Stadt Ehingen (Donau)
Volkshochschule

Programm

Herbst/Winter 2022/23

Semesterthema: Blick nach Osten

Kultur

Titelbild: © Dieter Seitz. Mehr zur Bilderserie und Ausstellung auf Seite 146.

Allgemeines 5

POLITIK, GESELLSCHAFT UND UMWELT 11

Ausstellungen 12
kliMACHEN! 14
Frauenfrühstück 15
Vorträge und Einzelveranstaltungen 16
Onlinevorträge 22
Kurse 26

KULTUR UND GESTALTEN 29

Lesungen, Vorträge und Einzelveranstaltungen 30
Kurse 33

GESUNDHEIT, BEWEGUNG UND ERNÄHRUNG 53

Gesundheit 54
Entspannung und Konzentration 58
Yoga 68
Fitness und Bewegung 75
Prävention 84
Essen und Trinken 93

FREMDSPRACHEN 109

Russisch 112
Schwäbisch 112
Englisch 113
Französisch 115
Italienisch 117
Spanisch 118
Ungarisch 120

DEUTSCH- UND INTEGRATIONSKURSE 121

Kurse 122

DIGITALES, BERUF UND ORGANISATION 125

Kurse 126
Betriebswirtschaftliche Weiterbildung 134

ÜBERSICHTEN 137

junge vhs 138
Eltern-Kind-Kurse 141
Kurse in Teilorten und Region 142
Dieter Seitz: Nomads Land 146

ANHANG 147

Stichwortverzeichnis, Kalender und Lageplan 148-151

Zu Beginn

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

der Krieg in der Ukraine hat unsere Wahrnehmung Europas und seiner östlichen Nachbarn verändert. Während unser Blick sowie die Medienaufmerksamkeit ansonsten stark nach Westen tendieren, fangen wir an, uns mehr und mehr auch für den Osten zu interessieren. Das Herbst- und Wintersemester an der vhs Ehingen soll einige Anlässe bieten, diesen Fokus zu weiten. Im Oktober startet die Ausstellung der beeindruckenden Fotoarbeit „Nomads Land. Das Kasachstan Projekt" im Franziskanerkloster. Diese wird ab Dezember durch die medienwissenschaftliche Ausstellung „Vergessene Welten und blinde Flecken" ergänzt. Der bekannte russischstämmige Autor und Putingegner Wladimir Kaminer kommt nach Ehingen und liest aus seinem neuen Buch. Ein Ulmer Kabarett-Duo bringt uns auf humorvolle Weise die Geschichte der Russlanddeutschen nahe und im Februar, genau ein Jahr nach Kriegsbeginn, blicken wir zusammen mit der Ukraine-Expertin Karoline Gil auf die Situation vor Ort sowie die außenpolitischen Folgen des Krieges.

Doch das ist nicht alles – natürlich haben wir auch wieder allerlei Schwäbisches (sogar einen Schwäbisch-Kurs!), Musikalisches, Gesundes, Kunsthandwerkliches, Leckeres, Darstellerisches, Sinnhaftes, Nachhaltiges, Künstlerisches, Nachdenkliches, Lustiges, Sportliches, Sprachgewandtes, Digitales, Entspannendes, Internationales, Erleuchtendes, Kreatives und Integratives für Sie im Programm. Mit der neuen Reihe „kliMACHEN!" wollen wir zusammen mit der Lokalen Agenda beim Klimaschutz den Akzent aufs Machen legen. Außerdem liest der preisgekrönte Wortästhet und Humorist Max Goldt aus seinem neuen Buch, und es warten neben bewährten und beliebten Kursen auch wieder tolle neue Angebote auf Sie.

Sie sehen: es ist vieles geboten im Herbst und im Winter.

Bleiben Sie gesund! Es grüßt Sie herzlich

Ihr Jürgen Morasch und das vhs-Team

Zeichenerklärung

neu — neues Angebot

junge vhs

Kurs oder Vortrag findet online statt

Kurs oder Vortrag findet draußen statt

Eltern-Kind-Kurs

Im Fokus: Unser Semesterthema

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.

Corona-Hinweise

Die Planungen wurden 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 am 4. Oktober 2022 und endet am 28. Februar 2023.

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

Anmeldung

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

Anmelden können Sie sich folgendermaßen:
Webseite: www.vhs-ehingen.de
E-Mail: vhs@ehingen.de
persönlich:
Montag – Freitag 08.00 Uhr – 12.00 Uhr
Dienstag 14.00 Uhr – 16.00 Uhr
Donnerstag 14.00 Uhr – 18.00 Uhr
telefonisch:
zu den oben genannten Öffnungszeiten unter
07391 503-503

Überweisungen bitte auf eines der folgenden Konten:

Sparkasse Ehingen
IBAN: DE27 6305 0000 0009 3001 34
BIC: SOLADES1ULM

Donau-Iller Bank eG
IBAN: DE26 6309 1010 0600 8290 06
BIC: GENODES1EHI

VR-Bank Alb-Blau-Donau eG
IBAN: DE39 6006 9346 0551 0750 07
BIC: GENODES1REH

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

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

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

Anmeldebeginn ist der 14.09.2022. Bitte sehen Sie von früheren Anmeldeversuchen ab.

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, 23. September 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 und Auszubildende, Studenten sowie Schwerbehinderte und Inhaber eines Seniorenpasses erhalten 20 % Ermäßigung. Der amtliche Ausweis muss bei der Anmeldung vorgelegt werden. Für Studienfahrten und für alle Veranstaltungen der Rubrik ‚junge vhs' kann keine Ermäßigung gewährt werden.

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

Sprachkurse

Die vhs-Sprachkurse unterliegen einer besonderen Preisstaffelung. Nähere Infos ab Seite 110.

Reisen

Bei Reisen, Tagesfahrten und Wanderungen sind keine Ermäßigungen möglich.

Haftung

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

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

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht

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

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

Widerrufsfolgen

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

Besondere Hinweise

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

Ende der Widerrufsbelehrung

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule der Stadt Ehingen, vertreten durch den Oberbürgermeister der Großen Kreisstadt Ehingen (Donau) Alexander Baumann
Marktplatz 1, 89584 Ehingen (Donau)
Telefon 07391 503-0
info@ehingen.de
ist Teil der Stadtverwaltung und verantwortliche Stelle im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

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

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

3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und soweit angegeben Telefonnummer an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridgeode 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, abgeschlossener Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

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

6. Ihre Rechte

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

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

Kontakt und Öffnungszeiten

Volkshochschule Ehingen
Franziskanerkloster
Spitalstraße 30
89584 Ehingen (Donau)
Telefon 07391 503-503
www.vhs-ehingen.de
vhs@ehingen.de
Veranstaltungen:
kulturamt@ehingen.de

Mitglied des Volkshochschulverbandes
Baden-Württemberg – zertifiziert nach ZBQ

Öffnungszeiten

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

vhs Stadt Ehingen (Donau) Volkshochschule

Bild: © Dieter Seitz. Mehr zur Bilderserie und Ausstellung auf Seite 7 / 15

Politik, Gesellschaft und Umwelt

Ausstellungen

Finissage mit Führung:
Ein Leben für das Holz –
Porträt eines Sägewerks
Fr, 07.10.2022
Kursnummer 222-100-09

Julia Ochs
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Kreuzgang, EG
18.00 Uhr – 19.30 Uhr

Freier Eintritt, aber Anmeldung erforderlich.

Seit Mai nehmen die Fotografien von Julia Ochs die Gäste des Franziskanerklosters mit auf den Weg des Holzes in ein Ehinger 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. Mit einem feierlichen Abschluss sowie einer Führung der Fotografin wollen wir diese tolle Ausstellung verabschieden. Tags darauf findet ein Schausägen mit Führung durch das Sägewerk an der Schmiech statt.

neu

Schausägen und Führung
durch das Sägewerk Ochs
Sa, 08.10.2022
Kursnummer 222-100-10

Max Ochs
Sägewerk Max Ochs, Mühlweg 70a, Ehingen
10.00 Uhr – 12.30 Uhr

Freier Eintritt, aber Anmeldung erforderlich.

In der Abschlussveranstaltung zur Fotoausstellung „Ein Leben für das Holz – Porträt eines Sägewerks" lädt der Sägewerksbesitzer Max Ochs dazu ein, das Sägewerk an der Schmiech hautnah zu erleben. Beim Schausägen und der Sägewerksführung erhalten Besucherinnen und Besucher einen Einblick in die Arbeit im Sägewerk. Zu sehen ist, wie mit beeindruckender Maschinenkraft ein mächtiger Waldbaum zu Brettern, Kanthölzern oder Balken zersägt wird.

neu

Ausstellungseröffnung mit Vortrag:
Dr. Dieter Seitz: Nomads Land
Dr. Eduard Klein: Der postsowjetische Krisenbogen
Do, 27.10.2022
Kursnummer 222-100-11

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
18.00 Uhr – 20.30 Uhr

Freier Eintritt, aber Anmeldung erforderlich.

►

Dieser Abend startet mit einem Vortrag von Eduard Klein und mündet in die Ausstellungseröffnung von „Nomads Land. Das Kasachstan Projekt“ von Dieter Seitz.

Im Vortrag „Der postsowjetische ‚Krisenbogen‘: Woher rühren die Proteste, Konflikte und Kriege von Belarus bis Kasachstan?“ geht der Bremer Osteuropa-Wissenschaftler Eduard Klein 30 Jahre nach dem friedlichen Zusammenbruch der Sowjetunion auf die Situation in den Nachfolgestaaten ein. Ob in Russland (nach 2012), der Ukraine (2013), Belarus (2020) oder in Kasachstan (2022) – der Frieden und die Stabilität waren allerorts in Gefahr und es gab auch immer wieder Proteste gegen autokratische Führungen und Regime. In der Ukraine brach mit dem russischen Angriffskrieg im Februar gar ein blutiger Krieg aus. Der Vortrag geht der Frage nach, inwieweit diese Entwicklungen zusammenhängen und versucht den postsowjetischen „Krisenbogen“, bei vielen im Westen eine „Terra incognita“, zu beleuchten.

Dieter Seitz bringt uns mit seiner beeindruckenden Fotoarbeit eines dieser Länder näher. Mit seinen Bildern erzählt er von einer Wanderung, die im ursprünglichen „Nomads Land“ beginnt und in den Städten Kasachstans, der Heimat der heutigen, urbanen Nomaden endet. Ihn interessiert das Leben der Menschen im kulturellen Zusammenspiel zwischen Ost und West, zwischen Sowjet-Ära und dem kasachischen Neuanfang, zwischen revitalisierter Folklore und moderner Konsumwelt. Mit subjektivem Blick vermessen Seitz’ Bilder Kontinuität, Zerfall und Neuanfang einer postsozialistischen Gesellschaft und zeichnen auf eindrückliche Weise die kulturelle Topografie einer der größten Transformationsgesellschaften im Herzen Eurasiens nach.

Zur Eröffnung gibt es Häppchen und Getränke. Weitere Informationen zur Ausstellung und zum Fotografen finden Sie auf Seite 146.

neu

Ausstellungseröffnung: Vergessene Welten und blinde Flecken. Die mediale Vernachlässigung des Globalen Südens **Do, 01.12.2022**

Kursnummer 222-100-08

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
19.00 Uhr – 20.30 Uhr

Freier Eintritt, aber Anmeldung erforderlich.

„Wie realistisch bilden die Medien die Welt ab?“ ist eine der Kernfragen der Medienwissenschaften und auch eine Frage, die sich wohl jeder Zuschauer oder Leser irgendwann einmal gestellt hat. Nicht selten weisen Medien einen blinden Fleck auf, wenn es sich um den Globalen Süden (die sog. Dritte Welt- bzw. die sog. Entwicklungs- und Schwellenländer) handelt. Zu diesem Schluss gelangt eine Studie von Dr. Ladislaus Ludescher von der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg, der u. a. 5.100 Sendungen der „Tagesschau“ ausgewertet hat. In der Ausstellung werden die Ergebnisse der Studie anschaulich präsentiert.

kliMACHEN!

neu

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
Ernst und Anna Rumler-Saal
19.00 Uhr – 20.30 Uhr

Kursgebühr: € 3,00 (keine Ermäßigung)

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

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

Termine

Greenfactory – Schlüssel für eine zukunftsweisende Industrie Kursnummer 222-102-22	**Mi, 12.10.2022**
Windkraft anpusten – wie geht es mit dem Ausbau weiter? Kursnummer 222-102-23	**Mi, 02.11.2022**
Oh Tannenbaum, wie grün sind deine Blätter – wirklich? Kursnummer 222-102-24	**Mi, 07.12.2022**
Wann wird's mal endlich wieder Winter? Klimawandel in Ehingen Kursnummer 222-102-25	**Mi, 11.01.2023**

Frauenfrühstück

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

Unkostenbeitrag für Kaffee und Gebäck € 5,00
(bitte zum Treffen mitbringen)

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

Bitte melden Sie sich zu jeder Veranstaltung an.

Termine

Wie aus einem Stück Holz ein Kunstwerk wird. **Di, 06.09.2022**
Kursnummer 222-100-03

Achtung: Diese Veranstaltung findet in der Edith-Stein-Schule (ehem. Werkrealschule) in Kirchbierlingen statt. Gerhard Steeb arbeitet leidenschaftlich seit 35 Jahren mit den verschiedensten Hölzern. Die Teilnehmerinnen erfahren und sehen wie er drechselt, formt, schleift und poliert. Treffpunkt ist um 09.30 Uhr Haupteingang Schule. Bitte melden Sie sich zu der Veranstaltung an.

„Jäger, Zuckersüchtige, Leichenfledder" – das Leben der Pilze **Di, 11.10.2022**
Kursnummer 222-100-04
Referent: Jürgen Marqua, Biologe und Musikpädagoge, Ehingen

Die Geschichte Südtirols im 20. Jahrhundert – der lange Weg zur Autonomie **Di, 08.11.2022**
Kursnummer 222-100-05
Referent: Johann Krieger, Oberbürgermeister a. D.

Weihnachtliches Allerlei **Di, 06.12.2022**
Kursnummer 222-100-06

Ton ab! Kamera läuft…und bitte! **Di, 10.01.2023**
Kursnummer 222-100-07
Martina Kasper gibt Einblicke hinter die Kulissen von Dreharbeiten bei Film- und Fernsehproduktionen.

Vorträge und Einzelveranstaltungen

neu

Handlungs- und Argumentationstraining – kompetent gegen rechte Sprüche! **Sa, 08.10.2022**
Kursnummer 222-100-01

Team mex / Landeszentrale für politische Bildung
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
10.00 Uhr – 17.00 Uhr

Kursgebühr: € 3,00 (keine Ermäßigung)

Was tun gegen abwertende Parolen im Alltag? Das Handlungs- und Argumentationstraining informiert über und sensibilisiert für menschenverachtende Einstellungen, Diskriminierung und ungleiche Chancen in der Gesellschaft. Das Training vermittelt Strategien für zivilcouragiertes Verhalten in der Konfrontation mit rechten Parolen und Vorurteilen und bietet Raum, um diese Strategien einzuüben.

In spielerischen Modellsituationen wird die eigene Reaktions- und Argumentationsfähigkeit ausgebaut. Menschenverachtende Äußerungen, politische (Pseudo-)Erklärungen und populistische Sprüche werden auf ihre emotionale Basis, ihre Wirkung und ihre inhaltliche Bezugnahme überprüft. Eigene Überzeugungen und Stärken werden für die Argumentation nutzbar gemacht. Das Angebot richtet sich an alle interessierten Erwachsenen.

neu

Tauschmarkt „ganz & gut“ **Sa, 15.10.2022**
Kursnummer 222-104-02

Bürgerhaus Oberschaffnei,
Schulgasse 21
11.00 Uhr – 16.00 Uhr

Eintritt frei

Wer kennt sie nicht: Die Dinge, die Platz wegnehmen und nicht mehr gebraucht werden? Aber viel zu gut für den Müll sind. Der zehnte Imbusschlüssel im Werkzeugkoffer, das ungetragene rote Kleid, die Spielsachen vom erwachsenen Sohn, die dritte Handtasche oder das doppelte Teeservice? Was damit tun? Tauschen und Verschenken! In der Oberschaffnei findet am Samstag, 15.10. von 11 bis 16 Uhr ein Schenk- und Tauschmarkt statt. Hier wird getauscht und verschenkt, was das Zeug hält. Alles, was rumliegt, nicht mehr gebraucht wird, aber noch schön und nützlich ist.

Es fließt kein Geld und es gibt keine Standgebühr. Weitere Infos erhalten Sie bei unserem Kooperationspartner der Lokalen Agenda Ehingen. 07391 503-146 und www.lokale-agenda-ehingen.de

neu

Klimaschutz mit Messer und Gabel

Fr, 28.10.2022

Kursnummer 222-104-01

Michaela Liehr
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
Ernst und Anna Rumler-Saal
19.30 Uhr – 20.30 Uhr

Kursgebühr: € 8,00 (keine Ermäßigung)

Klimaschutz und Nachhaltigkeit sind in aller Munde und die Schlagzeilen mit Themen zu Wetterextremen nehmen zu. Sind wir dem Geschehen hilflos ausgeliefert oder kann man auch als einzelne Person etwas bewirken? Was hat unser tagtägliches Essen damit zu tun? Für unsere Referentin steht fest: Die Zukunft unserer Erde liegt auch auf unseren Tellern. Die Ernährungsberaterin und diplomierte Lebensmitteltechnologin Michaela Liehr beschäftigt sich seit Jahren mit veganer Ernährung, industrieller Lebensmittelherstellung und Klimaschutz durch die Wahl der Lebensmittel.

neu

Lieben, Leben, Lassen – die Paarbeziehung stärken

Fr, 18.11.2022

Kursnummer 222-105-01

Dipl.-Psych. Regina Stark
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
19.30 Uhr – 21.00 Uhr

Kursgebühr: € 8,00
Paarpreis: € 14,00
(keine Ermäßigung)

Alltagsstress, Kinder, Konflikte – manches kratzt an unserer Beziehung. Im Kurs nehmen wir verschiedene Schauplätze unserer Beziehung in den Blick: Zeit zu zweit, Unterschiede und Konflikte, Rote Ecken. Reden wir miteinander? Wie geht es uns mit der Sexualität? Der Kurs bietet abwechselnd Vortrag und die Möglichkeit zu Gespräch und Austausch. Sie erhalten konkrete Anregungen zur Stärkung und Klärung Ihrer Beziehung und können auf Wunsch auch eigene Fragen und Anliegen einbringen. Sie können als Paar kommen oder gerne auch einzeln. Regina Stark ist Diplom-Psychologin, arbeitet hauptberuflich in einer Vorsorge- und Rehaklinik mit Eltern, Paaren und Familien und führt eine Privatpraxis in Munderkingen mit Schwerpunkt u. a. auf Beziehungskonflikten.

Alte Gewohnheiten aufbrechen **Mi, 05.10.2022**
Kursnummer 222-106-01

Ulrike Burkhardtsmayer
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
18.30 Uhr – 20.30 Uhr

Kursgebühr: € 25,00 (keine Ermäßigung)

Mitzubringen: Kleines Kissen, Decke, bequeme Kleidung

Sagen Sie oft Dinge, die Sie so nicht meinen? Ertappen Sie sich dabei, wieder etwas zu tun, das Sie eigentlich schon längst lassen wollten? Unsere alten Muster sind wie Trampelpfade: Wir können Sie nur schwer verlassen. Was lange sinnvoll war, ist es jetzt vielleicht nicht mehr. Verändern Sie alte Gewohnheiten und Ihr Handeln zugunsten von Wohlgefühl und Leichtigkeit.

Kräuterwanderung **Sa, 08.10.2022**
Gesundheit aus der Natur
Kursnummer 222-110-01

Tanja Graf
Treffpunkt: Grundschule Frankenhofen, Augustenhöhe 36
15.00 Uhr – 18.00 Uhr

Kursgebühr: € 13,00 (keine Ermäßigung)

Mitzubringen: wettergerechte Kleidung

Heilkräuter sind uraltes Kulturgut und wahre Multitalente!
Wie man Heilpflanzen richtig sammelt, zubereitet und konserviert, damit sie ihre Gesundheitswirkung optimal entfalten, erfahren Sie bei der Heilkräuter-Wanderung mit der erfahrenen Heilpflanzenpädagogin und Landschaftsgärtnerin Tanja Graf.

Erben und Vererben – **Di, 11.10.2022**
wie verfasse ich ein Testament?
Kursnummer 222-110-04

Daniela Frick
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
19.00 Uhr – 20.30 Uhr

Kursgebühr: kostenfrei

Was wird aus meinem Vermögen, wenn ich kein Testament errichte? Sind mein Ehepartner und meine Kinder gut versorgt, wenn ich sterbe? Wie vermeide ich Erbstreitigkeiten in der Familie? Wie erstelle ich ein wirksames und kluges Testament? Der Vortrag informiert Sie auf verständliche und praxisnahe Weise über die Fallstricke des Erbrechts und zeigt Ihnen Lösungen zu deren Überwindung auf.

Die Referentin Frau Daniela Frick ist Notarin in Ehingen.

Erfolgsstrategien –
wie erreichen Sie, was Sie wollen? **Di, 18.10.2022**
Kursnummer 222-106-04

Ulrike Burkhardtsmayer
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
20.00 Uhr – 21.30 Uhr

Kursgebühr: € 22,00 keine Ermäßigung möglich
(keine Ermäßigung)

Mitzubringen: Schreibzeug

Sie haben das Gefühl, nicht voranzukommen? Oder glauben, dass das Gegenüber Sie nicht versteht und Sie deswegen nicht ans Ziel kommen? Sie schaffen es nicht, Ihre Bedürfnisse klar zu kommunizieren und umzusetzen? Frau Burkhardtsmayer vermittelt Ihnen Strategien, neue Herangehensweisen und zeigt neue Perspektiven auf. So erweitern Sie Ihre Handlungsspielräume, lernen Wünsche und Bedürfnisse klarer zu kommunizieren und Ihre Ziele zu erreichen. Und meistern die Herausforderungen in Alltag, Job und Familie mit Leichtigkeit und Selbstvertrauen.

neu

Organspende –
Chance für ein neues Leben **Do, 03.11.2022**
Kursnummer 222-110-03

Dr. Anita Dewald
Dr. Constanze Finter
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
Ernst und Anna Rumler-Saal
18.00 Uhr – 19.30 Uhr

Eintritt frei

Studien haben ergeben, dass über 70 Prozent der deutschen Bürger einer Organspende zustimmen würden. Gleichzeitig tun sich sehr viele Menschen schwer damit, selbst zu spenden, auch wenn durch ihre Organspende Menschen geholfen werden kann, die selbst vielleicht schon Jahre auf ein Organ warten und im Krankenhaus liegen.

Frau Dr. Dewald und Frau Dr. Finter vom Alb-Donau-Klinikum informieren zum Thema und stehen anschließend für Fragen bereit.

Beziehung, Partnerschaft, Liebe **Di, 15.11.2022**
Kursnummer 222-106-07

Ulrike Burkhardtsmayer
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
20.00 Uhr – 22.00 Uhr

Kursgebühr: € 25,00 (keine Ermäßigung)

Mitzubringen: Kleines Kissen, Decke, bequeme Kleidung

Am Anfang war die Liebe, doch nach Jahren fahren sich Abläufe fest, Erwartungen bleiben auf der Strecke und man redet aneinander vorbei. Liebe und Partnerschaft sind keine Selbstläufer und man sollte sie pflegen wie sein teuerstes Stück.
Wie können Sie einander besser zuhören und verstehen? Wie lernen Sie wieder zu schätzen, was Sie haben? Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Beziehung und füreinander. Und finden Sie wieder Freude aneinander. Paare und Einzelpersonen sind herzlich willkommen.

neu

Ehinger schwarz auf weiß – eine literarische Stadtführung **Sa, 19.11.2022**
Kursnummer 222-109-10

Peter Dunkl
Marktplatz Ehingen, Brunnen
14.00 Uhr – 15.30 Uhr

Kursgebühr: € 11,00

Kennen Sie Jakob Locher oder Jakob Bidermann? Das sind zwei Schriftsteller, die in Ehingen geboren wurden. Haben Sie schon einmal Texte dieser beiden gelesen? Carl Borromäus Weitzmann und Michel Buck kennen Sie als Mundartdichter. Aber kennen Sie auch Hochdeutsches von den beiden Autoren, die in Ehingen für immer die Augen schlossen? Kennen Sie zeitgenössische Literaten, die mit Ehingen in Beziehung standen.
Peter Dunkl führt sie durch die Stadt und stellt Ihnen an passenden Orten die Schriftsteller und ihre Texte vor.

neu

Kompost – das schwarze Gold **Do, 24.11.2022**
Kursnummer 222-110-02

Tanja Graf
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
19.00 Uhr – 21.30 Uhr

Kursgebühr: € 14,00 (keine Ermäßigung)

Kompost wird auch das schwarze Gold genannt, so wertvoll sind seine Inhaltsstoffe für Mensch, Tier und Umwelt.
Tanja Graf zeigt Ihnen, wie das Abfallrecycling im Garten gut gelingt.

Inklusive Handout

neu

Entscheidungsfindung: schneller und besser Probleme lösen **Sa, 14.01.2023**
Kursnummer 222-106-08

Ulrike Burkhardtsmayer
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
09.00 Uhr – 11.30 Uhr

Kursgebühr: € 30,00 (keine Ermäßigung)

Können Sie sich nicht entscheiden? Suchen Sie vergeblich nach einer Lösung für ein Problem? Haben Sie sich gedanklich festgefahren? Stehen Sie immer wieder vor dem gleichen Problem? Wenn Sie immer dasselbe tun, erhalten Sie immer dasselbe Ergebnis. Nehmen Sie deshalb andere Perspektiven ein, versuchen Sie neue Lösungsansätze, räumen Sie die Steine aus dem Weg und kommen Sie auf neuen Pfaden leichter zum Ziel.

neu

Schwäbisch für Anfänger – Die Schwaben und ihr Schwätzwerk? **Mi, 18.01.2023**
Kursnummer 222-109-20

Marlies Grötzinger
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
Ernst und Anna Rumler-Saal
18.00 Uhr – 20.00 Uhr

Kursgebühr: € 8,00 (keine Ermäßigung)

„Heit hättet mr a Gugg mit zwoi Brezga ond feif Wegga em Agebot. Dätet Se dui wella?" Menschen, die diesen Satz der Ehinger Bäckerin mühelos verstehen, können sich diesen Kurs sparen. Wer hilflos stutzt und mit „Wie bitte?" reagiert, das aber ändern will, ist dagegen genau richtig. Auf unterhaltsame Weise lernen Sie den schwäbischen Dialekt und die Eigenheiten der Oberschwaben kennen, um sich hier so richtig heimisch (hoimelig) zu fühlen. Denn wie sagte der Nichtschwabe Karl Valentin treffend: Fremd ist der Fremde nur in der Fremde!

neu

Krieg in der Ukraine – ein Jahr danach **Fr, 24.02.2023**
Kursnummer 222-110-05

Karoline Gil
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
19.00 Uhr – 20.30 Uhr

Kursgebühr: € 5,00 (keine Ermäßigung)

Am 24.02.2022 begann Russland seinen Angriffskrieg auf die Ukraine. Zusammen mit der Ukraine-Expertin Karoline Gil vom Institut für Auslandsbeziehungen und der Deutschen Gesellschaft für Auswärtige Politik in Stuttgart wagen wir genau ein Jahr danach einen Rückblick. Im Vortrag sollen nicht nur die zurückliegende und aktuelle Situation beleuchtet, sondern auch die außenpolitischen Folgen diskutiert werden.

Onlinevorträge

Stresslöser Natur **Do, 13.10.2022**
Kursnummer 222-106-02

Steve Windisch
19.00 Uhr – 20.30 Uhr

Kursgebühr: € 7,00 (keine Ermäßigung)

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 darüber hinaus praktische Anleitungen für einfache und wirkungsvolle Naturerlebnisse passend für diese Jahreszeit direkt vor Ihrer Haustür. Steve Windisch ist Trainer für Stressmanagement und Resilienz, Wildnispädagoge und Waldbaden-Kursleiter.

Zusatzangebot

Onlinekurs „Stresslöser Natur“ **flexibel**
Kursnummer 222-106-03

8 Termine (10,67 Unterrichtseinheiten)
Kursgebühr: € 95,00 (keine Ermäßigung)
Alle Infos auf unserer Webseite.

Mental stark dank Resilienz – auch in schwierigen Situationen **Do, 20.10.2022**
Kursnummer 222-106-05

Steve Windisch
19.00 Uhr – 20.30 Uhr

Kursgebühr: € 7,00 (keine Ermäßigung)

In herausfordernden Situationen brauchen wir vor allem psychische Widerstandskraft. Sie hilft uns gelassen und souverän zu sein, mutig und entschlossen für unsere Bedürfnisse einzustehen und dabei mental stark und zuversichtlich zu bleiben. Wie schaffen es manche Menschen sich einfach nicht unterkriegen zu lassen und Herausforderungen souverän zu meistern? Die Forschung hat beeindruckende Erkenntnisse, welche Faktoren unsere Resilienz direkt beeinflussen. Dieser Vortrag zeigt Ihnen diese Schutzfaktoren auf und wie es uns allen möglich ist, diese zu erlernen, zu stärken und zu trainieren. Steve Windisch ist Trainer für Stressmanagement und Resilienz, Wildnispädagoge und Waldbaden-Kursleiter.

Zusatzangebot

Onlinekurs „Innere Stärke dank Resilienz“ **flexibel**
Kursnummer 222-106-06

8 Termine (10,67 Unterrichtseinheiten)
Kursgebühr: € 119,00 (keine Ermäßigung)
Alle Infos auf unserer Webseite.

vhs.wissen live

19.30 Uhr – 21.00 Uhr

Kursgebühr: € 8,00

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München bietet die vhs Ehingen 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.

Auf unserer Webseite finden Sie auch die Beschreibungen zu den einzelnen Terminen.

Termine

Künstliche Intelligenz in der Medizin – Verantwortung und Nutzen **Di, 04.10.2022**
Kursnummer 222-102-01

Grenzen der Menschheit **Mi, 05.10.2022**
Kursnummer 222-102-02

Vortrag Preisträger des Deutschen Sachbuchpreises 2022 **Do, 13.10.2022**
Kursnummer 222-102-03

Das Erbe der Sklaverei – Eine Reise durch die amerikanische Geschichte **Mo, 17.10.2022**
Kursnummer 222-102-04

Journalisten der Süddeutschen Zeitung im Gespräch **Di, 18.10.2022**
Kursnummer 222-102-05

►

Der Mensch und die Macht.
Über Erbauer und Zerstörer Europas
im 20. Jahrhundert — **Fr, 28.10.2022**
Kursnummer 222-102-06

Fall und Aufstieg der Weltmacht China — **Do, 03.11.2022**
Kursnummer 222-102-07

Vom Nutzen der Raumfahrt –
Innovationen für die Gesellschaft — **Di, 08.11.2022**
Kursnummer 222-102-08

Wie hättet ihr uns denn gerne?
Ein Gespräch zur deutschen Realität.
Muslimisch, jüdisch, deutsch. — **Mo, 14.11.2022**
Kursnummer 222-102-09

Die Barbaren sind die anderen.
Wie ein Denkmuster Geschichte prägt. — **Mi, 16.11.2022**
Kursnummer 222-102-10

Macht Euch die Erde untertan.
Aufstieg und Fall einer Idee. — **Mi, 23.11.2022**
Kursnummer 222-102-11

Troja – Geschichte und Mythos
einer ewigen Stadt — **So, 27.11.2022**
Kursnummer 222-102-12

Überall, unbemerkt und unterschätzt:
Verhaltenssteuerung als Verbraucher — **Di, 06.12.2022**
Kursnummer 222-102-13

Ein Jahr Bundesregierung –
eine Bilanz — **Do, 08.12.2022**
Kursnummer 222-102-14

Die Menschenrechte:
Geschichte, Philosophie, Konflikte — **Mi, 14.12.2022**
Kursnummer 222-102-15

A Master in the Making – Anthonis van Dyck in der Alten Pinakothek — **Do, 15.12.2022**
Kursnummer 222-102-16

Vom Lateinischen zu den romanischen Sprachen — **Mi, 18.01.2023**
Kursnummer 222-102-17

Ist Geschichte gestaltbar? — **Mo, 30.01.2023**
Kursnummer 222-102-18

Stadt.Land.Welt.Web

19.00 Uhr – 20.30 Uhr

Kursgebühr: kostenfrei

Es ist Halbzeit! Bis zur Erreichung der globalen Nachhaltigkeitsziele im Jahr 2030 bleiben uns nur noch 7,5 Jahre. Doch stehen weiterhin – neben den sehr persönlichen Bezügen – auch viele gesellschaftspolitische und globale Fragestellungen offen. Stadt.Land.Welt – ist eine Kooperation zwischen Engagement Global und dem Deutschen Volkshochschul-Verband (DVV).

Auf unserer Webseite finden Sie die Beschreibungen zu den einzelnen Terminen.

Termine

Gender trifft Erderwärmung – was hat die Klimakrise mit Geschlechtergerechtigkeit zu tun? — **Mi, 02.11.2022**
Kursnummer 222-102-19

Klimaneutral – wie geht das?! — **Mi, 16.11.2022**
Kursnummer 222-102-20

Überflüssiger Überfluss – wie geht nachhaltige Ernährung? — **Mi, 30.11.2022**
Kursnummer 222-102-21

Kurse

Philosophie: Mit R. Descartes die Philosophie der Neuzeit erkunden **ab Mi, 05.10.2022**
Kursnummer 222-108-02

Dr. phil. Johann Nesensohn
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
19.00 Uhr – 20.30 Uhr
2 Termine (4 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 15,00 (keine Ermäßigung)

Descartes (1596–1650) gilt als der Vater der neuzeitlichen Philosophie. In einer Zeit großer Umbrüche hat er das Denken und damit die Existenz des Menschen auf ein neues Fundament zu stellen versucht. Anhand kurzer Passagen aus seinem Werk wollen wir seinem Denkweg ein Stück weit folgen. Dabei werden wir sehen, wie manche seiner Gedanken auch heute noch höchst aktuell sind.

Pétanque – Das Leben ist eine Boulebahn **ab Fr, 07.10.2022**
Kursnummer 222-109-01

Sylvia Cittlau
Wolfertturm
16.00 Uhr – 18.15 Uhr
2 Termine (6 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!

Forum Philosophie
ab Di, 18.10.2022

Kursnummer 222-108-01

Thomas Wiemers
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Café 0.07
19.00 Uhr – 20.30 Uhr
5 Termine (10 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 4,00, bitte zum Kurs bar mitbringen (keine Ermäßigung)

Das Forum Philosophie der Volkshochschule trifft sich dienstags im 4-Wochen-Rhythmus. Das Thema des letzten Semesters Religionsphilosophie wird in diesem Semester weitergeführt. Neue Interessierte sind herzlich willkommen!

Du bist nicht allein: Begleitung auf dem Weg der Trauer
ab Di, 25.10.2022

Kursnummer 222-100-02

Hospizgruppe Ehingen:
Sabrina Eckerle-Krickl, Elisabeth Treß, Angelika App
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
19.00 Uhr – 20.30 Uhr
10 Termine (20 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 10,00, bitte zum Kurs bar mitbringen (keine Ermäßigung)

„Mut ist eine Tür, die sich von innen öffnen lässt." (Terry Neill) Die Gruppe ist gedacht für Menschen, die um einen Erwachsenen trauern. Sie soll helfen, die eigenen Reaktionen, Gedanken und Gefühle zu verstehen und zu begreifen. So können Sie auch der oft hilflosen Umwelt leichter begegnen. Die ersten beiden Treffen sind offen für jedermann. Danach trifft sich die Gruppe in der bis dahin entstandenen Zusammensetzung.

neu

Dart – Der Sport für Kopf und Körper
ab Di, 08.11.2022

Kursnummer 222-109-05

Günther Singer
Schützenhaus SSV Ehingen, Blaubeurer Str. 60
19.00 Uhr – 20.30 Uhr
5 Termine (10 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.

►

Weiterer Termin

Kursnummer 222-109-06
ab Di, 10.01.2023
19.00 Uhr – 20.30 Uhr
4 Termine (8 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 32,00

neu

Cross-Boule **ab Fr, 11.11.2022**
Kursnummer 222-109-02

Sylvia Cittlau
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
15.00 Uhr – 15.45 Uhr
5 Termine (5 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 20,00

Mitzubringen: bequeme Kleidung und gute Laune, wer schon Crossboule Säckchen hat, bitte mitbringen und bei der Anmeldung angeben!

Crossboule, ist eine Trendsportart, die immer beliebter wird. Im Gegensatz zum Boulespielen gibt es keine festgelegte Spielbahn. Crossboule eignet sich für mehrere Spieler und kann überall gespielt werden, drinnen und draußen. Ein Spiel für Jung und Alt um gemeinsam Spaß zu haben.

neu

Kinderkino im Jugendzentrum E.GO

Jugendzentrum E.GO, Bahnhofstr. 1
16.00 Uhr – 17.30 Uhr

Kursgebühr: kostenfrei

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

Weitere Informationen erhalten Sie im Jugendzentrum E.GO: 07391 509867, www.jugendzentrum.ehingen.de

Überraschungsfilm 1 **Mi, 12.10.2022**
Kursnummer 222-105-10

Überraschungsfilm 2 **Mi, 07.12.2022**
Kursnummer 222-105-11

Überraschungsfilm 3 **Mi, 08.02.2023**
Kursnummer 222-105-12

Bild: © Dieter Seitz. Mehr zur Bilderserie und Ausstellung auf Seite 146.

Kultur und Gestalten

Lesungen, Vorträge und Einzelveranstaltungen

neu

Lesung „Verschweigen“ von Cornelia Frettlöh **Fr, 14.10.2022**
Kursnummer 222-202-01

Cornelia Frettlöh
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
19.30 Uhr – 21.30 Uhr

Eintritt: € 5,00 (keine Ermäßigung)

Jahrelang hat Anita ihrer Tochter verschwiegen, dass drei Männer als ihr Vater in Frage kommen. Nun erpresst sie Rehana mit diesem Wissen, ohne ihr den wahren Grund dafür zu nennen. Sechs Menschen, sechs Lebensläufe, die nach einem gemeinsam verbrachten Wochenende alle eine unerwartete Wendung nehmen. Geboren 1955 im Oberbergischen, zeichnete Cornelia Fettfröh ab 1991 für das Ulmer Modellprojekt Frauenakademie verantwortlich. In dieser Zeit publiziert sie auch ihre ersten beiden Romane im S. Fischer Taschenbuch Verlag. Nach längeren Auslandsaufenthalten lebt die Autorin seit 2009 in Bonn.

neu

Lesung aus dem neuen Mundartbuch „Sapperlott nomol“ von Marlies Grötzinger **Fr, 21.10.2022**
Kursnummer 222-201-01

Marlies Grötzinger
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
19.30 Uhr – 21.30 Uhr

Eintritt : € 5,00 (keine Ermäßigung)

Marlies Grötzinger, die bekannte Mundartautorin aus Burgrieden, stellt ihr neues Buch „Sapperlott nomol“ vor und gibt humorvolle Gedichte und Geschichten daraus zum Besten. Hermann Wax führt in das Werk ein. Der Abend wird musikalisch umrahmt.

neu

Katharina aus Kasachstan – musikalisches Kabarett **Fr, 11.11.2022**
Kursnummer 222-201-03

Christa Mayerhofer, Peter Gerter
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
19.30 Uhr – 21.00 Uhr

Eintritt: € 5,00 (keine Ermäßigung)

Die Kabarettistin Christa Mayerhofer hat bewusst Begegnungen mit Aussiedlern während ihrer Tätigkeit als Aufsicht im Ulmer Museum und in ihrem Stadtviertel in Wiblingen gesucht und

dabei viele Episoden aus dem Leben in der ersten Heimat zu hören bekommen. Daraus ist die äußerst unterhaltsame und gleichsam informative Kunstfigur der Katharina aus Kasachstan entstanden. Die Mischung ihres wehmütigen Rückblicks mit neuem Tatendrang in der neuen Heimat ist sowohl berührend als auch komisch. Der geniale Bajanspieler und ehemalige Wladiwostoker Musikprofessor Peter Gerter zeichnet zur spannenden Erzählung musikalische Hintergrundbilder.

neu

Autorenlesung und Gespräch mit Wladimir Kaminer — **Di, 15.11.2022**

Kursnummer 222-202-04

Wladimir Kaminer
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
19.00 Uhr – 20.30 Uhr

Eintritt: € 12,00 (keine Ermäßigung)

„Ich bin in einem Schwimmbad auf die Welt gekommen", sagt Wladimir Kaminer von sich – alles Weitere ist Geschichte. Die Medienpräsenz des „Russendisco"-Autors ist seit seinem Debüt ungebrochen. Als wahrem Entertainer gelingt ihm der Spagat zwischen unerwarteter Situationskomik und treffsicherer Gesellschaftskritik immer wieder aufs Neue. Doch Kaminer ist nicht nur Autor und Bühnenmensch, sondern engagiert sich auch im Zusammenhang mit dem Krieg in der Ukraine und zählt zu den vehementesten russischstämmigen Putingegnern hierzulande. Der Abend wird moderiert von vhs-Leiter Jürgen Morasch.

neu

Autorenlesung und Gespräch mit Max Goldt — **Mi, 18.01.2023**

Kursnummer 222-202-03

Max Goldt
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
19.00 Uhr – 20.30 Uhr

Kursgebühr: € 8,00 (keine Ermäßigung)

Preisgekrönter Wortästhet, Vollzeit-Polemiker und Kabarettist – Max Goldt vereint in seinen provokanten, urkomischen Lesungen alle Talente in einer Person. Mit Vorliebe widmet sich der sonst so friedfertige Autor den Verirrungen der deutschen Sprache und holt im Laufe des Abends zum Rundumschlag gegen Sprachbarbaren aus – Kollateralschäden inbegriffen. Mit Klugheit und bitterböser Satire bringt er die Tatsachen auf den Punkt und präsentiert sie seinem Publikum in herrlich abstruser Manier.

Der Abend wird moderiert von vhs-Leiter Jürgen Morasch.

neu

Johnny Cash: The beast in me – Musikalische Lesung **Fr, 20.01.2023**

Kursnummer 222-201-02

Wilhelm Kächele, Chris Rieck
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
19.30 Uhr – 21.00 Uhr

Kursgebühr: € 5,00 (keine Ermäßigung)

Unter den Legenden des Showbusiness ist Johnny Cash eine der größten. „I walk the line" war einer seiner größten Hits, doch das Leben dieser Country-Ikone verlief keineswegs immer geradlinig. Wilhelm Kächele und der Musiker Chris Rieck begeben sich an diesem Abend mit Texten, Bildern und Songs von Johnny Cash auf Spurensuche: die ersten Erfolge und deren Schattenseiten, die legendären Gefängnisauftritte, die Karriereeinbrüche und das grandiose Comeback mit den „American-Recordings-Platten" am Ende seines Lebens!

neu

3D-Foto-Schau „Besinnungsweg Ehingen" **Fr, 03.02.2023**

Kursnummer 222-202-02

Manfred Bitterle
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
19.30 Uhr – 21.00 Uhr
1 Termin (2,67 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 6,00 (keine Ermäßigung)

Wir holen den Besinnungsweg Ehingen ins Franziskanerkloster. Panorama-Fotos kennt jeder – seit Jahren haben sie den Blickwinkel von privaten Schnappschüssen erweitert. Mit 360-Grad-Aufnahmen und einer Virtual-Reality-Show geht Manfred Bitterle noch einen Schritt weiter und lässt Sie virtuelle Pfade begehen. Die 360-Grad-Fotos ermöglichen einen echten Rund-um-Blick – eine Vorführung mit Wow-Effekt.

NEU!

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

Kurse

MontagsChor
ab Mo, 19.09.2022

Kursnummer 222-213-01

Wolfgang Gentner
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
20.00 Uhr – 21.30 Uhr
18 Termine (36 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: Chorbeitrag wird halbjährlich abgerechnet (keine Ermäßigung)

Voraussetzungen für die Teilnahme sind Freude an Chormusik unterschiedlichster Art in verschiedenen Sprachen und Stilen (Pop, Gospel, Musical, Folklore, Klassik) und Spaß an angemessener Bühnenpräsentation (teilweise auswendig singen, einfache Choreographien). Stimmbildung ist in den Proben integriert. Im Herbst und Winter bereitet sich der Chor u.a. auf das Konzert am 28. Januar 2023 vor, das gemeinsam mit den Lehrerinnen und Lehrern der Musikschule in der Lindenhalle stattfindet. Das Programm des Konzerts: Die 20er Jahre. Neu-Interessierte können sich gerne mit dem Chorleiter Wolfgang Gentner in Verbindung setzen. Wolfgang.gentner@online.de oder informieren sich bei der vhs-Geschäftsstelle unter der Telefonnummer 07391 503-503.

Grundtechniken der Keramik
ab Mi, 28.09.2022

Kursnummer 222-208-20

Anne Linder
Grundschule im Alten Konvikt,
Kollegiengasse 2, Töpferraum
19.00 Uhr – 21.30 Uhr
5 Termine (16,67 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 54,00, Materialkosten im Kurs zu zahlen

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

Offene Töpferwerkstatt **ab Di, 04.10.2022**
montags und dienstags
Kursnummer 222-208-23

Anne Linder
Grundschule im Alten Konvikt,
Kollegiengasse 2, Töpferraum
19.00 Uhr – 20.30 Uhr
24 Termine (64 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 10,00 Teilnehmerbeitrag pro Kursabend
(Bitte im Kurs entrichten, keine Ermäßigung)

Sie haben einen vhs-Töpferkurs besucht und Sie lässt die Faszination an diesem kühl-geschmeidigen und unendlich variablen Material nicht los? Dann kommen Sie ins offene Töpferatelier. Es richtet sich an alle, die gerne ihre eigenen Ideen und Vorstellungen umsetzen wollen. Die gut ausgestattete vhs-Töpferwerkstatt steht Ihnen jeweils am Montag (19 Uhr – 20.30 Uhr), Dienstag (19 Uhr – 20.30 Uhr) bei einer Mindestteilnehmerzahl von 3 Personen zur Verfügung. Die Keramikerin Anne Linder gibt fachliche Tipps und Beratung. Zur Terminabsprache wenden Sie sich bitte an die vhs-Geschäftsstelle unter Telefon 07391 503-503.

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

neu

Tanzimprovisation für Frauen **ab Di, 04.10.2022**
Kursnummer 222-203-04

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

Kursgebühr: € 44,00

In diesem Workshop steht der Spaß am Tanzen im Vordergrund. Über Übungen zur Körperwahrnehmung nähern wir uns dem Tanz an und gehen auf die Suche nach den Ausdrucksformen unseres Körpers. Sie müssen keine Vorkenntnisse für diesen Workshop haben, aber wenn Sie sich gerne zu Musik bewegen, sind Sie hier genau richtig.

neu

Stückentwicklung mit Aufführung **ab Do, 06.10.2022**
Kursnummer 222-203-03

Christina Beeck
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
18.00 Uhr – 19.30 Uhr
13 Termine (26 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 44,00

Wenn Sie Lust haben, voll und ganz in die Theaterarbeit einzusteigen, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Im Laufe der nächsten Wochen finden wir ein gemeinsames Thema, entwickeln Rollen und Szenen und fügen diese zu einem gemeinsamen Stück zusammen. Am Ende des Kurses werden wir mit dem Applaus des Publikums belohnt.

Generalprobe
Freitag, 27.01.23 von 17 – 20 Uhr

Werkschau
Samstag, 28.01.23

neu

Upcycling – aus Alt mach Neu! **ab Do, 06.10.2022**
Kursnummer 222-209-08

Dr. Susanne Scholaen
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
15.00 Uhr – 16.30 Uhr
5 Termine (10 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 40,00

Mitzubringen: Nähmaschine (falls vorhanden), eigene Stoffe bzw. getragene Kleidungsstücke (vorzugsweise Wirkware wie T-Shirts, Sweatshirts/hosen), Schnittmusterpapier, Bleistift, Lineale, Maßband, Nähutensilien, Nähgarn, Schere

Upcycling - Designen und Nähen von Kinderkleidern aus getragenen Kleidungsstücken. Dazu nutzen wir Freeware-Schnitte aus dem Internet und passen sie an unsere Bedürfnisse an. Wir werfen viel zu viele Kleidungsstücke einfach weg, dabei kann man aus nicht mehr getragenen Stücken, manchmal kombiniert mit neuen Materialien hübsche Sachen herstellen. Wie wäre es mit einer Pumphose aus einem alten Lieblingsshirt oder einer Jogginghose? Derlei Ideen gibt es viele.

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen.

neu

Verpackungen aus Papier **Fr, 07.10.2022**
für Jugendliche und Erwachsene
Kursnummer 222-208-08

Alexandra Traub
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
09.00 Uhr – 12.00 Uhr
1 Termin (3,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 26,00

Mitzubringen: kleine Schere

Jeder ist kreativ! Unter diesem Motto werden in diesem Kurs verschiedene Verpackungen aus Papier selbst hergestellt. Mit Stempeln, Stanzen und Zubehör werden Hintergründe gestaltet, dekoriert oder Akzente gesetzt. Sie werden begeistert sein, was man aus einem einfarbigem Stück Papier alles machen kann. Jeder Teilnehmer wird vier Verpackungen für Kleinigkeiten selbst herstellen.

Weitere Termine

Kursnummer: 222-208-11 **Fr, 07.10.2022**
18.00 Uhr – 21.00 Uhr

Kursnummer: 222-208-09 **Mo, 28.11.2022**
09.00 Uhr – 12.00 Uhr

Kursnummer: 222-208-12 **Mo, 28.11.2022**
18.00 Uhr – 21.00 Uhr

Kursnummer: 222-208-10 **Mi, 18.01.2023**
09.00 Uhr – 12.00 Uhr

Kursnummer: 222-208-13 **Mi, 18.01.2023**
18.00 Uhr – 21.00 Uhr

Farbgefühle (abstrakte Malerei) **ab Fr, 07.10.2022**
für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Kursnummer 222-207-09

Valbona Bicaj
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
11.30 Uhr – 13.45 Uhr
7 Termine (21 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 135,00

Mitzubringen: Leinwand, Malblock, Acryl, Öl oder Aquarellfarben, Acrylstifte, Pinsel etc.

Der Kurs wendet sich nicht nur an Interessierte, die Grundkenntnisse der Malerei erwerben und erste praktische Erfahrungen sammeln wollen, sondern auch an jene, die mit Orientierungshilfe ihren eigenem Schaffensweg durch weitere Lernprozesse weitergehen wollen. Besonderer Wert wird auf die Entwicklung der persönlichen, schöpferischen Ausdrucksfähigkeit gelegt.

►

Durch praktische Übungen wird das breite Spektrum der Malerei entwickelt. Individuelle Auseinandersetzung mit allgemein bildnerischen Problemen und selbst gestellten Themen oder frei gewählten Malweisen in verschiedensten Techniken wie z. B. Aquarell, Acryl, Öl oder Temperatechniken, sowie in Mischtechniken.

Weiterer Termin

Kursnummer 222-207-10 **ab Fr, 02.12.2022**
11.30 Uhr – 13.45 Uhr
7 Termine (21 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Schreibwerkstatt – **ab Sa, 08.10.2022**
eine wachsende Ausstellung
Kursnummer 222-203-05

Christina Beeck
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
14.00 Uhr – 17.00 Uhr

Kursgebühr: kostenlos

Für eine Recherche zum Thema „Theater im ländlichen Raum", möchte die Theaterpädagogin und Schauspielerin Christina Beeck in einer Schreibwerkstatt, gemeinsam mit Bürgerinnen und Bürgern aus Ehingen und der Alb-Umgebung folgenden Fragen auf kreative Art und Weise nachgehen: Was assoziieren die Menschen vor Ort mit dem Begriff „Theater"? Was sollte ein Theaterstück mitbringen, damit die Vorstellungen besucht werden? Welche Themen und Stoffe sind für das Publikum in Ehingen und auf der Schwäbischen Alb interessant?

Der Workshop ist offen für alle Menschen und Altersgruppen. Alle die Lust haben, sich in die Recherche einzubringen, können vorbeikommen und so lange bleiben, wie sie Zeit und Lust haben.

Termine in Cafeteria und Kreuzgang des Franziskanerklosters:

Samstag, 08.10.2022 zwischen 9.30 und 12.30 Uhr
Samstag, 06.11.2022 zwischen 14 und 17 Uhr

Termine in den Albdörfern
(Orte werden noch bekannt gegeben):

Samstag, 08.10.2022 zwischen 14.00 und 17.00 Uhr
Sonntag, 09.10.2022 zwischen 14.00 und 17.00 Uhr
Samstag, 15.10.2022 zwischen 09.30 und 12.30 Uhr
Sonntag, 16.10.2022 zwischen 14.00 und 17.00 Uhr
Samstag, 05.11.2022 zwischen 09.30 und 12.30 Uhr
Samstag, 05.11.2022 zwischen 14.00 und 17.00 Uhr

Skat – die Königin unter den Kartenspielen für Anfänger und Fortgeschrittene **ab Di, 11.10.2022**

Kursnummer 222-200-03

Frank Wiesner
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
19.00 Uhr – 21.00 Uhr
12 Termine (32 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 36,00 inkl. Seminarunterlagen

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

Skat zählt zum immateriellen Kulturerbe Deutschlands und wird von allen Gesellschaftsschichten, Geschlechtern und Altersstufen auf der ganzen Welt gespielt. Die Möglichkeiten der Kartenverteilung sind so vielfältig, dass es dabei nie langweilig wird. Für den Kurs werden keine Vorkenntnisse benötigt. Gleichzeitig kommen auch Fortgeschrittene auf ihre Kosten. Das Unterrichtsmaterial wird vom Skatsport Verband Bodensee-Oberschwaben gestellt. Jeder Teilnehmer erhält ein Skatspiel und eine internationale Skatordnung, sowie alles, was zum Erlernen des Spiels nötig ist.

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

neu

Lagerfeuer Gitarrenkurs für Anfänger **ab Mi, 12.10.2022**

Kursnummer 222-213-02

Clemens Gronmayer
Onlinekurs
19.15 Uhr – 20.00 Uhr
8 Termine (8 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 49,00
(kein Frühbucherrabatt, keine Ermäßigung)

Sie lernen anhand eines Schritteplans, wie Sie in nur wenigen Stunden eigenständig erste Lagerfeuersongs mit Freunden spielen können. In Kooperation mit der vhs Biberach.

Line Dance für Neueinsteiger **Sa, 15.10.2022**
Kursnummer 222-205-01

Luitgard Kramer
Lindenhalle, Kleiner Saal, Lindenstraße 51
13.30 Uhr – 15.00 Uhr
1 Termin (2 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 15,00 (keine Ermäßigung)

Mitzubringen: bequeme, leichte Kleidung, Getränk, bequeme Schuhe

Das Besondere beim Line Dance ist, dass man keinen Tanzpartner braucht. Line Dance wird in Linien und Reihen auf Country-, Western- und Pop-Musik getanzt. 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.

neu

Line Dance für Wiedereinsteiger und leicht Fortgeschrittene **Sa, 15.10.2022**
Kursnummer 222-205-02

Luitgard Kramer
Lindenhalle, Kleiner Saal, Lindenstraße 51
15.30 Uhr – 17.00 Uhr
1 Termin (2 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 15,00 (keine Ermäßigung)

Mitzubringen: bequeme, leichte Kleidung, Getränk, bequeme Schuhe

Line Dance steckt an, ist ideal für alle Altersgruppen, für Paare sowie auch für Einzelpersonen. Bei diesem Kurs sollte man es zumindest schon einmal versucht haben.

Handlettering **Sa, 15.10.2022**
Kunst des schönen Schreibens
Kursnummer 222-207-06

Cathy von Ulm
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
09.30 Uhr – 13.30 Uhr
1 Termin (5,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 54,00 inkl. Materialkosten

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. Ler-

nen Sie einfache Elemente des kunstvollen Schreibens kennen und üben Sie gemeinsam mit Cathy von Ulm an eigenen Entwürfen.

Cathy von Ulm, von Beruf Grafikdesignerin, hat die Liebe zu Buchstaben und Papier vor einigen Jahren entdeckt und sich diese wunderbare kreative Technik des Schönschreibens Stück für Stück beigebracht. Jetzt sind Sie dran!

Aquarellieren **ab Mi, 19.10.2022**
Kursnummer 222-207-01

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

Kursgebühr: € 115,00

Mitzubringen: Aquarellfarben, Aquarellpinsel, Aquarellblock, Wassergefäß

Semesterschwerpunkt: Das Aquarell zwischen Gegenständlichkeit und Abstraktion.

Als Inspirationsquelle dient das gegenständliche Motiv, das durch den gezielten Einsatz gestalterischer Mittel zwar das Abbildhafte verliert, jedoch die Grenze zur Gegenstandslosigkeit nicht überschreitet.

Der Abstraktionsprozess wird hier im Sinne von gewolltem Wegnehmen und Vereinfachen, Interpretieren sowie dem neu Erschaffen der sichtbaren Welt verstanden. In duftiger Leichtigkeit und malerischer Transparenz entstehen reduzierte und äußerst lebendige Aquarelle.

neu

Tanzen in Balance von Körper und Geist **Sa, 22.10.2022**
Kursnummer 222-205-03

Luitgard Kramer
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
14.00 Uhr – 16.15 Uhr
1 Termin (3 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 20,00 (keine Ermäßigung)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Getränke, es wird barfuß oder in Socken getanzt

In diesem Kurs geht es nicht darum vorgegebene Tanzschritte zu erlernen. Hier geht es darum sich frei im eigenen Ermessen auf Musik zu bewegen. Sich fallen zu lassen, Stress abzubauen, die eigene Mitte finden, Gefühlen und Stimmung freien Lauf lassen und Entspannung genießen und Achtsamkeit zu üben.

►

Weiterer Termin

Kursnummer 222-205-04 **Sa, 10.12.2022**
14.00 Uhr – 16.15 Uhr

neu

Weihnachtskarten basteln **Mi, 26.10.2022**
für Jugendliche und Erwachsene
Kursnummer 222-208-02

Alexandra Traub
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
09.00 Uhr – 12.00 Uhr
1 Termin (3,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 26,00 inkl. Materialkosten

Mitzubringen: kleine Schere

Jeder ist kreativ! Wie wäre es, die diesjährigen Weihnachtskarten einmal selbst herzustellen? Genau das werden Sie an diesem Kurs tun. Gestaltet werden pro Teilnehmer vier verschiedene Karten mit Stempeln, Stanzen und weiteren kreativen Werkzeugen.

Weitere Termine

Kursnummer: 222-208-07 **Mi, 26.10.2022**
18.00 Uhr – 21.00 Uhr

Kursnummer 222-208-03 **Di, 15.11.2022**
09.00 Uhr – 12.00 Uhr

Kursnummer 222-208-06 **Di, 15.11.2022**
18.00 Uhr – 21.00 Uhr

Kursnummer 222-208-04 **Fr, 02.12.2022**
09.00 Uhr – 12.00 Uhr

Kursnummer 222-208-05 **Fr, 02.12.2022**
18.00 Uhr – 21.00 Uhr

Jonglier-AG – **ab Mi, 02.11.2022**
Ferienkurs für Kinder ab 8 Jahren
Kursnummer 222-204-01

Melanie Walser
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
10.00 Uhr – 12.30 Uhr
4 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 38,00

Im Kurs lernen die Kinder Jonglieren mit Bällen, Tüchern, Stäben und trainieren das Gleichgewicht auf Balance-Brettern.
Die Kurstermine sind 2.11. / 3.11. / 4.11. / 5.11. jeweils von 10 bis 12.30 Uhr.

Comic zeichnen – Mangas und mehr **ab Mi, 02.11.2022**
Ein Workshop für Kinder ab 8 Jahren
Kursnummer 222-207-05

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

Kursgebühr: € 24,00 inkl. Materialkosten

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

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

Mit Ochs und Esel **ab Mi, 03.11.2022**
Kinder und Eltern bauen zusammen eine Weihnachtskrippe für Kinder ab 6 Jahren
Kursnummer 222-208-21

Anne Linder
Grundschule im Alten Konvikt,
Kollegiengasse 2, Töpferraum
17.00 Uhr – 18.30 Uhr
3 Termine (6 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 48,00
Materialkosten werden vor Ort abgerechnet

Die eigene Krippe herstellen – ist das nicht ein Traum? Mit Anne Linder können Sie ihn sich verwirklichen: Sie und Ihre Kinder bekommen Anleitungen und Ideen, Ihre eigene Krippe zu gestalten.

Acrylmalen auf Keilrahmen für Kinder ab 8 Jahren **Fr, 04.11.2022**
Kursnummer 222-207-04

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

Kursgebühr: € 18,00 (keine Ermäßigung)

Mitzubringen: ein Malblock A3, Bleistift, Radiergummi, Wasserglas, Lappen, Schwamm mit kleinen Plastikbehälter und Kleidung, die schmutzig werden darf, zum Beispiel ein altes Hemd, denn Acrylfarbe geht ganz schlecht aus der Kleidung raus! Außerdem ein Getränk und nach Bedarf etwas zu Essen.

Hast du Lust ein Bild mit Acrylfarbe auf Keilrahmen zu malen? Du lernst den einfachen Umgang mit Acrylfarben und malst dein Lieblingsmotiv.

Es ist bald Weihnachten. Wie wäre es, deine Eltern mit diesem Bild zu überraschen.

Entweder du hast schon eine eigene Idee oder ich helfe dir bei der Ideenfindung und bringe Bildbeispiele und Vorschläge mit. Einen Keilrahmen 40 x 40 cm oder 30 x 40cm, Farbe, Pinsel und Material bringt die Dozentin mit.

Theater-Improvisationskurs **ab Mi, 09.11.2022**
Kursnummer 222-203-01

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

Kursgebühr: € 44,00

Hast du Spaß an freiem Ausdruck? Oder würdest du dich gerne frei ausdrücken, hast aber irgendwie Hemmungen? Hast du Freude daran, Geschichten zu erzählen und wärst am liebsten Teil davon?

Dann bist du in diesem Improvisationskurs genau richtig. Der Spaß am Ausdruck steht hier im Vordergrund. In einem geschützten Rahmen und ohne Erwartungen kannst du dich in verschiedenen Übungen und kleinen Szenen ausprobieren. 3,2,1... Bühne frei!

Weihnachtsgeschenke aus Ton Töpfern für Kinder ab 8 Jahren **ab Fr, 11.11.2022**
Kursnummer 222-208-22

Anne Linder
Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2, Töpferraum
15.00 Uhr – 16.30 Uhr
4 Termine (8 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 28,00 inkl. Materialkosten

Aus Ton kann man wunderbare Sachen machen, die man gut verschenken kann. Wenn ihr also ein Weihnachtsgeschenk braucht, mit dem ihr dem Beschenkten sagen wollt, dass ihr ihn gern habt, dann ist der Kurs sicher genau richtig für euch.

neu

Besuch des HfG-Archivs in Ulm **Sa, 12.11.2022**
Kursnummer 222-207-02

Barbara Willar
HfG-Archiv, am Hochsträß 8, 89081 Ulm
11.45 Uhr – 14.00 Uhr
1 Termin (3 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 21,00

Die Hochschule für Gestaltung, 1953 von Inge Scholl, Otl Aicher und Max Bill in Ulm gegründet, zählte in der Zeit ihres 25-jährigen Bestehens international zu den fortschrittlichsten Ausbildungsstätten im Bereich Design und Umweltgestaltung und setzt mit ihrem Design-Konzept „ulmer modell" bis heute Maßstäbe. Seit 2011 ist das HfG-Archiv ins ehemalige Hochschulgebäude auf dem Ulmer Hochsträß zurückgekehrt und lässt am dortigen Originalschauplatz sowohl in der ständigen Ausstellung wie auch in Sonderausstellungen die wechselvolle Geschichte der legendären Ausbildungsstätte für Gestalter lebendig werden.

neu

Schauspielkurs **ab Di, 15.11.2022**
Kursnummer 222-203-02

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

Kursgebühr: € 44,00

►

Wie arbeiten Schauspieler am Theater? Mit welchen Methoden versetzten sie sich in unterschiedlichste Rollen? Und wie schaffen sie es einen Text so zu sprechen, dass er natürlich auf der Bühne klingt, so als ob er ihnen gerade erst einfallen würde?
In diesem Kurs widmen wir uns der Wahrnehmung unseres Körpers. Wo liegen unsere persönlichen Bewegungsimpulse? Und was passiert mit unserem Gang, unserer Haltung, ja unserem ganzen Körperausdruck, wenn wir diese Impulse ganz bewusst verschieben? Wir assoziieren welche Eigenschaften und Persönlichkeiten wir mit den neuen Bewegungsimpulsen verbinden. Und schon sind wir mittendrin in der Gestaltung einer Rolle für die Bühne.

neu

Hörstücke – Podcasts selbst gemacht **ab Di, 15.11.2022**

Kursnummer 222-200-01

Peter Dunkl
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
4 Termine (11 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 45,00

Es ist spannend, nur mit Worten, Geräuschen und Musik ein Bild im Kopf des Zuhörers zu erzeugen. Dazu bedarf es guter Audio-Aufnahmen, anschaulicher Texte und einer pfiffigen Idee für die Dramaturgie. Wir suchen uns ein Thema, das könnte vielleicht „Lost Places" oder „Brunnengeschichten" heißen. Dazu produzieren wir ein kurzes Hörstück mit dem Freeware-Programm Audacity. Wenn wir gut sind. findet unser Projekt vielleicht Aufnahme in die „klingende Landkarte" (www.klingende-landkarte.de), die voll ist mit lokalen Hörgeschichten und vom Bayrischen Rundfunk betreut wird. Es ist unter Umständen nötig, dass die Kursteilnehmenden auch zwischen den Terminen zu Hause an ihren Hörstücken feilen.

Termine

Di, 15.11.2022; 18.00 Uhr – 20.00 Uhr
Technik, Thema, Klingende Landkarte, Einführung in das Programm Audacity

Do, 17.11.2022; 18.00 Uhr – 20.00 Uhr
Aufnahmen vor Ort, Überlegungen für Texte

Do, 24.11.2022; 18.00 Uhr – 20.00 Uhr
Texte und Ideen vorstellen, Ergänzungen, Sammlung aller notwendiger Elemente

Sa, 26.11.2022; 09.30 Uhr – 11.45 Uhr
Produktion

Acrylmalen am Wochenende für Anfänger und Fortgeschrittene – Arbeiten mit Strukturpaste und anderen Materialien **ab Fr, 25.11.2022**
Kursnummer 222-207-03

Sonja Schnell
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
2 Termine (8 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 29,00, Materialkosten im Kurs zu zahlen

Mitzubringen: Wasserglas, Lappen, Schwamm mit kleinem Plastikbehälter, Pappteller zum Farbenmischen, Keilrahmen, Acrylfarben, Pinsel, Spachtel, Pasten (wenn vorhanden) und Kleidung, die schmutzig werden darf.

Die Vielfalt der Einsatzmöglichkeiten der 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. Frau Schnell bringt verschiedenes Material mit und wird es Ihnen vorstellen. So kann jeder später selbst entscheiden, was er sich persönlich anschaffen möchte. Es kommen noch Materialkosten dazu.

Kurszeiten
Freitag, 18.00 Uhr – 21.00 Uhr
Samstag, 14.00 Uhr – 17.00 Uhr

neu

Brushlettering **Sa, 26.11.2022**
Mit dem Pinsel Worte zaubern
Kursnummer 222-207-07

Cathy von Ulm
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
09.30 Uhr – 13.30 Uhr
1 Termin (5,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 54,00 inkl. Materialkosten

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

Basteln in der Adventszeit für Kinder ab 6 Jahren **Sa, 03.12.2022**
Kursnummer 222-208-01

Sonja Schnell
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
09.30 Uhr – 12.00 Uhr
1 Termin (3,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 12,00 inkl. Materialkosten

Mitzubringen: Bleistift, Farbstifte oder Faserschreiber, Schere und Kleber. Vielleicht auch kleine Schachteln, die ihr schon zu Hause habt.

Es ist bald Weihnachten! Wir basteln und gestalten schöne, dekorative Dinge zu Weihnachten. Seid sicher, mit euren selbst gemachten Dingen schenkt ihr viel Freude.

Das Kind sollte mit Schere und Kleber umgehen können. Bitte bei der Anmeldung Alter und Geschlecht des Kindes angeben.

Watercolor
Mit Wasserfarben malen **Sa, 14.01.2023**
Kursnummer 222-207-08

Cathy von Ulm
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
09.30 Uhr – 13.30 Uhr
1 Termin (5,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 54,00 inkl. Materialkosten

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 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.

neu

Einladungs- und Grußkarten basteln für Jugendliche und Erwachsene **Mi, 25.01.2023**
Kursnummer 222-208-14

Alexandra Traub
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
09.00 Uhr – 12.00 Uhr
1 Termin (3,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 26,00

Mitzubringen: kleine Schere

Jeder ist kreativ! Wie wäre es, die Grußkarten für Geburtstag, Hochzeit, Taufe oder Kommunion einmal selbst herzustellen? Genau das werden Sie in diesem Kurs tun. Gestaltet werden verschiedene Karten mit Stempeln, Stanzen und weiteren kreativen Werkzeugen. Bitte bei der Anmeldung angeben für welchen Anlass die Karten sein sollen. Je nach Bedarf können weitere Materialkosten dazu kommen.

Weitere Termine

Kursnummer: 222-208-19 **Mi, 25.01.2023**
18.00 Uhr – 21.00 Uhr

Kursnummer: 222-208-15 **Di, 07.02.2023**
09.00 Uhr – 12.00 Uhr

Kursnummer: 222-208-18 **Di, 07.02.2023**
18.00 Uhr – 21.00 Uhr

Kursnummer: 222-208-16 **Mi, 15.02.2023**
09.00 Uhr – 12.00 Uhr

Kursnummer: 222-208-17 **Mi, 15.02.2023**
18.00 Uhr – 21.00 Uhr

Gartengestaltung leicht gemacht **ab Di, 07.02.2023**
Kursnummer 222-200-02

Tanja Graf
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
18.30 Uhr – 21.00 Uhr
2 Termine (6,67 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 27,00

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 kennen, 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.

neu

Musik kompakt Teil 1 **flexibel**
(Selbstlernangebot)
Kursnummer 222-212-01

Jörg Riedlbauer

Kursgebühr: € 9,00
(kein Frühbucherrabatt, keine Ermäßigung)

Zugegeben: Ein Programmzettel in Oper oder Konzert liest sich manchmal schon wie eine Ansammlung „böhmischer Dörfer". Was in aller Welt ist ein „Allegro molto", was ein „Adagio"? Warum stehen bei einem „Klavierquartett" keine vier Flügel auf dem Podium, sondern nur einer? Weshalb werden „Trisonaten" der Barockzeit nicht von drei, sondern von vier Musikern gespielt? Wieso redet man bei Wagner von Musikdramen und bei Händel von Opern? Was verbirgt sich hinter Abkürzungen wie „BWV", „Hob" oder „KV"? Unter Einbeziehung von Musikgeschichte, Formenlehre, Stil- und Instrumentenkunde gibt der Musikwissenschaftler Dr. Jörg Riedlbauer, Kulturdezernent der Stadt Biberach, mit „Musik kompakt" Antworten auf solche und andere Fragen. Nach der Kursanmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten zur vhs-cloud. Die Videosequenzen können nach Anmeldung individuell abgerufen werden.
In Kooperation mit der vhs Biberach.

neu

Musik kompakt Teil 2 **flexibel**
(Selbstlernangebot)
Kursnummer 222-212-02

Jörg Riedlbauer

Kursgebühr: € 9,00
(kein Frühbucherrabatt, keine Ermäßigung)

Online
ANMELDUNG

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

Klöppeln in Ehingen

Klöppeln: Blüten aus Edelstahl und Angelschnur sowie Schwälmer-Stickerei **ab Fr, 14.10.2022**
Kursnummer 222-209-05

Bettina Renn
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
Wochenendkurs
3 Termine (22 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 95,00 (keine Ermäßigung)

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.

Termine

Freitag, 14.10.2022, 14.00 Uhr – 18.15 Uhr
Samstag, 15.10.2022, 09.00 Uhr – 18.15 Uhr
Sonntag, 16.10.2022, 09.00 Uhr – 12.00 Uhr

Klöppelbriefe zeichnen am PC **ab Fr, 21.10.2022**
Kursnummer 222-209-06

Helga Ullmann
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
Wochenendkurs
3 Termine (22 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 110,00 (keine Ermäßigung)

In diesem Kurs lernen Sie, Klöppelbriefe am PC zu zeichnen. Thema: Raster und Perspektive.

Termine

Freitag, 21.10.2022, 14.00 Uhr – 18.15 Uhr
Samstag, 22.10.2022, 09.00 Uhr – 18.15 Uhr
Sonntag, 23.10.2022, 09.00 Uhr – 12.00 Uhr

Monatliches Klöppeln in Waltrauds Klöppelstube **ab Mo, 24.10.2022**
Kursnummer 222-209-07

Waltraud Steeb
Klöppelstube Familie Steeb

►

Gymnasiumstraße 21/2
14.00 Uhr – 17.00 Uhr
4 Termine (16 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 10,00 pro Nachmittag
direkt bei Fr. Steeb zu zahlen
(kein Frühbucherrabatt, keine Ermäßigung)

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

In diesen Kursen werden die Klöpplerinnen an ihren Arbeiten begleitet. Neue Muster und Techniken können hierbei auch erlernt werden. Die Termine können sich noch ändern. Bitte Aktualisierungen auf unserer Webseite beachten.

„Hitchen" – eine alte Technik aus Roßhaar

ab Fr, 03.02.2023

Kursnummer 222-209-01

Waltraud Steeb
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
Wochenendkurs
3 Termine (22 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 95,00 (keine Ermäßigung)

Mitzubringen: Roßhaar, Baumwollgarn und eine Schraubzwinge falls vorhanden. Es kommen ggf. noch Materialkosten hinzu – bitte vor Ort in bar entrichten.

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. Maria Sabine Schmidt und Cornelia Lienhard üben mit Ihnen die Technik „Hitchen" mit Rechts- und Linksknoten. Hierbei können tolle Armbänder oder Schlüsselanhänger entstehen.

Termine

Freitag, 03.02.2023 14.00 Uhr – 18.15 Uhr
Samstag, 04.02.2023, 09.00 Uhr – 18.15 Uhr
Sonntag, 05.02.2023, 09.00 Uhr – 12.00 Uhr

Schmuck aus Roßhaar

ab Mi, 08.02.2023

Kursnummer 222-209-03

Waltraud Steeb
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
Wochenendkurs
3 Termine (22 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 95,00 (keine Ermäßigung)

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

►

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

Termine

Mittwoch, 08.02.2023, 14.00 Uhr – 18.15 Uhr
Donnerstag, 09.02.2023, 09.00 Uhr – 18.15 Uhr
Freitag, 10.02.2023, 09.00 Uhr – 12.00 Uhr

Weiterer Termin

Kursnummer 222-209-04 **ab Fr, 10.02.2023**
Wochenendkurs
3 Termine (22 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 95,00 (keine Ermäßigung)

Die Kurstermine sind:

Freitag, 10.02.2023, 14.00 Uhr – 18.15 Uhr
Samstag, 11.02.2023, 09.00 Uhr – 18.15 Uhr
Sonntag, 12.02.2023, 09.00 Uhr – 12.00 Uhr

Schmuck aus Edelstahldraht auf der Jatte

ab Fr, 10.02.2023

Kursnummer 222-209-02

Irmgard Ruß
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
Wochenendkurs
3 Termine (22 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 95,00 (keine Ermäßigung)

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

Termine

Freitag, 10.02.2023, 14.00 Uhr – 18.15 Uhr
Samstag, 11.02.2023, 09.00 Uhr – 18.15 Uhr
Sonntag, 12.02.2023, 09.00 Uhr – 12.00 Uhr

Bild: © Dieter Seitz. Mehr zur Bilderserie und Ausstellung auf Seite 146.

Gesundheit, Bewegung und Ernährung

Gesundheit

Vortrag: Feng-Shui – wohngesundes Leben und Arbeiten **Di, 04.10.2022**
Kursnummer 222-300-01

Cornelia Schmid
Onlinevortrag
19.00 Uhr – 20.30 Uhr
1 Termin (2 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 12,50 (keine Ermäßigung)

Gestalten wir unsere Umgebung oder unseren Arbeitsplatz harmonisch, stärkt dies nicht nur unser Wohlbefinden, sondern auch unsere Gesundheit. Im Gespräch mit Cornelia Schmid werden Sie Feng-Shui nicht nur im Allgemeinen kennen lernen, sondern erfahren auch, wie Sie durch einfache Tricks sowohl Ihr Zuhause als auch Ihr Büro harmonisch gestalten können.

Pétanque – das Leben ist eine Boulebahn **ab Fr, 07.10.2022**
Kursnummer 222-109-01

Sylvia Cittlau
Wolfertturm
16.00 Uhr – 18.15 Uhr
2 Termine (6 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 25,00

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

Boulen unter der Ehinger Sonne am Wolfertturm – wie in Frankreich, mit netten Menschen trainieren und spielen. Lernen Sie Entspannung und Aktivität zu kombinieren!

Kursinhalt: Kleine Regelkunde, Legen und Schießen, Technik und Taktik, freies Spiel

Dart –
der Sport für Kopf und Körper
ab Di, 08.11.2022
Kursnummer 222-109-05

Günther Singer
Schützenhaus SSV Ehingen, Blaubeurer Str. 60
19.00 Uhr – 20.30 Uhr
5 Termine (10 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.

Weiterer Termin

Kursnummer 222-109-06
ab Di, 10.01.2023
19.00 Uhr – 20.30 Uhr
4 Termine (8 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 32,00

neu

Cross-Boule
ab Fr, 11.11.2022
Kursnummer 222-109-02

Sylvia Cittlau
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
15.00 Uhr – 15.45 Uhr
5 Termine (5 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 20,00

Mitzubringen: bequeme Kleidung, wer schon Cross-Boule Säckchen hat, bitte mitbringen und bei der Anmeldung angeben!

Cross-Boule ist eine Trendsportart, die immer beliebter wird. Im Gegensatz zum Boulespielen gibt es keine festgelegte Spielbahn. Cross-Boule eignet sich für mehrere Spieler und kann überall gespielt werden, drinnen und draußen. Jung und Alt spielen, um gemeinsam Spaß zu haben.

Kursinhalt: Kleine Regelkunde, Legen und Schießen, einfach freies Spiel, Technik und Taktik selbst entwickeln

Geschenkideen mit Kräutern und ätherischen Ölen **Do, 17.11.2022**
Kursnummer 222-300-02

Tanja Graf
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
19.00 Uhr – 21.30 Uhr
1 Termin (3,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 18,00 inkl. Skript

Mitzubringen: 4 Marmeladengläser, evtl. ätherisches Öl nach Vorliebe

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

Vortrag: Einsamkeit überwinden und das Leben (wieder mehr) genießen **Mi, 23.11.2022**
Kursnummer 222-300-03

Judith Becherle
Online
19.30 Uhr – 21.00 Uhr
1 Termin (2 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 8,00 (keine Ermäßigung)

Das Gefühl der Einsamkeit findet sich in sämtlichen sozialen Milieus und in allen Altersstufen. Warum ein Mensch sich einsam fühlt, kann mehrere Gründe haben. Der Vortrag zeigt die Ursachen und unterschiedliche Formen der Einsamkeit auf. Außerdem geht die Referentin darauf ein, welche Phasen der Einsamkeit durchlaufen werden und gibt Impulse, was gegen das Einsamkeitsgefühl helfen kann. Ziel des Vortrags ist die Steigerung der Gesundheitskompetenz. Individuelle Erfahrungen und Fragen werden berücksichtigt, ebenso ist nach dem Vortrag der Austausch untereinander gewünscht. Alle Teilnehmenden erhalten ein Handout und weiterführende Links und Literaturempfehlungen.

In Kooperation mit der vhs Biberach.

neu

Vortrag: Wissenswertes über die vegane Ernährung **Fr, 02.12.2022**

Kursnummer 222-300-04

Michaela Liehr
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
19.30 Uhr – 20.30 Uhr
1 Termin (1,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 8,00 (keine Ermäßigung)

Viele reden über vegane Ernährung. Die einen wohlwollend, die anderen ablehnend. Und vielen ist es einfach egal. Aber was bedeutet eigentlich „vegan"? Ist das einfach nur modern und gesund, schmeckt aber schrecklich fade? Welche Vorteile bietet die vegane Ernährung tatsächlich? Welche Nährstoffe sollten bei einer rein pflanzlichen Ernährung besonders im Blick behalten werden? Tauchen Sie an diesem Abend ein wenig in die Welt des Körpers und der pflanzlichen Ernährung ein.

neu

Vortrag: Gesund und leicht durch Ernährung **Fr, 13.01.2023**

Kursnummer 222-300-05

Michaela Liehr
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
19.30 Uhr – 20.30 Uhr
1 Termin (1,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 8,00 (keine Ermäßigung)

Haben Sie sich auch schon durch die eine oder andere Diät „gequält"? Und war das Ergebnis oft nicht besonders nachhaltig? Wir zeigen Ihnen in diesem Vortrag, warum eine vollwertig pflanzliche Ernährung zu einer Gewichtsabnahme beitragen kann. Die Ernährungsberaterin und diplomierte Lebensmitteltechnologin Michaela Liehr informiert auch zu industrieller Lebensmittelherstellung und ihren gesundheitlichen Auswirkungen.

Gesundheit für Körper, Geist und Seele **Di, 17.01.2023**
Kursnummer 222-300-06

Ulrike Burkhardtsmayer
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
18.30 Uhr – 20.30 Uhr
1 Termin (2,67 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 25,00 (keine Ermäßigung)

Mitzubringen: Buntstifte, Papier, Decke, Getränke

Gesundheitsvorsorge beginnt im Kopf: Was wäre, wenn Sie ausgeglichener wären, mehr Energie, innere Ruhe und Selbstvertrauen hätten oder ein stärkeres Immunsystem? Was wäre, wenn Sie Ihre Welt aktiv mitgestalten, ein positiveres Bild von sich und Ihrer Umwelt entwickeln, Ihr Selbstwertgefühl und Ihre Zuversicht wachsen? Frau Burkhardtsmayer zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Resilienz, Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit steigern und den Widrigkeiten des Lebens positiv trotzen.

Entspannung und Konzentration

neu

Indian Balance® **ab Fr, 23.09.2022**
Kursnummer 222-301-01

Ana Laura Olmos Alvarez
Onlinekurs
18.00 Uhr – 19.00 Uhr
11 Termine (14,67 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 65,00

Bereithalten: Sportkleidung, Handtuch, Getränk, rutschfeste Socken, Fitnessmatte

Indian Balance® ist ein Entspannungskurs basierend auf den Traditionen der amerikanischen Ureinwohner. Kreislaufanregende, geschmeidige Bewegungen, Atemübungen und Krafttraining werden mit Dehnungen kombiniert. Konzentration, Beweglichkeit und Koordination werden verbessert. Der Kurs hilft gegen typische Muskelbeschwerden und bringt die Seele zur friedvollen Ruhe.

Für alle Altersgruppen geeignet. In Kooperation mit der vhs Laupheim.

Progressive Muskelentspannung und Stressbewältigung **ab Di, 04.10.2022**
Kursnummer 222-301-02

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

Kursgebühr: € 99,00 (keine Ermäßigung)

Mitzubringen: Schreibmaterial

Die Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson 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. Neben der Progressiven Muskelentspannung vermittelt Ihnen Frau Burkhardtsmayer moderne Methoden der Stressbewältigung, um Belastungen zu kontrollieren, Stress zu reduzieren, Grenzen zu ziehen und eigenen Bedürfnissen gerecht zu werden.

Autogenes Training und Stressbewältigung **ab Di, 04.10.2022**
Kursnummer 222-301-03

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

Kursgebühr: € 99,00 (keine Ermäßigung)

Mitzubringen: Schreibmaterial

Sie haben Stress und fühlen sich erschöpft? Schützen Sie Ihre Gesundheit mit Autogenem Training und verringern Sie mit dieser klassischen Methode Stress und Alltagsbelastungen. Lernen Sie, wie Sie sich in Stresssituationen in fünf Minuten beruhigen. Bei gutem Training können Sie Beschwerden lindern und vermeiden. Zusätzlich vermittelt Frau Burkhardtsmayer moderne Methoden der Stressbewältigung, um Belastungen zu kontrollieren, Stress zu reduzieren, Grenzen zu ziehen und eigenen Bedürfnissen gerecht zu werden.

Tai Chi am Morgen **ab Mi, 05.10.2022**
Kursnummer 222-301-05

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 altbewährten 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!

neu

Jin Shin Jyutsu **ab Mo, 10.10.2022**
Harmonie für Körper und Geist
Kursnummer 222-301-06

Sylvia Cittlau
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
19.15 Uhr – 20.15 Uhr
10 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 55,00

Mitzubringen: Sportmatte, größeres Handtuch, zwei kleine Kissen und Socken

Wie oft legen wir automatisch unsere Hände auf den unteren Rücken, weil wir Schmerzen im Rücken haben? Wie oft halten wir bei Kopfschmerzen unseren Kopf in den Händen? Oder legen bei Bauchschmerzen die Hände auf den Bauch? 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, 11.11.2022**
Kursnummer 222-301-10

Hildegard Jocham
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
17.15 Uhr – 18.30 Uhr
6 Termine (10 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 45,00

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

Unser natürlicher Atemrhythmus gerät in diesen Zeiten schnell aus dem Gleichgewicht. Die Folgen davon sind sehr oft: Muskelverspannungen, Rücken und Gelenkbeschwerden, 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. Hildegard Jocham ist Atemtherapeutin nach Prof. Ilse Middendorf.

Weiterer Termin

Kursnummer 222-301-11 **ab Fr, 13.01.2023**
17.15 Uhr – 18.30 Uhr
4 Termine (6,67 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich
Kursgebühr: € 30,00

neu

Life Kinetik® – das etwas andere Mentaltraining **Sa, 12.11.2022**
Kursnummer 222-301-15

Stephan Ritzler
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
09.00 Uhr – 16.00 Uhr
1 Termin (8 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 67,00

Mitzubringen: Isomatte und Decke, Kissen, etwas zum Schreiben, Snack und Getränke

Chronisch gewordener Stress durch unsere schnelllebige Gesellschaft und die ständig wachsenden Herausforderungen fordern uns körperlich und seelisch vieles ab. Neben abwechslungsreichen, leichten, humorvollen Übungen geht es in diesem Kurs darum unser Gehirn zu aktivieren, indem es von automatisch ablaufenden, destruktiven Denkweisen befreit wird. Es werden neue Strukturen im Gehirn geschaffen, die durch gezielte Übungen manifestiert werden. Sie werden staunen, was Ihr Gehirn so alles kann. Eine lockere Kleidung ist wünschenswert. Eine einstündige Mittagspause von 12 bis 13 Uhr ist eingeplant.

Zeit für mich – Düfte und Klänge **Di, 29.11.2022**
Ein Entspannungsabend für Frauen
Kursnummer 222-301-20

Angelika Puhlmann-Kohn
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
19.00 Uhr – 21.30 Uhr
1 Termin (3,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 33,00 inkl. Tropfengeld für die Öle und kleinem Skript

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, evtl. Kissen, Matte, Schreibmaterial, Getränk

An diesem Abend wollen wir uns mit den Düften ätherischer Öle in die Adventszeit einstimmen. Sie lernen verschiedene Düfte und ihr Wirkspektrum kennen, die uns in eine entspannende Wohlfühlatmosphäre eintauchen lassen. Mit einer geführten Meditationsreise zu den Klängen der Klangschalen tauchen wir zum Ausklang tief in unseren inneren Raum ein. Kraft und Energie tanken im Kreis von Frauen. Angelika Maria Puhlmann-Kohn ist ganzheitliche Entspannungs- und Bewusstseinslehrerin und Leiterin der Bewusstseinsschule für Körper, Geist und Seele.

Entspannte Schultern und gelöster Nacken mit der Franklin Methode® für Männer und Frauen **Sa, 10.12.2022**
Kursnummer 222-301-21

Tanja Moll
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
14.30 Uhr – 17.30 Uhr
1 Termin (4 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-Nackenbereich aufgrund einseitiger Körperhaltung, stressigen Alltagssituationen wie auch häufigem 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 Nackenbereich. In diesem Workshop üben wir mit fließenden Bewegungen und mentaler (Vorstellungs-) Kraft eine geschmeidig kraftvolle Körperhaltung ein.

Geeignet für: Senioren, Vielsitzer, Menschen mit einseitiger Belastung (Frauen mit Kleinkindern, Handwerker,...)

Jahres-Abschluss-Meditation **Di, 20.12.2022**
Kursnummer 222-301-22

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

Kursgebühr: € 20,00 (keine Ermäßigung)

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

Achtsam und dankbar beschließen wir das Jahr 2022, lassen Altes, Verbrauchtes und Belastendes darin zurück. Unsere wertvollen Erfahrungen nehmen wir mit, tragen sie als Samen weiter ins neue Jahr und bringen sie zum Keimen. In Bewusstsein und Vertrauen laden wir das Kommende und Positive für 2023 ein, bereiten uns auf neues Wirken vor und bringen es mit guten Wünschen und Bildern auf den Weg. Wer möchte, bringt ein Musikinstrument (Rassel, Trommel, o.ä.) mit.

Qi Gong am Morgen **ab Mi, 05.10.2022**
Kursnummer 222-301-30

Ute Kammel
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
08.15 Uhr – 9.00 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. Die jahrtausendealte Tradition von Qi Gong hat sich in China bis in die heutige Zeit bewahrt. Bitte beachten Sie, dass eine vorherige Rücksprache mit Ihrem Arzt sinnvoll ist, wenn Sie unter körperlichen Beschwerden leiden.

Qi Gong am Abend **ab Di, 11.10.2022**
Kursnummer 222-301-31

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. Die jahrtausendealte Tradition von Qi Gong hat sich in China bis in die heutige Zeit bewahrt. Bitte beachten Sie, dass eine vorherige Rücksprache mit Ihrem Arzt sinnvoll ist, wenn Sie unter körperlichen Beschwerden leiden.

Finger-Qi Gong **ab Mo, 10.10.2022**
Kursnummer 222-301-32

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

Kursgebühr: € 40,00

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

Finger-Qi Gong stärkt die Koordinations-, Konzentrations- und Denkfähigkeit, Nerven- und Muskelzellen und unsere inneren Organe, den Stoffwechsel und aktiviert den Lymphfluss. Geübt werden Massagetechniken, die schmerzlindernd wirken können; kleine Vorübungen mit Ausgleichsatmung; Fingerübungen und Handmassagen werden in einfacher Form vorgestellt.

Die Dozentin Sylvia Cittlau ist ausgebildete Qi Gong-Übungsleiterin und -lehrerin und leitet die Qi Gong-Schule Ehingen.

neu

Duft-Qi Gong **ab Fr, 14.10.2022**
Kursnummer 222-301-33

Ute Kammel
Onlinekurs
07.00 Uhr – 08.00 Uhr
8 Termine (10,67 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 44,00

Bereithalten: bequeme Kleidung, warme Socken oder Gymnastikschuhe

Duft-Qi Gong ist eine 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 leicht zu erlernen. Mit einfachen Bewegungsabläufen können wir dem Körper einen wohltuenden Rhythmus geben. Das Wohlbefinden und die Selbstheilungskräfte werden gestärkt.

neu

Qi Walking – eine natürliche Bewegung des Gehens **ab Do, 06.10.2022**
Kursnummer 222-301-39

Ute Kammel
Wolfertturm
08.30 Uhr – 09.45 Uhr
8 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 55,00

Mitzubringen: bequeme Schuhe, dem Wetter angepasste bequeme Kleidung

Das Gehen ist die Basis des Qi Walking. Es kann von Menschen jeden Alters praktiziert werden. Locker beschwingtes Gehen mit wechselnden spezifischen Armbewegungen, Selbstmassage und natürlicher Atemfluss verschmelzen zu einem harmonischen Ganzen. Es ist eine aktive Entspannungsmethode zur Vermeidung und Reduzierung stressbedingter Erkrankungen. Die Lunge wird gestärkt, 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.

Herbstwanderung **Mi, 12.10.2022**
„Bunt sind schon die Wälder …“
Kursnummer 222-301-04

Wiebke Fischer
Lautertalhalle Lauterach
14.00 Uhr – 17.00 Uhr
1 Termin (4 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: Teilnahme kostenfrei

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

Anmeldung unter Telefon 0 73 91 43 46 oder
unter Telefon 0 73 91 503-503

Bei Verhinderung ist zwingend eine Abmeldung bei der Dozentin erforderlich.

Waldbaden für Erwachsene – Wochenendkurs **So, 16.10.2022**
Zeit zum Entschleunigen
Kursnummer 222-301-40

Tanja Moll
Parkplatz bei den Viehweiden am Stoffelberg
08.00 Uhr – 12.00 Uhr
1 Termin (5,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 20,00

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

Das 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 finden wir zurück ins Hier und Jetzt. Sanfte Körperübungen aller Art erden uns. Die Teilnahme findet auf eigene Gefahr statt, die vhs Ehingen übernimmt keine Haftung.

Weiterer Termin

Kursnummer 222-301-42 **So, 04.12.2022**
Parkplatz bei den Viehweiden am Stoffelberg
08.00 Uhr – 12.00 Uhr
1 Termin (5,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 20,00

Waldbaden für Eltern und ein Kind zwischen 6 und 11 Jahren **So, 16.10.2022**
Kursnummer 222-301-41

Tanja Moll
Parkplatz bei den Viehweiden am Stoffelberg
13.30 Uhr – 16.30 Uhr
1 Termin (4 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 so vor 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.
Die Teilnahme findet auf eigene Gefahr statt, die vhs Ehingen übernimmt keine Haftung. Eltern haften für Ihr Kind.

Weiterer Termin

Kursnummer 222-301-43 **So, 04.12.2022**
Parkplatz bei den Viehweiden am Stoffelberg
13.30 Uhr – 16.30 Uhr
1 Termin (4 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 19,00 1 Elternteil + 1 Kind

Winterwanderung „Es schneielet, es beielet, es got en kalter Wind …“ **Mi, 25.01.2023**
Kursnummer 222-301-07

Wiebke Fischer
Informationszentrum Dächingen
Bruder-Johannes-Straße 2
14.00 Uhr – 17.00 Uhr
1 Termin (4 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: Teilnahme kostenfrei

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

Anmeldung unter Telefon 0 73 91 43 46 oder
unter Telefon 0 73 91 503-503

Bei Verhinderung ist zwingend eine Abmeldung bei der Dozentin erforderlich.

Yoga

Yoga für Mamas und Babys **ab Di, 27.09.2022**
Kursnummer 222-301-60

Cornelia Schmid
Onlinekurs
09.30 Uhr – 10.30 Uhr
8 Termine (10,67 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 47,00

Bereithalten: Yogamatte, Handtuch, Sportbekleidung, Trinken, Tragehilfe (ist kein Muss), ggf. eine Decke zum Krabbeln, Spielsachen

Sie möchten nach Schwangerschaft und Geburt fit werden? Ein neues Körpergefühl durch Yoga entwickeln? Und dabei Nähe zu Ihrem Baby/Kind aufbauen? Und 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 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 die E-Mailadresse an.

Yoga für Übende **ab Mi, 05.10.2022**
Kursnummer 222-301-65

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, rutschfeste Sportmatte/Yogamatte (keine Isomatte!), kleines Kissen/Yogakissen, Decke, wer hat Gurt, Yogablock

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

►

Weiterer Termin

Kursnummer 222-301-67 **ab Mi, 11.01.2023**
18.15 Uhr – 19.30 Uhr
5 Termine (8,33 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 31,00

Yoga für Anfänger und Übende

ab Mi, 05.10.2022

Kursnummer 222-301-66

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, rutschfeste Sportmatte/Yogamatte (keine Isomatte!), kleines Kissen/Yogakissen, Decke, wer hat Gurt, Yogablock

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

Weiterer Termin

Kursnummer 222-301-68 **ab Mi, 11.01.2023**
19.30 Uhr – 20.45 Uhr
5 Termine (8,33 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 31,00

Yoga und Entspannung

ab Do, 06.10.2022

Kursnummer 222-301-70

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

Kursgebühr: € 65,00

Mitzubringen: Sportkleidung, warme Socken, Sportmatte, festes Sitzkissen

Finden Sie mit Yoga und Entspannung zu Ihrer eigenen inneren Mitte und lernen Sie eine wohltuende Körperwahrnehmung mittels Yoga-Übungen kennen. Durch die langsam im Atem-

rhythmus ausgeführten Übungen wird Ihr Körper intensiv gedehnt und gekräftigt – innere Ruhe und Gelassenheit stellen sich ein. Nehmen Sie sich Zeit für sich.

Weiterer Termin
Kursnummer 222-301-71 **ab Mo, 10.10.2022**
09.00 Uhr – 10.00 Uhr
12 Termine (16 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 65,00

Yoga am Abend **ab Mo, 10.10.2022**
Kursnummer 222-301-72

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 ein Erfahrungsweg: das kontinuierliche Schaffen einer Einheit von Atem und Geist. Im Mittelpunkt der Kurse steht die körperliche, sanfte und doch auch fordernde Praxis, in enger Verbindung mit der Atembeobachtung. Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen, mehr Wohlbefinden, innere Ruhe und Stabilität, Entwicklung einer wachen Präsenz auch im Alltag, sind einige der angestrebten Ziele.

Andrea Freudenreich, Yoga-Lehrerin YZU, praktiziert seit vielen Jahren Yoga. Ihre Kurse sind von der ZPP als Präventionskurse zertifiziert.

Weitere Termine

Kursnummer 222-301-73 **ab Mo, 10.10.2022**
18.30 Uhr – 19.45 Uhr
14 Termine (23,33 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursnummer 222-301-74 **ab Mo, 10.10.2022**
20.00 Uhr – 21.15 Uhr
14 Termine (23,33 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursnummer 222-301-77 **ab Di, 11.10.2022**
20.15 Uhr – 21.30 Uhr
14 Termine (23,33 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Yoga am Morgen **ab Di, 11.10.2022**
Kursnummer 222-301-75

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!)

Yoga ist ein Erfahrungsweg: das kontinuierliche Schaffen einer Einheit von Atem und Geist. Im Mittelpunkt der Kurse steht die körperliche, sanfte und doch auch fordernde Praxis, in enger Verbindung mit der Atembeobachtung. Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen, mehr Wohlbefinden, innere Ruhe und Stabilität, Entwicklung einer wachen Präsenz auch im Alltag, sind einige der angestrebten Ziele.

Andrea Freudenreich, Yoga-Lehrerin YZU, praktiziert seit vielen Jahren Yoga. Ihre Kurse sind von der ZPP als Präventionskurse zertifiziert.

Weitere Termine

Kursnummer 222-301-76 **ab Di, 11.10.2022**
10.30 Uhr – 11.45 Uhr
14 Termine (23,33 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursnummer 222-301-78 **ab Mi, 12.10.2022**
09.30 Uhr – 10.45 Uhr
14 Termine (23,33 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Yoga meets Pilates & more **ab Mo, 10.10.2022**
Kursnummer 222-301-80

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

Kursgebühr: € 99,00 (keine Ermäßigung)

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

Meditative, dehnende und verjüngende 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. Abschließende Meditation, Tiefenentspannung, Organ- und Energiefluss-Übungen, Atem-, Heil- und Körperreisen schenken Ihnen Ruhe.

Weiterer Termin

Kursnummer 222-301-81 **ab Mo, 10.10.2022**
18.40 Uhr – 20.00 Uhr
10 Termine (17,78 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Yoga für Kinder **ab Di, 11.10.2022**
von 7 bis 11 Jahren
Kursnummer 222-301-85

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

Kursgebühr: € 24,00

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.

Weiterer Termin

Kursnummer 222-301-86 **ab Di, 10.01.2023**
16.30 Uhr – 17.15 Uhr
4 Termine (4 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 16,00

Power Yoga **ab Di, 11.10.2022**
Kursnummer 222-301-87

Tanja Zehetner
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
17.15 Uhr – 18.30 Uhr
6 Termine (10 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 Spannungen löst und die Balance und Konzentrationsfähigkeit fördert. Eine abschließende Muskelentspannung und mentale Körperreise schenken Ruhe und neue Energie.

Yin Yoga Intensiv **Sa, 15.10.2022**
für Männer und Frauen
Kursnummer 222-301-88

Tanja Moll
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
13.00 Uhr – 16.00 Uhr
1 Termin (4 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. Durch langes passives Dehnen wirkt Yin Yoga intensiv auf das Fasziengewebe, die Muskeln, die Meridiane, das Bindegewebe und die Gelenke. Bei regelmäßiger Übung wird die Körperstruktur nachhaltig günstig beeinflusst, die Beweglichkeit und die Geschmeidigkeit kehren zurück.

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

Yin Yoga **ab Do, 17.11.2022**
für Männer und Frauen
Kursnummer 222-301-89

Tanja Moll
Onlinekurs
18.30 Uhr – 19.45 Uhr
8 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 52,00

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. Durch langes passives Dehnen wirkt Yin Yoga intensiv auf das Fasziengewebe, die Muskeln, die Meridiane, das Bindegewebe und die Gelenke. Bei regelmäßiger Übung wird die Körperstruktur nachhaltig günstig beeinflusst, die Beweglichkeit und die Geschmeidigkeit kehren zurück.

►

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

Einführung ins Lach-Yoga – entspannt und macht glücklich **Do, 20.10.2022**
Kursnummer 222-301-90

Angelika Puhlmann-Kohn
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
16.30 Uhr – 19.00 Uhr
1 Termin (3,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 33,00

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Schreibmaterial, ein Getränk

Leicht, heiter und spielerisch erhalten Sie theoretisches Hintergrundwissen zu den Auswirkungen von Lach-Yoga auf Körper und Psyche und erfahren die einzelnen „Schritte" des Lach-Yoga. Durch Tiefenatmung, sanfte Körperübungen und einzelne „Lachschritte" werden Körper, Geist und Seele ganzheitlich angesprochen, Stress abgebaut, Kreativität und Lebensfreude gestärkt und der Energiefluss aktiviert.

Angelika Maria Puhlmann-Kohn ist zertifizierte Lehrerin für Lach-Yoga nach der Dr. Kataria School of Laughter Yoga.

Yoga – entspannt und gesund durch den Advent **ab Di, 29.11.2022**
Kursnummer 222-301-95

Saskia Färber
Grundschule im Alten Konvikt,
Kollegiengasse 2, Festsaal
19.00 Uhr – 20.15 Uhr
3 Termine (5 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 20,00

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte

Eine besinnliche Adventszeit, so die Theorie. Doch oftmals gestaltet sich diese Zeit stressig und mit zu viel Konsum. In dieser kleinen Auszeit besinnen wir uns auf ein sinnerfülltes Fest der Liebe und des Friedens. Körper, Geist und Seele werden in diesem Kurs ganzheitlich beansprucht. Der Kurs richtet sich an alle, die sowohl Spaß an Bewegung als auch an geistiger Herausforderung haben.

Fitness und Bewegung

neu

Fit und gesund mit Krafttraining **ab Mi, 21.09.2022**
Kursnummer 222-302-01

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

Kursgebühr: € 62,00

Bereithalten: Langhantel, Rubberband, Lacrosse-Ball, Blackroll

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

In Kooperation mit der vhs Biberach.

Weiterer Termin

Kursnummer 222-302-02 **ab Mi, 23.11.2022**
20.15 Uhr – 21.15 Uhr
8 Termine (10,67 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

neu

Pilates **ab Mi, 28.09.2022**
Kursnummer 222-302-03

Jeanette Mauritz
Onlinekurs
18.45 Uhr – 19.45 Uhr
14 Termine (18,67 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 70,00

Bereithalten: Sportkleidung, Handtuch, Getränk, rutschfeste Socken, Fitnessmatte

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

In Kooperation mit der vhs Laupheim.

neu

Schwimmkurs für Kinder von 7 bis 9 Jahren **ab Di, 04.10.2022**
Kursnummer 222-302-10

Katharina Platania
Realschule Wenzelstein, Schwimmhalle
17.00 Uhr – 17.45 Uhr
10 Termine (10 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 40,00

Mitzubringen: Badesachen

Schwimmen können rettet Leben. Im Schwimmkurs der vhs Ehingen lernen die Kinder spielerisch sich sicher und angstfrei im Wasser zu bewegen. Ziel des Kurses ist, dass sie sich ohne fremde Hilfe im Wasser bewegen können.

Aquafitness für Anfänger und Fortgeschrittene **ab Di, 04.10.2022**
Kursnummer 222-302-11

Katharina Platania
Realschule Wenzelstein, Schwimmhalle
18.00 Uhr – 18.45 Uhr
10 Termine (10 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 55,00

Mitzubringen: Badesachen

Aquafitness ist ideal zur Kräftigung der Körpermitte und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Der Körper und insbesondere die Gelenke werden bei der Wassergymnastik nicht so sehr belastet wie an Land, denn nur noch etwa ein Fünftel des Körpergewichts muss aus eigener Kraft getragen werden. Aquafitness bringt den Kreislauf in Schwung, fördert die Beweglichkeit und die Koordination und hält in jedem Alter fit.

Aquajogging **ab Mo, 10.10.2022**
Kursnummer 222-302-12

Ulrike Engler-Embacher
Schwimmhalle der Michel-Buck-Schule, Schulhof 1
16.30 Uhr – 17.15 Uhr
10 Termine (10 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 55,00

Mitzubringen: Badesachen

►

Aquajogging ist eine besonders sanfte und dennoch äußerst effektive Methode, den Körper in Form zu bringen. Das Ganzkörpertraining ist leicht zu erlernen, entlastet die Gelenke, baut die Muskulatur auf, Ausdauer und Beweglichkeit sowie Gewichtsreduktion werden gefördert und das Herz-Kreislauf-System aktiviert.

Weitere Termine

Kursnummer 222-302-13 **ab Mo, 10.10.2022**
17.15 Uhr – 18.00 Uhr
10 Termine (10 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursnummer 222-302-14 **ab Di, 11.10.2022**
16.15 Uhr – 17.00 Uhr
10 Termine (10 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursnummer 222-302-15 **ab Di, 11.10.2022**
17.00 Uhr – 17.45 Uhr
10 Termine (10 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursnummer 222-302-16 **ab Di, 11.10.2022**
17.45 Uhr – 18.30 Uhr
10 Termine (10 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Zumba® Gold – die sanfte Art für Frauen und Männer

ab Di, 04.10.2022

Kursnummer 222-302-20

Martina Scharl
Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2, Festsaal
17.30 Uhr – 18.30 Uhr
10 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 50,00

Mitzubringen: leichte Sportkleidung, bequeme Turnschuhe, Mineralwasser

Zumba® Gold – die sanfte Form – ist speziell für Teilnehmer geeignet, denen eine „normale" Zumba®-Stunde zu anstrengend ist. Mitreißende Rhythmen, gelenkfreundliche Bewegungen und Koordinationsübungen machen es zu einem tänzerischen Workout, das gute Laune verbreitet. Ein spannendes Tanz-Fitness-Programm für alle Altersklassen und besonders auch für aktive ältere Teilnehmer.

Zumba® in Frankenhofen **ab Do, 06.10.2022**
Kursnummer 222-302-21

Sylvia Hoß
Gymnastikhalle Grundschule Frankenhofen, Augustenhöhe 36
18.45 Uhr – 20.00 Uhr
7 Termine (11,67 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 47,00

Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Sportmatte, Getränk

Zumba® – der coole Tanztrend aus Amerika – ist ein effektives Fitnessprogramm für jedes Alter, bei dem vor allem der Spaß an der Bewegung im Vordergrund steht. Kombiniert mit Kräftigungs- und Dehnungsübungen erreichen Sie eine einzigartige Balance von Muskelkräftigung und Konditionsverbesserung: das ideale Training zur Stärkung des Körpers sowie zur emotionalen und körperlichen Entspannung.

Weiterer Termin

Kursnummer 222-302-22 **ab Do, 01.12.2022**
18.45 Uhr – 20.00 Uhr
7 Termine (11,67 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Hula-Hoop-Fitness-Dance-Kurs für Anfänger **ab Mi, 05.10.2022**
Kursnummer 222-302-25

Regina Grunack
Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2, Festsaal
18.30 Uhr – 19.00 Uhr
8 Termine (5,33 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 20,00

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

Ein Mix aus Hula-Hoop/Dance/Konditionstraining. Hula-Hoop ist ein lustiger und zugleich anstrengender Zeitvertreib – ein Weg zur tollen Taille und einem straffen Bauch. Das Herz-Kreislauf-System kommt in Schwung, die Muskeln in Bauch, Beinen und Po werden gefordert. Und obendrein macht es mit Musik Spaß und gute Laune. Zur Auflockerung sind Fitness-Dance-Übungen mit eingebaut, die die Kondition, Beweglichkeit und Ausdauer fördern.

►

Weiterer Termin

Kursnummer 222-302-26 **ab Mi, 07.12.2022**
18.30 Uhr – 19.00 Uhr
5 Termine (3,33 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 13,00

Hula-Hoop-Fitness-Dance-Kurs für Fortgeschrittene

ab Mi, 05.10.2022

Kursnummer 222-302-27

Regina Grunack
Grundschule im Alten Konvikt,
Kollegiengasse 2, Festsaal
19.15 Uhr – 20.15 Uhr
8 Termine (10,67 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 40,00

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

60 Minuten Hula-Hoop ist ein lustiger und zugleich anstrengender Zeitvertreib – ein Weg zur tollen Taille und einem straffen Bauch. Das Herz-Kreislauf-System kommt in Schwung, die Muskeln in Bauch, Beinen und Po werden gefordert. Und oben drauf macht es mit Musik Spaß und gute Laune. Zur Auflockerung sind Fitness-Dance-Übungen mit eingebaut, die die Kondition, Beweglichkeit und Ausdauer fördern.

Weiterer Termin

Kursnummer 222-302-28 **ab Mi, 07.12.2022**
19.15 Uhr – 20.15 Uhr
5 Termine (6,67 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 25,00

Bodyworkout

ab Do, 06.10.2022

Kursnummer 222-302-30

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

Kursgebühr: € 53,00

Mitzubringen: leichte Sportkleidung, bequeme Turnschuhe, 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.

Bodystyling **ab Do, 06.10.2022**
(Bauch – Beine – Po)
Kursnummer 222-302-32

Sylvia Hoß
Gymnastikhalle Grundschule Frankenhofen, Augustenhöhe 36
17.45 Uhr – 18.45 Uhr
7 Termine (9,33 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 37,00

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 emotionaler und körperlicher Entspannung. Der Kurs ist für Einsteiger und Geübte gleichermaßen geeignet.

Weiterer Termin

Kursnummer 222-302-33 **ab Do, 01.12.2022**
17.45 Uhr – 18.45 Uhr
7 Termine (9,33 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Power and Relax **ab Mo, 10.10.2022**
Kursnummer 222-302-34

Anna Göhler
Gymnastikhalle Grundschule Frankenhofen, Augustenhöhe 36
19.00 Uhr – 20.00 Uhr
10 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 53,00

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

Lust auf ein schweißtreibendes und ganzheitliches Workout für Körper und Geist? Ausdauer, Mobilität, Stretch und Kraft werden in diesem Kurs gefördert. Intensive Phasen des Ausdauertrainings führen zu einer hohen Fettverbrennung. Anschließende Kräftigungsübungen straffen die Figur. Durch Stretch-Einheiten und entspannende Momente zum Schluss verwöhnen Sie Ihren Körper und Geist.

Indoor Cycling für Einsteiger **ab Do, 06.10.2022**
Kursnummer 222-302-35

Stephanie Lutrelli & Team
Stephanie Lutrelli Personal Trainingsstudio,
Wachau 23, Ehingen-Berg
18.30 Uhr – 19.15 Uhr
10 Termine (10 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 50,00

Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränke

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

Nur für körperlich gesunde Teilnehmer geeignet.

Pilates, Boxen und Tanz – Piloxing® **ab Fr, 07.10.2022**
Kursnummer 222-302-40

Regina Grunack
Grundschule im Alten Konvikt,
Kollegiengasse 2, Festsaal
18.30 Uhr – 19.30 Uhr
3 Termine (4 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 15,00

Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk

Piloxing®, die neue Trendsportart aus Hollywood, kombiniert die schnellen Bewegungen von Boxen mit den ästhetischen Übungen aus dem Pilates. 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.

Weitere Termine

Kursnummer 222-302-41 **ab Fr, 11.11.2022**
18.30 Uhr – 19.30 Uhr
3 Termine (4 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

►

Kursnummer 222-302-42 **ab Fr, 02.12.2022**
18.30 Uhr – 19.30 Uhr
3 Termine (4 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursnummer 222-302-43 **ab Fr, 13.01.2023**
18.30 Uhr – 19.30 Uhr
3 Termine (4 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Step-Aerobic am Samstag

ab Sa, 08.10.2022

Kursnummer 222-302-50

Martina Scharl
Grundschule im Alten Konvikt,
Kollegiengasse 2, Festsaal
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 und fördern Beweglichkeit sowie Koordination. Außerdem werden Fettverbrennung und Stoffwechsel angeregt.

Tae Bo®

ab Mi, 12.10.2022

Kursnummer 222-302-51

Stephanie Lutrelli & Team
Stephanie Lutrelli Personal Trainingsstudio,
Wachau 23, Ehingen-Berg
18.30 Uhr – 19.15 Uhr
5 Termine (5 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.

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

Fitness für Männer **ab Mo, 17.10.2022**
Kursnummer 222-302-60

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

Kursgebühr: € 30,00

Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Isomatte, Handtuch, Getränke

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

Fitness für Männer **ab Mo, 09.01.2023**
nach den Feiertagen
Kursnummer 222-302-61

Stephanie Lutrelli & Team
Stephanie Lutrelli Personal Trainingsstudio,
Wachau 23, Ehingen-Berg
20.00 Uhr – 20.45 Uhr
4 Termine (4 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 20,00

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 Ihre Flexibilität und Schnelligkeit. Das Workout sorgt für kräftige Muskeln, eine aufrechte Haltung, stabile Knochen und einen attraktiven Körper.

Prävention

neu

Selbstverteidigungskurs Ju-Jutsu **ab Mi, 05.10.2022**

Kursnummer 222-303-01

Volkmar Baumbast
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
17.30 Uhr – 18.30 Uhr
5 Termine (6,67 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 27,00

Mitzubringen: bequeme (Sport-)Kleidung, Turnschuhe

Ju-Jutsu ist eine Kampfkunst, die Selbstverteidigung, Beweglichkeit und Ausdauertraining im Fokus hat. Im Kurs werden einfache, effektive und wirkungsvolle Ju-Jutsu-Techniken gelehrt. Der Schwerpunkt des Kurses liegt darin, beweglich und schlagkräftig zu werden.

Volkmar Baumbast ist Ju-Jutsu Trainer, Träger des 8. Dan und Präsident des Ju-Jutsu Verbandes Baden-Württemberg. Dieser Kurs findet in Zusammenarbeit mit dem Ehinger Sportclub e.V. statt.

Koordination, Gleichgewicht, Jonglieren für Erwachsene Wochenendkurs **ab Sa, 12.11.2022**

Kursnummer 222-303-02

Melanie Walser
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
15.00 Uhr – 17.30 Uhr
2 Termine (6,67 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 27,00

Koordination und Gleichgewicht sind wichtig für unser Bewegungsrepertoire, im Erwachsenenalter gehen diese Fähigkeiten aber zunehmend verloren. Umso wichtiger ist es, Koordination und Gleichgewicht zu üben. In diesem Kurs trainieren Sie spielerisch Ihr Bewegungs- und Koordinationsvermögen. Sie üben am Jonglierbrett, mit Tellerstäben, Tüchern und Diabolo.

Termine

Samstag, 12.11.2022, 15.00 Uhr – 17.30 Uhr
Sonntag, 13.11.2022, 15.00 Uhr – 17.30 Uhr

neu

Fitness für Übergewichtige – für Einsteiger geeignet **ab Mi, 05.10.2022**
Kursnummer 222-303-05

Martina Scharl
Grundschule im Alten Konvikt,
Kollegiengasse 2, Festsaal
10.30 Uhr – 11.30 Uhr
10 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 50,00

Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Wer trotz (starken) Übergewichts Sport treibt, fühlt sich besser und steigert damit seine Lebensqualität und stärkt Immunsystem und Koordination. Nach einem leichten Aufwärmtraining geht es mit einem abwechslungsreichen Ausdauertraining für Herz und Kreislauf weiter. Diverse Kraftübungen runden das Programm ab. Es sind keine Vorkenntnisse oder Fitness erforderlich.

neu

Fitness für Übergewichtige **ab Do, 06.10.2022**
Kursnummer 222-303-06

Stephanie Lutrelli & Team
Stephanie Lutrelli Personal Trainingsstudio,
17.30 Uhr – 18.30 Uhr
4 Termine (5,33 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 21,00

Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränke

Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit Übergewicht, die ihre Fitness verbessern und abnehmen wollen. Durch gezielte, gelenkschonende Übungen werden die Ausdauer gestärkt sowie Koordination und eine stabile Körperhaltung geschult. Ziel ist es, sich mit Freude zu bewegen.

Weiterer Termin

Kursnummer 222-303-07 **ab Do, 10.11.2022**
17.30 Uhr – 18.30 Uhr
4 Termine (5,33 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Funktionsgymnastik Fit im Alltag 50+ **ab Mi, 05.10.2022**
Kursnummer 222-303-11

Martina Scharl
Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2, Festsaal
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 die körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten. Spezielle Übungen kräftigen die Rücken- und Rumpfmuskulatur und verbessern die Körperhaltung.

Weiterer Termin

Kursnummer 222-303-12 **ab Mi, 11.01.2023**
09.00 Uhr – 10.00 Uhr
5 Termine (6,67 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 25,00

Beckenboden-Gymnastik und Rückenfit – Anfänger und leicht Fortgeschrittene **ab Mi, 05.10.2022**
Kursnummer 222-303-20

Tanja Tonelli
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
20.15 Uhr – 21.15 Uhr
10 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 53,00

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

Der Kurs kräftigt den Beckenboden und den Rücken, hilft bei Verspannungen im Rücken-Nacken-Schulter-Bereich und verbessert die Körperhaltung. Wir üben erst einmal, den Beckenboden zu spüren. Dann gehen wir an die Anspannung und bewusste Entspannung des Beckenbodens. Dies kombinieren wir mit leichten Rücken- und Bauchübungen. Tipps, wie man im Alltag den Beckenboden ganz nebenbei mit trainieren kann, runden das Programm ab.

►

Der Kurs ist geeignet für Anfänger und leicht Fortgeschrittene aller Altersklassen.

Weiterer Termin

Kursnummer 222-303-21 **ab Mi, 11.01.2023**
20.15 Uhr – 21.15 Uhr
5 Termine (6,67 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 27,00

Beckenboden-Gymnastik und Rückenfit für Fortgeschrittene

ab Mi, 05.10.2022

Kursnummer 222-303-22

Tanja Tonelli
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
19.00 Uhr – 20.00 Uhr
10 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 53,00

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

Der Kurs kräftigt den Beckenboden und Rücken, hilft bei Verspannungen im Rücken-Nacken-Schulter-Bereich und verbessert die Körperhaltung. Wir spüren den den Beckenboden und gehen in die Anspannung und bewusste Entspannung des Beckenbodens. Dies kombinieren wir mit leichten Rücken- und Bauchübungen. Tipps, wie man im Alltag den Beckenboden ganz nebenbei mit trainieren kann, runden das Programm ab.

Der Kurs ist geeignet für Fortgeschrittene aller Altersklassen.

Weiterer Termin

Kursnummer 222-303-23 **ab Mi, 11.01.2023**
19.00 Uhr – 20.00 Uhr
5 Termine (6,67 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 27,00

Beckenboden-Gymnastik für Mamas

ab Fr, 14.10.2022

Kursnummer 222-303-25

Tanja Tonelli
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
10.30 Uhr – 11.30 Uhr
5 Termine (6,67 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 27,00

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

Der Kurs kräftigt 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 an Mütter frühestens 12 Wochen nach der Geburt. Die Kinder können mitgebracht werden, eine Betreuung findet nicht statt.

(Es handelt sich dabei nicht um einen klassischen Rückbildungskurs.)

neu

Aufrechte Haltung mit der Franklin-Methode® für Frauen

ab Do, 06.10.2022

Kursnummer 222-303-30

Maria Christ
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
19.30 Uhr – 21.00 Uhr
9 Termine (18 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 72,00

Mitzubringen: Sportkleidung, warme Socken (möglichst mit Noppen), Decke oder Badetuch

Der Mensch ist nicht fürs Dauersitzen gemacht. Es bringt unseren Körper in eine Dysbalance. Mit Hilfe der Franklin-Methode® erlernen Sie verschiedene Möglichkeiten, um wieder zu einer natürlichen Aufrichtung zu kommen. Eine gute Haltung verhilft Ihnen zu ökonomischen Bewegungsabläufen, die Gelenke werden geschont und sowohl Herz als auch Lunge bekommen mehr Raum. Nacken-, Schulter- und Rückenschmerzen vermindern sich bzw. verschwinden.

Maria Christ ist zertifizierte Bewegungspädagogin nach der Franklin-Methode®.

Rückenfit – Rückenkräftigung **ab Do, 06.10.2022**
Kursnummer 222-303-31

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

Kursgebühr: € 72,00

Mitzubringen: leichte Sportkleidung, Sportmatte, Handtuch

Mit Bewegungsübungen, 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 rückenschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe. Dazu gibt es Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rückengerechter gestaltet werden kann.

Der Kurs ist bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert.

Rücken fit **ab Mo, 10.10.2022**
Kursnummer 222-303-33

Anna Göhler
Gymnastikhalle Grundschule Frankenhofen,
Augustenhöhe 36
17.00 Uhr – 18.00 Uhr
10 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 53,00

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

Eine starke Rückenmuskulatur ist wichtig für eine gute Haltung und für die Beweglichkeit des Körpers. Nach kleinen Aufwärmphasen liegt der Schwerpunkt des Kurses auf Kräftigungs- und Dehnübungen. „Rücken fit" führt Sie zu einem gesunden Rücken, löst Verspannungen, hilft bei Rückenschmerzen und steigert das Wohlbefinden.

Weitere Termine

Kursnummer 222-303-34 **ab Mo, 10.10.2022**
18.00 Uhr – 19.00 Uhr
10 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Aktive Rücken- und Schultergymnastik **ab Mo, 10.10.2022**
Kursnummer 222-303-35

Sylvia Cittlau
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
18.15 Uhr – 19.15 Uhr
10 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

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.

Fit für den Alltag – Schwerpunkt Wirbelsäule **ab Mo, 10.10.2022**
Kursnummer 222-303-40

Sabine Aich-Aleker
Gymnastikraum des Johann-Vanotti-Gymnasiums, Hehlestraße 12
18.15 Uhr – 19.30 Uhr
12 Termine (20 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 rückenschonend 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 Präventionskurse zertifiziert.

Weitere Termine

Kursnummer 222-303-41 **ab Mo, 10.10.2022**
19.30 Uhr – 20.45 Uhr
12 Termine (20 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursnummer 222-303-42 **ab Mi, 12.10.2022**
18.10 Uhr – 19.25 Uhr
12 Termine (20 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Gymnastikmix – fit ab 50 **ab Mo, 10.10.2022**
Kursnummer 222-303-50

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

Kursgebühr: € 74,00

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 – fit ab 60 **ab Di, 11.10.2022**
Kursnummer 222-303-55

Ulrike Engler-Embacher
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
08.30 Uhr – 09.30 Uhr
10 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 52,00

Mitzubringen: Bequeme Sportkleidung, Isomatte, 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.

Wirbelsäulengymnastik – fit mit dem Stuhl **ab Di, 11.10.2022**
Kursnummer 222-303-56

Ulrike Engler-Embacher
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
09.45 Uhr – 10.45 Uhr
10 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 52,00

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

Die Gymnastik mit dem Stuhl ist vor allem für Menschen geeignet, für die es zu schwierig ist, Übungen auf dem Boden aus-

zuführen. Die 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.

Faszientraining – Outdoor-Kurs **Sa, 15.10.2022**
Kursnummer 222-303-60

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)

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

Kursnummer 222-303-61 **Sa, 10.12.2022**
09.00 Uhr – 11.00 Uhr
1 Termin (2,67 Unterrichtseinheiten)

BALLance® – Training für einen starken Rücken **ab Mo, 07.11.2022**
Kursnummer 222-303-70

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

Kursgebühr: € 35,00

Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

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

Essen und Trinken

neu

Vegan backen

Fr, 07.10.2022

Kursnummer 222-305-01

Michaela Liehr
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
18.30 Uhr – 22.00 Uhr
1 Termin (4,67 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 19,00
Materialkosten: € 15,00 im Kurs zu zahlen

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

Backen ohne Ei, Milch und Butter stellt für viele eine Herausforderung dar. Vegan backen mag zunächst ein wenig Übung und Ausprobieren erfordern, doch wenn Sie einmal den Dreh raushaben, werden Sie merken, wie einfach es doch ist. Wir zeigen Ihnen wie Sie Ei, Butter und Milch ganz einfach durch pflanzliche Produkte austauschen können. Das alles und viele weitere spannende Informationen zu den Zutaten erwarten Sie im Kurs. Sie müssen nicht gleich Veganer werden, aber lassen Sie sich doch überraschen, was man so alles zaubern kann. Die Ernährungsberaterin und diplomierte Lebensmitteltechnologin Michaela Liehr lebt selbst seit geraumer Zeit vegan und kennt Kniffe und Tricks, wie das ein oder andere tierische Lebensmittel ersetzt werden kann, ohne dass Geschmack und Konsistenz leiden müssen.

Frühbucher
RABATT
Wenn Sie sich bis 23.09.2022 anmelden, erhalten Sie auf alle Kurse – ausgenommen Fahrten, Reisen und Kurse, bei denen dies gesondert vermerkt ist – einen Frühbucher-Rabatt in Höhe von € 2,00.

Vom Reh (Wild) zur Wurst **Fr, 07.10.2022**
Kursnummer 222-305-02

Alexander Schaible
Gemeindeschlachthaus Obermarchtal
Sebastian-Sailer-Str. 12
15.30 Uhr – 21.30 Uhr
1 Termin (8 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 75,00 inkl. Materialkosten

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. Die Teilnehmer stellen die Wurstwaren selbst her, natürlich unter Anleitung des erfahrenen Fachmannes. Und am Ende des Tages gehen Sie mit jeder Menge Wurst und Fleisch für sich und Ihre Lieben nach Hause. Zum Vesper gibt's kesselfrische „Nackte".

Von der Sau zur Wurst **Sa, 08.10.2022**
Kursnummer 222-305-03

Alexander Schaible
Gemeindeschlachthaus Obermarchtal
Sebastian-Sailer-Str. 12
07.30 Uhr – 15.00 Uhr
1 Termin (10 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 75,00 inkl. Materialkosten

Mitzubringen: Gummistiefel oder Arbeitsschuhe, Schürze, Fleischmesser

Metzgermeister Alexander Schaible hat das Schwein in einem Schlachthaus sachgerecht geschlachtet. Die weitere Verarbeitung erfolgt dann während des Kurses in handwerklich traditioneller Weise. Das Schwein aus einem Tierwohl-Stall des Albkreises Ehingen wird fachmännisch zerlegt und küchenfertig zugeschnitten. Die Teilnehmer erfahren alles über die daraus gewonnenen Fleischteile und deren Verwendung. Anschließend wird das Tier wie früher bei einem traditionellen Schlachtfest bzw. einer Hausschlachtung komplett verarbeitet, „Vom Rüssele zum Schwänzle". Erleben Sie ein paar arbeitsreiche, aber gesellige Stunden in gemütlicher Atmosphäre ohne Hektik, so wie es früher üblich war. Und am Ende des Tages gehen Sie mit jeder Menge Wurst und Fleisch für sich und Ihre Lieben nach Hause.

neu

Die Backstube zu Hause: Brezel, Brötchen und Co **ab Di, 11.10.2022**
Kursnummer 222-305-04

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

Kursgebühr: € 32,00
Materialkosten: 5,00 € pro Kurstag, im Kurs zu zahlen

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

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

So schmeckt der Herbst **Do, 13.10.2022**
Kursnummer 222-305-05

Marina Hafner
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
18.15 Uhr – 22.00 Uhr
1 Termin (5 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 35,00 inkl.Materialkosten

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

Der Herbst begrüßt uns in allen Farben in der Küche wie draußen in der Natur. Die raffinierten Rezeptideen für Vorspeisen und Hauptgerichte werden mit erntefrischen Zutaten zubereitet und begeistern durch ihre Vielfältigkeit. Gemeinsam wollen wir den Herbst auf den Teller bringen mit saisonalen Gerichten, die schnell und einfach zubereitet sind.

neu

Klassische Hausschlachtung **Sa, 15.10.2022**
Kursnummer 222-305-06

Alexander Schaible
Gemeindeschlachthaus Obermarchtal
Sebastian-Sailer-Str. 12
07.00 Uhr – 13.00 Uhr
1 Termin (8 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 32,00

Mitzubringen: Gummistiefel oder Arbeitsschuhe, Schürze, Fleischmesser

Wir schlachten zusammen ein Schwein aus einem Tierwohlstall des Albkreises Ehingen als klassische Hausschlachtung. Tierwohlgerechte Haltung, kurze Transportwege und tierschutzgerechte Schlachtung sind keine Schlagwörter, sondern finden bei uns Anwendung. Schlachtung wie früher – alles in handwerklicher Handarbeit, aber nach den heutigen Standards.

Bei diesem Kurs können Sie weder Fleisch noch Wurst mit nach Hause nehmen.

neu

Rauchfleisch – der Weg von der Schweinehälfte bis zum Genuss auf dem Teller **ab Mo, 17.10.2022**
Kursnummer 222-305-07

Alexander Schaible
Gemeindeschlachthaus Obermarchtal
Sebastian-Sailer-Str. 12
18.00 Uhr – 21.00 Uhr
4 Termine (16 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 75,00 inkl. Materialkosten

Mitzubringen: Gummistiefel oder Arbeitsschuhe, Schürze, Fleischmesser

Wir zerlegen ein geschlachtetes Schwein aus einem Tierwohlstall des Albkreises Ehingen, besprechen die einzelnen Fleischteilstücke und schneiden die Fleischteile entsprechend der weiteren Verwendung zu. Nachdem das Fleisch für das Pökeln vorbereitet ist, werden die einzelnen Fleischteile eingesalzen, dabei werden die verschiedenen Pökelmethoden erläutert und erklärt. Nach vier Wochen wird das Fleisch aus der Lake genommen und für das Räuchern vorbereitet – eine Woche trocknen, danach kommt der Abschluss, das Räuchern über Buchensägemehl. Das Fleisch wir unter den Teilnehmern aufgeteilt (vor dem Salzen, damit auch auf individuelle Wünsche eingegangen werden kann). Jeder Schritt wird von den Teilnehmern begleitet und vom Fachmann erläutert.

►

Der Kurs hat 4 Termine. Beim ersten Termin werden die Folgetermine gemeinsam mit den Teilnehmern abgestimmt.

2. Termin ca. 4 Wochen nach Beginn
3. Termin ca. eine Woche nach 2. Termin
4. Termin ca. 2 Wochen nach 3. Termin

neu

Wilde Sachen – heimisches Wild zubereiten **Fr, 21.10.2022**
Kursnummer 222-305-09

Stefan Wiele
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
18.00 Uhr – 22.15 Uhr
1 Termin (5,67 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 64,00 inkl. Materialkosten

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

Heimisches Wild bietet vielfältige Möglichkeiten. Bei einem unterhaltsamen Abend mit Küchenmeister Stefan Wiele stehen Reh und Wildschwein aus regionaler Jagd im Fokus. Zarter Rehrücken, saftiges Wildschwein und ein kerniger Burger... dazu ein herbstliches Dessert. Begleitet wird der Abend von einer Auswahl erlesener Weine.

Indisch Kochen: Die besten Gerichte aus Rajasthan **Mo, 24.10.2022**
Kursnummer 222-305-10

Pakwipa Strahl
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
18.00 Uhr – 22.00 Uhr
1 Termin (5,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 36,00 inkl. Materialkosten

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

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

Leckere Gerichte rund um die Nudel – mit dem Thermomix **Mi, 26.10.2022**
Kursnummer 222-305-11

Monika Diepolder-Manthei
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
12.45 Uhr – 17.00 Uhr
1 Termin (5,67 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 22,00
Materialkosten im Kurs zu zahlen

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

Nudeln in allen Variationen: Nudeln gefüllt, Nudeln mit Soße, Nudeln überbacken, Nudeln mit Pesto und Nudel-Süßspeise. Für einen Teil der Gerichte bereiten wir den Nudelteig frisch zu. Freuen Sie sich auf leckere Gerichte rund um die beliebte Teigware. 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 222-305-12 **Mi, 26.10.2022**
17.45 Uhr – 22.00 Uhr
1 Termin (5,67 Unterrichtseinheiten)

Kursnummer 222-305-13 **Do, 27.10.2022**
17.45 Uhr – 22.00 Uhr
1 Termin (5,67 Unterrichtseinheiten)

neu

Die Backstube zu Hause: süße Stücke **ab Di, 15.11.2022**
Kursnummer 222-305-15

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

Kursgebühr: € 32,00
Materialkosten: € 5,00 pro Tag, im Kurs zu zahlen

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

Süße Köstlichkeiten aus dem heimischen Backofen. Ob Zopfbrot, Apfelballen, Schnecken oder Nusszopf bis hin zum Plundergebäck. Der Bäckermeister Lars-Oliver Seidel zeigt Ihnen, wie man mit wenig Aufwand leckeres Feingebäck herstellt. Dazu gibt es viele Tipps und Tricks rund ums Backen.

neu

Ein perfektes Weihnachtsdinner in vier Gängen **Fr, 18.11.2022**
Kursnummer 222-305-16

Stefan Wiele
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
18.00 Uhr – 22.15 Uhr
1 Termin (5,67 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 64,00 inkl. Materialkosten

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

Dieser Abend soll Ihnen Inspiration für das bevorstehende Weihnachtsfest sein. Vielleicht ist etwas dabei, das Sie Ihren Gästen und Lieben an den Festtagen servieren möchten. Zur Begrüßung einen heißen Aperitif und dann ran an die Töpfe. Neben der Zubereitung kommt der Spaß nicht zu kurz. Eine Weinempfehlung (mit Verkostung) ist inklusive.

neu

Vegan kochen – veganes 3-Gänge-Menü **Mo, 21.11.2022**
Kursnummer 222-305-17

Michaela Liehr
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
18.30 Uhr – 21.30 Uhr
1 Termin (4 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 16,00
Materialkosten: € 15,00 im Kurs zu zahlen

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

Können Sie sich vorstellen, ein komplettes, rein pflanzliches Menü – bestehend aus Vorspeise, Hauptspeise und Nachspeise – aufzutischen? Ist das überhaupt möglich? Und dazu noch lecker? Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Gäste, Ihre Familie oder einfach nur sich selbst mit einem wohlschmeckenden 3-Gänge-Menü ganz ohne Tier verwöhnen können. Sie hören etwas über die verschiedenen Geschmacksrichtungen, wie sich das eine oder andere tierische Produkt mit pflanzlichen Lebensmitteln ersetzen lässt und worauf Sie achten sollten.

Die Ernährungsberaterin und diplomierte Lebensmitteltechnologin Michaela Liehr lebt selbst seit geraumer Zeit vegan und kennt Kniffe und Tricks, wie man das eine oder andere tierische Lebensmittel ersetzen kann, ohne dass Geschmack und Konsistenz leiden müssen.

Kreative Frühstücksideen **Do, 24.11.2022**
Kursnummer 222-305-18

Marina Hafner
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
18.15 Uhr – 22.00 Uhr
1 Termin (5 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 35,00 inkl. Materialkosten

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

Mit einem ausgewogenen Frühstück schafft man eine perfekte Grundlage für einen Tag voller Energie. Mit diesen Rezepten ist der Aufwand klein, aber die Wirkung groß. Und man kann seine Freunde und Familie überraschen. Wir mixen einen vitaminreichen, erfrischenden Smoothie, einen Brotaufstrich (herzhaft oder süß) bis hin zum wärmenden Porridge, Brötchen und Pfannkuchen.

Thailändisches Menü **Mi, 07.12.2022**
Kursnummer 222-305-19

Pakwipa Strahl
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
18.00 Uhr – 22.00 Uhr
1 Termin (5,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 36,00 inkl. Materialkosten

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

Thailändische Küche ist eine der leichtesten und gesündesten Küchen der Welt. Die Zutaten und Gewürze wirken positiv auf das Immunsystem. Im Kurs werden unterschiedliche Gerichte mit verschiedenen Kräutern und verschiedenen Gewürzen vorbereitet und im Wok gebraten oder gegart. Es gibt thailändischen Glasnudelsalat, Suppe und Curry. Als Beilage wird thailändischer Reis zubereitet. Und zum Abschluss wird eine Nachspeise mit Obst und Kokosmilch gezaubert.

Leichte Küche nach den Feiertagen **Mi, 11.01.2023**
Kursnummer 222-305-20

Julia Hertenberger
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
18.30 Uhr – 21.30 Uhr
1 Termin (4 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 31,00 inkl. Materialkosten

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

Die Feiertage waren besinnlich, festlich und lecker. Es gab all die guten deftigen und süßen Schlemmereien. Und nun sitzt die Hose ein wenig eng und die Waage zeigt ein, zwei Kilo mehr als noch im Dezember? Lassen Sie uns leichte und gesunde Gerichte zubereiten, die nicht nach Diät schmecken und trotzdem die Kilos wegschmelzen lassen.

Die Diätassistentin Julia Hertenberger zeigt Ihnen, wie Sie Gemüse, Fleisch und Soßen fettärmer zubereiten, und hat neue, leckere Rezeptideen für Sie.

Vietnamesische Küche **Do, 19.01.2023**
Kursnummer 222-305-21

Pakwipa Strahl
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
18.00 Uhr – 22.00 Uhr
1 Termin (5,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 36,00 inkl. Materialkosten

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

Im Kurs werden originale vietnamesische Gerichte mit frischen Kräutern, Gemüse, Fisch, Fleisch vorbereitet und im Wok gebraten oder gegart. Es gibt knusprige Frühlingsrolle mit Reispapier, Nudelsuppe nach traditioneller Art, gesundes Curry mit vielen Kräutern und Gewürzen und Wok-Gerichte. Dazu als Nachspeise frisches Obst mit Kokosmilch. Ein gesundes Essen aus der fernöstlichen Küche.

neu

Maultaschen in Variationen **Fr, 20.01.2023**
Kursnummer 222-305-22

Stefan Wiele
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
18.00 Uhr – 22.15 Uhr
1 Termin (5,67 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 51,00 inkl. Materialkosten

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

Vorbereitet sein auf die Fastenzeit! Mit Maultaschen. Es ist alles dabei! Mit Fleisch, mit Fisch, mit Wild, mit Gemüse, mit Alblinsen, mit Käse, mit „Süß"... – alle Zutaten sind aus der Region. Das gemeinsame Essen wird von einer Auswahl von Ehinger Bieren begleitet.

neu

Vegane Aufstriche **Fr, 27.01.2023**
Kursnummer 222-305-23

Michaela Liehr
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
18.30 Uhr – 21.30 Uhr
1 Termin (4 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 16,00
Materialkosten: € 15,00 im Kurs zu zahlen

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

Sie werden erstaunt sein mit wie wenig Aufwand leckere, vegane Aufstriche entstehen können. Wir zeigen Ihnen eine Reihe an süßen und herzhaften Dips und Aufstrichen. So wird es beim Frühstück, der Brotzeit oder dem Picknick nie langweilig. Seien Sie herzlich willkommen und erweitern Sie Ihren Speiseplan.

neu

Berliner und Co –
die Leckerei zur Fasnet **Sa, 28.01.2023**
Kursnummer 222-305-24

Lars-Oliver Seidel
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
09.00 Uhr – 12.00 Uhr
1 Termin (4 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 16,00
Materialkosten: € 5,00 im Kurs zu zahlen

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

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

Kochstudio in der vhs-Küche
Kursnummer 222-305-K1

Wer Lust auf ein gemeinsames Kochvergnügen mit Freunden oder Kollegen hat, ist im vhs-Kochstudio im Franziskanerkloster herzlich willkommen.

„Regional, saisonal, genial …" kochen ist unser Motto. Im vhs-Kochstudio bieten wir alles rund ums Thema Kochen sowie genussvolles Lernen mit Spaß an. Unsere erfahrenen Kochdozentinnen und -dozenten freuen sich auf Sie und Ihre Gruppe.

Themen und Termine der Kochstudios werden gemeinsam vereinbart.

Bitte melden Sie sich bei Frau Schröder: 07391 503-502 oder j.schroeder@ehingen.de

€ 22,00 / Person (inkl. Rezeptmappe) (7 – 9 Personen)
€ 19,00 / Person (inkl. Rezeptmappe) (10 – 14 Personen)
Jeweils zzgl. € 15,00 Materialkosten / Person

So schmeckt der Herbst –
für Kinder von 9 bis 14 Jahren **Fr, 14.10.2022**
Kursnummer 222-305-50

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

Kursgebühr: € 17,50 inkl. Materialkosten

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

Der Herbst begrüßt uns in allen Farben in der Küche wie draußen in der Natur. Die raffinierten Rezeptideen für Vorspeisen und Hauptgerichte werden mit erntefrischen Zutaten zubereitet und begeistern durch ihre Vielfältigkeit. Gemeinsam wollen wir den Herbst auf den Teller bringen, mit saisonalen Gerichten, die schnell und einfach zubereitet sind.

Meine Jahreszeitenküche:
der Herbst für Kinder von 8 bis 12 Jahren **Mi, 09.11.2022**
Kursnummer 222-305-51

Julia Hertenberger
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
15.00 Uhr – 18.00 Uhr
1 Termin (4 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: kostenfrei
Materialkosten: € 6,00 im Kurs zu zahlen

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

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

Julia Hertenberger ist Diätassistentin und Referentin für bewusste Kinderernährung.

Diese Veranstaltung ist eine Kooperation mit dem Landratsamt Alb-Donau-Kreis.

MACH'S MAHL
GUTES ESSEN FÜR BADEN-WÜRTTEMBERG

Ein bunter Teller für Kinder – Plätzchenbackkurs für Kinder ab 5 Jahren **Fr, 25.11.2022**
Kursnummer 222-305-52

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

Kursgebühr: € 17,50 inkl. Materialkosten

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, Plätzchendose, Getränk

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

Plätzchen backen wie die Profis – für Kinder von 9 bis 14 Jahren **Fr, 02.12.2022**
Kursnummer 222-305-53

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

Kursgebühr: € 17,50 inkl. Materialkosten

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, Schreibzeug, Getränk

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

Gesundheits-Dozenten (m/w/d)
GESUCHT!
Wenn Sie Interesse an einer Dozententätigkeit haben, melden Sie sich bitte bei und unter 07391 503-502.

Geschenke aus der Küche **Fr, 09.12.2022**
für Kinder ab 7 Jahren
Kursnummer 222-305-54

Julia Hertenberger
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
15.00 Uhr – 18.00 Uhr
1 Termin (4 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 17,50 inkl. Materialkosten

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

Es ist Adventszeit und ihr wollt wissen, welche leckeren Geschenke zum Essen ihr in der Küche zaubern könnt? Julia Hertenberger zeigt euch, wie ihr feine Schokolade und einen winterlichen süßen Brotaufstrich und mehr zum Verschenken herstellen könnt. Zwischendurch kocht ihr zur Stärkung ein Pastagericht und ein köstliches Dessert, damit die Geschenke so richtig gut gelingen. Nach dem gemeinsamen Essen werdet ihr eure selbst gemachten Geschenke noch liebevoll und kreativ verzieren und hübsch verpacken.

Weihnachtsgeschenke zum Vernaschen **Fr, 16.12.2022**
für Kinder ab 7 Jahren
Kursnummer 222-305-55

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

Kursgebühr: € 17,50 inkl. Materialkosten

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

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

Heute kochen WIR –
für Kinder von 4 bis 7 Jahren **Fr, 03.02.2023**
Kursnummer 222-305-56

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

Kursgebühr: € 17,50 inkl. Materialkosten

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

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

Pasta in verschiedenen Farben
und Formen für Kinder ab 7 Jahren **Fr, 10.02.2023**
Kursnummer 222-305-57

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

Kursgebühr: € 17,50 inkl. Materialkosten

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

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

Kindergeburtstag in der vhs-Küche
für Kinder von 8 bis 14 Jahren
Kursnummer 222-305-K2

Kursgebühr: € 70,00
Materialkosten: € 6,00 pro Kind
(werden direkt im Kurs gezahlt)

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

Für 6 bis 10 Kinder und eine Begleitperson. Getränke und Tischdeko werden nicht gestellt.

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

Bild: © Dieter Seitz. Mehr zur Bilderserie und Ausstellung auf Seite 146.

Fremdsprachen

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

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

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER)

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

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

Aufbau und Einstufung siehe folgende Seite ...

Der richtige Kurs

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

Gebühren in den Sprachkursen

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

Kurse für Firmen oder Gruppen

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

A 1 Elementare Sprachverwendung	**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 versehen, z. B. Schilder / Plakate **Schreiben:** einfache Standardformulare, z. B. im Hotel, ausfüllen
A 2 Elementare Sprachverwendung	**Hören:** einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen **Sprechen:** kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen **Lesen:** kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten verstehen **Schreiben:** kurze Notizen und Mitteilungen
B 1 Selbstständige Sprachverwendung	**Hören:** das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird **Sprechen:** in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben **Lesen:** Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen. **Schreiben:** persönliche Briefe schreiben
B 2 Selbstständige Sprachverwendung	**Hören:** im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird **Sprechen:** sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und eigene Ansichten vertreten **Lesen:** Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen **Schreiben:** detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben
C 1 Kompetente Sprachverwendung	**Hören:** Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen **Sprechen:** sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken **Lesen:** komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen **Schreiben:** sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben
C 2 Kompetente Sprachverwendung	**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

neu

Russisch **ab Di, 10.01.2023**
für Kinder von Muttersprachlern
Kursnummer 222-419-00

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.

neu

Schwäbisch für Anfänger – **Mi, 18.01.2023**
Die Schwaben und ihr Schwätzwerk?
Kursnummer 222-109-20

Marlies Grötzinger
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
18.00 Uhr – 20.00 Uhr
1 Termin (2,67 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 8,00 (keine Ermäßigung)

„Heit hättet mr a Gugg mit zwoi Brezga ond feif Wegga em Agebot. Dätet Se dui wella?“ Menschen, die diesen Satz der Ehinger Bäckerin mühelos verstehen, können sich diesen Kurs sparen. Wer hilflos stutzt und mit „Wie bitte?“ reagiert, das aber ändern will, ist dagegen genau richtig. Auf unterhaltsame Weise lernen Sie den schwäbischen Dialekt und die Eigenheiten der Oberschwaben kennen, um sich hier so richtig heimisch (hoimelig) zu fühlen. Denn wie sagte der Nichtschwabe Karl Valentin treffend: Fremd ist der Fremde nur in der Fremde!

Englisch

English Conversation Group – Do you speak English? **ab Do, 15.09.2022**
Kursnummer 222-406-00

Restaurant Ehinger Rose, Hauptstraße 10
19.30 Uhr – 21.00 Uhr
8 Termine (16,00 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 15 september and then continue on 29 september, 13 october, 27 october, 24 november, 8 december, 12 january 2023 and 26 january 2023.

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

For more information call the restaurant: 07391 27 37 or mail to u.meghit@ehingen.de

Englisch (A2) **ab Mi, 05.10.2022**
Kursnummer 222-406-01

Souad Abdellah Harir
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
17.45 Uhr – 19.15 Uhr
15 Termine (30,00 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 85,50 ggf. plus Kleingruppenzuschlag

You may say: „I know a little bit English but I don't know how to use my knowledge." Do you need to learn words and phrases for everyday situations? 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.

Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Englisch für Fortgeschrittene (A2/B1) **ab Di, 18.10.2022**
Kursnummer 222-406-02

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 und üben Sie, sich mehr und mehr fließend in der englischen Sprache bewegen zu können. Sie lernen, einfache Gespräche in Alltagssituationen zu führen, Briefe zu schreiben. Sie können selbstständig Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben.

Das Lehrbuch wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben.

Englisch – Conversation (B2/C1) **ab Di, 18.10.2022**
Kursnummer 222-406-03

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.

neu

Business English **ab Mi, 26.10.2022**
Kursnummer 222-406-04

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, 17.10.2022**
Kursnummer 222-408-00

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 Treffen für alle, die sich für die französische Sprache interessieren und gerne Französisch reden.

Das erste Treffen in diesem Semester ist am Montag, den 17.10., das zweite am 14.11. und das dritte am 12.12.2022.

Die Termine für das neue Jahr werden von der Kursleitung mitgeteilt.

neu

Französisch – leichte Vorkenntnisse (A1) **ab Do, 06.10.2022**
Kursnummer 222-408-01

Christine Schilke
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
18.00 Uhr – 19.30 Uhr
12 Termine (24,00 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 68,50 ggf. plus Kleingruppenzuschlag

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger mit leichten Vorkenntnissen. In diesem Kurs lernen Sie, einfache Sätze zu verstehen und sich in Alltagssituationen zu verständigen.

Lehrbuch: Perspectives A1 Neue Ausgabe, ab Unité 4
ISBN 978-3-06-520159-9

Französisch – Wiedereinsteiger (A2) **ab Mo, 17.10.2022**
Kursnummer 222-408-02

Raphaële Deliancourt
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
17.00 Uhr – 18.30 Uhr
12 Termine (24,00 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 68,50 ggf. plus Kleingruppenzuschlag

Sie möchten Ihre Grundkenntnisse auffrischen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Mit der Muttersprachlerin Raphaële Deliancourt gelingt Ihnen der Wiedereinstieg in diese schöne Sprache. 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 Lehrbuch und ab welcher Lektion gestartet wird, besprechen die Teilnehmer in der ersten Kursstunde mit der Kursleiterin.

Französisch – Conversation (B1/B2) **ab Mo, 17.10.2022**
Kursnummer 222-408-03

Raphaële Deliancourt
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
18.30 Uhr – 20.00 Uhr
12 Termine (24,00 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 68,50 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, 10.10.2022**
Kursnummer 222-409-00

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 zu sprechen. Sie üben, sich im Alltag zu verständigen.

Das Lehrbuch wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben.

Italienisch (B2) **ab Mo, 10.10.2022**
Kursnummer 222-409-01

Maurice Baldi
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
18.00 Uhr – 19.30 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: Nuovo Espresso 3, ab Lektion 7
ISBN 978-3-19-205440-2

Italienisch – Conversazione (B2/C1) **ab Di, 04.10.2022**
Kursnummer 222-409-02

Konstanze Hollmann
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
18.00 Uhr – 19.30 Uhr
10 Termine (20,00 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 57,00 ggf. plus Kleingruppenzuschlag

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

Spanisch

Spanisch-Treff / Encuentro Español — **ab Do, 20.10.2022**
Kursnummer 222-422-00

Hedwig Frei
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
18.30 Uhr – 20.00 Uhr
4 Termine (8,00 Unterrichtseinheiten)
monatlich: 20.10., 17.11., 15.12.2022 und 19.01.2023

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.

neu

Spanisch – Auffrischungskurs (A1) — **ab Do, 06.10.2022**
Kursnummer 222-422-01

Hedwig Frei
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
17.00 Uhr – 18.30 Uhr
10 Termine (20,00 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 57,00 ggf. plus Kleingruppenzuschlag

Sie haben einen Anfängerkurs auf Niveau A1 abgeschlossen und möchten Ihre Kenntnisse auffrischen und festigen? In diesem Kurs können Sie in entspannter Atmosphäre dieses Ziel erreichen.

Das Lehrbuch wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben.

Spanisch – leichte Vorkenntnisse (A1) — **ab Di, 04.10.2022**
Kursnummer 222-422-02

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

Lehrbuch: Perspectivas A1, ab Lektion 5
ISBN: 978-3-464-20054-4

neu

Spanisch (A2) **ab Mo, 10.10.2022**
Kursnummer 222-422-03

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

Das Lehrbuch wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben.

Spanisch – Conversación (C1) **ab Mi, 12.10.2022**
Kursnummer 222-422-04

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, 04.10.2022**
Kursnummer 222-425-00

Maria Kottsieper
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
17.30 Uhr – 19.00 Uhr
15 Termine (30,00 Unterrichtseinheiten)
wöchentlich

Kursgebühr: € 85,50 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) **ab Di, 04.10.2022**
Kursnummer 222-425-01

Maria Kottsieper
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
19.00 Uhr – 20.30 Uhr
4 Termine (8,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: abhängig von der Teilnehmerzahl

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

Neue Interessentinnen und Interessenten sind herzlich willkommen.

Erster Kursabend ist am 04.10.2022. Die Folgetermine werden mit der Kursleiterin abgesprochen.

Bild: © Dieter Seitz. Mehr zur Bilderserie und Ausstellung auf Seite 146.

Deutsch- und Integrationskurse

Deutsch- und 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 Teilnehmenden lernen Deutsch. Sprache ist immer der Schlüssel für eine gelungene Integration. Die Teilnehmenden bekommen Hilfe für das Zurechtfinden im deutschen Alltag. Sie profitieren von der Kompetenz unserer zertifizierten Dozentinnen und Dozenten 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 „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 Prozent) erhalten. Den Antrag finden Sie unter www.bamf.de/downloads.

Erstorientierungskurse

Die Erstorientierungskurse (EOKs) richten sich primär an Asylbewerberinnen und -bewerber, die weder aus einem Land mit guter Bleibeperspektive noch aus einem sicheren Herkunftsland stammen. Sind darüber hinaus Plätze frei, können auch Asylbewerberinnen und -bewerber mit guter Bleibeperspektive einen Erstorientierungskurs besuchen, vorausgesetzt die Teilnahme an einem Integrationskurs ist (noch) nicht möglich.

Personen, die am oder nach dem 24. Februar 2022 als Folge der militärischen Invasion Russlands aus der Ukraine geflüchtet sind, steht der Besuch eines EOK ebenfalls offen.

In den EOKs werden Themen, wie bspw. Alltag in Deutschland, Arbeit, Einkaufen, Gesundheit/medizinische Versorgung, Kindergarten/Schule und Wohnen auf einem sehr einfachen Sprachniveau behandelt.

Ein Kurs besteht aus sechs Modulen zu je 50 Unterrichtseinheiten und umfasst damit insgesamt 300 Unterrichtseinheiten.

Information und Anmeldung in Zimmer 0.06

Ansprechpartnerinnen:

Frau Ursula Gerich	Frau Judith Köhler
Tel. 07391 503-527	Tel. 07391 503-528
integration-vhs@ehingen.de	integration-vhs@ehingen.de

Sprechzeiten

Montag:	08.00 Uhr – 12.00 Uhr	14.00 Uhr – 17.30 Uhr
Dienstag:	08.00 Uhr – 12.00 Uhr	14.00 Uhr – 17.30 Uhr
Mittwoch:		14.00 Uhr – 17.30 Uhr
Donnerstag:	08.00 Uhr – 12.00 Uhr	14.00 Uhr – 17.30 Uhr
Freitag:		13.00 Uhr – 16.30 Uhr

Bild: © Dieter Seitz. Mehr zur Bilderserie und Ausstellung auf Seite 146.

Digitales, Beruf und Organisation

neu

Webseiten erstellen ganz ohne Programmierkenntnisse **ab Sa, 03.09.2022**
Kursnummer 222-500-31

Thilo Herzau
10.00 Uhr – 12.00 Uhr
1 Termin (2,67 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 39,00 (keine Ermäßigung)

Sie wollten schon immer eine eigene Webseite oder Webshop erstellen, aber haben keine Programmierkenntnisse oder beschränktes Budget? Oft beginnt es mit einer Idee, aber wie lässt sich diese umsetzen? Der Kurs umfasst die Konzeption, das Erstellen von Websites/Shop, das Customizing, die Internet Adresse Domain sowie zahlreiche Tipp und Tricks.

Weitere Termine

Kursnummer 222-500-32 **So, 11.09.2022**
10.00 Uhr – 12.00 Uhr

Kursnummer 222-500-33 **Sa, 24.09.2022**
10.00 Uhr – 12.00 Uhr

Kursnummer 222-500-34 **Sa, 15.10.2022**
10.00 Uhr – 12.00 Uhr

Kursnummer 222-500-37 **So, 04.12.2022**
10.00 Uhr – 12.00 Uhr

Kursnummer 222-500-38 **So, 15.01.2023**
10.00 Uhr – 12.00 Uhr

Kursnummer 222-500-39 **So, 29.01.2023**
10.00 Uhr – 12.00 Uhr

Kursnummer 222-500-40 **So, 05.02.2023**
10.00 Uhr – 12.00 Uhr

Kursnummer 222-500-41 **So, 19.02.2023**
10.00 Uhr – 12.00 Uhr

neu

Zur richtigen Traumstelle durch Online-Bewerbung **Sa, 03.09.2022**
Kursnummer 222-500-21

Thilo Herzau
14.00 Uhr – 16.00 Uhr
1 Termin (2,67 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 39,00 (keine Ermäßigung)

Wer sich nach einem langen Angestelltenverhältnis oder aus der Selbständigkeit bzw. Arbeitslosigkeit neu bewirbt, ist sehr oft unsicher, was die Erwartungshaltung an die Unterlagen, die Gesprächsführung und die Ansprache für eine Traumstelle betrifft. In dem Kurs erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks, erfahren, was absolute „No-Go´s" sind und bekommen Information zu den Bewerbungsportalen, auf denen Sie auch zu interessanten Stellen kommen. Gestaltung, Aufbereitung Lebenslauf, Format und Auftritt sind ebenfalls Bestandteile des Kurses.

Weitere Termine

Kursnummer 222-500-22 **Sa, 24.09.2022**
14.00 Uhr – 16.00 Uhr

Kursnummer 222-500-23 **Sa, 15.10.2022**
14.00 Uhr – 16.00 Uhr

Kursnummer 222-500-24 **Sa, 19.11.2022**
14.00 Uhr – 16.00 Uhr

Kursnummer 222-500-25 **Sa, 10.12.2022**
14.00 Uhr – 16.00 Uhr

Kursnummer 222-500-27 **Sa, 28.01.2023**
14.00 Uhr – 16.00 Uhr

Kursnummer 222-500-28 **Sa, 04.02.2023**
14.00 Uhr – 16.00 Uhr

Kursnummer 222-500-29 **So, 12.02.2023**
14.00 Uhr – 16.00 Uhr

Kursnummer 222-500-30 **Sa, 25.02.2023**
14.00 Uhr – 16.00 Uhr

Excel Basic

Sa, 10.09.2022

Kursnummer 222-500-42

Thilo Herzau
14.00 Uhr – 16.00 Uhr
1 Termin (2,67 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 39,00 (keine Ermäßigung)

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

Weitere Termine

Kursnummer 222-500-43 — **So, 25.09.2022**
10.00 Uhr – 12.00 Uhr

Kursnummer 222-500-44 — **So, 09.10.2022**
10.00 Uhr – 12.00 Uhr

Kursnummer 222-500-46 — **So, 27.11.2022**
10.00 Uhr – 12.00 Uhr

Kursnummer 222-500-47 — **Sa, 10.12.2022**
14.00 Uhr – 16.00 Uhr

Kursnummer 222-500-48 — **So, 18.12.2022**
14.00 Uhr – 16.00 Uhr

Kursnummer 222-500-49 — **Sa, 21.01.2023**
14.00 Uhr – 16.00 Uhr

Kursnummer 222-500-50 — **Sa, 04.02.2023**
14.00 Uhr – 16.00 Uhr

Kursnummer 222-500-51 — **Sa, 18.02.2023**
14.00 Uhr – 16.00 Uhr

Kursnummer 222-500-52 — **So, 26.02.2023**
14.00 Uhr – 16.00 Uhr

neu

Welches Smartphone oder Tablet soll ich kaufen? **Fr, 30.09.2022**
Kursnummer 222-500-01

Antonius van der Weert
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
10.00 Uhr – 14.30 Uhr
1 Termin (6 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 29,00

Dieser Kurs ist eher eine Informationsveranstaltung. Anhand von diversen Geräten können Sie entscheiden, was das Richtige für Sie ist. Viele Fragen werden beantwortet. Wofür setze ich das neue Gerät ein, welche Telefonkarte und von welchem Anbieter brauche ich? Wie teuer ist das neue Gerät, welche Telefoniestandards gibt es? Wie groß sollte der Arbeitsspeicher sein? Wie sinnvoll ist eine Speicherkarte? Welche Zusatzgeräte sind empfehlenswert?

Weiterer Termin

Kursnummer 222-500-02 **Fr, 17.02.2023**
10.00 Uhr – 14.30 Uhr

Android Smartphones/ Tablets für Einsteiger Teil 1 **Fr, 07.10.2022**
Kursnummer 222-500-04

Antonius van der Weert
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
10.00 Uhr – 14.30 Uhr
1 Termin (6 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 29,00

Mitzubringen: eigenes Gerät sowie Ladekabel

Dieser Kurs richtet sich an Smartphone Neulinge und an Menschen, die das Smartphone bereits länger haben, aber damit nur telefonieren oder WhatsApp nutzen. Wir richten das Smartphone ein und machen erste Gehversuche mit dem Smartphone. Telefonieren, fotografieren, E-Mail, WLAN, Bluetooth. Wie richte ich das alles ein und wie benutze ich diese Apps richtig? Was sind wichtige Meldungen? Was sind Updates? Antworten auf Ihre Fragen runden diesen Kurs ab.

Weiterer Termin

Kursnummer 222-500-17 **Fr, 20.01.2023**
10.00 Uhr – 14.30 Uhr

Android Smartphones/ Tablets für Einsteiger Teil 2 — **Fr, 14.10.2022**
Kursnummer 222-500-05

Antonius van der Weert
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
10.00 Uhr – 14.30 Uhr
1 Termin (6 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 29,00

Mitzubringen: eigenes Gerät sowie Ladekabel

Dieser Kurs richtet sich an Android-Smartphonebesitzer, die das Smartphone bereits länger haben, aber damit nur telefonieren oder WhatsApp nutzen. Wie richte ich mein Smartphone richtig ein? Welche Apps machen Sinn, wie schone ich den Akku? Wie bezahle ich mit dem Smartphone, wie plane ich eine Reise oder Radtour? Wie erkenne ich eine Pflanzenblüte unterwegs? Antworten auf Ihre Fragen runden diesen Kurs ab.

Weiterer Termin

Kursnummer 222-500-06 — **Fr, 27.01.2023**
10.00 Uhr – 14.30 Uhr

neu

Smart Home, Ihr digitales Zuhause! — **Fr, 21.10.2022**
Kursnummer 222-500-15

Antonius van der Weert
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
10.00 Uhr – 14.30 Uhr
1 Termin (6 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 29,00

Was versteckt sich hinter Smart Home? Smart Home ist die Steuerung von elektronischen Geräten, die diese Technik unterstützen. Mit dem Smartphone/Tablet/PC werden über das Internet/WLAN Geräte gesteuert. Diese Geräte können Lampen, Heizthermostate, Maschinen, Mähroboter, Saugroboter, Rolläden/Jalousien und Türöffner sein. Smart Home ist Smart Live ist Easy Living. Anhand einer „Live" Tafel werden installierte Geräte gezeigt. Steuern Sie in Zukunft Ihre Hauselektronik aus Ihrem Sessel oder unterwegs aus dem Urlaub. Wie richte ich ein Smart Home ein? Anwendungen werden vorgeführt, es geht auch um Kostenaufstellung und Bezugsquellen.

Weiterer Termin

Kursnummer 222-500-16 — **Fr, 03.02.2023**
10.00 Uhr – 14.30 Uhr

Was bedeutet Digitalisierung im Alltag für mich? (Android und Apple) **ab Fr, 28.10.2022**
Kursnummer 222-500-14

Antonius van der Weert
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
10.00 Uhr – 14.30 Uhr
1 Termin (6 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 29,00

Mitzubringen: eigenes Gerät sowie Ladekabel

Was bedeutet die Digitalisierung für mich? Wie kann mir mein Smartphone dabei helfen, meine Termine zu organisieren, Einkaufslisten zu erstellen, oder auch mal ein Dokument zu scannen und zu versenden? Wie funktionieren QR-Codes? Wie verteile ich Bilder? Wie organisiere ich Dateien? Wie sichere ich meine Daten? Wie finde ich die günstigste Tankstelle? Wie kaufe ich online mein Zugticket und wie reserviere ich einen Termin beim Landratsamt oder in einem Museum? Dieser Kurs vermittelt Hilfestellungen zur digitalen Kompetenz.

Reisen mit dem Smartphone/ Tablets (Android und Apple) **Fr, 18.11.2022**
Kursnummer 222-500-07

Antonius van der Weert
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
10.00 Uhr – 14.30 Uhr
1 Termin (6 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 29,00

Mitzubringen: eigenes Gerät sowie Ladekabel

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, Unterkünfte finden und online zu buchen und online zu bezahlen. Wie kann man Karten für die Urlaubsregion speichern, Reiseberichte erstellen und Auslandstarife fürs Smartphone in Deutschland 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. Und es geht darum, wie man den Kontakt mit der Heimat hält und um vieles mehr.

Weiterer Termin

Kursnummer 222-500-08 **Fr, 24.02.2023**
10.00 Uhr – 14.30 Uhr

Bildbearbeitung und Fotobucherstellung/ Tablets (Android und Apple) **Fr, 25.11.2022**
Kursnummer 222-500-09

Antonius van der Weert
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
10.00 Uhr – 14.30 Uhr
1 Termin (6 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 29,00

Mitzubringen: eigenes Gerät sowie Ladekabel

Dieser Kurs richtet sich an Smartphonebesitzer, die sich bereits mit der Bedienung des Geräts auskennen und die erweiterten Möglichkeiten ihres Smartphones kennenlernen wollen. Wir bearbeiten Bilder aus dem eigenen Fundus und Bilder, die Sie gespeichert haben. Wir lernen mit Bilddateien umzugehen: Sortieren, Umbenennen, Kopieren und Verschieben sowie Speichern in der Cloud. Sie werden in der Lage sein, Bilder zu manipulieren, die Ergebnisse können sich denen von Profi PC-Programmen messen. Zum Schluss wird gezeigt, wie Sie online ein Fotobuch erstellen können. Wenn vorhanden (meistens) bekommen Sie noch einen Fotobuchgutschein von 22,00 Euro. Das Skript mit Anleitungen und Beispielen kostet 5,00 Euro.

Weiterer Termin

Kursnummer 222-500-10 **Fr, 03.03.2023**
10.00 Uhr – 14.30 Uhr

Bezahlen mit dem Android Smartphone – Vorbereitung und Einrichtung **Fr, 02.12.2022**
Kursnummer 222-500-11

Antonius van der Weert
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
10.00 Uhr – 14.30 Uhr
1 Termin (6 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 29,00

Mitzubringen: eigenes Gerät sowie Ladekabel

Dieser Kurs richtet sich an die Smartphonenutzer, die etwas über den Tellerrand hinausschauen. Das Bargeld soll abgeschafft werden. Der digitale Euro kommt. Seien Sie schon schon früh dabei beim Bezahlen mit dem Smartphone! Der Kurs besteht aus zwei Teilen. Zuerst müssen die Vorbereitungen getroffen werden. Danach können die Apps eingerichtet werden. Kontodaten (Google und Bank) bitte nicht vergessen. Nachdem wir alles eingerichtet haben, gehen wir eine Kleinigkeit (Zahnpasta, Kaugummi) einkaufen.

►

Weiterer Termin

Kursnummer 222-500-12 **Fr, 09.12.2022**
10.00 Uhr – 14.30 Uhr

Smartphones und Ihre Gesundheit (Android und Apple) — Fr, 13.01.2023

Kursnummer 222-500-13

Antonius van der Weert
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
10.00 Uhr – 14.30 Uhr
1 Termin (6 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 29,00

Mitzubringen: eigenes Gerät sowie Ladekabel

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die sich schon einigermaßen mit Ihrem Android Smartphone auskennen. Wir greifen das Thema Gesundheit auf. Wie und wo suche ich im Internet nach Informationen? Welche Apps unterstützen mich, um meine Gesundheit zu behalten oder wiederzuerlangen? Es geht im Kurs um Bewegungsapps, Ernährungsapps und andere elektronische Helfer. Was bieten die Krankenkassen oder der Staat an? Sie erhalten viele Tipps, die Sie im Alltag für sich nutzen können.

neu

1.000 Fragen, die ich zu meinem Android Smartphone/ Tablet habe — Fr, 10.02.2023

Kursnummer 222-500-03

Antonius van der Weert
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
10.00 Uhr – 14.30 Uhr
1 Termin (6 Unterrichtseinheiten)
Kursgebühr: € 29,00

Mitzubringen: eigenes Gerät sowie Ladekabel

Dieser Kurs richtet sich an Android-Smartphonebesitzer, die Tipps und Tricks für den Alltag brauchen. Sie kennen sich bereits gut aus, haben aber noch Fragen, die Ihnen so niemand beantworten wollte oder konnte. Es wird anhand zahlreicher Beispiele gezeigt, wie Sie das Smartphone oder Tablet beherrschen können. Fragen, oder lernen Sie die nahezu unbegrenzten Möglichkeiten Ihres Smartphones kennen.

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

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

können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen. Diese können an vielen Hochschulen und Kammern ebenfalls als Credit-Points angerechnet werden.

Xpert Business
LernNetz

Betriebswirtschaft

Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
Finanzbuch-halter/in	Personal- und Lohnbuch-halter/in	Finanz- und Lohnbuch-halter/in	Rechnungs-wesen und Controlling	Rechnungs-wesen | Lohn | Controlling
				●
●		●	●	●
●		●		●
● alternativ		● alternativ	●	●
● alternativ		● alternativ	●	●
●		●	●	●
			●	●
			●	●
			●	●
	●	●		●
	●	●		●
	●			●
				●

* Webinar-Kurs in Vorbereitung

Einnahmen-Überschussrechnung (XB) — **ab Di, 08.11.2022**
Kursnummer 222-500-19

18.30 Uhr – 20.30 Uhr
11 Termine (29,33 Unterrichtseinheiten)

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

ONLINE: Datev- und Lexware-Kurse (XB) — **ab Di, 22.11.2022**
Kursnummer 222-500-18

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

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

Alle weiteren betriebswirtschaftlichen Kurse (XB) — **ab Di, 08.11.2022**
Kursnummer 222-500-20

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

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

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.

Bild: © Dieter Seitz. Mehr zur Bilderserie und Ausstellung auf Seite 146.

Übersichten

junge vhs

neu

Schwimmkurs für Kinder — **ab Di, 04.10.2022**
Kursnummer 222-302-10
siehe Seite 76

Yoga für Kinder von 7 bis 11 Jahren — **ab Di, 11.10.2022**
Kursnummer 222-301-85
siehe Seite 72

Kinderkino im Jugendzentrum E.GO
Überraschungsfilm 1 — **Mi, 12.10.2022**
Kursnummer 222-105-10
siehe Seite 28

So schmeckt der Herbst –
für Kinder von 9 bis 14 Jahre — **Fr, 14.10.2022**
Kursnummer 222-305-50
siehe Seite 104

Jonglier-AG –
Ferienkurs für Kinder ab 8 Jahren — **ab Mi, 02.11.2022**
Kursnummer 222-204-01
siehe Seite 41

Comic zeichnen – Mangas und mehr
Ein Workshop für Kinder ab 8 Jahren — **ab Mi, 02.11.2022**
Kursnummer 222-207-05
siehe Seite 42

Acrylmalen auf Keilrahmen
für Kinder ab 8 Jahren — **Fr, 04.11.2022**
Kursnummer 222-207-04
siehe Seite 43

Meine Jahreszeiten Küche: der Herbst
für Kinder von 8 bis 12 Jahren — **Mi, 09.11.2022**
Kursnummer 222-305-51
siehe Seite 104

Weihnachtsgeschenke aus Ton — **ab Fr, 11.11.2022**
Töpfern für Kinder ab 8 Jahren
Kursnummer 222-208-22
siehe Seite 44

Ein bunter Teller für Kinder – — **Fr, 25.11.2022**
Plätzchenbackkurs
für Kinder ab 5 Jahren
Kursnummer 222-305-52
siehe Seite 105

Plätzchen backen wie die Profis — **Fr, 02.12.2022**
– für Kinder von 9 bis 14 Jahren
Kursnummer 222-305-53
siehe Seite 105

Basteln in der Adventszeit — **Sa, 03.12.2022**
für Kinder ab 6 Jahren
Kursnummer 222-208-01
siehe Seite 47

Kinderkino im Jugendzentrum E.GO — **Mi, 07.12.2022**
Überraschungsfilm 2
Kursnummer 222-105-11
siehe Seite 28

Geschenke aus der Küche — **Fr, 09.12.2022**
für Kinder ab 7 Jahren
Kursnummer 222-305-54
siehe Seite 106

Weihnachtsgeschenke zum Vernaschen — **Fr, 16.12.2022**
für Kinder ab 7 Jahren
Kursnummer 222-305-55
siehe Seite 106

Yoga für Kinder von 7 bis 11 Jahren — **ab Di, 10.01.2023**
Kursnummer 222-301-86
siehe Seite 72

Russisch für Kinder — **ab Di, 10.01.2023**
von Muttersprachlern
Kursnummer 222-419-00
siehe Seite 112

Heute kochen WIR – Erste Kocherlebnisse für Kinder von 4 bis 7 Jahren **Fr, 03.02.2023**
Kursnummer 222-305-56
siehe Seite 107

Kinderkino im Jugendzentrum E.GO Überraschungsfilm 3 **Mi, 08.02.2023**
Kursnummer 222-105-12
siehe Seite 28

Pasta in verschiedenen Farben und Formen für Kinder ab 7 Jahren **Fr, 10.02.2023**
Kursnummer 222-305-57
siehe Seite 107

Kindergeburtstag in der vhs-Küche Für Kinder von 8 bis 14 Jahren
222-305-K2
siehe Seite 108

Eltern-Kind-Kurse

Yoga für Mamas und Babys — **ab Di, 27.09.2022**
Kursnummer 222-301-60
siehe Seite 68

Herbstwanderung „Bunt sind schon die Wälder…“ — **Mi, 12.10.2022**
Kursnummer 222-301-04
siehe Seite 66

Waldbaden für Eltern und ein Kind zwischen 6 und 11 Jahren — **So, 16.10.2022**
Outdoor-Kurs
Kursnummer 222-301-41
siehe Seite 67

Mit Ochs und Esel Kinder und Eltern bauen zusammen eine Weihnachtskrippe — **ab Mi, 03.11.2022**
für Kinder ab 6 Jahren
Kursnummer 222-208-21
siehe Seite 42

Waldbaden für Eltern und ein Kind zwischen 6 und 11 Jahren — **So, 04.12.2022**
Outdoor-Kurs
Kursnummer 222-301-43
siehe Seite 67

Winterwanderung „Es schneielet, es beielet, es got en kalter Wind…“ — **Mi, 25.01.2023**
Kursnummer 222-301-07
siehe Seite 67

Teilorte und Region

Politik, Gesellschaft und Umwelt

Frauenfrühstück.
Wie aus einem Stück Holz
ein Kunstwerk wird.
Di, 06.09.2022
Kursnummer 222-100-03
Gerhard Steeb
Edith-Stein-Schule (ehem. Werkrealschule)
Kirchbierlingen, Volkersheimer Straße 10
09.30 Uhr – 11.00 Uhr
Treffpunkt: Haupteingang Schule um 9.30 Uhr
siehe Seite 15

Kräuterwanderung
Gesundheit aus der Natur
Sa, 08.10.2022
Kursnummer 222-110-01
Tanja Graf
Treffpunkt: Grundschule Frankenhofen,
Augustenhöhe 36
15.00 Uhr – 18.00 Uhr
siehe Seite 18

Kultur und Gestalten

neu
Besuch des HfG-Archivs in Ulm
Sa, 12.11.2022
Kursnummer 222-207-02
Barbara Willar
HfG-Archiv, Am Hochsträß 8, 89081 Ulm
11.45 Uhr – 14.00 Uhr
Treffpunkt: HfG-Archiv um 11.15 Uhr
siehe Seite 44

Gesundheit

Herbstwanderung **Mi, 12.10.2022**
„Bunt sind schon die Wälder…“
Kursnummer 222-301-04
Wiebke Fischer
Treffpunkt: Lautertalhalle Lauterach, Lautertalstraße 5
14.00 Uhr – 17.00 Uhr
siehe Seite 66

Winterwanderung „Es schneielet, **Mi, 25.01.2023**
es beielet, es got en kalter Wind…“
Kursnummer 222-301-07
Wiebke Fischer
Treffpunkt: Informationszentrum Dächingen,
Bruder-Johannes-Straße 2
14.00 Uhr – 17.00 Uhr
siehe Seite 67

Yoga für Übende **ab Mi, 05.10.2022**
Kursnummer 222-301-65
Andrea Ströbele
Gymnastikhalle Grundschule Frankenhofen,
Augustenhöhe 36
18.15 Uhr – 19.30 Uhr
wöchentlich
siehe Seite 68

Weiterer Termin

Kursnummer 222-301-67 **ab Mi, 11.01.2023**
18.15 Uhr – 19.30 Uhr
wöchentlich
siehe Seite 69

Yoga für Anfänger und Übende **ab Mi, 05.10.2022**
Kursnummer 222-301-66
Andrea Ströbele
Gymnastikhalle Grundschule Frankenhofen,
Augustenhöhe 36
19.30 Uhr – 20.45 Uhr
wöchentlich
siehe Seite 69

Weiterer Termin

Kursnummer 222-301-68 **ab Mi, 11.01.2023**
19.30 Uhr – 20.45 Uhr
wöchentlich
siehe Seite 69

Zumba® in Frankenhofen **ab Do, 06.10.2022**
Kursnummer 222-302-21
Sylvia Hoß
Gymnastikhalle Grundschule Frankenhofen,
Augustenhöhe 36
18.45 Uhr – 20.00 Uhr
wöchentlich
siehe Seite 78

Weiterer Termin

Kursnummer 222-302-22 **ab Do, 01.12.2022**
18.45 Uhr – 20.00 Uhr
wöchentlich
siehe Seite 78

Bodystyling (Bauch – Beine – Po) **ab Do, 06.10.2022**
Kursnummer 222-302-32
Sylvia Hoß
Gymnastikhalle Grundschule Frankenhofen,
Augustenhöhe 36
17.45 Uhr – 18.45 Uhr
wöchentlich
siehe Seite 80

Weiterer Termin

Kursnummer 222-302-33 **ab Do, 01.12.2022**
17.45 Uhr – 18.45 Uhr
wöchentlich
siehe Seite 80

Power and Relax **ab Mo, 10.10.2022**
Kursnummer 222-302-34
Anna Göhler
Gymnastikhalle Grundschule Frankenhofen,
Augustenhöhe 36
19.00 Uhr – 20.00 Uhr
wöchentlich
siehe Seite 80

Rücken fit **ab Mo, 10.10.2022**
Kursnummer 222-303-33
Anna Göhler
Gymnastikhalle Grundschule Frankenhofen,
Augustenhöhe 36
17.00 Uhr – 18.00 Uhr
wöchentlich
siehe Seite 89

Weiterer Termin

Kursnummer 222-303-34 **ab Mo, 10.10.2022**
18.00 Uhr – 19.00 Uhr
wöchentlich
siehe Seite 89

Essen und Trinken

Vom Reh (Wild) zur Wurst **Fr, 07.10.2022**
Kursnummer 222-305-02
Alexander Schaible
Gemeindeschlachthaus Obermarchtal,
Sebastian-Sailer-Str. 12
15.30 Uhr – 21.30 Uhr
siehe Seite 94

Von der Sau zur Wurst **Sa, 08.10.2022**
Kursnummer 222-305-03
Alexander Schaible
Gemeindeschlachthaus Obermarchtal,
Sebastian-Sailer-Str. 12
07.30 Uhr – 15.00 Uhr
siehe Seite 94

neu
Klassische Hausschlachtung **Sa, 15.10.2022**
Kursnummer 222-305-06
Alexander Schaible
Gemeindeschlachthaus Obermarchtal,
Sebastian-Sailer-Str. 12
07.00 Uhr – 13.00 Uhr
siehe Seite 96

neu
Rauchfleisch – der Weg von der Schweinehälfte bis zum Genuss auf dem Teller **ab Mo, 17.10.2022**
Kursnummer 222-305-07
Alexander Schaible
Gemeindeschlachthaus Obermarchtal,
Sebastian-Sailer-Str. 12
18.00 Uhr – 21.00 Uhr
siehe Seite 96

Dieter Seitz: Nomads Land. Das Kasachstan Projekt.

Die im vorliegenden Programmheft abgedruckten Bilder sind ein Ausschnitt der gleichnamigen Fotoausstellung, die vom 27. Oktober 2022 bis 28. Februar 2023 im Franziskanerkloster zu sehen sein wird.

„Nomads Land" ist ein mehrjähriges, 2014 bis 2017 durchgeführtes künstlerisch-dokumentarisches Vorhaben über die Kulturentwicklung Kasachstans. Die Bilder dieser Arbeit führen uns weit ostwärts auf eine Zeitreise durch das flächenmäßig neuntgrößte Land der Erde. Die Kamera des Fotografen Dieter Seitz nähert sich den Menschen, urbanen und ländlichen Szenerien, erkundet kulturelle Interaktion und Widersprüche der Gesellschaft. Die Kultur Kasachstans und ihre Entwicklung werden dabei als Zusammenspiel drei großer Kulturströme verstanden: Der in jüngster Zeit revitalisierten Kasachischen Volkskultur, dem Kulturerbe der Sowjetära und den kulturellen Einflüssen des westlichen Kapitalismus. In der Serie Virtual Landscapes verschränken sich zudem Fiktion und Wirklichkeit.

Der Designer, Soziologe und freie Fotograf Dieter Seitz, in Stuttgart geboren, studierte an der Universität der Künste Berlin, an der Freien sowie der Technischen Universität Berlin und wurde 2017 an die Deutsche Fotografische Akademie (DFA) berufen. Seit 2004 liegt der Fokus seiner künstlerischen Ausstellungs- und Buchprojekte auf Themen gesellschaftlicher Umbrüche. Die Arbeiten des in Bonn lebenden Künstlers wurden in zahlreichen Einzel- und Gruppenausstellungen in Deutschland und international gezeigt.

Alle Bilder sind in limiterter Edition auch als Fine Art Prints erhältlich. Nähere Information zu den Arbeiten und zu Bestellungen finden Sie unter www.seitzdieter.de.

Dieter Seitz – Nomads Land.
Das Kasachstan Projekt.
Ausstellungseröffnung Do, 27.10.2022
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
18.00 Uhr – 20.30 Uhr
Freier Eintritt, aber Anmeldung erforderlich
siehe Seite 12

Bild: © Dieter Seitz. Mehr zur Bilderserie und Ausstellung auf Seite 146.

Stichwortverzeichnis

3D–Foto–Schau 32

Advent 47, 62, 74, 105f.
Aqua 76f.
Archiv 44
Atem 61
Ausstellung 12f.
Autogenes Training 59

Backen
93, 95, 98, 103, 105, 106
BALLance® 92
Basteln 36, 41, 42, 47, 48
Beckenboden 86, 87, 88
Betriebswirtschaftliche
Weiterbildung 134–136
Bewerbung 127
Bildbearbeitung 132
Body 79, 80
Boule 26, 28, 54, 55
Business Englisch 114

Dart 27f., 55
Deutsch 121–124
Digitalisierung
129, 130, 131, 132, 133

Eltern–Kind–Kurs
141, 42, 66, 67, 68, 88
Englisch 113f.
Erfolg 19, 21, 22, 24, 56
Ernährung 17, 25, 57
Excel 128

Fahrrad 81
Fasnet 103
Faszien 92
Feng–Shui 54
Finissage 12
Fotobuch 132
Franklin Methode® 62, 88
Französisch 115f.
Frauen 34, 62, 88
Frauenfrühstück 15
Führung 12, 20, 44

Garten 20, 48
Geschenke 44, 56, 106
Geschichte 24, 25
Gitarre 38
Gymnastik 86–92

Herbst 66, 95, 104
Hula–Hoop 78, 79

Indian Balance® 58
Integrationskurs 121–124
Italienisch 117

Jin Shin Jyutsu 60
Job 127
Jonglieren 41, 84
Ju–Jutsu 84
Junge vhs
138–140, 28, 41, 42, 43, 44, 47,
72, 76, 104–108, 112

Keramik 33
Kindergeburtstag 108
Kinderkochkurse 104–108
Kino 28
Klima 14, 17, 25
Klöppeln 49–52
Kochen
95, 97, 98, 99, 100–104, 107
Kochstudio 103
Krafttraining 75
Kräuter 18, 56

Lach–Yoga 74
Lagerfeuer 38
Latein 25
Lesung 30–32
Life Kinetik® 61
Line Dance 39

Malen 25, 36f., 40, 43, 46, 47
Mamas 68, 88
Männer 83
Meditation 63
Medizin 19, 23
Middendorf 61

MontagsChor 33
Musik 30f., 32, 38, 49
Muskelentspannung 59

Nachhaltigkeit 14, 16, 17, 25, 35, 36
Nähen 35

Onlinekurs 38, 49, 58, 65, 68, 73, 75, 126–128
Onlinevortrag 22–25, 54, 56
Outdoor 18, 20, 65, 66– 67, 92

Partnerschaft 17, 20
Pétanque 26, 54
Philosophie 26, 27
Pilates 71, 75
Piloxing® 81f.
Podcast 45
Programmieren 126

Qi Gong 63–65

Reden 16
Reisen 131
Resilienz 22f., 58, 61
Romanische Sprachen 25
Rücken 86, 87, 89, 90
Russisch 112

Sachbuchpreis 23
Sägewerk 12
Schlachten 94, 96
Schmuck 52
Schreiben 37, 39f., 46
Schultern 90
Schwäbisch 21, 30, 102, 112
Schwimmen 76
Selbstverteidigung 84
Semesterthema 12f., 21, 24, 30f.
Skat 38
Smart Home 130
Smartphone 129, 130, 131, 132f.
Spanisch 118f.
Sprachniveaus 111
Stadt.Land.Welt.Web 25
Stadtführung 20
Stammtisch 113, 115, 118
Step–Aerobic 82
Stress 22, 59

Tablet 129, 130, 131, 132, 133
Tae Bo® 82
Tai Chi 60
Tanzen 34, 39, 40f., 78, 79
Tauschen 16
Teilorte 142–145
Testament 18
Theater 35, 43, 44f.
Töpfern 34, 44
Trauer 27
Troia 24

Übergewicht 85
Ukraine 21
Ungarisch 120
Upcycling 35

Vegan 57, 93, 99, 102
Vhs.wissen live 23–25
Vortrag 16–21, 56–57

Waldbaden 66f.
Wanderung 18, 66f.
Website 126
Weihnachten 41, 42, 44, 99, 101, 105
Winter 67
Wirbelsäule 90, 91f.
Wochenendkurs 46, 66
Wohlbefinden 18, 22, 56, 58, 61, 62
Workout 79f.

Yoga 68–74

Zeichnen 42
Zumba® 77f.

Semesterplan
Herbst-Winter 2022/23

September 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		

Oktober 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						

November 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				

Dezember 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	

Januar 2023

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Februar 2023

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

Ferien

XX Sonn- und Feiertage

beweglicher Ferientag

Semesterstart und -ende

Kurs- und Veranstaltungsorte
Grundschule im Alten Konvikt
Kollegiengasse 2
Stadtbücherei
Hauptstraße 32
Museum Ehingen
Am Viehmarkt 1
Franziskanerkloster
Spitalstraße 30
(gegenüber Krankenhaus)
Ehingen
(Donau)
Lindenhalle
Lindenstraße 51
Johann-Vanotti-Gymnasium
Hehlestraße 12
Michel-Buck-Schule
Schulhof 1
Pfisterstraße
Am Viehmarkt
Tränkberg
Kollegiengasse
Burghof
Bahnhofstraße
Hauptstraße
Gymnasiumstraße
Lindenstraße
Fischersteige
Hehlestraße
Mühlweg
Hauptstraße
Lindenstraße
Müllerstraße
Spitalstraße
Winkelhoferstraße
Hopfenhausstraße
Schafmarktstraße
Winkelhoferstraße
Schulhof

Bring Farbe ins Leben:

Probier mal was Neues!

www.vhs-ehingen.de

vhs Stadt Ehingen (Donau) Volkshochschule