

Anmeldekarte

Kurs Nr.	Titel	€	Kurs Nr.	Titel	€
Kurs Nr.	Titel	€	Kurs Nr.	Titel	€
Schüler/Auszubildender <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein					
* Name	* Vorname	* Geburtsjahr			
* Straße	* PLZ	* Ort			
Telefon privat	Telefon geschäftlich				
Bank	E-Mail				
IBAN	BIC				

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

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

Datum

Unterschrift des Kontoinhabers

**DIE GRÖSSTEN
HITS
ALLER ZEITEN.**

SWR1.DE

SWR1 – DAS ERFOLGREICHE PROGRAMM FÜR IHRE HÖRFUNKWERBUNG.
WEITERE INFORMATIONEN UNTER TELEFON 0711 929-12951,
SWRMEDIASERVICES.DE ODER MAILEN SIE UNS: WERBUNG@SWR.DE

STADT EHINGEN (DONAU)



vhs Volkshochschule

Programm | 1. Semester
Februar 2019 bis Juli 2019



Stadt Ehingen Volkshochschule

Mitglied des Volkshochschulverbandes
Baden-Württemberg – Zertifiziert nach ZBO

Vorsitzender des Kulturausschusses

Oberbürgermeister Alexander Baumann

Mitglieder des Kulturausschusses

Bärbel Kräutle
Heinz Wiese
Claudia Wiese
Peter Bausenhart
Thomas Schreiner
Jutta Uhl
Dr. Rüdiger Rombach
Joachim Schmucker
Katrin Brosch
Dr. Christian Rak
Christian Walther

Leiterin des Kulturamts

Marion Greiner-Nitschke, M. A.

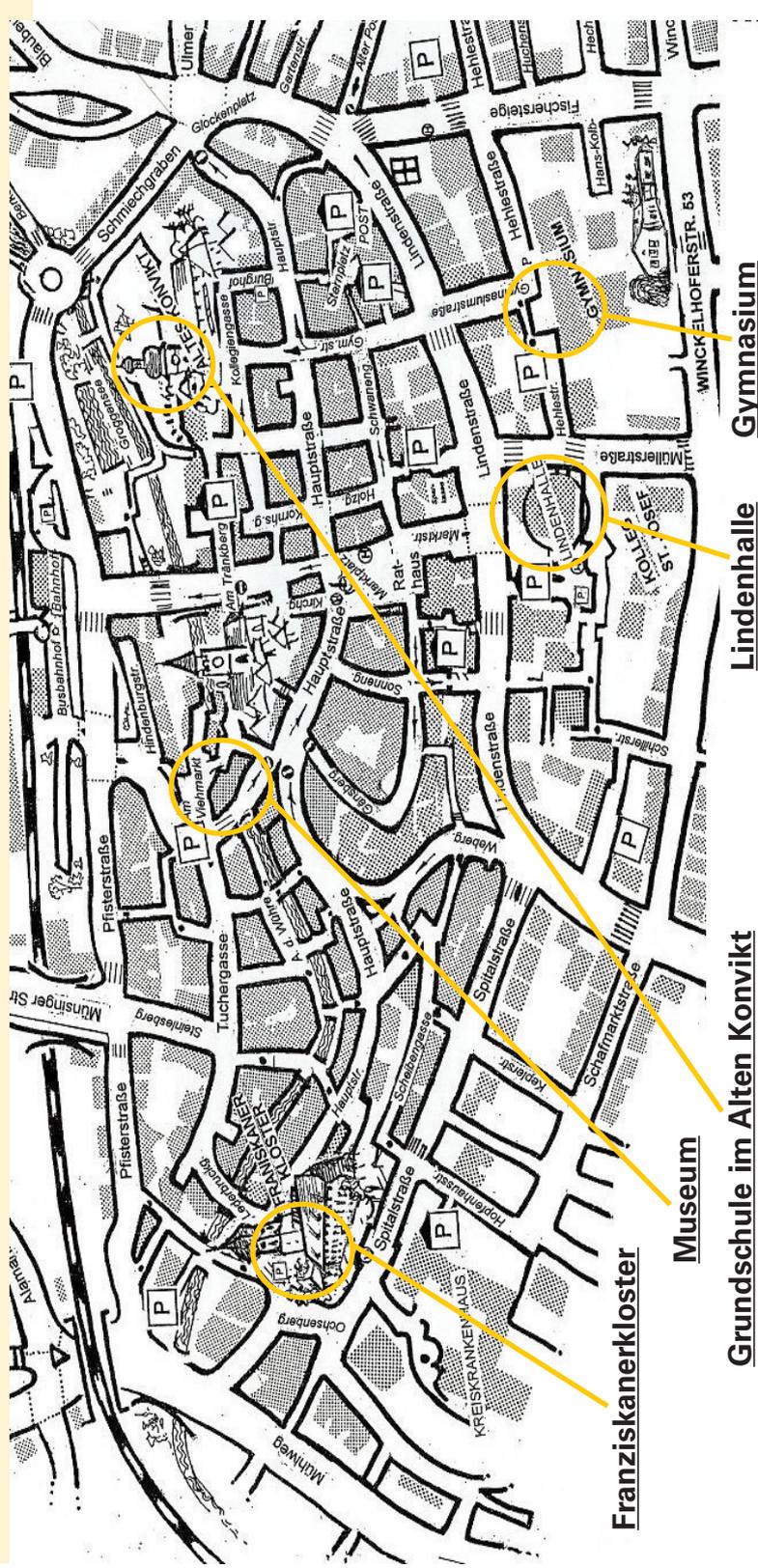
VHS-Geschäftsstelle

Franziskanerkloster
Spitalstraße 30
89584 Ehingen (Donau)

Peter Dunkl, M. A., VHS-Leiter
Monika Božić
Andrea Gräter
Delfina Kendes
Lucia Mohr
Tanja Schweikart, M. A.
Benedicta Walser, M. A.

Telefon (0 73 91) 5 03-5 03
Telefax (0 73 91) 5 03-5 55
Internet: www.vhs-ehingen.de
E-Mail: vhs@ehingen.de
E-Mail (Veranstaltungen): kulturamt@ehingen.de
Öffnungszeiten:
Montag – Freitag 8 bis 12 Uhr
Dienstagnachmittag 14 bis 16 Uhr
Donnerstagnachmittag 14 bis 18 Uhr

Überweisungen bitte auf eines
der folgenden Konten:
Sparkasse Ehingen
IBAN: DE27 6305 0000 0009 3001 34
BIC: SOLADES1UMLM
Ehinger Volksbank
IBAN: DE26 6309 1010 0600 8290 06
BIC: GENODES1EHI
Raiffeisenbank Ehingen
IBAN: DE39 6006 9346 0551 0750 07
BIC: GENODES1REH



Volkshochschule Ehingen
Franziskanerkloster
Spitalstraße 30
89584 Ehingen (Donau)

Inhalt	Allgemeines	2
	Auf einen Blick	8
	Kulturelle Veranstaltungen	10
	Theater, Konzerte, Kleinkunst, Kindertheater	10
	Politik, Gesellschaft, Umwelt, Vorträge, Ausstellungen	12
	Literatur und Gestaltung	25
	Literatur, Theater	25
	Kunst, Malen, Modellieren und Werken	32
	Textiles Werken	39
	Musizieren	44
	Inklusive Angebote	47
	Eltern-Kind-Kurse	48
	Akademie Junge VHS	50
	Es geht um Ihre Gesundheit	62
	Allgemeines	62
	Yoga, Entspannung	66
	Tanzen	74
	Fitness und Bewegung	77
	Gymnastik	83
	Koch- und Backkurse	89
	Prüfungsvorbereitung und Grundbildung	98
	VHS-Sprachenschule	100
	EDV und Berufliche Weiterbildung	114
	Teilorte	126
	Verreisen mit der VHS	130
	Stichwortverzeichnis	134



Allgemeines

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

Zeit und Dauer

Das Semester beginnt im Februar 2019 und endet im Juli 2019.

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

Die Türen des Franziskanerklosters schließen um 20.45 Uhr. Ab 18 Uhr sind nur noch die beiden Haupteingangstüren geöffnet.

Anmeldung

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

Die Anmeldung kann schriftlich mittels beiliegender Anmeldekarte oder – bei gleichzeitiger Erteilung eines Sepa-Mandats – auch telefonisch erfolgen.

Darüber hinaus können Sie sich auch direkt über die Internetseite der VHS Ehingen – www.vhs-ehingen.de – anmelden.

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

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

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

Rücktritt

Der Rücktritt eines Teilnehmers muss spätestens eine Woche vor Kursbeginn schriftlich erklärt werden. Eine Begründung ist nicht erforderlich; bereits bezahlte Gebühren werden erstattet. Bei späterem Rücktritt durch den Teilnehmer ist die volle Gebühr zu entrichten.

Der Rücktritt von einer Studienreise muss spätestens vier Wochen vor Reisebeginn schriftlich erklärt werden.

Bei späterem Rücktritt hat der Teilnehmer anteilige Kosten, mindestens jedoch 50% vom Reisepreis zu entrichten.

Frühbucher-Rabatt

Wenn Sie sich bis **11. Februar** 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:

- Sie erhalten von uns eine Rechnung, die Sie per Überweisung oder bar bei einer Bank begleichen.

- Mit Ihrem Einverständnis buchen wir die Kursgebühr von Ihrem Konto ab.

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 Akademie Junge VHS kann keine Ermäßigung gewährt werden.

VHS-Sprachschule

Die VHS-Sprachkurse unterliegen einer besonderen Preisstaffelung. Nähere Infos Seite 102.

Reisen

Bei Reisen, Tagesfahrten und Wanderungen unter der Rubrik Vereisen mit der VHS sind keine Ermäßigungen möglich.

Haftung

Die Volkshochschule übernimmt bei Unfällen und bei Diebstahl keine Haftung.

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht

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

Der Widerruf ist zu richten an: Volkshochschule Ehingen, Spitalstraße 30, 89584 Ehingen, vhs@ehingen.de, Fax: (0 73 91) 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 (0 73 91) 503-0
info@ehingen.de
ist Teil der Stadtverwaltung und verantwortliche Stelle im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die bei der Anmeldung abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen.

Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Wenn Sie uns freiwillig Ihre Festnetz- oder Mobilfunknummer mitteilen, können wir Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen.

Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Weitergabe Ihrer Daten

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

Befinden Sie sich mit einer Zahlung im Verzug, wird die Finanzverwaltung der Stadt Ehingen die nötigen Schritte einleiten und Ihre Daten zur Durchsetzung der Forderung weiterleiten.

4. Kontaktaufnahme

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

5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zum Ende der gesetzlichen Verpflichtung aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

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

6. Ihre Rechte

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

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:
datenschutz@ehingen.de oder (0 73 91) 503-117

Auf einen Blick

Februar 2019

1. Kleinkunst: Willy Nachdenklich	10
5. Frauenfrühstück: Kabarett mit Marlies Blume	15
7. English Conversation Group	105
7. Spanisch-Treff: Encuentro Español	111
9. Gemeinschaftskonzert: Narreteien nach Noten	10
21. English Conversation Group	105
27. Literarischer Salon	28

März 2019

8. Kabarett und Vortrag zum Weltfrauentag	10
11. Vortrag: Stephanie Lutrelli: Du bist was du isst	63
12. Frauenfrühstück: Mode ist unsere Leidenschaft	15
13. Lesung & Ausstellung: Josef Fuchs	25
14. English Conversation Group	105
14. Spanisch-Treff: Encuentro Español	111
17. Kindertheater: Pünktchen und Anton	11
19. Theater: Musikbanda Franui & Puppenspieler N. Habjan	10
21. Literatur für Kinder	51
21. Theater: Faust I	10
22. Vortrag: Rolf Waldvogel: Der Gsälzbär – eine bedrohte Art	14
23. Konzert und Literatur: Ungarn heiter	25
26. Forum Philosophie	21
27. Literarischer Salon	28
28. Lesung: Wolfgang Schneller: Poesie auf dem Jakobsweg	26
28. English Conversation Group	105
30. Großes Bluegrass & Country Festival	11
31. Tanznachmittag mit Livemusik	27

April 2019

2. Frauenfrühstück: Weisheit aus der Schachtel	16
2. Französisch-Stammtisch: Table Ronde	108
4. Literatur für Kinder	51
4. Theater in englischer Sprache: Crooked Letter, Crooked Letter	11
11. Kindertheater: Vom Leben und Sternen	11
11. Lesung: Karl-Heinz Ott: Beethovens Sinfonien	27
11. English Conversation Group	105
24. Literarischer Salon	28

Mai 2019

3. Theater: Moving Shadows	10
4. Kunstfahrt: Kunsthalle Mannheim	130
5. Comedy: FrI. Wommy Wonder	11
7. Frauenfrühstück: Keine Angst vor Online-Banking	16
9. Literatur für Kinder	51
9. Vortrag: Dagmar Neubert-Wirtz: Weichenstellung Europawahl	17
9. English Conversation Group	105
10. Lesung: Simone Schulz: Der blühende Richtpfahl zu Marchtal	16
15. Vortrag: Christoph Wagner: Träume aus dem Untergrund	44
17. Preisträger-Konzert: Forum junger Künstler/-innen	11
19. Musiksommer Ehingen (bis 2. Juni)	11
23. English Conversation Group	105
29. Literarischer Salon	29

Juni 2019

4. Frauenfrühstück: Die Amalfitana	16
6. English Conversation Group	105
25. Liederstammtisch	45
26. Literatur für Kinder	52
26. Literarischer Salon	29
27. English Conversation Group	105
30. Konzertperformance: Xala – Music for an Open Space	11

Juli 2019

7. Konzert: Quintetto Legno	44
9. Frauenfrühstück: Weniger Stress – mehr Leichtigkeit	16
11. Vortrag: Dagmar Neubert-Wirtz: Politik ohne Parteien	18
11. English Conversation Group	105
18. Literatur für Kinder	52
19. Ausstellung: Ludwig & IRIS (bis 21. Juli)	32
25. English Conversation Group	105
28. Schöpfungswanderung	126
31. Literarischer Salon	30



Theater

„Doch bin ich nirgend, ach! zu Haus“

Musiktheaterabend

Musicbanda Franui & Puppenspieler Nikolaus Habjan

Di | 19. März | 19.30 Uhr | Lindenhalle

Faust I

von Johann Wolfgang von Goethe, Landestheater Tübingen

Do | 21. März | 19.30 Uhr | Lindenhalle

Moving Shadows

Magnetic Music Reutlingen

Fr | 3. Mai | 19.30 Uhr | Lindenhalle

Kleinkunst, Konzerte, Kabarett

1 lustiger Abend von Humor her

Willy Nachdenklich

Fr | 1. Februar | 20 Uhr | Franziskanerkloster

Gemeinschaftskonzert

Narreteien nach Noten

Karneval und andere musikalische Späße

Sa | 9. Februar | 19 Uhr | Lindenhalle

Patricia Moresco – Die Hölle des positiven Denkens

Kabarett zum Weltfrauentag

Fr | 8. März | 19 Uhr | Franziskanerkloster

Ungarn heiter

Ein Abend mit Liedern und Texten aus Ungarn
Zum 10-jährigen Jubiläum
der Ehinger Bibliothek Ungarische Literatur
Sa | 23. März | 19.30 Uhr | Franziskanerkloster

Großes Bluegrass & Country Festival

Sa | 30. März | 19 Uhr | Lindenhalle

Crooked Letter, Crooked Letter

Theater in englischer Sprache
American Drama Group Europe
Do | 4. April | 19 Uhr | Lindenhalle

Echt jetzt?! - FrI. Wommy Wonder

35-jähriges Bühnenjubiläum
So | 5. Mai | 18 Uhr | Lindenhalle

Preisträger-Konzert: Forum Junger Künstler/-Innen

Fr | 17. Mai | 19 Uhr | Franziskanerkloster

Musiksommer Ehingen

So | 19. Mai bis So | 2. Juni

Inter!m-Festival

Do | 27. Juni bis So | 30. Juni

Xala – Music for an open Space

Konzertperformance

So | 30. Juni | 20 Uhr | Spitalkapelle zum Hl. Geist

Quintetto Legno

So | 7. Juli | 17 Uhr | Spitalkapelle zum Hl. Geist

Theater für Familien, Kinder und Jugendliche

6+

Pünktchen und Anton, Schauspiel nach Erich Kästner

So | 17. März | 15 Uhr | Lindenhalle

8+

Vom Leben und Sternen

Do | 11. April | 10 Uhr | Lindenhalle



Was ist der Mensch?

Die neue Veranstaltungsreihe „Was ist der Mensch?“ beleuchtet das Menschsein in verschiedenen Facetten und bringt an besonderen Orten Menschen mit Menschen über das Menschsein ins Gespräch.

Die Veranstaltungen können auch einzeln besucht werden. Die Seminarreihe ist eine Kooperationsveranstaltung der VHS Ehingen, der Evangelischen Kirchengemeinde Ehingen und des Evangelischen Bildungswerks Alb-Donau mit Medienstelle (EBAM)

Der Mensch – in seinem Ursprung

101

Samstag, 6. April, 14 – 18 Uhr

Urgeschichtliches Museum urmu, Kirchplatz 10,

89143 Blaubeuren

5 Unterrichtsstunden

€ 19,00 (inkl. Eintritt und Führung, Kaffee und Kuchen)

Teilnahmegebühr bitte vor Ort entrichten

Neu!

Was ist der Mensch? Woher kommt er? Ab welchem Zeitpunkt in der menschlichen Evolution spricht man von Menschen? Nach klassischer Definition sprechen wir von der Gattung „Homo“ ab dem Zeitpunkt, ab dem die Herstellung von Werkzeugen nachweisbar ist. Aber diese Abgrenzung zum Tier erweist sich zunehmend als nicht ausreichend, denn es zeigt sich, dass es auch Tiere gibt, die dazu in der Lage sind. Welche Kriterien müssen also für das Menschsein erfüllt sein? Die Definition verschiebt sich immer wieder, und es existieren naturgemäß verschiedene Sichtweisen.

Bei einem Besuch im Urgeschichtlichen Museum Blaubeuren erhält die Gruppe eine 2-stündige aktivierende Führung durch Johannes Wiedmann (M.A.) und diskutiert



die Fragestellungen – auch aus theologischer Sicht – anschließend bei Kaffee und Kuchen im naheliegenden Café weiter.

Bitte melden Sie sich bis spätestens 20. März an.
Tel. (0 73 91) 503–503

Der Mensch – gut oder böse

102

Mittwoch, 15. Mai, 12 – 19 Uhr
Treffpunkt: Bushaltestelle an der Lindenhalle Ehingen
9 Unterrichtsstunden
€ 29,00 (inkl. Busfahrt)
Teilnahmegebühr bitte vor Ort entrichten

Neu!

Eine der Grundfragen der Menschheit beschäftigt sich damit, ob der Mensch gut oder böse sei. Wird der Mensch dazu gemacht oder ist er von Natur aus so? Welches Menschenbild liegt dieser Frage eigentlich zugrunde? Und ist der Mensch überhaupt eindeutig gut oder böse? Wie gehen wir als Gesellschaft damit um, dass Menschen „böse“ werden. Und ist Freiheitsentzug ein probates Mittel dagegen?

Bei einem Besuch in der Justizvollzugsanstalt Ravensburg diskutieren wir diese Fragen auch mit dem dortigen evangelischen Gefängnisseelsorger Jochen Pfrommer.

Ein Blick hinter die Kulissen gewährt Einblicke in den Gefängnisalltag und rundet diesen besonderen Besuch ab.

Bitte melden Sie sich bis spätestens 6. Mai an.
Tel. (0 73 91) 503–503

Der Mensch – mit allen Sinnen

103

Donnerstag, 6. Juni, 18 – 22 Uhr
Jägerhof, Ziegelhof 6
5 Unterrichtsstunden
€ 23,00 (inkl. Abendessen)
Teilnahmegebühr bitte vor Ort entrichten

Neu!

Mit unseren Sinnen können wir unsere Umwelt, unser Essen, unser Miteinander auf unterschiedlichsten Wegen entdecken und erfahren.

Kai Schultze von Waldläufer Outdoor Training hat es sich zum Ziel gemacht, Menschen aus der oft von Technik bestimmten Welt wieder ein Stück näher an die Natur heranzuführen. Bei einem Spaziergang durch die Umgebung wird die Natur mit allen Sinnen erfahren – schmecken, sehen, riechen, hören und fühlen rücken in ▶

den Fokus. Das Highlight wird im Anschluss die gemeinsame Zubereitung eines Essens über dem Feuer sein, das unter anderem aus beim Spaziergang gesammelten Zutaten besteht.

Bitte melden Sie sich bis spätestens 29. Mai an.
Tel. (0 73 91) 503–503

Wir können alles außer Hochdeutsch

104

Schwäbisches nicht nur für AnfängerInnen

Ludwig Dorner
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
Samstag, 16. März, 9.15 – 13 Uhr
4 Unterrichtsstunden
€ 5,00 Kostenbeitrag (ehrenamtlich Tätige gratis)

Neu!

Sie sind neu im Südwesten unserer Republik? Sie verstehen die Leute nicht? Ihnen sind die Umgangsformen fremd, und Sie wissen nur das, was Ihnen Dritte über die Schwaben erzählt haben? Dann hilft Ihnen Ludwig Dorner, dieses Völkchen zu verstehen: Sprache, Historie, Naturell, Küche und Kultur. Sie werden sehen, die Schwaben, zumal die Oberschwaben, sind weder absonderlich noch geistig träge – das schon gleich gar nicht.

Nach Ludwig Dorners Ausführungen finden Sie garantiert einen Weg, sich zum liebenswerten Herzen der Schwaben vorzuwagen. Der Buchautor und leidenschaftliche Sammler von schwäbischen Sprüchen und Redewendungen ist der richtige Pfadfinder für diese abenteuerliche Reise. Sie werden staunen, lachen und interessiert nachhaken. Nur Mut! Es ist ein Vergnügen, uns kennenzulernen. Die Veranstaltung ist Teil der Reihe Lieblingssorte – Lieblingssorte und wird unterstützt durch das Ministerium für Soziales und Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg.

Kurs mit Pause. Heiß- und Kaltgetränkeautomaten sind im Haus vorhanden.

Der Gsälbär – eine bedrohte Art

Anmerkungen zur Diskussion um Wert und Wandel des Dialekts
Vortrag von Rolf Waldvogel

Freitag, 22. März, 19.30 Uhr
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
€ 5,00



Für die einen ist der Dialekt ein von der Ausrottung bedrohtes Markenzeichen kultureller Identität, für die anderen ein zu belächelndes Überbleibsel regionaler Beschränktheit. Irgendwo dazwischen liegt die Wahrheit. Rolf Waldvogel, ehemaliger Kulturchef der Schwäbischen Zeitung, hat sich immer wieder einmal mit dem Phänomen der schwäbischen Mundart auseinandergesetzt. Aufgehängt an einigen seiner Sprachplaudereien, die er auch im Ruhestand für sein altes Blatt schreibt, bricht er an diesem Abend einerseits eine Lanze für den Dialekt, warnt aber andererseits davor, ihn als Munition zur heimattümelnden Abgrenzung zu missbrauchen.

Frauenfrühstück

Franziskanerkloster, jeweils 9.30 – 11 Uhr

Das Frauenfrühstück ist eine für alle Frauen offene Veranstaltung, die einmal im Monat im Franziskanerkloster 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.

Der Unkostenbeitrag für Kaffee und Gebäck beträgt

€ 4,00 (bitte zum Treffen mitbringen, keine Anmeldung)

Dienstag, 5. Februar

Gemeinsam sind wir stark und nicht so läbbrig wie Quark!

Kabarett von und mit Marlies Blume, Ulm

Dienstag, 12. März

Mode ist unsere Leidenschaft

Den Trends auf der Spur – Wie entstehen Modetrends?

Wo findet man die richtigen Informations-Quellen? Wie findet Konzeptions-Entwicklung statt? Wie sieht der gesamte Prozess von der Messe bis ins Modehaus aus? Welche Bedeutung hat die Mitarbeiter-Weiterbildung? Ausblick auf die Trends, Farben und Outfits der kommenden Saison

Referent: Kurt Hofmann, Modehaus Hofmann, Ehingen und Laupheim

Dienstag, 2. April

Weisheiten aus der Schachtel

Was können Großeltern für eine gelungene Großelternschaft tun? Zum Beispiel die Enkel lieben, aber was bedeutet das konkret?

Referenten: Marianne und Reinhard Kopp,
Großeltern-Akademie, Illerrieden-Dorndorf

Dienstag, 7. Mai

Keine Angst vor Online-Banking

Es gibt viele Möglichkeiten und Online-Bezahlverfahren. In diesem Vortrag zeigen wir unterschiedliche Möglichkeiten für Smartphone oder PC. Ein korrekter Umgang mit den Daten sorgt für die notwendige Sicherheit.

Referentin: Tina Rack, Beraterin für elektronische Bankdienstleistungen Donau-Iller-Bank eG, Ehingen

Dienstag, 4. Juni

Die Amalfitana

Luise Maunz wird uns auf eine wunderschöne Reise an die Küstenregion Amalfi in Süditalien mitnehmen, mit besonderer Berücksichtigung von Natur und Geschichte.

Referentin: Luise Maunz, Ehingen

Dienstag, 9. Juli

Weniger Stress – mehr Leichtigkeit

Wie finden wir eine gesunde Balance zwischen Beruf- und Privatleben.

Mit individuellen Strategien, Zeitmanagement, Leichtigkeit und Lebensfreude können wir gleichzeitig leistungsstark und ausgeglichen sein.

Referentin: Tanja Seeberger, Managerin für angewandte Gesundheitswissenschaften, Ayurveda Gesundheitscoach und Ayurveda Ernährungsberaterin

Der blühende Richtpfahl zu Marchtal

Lesung aus dem historischen Roman von Simone Schulz

Freitag, 10. Mai, 19.30 Uhr
Franziskanerkloster, Spitalstraße
€ 5,00



Die Geschichte des Buches: Als die Künstlerin und Restauratorin Simone Schulz in Untermarchtal eingezogen war, stieß sie durch die Bücher von Soltan und Heppe über die Geschichte der Hexenprozesse, auf die Hexenprozesse in Obermarchtal, die in Wellen das Nachbardorf heimsuchten. Die letzte Welle war von 1745 bis 1757. Der Umstand regte die Künstlerin zu drei Tonskizzen an. Sie merkte aber bald, dass dieses Thema immer noch auf Vorbehalte stieß. Im Jahr 2008 lieferte ein Zeitungsartikel über Sebastian Sailer und die Hexenprozesse zu Obermarchtal die Initialzündung für eine literarische Beschäftigung mit diesem Thema. Simone Schulz recherchierte und schrieb knapp 10 Jahre lang an diesem Buch. Herausgekommen ist ein mitreißender Roman, in dem die Geschichte aus der Perspektive vor allem der Frauen erzählt wird. Die Orte und die historischen Verhältnisse sind bekannt. Simone Schulz hat nur wenig dichterische Freiheiten gebraucht, um ein schlüssiges Bild der Zeit und ihrer Menschen zu zeichnen.

Weichenstellung Europawahl – für oder gegen Europa?

Ein politischer Abend mit Dagmar Neubert-Wirtz

Donnerstag, 9. Mai, 19.30 Uhr
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
€ 5,00

Der Europatag am 9. Mai erinnert an Frieden und Einheit in Europa. Vor 69 Jahren hielt der damalige französische Außenminister Robert Schuman seine historische Rede, in der er seine Vision einer neuen Art der politischen Zusammenarbeit in Europa vorstellte. Und heute? Zwei Wochen vor der Europawahl stehen die Menschen vor der Abstimmung, welche Abgeordneten im Europäischen Parlament die Zukunft mitentscheiden sollen.

Um was geht es?

Politiker sprechen von einer Schicksalswahl. Wer gewinnt? Europabefürworter oder Europaablehnende?

Nach Umfragen im Dezember 2018 wird es große Veränderungen geben, die einen Parteien halbieren, die anderen verdoppeln ihre Zustimmungswerte. Zum ersten Mal haben die Parteien Spitzenkandidierende nominiert, um den Programmen Gesichter zu geben und die – bislang sehr niedrige Wahlbeteiligung – zu erhöhen.

An diesem Abend geht es mit der Politikwissenschaftlerin Dagmar Neubert-Wirtz um die Hintergründe der Europawahl. Welchen Einfluss hat meine Stimme bei der Wahl? Welche Parteien arbeiten auf europäischer Ebene in welchen Fraktionen miteinander?

Es ist auch Zeit für Fragen und Diskussion.

Politik ohne Parteien?

Ein politischer Abend mit Dagmar Neubert-Wirtz

Donnerstag, 11. Juli, 19.30 Uhr
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
€ 5,00

Parteienverdrossenheit, sinkende Wahlbeteiligung, Protestwähler – der Zuspruch zu Parteien schwindet. Gleichzeitig sind die Parteien in Deutschland die vorwiegenden Instrumente zur Beteiligung an der politischen Macht. Doch nicht einmal 2% der deutschen Bevölkerung gehören einer Partei an. Ist das noch demokratisch? Und gibt es denn Alternativen zu unserem Parteiensystem?

Die beiden ehemals großen Volksparteien stellen als große Koalition kaum noch die Mehrheit im Parlament. Sechs Fraktionen im Bundestag erschweren gleichzeitig Alternativen. Wie soll das in Zukunft weiter gehen?

Die zunehmend schwierige Regierungsbildung ist nur eine Auswirkung dessen, was seit den 90er Jahren als Parteienverdrossenheit und inzwischen als Politikverachtung diskutiert wird. Denn die größte politische Gruppierung stellen heute die Nichtwählenden dar.

Die Probleme sind lange bekannt, die Ursachen erforscht. Aber was tun? Was tun Parteien, um sich zu reformieren und Vertrauen sowie Mitglieder zu gewinnen?

Wie können Rahmenbedingungen geändert werden, um mehr Beteiligung zu ermöglichen? Welche Alternativen zu Parteien gibt es in einer repräsentativen Demokratie? Diese Fragen diskutiert die Politikwissenschaftlerin Dagmar Neubert-Wirtz zur Halbzeit der Legislaturperiode des Deutschen Bundestages.

ELSTER zum Ausprobieren

105

Registrierung im Elster-Online-Portal und Belegabruf
In Zusammenarbeit mit dem Finanzamt Ehingen

Peter Mall und N. N. (Finanzamt Ehingen)
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
Mittwoch, 27. März, 18.30 – 21.30 Uhr
4 Unterrichtsstunden
€ 21,00



Mit Elster können Sie Ihre Steuererklärung einfach und völlig papierlos erledigen. Zudem gibt es die Möglichkeit, Daten direkt ins Programm einzuspielen, wie z. B. Lohnsteuerbescheinigung, Renten, Krankenversicherung oder Lohnersatzleistungen. Sie brauchen sie nicht mehr einzugeben.

Voraussetzung ist, dass Sie sich registrieren und den Belegabruf freischalten lassen. Wir zeigen Ihnen die Wege.

KESS erziehen – Ein Elternkurs

106

In Zusammenarbeit mit der Katholischen Erwachsenenbildung
keb Ulm-Alb-Donau e. V.



Petra Baumgärtner-Mader
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
montags, ab 18. März, 19.30 – 22 Uhr
5 Termine (20 Unterrichtsstunden)

€ 70,00 für Einzelpersonen + € 8,00 für Elternhandbuch

€ 90,00 für Paare

Der Kurs ist förderfähig im Rahmen des STÄRKE-Programms und daher für Alleinerziehende, Patchworkfamilien, Personen mit Migrationshintergrund, aus Baden-Württemberg auf Anfrage kostenlos.

Kinder sollen heute eigenständig, verantwortungsvoll, kooperativ und lebensfroh groß werden. Eltern suchen deshalb nach Wegen, mit ihren Kindern partnerschaftlich umzugehen, dabei aber auch die notwendigen Grenzen zu setzen. Es ist ein Balanceakt, der nicht immer leicht fällt. Hier setzt der Elternkurs „Kess-erziehen“ an.

„Kess-erziehen“ lenkt den Blick auf die Stärken der Eltern und deren Kinder. Gegenseitiger Respekt, Momente echter Begegnung und Ermutigung reduzieren Konfliktpotentiale und erziehungsbedingten Stress.

Die Freude am gemeinsamen Wachsen, das liebevolle, spannende und erlebnisreiche Miteinander gewinnen an Raum.

In den Kursabenden können Sie Ihre konkreten Erziehungssituationen einbringen und gegenseitig die darin liegenden Ressourcen zur Förderung Ihrer Erziehungs- und Handlungskompetenz nutzen. Impulse, Reflexionen, Übungen und konkrete Anregungen für zu Hause ermöglichen eine leichte Umsetzung der vermittelten Inhalte.

„Kess-erziehen“

Für Mütter und Väter, die bereits einen Elternkurs „Kess-erziehen“ für Kinder im Alter von 2-10 Jahren besucht haben. In Zusammenarbeit mit der Katholischen Erwachsenenbildung keb Ulm-Alb-Donau e. V.

Petra Baumgärtner-Mader
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
mittwochs, 20. März, 15. Mai, 26. Juni, 25. September und
23. Oktober, 19.30 – 22 Uhr
17 Unterrichtsstunden
€ 70,00 für Einzelpersonen
€ 90,00 für Paare

Mit Kindern leben heißt unter anderem den Alltag organisieren und gestalten, besondere Momente schaffen und genießen, Konflikte lösen sowie eigene Bedürfnisse als Mutter / Vater mit den Bedürfnissen der Kinder ausbalancieren. Das ist wahrlich nicht immer einfach!

Eltern, die dabei gerne einmal inne halten, Kraft tanken und sich im Gespräch mit anderen Eltern stärken möchten, die kesse Inhalte vertiefen oder auch neue, auf den Kess-Kurs aufbauende Anregungen erhalten möchten, sind in dieser neuen Eltern-Jahresgruppe 2019 genau richtig.

**Keep cool – Konflikte verstehen und
gewinnbringend lösen**

In Zusammenarbeit mit der Katholischen Erwachsenenbildung keb Ulm-Alb-Donau e. V.

Dr. Michael R. Schwelling
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
Samstag, 30. März, 10 – 17 Uhr
9 Unterrichtsstunden
€ 45,00

Beruf, Partnerschaft, Familie, Freundeskreis – wo immer Menschen miteinander zu tun haben, kann es zu Reibereien und Missverständnissen kommen, die auf Dauer belastend sind. Schneller als man denkt, hat man sich in einen Konflikt verstrickt und sieht bald vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr. In solchen Situationen kommt es darauf an, den Überblick zu behalten, handlungsfähig zu bleiben und sich selbst klar zu positionieren.



Das Kompaktseminar gibt einen Überblick über bewährte Strategien und Fertigkeiten, die geeignet sind, Konflikte zu entschärfen. In einer angeregten und möglicherweise heiteren Kursatmosphäre lernen Sie anhand von Fallbeispielen und exemplarischen Situationen nützliche Werkzeuge und praktische Vorgehensweisen kennen, die Sie darin unterstützen, mit negativer Kritik angemessen umzugehen, schwierige Situationen in Beruf und Privatleben zu meistern und Ihre Interessen adäquat zu vertreten.

Dr. Michael R. Schwelling ist systemischer Berater, Supervisor und freiberuflicher Trainer

Forum Philosophie

Thomas Wiemers
Kultur-Café im Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
Erstes Treffen: Dienstag, 26. März 19.30 – 21 Uhr
€ 4,00 (bitte zum Treffen mitbringen)

Das Forum Philosophie der VHS Ehingen trifft sich dienstags im 4-Wochen-Rhythmus. Das Thema für das Semester und die weiteren Termine werden mit den Teilnehmern am ersten Abend besprochen.

Neueinsteiger/-innen sind herzlich willkommen!

Nähere Infos erhalten Sie bei der VHS-Geschäftsstelle, Telefon (0 73 91) 503–503 oder aus der örtlichen Presse.

Philosophie-Seminar

109

Michel de Montaigne oder von der Kunst zu leben und zu sterben

Dr. phil. Johann Nesensohn
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
mittwochs, ab 27. März, 19 – 20.30 Uhr
3 Termine (6 Unterrichtsstunden)
€ 15,00

„Philosophieren heißt sterben lernen.“ Dieser Satz bedeutet für die antike Philosophie und im Besonderen für Montaigne weniger eine Anleitung fürs Sterben als vielmehr ein Appell für ein richtiges und erfülltes Leben. Michel de Montaigne (1533-1592) gehört in die Epoche der späten Renaissance und des Humanismus. Seine philosophischen Ideen waren ein wichtiger Baustein im Denken und Empfinden der Moderne. ▶

In seinen berühmten „Essais“ behandelt er alle möglichen philosophisch-praktischen Themen in gut verständlicher und unterhaltsamer Sprache, so dass auch ein moderner Leser diese mit Spaß und Gewinn lesen kann.
Philosophisches Vorwissen ist nicht notwendig.
(Die Anschaffung der Essais in Auszügen ist vorteilhaft,
Anaconda-Verlag)

Wie organisiere ich mich selbst?

110

Workshop zur Selbstorganisation

Edelgard Braig
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
dienstags, 30. April, 14. und 28. Mai, 19 – 20.30 Uhr
6 Unterrichtsstunden
€ 34,00

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

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

Verstehen und verstanden werden

111

Lösungen aus der Gewaltfreien Kommunikation

Ulrike Burkhardtsmayer
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
Donnerstag, 9. Mai, 18.30 – 20.45 Uhr
3 Unterrichtsstunden
€ 24,00 (keine Ermäßigung möglich)

Kommunikation ist mit das Wichtigste für Beziehungen aller Art: Vieles hängt familiär, beruflich und privat davon ab, ob wir gut verstanden werden und verstehen. Jedes ▶

Missverständnis kostet Kraft und wir leiden darunter, wenn andere uns nicht richtig zuhören. Heute üben wir mit Ihren individuellen Beispielen, damit Ihr Gegenüber Ihnen seine Aufmerksamkeit schenkt, aktiv zuhört und versteht (und umgekehrt). Anstatt uns zu ärgern oder zu streiten, kommunizieren wir nun zugewendet und klar und stehen miteinander in Kontakt, sodass es keine Gegner und Verlierer, sondern auf beiden Seiten nur Gewinner gibt.

Gartengestaltung leicht gemacht

112

In Zusammenarbeit mit dem BUND, Ortsgruppe Ehingen

Tanja Graf

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

donnerstags, ab 21. März, 19 – 21.30 Uhr

2 Termine (7 Unterrichtsstunden)

€ 22,00 inklusive Handout

Mitzubringen: Schreibzeug

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

Von der Sau zur Wurst

113

Alexander Schaible, Metzgermeister

Schlachthaus Lauterach

Freitag, 15. März, 16 – 22 Uhr

Samstag, 16. März, 10 – 13 Uhr

12 Unterrichtsstunden

€ 69,00

Der Metzgermeister hat das Schwein in einem Schlachthaus sachgerecht getötet, ausgenommen und zur Verarbeitung vorbereitet. Wir lernen, wie das Fleisch von den Knochen gelöst und wie es zu Wurst verarbeitet wird. Wir bereiten Fleischstücke zur Konservierung durch Salzlake und Räucherung vor. So wie vor fünfzig Jahren in so manchem Bauernhof, sind wir bemüht, dass möglichst alle Teile des Tieres verarbeitet werden.

Alisa Dolpp

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Samstag, 30. März, 10 – 13 Uhr

5 Unterrichtsstunden

€ 25,00 + € 10,00 Materialkosten (bitte bar mitbringen)

Mitzubringen: Stehspiegel und möglichst folgende Pinsel:

Rougepinsel, Foundationpinsel, Lidschattenpinsel,

Blenderpinsel, Lippenpinsel, Augenbrauenpinsel.

Wie Sie Ihre natürliche Schönheit unterstreichen können und wie Sie mit kleinen individuellen Tricks in wenigen Minuten strahlend frisch aussehen, stellt Ihnen die erfahrene Visagistin Alisa Dolpp vor.

Bezaubern Sie durch Ihre natürliche Schönheit.

Boule – mehr als nur Kugeln werfen**115**

Frank Willkomm

Parkanlage am Groggensee

dienstags, ab 14. Mai, 18.30 – 20.45 Uhr

2 Termine (6 Unterrichtsstunden)

€ 23,00

Mitzubringen: Boule- oder Pétanque-Kugeln (wenn vorhanden)

Der Dozent bringt Kugeln für diejenigen Teilnehmer mit, die keine Kugeln besitzen.

Neu!

Boule oder Pétanque kann unabhängig von Alter, Geschlecht und sportlichen Fähigkeiten miteinander gespielt werden. Es ist ein überaus geselliger Sport, der auf fast jedem Gelände ausgeübt werden kann. Außer den Kugeln sind keine weiteren Sportgeräte notwendig. Aber Boule ist mehr als nur Kugeln werfen. Mit etwas Technik und der nötigen Taktik wird man schneller ein erfolgreicher Boulespieler.

Der erfahrene Boulespieler mit C-Trainer Lizenz, Frank Willkomm, zeigt Ihnen, wie Sie das Erlernte schnell im praktischen Spiel anwenden können.



Josef Fuchs: Je schöner der Abend

Gedichte, Geschichten und Zeichnungen

Mittwoch, 13. März, 19.30 Uhr
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

**Lesung &
Ausstellung**

Alle paar Jahre legt der aus Weisel stammende Josef Fuchs eine Veröffentlichung im Selbstverlag vor. 2018 ist der Band „Je schöner der Abend“ erschienen. Und wieder gilt seine Liebe der Lyrik. Auf knapp 100 Seiten versammelt der Autor Gedichte, Geschichten und auch Zeichnungen. Josef Fuchs nimmt den Alltag in Blick, mit all seinen kleinen Eitelkeiten und Empfindlichkeiten, den eigenen und den fremden, und das tut er oft mit spitzer Feder. Seine zweite Passion gilt der Kunst: Dies nimmt die VHS zum Anlass, über das Semester, Zeichnungen und weitere Arbeiten des pensionierten Kunstlehrers im Franziskanerkloster auszustellen. Im Anschluss an die Lesung führt Fuchs selbst in die Ausstellung ein.

Die Ausstellung ist bis Ende Mai im Franziskanerkloster zu sehen

Ungarn heiter

Ein Abend mit Liedern und Texten aus Ungarn

Zum 10-jährigen Jubiläum der Ehinger Bibliothek Ungarische Literatur

Samstag, 23. März, 19.30 Uhr
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
€ 10,00 / Schüler, Studenten € 7,00

Mit Kinga Dobay – Gesang
Hanna Choi – Klavier
Marika Kottsieper – Rezitation
Gudrun Brzoska – Moderation



Unser Ungarnbild ist geprägt von stimmungsvollen Operettenmelodien, die uns hauptsächlich die Komponisten der k. und k. Monarchie geschenkt haben: zigeunerfröhlich und tokajerselig. Die Mezzosopranistin Kinga Dobay, selbst eine temperamentvolle Ungarin, trägt die Musik aus dieser Zeit mit überschäumender und ansteckender Leidenschaft vor. Sie wird von Hanna Choi am Klavier begleitet.

Viele Ungarn sehen sich und ihr Land heute mit anderen Augen und sie entsprechen dem Bild aus dem vorletzten Jahrhundert meist ganz und gar nicht. Wie heiter und sogar selbstironisch Ungarn sich selber sehen können, das demonstriert die in Ungarn geborene und aufgewachsene Marika Kottsieper mit Texten von Georg Kövály humorvoll und mit Augenzwinkern.

So entsteht ein ungarischer Bilderbogen, gespannt über zwei Jahrhunderte, ausgelassen und mit sehr viel Witz und Ironie – Ungarn heiter!

Poesie auf dem Jakobsweg

Lesung mit Wolfgang M. Schneller

Donnerstag, 28. März, 19.30 Uhr
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
€ 5,00

Kaum ein Pilgerweg in Europa ist in den letzten Jahrzehnten so bekannt geworden wie der Jakobsweg. Und seit seinen Ursprüngen bis in unsere Zeit haben Menschen auf dieser Pilgerschaft nach Santiago de Compostela ihre Erfahrungen in Gesängen, Balladen und Geschichten poetisch verarbeitet.

Wolfgang Schneller aus Ehingen, der seit vierzig Jahren auf vielfältige Weise mit dem Jakobsweg verbunden ist, der selbst als Pilger und Pilgerführer unterwegs war, weiß um die tieferen Dimensionen dieses Weges und seiner Auswirkungen auf Menschen. In seinen Gedichten lässt er erspüren, dass Pilgerschaft nicht nur eine Sache der Füße ist, sondern vor allem des Herzens. Poesie wächst aus der Stille, und die erlebt man auf dem Jakobsweg zur Genüge.

Auf dem Weg formt sich so manche Erkenntnis über den Sinn des Lebens – und über das Ziel, das uns erwartet. Davon sprechen die Gedichte von Wolfgang Schneller. Sie öffnen Horizonte und können Anstöße auch für den ganz alltäglichen „Pilgerweg“ vermitteln. Live-Musik zu den Gedichten lässt den Zuhörern Zeit, um das Vorgetragene nachwirken zu lassen.

Ehingen tanzt!

Tanznachmittag am Sonntag mit Live-Musik und Show-Tanz der Formationsgruppe Mörhle
Sonntag, 31. März oder 7. April, 16 Uhr
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
Eintritt € 8,00 an der Tageskasse

Tanzen macht nicht nur Spaß, es ist gesund und hält fit. Beim Tanztee der Volkshochschule stehen Standard- und Lateintänze auf dem Programm. Alle, die gerne tanzen, sind bei diesem offenen Tanznachmittag herzlich willkommen. Langsamer und Wiener Walzer, Rumba, Quick Stepp, Tango, ChaChaCha, Jive, Samba, Disco Fox, Swing. Lassen Sie sich mitnehmen auf eine musikalische Reise durch die Tanz- und Unterhaltungsmusik und genießen Sie einen entspannten Tanznachmittag.

Karl-Heinz Ott – Rausch und Stille

Beethovens Sinfonien

Donnerstag, 11. April, 19.30 Uhr
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
€ 7,00 / Schüler, Studenten € 5,00

Die neun Sinfonien von Ludwig van Beethoven bilden einen Meilenstein in der Musikgeschichte. Nie zuvor hat reine Instrumentalmusik einen so klanggewaltigen Kosmos erschaffen. Es entsteht etwas ganz Neues: Die Musik zieht aus den Kirchen und Höfen aus, erstmals in der Geschichte werden Konzertsäle errichtet.

Karl-Heinz Ott führt am Flügel mit Musikbeispielen in sein neues Buch „Rausch und Stille“ ein. Er lädt uns ein auf eine literarisch-philosophische Reise durch Beethovens sinfonisches Universum. Er erzählt von den Irritationen, die diese Sinfonien hervorgerufen haben, von dem Rausch, in den sie uns versetzen können, und fragt: Warum wühlt diese Musik uns so ungeheuer auf? Und wie lässt sich über das, was jenseits aller Worte liegt, dennoch sprechen?

Literarischer Salon in der Stadtbücherei

Insel-Leben

Inseln gibt es ganz wirklich, ein Stück Land umgeben von Wasser. Einsame Inseln existieren auch in der Abgeschiedenheit und Isolation von der Umwelt, anderen Menschen. Das Thema „Inseln“ mit seinen verschiedenen Facetten, seinen spannenden, emotionsgeladenen Ausprägungen zeigen die Autoren abwechslungsreich und jeder auf seine Art auf. ▶

Mittwoch, 27. Februar, 19.30 Uhr

Aurora von Sascha Reh

Während auf der Insel Bornholm ein gewaltiger Schneesturm tobt, versucht ein junger Soldat mit einem entführten Schützenpanzer zu seiner hochschwangeren Geliebten auf einem eingeschneiten Hof durchzukommen. Der temporeiche Roman ist voller überraschender Wendungen, souverän erzählt und spannend zu lesen.

Zwischen allen Wolken von Michael Gantenberg

Die junge Gesa will nach dem Abitur die verschlafene Nordseeinsel Nördrum verlassen, wo ihre Familie eine kleine Pension betreibt. Doch dann kommt ihr Bruder bei einem Fallschirmsprung ums Leben. Der heiter-melancholische Roman über die Suche nach dem Glück ist mit viel Sprachwitz und Einfühlungsvermögen geschrieben.

Mittwoch, 27. März, 19.30 Uhr

Die Glücksreisenden von Sybil Volks

Die kleine Nordseeinsel, auf der die fast 80-jährige Inge Boysen mit ihrer Familie lebt, verzeichnet einen gigantischen Touristenboom – soll doch das Erscheinen des Kometen „Fortune“ dort besonders gut zu beobachten sein. Eine turbulente Familiensaga mit ansprechendem Lokalkolorit, die Lust auf die Insel macht.

Grit von Noëmi Lerch

Grit und ihre Tochter Wanda leben in der Abgeschiedenheit der Berge auf einem Hof, den sie gemeinsam bewirtschaften. Ihr Leben enthält Unglück und Einsamkeit, lässt aber auch Platz für Hoffnung. Das Unbeschwertere und das Schwere werden in dieser kleinen, poetischen Erzählung auf eindringliche Weise ausgelotet.

Mittwoch, 24. April, 19.30 Uhr

Das innere Ausland von Thommie Bayer

Der Mittsechziger Andreas Vollmann stellt sich nach dem jähen Tod seiner Schwester Nina, mit der er idyllisch in Südfrankreich lebte, auf ein Dasein in Abgeschiedenheit ein. Eines Tages steht eine Fremde vor seiner Tür und behauptet, Ninas Tochter zu sein. Der ruhig erzählte Roman, besticht durch seine Sprache und den melancholischen Touch.

Lichter auf dem Meer von Miquel Reina

Harold und Mary Rose Grape leben in einem selbst gebauten Holzhaus auf einem Tuffsteinfelsen am Rand der Insel Brent. In einer Nacht stürzt ihr Haus nach einem Blitzeinschlag mit ihnen ins Meer hinab. Sie werden zu Schiffbrüchigen, treiben durchs Nordmeer und finden Unterschlupf bei den Inuit. Herzerreißendes Debüt voller Abenteuer und berührender Protagonisten.

Mittwoch, 29. Mai, 19.30 Uhr

Coffin Road – tödliches Vergessen von Peter May

Als ein Mann schwerverletzt an den Strand der schottischen Insel Harris gespült wird, kann er sich an nichts mehr erinnern. Eingebettet in die raue Insellandschaft, erzählt Mays neuer Kriminalroman aus wechselnden Perspektiven eine abwechslungsreiche Identitätssuche.

Nachsommer von Johan Bargum

Ein Sommerhaus in den Schären: Die ungleichen Brüder Olof und Carl treffen nach langer Zeit am Sterbebett der Mutter aufeinander. Alte Wunden brechen auf und es gibt sorgsam verborgene Geheimnisse im komplizierten Geflecht der Familie. Der finnisch-schwedische Autor erzählt tiefgründig und bemerkenswert spannend.

Mittwoch, 26. Juni, 19.30 Uhr

Eine Nacht, ein Leben von Sophie van der Linden

Eine kleine Insel am Vorabend des 1. Weltkriegs: Hier verbringt der Künstler Henri 24 Stunden, um Youna, seine große Liebe, doch noch von einem gemeinsamen Leben zu überzeugen. Doch Youna will ihre Unabhängigkeit nicht aufgeben. Der kurze Roman besticht durch seine schönen Bilder und die schwebende Atmosphäre.

Nacht über Föhr von Volker Streiter

Ingwer ist tot, er wurde, mit seltsamen Ritualzeichen versehen, aufgefunden. Seine kleine Schwester Laura bekommt Hilfe vom Reiseschriftsteller Kohl, der gerade die Insel Föhr besucht und von Martin, ihrem Freund. Sie begeben sich auf Spurensuche. Ein eindrucksvolles Porträt der Insel Föhr in der Zeit kurz vor dem Deutsch-Dänischen Krieg.

Mittwoch, 31. Juli, 19.30 Uhr

Herz auf Eis von Isabelle Autissier

Bei einer Segeltour erleiden Louise und Ludovic Schiffbruch. Auf einer kleinen Insel fern der Zivilisation leiden sie unter Hunger und Kälte. Ein dramatischer Kampf ums Überleben beginnt.

Hyde von Antje Wagner

In totaler Abgeschiedenheit wuchs Katarina zusammen mit ihrer Schwester Zoe auf, liebevoll umsorgt von ihrem Vater. Doch nun ist dieser Ort Hyde verschwunden und Katrina auf sich allein gestellt. Mit einer vielschichtigen, starken Protagonistin, raffiniert aufgebaut und sprachlich überzeugend zieht die Autorin die Leser in ihren Bann.

Der Literarische Salon trifft sich jeden letzten Mittwoch im Monat um 19.30 Uhr in der Stadtbücherei. Zusammen mit den Teilnehmern besprechen die Bibliothekare die Bücher in der freundlichen Runde. Zum Abschluss stellen sie neue Medien quer durch alle Sparten vor und machen Lust auf ungewohnte Entdeckungen. Alles darf sofort entliehen werden. Viel Neues erwartet die Besucher.

Der Handzettel liegt in der Stadtbücherei, im Bürgerbüro und im Ehinger Buchladen aus. Die Termine stehen auf der Homepage der Stadt Ehingen www.ehingen.de/buecherei. Schauen Sie herein, schmökern Sie sich durch die vorgeschlagenen Titel und lassen sich inspirieren. Viel Spaß!

Schreibwerkstatt

201

Dr. Pia Daniela Schmücker
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
samstags, 16. März, 13. April, 18. Mai, 29. Juni,
jeweils 9.30 – 12 Uhr
4 Termine (13 Unterrichtsstunden)
€ 63,00

Schreibend suchen wir uns und unsere Umwelt zu entdecken: sprachlustvoll experimentierend mit Sinneseindrücken, kleinen Geschichten, Minipoemen mit und ohne Reim, Reiseerlebnissen, biografischen Reminiszenzen. Das Ausprobieren, Besprechen und Vorlesen in der Gruppe eröffnet tieferes Verstehen, neue Stilimpulse, weitere Schreiblust.

Tauchen Sie ein in die Welt des kreativen, freien Schreibens.

Marius Loy
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
Samstag, 4. Mai, 14 – 17 Uhr
Samstag, 18. Mai, 14 – 17 Uhr
8 Unterrichtsstunden
€ 45,00

Poetry Slamer können das Publikum zu wahren Begeisterungstürmen hinreißen – nur mit ihren selbstgeschriebenen Texten. Natürlich braucht es dazu auch die richtige Vortragstechnik. Beides trainiert Ihr in diesem Workshop mit Marius Loy, der garantiert Eure Begeisterung für Sprachspiele, Rhythmen und Mehrdeutigkeiten weckt.

Marius Loy wurde 2018 baden-württembergischer Vizemeister im Poetry Slam. Seine Texte können hochgeistig, total witzig, rasant und behutsam sein. Sein Vortrag ist variantenreich und wie ein gutes Fußballspiel: abwechslungsreich, mit schnellen Passagen wie Dribblings, bis den Zuhörern beim Denken schwindlig wird.

vhs Gemeinsam
für mehr Bildung

**Bildung
ist die mächtigste Waffe,
um die Welt zu verändern.**

Nelson Mandela (1918-2013)
südafrikanischer Anti-Apartheid-Kämpfer und Friedensnobelpreisträger



Ludwig & IRIS

Ludwig Längen und Kunstgruppe IRIS im aktuellen Dialog

Eröffnung: Freitag, 19. Juli, 19 Uhr

Samstag, 20. und Sonntag, 21. Juli, 11 – 18 Uhr

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Eintritt frei

Ausstellung

Ludwig Längen gründete 1988 zusammen mit Iris Radi und Heinrich Wawryk die Kunstgruppe IRIS. Auffälliges Merkmal der Gruppe war ihre Offenheit. In ihr fanden sich nicht nur Maler, Bildhauer, Textilgestalter und Grafiker zusammen. Auch Autoren und Musiker vieler Genres suchten Austausch und gegenseitige Inspiration.

Ludwig Längen war Maler und Grafiker. Es gibt unzählige Ansichten von Gebäuden und Straßenzügen unserer Stadt von ihm. Er porträtierte und karikierte. Er war aber auch Mal- und Zeichenlehrer. Viele haben durch ihn Zugang zur Kunst und zur eigenen Kreativität gefunden – auch in vielen Volkshochschulkursen. Und zu guter Letzt hat er mit seinem Franziskusbrunnen dauerhaft dem Garten des Franziskanerklosters ein sinnfälliges Gepräge gegeben. Am 19. Oktober 2018 starb Ludwig Längen. Ihm zu Ehren stellt die Kunstgruppe eine Ausstellung zusammen, bei der, in guter IRIS-Tradition, die Kunst kommuniziert. Inspiriert durch die Kunstwerke Ludwig Längens suchen die IRIS-Künstler den Dialog mit Längens Kunst, indem sie ihre Arbeiten auf seine Bilder beziehen. Mit einem Begleitprogramm treten aber auch die Wort- und Ton-schöpfer ins Zwiegespräch ein. In ihrer Vielfältigkeit will die Kunstgruppe IRIS an ihren geistigen Vater erinnern, danken und Impulse setzen.

Es entsteht ein künstlerischer Nachruf als interdisziplinäres Vis-à-vis mit den Werken Ludwig Längens.

einfache aber effektvolle Bilder
Für Anfänger und Fortgeschrittene

Sonja Schnell

ehem. Werkrealschule Kirchbierlingen, Volkersheimer Straße 10

Freitag, 29. März, 18 – 21 Uhr

Samstag, 30. März, 14 – 17 Uhr

8 Unterrichtsstunden

€ 25,00 + Materialkosten

Mitzubringen: Wasserglas, Lappen, Schwamm, dazu einen kleinen Plastikbehälter, Pappteller zum Farbenmischen.

Keilrahmen, Acrylfarben, Pasten, Pinsel, wenn vorhanden.

Kleidung, die schmutzig werden darf.

Sie haben Spaß am Experimentieren mit Farbe und wollen mal mit ganz unterschiedlichen Materialien arbeiten. Dann sind Sie in diesem Kurs richtig!

Die Vielfalt der Acrylfarbe ist beeindruckend. Von einem zarten Aquarell bis zum pastosen Acrylbild lässt sich alles erzielen. Und was passiert, wenn Acryllack auf Acrylfarbe stößt? Dieses Farbenspiel werden wir am Samstag im Hof testen.

Weiter verwenden wir Strukturpasten und andere Materialien, mit denen mehrschichtige Flächen gestaltet werden können. Monotypien und Abdrücke ungewöhnlicher Materialien beleben die Farbfläche und lassen sie lebendig erscheinen. Sie können sowohl abstrakt als auch gegenständlich arbeiten. Dabei stehen die Freude an der Malerei und die individuelle Bildidee im Mittelpunkt des Wochenendkurses.

Sonja Schnell bringt verschiedenes Material mit und stellt es vor. Die Abrechnung erfolgt im Kurs.

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Sonja Schnell

ehem. Werkrealschule Kirchbierlingen, Volkersheimer Straße 10

donnerstags, ab 14. März, 9 – 11.30 Uhr

5 Termine (10 Unterrichtsstunden)

€ 31,00 + Materialkosten

Mitzubringen: Wasserglas, Lappen, Schwamm, Pappteller zum Farbenmischen.

Acrylfarben, Borstenpinsel, Acrylpapier oder Keilrahmen, falls

Sie bereits schon etwas haben. Außerdem ein altes Hemd /

Bluse, die schmutzig werden darf. ▶

In diesem Kurs haben Sie Zeit für aufwendigere Arbeiten, die beispielsweise eine längere Trocknungszeit benötigen. Wir lassen uns im Frühjahr von den Farben des Südens inspirieren.

Mit Spachteltechnik und Strukturpasten und mit verschiedenen Materialien aus der Natur wird aus ihrem Bild ein mehrschichtiges Kunstwerk. Monotypien und Abdrücke ungewöhnlicher Materialien werden die Farbfläche beleben! Sie können sowohl abstrakt als auch gegenständlich arbeiten. Die Freude an der Malerei und die individuelle Bildidee stehen im Mittelpunkt.

Sonja Schnell bringt verschiedenes Material mit und stellt es vor. Die Abrechnung erfolgt im Kurs.

Aquarellmalerei

205

Der andere Blick auf die Landschaft

Barbara Willar

Michel-Buck-Schule, Schulhof 1

mittwochs, ab 13. März, 18 – 21 Uhr

9 Termine (36 Unterrichtsstunden)

€ 145,00

Mitzubringen: Aquarellfarben, Aquarellblock, Aquarellpinsel

Nicht die detailgenaue Panoramaansicht der Landschaft, sondern Momentaufnahmen der modernen Landschaft des 21. Jahrhunderts sollen von Interesse sein. So wird beispielsweise die Landschaft als Stadt-, Fabrikations-, Verkehrs-, Natur- oder atmosphärischer Raum zum Impulsgeber für spannende Aquarelle.

3 Tage Malen und Zeichnen am Bodensee I

206

Barbara Willar

Schloss Hersberg Immenstaad

Freitag, 21. Juni bis Sonntag, 23. Juni

Drei Tage der intensiven Auseinandersetzung mit der Landschaftsmalerei:

Sie sollen Anregungen für das Zeichnen und Malen vor der Natur geben und die eigene Ausdrucksfähigkeit schulen.

Nach 22jährigem Aufenthalt in der Immenstaader Pension Leypold wird zum ersten Seminar 2019 Schloss Hersberg, Immenstaad, unser Domizil sein. Alle Doppel- und Einzelzimmer sind mit Dusche und WC ausgestattet. ▶

Gearbeitet wird wie immer am Freitag von 11 bis 18 Uhr, Samstag und Sonntag von 9 bis 18 Uhr in der näheren Umgebung von Immenstaad, jeweils den reizvollen See mit seiner anmutigen Umgebung in wechselnden Perspektiven vor Augen. Bei Regen steht ein Arbeitsraum im Haus zur Verfügung. Geeignet für das Arbeiten im Freien sind Aquarell-, Acrylfarben, Stifte, Kohle, Kreiden, Tusche.

Ort: Schloss Hersberg 1, 88090 Immenstaad

€ 266,00 DZ / € 287,00 EZ für Kursgebühr, Übernachtung, Kurtaxe, Frühstück, Abendessen (teilweise warm); keine Ermäßigung möglich

Anmeldeschluss: 5. April 2019; danach ist kein kostenfreier Rücktritt mehr möglich

3 Tage Malen und Zeichnen am Bodensee II

207

Barbara Willar

Zeppelin-Haus am Bodensee, Fischbach

Freitag, 6. September bis Sonntag, 8. September

Das eigentliche Herbstwochenende findet aus Termingründen schon Anfang September statt. Kursbeschreibung siehe Kurs 206

Ort: Zeppelin-Haus am Bodensee, Ziegelstr. 5, 88048 Fischbach.

Durch seine unglaublich reizvolle Lage, mit Schwimmbad direkt am Bodensee, einer Größe von 4,2 ha und der Vielzahl an malerischen Motiven bietet das Haus am See die Möglichkeit, hier unerschöpflich gestalterisch arbeiten zu können. Vom vollständig verglasten Atelier aus gibt es den grandiosen rundum Bodensee-, Strand- und Gartenblick.

€ 266,00 DZ / € 277,00 EZ jeweils mit Etagedusche/WC für Kursgebühr, Übernachtung, Kurtaxe, Frühstück, Abendessen-Buffer kalt-warm; keine Ermäßigung möglich

Anmeldeschluss: 17. Mai; danach ist kein kostenfreier Rücktritt mehr möglich

Andrea Freudenreich

Oberstadion, im Atelier der Künstlerin

Freitag, 5. Juli, 18 – 21 Uhr

Samstag, 6. Juli, 9 – 16 Uhr

13 Unterrichtsstunden

€ 55,00 + Materialkosten

Mitzubringen: Schürze oder Kleidung, die schmutzig werden darf

In diesem intensiven Wochenendseminar steht der Zugang zu unserer eigenen Kreativität im Mittelpunkt. Jeder kann individuell sein Thema finden, abstrakt oder figürlich, klein oder etwas größer. Die bildhauerische Tonarbeit ist ein Wachsen, eine Entwicklung von innen nach außen. Praktische Umsetzung und Technik wird mit der Kursleiterin besprochen, die bei Bedarf auch jederzeit unterstützend und helfend eingreifen kann. Manchmal entwickeln sich die Plastiken auch ganz anders als geplant, was immer wieder mit viel Freude und Spannung verfolgt werden kann. Es geht also weniger um ein schnelles, dekoratives Ergebnis, als um eigenes schöpferisches Tun, den Schaffensprozess, der immer wieder Umdenken und Neuorientierung erfordert. Auch Konzentration und ein sich einlassen auf das Tun im Moment ist ein wichtiger Aspekt des Seminares, wobei der Austausch mit den Anderen natürlich nicht zu kurz kommt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

www.andrea-freudenreich.de

Offene Töpferwerkstatt

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 und die bereits über Vorkenntnisse in den Töpfertechniken verfügen. Die gut ausgestattete VHS-Töpferwerkstatt steht Ihnen jeweils am Montag-, Dienstag- und Mittwochabend 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 (0 73 91) 503-503.

€ 8,00 Teilnehmerbeitrag (Bitte am Abend bei der Kursleiterin entrichten)

Anne Linder

Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2

donnerstags, ab 14. März, 19 – 21.30 Uhr

5 Termine (17 Unterrichtsstunden)

€ 54,00 + Materialkosten

Ton, dieses schier unendlich formbare, kühle Material, hat schon vor vielen Tausendjahren 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 Aufbautechniken der Keramikunst ein und verhilft Ihnen zu ersten Erfolgen.

Nach Besuch dieses Kurses können Sie an der offenen Töpferwerkstatt teilnehmen

Töpfer-Erlebnis: Raku-Projekt**210**

Anne Linder

Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2

Freitag, 5. April, 19 – 21.15 Uhr

Freitag, 12. April, 19 – 21.15 Uhr

Freitag, 3. Mai, 19 – 20.30 Uhr

Samstag, 4. Mai, 13 – ca. 19 Uhr (am Jägerhof)

16 Unterrichtsstunden

€ 67,00 + Materialkosten

Mitzubringen: Schürze

Raku ist eine spektakuläre Brenntechnik aus dem traditionellen Japan. Es ist immer ein eindrucksvolles und aufregendes Erlebnis, wenn wir gemeinsam die entstandenen Keramiken in einem Gasofen im Freien brennen. Die Stücke werden rotglühend dem Ofen entnommen und in Sägespänen abgeschreckt. Dabei entstehen die für Raku typischen Haarrisse in der Glasur und ganz besondere Farbeffekte.

Am ersten und zweiten Termin stellen Sie kleinere Gefäße oder auch freie Objekte her, die am dritten Abend glasiert und am darauf folgenden Samstagnachmittag gebrannt werden.

Anne Linder

Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2

Freitag, 12. Juli, 19 – 21.15 Uhr

Freitag, 19. Juli, 19 – 21.15 Uhr

Freitag, 26. Juli, 19 – 20.30 Uhr

Samstag, 27. Juli, 13 – ca. 19 Uhr (am Jägerhof)

16 Unterrichtsstunden

€ 67,00 + Materialkosten

Mitzubringen: Schürze

VHS-Drechsel-Werkstatt**212**

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Gerhard Steeb

ehem. Werkrealschule Kirchbierlingen, Volkersheimer Straße 10

Freitag, 15. März, 19 – 22 Uhr

Samstag, 16. März, 9.30 – 12.30 Uhr und 13.30 – 16.30 Uhr

12 Unterrichtsstunden

€ 66,00 + Materialkosten

Das Material wird vom Kursleiter besorgt.

Die VHS-Drechselwerkstatt ermöglicht einen fachlich richtigen Einstieg in die „Kunst“ des Drechselns und gibt einen Einblick in die unerschöpflichen Möglichkeiten, drehendes Holz schneidend zu formen. Erfahrene Drechsler erhalten neue Anregungen, Ideen und die Möglichkeit, ihre Schneidetechnik zu verbessern.

Bollywood- und indischer Odissi-Tanz**213**

Ein Workshop

Shrimati Monalisa Gosh

Lindenhalle, Lindenstraße 51

Donnerstag, 16. Mai, 18.30 – 21 Uhr

3 Unterrichtsstunden

€ 39,00

Neu!

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

Im Bollywood-Workshop vermittelt sie auch die Formen des Tanzes, wie sie in indischen Unterhaltungsfilmen inszeniert und auf vielen Parties getanzt werden. ▶

Dieser Tanzstil ist eine atemberaubende Kombination aus indischem Tempeltanz, orientalischen Bewegungen und zeitgenössischem Tanz. Monalisa Gosh zeigt in diesem Workshop mitreißende Choreografien zu faszinierenden Bollywood-Beats.

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

Produktfotografie mit einfachen Mitteln

214

Herbert Geiger
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
Mittwoch, 8. Mai, 18.30 – 20.45 Uhr
3 Unterrichtsstunden
€ 15,00

Mitzubringen: Digitalkamera und vorhandene Ausrüstung, auch Blitzgeräte und besonders ein Stativ (wenn vorhanden)

Ihre Fotos der Gegenstände, die Sie im Internet verkaufen wollen, sehen einfach nicht wie das reale Objekt aus? Der Fotograf Herbert Geiger zeigt Ihnen, wie Sie ansprechende Bilder von Dingen fotografieren können.

Im Kurs bauen Sie ein simples Setup mit haushaltsüblichen Lampen und Reflektoren vor neutralem Hintergrund und stellen mittels manuellem Weißabgleich Fotos mit reellen Farben her.

Kreativ mit Stoff: Schönes Patchwork

215

zum Selbermachen & Verschenken

Anca-Raluca Zepa
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
mittwochs, ab 27. März, 18.30 – 20.45 Uhr
5 Termine (15 Unterrichtsstunden)
€ 39,00

Mitzubringen: Stoffe (vorgewaschen), Nähzeug, Notizblock, Nähmaschine (falls vorhanden); zum ersten Treffen außerdem weißes Papier, Bleistift und Radiergummi

Entdecken Sie die unerschöpfliche Vielfalt textiler Kreativität und Kunst aus Farben, Mustern und Materialien. Die erfahrene Modedesignerin Anca Zepa zeigt Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie aus einer Idee über eine Skizze ein eigenes Produkt nähen. Zaubern Sie mit Patchwork wunderbare Kissen, Taschen und dekorative Accessoires für Zuhause.

Irmgard Russ

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30,

Freitag, 8. Februar, 14 – 17.30 Uhr

Samstag, 9. Februar, 9 – 12 Uhr und 13.30 – 17 Uhr

Sonntag, 10. Februar, 9 – 14 Uhr

€ 96,00 + € 50,00 Materialkosten

Mitzubringen: wer hat, Jatte mit Zubehör; für Anfänger kann auf Anfrage eine Jatte bereitgestellt werden

Mit einem feinen Edelstahlraht werden Geflechte auf der Jatte angefertigt. Die Arbeitsweise ähnelt den Geflechtem mit Pferdehaar oder der Kumihimotechnik.

Die angefertigten Teile werden zu Ketten, Armbändern oder Anhängern montiert. Durch das zusätzliche Verwenden von Perlen und anderen Schmuckelementen entsteht ein schönes individuelles Schmuckstück.

Gliederketten aus Silberdraht**217**

Waltraud Ulmer und Sylvia Sommer

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30,

Freitag, 15. Februar, 14 – 17 Uhr

Samstag, 16. Februar, 9 – 12 Uhr und 13.30 – 17 Uhr

Sonntag, 17. Februar, 9 – 14 Uhr

€ 96,00 + Materialkosten (ca. € 150,00)

Mitzubringen: wer hat, Flachzange, Rundzange, Seitenschneider

Wir schaffen außergewöhnliche Muster unterschiedlichster Art aus einfachen Silberringen z. B. eine Königskette.

Klöppelbriefe am PC entwerfen**218**

Helga Ullmann

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Freitag, 8. März, 14 – 18.15 Uhr

Samstag, 9. März, 9 – 12 Uhr und 13.30 – 18.15 Uhr

Sonntag, 10. März, 9 – 12 Uhr

20 Unterrichtsstunden

€ 112,00

Mitzubringen: USB-Stick und Basis-PC-Kenntnisse

Sie lernen neue Klöppelbriefe mit dem Programm CorelDraw zu entwerfen und entsprechende Vorlagen auszudrucken.

Jolanda Ehrenbolger

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Freitag, 15. März, 14 – 18.15 Uhr

Samstag, 16. März, 9 – 12 Uhr und 13.30 – 18.15 Uhr

Sonntag, 17. März, 9 – 12 Uhr

20 Unterrichtsstunden

€ 96,00

Mitzubringen: übliche Klöppelutensilien, den gewebten Schal können Sie von Jolande Ehrenbolger erwerben.

Aus den Kettfäden des gewebten Schals klöppeln wir ein Schalende, das wir selbst entwerfen.

Blüten und Schmuck aus Edelstahldraht**220**

Bettina Renn

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Freitag, 5. April, 14 – 18.15 Uhr

Samstag, 6. April, 9 – 12 Uhr und 13.30 – 18.15 Uhr

Sonntag, 7. April, 9 – 12 Uhr

20 Unterrichtsstunden

€ 96,00 + ca. € 30,00 Materialkosten

Mitzubringen: übliche Klöppelutensilien und Hakenklöppel, Perlen zum verzieren

Ob flach oder räumlich – Objekte aus Edelstahldraht sind hauchzart. Sie überzeugen 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.

Unter dem Namen LaceTime treffen sich seit 2014 regelmäßig zehn Klöpplerinnen aus drei Ländern.



Deren Ziel ist es, sich außerhalb von Kursen mit zeitgemäßer Spitze auseinanderzusetzen und diese weiterzuentwickeln.

Unter dem Titel „5 Elemente“ stellt die Gruppe vom 3. bis 25. August in der Spitalkapelle des Museums Ehingen aus. Die Volkshochschule bietet ein Begleitprogramm zur Ausstellung. ▶

Die LaceTime-Kurse finden in der Volkshochschule
Ehingen statt
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
Kursdauer jeweils 20 Unterrichtsstunden
Je Kurs € 96,00 plus Materialkosten

Ungarische Knüpftechnik **221**

Ingeborg Braig
Freitag, 2. August, 14 – 17.30 Uhr
Samstag, 3. August, 9 – 12 Uhr und 13.30 – 17 Uhr
Sonntag, 4. August, 9 – 14 Uhr

Spitzen erkennen **222**

Marianne Stang
Freitag, 9. August, 14 – 17.30 Uhr
Samstag, 10. August, 9 – 12 Uhr und 13.30 – 17 Uhr
Sonntag, 11. August, 9 – 14 Uhr

Hohlspitze **223**

Jutta Grothaus
Freitag, 16. August, 14 – 17.30 Uhr
Samstag, 17. August, 9 – 12 Uhr und 13.30 – 17 Uhr
Sonntag, 18. August, 9 – 14 Uhr

Schmuck aus Rosshaar **224**

Waltraud Steeb
Freitag, 16. August, 14 – 17.30 Uhr
Samstag, 17. August, 9 – 12 Uhr und 13.30 – 17 Uhr
Sonntag, 18. August, 9 – 14 Uhr

Torchonspitze entwerfen nach einer Bildvorlage **225**

Barbara Corbet
Freitag, 23. August, 14 – 17.30 Uhr
Samstag, 24. August, 9 – 12 Uhr und 13.30 – 17 Uhr
Sonntag, 25. August, 9 – 14 Uhr

Waltraud Steeb

Gymnasiumstraße 21/2

1-mal im Monat, montags, ab 11. März, 14 – 16.30 Uhr

6 Termine (20 Unterrichtsstunden)

€ 58,00 + Materialkosten

Mitzubringen: Klöppelkissen und -zubehör

Für Einsteiger liegt Material bereit.

Sie werden an Ihrem Kenntnisstand abgeholt und nach Ihrem Interesse weitergeführt. Dieser Kurs eignet sich auch für Neugierige, die diese faszinierende textile Technik einmal kennenlernen wollen.

Waltraud Steeb

Gymnasiumstraße 21/2

1-mal im Monat, dienstags, ab 12. März, 14 – 16.30 Uhr

6 Termine (20 Unterrichtsstunden)

€ 58,00 + Materialkosten

Mitzubringen: Klöppelkissen und -zubehör

Für Einsteiger liegt Material bereit.

Sie werden an Ihrem Kenntnisstand abgeholt und nach Ihrem Interesse weitergeführt. Dieser Kurs eignet sich auch für Neugierige, die diese faszinierende textile Technik einmal kennenlernen wollen.

Waltraud Steeb

Gymnasiumstraße 21/2

1-mal im Monat, dienstags, ab 12. März, 19 – 22 Uhr

6 Termine (24 Unterrichtsstunden)

€ 69,00 + Materialkosten

Mitzubringen: Klöppelkissen und -zubehör

Für Einsteiger liegt Material bereit.

Wir arbeiten an neuen Klöppelbriefen und versuchen mit Metall und anderen Materialien zu klöppeln.



Träume aus dem Untergrund – als der Blues nach Schwaben kam

Multi-Media-Vortrag von Christoph Wagner
mit Live-Musik von Jim Kahr (ex-John Lee Hooker)

Mittwoch, 15. Mai, 19.30 Uhr
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
€ 7,00 / € 5,00

In den sechziger Jahren fasste der Blues auch in Südwestdeutschland Fuß. In subkulturellen Clubs und Konzerten traten in den Siebzigern häufig Bluessänger aus den USA und Großbritannien auf. 1976 kam John Lee Hooker zu einem legendären Konzert nach Bad Urach. Mit vielen raren Fotos zeichnet Christoph Wagner, Autor des Buchs „Träume aus dem Untergrund“, den Weg des Blues vom Mississippi an den Neckar nach. Musikalisch umrahmt wird der Vortrag vom amerikanischen Blues-Gitarristen Jim Kahr, der einst John Lee Hooker begleitete und der ein paar Geschichten aus erster Hand über den legendären schwarzen Bluessänger beisteuern wird.

Gleichzeitig will die Volkshochschule auf Spurensuche nach Relikten aus der Zeit gehen, in der der Rock und der Blues auch nach Ehingen kamen.

Quintetto Legno – Kammermusik für Bläser

Sonntag, 7. Juli, 17 Uhr
Spitalkapelle Hl. Geist Spital

Das Ensemble „Quintetto legno“, in der klassischen Bläserbesetzung Flöte, Oboe, Klarinette, Fagott und Horn widmet sich seit vielen Jahren der Literatur für Bläserquintett aus verschiedenen Epochen. Bei diesem Konzert hören Sie Originalwerke für Bläserquintett und Transkriptionen klassischer Werke. ▶

Genießen Sie im besonderen Ambiente der Spitalkapelle Kammermusik für Bläser von Beethoven, Rossini, Arnold und anderen.

Liederstammtisch

Reise-Schlager aus 100 Jahren

Wolfgang Gentner
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
Dienstag, 25. Juni, 19.30 – 21.30 Uhr
3 Unterrichtsstunden
ca. € 3,00 ins Spendenkörbchen

Wir singen, von Wolfgang Gentner am Klavier begleitet, Reiseschlager und Volkslieder.

Wer singt fühlt sich wohl und stärkt ganz nebenbei sein Immunsystem.

Gitarrenspiel – Stufe 1

229

Frank-Dieter Klefe
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
freitags, ab 15. März, 19.30 – 20.30 Uhr
10 Termine (13 Unterrichtsstunden)
€ 62,00

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

Gitarrenspiel – Stufe 2

230

Frank-Dieter Klefe
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
freitags, ab 15. März, 20.30 – 21.30 Uhr
10 Termine (13 Unterrichtsstunden)
€ 62,00

Stufe 2 bringt weitere Akkorde (E, H7, Dm, G7, C7), den F- und F-Moll-Barregriff, neue Anschlagsarten – erstmals auch Strums –, Quintwechselbässe, einfache Bassüberleitungen und die Anwendung einer selbstgebauten Transponierscheibe.

Frank-Dieter Klefe
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
freitags, ab 15. März, 17.30 – 18.30 Uhr
10 Termine (13 Unterrichtsstunden)
€ 62,00

Wir verändern weiterhin die bereits bekannten Griffe und erhalten so eine Vielzahl neuer Akkorde (sus4, m6, maj7, verminderte und übermäßige Akkorde), spielen kompliziertere Bassüberleitungen und zwei weitere Wechselbasspickings. Dazu kommt der Bb-Dur-Barré-Griff. Theoretisch beschäftigen wir uns mit Tonleitern und dem Quintenzirkel.

Frank-Dieter Klefe
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
freitags, ab 15. März, 16.30 – 17.30 Uhr
10 Termine (13 Unterrichtsstunden)
€ 62,00

Wir steigen in das solistische Fingerpicking und Plektrumspiel ein. Strums, Sololines und Riffs, sowie die Kombination beider Anschlagstechniken werden anhand vieler Originalsongs gezeigt und geübt.

Frank-Dieter Klefe
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
freitags, 15. März, 18.30 – 19.30 Uhr
10 Termine (13 Unterrichtsstunden)
€ 62,00

Der „Dinosaurierkurs“ (hier sind langjährige Kursteilnehmer versammelt) verlangt einen Kenntnisstand von mindestens Stufe 8, d. h. auch Grundkenntnisse im Plektrumspiel und Fingerstyle (= Fingerpicking).

Der MontagsChor

von Volkshochschule und Musikschule

Leitung: Wolfgang Gentner
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
montags, 20 – 21.30 Uhr
€ 30,00 pro Jahr



Oster-Basteln mit Kaffee und Kuchen

239

In Verbindung mit der St. Elisabeth Stiftung
Heggbacher Werkstattverbund WfbM Ehingen

Roswitha Maurer

Werkstatt für behinderte Menschen Ehingen,
Breslauer Straße 24

Samstag, 23. März, 13.30 – 17.45 Uhr

6 Unterrichtsstunden

€ 10,00 Einzelpreis inkl. Materialkosten,
(keine Ermäßigung möglich)

Mitzubringen: Schürze, Schere

Eingeladen zu diesem Bastel-Nachmittag mit anschließender Kaffeerunde sind Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen.

Liederstammtisch

Reise-Schlager aus 100 Jahren

Wolfgang Gentner

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Dienstag, 25. Juni, 19.30 – 21.30 Uhr

3 Unterrichtsstunden

ca. € 3,00 ins Spendenkörbchen

Wir singen fröhliche Lieder und tolle Schlager. Alles auf Deutsch. Wolfgang Gentner spielt Klavier dazu.
Wer hat Lust zum Mitsingen?

Ulrike Engler-Embacher
Schwimmhalle der Michel-Buck-Schule, Schulhof 1
montags, ab 11. März , 17.15 – 18 Uhr
8 Termine (8 Unterrichtsstunden)
€ 44,00
Mitzubringen: Badesachen

Nähere Kursinformationen siehe Seite 82

Manuela Jerg
Schmiechtalschule, Rosenstraße 27
mittwochs, ab 13. März, 18.30 – 19.30 Uhr
5 Termine (7 Unterrichtsstunden)
€ 27,00
Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Iso-Matte,
Getränk

Nähere Kursinformationen siehe Seite 81

Eltern-Kind-Kurse

Gemeinsam Kochen und Essen in der Natur
Für Kinder ab 6 Jahre in Begleitung von Eltern oder Großeltern

Alexander Rothenbacher
Parkplatz zwischen Altsteußlingen und Briel
Freitag, 28. Juni, 19 – 23.30 Uhr
6 Unterrichtsstunden
€ 15,00 / Erwachsene
€ 12,00 / Kind
+ € 5,00 Materialkosten / Person
(Die Materialkosten bitte bar mitbringen)



Mitzubringen: Wettergerechte Kleidung, Getränke, Trinkgefäß, Teller und Besteck, Teamgeist
Forellen können bei Herrn Rothenbacher gegen Kostenersatz bis 3. Juni bestellt werden unter 0170-7456064 oder info@mein-walderlebnis.de

Das Kochen am Feuer draußen in der freien Natur zur Sommersonnwende übt eine ganz eigene Faszination aus, verbunden mit Abenteuer und dem Erlebnis der Ursprünglichkeit.

Alexander Rothenbacher verfügt über langjährige Erfahrung an traditionellen Kochmethoden am offenen Feuer.

Auf unserem Speiseplan – mit Lebensmitteln von heimischen Äckern, Wiesen und Wäldern – stehen urige und rustikale Rezepte: Brennnesselchips, Indianderbrot, gegrilltes Gemüse, Hähnchen-Saté, Steckerlfisch, Rehsteaks und zum Abschluss Schokobananen aus fairem Handel – ein garantiert unvergessliches Erlebnis für die ganze Familie.

Phantastische Vogelbäder

238

Kinder und Eltern bauen zusammen Vogelbäder für den Garten
Für Kinder von 6 bis 11 Jahren

Anne Linder

Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2

donnerstags, ab 14. März, 17 – 18.30 Uhr

3 Termine (6 Unterrichtsstunden)

€ 34,00 (1 Elternteil + 1 Kind) inkl. Material und Brennen

Mitzubringen: Schürze

Das Material wird von der Kursleiterin besorgt.

Im heißen Sommer sind uns unsere gefiederten Besucher im Garten für Tränken und Bäder aus Ton sehr dankbar. Wie Ihr sie zusammen mit Mama oder Papa lustig gestalten könnt, zeigt Euch Anne Linder in diesem Kurs.

vhs Gemeinsam für mehr Bildung

**Sei du selbst,
denn alle anderen
gibt es schon.**

Oscar Wilde (1854-1900)
irischer Schriftsteller



Detektive, Erfinder, Knorffe und zauberhafte Ponys Spannenden Geschichten live mit den Autoren

Veranstaltungen der Stadtbücherei für Kinder und Jugendliche

Es steht bei jeder Veranstaltung nur eine begrenzte Anzahl von Plätzen zur Verfügung. Melden Sie sich bitte für jeden Termin persönlich in der Stadtbücherei, telefonisch während der Öffnungszeiten unter der Nummer (0 73 91) 503-560 oder per E-Mail stadtbuecherei@ehingen.de an. Die Aktionen zur Leseförderung wenden sich an Mitglieder der Stadtbücherei, neue Teilnehmer sind herzlich willkommen, einfach einen Leseausweis ausstellen lassen und mitmachen.

Zu fast allen Veranstaltungen bietet die Stadtbücherei die passenden Bücher oder Medien auch zum Verkauf an. Ein vom Autor signiertes Buch erinnert noch lange an den ereignisreichen Nachmittag.

Dieses Jahr veranstaltet die Stadtbücherei auch vormittags und am Nachmittag für Schulen Lesungen, bei Interesse dürfen sich Schulen gerne melden.

MINT – Wissen für Vorschulkinder: jeden Monat neu

Themen aus den Bereichen Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik werden einmal im Monat für Vorschulkinder in der Stadtbücherei angeboten.

Die Kindergruppe des jeweiligen Kindergartens meldet sich an und erlebt mit Büchern, Experimenten, einer App das Thema des Monats: Kleine Forscher auf Entdeckungsreisen in der Stadtbücherei.

Miss Marple und Mr. Holmes – die Welt der Detektive **Interaktiver Vortrag mit dem Detektiv Alexander Schrupf**

Für die 5. Klassen

Donnerstag, 21. März
8.15 Uhr, Stadtbücherei

Gemeinsam mit einem echten Detektiv einen Fall lösen?
Lernen, wie man Spuren sichert und geheime Botschaften
entschlüsselt?

Alexander Schrupf löst erfolgreich Fälle für Firmen,
Kanzleien und Privatpersonen. Als einziger echter Detektiv
bietet er spannende Workshops für Kinder und Jugendliche
an. Als Mitautor und fachlicher Berater wirkte er außerdem
an mehreren Jugendsachbüchern über Detektive und
Kriminalistik mit.

Dauer: 1,5 Stunden. Bitte anmelden.

Der verrückte Erfinderschuppen **Autorenlesung mit Lena Hach**

2. bis 3. Klasse

Donnerstag, 4. April
14.15 Uhr, Stadtbücherei

Sommerferien – und Tilda, Walter und Fred verreisen nicht.
Gut, dass es den Garten von Tildas Oma gibt. Da steht der
perfekte Erfinderschuppen und gleich die erste Erfindung
der drei übertrifft alle Erwartungen – und sorgt für zahlrei-
che Verwicklungen in der Stadt. Bei der Lesung gibt es ein
kleines Experiment.

Lena Hachs Bücher wurden mehrfach ausgezeichnet mit
dem Leipziger Lesekompass (2017 und 2018) und der
Goldenen Leslie (2015). Sie besuchte eine Schule für
Clowns, studierte Anglistik, Germanistik und Kreatives
Schreiben.

Dauer: 60-90 Minuten. Bitte anmelden.

Otto und der kleine Herr Knorff **Autorenlesung mit Andrea Schomburg**

1. bis 2. Klasse

Donnerstag, 9. Mai
8.30 Uhr, Stadtbücherei

Knobelius Knorff hat die Nase voll von Knorffien, wo alle
streiten, hauen, zanken und nie aufräumen. Er flieht zu
den Menschen, denn die gelten unter Knorffen als
besonders ordentlich und sehr langweilig. Ausgerechnet ▶

im chaotischen Haushalt der Familie Wohlgemut landet er. Andrea Schomburg schreibt in Hamburg und Berlin in knorrigen Arbeitszimmern Bücher für Kinder. In Kairo geboren, im Rheinland aufgewachsen, arbeitete sie erst als Gymnasiallehrerin, Lyrikerin und Kabarettistin, bevor sie ihren Traumberuf Schriftstellerin verwirklichte.

Dauer: 60-90 Minuten. Bitte anmelden.

Lila und Zausel

Autorenlesung mit Gina Mayer

1. bis 2. Klasse

Mittwoch, 26. Juni

16 Uhr, Stadtbücherei

Zausel ist Lilas Lieblingspony, obwohl er so struppig und zottelig ist. Das ist aber auch der Grund, warum Zausel verkauft werden soll, denn kein Kind will beim Ponykarussell mehr auf ihm reiten. Lila reißt deshalb mit dem zauseligen Pony aus.

Gina Mayer, ging in Schwäbisch Hall zur Schule und lebte danach ein Jahr in Neapel. Sie studierte Grafik-Design und arbeitete als Werbetexterin, danach begann sie sehr erfolgreich Kinderbücher zu schreiben. Bei den Lesungen spielt die Interaktion eine wichtige Rolle: Mitdenken, mitmachen, eine Menge Bewegung und Spaß.

Dauer: 75 Minuten. Bitte anmelden.

Two4U – du wählst Dein Superbuch

Lesungserlebnis mit Rainer Rudloff

Auftakt des Ferienleseclubs für alle Interessierten

5. bis 6. Klasse

Donnerstag, 18. Juli

16 Uhr, Stadtbücherei

Vier Bücher stehen auf einem Tisch, verhüllt durch vier gleich große, gleichfarbige Hüllen. Was verbirgt sich dahinter? Und dann beginnt die Magie der Bücher: Rainer Rudloff zieht ein Kostüm, ein Requisit, eine Überraschung hervor und verwandelt sich vor den Augen der Zuhörer in einen Superhelden, einen Hobbit, ein Sams

Der als „Herr der Stimmen“ bekannte Schauspieler wechselt mit unglaublich wandelbarer Stimme, Gestik und Mimik blitzschnell die Rollen und schleust sein Publikum durch spannungsgeladene Leseperformances voller Action.

Dauer: 45-60 Minuten. Bitte anmelden.

Ferienleseclub – Heiß auf Lesen®

Die Sommerferien: das Erlebnis für Schüler der 5. bis 7. Klasse

Sommerferien: abhängen, chillen und trotzdem jede Menge erleben. Endlich Zeit haben für die Pageturner, die fesselnden und lustigen Erlebnisse, die in der tollen Bücherauswahl der Stadtbücherei auf Dich warten. Hol' Dir Deinen Leseausweis und schnapp Dir die besten Bücher. Hier ist Schule völlig egal, hier bist Du gefragt. Anmelden und es geht los. Natürlich gibt es auch Clubtreffen und sonstige Aktivitäten, schau auf die Homepage www.ehingen.de/buecherei.

Wissen to go: Medienpakete

Für Kindertageseinrichtungen und Schulen

Wissen, Ideen und Visualisierung zu den Themen, die in der Kindertagesstätte oder Schule behandelt werden, gibt es in der Stadtbücherei. Wir stellen für Sie individuell Boxen mit allem, was wir haben, zusammen: Bücher, CDs, CD-ROMs, DVDs, Spiele und Kamishibai.

Sie fragen, geben uns eine oder zwei Wochen Zeit und holen die Medienbox für vier Wochen Leihfrist ab.

Hinweis für alle Eltern, Großeltern, Tanten, Onkel, Freunde und Freundinnen:

Einen Büchereiausweis verschenken: 12 Monate Glück beim Lesen oder Hören, Sehen, Mitmachen. Menschen ab 7 Jahren freuen sich darüber.

Spannende Abenteuer fördern die Lesekompetenz, bereichern Sprache und Wortschatz, fördern die emotionale Entwicklung. Und wenn gerade der Computer streikt und YouTube nicht weiterhilft, Bücher sind herrlich unabhängig und entschleunigen den Alltag.

Selten liegen Spaß und Erfolg im Leben so nah beieinander wie in der Stadtbücherei.

Anne Linder
Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2
2 Unterrichtsstunden
€ 65,00 inkl. Material
Mitzubringen: Schürze
Das Material wird von der Kursleiterin besorgt.

Die Keramikerin Anne Linder bereitet den Kindern vergnügliche eineinhalb Stunden in der Töpferwerkstatt mit einem Material, das herrlich die Fantasie anregt – Ton.

Minidisco für Kids**369**

von 4 bis 10 Jahren

Christine Schilke
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
mittwochs, ab 20. März, 14 – 14.45 Uhr
6 Termine (6 Unterrichtsstunden)
€ 29,00
Mitzubringen: Turnschlappchen, Getränk

Wir tanzen in den Sommer! Ganz wie in den Ferienhotels tanzen wir gemeinsam zu bekannten Urlaubs- und Sommerhits und haben einfach Spaß!

Inlineskating**370**

Für Kinder von 5 bis 12 Jahren

Thomas Kramer
Parkplatz Schmiechtal-Schule, Rosenstraße 27
Bei Regen wird der Kurs verschoben
Wetterhotline: (0160) 7 41 88 21
Freitag, 26. April, 17 – 18.30 Uhr
Samstag, 27. April, 10 – 11.30 Uhr
4 Unterrichtsstunden
€ 25,00
Mitzubringen: Inliner, komplette Schutzausrüstung (Helm, Hand-, Ellenbogen- und Knieschoner), Getränk

Spielerisch lernt Ihr das Skaten, damit Ihr Euch danach sicher auf den Inlinern bewegen könnt: richtig bremsen, richtig gleiten, richtig Kurven fahren.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr, die VHS haftet bei Unfällen nicht.

Nähere Informationen erteilt Euch gerne der Kursleiter unter Telefon (07391) 7 31 27.

Inlineskating**371**

Für Kinder von 5 bis 12 Jahren

Thomas Kramer

Parkplatz Schmiechtal-Schule, Rosenstraße 27

Bei Regen wird der Kurs verschoben

Wetterhotline: (0160) 7 41 88 21

Freitag, 3. Mai, 17 – 18.30 Uhr

Samstag, 4. Mai, 10 – 11.30 Uhr

4 Unterrichtsstunden

€ 25,00

Mitzubringen: Inliner, komplette Schutzausrüstung (Helm, Hand-, Ellenbogen- und Knieschoner), Getränk

Inlineskating**372**

Für Kinder von 5 bis 12 Jahren

Thomas Kramer

Parkplatz Schmiechtal-Schule, Rosenstraße 27

Bei Regen wird der Kurs verschoben

Wetterhotline: (0160) 7 41 88 21

Freitag, 10. Mai, 17 – 18.30 Uhr

Samstag, 11. Mai, 10 – 11.30 Uhr

4 Unterrichtsstunden

€ 25,00

Mitzubringen: Inliner, komplette Schutzausrüstung (Helm, Hand-, Ellenbogen- und Knieschoner), Getränk

Malen und basteln rund um Ostern**235**

Sonja Schnell

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Dienstag, 16. April, 9 – 12 Uhr

Mittwoch, 17. April, 9 – 12 Uhr

8 Unterrichtsstunden

€ 24,00 + € 1,50 Materialkosten

Mitzubringen: Zeichenblock A4, A3, Bleistift, Radiergummi, Wasserglas, Schwamm, Wasserfarben, Pinsel Gr. 8, Lappen, Farbstifte, Faserschreiber, Wachsmalkreide, Schere, Klebstoff. Bringe mit, was Du hast, keine Neuanschaffungen nötig. Getränk, nach Bedarf etwas zum Essen.

In diesem Kurs werden wir zeichnen, malen und basteln. Wie kannst Du auf einfache Art und Weise Dein Lieblingstier malen? Und bald ist Ostern, also wird der Hase nicht fehlen. Wichtig: Viel Spaß, Fantasie und gute Laune mitbringen!

Für Kinder von 6 bis 9 Jahren

Angela Schacher

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

freitags, ab 10. Mai, 15 – 16 Uhr

3 Termine (4 Unterrichtsstunden)

€ 19,00

Mitzubringen: Bequeme Sportkleidung, rutschfeste Schuhe oder Socken, Getränk

Entspannte Kinder sind starke Kinder. Es ist nicht immer einfach, in einem von (Leistungs-)Druck geprägten Alltag das eigene Potential zu entfalten. Meditative Spiele, Bewegungselemente, Stilleübungen, Fantasiereisen und Übungen zur eigenen Körperwahrnehmung sind Elemente mit denen die Kinder mit Spaß ihre persönlichen Ressourcen entdecken und entwickeln können.

Originelle Geschenke für den Muttertag und Vatertag 236

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Sonja Schnell

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Samstag, 11. Mai, 9 – 12 Uhr

4 Unterrichtsstunden

€ 12,00 + € 3,50 Materialkosten

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

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

Oster-Überraschungen aus der Küche

Für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Gudrun Mack

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Donnerstag, 18. April, 10.30 – 13.30 Uhr

4 Unterrichtsstunden

€ 15,50 inkl. Materialkosten

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, verschließbare Dosen oder Tortenhaube für Eure Geschenke, Getränk ▶

Aus besonderen Zutaten stellen wir verschiedene Teige her und zaubern allerlei leckere Ostergeschenke: knusprige Osterhäschen, köstliche Osterkränzchen und andere süße Köstlichkeiten.

Zwischendurch bereiten wir gemeinsam eine leckere Pizza und ein fruchtiges Dessert für uns zu, damit die Geschenke richtig gut gelingen.

Nach dem gemeinsamen Essen werden wir unsere selbst gemachten Osterüberraschungen noch verzieren und hübsch verpacken – Eure Eltern werden sicher überrascht sein!

Pasta in verschiedenen Farben und Formen

722

Für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Gudrun Mack

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Freitag, 3. Mai, 15 – 18 Uhr

4 Unterrichtsstunden

€ 15,50 inkl. Materialkosten

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, verschließbare Dosen, Getränk

Ravioli und Maultäschle mit Hackfleischfüllung, Spagetti mit Sauce und Nester aus Tagliatelle – heute gibt es verschiedene Nudeln. Gemeinsam mit Gudrun Mack kocht und backt Ihr Nudeln, die schmecken selbstgemacht natürlich am besten. Dazu gibt es leckere Saucen. Die Rezepte sind nicht schwierig, so dass Ihr sie zu Hause auch nachmachen könnt.

Grill-Spaß für Kids

723

Für Kinder von 6 bis 14 Jahren

Gudrun Mack

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Freitag, 12. Juli, 15 – 18 Uhr

4 Unterrichtsstunden

€ 15,50 inkl. Materialkosten

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, verschließbare Dosen, Getränk

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

Von 7 bis 11 Jahren

Tanja Zehetner

Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2

donnerstags, ab 14. März, 16.30 – 17.15 Uhr

9 Termine (9 Unterrichtsstunden)

€ 33,00

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- und Sinneswahrnehmung. Ängste und Aggressionen werden abgebaut, Konzentration, Kreativität und Selbstwertgefühl werden erhöht.

Acrylmalen auf Keilrahmen**237**

Für Kinder ab 8 Jahren

Sonja Schnell

ehem. Werkrealschule Kirchbierlingen, Volkersheimer Straße 10

Samstag, 4. Mai, 14 – 17 Uhr

4 Unterrichtsstunden

€ 12,00 + € 6,00 Materialkosten

Mitzubringen: ein Malblock A3 und Bleistift, Radiergummi, Kleidung, die schmutzig werden kann, zum Beispiel altes Hemd. Acrylfarbe geht ganz schlecht aus der Kleidung.

Ein Getränk und nach Bedarf etwas zum Essen.

Hast Du Lust einmal ein Bild mit Acrylfarbe auf Keilrahmen zu malen? Du lernst den einfachen Umgang mit Acrylfarben und malst Dein Lieblingsmotiv. Es ist bald Muttertag. Wie wäre es mit einem Bild, mehr verrate ich nicht! Entweder Du hast schon eine eigene Idee oder Sonja Schnell hilft Dir bei der Ideenfindung und macht Dir Vorschläge.

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

Kochen in der VHS-Küche

Für Kinder von 8 bis 14 Jahren

Marina Kirsch

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

4 Unterrichtsstunden

€ 70,00 + € 3,00 Materialkosten pro angemeldetem Kind

Mitzubringen: Getränke, Schürze, pro Kind ein Geschirrtuch

Teilnehmerzahl: 6 bis 10 Kinder

Je nach Alter mit einer erwachsenen Begleitperson

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

Aus einer Speisekarte wählt das Geburtstagskind seine Lieblingsrezepte aus.

Und damit der Geburtstag für das Geburtstagskind und seine Freunde zum großen Fest wird, bitte eine lustige Tischdeko mitbringen.

Weitere Infos und Terminabsprachen unter Telefon (0 73 91) 503–502.

Muffins, Cupcakes & Cakepops

Für Kinder von 9 bis 13 Jahren

Marina Kirsch

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Donnerstag, 4. April, 15 – 18 Uhr

4 Unterrichtsstunden

€ 15,50 inkl. Materialkosten

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, verschließbare

Dosen, Getränk

Mit einfachen Zutaten werden wir gemeinsam süße und pikante Muffins sowie Cakepops (Kuchen am Stiel) zubereiten. Anschließend wird unser Gebackenes toll dekoriert und verziert. Ihr lernt ein einfaches Grundrezept, das Ihr je nach Geschmack kreativ abwandeln könnt.

Fingerfood – einfach und schnell

726

Für Kinder von 9 bis 13 Jahren

Marina Kirsch

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Freitag, 17. Mai, 16 – 19 Uhr

4 Unterrichtsstunden

€ 15,50 inkl. Materialkosten

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, verschließbare Dosen, Getränk

Fingerfood, ob als Snack, für die Schule oder deine nächste Party, ist praktisch und schmeckt immer. Gebäck, süße und pikante Spieße, Häppchen und vieles mehr kann man auf einem Fingerfood-Buffer finden und aus der Hand genießen. Gemeinsam bereiten wir eine Auswahl köstlicher Kleinigkeiten zu und genießen sie zum Abschluss.

Filme drehen wie die Profis

527

Für Kinder ab 10 Jahren

Regina Fischer

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Montag, 15. April, 13 – 16.30 Uhr

5 Unterrichtsstunden

€ 24,00

Voraussetzungen: Grundlegende Computerkenntnisse

Mitzubringen: USB-Stick falls vorhanden

Wolltet Ihr schon immer mal einen Film machen? Das ist Eure Chance. Lasst uns aus ein paar Fotos ein Video drehen. Die passende Musik dazu und Ihr macht Hollywood Konkurrenz. Überrascht Eure Eltern mit tollen Filmen.

Pasta in verschiedenen Farben und Formen

727

Für Jugendliche von 12 bis 15 Jahren

Gudrun Mack

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Freitag, 24. Mai, 16.30 – 19.30 Uhr

4 Unterrichtsstunden

€ 15,50 inkl. Materialkosten

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, verschließbare Dosen, Getränk

Ravioli und Maultäschle mit Hackfleischfüllung, Spagetti mit Sauce und Nester aus Tagliatelle – heute gibt es verschiedene Nudeln. Gemeinsam mit Gudrun Mack ▶

kocht und backt Ihr Saucen und Beilagen. Und natürlich die Nudeln, denn die schmecken selbstgemacht am besten. Die Rezepte sind nicht schwierig, so dass Ihr sie zu Hause auch nachmachen könnt.

Tastaturschulung für Jugendliche

528

10-Fingerschreiben

Ab 13 Jahren

Regina Fischer

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Montag, 15. April

Dienstag, 16. April

Mittwoch, 17. April

Donnerstag, 18. April, jeweils 9 – 10.30 Uhr

4 Termine (8 Unterrichtsstunden)

€ 49,00 (inkl. Lehrbuch)

Mit 10 Fingern am Computer „blind“ schreiben zu können, ist eine enorme Erleichterung. Es geht schneller und weniger Fehler werden gemacht. Die neue Methode vermittelt in kurzer Zeit die Kenntnisse des Tastenfeldes. Im Kurs sind kurze Übungseinheiten geplant. Allerdings sollte zu Hause regelmäßig 15 Minuten geübt werden, bis sich das Schreiben automatisiert hat. Schon nach wenigen Übungsstunden stellt sich der Erfolg ein.

» SWR1
EINS GEHÖRT GEHÖRT.

**DIE GRÖSSTEN
HITS
ALLER ZEITEN.**

SWR1 – DAS ERFOLGREICHE PROGRAMM FÜR IHRE HÖRFUNKWERBUNG.
WEITERE INFORMATIONEN UNTER TELEFON 0711 929-12951,
SWRMEDIASERVICES.DE ODER MAILEN SIE UNS: WERBUNG@SWR.DE

SWR1.DE



Gesund und fit in jedem Lebensalter

mens sana in corpore sano – „ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“.

Was für ein wertvolles Gut die Gesundheit ist, spürt man oft erst dann, wenn man einmal nicht gesund ist. Um es gar nicht so weit kommen zu lassen, sollten Sie der Gesundheits-Vorsorge verstärkt Aufmerksamkeit schenken.

Ziel unseres Bildungsangebotes ist es, gesundheitliche Potenziale und Ressourcen für Beruf und Privatleben zu stärken. Alle angebotenen Gesundheitskurse werden von gut ausgebildeten Dozenten nach präventiven und qualitativen Kriterien durchgeführt.

Suchen Sie aus unserem umfangreichen Kursprogramm aus, was Sie am ehesten benötigen und woran Sie Freude haben:

Stressabbau, Wirbelsäulen-, Beckenboden- und Funktionsgymnastik, Knie- und Rückentraining, Gymnastik, Pilates, Atem- und Entspannungsübungen nach Prof. I. Middendorf, Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson, Autogenes Training, Meditation, Yoga, Qi Gong, Tai Chi, Feldenkrais®, Aqua Jogging, Piloxing®, AROHA®, Bodystyling, Bodyforming, Deep Work, Body-Workout, Tae Bo®, Power-Fit, Indoor Cycling, Step-Aerobic, POUND: Rockout. Workout®.

Oder vielleicht möchten Sie unser Tanzangebot ausprobieren: Orientalischer Tanz, Line Dance, Standard-Tänze und Zumba®. Zudem finden Sie in dem vielfältigen Programm Kurse zur Naturkosmetik, zu Ätherischen Ölen, Heilpflanzen und Wanderungen.

Vortrag zu Essen und Sport

Stephanie Lutrelli und Team
Personal Trainingsstudio, Wachau 23
Montag, 11. März, 19.45 – 21.45 Uhr
3 Unterrichtsstunden
€ 7,00

Gesundheit, Wohlbefinden und eine Figur, mit der man sich gut fühlt. Personaltrainerin Stephanie Lutrelli zeigt in diesem Vortrag den Zusammenhang dieser drei Komponenten auf. Zudem erfahren Sie mehr über Ernährungsgrundlagen, Fette, Kohlenhydrate und Eiweiße.

Naturkosmetik**302**

Tanja Graf
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
mittwochs, ab 13. März, 18.30 – 20.30 Uhr
2 Termine (5 Unterrichtsstunden)
€ 16,00 + € 4,00 Materialkosten
Mitzubringen: ein Marmeladenglas, Schreibzeug, Getränk

Selbermachen ist einfach gut: Die Heilpflanzenpädagogin Tanja Graf zeigt Ihnen, wie Kosmetik ohne künstliche Zusatzstoffe hergestellt werden kann. In Theorie und Praxis werden verschiedene Salben, Cremes, Peelings und Heilkräuter vorgestellt und hergestellt, ganz einfach und tauglich für den Alltag.

Mit Basenfasten entschlacken, entsäuern, abnehmen 303

Begleitetes Fasten mit Entspannung

Angelika Maria Puhlmann-Kohn
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
Dienstag, 19. März, 19 – 22 Uhr (Einführung)
Montag, 25. März, Mittwoch, 27. März und Freitag, 29. März
jeweils 19 – 21 Uhr
12 Unterrichtsstunden
€ 62,00 + € 8,00 für Handout + Rezepte (bitte bar mitbringen).
Mitzubringen: Trinkglas und stilles Wasser, bequeme Matte, Decke, evtl. Kissen, dicke Socken

Mit einer Woche Basenfasten – Fasten mit Obst und Gemüse, ohne Nahrungsergänzung – kommt der Stoffwechsel wieder in Schwung, ganz ohne zu hungern. ▶

Die bewährte Fasten-Kur – unterstützt mit Schüßlersalzen – reguliert sanft und nachhaltig den Mineralienhaushalt und unterstützt die Entgiftungs- und Entsäuerungsverfahren im Körper. Als erfreulicher Nebeneffekt purzeln die Pfunde, Sie stärken Ihr Immunsystem und starten mit Schwung und neuer Energie in den Frühling. Mit wohltuenden Entspannungsmethoden am Ende jeder Stunde finden Sie Ruhe und Erholung.

Das Basenfasten ist prinzipiell für jeden Menschen geeignet.

Angelika Maria Puhmann-Kohn ist Basenfastenleiterin.

Wandern – Lachen – Natur erleben

304

Für Jung und Alt

Stephan Ritzler

Treffpunkt: Parkplatz beim Gasthaus Saurücken

Samstag, 11. Mai, 10 – 13 Uhr

4 Unterrichtsstunden

€ 13,00

Mitzubringen: Rucksack mit Snack und Getränk, wettergerechte Kleidung, bequeme Schuhe, Sitzunterlage

Wenn Sie gerne lachen, mal etwas Neues ausprobieren möchten und sich gerne in frischer Luft bewegen, dann sind Sie herzlich eingeladen zu einer erfrischenden Wanderung in freier Natur.

Mit einem Mix aus Sinnes-, Wahrnehmungs- und humorvollen Übungen lassen wir uns zum Lachen animieren. Dadurch wird der Sauerstoffaustausch im Gehirn erhöht, das Herz-Kreislaufsystem in Schwung gebracht, die Atmung verbessert und der Stoffwechsel angeregt – garantiert eine Wohltat für Körper, Geist und Seele.

Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt und ist ohne körperliche Anstrengung zu schaffen.

Heilpflanzen-Wanderung

305

Gesundheit aus der Natur

Tanja Graf

Treffpunkt: Grundschule Frankenhofen, Augustenhöhe 36

Freitag, 24. Mai, 16 – 19 Uhr

4 Unterrichtsstunden

€ 9,00 + € 1,00 Materialkosten

Mitzubringen: bequeme Schuhe, wettergerechte Kleidung, ein Marmeladenglas, Schreibzeug, Getränk und Stofftasche ▶

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 Gärtnerin Tanja Graf.

Beim anschließenden gemütlichen Abschluss bereiten wir gemeinsam eine Tinktur zu.

Ätherische Öle und ihre Wirkung

306

Natürliche Pflanzendüfte für jeden Tag

Angelika Maria Puhlmann-Kohn
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
Donnerstag, 11. April, 19 – 21.45 Uhr
4 Unterrichtsstunden
€ 22,00 inkl. Tropfengeld und Handout
Mitzubringen: Getränk

Ätherische Öle sind altbewährte Hausmittel und können in vielen Bereichen im Alltag eingesetzt werden. Sie wirken harmonisierend, anregend oder beruhigend und tragen so zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden bei.

Lassen Sie sich auf eine Duftreise entführen und lernen Sie mit der erfahrenen Seminarleiterin Angelika Maria Puhlmann-Kohn die Wirkungsweise, die praktische Anwendung und die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten kennen.

Ich muss mal ...

307

Entspannte Blase anstatt Stressblase
(Franklin-Methode®)

Maria Christ
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
Samstag, 4. Mai, 14.30 – 18.30 Uhr
5 Unterrichtsstunden
€ 21,00
Mitzubringen: Sportbekleidung, warme Socken (möglichst mit Noppen), Decke oder Badetuch als Sitz- und Liegeunterlage

Gehören Sie zu den Menschen, die ganz genau wissen, wo sich die öffentlichen Toiletten in der ganzen Stadt befinden, die jede Möglichkeit nutzen, um noch mal kurz aufs stille Örtchen zu gehen?

Im Kurs begeben wir uns auf Spurensuche wie eine solche Stressblase entstehen kann. Maria Christ, Krankenschwester, zertifizierte Bewegungspädagogin nach der Franklin- ▶

Methode®, Gesundheits- und Mentaltrainerin, zeigt Ihnen Möglichkeiten auf, wie aus einer Stress- wieder eine entspannte Blase werden kann.

Wichtig: Bitte messen Sie über 24 Stunden Ihre einzelne Urinmenge, schreiben diese jeweils auf und bringen die aufgeschriebenen Ergebnisse mit. Dabei geht es nicht um die Gesamtmenge.

Weiblichkeit entdecken

308

Workshop für junge Frauen

Tanja Seeberger

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Freitag, 10. Mai, 16 – 19.30 Uhr

5 Unterrichtsstunden

€ 19,00

Mitzubringen: warme Socken, Decke

Der weibliche Zyklus hat großen Einfluss darauf, wie wir uns fühlen. Gehen Sie mit der Dozentin Tanja Seeberger auf eine Entdeckungsreise in die eigene Weiblichkeit. Gehen Sie der Frage nach, was während der verschiedenen Zyklusphasen in Ihrem Körper passiert und wie Sie diese positiv beeinflussen können. Tanja Seeberger, Ayurvedalehrerin, zeigt Möglichkeiten auf, den Körper und die eigene Schönheit mit Kräutern und ätherischen Ölen zu unterstützen.

Yoga meets Pilates & more

309

Körper, Geist und Seele in Balance

Vormittagskurs

Ulrike Burkhardtsmayer

Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2

montags, ab 11. März, 8.40 – 10 Uhr

13 Termine (23 Unterrichtsstunden)

€ 129,00 (keine Ermäßigung möglich)

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 kräftigenden Pilates-Übungen. 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, Atem-, Heil- und Körperreisen schenken Ihnen Ruhe und Lebensfreude.

Körper, Geist und Seele in Balance

Ulrike Burkhardtsmayer

Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2

dienstags, ab 12. März, 18.30 – 19.50 Uhr

13 Termine (23 Unterrichtsstunden)

€ 129,00 (keine Ermäßigung möglich)

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

Yoga – Hatha-Yoga

Yoga ist eine der ältesten Wissenschaften, die sich mit dem Menschen in seiner Gesamtheit beschäftigt.

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

Nähere Informationen: www.andrea-freudenreich.de
Andrea Freudenreich, Yoga-Lehrerin YZU, praktiziert seit vielen Jahren Yoga

Alle Kurse von Andrea Freudenreich sind von der ZPP als Präventions-Kurse qualifiziert.

Yoga am Abend – Für alle Altersgruppen

311

Andrea Freudenreich

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

dienstags, ab 12. März, 18 – 19.15 Uhr

14 Termine (23 Unterrichtsstunden)

€ 89,00

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

Yoga am Abend – Für alle Altersgruppen**312**

Andrea Freudenreich

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

dienstags, ab 12. März, 19.30 – 20.45 Uhr

14 Termine (23 Unterrichtsstunden)

€ 89,00

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

Yoga am Morgen – Für alle Altersgruppen**313**

Andrea Freudenreich

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

freitags, ab 15. März, 9 – 10.15 Uhr

14 Termine (23 Unterrichtsstunden)

€ 89,00

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

Yoga am Morgen – Für alle Altersgruppen**314**

Andrea Freudenreich

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

freitags, ab 15. März, 10.30 – 11.45 Uhr

14 Termine (23 Unterrichtsstunden)

€ 89,00

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

Yoga und Entspannung**315**

Vormittagskurs

Renate Müller-Buck

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

montags, ab 11. März, 9 – 10 Uhr

12 Termine (16 Unterrichtsstunden)

€ 65,00

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Yoga-Matte,
festes Sitzkissen

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

Renate Müller-Buck

Kath. Gemeindezentrum St. Michael, Adlerstraße 38

montags, ab 11. März, 20 – 21 Uhr

12 Termine (16 Unterrichtsstunden)

€ 65,00

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke oder Yoga-Matte, festes Sitzkissen

Power-Yoga**317**

Tanja Zehetner

Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2

donnerstags, ab 14. März, 17.30 – 19 Uhr

9 Termine (18 Unterrichtsstunden)

€ 66,00

Mitzubringen: Bequeme Sportkleidung, Getränk

Im modernen Power-Yoga werden Position, Bewegungsabläufe und Atemtechnik auf den individuellen Fitnessgrad angepasst. Kontrollierte Atmung, Konzentration und ein sorgfältiges Übungsprogramm ergeben ein ganzheitliches Workout, das körperliche und mentale Spannungen löst und zugleich die Balance und Konzentrationsfähigkeit fördert.

Eine abschließende Muskelentspannung und mentale Körperreise schenken Ihnen Ruhe und neue Energie.

Power-Yoga am Vormittag**318**

Tanja Zehetner

Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2

freitags, ab 15. März, 9.30 – 11 Uhr

9 Termine (18 Unterrichtsstunden)

€ 66,00

Mitzubringen: Bequeme Sportkleidung, Getränk

Feldenkrais®**319****Bewusstheit durch Bewegung**

Ruth Kerner

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

mittwochs, ab 13. März 19.45 – 21 Uhr

5 Termine (8 Unterrichtsstunden)

€ 33,00

Mitzubringen: eine Decke und ein großes Duschtuch, bequeme, eher warme Sportkleidung und warme Socken ▶

Lernen Sie mit der Methode nach Dr. Moshé Feldenkrais Ihren Körper in seiner Bewegungsmöglichkeit besser wahrzunehmen und verbessern Sie so Ihr Körperbewusstsein: Die Lektionen von Dr. Feldenkrais können helfen, ein neues Körpergefühl, mehr Beweglichkeit und mehr Wohlbefinden zu entwickeln und Stress abzubauen.

Mit Ruth Kerner werden Sie in sanften Übungen diese Themen kennenlernen und Ihre Gesundheit fördern.

Ruth Kerner ist seit 2010 Feldenkrais®-Practitioner sowie Logopädin und Schauspielerin.

Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson 320 plus Stressbewältigung

Ulrike Burkhardtsmayer
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
montags, ab 18. März, 17 – 18.30 Uhr
7 Termine (14 Unterrichtsstunden)
€ 79,00 (keine Ermäßigung möglich)
Mitzubringen: Schreibzeug

Die Progressive Muskelentspannung hilft bei psychosomatischen Beschwerden, anhaltender Stressbelastung, Schlafstörungen, Nervosität, muskulären Verspannungen, Magen-Darm-Problemen, Rücken- und Kopfschmerzen. Durch bewusstes An- und Entspannen der Muskulatur lösen sich Verspannungen und Sie lernen, bei Bedarf schnell und gezielt abzuschalten. In der Stressbewältigung erlernen Sie moderne Methoden, um Belastungen zu kontrollieren, Stress zu reduzieren, Grenzen zu ziehen, eigenen Bedürfnissen gerecht zu werden und selbstverantwortlich einen gesunden Lebenskurs zu steuern.

Autogenes Training plus Stressbewältigung 321

Ulrike Burkhardtsmayer
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
montags, ab 18. März, 18.30 – 20 Uhr
7 Termine (14 Unterrichtsstunden)
€ 79,00 (keine Ermäßigung möglich)
Mitzubringen: Schreibmaterial

Nehmen Sie Ihre Gesundheit mit autogenem Training selbst in die Hand und setzen Sie mit dieser bewährten klassischen Methode Stress und Alltagsbelastungen herab. Autogenes Training wirkt unter anderem psychosomatischen Beschwerden, Angstzuständen, Verspannungen, Schlafstörungen, Nervosität, Verdauungsstörungen, ▶

Rücken- und Kopfschmerzen entgegen. Gezielte Formeln lindern oder vermeiden Beschwerden, entschleunigen, beruhigen, stärken und beugen (Stress-)Erkrankungen vor.

Sei gut zu dir – Nimm dir Zeit für dich

322

Abendkurs für Frauen

Angelika Maria Puhlmann-Kohn
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
Mittwoch, 3. April, 18.15 – 22 Uhr
5 Unterrichtsstunden
€ 34,00 inkl. Handout
Mitzubringen: Matte, Decke, evtl. Kissen, warme Socken,
Getränk, Schreibzeug

Wir leben in ruhelosen Zeiten. Alles beschleunigt sich, die Reizüberflutung durch Fernsehen, Handys, E-Mails, Facebook etc. lässt kaum Raum für süßes Nichtstun. Ständig sind wir innerlich in Habachtstellung. Rückenprobleme, Verspannungen, Bluthochdruck, Burnout und Depressionen sind längst zu Volkskrankheiten geworden. Angelika Puhlmann-Kohn erklärt, wie der Körper auf Stress reagiert und zeigt Möglichkeiten auf, wie im Alltag mit kleinen und kreativen Übungen Ruheinseln gestaltet werden können. Mit kurzen täglichen „Entspannungspausen“ geben wir Körper, Geist und Seele wieder die Chance, sich zu erholen, um so einen gelassenen und friedlichen Lebensrhythmus zu finden.

„Man sieht nur mit dem Herzen gut“ Meditation mit der Herzenskraft

323

Ulrike Burkhardtsmayer
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
Mittwoch, 27. März, 18.30 – 20.30 Uhr
3 Unterrichtsstunden
€ 20,00 (keine Ermäßigung möglich)
Mitzubringen: Schreibzeug

Das berühmte Zitat aus Antoine de Saint-Exupéry's Buch *Der kleine Prinz* lässt die Wichtigkeit des Herzens für den Menschen bereits erahnen: Unser Herz weiß alles, kennt alles. Wenn wir uns mit ihm verbinden, fühlen wir uns sicher und alles kann gut werden. Ulrike Burkhardtsmayer gibt Meditationsimpulse zum Herzen.

Ressourcen entdecken – Freiräume schaffen

Ulrike Burkhardtsmayer
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
Dienstag, 21. Mai, 20.15 – 21.45 Uhr
2 Unterrichtsstunden
€ 19,00 (keine Ermäßigung möglich)
Mitzubringen: Schreibzeug

Wer Stress reduzieren und gesund leben will, braucht Ressourcen. Jeder Mensch hat eigene Quellen, nur schöpfen wir leider viel zu selten daraus oder lassen sie gar vertrocknen. Je gestresster wir sind, umso weniger denken wir an sie. Lernen Sie, sich abzugrenzen und nein zu sagen. Entdecken Sie Ihre Rückzugsmöglichkeiten, Ruhepole und Kraftquell wieder.

Tai Chi und Qi Gong

Die jahrtausendealte Tradition von Tai Chi und Qi Gong hat sich in China bis in die heutige Zeit bewahrt und die positive Wirkung wurde durch zahlreiche Studien der westlichen Wissenschaft belegt.

Qi Gong – Harmonisierung von Körper, Geist und Seele 325

Für alle Altersgruppen

Ute Pfisterer
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
dienstags, ab 19. März, 20.15 – 21.15 Uhr
8 Termine (11 Unterrichtsstunden)
€ 47,00
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken oder
Gymnastikschuhe

Sanfte fließende Bewegungen lockern den Körper. Bewusstes Atmen unterstützt die Körperwahrnehmung und stärkt den Energiefluss (Qi). Qi Gong verbessert die Körperhaltung, dient dem Stressabbau, fördert die Gelassenheit und harmonisiert Körper, Geist und Seele.

Bitte beachten Sie, dass eine vorherige Rücksprache mit Ihrem Arzt sinnvoll ist, wenn Sie unter körperlichen Beschwerden leiden.

Ute Pfisterer

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

donnerstags, ab 16. Mai, 8 – 9 Uhr

6 Termine (8 Unterrichtsstunden)

€ 34,00

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, bequeme Schuhe

Entdecken Sie mit der erfahrenen Trainerin Ute Pfisterer die alt bewährten faszinierenden Bewegungen von 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!

Atem & Bewegung – nach Prof. Ilse Middendorf**327**

Ruhe – Frische – Wohlbefinden

Hildegard Jocham

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

freitags, ab 22. März, 17.15 – 18.30 Uhr

6 Termine (10 Unterrichtsstunden)

€ 45,00

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, kleines Kissen, Decke, warme Socken, Isomatte, Getränk

Durch steigende Anforderungen gerät unser Atemrhythmus aus dem Gleichgewicht.

Muskelverspannungen, Rücken- und Gelenkbeschwerden, depressive Verstimmungen, Nervosität, Erschöpfung und schlechter Schlaf sind die Folgen.

Mit wohltuenden Übungen kommen Ihre Gedanken wieder zur Ruhe. Sie lernen den eigenen Atem und seinen gesunden, natürlichen Rhythmus kennen. Verspannungen in der Muskulatur und in den Gelenken können sich lösen, die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und Ihre Gesundheit stabilisiert. Sie bekommen dadurch neue Kraft und Ausgeglichenheit für den Alltag.

Hildegard Jocham ist Atemtherapeutin nach Prof. Ilse Middendorf.

Marianne Möhrle

Lindenhalle, Kleiner Saal

mittwochs, ab 20. März, 19 – 20.30 Uhr

5 Termine (10 Unterrichtsstunden)

€ 49,00

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Schuhe mit Ledersohlen, Getränk

Möchten Sie tanzen lernen? Oder liegt Ihr letzter Tanzkurs schon etwas zurück und Sie möchten Ihr Können auffrischen?

Dann sind Sie im Kurs von Marianne Möhrle genau richtig.

An fünf Abenden lernen Sie die Grundschrirte der wichtigsten Standarttänze: Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango, Rumba, Cha-Cha-Cha und Discofox.

Egal in welchem Alter: Tanzen baut Stress ab, fördert Beweglichkeit und Konzentration und kann jede Menge Spaß machen.

Anmeldungen sind nur paarweise möglich.

Let's dance**329**

Tanzen für Fortgeschrittene

Marianne Möhrle

Lindenhalle, Kleiner Saal

mittwochs, ab 20. März, 20.30 – 22 Uhr

5 Termine (10 Unterrichtsstunden)

€ 49,00

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Schuhe mit Ledersohlen, Getränk

Sie können bereits die Grundschrirte und einzelne Figuren der wichtigsten Standarttänze und möchten nun noch mehr lernen? Im Aufbaukurs geht es mit viel Spaß weiter: Sie entwickeln Sicherheit auf dem Parkett, lernen Rhythmen, Techniken und weitere Figuren aus dem Weltanzprogramm kennen.

Anmeldungen sind nur paarweise möglich.

Orientalischer Tanz – das besondere Tanzvergnügen 330

Für leicht Fortgeschrittene

Enar Gemeinder
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
freitags, ab 15. März, 19 – 20 Uhr
8 Termine (11 Unterrichtsstunden)
€ 47,00

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

Entdecken Sie die Kultur des Orients und tauchen Sie ein in weiche Bewegungen und schwungvolle Schrittkombinationen.

Sie bekommen ein neues Körpergefühl und spüren, wie Sie sich freier und selbstbewusster bewegen.

Line Dance 331

Luitgard Kramer
Lindenhalle, Kleiner Saal
Samstag, 30. März, 13.30 – 16.30 Uhr
4 Unterrichtsstunden
€ 29,00

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.

Zumba®

Zumba® ist ein sehr effektives Fitnessprogramm aus Aerobic und lateinamerikanischen Tanzelementen, bei dem vor allem der Spaß an der Bewegung im Vordergrund steht. Langsame und schnelle exotische Rhythmen werden kombiniert, um eine gute Balance von Muskelkräftigung und Konditionstraining zu erreichen. ▶

Zumba® – das ideale Ganzkörper-Workout für jedes Alter macht einfach Spaß.

Auch Männer sind herzlich willkommen!

Für alle Zumba-Kurse gilt: Leichte Sportkleidung, bequeme Turnschuhe z. B. Sneakers, Mineralwasser

Zumba®**332**

Daniela Zubaio

Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2

montags, ab 11. März, 17.30 – 18.30 Uhr

7 Termine (9 Unterrichtsstunden)

€ 40,00

Zumba®**333**

am Vormittag

Martina Scharl

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

mittwochs, ab 13. März, 10 – 11 Uhr

10 Termine (13 Unterrichtsstunden)

€ 49,00

Zumba®**334**

Martina Scharl

Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2

freitags, ab 15. März, 19.15 – 20.15 Uhr

10 Termine (13 Unterrichtsstunden)

€ 49,00

Zumba® Gold – die sanfte Form**335**

Für Frauen und Männer

Martina Scharl

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

dienstags, ab 12. März, 17.30 – 18.30 Uhr

10 Termine (13 Unterrichtsstunden)

€ 49,00

Zumba® Gold – die sanfte Form – ist speziell für Teilnehmer, denen eine „normale“ Zumba-Stunde zu anstrengend ist. Mitreißende Rhythmen, gelenkfreundliche Bewegungen und Koordinationsübungen machen es zu einem tänzerischen Workout, das viel Spaß macht und gute Laune verbreitet. ▶

Ein spannendes Tanz-Fitness-Programm für alle Altersklassen und ganz besonders auch für aktive ältere Teilnehmer. Probieren Sie es doch einfach aus!

Zumba® Gold – die sanfte Form

336

am Vormittag
Für Frauen und Männer

Martina Scharl
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
freitags, ab 15. März, 9 – 10 Uhr
10 Termine (13 Unterrichtsstunden)
€ 49,00

Strong by Zumba®

337

Daniela Zubaio
Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2
montags, ab 11. März, 18.30 – 19.30 Uhr
7 Termine (9 Unterrichtsstunden)
€ 40,00

Mitzubringen: Leichte Sportkleidung, Handtuch, bequeme Turnschuhe z. B. Sneakers, Mineralwasser

Strong by Zumba®, das neue Power-Workout, ist eine Kombination aus Functional Training und High Intensity Intervall Training (HIIT) mit dem eigenen Körpergewicht, bei dem die ganze Muskulatur trainiert und gestärkt wird. Das intensive Kraft- und Konditionstraining mit Musik vereint Spaß mit hoher Kalorienverbrennung.

POUND: Rockout. Workout.®

338

Martina Scharl
Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2
freitags, ab 15. März, 20.30 – 21.15 Uhr
10 Termine (10 Unterrichtsstunden)
€ 37,00

Mitzubringen: Handtuch, Getränk, leicht Sportkleidung

Neu!

Für alle Fitness-Levels konzipiert, bietet POUND® die perfekte Atmosphäre, um loszulassen, Energie zu tanken, sich zu straffen und zu rocken (u. a. Rockmusik)! Das Workout ist leicht modifizierbar und spricht Männer und Frauen aller Altersgruppen und Fähigkeiten an.

Durch die Verwendung von Ripstix®, leichtgewichteten Drumsticks, die speziell für das Training entwickelt wurden, ist POUND® eine unglaublich effektive Art, zu trainieren.

Für Frauen und Männer

Martina Scharl

Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2

mittwochs, ab 13. März, 19.45 – 20.45 Uhr

10 Termine (13 Unterrichtsstunden)

€ 49,00

Mitzubringen: Leichte Sportkleidung, bequeme Turnschuhe,
Mineralwasser

AROHA® – inspiriert vom Haka, dem Kriegstanz der Maoris aus Neuseeland – ist ein Fitnessprogramm aus kraftvollen und entspannenden Elementen aus Kampfkunst und Thai Chi.

Das effektive und zugleich schonende Training kräftigt nicht nur die Muskulatur, die wechselnden Bewegungselemente sorgen für eine ausgezeichnete Sauerstoffversorgung, das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt und das Körpergefühl verbessert.

AROHA® baut Aggressionen und Stress ab, fördert das Selbstbewusstsein und lässt Sie Ihre körperliche und geistige Kraft spüren.

Boxen, Pilates und Tanz

Regina Grunack

Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2

mittwochs, ab 13. März, 18.30 – 19.30 Uhr

10 Termine (13 Unterrichtsstunden)

€ 49,00

Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch

Piloxing® vereint die kraftvollen Bewegungen aus Boxen mit den feinen Übungen aus Pilates und Tanz zu einem effektiven Ganzkörpertraining. Muskeln werden aufgebaut, der Körper gestrafft und das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Die verschiedenen Phasen aus Boxen, Pilates und Tanz wechseln sich ab, können sich aber auch vermischen. So ist das Training sowohl sportlich als auch koordinativ eine echte Herausforderung.

Sylvia Hoß

Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2

montags, ab 11. März, 19.30 – 21 Uhr

10 Termine (20 Unterrichtsstunden)

€ 75,00

Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk, Handtuch

Step-Aerobic ist ein gelenkschonendes Workout. Die fließenden Bewegungen verbessern Ihre Ausdauer, kräftigen die Muskeln, fördern Beweglichkeit und Koordination.

Bei fetziger Musik werden die Step-Schritte erlernt und zu einfachen Choreographien zusammengestellt. Abgerundet wird jede Stunde mit einem zusätzlichen BBP-Training.

Freuen Sie sich auf ein motivierendes und anstrengendes Training mit Sylvia Hoß.

Indoor Cycling für Einsteiger**342**

Stephanie Lutrelli und Team

Personal Trainingsstudio, Wachau 23

montags, ab 11. März, 9.30 – 10.30 Uhr

12 Termine (16 Unterrichtsstunden)

€ 120,00

Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Mineralwasser

Indoor Cycling ist für jedes Alter und jede Leistungsstufe geeignet.

Kombiniert mit Musik entsteht ein effektives Training zur Steigerung der Kraft, Ausdauer und Fettverbrennung.

Gelenke und Bänder werden stabilisiert, Körperhaltung und die Balance werden optimal verbessert. Ein ideales Training – auch bei schlechtem Wetter.

Nur für körperlich gesunde Teilnehmer geeignet.

Tae Bo®**343**

Stephanie Lutrelli und Team

Personal Trainingsstudio, Wachau 23

donnerstags, ab 14. März, 19 – 20.30 Uhr

12 Termine (24 Unterrichtsstunden)

€ 115,00

Mitzubringen: Sportkleidung, 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“.

Deep Work

345

Stephanie Lutrelli und Team
Personal Trainingsstudio, Wachau 23
mittwochs, ab 13. März, 18.30 – 19.30 Uhr
12 Termine (16 Unterrichtsstunden)

€ 95,00

Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch,
Mineralwasser

Beim Deep Work Training steht der menschliche Körper in seiner Ganzheit im Vordergrund. Alle Übungen sind Ganzkörperübungen, die nicht nur Kraft und Ausdauer, sondern auch die Koordination und den Gleichgewichtssinn trainieren. Jede Übung wird bewusst mit der richtigen Atmung und Konzentration kombiniert. Die Übungsabläufe sind miteinander verbunden, so dass man das komplette Training über in Bewegung bleibt. Mit dynamischer Musik unterstützt, erlebt man hier einen abwechslungsreichen Kurs, der einem mentale Entspannung und gleichzeitig richtiges Auspowern ermöglicht.

vhs Gemeinsam für mehr Bildung

**Bildungshunger
und Wissensdurst
sind keine Dickmacher.**

Lothar Schmidt (*1922)
deutscher Volkswirtschaftler, Jurist und Aphoristiker

Ulrike Engler-Embacher
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
dienstags, ab 12. März, 18.45 – 19.45 Uhr
8 Termine (11 Unterrichtsstunden)
€ 42,00
Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Isomatte

Bodyforming ist ein intensives Kraftausdauertraining mit Musik. Die raffinierten Übungskombinationen fördern Ihre Fitness und Koordination, genauso wie Kraft und Ausdauer. Das tänzerische Figurtraining macht Spaß, formt und stärkt alle Körperpartien und vermittelt Ihnen ein positives und ausgeglichenes Körpergefühl.

Bodystyling**347**

Stephanie Lutrelli und Team
Personal Trainingsstudio, Wachau 23
mittwochs, ab 13. März, 20 – 20.45 Uhr
12 Termine (12 Unterrichtsstunden)
€ 95,00
Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Isomatte, Handtuch, Getränk

In diesem Kurs erwartet Sie eine Mischung aus Cardio- und Krafttraining. Nicht nur die klassischen Muskelgruppen werden trainiert, sondern auch die Rücken- und Tiefenmuskulatur. Dieser Kurs eignet sich für Einsteiger und Fortgeschrittene, da jeder auf dem eigenen Trainingsniveau mitmachen kann.

Power-Fit**348**

Manuela Jerg
Schmiechtalschule, Rosenstraße 27
mittwochs, ab 13. März, 18.30 – 19.30 Uhr
5 Termine (7 Unterrichtsstunden)
€ 27,00
Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Isomatte, Getränk

Dieses Körper- und Fitness-Training stärkt tiefliegende Muskelbereiche und baut sie auf. Die Durchblutung wird verbessert und der Stoffwechsel angeregt. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination werden trainiert: einfaches Prinzip – geniale Wirkung. Das ganzheitliche Körpertraining bietet sowohl Anfängern als auch Fortgeschrittenen ein echtes Erlebnis.

Bodyworkout**349**

Der Fitness-Megatrend

Anja Brobeil

Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2

donnerstags, ab 14. März, 19.15 – 20.15 Uhr

10 Termine (13 Unterrichtsstunden)

€ 49,00

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

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

Aqua Jogging**350**

Ulrike Engler-Embacher

Schwimmhalle der Michel-Buck-Schule, Schulhof 1

montags, ab 11. März, 17.15 – 18 Uhr

8 Termine (8 Unterrichtsstunden)

€ 44,00

Mitzubringen: Badesachen

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

Aqua Jogging ist eine Sportart, die jede Generation begeistert!

Aqua Jogging**351**

Ulrike Engler-Embacher

Schwimmhalle der Michel-Buck-Schule, Schulhof 1

dienstags, ab 12. März, 16.15 – 17 Uhr

8 Termine (8 Unterrichtsstunden)

€ 44,00

Mitzubringen: Badesachen

Aqua Jogging**352**

Ulrike Engler-Embacher
Schwimmhalle der Michel-Buck-Schule, Schulhof 1
dienstags, ab 12. März, 17 – 17.45 Uhr
8 Termine (8 Unterrichtsstunden)
€ 44,00
Mitzubringen: Badesachen

Aqua Jogging**353**

Ulrike Engler-Embacher
Schwimmhalle der Michel-Buck-Schule, Schulhof 1
dienstags, ab 12. März, 17.45 – 18.30 Uhr
8 Termine (8 Unterrichtsstunden)
€ 44,00
Mitzubringen: Badesachen

Genussvolles und effektives Beckenboden-Training **354**

(Franklin-Methode®)

Maria Christ
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
donnerstags, ab 14. März, 19.30 – 21 Uhr
5 Termine (10 Unterrichtsstunden)
€ 42,00
Mitzubringen: Sportkleidung, warme Socken (möglichst mit Noppen), Decke oder Badetuch als Sitz- und Liegeunterlage

Ein durchtrainierter Beckenboden bildet die Basis für ein gutes Körpergefühl.

Mit äußerst wirksamen Übungen, die zugleich entspannen, aktivieren Sie Ihren Beckenboden. Ihr Becken wird beweglich und Ihr Gang leicht und geschmeidig – ein kraftvoll schwingender Beckenboden gibt Ihnen zudem Sicherheit, Ruhe und Gelassenheit.

Der Kurs ist auch sehr gut geeignet für werdende Mütter und Frauen mit einer Blasen- bzw. Gebärmutter senkung sowie bei einer Stressblase.

Standfest und stabil im Alltag**355**

Vormittagskurs für Senioren

Manuela Jerg
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
montags, ab 11. März, 8.45 – 9.45 Uhr
10 Termine (13 Unterrichtsstunden)
€ 49,00
Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk ▶

Standfest und Stabil im Alltag ist ein ganzheitliches Sport- und Gesundheitsprogramm. Muskelkraft und Bewegungssicherheit werden Schritt für Schritt trainiert, ebenso wie der Gleichgewichtssinn, um das Sturzrisiko zu verringern. Der Kurs findet überwiegend im Stehen statt, für Pausen und Ruhephasen werden Hilfsmittel eingesetzt.

Knie aktiv – Knieschule

356

Monika Walker-Steinchen
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
donnerstags, 14. März, 17.30 – 18.30 Uhr
9 Termine (12 Unterrichtsstunden)
€ 45,00

Mitzubringen: Bequeme Sportkleidung, rutschfeste Schläppchen, Handtuch, kleines Kissen, Iso-Matte

Viele Kniebeschwerden können durch ein geeignetes Knie-Training verbessert oder ganz beseitigt werden. Muskelkraft und Koordination sind die Voraussetzung für kraftvolle, bewegliche Kniegelenke. Mit gezielten Kräftigungs- und Dehnübungen können Sie mit dem Knie-aktiv-Programm Ihre Beweglichkeit wieder erheblich verbessern – auch nach einer Knieoperation. Dieser Kurs richtet sich auch an Teilnehmer mit Kniegelenksarthrose und endoprothetischem Kniegelenksersatz. Der Kurs ist nicht geeignet für Teilnehmer mit Gehhilfe und gelockterter Endoprothese, Herzinsuffizienz oder Schlaganfall.

Frau Monika Walker-Steinchen ist zertifizierte, orthopädische Knieschul-Übungsleiterin.

Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung

357

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

Alle Kurse Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung Schwerpunkt Wirbelsäule sind von der ZPP als Präventions-Kurse qualifiziert! Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung
Schwerpunkt Wirbelsäule**358**

Sabine Aich-Aleker

Gymnastikraum des Johann-Vanotti-Gymnasiums,
Hehlestraße 12

montags, ab 11. März, 18.30 – 19.30 Uhr

12 Termine (16 Unterrichtsstunden)

€ 61,00

Mitzubringen: Sportkleidung, leichte Schläppchen oder
rutschfeste Socken bzw. Turnschuhe, Handtuch, kleines Kissen

Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung
Schwerpunkt Wirbelsäule**359**

Sabine Aich-Aleker

Gymnastikraum des Johann-Vanotti-Gymnasiums,
Hehlestraße 12

montags, ab 11. März, 19.30 – 20.30 Uhr

12 Termine (16 Unterrichtsstunden)

€ 61,00

Mitzubringen: Sportkleidung, leichte Schläppchen oder
rutschfeste Socken bzw. Turnschuhe, Handtuch, kleines Kissen

Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung
Schwerpunkt Wirbelsäule**360**

Sabine Aich-Aleker

Gymnastikraum des Johann-Vanotti-Gymnasiums,
Hehlestraße 12

mittwochs, ab 13. März, 18.15 – 19.15 Uhr

12 Termine (16 Unterrichtsstunden)

€ 61,00

Mitzubringen: Bequeme Sportkleidung, leichte Schläppchen
oder rutschfeste Socken bzw. Turnschuhe, Handtuch, ein kleines
Kissen

Gymnastik „Fit ab 50“**361**

Elke Brettschneider

Michel-Buck-Schule, Schulhof 1, neue Turnhalle

montags, ab 11. März, 20.15 – 21.15 Uhr

10 Termine (13 Unterrichtsstunden)

€ 49,00

Mitzubringen: Sportkleidung, feste Turnschuhe

Ausdauer-Training – Muskelkräftigung – Dehnungsübungen –
Einsatz von Handgeräten – Entspannung

Vormittagskurs

Natalie Wenger

Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2

mittwochs, ab 13. März, 9 – 10 Uhr

10 Termine (13 Unterrichtsstunden)

€ 49,00

Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch

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

Bauch- und Rückentraining**363**

Stephanie Lutrelli und Team

Personal Trainingsstudio, Wachau 23

dienstags, ab 12. März, 18.30 – 19.15 Uhr

12 Termine (12 Unterrichtsstunden)

€ 95,00

Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

Eine stabile Körpermitte bedeutet: ein belastbarer Rücken und eine aufrechte Haltung. Der Bauch, die Wirbelsäule und die Rückenmuskulatur bilden eine Körperpartie, die viel leisten muss. Schmerzen in diesem Bereich sind ein weit verbreitetes Leiden und an Prävention denkt man meist erst, wenn es schon zu spät ist. Deshalb trainieren wir im Kurs Bauch, Rücken und die Beweglichkeit, lösen durch gezieltes Stretching Verspannungen und Blockaden und bauen unterstützende Muskulatur auf, welche für eine gute Haltung und eine starke Körpermitte sorgt.

Wirbelsäulengymnastik – Fit ab 60**364**

Der Rücken stabil und mobil zugleich

Vormittagskurs

Ulrike Engler-Embacher

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

dienstags, ab 12. März, 8.30 – 9.30 Uhr

8 Termine (11 Unterrichtsstunden)

€ 42,00

Mitzubringen: Sportkleidung, Iso-Matte, rutschfeste Schläppchen oder Socken, Handtuch



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

Wirbelsäulengymnastik – Fit mit dem Stuhl

365

Vormittagskurs

Ulrike Engler-Embacher

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

dienstags, ab 12. März, 9.45 – 10.45 Uhr

8 Termine (11 Unterrichtsstunden)

€ 42,00

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

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

Die effektiven Übungen – im Sitzen für Teilnehmer mit und ohne Einschränkungen – sind ein sanfter Weg, Muskeln aufzubauen, die Rückenmuskulatur zu stärken, Verspannungen zu lockern, eine gute Sitzhaltung zu fördern, die Beweglichkeit zu steigern und um sich fit zu halten.

Rücken und mehr

366

Vormittagskurs

Manuela Jerg

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

montags, ab 11. März, 10 – 11 Uhr

10 Termine (13 Unterrichtsstunden)

€ 49,00

Mitzubringen: Sportkleidung, Iso-Matte

Rücken und mehr ist ein effektives Ganzkörper-Workout. Die Dozentin ist DTB Rückentrainerin. In energiegeladenen Intervalltrainings werden Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit effektiv trainiert. Der Rücken wird stabilisiert, einzelne Muskelpartien gestärkt und der Körper gestrafft.

Ein abschließendes Stretching-Workout rundet jede Stunde ab.

Marina Müller

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

donnerstags, ab 14. März, 18.15 – 19.15 Uhr

8 Termine (11 Unterrichtsstunden)

€ 42,00

Mitzubringen: Handtuch, rutschfeste Socken, Matte

Ein starker und gleichzeitig beweglicher Rücken ist die beste Vorbeugung gegen Rückenschmerzen.

Rücken in Bewegung ist ein intensives Ganzkörper-Trainingsprogramm. Die stabilisierenden Pilates-Übungen in Kombination mit fließend mobilisierenden Bewegungen – unterstützt durch Musik – lösen Muskelverspannungen im Nacken. Kraft, Fitness, Herz, Kreislauf und Körperstabilität werden maximal gefördert und garantieren eine stabile Körperhaltung.

Rückenfit**368**

Monika Walker-Steinchen

Gymnastikraum des Johann-Vanotti-Gymnasiums,
Hehlestraße 12

donnerstags, 14. März, 19 – 20.15 Uhr

12 Termine (20 Unterrichtsstunden)

€ 69,00

Mitzubringen: Bequeme Sportkleidung, rutschfeste Schläppchen, Handtuch, kleines Kissen, Iso-Matte

Mit funktioneller Rückengymnastik zur gezielten Kräftigung. Mit Dehnung und mit wohltuender Entspannung bringen Sie Ihren Rücken in Balance. Sie schaffen sich einen Ausgleich zum Alltag, erleben Freude an der Bewegung und tun sich etwas Gutes. Außerdem erhalten Sie praxisnahe Tipps, um Rückenschmerzen vorzubeugen und Zusammenhänge zu verstehen.

Der Kurs Rückenfit ist von der ZPP als Präventions-Kurs qualifiziert!

Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.



Gesund genießen

Kochen ist die älteste Kunst der Menschheitsgeschichte und die einzige, die wirklich lebensnotwendig ist. Eine gesunde Ernährung – möglichst natürliche, abwechslungsreiche und ausgewogene Kost – bildet die Basis für einen gesunden Körper.

Dazu bieten unsere Bildungsangebote wertvolle Anregungen und Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Unsere kulinarischen Angebote werden von erfahrenen Kochprofis geleitet und basieren auf neuesten ernährungsphysiologischen Erkenntnissen. Lassen Sie sich inspirieren!

Du bist was du isst

301

Vortrag zu Essen und Sport

Stephanie Lutrelli und Team
Personal Trainingsstudio, Wachau 23
Montag, 11. März, 19.45 – 21.45 Uhr
3 Unterrichtsstunden
€ 7,00

Nähere Kursinformationen siehe Seite 63

Essen zwischen Hektik und Genuss

701

Vortrag mit Übungen und Kostproben

Julia Hertenberger
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
Dienstag, 2. April, 19 – 20.30 Uhr
2 Unterrichtsstunden
€ 3,00



Der Alltag ist oft stressig, aufgeteilt in unterschiedliche Termine, Verpflichtungen und einem Hin-und-Her zwischen verschiedenen Orten. Gegessen wird zwischen zwei Terminen in aller Hektik oder nebenher. Was kann das mit unserem Körper machen? Julia Hertzenberger zeigt Tipps und Tricks, wie man trotz eines stressigen Alltags Zeit für Essen und Trinken einbauen kann – mit einer Mahlzeit, die nicht nur den Bauch füllt, sondern auch der Seele gut tut.

VHS-Kochstudio

702

Wer Lust auf ein gemeinsames Kochvergnügen mit Freunden oder Kollegen hat, ist im VHS-Koch-Studio im Franziskanerkloster herzlich willkommen.

„Regional, saisonal, genial ...“ kochen ist unser Motto. Im VHS-Koch-Studio bieten wir alles rund ums Thema Kochen sowie genussvolles Lernen mit Spaß an.

Unsere erfahrenen Kochdozentinnen und Dozenten freuen sich auf Sie und Ihre Gruppe. Themen und Termine der Kochstudios werden gemeinsam vereinbart.

5 Unterrichtsstunden

€ 22,00 / Person (inkl. Rezeptmappe) (7 – 9 Personen)

€ 19,00 / Person (inkl. Rezeptmappe) (10 – 14 Personen)

Jeweils zzgl. € 10,00 Materialkosten / Person

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

Nähere Informationen unter Telefon (0 73 91) 503–502.

Aus Großmutter's Küche

703

Lieblingsrezepte

Stefanie Walk

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Montag, 18. März, 18.30 – 22 Uhr

5 Unterrichtsstunden

€ 16,00 + € 10,00 Materialkosten

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, verschließbare

Dosen, Getränk, Schreibzeug

Großmutter's Küche steht für die Zubereitung von Essen mit viel Liebe und Sorgfalt. Gemeinsam mit Stefanie Walk kochen Sie traditionelle und bewährte Rezepte aus frischen und besten Zutaten – von der Alltagsküche bis zu ausgewählten Sonntagsideen: ▶

Abblinsen-Variation, Maultaschengratin, Dennete, süße Spezialitäten und als ganz besonderes Schmankerl Omas Zigarr-Nudeln.

Außerdem gibt es praktische Tipps aus Großmutter's Kochgeheimnissen und vieles mehr.

Thailändische Küche

704

Fisch-, Tintenfisch- und Meeresfrüchte-Gerichte mit Tom Yam Gung

Pakwipa Strahl

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Mittwoch, 27. März, 18 – 22 Uhr

5 Unterrichtsstunden

€ 16,00 + € 15,00 Materialkosten

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, verschließbare

Dosen für Kostproben, Schreibzeug, Getränk

Thailand ist in seiner geografischen Lage von Gewässern, Flüssen und Meer umgeben. So finden sich auch in der thailändischen Küche zahlreiche Gerichte mit Fisch und Meeresfrüchten.

Im Kurs werden Fisch und Meeresfrüchte mit Gemüse und frischen Kräutern vor- und zubereitet. Es gibt Reistafel mit Riesengarnelensuppe, würzigen Curry, Tintenfischgerichte, Salat und mehr. Thailändische frische Kräuter wie z.B. Zitronengras, Koriandergrün, Chili und Basilikum werden vorgestellt und verarbeitet. Freuen Sie sich auf gesundes Kochen mit viel Gemüse und exotischen Gewürzen.

Frühlings-Gourmet-Menü

705

Peter Ebbinghaus

Gourmet-Restaurant Ebbinghaus, Burgrieden, Bahnhofplatz 2

Mittwoch, 10. April, 18.15 – 22.30 Uhr

6 Unterrichtsstunden

€ 29,00 + ca. € 21,00 Materialkosten inkl. Wein, Rezeptmappe

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Schreibzeug

Kommen Sie den Geheimnissen des Profikochs Peter Ebbinghaus vom gleichnamigen Restaurant in Burgrieden auf die Spur und profitieren Sie vom reichhaltigen Erfahrungsschatz des passionierten Gourmets: Planung, optimale Produktverwertung, handwerkliche Perfektion, frische, hochwertige Zutaten sowie die Kunst und Kreativität bei der Zubereitung und Darbietung eines köstlichen 3-Gang-Gourmet-Menüs.

Höhepunkt des Abends – das gemeinsame Essen mit einem edlen Wein – garantieren ein besonderes Geschmackserlebnis.

Gudrun Mack

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Dienstag, 25. Juni, 18.30 – 22 Uhr

5 Unterrichtsstunden

€ 16,00 + € 10,00 Materialkosten

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

Ein Abend voller Genüsse, Geschmackserlebnisse und neuer Ideen – Gudrun Mack zeigt Ihnen vegetarische Gerichte für den Sommer. Sie zeigt Ihnen aber auch Tipps und Tricks, wie vegetarische Rezepte ganz einfach zu veganen werden – so dass für jeden in den Freundeskreisen etwas dabei ist.

Freuen Sie sich auf frisches Gemüse, Salate und Obst der Sommersaison.

Grillparty – Leichte und leckere Ideen**707**

Gudrun Mack

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Donnerstag, 11. Juli, 18 – 22 Uhr

5 Unterrichtsstunden

€ 16,00 + € 10,00 Materialkosten

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

Unsere erfahrene Kochdozentin Gudrun Mack stellt Ihnen heute pfiffige Grillideen vor: Originelle Fleisch-, Fisch- und vegetarische Gerichte, würzige Dips und raffinierte Sommer-Salate für Ihre Grillparty mit Freunden oder für spontanes Grillen im Alltag.

Außerdem erhalten Sie wertvolle Tipps rund ums Grillen und wie Sie Ihre Gäste mit einer spritzig-frischen Bowlle verwöhnen können!

Familienküche – Schnelle Gerichte nach Feierabend**708**

Stefanie Walk

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Freitag, 12. April, 18.30 – 22 Uhr

5 Unterrichtsstunden

€ 16,00 + € 10,00 Materialkosten

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, verschließbare Dosen, Getränk, Schreibzeug ▶

Ein langer Arbeitstag liegt hinter Ihnen und anschließend wartet die Familie auf ein leckeres Essen. Die Diätassistentin Stefanie Walk zeigt Ihnen Gerichte, die sich schnell und unkompliziert zubereiten lassen. Einige Gerichte werden wir im Ofen zubereiten – da lässt sich sogar noch der Haushalt in der Zwischenzeit erledigen. Lust bekommen?

Frühlingsgerichte mit Spargel

709

Mit Stefan Wiele vom Küchenstudio Marchtal

Stefan Wiele

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Mittwoch, 8. Mai, 18 – 22.15 Uhr

6 Unterrichtsstunden

€ 19,00 + € 29,00 Materialkosten

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, verschließbare

Dosen für Kostproben, Schreibzeug, Getränk

Sowohl weißer als auch grüner Spargel sind in der Frühlingsküche gern gesehene Gäste. Freuen Sie sich auf leckere Rezeptideen mit Spargel, die gemeinsam gekocht werden und schauen Sie Küchenmeister Stefan Wiele über die Schulter beim Vorbereiten.

Das gemeinsame Essen mit einem exzellenten Wein sind garantiert ein kulinarisches Geschmackserlebnis für Genießer.

Keine Angst vor Teigen

710

Kuchen für ungeübte Bäcker

Stefanie Walk

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Donnerstag, 9. Mai, 18.30 – 22 Uhr

5 Unterrichtsstunden

€ 16,00 + € 10,00 Materialkosten

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, Backblech oder

Tortenplatte, Getränk, Schreibzeug

Für viele ist das Thema backen mit Angst behaftet. „Ob ich den Kuchen so hinbekomme, wie er im Rezept abgebildet ist?“

Im Kurs bereiten wir verschiedene Teigarten zu und backen daraus schnell gemachte Alltagskuchen, die nicht nur lecker sind, sondern auch optisch etwas hermachen.

Die süßen Gebäcke werden Sie dann mit nach Hause nehmen, bitte hierfür ein Backblech oder eine Tortenplatte mitbringen. Die pikanten Gebäcke verzehren wir an dem Abend vor Ort.

Julia Hertenberger

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Donnerstag, 16. Mai, 18.30 – 22 Uhr

5 Unterrichtsstunden

€ 16,00 + € 10,00 Materialkosten

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, verschließbare

Dosen für Kostproben, Getränk, Schreibzeug

Was zuerst als langweiliges, grünes Blatt erscheint, ist oft das i-Tüpfelchen des Geschmacks in einem Rezept.

Entdecken Sie, dass Gerichte ohne Salz und Zusatzstoffe, allein nur durch die Kräutervielfalt, durchaus schmackhaft sind. Julia Hertenberger kocht mit Ihnen gemeinsam nicht nur leckere Gerichte mit Kräutern, sondern zeigt auch wie verschiedene Kräuter verarbeitet werden können.

Leichte Sommerküche**712**

Stefanie Walk

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Mittwoch, 5. Juni, 18.30 – 22 Uhr

5 Unterrichtsstunden

€ 16,00 + € 10,00 Materialkosten

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, zwei

verschließbare Dosen, Getränk, Schreibzeug

Im Sommer ist die Vielfalt an Gemüsen und Salaten riesig. Aber wollen Sie bei großer Hitze lange in der Küche stehen? Die Kursleiterin bereitet mit Ihnen gemeinsam Gerichte zu, die den Sommer auf den Teller bringen und schnell zubereitet sind. Tomaten aus dem Ofen, eine kalte Gurkensuppe, eine mediterrane Focaccia und Zucchini gefüllt und überbacken. Leichte Gerichte, die einfach nur lecker sind.

Thermomix-Kurse

Wir weisen darauf hin, dass es bei den Kursen mit dem Thermomix oder anderen Thermokoch-Geräten lediglich um die Handhabung des Gerätes geht. Es handelt sich um keine Werbeveranstaltung.

Für alle Thermomix-Kurse bitte mitbringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, verschließbare Dosen für Kostproben, Schreibzeug, Getränk

Die schönsten Speisen aus Großmutter's Küche**713**

Kochen und Backen mit dem Thermomix

Monika Diepolder-Manthei
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
Mittwoch, 26. Juni, 12.45 – 17 Uhr
6 Unterrichtsstunden
€ 19,00 + Materialkosten

Großmutter's Küche weckt Erinnerungen: Lecker ist es immer gewesen. Freuen Sie sich auf Nudeln, Pfannkuchen, Schwäbische Pizza, Aufläufe und Kuchen. Begeben Sie sich auf eine kulinarische Reise durch süße und salzige Vorspeisen, Hauptgänge und Desserts. Und das beste: alles wird mühelos mit dem Thermomix zubereitet.

Die schönsten Speisen aus Großmutter's Küche**714**

Kochen und Backen mit dem Thermomix

Monika Diepolder-Manthei
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
Mittwoch, 26. Juni, 17.45 – 22 Uhr
6 Unterrichtsstunden
€ 19,00 + Materialkosten

Die schönsten Speisen aus Großmutter's Küche**715**

Kochen und Backen mit dem Thermomix

Monika Diepolder-Manthei
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
Donnerstag, 27. Juni, 17.45 – 22 Uhr
6 Unterrichtsstunden
€ 19,00 + Materialkosten

Die schönsten Speisen aus Großmutter's Küche**716**

Kochen und Backen mit dem Thermomix

Monika Diepolder-Manthei
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
Freitag, 28. Juni, 12.45 – 17 Uhr
6 Unterrichtsstunden
€ 19,00 + Materialkosten

Die schönsten Speisen aus Großmutterns Küche

717

Kochen und Backen mit dem Thermomix

Monika Diepolder-Manthei
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
Samstag, 29. Juni, 9 – 13.15 Uhr
6 Unterrichtsstunden
€ 19,00 + Materialkosten

Eigenes Brot von der Alb

718

Brot backen lernen im Backhaus

Else Broß und Marita Walter
Backhaus in Granheim, von-Speth-Schülzburg-Straße
Samstag, 25. Mai, 9 – 13.30 Uhr
6 Unterrichtsstunden
€ 13,00 + € 4,00 Materialkosten für einen 3-Pfund-Laib und
Dennete
Mitzubringen: Große Schüssel für den Teig

Brot ist unser elementarstes Lebensmittel. Auf der Ehinger Alb gibt es noch funktionierende Backhausgemeinschaften, die ihr eigenes Brot backen. Wir kneten unseren Teig unter Anleitung einer erfahrenen Backfrau, lassen ihn gehen, schießen ein und warten bis wir den Laib aus dem Ofen holen können.

In der Zwischenzeit lassen wir uns unsere selbstgebackene Dennete, süß und pikant, zum zweiten Frühstück schmecken. Der frische Duft allein macht schon hungrig!

Asiatische Küche: Leckere Gerichte aus dem Wok und Pekingsuppe

719

Pakwipa Strahl
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
Montag, 1. Juli, 18 – 22 Uhr
5 Unterrichtsstunden
€ 16,00 + € 13,00 Materialkosten
Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, verschließbare Dosen für Kostproben, Schreibzeug, Getränk

Im Kurs werden verschiedene Wok-Gerichte zubereitet und gebraten. Frisches Gemüse, Fleisch, Fisch und Tofu finden sich in den unterschiedlichen Rezepten wieder.

Gemeinsam mit Sojasauce, Fischsauce, chinesischem Sherry, indischem Chilipulver, thailändischer Currypaste und frischen asiatischen Kräutern wird jedes Gericht ein Highlight.

Lust auf Fleisch

Stefanie Walk

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Mittwoch, 3. Juli, 18.30 – 22 Uhr

5 Unterrichtsstunden

€ 16,00 + € 12,00 Materialkosten

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

Fleisch ist oft Männersache. Vom Böhmisches Bierfleisch über Cevapcici bis hin zum scharfen Platthähnchen aus dem Ofen. Von allem ist etwas dabei. Aber damit nicht nur Fleisch auf dem Teller liegt, gibt es „noch was dazu“, nämlich Beilagen, die die Soße gut aufsaugen. Ein gemütlicher Abend rund um männliche Lieblingsspeisen.

**Kochtreff für junge Leute
Pasta****728**

Gudrun Mack

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Dienstag, 9. April, 18 – 21 Uhr

4 Unterrichtsstunden

€ 15,50 inkl. Materialkosten

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, verschließbare Dosen, Getränk

Ravioli und Maultäschle mit Hackfleischfüllung, Spagetti mit Sauce und Nester aus Tagliatelle – heute gibt es verschiedene Nudeln. Gemeinsam mit Gudrun Mack kocht und backt Ihr Nudeln, die schmecken selbstgemacht natürlich am besten. Dazu gibt es leckere Saucen.

Kochkurs für Diabetiker**729**

In Verbindung mit der Gesundheitsakademie AIDA e. V. Ehing

Nicole Knoll

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Freitag, 5. Juli, 18 – 21.30 Uhr

5 Unterrichtsstunden

€ 20,00 + Materialkosten

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

Haben Sie Lust auf leckere und abwechslungsreiche Rezepte, die der ganzen Familie schmecken - Diabetikern und Nicht-Diabetikern?



Ich will mehr schreiben

801

Thomas Wolf
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
donnerstags, ab 4. April, 15 – 16.30 Uhr
6 Termine (12 Unterrichtseinheiten)
€ 24,00

„Ich schreibe nur das Nötigste – Hab’ ich nie gerne gemacht.“ Wie schreibe ich das auf, was ich für den Alltag brauche? Kurze Briefe oder E-Mails, kleine Listen, Notizen, damit ich nichts vergesse. Schreiben kann das Leben sehr viel leichter machen. Holen Sie sich den nötigen Anstoß. Keine Angst! Anderen geht es ähnlich.

Mathematik – Realschulabschluss

802

Intensivkurs zur Vorbereitung

Benno Ströbele
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
Montag, 15. April bis Donnerstag, 18. April, jeweils 9 – 12 Uhr
4 Termine (16 Unterrichtsstunden)
€ 70,00

Eine intensive und aufgabenorientierte Vorbereitung auf die Realschul-Abschlussprüfung in Mathematik in der Kleingruppe. Anhand zahlreicher Fallbesprechungen werden die Prüfungsthemen erarbeitet und ausführlich geübt.

Bitte eine Formelsammlung und den im Unterricht benutzten Taschenrechner mitbringen.

Intensivkurs zur Vorbereitung

Amy Jane Siebert

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Dienstag, 16. April, 8.30 – 12.30 Uhr

Mittwoch, 17. April, 8.30 – 12.30 Uhr

Donnerstag, 18. April, 8.30 – 12.30 Uhr

3 Termine (16 Unterrichtsstunden)

€ 70,00

Sicher durch Schule und Beruf**804**

Knigge für den Berufsstart

Helga Tröster

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Donnerstag, 6. Juni, 17 – 20 Uhr

4 Unterrichtsstunden

€ 20,00 inklusive Handout

Mitzubringen: Schreibzeug und Getränk

Gute Umgangsformen sind die Voraussetzungen für beruflichen und privaten Erfolg: Egal ob im Vorstellungsgespräch, im Small Talk oder beim Geschäftsessen. In lockerer Atmosphäre werden mittels praktischer Übungen Fragen nach der richtigen Kleidung, Körpersprache, Vorstellen, Begrüßen und nicht zuletzt den Raffinessen des Small Talks beantwortet.

Die Prüfung vor der Prüfung**805**

Umgang mit Prüfungsangst

Helga Tröster

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Freitag, 17. Mai 15 – 19 Uhr

5 Unterrichtsstunden

€ 24,00 inklusive Handout

Mitzubringen: Schreibzeug und Getränk

Die Zeit vor Prüfungen und auch Prüfungen selbst sind für viele mit Stress und Ängsten verbunden. Doch mit einer guten Vorbereitung, der richtigen Lern-technik und einer veränderten inneren Einstellung lassen sich „Aufschieberitis“ und die Angst, es nicht zu schaffen oder sich zu blamieren, in den Griff bekommen. In diesem Workshop lernen Sie, Ihre Angst besser zu verstehen und mit geeigneten Entspannungstechniken Strategien zu entwickeln, um einem Blackout vorzubeugen. So können Sie Ihre Prüfungen gelassen und selbstsicher angehen.



Sprachen lernen mit System

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

Die VHS-Sprachschule bietet für die verschiedenen Niveaustufen (Grund-, Mittel-, Aufbaustufe und berufsbezogener Sprachgebrauch) einen Unterricht mit modernen Arbeitsformen durch ausgewählte und geschulte Fachkräfte.

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER)

Sprachen lernen mit System heißt das Motto der Volkshochschulen 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.

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

Der „richtige“ Kurs

Bei der Orientierung und Einstufung zu Ihrem Kurs helfen Ihnen die Kursbeschreibungen und die Beschreibungen des GER. Nutzen Sie auch unsere kostenlose Sprachberatung: Kommen Sie persönlich zu uns in die VHS-Geschäftsstelle, Spitalstraße 30, Telefon (0 73 91) 503–504 zu einem Gespräch, oder Sie machen 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 ca. 15 Personen kalkuliert. Die reguläre Kursdauer beträgt 12 Termine (24 Unterrichtseinheiten). Wird die Mindestteilnehmerzahl von 8 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.

Testen Sie Ihre Sprachkenntnisse

Die VHS-Sprachschule bietet in Kooperation mit telc – The European Language Certificates Sprachtests auf dem Niveau A1 für die Sprachen Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch und Spanisch an. Diese Tests sind ganz einfach am Ende eines Kurses in einer Zusatzstunde abzulegen (Prüfungsgebühr ca. € 30,00).

Sie erhalten ein Zertifikat für das Sprachniveau A1 des GER.

Auch wenn Sie bisher nicht an eine Prüfung gedacht haben und eine Sprache „nur“ für sich lernen wollen: ab und zu tut es gut, sich an einen Test zu wagen. Außerdem macht es Spaß, ein Zertifikat zu erhalten.

Nähere Informationen bei der VHS-Sprachschule, Frau Walser, Telefon (0 73 91) 503–504 und bei Ihren Kursleitern/-innen.

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 Zweitschriftler
- Bereitschaft, regelmäßig und über einen längeren Zeitraum am Kurs teilzunehmen

Zielgruppe:

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

Vorteile:

Die Teilnehmer/-innen lernen Deutsch. Sprache ist immer der Schlüssel für eine gelungene Integration.

Die Teilnehmer/-innen bekommen Hilfe für das Zurechtfinden im deutschen Alltag.

Sie profitieren von der Kompetenz unserer zertifizierten 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, 8 – 12 Uhr
- Nachmittagskurse, montags bis freitags, 13.30 – 17.30 Uhr
- Berufsbegleitende Kurse, 2x pro Woche abends, 18 – 21 Uhr

Die Ferienzeiten der Ehinger Schulen werden weitestgehend berücksichtigt.

Einstufungstest

Es findet ein verbindlicher Einstufungstest statt. Dabei wird festgestellt, welche Deutschkenntnisse vorhanden sind und auf welchem Niveau der Teilnehmer beginnt.

Kurskosten:

€ 1,95 je Unterrichtseinheit (45 Min.), mit Zulassung vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge. Selbstzahler sind willkommen, die Kosten erhöhen sich dann.

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 innerhalb von zwei Jahren erfolgreich abgeschlossen haben, erhalten Sie auf Antrag eine Rückerstattung des Kostenbeitrags (50%). Den Antrag finden Sie unter www.bamf.de/downloads.

Sie haben den Integrationskurs abgeschlossen und die Prüfungen „Deutsch-Test für Zuwanderer“ und Test „Leben in Deutschland“ absolviert, dann erhalten Sie vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge eine Bescheinigung über den Abschluss des Integrationskurses.

Information und Anmeldung:

Ansprechpartner: Frau Andrea Gräter,
Tel.: (0 73 91) 503–506
E-Mail: a.graeter@ehingen.de,
www.vhs-ehingen.de

Sprechzeiten:

Montag 8 – 12 Uhr
Dienstag 8 – 12 Uhr und 14 – 16 Uhr
Donnerstag 8 – 12 Uhr und 14 – 18 Uhr

Arabisch

Arabisch-Kurs für Fortgeschrittene 401

Nadim Awad
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
freitags, ab 15. März, 19 – 20.30 Uhr
12 Termine (24 Unterrichtsstunden)
€ 68,50 (ggf. plus Kleingruppenzuschlag)

Deutsch

Deutsch für Anfänger und Au-Pairs 402

Ohne Vorkenntnisse (A1)

Urszula Gerich
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
donnerstags, ab 28. März, 18 – 19.30 Uhr
12 Termine (24 Unterrichtsstunden)
Der Preis wird nach der Teilnehmerzahl berechnet.

Die Informationen zum Lehrbuch bekommen die Teilnehmer am ersten Kurstag.
Der erste Abend dient der Einstufung.

Deutsch für Fortgeschrittene und Au-Pairs (A2) 403

N. N.
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
donnerstags, ab 28. März, 18 – 19.30 Uhr
12 Termine (24 Unterrichtsstunden)
Der Preis wird nach der Teilnehmerzahl berechnet.

Die Informationen zum Lehrbuch bekommen die Teilnehmer am ersten Kurstag.
Der erste Abend dient der Einstufung.

Englisch

Do you speak English? – English Conversation Group

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

7 February, 21 February, 14 March, 28 March, 11 April, 9 May, 23 May, 6 June, 27 June, 11 July, 25 July ▶

There is no membership, the group is open for anyone who speaks English or wants to learn, for native English speakers and temporary guests in Ehingen who are here for business, trainings or just for a little holiday trip. For more information call the restaurant: (0 73 91) 27 37 or mail to b.walser@ehingen.de

English Breakfast with Amy**404**

Amy Jane Siebert
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
Freitag, 24. Mai, 9.30 – 11.30 Uhr
€ 15,00

Enjoy and prepare real English breakfast with native speaker Amy. Bacon and eggs, beans, toast and marmalade, sausages and a nice talk about British food.

**English afternoon with music
Tea Time & more****405**

Amy Jane Siebert
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
Sonntag, 14. Juli, 15 Uhr
€ 15,00

Come and enjoy an English Afternoon with our Native speaker Amy and friends!
Where we will have a whole afternoon with a British flair! Which will include a typical English tea time with scones and jam, sandwiches, Pimm's cocktails and also British beers and ciders. And to round off the day, there will be some wonderful music from England! € 15,00 per person. Drinks not included

Englisch für Anfänger (A1)**406**

Nadim Awad
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
montags, 18. März, 19 – 20.30 Uhr
12 Termine (24 Unterrichtsstunden)
€ 68,50 (ggf. plus Kleingruppenzuschlag)

Lehrbuch: Next Starter A1, ab Lektion 1
ISBN: 978-3-19-212930-8 (aktualisierte Ausgabe)

Englisch ganz gemütlich**407**

mit leichten Vorkenntnissen (A1)

Amy Jane Siebert

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

freitags, ab 15. März, 9 – 10.30 Uhr

12 Termine (24 Unterrichtsstunden)

€ 68,50 (ggf. plus Kleingruppenzuschlag)

Lehrbuch: Sterling Silver 1, ab Lektion 8

ISBN 978-3-464-20578-5

Englisch mit Vorkenntnissen (A1)**408**

Souad Abdellah

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

mittwochs, ab 13. März, 17.45 – 19.15 Uhr

12 Termine (24 Unterrichtsstunden)

€ 68,50 (ggf. plus Kleingruppenzuschlag)

Das Lehrbuch wird am ersten Abend mit den Teilnehmern besprochen.

Englisch (B1)**409**

Nadim Awad

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

mittwochs, ab 13. März, 19 – 20.30 Uhr

12 Termine (24 Unterrichtsstunden)

€ 68,50 (ggf. plus Kleingruppenzuschlag)

Das Lehrbuch wird mit den Teilnehmern am ersten Abend besprochen.

Englisch für Wiedereinsteiger und Auffrischer (B1)**410**

Amy Jane Siebert

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

mittwochs, ab 13. März, 18 – 19.30 Uhr

12 Termine (24 Unterrichtsstunden)

€ 68,50 (ggf. plus Kleingruppenzuschlag)

Die Dozentin bringt Lehrmaterial mit.

Waltraud Marx
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
dienstags, ab 26. März, 9 – 10.30 Uhr
10 Termine (20 Unterrichtsstunden)
€ 57,00 (ggf. plus Kleingruppenzuschlag)

Sie bringen Freude und Lust an der englischen Sprache mit. Die Lehrmaterialien werden von der Dozentin gestellt.

Amy Jane Siebert
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
montags, ab 11. März, 9 – 10.30 Uhr
12 Termine (24 Unterrichtsstunden)
€ 68,50 (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 Amy.

Französisch

Französisch-Stammtisch – table ronde

Patricia Mattausch
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
Dienstag, 2. April, 19 – 20.30 Uhr
Die weiteren Treffen erfahren Sie auf der Homepage www.vhs-ehingen.de und in der Tagespresse.

Avez-vous envie de vous rassembler autour d'une table ronde et de parler français sans contrainte de sujets qui vous intéressent?

Alors, soyez les bienvenus.

Französisch für Anfänger (A1)**413**

Bendeba Zinew

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
montags, ab 25. März, 18 – 19.30 Uhr
12 Termine (24 Unterrichtsstunden)

€ 68,50 (ggf. plus Kleingruppenzuschlag)

Das Kursbuch wird mit den Teilnehmern am ersten Abend
besprochen.

**Französisch für Fortgeschrittene und
Wiedereinsteiger (A2)****414**

Christine Schilke

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
donnerstags, ab 14. März, 18 – 19.30 Uhr
12 Termine (24 Unterrichtsstunden)

€ 68,50 (ggf. plus Kleingruppenzuschlag)

Buch: Perspectives A2, ab Lektion 1
ISBN 978-3-06-520162-9 (neue Ausgabe)

Französisch – Konversation (B2)**415**

Heidi Hoffmann

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
montags, ab 11. März, 18 – 19.30 Uhr
6 Termine (12 Unterrichtsstunden)

€ 35,00 (ggf. plus Kleingruppenzuschlag)

Italienisch

Italienisch für Anfänger**416**

N. N.

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
dienstags, ab 12. März, 19.30 – 21 Uhr
12 Termine (24 Unterrichtsstunden)

€ 68,50 (ggf. plus Kleingruppenzuschlag)

Lehrbuch: Allegro 1, ab Lektion 1
ISBN: 978-3-12-525580-7

Italienisch mit Vorkenntnissen (A1)**417**

Walter Bopp

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

mittwochs, ab 13. März, 19.30 – 21 Uhr

8 Termine (16 Unterrichtsstunden)

€ 46,00 (ggf. plus Kleingruppenzuschlag)

Lehrbuch: Allegro 2, ab Lektion 5

ISBN: 978-3-12525582-1

Italienisch (B1/B2)**418**

N. N.

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

dienstags, ab 12. März, 18 – 19.30 Uhr

12 Termine (24 Unterrichtsstunden)

€ 68,50 (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).

Das Lehrmaterial wird am ersten Abend mit den Teilnehmern besprochen.

Italienisch – leichte Konversation (B2)**419**

Konstanze Hollmann

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

dienstags, ab 12. März, 18 – 19.30 Uhr

6 Termine (12 Unterrichtsstunden)

€ 35,00 (ggf. plus Kleingruppenzuschlag)

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

Italienisch – Konversation (C1)**420**

Konstanze Hollmann

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

dienstags, ab 12. März, 19.30 – 21 Uhr

6 Termine (12 Unterrichtsstunden)

€ 35,00 (ggf. plus Kleingruppenzuschlag)

Spanisch

Spanisch-Treff – Encuentro Español

Hedwig Frei

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Donnerstag, 7. Februar und 14. März, 19.30 – 21 Uhr

Die weiteren Treffen erfahren Sie auf der Homepage www.vhs-ehingen.de und in der Tagespresse.

Einmal im Monat gibt es den Spanisch-Treff der VHS.

Ein Encuentro für alle, die sich für die spanische Sprache interessieren und gerne Spanisch reden.

Der Treff ist offen für alle. Der Eintritt ist frei. Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Spanisch für Anfänger (A1)

421

Cynthia Lehnhardt

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

mittwochs, ab 20. März, 19.30 – 21 Uhr

10 Termine (20 Unterrichtsstunden)

€ 57,00 (ggf. plus Kleingruppenzuschlag)

Lehrbuch: Perspectivas A1, ab Lektion 1

ISBN: 978-3-464-20067-4

Spanisch mit leichten Vorkenntnissen (A1)

422

Ilona Bolduan

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

dienstags, ab 12. März, 19 – 20.30 Uhr

12 Termine (24 Unterrichtsstunden)

€ 68,50 (ggf. plus Kleingruppenzuschlag)

Lehrbuch: Perspectivas A1, ab Lektion 3

ISBN: 978-3-464-20067-4



vhs  Gemeinsam
für mehr Bildung

**Lernen, ohne zu denken, ist eitel.
Denken, ohne zu lernen,
ist gefährlich.**

Konfuzius (551-479 v. Chr.)
chinesischer Philosoph

Hedwig Frei
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
donnerstags, ab 14. März, 18 – 19.30 Uhr
12 Termine (24 Unterrichtsstunden)
€ 68,50 (ggf. plus Kleingruppenzuschlag)

Lehrbuch: Perspectivas A1, ab Lektion 8
ISBN: 978-3-464-20067-4

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

Ilona Bolduan
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
dienstags, ab 12. März, 17.30 – 19 Uhr
12 Termine (24 Unterrichtsstunden)
€ 68,50 (ggf. plus Kleingruppenzuschlag)

Lehrbuch: Perspectivas A1, ab Lektion 10
ISBN: 978-3-464-20067-4

Sie lernen über sich zu erzählen, einfache Texte zu lesen und zu schreiben. Auch die verschiedenen Kulturen Spaniens sowie Lateinamerikas sind Themen des Kurses.

Ilona Bolduan
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
freitags, ab 15. März, 17.30 – 19 Uhr
12 Termine (24 Unterrichtsstunden)
€ 68,50 (ggf. plus Kleingruppenzuschlag)

Lehrbuch: Perspectivas A1, ab Lektion 12
ISBN: 978-3-464-20067-4

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

Cynthia Lehnhardt
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
mittwochs, ab 13. März, 18 – 19.30 Uhr
10 Termine (20 Unterrichtsstunden)
€ 57,00 (ggf. plus Kleingruppenzuschlag)

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

Ungarisch

Konversationskurs Ungarisch (B2/C1)**427**

Maria Kottsieper
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
dienstags, ab 12. März, 19 – 20.30 Uhr
12 Termine (24 Unterrichtsstunden)
€ 134,50

Lehrbuch: Magazin für Ungarischlernende





Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen

Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.



Alle **Bausteine** mit Stundenzahlen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite
<http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html>

Alle **Kursinhalte & Lernzielkatalog** finden Sie auf
www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Alle erreichbaren Xpert Business **Abschlüsse** finden Sie auf www.xpert-business.eu

Alle **Kurszeiten** finden Sie auf
www.xpert-business-lernetz.de/termine/

Sie können bequem von zu Hause in einem bundesweiten Live-Webinar (Online-Kurs) oder an der VHS teilnehmen.

Die Kurse erfordern keine Mindestteilnehmerzahl und werden garantiert stattfinden. Ein Live-Webinar ist ein Seminar, das über das Internet gehalten wird und bei dem Sie live mit einem Dozenten verbunden sind, der einen Vortrag hält, Übungsaufgaben stellt oder Praxisfälle demonstriert. Über einen Chat haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen an den Dozenten zu richten. Zudem wird das



Webinar aufgezeichnet und dient so als Grundlage für die Vor- und Nachbereitung von Kurssequenzen. Bei Interesse können wir Ihnen auch zusätzliche Präsenztermine zur Prüfungsvorbereitung anbieten.

An vielen Hochschulen und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet.

Weiterbildungen mit Xpert Business-Zertifikat

Die Kurse finden dienstags und donnerstags ab 12. März, 18.30 – 20.30 Uhr statt.

Wenn nicht anders angegeben, gehen sie über 20 Termine (53 Unterrichtseinheiten) und können mit einer Prüfung über 180 Minuten und dem Erwerb des Xpert Business Zertifikats abgeschlossen werden.

Kosten: € 360,00 (inklusive Kursmaterialien)

Betriebliche Steuerpraxis

501

Vorkenntnisse: Keine

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z. B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

Bilanzierung

502

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 2“ vermittelt.

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen. Darüber hinaus erhalten Sie Einblicke in die Konzernrechnungslegung und die internationale Rechnungslegung.

Controlling**503**

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -Methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Auch lernen Sie Handlungsalternativen zu entwickeln.

Einnahmen-Überschussrechnung**504**

mit Xpert Business-Zertifikat

dienstags und donnerstags, ab 12. März, 18.30 – 20.30 Uhr
11 Termine (29 Unterrichtseinheiten)

Vorkenntnisse: Keine

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 90 Minuten;

Xpert Business Zertifikat

€ 198 (inkl. Kursmaterialien) + Prüfungsgebühr

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

Finanzbuchführung 1**505**

Vorkenntnisse: Keine

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z. B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

Finanzbuchführung 2**506**

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll ▶

auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Finanzwirtschaft

507

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.

Kosten- und Leistungsrechnung

508

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

Lohn und Gehalt 1

509

Vorkenntnisse: Keine

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Lohn und Gehalt 2

510

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1“ vermittelt.

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge.

Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Personalwirtschaft

511

Vorkenntnisse: Keine

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter/innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter/innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer/innen berücksichtigt werden.

Finanzbuchführung mit DATEV

512

Vorkenntnisse: Keine

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Lohn und Gehalt mit DATEV

513

Vorkenntnisse: Keine

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen.

Beratung für Frauen

Die Kontaktstelle **frau** und **beruf** will Berufsanfängerinnen und Wiedereinsteigerinnen, auch Alleinerziehenden, Schülerinnen und Schulabgängerinnen Hilfestellungen zur beruflichen Orientierung und Qualifizierung geben. Sie setzt sich für die Chancengleichheit von Frauen im Erwerbsleben ein und verbessert damit die Rahmenbedingungen weiblicher Erwerbstätigkeit.

Beratungstermine in Ehingen finden immer dienstags von 8.15 – 12 Uhr im Franziskanerkloster statt.

Die Termine der nächsten Beratungstage entnehmen Sie bitte der Tagespresse oder auf Nachfrage unter E-Mail: schuler@ulm.ihk.de.

Anmeldungen sind unbedingt erforderlich unter Tel.: (0731) 173–302 oder E-Mail: schuler@ulm.ihk.de.

EDV für Einsteiger mit Windows 10 und Office 2016 514

Ridvan Chasan
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
dienstags, ab 12. März, 18.30 – 21.30 Uhr
5 Termine (20 Unterrichtsstunden)
€ 96,00 + € 13,00 für Kursunterlagen
Voraussetzungen: keine

Sie haben keine oder nur ganz geringe Vorkenntnisse, wollen aber endlich auch die weite Welt der Computer kennenlernen, mit dem ganzen Globus über E-Mail und Internet in Verbindung stehen. An Rechnern mit der neuesten Software lernen Sie:
Die Grundbegriffe der Hard- und Software, Mausbedienung, die Fenstertechnik von Windows, die Standardsoftware, das Verschicken von E-Mails und Sie werfen einen Blick ins Internet.

Instagram für Unternehmer 515

Bilderplattform als Marketinginstrument

Ridvan Chasan
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
freitags, ab 29. März, 18.30 – 20.45 Uhr
3 Termine (9 Unterrichtsstunden)
€ 44,00

Voraussetzungen: Basiskenntnisse, wie sie in den Kursen „EDV für Einsteiger“ oder „Ganz gemütlich an den PC“ vermittelt werden, bzw. ein entsprechender Kenntnisstand.

Neu!

Ein Bild sagt mehr als 1.000 Worte. Deshalb etabliert sich Marketing mit Instagram immer mehr am Markt. In diesem Kurs werden die Möglichkeiten zur Veröffentlichung von Bildern und Werbematerialien erläutert. Die einfache Verbindung zwischen Facebook und Instagram ermöglicht die gleichzeitige Veröffentlichung von Bildern auf beiden Kanälen. Außerdem werden weitere Funktionen für eine perfekte Präsentation und mögliche Fallstricke aufgezeigt.

Datenablage in der Cloud

516

Synchronisation der Daten über mehrere Geräte

Ridvan Chasan
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
freitags, ab 17. Mai, 18.30 – 20.45 Uhr
3 Termine (9 Unterrichtsstunden)
€ 44,00

Neu!

Voraussetzungen: Basiskenntnisse, wie sie in den Kursen „EDV für Einsteiger“ oder „Ganz gemütlich an den PC“ vermittelt werden, bzw. ein entsprechender Kenntnisstand.

Die Cloud ist der Speicher der Zukunft. In diesem Kurs werden die verschiedenen Dienste (Apple iCloud, Google Drive, Dropbox, etc.) verglichen und die Möglichkeiten für die Synchronisierung von Bildern und Dokumenten über mehrere Geräte wie beispielsweise Computer, Tablet und Smartphone vorgestellt.

Smartphone und Tablet-PC – Einsteiger

517

Ridvan Chasan
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
dienstags, ab 7. Mai, 18.30 – 20.45 Uhr
4 Termine (12 Unterrichtsstunden)
€ 58,00

Voraussetzungen: keine
Mitzubringen: Falls vorhanden können Sie Ihr Smartphone oder Ihren Tablet-PC mitbringen

Ridvan Chasan erklärt Ihnen die grundlegenden Funktionsweisen der beiden Geräte. Er demonstriert, wie Sie Programme bzw. Apps herunterladen, Ihren Email-Verkehr damit organisieren und Bilder verschicken und empfangen können. Natürlich gibt er Ihnen Tipps und zeigt die effektivsten Kniffe.

Fragen und Antworten

Ridvan Chasan

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

mittwochs, ab 22. Mai, 18.30 – 20.45 Uhr

3 Termine (9 Unterrichtsstunden)

€ 44,00

Voraussetzungen: Teilnahme am Kurs Smartphone und Tablet PC für Einsteiger oder ein entsprechender Kenntnisstand

Mitzubringen: Falls vorhanden können Sie Ihr Smartphone oder Ihren Tablet-PC mitbringen

Sie haben schon einige Zeit Ihr Smartphone oder Ihren Tablet-PC und benutzen das Gerät auch. Diese Geräte bieten aber eine Fülle von Möglichkeiten und bestimmte Einstellungen erleichtern Ihnen den Umgang oder erhöhen die Sicherheit.

Ridvan Chasan unterstützt Sie dabei, Ihr Gerät zu erkunden, beantwortet Ihre Fragen und gibt Tipps, wie Sie sich Ihr „digitales Leben“ erleichtern können.

Tastaturschreiben für Erwachsene**519**

Regina Fischer

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

mittwochs, ab 8. Mai, 17.30 – 19.15 Uhr

4 Termine (9 Unterrichtsstunden)

€ 57,00 inkl. Lehrbuch

Voraussetzungen: Einfache PC-Kenntnisse

Mit zehn Fingern zu schreiben ist eine enorme Erleichterung. Es geht schneller und Sie machen weniger Tippfehler. Die neue Methode vermittelt in kurzer Zeit die Kenntnisse des Tastenfeldes.

Im Kurs sind kurze Übungseinheiten geplant. Zu Hause sollten Sie täglich etwa 15 Minuten üben.

Dann automatisiert sich Ihr Schreiben und geht flott von der Hand – schnell und stressfrei.

Mit der Textverarbeitung auf Du und Du

Regina Fischer

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

freitags, ab 15. März, 8.30 – 11.30 Uhr

5 Termine (20 Unterrichtsstunden)

€ 96,00 + € 13,00 für Kursunterlagen

Voraussetzungen: Basiskenntnisse, wie sie in den Kursen

„EDV für Einsteiger“ oder „Ganz gemütlich an den PC“

vermittelt werden, bzw. ein entsprechender Kenntnisstand.

Mitzubringen: USB-Stick falls vorhanden

Die Texterfassung ist relativ einfach. Wie aber bringt man Texte in Form, wie nutzen Sie die Möglichkeiten, die Rechtschreibung überprüfen zu lassen. Wie nutzen Sie Korrekturmöglichkeiten? Wie verwalten und drucken Sie ihre Texte? Wie fügen Sie Kopf- oder Fußzeilen oder gar eine Grafik in Ihr Dokument ein? Diese und weitere Fragen, auch aus der beruflichen Praxis, beantwortet Ihnen Regina Fischer auf einfache und verständliche Art.

Erwin Füßl

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

montags, ab 18. März, 18 – 21 Uhr

4 Termine (16 Unterrichtsstunden)

€ 77,00 + € 13,00 für Kursunterlagen

Voraussetzungen: Basiskenntnisse, wie sie in den Kursen

„EDV für Einsteiger“ oder „Ganz gemütlich an den PC“

vermittelt werden, bzw. ein entsprechender Kenntnisstand.

Mit Excel machen Rechnen und der Umgang mit Zahlen Spaß. Sie werden sehen, Ihr Computer kann weit mehr als ein versierter Taschenrechner. Und das ganz einfach. Alles, was Sie brauchen, ist Freude am logischen Denken. Mit Excel oder ähnlichen Tabellenkalkulationsprogrammen können Sie rechnen, Tabellen gestalten und Zahlen in Schaubildern darstellen.

Tabellen und einfache Berechnungen – relative und absolute Bezüge – einfache Formeln und Funktionen – Arbeiten mit Datum und Uhrzeit – Zahlen- und Zellformate – Grafische Umsetzung und Diagramme.

E-Mail – Termine – Kontakte

Regina Fischer

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

donnerstags, ab 28. März, 8.30 – 11.30 Uhr

3 Termine (12 Unterrichtsstunden)

€ 65,00 + € 13,00 für Kursunterlagen

Voraussetzungen: Basiskenntnisse, wie sie in den Kursen

„EDV für Einsteiger“ oder „Ganz gemütlich an den PC“

vermittelt werden, bzw. ein entsprechender Kenntnisstand.

Der Kurs richtet sich an alle PC-Anwender, die am Arbeitsplatz an einem Firmen-Netzwerk mit Outlook arbeiten oder die Outlook privat nutzen.

Inhalt: Die Outlookoberfläche – Senden, Empfangen und Organisieren von E-Mails – Dateien, Signaturen und Visitenkarten anhängen – Adressbuch und Kontakteinträge bearbeiten und verwalten – Termine mit dem Kalender organisieren.

Word – Excel – PowerPoint – Outlook im Office-Paket 2016**523**

Was Sie nach dem Einstieg wissen müssen!

Regina Fischer

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

dienstags, ab 7. Mai, 18.30 – 21.30 Uhr

4 Termine (16 Unterrichtsstunden)

€ 77,00 + 13,00 € für Kursunterlagen

Voraussetzungen: Basiskenntnisse, wie sie in den Kursen

„EDV für Einsteiger“ oder „Ganz gemütlich an den PC“

vermittelt werden, bzw. ein entsprechender Kenntnisstand.

Sie haben die Grundlagen Ihrer Computerkenntnisse gelegt und würden nun gerne einen Schritt weiter gehen.

Das Office-Programmpaket auf Ihrem Computer bietet eine Fülle von Anwendungsmöglichkeiten.

Im Kurs steigen Sie tiefer in die Textgestaltung mit Word ein. Sie werden sehen, was Sie auch als Privatperson mit Excel alles machen können. Mit der Präsentationssoftware PowerPoint können Sie alles gestalten, was mit Grafik zu tun hat: vom einfachen „Diavortrag“ bis zur Einladungskarte. Und mit Outlook organisieren Sie Ihren Arbeits- oder Alltag.

Regina Fischer
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
Donnerstag, 9. Mai, 18.30 – 21.30 Uhr
4 Unterrichtsstunden
€ 19,00

Voraussetzungen: Basiskenntnisse, wie sie in den Kursen „EDV für Einsteiger“ oder „Ganz gemütlich an den PC“ vermittelt werden, bzw. ein entsprechender Kenntnisstand.
Mitzubringen: wenn vorhanden eigene Bilder auf Stick oder CD

CEWE-Fotobuch ist Gestaltungssoftware und Bildbearbeitungsprogramm in einem. Eine anspruchsvolle Gestaltungssoftware, die speziell für kreative und ambitionierte Fotografen für die Erstellung besonders hochwertiger Fotobücher entwickelt wurde, sich aber auch zur Zusammenstellung eines schicken Geschenks eignet.

Sie bietet umfangreiche Möglichkeiten der Seitengestaltung und der Bildbearbeitung. Ein umfassender Designmanager ermöglicht es Ihnen, viele attraktive Hintergrundvorlagen, Rahmen, Masken und ClipArts in Ihr Fotobuch zu integrieren. Sie benötigen keinerlei weitere Bearbeitungsprogramme.
Sie entwickeln in diesem Kurs mit Ihren eigenen Bildern ein interessantes Fotobuch.

Das Programm mit allen erforderlichen Dateien erhalten sie dazu kostenlos auf einer CD.

Joachim Bollinger
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
Montag, 11. März und Dienstag, 12. März,
jeweils 18.30 – 21.30 Uhr
2 Termine (8 Unterrichtsstunden)
€ 64,00

Im Kurs werden grundlegenden Befehle und Techniken zum Erstellen einer technischen Zeichnung behandelt. Weitere Themen sind Systemanpassungen (Systemeinstellungen, Anpassen der AutoCAD-Oberfläche), das Arbeiten mit Layouts und das Zeichnen in 3D.
Anhand mehrerer Übungen wird der Unterrichtsinhalt vertieft.

Joachim Bollinger
 Franziskanerkloster, Spitalstraße 30
 Montag, 8. April, 9 – 12 und 13 – 16 Uhr
 Dienstag, 9. April, 9 – 12 und 13 – 16 Uhr
 2 Termine (16 Unterrichtseinheiten)
 € 128,00

Anhand vieler Übungsaufgaben steigen Sie fundiert in die Materie „Erstellen technischer Zeichnungen“ ein. Sie erlernen: alle grundlegende Befehle, Systemanpassungen (Systemeinstellungen, Anpassen der AutoCAD-Oberfläche), das Arbeiten mit Layouts, das Zeichnen in 3D sowie das Programmieren in Lisp.

» SWR1
 EINS GEHÖRT GEHÖRT.

**DIE GRÖSSTEN
 HITS
 ALLER ZEITEN.**

SWR1 – DAS ERFOLGREICHE PROGRAMM FÜR IHRE HÖRFUNKWERBUNG.
 WEITERE INFORMATIONEN UNTER TELEFON 0711 929-12951,
 SWRMEDIASERVICES.DE ODER MAILEN SIE UNS: WERBUNG@SWR.DE

SWR1.DE



Schöpfungswanderung

117

Sonntag, 28. Juli

Ein besonders eindrucksvolles Erlebnis erwartet die Teilnehmer bei der Schöpfungswanderung bei Tagesanbruch auf den lichten Höhen der Schwäbischen Alb rund um Frankenhofen.

Hermann Rechtsteiner vom Naturschutzbund und der Theologe Gerd Steinwand teilen sich die Erläuterungen und die naturwissenschaftlichen Zusammenhänge im Bewusstsein von Wertschätzung an den einzelnen Stationen dieses Schöpfungsweges.

Ein gemeinsames Frühstück rundet die Wanderung ab. Die Schöpfungswanderung findet bei jedem Wetter statt. Denken Sie bitte an entsprechende Kleidung und gutes Schuhwerk.

Treffpunkt: 5.30 Uhr, Grundschule **Frankenhofen**, Augustenhöhe 36

€ 13,00 inkl. Frühstück

Telefonische Anmeldungen unter: (0 73 91) 505–503 oder unter (0 73 95) 549

Frühblüher im Biosphärengebiet

Leitung: Wiebke Fischer und Andrea Faith
Treffpunkt: Grundschule **Erbstetten**, Mariental 19
Mittwoch, 27. März, 14 – ca. 17 Uhr
4 Unterrichtsstunden
Kostenfrei
Bitte keine Hunde mitbringen.

Wenn die Natur erwacht, erwacht auch wieder die Lust zum Wandern.

Lassen Sie sich von der Natur- und Kulturlandschaft mit ihrer Vielfalt inspirieren.

Anmeldung unter Telefon (0 73 91) 43 46 oder unter Telefon (0 73 91) 503–503

**Kräuterwanderung im Biosphärengebiet
Gesundheit aus der Natur mit Verkostung**

Leitung: Wiebke Fischer und Inge Striebel
Treffpunkt: Infozentrum **Dächingen**
Dienstag, 28. Mai, 14 – ca. 17 Uhr
4 Unterrichtsstunden
Kostenfrei
Bitte keine Hunde mitbringen.

Blüten- und Wildkräuter, ein uraltes Kulturgut, sind wahre Multitalente! Wie vielseitig Wildkräuter eingesetzt werden können, erfahren Sie bei der Kräuterwanderung im Biosphärengebiet.

Zahlreiche Tipps gibt es beim anschließenden gemütlichen Abschluss.

Lassen Sie sich von der Vielfalt der heimischen Pflanzen- und Kräuterlandschaft überraschen!

Anmeldung unter Telefon (0 73 91) 43 46 oder unter Telefon (0 73 91) 503–503

Sommer-Wanderung mit gemütlicher Einkehr

120

Blühendes und Essbares im Biosphärengebiet auf der Alb

Leitung: Wiebke Fischer und Andrea Faith

Treffpunkt: Landgasthof Adler **Altsteußlingen**

Donnerstag, 25. Juli, 14 – ca. 18.15 Uhr

6 Unterrichtsstunden

Kostenfrei

Bitte keine Hunde mitbringen.

Anmeldung unter Telefon (0 73 91) 43 46 oder unter Telefon
(0 73 91) 503–503

Weitere geführte Wanderungen auf Anfrage unter
Telefon (0 73 91) 43 46

Bodystyling: Bauch – Beine – Po

375

Sylvia Hoß

Gymnastikhalle der Grundschule **Frankenhofen**,

Augustenhöhe 36

donnerstags, ab 14. März, 17.45 – 18.45 Uhr

9 Termine (12 Unterrichtsstunden)

€ 45,00

Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch, Iso-Matte und Getränk

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



Sylvia Hoß

Gymnastikhalle der Grundschule **Frankenhofen**,

Augustenhöhe 36

donnerstags, ab 14. März, 18.45 – 20 Uhr

9 Termine (15 Unterrichtsstunden)

€ 57,00

Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch, Iso-Matte und 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 nachhaltigen emotionalen und körperlichen Entspannung.

vhs Gemeinsam für mehr Bildung

**Bildungshunger
und Wissensdurst
sind keine Dickmacher.**

Lothar Schmidt (*1922)
deutscher Volkswirtschaftler, Jurist und Aphoristiker



Kunsthalle Mannheim

601

Samstag, 4. Mai, ganztägig

Licht durchflutet und urban präsentiert sich mit der Mannheimer Kunsthalle der derzeit wichtigste Kunstmuseums-Neubau in Deutschland. Der grandiose Kunsthallenkomplex am Friedrichsplatz vereint brillant Hermann Billings Jugendstil-Haus von 1907 mit dem 2017 fertig gestellten Hector-Bau des Hamburger Büros Gerkan Marg und Partner. Dreizehn Galerien unter einem 22 Meter hohen Glasdach, über Brücken, Treppen und Terrassen miteinander verbunden, bieten neuerdings auf 3.600 Quadratmetern Platz für moderne und zeitgenössische Kunst. Riesige Fenster erlauben Ein- und Ausblicke nach allen Seiten in die Stadt. Ein integrierter Dachgarten bietet eine spektakuläre Aussicht auf den benachbarten Wasserturm, den Friedrichsplatz und den Rosengarten.

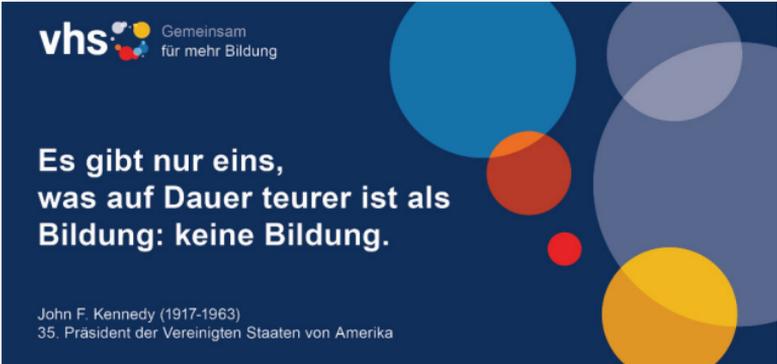
Neben der Dauerausstellung, die Schlüsselwerke von Edouard Manet über Max Beckmann bis Francis Bacon und William Kentridge beherbergt, bereichern Sonderausstellungen kontinuierlich das Kunsthallengeschehen. Aktuell lässt u. a. die Sonderausstellung „Erinnern“ Höhepunkte der Geschichte des Hauses wie der legendären Ausstellung der „Neuen Sachlichkeit“ von 1925 wieder aufleben. ▶

Mit Arbeiten von Auguste Rodin, Alberto Giacometti, Henry Moore oder Max Ernst verfügt das Haus außerdem über einen außerordentlichen Skulpturenschwerpunkt. Die weltgrößte Privatsammlung mit Werken von Anselm Kiefer befindet sich ebenfalls in der Mannheimer Kunsthalle.

Anmeldeschluss: 4. April (danach ist kein kostenfreier Rücktritt mehr möglich)

Abfahrt: 8 Uhr, Ehingen Lindenhalle

€ 64,00 (inkl. Busfahrt, Eintritt, Führung, Reisebegleitung), keine Ermäßigung möglich

The graphic features the VHS logo in the top left corner, consisting of the letters 'vhs' in white and a cluster of colorful dots. To the right of the logo is the text 'Gemeinsam für mehr Bildung' in white. The main text is a quote in white: 'Es gibt nur eins, was auf Dauer teurer ist als Bildung: keine Bildung.' Below the quote is the name and title of John F. Kennedy in smaller white text. The background is dark blue with several overlapping circles in shades of blue, red, and yellow on the right side.

vhs Gemeinsam für mehr Bildung

**Es gibt nur eins,
was auf Dauer teurer ist als
Bildung: keine Bildung.**

John F. Kennedy (1917-1963)
35. Präsident der Vereinigten Staaten von Amerika

Platz für Ihre Notizen:

Platz für Ihre Notizen:

Stichwortverzeichnis

A		F	
Achtsamkeit	72	Feldenkrais	69
Acrylmalerei	33	Finanzbuchführung	117
Akademie Junge VHS	50	Finanzwirtschaft	117
Aqua Jogging	82	Fitness	77
Aquarellmalerei	34	Fotobuch	124
Arabisch	105	Fotografie	39
Aroha	78	Franklin-Methode	65, 83
Asiatische Küche	96	Französisch	108
Atemtraining	73	Frauen	66, 71, 119
Ätherische Öle	65	Frauenfrühstück	15
Ausstellungen	25, 32	Freiluftmalerei	34
Ausstellungsfahrt	130	G	
AutoCAD	124	Gartengestaltung	23
Autogenes Training	70	GER	101
Autorenlesung	25, 51	Gesellschaft	12
B		Gesundheit	62
Backen	93, 96	Gitarrenspiel	45
Basenfasten	63	Goldschmieden	40
Bauch-Beine-Po	79, 128	Gourmetküche	91, 93
Beckenbodengymnastik	83	Grillen	92
Beethoven	27	Gymnastik	85
Berufliche Bildung	114	HIJ	
Betriebswirtschaft	115	Inklusive Angebote	47
Bilanzen	115	Inlineskating	54
Body Forming	81	Instagram	119
Bollywood	38	Integrationskurse	103
Boule	24	Italienisch	109
Brot backen	96	Jakobsweg	26
C		Jugendtheater	11
CAD	124	Junge VHS	50
Cloud	120	K	
Computer	114	Keramik	36
Controlling	116	Kindergeburtstage	54, 59
Cycling	79	Kinderkurse	50
D		Kindertheater	11
Deep Work	80	Kleinkunst	10
Deutsch Fremdsprache	103, 105	Klöppeln	40
Drechseln	38	Knieschule	84
E		Knigge	99
EDV	114	Kochen	89
ELSTER	18	Koch-Studio	90
Eltern-Kind-Kurse	48	Kommunikation	22
Englisch	105	Konfliktlösung	20
Ernährung	63, 89	Konzerte	44
Erziehung	19	Kosten-/Leistungsrechnen	117
Europawahl	17	Kräuterküche	94
Excel	122	Kunstfahrt	130

Stichwortverzeichnis

LMN		Schwäbisch	14
Leseförderung	50	Selbstorganisation	22
Liederstammtisch	45	Smartphone	120
Line Dance	75	Spanisch	111
Literarischer Salon	27	Spargelküche	93
Literatur	27	Sprachen	100
Literatur für Kinder	51	Step-Aerobic	79
Lohn und Gehalt	117	T	
Make-Up	24	Tabellenkalkulation	122
Malen	33	Tablet-PC	120
Mathematik	98	Tae Bo	79
Meditation	71	Tai Chi	72
Menschsein	12	Tanzen	74
Minidisco	54	Tanznachmittag	27
Montags-Chor	46	Tastaturschulung	61, 121
MovieMaker	60	Teilorte	126
Mundart	14	Textverarbeitung	122
Musizieren	44	Thailändische Küche	91
Muskelentspannung	70	Theater	10
Nähen	39	Thermomix	94
Naturkosmetik	63	Töpfern	36
OPQ		UVW	
Office	123	Ungarisch	113
Orientalischer Tanz	75	Ungarn	25
Osterbasteln	55	Vegane Küche	92
Outlook	123	Vegetarische Küche	92
Pädagogik	19	Wandern	64, 126
Parteien	18	Windows 10	119
Patchwork	39	Wirbelsäulengymnastik	86
Personalwirtschaft	117	Word	122
Philosophie	21	XYZ	
Pilates	66	Xpert Business	114
Piloxing	78	Yoga	66
Plastisches Gestalten	36	Zumba	75, 129
Poetry Slam	31		
Pound	77		
Progressive Muskelentspannung	70		
Prüfungsangst	99		
Prüfungsvorbereitung	98		
Psychologie	20		
Qi Gong	72		
RS			
Raku	37		
Rückentraining	86		
Schlachten	23		
Schmuckherstellung	40		
Schöpfungswanderung	126		
Schreiben	98		
Schreibwerkstatt	30		



Franziskanerkloster

Spitalstraße 30
(gegenüber Krankenhaus)



Grundschule im Alten Konvikt

Kollegiengasse 2



Lindenhalle

Lindenstraße 51



Johann-Vanotti- Gymnasium

Hehlestraße 12



Michel-Buck-Schule

Schulhof 1



Stadtbücherei

Hauptstraße 32