffrischen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Der Kurs legt neben Grammatik und Wortschatzaufbau viel Wert auf alltägliches Sprechen, so dass Sprachhemmungen erst gar nicht aufkommen und Sie ganz schnell Freude am Reden haben. Das Kursbuch und ab welcher Lektion gestartet wird, besprechen die Teilnehmer in der ersten Kursstunde mit der Kursleiterin.

Französisch – Conversation (B1/B2) ab Mo, 14.03.2022

Kursnummer: 221-408-03

Raphaële Deliancourt
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
17.00 Uhr – 18.30 Uhr
14 Termine (28,00 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 79,80 ggf. plus Kleingruppenzuschlag

Wir mischen in diesem Kurs aktuelle Themen aus verschiedensten Gebieten. Eingerostete und aktuelle Französisch-Kenntnisse können in einer netten, kleinen Runde aktiviert werden.

Italienisch

Italienisch – leichte Vorkenntnisse (A1) ab Mo, 14.03.2022

Kursnummer: 221-409-00

Maurice Baldi

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

16.30 Uhr – 18.00 Uhr

15 Termine (30,00 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 85,50 ggf. plus Kleingruppenzuschlag

Sie haben in Ihrem letzten Italienurlaub die Liebe zu dieser lebensbejahenden Sprache entdeckt? In diesem Kurs lernen Sie einfache Sätze zu verstehen und sich im Alltag zu verständigen.

Lehrbuch: Espresso nuovo 1, ab Lektion 5

ISBN 978-3-19-205438-9

Italienisch (B2)

ab Mo, 14.03.2022

Kursnummer: 221-409-03

Maurice Baldi

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

18.30 Uhr – 20.00 Uhr

15 Termine (30,00 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 85,50 ggf. plus Kleingruppenzuschlag

In diesem Kurs beschäftigen wir uns einerseits mit der Grammatik, sprechen wollen wir aber auch viel über unterschiedliche landeskundliche Themen (Regionen, Filme, Romane, Alltagsleben).

Lehrbuch: Espresso nuovo 3, ab Lektion 7,

ISBN 978-3-19-205440-2

Italienisch – conversazione (B2/C1)

ab Di, 15.03.2022

Kursnummer: 221-409-04

Konstanze Hollmann

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

18.00 Uhr – 19.30 Uhr

6 Termine (12,00 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 34,00 ggf. plus Kleingruppenzuschlag

Sie haben schon gute Kenntnisse der italienischen Sprache, wollen aber etwas fließender sprechen? In einem bunten Programm werden leichte Lektüre, Grammatik- und Wortschatzübungen mit Gesprächen, Spielen, Hören von Liedern und Dialogen gemischt.



Spanisch

Spanisch-Treff / Encuentro Español

ab Do, 24.03.2022

Kursnummer: 221-422-00

Hedwig Frei

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

19.30 Uhr – 21.00 Uhr

4 Termine (8,00 Unterrichtseinheiten)

monatlich: 24.03., 28.04., 23.06., 22.09.

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.

Spanisch – Anfänger (A1)

ab Mo, 21.03.2022

Kursnummer: 221-422-01

Lavinia Ana Spiridon

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

19.30 Uhr – 21.00 Uhr

15 Termine (30,00 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 85,50 ggf. plus Kleingruppenzuschlag

In dem Kurs lernen Sie die ersten Sätze und Dialoge in dieser schönen Sprache. Sie erfahren Interessantes über Spanien und die spanischsprachigen Länder Lateinamerikas.

Die Grundgrammatik wird vermittelt, doch das Sprechen und Hören stehen im Vordergrund.

Lehrbuch: Perspectivas A1, ab Lektion 1

ISBN: 978-3-464-20067-4

Spanisch – Vorkenntnisse (A1)

ab Mo, 15.03.2022

Kursnummer: 221-422-02

Lavinia Ana Spiridon

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

18.00 Uhr – 19.30 Uhr

15 Termine (30,00 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 85,50 ggf. plus Kleingruppenzuschlag

In diesem Kurs erweitern Sie die Grundkenntnisse der Grammatik und Vokabeln. Damit lernen Sie, über sich zu erzählen, Fragen zu stellen, Texte zu lesen und zu schreiben. Auch in die kulturelle Vielfalt Spaniens sowie Lateinamerikas werden Sie Einblicke erhalten.

Lehrbuch: Perspectivas A1, ab Lektion 10

ISBN: 978-3-464-20067-4

Spanisch – Conversación (C1)**ab Do, 17.03.2022**

Kursnummer: 221-422-03

Cynthia Lehnhardt**Franziskanerkloster, Spitalstraße 30****18.00 Uhr – 19.30 Uhr****12 Termine (24,00 Unterrichtseinheiten)****wöchentlich****Kursgebühr: € 68,50 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 Di, 08.03.2022**

Kursnummer: 221-425-01

Maria Kottsieper**Franziskanerkloster, Spitalstraße 30****17.30 Uhr – 19.00 Uh****14 Termine (28,00 Unterrichtseinheiten)****wöchentlich****Kursgebühr: € 79,80 ggf. plus Kleingruppenzuschlag**

Sie wollen die Sprache der Ehinger Partnerstadt Esztergom lernen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Das Kursmaterial wird am ersten Abend mit der Dozentin besprochen.

Ungarisch – Konversation (B2/C1)**ab Di, 08.03.2022**

Kursnummer: 221-425-02

Maria Kottsieper**Franziskanerkloster, Spitalstraße 30****19.00 Uhr – 20.30 Uhr****14 Termine (28,00 Unterrichtseinheiten)****wöchentlich****Kursgebühr: € 187,50 Kleingruppenpreis**

In der Kleingruppe erweitern Sie intensiv Ihren ungarischen Sprachschatz und sprechen über Aktuelles, Kulinarisches und kulturelle Themen aus Literatur und Musik.





Hinter diesem QR-Code verbergen sich weiterführende Informationen zum Thema – lernen Sie uns scannen!

Kommunikationsprüfung Englisch ab Mi, 02.03.2022 Realschule, Vorbereitungskurs in den Fasnetsferien

Kursnummer: 221-602-01

Suzana Licanin

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

09.00 Uhr – 13.00 Uhr

4 Termine (21,33 Unterrichtseinheiten)

02.03.2022, 03.03.2022, 04.03.2022, 05.03.2022

Kursgebühr: € 94,50

Der Kurs bereitet auf die Kommunikationsprüfung an der Realschule vor. Für Realschüler/Innen der 10. Klasse.

Englisch Realschulabschluss ab Di, 19.04.2022 Vorbereitungskurs in den Osterferien

Kursnummer: 221-602-02

Suzana Licanin

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

09.00 Uhr – 13.00 Uhr

4 Termine (21,33 Unterrichtseinheiten)

19.04.2022, 20.04.2022, 21.04.2022, 22.04.2022

Kursgebühr: € 94,50

Der Kurs bereitet auf die schriftliche Abschlussprüfung Englisch an der Realschule vor. Für Realschüler/Innen der 10. Klasse.

Mathematik Realschulabschluss ab Di, 19.04.2022

Kursnummer: 221-608-01

Giuseppina Pizzo

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

08.30 Uhr – 12.30 Uhr

4 Termine (21,33 Unterrichtseinheiten)

19.04.2022, 20.04.2022, 21.04.2022, 22.04.2022

Kursgebühr: € 94,50

Eine intensive und aufgabenorientierte Vorbereitung auf die Abschlussprüfung in Mathematik an der Realschule. Anhand zahlreicher Fallbesprechungen werden die Prüfungsthemen erarbeitet und ausführlich geübt. Bitte eine Formelsammlung und den im Unterricht benutzten Taschenrechner mitbringen.

Weiterer Termin: ab Di, 19.04.2022

Kursnummer 221-608-02

Benno Ströbele

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

14.00 Uhr – 18.00 Uhr

4 Termine (21,33 Unterrichtseinheiten)

19.04.2022, 20.04.2022, 21.04.2022, 22.04.2022





Hinter diesem QR-Code verbergen sich weiterführende Informationen zum Thema – lernen Sie uns scannen!

PowerPoint – Grundlagen und Aufbauwissen

ab Di, 08.03.2022

Kursnummer: 221-500-04

Andrea Unseld**Franziskanerkloster, Spitalstraße 30****17.30 Uhr – 19.45 Uhr****2 Termine (6,00 Unterrichtseinheiten)****wöchentlich****Kursgebühr: € 31,00 + Lernmittelgebühr: € 13,00**

Das Office-Programm PowerPoint hat sich in vielen Unternehmen und Haushalten als Werkzeug für beeindruckende Präsentationen etabliert. In diesem Kurs besprechen und üben wir die grundlegenden Begriffe und Funktionen von PowerPoint und Sie lernen, wie Sie Ihren Gedanken, Ideen, Zahlen und Fakten mittels einer Präsentation mehr Gewicht verleihen können.

Android Smartphones für Einsteiger

Fr, 11.03.2022

Kursnummer: 221-500-05

NEU

Antonius van der Weert**Franziskanerkloster, Spitalstraße 30****10.00 Uhr – 15.00 Uhr****1 Termin (5,33 Unterrichtseinheiten)****Kursgebühr: € 29,00**

Mitzubringen: Smartphone und Ladegerät.

Dieser Kurs zeigt Ihnen in leicht verständlicher Weise, was Sie mit Ihrem neuen Smartphone alles machen können. In angepasster Unterrichtsgeschwindigkeit wird gezeigt, wie Sie es einrichten, erste Schritte unternehmen, eMail-Konto anlegen, eMails versenden und empfangen, ins Internet gehen, Videos erstellen. Kurzum: In diesem Kurs erhalten Sie zunächst eine grundlegende Einführung in Funktionsweise und Bedienung Ihres Android-Smartphones. Wir runden diesen Kurs ab mit der Vorstellung einiger sinnvoller Apps.

Weiterer Termin:

Fr, 06.05.2022

Kursnummer: 221-500-20

10.00 Uhr – 15.00 Uhr**1 Termin (5,33 Unterrichtseinheiten)**

Kryptowährung – Bitcoin und seine Alternativen

Di, 22.03.2022



Kursnummer: 221-500-70

NEU

Hartmut Nehme

18.30 Uhr – 21.00 Uhr

1 Termin (2,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 15,00

In diesem Kurs erfährst du alles rund um das Thema Kryptowährung. Kryptowährung als Zahlungsmittel im Alltag und als Geldanlage. In Kooperation mit der vhs Alb-Donau-Kreis e.V.

Reisen mit Smartphone/Tablets (Android und Apple)

Fr, 25.03.2022

NEU

Kursnummer: 221-500-06

Antonius van der Weert

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

10.00 Uhr – 12.15 Uhr

1 Termin (3,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 15,00

Mitzubringen: Tablet/Smartphone und Ladegerät

Dieser Kurs richtet sich an Smartphonebesitzer, die sich mit ihrem Gerät relativ gut auskennen. Wir zeigen und erklären die Möglichkeiten, Bilder in die Cloud zu speichern, eine Reise zu planen und Karten für die Urlaubsregion zu speichern, Reiseberichte zu erstellen, Auslandstarife in Deutschland zu buchen. Generell gehen wir noch auf die Foto- und Filmeinstellungen ein. Wir zeigen, wie Sie Gebäude, Gemälde usw. mit Ihrem Smartphone erkennen und Infos dazu einholen können sowie vieles mehr.

Weiterer Termin:

Fr, 20.05.2022

Kursnummer: 221-500-28

10.00 Uhr – 12.15 Uhr

1 Termin (3,00 Unterrichtseinheiten)

Smartphones und Ihre Gesundheit (Android und Apple)

Fr, 25.03.2022

NEU

Kursnummer: 221-500-07

Antonius van der Weert

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

13.30 Uhr – 15.45 Uhr

1 Termin (3,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 15,00

Mitzubringen: Smartphone und Ladegerät

Dieser Kurs geht auf die Möglichkeiten ein, wie Sie Ihr Smartphone/Tablet nutzen, um Sie bei Ihrer Gesundheit unterstützen zu können. So gibt es Geräte, die eine direkte Verbindung mit Ihrem Android-Gerät aufbauen und die gemessenen Werte direkt in Ihr Android-Gerät übertragen. Welche das sind? Der Dozent gibt eine Übersicht und erklärt Kosten und Nutzen solcher Geräte.

Weitere Termine:

Kursnummer: 221-500-17

Fr, 29.04.2022

13.30 Uhr – 15.45 Uhr

1 Termin (3,00 Unterrichtseinheiten)

Kursnummer: 221-500-27

Fr, 20.05.2022

13.30 Uhr – 15.45 Uhr

1 Termin (3,00 Unterrichtseinheiten)

Smartphone (Android) für Senioren

ab Sa, 26.03.2022

Kursnummer: 221-500-08

NEU

Andrea Unseld

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

09.00 Uhr – 12.00 Uhr

2 Termine (8,00 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 35,00

Dieser Kurs richtet sich an Senioren und Neueinsteiger mit keinen oder geringen Vorkenntnissen, die ihr Smartphone besser kennenlernen und im Umgang damit versierter werden möchten. Unter dem Motto „Wir lieben Fragen“ werden an zwei Vormittagen die wichtigsten Begriffe, Techniken, Tipps und Tricks erklärt und geübt, damit Sie aus den vielen Funktionen des Smartphones den größtmöglichen Nutzen für sich ziehen können.

Weiterer Termin:

ab Fr, 13.05.2022

Kursnummer: 221-500-23

15.30 Uhr – 18.30 Uhr

2 Termine (8,00 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich



Fortgeschrittenenkurs für Android Smartphones/Tablets

Fr, 01.04.2022

NEU

Kursnummer: 221-500-09

Antonius van der Weert
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
10.00 Uhr – 15.00 Uhr
1 Termin (5,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 29,00

Mitzubringen: Smartphone/Tablet und Ladegerät

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits erste Erfahrungen mit Ihrem Smartphone haben. Zum Beispiel wissen Sie bereits, wie Sie Texte eingeben, WLAN installieren, ins Internet gehen können und eMails verschicken können. Wir stellen bewährte Apps vor und gehen etwas tiefer auf das Thema Cloud-Computing ein. Wie teile ich meine Fotos oder Dokumente? Wie passe ich das Aussehen meines Androiden an? Wie geht Videochat? Wie kann ich mit meinem Androiden Fernsehen? Wie ersetze ich mit meinem Smartphone meinen PC? Teilnahmevoraussetzung für diesen Kurs ist der Besitz eines Smartphones mit dem Betriebssystem Android.

Weiterer Termin:

Fr, 13.05.2022

Kursnummer: 221-500-24

10.00 Uhr – 15.00 Uhr
1 Termin (5,33 Unterrichtseinheiten)

Bildbearbeitung/Fotobucherstellung mit Tablet (Android und Apple)

ab Fr, 08.04.2022

NEU

Kursnummer: 221-500-10

Antonius van der Weert
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
13.30 Uhr – 15.45 Uhr
2 Termine (6,00 Unterrichtseinheiten)
08.04.2022, 09.04.2022

Kursgebühr: € 29,00 + Skript € 5,00

Mitzubringen: Smartphone/Tablet und Ladegerät

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-Programmen messen. Zum Schluss wird gezeigt, wie Sie online ein Fotobuch erstellen können.

Weiterer Termin:**Fr, 03.06.2022**

Kursnummer: 221-500-29

10.00 Uhr – 15.30 Uhr**1 Termin (6,00 Unterrichtseinheiten)****Bezahlen mit dem Smartphone
(Android und Apple)****ab Fr, 08.04.2022**

NEU

Kursnummer: 221-500-11

Antonius van der Weert**Franziskanerkloster, Spitalstraße 30****10.00 Uhr – 12.15 Uhr****2 Termine (6,00 Unterrichtseinheiten)****08.04.2022, 29.04.2022****Kursgebühr: € 29,00**

Mitzubringen: Smartphone und Ladegerät

Dieser Kurs wendet sich an Smartphonebesitzer, die gerne ihr Smartphone als Zahlungsmittel einsetzen möchten. Im Grunde ist es nichts anderes als bezahlen mit Ihrer Girokarte. Falls Zeit übrig bleibt, bezahlen wir am Ende des Kurses unseren ersten Einkauf mit dem Smartphone.

**Was bedeutet Digitalisierung
mit Smartphone im Alltag?****Sa, 09.04.2022**

NEU

Kursnummer: 221-500-12

Antonius van der Weert**Franziskanerkloster, Spitalstraße 30****10.00 Uhr – 12.15 Uhr****1 Termin (3,00 Unterrichtseinheiten)****Kursgebühr: € 15,00**

Mitzubringen: Smartphone und Ladegerät

Digitalisierung ist in aller Munde. Aber was heißt das? Ein Bild machen, bedeutet, eine digitale Datei zu erstellen. Ein Musiktitel als MP3 ist eine digitale Datei. Alle Vorgänge, die Sie im Alltag mit Ihrem Smartphone erledigen bzw. erledigen könnten, sind digitale Vorgänge. Es wird erklärt, was Sie aus Ihrem Smartphone herausholen können. Und das ist eine Menge. Seien Sie gespannt auf eine unterhaltsame Ausarbeitung von zahlreichen Möglichkeiten, die Ihnen Ihr Smartphone bietet.



Korrespondenz nach der aktuellen DIN 5008

Di, 12.04.2022

NEU

Kursnummer: 221-500-13

Andrea Unseld
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
17.30 Uhr – 19.45 Uhr
1 Termin (3,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 21,00 + Lernmittelgebühr: € 9,10

Die Norm DIN 5008 bietet Schreib- und Gestaltungsregeln für die Text- und Informationsverarbeitung und gehört zu den grundlegenden Normen für Textverarbeitung im Büro- und Verwaltungsbereich. Auch wenn sie kein Gesetz ist, so ist sie doch aus dem deutschen Büroalltag nicht mehr wegzudenken, denn sie definiert klare Richtlinien für Geschäftsbriefe, Tabellen, Protokolle, E-Mails und vieles mehr und kann damit auch bei Bewerbungen oder in der Vereinsarbeit eine gute Unterstützung bieten.

Excel 1 – Die Basics

ab Di, 26.04.2022

Kursnummer: 221-500-15

Andrea Unseld
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
17.30 Uhr – 19.45 Uhr
3 Termine (9,00 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 45,00 + Lernmittelgebühr: € 12,90

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.

Tastaturschreiben für Erwachsene

ab Sa, 30.04.2022

Kursnummer: 221-500-18

Andrea Unseld
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
12.30 Uhr – 14.00 Uhr
4 Termine (8,00 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 35,00 + Lernmittelgebühr: € 9,90

In diesem Kurs lernen Sie, mittels einer bewährten Lernmethode blind jeden Buchstaben und jede Zahl auf der Tastatur tippen zu können. Ein Farbleitsystem verbindet Finger und Tasten. Die Buchstaben werden durch Bilder visualisiert und eine „merk-würdige“ Geschichte verbindet alle Informationen.

Durch den Einsatz von Eselsbrücken, Farben und abwechslungsreichen Übungen werden alle Sinne geweckt und das Lernen gefördert. So fällt es auch Erwachsenen leicht, sich dauerhaft zu merken, welche Taste wo liegt und welcher Finger für sie „zuständig“ ist.

Windows 10 für Senioren und Neueinsteiger – eine Einführung

Sa, 30.04.2022

NEU

Kursnummer: 221-500-19

Andrea Unsel
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

09.00 Uhr – 12.00 Uhr

1 Termin (4,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 21,00 + Lernmittelgebühr: € 14,90

Dieser Kurs richtet sich an Senioren und Neueinsteiger ohne Vorkenntnisse. Unter dem Motto „Wir lieben Fragen“ werden die wichtigsten Techniken, Tipps und Tricks erklärt, damit Sie Ihren PC oder Ihr Laptop mit Windows 10 für die Pflege neuer und alter Kontakte, für Ihre Korrespondenz, Aufbewahrung von Fotos und, bei Bedarf, auch für den Berufsalltag nutzen können.

„Klug Investieren“ (Vermögensaufbau und -erhalt leichtgemacht)

Di, 03.05.2022



Kursnummer: 221-500-71

NEU

Thomas Bock
18.30 Uhr – 20.30 Uhr

1 Termin (2,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 13,00

Der erste Schritt ist immer der Schwerste. Das ist auch beim Vermögensaufbau und -erhalt so, wenn wir also Geld selbst anlegen möchten. Hierfür erhalten Sie im Seminar Überblick über die relevantesten Kapitalanlageprodukte für Privatanleger. Sie erhalten die Werkzeuge um die Inflation langfristig zu schlagen und unnötige Provisionen für Ihre ausgewählten Produkte zu verhindern.

In Kooperation mit der vhs Alb-Donau-Kreis e.V.



Office für Senioren und Neueinsteiger Einführung in Word, Excel, PowerPoint

ab Sa, 07.05.2022

NEU

Kursnummer: 221-500-21

Andrea Unseld

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

09.00 Uhr – 12.00 Uhr

3 Termine (12,00 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 45,00 + Lernmittelgebühr: € 14,90

Dieser Kurs richtet sich an Senioren und Neueinsteiger ohne Vorkenntnisse in den Office-Programmen, aber mit Vorkenntnissen in Windows 10. Unter dem Motto „Wir lieben Fragen“ werden die wichtigsten Techniken, Tipps und Tricks erklärt, damit Sie die Programme Word, Excel und PowerPoint im Alltag und Beruf gewinnbringend nutzen können.

Erstellen von Webseiten ohne Programmierkenntnisse

So, 08.05.2022



Kursnummer: 221-500-22

NEU

Thilo Herzau

10.00 Uhr – 12.00 Uhr

1 Termin (2,67 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 21,00

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon immer einmal lernen wollten, wie man eine Webseite macht: Neueinsteiger*innen mit keinen oder geringen Vorkenntnissen, die Webseitengestaltung besser kennenlernen und im Umgang damit versierter werden möchten.

Word 1 – Die Basics

ab Di, 17.05.2022

Kursnummer: 221-500-25

Andrea Unseld

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

17.30 Uhr – 19.45 Uhr

3 Termine (9,00 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 45,00 + Lernmittelgebühr: € 12,90

Das Office-Programm Word hat sich in vielen Unternehmen und Haushalten als Textverarbeitungsprogramm etabliert. In diesem Kurs werden die grundlegenden Begriffe und Funktionen von Word besprochen und geübt. Sie lernen, wie Sie ein Worddokument für Ihre beruflichen und privaten Zwecke effektiv nutzen können.

Word 2 – Aufbaukurs

Kursnummer: 221-500-26

ab Di, 21.06.2022

Andrea Unseld

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

17.30 Uhr – 19.45 Uhr

3 Termine (9,00 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 45,00 + Lernmittelgebühr: € 12,90

In diesem Kurs können Sie Ihre allgemeinen Wordkenntnisse vertiefen, um für die täglichen und auch nicht immer ganz alltäglichen Herausforderungen am Arbeitsplatz, in der Vereinsarbeit und auch im Privaten gewappnet zu sein. Anhand praxisnaher Beispiele und Übungen lernen Sie wichtige Funktionen, Tipps und Tricks kennen, mit denen Sie Zeit sparen und Aufgaben professionell lösen.

Excel 2 – Aufbaukurs

Kursnummer: 221-500-16

ab Mi, 22.06.2022

Andrea Unseld

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

17.30 Uhr – 19.45 Uhr

3 Termine (9,00 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

Kursgebühr: € 45,00 + Lernmittelgebühr: € 12,90

In diesem Kurs können Sie Ihre allgemeinen Excel-Kenntnisse vertiefen, um für die täglichen und auch nicht immer ganz alltäglichen Herausforderungen am Arbeitsplatz, in der Vereinsarbeit und auch im Privaten gewappnet zu sein. Sie lernen den Umgang mit Funktionen sowie Tipps und Tricks, um Excel zeitsparend und professionell einsetzen zu können.

Online Anmeldung

Anmeldung wann immer Sie
Zeit haben, unabhängig von
unseren Öffnungszeiten unter:

www.vhs-ehingen.de



Xpert Business Abschlüsse | Betriebswirtschaft

	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,	

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 individuelle 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.

Einnahmen-Überschussrechnung (XB)

ab Di, 08.03.2022

Kursnummer: 221-500-02

18.30 Uhr – 20.30 Uhr

11 Termine (29,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 320,00 inkl. Materialien



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

* Webinar-Kurs in Vorbereitung

Datev- und Lexware-Kurse (XB)

ab Di, 22.03.2022



Kursnummer: 221-500-03

18.30 Uhr – 20.30 Uhr
16 Termine (42,67 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 360,00 inkl. Materialien

Alle weiteren betriebswirtschaftlichen Kurse (XB)

ab Di, 08.03.2022



Kursnummer: 221-500-01

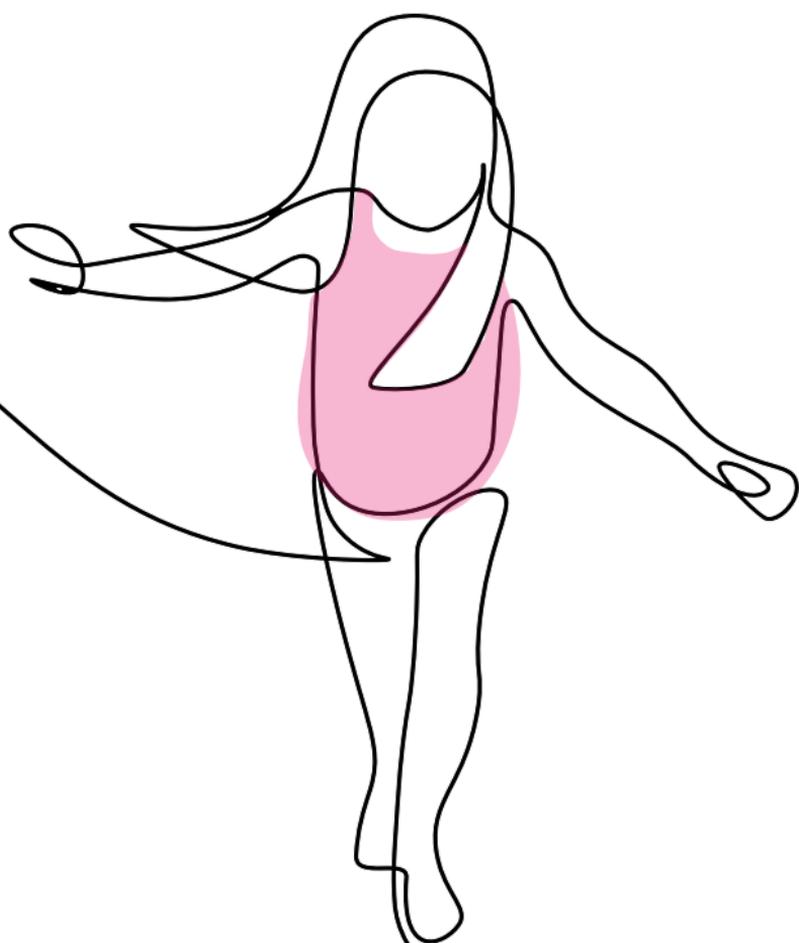
18.30 Uhr – 20.30 Uhr
20 Termine (53,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 360,00 inkl. Materialien

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.





Hinter diesem QR-Code verbergen sich weiterführende Informationen zum Thema – lernen Sie uns scannen!

Jugend-Tanz-Netz Ehingen

Kursnummer: 221-205-02

siehe Seite 31

März/April 2022

Schnelle Küche nach der Schule für Kinder ab 9 Jahren

Kursnummer: 221-305-50

siehe Seite 92

Di, 08.03.2022

Yoga für Kinder von 7 bis 11 Jahren

Kursnummer: 221-301-77

siehe Seite 65

ab Di, 15.03.2022

Russisch für Kinder von Muttersprachlern

Kursnummer: 221-419-01

siehe Seite 103

ab Di, 15.03.2022

Vogelbäder und anderes für draußen für Kinder ab 8 Jahren

Kursnummer: 221-208-08

siehe Seite 35

ab Fr, 18.03.2022

Mit der Natur durch das Jahr: Frühlingswanderung

Kursnummer: 221-109-23

siehe Seite 22

Mi, 23.03.2022



Waldbaden für Eltern und ein Kind zwischen 6 und 11 Jahren

Kursnummer: 221-301-42

siehe Seite 59

So, 27.03.2022



Ziegenhof ganz nah erleben für Kinder von 6 bis 9 Jahre

Kursnummer: 221-110-26

siehe Seite 24

ab Mi, 30.03.2022



**Acrylmalen auf Keilrahmen
für Kinder ab 8 Jahren**

Kursnummern: 221-207-14

siehe Seite 34

Di, 12.04.2022

**Osterüberraschungen aus der Küche
für Kinder ab 6 Jahren**

Kursnummer: 221-305-51 und -52

siehe Seite 92/93

Do, 14.04.2022

**Originelle kleine Geschenke
für den Muttertag und Vatertag
für Kinder ab 6 Jahren**

Kursnummer: 221-208-18

siehe Seite 38

Sa, 07.05.2022

**Vegetarische Küche
für Kinder ab 9 Jahren**

Kursnummer: 221-305-53

siehe Seite 93

Fr, 13.05.2022

**Besuch auf dem Wochenmarkt
für Kinder ab 8 Jahren**

Kursnummer: 221-305-54

siehe Seite 94

Sa, 14.05.2022

**Kräuterwanderung mit Verkostung
(Biosphärenwoche)**

Kursnummer: 221-109-32

siehe Seite 28

Di, 24.05.2022



**Jonglier-AG – Ferienkurs
für Kinder ab 8 Jahren**

Kursnummer: 221-204-24

siehe Seite 41

ab Di, 07.06.2022

Muffins, Cupcakes & Cakepops
Backspaß für alle
für Kinder ab 9 Jahren

Kursnummer: 221-305-55

siehe Seite 94

Fr, 24.06.2022



Waldbaden für Eltern und ein Kind
zwischen 6 und 11 Jahren

Kursnummer: 221-301-43

siehe Seite 59

So, 26.06.2022

Grillspaß für Kinder
für Kinder von 6 bis 14 Jahre

Kursnummer: 221-305-56

siehe Seite 95

Fr, 08.07.2022

Poetry Slam „Junge Autorinnen“

Kursnummer: 221-202-31

siehe Seite 45

Fr, 15.07.2022

Sommerwanderung

Kursnummer: 221-109-34

siehe Seite 29

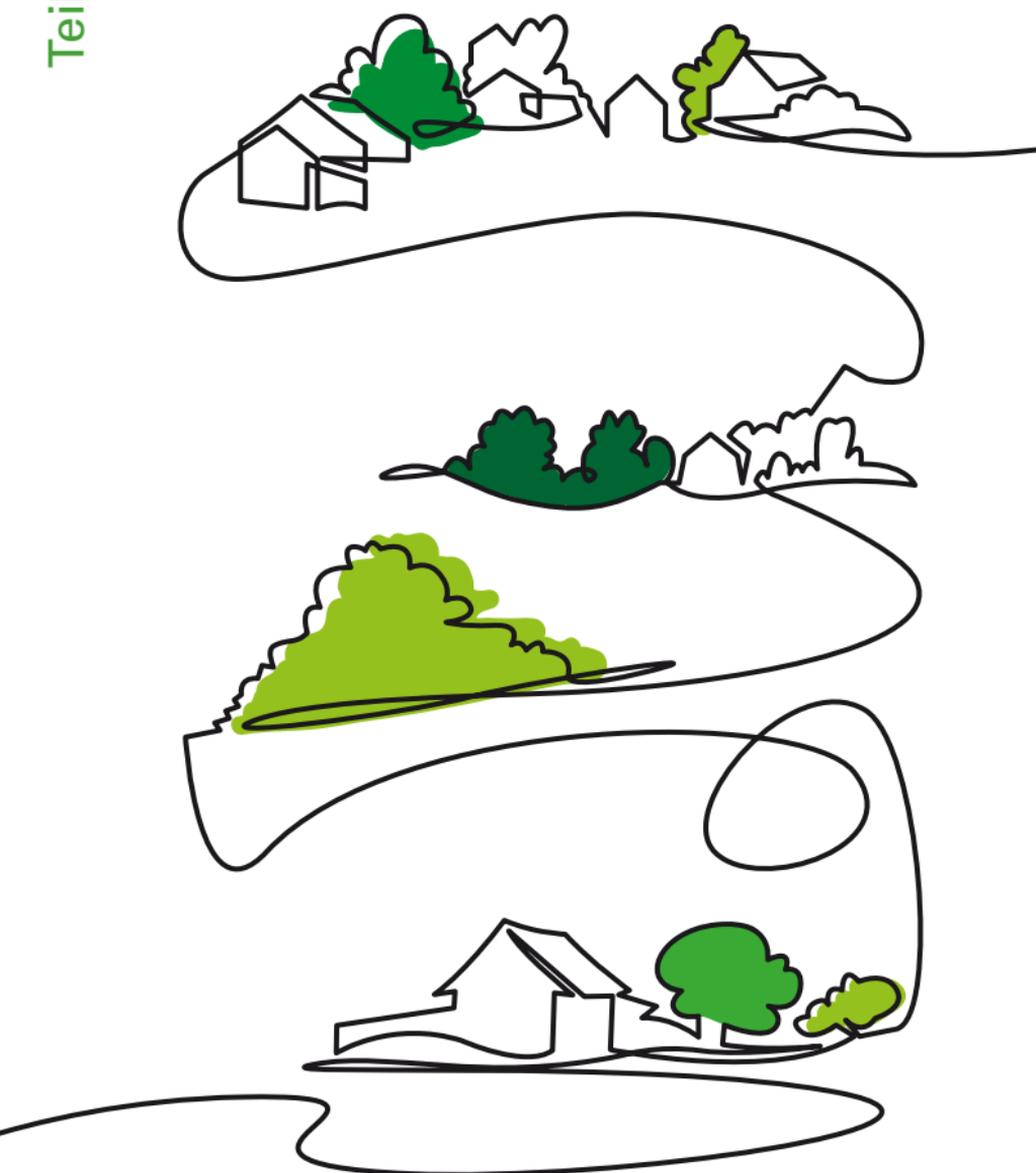
Di, 26.07.2022

Corona- Regelungen

Unsere aktuellen Corona-
Regelungen können Sie stets
tagesaktuell einsehen auf:

www.vhs-ehingen.de





Hinter diesem QR-Code verbergen sich weiterführende Informationen zum Thema – lernen Sie uns scannen!

Yoga für Übende

ab Mi, 09.03.2022

Kursnummer: 221-301-88

Andrea Ströbele**Gymnastikhalle Grundschule Frankenhofen,
Augustenhöhe 36****18.15 Uhr – 19.30 Uhr****8 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)****wöchentlich**

siehe Seite 68

Yoga für Anfänger und Übende

ab Mi, 09.03.2022

Kursnummer: 221-301-89

Andrea Ströbele**Gymnastikhalle Grundschule Frankenhofen,
Augustenhöhe 36****19.30 Uhr – 20.45 Uhr****8 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)****wöchentlich**

siehe Seite 68

Bodystyling (Bauch – Beine – Po)

ab Do, 10.03.2022

Kursnummer: 221-302-11

Sylvia Hoß**Gymnastikhalle Grundschule Frankenhofen,
Augustenhöhe 36****17.45 Uhr – 18.45 Uhr****9 Termine (12,00 Unterrichtseinheiten)****wöchentlich**

siehe Seite 70

Zumba® in Frankenhofen

ab Do, 10.03.2022

Kursnummer: 221-302-31

Sylvia Hoß**Gymnastikhalle Grundschule Frankenhofen,
Augustenhöhe 36****18.45 Uhr – 20.00 Uhr****9 Termine (15,00 Unterrichtseinheiten)**

siehe Seite 74



**Mit der Natur durch das Jahr:
Frühlingswanderung**

Mi, 23.03.2022



Kursnummer: 221-109-23

Wiebke Fischer, Andrea Faith

Treffpunkt: Grundschule Erbstetten, Mariental 19

14.00 Uhr – 17.00 Uhr

1 Termin (4,00 Unterrichtseinheiten)

siehe Seite 22

**Ziegenhof ganz nah erleben
Für Kinder von 6 bis 9 Jahre**

ab Mi, 30.03.2022



Kursnummer: 221-110-26

Anja Kirchner

Bockhofer GbR Ehingen-Bockighofen, Von-Botic-Str. 7

15.00 Uhr – 18.00 Uhr

3 Termine (12,00 Unterrichtseinheiten)

30.03.2022, 13.04.2022, 11.05.2022

siehe Seite 24

**Nordic Walking®
Für Anfänger und Fortgeschrittene
und jedes Alter**

ab Mi, 04.05.2022



Kursnummer: 221-302-60

Manuela Ströbele

Treffpunkt: Grundschule Frankenhofen, Augustenhöhe 36

18.00 Uhr – 19.00 Uhr

4 Termine (5,33 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

siehe Seite 78

**Nordic Walking® Auffrischkurs
Für Fortgeschrittene jeden Alters**

ab Mi, 18.05.2022



Kursnummer: 221-302-61

Manuela Ströbele

Treffpunkt: Grundschule Frankenhofen,

Augustenhöhe 36

19.15 Uhr – 20.15 Uhr

2 Termine (2,67 Unterrichtseinheiten)

wöchentlich

siehe Seite 78

Kräuterwanderung mit Verkostung (Biosphärenwoche)

Di, 24.05.2022



Kursnummer: 221-109-32

Wiebke Fischer, Andrea Faith, Inge Striebel**Treffpunkt: Infozentrum Dächingen****14.00 Uhr – 17.00 Uhr****1 Termin**

siehe Seite 28

Sommerwanderung

Di, 26.07.2022



Kursnummer: 221-109-34

Wiebke Fischer, Andrea Faith**Treffpunkt: Schule Frankenhofen****14.00 Uhr – 17.00 Uhr****1 Termin (4,00 Unterrichtseinheiten)**

siehe Seite 29

Schöpfungswanderung bei Tagesanbruch

So, 31.07.2022



Kursnummer: 221-110-35

Gerd Steinwand, Hermann Rechtsteiner**Treffpunkt: Grundschule Frankenhofen,****Augustenhöhe 36****05.30 Uhr – 09.00 Uhr****1 Termin (4,67 Unterrichtseinheiten)**

siehe Seite 29

Online Anmeldung

Anmeldung wann immer Sie
Zeit haben, unabhängig von
unseren Öffnungszeiten unter:

www.vhs-ehingen.de



75 Jahre Stadtbücherei Ehingen

Im Jahre 1947 öffnete die Stadtbücherei Ehingen ihre Pforten. Zur Feier des 75-jährigen Jubiläums ist die Stadtbücherei an einem Tag der offenen Tür von 08.00 Uhr bis 18.00 Uhr geöffnet und bietet neben dem erweiterten Ausleihbetrieb ein buntes Veranstaltungsprogramm für alle Büchereikunden und solche, die es werden wollen. Weitere Infos zum genauen Datum der Veranstaltung werden frühzeitig in der Tagespresse, sowie auf dem Internetauftritt der Bücherei veröffentlicht. Freuen dürfen sich Besucherinnen und Besucher auf folgendes Programm:

- 09.00 Uhr – 10.00 Uhr** **Frühstückslesung für Frühaufsteher**
Eine Tasse Kaffee, frische Brötchen, Croissants und dazu eine schöne Geschichte, ein Gedicht oder ein paar Zeilen aus einem Roman. So beginnt ein gelungener Tag.
- 11.00 Uhr – 12.00 Uhr** **Büchereiführung mit einem spannenden Blick**
hinter die Kulissen und vielen Aha-Effekten. Lernen Sie den Service, das Angebot, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit ihren Arbeitsbereichen kennen. Wie sehen die Arbeitsplätze aus, was verbirgt sich hinter den verschlossenen Türen?
- 14.00 Uhr – 15.00 Uhr** **Büchereiführung und Action für Kinder mit Tine Mehls**
- 16.00 Uhr – 17.00 Uhr** **Lieblingsbücher – Empfehlungen und Offenbarungen**
Menschen in und um Ehingen stellen ihre Lieblingsbücher vor.
- Ab 17.00 Uhr** **Musikalischer Ausklang bei einem Glas Sekt**
Gerne nehmen wir Ihre Anmeldungen für die Veranstaltungen entgegen.
Tel.: 07391/503-560,
Mail: stadtbuecherei@ehingen.de

MakerKids und Chillies – Zwei neue Angebote für Kinder ab 5 Jahren

Das Konzept „MakerKids“ bietet Wissensvermittlung mit Spaß und Fantasie

Dabei liegt der inhaltliche Schwerpunkt auf den MINT-Themen – Mathematik, Informatik, Naturwissenschaft und Technik. Jeden dritten Mittwoch im Monat geht es um Medienkompetenz, um Ausprobieren und Selbermachen.

19.01.2022, 17.00 – 18.00 Uhr, Spielenachmittag

Neue Spiele werden vorgestellt, gleich getestet und ausprobiert. Im Anschluss dürfen diese gerne ausgeliehen werden.

16.02.2022, 17.00 – 18.00 Uhr, Märchengeplauder

Die Kinder erfahren, wie Märchen entstanden sind, wie sie sich entwickelt haben und welche Rolle die Gebrüder Grimm dabei spielten. Es wird ein Märchen frei erzählt und danach künstlerisch umgesetzt.

09.03.2022, 16.03.2022, 23.03.2022, 17.00 – 18.00 Uhr, Roboterträume

In drei zusammenhängenden Workshops wird erklärt, wie Roboter funktionieren und wo sie zum Einsatz kommen. In einem Spielteil entwickeln die Kinder eigene Programme und erfahren so, wie Roboter „denken“. Zum Abschluss dürfen die Bee-Bots, niedliche Roboter in Bienenform, programmiert werden.

13.04.2022, 17.00 – 18.00 Uhr, Lieblingstier Koala

Es wird Sachwissen zum Thema Koala und zu Australien vermittelt. Danach gibt es eine Bastelaktion, in der das Wissen vertieft wird.

18.05.2022, 17.00 – 18.00 Uhr, Vogeltrallala

Darf man Vogelei im Nest anfassen und bestaunen? Was tut man, wenn ein Vogelkind aus dem Nest gefallen ist oder man einen verletzten Vogel findet? Die Naturschutzbund-Vogelexperten wissen Rat. Viele Informationen, Geschichten und Basteleien rund um das Thema Vögel erwarten die Kinder.

22.06.2022, 17.00 – 18.00 Uhr, Probier's aus

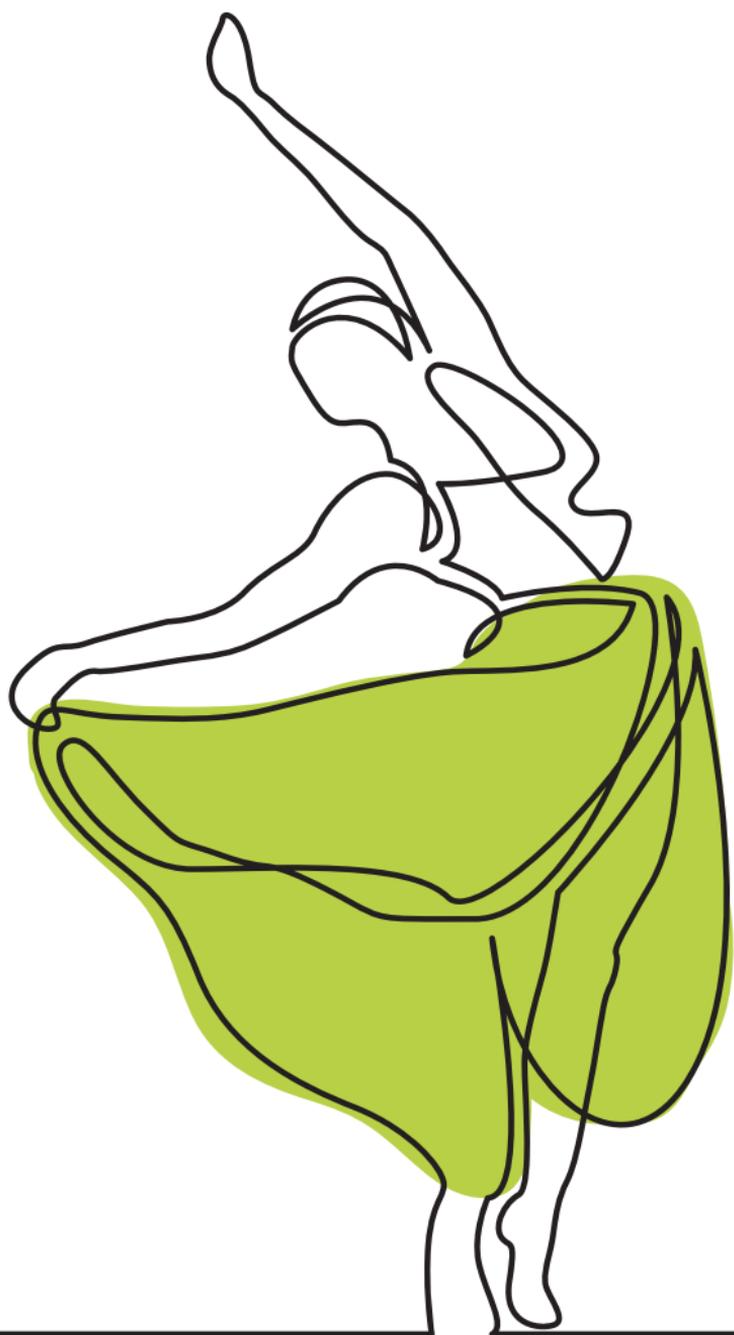
Neue Medien gehören selbstverständlich zum Bestand der Stadtbücherei – aber wie geht man damit um? Tiptoi-Stifte mit oder ohne Lautsprecher, Tonieboxen, BeeBots, Lesebär SAMI, Gravitrax und Tolino, alles darf ausprobiert werden. Die Handhabung wird erklärt und der Umgang mit neuen Medien geübt.

Das Konzept Chillies bietet Zeit zum Zuhören, Entspannen, Diskutieren und Plaudern.

„Bücher lesen heißt wandern gehen in ferne Welten, aus den Stuben, über die Sterne“ (Jean Paul). Es wird vorgelesen, erzählt und geredet.

An jedem letzten Freitag im Monat von 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr





Hinter diesem QR-Code verbergen sich weiterführende Informationen zum Thema – lernen Sie uns scannen!

Kabarett am Weltfrauentag: Eva Eiselt – Wenn Schubladen denken könnten

Dienstag, 8. März 2022
19.30 Uhr | Franziskanerkloster

In der Regel machen wir es uns im Leben ja ziemlich kommod. Alles hat gefälligst an seinem Platz zu sein: Schlüssel? Auf der Ablage! Ladekabel? Irgendwo. Lesebrille? Nie gesehen. Auto? Bestimmt in der Garage. Oder abgeschafft. Partner? Bestimmt in der Garage. Oder abgeschafft. Freuen Sie sich am Weltfrauentag auf Eva und ihren wilden Mix aus Kabarett, Theater und kreativem Wahnsinn.

12+

Shopping Animals

Eine große Spielshow über Konsum und den Reiz der Dinge von Oda Zuschneid

Mittwoch, 9. März 2022
10.00 Uhr | Lindenhalle

Ein Produkt bewirbt das andere und Werbung ist überall. Sagt man nicht sogar, der einzige Weg eine Versuchung loszuwerden sei, ihr nachzugeben? Ein Stück über das große Glitzern, die Kunst der Verführung und den nicht enden wollenden Hunger nach etwas, das ich noch nicht besitze. Mit echten Preisen!

5+

Max und Moritz

Familienkonzert in Bildern mit Sprecher

Mittwoch, 16. März 2022
15.00 Uhr | Lindenhalle

Wer kennt es nicht, das Büchlein mit den lustigen Zeichnungen und knackigen Versen von Wilhelm Busch, das in mehr als 150 Sprachen und Dialekte übersetzt wurde? Der Komponist Gisbert Näther hat den humorvollen Bildern und Versen eine spritzige und zugleich spannungsgeladene Musik hinzugefügt. Entstanden ist ein unterhaltsames, musikalisches Erlebnis für Jung und Alt.

Gemeinschaftskonzert

Samstag, 19. März 2022
19.00 Uhr | Lindenhalle

Lehrkräfte der Musikschule Ehingen und der MontagsChor der Volkshochschule unter der Leitung von Wolfgang Gentner musizieren zusammen: Dieses Konzert verspricht einen kurzweiligen musikalischen Abend mit Darbietungen aus allen Genres und Stilrichtungen.



Poetry-Slam-Nacht

Freitag, 25. März 2022
19.30 Uhr | Lindenhalle

Poetry Slam ist das literarische Phänomen dieses Jahrtausends. Ein poetischer Wettbewerb, bei dem das Publikum über Sieg und Niederlage entscheidet. Nach dem großen Erfolg der ersten Poetry-Slam-Nacht in Ehingen im Februar 2020 versammelt auch die zweite Ehinger Slam-Nacht einige der besten Autorinnen und Autoren Deutschlands in einer fulminanten Show.

Der Ursprung der Liebe

Informativer Gefühlsabend nach dem Comic von Liv Strömquist

16+

Montag, 25. April 2022
19.30 Uhr | Lindenhalle

„Was ist das eigentlich mit der Liebe?“, fragt sich mancher Mensch im Laufe seines Lebens und schlägt sich dann mit einigen Problemen herum. Als Insa Jebens den Comic „Der Ursprung der Liebe“ von Liv Strömquist las, einer der einflussreichsten feministischen Comiczeichnerinnen, gab sie viele kleine „Ahas!“ von sich und hat dabei oft gelacht und auch geweint. Die oft sehr amüsanten Geschichten erzählt die SchauspielerIn nun in einem informativen Gefühlsabend.

Good Bye, Lenin!

Donnerstag, 28. April 2022
19.30 Uhr | Lindenhalle

Der Film „Good Bye, Lenin!“ von Wolfgang Becker erwies sich als der deutsche Kinohit 2003 – mit internationaler Beachtung. Die Württembergische Landesbühne Esslingen präsentiert nun ihre ebenfalls gelungene Theaterfassung des Erfolgsfilms.

Auf unterhaltsame Weise werden in der Tragikomödie Familien- und Zeitgeschichte miteinander verwoben. Raffiniert werden dabei die politischen Ereignisse der deutschen Wiedervereinigung und die damit verbundenen Bilder, die ins kollektive Bewusstsein eingegangen sind, ironisch gebrochen und neu konnotiert.

Bluegrass & Country Nacht

Samstag, 30. April 2022

19.00 Uhr | Lindenhalle

In Kooperation mit den Country & Western Friends Kötz e. V.

Drei hochkarätige, internationale Bands sind bei der 24. Bluegrass & Country Nacht anlässlich des St. Patrick's Day zu Gast:

Joni Harms & Olivia (Oregon, USA)

The Sheerin Family Band (Irland)

New Aliquot (Tschechische Republik)

Wahlbekanntschaften

Ein interaktiver Audio-Walk zwischen Waffeleisen und Wahlkabine

10+

Mittwoch, 4. Mai 2022

10.00 Uhr | Lindenhalle

Wie klingt Demokratie? Wie klingt es, seine Stimme abzugeben? In welchem Takt bewegen wir uns? Können wir alle unserem eigenen Rhythmus folgen und doch gemeinsam „klingen“? Sind Orte der Begegnung oder Rückzugsorte, wie etwa die Wahlkabine, entscheidend für unsere Demokratie?

Ausgestattet mit Kopfhörern, bewegt sich das Publikum durch einen interaktiven Bühnenparcours, in dem demokratisches Denken, Handeln und Verhandeln erprobt werden.

Bayerisches Junior Ballett München Temperament auf 32 Beinen (Uraufführung)

Donnerstag, 5. Mai 2022

19.30 Uhr | Lindenhalle

Mit seinem jugendlichen Schwung und auf hohem technischem Niveau spannt das internationale Ensemble einen weiten Bogen zwischen Klassik und Moderne und vereint fünf ganz unterschiedliche Choreografien: Xing Peng Wang (China), Maria Barrios (Venezuela), Richard Siegal (USA), Eric Gauthier (Kanada), Caroline Finn (GB). Musik von Camille Pépin, Jens Peter Abele, Antonio Vivaldi, Astor Piazzolla, Jordi Savall, Peter I. Tschaikowsky u. a.



6+

Froschkönig oder so...

Ein Literatur- und Mitmach-Projekt für Grundschul Kinder

Mittwoch, 11. Mai 2022

10 Uhr | Lindenhalle

Der Schauspieler und Erzähler Achim Sonntag hat sich die Geschichte des Froschkönigs vorgenommen: in Reimform wird die Geschichte eines jungen Mannes neu erzählt, der begeisterter Schwimmer ist. Versehentlich springt er in den See der Wasserfee und wird zur Strafe in einen Frosch verwandelt. Im Verlauf der Geschichte werden die Kinder immer wieder aufgefordert sind, den passenden Reim zu finden.

4+

Für Hund und Katz ist auch noch Platz

Donnerstag, 12. Mai 2022

10.00 Uhr | Lindenhalle

„Die Hex´ wollt´ eine Reise machen. Drum packt sie ihre sieben Sachen. Hut, Zauberstab und Zaubertopf und eine Schleife für den Zopf. Die Katze hat sie auch dabei, zusammen sind sie also zwei.“ Eigentlich möchte Achim Sonntag in diesem Stück die Geschichte nur vorlesen. Aber als er das Riesenbuch, das auf der Bühne steht, aufschlägt, o weh, da ist die Hexe aus dem ersten Bild verschwunden. Was dann alles passiert, erfahren die Kinder in diesem witzigen Mitmach-Theaterstück.

Save the date:

Musiksommer Ehingen 2022

Freitag, 13. Mai 2022 bis

Sonntag, 05. Juni 2022



Mit einem außergewöhnlichen, vielfältigen und bunten Programm begrüßt Sie der Musiksommer auch dieses Jahr – seien Sie gespannt.

Edmonton Winds Orchester

Blasmusik aus Kanada

Sonntag, 17. Juli 2022

19 Uhr | Lindenhalle

Seit 2007 besteht zwischen der Musikschule der Stadt Ehingen und einem renommierten Chor- und Orchestermusikveranstalter aus den USA eine erfolgreiche Zusammenarbeit, die uns bereits Konzerte auf Weltniveau bescherte. Das Edmonton Winds Orchester aus der kanadischen Provinz Alberta ist eines der renommiertesten Blasorchester Kanadas.

Eintritt frei. Um Spenden wird gebeten. Der Reinerlös geht an den Ehinger Sozialfonds „Bürger für Bürger“.

**Alle Informationen unter www.kulturamt-ehingen.de
und 07391 503 503.**

Corona- Regelungen

Unsere aktuellen Corona-Regelungen können Sie stets tagesaktuell einsehen auf:

www.kulturamt-ehingen.de



- Achtung: Kunsthandwerk!** 38
 Acrylmalerei 34
 Anthropozän 17
 Antipasti 90
 Aquajogging 69
 Aquarellmalerei 35
 AROHA® 75
 Atemtraining 56, 57
 Ätherische Öle 51, 67
 Audio-Walk 137
 Ausstellung 21, 26, 38
 Autogenes Training 51
- Backen** 89, 94
 BALLance® 84
 Ballett 137
 Barbaren 14
 Basenfasten 47
 Basteln 38
 Bauch-Beine-Po 70, 71
 Beckenboden 83, 84
 Betriebswirtschaftliche Weiterbildung 122
 Bildbearbeitung 116
 Blasmusik 139
 Bodyforming 71
 Bodystyling 70
 Bodyworkout 70
 Boule 23, 48
- Cardiotraining** 71
 Country 137
- Dart** 24, 49
 Demokratie 17
 Deutsch als Fremdsprache 102
 Digitalisierung 117
 DIN 5008 118
 DIY 35, 38
 Duft-Qi Gong 53
- Einnahmen-Überschussrechnung (XB)** 122
 Eltern 23, 59, 103
 Elternberatung 26
 Englisch 103, 104, 111
 Entspannung 51, 52, 61, 73
 Erfolgsstrategien 20
 Ernährung 18, 49
 Erziehung 26
 Excel 118, 120, 121
- Familienkonzert** 135
 Fasnet 28
 Faszientraining 85
 Feminismus 15
 Finger Qi Gong 54
 Fit ab 50+ 80, 81
- Franklin-Methode® 55, 83
 Französisch 105, 106
 Französisch-Stammtisch 105
 Frauenfrühstück 12
 Frauenkurse 12, 51, 91
 Frühling 22, 59
 Führung 11
 Funktionsgymnastik 80
- Ganzkörpertraining** 79
 Gartengestaltung 33, 37
 Gedichte 44
 Gemeinschaftskonzert 135
 Gemmotherapie 48
 Geschenke 38, 42, 92
 Geschichten 43
 Globalisierung 17
 Grillen 90, 91, 92, 95
 Gymnastik 80
- Handarbeit** 32, 40, 42
 Handlettering 32
 Heilpflanzen 48
 HIIT® 63
 Holz 26
 Hula-Hoop 75
 Hybridkurs 22
- Indoor Cycling** 77
 Integrationskurse 100
 Intervalltraining 72
 Investition 119
 Italienisch 107
- Jin Shin Jyutsu** 56
 Jonglieren 41
 Jubiläum 11, 28, 38, 132
 Jugendtheater 136
 Junges Theater 135
- Kabarett** 135
 Keramik 33
 Kindertheater 138
 Klimawandel 22
 Klöppeln 42
 Körperhaltung 83
 Krankenhaus 18
 Kräuter 28
 Kryptowährung 114
 Kultur 134
 Künstliche Intelligenz 16
 Kurt Landauer 19
- Lachen** 68
 Lesung 36, 39, 44
 Line Dance 38
 Literatur 39, 43, 44
 Literatursommer 43 – 45

Lösungsfindung	21	Schreiben	43
Lungen Qi Gong	52	Schwärmer Stickerei	32
M akerKids	133	Schwedisch	102
Malen	34, 35, 41, 42	Semesterbeginn	11
Mamas	62, 83	Senioren	55, 115, 119, 120
Männerfitness	70	Smartphone	113, 114, 115, 116, 117
Männerkurse	70, 91	Sommer	29, 43, 60, 138
Mathematik	111	Spanisch	108, 109
Meditation	50	Spanisch-Treff	108
Mitmach-Theater	138	Spitze	40
Mode	19	Sprachenschule	97
MontagsChor	31	Stadtbücherei	132, 133
Multivisionsshow	21	Stadtführung	28
Museum	38	Stressbewältigung	47, 50, 51
Musiksommer	138	T ablet	114, 116
Muttertag	38	Tae Bo®	77
N achhaltigkeit	18	Tag der offenen Tür	28, 132
Natur	21, 22, 28, 29, 47	Tai Chi	55
Neuzeit	36	Tanz	31, 36, 38, 76
Nordic Walking	78	Tastaturschreiben	118
O asentag	57	Thailändische Küche	88
Office	113, 118, 120, 121	Theater	136
Orchester	139	Thermomix	90
Orientalischer Tanz	36	Tiere	23
Ostdeutschland	13	U ngarisch	109
Ostergebäck	92	V atertag	38
Ostern	34	Vegetarische Küche	93
P artnerschaft	25, 92	Vermögensaufbau und	
Partygebäck	89	Vermögenserhalt	119
Pétanque	23, 48	Vortrag	21, 36, 38, 44
Phantasie	40	W aldbaden	58, 59, 60
Philosophie	20	Wanderung	22, 28, 29
Pilates	62, 76	Watercolor	42
Piloxing®	76	Webseitenerstellung	120
Poetry Slam	45, 136	Weltfrauentag	135
Politik	15, 17, 18, 20	Weltraum	14
Polnisch	102	Windows 10	119
Positivität	25, 50	Wirbelsäulen-	
Power Yoga	65	gymnastik	79, 80, 81
PowerPoint	113, 120	Wochenmarkt	94
Progressive		Word	120, 121
Muskelentspannung	50	Workout	70, 71
Prüfungsvorbereitung	110	Workshop	43, 50, 51
Q i Gong	52, 53, 54	X pert Business	122, 123
Qi Walking	57	Y oga	60 – 69
R ealschulabschluss	111	Z eichnen	41
Revolution	15	Ziegen	23
Rücken	81, 82, 84	Zumba®	73, 74
Russisch	103		
S chlachten	87		
Schnelle Küche	92		



Februar 2022

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						

März 2022

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			

April 2022

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	

Mai 2022

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					

Juni 2022

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			

Juli 2022

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

- Ferien
- Sonn- & Feiertage
- beweglicher Ferientag
- Semesterstart

Semesterstart	07.03.2022
Faschingsferien	25.02. – 06.03.2022
Osterferien	14.04. – 24.04.2022
Pfingstferien	06.06. – 19.06.2022
Sommerferien	28.07. – 10.09.2022

Platz für Ihre Notizen:

1

**Franziskanerkloster**

Spitalstraße 30
(gegenüber Krankenhaus)

2

**Grundschule im
Alten Konvikt**

Kollegiengasse 2

3

**Lindenhalle**

Lindenstraße 51

4

**Johann-Vanotti-
Gymnasium**

Hehlestraße 12

5

**Museum Ehingen**

Am Viehmarkt 1

6

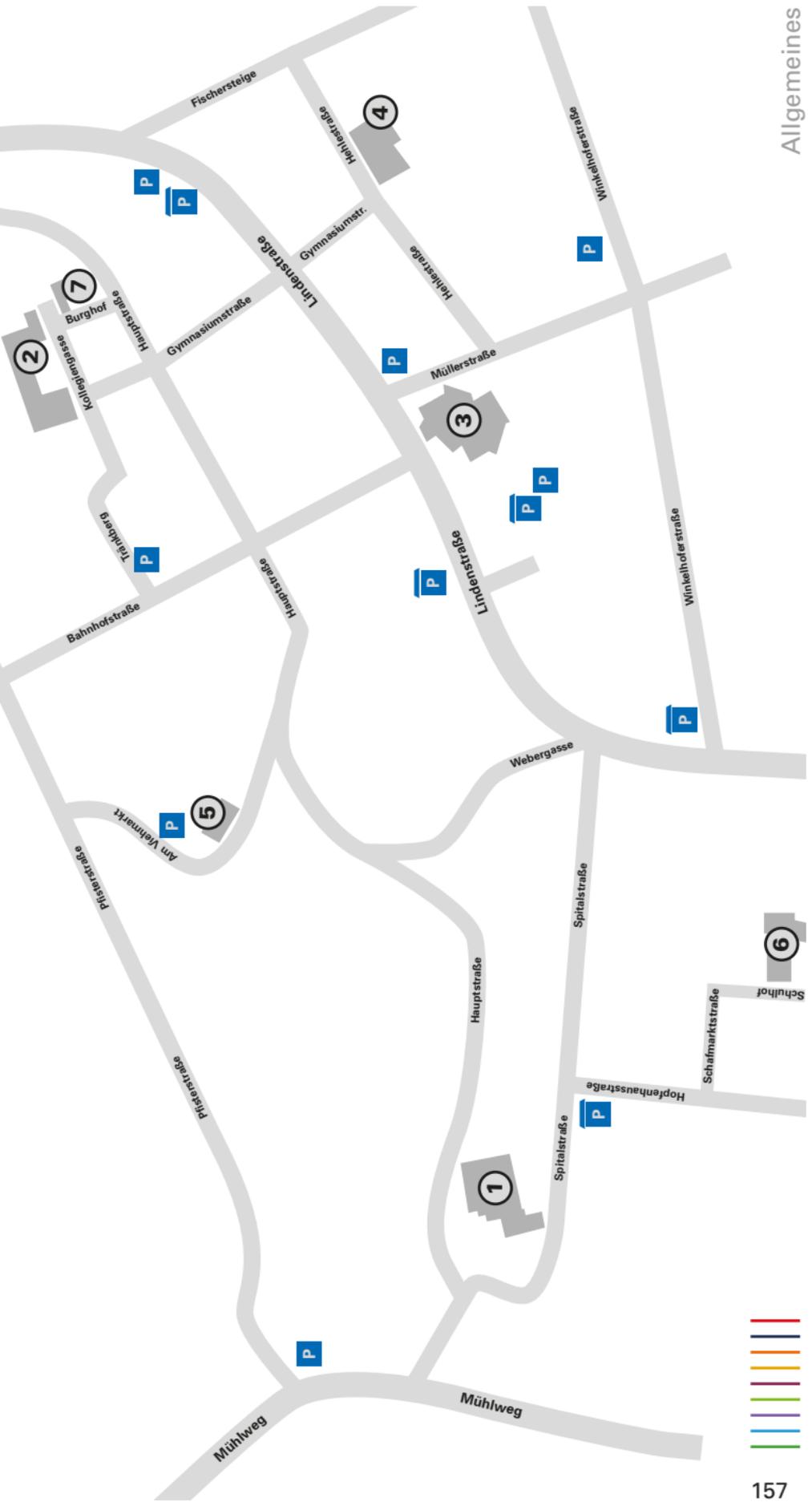
**Michel-Buck-Schule**

Schulhof 1

7

**Stadtbücherei**

Hauptstraße 32



Anmeldekarte

* Kurs Nr.	Titel	€	* Kurs Nr.	Titel	€
* Kurs Nr.	Titel	€	* Kurs Nr.	Titel	€

Schüler/Auszubildender ja nein

*Name *Vorname *Geburtsjahr

*Straße *PLZ *Ort

Telefon privat Telefon geschäftlich

Bank E-Mail

IBAN BIC

Hiermit ermächtige ich Sie widerruflich, die von mir zu entrichtende Gebühr zu Lasten meines Girokontos durch Lastschrift einzuziehen.
(Gläubiger-Identifikationsnummer: DE76ZZZ00000168933)

Die Erklärung zum Datenschutz und die Belehrung zum Widerrufsrecht habe ich gelesen.

*Datum *Unterschrift des Kontoinhabers

*Pflichtfeld. Bitte ausfüllen.

Postkarte

Bitte
freimachen

Volkshochschule EHINGEN
Franziskanerkloster
Spitalstraße 30
89584 EHINGEN (DONAU)



Unser Engagement für Bildung.

**Wissen ist der wichtigste Schlüssel
zur gesellschaftlichen Teilhabe.**

Im Rahmen unseres sozialen
Engagements ermöglichen wir
Bildungsangebote für die Menschen
in der Region.



Sparkasse Ulm