



Stadt Ebingen (Donau)  
Volkshochschule

# Volkshochschule

Programm | Frühjahr  
März bis Juli 2020





Stadt Ebingen (Donau)  
Volkshochschule

Mitglied des Volkshochschulverbandes  
Baden-Württemberg – Zertifiziert nach ZBQ

### **Leiterin des Kulturamts**

Marion Greiner-Nitschke, M. A.

### **vhs**

Franziskanerkloster  
Spitalstraße 30  
89584 Ebingen (Donau)



Christiane Aumann, M. A., vhs-Leiterin

Monika Božić

Andrea Gräter

Delfina Kendeš

Lucia Mohr

Tanja Schweikart, M. A.

Benedicta Walser, M. A.

Telefon 07391 503-503

Telefax 07391 503-555

[www.vhs-ehingen.de](http://www.vhs-ehingen.de)

[vhs@ehingen.de](mailto:vhs@ehingen.de)

Veranstaltungen: [kulturamt@ehingen.de](mailto:kulturamt@ehingen.de)

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag 8.00 – 12.00 Uhr

Dienstagnachmittag 14.00 – 16.00 Uhr

Donnerstagnachmittag 14.00 – 18.00 Uhr

Überweisungen bitte auf eines  
der folgenden Konten:

Sparkasse Ebingen

IBAN: DE27 6305 0000 0009 3001 34

BIC: SOLADES1ULM

Ehinger Volksbank

IBAN: DE26 6309 1010 0600 8290 06

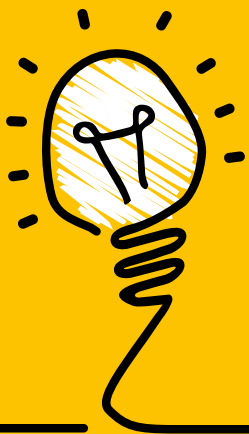
BIC: GENODES1EHI

Raiffeisenbank Ebingen

IBAN: DE39 6006 9346 0551

Allgemeines	2
Auf einen Blick	8
<b>Theater, Konzerte, Kleinkunst</b>	<b>10</b>
<b>Politik, Gesellschaft, Umwelt</b>	<b>12</b>
Vorträge, Ausstellung	13
<b>Kultur und Gestaltung</b>	<b>26</b>
Schreiben	27
Malen und Werken	28
Musizieren	35
Tanzen	38
Kunstoffahrt	40
Literatur	41
<b>Eltern-Kind-Kurse</b>	<b>46</b>
<b>Akademie Junge vhs</b>	<b>50</b>
<b>Inklusive Angebote</b>	<b>60</b>
<b>Gesundheit</b>	<b>62</b>
Entspannung und Meditation	65
Yoga	71
Fitness und Bewegung	76
Prävention	82
<b>Kochen und Backen</b>	<b>88</b>
<b>Prüfungsvorbereitung</b>	<b>98</b>
<b>Sprachen und Integration</b>	<b>100</b>
<b>EDV und Berufliche Weiterbildung</b>	<b>116</b>
<b>Teilorte</b>	<b>124</b>
Stichwortverzeichnis	128
Kursorte	132





## Allgemeines

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

## Zeit und Dauer

Das Semester beginnt im März 2020 und endet im Juli 2020.

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.

Anmelden können Sie sich:

**Per Internet:** [www.vhs-ehingen.de](http://www.vhs-ehingen.de)

**Per E-Mail:** [vhs@ehingen.de](mailto:vhs@ehingen.de)

**Schriftlich:**

Volkshochschule Ehingen  
Spitalstr. 30, 89584 Ehingen

**Persönlich:**

zu folgenden Öffnungszeiten:

Montag - Freitag 8.00 – 12.00 Uhr

Montag, Dienstag, 14.00 – 16.00 Uhr

Donnerstag, 14.00 – 18.00 Uhr

**Telefonisch:**

zu den oben genannten Öffnungszeiten  
07391 503-503



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 sind 30 % der Kursgebühr zu entrichten. Materialkosten werden generell in Rechnung gestellt.**

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

### Frühbucher-Rabatt

Wenn Sie sich bis Freitag, 7. Februar 2020 anmelden, erhalten Sie auf alle Kurse – ausgenommen Fahrten, Reisen und Kurse, bei denen es gesondert vermerkt ist – einen Rabatt für Frühbucher in Höhe von € 2,00.

### Bezahlung

Hier bieten wir Ihnen zwei Möglichkeiten an:

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

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

Schüler und Auszubildende, Studenten, sowie Schwerbehinderte und Inhaber eines Seniorenpasses erhalten 20 % Ermäßigung. Der amtliche Ausweis muss bei der Anmeldung vorgelegt werden. Für Studienfahrten und für alle Veranstaltungen der Akademie Junge VHS kann keine Ermäßigung gewährt werden.

### vhs-Sprachschule

Die vhs-Sprachkurse unterliegen einer besonderen Preisstaffelung. Nähere Infos Seite 100.

## 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: 07391 503-555

### Widerrufsfolgen

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

### Besondere Hinweise

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

### Ende der Widerrufsbelehrung



# Datenschutzbestimmungen

## 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

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

## 2. Kursanmeldung

Die bei der Anmeldung abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein. Wenn Sie uns freiwillig Ihre Festnetz- oder Mobilfunknummer mitteilen, können wir Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

## 3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und soweit angegeben Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen



dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Befinden Sie sich mit einer Zahlung im Verzug, wird die Finanzverwaltung der Stadt Ehingen die nötigen Schritte einleiten und Ihre Daten zur Durchsetzung der Forderung weiterleiten.

#### 4. Kontaktaufnahme

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

#### 5. Speicherdauer und Löschung

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

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

#### 6. Ihre Rechte

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

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



## März

05.	<b>Spanisch-Treff / Encuentro Español</b>	112
08.	<b>Kabarett zum Weltfrauentag:</b> Die Waffeln der Frau	11
10.	<b>Frauenfrühstück:</b> Frühlingslieder Wolfgang Gentner	13
10.	<b>Forum Philosophie</b>	20
12.	<b>Kindertheater:</b> Der Mondscheindrache	11
12.	<b>English Conversation Group</b>	106
14.	<b>Gemeinschaftskonzert</b>	11
20.	<b>Theater:</b> Der Steppenwolf	11
22.	<b>Familienmusical:</b> Pinocchio	11
25.	<b>Vernissage:</b> Trauer, Sterben, Tod – Hospiz	13
25.	<b>Literarischer Salon</b>	42
26.	<b>Vortrag:</b> Warum nicht gleich?	17
26.	<b>Jugendtheater:</b> Harder, Faster, Stronger	11
26.	<b>English Conversation Group</b>	106

## April

02.	<b>Vortrag:</b> Die Mitleidsindustrie	16
02.	<b>Jugendtheater:</b> Der Ursprung der Liebe	11
02.	<b>Musiktheater:</b> Ludwig van Beethoven – Unsterblichkeit für Fortgeschrittene	11
07.	<b>Frauenfrühstück:</b> Übers Sterben – Was wir von Sterbenden lernen können	13
16.	<b>English Conversation Group</b>	106
17.	<b>Kabarett:</b> Stefan Waghübinger	11
21.	<b>Theater:</b> Herzleid los	11
25.	<b>Kunstoffahrt:</b> Das Lenbachhaus in München	40
25.	<b>Musik:</b> Bluegrass & Country Nacht	11
29.	<b>Literarischer Salon</b>	42

## Mai

05. <b>Frauenfrühstück:</b> Die Bäume – meine Freunde	13
07. <b>Kindertheater:</b> Wahlbekanntschaften	11
07. <b>Vortrag:</b> Ideologische Grundlagen der „Neuen Rechten“	17
14. <b>Vortrag:</b> Political Correctness	17
07. <b>English Conversation Group</b>	106
15. <b>Theater:</b> Così fan tutte	11
15. <b>Gartenführung:</b> Staudengärtnerei Gaissmayer	22
16. <b>Musikschultag</b> der Musikschule der Stadt Ehingen	11
27. <b>Literarischer Salon</b>	42
28. <b>English Conversation Group</b>	106

## Juni

02. <b>Frauenfrühstück:</b> Loslassen können – eine Lebenskunst	13
18. <b>Literatursommer:</b> Hölderlin. Eine Winterreise	41
18. <b>English Conversation Group</b>	106
19. <b>Beginn des musiksommers ehingen</b>	11
21. <b>Tag der offenen Gärten</b>	21
24. <b>Literarischer Salon</b>	42

## Juli

02. <b>English Conversation Group</b>	106
07. <b>Frauenfrühstück:</b> Der Schwäbische Kreml am Tor zum Allgäu	13
16. <b>English Conversation Group</b>	106
21. <b>Liederstammtisch</b>	35
23. <b>Kabarett:</b> Marlies Blume	11
29. <b>Literarischer Salon</b>	42
30. <b>English Conversation Group</b>	106





**Theater****Der Steppenwolf**

Fr | 20.03.2020 | 19.30 Uhr | Lindenhalle

**Herzleid los**

Di | 21.04.2020 | 19.30 Uhr | Lindenhalle

**Così fan tutte**

Fr | 15.05.2020 | 19.30 Uhr | Lindenhalle

**Kleinkunst, Konzerte, Kabarett****Poetry Slam Nacht**

Sa | 01.02.2020 | 19.30 Uhr | Lindenhalle

**Die Waffeln der Frau – Kabarett zum Weltfrauentag**

So | 08.03.2020 | 19.30 Uhr | Franziskanerkloster

**Gemeinschaftskonzert**

Sa | 14.03.2020 | 19.00 Uhr | Lindenhalle

**Ludwig van Beethoven – Unsterblichkeit für Fortgeschrittene**

Do | 02.04.2020 | 19.30 Uhr | Franziskanerkloster

**Stefan Waghübinger:****Jetzt hätten die guten Tage kommen können**

Fr | 17.04.2020 | 19.30 Uhr | Lindenhalle

**Bluegrass & Country Nacht**

Sa | 25.04.2020 | 19.00 Uhr | Lindenhalle

**Musikschultag der Musikschule der Stadt Ehingen**

Sa | 16.05.2020 | 14.00 bis 17.00 Uhr | Franziskanerkloster

**musiksommer ehingen**

19.06. – 19.07.2020

**Marlies Blume: Ohne dich fehlt dir was**

Do | 23.07.2020 | 19.30 Uhr | Franziskanerkloster

**Theater für Familien, Kinder und Jugendliche****Der Mondscheindrache**

Do | 12.03.2020 | 10 Uhr | Lindenhalle

**Pinocchio**

Familienmusical

So | 22.03.2020 | 15 Uhr | Lindenhalle

**Harder, Faster, Stronger**

Do | 26.03.2020 | 10 Uhr | Franziskanerkloster

**Der Ursprung der Liebe**

Do | 02.04.2020 | 10 Uhr | Lindenhalle

**Wahlbekanntschaften**

Do | 07.05.2020 | 10 Uhr | Lindenhalle

5+

5+

12+

16+

10+





### Vernissage: „Trauer, Sterben, Tod – Hospiz“

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, 1. Stock  
Mittwoch, 25.03.2020, 19.30 Uhr  
Eintritt frei

Das ehemalige Kirchbirlinger Pfarrhaus wird zu einem Hospiz umgebaut. Für die Neugestaltung schufen Schülerinnen und Schüler der Realschule Ehingen unter Anleitung der Kunstpädagogin Ursula Ramin-Gantert verschiedene Bilder.

Diakon Roland Gaschler wird die Vernissage eröffnen und das Schülerprojekt näher erläutern.

### Frauenfrühstück

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, 9.30 – 11.00 Uhr

Das Frauenfrühstück ist eine für alle interessierten 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).

### „Mänsch Männer“: Kabarett

4. Februar 2020

Ein original-schwäbisches Unikum, das an Komik und Rededynamik kaum zu übertreffen ist.

Sonderpreis: € 8,00

Karten nur im VVK im Büro der Volkshochschule

### „Es tönen die Lieder, der Frühling kehrt wieder...“

10. März 2020

Wir singen Frühlingslieder mit Wolfgang Gentner, Musiklehrer am Johann-Vanotti-Gymnasium, Ehingen



## **Übers Sterben – Was wir von Sterbenden lernen können**

07. April 2020

Referentin: Ingeborg Burkhardt, Krankenschwester, Palliative Care Fachkraft im Hospiz Stuttgart, Winterbach

## **Die Bäume – meine Freunde**

05. Mai 2020

In vielen Kulturen wurden Bäume verehrt und hatten oft eine besondere Bedeutung. Auch in Märchen z. B. der Gebrüder Grimm, werden immer wieder spezielle Bäume benannt. Welches mystische Geheimnis steckt hinter den Bäumen?

Referent: Stefan Oßwald, Heilpraktiker für Psychotherapie, Schelklingen-Hausen

## **„Loslassen können – eine Lebenskunst“ – humorvolle Betrachtungen zu einem ernsten Thema**

02. Juni 2020

Referent: Gerd Steinwand, Kath. Dipl.-Theologe, Allmendingen

## **Der Schwäbische Kreml am Tor zum Allgäu**

07. Juli 2020

Nachmittagsausfahrt nach Rot a. d. Rot zum Kloster Mönchsrot

Referent: Ulrich Köpf, Verm. Ing. i.R., Ehingen

## **Was ist der Mensch?**

Die Veranstaltungsreihe beleuchtet das Menschsein in verschiedenen Facetten und bringt an besonderen Orten Menschen mit Menschen über das Menschsein ins Gespräch.

Die Veranstaltungen können 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 der Arbeitswelt****201-100-08**

Veranstaltungsreihe „Was ist der Mensch?“

Manfred Tries

Treffpunkt: Fa. Tries GmbH, Röntgenstraße 10, Ehingen

Donnerstag, 02.04.2020, 13.45 – 16.00 Uhr

1 Termin (3,00 Unterrichtseinheiten)

Teilnahme kostenfrei, um Spenden wird gebeten

Bitte melden Sie sich bis spätestens 19.03.2020 an.

Wie sehr sind wir Mensch, wenn wir arbeiten? Wie geht es Menschen, die keine Arbeit haben? Wie hat sich die Arbeitswelt im Zuge der Digitalisierung gewandelt – und wird der Mensch da überhaupt noch benötigt?

„Im Mittelpunkt steht der Mensch“ – mit dieser Philosophie wirbt das Unternehmen Tries in Ehingen. Was aber heißt das in einer Welt, in der es um Hydraulikprodukte und Sondermaschinenbau geht? Bei einer Betriebsbesichtigung bei der Tries GmbH erhält die Gruppe interessante Einblicke in ein Unternehmen, das Märkte rund um den Globus beliefert.

**Der Mensch – und seine Beziehung zum Tier****201-100-09**

Veranstaltungsreihe „Was ist der Mensch?“

Ulrike Schaich

Die Bahnhofslamas, Ohmenhausen

Treffpunkt: Bushaltestelle an der Lindenhalle

Samstag, 09.05.2020, 12.00 – 19.00 Uhr

1 Termin (9,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 29,00

(inkl. Hin- und Rückfahrt, ohne Verpflegung)

Mitzubringen: Feste Schuhe, wetterangepasste Kleidung

Bitte melden Sie sich bis spätestens 29.04.2020 an.

Geliebt, gestreichelt, geschlachtet, für unsere Bedürfnisse gebraucht – oder in ihrer Eigenart gesehen und respektiert, als Partner auf Augenhöhe wahrgenommen: Größer könnte die Bandbreite nicht sein in der Jahrtausende alten Beziehung zwischen Mensch und Tier. Spirituell haben Tiere oft Vorbildfunktion: Sie leben authentisch ohne sich hinter einer Maske zu verstecken. Sie nehmen uns so, wie wir sind. Sie bringen uns in Kontakt mit den eigenen Gefühlen, mit anderen Menschen – mit Gott?

Bei einer Wanderung mit den Lamas von Pfarrerin Ulrike Schaich kann dies jede und jeder für sich selbst ausprobieren und im Gespräch reflektieren, was erlebt wurde.

Die Anfahrt erfolgt ab Ehingen (und zurück) gemeinsam im Reisebus.



## **Der Mensch – verloren, verschüttet, vermisst** 201-100-10

Veranstaltungsreihe „Was ist der Mensch?“

Amrei Oellermann

Vereinsheim der Rettungshundestaffel, Am Sandhaken 41, Ulm  
Mittwoch, 24.06.2020, 18.00 – 20.00 Uhr

1 Termin (2,67 Unterrichtseinheiten)

Teilnahme kostenfrei, um Spenden wird gebeten

Bitte melden Sie sich bis spätestens 15.06.2020 an.

Menschen, die Naturkatastrophen erlebt haben, wissen, wie es sich anfühlt, wenn Angehörige vermisst werden oder verloren bzw. verschüttet sind. Wichtige Helfer, wenn es um das Aufspüren vermisster Personen geht, sind Hunde. Um der Frage der „Verlorenheit des Menschen“ auf den Grund zu gehen, wird im Rahmen der Reihe „Was ist der Mensch?“ die Rettungshundestaffel Ulm besucht.

Mitarbeitende der Rettungshundestaffel geben eine kurze theoretische Einführung und berichten von ihrer Arbeit mit Menschen und Tieren. Im Anschluss folgt ein Praxisteil auf dem Trümmergelände bzw. im Wald.

Die Veranstaltung kann auch von Menschen besucht werden, die Angst vor Hunden haben. Eigene Hunde können in diesem Rahmen nicht mitgebracht werden.

## **Warum nicht gleich?**

Entgeltgleichheit von Männern und Frauen in Deutschland

Dagmar Neubert-Wirtz

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Ernst und Anna Rumler-Saal  
Donnerstag, 26.03.2020, 19.30 – 21.30 Uhr

1 Termin (2,67 Unterrichtseinheiten)

Eintritt: € 5,00

Am 21. März ist Equal Pay Day. Frauen mit roten Handtaschen zeigen, dass sie bis zu diesem Tag arbeiten müssen, um das gleiche Einkommen zu erzielen, das Männer bereits am 31.12. des Vorjahres eingenommen hatten. In welchen Branchen und Berufen gibt es welche Einkommensunterschiede? Was sind die Ursachen? Wirken die in den letzten Jahren beschlossenen Gesetze wie das Entgelttransparenzgesetz und die Quote für Frauen in Führungspositionen?

## **Die Mitleidsindustrie**

Ein Blick hinter die Kulissen internationaler Hilfsorganisationen

Lothar Heusohn

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Ernst und Anna Rumler-Saal  
Donnerstag, 02.04.2020, 19.30 – 21.30 Uhr

1 Termin (2,67 Unterrichtseinheiten)

Eintritt: € 5,00

Die „Mitleidsindustrie“ blüht. Bilder der Not sind ein Appell zu helfen, auch an Schulen. Wenn Katastrophen eintreten, stehen sofort unzählige Hilfsorganisationen bereit, um die Betroffenen zu versorgen. Dabei werden oft vielfältige Interessen und Zwänge wirksam: Finanzielle, politische, wirtschaftliche und geostrategische. Es ist also durchaus angebracht, einen Blick hinter die Fassade der „humanitären Intervention“ und der Mitleidsproduktion zu werfen.

Der Soziologe und Politikwissenschaftler Lothar Heusohn war 35 Jahre lang Fachbereichsleiter für Politik und Gesellschaft an der Ulmer Volkshochschule. Er ist vielfältig politisch tätig, hält Seminare und Vorträge. Es gibt von ihm eine ganze Reihe von Aufsatz- und Buchveröffentlichungen zur politischen Bildungsarbeit und zur Eine-Welt-Arbeit.

### Ideologische Grundlagen der „Neuen Rechten“

Das Beispiel der „Identitären Bewegung“

Lothar Heusohn

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Ernst und Anna Rumler-Saal

Donnerstag, 07.05.2020, 19.30 – 21.30 Uhr

1 Termin (2,67 Unterrichtseinheiten)

Eintritt: € 5,00

Sie erklären, „nicht links, nicht rechts“, sondern „identitär“ zu sein: „100 Prozent Identität – 0 Prozent Rassismus“.

Was verbirgt sich hinter dieser Gruppierung, die 2012 mit einer „Kriegserklärung“ erstmals in die Öffentlichkeit trat und heute von sich sagt, „Europas am schnellsten wachsende Jugendbewegung“ zu sein? Was sind ihre ideologischen Grundlagen, ihre Aktionsformen und ihre Verknüpfungen in den Netzwerken der politischen „Neuen Rechten“.

### Political Correctness

Wie ich wertschätzende, nichtdiskriminierende Sprache verwenden kann

Dagmar Neubert-Wirtz

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Ernst und Anna Rumler-Saal

Donnerstag, 14.05.2020, 19.30 – 21.15 Uhr

1 Termin (2,67 Unterrichtseinheiten)

Eintritt: € 5,00

Putzfrau oder Raumpflegerin? Hausmeister oder Facility Manager? Lehrer, Lehrerinnen und Lehrer, Lehrer\*innen, Lehrkräfte oder Lehrpersonen? Ausländer, Migranten oder Menschen mit Zuwanderungsgeschichte?

Sprache Macht Meinung. Worte beeinflussen unsere Wahrnehmung der Wirklichkeit. Politisch korrekte Sprache soll die Herabwürdigung von Menschen vermeiden. Aber wie bezeichne ich denn nun Menschen wie Barack Obama? Darf ich noch Schwarzer sagen? Und darf ich ein Zigeunerschnitzel im



Gasthaus Mohren bestellen? Sind Gender-Sternchen wirklich nötig? An diesem Abend geht es um wertschätzende Kommunikation. Alltagstauglich und mit der Frage verbunden: Wie viel Aufwand ist mir nichtdiskriminierendes Verhalten wert?

### **„Schluss-jetzt!“ – Trennung gestalten**

**201-105-01**

Ein Gruppenangebot für Mütter und Väter bei Trennung

Veronika Giebfried, Johannes Bauer  
Kolpinghaus, Hehlestraße 2, Ehingen  
Montag, ab 10.02.2020, 19.00 – 21.30 Uhr  
5 Termine (16,67 Unterrichtseinheiten)

Um folgende Themenbereiche geht es:

- Bedeutung der Trennung für mich bzw. für mein Kind/meine Kinder
- Eltern bleiben wir immer
- meine Zukunft

Die Teilnahme ist für Eltern aus Baden-Württemberg kostenlos, da das Angebot aus dem Landesprogramm STÄRKE finanziert wird. Einen Antrag erhalten Sie am ersten Abend. Das Gruppenangebot findet in Kooperation mit der Psychologischen Familien- und Lebensberatung der Caritas und der Volkshochschule Ehingen statt.

Information und Anmeldung:  
Keb Kath. Erwachsenenbildung  
Ulm-Alb-Donau, Olgastr. 137, 89073 Ulm,  
0731 92060-20  
keb.ulm@drs.de  
www.keb-ulm.de

### **„Kesse Eltern sein“ 2020**

**201-105-02**

Eltern – Jahresgruppe „Kess-erziehen“

Petra Baumgärtner  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.10  
Mittwoch, ab 22.04.2020, 19.30 – 22.00 Uhr  
5 Termine (16,67 Unterrichtseinheiten)  
Kursgebühr Einzelperson: € 70,00  
Kursgebühr Paare: € 90,00

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

Eltern-Jahresgruppe 2020 genau richtig.

Wiederholung und Vertiefung der Kursinhalte anhand von praktischen Beispielen

Für Mütter und Väter, die bereits einen Elternkurs „Kesser-ziehen“ für Kinder im Alter von 2-10 Jahren besucht haben. Begleitet wird diese Gruppe von Petra Baumgärtner-Mader, Erzieherin, Kursleiterin des Elternkurses „Kess-erziehen statt Stress beim Erziehen“

Information und Anmeldung:

KeB Kath. Erwachsenenbildung

Ulm-Alb-Donau, Olgastr. 137, 89073 Ulm,  
0731 92060-20

E-Mail: [keb.ulm@drs.de](mailto:keb.ulm@drs.de)

[www.keb-ulm.de](http://www.keb-ulm.de)

### Warum mache ich das überhaupt?

201-106-01

Den inneren Antreiber befreien

Ulrike Burkhardtsmayer

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 3.12

Donnerstag, 02.04.2020, 18.30 – 20.30 Uhr

1 Termin (2,67 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: (keine Ermäßigung möglich) € 24,00

Fragen Sie sich manchmal, weshalb Sie Muster wiederholen, die eigentlich gar nicht sinnvoll sind? Weshalb Sie – wider besseren Wissens – kontraproduktive Handlungen vollziehen? Vielleicht rechtfertigen Sie Ihr Verhalten vor sich und anderen, können aber nichts daran ändern und tappen immer wieder in dieselbe Falle. Unsere Muster sind wie Trampelpfade, die sich optimieren lassen. Das macht sicher und eröffnet leichtere Wege.

### Erfolgsstrategien

201-106-02

Ulrike Burkhardtsmayer

Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2, Festsaal

Montag, 11.05.2020, 20.15 – 21.45 Uhr

1 Termin (2,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: (keine Ermäßigung möglich) € 20,00

Mit welchen Grundregeln kommen wir am besten zum Erfolg? Wie motivieren wir andere dazu, uns zu unterstützen? Lernen Sie unterschiedliche Strategien, Methoden und neue Schlüsselperspektiven kennen, mit denen Sie Ihre Ziele erreichen. Der Erfolg guter Kommunikation und Zusammenarbeit hängt oft davon ab, wie gut man menschliche Verhaltensregeln kennt – die eigenen und die fremden. Daraus lassen sich geeignete Vorgehensweisen ableiten, die wertschätzend, effektiv und zielführend sind.



## Forum Philosophie

Thomas Wiemers

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 0.07

Dienstag, ab 10.03.2020, 19.00 – 20.30 Uhr

5 Termine (10,00 Unterrichtseinheiten)

Das Forum Philosophie der Volkshochschule trifft sich dienstags im 4-Wochen-Rhythmus. Das Thema für das Semester wird mit den Teilnehmern am ersten Abend besprochen. Auch die Termine der weiteren Treffen werden am ersten Abend festgelegt.

NeueinsteigerInnen sind herzlich willkommen!

Nähere Infos erhalten Sie bei der vhs-Geschäftsstelle, Telefon 07391 503-503 oder aus der örtlichen Presse.

## Philosophie-Seminar

201-108-03

NEU

Antike Weisheitslehre: Plutarch

Johann Nesensohn

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.11

Mittwoch, ab 25.03.2020, 19.00 – 20.30 Uhr

2 Termine (4,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 15,00

Plutarch, ein griechisch-römischer Philosoph um 100 n. Chr., war mit seinen philosophischen Gedanken ein Lehrer praktischer Lebenskunst, die zur Weisheit und seelischer Ausgeglichenheit führen sollte. Seine Philosophie kulminiert im Begriff der „Philanthropie“, in einer allumfassenden Menschlichkeit. Darüber und über andere alltägliche, lebensweltliche Fragen, wie Trost im Leiden, Zufall und Schicksal, Glauben und Nicht-Glauben u.a., wollen wir uns durch einen kurzen Vortrag, gemeinsame Lektüre kleinerer Texte aus Plutarchs Moralia und anschließender Diskussion auseinandersetzen. Wir werden dabei überraschend aktuelle Bezüge herstellen können.

## Eine literarische Stadtführung

201-109-01

NEU

Peter Dunkl

Treffpunkt: Museum Ehingen

Donnerstag, 07.05.2020, 18.30 – 20.30 Uhr

1 Termin (2,67 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 11,00

Ehingen hat im Laufe seiner Geschichte mehrere berühmte Schriftsteller hervorgebracht oder beherbergt. Der Humanist Jakob Locher und Jakob Bidermann, der Meister des Barockdramas, sind hier geboren. Der Spötter und Menschenfreund Carl Borromäus Weitzmann und der an vielen Dingen seiner Heimat interessierte Arzt und Mundartdichter Michel Buck sind hier verstorben. Eine ganze Reihe von Gegenwartsautoren

hat einen engen biografischen Bezug zu Ehingen. Lassen Sie sich anhand von Texten und amüsanten Geschichten durch die Jahrhunderte und die Ehinger Gassen führen.

### Tag der offenen Gärten

In Zusammenarbeit mit dem BUND Ehingen

Sonntag, 21.06.2020, 14.00 – 18.00 Uhr

1 Termin (5,33 Unterrichtseinheiten)

Der Garten ist gestaltete Natur im Kleinen. Wir sind die Gestalter und Erhalter und natürlich auch seine Nutznießer. Der Garten ist Erholungsraum, gelebte Philosophie, Nahrungslieferant, Naturreservat, Augen- und Insektenweide, Freizeitvergnügen, Repräsentations- und Kunstareal und sehr vieles mehr. Wir finden in ihm Schönheit, Geborgenheit, Ruhe und Frieden. In ihm können wir den Kreislauf der Natur erleben und uns als Teil desselben begreifen. Gärten machen Arbeit, der wir uns meist gerne hingeben. Jede Jahreszeit hat ihre eigenen Aufgaben, ihre eigenen Glanz- und Höhepunkte und ihre eigenen Früchte.

Gärten sind so unterschiedlich wie die Menschen, die sie anlegen und pflegen: Mit den unterschiedlichsten Intentionen. Im Garten erkennen wir uns wieder: unsere Freuden, unsere Gelassenheit und unser Wollen.

Der Garten war zu allen Zeiten ein umfriedeter Bereich, eine eigene Welt – unsere eigene Welt, zu der nur wenige Zugang haben. Am 21. Juni 2020 möchten wir die Möglichkeit schaffen, Gärten zu öffnen und Interessierten zu zeigen. Besucher haben dann die Möglichkeit, die geöffneten Gärten zu betrachten, sich Anregungen für die eigene Gartengestaltung zu holen und eine möglichst große Bandbreite unterschiedlichster Gärten zu besuchen.

Beteiligen Sie sich und geben Sie anderen die Möglichkeit, einen Blick in Ihren Garten zu werfen. Wenn Ihr Garten auf dem Gebiet der Großen Kreisstadt Ehingen liegt, so rufen Sie uns an oder schicken Sie uns ein E-Mail und teilen Sie uns mit, wo Ihr Garten liegt, ob es sich um einen Gemüse-, einen Zier-, einen Baumgarten handelt. Ob Sie einen Garten mit Teich, einen kleinen Park oder eine andere Besonderheit in Ihrem Garten haben, die nicht alltäglich ist. Wir freuen uns auf Ihre Meldung bis Montag, 30. März 2020.



### **Gartenführung**

**201-110-03**

Eine Führung durch die Staudengärtnerei  
Gaissmayer in Illertissen

Treffpunkt: Bushaltestelle an der Lindenhalle Ehingen

Freitag, 15.05.2020, 13.00 – 17.30 Uhr

1 Termin (6,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 49,00 inkl. Busfahrt, Eintritt, Führung,  
Reisebegleitung (keine Ermäßigung möglich)

Bitte melden Sie sich bis spätestens 03.04.2020 an.

Eine Führung durch die Staudengärtnerei Gaissmayer in Illertissen kann für die eigene Gartengestaltung Anregungen und Inspirationen bieten. Seit vielen Jahren ist die Staudengärtnerei dafür bekannt, dass sie sich dem Anbau und Verkauf von bekannten und weniger bekannten Stauden widmet. Bei der Führung durch eine Mitarbeiterin oder einen Mitarbeiter der Gärtnerei erhalten Sie einen ersten Eindruck über die umfangreichen Staudenarten. Nach der Führung haben Sie die Möglichkeit, sich selbständig auf dem weitläufigen Gelände umzuschauen, dem nahegelegenen Museum der Gartenkultur einen Besuch abzustatten oder das dort angesiedelte Café zu besuchen. Während der gemeinsamen Busfahrt nach Illertissen werden Sie von Tanja Graf (Landschaftsgärtnerin) begleitet.

### **Gartengestaltung leicht gemacht**

**201-110-04**

Tanja Graf

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 1.07

Mittwoch, ab 11.03.2020, 19.00 – 21.30 Uhr

2 Termine (6,67 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr inkl. Seminarunterlagen: € 22,00

Mitzubringen: Schreibzeug

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



**Heilkräuter für die Wechseljahre****201-110-05**

Für Frauen

Tanja Graf

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.09 Küche

Mittwoch, 04.03.2020, 18.00 – 21.00 Uhr

1 Termin (4,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr inkl. Handout: € 13,00 + Materialkosten: € 5,00

Mitzubringen: Schreibzeug

Die Zeit des Wechsels erlebt jede Frau individuell. Körperliche Befindlichkeiten und Stimmungsschwankungen sind oft Begleiter in dieser Zeit und danach.

Kräuterexpertin Tanja Graf stellt hormonregulierende Heilpflanzen und stärkende Frauenkräuter vor und gibt Tipps, wie diese angewendet werden können.

**Kräuterwanderung****201-110-06**

Gesundheit aus der Natur

Tanja Graf

Treffpunkt: Grundschule Frankenhofen, Augustenhöhe 36

Freitag, 08.05.2020, 15.00 – 18.00 Uhr

1 Termin (4,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 13,00 + Materialkosten: € 1,00

Mitzubringen: Bequeme Schuhe, wettergerechte Kleidung, ein Marmeladenglas, Schreibzeug, Getränk, 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 Landschaftsgärtnerin Tanja Graf. Beim anschließenden gemütlichen Abschluss bereiten wir gemeinsam eine Tinktur zu.

**Mit der Natur durch das Jahr****201-110-07**

Frühlingswanderung

Wiebke Fischer, Andrea Faith

Treffpunkt: Grundschule Erbstetten, Mariental 19

Donnerstag, 19.03.2020, 14.00 – 17.00 Uhr

1 Termin (4,00 Unterrichtseinheiten)

Teilnahme kostenfrei

Für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren.

Bitte keine Hunde mitbringen.

Anmeldung unter Telefon 07391 4346 oder

unter Telefon 07391 503-503



## Kräuterwanderung

201-110-08

mit Verkostung

Wiebke Fischer, Ingeborg Striebel  
Informationszentrum Dächingen Bruder-Johannes-Straße 2  
Dienstag, 19.05.2020, 14.00 – 17.00 Uhr  
1 Termin (4,00 Unterrichtseinheiten)  
Teilnahme kostenfrei

Für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren.

Bitte keine Hunde mitbringen.

Anmeldung unter Telefon 07391 4346  
oder unter Telefon 07391 503-503

## Wandern – Lachen – Natur erleben

201-110-09

Für Jung und Alt

Stephan Ritzler  
Parkplatz beim Gasthaus Saurücken  
Samstag, 16.05.2020, 10.00 – 13.00 Uhr  
1 Termin (4,00 Unterrichtseinheiten)  
Kursgebühr: € 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 Synapsentraining, 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.

## Online Anmeldung

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

[www.vhs-ehingen.de](http://www.vhs-ehingen.de)

**Mit der Natur durch das Jahr****201-110-10**

Sommerwanderung - Blühendes und Essbares am Wegesrand

Wiebke Fischer, Andrea Faith  
 Musikerheim Mundingen, Wiesengässle 11  
 Dienstag, 28.07.2020, 14.00 – 18.00 Uhr  
 1 Termin (5,33 Unterrichtseinheiten)  
 Teilnahme kostenfrei

Für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren.

Bitte keine Hunde mitbringen.

Anmeldung unter Telefon 07391 4346  
 oder unter Telefon 07391 503-503

**Schöpfungswanderung****201-110-11**

bei Tagesanbruch

Gerd Steinwand, Hermann Rechtsteiner  
 Treffpunkt: Grundschule Frankenhofen, Augustenhöhe 36  
 Sonntag, 02.08.2020, 05.30 – 09.00 Uhr  
 1 Termin (4,67 Unterrichtseinheiten)  
 Kursgebühr inkl. Seminarunterlagen: € 10,00  
 Mitzubringen: Der Witterung angepasste Kleidung und  
 passendes Schuhwerk.

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

Hermann Rechtsteiner vom Naturschutzbund und der Dipl.-Theol. Gerd Steinwand teilen sich die Erläuterungen und die naturwissenschaftlichen Zusammenhänge im Bewusstesein von Wertschätzung an den einzelnen Stationen dieses Schöpfungsweges. Ein gemeinsames Frühstück rundet die Wanderung ab. Die Schöpfungswanderung findet bei jedem Wetter statt.

**Politik &  
 Gesellschaft:  
 Dozenten**

**GESUCHT!**

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





**Schreibwerkstatt****201-202-01**

Auch für Einsteiger ohne Vorerfahrung geeignet

Dr. Pia Daniela Schmücker

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.10

Samstag, ab 25.04.2020, 9.30 – 12.00 Uhr

4 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten), einmal im Monat

Kursgebühr: € 63,00

Sich selbst, die Mitmenschen, den Ort an dem wir leben, die Welt in der wir sind: beobachten, erkunden, beschreiben, neu denken. Das hat sich die Schreibwerkstatt zur Aufgabe gemacht. Ausgangspunkt sind immer eigene Eindrücke, Gefühle, Erinnerungen, in deren Verwandlung in Text sich Neues und Überraschendes entdecken lässt. Das Vorlesen in der Gruppe hilft, den eigenen Stil zu verfeinern, spielerisch zu variieren – und mit Formen zu experimentieren. Das macht in der Runde Freude und animiert zu weiterem Schreiben.

**Handlettering****201-207-01**

Die Kunst des schönen Schreibens

Cathy von Ulm

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.10

Samstag, 25.04.2020, 13.30 – 17.30 Uhr

1 Termin (5,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 49,00 inkl. Material

Der Trend des Handletterings ist aktuell wie nie: Kunstvoll werden Buchstaben gemalt, Sätze und Sprüche gezeichnet und anschließend verziert. Lernen Sie einfache Elemente des kunstvollen Schreibens kennen und üben gemeinsam mit Cathy von Ulm an eigenen Entwürfen.

Cathy von Ulm, eigentlich Grafikdesignerin, hat die Liebe zu Buchstaben und Papier vor einigen Jahren entdeckt und sich diese wunderbare kreative Technik des Schönschreibens Stück für Stück beigebracht. In ihren Kursen zeigt sie, wie mit einfachen Tricks jeder Grußkarten und Co gestalten kann.

## Frühbucher- Rabatt

Wenn Sie sich bis Freitag, 7. Februar 2020 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.



## Acrylmalen am Vormittag

201-207-02

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Sonja Schnell

Kirchbierlingen (ehem. Werkrealschule), Volkersheimer Str. 10

Donnerstag, ab 12.03.2020, 9.00 – 11.30 Uhr

4 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 42,00

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

In diesem Kurs haben Sie Zeit für aufwendigere Arbeiten, die beispielsweise eine längere Trocknungszeit benötigen. Zusammen freuen wir uns schon auf das Frühjahr und lassen uns von den Farben des Südens inspirieren, von Landschaft, Blumen, oder Sie wollen abstrakt arbeiten. Mit Spachteltechnik und Strukturpasten und mit verschiedenen Materialien aus der Natur wird aus ihrem Bild ein mehrschichtiges Kunstwerk. Monotypien und Abdrücke 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, das Sie bei Bedarf erwerben können.

## Acrylmalen am Wochenende

201-207-03

Einfache, effektvolle Bilder

Sonja Schnell

Kirchbierlingen (ehem. Werkrealschule), Volkersheimer Str. 10

Freitag, 13.03.2020, 18.00 – 21.00 Uhr

Samstag, 14.03.2020, 14.00 – 17.00 Uhr

2 Termine (8,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 25,00

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

Sie sind auf der Suche nach außergewöhnlichen neuen Ansätzen in der Malerei?

Das spontane, lockere Arbeiten mit dem Malmesser (Spachtel) wird Ihnen in diesem Kurs nahegebracht. Mit Strukturpaste können Akzente gesetzt werden und im Zusammenspiel mit Acrylfarbe bekommt das Bild eine besondere Lebendigkeit. Diese Technik eignet sich bei Naturbildern und bei Wasserspiegelungen besonders gut. Oder wollen Sie lieber abstrakt arbeiten? Dann addieren Sie doch einfach weitere Materialien zu Ihrem ganz persönlichen, mehrschichtigen Kunstwerk.

Die Freude am Material und die individuelle Bildidee stehen im Mittelpunkt des Wochenendkurses. Sie dürfen gerne Wunschvorlagen mitbringen, die Sie umsetzen möchten.

Sonja Schnell bringt verschiedenes Material mit und stellt es vor, das Sie bei Bedarf erwerben können.

### **Aquarellmalerei**

**201-207-04**

Wie kommt das Licht ins Aquarell?

Barbara Willar

Michel-Buck-Schule Schulhof 1, Kunstraum  
Mittwoch, ab 18.03.2020, 18.00 – 21.00 Uhr

8 Termine (32,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 129,50

Mitzubringen: Aquarellfarben, Aquarellpinsel, Aquarellblock

Ein lichtdurchflutetes Aquarell übt Faszination und Anziehungskraft gleichermaßen aus. Oftmals fällt es dem Maler aber schwer, dem Motiv die entsprechende Stimmung zu verleihen.

Verschiedene Ansätze der Licht- und Schattenmodulation, ob in der Landschaft, bei Objekten oder Innenräumen, werden vorgestellt und ausprobiert.

### **3 Tage Malen und Zeichnen am Bodensee I**

**201-207-05**

Barbara Willar

Zepelin-Haus am Bodensee, Fischbach

Freitag, 19.06.2020, 11.00 – 18.00 Uhr

Samstag, 20.06.2020, 11.00 – 18.00 Uhr

Sonntag, 21.06.2020, 11.00 – 18.00 Uhr

3 Tage (28,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: DZ ab € 294,00/EZ ab € 314,00

(für Kursgebühr, Übernachtung, Frühstück, Abendessen – kalt-warm), keine Ermäßigung möglich

Drei Tage der intensiven Auseinandersetzung mit der Landschaftsmalerei: Sie sollen Anregungen für das Zeichnen und Malen von der Natur geben und die eigene Ausdrucksfähigkeit schulen.

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 Garten-Blick.

Die Anreise erfolgt in Fahrgemeinschaften im eigenen PKW.

Anmeldeschluss: 19. März 2020; danach ist kein kostenfreier Rücktritt mehr möglich



Barbara Willar

Schloss Hersberg, Immenstaad

Freitag, 18.09.2020, 11.00 – 18.00 Uhr

Samstag, 19.09.2020, 11.00 – 18.00 Uhr

Sonntag, 20.09.2020, 11.00 – 18.00 Uhr

3 Tage (28,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: DZ: ab € 266,00/EZ: ab € 287,00

(für Kursgebühr, Kurtaxe, Übernachtung, Frühstück, Abendessen – teilweise warm), keine Ermäßigung möglich

Siehe Kursbeschreibung Kursnummer 201-207-05.

Gearbeitet wird auf Schloss Hersberg mit herrlicher Bodensee- und Alpensicht oder in der näheren Umgebung von Immenstaad, jeweils den reizvollen See in wechselnden Perspektiven vor Augen. Ein Atelier im Haus steht zur Verfügung.

Die Anreise erfolgt in Fahrgemeinschaften im eigenen PKW.

Anmeldeschluss: 13. Juli 2020; danach ist kein kostenfreier Rücktritt mehr möglich

### **Offene Töpferwerkstatt**

Anne Linder

Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2, Töpferraum  
Montag, ab 02.03.2020, 19.00 – 20.30 Uhr

Sie haben einen vhs-Töpferkurs besucht und Sie lässt die Faszination an diesem kühl-geschmeidigen und unendlich variablen Material nicht los? Dann kommen Sie ins offene Töpferatelier. Es richtet sich an alle, die gerne ihre eigenen Ideen und Vorstellungen umsetzen wollen. Die gut ausgestattete vhs-Töpferwerkstatt steht Ihnen jeweils am Montag- (19.00 - 20.30 Uhr), Dienstag- (19.00 - 20.30 Uhr) und Mittwochabend (19.30 - 21.00 Uhr) bei einer Mindestteilnehmerzahl von 3 Personen zur Verfügung. Die Keramikerin Anne Linder gibt fachliche Tipps und Beratung.

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

Teilnahmegebühr: € 8,00 (Bitte am Abend bei der Kursleiterin bar entrichten).

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



**Grundtechniken der Keramik****201-208-03**

Anne Linder

Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2, Töpferraum

Mittwoch, ab 04.03.2020, 19.00 – 21.30 Uhr

5 Termine (16,67 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 54,00

Ton, dieses schier unendlich formbare, kühle Material, hat schon vor vielen Jahrtausenden die Menschen angeregt, nützliche und schöne Dinge zu formen. Gebrannt strahlt das fertige Objekt die Wärme des Ofens aus. Wird es zudem glasiert, gibt die glänzend-farbige, glatte Oberfläche dem Werkstück eine leuchtende Farbigkeit.

Die Keramikerin Anne Linder führt sie in die Techniken der Keramikunst ein und verhilft Ihnen zu ersten Erfolgen.

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

**Töpfer-Erlebnis: Raku-Projekt**

Es ist immer ein eindrucksvolles und aufregendes Erlebnis, wenn 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 kleine Gefäße oder auch freie Objekte her, die am dritten Abend glasiert und am folgenden Samstagnachmittag gebrannt werden.

**Töpfer-Erlebnis: Raku-Projekt****201-208-04**

Anne Linder

Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2, Töpferraum

Mittwoch, 24.06.2020, 19.00 – 21.15 Uhr

Mittwoch, 01.07.2020, 19.00 – 21.15 Uhr

Mittwoch, 08.07.2020, 19.00 – 21.15 Uhr

Samstag, 11.07.2020, 12.00 – 19.00 Uhr

4 Termine (18,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 76,60

Mitzubringen: Schürze



## **Töpfer-Erlebnis: Raku-Projekt**

**201-208-05**

Anne Linder

Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2

Donnerstag, 09.07.2020, 19.00 – 21.15 Uhr

Donnerstag, 16.07.2020, 19.00 – 21.15 Uhr

Donnerstag, 23.07.2020, 19.00 – 21.15 Uhr

Samstag, 25.07.2020, 12.00 – 19.00 Uhr

4 Termin (18,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 76,60

Mitzubringen: Schürze

## **Schmuck aus Roßhaar auf der Jatte**

**201-209-01**

Waltraud Steeb

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.12

Mittwoch, 05.02.2020, 14.00 – 18.15 Uhr

Donnerstag, 06.02.2020, 09.00 – 18.15 Uhr

Freitag, 07.02.2020, 09.00 – 12.00 Uhr

3 Termine (22,00 Unterrichtseinheiten)

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

Mitzubringen: Klöppelsachen und Jatte

(diese kann auch ausgeliehen werden)

Wir fertigen Börtchen nach Heinrich Munzinger, der viele Anregungen in der Friseurzeitung um 1903 veröffentlichte. Daraus entstehen Armbänder und Halsketten.

## **Schwälmer Stickerei und Schmuck aus Edelstahldraht und Angelschnur**

**201-209-02**

Bettina Renn

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.12

Freitag, 13.03.2020, 14.00 – 18.15 Uhr

Samstag, 14.03.2020, 09.00 – 18.15 Uhr

Sonntag, 15.03.2020, 09.00 – 12.00 Uhr

3 Termine (22,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 116,00 + Materialkosten: € 150,00

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

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

**Schmuck aus Edelstahlraht auf der Jatte** 201-209-03

Irmgard Russ  
 Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.12  
 Freitag, 07.02.2020, 14.00 – 18.15 Uhr  
 Samstag, 08.02.2020, 09.00 – 18.15 Uhr  
 Sonntag, 09.02.2020, 09.00 – 12.00 Uhr  
 3 Termine (22,00 Unterrichtseinheiten)  
 Kursgebühr: € 116,00 + Materialkosten: € 150,00

**Hohl- und Chainette-Spitze** 201-209-08

Jutta Grothaus  
 Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.12  
 Freitag, 08.05.2020, 14.00 – 18.15 Uhr  
 Samstag, 09.05.2020, 09.00 – 18.15 Uhr  
 Sonntag, 10.05.2020, 09.00 – 12.00 Uhr  
 3 Termine (22,00 Unterrichtseinheiten)  
 Kursgebühr: € 116,00 + Materialkosten: € 150,00

**Schmuck aus Roßhaar auf der Jatte** 201-209-09

Waltraud Steeb  
 Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.12  
 Freitag, 08.05.2020, 14.00 – 18.15 Uhr  
 Samstag, 09.05.2020, 09.00 – 18.15 Uhr  
 Sonntag, 10.05.2020, 09.00 – 12.00 Uhr  
 3 Termine (22,00 Unterrichtseinheiten)  
 Kursgebühr: € 95,00 + Materialkosten: € 50,00  
 Mitzubringen: Klöppelsachen und Jatte  
 (diese kann auch ausgeliehen werden)

Wir fertigen Börtchen nach Heinrich Munzinger, der viele Anregungen in der Friseurzeitung um 1903 veröffentlichte. Daraus entstehen Armbänder und Halsketten.

**Klöppeln** 201-209-10

Barbara Corbet  
 Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.12  
 Freitag, 28.08.2020, 14.00 – 18.15 Uhr  
 Samstag, 29.08.2020, 09.00 – 18.15 Uhr  
 Sonntag, 30.08.2020, 09.00 – 12.00 Uhr  
 3 Termine (22,00 Unterrichtseinheiten)  
 Kursgebühr: € 95,00 + Materialkosten: € 50,00  
 Mitzubringen: Klöppelsachen und Jatte  
 (diese kann auch ausgeliehen werden)



## **Klöppeln am Dienstagnachmittag**

**201-209-04**

Waltraud Steeb

Klöppelstube Familie Steeb, Gymnasiumstraße 21/2

Dienstag, ab 17.03.2020, 14.00 – 16.30 Uhr

6 Termine (20,00 Unterrichtseinheiten), einmal im Monat

Kursgebühr: € 58,80

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.

## **Klöppeln am Dienstagabend**

**201-209-05**

Waltraud Steeb

Klöppelstube Familie Steeb, Gymnasiumstraße 21/2

Dienstag, 17.03.2020, 19.00 – 22.00 Uhr

6 Termine (24,00 Unterrichtseinheiten), einmal im Monat

Kursgebühr: € 58,80

Mitzubringen: Klöppelkissen und -zubehör

Für Einsteiger liegt Material bereit.

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

## **Rosenkette mit gewickeltem Silberdraht**

**201-209-07**

Waltraud Steeb

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.12

Freitag, 27.03.2020, 14.00 – 18.00 Uhr

Samstag, 28.03.2020, 09.00 – 18.00 Uhr

Sonntag, 29.03.2020, 09.00 – 12.00 Uhr

3 Termine (16,00 Unterrichtseinheiten)

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

Mitzubringen: Falls vorhanden:

Draht in den Stärken 0,3 – 0,7, Flachzange, Lineal

## **Drechselwerkstatt**

**201-210-02**

Gerhard Steeb

Kirchbierlingen (ehem. Werkrealschule), Volkersheimer Str. 10

Freitag, 13.03.2020, 19.00 – 22.00 Uhr

Samstag, 14.03.2020, 09.00 – 16.30 Uhr

2 Termine (14,67 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 66,00 + Materialkosten

Die vhs-Drechselwerkstatt ermöglicht einen fachlich fundierten 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.

**Selbst kreierte und angefertigte Ringe****201-210-03**

Für Anfänger und Fortgeschrittene

NEU

Tamara Brötzler

Atelier Avanta, Krausstr. 19, Ulm-Söflingen

Dienstag, 28.04.2020, 18.00 – 21.45 Uhr

Dienstag, 12.05.2020, 18.00 – 21.45 Uhr

2 Termine (10,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 89,00 + Materialkosten: € 50,00

Aus einem leicht zu bearbeitendem Feilwachs kreieren Sie individuelle Ringmodelle. Im Schleudergussverfahren werden die fertigen Modelle dann in der gewünschten Edelmetalllegierung gegossen. Die Nachbearbeitung erfolgt am 2. Kursabend in Edelmetall. Verschiedene Oberflächenbearbeitungen sind durch Strukturierungen, oder Politur möglich.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, denn Sie werden durch den Kurs fachkompetent begleitet und erlernen dabei den Umgang mit verschiedenen Goldschmiedewerkzeugen.

Altgold (Verarbeitungsgebühr € 4,00) oder eigene Edelsteine können ggf. mitverarbeitet werden (einschl. Werkstatt- und Gerätenutzung), zzgl. Material- und Gusskosten, ca. € 50,00 in 925/000 Silber

**Liederstammtisch****201-213-02**

Wolfgang Gentner

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30,

Ernst und Anna Rumler-Saal

Dienstag, 21.07.2020, 19.30 – 21.00 Uhr

1 Termin (2,00 Unterrichtseinheiten)

€ 3,00 ins Spendenkörbchen

Sie singen, von Wolfgang Gentner am Klavier begleitet, Schlager und Volkslieder, die in die Jahreszeit passen.

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

Thema: Schlager der 50er Jahre



## **Der MontagsChor**

**201-213-01**

Wolfgang Gentner  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30,  
Ernst und Anna Rumler-Saal  
Montag, 02.03.2020, 20.00 – 21.30 Uhr  
16 Termine (32,00 Unterrichtseinheiten)  
Kursgebühr: € 30,00

Der MontagsChor ist fünfstimmig gemischt besetzt. Jeden Montag treffen sich die Mitglieder im Saal des Franziskanerklosters zu den Proben, die mit einer intensiven Stimmbildung verbunden sind. Außerdem wird die angemessene Präsentation der Chorlieder vermittelt: Choreographie, Singen mit Bewegung.

Interessenten, die neu im Chor mitsingen möchten, müssen sich darauf einstellen, dass Chorsätze in den verschiedensten Sprachen gesungen werden, aus allen Epochen, weltlich und geistlich. Ferner werden die Lieder in der Regel auswendig vorgetragen und – wie bereits erwähnt – mit Bewegungen. Interessierte sollten sich daher – chorisches Gesehen – im jungen bis mittleren Erwachsenen-Alter befinden.

Neue Interessenten sollten sich vorab mit dem Chorleiter Wolfgang Gentner in Verbindung setzen. Bitte informieren Sie sich bei der vhs-Geschäftsstelle unter der Telefonnummer 07391 503-503.

## **Gitarrenspiel – Stufe 2**

**201-213-03**

Frank-Dieter Klefe  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 3.12  
Freitag, ab 06.03.2020, 17.30 – 18.30 Uhr  
10 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)  
Kursgebühr: € 62,00

Wir haben bereits die Akkorde D, A7, Em, G, C, D7, Am, A, E, H7 anhand von deutschen und englischen Liedern, sowie verschiedene Anschlagsarten im 4/4 und 3/4 Takt gelernt. Stufe 2 bringt als weitere Akkorde E, H7, Dm, G7, C7, den F- und F-Moll-Barregriff und neue Anschlagsarten – erstmals auch Strums –, Quintwechselbässe, einfache Bassüberleitungen und die Anwendung einer selbstgebauten Transponierscheibe.

**Gitarrenspiel – Stufe 3****201-213-04**

Frank-Dieter Klefe  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 3.12  
Freitag, ab 06.03.2020, 19.30 – 20.30 Uhr  
10 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)  
Kursgebühr: € 62,00

Stufe 3 sichert und übt die bereits gelernten Barregriffe. Dazu kommt der Hm-Barre, einige neue Akkorde (E7, Dm7, Am7, Em7, F-little-Barre), Anschlagsarten im 6/8-Takt und eine einfache Bluesbegleitung.

**Gitarrenspiel – Stufe 9****201-213-05**

Frank-Dieter Klefe  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 3.12  
Freitag, ab 06.03.2020, 16.30 – 17.30 Uhr  
10 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)  
Kursgebühr: € 62,00

Wir setzen unseren Ausflug in das Plektrumspiel fort. Strums, Sololines und Riffs, sowie die Kombination der Anschlagstechniken werden anhand vieler Originalsongs gezeigt und geübt.

**Gitarrenspiel – „Dinosaurierkurs“****201-213-06**

Frank-Dieter Klefe  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 3.12  
Freitag, ab 06.03.2020, 18.30 – 19.30 Uhr  
10 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)  
Kursgebühr: € 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). Die Teilnehmenden möchten „nicht aus dem Gitarreien herauskommen“ oder kleinschrittig etwas Neues dazulernen. Die Songs werden deshalb oft in einer einfach spielbaren Version angeboten und mit Anleitung zu einer „Profiversion“ erweitert.



## **Orientalischer Tanz – das besondere Tanzvergnügen**

**201-205-01**

Für leicht Fortgeschrittene

Enar Gemeinder

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 1.05/1.06

Freitag, ab 06.03.2020, 19.00 – 20.00 Uhr

10 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 55,00

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.

## **Tanzen für alle**

**201-205-02**

Für Anfänger

Marianne Möhrle

Lindenhalle, Kleiner Saal, Lindenstraße 51

Mittwoch, ab 18.03.2020, 19.00 – 20.30 Uhr

8 Termine (16,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr pro Person: € 75,00

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 acht Abenden lernen Sie die Grundschnitte der wichtigsten Standardtänze: 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.



**Blitzkurs für Brautleute und Gäste****201-205-03**

Tanzen für Anfänger

Marianne Möhrle

Lindenhalle, Kleiner Saal, Lindenstraße 51

Mittwoch, ab 18.03.2020, 19.00 – 20.30 Uhr

3 Termine (6,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr pro Person: € 28,00

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Schuhe mit Ledersohlen, Getränk

Mit Discofox-Figuren, Langsamen Walzer und Cha-Cha-Cha können Sie auf jeder Hochzeit das Tanzbein schwingen.

Die erfahrene Tanzlehrerin Marianne Möhrle zeigt Ihnen einfache Schrittkombinationen, die an den drei Kursabenden gelernt werden können.

Anmeldungen sind nur paarweise möglich.

**Line Dance****201-205-04**

Luitgard Kramer

Lindenhalle, Kleiner Saal, Lindenstraße 51

Samstag, 25.04.2020, 13.30 – 16.30 Uhr

1 Termin (4,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 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.

## Frühbucher- Rabatt

Wenn Sie sich bis Freitag, 7. Februar 2020 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.



## **Discofox**

**201-205-05**

Tanzen für alle

Marianne Möhrle

Lindenhalle, Kleiner Saal, Lindenstraße 51

Mittwoch, ab 29.04.2020, 20.30 – 21.30 Uhr

4 Termine (5,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr pro Person: € 32,00

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Schuhe mit Ledersohlen, Getränk

Discofox passt zu Popsongs, Schlager und vielen weiteren Musikgenres. Lernen Sie mit Marianne Möhrle den Grundschritt des Tanzes und einfachen Figuren, die toll aussehen und Eindruck hinterlassen.

Anmeldungen sind nur paarweise möglich.

## **Kunstfahrt**

**201-206-01**

### **Das Lenbachhaus in München**

Barbara Willar

Samstag, 25.04.2020, 9.30 – 20.00 Uhr

1 Termin (14,00 Unterrichtseinheiten)

Abfahrt: 07.30 Uhr, Ehingen Lindenhalle

Kursgebühr: € 63,00 inkl. Busfahrt, Eintritt, Führung, Reisebegleitung (keine Ermäßigung möglich)

Das Münchner Lenbachhaus zeigt sich seit seiner Wiedereröffnung 2013 in einem völlig neuen Gewand. Das Flair des großen Malerfürsten Franz von Lenbach ist nun endgültig erloschen. Aus der großbürgerlichen Villa im toskanischen Stil des 19. Jahrhundert ist ein funktionales und intelligent gebautes Kunstmuseum geworden.

Im Inneren des Museums begegnen sich durch eine kongeniale Verschmelzung von Alt- und Neubau, bei ausgefeilter Beleuchtungstechnik und einer erfrischend neuen Präsentation die drei Sammlungsschwerpunkte auf eine ganz besondere Art: Neben den historischen Lenbachräumen, der Kunst des ehemaligen Hausherrn Franz von Lenbach um die Malerei des 19. bzw. frühen 20. Jahrhunderts der „Münchner Schule“, kamen zur Wiedereröffnung Gemälde der deutschen Romantik und der einflussreichen „Schule von Barbizon“ hinzu.

Mit der Schenkung von höchst bedeutenden plastisch bildhauerischen Arbeiten von Joseph Beuys, bei denen nun alle Etappen zwischen 1949 und 1972 exemplarisch gezeigt werden können, und den vorhandenen Beuys- Installationen setzt das Museum einen neuen Sammlungsschwerpunkt. Spätestens seit der Neueröffnung muss München zu den wichtigsten Beuys-Orten gezählt werden.

Überraschungen in Zusammenstellung und Auswahl bietet ebenfalls die Neu-Präsentation der Kunst nach 1945, die um aktuelle Positionen erweitert wurde. Das absolute Highlight des Lenbachhauses allerdings ist die größte und weltweit wichtigste Sammlung der Kunst des „Blauen Reiter“, einer der bedeutendsten Künstlergruppen der Avantgarde zu Beginn des 20. Jahrhunderts. In überwältigender Fülle, aber auch in konzentrierter Auswahl: sind Hauptwerke wie Kandinskys „Impression III (Konzert)“, Marcs „Blaues Pferd I“, Münters „Stilleben mit Heiligem Georg“, Mackes „Promenade“ oder Jawlenskys „Bildnis des Tänzers Alexander Sacharoff“ zu sehen.

Bis zur Rückfahrt bleiben sowohl zur eigenen Erkundung des Lenbachhauses, für andere Museen und Ausstellungen oder einen Stadtbummel noch genügend Zeit.

Anmeldeschluss: 3. April 2020

### Literatursommer Baden-Württemberg 2020

Hölderlin. Eine Winterreise

Dr. Thomas Knubben  
 Franziskanerkloster, Spitalstraße 30,  
 Ernst und Anna Rumler-Saal  
 Donnerstag, 18.06.2020, 19.00 Uhr  
 Eintritt frei

Der Autor Dr. Thomas Knubben wanderte 2007 von Nürtingen nach Bordeaux und folgte damit der Reise Hölderlins aus dem Jahre 1801. Er will wissen, ob auf diese Weise Neues zu erfahren ist über Hölderlins „fatale Reise“. Und ob es gelingen kann, den in den Dichterolymp Entschwundenen wieder ein Stück weit zurückzuholen in den Erfahrungshorizont der Gegenwart, ihn begreifbar zu machen in seiner alltäglichen poetischen Kraft.



## Literatursommer Baden-Württemberg 2020

Die „Stifter“ Hegel, Hölderlin und Schelling und ihre Zeit

Dr. Karl Hardecker  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30,  
Ernst und Anna Rumler-Saal  
Donnerstag, 01.10.2020, 19.00 Uhr  
Eintritt frei

Der Theologe Dr. Karl Hardecker war selbst als Student im evangelischen Stift in Tübingen. Er lotet in seinem Vortrag aus, auf welches geistige Milieu dort die neuen Ideen des ausgehenden 18. Jahrhunderts trafen, und wie sie das Leben und Werk der drei Schicksalsgenossen Hegel, Schelling und Hölderlin prägten.

## Veranstaltungen der Stadtbücherei Ehingen

Literarischer Salon der Stadtbücherei Ehingen

Februar 2020 – Juli 2020  
Stadtbücherei Ehingen, Hauptstraße 32  
89584 Ehingen, Telefon: 07391 503-560  
E-Mail [stadtbuecherei@ehingen.de](mailto:stadtbuecherei@ehingen.de)  
Online-Katalog: [www.ehingen.de/buecherei](http://www.ehingen.de/buecherei)

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 freundlicher Runde. Zum Abschluss stellen sie neue Medien quer durch alle Sparten vor und machen Lust auf ungewohnte Entdeckungen. Alles darf sofort entliehen werden.

Wir freuen uns auf Sie.

## Online Anmeldung

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

[www.vhs-ehingen.de](http://www.vhs-ehingen.de)

## Familienbände und Heimatorte

Was hält Familien zusammen? Welches Band verknüpft die Familienmitglieder miteinander und was geschieht, wenn dieses Band reißt? Welche Rolle spielen die Orte, die Heimat bedeuten und was geschieht, wenn diese Orte verlorengehen?

Eine Tochter will ihre Eltern begraben und taucht unter in der Zeit. Ein epileptischer Bienenzüchter und Frauenbetörer wird zum Helden und Retter vieler Juden. Ein Sportler versucht seine Affäre zu koordinieren und verliert dabei den Boden unter den Füßen. Stadtfrau zieht aufs Land um einen Garten zu bewirtschaften, doch unkomplizierter wird das Leben dadurch nicht.

14 Bücher, von einer Jury ausgezeichnet als die besten Bücher Deutschlands, stehen im Mittelpunkt der Besprechungen des Literarischen Salons.

## Mittwoch, 18. Februar 2020, 19.30 Uhr

Herkunft von Sasa Stanisic

Der Autor wurde 1978 im ehemaligen Jugoslawien geboren. Er erzählt von seiner Kindheit, seiner Familie, seiner Flucht nach Deutschland im Jahr 1992. Sasa Stanisic wurde für diesen Roman mit dem Deutschen Buchpreis ausgezeichnet.

Winterbienen von Norbert Scheuer

Ein ehemaliger Lehrer und leidenschaftlicher Bienenzüchter hält in seinem Tagebuch die Schrecken der letzten anderthalb Kriegsjahre 1944 und 1945 fest, als der 2. Weltkrieg in all seiner Brutalität auch die ländliche Bevölkerung der Eifel erreicht.

## Mittwoch, 25. März 2020, 19.30 Uhr, der besondere Abend

AegisLiteraturTalk in der Stadtbücherei Ehingen. Das neue Format setzt bewusst auf Buchempfehlungen und Literaturgespräche abseits des Mainstreams, auf Entdeckungen und Highlights: Hier stellen Theatermacher (Theaterei Herrlingen), Verleger und Buchhändler im musikalisch begleiteten Rahmen unwiderstehliche Literatur vor.



### **Mittwoch, 29. April 2020, 19.30 Uhr**

Nicht wie ihr von Tonio Schachinger

Ivo ist ein besonders talentierter Fußballstar, zu dem noch extrem gut aussehend, unglaublich reich, ist verheiratet und hat 2 Kinder. Die ganze Welt dreht sich nur um ihn. Plötzlich taucht seine Jugendliebe Mirna auf ... und seine heile Welt bricht zusammen.

Das flüssige Land von Raphaela Edelbauer

Ruths Eltern wollten in Groß-Einland, ihrem Heimatort, beerdigt werden. Doch Ruth steht vor einem scheinbar unlösbaren Problem, denn Groß-Einland ist auf keiner Karte und in keinem Verzeichnis aufgeführt. Als sie es schließlich findet, windet es sich auf kafkaeske Weise aus dem bewussten Zugriff.

### **Mittwoch, 27. Mai 2020, 19.30 Uhr**

Kintsugi von Miku Sophie Kühmel

Max und Reik sind seit 20 Jahren ein Paar, glücklich und von allen beneidet. Sie verbringen ein Wochenende am See mit ihrem besten Freund Tonio und dessen 20-jähriger Tochter Pega. Doch diese Konstellation bringt ihr ganzes Leben ins Wanken ...

Brüder von Jackie Thomae

Mick und Gabriel, 1970 geboren, haben von ihrem Vater nur die schwarze Hautfarbe geerbt. Mick treibt sorg- und gedankenlos durchs Leben, bis er alles verliert: Geld, Freunde, Liebe. Der erfolgreiche Familienvater Gabriel verliert ein einziges Mal die Kontrolle und fällt tief.

## **Anmelde- bestätigung**

Aus Umweltschutzgründen werden wir zukünftig, ab dem Herbstsemester 2020, auf den Versand von Anmeldebestätigungen verzichten.

Wir informieren Sie bei Änderungen, Überbelegung oder Absage der Kurse.

**Mittwoch, 24. Juni 2020, 19.30 Uhr**

Miroloi von Karen Köhler

Eine junge Frau wächst als Findelkind in einer abgeschirmten Gesellschaft auf – Frauen sollen hier Brot backen und Kinder erziehen, aber keinesfalls lesen und schreiben. Die Frau stellt sich als Außenseiterin gegen die Regeln und will doch auch zur Gemeinschaft dazugehören.

Cherubino von Andrea Grill

Iris Schäfer hat gute Engagements als Mezzosopranistin, als sie schwanger wird. Zwei Männer kommen als Vater ihres Kindes infrage. Den einen vergöttert sie, von dem anderen wird sie vergöttert. Iris versucht als selbstbestimmte Frau, die verschiedenen Aspekte ihres Lebens unter einen Hut zu bringen.

**Mittwoch, 29. Juli 2020, 19.30 Uhr**

Der Sommer meiner Mutter von Ulrich Woelk

Der 11-jährige Tobias wächst 1969 am Stadtrand von Köln auf. Während er der ersten Mondlandung entgegen fiebert, freunden sich seine konservativen Eltern mit den neuen, politisch links engagierten Nachbarn und deren 13-jährigen Tochter an, bevor es bald zu mehreren sexuellen Irritationen kommt.

Der große Garten von Lola Randl

Die Autorin gibt einen ironischen, autobiografisch geprägten Bericht über ihre Erfahrungen mit dem Leben auf dem Lande. Sie porträtiert zudem das Dorfleben und die zugezogenen Stadtmenschen und gibt einen tiefen Einblick in die Erfordernisse des Gartenbaus.

**Sprachen:  
Dozenten**

**GESUCHT!**

Wenn Sie Interesse an einer Dozententätigkeit haben, melden Sie sich bitte bei uns unter 07391 503-504.







**Phantastische Vogelbäder****201-208-08**

Für Kinder von 6 bis 11 Jahren mit ihren Eltern

Anne Linder

Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2, Töpferraum  
Donnerstag, ab 05.03.2020, 17.00 – 18.30 Uhr

3 Termine (6 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 34,00 inkl. Material

Kinder und Eltern bauen zusammen Vogelbäder für den Garten. 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.

**Hier wird gemeckert****201-110-02**

Zu Gast bei den Ziegen

Anja Kirchner

Ziegenhof Ehingen-Bockighofen, Von-Botic-Str. 7

Samstag, 09.05.2020, 15.00 – 18.00 Uhr

1 Termin (4,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr Erwachsene: € 16,00

Kursgebühr Kinder: € 14,00

Wir tauchen ein in den Alltag der Ziegen und werden für einen Nachmittag selbst zu Ziegenbauer und Ziegenbäuerin. Dabei erfahren wir Wissenswertes über die Ziegen und ihre Bedürfnisse. Was mögen Ziegen besonders gern? Was ist das Besondere an Thüringer Waldziegen? Meckern Ziegen wirklich? Wie riecht eine Ziege? Wie fühlt sich ein Ziegenhorn an? Was braucht die Ziege, um Milch zu geben? Antworten darauf finden wir, während wir die Ziegen und die Zicklein versorgen. Und nach getaner Arbeit bereiten wir gemeinsam noch eine warme Mahlzeit am Feuer.

Nachmittagsveranstaltung für Eltern, Großeltern und ihre Enkel (ab 4 Jahren), Anmeldung von Kindern nur mit Begleitperson möglich.

Die Kursgebühr ist inklusive Essen und Getränk.



Kai Schultze

Jägerhof, Ziegelhof 6

Mittwoch, 27.05.2020, 17.00 – 21.00 Uhr

1 Termin (5,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr Erwachsene: € 18,00

Kursgebühr Kinder: € 16,00

Mitzubringen: Feste Schuhe, dem Wetter angemessene Kleidung

Kai Schultze von Waldläufer Outdoor Training zeigt die Natur rund um den Ehinger Jägerhof. An diesem Abend wollen wir die Natur und unser Essen mit allen Sinnen erfahren – schmecken, sehen, riechen, hören und fühlen rücken in den Fokus. Das Highlight wird neben einem Wildkräuterspaziergang die gemeinsame Zubereitung eines Essens über dem Feuer sein.

Veranstaltung für Eltern, Großeltern und ihre Enkel (ab 6 Jahren), Anmeldung von Kindern nur mit Begleitperson möglich.

Kursgebühr ist inklusive Essen und Getränk.

**Politik &  
Gesellschaft:  
Dozenten**

**GESUCHT!**

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

## Basic Kochen und Backen mit dem Thermomix

201-305-37

Für Kinder und Erwachsene

Monika Diepolder-Manthei

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.09 Küche

Samstag, 20.06.2020, 09.00 – 12.45 Uhr

1 Termin (5,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr Erwachsener: € 15,00

Kursgebühr Kinder: € 10,00

Materialkosten werden im Kurs bezahlt.

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

Gemeinsam mit einer erwachsenen Begleitperson entdeckt Ihr die vielen Möglichkeiten des Thermomix: Auf dem Speiseplan stehen Müsli, Smoothie, Pizza, Eis und vieles mehr.

Einfache Gerichte für jeden Tag, die für Kinder und Jugendliche einfach nachzukochen sind. Und nach dem gemeinsamen Kochen und Backen wird gemeinsam am großen Tisch gegessen – einen guten Appetit.

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

Nachmittagsveranstaltung für Eltern, Großeltern und ihre Enkel (ab 4 Jahren), Anmeldung von Kindern nur mit Begleitperson möglich.

## Anmelde- bestätigung

Aus Umweltschutzgründen werden wir zukünftig, ab dem Herbstsemester 2020, auf den Versand von Anmeldebestätigungen verzichten.

Wir informieren Sie bei Änderungen, Überbelegung oder Absage der Kurse.





### **Kindergeburtstag in der vhs Küche**

Für Kinder von 8 bis 14 Jahren

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Raum 2.09 Küche

4,00 Unterrichtseinheiten

Kursgebühr: € 70,00

Materialkosten pro angemeldetem Kind: € 3,00

Mitzubringen: Getränke, Schürze, pro Kind ein Geschirrtuch

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

Mit Töpfen klappern, Teig kneten, anbraten, rühren und vieles mehr machst Du an diesem Geburtstagsfest mit Deinen Freunden in den drei Stunden in der vhs Küche. Und zum Abschluss gibt es das gekochte, gebackene und gebratene Essen an der Geburtstagstafel.

Weitere Infos und Terminabsprachen unter Telefon

07391 503-502 oder per e-Mail an [t.schweikart@ehingen.de](mailto:t.schweikart@ehingen.de)

Für 6 bis 10 Kinder und eine Begleitperson.

### **Kindergeburtstag in der Töpferwerkstatt**

Anne Linder

Grundschule im Alten Konvikt

Kollegiengasse 2, Töpferraum

2,00 Unterrichtseinheiten

Kursgebühr: € 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.

Weitere Informationen und Terminabsprache bitte telefonisch unter: 07391 503-503

### **Inlineskating**

Für Kinder von 5 bis 12 Jahren

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 73127.

Bei Regen wird der Kurs verschoben

Wetterhotline: 0160 7418821



### **Inlineskating**

**201-302-21**

Für Kinder von 5 bis 12 Jahren

Thomas Kramer

Parkplatz Schmiechtal-Schule, Rosenstraße 27

Freitag, 08.05.2020, 17.00 – 18.30 Uhr

Samstag, 09.05.2020, 10.00 – 11.30 Uhr

2 Termine (4,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 25,00

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

### **Inlineskating**

**201-302-22**

Für Kinder von 5 bis 12 Jahren

Thomas Kramer

Parkplatz Schmiechtal-Schule, Rosenstraße 27

Freitag, 15.05.2020, 17.00 – 18.30 Uhr

Samstag, 16.05.2020, 10.00 – 11.30 Uhr

2 Termine (4,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 25,00

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

### **Originelle kleine Geschenke für den Muttertag und Vatertag**

**201-208-06**

Für Kinder ab 6 Jahren

Sonja Schnell

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.10

Samstag, 09.05.2020, 9.30 – 12.00 Uhr

1 Termin (3,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 11,50 inkl. Material

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

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

**Osterüberraschungen aus der Küche****201-305-31**

Für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Gudrun Mack

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.09 Küche

Donnerstag, 09.04.2020, 10.30 – 13.30 Uhr

1 Termin (4,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 15,50 inkl. Material

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

Aus besonderen Zutaten stellen wir verschiedene Teige her und zaubern allerlei leckere Ostergeschenke: knusprige Osterhäuschen, 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!

**Geschenke – Häuschen aus Ton****201-208-07**

Töpfern für Kinder ab 8 Jahren

Anne Linder

Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2, Töpferraum

Dienstag, 14.04.2020, 10.00 – 11.30 Uhr

Mittwoch, 15.04.2020, 10.00 – 11.30 Uhr

Donnerstag, 16.04.2020, 10.00 – 11.30 Uhr

Freitag, 17.04.2020, 10.00 – 11.30 Uhr

4 Termine (8,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 28,00 inkl. Material

Lehm und Ton gehören zu den ältesten Baumaterialien. In diesem Kurs könnt Ihr selbst zu Architekten werden und kleine Häuschen entwerfen, die Ihr natürlich auch baut. So entstehen Feenhäuser, Traumpaläste, ganze Dörfer oder Behausungen für wilde Tierbewohner.



### **Besuch auf dem Wochenmarkt**

**201-305-34**

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Julia Hertenberger

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.09 Küche

Samstag, 30.05.2020, 9.00 – 13.30 Uhr

1 Termin (6,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 23,00 inkl. Material

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

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

### **Pasta in verschiedenen Farben und Formen**

**201-305-32**

Für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Gudrun Mack

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.09 Küche

Freitag, 24.04.2020, 15.00 – 18.00 Uhr

1 Termin (4,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 15,50 inkl. Material

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

Ravioli und Maultäschle mit Hackfleischfüllung, Spaghetti 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, sodass Ihr sie zu Hause auch nachmachen könnt.

### **Grillspaß für Kinder**

**201-305-35**

Für Kinder von 6 bis 14 Jahren

Gudrun Mack

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.09 Küche

Freitag, 26.06.2020, 15.00 – 18.00 Uhr

1 Termin (4,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 15,50 inkl. Material

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

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



**Yoga für Kinder****201-301-31**

Für Kinder von 7 bis 11 Jahren

Tanja Zehetner

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 1.05/1.06

Dienstag, ab 03.03.2020, 16.00 – 16.45 Uhr

10 Termine (10,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 36,00

Mitzubringen: Sportkleidung, Getränk

Ein von Bewegungsmangel und Reizüberflutung geprägter Alltag bereitet Kindern oft Konzentrationsprobleme.

Yoga für Kinder, das abwechslungsreiche Übungsprogramm aus Katze, Hund & Co. fördert die Körper-Sinneswahrnehmung. Ängste und Aggressionen werden abgebaut, Konzentration, Kreativität und Selbstwertgefühl werden erhöht.

**Acrylmalen auf Keilrahmen****201-207-07**

Für Kinder ab 8 Jahren

Sonja Schnell

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.10

Samstag, 04.04.2020, 14.00 – 17.00 Uhr

1 Termin (4,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 12,00

Mitzubringen: Malblock A3 und Bleistift, Radiergummi, Kleidung, die schmutzig werden kann, zum Beispiel altes Hemd.

Acrylfarbe geht ganz schlecht aus der Kleidung.

Ein Getränk und nach Bedarf etwas zum Essen.

Hast Du Lust, einmal ein Bild mit Acrylfarbe auf Keilrahmen zu malen? Du lernst den einfachen Umgang mit Acrylfarben und malst Dein Lieblingsmotiv. Es ist bald Muttertag. Wie wäre es mit einem ganz persönlichen 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.



### **Alles Quark – Die extra Portion Milch**

**201-305-30**

Für Kinder von 9 bis 14 Jahren

Marina Kirsch

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.09 Küche

Freitag, 27.03.2020, 15.00 – 18.00 Uhr

1 Termin (4,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 15,50 inkl. Material

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

Milchprodukte sind sehr vielfältig und für Euer Wachstum natürlich sehr wichtig. Wir kochen und backen mit Quark und anderen Milchprodukten. Ob Süßspeisen, Kuchen, Aufläufe oder würzige Kräuterquarkspeisen, alles dreht sich um den Quark. Wer Lust am Kochen und Schlemmen hat, ist hier genau richtig.

### **Vegetarische Küche**

**201-305-33**

Für Kinder von 9 bis 14 Jahren

Marina Kirsch

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.09 Küche

Mittwoch, 13.05.2020, 15.00 – 18.00 Uhr

1 Termin (4,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 15,50 inkl. Material

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

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

### **Breakletics®**

**201-302-20**



Für Jugendliche von 13 bis 17 Jahren

Melanie Brandenburg

Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2, Festsaal

Montag, ab 02.03.2020, 16.15 – 17.15 Uhr

6 Termine (8,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 29,00

Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch und Getränk

Breakletics® ist Musik, Fitness und Figuren aus dem Breakdance. Melanie Brandenburg zeigt verschiedene Übungen, gemeinsam trainiert Ihr Beweglichkeit, Koordinationsfähigkeit und Rhythmusgefühl.

Für Breakletics® benötigt Ihr keine Vorkenntnisse. Alle sind willkommen.

**Bullet Journal gestalten**

201-207-08

Für Jugendliche ab 13 Jahren

NEU

Cathy von Ulm

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 1.07

Samstag, 25.04.2020, 9.30 – 12.30 Uhr

1 Termin (4,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 37,00

An die Stifte fertig los: Cathy von Ulm zeigt Euch wie jeder Schönschreiben kann. Bullet Journals, Postkarten und vieles mehr werden mit kunstvoll geschriebenen Sprüchen verziert und liegen im Trend. Gemeinsam werden einfache Elemente des Handlettering geübt. Ihr lernt Tipps und Tricks kennen, mit denen jeder kleine Kunstwerke schaffen kann.

**Englisch-Realschulabschluss**

201-406-01

Intensivkurs zur Vorbereitung

Amy Jane Siebert

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 1.10

Dienstag, 14.04.2020, 14.00 – 17.00 Uhr

Mittwoch, 15.04.2020, 09.00 – 16.00 Uhr inkl. Pause

Donnerstag, 16.04.2020, 14.00 – 17.00 Uhr

3 Termine (16,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 70,00

**Zumba:  
Dozenten**

**GESUCHT!**

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



Benno Ströbele

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 1.10

Montag, 06.04. bis Donnerstag, 09.04.2020,

jeweils 9.00 – 12.00 Uhr

4 Termine (16,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 70,00

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

Bitte eine Formelsammlung und den im Unterricht benutzten Taschenrechner mitbringen.

**Tastaturtraining für Jugendliche****201-501-01**

10-Finger-Schreiben

Regina Fischer

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 1.12

Montag, 06.04.2020, 9.30 – 11.00 Uhr

Dienstag, 07.04.2020, 9.30 – 11.00 Uhr

Mittwoch, 08.04.2020, 9.30 – 11.00 Uhr

Donnerstag, 09.04.2020, 9.30 – 11.00 Uhr

4 Termine (8,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 49,00

Mit zehn 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 10-Finger-Schreibens.

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.

## Online Anmeldung

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

[www.vhs-ehingen.de](http://www.vhs-ehingen.de)

## Ein Bild für Dich – Du! Ich! Was bleibt ist Liebe und Erinnerung!

201-108-01

Für Jugendliche und junge Erwachsene  
von 15 bis 25 Jahre

Angelika Kamlage

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.09 Küche

Freitag, 03.04.2020, 14.00 – 20.00 Uhr

Samstag, 04.04.2020, 10.00 – 20.00 Uhr

Sonntag, 05.04.2020, 10.00 – 14.00 Uhr

3 Termine (16,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 15,00

Mitzubringen: Bitte bringt eine Digitalkamera mit  
(egal, ob groß oder klein!) und wenn vorhanden,  
ein Notebook mit einem Photobearbeitungsprogramm (paint.net  
ist eine kostenlose Möglichkeit)

Fotografie ist eine wunderbare Chance zu entschleunigen und dabei in die eigene Welt einzutauchen. Die Kamera in der Hand gibt Dir die Möglichkeit, ganz neu, ganz anders Dein Denken und Fühlen auszudrücken. Dieser Kurs bietet Dir die Möglichkeit, mit viel Zeit, noch mehr Herz und ein klein wenig Technik genau das auszuprobieren. Die Erinnerung an einen geliebten Menschen hat einen festen Ort in Deinem Herzen. Jede davon ist sehr persönlich, weil Du diesem Menschen auf Deine besondere Weise nahe warst. Diese einzigartige Verbindung in einem Foto auszudrücken, soll ein Ziel dieses Kurses sein.

Der Kurs findet in Verbindung mit der Hospitzgruppe Ehingen statt.

## Anmelde- bestätigung

Aus Umweltschutzgründen werden wir zukünftig,  
ab dem Herbstsemester 2020, auf den Versand von  
Anmeldebestätigungen verzichten.

Wir informieren Sie bei Änderungen,  
Überbelegung oder Absage der Kurse.



**Aquajogging****201-302-08**

Ulrike Engler-Embacher  
Schwimmhalle der Michel-Buck-Schule, Schulhof 1  
Montag, ab 02.03.2020, 17.15 – 18.00 Uhr  
8 Termine (8,00 Unterrichtseinheiten)  
Kursgebühr: € 44,00  
Mitzubringen: Badesachen

Aquajogging macht Spaß und trainiert die Ausdauer.  
Im Wasser werden Übungen gemacht, die die Muskeln stärken und das Herz-Kreislauf-System aktivieren.

**Osterbasteln mit Kaffee und Kuchen****201-210-01**

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

Roswitha Maurer  
Werkstatt für behinderte Menschen  
Ehingen, Breslauer Str. 24  
Samstag, 14.03.2020, 13.30 – 17.45 Uhr  
1 Termin (5,67 Unterrichtseinheiten)  
Kursgebühr: € 12,00  
Mitzubringen: Schürze und Schere

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

**Liederstammtisch****201-213-02**

Wolfgang Gentner  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
Ernst und Anna Rumler-Saal  
Dienstag, 21.07.2020, 19.30 – 21.00 Uhr  
1 Termin (2,00 Unterrichtseinheiten)  
Kursgebühr: € 3,00

Wir singen Schlager der 50er Jahre.  
Wolfgang Gentner begleitet uns am Klavier.







## Mit Basenfasten entschlacken, entsäuern, abnehmen

201-300-01

Begleitetes Fasten mit Entspannung

Angelika Puhlmann-Kohn

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 1.07

Montag, 16.03.2020, 19.00 – 22.00 Uhr

Montag, 23.03.2020, 19.00 – 21.00 Uhr

Mittwoch, 25.03.2020, 19.00 – 21.00 Uhr

Freitag, 27.03.2020, 19.00 – 21.00 Uhr

4 Termine (12,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 68,00 + Materialkosten: € 8,00

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 Entsäuerungs Vorgänge im Körper. Als erfreulicher Nebeneffekt purzeln die Pfunde, Sie stärken Ihr Immunsystem und starten mit Schwung und neuer Energie in den Frühling. Mit einem wohltuenden Leberwickel und Entspannungsmethoden wohltuenden Entspannungsmethoden am Ende jeder Stunde finden Sie Ruhe und Erholung.

Das Basenfasten ist prinzipiell für jeden Menschen geeignet. Angelika Maria Puhlmann-Kohn ist Basenfastenleiterin.

## Powernapping

201-300-02

Helga Tröster

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 3.12

Dienstag, ab 24.03.2020, 18.00 – 19.30 Uhr

2 Termine (4,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 20,00

Mitzubringen: Getränk, kleines Kissen, Gymnastikmatte,  
warme Socken

Was, wenn es eine Möglichkeit gäbe, eine kurze Pause vom Alltag zu bekommen? Danach erfrischt und gestärkt weiter zu machen? Trotz Schlafdefizite gute Entscheidungen treffen zu können und den Tag zu meistern? Was, wenn es die Chance gäbe, in maximal 15 Minuten zu erkennen, was gut für einen ist und mehr zu sich selbst zu finden?

Powernapping ist eine Methode, mit der man in kürzester Zeit zur Ruhe kommen und seine Batterien wieder aufladen kann. Zu merken, wann man am Limit ist und sich rechtzeitig selbst zu helfen. Richtig angewandt kann es auch eine ideale Einschlafhilfe sein und zu gesünderem und tieferem Schlaf führen. Das Beste daran ist, dass es überall und jederzeit durchführbar ist. Für alle, die den Tag sinnvoller nutzen wollen.



## Ayurveda für Frauen

201-300-03

Für Frauen jeden Alters

Tanja Seeberger

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 1.04

Samstag, 20.06.2020, 9.00 – 15.00 Uhr

1 Termin (8,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 29,00

Mitzubringen: warme Socken, Decke

„Ayurveda“ heißt übersetzt: „Wissen vom langen Leben“. Es ist ein jahrtausendealtes, ganzheitliches Gesundheitssystem, das uns mit Ernährung, Kräutern und Ölen in unserer Gesundheit und Schönheit unterstützt.

Im Kurs beschäftigen wir uns damit, authentisch die eigene Weiblichkeit zu leben: sich in seiner ganz eigenen, individuellen Schönheit erkennen, annehmen und eine positive Beziehung zum eigenen Körper pflegen. Werden Sie sich der besonderen Stärke des Frau-Seins bewusst und nutzen Sie diese für alle Lebensbereiche.

Begleitet wird der Kurstag mit ayurvedischen Schönheitsritualen, Kräutern, Ölen und Entspannungsverfahren, die Frauen in ihrem natürlichen Zyklus und im Alltag unterstützen.

## 15 Minuten Make-Up

201-300-04

Alisa Dolpp

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 1.07

Samstag, 09.05.2020, 9.00 – 12.00 Uhr

1 Termin (4,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 25,00

+ Materialkosten (bitte in bar mitbringen): € 10,00

Mitzubringen: Schreibzeug, Stehspiegel und möglichst folgende Pinsel: Rougepinsel, Foundationpinsel, Lidschattenpinsel, Blenderpinsel, Lippenpinsel, Augenbrauenpinsel

Keine Zeit für ein ausgiebiges Make-Up? Kein Problem!

Alisa Dolpp, Fachkosmetikerin und Visagistin zeigt Ihnen, wie Sie im Alltag in kürzester Zeit ein strahlendes Make-Up zaubern.

In dem Kurs ist ebenfalls die Zeit, auf Ihre individuellen Fragen einzugehen.

**Qi Gong**

Harmonisierung von Körper, Geist und Seele

Sanfte, fließende Bewegungen lockern den Körper. Bewusstes Atmen unterstützt die Körperwahrnehmung und stärkt den Energiefluss (Qi).

Qi Gong verbessert die Körperhaltung, dient dem Stressabbau, fördert die Gelassenheit und harmonisiert Körper, Geist und Seele.

Die jahrtausendealte Tradition von Qi Gong hat sich in China bis in die heutige Zeit bewahrt und die positive Wirkung wurde durch zahlreiche Studien der westlichen Wissenschaft belegt. Bitte beachten Sie, dass eine vorherige Rücksprache mit Ihrem Arzt sinnvoll ist, wenn Sie unter körperlichen Beschwerden leiden.

**Qi Gong****201-301-01**

Harmonisierung von Körper, Geist und Seele

Ute Kammel

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 1.05/1.06

Dienstag, ab 03.03.2020, 20.00 – 21.15 Uhr

10 Termine (16,67 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 71,00

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken oder Gymnastikschuhe

**Qi Gong am Morgen****201-301-02**

Harmonisierung von Körper, Geist und Seele

Ute Kammel

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 1.05/1.06

Mittwoch, ab 04.03.2020, 8.15 – 9.30 Uhr

10 Termine (16,67 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 71,00

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken oder Gymnastikschuhe

**Tai Chi am Morgen****201-301-03**

Ute Kammel

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Klostersgarten

Mittwoch, ab 22.04.2020, 7.00 – 8.00 Uhr

6 Termine (8,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 34,00

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken oder Gymnastikschuhe

Entdecken Sie mit der erfahrenen Trainerin Ute Kammel die alt bewährten faszinierenden Bewegungen von Tai Chi in freier Natur.



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!

### Waldbaden für Erwachsene

Zeit zum Entschleunigen und einfach nur Sein

Wer viel Zeit im Wald verbringt, spürt die positiven Gefühle bei der Rückkehr in die „normale Welt“. Irgendwie hat man Abstand zu den Geschäftsfällen des täglichen Lebens gewonnen, ist entspannter, optimistischer, Ruhe kehrt ein und der Geist wird für kreative Lösungswege klarer.

Das Waldbaden kann durch das achtsame, absichtslose Schlendern und Verweilen im Wald mit allen Sinnen einen Beitrag leisten, uns wieder uns selbst nahe zu kommen. Durch unterschiedliche Achtsamkeits- und Meditationsübungen zentrieren wir uns und finden zurück ins Hier und Jetzt. Sanfte Körperübungen aller Art erden uns. Vielseitige Sinnesübungen, welche uns an das einst kindliche Staunen erinnern lassen, können uns die Erfahrung schenken, die eigene und jedem innewohnende Fülle, (wieder-) zu erleben. Die Teilnahme findet auf eigene Gefahr statt, die vhs Ethingen übernimmt keine Haftung.



---

### Waldbaden für Erwachsene

201-301-04

Zeit zum Entschleunigen und einfach nur Sein

Tanja Moll

Parkplatz bei den Viehweiden am Stoffelberg

Dienstag, 23.06.2020, 19.00 – 21.45 Uhr

1 Termin (3,67 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 14,00

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

---

### Waldbaden für Erwachsene

201-301-05

Zeit zum Entschleunigen und einfach nur Sein

Tanja Moll

Parkplatz bei den Viehweiden am Stoffelberg

Sonntag, 28.06.2020, 7.45 – 10.30 Uhr

1 Termin (3,67 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 14,00

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

**Mit Klängen entspannen****201-301-06**

Klangschalen und Meditation

Marieluise Muttscheller

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 1.04

Montag, ab 09.03.2020, 20.15 – 21.30 Uhr

3 Termine (5,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 28,00

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

Wir sind heutzutage vielen äußerlichen Reizen ausgesetzt und stehen mitunter vor größeren und kleineren Herausforderungen. Es ist gut, hierfür einen entspannenden Ausgleich zu schaffen.

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

**Ruhe im Alltag finden****201-301-07**

Entspannungsübungen

Ulrike Burkhardtsmayer

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 3.12

Mittwoch, 22.04.2020, 18.30 – 20.30 Uhr

1 Termin (2,67 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr (keine Ermäßigung möglich): € 24,00

Mitzubringen: Kleines Kissen, Decke, bequeme Kleidung

Ruhe finden, bei sich ankommen, Atem schöpfen, leise sein, sich spüren und die Energietanks wieder füllen. Den Kopf leeren und in Leichtigkeit schwelgen. Sich fallen lassen, Freude am Nichtstun haben und lustvoll für sich sorgen.

**Dem Glück auf der Spur –  
Was uns wirklich glücklich macht****201-301-08**

Für Frauen

Angelika Puhlmann-Kohn

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.12

Freitag, 24.04.2020, 18.30 – 21.30 Uhr

1 Termin (4,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 33,00

Mitzubringen: Schreibzeug, Matte, Decke, Kissen, Socken, Getränk

Glücklich sein, wer möchte das nicht! Wir alle sind auf der Suche nach dem wahren Glück im Leben. Dazu versuchen wir alles Mögliche, jagen quasi dem Glück nach, geben uns alle Mühe und trotzdem sind wir oftmals weit weg von dem,



was man Glücklich-sein nennen kann. Manches bringt uns für kurze Zeit ein Glücksgefühl, ein Strahlen, eine kurze Zufriedenheit. Aber wie definiert sich Glück überhaupt? Glück ist in Wirklichkeit etwas Tieferes, etwas nicht wirklich Greifbares, mit Worte nicht immer beschreibbar. So machen wir uns doch gemeinsam auf die „Suche“ nach dem Glück und lassen uns überraschen, wie einfach es sein kann, Glücklich zu sein.

### **Zeit für mich**

Entspannungsmeditation

Für unseren hektischen, schnellen und lauten Alltag brauchen wir viel Kraft. Wir müssen vieles verarbeiten, entscheiden, organisieren und dabei immer funktionieren. Oft genug drehen wir uns im Kreis und kommen uns vor wie im Hamsterrad. Um die Batterien wieder zu laden, müssen wir immer wieder innehalten. Mit mehr Gelassenheit und Selbstfürsorge kommen wir nicht nur besser zum Ziel, sondern bleiben fitter, gesünder und durchleben unseren Alltag mit Kraft und Freude. Nehmen Sie sich Zeit für das Wichtigste in Ihrem Leben, nämlich für sich selbst!

---

### **Zeit für mich**

**201-301-09**

Entspannungsmeditation

Ulrike Burkhardtsmayer  
Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2, Festsaal  
Montag, 16.03.2020, 20.15 – 21.15 Uhr  
1 Termin (1,33 Unterrichtseinheiten)  
Kursgebühr (keine Ermäßigung möglich): € 13,00  
Mitzubringen: Kleines Kissen, Decke, bequeme Kleidung

---

### **Zeit für mich**

**201-301-10**

Entspannungsmeditation

Ulrike Burkhardtsmayer  
Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2, Festsaal  
Montag, 18.05.2020, 20.15 – 21.15 Uhr  
1 Termin (1,33 Unterrichtseinheiten)  
Kursgebühr (keine Ermäßigung möglich): € 13,00  
Mitzubringen: Kleines Kissen, Decke, bequeme Kleidung

---

### **Zeit für mich**

**201-301-11**

Entspannungsmeditation

Ulrike Burkhardtsmayer  
Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2, Festsaal  
Montag, 15.06.2020, 20.15 – 21.15 Uhr  
1 Termin (1,33 Unterrichtseinheiten)  
Kursgebühr (keine Ermäßigung möglich): € 13,00  
Mitzubringen: Kleines Kissen, Decke, bequeme Kleidung

**Atem & Bewegung – nach Prof. Ilse Middendorf 201-301-12**

Ruhe – Frische – Wohlbefinden

Hildegard Jocham

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 1.05/1.06

Freitag, ab 13.03.2020, 17.30 – 18.45 Uhr

6 Termine (10,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 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.

**Oasentag: Atemkurs im Franziskanerkloster 201-301-13**

Mehr Lebensqualität und Gelassenheit

Hildegard Jocham

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 1.04

Samstag, 09.05.2020, 9.30 – 16.30 Uhr

1 Termin (9,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 35,00

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Decke, warme Socken, kleines Vesper, Getränk, Schreibzeug

„Atem ist eine führende Kraft in uns, Atem ist Urgrund und Rhythmus des Lebens, Atem – ein Weg zum Sein“  
(Prof. Ilse Middendorf).

Mit einfachen Übungen lernen Sie, Ihren eigenen Atem zu entdecken und seinen ursprünglichen, natürlichen Rhythmus kennen. Tiefer und freier Atem kann helfen, in Belastungssituationen mehr Ruhe und Gelassenheit zu bewahren, Selbstheilungskräfte zu aktivieren, Verspannungen und Blockaden zu lösen oder der Stimme eine größere Ausdruckskraft zu verleihen.

Hildegard Jocham ist Atemtherapeutin nach Prof. Ilse Middendorf.



## Feldenkrais®

201-301-14

Bewusstheit durch Bewegung

Ruth Kerner

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 1.05/1.06

Donnerstag, ab 19.03.2020, 19.30 – 20.45 Uhr

6 Termine (10,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 45,00

Mitzubringen: Decke, großes Duschtuch, bequeme, 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 helfen Ihnen dabei, ein neues Körpergefühl, mehr Beweglichkeit und mehr Wohlbefinden zu entwickeln sowie Stress abzubauen.

Mit Ruth Kerner haben Sie die Möglichkeit in sanften Übungen diese Methode kennenzulernen und damit Ihre Gesundheit zu fördern. Ruth Kerner ist seit 2010 Feldenkrais®-Lehrerin sowie Logopädin und Schauspielerin.

## Autogenes Training plus Stressbewältigung

201-301-15

Ulrike Burkhardtsmayer

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.10

Dienstag, ab 10.03.2020, 18.30 – 20.00 Uhr

7 Termine (14,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr (keine Ermäßigung möglich): € 79,00

Mitzubringen: Schreibmaterial

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

Im zweiten Teil lernen Sie moderne Methoden der Stressbewältigung, um Belastungen zu kontrollieren, Stress zu reduzieren, Grenzen zu ziehen, eigenen Bedürfnissen gerecht zu werden und selbstverantwortlich einen gesunden Lebenskurs zu steuern.



## Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson plus Stressbewältigung

201-301-16

Ulrike Burkhardtsmayer  
 Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.10  
 Dienstag, ab 10.03.2020, 17.00 – 18.30 Uhr  
 7 Termine (14,00 Unterrichtseinheiten)  
 Kursgebühr (keine Ermäßigung möglich): € 79,00  
 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.

## Yoga und Entspannung

201-301-17

Vormittagskurs

Renate Müller-Buck  
 Franziskanerkloster, Spitalstraße 30,  
 Ernst und Anna Rumler-Saal  
 Montag, ab 02.03.2020, 9.00 – 10.00 Uhr  
 12 Termine (16,00 Unterrichtseinheiten)  
 Kursgebühr: € 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.



### **Yoga meets Pilates & more**

Körper, Geist und Seele in Balance

Meditative, deh nende 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. Ein flexibles Übungsniveau lässt Sie die Stunden auf Ihrem aktuellen Trainingsstand ausschöpfen und genießen. Abschließende Meditation, Tiefenentspannung, Organ- und Energiefluss-Übungen, Atem- und Körperreisen erweitern Ihr Bewusstsein und schenken Ihnen Ruhe und Lebensfreude.

---

### **Yoga meets Pilates & more**

**201-301-19**

Körper, Geist und Seele in Balance

Ulrike Burkhardtsmayer

Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2, Festsaal

Montag, ab 02.03.2020, 8.40 – 10.00 Uhr

7 Termine (12,44 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr (keine Ermäßigung möglich): € 67,00

Mitzubringen: Großes Handtuch, Theraband

(mind. 2,00 m lang, weich), (alter) Tennisball

---

### **Yoga meets Pilates & more**

**201-301-20**

Körper, Geist und Seele in Balance

Ulrike Burkhardtsmayer

Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2, Festsaal

Montag, ab 04.05.2020, 8.40 – 10.00 Uhr

8 Termine (14,22 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr (keine Ermäßigung möglich): € 76,00

Mitzubringen: Großes Handtuch, Theraband

(mind. 2,00 m lang, weich), (alter) Tennisball

---

### **Yoga meets Pilates & more**

**201-301-21**

Körper, Geist und Seele in Balance

Ulrike Burkhardtsmayer

Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2, Festsaal

Montag, ab 02.03.2020, 18.45 – 20.05 Uhr

7 Termine (12,44 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr (keine Ermäßigung möglich): € 67,00

Mitzubringen: Großes Handtuch, Theraband

(mind. 2,00 m lang, weich), (alter) Tennisball

**Yoga meets Pilates & more****201-301-22**

Körper, Geist und Seele in Balance

Ulrike Burkhardtsmayer

Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2, Festsaal

Montag, ab 04.05.2020, 18.45 – 20.05 Uhr

8 Termine (14,22 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr (keine Ermäßigung möglich): € 76,00

Mitzubringen: Großes Handtuch, Theraband

(mind. 2,00 m lang, weich), (alter) Tennisball

**Yoga – Hatha-Yoga**

Für alle Altersgruppen

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.

Andrea Freudenreich, Yoga-Lehrerin YZU, praktiziert seit vielen Jahren Yoga. Nähere Informationen: [www.andrea-freudenreich.de](http://www.andrea-freudenreich.de)

Alle Kurse von Andrea Freudenreich sind von der ZPP als Präventionskurse qualifiziert.

**Yoga am Abend****201-301-23**

Für alle Altersgruppen

Andrea Freudenreich

Yoga-Raum, Lindenstraße 35, Dachgeschoss

Montag, ab 09.03.2020, 17.00 – 18.15 Uhr

14 Termine (23,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 105,00

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Wolldecke oder

Yogamatte (keine Isomatte!)

**Yoga am Abend****201-301-24**

Für alle Altersgruppen

Andrea Freudenreich

Yoga-Raum, Lindenstraße 35, Dachgeschoss

Montag, ab 09.03.2020, 18.30 – 19.45 Uhr

14 Termine (23,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 105,00

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Wolldecke oder

Yogamatte (keine Isomatte!)



### **Yoga am Abend**

**201-301-25**

Für alle Altersgruppen

Andrea Freudenreich

Yoga-Raum, Lindenstraße 35, Dachgeschoss

Montag, ab 09.03.2020, 20.00 – 21.15 Uhr

14 Termine (23,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 105,00

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

### **Yoga am Morgen**

**201-301-26**

Für alle Altersgruppen

Andrea Freudenreich

Yoga-Raum, Lindenstraße 35, Dachgeschoss

Dienstag, ab 10.03.2020, 9.00 – 10.15 Uhr

14 Termine (23,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 105,00

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

### **Yoga am Morgen**

**201-301-27**

Für alle Altersgruppen

Andrea Freudenreich

Yoga-Raum, Lindenstraße 35, Dachgeschoss

Dienstag, ab 10.03.2020, 10.30 – 11.45 Uhr

14 Termine (23,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 105,00

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

### **Power Yoga**

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****201-301-28**

Am Vormittag

Tanja Zehetner

Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2, Festsaal

Montag, ab 02.03.2020, 10.15 – 11.30 Uhr

10 Termine (16,67 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 66,00

Mitzubringen: Bequeme Sportkleidung, Getränk

**Power Yoga****201-301-29**

Tanja Zehetner

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 1.05/1.06

Dienstag, ab 03.03.2020, 17.00 – 18.30 Uhr

10 Termine (20,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 79,00

Mitzubringen: Bequeme Sportkleidung, Getränk

**Yin Yoga****201-301-30**

Für Männer und Frauen

Tanja Moll

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 1.04

Mittwoch, ab 25.03.2020, 19.45 – 21.15 Uhr

8 Termine (16,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 65,00

Mitzubringen: Lockere Kleidung, Decke zum Zudecken, kleines Handtuch, etwas zu Trinken, wenn vorhanden eine Yogamatte und Meditationskissen, ggf. Yoga-Bolster

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

In diesem Kurs sind Sie eingeladen, tiefer in Ihren Körper einzutauchen, diesen in neuer spielerischer Form kennenzulernen und wohltuende Dehnungen zu erfahren, die das Loslassen und zur Ruhe kommen erleichtern.

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



## Zumba® Gold

Für Frauen und Männer

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 Art

201-302-01

Für Frauen und Männer

Martina Scharl

Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2, Festsaal

Dienstag, ab 03.03.2020, 17.30 – 18.30 Uhr

10 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 50,00

Mitzubringen: Leichte Sportkleidung, bequeme Turnschuhe

z. B. Sneakers, Getränk

## Zumba® Gold – die sanfte Art

201-302-02

Für Frauen und Männer

Martina Scharl

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 1.05/1.06

Freitag, ab 06.03.2020, 9.00 – 10.00 Uhr

9 Termine (12,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 45,00

Mitzubringen: Leichte Sportkleidung, bequeme Turnschuhe

z. B. Sneakers, Getränk

## Breakletics®

201-302-03



Melanie Brandenburg

Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2, Festsaal

Montag, ab 02.03.2020, 17.30 – 18.30 Uhr

10 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 50,00

Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch und Getränk

Breakletics® vereint Übungen aus dem funktionalen Training und einfachen Breakdance-Schritten. Mit Übungen aus dem Intervalltraining wird der gesamte Körper trainiert, außerdem Beweglichkeit, Koordinationsfähigkeit und Rhythmusgefühl gefördert,

Breakletics® benötigt keine Vorkenntnisse, alle sind willkommen.

**JumpX Trampolin****201-302-04**

Für Anfänger und Fortgeschrittene



Heike Schleicher

SportX Athletic Club, Berkacher Str. 48

Dienstag, ab 03.03.2020, 10.00 – 11.00 Uhr

10 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 57,00

Mitzubringen: Sportkleidung, Getränk, Handtuch

Bei diesem Kurs trainiert jeder Teilnehmer auf seinem eigenem Trampolin. So lässt sich die Intensität des Trainings, bei dem über 400 Muskeln angesprochen werden, für jeden selbst steuern. Die Kräftigung der Tiefenmuskulatur fördert eine bessere Körperhaltung, gleichzeitig setzt das Training auf dem Trampolin Glückshormone frei. Freuen Sie sich auf einen Kurs, der Sie nicht nur trainiert, sondern auch Spaß macht.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem SportX Athletic Club Ehingen statt.

**Piloxing®****201-302-05**

Boxen, Pilates und Tanz

Regina Grunack

Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2, Festsaal

Mittwoch, ab 04.03.2020, 18.15 – 19.15 Uhr

9 Termine (12,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 45,00

Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk

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.

**AROHA® – Fitness für Körper und Geist****201-302-06**

Für Frauen und Männer

Martina Scharl

Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2, Festsaal

Mittwoch, ab 04.03.2020, 19.45 – 20.45 Uhr

10 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 50,00

Mitzubringen: Leichte Sportkleidung, bequeme Turnschuhe, Getränk

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.

## **Tae Bo®**

**201-302-07**

Stephanie Lutrelli

Personal Trainingsstudio, Wachau 23, Ehingen-Berg

Mittwoch, ab 04.03.2020, 18.30 – 20.00 Uhr

10 Termine (20,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 78,00

Mitzubringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch, Mineralwasser

Fetzig, schnelle Musik, kombiniert mit Schritten aus dem Aerobic und Elementen aus dem Kampfsport, ergeben ein hochintensives Ausdauertraining. Da bleibt der Spaß nicht aus!

Voraussetzung: Gute körperliche Fitness, keine gesundheitlichen Probleme.

Die Kursleiterin ist ausgebildeter „Original Billy Blanks‘ Tae Bo® Advanced Instructor“.

## **Aquajogging**

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

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

Aquajogging ist eine Sportart, die jede Generation begeistert!

## **Aquajogging**

**201-302-08**

Ulrike Engler-Embacher

Schwimmhalle der Michel-Buck-Schule, Schulhof 1

Montag, ab 02.03.2020, 17.15 – 18.00 Uhr

8 Termine (8,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 44,00

Mitzubringen: Badesachen



**Aquajogging****201-302-09**

Ulrike Engler-Embacher  
Schwimmhalle der Michel-Buck-Schule, Schulhof 1  
Dienstag, ab 03.03.2020, 16.15 – 17.00 Uhr  
8 Termine (8,00 Unterrichtseinheiten)  
Kursgebühr: € 44,00  
Mitzubringen: Badesachen

**Aquajogging****201-302-10**

Ulrike Engler-Embacher  
Schwimmhalle der Michel-Buck-Schule, Schulhof 1  
Dienstag, ab 03.03.2020, 17.00 – 17.45 Uhr  
8 Termine (8,00 Unterrichtseinheiten)  
Kursgebühr: € 44,00  
Mitzubringen: Badesachen

**Aquajogging****201-302-11**

Ulrike Engler-Embacher  
Schwimmhalle der Michel-Buck-Schule, Schulhof 1  
Dienstag, ab 03.03.2020, 17.45 – 18.30 Uhr  
8 Termine (8,00 Unterrichtseinheiten)  
Kursgebühr: € 44,00  
Mitzubringen: Badesachen

**Intervalltraining****201-302-12**

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Heike Schleicher  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 1.05/1.06  
Montag, ab 02.03.2020, 18.30 – 19.30 Uhr  
10 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)  
Kursgebühr: € 50,00  
Mitzubringen: Sportkleidung, Getränk, Handtuch,  
Gymnastikmatte

Der Mix aus intensiven Intervallen und Regenerationsphasen macht das Training mit Heike Schleicher abwechslungsreich und fordert zum Auspowern auf.

Nach dem Warm-Up wechseln sich Belastung und Pausen im Rhythmus 40/20 ab, dieses Zusammenspiel von Belastungs- und Erholungsphasen sorgt für Körperfettabbau und Konditionsaufbau.



## Bodyforming – Fit im Alltag

201-302-13

Ulrike Engler-Embacher  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 1.05/1.06  
Dienstag, ab 03.03.2020, 18.45 – 19.45 Uhr  
8 Termine (10,67 Unterrichtseinheiten)  
Kursgebühr: € 41,00  
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.

## Fitness & Kondition

201-302-14



Anna Gollan  
Gymnastikraum des Johann-Vanotti-Gymnasiums,  
Hehlestraße 12  
Dienstag, ab 03.03.2020, 19.45 – 20.30 Uhr  
10 Termine (10,00 Unterrichtseinheiten)  
Kursgebühr: € 38,00  
Mitzubringen: Bequeme Sportkleidung, Turnschuhe,  
Isomatte, Handtuch

In diesem Kurs erwartet Sie ein schweißtreibendes Workout für junge Erwachsene. Zusammen werden wir uns 45 Minuten lang vollkommen auspowern und ins Schwitzen kommen. Ziel des Kurses ist die Verbesserung der Fitness und der Kondition sowie die Stärkung und Straffung aller wichtigen Muskelgruppen.

Voraussetzung: Gute körperliche Fitness, keine gesundheitlichen Probleme.

## Cross Training

201-302-15



Outdoorsport

Erika Deiss  
Längenfeldschule Ehingen, Schulhof, Wittumweg 21  
Mittwoch, ab 25.03.2020, 18.00 – 19.30 Uhr  
4 Termine (8,00 Unterrichtseinheiten)  
Kursgebühr: € 30,00  
Mitzubringen: Feste Turnschuhe, wettergerechte Sportkleidung, Isomatte, Getränk

Cross Training im Freien liegt im Trend. Viele abwechslungsreiche Übungen aus dem Functional Training stärken die Muskulatur und Outdoor Zirkel sorgen für eine abwechslungsreiche Stunde.

Schlechtes Wetter gibt es nicht, der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

**Bodyfit****201-302-16**

Stephanie Lutrelli

Personal Trainingsstudio, Wachau 23, Ehingen-Berg

Donnerstag, ab 05.03.2020, 10.00 – 10.45 Uhr

10 Termine (10,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 38,00

Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe, 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.

**Bodyworkout****201-302-17**

Anja Brobeil

Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2, Festsaal

Donnerstag, ab 05.03.2020, 19.15 – 20.15 Uhr

10 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 50,00

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

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.

**Gymnastik****201-302-18**

Fit ab 50

Elke Brettschneider

Michel-Buck-Schule, Schulhof 1, neue Turnhalle

Montag, ab 09.03.2020, 20.15 – 21.15 Uhr

10 Termine (13,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 50,00

Mitzubringen: Sportkleidung, feste Turnschuhe, Getränk

Gymnastikübungen werden mit Elementen des Pilates und der Wirbelsäulengymnastik kombiniert. So entsteht ein abwechslungsreiches Ausdauer-Training, unter anderem mit Handgeräten, das die Muskeln kräftigt und dehnt.

Die Stunde endet mit einer Entspannungseinheit.



## Funktionsgymnastik

201-302-19

Fit im Alltag 50+

Natalie Wenger

Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2, Festsaal

Mittwoch, ab 04.03.2020, 9.00 – 10.00 Uhr

13 Termine (17,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 65,00

Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

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

## Training für Menschen mit starkem Übergewicht 201-303-01

Stephanie Lutrelli

Personal Trainingsstudio, Wachau 23, Ehingen-Berg

Dienstag, ab 03.03.2020, 19.15 – 19.45 Uhr

10 Termine (6,67 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 27,00

Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Mineralwasser

Dieser Kurs ist für Menschen mit Übergewicht. Durch gezielte, gelenkschonende Übungen wird die Ausdauer verbessert, Koordination und eine stabile Körperhaltung geschult. Ziel ist es, sich mit Freude und nicht mit einem Gefühl des Müssens zu bewegen.

**Zumba:  
Dozenten**

**GESUCHT!**

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

## Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung

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

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

### Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung 201-303-02

Schwerpunkt Wirbelsäule

Sabine Aich-Aleker

Gymnastikraum des Johann-Vanotti-Gymnasiums,  
Hehlestraße 12

Montag, ab 02.03.2020, 18.15 – 19.30 Uhr

12 Termine (20,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 76,00

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

### Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung 201-303-03

Schwerpunkt Wirbelsäule

Sabine Aich-Aleker

Gymnastikraum des Johann-Vanotti-Gymnasiums,  
Hehlestraße 12

Montag, ab 02.03.2020, 19.30 – 20.45 Uhr

12 Termine (20,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 76,00

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

### Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung 201-303-04

Schwerpunkt Wirbelsäule

Sabine Aich-Aleker

Gymnastikraum des Johann-Vanotti-Gymnasiums,  
Hehlestraße 12

Mittwoch, ab 04.03.2020, 18.10 – 19.25 Uhr

12 Termine (20,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 76,00

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



### **Wirbelsäulengymnastik – Fit ab 60**

**201-303-05**

Der Rücken stabil und mobil zugleich

Ulrike Engler-Embacher

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30,

Ernst und Anna Rumler-Saal

Dienstag, ab 03.03.2020, 8.30 – 09.30 Uhr

8 Termine (10,67 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 41,00

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

Mit einer ganzkörperlichen Arbeitsweise können Sie Ihren Körper wieder in Balance bringen. Kräftigung der Rückenmuskulatur, Mobilisation und Dehnung sowie Körperwahrnehmung sind die Schwerpunkte des Kurses.

Wohltuende Entspannung bildet einen ruhigen Ausklang jeder Stunde.

### **Wirbelsäulengymnastik**

**201-303-06**

Fit mit dem Stuhl

Ulrike Engler-Embacher

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30,

Ernst und Anna Rumler-Saal

Dienstag, ab 03.03.2020, 9.45 – 10.45 Uhr

8 Termine (10,67 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 41,00

Mitzubringen: Bequeme 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 fit**

**201-303-07**

Anna Gollan

Gymnastikraum des Johann-Vanotti-Gymnasiums,

Hehlestraße 12

Dienstag, ab 03.03.2020, 19.00 – 19.45 Uhr

10 Termine (10,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 38,00

Mitzubringen: Bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Iso-Matte, Handtuch

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

### Rücken in Bewegung

201-303-08

Stabile Körperhaltung

Marina Müller

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 1.05/1.06

Donnerstag, ab 05.03.2020, 18.15 – 19.15 Uhr

8 Termine (10,67 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 41,00

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 effektiven stabilisierenden Pilates-Übungen in Kombination mit fließend mobilisierenden Bewegungen – unterstützt durch Musik – lösen nicht nur Muskelverspannungen im Nacken.

Kraft, Fitness, Herz, Kreislauf und Körperstabilität werden maximal gefördert und garantieren eine stabile Körperhaltung.

Marina Müller ist DTB-Rückentrainerin.

### Bauch- & Rückentraining

201-303-09

Stephanie Lutrelli

Personal Trainingsstudio, Wachau 23, Ehingen-Berg

Donnerstag, ab 05.03.2020, 18.15 – 19.00 Uhr

10 Termine (10,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 38,00

Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

Starke Bauch- und Rückenmuskeln sind wichtig für eine gute Haltung und für die Beweglichkeit des Körpers. Gezielte Übungen, ein Mix aus Kraft- und Ausdauerprogramm, stärken die verschiedenen Muskelgruppen, definieren die unterschiedlichen Partien und sorgen so für eine starke Körpermitte.



## **Knie aktiv – Knieschule**

**201-303-10**

Für Einsteiger

Monika Walker-Steinchen

Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2, Festsaal

Donnerstag, ab 05.03.2020, 16.15 – 17.00 Uhr

10 Termine (10,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 38,00

Mitzubringen: Bequeme Sportkleidung, dicke, rutschfeste Socken oder Schläppchen, Handtuch, kleines Kissen, Isomatte

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 gelockerter Endoprothese, Herzinsuffizienz oder Schlaganfall.

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

## **Knie aktiv – Knieschule**

**201-303-11**

Für Fortgeschrittene

Monika Walker-Steinchen

Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2, Festsaal

Donnerstag, ab 05.03.2020, 17.15 – 18.00 Uhr

10 Termine (10,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 38,00

Mitzubringen: Bequeme Sportkleidung, dicke, rutschfeste Socken oder Schläppchen, Handtuch, kleines Kissen, Isomatte

Aufbauend auf die Theorie und Praxis des Einsteigerkurses liegt der Schwerpunkt dieses Kurses auf weiteren Übungseinheiten:

- Trainieren von Alltagsaktivitäten wie bücken, heben, tragen
- Schulung des Gleichgewichts
- Verbesserung von Kraft und Ausdauer
- Schonendes Erweitern der Beweglichkeit
- Verbesserung der Dehnfähigkeit

Dieser Kurs richtet sich auch an Teilnehmer mit Kniegelenksarthrose und endoprothetischem Kniegelenksersatz. Der Kurs ist nicht geeignet für Teilnehmer mit Gehhilfe und gelockerter Endoprothese, Herzinsuffizienz oder Schlaganfall.

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



## Beweglich kraftvolle Füße, weicher federnder Gang

(Franklin-Methode®)

Maria Christ

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 1.04

Donnerstag, ab 05.03.2020, 19.30 – 21.00 Uhr

7 Termine (14,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 54,00

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

Hallux, Knick-, Senk- und Spreizfüße sind weit verbreitete Probleme. Fast scheint es, als ob frau ihnen hilflos ausgeliefert wäre. Doch der Schein trügt. Wenn wir uns auf Forschungsreise begeben, finden wir Möglichkeiten, den Knickfuß in die Senkrechte zu bekommen und unsere Längs- und Querwölbung zu aktivieren. Dadurch können sich auch die großen Zehen wieder in eine geradere Position begeben.

Für eine eventuelle kleine Fußberührung wäre es wichtig, dass alle frisch gewaschene Füße und frische Socken tragen.

201-303-12

## Frühbucher- Rabatt

Wenn Sie sich bis Freitag, 7. Februar 2020 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.





## Kochstudio in der vhs-Küche

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.09 Küche  
 1 Termin (5 Unterrichtseinheiten)  
 € 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, verschließbare  
 Dosen für Kostproben, Schreibzeug, Getränk

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.

Bitte melden Sie sich bei Frau Schweikart: 07391 503-502 oder [t.schweikart@ehingen.de](mailto:t.schweikart@ehingen.de)

## Liebe geht durch den Magen – Dinner for two

201-305-03

Mit Stefan Wiele vom Küchenstudio Marchtal

Stefan Wiele  
 Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.09 Küche  
 Freitag, 06.03.2020, 18.00 – 22.15 Uhr  
 1 Termin (5,67 Unterrichtseinheiten)  
 Kursgebühr pro Person: € 19,00 + Materialkosten: € 29,00  
 Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, verschließbare  
 Dosen für Kostproben, Schreibzeug, Mineralwasser

Gemeinsames Kochen und Genießen als Paar lautet das Motto an diesem besonderen Abend mit Küchenmeister Stefan Wiele. Gekocht, gebraten und gebacken werden Gerichte mit frischen Zutaten, intensiven Gewürzmischungen und viel Liebe. Kochen Sie miteinander und füreinander und erfahren Sie die Tipps und Tricks der Profi-Küche.

Anmeldung nur paarweise möglich.



## Klassiker der deutschen Küche

201-305-04

Mit Stefan Wiele vom Küchenstudio Marchtal

Stefan Wiele

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.09 Küche

Samstag, 07.03.2020, 10.00 – 14.15 Uhr

1 Termin (5,67 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 19,00 + Materialkosten: € 29,00

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

Was früher schon gut war, das schmeckt auch heute noch. Küchenmeister Stefan Wiele verrät Ihnen die besten Rezepte der großen Klassiker: saftiges Fleisch, saisonale Beilagen und überraschende Desserts werden gemeinsam zubereitet.

Freuen Sie sich auf einen Kochkurs, der Ihnen geschmacklich in Erinnerung bleiben wird.

## Schlemmen ohne Reue

201-305-05

Stefanie Walk

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.09 Küche

Montag, 09.03.2020, 18.15 – 22.00 Uhr

1 Termin (5 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 16,00 + Materialkosten: € 12,00

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

Die Hose zwickt und die Waage zeigt nicht die gewünschte Zahl? Lernen Sie federleichte Gerichte kennen, die nicht nach Diät schmecken und für die gesamte Familie geeignet sind.

Stefanie Walk kocht mit Ihnen leicht und lecker – Schlemmen ohne Reue eben.

## Die Backstube zu Hause

201-305-06

Lars-Oliver Seidel

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.09 Küche

Dienstag, 17.03.2020, 18.00 – 21.00 Uhr

Dienstag, 24.03.2020, 18.00 – 21.00 Uhr

2 Termine (8 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 27,00 + Materialkosten: € 10,00

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

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

**Maultaschen****201-305-07**

Das schwäbische Nationalgericht

Alexander Schaible

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.09 Küche

Mittwoch, 18.03.2020, 18.15 – 22.00 Uhr

1 Termin (5 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 16,00 + Materialkosten: € 12,00

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

Maultaschen sind weit über die Grenzen Schwabens hinaus bekannt und beliebt. Und gerade in der Fastenzeit sind die „Herrgottsbscheißerle“ kaum vom Esstisch wegzudenken.

Metzgermeister Alexander Schaible zeigt wie der Teig gut gelingt und welche vielfältigen Möglichkeiten es gibt, die kleinen Köstlichkeiten zu füllen.

**Männerabend für Jedermann****201-305-08**

Stefanie Walk

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.09 Küche

Donnerstag, 02.04.2020, 18.15 – 22.00 Uhr

1 Termin (5 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 16,00 + Materialkosten: € 12,00

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

Einen gemütlichen Abend unter Männern verbringen und dabei etwas Leckeres zaubern? Im Männerkochkurs steht der Genuss an erster Stelle, nichts muss perfekt werden. Gemeinsam mit Stefanie Walk kochen Sie sich einmal durch die Menüfolge: eine leckere Suppe mit salzigem Gebäck, Fleisch und allerlei weiteren überraschenden Gerichten.

**Brunch im Frühling****201-305-09**

Leckere Frühstücksideen

Stefanie Walk

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.09 Küche

Samstag, 04.04.2020, 9.30 – 13.15 Uhr

1 Termin (5 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 16,00 + Materialkosten: € 12,00

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

Gemeinsam werden pfiffige Rezepte zubereitet, die den Frühstückstisch bereichern. Nicht fehlen dürfen bei einem Brunch auch kleine Leckereien zum Mittagessen. Tauchen Sie mit Stefanie Walk ein in die vielfältige, süße und salzige Welt des Frühstücks und Brunchs.



## Frühlingsküche

201-305-10

Marina Kirsch

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.09 Küche

Dienstag, 21.04.2020, 18.15 – 22.00 Uhr

1 Termin (5 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 16,00 + Materialkosten: € 12,00

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

Kräuter, Obst und junges Gemüse zaubern den Frühling in die Küche. Farbenfroh, frisch und knackig bringen sie Extraportion Vitamine mit. Frühjahrsmüdigkeit hat da keine Chance. Marina Kirsch kocht mit Ihnen regionale, saisonale und vollwertige Gerichte ohne Zusatzstoffe.

## Thailändische Küche

201-305-11

Sommerrollen und Curry

Pakwipa Strahl

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.09 Küche

Dienstag, 28.04.2020, 18.00 – 21.45 Uhr

1 Termin (5 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 16,00 + Materialkosten: € 13,00

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

Wie raffiniert und abwechslungsreich die moderne Thai-Küche sein kann, präsentiert Ihnen die Thailänderin Pakwipa Strahl mit ausgewählten Fleischvariationen, knackigem Gemüse, exotischen Beilagen, gewürzt mit verführerischen Geschmacksnuancen: dezent bis höllisch scharf, zitronige Frische oder zartes Kokosaroma.

## Asiatische Küche

201-305-12

Vegetarisches aus dem Wok

Pakwipa Strahl

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.09 Küche

Montag, 04.05.2020, 18.00 – 21.45 Uhr

1 Termin (5 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 16,00 + Materialkosten: € 13,00

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

Aus der asiatischen Küche ist der Wok kaum wegzudenken: Bunte Currys, scharfe Saucen, exotisch-raffinierte Gewürzmischungen und Frühlingsrollen werden an diesem Abend gemeinsam mit der Dozentin Pakwipa Strahl zubereitet. Dabei lernen Sie Rezepte kennen, die auf tierische Produkte verzichten und dennoch die große Vielfalt der asiatischen Küche widerspiegelt.

**Meal Prep****201-305-13**

Vorkochen ist im Trend

Gudrun Mack

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.09 Küche  
Mittwoch, 06.05.2020, 18.15 – 22.00 Uhr

1 Termin (5 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 16,00 + Materialkosten: € 12,00

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

Was ist eigentlich Meal Prep? Wie lässt sich dieses Konzept in den Alltag übernehmen? Ist Meal Prep für Anfänger und alte Hasen am Herd gleichermaßen geeignet?

Gudrun Mack bespricht das Kochkonzept und bereitet im Anschluss mit Ihnen leckere und vielfältige Gerichte dazu zu. Lassen Sie sich überraschen.

**Kochkurs für Diabetiker****201-305-14**In Verbindung mit der Gesundheitsakademie  
AIDA e. V. Ehingen

Nicole Knoll

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.09 Küche  
Freitag, 15.05.2020, 18.00 – 21.30 Uhr

1 Termin (4,67 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 20,00

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

Haben Sie Lust auf leckere und abwechslungsreiche Rezepte, die der ganzen Familie schmecken – Diabetikern und Nicht-Diabetikern? Außerdem erhalten Sie viele Extra-Tipps für eine gesunde und diabetikergerechte Ernährung.

**Eigenes Brot von der Alb****201-305-15**

Brot backen lernen im Backhaus

Else Broß, Marita Walter

Backhaus in Granheim, von-Speth-Schülzburg-Straße  
Samstag, 16.05.2020, 9.00 – 13.30 Uhr

1 Termin (6 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 16,00 + Materialkosten: € 5,00

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!



## Frühlings-Gourmet-Menü

201-305-16

Peter Ebbinghaus im Restaurant Ebbinghaus

Peter Ebbinghaus

Gourmet-Restaurant Ebbinghaus, Burgrieden,  
Bahnhofplatz 2

Mittwoch, 27.05.2020, 18.15 – 22.30 Uhr

1 Termin (5,67 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 29,00 + Materialkosten: € 22,00

Kommen Sie den Geheimnissen des Profikochs Peter Ebbinghaus vom gleichnamigen Restaurant in Burgrieden auf die Spur. 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 3-Gang-Gourmet-Menüs. Das gemeinsame Essen mit einem erlesenen Wein im stilvollen Ambiente ist garantiert ein kulinarisches Erlebnis für jeden Feinschmecker.

## Kunterbunte Vielfalt

201-305-17

Stefanie Walk

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.09 Küche

Donnerstag, 28.05.2020, 18.15 – 22.00 Uhr

1 Termin (5 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 16,00 + Materialkosten: € 12,00

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

Spargel, Erdbeeren, Radieschen oder auch neue Kartoffeln – die ersten Sommermonate bringen auch Sommergemüse. Stefanie Walk bringt kreative Rezepte und kocht sich mit Ihnen einmal quer durch den Garten. Von Eintönigkeit gibt es keine Spur, die Küche ist kunterbunt.

## Griechische Küche schmeckt nach Urlaub und holt uns die Sonne ins Haus

Sie verströmt einen wunderbaren Duft nach Olivenöl und frischem Fladenbrot in der Küche. Wir bereiten viele schmackhafte Gerichte mit frischem Gemüse, Obst, Fleisch und Käse zu. Freuen Sie sich auf Rezepte quer durch den mediterranen Garten.

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

Für alle Thermomixkurse bringen Sie bitte mit: Schürze, zwei Geschirrtücher, verschließbare Dosen für Kostproben, Schreibzeug, Getränk.



**Griechische, mediterrane Küche****201-305-18**

mit dem Thermomix

Monika Diepolder-Manthei

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.09 Küche

Mittwoch, 17.06.2020, 17.45 – 22.00 Uhr

1 Termin (5,67 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 19,00, Materialkosten werden im Kurs bezahlt

**Griechische, mediterrane Küche****201-305-19**

mit dem Thermomix

Monika Diepolder-Manthei

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.09 Küche

Donnerstag, 18.06.2020, 17.45 – 22.00 Uhr

1 Termin (5,67 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 19,00, Materialkosten werden im Kurs bezahlt

**Griechische, mediterrane Küche****201-305-20**

mit dem Thermomix

Monika Diepolder-Manthei

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.09 Küche

Freitag, 19.06.2020, 12.45 – 17.00 Uhr

1 Termin (5,67 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 19,00, Materialkosten werden im Kurs bezahlt

## Online Anmeldung

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

[www.vhs-ehingen.de](http://www.vhs-ehingen.de)



## Grillen & Co

Welches Fleisch wird am besten wie gegrillt? Welche passenden Marinaden gibt es? Und welche Beilagen schmecken zu gegrilltem Fleisch besonders gut?

Diese und viele weitere Fragen beantwortet Ihnen Metzgermeister Alexander Schaible direkt am Grill. Freuen Sie sich auf verschiedene Fleischsorten und Beilagen.

## Grillen & Co

201-305-23

Der Abend am Grill für Frauen

Alexander Schaible

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.09 Küche

Mittwoch, 24.06.2020, 18.15 – 22.00 Uhr

1 Termin (5 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 16,00 + Materialkosten: € 12,00

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

## Grillen & Co

201-305-24

Der Abend am Grill für Männer

Alexander Schaible

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.09 Küche

Donnerstag, 25.06.2020, 18.15 – 22.00 Uhr

1 Termin (5 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 16,00 + Materialkosten: € 12,00

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

# Anmelde- bestätigung

Aus Umweltschutzgründen werden wir zukünftig, ab dem Herbstsemester 2020, auf den Versand von Anmeldebestätigungen verzichten.

Wir informieren Sie bei Änderungen, Überbelegung oder Absage der Kurse.

## Salate für jede Gelegenheit

201-305-25

Stefanie Walk

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.09 Küche

Montag, 22.06.2020, 18.15 – 22.00 Uhr

1 Termin (5 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 16,00 + Materialkosten: € 12,00

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, verschließbare

Dosen für Kostproben, Schreibzeug, Getränk

In der warmen Jahreszeit bleibt die Küche öfters kalt und es gibt „nur“ einen Salat.

Im Kochkurs zeigt Ihnen die Diätassistentin Stefanie Walk unterschiedliche Formen dieser Köstlichkeiten.

Pesto-Kartoffelsalat, gratinierter Mexikosalat, Ajvar-Reissalat und vieles mehr eignen sich als Mitbringsel für ein gemeinsames Grillen, als „Bowl“ für die Pause beim Arbeiten oder als Abendessensvariante – für alle ist etwas dabei.

## Frische, leckere Sommerküche

201-305-26

Marina Kirsch

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.09 Küche

Dienstag, 30.06.2020, 18.15 – 22.00 Uhr

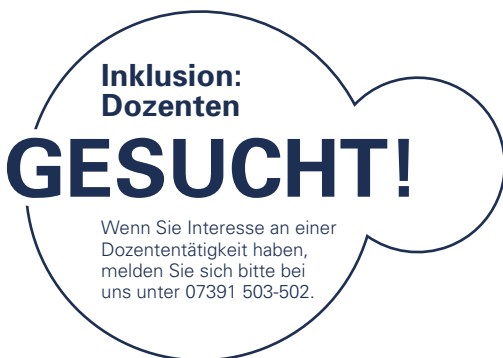
1 Termin (5 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 16,00 + Materialkosten: € 12,00

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, verschließbare

Dosen für Kostproben, Getränk

Die raffinierten Rezeptideen für Vorspeisen und Hauptgerichte werden mit erntefrischen Zutaten zubereitet und begeistern durch ihre Vielfältigkeit. Ob Mango mit Mozzarella oder eine Bruschetta zur Vorspeise, zartes Fleisch mit aromatischem Gemüse oder erfrischende Salate, Ihre Dinnnergäste werden begeistert sein. Ideal für warme Sommertage oder als Urlaubseinstimmung.



**Inklusion:  
Dozenten**

**GESUCHT!**

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



**Englisch-Realschulabschluss****201-406-01**

Intensivkurs zur Vorbereitung

Amy Jane Siebert

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 1.10

Dienstag, 14.04.2020, 14.00 – 17.00 Uhr

Mittwoch, 15.04.2020, 9.00 – 16.00 Uhr (inkl. Pause)

Donnerstag, 16.04.2020, 14.00 – 17.00 Uhr

3 Termine (16,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 70,00

**Mathematik-Realschulabschluss****201-608-01**

Benno Ströbele

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 1.10

Montag, 06.04.2020, 9.00 – 12.00 Uhr

Dienstag, 07.04.2020, 9.00 – 12.00 Uhr

Mittwoch, 08.04.2020, 9.00 – 12.00 Uhr

Donnerstag, 09.04.2020, 9.00 – 12.00 Uhr

4 Termine (16,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 70,00

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

Bitte eine Formelsammlung und den im Unterricht benutzten Taschenrechner mitbringen.

## Anmelde- bestätigung

Aus Umweltschutzgründen werden wir zukünftig, ab dem Herbstsemester 2020, auf den Versand von Anmeldebestätigungen verzichten.

Wir informieren Sie bei Änderungen, Überbelegung oder Absage der Kurse.





## 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**



**Italienisch:  
Dozenten**

**GESUCHT!**

Wenn Sie Interesse an einer Dozententätigkeit haben, melden Sie sich bitte bei uns unter 07391 503-504.



<p><b>A 1</b></p> <p>Elementare Sprachverwendung</p>	<p><b>Hören:</b> einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen  <b>Sprechen:</b> sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen  <b>Lesen:</b> einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. Schilder/Plakate  <b>Schreiben:</b> einfache Standardformulare, z. B. im Hotel ausfüllen</p>
<p><b>A 2</b></p> <p>Elementare Sprachverwendung</p>	<p><b>Hören:</b> einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen  <b>Sprechen:</b> kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen  <b>Lesen:</b> kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten verstehen  <b>Schreiben:</b> kurze Notizen und Mitteilungen</p>
<p><b>B 1</b></p> <p>Selbstständige Sprachverwendung</p>	<p><b>Hören:</b> das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird  <b>Sprechen:</b> in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben  <b>Lesen:</b> Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen  <b>Schreiben:</b> persönliche Briefe schreiben</p>
<p><b>B 2</b></p> <p>Selbstständige Sprachverwendung</p>	<p><b>Hören:</b> im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird  <b>Sprechen:</b> sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten  <b>Lesen:</b> Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen  <b>Schreiben:</b> detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben</p>
<p><b>C 1</b></p> <p>Kompetente Sprachverwendung</p>	<p><b>Hören:</b> Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen  <b>Sprechen:</b> sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken  <b>Lesen:</b> komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen  <b>Schreiben:</b> sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben</p>
<p><b>C 2</b></p> <p>Kompetente Sprachverwendung</p>	<p><b>Hören:</b> ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen  <b>Sprechen:</b> sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen beteiligen  <b>Lesen:</b> jede Art von Texten mühelos lesen  <b>Schreiben:</b> 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 07391 503-504 zu einem Gespräch, oder Sie machen einen kurzen Einstufungstest im Internet unter [www.vhs-ehingen.de](http://www.vhs-ehingen.de). Sollten Sie aber doch einmal im „falschen“ Kurs gelandet sein, so benachrichtigen Sie bitte umgehend das vhs-Büro. Es besteht die Möglichkeit, nach dem ersten Kurstermin zu wechseln.

## Gebühren in den Sprachkursen

Die Sprachkurse sind auf eine Kursgröße von 8 bis 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.

# Online Anmeldung

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

[www.vhs-ehingen.de](http://www.vhs-ehingen.de)



## Integrationskurse

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

### Voraussetzungen

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

### 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, 8.00 – 12.00 Uhr
- Nachmittagskurse, montags bis freitags, 13.30 – 17.30 Uhr
- Berufsbegleitende Kurse, 2x pro Woche abends,  
18.00 – 21.15 Uhr

Die Ferienzeiten der Ehinger Schulen werden berücksichtigt.

## Einstufungstest

Es findet ein verbindlicher Einstufungstest statt. Dabei wird festgestellt, welche Deutschkenntnisse vorhanden sind und auf welchem Niveau 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](http://www.bamf.de/downloads).

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

## Information und Anmeldung

Ansprechpartner:  
Frau Andrea Gräter  
Tel. 07391 503–506  
[a.graeter@ehingen.de](mailto:a.graeter@ehingen.de)  
[www.vhs-ehingen.de](http://www.vhs-ehingen.de)

## Sprechzeiten

Montag	8.00 – 12.00 Uhr
Dienstag	8.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 16.00 Uhr
Donnerstag	8.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 18.00 Uhr



## Arabisch

### Arabisch – Fortgeschrittene (A1)

201-401-01

Nadim Awad

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.10

Montag, ab 02.03.2020, 17.00 – 18.00 Uhr

15 Termine (20,00 Unterrichtseinheiten)

Die Kursgebühr richtet sich nach der Teilnehmer-Zahl

Neueinsteiger sollten das arabische Alphabet beherrschen.

Lehrbuch: Salam, ab Lektion 4

ISBN 978-3-12-528835-5

## Deutsch

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

201-404-01

Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Urszula Gerich

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.11

Montag, ab 16.03.2020, 18.00 – 19.30 Uhr

12 Termine (24,00 Unterrichtseinheiten)

Die Kursgebühr richtet sich nach der Teilnehmer-Zahl

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

## Englisch

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

This open group meets every second Thursday in Ehingen at 7.30 pm.

Restaurant Ehinger Rose, Hauptstraße 10

First Meeting: 6 February

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

For more information call the restaurant: 07391 2737 or mail to [b.walser@ehingen.de](mailto:b.walser@ehingen.de)

### Englisch-Realschulabschluss

201-406-01

Intensivkurs zur Vorbereitung

Amy Jane Siebert

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 1.10

Dienstag, 14.04.2020, 14.00 – 17.00 Uhr

Mittwoch, 15.04.2020, 9.00 – 16.00 Uhr (inkl. Pause)

Donnerstag, 16.04.2020, 14.00 Uhr – 17.00 Uhr

3 Termine (16,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 70,00

**English Breakfast with Amy****201-406-02**

Amy Jane Siebert

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.09 Küche

Freitag, 29.05.2020, 9.00 – 10.30 Uhr

1 Termin ( 2,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 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.

**Englisch – Anfänger (A1)****201-406-03**

Denise Brilla

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.11

Dienstag, ab 10.03.2020, 18.00 – 19.30 Uhr

12 Termine (24,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 68,50

Lehrbuch: Next Starter A1, ab Lektion 1

ISBN: 978-3-19-202930-1

**Englisch – leichte Vorkenntnisse (A1)****201-406-04**

Nadim Awad

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.10

Montag, ab 02.03.2020, 19.00 – 20.30 Uhr

15 Termine (30,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 85,50

Lehrbuch: Next A1, ab Lektion 1

ISBN: 978-3-19-0229420 (aktualisierte Ausgabe)

**Englisch – leichte Vorkenntnisse (A1)****201-406-05**

Nadim Awad

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.10

Freitag, ab 06.03.2020, 18.30 – 20.00 Uhr

12 Termine (24,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 68,50

Lehrbuch: Next A1, ab Lektion 4

ISBN: 978-3-19-0229420 (aktualisierte Ausgabe)



## Englisch – (A1)

201-406-06

Mit Muse lernen am Vormittag

Amy Jane Siebert, Thomas Wolf  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 1.07  
Freitag, ab 06.03.2020, 9.00 – 10.30 Uhr  
12 Termine (24,00 Unterrichtseinheiten)  
Kursgebühr: € 68,50

Lehrbuch: Sterling Silver 1, ab Lektion 12  
ISBN 978-3-464-20578-5

## English Video-Conversation (A1)

201-406-07



Ein Video- und Konversationskurs für leicht Fortgeschrittene

Nadim Awad  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.10  
Montag, ab 02.03.2020, 18.00 Uhr – 19.00 Uhr  
15 Termine (20,00 Unterrichtseinheiten)  
Kursgebühr: € 57,00

Der Video- und Konversationskurs ist für Anfänger mit Vorkenntnissen, die den Fokus auf die Konversation richten wollen. Sie können schon etwas Englisch, die praktische Anwendung fällt aber noch schwer, dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Sie lernen Wörter und Satzbausteine für alltägliche Situationen oder für den Urlaub in einem englischsprachigen Land. Die Grundkenntnisse der Grammatik werden ebenso vermittelt wie das Hörverständnis geschult und der Wortschatz erweitert.

You know a little bit English but you don't know how to use your knowledge. You will learn words and phrases for everyday situations. You will activate your English knowledge to be able to use it when you travel abroad. You will improve your listening comprehension and vocabulary and learn basic grammar.

## Englisch – Vorkenntnisse (A2)

201-406-08

Souad Abdellah Harir  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 3.05  
Mittwoch, ab 04.03.2020, 17.45 – 19.15 Uhr  
12 Termine (24,00 Unterrichtseinheiten)  
Kursgebühr: € 68,50

Lehrbuch: Network Now 2.1, ab Lektion 4  
ISBN 978-3-12-606591-7

**Englisch am Vormittag –  
easy conversation (A2/B1)****201-406-09**

Für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Waltraud Marx

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.10

Dienstag, ab 03.03.2020, 9.00 – 10.30 Uhr

10 Termine (20,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 57,00

Das Kursmaterial wird am ersten Kurstag besprochen.

**Englisch****201-406-10****Video-Conversation – Intermediate (A2/B1)**

Ein Video- und Konversationskurs für Fortgeschrittene

Nadim Awad

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 3.05

Freitag, ab 06.03.2020, 17.30 – 18.30 Uhr

12 Termine (16,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 46,00

Der Video- und Konversationskurs für Fortgeschrittene legt den Fokus auf die Fähigkeit, auf gutem Niveau Englisch zu kommunizieren. Sie haben Englisch Kenntnisse auf A2, die praktische Anwendung fällt aber noch schwer, dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Sie lernen Wörter und Satzbausteine für alltägliche Situationen. Grammatik wird ebenso vertieft wie das Hörverständnis geschult und der Wortschatz erweitert.

You already know English good but you don't know how to use your knowledge. You will learn words and phrases for everyday situations. You will activate your English knowledge, improve your listening comprehension and vocabulary and learn more grammar.

**Englisch am Vormittag – conversation (C1)****201-406-11**

Amy Jane Siebert

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 1.07

Montag, ab 02.03.2020, 9.00 – 10.30 Uhr

10 Termine (20,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 57,00

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.



## **Business English (B1 / B2)**

201-406-12



Grundlagen für den Arbeitsalltag

Denise Brilla

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 1.09

Freitag, ab 13.03.2020, 15.00 – 18.00 Uhr

6 Termine (24,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 92,00

Der Kurs vermittelt die Grundkenntnisse Business English für den Arbeitsalltag: Telefonieren, Briefe schreiben, E-Mails versenden.

## **Französisch**

### **Französisch –**

201-408-01

### **Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger (A2)**

Christine Schilke

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.11

Donnerstag, ab 05.03.2020, 18.00 – 19.30 Uhr

12 Termine (24,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 68,50

Lehrbuch: Perspectives A2, ab Lektion 5

ISBN 978-3-06-520162-9 (neue Ausgabe)

### **Französisch – conversation (B2 / C1)**

201-408-02

Raphaële Deliancourt

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 3.12

Montag, ab 09.03.2020, 18.00 – 19.30 Uhr

10 Termine (20,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 57,00

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

## **Italienisch**

### **Italienisch – Anfänger (A1)**

201-409-01

Giuseppina Pizzo

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.10

Donnerstag, ab 26.03.2020, 18.00 – 19.30 Uhr

12 Termine (24,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 68,50

Lehrbuch: Allegro 1, ab Lektion 1

ISBN: 978-3-12-525580-7



**Italienisch – leichte Vorkenntnisse (A1)****201-409-02**

Walter Bopp

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.12

Mittwoch, ab 04.03.2020, 18.00 – 19.30 Uhr

10 Termine (20,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 57,00

Lehrbuch: Allegro 1, ab Lektion 3

ISBN: 978-3-12-525580-7

**Italienisch – Vorkenntnisse (A1)****201-409-03**

Maurice Baldi

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 1.10

Montag, ab 02.03.2020, 18.00 – 19.30 Uhr

12 Termine (24,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 68,50

Lehrbuch: Allegro 1, ab Lektion 7

ISBN: 978-3-12-525580-7

**Italienisch – Vorkenntnisse (A2)****201-409-04**

Walter Bopp

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.12

Mittwoch, ab 04.03.2020, 19.30 – 21.00 Uhr

10 Termine (20,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 57,00

Lehrbuch: Allegro 2, ab Lektion 9

ISBN: 978-3-12-525582-1

**Italienisch (B2)****201-409-05**

Maurice Baldi

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 1.10

Montag, ab 02.03.2020, 19.30 – 21.00 Uhr

12 Termine (24,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 68,50

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



## Italienisch – conversazione primo livello (B2 / C1) 201-409-06

Konstanze Hollmann  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 3.12  
Dienstag, ab 03.03.2020, 18.00 – 19.30 Uhr  
6 Termine (12,00 Unterrichtseinheiten)  
Kursgebühr: € 34,20

## Italienisch – conversazione secondo livello (C1) 201-409-07

Konstanze Hollmann  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 3.12  
Dienstag, ab 03.03.2020, 19.30 – 21.00 Uhr  
6 Termine (12,00 Unterrichtseinheiten)  
Kursgebühr: € 34,20

## Schwedisch

### Schwedisch für Anfänger

201-420-01



Denise Brilla  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.11  
Dienstag, ab 10.03.2020, 19.30 – 21.00 Uhr  
12 Termine (24,00 Unterrichtseinheiten)  
Kursgebühr: € 68,50

Lehrbuch: Tala Svenska A1+  
ISBN: 978-3-933119-04-9  
Übungsbuch: Tala Svenska A1+  
ISBN: 978-3-933119-14-8

## Spanisch

### Spanisch-Treff / Encuentro Español

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.

Das erste Treffen ist am Donnerstag, 5. März, 19.30 – 21.00 Uhr.  
Die weiteren Treffen erfahren Sie auf der Internetseite [www.vhs-ehingen.de](http://www.vhs-ehingen.de) und in der Tagespresse.  
Die Gruppe leitet Hedwig Frei. Der Treff ist offen für alle.  
Es ist keine Anmeldung erforderlich.

**Spanisch – Anfänger (A1)****201-422-01**

Lavinia Ana Spiridon  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 1.10  
Montag, ab 09.03.2020, 19.30 – 21.00 Uhr  
12 Termine (24,00 Unterrichtseinheiten)  
Kursgebühr: € 68,50

Lehrbuch: Perspectivas A1, ab Lektion 1  
ISBN: 978-3-464-20067-4

**Spanisch – leichte Vorkenntnisse (A1)****201-422-02**

Ilona Bolduan  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 1.10  
Freitag, ab 06.03.2020, 19.00 – 20.30 Uhr  
12 Termine (24,00 Unterrichtseinheiten)  
Kursgebühr: € 68,50

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

**Spanisch – Vorkenntnisse (A1)****201-422-03**

Cynthia Lehnhardt  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 1.10  
Mittwoch, ab 04.03.2020, 19.30 – 21.00 Uhr  
12 Termine (24,00 Unterrichtseinheiten)  
Kursgebühr: € 68,50

Lehrbuch: Perspectivas A1, ab Lektion 5  
ISBN: 978-3-464-20067-4

**Spanisch – Vorkenntnisse (A1)****201-422-04**

Ilona Bolduan  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.10  
Dienstag, ab 03.03.2020, 19.00 – 20.30 Uhr  
12 Termine (24,00 Unterrichtseinheiten)  
Kursgebühr: € 68,50

Lehrbuch: Perspectivas A1, ab Lektion 5  
ISBN: 978-3-464-20067-4



## **Spanisch – Fortgeschrittene (A1)**

**201-422-05**

Hedwig Frei  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 1.10  
Donnerstag, ab 05.03.2020, 18.00 – 19.30 Uhr  
10 Termine (20,00 Unterrichtseinheiten)  
Kursgebühr: € 57,00

Lehrbuch: Perspectivas A1, ab Lektion 14  
ISBN: 978-3-464-20067-4

## **Spanisch – leicht Fortgeschrittene (A1)**

**201-422-06**

Ilona Bolduan  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 2.10  
Dienstag, ab 03.03.2020, 17.30 – 19.00 Uhr  
12 Termine (24,00 Unterrichtseinheiten)  
Kursgebühr: € 68,50

Lehrbuch: Perspectivas A1, ab Lektion 14  
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.

## **Spanisch – Fortgeschrittene (A1 / A2)**

**201-422-07**

Ilona Bolduan  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 1.10  
Freitag, ab 06.03.2020, 17.30 – 19.00 Uhr  
12 Termine (24,00 Unterrichtseinheiten)  
Kursgebühr: € 68,50

Lehrbuch: Perspectivas A1, ab Lektion 14  
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, Texte zu lesen und zu schreiben. Auch in die kulturelle Vielfalt Spaniens sowie Lateinamerikas werden Sie Einblicke erhalten.

Cynthia Lehnhardt

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 1.10

Mittwoch, ab 04.03.2020, 18.00 – 19.30 Uhr

12 Termine (24,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 68,50

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

## Ungarisch

Maria Kottsieper

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 1.07

Dienstag, ab 03.03.2020, 19.00 – 20.30 Uhr

12 Termine (24,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 134,00 (Kleingruppe)

# Anmelde- bestätigung

Aus Umweltschutzgründen werden wir zukünftig, ab dem Herbstsemester 2020, auf den Versand von Anmeldebestätigungen verzichten.

Wir informieren Sie bei Änderungen, Überbelegung oder Absage der Kurse.



**Tastaturtraining mit der 10-Finger-Methode****201-501-03**

Regina Fischer

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 1.12

Dienstag, ab 21.04.2020, 18.30 – 20.00 Uhr

4 Termine (8,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 57,00 inkl. Lehrmittel

Mit zehn Fingern am Computer „blind“ schreiben zu können ist eine enorme Erleichterung. Es geht schneller und es werden weniger Fehler gemacht. Die neue Methode vermittelt in kurzer Zeit die Kenntnisse des Zehn-Finger-Schreibens. 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.

**Smartphone und Tablet-PC****201-501-07**

Einsteiger

Ridvan Chasan

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 1.12

Donnerstag, ab 12.03.2020, 18.30 – 20.45 Uhr

4 Termine (12,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 58,00

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

Voraussetzungen: keine

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.

**Smartphone und Tablet-PC****201-501-08**

Fortgeschrittene

Ridvan Chasan

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 1.12

Dienstag, ab 21.04.2020, 18.30 – 20.45 Uhr

3 Termine (9,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 44,00

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

Teilnahme am Kurs Smartphone und Tablet-PC für Einsteiger oder ein entsprechender Kenntnisstand.

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.



Ridvan Chasan

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 1.12

Mittwoch, ab 29.04.2020, 18.30 – 20.45 Uhr

3 Termine (9,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 44,00

Mitzubringen: Ihr Smartphone

Voraussetzungen: Basiskenntnisse, wie sie in den Kursen „Smartphone und Tablet-PC“ vermittelt werden, bzw. ein entsprechender Kenntnisstand.

Selbst- und Zeitmanagement helfen, Aufgaben effizient zu erledigen und Freizeit für sich zu gewinnen. In diesem Kurs erhalten Sie Empfehlungen, wie Sie mithilfe von Apps auf Ihrem Smartphone Ihre Aufgaben und Ziele im Blick behalten und zu Ihrem individuellen Zeitmanagement finden.

Themen:

- Zeitmanagement im digitalen Zeitalter
- Wie Sie Prioritäten erkennen und zielorientiert setzen
- Verbesserung des Zeitmanagements durch Messen und Lernen

Dipl.Ing. Joachim Bollinger

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 1.12

Dienstag, 17.03.2020, 18.30 – 21.30 Uhr

1 Termin (4 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 27,00

Im Kurs werden grundlegende 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.



**AutoCAD – an einem ganzen Tag****201-501-13**

Dipl.Ing. Joachim Bollinger  
 Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 1.12  
 Samstag, 04.07.2020, 8.30 – 17.00 Uhr  
 1 Termin (10 Unterrichtseinheiten)  
 Kursgebühr € 130,00

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

**AutoCAD – Kompaktkurs****201-501-14**

Dipl.Ing. Joachim Bollinger  
 Franziskanerkloster, Spitalstraße 30, Raum 1.12  
 Dienstag, ab 31.03.2020, 18.30 – 21.30 Uhr  
 5 Termine (20 Unterrichtseinheiten)  
 Kursgebühr: € 146,00 + € 20,00 Kursunterlagen

Steigen Sie ein ins Zeichnen und Konstruieren mit dem Klassiker der CAD-Programme. CAD-Systemeinstellungen durch individuelle Anpassungen – Grundlegende Zeichenbefehle – Technik des CAD-Zeichnens (Layer, Bemaßung und Beschriftung, Layouts) – Einführung in das Zeichnen in 3D – Einführung in die Programmiersprache LISP. Alle Unterrichtspunkte werden durch ausführliche Beispiele unterstützt.

**Berufliche Weiterbildung**

mit bundesweit anerkannten Abschlüssen

Folgende Weiterbildungen mit Xpert Business Zertifikat bieten wir an: Die Kurse finden dienstags und donnerstags ab 03.03.2020, 18.30 – 20.30 Uhr statt. Wenn nicht anders angegeben, gehen sie über 20 Termine (53,33 Unterrichtseinheiten) und können mit einer Prüfung über 180 Minuten und dem Erwerb des Xpert Business Zertifikats abgeschlossen werden. Die Techniktestwoche findet in der Zeit von Montag, 17.02.2020 – Montag, 2.03.2020 von 8.30 – 20.30 Uhr statt. Kosten: € 360,00 (inklusive Lernmittel)

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. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.



Alle **Kursmodule** 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](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

Alle erreichbaren Xpert Business **Abschlüsse** finden Sie auf:  
[www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu)

Alle Kurszeiten finden Sie auf  
<https://www.xpert-business-lernnetz.de/partner/termine/20f/>

Sie können an den Kursen 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.

## Betriebliche Steuerpraxis

201-504-01

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

201-504-02

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.

## Controlling

201-504-03

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. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

## Einnahmen-Überschussrechnung

201-504-04

Vorkenntnisse: Keine  
Live-Webinar (Online-Kurs),  
Sie können bequem von zuhause aus teilnehmen.  
Dienstag, ab 03.03.2020, 18.30 – 20.30 Uhr  
11 Termine (29,33 Unterrichtseinheiten)  
Kursgebühr: € 198,00 inkl. Lernmaterial

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.



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.

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.

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

201504-09

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

201-504-10

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

201-504-11

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.





## Bodystyling

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.

## Bodystyling

201-302-23

Bauch – Beine – Po

Sylvia Hoß

Turnhalle der Grundschule Erbstetten, Mariental 19

Donnerstag, ab 05.03.2020, 17.45 – 18.45 Uhr

5 Termine (6,67 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 26,00

Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch, Isomatte und Getränk

## Bodystyling

201-302-24

Bauch – Beine – Po

Sylvia Hoß

Gymnastikhalle Grundschule Frankenhofen,

Augustenhöhe 36

Donnerstag, ab 23.04.2020, 17.45 – 18.45 Uhr

7 Termine (9,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 35,00

Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch, Isomatte und Getränk

# Online Anmeldung

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

[www.vhs-ehingen.de](http://www.vhs-ehingen.de)



## Zumba®

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.

## Zumba®

201-302-25

Sylvia Hoß

Turnhalle der Grundschule Erbstetten, Mariental 19

Donnerstag, ab 05.03.2020, 18.45 – 20.00 Uhr

5 Termine (8,33 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 31,00

Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch, Isomatte und Getränk

## Zumba®

201-302-26

Sylvia Hoß

Gymnastikhalle Grundschule Frankenhofen, Augustenhöhe 36

Donnerstag, ab 23.04.2020, 18.45 – 20.00 Uhr

7 Termine (11,67 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 45,00

Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch, Isomatte und Getränk

# Anmelde- bestätigung

Aus Umweltschutzgründen werden wir zukünftig, ab dem Herbstsemester 2020, auf den Versand von Anmeldebestätigungen verzichten.

Wir informieren Sie bei Änderungen, Überbelegung oder Absage der Kurse.



Manuela Ströbele

Treffpunkt: Grundschule Frankenhofen, Augustenhöhe 36

Dienstag, ab 12.05.2020, 18.00 – 19.30 Uhr

6 Termine (12,00 Unterrichtseinheiten)

Kursgebühr: € 45,00

Mitzubringen: Laufschuhe, bequeme, wettergerechte Sportkleidung, Stöcke (wenn vorhanden)

Nordic Walking® schult das Herz-Kreislauf-System auf sanftem Weg und ist ein ideales Ausdauer- und Ganzkörpertraining für Jung und Alt, bei dem die Gelenke geschont werden.

Durch die Arm- und Stockarbeit mit Nordic Walking® Stöcken bewirkt diese Sportart eine Beanspruchung der gesamten Muskulatur und stärkt die Schulter-, Rücken- und Brustmuskulatur.

Der Kurs findet im Freien bei jedem Wetter (außer Unwetter) statt.

**Sprachen:  
Dozenten**

**GESUCHT!**

Wenn Sie Interesse an einer Dozententätigkeit haben, melden Sie sich bitte bei uns unter 07391 503-504.



<b>A</b>		<b>F</b>	
Achtsamkeit	67	Feldenkrais	70
Acrylmalerei	28, 55	Finanzbuchführung	122
Akademie Junge vhs	50	Finanzwirtschaft	122
Aquajogging	78	Fitness	80
Aquarellmalerei	29	Franklin-Methode	87
Arabisch	106	Französisch	110
AROHÄ	77	Frauenfrühstück	13
Asiatische Küche	92	Frühlingsküche	92, 94
Atemtraining	69	Funktionsgymnastik	82
Ausstellung	13		
AutoCAD	118	<b>G</b>	
Autogenes Training	70	Ganzkörpertraining	82
Ayurveda	64	Gartengestaltung	21
		GER	101
<b>B</b>		Geschenke	52
Backstube	90	Gesundheit	62
Basenfasten	63	Gitarrenspiel	36
Basteln	52	Griechische Küche	94
Bauch – Beine – Po	125	Grillen	96
Berufliche Weiterbildung	116	Gymnastik	81
Betriebliche Steuerpraxis	120		
Bilanzierung	121	<b>H</b>	
Bodyforming	80	Handlettering	27
Breaklethics	56,76	Hölderlin	41
Brotbacken	93	Hospizgruppe	13
Brunch	91		
Bullet Journal	57	<b>I</b>	
Business English	110	Inklusive Angebote	60
		Inlineskating	51
<b>C</b>		Integrationskurse	104
CAD	118	Intervalltraining	79
Controlling	121	Italienisch	110
Cross Training	80		
		<b>J</b>	
<b>D</b>		Junge vhs	50
Deutsch als			
Fremdsprache	104, 106	<b>K</b>	
Diabetiker	93	Kess-erziehen	18
Dinner for two	89	Kindergeburtstage	51
Drechseln	32	Kinderkurse	50
		Kindertheater	11
<b>E</b>		Klangschalen	67
EDV	116	Kleinkunst	11
Einnahmen-		Klöppeln	32
Überschussrechnung	121	Knieschule	86
Eltern-Kind-Kurse	46	Kochen	88
Englisch	106	Kochstudio	89
Equal Pay Day	17	Kosten- und Leistungs-	
Erfolgsstrategien	19	rechnung	122
Ernährung	88	Kräuter	23
Erziehen	18	Kunsthfahrt	40

<b>L</b>		<b>S</b>	
Landschaftsmalerei	29	Schmuckdesign	35
Lenbachhaus	40	Schöpfungswanderung	25
Liederstammtisch	35	Schreibwerkstatt	27
Line Dance	39	Schwedisch	112
Literarischer Salon	42	Smartphone	117
Literatur	41	Spanisch	112
Literatursommer	41	Sprachenschule	100
Lohn und Gehalt	123	Stadtführung	20
<b>M</b>		<b>T</b>	
Make-Up	64	Tablet	117
Männerkochen	91, 96	Tae Bo	78
Mathematik	99	Tag der offenen Gärten	21
Maultaschen	91	Tai Chi	65
Meal Prep	93	Tanzen	38
Meditation	67	Tastaturtraining	58, 117
Menschsein	14	Teilorte	124
Mittleidsindustrie	16	Thailändische Küche	92
Mittlere Reife	99	Theater	11
MontagsChor	26	Thermomix	49, 94
<b>N</b>		Töpfern	30, 47, 53
Nordic Walking	127	Trampolin	77
<b>O</b>		Trauer	13, 59
Oasentag	69	<b>U</b>	
Offene Gärten	21	Übergewicht	82
Orientalischer Tanz	38	Ungarisch	115
Ostergeschenke	53	<b>V</b>	
<b>P</b>		Vernissage	13
Personalwirtschaft	123	Vogelbäder	47
Philosophie	20	Vortrag	16
Pilates	72	<b>W</b>	
Piloxing	77	Waldbaden	66
Political Correctness	17	Wanderung	23
Power Yoga	74	Wirbelsäulengymnastik	84
Powernapping	63	Wochenmarkt	54
Progressive Muskel- entspannung	71	<b>X</b>	
Prüfungsvorbereitung	99	Xpert Business	119
<b>Q</b>		<b>Y</b>	
Qi Gong	65	Yin Yoga	75
<b>R</b>		Yoga	55, 71
Realschulabschluss	99	<b>Z</b>	
Rücken	84	Ziegen	47
		Zumba	76, 126



## Februar 2020

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

## März 2020

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## April 2020

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

## Mai 2020

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## Juni 2020

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## Juli 2020

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

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

Semesterstart                      02.03.2020  
 Osterferien                        06.04. – 18.04.2020  
 Pfingstferien                        02.06. – 13.06.2020

**Platz für Ihre Notizen:**

1



**Franziskanerkloster**

Spitalstraße 30  
(gegenüber Krankenhaus)

2



**Grundschule im  
Alten Konvikt**

Kollegiengasse 2

3



**Lindenhalle**

Lindenstraße 51

4



**Johann-Vanotti-  
Gymnasium**

Hehlestraße 12

5



**Museum Ehingen**

Am Viehmarkt 1

6



**Michel-Buck-Schule**

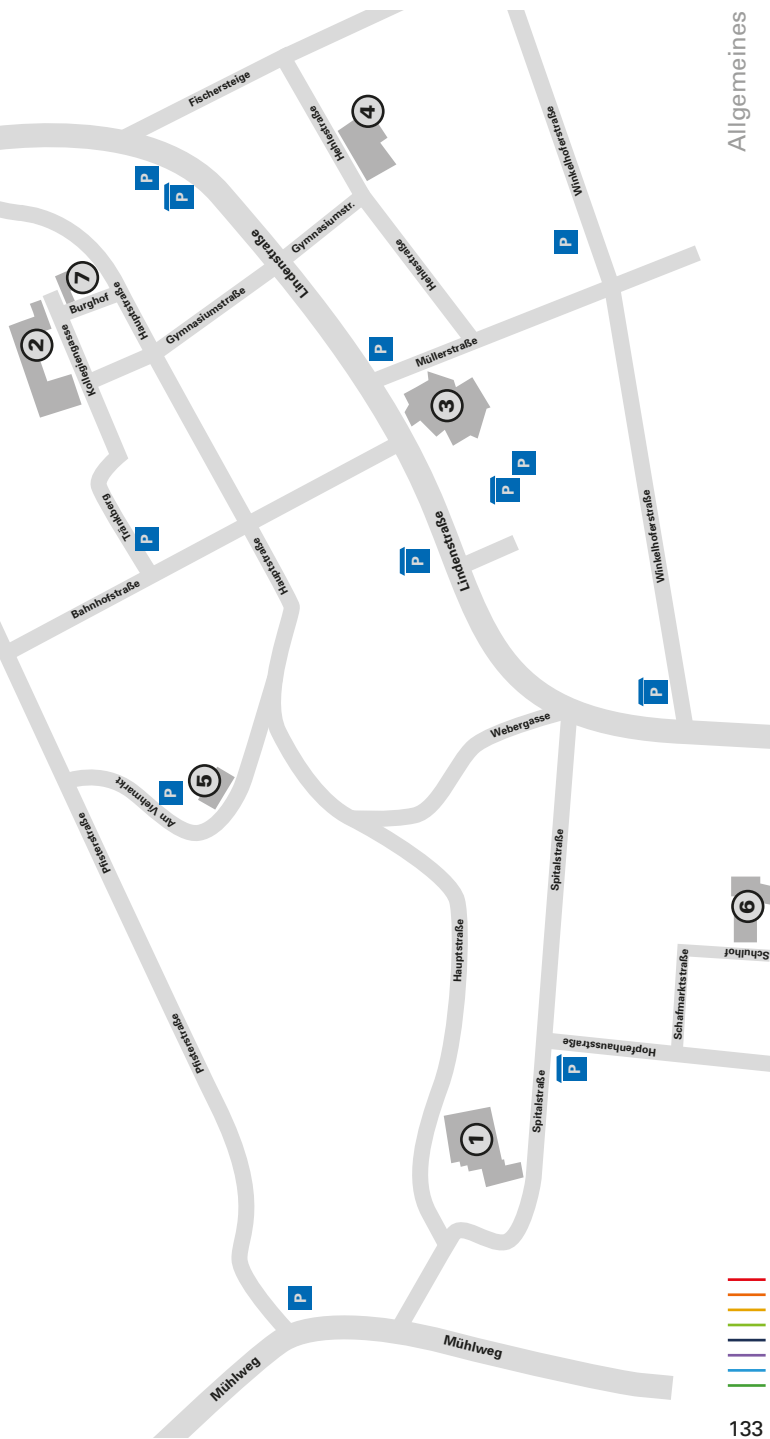
Schulhof 1

7



**Stadtbücherei**

Hauptstraße 32



# Postkarte

Bitte  
freimachen

Volkshochschule Ehingen  
Franziskanerkloster  
Spitalstraße 30  
89584 Ehingen (Donau)



## Anmeldekarte

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

Schüler/Auszubildender  ja  nein

\*Name  \*Vorname  \*Geburtsjahr

\*Straße  \*PLZ  \*Ort

Telefon privat  Telefon geschäftlich

Bank  E-Mail

IBAN  BIC

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

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

\*Datum  \*Unterschrift des Kontoinhabers

\*Pflichtfeld. Bitte ausfüllen.



# Lernen ist einfach.



[spkulm.de](https://spkulm.de)

## Unser Engagement für Bildung.

Wissen ist der wichtigste Schlüssel zur gesellschaftlichen Teilhabe. Im Rahmen unseres sozialen Engagements ermöglichen wir Bildungsangebote für die Menschen in der Region.

