

Programmheft

VHS Weingarten

Frühling | Sommer
2024



Weingarten

Baienfurt | Baintdt | Berg
Fronreute | Schlier | Wolpertswende

vhs Ravensburg? Schauen Sie auf die Rückseite

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. **Sie erhalten keine Anmeldebestätigung!** Notieren Sie sich deshalb bitte Ihre Kurstermine. Sie erhalten nur eine Nachricht von uns, wenn alle Plätze eines Kurses bereits belegt sind, der Kurs nicht stattfindet oder sich die Kurszeit oder der Veranstaltungsort ändern.

Bitte melden Sie sich vor Kursbeginn an. Nur so können wir Sie bei Änderungen benachrichtigen.

Anmeldung
 Persönlich während der Öffnungszeiten, schriftlich, online unter www.vhs-weingarten.de, telefonisch unter 0751 560 353-10, oder durch Unterschrift auf der „Weitermeldeliste“

Ermäßigung der Kursgebühr
 Ermäßigungsberechtigt sind: Kinder, Schüler*innen, Studierende, Auszubildende, freiwillig Wehr- und Zivildienstleistende, Teilnehmende am Bundesfreiwilligendienst und des freiwilligen sozialen Jahres, Alleinerziehende, kinderreiche Personen (ab 3 Kindern, für die Kindergeld bezahlt wird), Schwerbehinderte, Renter*innen, Dozent*innen, SGB II sowie SGB XII-Leistungsempfänger*innen, Mitarbeiter*innen der Stadt Weingarten.

Der Ermäßigungsanspruch muss bei der Anmeldung beantragt und nachgewiesen werden. Eine nachträgliche Ermäßigung ist nicht möglich. Bei schriftlicher Anmeldung durch das Beifügen einer Kopie oder bei persönlicher Anmeldung durch die Vorlage entsprechender Nachweise (z. B. Schülerschein, Studierendenausweis, Rentenbescheid, etc.)

Die Ermäßigung beträgt 20 %. Ausgenommen sind nicht rabattierbare Veranstaltungen (im Kurstext vermerkt). Nicht ermäßigt werden Aufzahlungsbeträge/Staffelpreise bei Kleingruppen, gesondert ausgewiesene Materialkosten, Abbuchungs- und Aufwandspauschalen.

Bezahlung der Kursgebühr
 Wir bitten um Teilnahme am SEPA-Basislastschriftverfahren. Geben Sie deshalb bitte schriftlich die genaue Kontoverbindung an. Die Abbuchung wird durch die VHS Weingarten veranlasst. Bei Rechnungsstellung wird eine Pauschale von 3,- EUR erhoben. Sollten durch fehlende oder falsche Angaben Kosten für die VHS entstehen, müssen wir diese an Sie weitergeben.

**Semesterstart:
 Montag,
 26. Februar 2024**

Kursbetrieb in den Schulferien
 In den Schulferien finden grundsätzlich keine Kurse an der Volkshochschule statt. Ausnahmen oder spezielle Ferienkurse sind im Programm entsprechend vermerkt. Einen Ferienplan erhalten Sie gerne in der VHS-Geschäftsstelle.

Rücktritt und Abmeldefristen
 Eine kostenfreie Abmeldung ist bis zu 3 Werktagen vor Kursbeginn möglich. Ausgenommen sind Kurse mit Anmeldeschluss, z. B. Studienfahrten. Die Abmeldung kann persönlich, per E-Mail, per Fax oder telefonisch bei der Geschäftsstelle erfolgen. Eine Abmeldung bei den Dozent*innen gilt nicht als Abmeldung.

Bei Sprachkursen muss der Rücktritt spätestens 2 Werktagen nach dem 1. Kurstag erfolgen.



volkshochschule
 weingarten

Geschäftsstelle

Heinrich-Schatz-Straße 16, 88250 Weingarten
 Telefon 0751 560 353-10, Telefax 0751 560 35-40

Öffnungszeiten

Montag, 8:30 bis 12:00 Uhr u.
 16:15 bis 18:15 Uhr
 (außerhalb der Schulferien)
 Dienstag, 8:30 bis 12:00 Uhr u. 14:00 bis 16:00 Uhr
 Mittwoch, 9:00 bis 12:00 Uhr
 Donnerstag, 8:30 bis 12:00 Uhr u. 14:00 bis 16:30 Uhr
 Freitag, 9:00 bis 12:00 Uhr

Internet: www.vhs-weingarten.de

E-Mail: vhs@stadt-weingarten.de

Bankverbindungen

Kreissparkasse Weingarten
 IBAN: DE78 6505 0110 0086 5002 70, BIC: SOLADES1RVB
 Volksbank Bodensee-Oberschwaben eG
 IBAN: DE47 6519 1500 0800 2380 01, BIC: GENODES1TET

Programmheft Frühjahr / Sommer 2024



volkshochschule
weingarten

Inhaltsverzeichnis

| | | | |
|---|----|---|----|
| Ihr VHS-Team | 4 | Gesundheit | 41 |
| Aktuelles aus der VHS | 5 | Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache | 60 |
| Unsere Veranstaltungsorte/Semesterübersicht | 6 | Sprachen | 66 |
| Anmeldeformular | 7 | Qualifikationen für das Arbeitsleben – IT – | |
| Datenschutzhinweise | 8 | Organisation/Management | 78 |
| Leitbild/Kooperationspartner | 9 | | |
| Allgemeine Geschäftsbedingungen | 10 | | |
| Fahrten und Betriebsbesichtigungen | 12 | Außenstellen | |
| Studienreisen | 16 | Baienfurt | 88 |
| Junge VHS | 18 | Baindt | 92 |
| Euregio-Veranstaltungen | 21 | Berg | 93 |
| Digitale Angebote | 22 | Fronreute | 95 |
| Politik, Gesellschaft, Umwelt | 25 | Schlier | 98 |
| Kultur und Gestalten | 33 | Wolpertswende | 99 |



Vorträge, Exkursionen,
Reisen



Digitale Angebote/
Webinare



Bildung für nach-
haltige Entwicklung



Inklusive Angebote/
barrierefrei lernen



Familien-
angebote



Ferien-
angebote



Foto: Rainer Beck

LEITUNG VOLKSHOCHSCHULE



Jürgen Alexander Bader

- Politik, Gesellschaft, Umwelt
- EDV / IT
- VHS und Schulen

Telefon 0751 560 353-17
E-Mail j.bader@stadt-weingarten.de



Stefanie Lindel Stellvertretende Leitung

- Qualitätsmanagement
- Kultur und Gestalten
- Fremdsprachen
- VHS-Business und Firmenschulungen
- Fahrten und Betriebsbesichtigungen
- Junge VHS

Telefon 0751 560 353-13
E-Mail s.lindel@stadt-weingarten.de

FACHBEREICHSLEITUNGEN



Sabrina Straner

- Berufsbezogene Deutschkurse (DeuFöV)
- Deutschprüfungen

Telefon 0751 560 353-16
E-Mail s.straner@stadt-weingarten.de

VERWALTUNG



Margit Dreher

- Buchhaltung
- Montessori-Diplomkurs
- Geopuls-Studienreisen
- Raumvermietungen

Telefon 0751 560 353-14
E-Mail m.dreher@stadt-weingarten.de



Yuliia Funtykova

- Alphabetisierung und Integration
- Deutsch als Fremdsprache

Telefon 0751 560 353-12
E-Mail y.funtykova@stadt-weingarten.de



Silvia Halder

- Sekretariat
- Anmeldung und Auskünfte
- Weitermeldung von Kursen
- Schlüsselverwaltung
- Fundsachen
- Facility Management

Telefon 0751 560 353-10
Telefax 0751 560 35-40
E-Mail s.halder@stadt-weingarten.de



Bianca Scherer

- Gesundheit und Bewegung
- Essen und Trinken
- vhs.cloud, Zoom und Facebook

Telefon 0751 560 353-11
E-Mail b.scherer@stadt-weingarten.de



Lucia Brugger

- Sekretariat
- Anmeldung und Auskünfte

Telefon 0751 560 353-10
E-Mail l.brugger@stadt-weingarten.de



Tobias Ganzmann

- Gesundheit und Bewegung
- Homepage

Telefon 0751 560 353-11
E-Mail t.ganzmann@stadt-weingarten.de



Eugenia Mallon

- Abrechnung Integrationskurse

E-Mail e.mallon@stadt-weingarten.de

Außenstellen-Leitungen

| | | | |
|----------------|----------------------|----------|----|
| Baienfurt: | Konstantin Hummel | s. Seite | 88 |
| Baindt: | Martina Brei | s. Seite | 92 |
| Berg: | Susanne Haudek | s. Seite | 93 |
| Fronreute: | Tamara Gnatzy | s. Seite | 95 |
| Schlier: | Cornelia Böhme | s. Seite | 98 |
| Wolpertswende: | Louisa Rothenhäusler | s. Seite | 99 |



Jannis Nitschke

Bundesfreiwilligendienst
bei der VHS Weingarten

- Sekretariat
- Anmeldung und Auskünfte

Telefon 0751 560 353-15
E-Mail j.nitschke@stadt-weingarten.de

Bilder: www.123rf.com, www.fotolia.com, www.pixabay, Bild von kjpgarqeter auf Freepik, VHS Weingarten

Jahresschwerpunkt 2024 „Perspektive Europa: miteinander voneinander lernen.“

Das Schwerpunktthema des Deutschen Volkshochschul-Verbands steht im Jahr 2024 unter dem Motto „Perspektive Europa: miteinander voneinander lernen“. Volkshochschulen sind Orte der Bildung, der Begegnung und der Reflexion. Sie befassen sich mit gesellschaftlichen Herausforderungen und Entwicklungen disziplinübergreifend auf vielfältige Art und Weise – mit dem Blick auf Regionales und Internationales. Mit unserer eigenen Reihe „Die EU im Blick“ haben wir es uns schon seit einigen Semestern zur Aufgabe gemacht, mit unseren und von unseren europäischen Nachbarn zu lernen und noch mehr über unser vielfältiges Europa und die Herausforderungen und Entwicklungen anderer EU-Mitglieder zu erfahren. Unter den Blick genommen wird ein Land dabei immer von Dozierenden, die lange in ihrem und unserem Land gelebt haben und somit die Perspektive auf beide Länder kennen. In diesem Semester widmen wir uns dabei Schweden. Die Referentin Dr. Monica Bravo-Granström berichtet am 24. April 2024 vom größten der skandinavischen Länder und gestaltet einen Abend, um mit und von unseren europäischen Freunden zu lernen.



garten die Auftaktveranstaltung des Projekts. Ebenfalls um das Thema zur Bildung für nachhaltige Entwicklung dreht sich am 12. März unser Vortrag in Kooperation mit dem ACE Auto Club Europa e. V. zur Elektromobilität und der Frage, ob elektrischen Antrieben die Zukunft gehört?



Foto: Patrick Kaiser

Euregio: Volkshochschulen rund um den Bodensee

Mit dem Fokus auf Europa möchten wir Sie an dieser Stelle auch gerne auf unsere beliebte Euregio-Kooperationsreihe aufmerksam machen. Unter dem Stichwort „Euregio“ haben sich Volkshochschulen rund um den Bodensee in Deutschland, Österreich, Schweiz und Liechtenstein zusammengefunden, um jedes Jahr mit einer Veranstaltungsreihe einen verbindenden Aspekt der gemeinsamen Region zu beleuchten. In diesem Jahr dreht sich dabei alles um das Thema: „Europa – Grenzen erfahren, Grenzen überschreiten“. Die Euregio-Veranstaltung der VHS Weingarten führt Sie dabei im Mai als Wanderung auf der Via Liguria von Weingarten an den Bodensee. In drei einzelnen Etappen begleitet Sie der Wanderleiter Dr. Jochen Ebenhoch, teils abseits bekannter Wege, über Tettngang, nach Lindau und bis nach Bregenz, Partnerstadt von Weingarten im Rahmen des Internationalen Städtebundes Bodensee (ISB). Werfen Sie in diesem Zusammenhang doch gerne einen Blick an und über die Landesgrenzen und entdecken Sie noch weitere Euregio-Angebote in den Programmen der teilnehmenden Volkshochschulen rund um den Bodensee.

Jubiläum: 300 Jahre Basilika Weingarten

In diesem Jahr feiert die Basilika Weingarten ihr 300-jähriges Jubiläum. Wie kein anderes Bauwerk in der Umgebung hat sie seither das Erscheinungsbild der Region und insbesondere der Stadt Weingarten geprägt und steht trotz immerwährender Wandels doch auch für ein Stück Kontinuität. Auch wir wollen anlässlich dieses besonderen Jubiläums der Basilika Weingarten eine Veranstaltung widmen. In seinem Abendvortrag am 25. April führt sie Rainer Michael Hepp in die Entstehungsgeschichte und die architektonischen Besonderheiten dieses ikonographischen Bauwerks ein und beleuchtet die daran beteiligten Künstlerpersönlichkeiten sowie den kunst- und kulturhistorischen Kontext der Barockzeit. Also tauchen Sie mit uns im Vortrag „Jubiläum einer Klosterkirche: 300 Jahre Basilika Weingarten“ in die Historie dieses Weingartener Wahrzeichens ein.

Besondere Veranstaltungen im Sommersemester

Auch wenn jedes einzelne Kursangebot für uns eine besondere Veranstaltung darstellt, so möchten wir auf ein paar einzelne unserer Veranstaltungen hier doch auch noch einmal gesondert hinweisen: Bei unserem Format „Auf einen Kaffee mit...“ treffen Sie am 29. April auf Pater Pirmin Meyer OSB. Der ehemalige Blutreiter erzählt im Gespräch mit VHS-Leiter Jürgen Alexander Bader über seinen Lebensweg vom Hochtief nach Oberschwaben, dem Klostereintritt und natürlich auch über seine Erfahrungen als Heilig-Blut-Reiter. Gerne aufmerksam machen, möchten wir Sie auch auf unseren Kooperations-Vortrag mit der Bücherei Weingarten. Anlässlich des neu initiierten Projektes einer Saatgutbibliothek, erwartet Sie am 01. März in der Bücherei Wein-



Aktuelles Titelbild

Auch dieses Semester freuen wir uns, eine Fotografie von Rudolf Bindig aus seinem jährlich erscheinenden Kalender mit Motiven aus Weingarten zeigen zu dürfen. Gerne möchten wir damit wieder auf den „Verein zur Förderung eines Denkmals für den Weingartener Vertrag“ aufmerksam machen. Das ausgewählte Bild für das Sommersemester zeigt das Wasserrad in Nessenreben, welches an die Tradition der Mönche anknüpft. Seit 2014 dreht sich dort das Kleinst-Wasserkraftwerk, welches von der BürgerEnergiegenossenschaft Weingarten eG betrieben wird.

Kooperationsangebote der Volkshochschulen Ravensburg und Weingarten

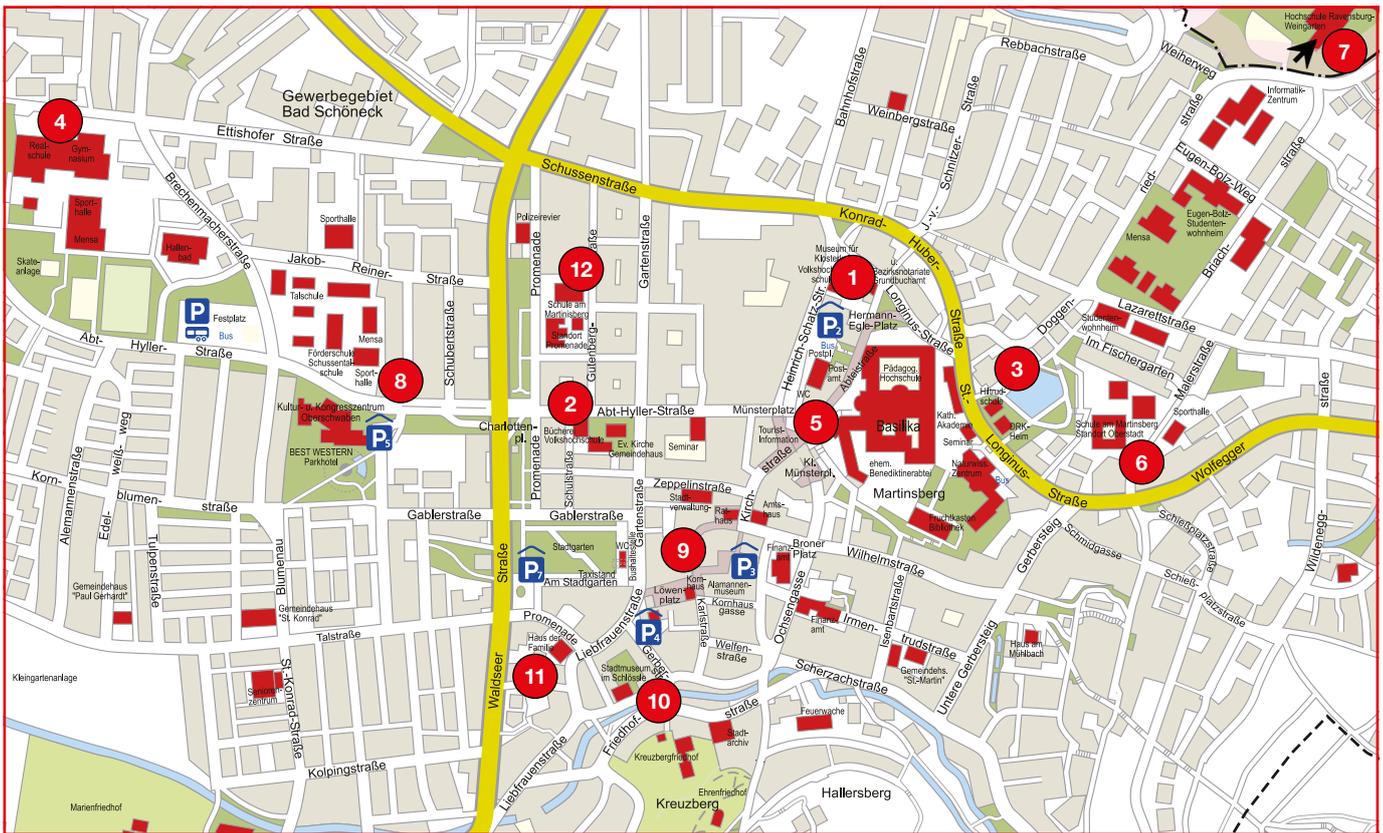
Im Rahmen unseres Kooperationsangebots mit der vhs Ravensburg geht es in diesem Semester um Rechtsthemen. So thematisiert Berthold Traub am Mittwoch, 27. März in der vhs Ravensburg zunächst das Feld des Familienrechts. Zusätzlich zur oftmals psychischen Belastung einer Scheidung kommen noch viele rechtliche Aspekte, welche in einer solchen Situation beachtet werden müssen. Am 10. April referiert dann Tobias Magin in Weingarten zum Kaufvertrag, welche die häufigste Vertragsart überhaupt darstellt. Zudem machen beide Volkshochschulen auf zwei Einführungsveranstaltungen für neu gewählte Schöffen aufmerksam, welche sich in kostenfreien Onlineschulungen auf die neue Aufgabe vorbereiten können.

Ballettfahrt „Schwanensee“

Wie kein anderes Ballettstück hat „Schwanensee“ die Vorstellung vom klassischen Ballett geprägt. Das magische Märchen um die verwunschenen Schwäne, die tragische Liebesgeschichte rund um Verwechslung und Fehlentscheidung, unsterblich gemacht durch die einfühlsam-mitreibende Komposition von Peter Tschaikowsky und aufgeführt vom weltweit bekannten Stuttgarter Ballett, werden Sie am Freitag, den 19. Juli bei unserer Ballettfahrt erwarten. Wenn Sie also mit uns dieses zauberhafte Bühnenwerk mit der Choreographie und der Inszenierung von John Cranko sowie dem Bühnenbild und den Kostümen von Jürgen Rose genießen möchten, dann melden Sie sich bis spätestens 05. April bei der VHS Weingarten an.

Berufliche Qualifikationen

Die Volkshochschulen sind einer der größten Anbieter von beruflicher Weiterbildung in Deutschland und bieten ein breites Themenspektrum an Fortbildungen. Ob IT-Kurse zu Microsoft Office, Illustrator oder InDesign – vom Anfängerniveau bis zum Fortgeschrittenen-Level, Business Englisch, Kritikgesprächen mit Mitarbeitenden, Kommunikationsseminaren oder professioneller Büroorganisation – der VHS-Fachbereich „Qualifikationen für das Arbeitsleben“ bietet Ihnen viele Möglichkeiten, sich oder Ihre Mitarbeiter weiterzubilden. Dabei sind unsere Fortbildungen so flexibel wie es das Berufsleben erfordert: Ob Online-Seminare, Blended Learning Formate mit Live-Unterricht oder Fortbildungen im Selbststudium – bei uns finden Sie berufliche Weiterbildung, die zu Ihrem Arbeitsleben passt.



Veranstaltungsorte der VHS:

- | | |
|---|--|
| 1 VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Straße 16 | 7 PH Weingarten Sportzentrum, Bauernjörgstraße 7 |
| 2 VHS Gebäude Bücherei, Abt-Hyller-Straße 19 | 8 Schussentalschule mit Talschule, Abt-Hyller-Straße 38 |
| 3 VHS Gebäude Hiltrudschule, St. Longinus-Straße 8 | 9 Kornhaus |
| 4 Realschule/Gymnasium, Eingang Ettishofer Straße | 10 Stadtmuseum Schlössle, Scherzachstraße 1 |
| 5 VHS Gebäude Touristinfo, Münsterplatz 1 | 11 Haus der Familie, Liebfrauenstraße 24 |
| 6 Schule am Martinsberg, Malerstraße 7 | 12 Turnhalle an der Promenade, Promenade 8 |

Semesterübersicht Frühjahr/Sommer 2024

| KW | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|------------|-------------------|----|----|----|----|------------|----|----|----|----|----------|----|----|----|----|-----------|----|----|------------------|----|----|----|----|
| Monat | Februar/März 2024 | | | | | April 2024 | | | | | Mai 2024 | | | | | Juni 2024 | | | Juli/August 2024 | | | | |
| Montag | 26 | 4 | 11 | 18 | 25 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 6 | 13 | 20 | 27 | 3 | 10 | 17 | 24 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 |
| Dienstag | 27 | 5 | 12 | 19 | 26 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 7 | 14 | 21 | 28 | 4 | 11 | 18 | 25 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |
| Mittwoch | 28 | 6 | 13 | 20 | 27 | 3 | 10 | 17 | 24 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 |
| Donnerstag | 29 | 7 | 14 | 21 | 28 | 4 | 11 | 18 | 25 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | 4 | 11 | 18 | 25 | 1 |
| Freitag | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 | 5 | 12 | 19 | 26 | 2 |
| Samstag | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | 4 | 11 | 18 | 25 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 6 | 13 | 20 | 27 | 3 |
| Sonntag | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 | 5 | 12 | 19 | 26 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 7 | 14 | 21 | 28 | 4 |

Semesterbeginn / Semesterende
 Sonn- und Feiertage
 unterrichtsfreie Tage

Anmeldung VHS Weingarten

ANMELDEHINWEISE (Auszug aus den allgemeinen Geschäftsbedingungen)

- Die VHS Weingarten verschickt keine Anmeldebestätigung. Nur bei Änderung, Kursausfall oder Nichtberücksichtigung werden Sie benachrichtigt (s. AGB, Punkt 3).
- Wir bitten um Teilnahme am SEPA-Basislastschriftverfahren. In Ausnahmefällen ist eine Rechnungsstellung möglich, zzgl. Pauschale von 3,00 EUR (s. AGB, Punkt 4).
- Die Gebührenermäßigung beträgt 20% für bestimmte Personengruppen und Kurse (s. AGB, Punkt 6).
- Ein gebührenfreier Rücktritt ist bis zu 3 Werktagen vor Kursbeginn möglich. Bei Sprachkursen muss der Rücktritt spätestens 2 Werktage nach dem 1. Kurstag erfolgen. Danach ist keine Rückerstattung der Kursgebühren möglich (s. AGB, Punkt 9).
- Programmänderungen gegenüber den Angaben im Programmheft und im Internet bleiben vorbehalten (s. AGB, Punkt 12).

VHS Weingarten
Heinrich-Schatz-Straße 16
88250 Weingarten

Tel. 0751 560 353-10
vhs@stadt-weingarten.de · www.vhs-weingarten.de

Kurs-Nr.:

Kurs-Nr.:

Kurs-Nr.:

* Name Teilnehmer*in

* Vorname Teilnehmer*in

* Name des Auftraggebers (z.B. bei Minderjährigen), sofern abweichend

* Vorname des Auftraggebers, sofern abweichend

* Straße / Hausnummer

* PLZ / Wohnort

Telefon

Mobilnummer

* E-Mail

weiblich männlich divers

* Geburtsdatum/-jahr
Teilnehmer*in

Ich stelle einen Antrag auf Ermäßigung

 Nachweis lege ich in Kopie bei

Nachweis liegt der VHS Weingarten bereits vor

Ich bezahle (In Ausnahmefällen ist eine Rechnungsstellung möglich, zzgl. Pauschale von 3,00 EUR)

 Sepa-Basislastschriftmandat

Rechnung

Die allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS Weingarten und die rückseitig dargestellte datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung für die VHS Weingarten gehen durch meine Unterschrift als Bestandteil in den Antrag über.

* Datum / Unterschrift

| SEPA-BASISLASTSCHRIFTMANDAT | |
|---|----------------------|
| IBAN | BIC |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| * Name Kontoinhaber*in | * Vorname |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| * Straße / Hausnummer | * PLZ / Wohnort |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <p>Ich ermächtige die VHS Weingarten, für diese(n) Kurs(e) und nachfolgende Kursanmeldungen Zahlungen von meinem Konto mittels SEPA-Basislastschriftmandat einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS Weingarten auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Dieses SEPA-Basislastschriftmandat gilt für einen Zeitraum von drei Jahren, kann aber jederzeit widerrufen werden. Gläubiger-ID der Stadt Weingarten: DE61WGT00000694652.</p> | |
| * Datum / Unterschrift Kontoinhaber*in | |
| <input type="text"/> | |

Datenschutzhinweise der VHS Weingarten gemäß der EU-Datenschutzgrundverordnung:

Verantwortlicher für den Datenschutz

Stadt Weingarten
Oberbürgermeister Clemens Moll
Kirchstraße 1, 88250 Weingarten

Kursanmeldung – Wofür verarbeiten wir Ihre Daten?

Die im Anmeldebogen 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, E-Mail, 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. Kinderkurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname der Kontoinhaber*in 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 zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift. In diesem Fall erfolgt die Zahlung des Kursbeitrages nach Rechnungsstellung.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

Informationen zum VHS-Angebot

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeformen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre Emailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z. B. Brief, Email) mitteilen.

Weitergabe Ihrer Daten an Dritte

Wir geben Ihren Namen, Emailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an die jeweiligen Kursleiter*in 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, Schulabschlüsse) 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 Daten 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 in Verzug, wird das Sachgebiet Mahnwesen der Stadt Weingarten automatisch mit der Herbeiführung der Forderungsbegleichung beauftragt. Zur Einleitung weiterer Vollstreckungsmaßnahmen behalten wir uns gegebenenfalls vor, Ihre Daten an das Amtsgericht Ravensburg weiterzuleiten.

Kontaktaufnahme

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

Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre 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.

Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS Weingarten 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.

Unsere Datenschutzbeauftragten erreichen Sie unter:
Email: datenschutz@stadt-weingarten.de

Leitbild der Volkshochschule Weingarten

Unser Selbstverständnis – VHS als Partner

- Die Volkshochschule Weingarten fördert und begleitet den Prozess des lebensbegleitenden Lernens.
- Als zentrale kommunale Weiterbildungseinrichtung der Stadt Weingarten bieten wir ein qualitativ hochwertiges, vielfältiges und preiswertes Angebot für die gesamte Bevölkerung. Das Veranstaltungsangebot ist flächendeckend und umfasst neben der Stadt Weingarten auch die VHS-Außenstellen in den Gemeinden Baienfurt, Baidt, Berg, Fronreute, Schlier und Wolpertswende.
- Wir verstehen uns als verlässlicher Netzwerkpartner in der lokalen Bildungslandschaft.
- Die Volkshochschule Weingarten ist parteipolitisch und weltanschaulich neutral. Wir arbeiten unabhängig von Gruppeninteressen und treten ein für die freie und gleichberechtigte Entfaltung der Menschen in Wertschätzung ihrer Unterschiedlichkeit hinsichtlich besonderer Bedürfnisse, Geschlecht, sexueller Orientierung, Herkunft, Alter, Behinderung, Konfession und Weltanschauung.
- Uns ist wichtig, dass unsere Teilnehmenden Freude am Lernen haben und die Kurse und ihren Lernprozess aktiv mitgestalten.
- Mit unseren Dozent*innen pflegen wir einen kooperativen und wertschätzenden Umgang.
- Untereinander pflegen die Mitarbeiter*innen der Volkshochschule Weingarten ein wertschätzendes und motivierendes Arbeitsklima, in dem kollegial zusammengearbeitet wird und jeder sein Potential entwickeln kann.
- Wir wirtschaften verantwortungsbewusst mit öffentlichen Mitteln.

Unser Angebot

- Die Verwirklichung guter Bildungsangebote ist für uns und unsere Dozent*innen das zentrale Ziel. Lernerfolg und Zufriedenheit der Teilnehmenden sind hierfür unser Maßstab.
- Unsere Bildungsangebote verknüpfen bewährte und moderne Methoden in sinnvoller und angemessener Weise.
- Die Interessen der Teilnehmenden finden im Rahmen der Kursgestaltung Berücksichtigung.
- Unsere Angebote bieten den Teilnehmenden jeden Alters Möglichkeiten zur Weiterentwicklung der Persönlichkeit, zum Erwerb von Qualifikationen für Alltag und Beruf, zur Vermeidung bzw. Beseitigung von Arbeitslosigkeit, zur Teilhabe am sozialen, politischen und kulturellen Leben, zur Vermeidung von Menschen verschiedener Herkunft und Kulturen, zur Förderung von Kommunikation, Kreativität und Gesundheit.

Unsere Kundenorientierung

- Als Kund*innen verstehen wir alle Personen und Institutionen, mit denen die Volkshochschule Weingarten zusammen arbeitet, also Teilnehmer*innen und Interessent*innen an den Beratungsangeboten, Dozent*innen, Auftraggeber für In-house-Veranstaltungen und Kooperationspartner.
- Unser Umgang mit Kund*innen ist wertschätzend und freundlich, unsere Beratung individuell und kompetent. Wir arbeiten nach den Grundsätzen der guten Erreichbarkeit, der Förderung des Austauschs und des sozialen Miteinanders, zeitgemäßen und erwachsenengerechten Lernbedingungen und der Offenheit gegenüber neuen Ideen und gesellschaftlichen Entwicklungen.

Unsere Kooperationspartner



Bildung braucht Partner. Für die VHS Weingarten ist eine gute kommunale und regionale Vernetzung sehr wichtig. Um ein qualitativ hochwertiges und bedarfsgerechtes Angebot für alle Bevölkerungsgruppen bieten zu können, bündelt die VHS Weingarten ihre Kompetenzen und Ressourcen und arbeitet eng mit unterschiedlichen Institutionen zusammen. Die VHS Weingarten bedankt sich bei allen Kooperationspartnern und freut sich auf die weitere Zusammenarbeit mit Ihnen. Im Einzelnen sind dies:



ACE Auto Club Europa, Achtschule Baienfurt, Agentur für Arbeit, Akademie der Diözese Rottenburg-Stuttgart, Alamannenmuseum Weingarten, BAMF, Bücherei Weingarten, Caritas Bodensee-Oberschwaben, CJD Bodensee-Oberschwaben, Denkstättenkuratorium NS-Dokumentation Oberschwaben, Deutsche Montessori Vereinigung, DRK-Kreisverband Ravensburg e.V., DVS-Landesverband, Freundeskreis Mantua-Weingarten, g.a.s.t. gesellschaft für akademische studienvorbereitung und testentwicklung e.v., Geopuls Studienreisen, Gesellschaft für Christlich-Jüdische Begegnung in Oberschwaben e.V., Gymnasium Weingarten, Haus der Familie, Hochschule Ravensburg-Weingarten, Hospizbewegung Weingarten-Baienfurt-Baidt-Berg e.V., Integrations-Werkstätten Oberschwaben gGmbH (IWO), Integrationszentrum der Stadt Weingarten, Jugendgemeinderat Weingarten, Körperbehinderten Zentrum Oberschwaben (KBZO), Kreissparkasse Ravensburg, Kulturzentrum Linse, Landratsamt Ravensburg, Museum für Klosterkultur Weingarten, Pädagogische Hochschule Weingarten, Partnerschaftsgruppe Bron-Weingarten, Realschule Weingarten, Schule am Martinsberg, Stadtmarketing, Stadtwerke Weingarten, Studentenwerk Weiße Rose, Team Jugendarbeit der Stadt Weingarten, telc language Tests gGmbH, Volkshochschulen Bad Waldsee, Bodenseekreis, Bregenz, Crailsheim, Friedrichshafen, Lindau, Oberschwaben, Ravensburg, Wangen, Volkshochschulverband Baden-Württemberg

1. Anmeldung

Zu allen Veranstaltungen ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs wirksam. Unverbindliche Reservierungen sind nicht möglich. Die Anmeldung erfolgt:

- Schriftlich (Formulare finden Sie im VHS Programmheft oder in der Geschäftsstelle). Bei Neukund*innen, deren Daten noch nicht erfasst sind, benötigen wir eine schriftliche Anmeldung sowie eine Einwilligung zu den Datenschutzhinweisen gemäß der EU-Datenschutzgrundverordnung. Des Weiteren benötigen wir eine Mandatserteilung zur Abbuchung der Kursgebühren im Rahmen des SEPA-Basislastschriftverfahrens.
- Online über die Homepage der VHS Weingarten unter www.vhs-weingarten.de. Hierzu ist das dort hinterlegte Anmeldeformular mit SEPA-Basislastschriftmandat auszufüllen und im Original an die VHS zurückzuschicken.
- Telefonisch, wenn Sie bereits Kund*in sind. Bei Neukund*innen benötigen wir eine schriftliche Anmeldung sowie eine Einwilligung zu den Datenschutzhinweisen gemäß der EU-Datenschutzgrundverordnung. Des Weiteren benötigen wir eine Mandatserteilung zur Abbuchung der Kursgebühren im Rahmen des SEPA-Basislastschriftverfahrens.
- Durch Unterschrift auf dem Bogen „Anmeldung zum Nachfolgesemester (Weitermeldeliste)“.
- Durch unangemeldete Teilnahme an einer Veranstaltung. Eine nachträgliche Anmeldung unter Angabe der erforderlichen Daten hat unverzüglich zu erfolgen. Jede Form der Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur vollen Entgeltzahlung.

2. Außenstellen

Anmeldungen für die Kurse der Außenstellen können bei der VHS Weingarten und bei allen Außenstellen vorgenommen werden.

3. Anmeldebestätigung

Die VHS Weingarten verspricht keine Anmeldebestätigungen. Die Veranstaltung findet statt, wenn Sie keine Nachricht erhalten. Nur bei Änderung, Kursabsage oder Nichtberücksichtigung wegen Überbelegung werden Sie benachrichtigt.

4. Zahlung

Wir bitten um Teilnahme am SEPA-Basislastschriftverfahren. Die Abbuchung wird durch die VHS veranlasst. In Ausnahmefällen ist eine Rechnungsstellung möglich. Hierfür wird eine Pauschale in Höhe von 3,- EUR erhoben. Abweichende Regelungen zu Anmeldung und Zahlung entnehmen Sie bitte dem Kurstext. Zahlungsverzug, Rücklastschrift etc. berechtigen die Volkshochschule zum Rücktritt und zur Berechnung von Schadensersatz.

5. Gebühren und Materialkosten

Die Gebühren sind in der Honorar-Gebührenordnung der Volkshochschulen Ravensburg und Weingarten geregelt. Die Gebühren für alle Veranstaltungen (Kurse, Seminare etc.) finden Sie unter dem Kurstext jeweils ausdrücklich angegeben. Die Kosten für Unterrichtsmaterial sind grundsätzlich von den Teilnehmenden aufzubringen. Die Anmeldung zu einem Kurs, für den im Programmheft explizit ausgewiesene Material-, Modell- oder Lebensmittelkosten anfallen, verpflichtet zur Bezahlung dieser Kosten. Diese sind entweder ausgewiesen, der Kursgebühr aufgeschlagen und werden mit abgebucht oder werden von der Kursleitung eingesammelt.

6. Gebührenermäßigung

Ermäßigungsberechtigt sind: Schüler*innen, Kinder, Studierende, Auszubildende, freiwillig Wehr- und Zivildienstleistende, Teilnehmende am Bundesfreiwilligendienst und des freiwilligen sozialen Jahres, Alleinerziehende, kinderreiche Personen (ab 3 Kindern, für die Kindergeld bezahlt wird), Schwerbehinderte, Rentner*innen, SGB II sowie SGB XII-Leistungsempfänger*innen, Mitarbeiter*innen der Stadt Weingarten. Der Ermäßigungsanspruch muss bei der Anmeldung beantragt und nachgewiesen werden. Bei schriftlicher Anmeldung durch das Beifügen einer Kopie oder bei persönlicher Anmeldung durch die Vorlage entsprechender Nachweise (z. B. Schülerausweis, Studierendenausweis, Rentenbescheid etc.) Die Ermäßigung beträgt 20 %. Ausgenommen sind nicht rabattierbare Veranstaltungen (ist im Kurstext vermerkt). Nicht ermäßigt werden Aufzahlungsbeträge/Staffelpreise bei Kleingruppen, gesondert ausgewiesene Materialkosten, Abbuchungs- und Aufwandspauschalen. Bei Kursen, die sich speziell an Gruppen richten, welche ermäßigungsberechtigt sind (z. B. Kinderkurse), ist bereits der ermäßigte Kurspreis angegeben. Eine weitergehende Ermäßigung ist nicht möglich. Bei Vorliegen mehrerer Ermäßigungstatbestände für eine Person wird nur eine Ermäßigung gewährt. Die Ermäßigung entfällt ebenfalls generell für Kleingruppenkurse des Sprachbereichs.

7. Teilnahmebescheinigung

Eine Teilnahmebescheinigung kann auf Wunsch ausgestellt werden. Hierfür kann eine Gebühr erhoben werden.

8. Mindestteilnehmerzahl

Die Mindestteilnehmerzahl variiert bei allen Kursen, Seminaren, Vorträ-

gen und Studienfahrten und ist daher explizit am Ende des Kurstextes angegeben. Bei Standard-Sprachkursen gibt es eine Differenzierung der Gebühr ab 7 Teilnehmenden, bei 6 Teilnehmenden und bei 5 Teilnehmenden. Die Staffelpreise sind bei jedem Kurs im Programm ausgewiesen. Bei 5 und 6 Teilnehmenden (Kleingruppe) ist eine Ermäßigung nicht möglich. Nach dem zweiten Kursabend kann die Gebühr für die Fremdsprachenkurse aus verwaltungstechnischen Gründen nicht mehr geändert werden. Es besteht darüber hinaus grundsätzlich die Möglichkeit nach Rücksprache mit der VHSLeitung, VHS-Espresso-Gruppen (Minigruppen mit 1 bis 4 Teilnehmenden) einzurichten.

9. Rücktritt

Die VHS kann wegen mangelnder Beteiligung, Ausfall der Kursleitung oder aus anderen Gründen vom Vertrag zurücktreten. In diesen Fällen werden bereits erhobene Gebühren voll erstattet. Weitergehende Ansprüche gegen die VHS sind ausgeschlossen. Ein Rücktritt des/der Teilnehmenden ist nur bis 3 Werktage vor Kursbeginn möglich. Die Abmeldung muss persönlich, schriftlich, per Fax, per E-Mail oder telefonisch bei der VHS Geschäftsstelle erfolgen. Absagen bei der Kursleitung oder das einfache Fernbleiben genügen nicht, da ansonsten die volle Kursgebühr fällig wird. Bei Abmeldung nach den o. g. Fristen kann keine Entgeltrückerstattung erfolgen. Abweichende Regelungen werden im Kurstext angegeben. Es gelten die angegebenen Anmelde- und Rücktrittsbedingungen. Ein Rücktritt wegen Änderung des Veranstaltungsortes oder Wechsel der Kursleitung ist nicht möglich. Kursgebühren können auch im Krankheitsfall der/des Teilnehmenden nicht erstattet werden, auch nicht anteilig. Bei Sprachkursen muss der Rücktritt spätestens 2 Werktage nach dem 1. Kurstag erfolgen.

10. Hausordnung

Die Hausordnung der Kursräume muss eingehalten werden. Innerhalb aller Kursräume, Gebäude und des Schulgeländes besteht Rauchverbot.

11. Haftung und allgemeine Hinweise

Die Haftung der Volkshochschule beschränkt sich auf grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz. Eine Haftung für fremdes Verschulden gemäß §§ 276, 278 BGB ist ausgeschlossen, soweit keine gesetzlichen Vorschriften dem entgegenstehen. Die Teilnehmenden sind verpflichtet, alles ihm Zumutbare zu tun, um zu einer Behebung von Störungen beizutragen und gegebenenfalls entstehende Schäden so gering wie möglich zu halten. Für Unfälle während der Veranstaltung und auf dem Weg zum oder vom Veranstaltungsort sowie für den Verlust oder die Beschädigung von Gegenständen aller Art übernimmt die Volkshochschule gegenüber den Teilnehmenden keinerlei Haftung. Beim Besuch von Veranstaltungen, die mit körperlicher Übung oder Anstrengung verbunden sind, setzt die Volkshochschule eine vorhergehende ärztliche Untersuchung voraus. Abweichende Regelungen bedürfen der schriftlichen Vereinbarung mit der Geschäftsleitung. Persönliche Daten werden – soweit für unsere Aufgabenstellung erforderlich – gemäß der EU-Datenschutzgrundverordnung (siehe Hinweise zum Datenschutz) gespeichert. Sollte ein Teil des Vertragswerkes nicht gültig sein, trifft dies nicht den Gesamtvertrag. Abweichend ausgehandelte Ergebnisse oder zusätzliche Vereinbarungen sind nur gültig, wenn sie schriftlich vereinbart worden sind. Während der Schulferien finden im Allgemeinen keine Kurse statt. Ausnahmen oder spezielle Ferienkurse sind im Programm beim jeweiligen Kurs vermerkt. Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren ihre Gültigkeit.

12. Beginn und Ende der Aufsichtspflicht

Die VHS Weingarten übt eine Dienstaufsicht für Kinder/Jugendliche, wie sie z. B. bei Kindergärten und Schulen Pflicht ist, nicht aus. Die Aufsicht als reine Organisationsaufsicht findet während der Kurszeiten im Kursraum und für die Gänge zur Toilette statt. Die Erziehungsberechtigten sind für Bringen und Holen selbst zuständig. Für alle Teilnehmenden unter 18 Jahren gilt, dass sie den Anweisungen der Kursleitung nachkommen und sich nicht ohne Abmeldung bei der Kursleitung vom Veranstaltungsort entfernen.

13. Programmänderungen

Änderungen gegenüber den Angaben im Programmheft und im Internet wie Beginn, Wochentag, Uhrzeit, Ort, Kursleitung bleiben vorbehalten. Bei Verhinderung der Kursleitung werden Sie unter Umständen erst bei Veranstaltungsbeginn informiert. Werden durch Krankheit einer Lehrkraft, Nichtverfügbarkeit des Unterrichtsraumes oder durch technische Probleme Termine verschoben und diese zu einem späteren Zeitpunkt nachgeholt, besteht kein Anspruch auf Erstattung der Gebühren.

14. Studienfahrten und -reisen

Für Studienfahrten und -reisen gelten spezielle Geschäftsbedingungen des jeweiligen Reiseveranstalters. Die Volkshochschule tritt in der Regel nur als Vermittler auf. Im Falle eines Rücktritts nach Verstreichen der Anmeldefrist fallen Kosten an. Wird eine Ersatzperson gefunden, ist eine Aufwandspauschale in Höhe von 5,- Euro zu entrichten. Ist das nicht der Fall, wird der Fahrpreis in voller Höhe fällig. Die Volkshochschule rät dringend zum Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

(Stand Juli 2022)

WEINGARTENER SPIELZEIT

2023/24



BOTTESINI

© Max Parovsky

SO 21.01.2024 20 Uhr, KuKO

ÖDÖN RÁCZ
& Deutsches Kammerorchester Berlin



Operette von **PAUL ABRAHAM**

SO 28.01.2024 19.30 Uhr, KuKO

BALL IM SAVOY – Kammeroper Köln
+ Kölner Symphoniker



MOZART Sinfonia concertante

© Marco Borggreve

© Eva Vermandel

© Irène Zandl

DI 20.02.2024 19.30 Uhr, KuKO

KAMMERORCHESTER BASEL &
K. BEZUIDENHOUT – A. IBRAGIMOVA – N. MÖNKEMEYER



OPER PURCELL: DIDO & AENEAS
+ KONZERT
„TIME TRAVEL“

© lauten compagney BERLIN

SA 02.03.2024 19.30 Uhr, KuKO

lauten compagney BERLIN
& Karola Elßner (Saxophon)



CHOPIN
2. Klavierkonzert

© Hitomi Image

SA 09.03.2024 20 Uhr, KuKO

CLAIRE HUANGCI & Bayerisches
Kammerorchester Bad Brückenau



MOZART Konzert für Flöte
und Harfe

© Julia Wesely

DI 26.03.2024 20 Uhr, KuKO

M. HOFFMANN & H. WIESE
& Württ. Kammerorchester Heilbronn



© Fola Dada

SA 13.04.2024 20 Uhr, KuKO

SWR BIG BAND & FOLA DADA
Swing Concert



**HAYDN
HUMMEL**

© Matthias Kernstock

FR 03.05.2024 20 Uhr, KuKO

SELINA OTT & Staatsorchester
Rheinische Philharmonie



SWING
POP
JAZZ
Händel

© T. Kolbein / B. Olsen

SA 11.05.2024 20 Uhr, KuKO

TORA AUGESTAD
& lauten compagney BERLIN



© Tashko Tashieff

FR 17.05.2024 20 Uhr, Schlössle

CHOUCHANE SIRANOSSIAN

Stadt Weingarten, Abteilung Kultur und Tourismus
Tourist-Information Weingarten
Münsterplatz 1, 88250 Weingarten
Tel. + 49 751 405-232

www.stadt-weingarten.de/kultur
www.reservix.de

Medienpartner
Schwabische Zeitung Südfinder

weingarten



Kunstoffahrten

Nr. Y2060-021-R

Tagesexkursion nach Konstanz mit Besuch der Großen Landesausstellung „Welterbe des Mittelalters – 1300 Jahre Klosterinsel Reichenau“



Rainer Michael Hepp

Die größte Stadt am Bodensee ist zweifellos immer eine Reise wert, reicht die greifbare Geschichte der heutigen Universitätsstadt doch bis weit in die Zeit der Römer zurück, deren Kastell letztlich auch den Namen der Stadt begründet hat. Mit dem zentralen historischen Ereignis des Konzils (1414-1418) rückt Konstanz im Mittelalter in den Mittelpunkt des damaligen Weltgeschehens – ein Ereignis, das sich heute noch an vielen Stellen erkennen lässt. Im Rahmen einer Stadtführung werden zentrale Orte der ehemaligen Reichsstadt vorgestellt.

Sicherlich ein Höhepunkt der Konstanzexkursion wird der Besuch der Großen Landesausstellung sein, die sich 2024 der Reichenau widmet. Dabei geht es um die 1300-jährige Geschichte der Klosterinsel als kulturelles Zentrum im Frühmittelalter, besonders auch um die reiche Buchproduktion und die im Scriptorium entstandenen Prachthandschriften.

Treffpunkt: ca. 07:30 Uhr am Bahnhof Ravensburg (Bahnhofsvorplatz). Die Fahrt erfolgt mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

Anmeldeschluss: 28.05.2024 – danach ist kein kostenfreier Rücktritt mehr möglich.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, falls Sie kein Zugticket benötigen.

10 – 20 Personen

Freitag, 14.06.2024, 07:30 – ca. 18:30 Uhr

Bahnhof Ravensburg

38,00 € (keine Ermäßigung; Preis inkl. VHS-Reisebegleitung und Eintritt Große Landesausstellung Konstanz; zzgl. Preis für Bahnticket pro TN)



© MTK / Leo Leister

Opern- und Ballettfahrten

NEU

Stuttgarter Staatstheater: Ballett „Schwanensee“

Rainer Michael Hepp

Das zauberhafte Märchen um die verwunschenen Schwäne hat wohl wie kaum ein anderes Bühnenwerk die Vorstellung vom klassischen Ballett geprägt.

Im Staatstheater Stuttgart gehört „Schwanensee“ zum vielumjubelten Repertoire, vor allem auch, weil die Choreographie und Inszenierung von John Cranko, das Bühnenbild und die Kostüme von Jürgen Rose stammen.

Unsterblich ist der Ballettklassiker aber auch durch die einfühlsame und mitreißende Musik von Peter Tschaikowsky geworden. Zum Ende der Spielzeit 2023/2024 gibt es für alle Ballettfreunde und solche, die es noch werden wollen, die einmalige Gelegenheit, „Schwanensee“ live mit dem weltbekannten Stuttgarter Ballett mitzerleben.

Bitte beachten Sie: Für dieses Ballett gibt es Plätze in drei Preiskategorien. Die Fahrtkosten betragen für alle Teilnehmer*innen 83,- €, die Sitzplätze werden nach der jeweiligen Preiskategorie dazu gerechnet. Bitte beachten Sie die verschiedenen Angebote bei Ihrer Anmeldung. Aufgrund der frühzeitigen Kartenvergabe durch das Stuttgarter Staatstheater ist eine rechtzeitige Anmeldung unbedingt erforderlich.

Anmeldeschluss: 05.04.2024 – danach ist kein kostenfreier Rücktritt mehr möglich.

Die Fahrt wird von der Firma EHRMANN REISEN GmbH & Co. KG, 88410 Bad Wurzach durchgeführt.

Freitag, 19.07.2024, 15:30 – ca. 00:30 Uhr

Ausgewiesene Preise jeweils inkl. Fahrt, Karte und Einführung, keine Ermäßigung.

Nr. Y2121-011-R

182,00 € (Sitzplatzkarte für 99 EUR)

Nr. Y2121-021-R

149,00 € (Sitzplatzkarte für 66 EUR)

Nr. Y2121-031-R

116,00 € (Sitzplatzkarte für 33 EUR)



© Stuttgarter Ballett

Betriebsbesichtigungen

Nr. Y5001-011-B

Hinter die Kulissen geschaut – Verbindungselemente ENGEL GmbH



Stefanie Lindel

Seit 1949 liefert die Verbindungselemente Engel GmbH Produkte, die die Welt gestalten.

Verbindungselemente sind die Leidenschaft der Weingartener Firma: Ob Schrauben, Muttern, Gewindestangen, Scheiben, Stifte, Nieten, Dübel, Flanschen, Klebe- und Sicherungstechnik. Als Großhändler und Vollsortimenter bietet die Verbindungselemente Engel GmbH eine der tiefsten und zugleich breitesten Produktpaletten für Handel und Industrie.

Die Firma ist von der Familie geprägt und ein langfristiges, dauerhaftes Engagement steht im Mittelpunkt des unternehmerischen Handelns.

Als Spezialist für Verbindungstechnik und C-Teile-Management hält das Unternehmen auf ihren Lagerflächen mehr als 30.000 Artikel aus einem Gesamtsortiment von über 100.000 Teilen vor. Eine intelligente Lagersoftware unterstützt sie bei

täglichen Verkaufsgewichten von 30 bis 50 Tonnen. Mehr als 70.000 Kanbanbehälter sind bei ihren Kunden im Umlauf. Für Engel gilt: „Wir sind das „verbindende Element“ – für den Erfolg unserer Kunden.“

Bei dieser Betriebsbesichtigung können Sie einen Einblick in die Geschichte und Hintergründe des Unternehmens gewinnen sowie den Lagerbereich mit modernstem Lagerbestandsverwaltungssystem kennenlernen.

Anmeldeschluss: 11.03.24 – danach ist kein kostenfreier Rücktritt mehr möglich.

Treffpunkt: 14:50 Uhr, Weltestr. 2+4, Weingarten. Bitte organisieren Sie Ihre Anfahrt selbst. Parkmöglichkeiten sind eingeschränkt vorhanden.

12 – 25 Personen
Mittwoch, 20.03.2024, 15:00 - 17:00 Uhr
Weltestraße 2, Verbindungselemente ENGEL GmbH
6,00 € (keine Ermäßigung)



Foto: Verbindungselemente ENGEL GmbH

Nr. Y5001-021-B
**Kremer Pigmente Aichstetten –
Wo kommen unsere Farben her?**

Anika Allgaier

Seit dem Jahr 1977 beliefert „Kremer Pigmente“ aus Aichstetten weltweit Kunden mit Produkten für die Denkmalpflege, die Restaurierung und selbstverständlich für Kunstschaffende. Das familiengeführte Unternehmen ist auf die Herstellung seltener, historischer Pigmente spezialisiert. Es werden von den über 1.500 angebotenen Pigmenten rund 250 in Handarbeit in Aichstetten hergestellt. Wir treffen uns zu einer gemeinsamen, exklusiven Führung mit Herrn Kremer bei seiner Farbmühle, um Einblicke in „Kremer Pigmente“ zu erhalten und uns aus erster Hand Informationen über die Wunderwelt der Farbenherstellung in unserer Region zu verschaffen. Die Veranstaltung dauert etwa 1 Stunde, max. 1,5 Stunden. Sie ist für alle Farb-Interessierten geeignet und bietet ebenfalls eine hervorragende Möglichkeit etwas Grundwissen für den Kunstkurs „Experimentieren mit Struktur und Pigment“, welcher im Angebot der VHS Weingarten zu finden ist, zu erwerben.

Anmeldeschluss: 21.03.2024 – danach ist kein kostenfreier Rücktritt mehr möglich.

Treffpunkt: Kremer Pigmente, Hauptstraße 41-47, 88317 Aichstetten

Bitte organisieren Sie Ihre Anfahrt selbst.

9 – 14 Personen
Samstag, 13.04.2024, 10:00 - ca. 11:30 Uhr
Aichstetten, Hauptstraße 41-47,
Kremer Pigmente GmbH & Co. KG
27,00 € (keine Ermäßigung)

Täglich aktuell: www.vhs-weingarten.de

NEU

Nr. Y5001-02W2-B

Woher kommt unser Trinkwasser in Baienfurt und Baidt?

Jeden Tag kommen wir mit unserem Wasser in Berührung, ob wir es trinken oder zum Waschen verwenden.

Sind Sie neugierig, wo es herkommt? Dann schwingen Sie sich auf's Fahrrad und erkunden seine Quellen. Es geht über Kickach entlang der Wasserleitung nach Weißenbronnen. Dort wird Wassermeister Klaus Bielau die Quelfassung zeigen. Über Fuchsloch geht es zu den Hochbehältern nach Köpfingen und Briach.

Anmeldeschluss: 29.04.2024 – danach ist kein kostenloser Rücktritt mehr möglich.

Anmeldung unter www.vhs-weingarten.de oder im Rathaus Baienfurt bei Frau Hecht unter Tel.: 0751 4000 28.

Treffpunkt: 13.00 Uhr am Rathausparkplatz Baienfurt

Hinweis: Sollte die Radexkursion aufgrund ungünstiger Witterung am 04.05.2024 nicht stattfinden können, wird diese auf Samstag, 08.06.2024 zur gleichen Uhrzeit verschoben.

5 – 20 Personen
Samstag, 04.05.2024, 13:00 - 16:00 Uhr
Rathausparkplatz Baienfurt
3,00 € (keine Ermäßigung)

NEU

Nr. Y5001-031

**Hinter die Kulissen geschaut –
Bodenseetanne**

**Was macht der Christbaumbauer
im Sommer?**

Stefanie Lindel

Seit mehreren Jahrzehnten beschäftigt sich die Familie Bentele in Atzenhofen, Berg, mit Christbäumen. Sie sind die Profis im Anbau von Weihnachtsbäumen, die sie auf einer Fläche von mehr als 35 ha anbauen. Als Mitglieder im Baden-Württembergischen Christbaumverband und in der Interessengemeinschaft der Jungweihnachtsbauern (IGW), setzen sie sich täglich mit dem Anbau von Qualitätsbäumen auseinander. Beim Blick hinter die Kulissen der Bodenseetanne in Atzenhofen in Berg, beschäftigen wir uns mit den Fragen: Wie kommt der Weihnachtsbaum in die Stube und was macht der Christbaumbauer eigentlich im Sommer?

Anmeldeschluss: 29.05.24 – danach ist kein kostenfreier Rücktritt mehr möglich.

Treffpunkt: 13:50 Uhr, Bodenseetanne,
Atzenhofen 1, 88276 Berg



Foto: Philipp Bentele

Bitte organisieren Sie Ihre Anfahrt selbst. Parkmöglichkeiten sind eingeschränkt vorhanden. Bitte denken Sie an festes Schuhwerk.

10 – 30 Personen
Donnerstag, 06.06.2024, 14:00 - 15:30 Uhr
Berg, Robert und Philipp Bentele GbR, Atzenhofen 1,
Bodenseetanne
6,00 € (keine Ermäßigung)

Sportausflüge

Nr. X3001-011-R

Mondschein-Schneeschuhwanderung

Franz Ressmann

Schneeschuhwandern in unberührten Winterlandschaften ist am Tag bereits ein wunderschönes Erlebnis. Eine Schneeschuhwanderung in einer Mondnacht ist einfach unbeschreiblich! Tief verschneite Wälder, die Stille der Nacht und das Glitzern der Schneekristalle im Mondlicht. Ideal, um abzuschalten, die Seele baumeln zu lassen und neue Kräfte zu tanken. Schon nach wenigen Gehminuten werden sich die Augen an das Licht gewöhnen, jede künstliche Beleuchtung würde nur stören. Es ist keine spezielle, teure Ausrüstung erforderlich, sondern normale Wanderkleidung und feste hohe Wanderschuhe. Eine solide Grund-Kondition sollten Sie allerdings schon haben, denn die Wanderung führt nicht nur durch flaches Gelände! Nähere Informationen, was sinnvollerweise mitgenommen werden sollte, erhalten Sie bei der Anmeldung. Schneeschuhe werden zur Verfügung gestellt, Stöcke bei Bedarf ebenso.

Anmeldeschluss: 25.01.2024 – danach ist kein kostenfreier Rücktritt mehr möglich.

Für eine Stornierung empfehlen wir eine Reiserücktrittversicherung.

Eigene Anreise: Der Treffpunkt ist 18 Uhr und wird per E-Mail bekannt geben.

Je nach Schneelage findet die Wanderung am Hochhäderich, Bödele, Balderschwang statt.

10 – 15 Personen
Freitag, 23.02.2024, 18:00 - 21:30 Uhr
Hochhäderich
39,00 € (keine Ermäßigung)



Wochenendkurs

Nr. X3001-041-R

Igluabenteuer mit Übernachtung im selbstgebauten Iglu (Inuit Methode)

Thomas Bonasera

Haben Sie schon einmal in einem Iglu übernachtet? Nein! Dann dürfen Sie auf die Plusgrade, die im Iglu herrschen, gespannt sein!

Programmablauf:

Der Tag beginnt mit einer Begrüßung der Teilnehmer und Vorstellung des Programmablaufes. Dabei werden folgende Ausrüstungsgegenstände ausgegeben:

- Schneesägen
- Schaufeln
- Schneeschuhe
- Skistöcke

Nach einer vorherigen Einweisung in die Handhabung von Schneeschuhen & Co. wandern wir gemeinsam in ca. 20 – 30 Minuten zu der Stelle, an der wir unser „Igludorf“ errichten werden. Unter professioneller Anleitung bereiten wir den Platz für die Iglus vor und legen die „Steinbrüche“ an, um aus der Schneedecke Baumaterial zu generieren. Während dieser Phase werden wir gemeinsam das Schneedeckenprofil analysieren und ein besseres Verständnis des Schneedeckenaufbaus im freien Gelände bekommen.

Für den Bau eines 2 Mann Iglus müssen ca. 4-5 Std. reine Bauzeit einkalkuliert werden. Deshalb haben die TN während der Bauzeit in unserem Versorgungstipi jederzeit Zugriff auf heißes Wasser, Tee, Kaffee, kleine Power Snacks, Kuchen. Nach dem Fertigstellen aller Iglus wandern wir wieder gemütlich zurück zu unserem Ausgangspunkt mit Zugriff zu den PKW's / Wechselkleidung / Hygieneartikel, sanitäre Anlagen in der Hütte. Bei sehr nettem Hüttenambiente und einem wohlverdienten Bier etc. sowie einer deftigen Mahlzeit, tanken wir neue Energie auf! (Getränke und Mahlzeiten sind im Grundpreis nicht inbegriffen!)

Folgende Ausrüstungsgegenstände werden für eine Nacht im Iglu ausgeteilt:

- Winterschlafsack
- Hygiene Inlay
- Thermorest Matte (aufblasbar)

Gut gesättigt und voller Energie wandern wir in der stillen Winternacht mit Stirnlampen, die uns den Weg leuchten, wieder zurück zu unserem kleinen „Igludorf“. Bei einem gemeinsamen „Absacker Umtrunk“ im Expeditionszelt gibt es viele nützliche Tipps um das Thema „Übernachten im Schnee“. Nun noch die Wärmflaschen aufgefüllt und es steht einer „warmen“ Nacht im Iglu nichts mehr im Wege!

Nach der Nacht im Iglu gibt es Kaffee / Tee aus der Expeditionsküche. Bei gutem Wetter besteht die Option den nahegelegenen Gipfel des Riedberger Horns (1787 Meter) zu erklimmen und einen spektakulären Sonnenaufgang über dem Allgäuer Hauptkamm hautnah zu erleben.

Ende ca. 10.00 Uhr. Sie sollten gesund sein und eine gute Fitness besitzen.

Bitte organisieren Sie die Anreise selbst.

Treffpunkt: Grasgehren Skigebiet in der Grasgehrenhütte
Parken: Untere Parkplätze der Grasgehren Lift Gesellschaft (gebührenpflichtig) benutzen!

Anmeldeschluss: 08.02.2024 – danach ist kein kostenfreier Rücktritt mehr möglich.

Für eine Stornierung empfehlen wir eine Reiserücktrittversicherung.

8 – 12 Personen
2 Tage, 02.03.2024, 03.03.2024
Samstag, 08:30 - 14:00 Uhr
Sonntag, 08:30 - 14:00 Uhr
Grasgehren (Grasgehrenlifte) Riedbergpass 1,
87538 Obermaiselstein
140,00 € (keine Ermäßigung)

Täglich aktuell: www.vhs-weingarten.de

BÜRGER IN KONTAKT

Bürger in Kontakt (BiK) ist eine ehrenamtliche Vermittlungsstelle für bürgerschaftliches Engagement.

- BiK bringt Menschen mit gemeinsamen Interessen und Hobbys zusammen
- BiK bietet Möglichkeiten für sinnstiftendes, gesellschaftliches Engagement
- BiK ermöglicht Mitgestaltung der Stadtgesellschaft
- BiK unterstützt Projekte, die unsere Gesellschaft solidarischer und toleranter machen
- BiK lebt von der Beteiligung möglichst vieler Bürgerinnen und Bürger



Machen Sie mit!

BiK freut sich über neue MitstreiterInnen bei folgenden Projekten:

BiK – Bürodienst, Anni Reichmann, Tel.: 0751/43532

Englisch-Konversation mit Bernhard Wiggerhauser, Tel.: 0751/44178

Italienisch-Konversation mit Ilse Gaus, Tel.: 0751/551203

Spanisch-Konversation mit Fernando Scheffler,

Email: fernando.scheffler@t-online.de

Deutsch-polnischer Freundeskreis, Bertram Nold, b.nold@t-online.de

BiK – Lesewelt mit BiK – Bücherkiste, Sieglinde Zimmer-Meyer, Tel.: 0751/42120

Kleinhandwerkerdienste für kleine Reparaturen, Siegfried Schmalz,

Tel.: 0751/551168

BiK – digital, digitale Sprechstunde, Email: bik-digital@web.de

Patenschaften für ein Stück Weingarten, Walter Reichmann, Tel.: 0751/43532

Wahloma/Wahlopa-Service, Monika Binder-Reinhold, Tel.: 0751/5574549

Besuchsdienste bei kranken Menschen, Alfred Dolderer, Tel.: 0751/44835

Behördenlotse, Barbara Baur, Tel.: 0751/44529, Email:b.m.baur@gmx.de

Bürger in Kontakt

Kornhausgasse 2
88250 Weingarten

Sprechstunden:
Mittwochs von 10 – 12 Uhr

Telefon: 0751/5574549
Telefax: 0751/5574443
E-Mail: bik.wgt@web.de

SWR1

EINS GEHÖRT GEHÖRT.



BACK TO THE 80s

MEIN RADIO – MEIN SWR1

SWR1.DE

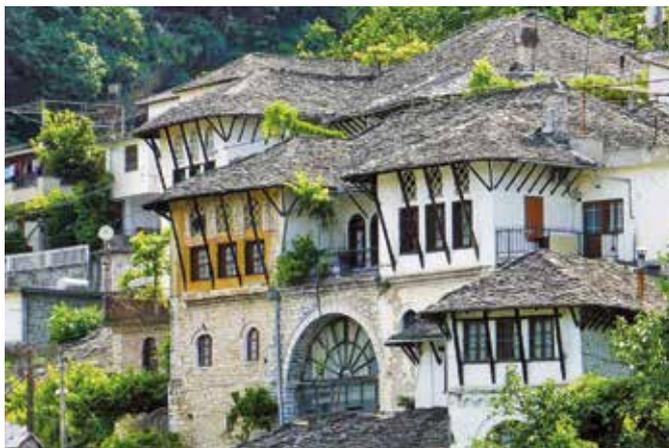


GEOPULS ist unser Partner, wenn es um ganz besondere Studienreisen geht, denn die Geopuls-Reiseleiter sind allesamt begeisterte Geographen und Landeskundler mit umfassenden Kenntnissen und Erfahrungen; nicht nur zur Kultur, sondern auch zu Natur und Landschaftsräumen des jeweiligen Reisezieles. Bei einer solchen Reise, gibt es neben den klassischen touristischen Höhepunkten und Sehenswürdigkeiten immer noch etwas mehr zu sehen und zu erleben. Gerade auch die Hinwendung zu den kleinen Dingen, dem weniger Bekannten, Ausflüge in die Natur mit kleinen Wanderungen und Spaziergängen, gehören immer mit dazu. Die Teilnehmerzahl ist je nach Reiseziel auf angenehme 10 -18 Personen begrenzt. Geopuls als Reiseveranstalter für alle an Land und Leuten interessierten Menschen wurde 2004 von Dozenten des Geographischen Instituts in Tübingen ins Leben gerufen und arbeitet seitdem mit ausgewählten Volkshochschulen in der Region zusammen.

HINWEISE: Gedruckte Reiseausschreibungen zu den folgenden Reisen liegen bei der VHS aus, können dort angefordert oder auch von der vhs-Homepage downgeloadet werden. Mehr auch www.geopuls.de.

ALBANIEN

12 Tage, 08. – 19.05. & 18. – 29.09.2024
Geopuls-Exkursionsleitung: Prof. Dr. Dhimitër Doka



UNESCO-Welterbestadt Gjirokastra

Nach langer Abgeschlossenheit werden Albanien und dessen angrenzende Regionen erst heute touristisch entdeckt. Massentourismus ist abseits der Strände ein unbekanntes Phänomen. Für den Reisenden öffnen sich teils großartige Landschaften mit einer nahezu unberührten Natur in den Albanischen Alpen, lange Sandstrände an der Adria und eine wechselvolle Geschichte bis zurück in die Antike – Albanien hat viel zu bieten! Auf unserer Route warten allein 5 UNESCO-Welterbestätten (und 3 Anwärter darauf) auf Ihren Besuch. Mit einem hervorragend Deutsch sprechenden albanischen Geographen, der seine Heimat bis in den hintersten Winkel wie seine Westentasche kennt und mitunter auch sehr humorvoll die Eigenheiten der Region zu vermitteln weiß, wird diese Reise zu einem ganz besonderen Erlebnis. Unterkunft nehmen wir, wo möglich in hochwertigen Hotels, aber auch einmal ganz authentisch in guten Landgasthöfen und genießen die ausgezeichnete lokale Küche. Sehr schnell wird Sie die herzliche Gastfreundschaft und lebensfrohe Art der Albaner begeistern und eventuelle Vorurteile als vollkommen unberechtigt verpuffen lassen. Die gesamte Region gilt heute als äußerst sicher. Die Route führt von der farbenprächtigen Hauptstadt Tirana über Kruië und Skodra nach Montenegro, in den Biogradska Gora Nationalpark sowie über Peja und Prizren in die Albanischen Alpen. In Südalba-

nien führt die Route u.a. nach Berat, entlang dem Ionischen Meer bis nach Butrint sowie über Girokastra bis nach Ohrid in Mazedonien. Ihren Abschluss findet die abwechslungsreiche Exkursion in der Durres an der Adria. Mehr in der Reiseausschreibung zum Download auf der vhs-Homepage.

Leistungen: Flugreise ab Stuttgart oder Frankfurt, 11 Ü/HP im DZ, komplettes Exkursionsprogramm mit allen Fahrten, Ausflügen, Besichtigungen, Eintritten und Führungen, 2280 EUR, EZ + 280 EUR. Begrenzt auf 16 Teilnehmende

Portugals grüner Norden

11 Tage, 20. – 30.09.2024
Geopuls-Exkursionsleitung: Anabela Ferreira



Terrassenfeldbau im äußersten Norden Portugals

Der Norden Portugals bietet wunderbare kulturelle Sehenswürdigkeiten und dazu eine hinreißende Natur; im Gegensatz zum restlichen Portugal zu jeder Jahreszeit grün und wasserreich. Mit Ausnahme großer Städte, wie Porto und Braga bewegen wir uns bei dieser Reise in einer ursprünglichen, ländlichen Region mit sehenswerten Kleinstädten und urigen Dörfern, reich an Geschichte, voller Schönheit, mit besonderen regionalen Delikatessen und vor allem weit weg jeglicher massentouristischer Strukturen. Die Exkursion führt von den Flachlandschaften und Hügelländern im Westen über die Gebirgszüge des äußersten Nordens mit dem Nationalpark Peneda-Geres zu den Hochplateaus des Nordostens, die von zahlreichen reizvollen Flusstälern zerschnitten werden. So ursprünglich und vielfältig das Land, so alt ist der geologische Unterbau mit Graniten aus dem Erdaltertum die zu den ältesten Gesteinen Europas zählen. Einen einmaligen Reiz hat an vielen Orten das Verschmelzen der daraus errichteten Bauwerke mit ihrer natürlichen Umgebung. Auch die Art zu Wirtschaften schlägt sich überall in der Landschaft nieder und führt zu teils großartigen Anblicken, wie z. B. dem, mitunter an Tibet erinnernden Terrassenfeldbau bei Sistelo. Weitgehend unbekannte und dennoch beeindruckende Monumente liegen genauso auf unserer Route wie einige UNESCO-Welterbestätten: gleich zu Beginn eine Stippvisite mit Bootsfahrt im historischen Porto, die Wallfahrtskirche Bom Jesus do Monte in Braga, der Nationalpalast in Mafra, die prähistorischen Felszeichnungen im Vale do Coa und die Weinregion Alto Douro. Die eine oder andere Weinprobe ist natürlich eingeschlossen, genauso einige kleine, gut zu bewältigende Wanderungen (max 1-2 h reine Gehzeit), um die herrliche Natur auch hautnah zu erleben. Mehr in der Reiseausschreibung zum Download auf der vhs-Homepage.

Leistungen: Flugreise ab Stuttgart, 10 Ü/HP komplettes Exkursionsprogramm mit allen Fahrten, Ausflügen, Besichtigungen, Eintritten und Führungen Komplettpreis je Person im DZ 2320 EUR, EZ + 440 EUR auf Anfrage. Begrenzt auf 16 Teilnehmende.

GEORGIEN

Im Land des goldenen Vlieses

15 Tage: 01. – 15.10.2024
Geopuls-Exkursionsleitung: Dipl.-Geograph Frank Schmidt

Ein georgisches Sprichwort sagt: „Es ist besser etwas einmal zu sehen als zehnmal darüber zu hören“. Dies gilt nicht zuletzt für eine Reise nach Georgien selbst. Das Land an der Nahtstel-



Dreifaltigkeitskirche vor dem Vulkan Kasbeg

le Eurasiens verfügt über phantastische touristische Ressourcen, ist aber vom Massentourismus bisher verschont geblieben. Georgien birgt eine Vielzahl einmaliger Kulturrelikte aus einer aufregend wechselhaften Geschichte. Dazu kommt eine oftmals geradezu dramatisch schöne Landschaft. Noch immer verspricht der Kaukasus das ultimative Gebirgs Erlebnis, denn die Landschaften des großen und kleinen Kaukasus', mit ihren vergletscherten Gipfeln, Bergseen, Weiden und idyllischen Flusstälern, bieten atemberaubende Rundblicke auf eine bis 5000 m hohe Kulisse über der Kolchischen Tiefebene und der transkaukasischen Senke. Dazu gesellen sich Meeresküsten und subtropische Üppigkeit mit Teeplantagen und Mandarinen-Hainen, weinreiche Hügelländer und trockene Grassteppen, dicht besetzt mit Bauwerken einer großen Geschichte und kulturellen Vielfalt. Das Jahrtausende alte Kulturland, das bereits in der Antike Fremde, wie Jason und seine Argonauten, angezogen hat, beherbergt über 26 Volksgruppen. Bereits im 4. Jh. entstanden erste, mit Fresken ausgeschmückte Kirchen und Klöster, einige davon sind heute Weltkulturerbe. In sanften Hügelländern, bereichert durch mystische Höhlenstädte und wehrhafte Burgen, liegen malerische Dörfer mit sehenswerten Kunstschatzen aus dem Goldenen Zeitalter Georgiens unter David dem Erbauer und Königin Tamar. Zu all dem möchten wir Sie mit dieser Reise einladen. Mehr in der Reiseausschreibung zum Download auf der vhs-Homepage.

Leistungen: Flugreise ab Stuttgart, 14 Ü/HP, 4xVP, komplettes Exkursionsprogramm mit allen Fahrten, Ausflügen, Besichtigungen, Führungen und Eintritten 2980 EUR, EZ-Zuschlag + 460 EUR. Begrenzt auf 16 Teilnehmende.

Hispania incognita – unbekanntes Spanien

12 Tage, 04. – 14.09.2024

Geopuls-Exkursionsleitung: Dr. Fernando Gonzalez-Viñas



im Land des Don Quixote

Kennen Sie Sigüenza? Waren Sie schon einmal in Albarracín, Calatayud, Consuegra oder Teruel? Diese Orte liegen nicht auf einer der spanischen Touristeninseln oder am Mittelmeer, sondern in den herrlichen, ursprünglichen Landschaften zwischen Madrid und Valencia in den Regionen Kastilien-La Mancha, Aragon und Valencia – und genau das macht sie für diese besondere Exkursion attraktiv. Es geht bei dieser Reise darum, ein weitgehend vom Massentourismus verschontes, authentisches Spanien zu genießen. Auf erlesene Sehenswürdigkeiten muss deshalb aber keinesfalls verzichtet werden. Jeder

hat schon einmal von den weißen Dörfern Andalusiens gehört, aber wer, von den nicht weniger malerischen schwarzen Dörfern am Südfuß des kastilischen Scheidegebirges, mit Namen wie Cogolludo oder Valverde de los Arroyos? Wir werden sie besuchen. Am bekanntesten sind sicher noch die kleinen Städte Teruel und Cuenca, die beide zum UNESCO-Weltkulturerbe zählen. Erstere wegen ihres einmaligen Stadtensembles im Mudejar-Stil, Zweite wegen ihrer mittelalterlichen Altstadt mit den hängenden Häusern. Valencia am Mittelmeer, drittgrößte Stadt Spaniens, ist ein bewußter Kontrapunkt dazu und zeigt u.a., dass auch die postmoderne spanische Architektur faszinieren und begeistern kann. Aber auch das Beachten und Kennenlernen von Natur und Landschaften ist ein wichtiger Bestandteil dieser Exkursion, sei es an der Küste mit den unendlichen Reisfeldern und dem Naturschutzgebiet von Albufera oder in den Bergen (Naturpark Monasterio de Piedra, Karstlandschaft von „La ciudad encantada“). Die faszinierenden Windmühlen im Lande des Don Quixote gehören ebenfalls mit zu dieser Reise. Auch die Unterbringung soll den authentischen Geist der Exkursion widerspiegeln, weshalb wir einmal in einem Parador oder anderen historischen Gebäuden, meist inmitten der Altstädte, Quartier nehmen, um so das spanische Flair der Orte am besten erleben zu können. Mehr in der Reiseausschreibung zum Download auf der vhs-Homepage.

Leistungen: Flugreise ab Frankfurt, 10 Ü/HP komplettes Exkursionsprogramm mit allen Fahrten, Ausflügen, Besichtigungen, Bootsfahrten, Eintritten und Führungen. Komplettpreis im DZ 2380 EUR, EZ + 480 EUR. Begrenzt auf 16 Teilnehmende.

OST-ANATOLIEN

15 Tage, 05. – 19.09. 2024

GEOPULS-Reiseleitung: Dr. Volker Höhfeld & Dr. Rolf Beck



Götterkopf auf dem Berg Nemrut

Fernab von den Hochburgen des Massentourismus zählt der Osten der Türkei und das alte Obermesopotamien um die Oberläufe von Euphrat und Tigris mit zu den kulturhistorisch und landschaftlich eindrucksvollsten Regionen des Vorderen Orients, die inzwischen auch wieder problemlos bereist werden können. Unter Leitung der Geographen Volker Höhfeld und Rolf Beck erleben Sie dabei nicht nur die touristischen Höhepunkte. Die Palette der Eindrücke umfasst tiefe Einblicke in das Zusammenspiel zwischen Mensch und Landschaft.

Sie erleben die Gegensätze von den sommerheißen, nomadisch geprägten Steppenlandschaften über feucht gemäßigte Waldlandschaften mit Tannen-, Buchen- und Rhododendrenwäldern, über hochaufragende Gebirge mit saftiggrünen Almen bis hin zum Schwarzen Meer mit Teeanbau und Haselnusskulturen. Nordostanatolien ist zugleich auch das Land tiefer tektonischer Längstäler, hoher Gebirgsbarrieren und beeindruckender Flussdurchbrüche, der heißen Quellen, der großen Vulkane und weiter Basalthochflächen. Als Wiege ältester Kulturen vermittelt dieser Raum Einblicke in über vier Jahrtausende Zivilisation von den Hethitern und Urartäern bis zu den Seldschuken und Osmanen. Nur einige wenige bedeutende Orte und Sehenswürdigkeiten, die Sie auf dieser Exkursion vom Schwarzen Meer über das Pontische Gebirge und das ostanatolische Hochland bis fast ans Mittelmeer erleben, seien hier genannt: Sumela-Kloster, Ararat, Ishak Pasa Sarayı, Van-See, Nemrut Dagi und Göbekli Tepe, die älteste prähistorische Tempelanlage der Welt. Mehr in der Reiseausschreibung zum Download auf der vhs-Homepage.

Leistungen: Linienflüge Stuttgart-Trabzon, Gaziantep-Stuttgart (jeweils via Istanbul) 14 Ü/HP, komplettes Exkursionsprogramm mit allen Fahrten, Ausflügen, Besichtigungen, Eintritten und Führungen. Begrenzt auf 18 Teilnehmende. Reisepreis im DZ: 2920 EUR, EZ-Zuschlag: 480 EUR.

Erste Hilfe Kindernotfälle

Erste Hilfe fresh up Kindernotfälle

In Kooperation mit dem DRK-Kreisverband Ravensburg e.V.



DRK-Kreisverband
Ravensburg e. V.

Der Kurs „Erste-Hilfe fresh up Kindernotfälle“ wendet sich an Eltern, Großeltern, und an alle, die mit Kindern zu tun haben. Es werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt. Bei diesem Kurs werden Sie in der Durchführung der richtigen Maßnahmen bei Kindernotfällen geschult:

Praxis und Theorie werden anschaulich vermittelt und die wichtigsten Fragen geklärt. Die Fragen die jeder kennt; „Muss ich jetzt ins Krankenhaus oder zum Kinderarzt?“ oder „Was könnte ich an dieser Stelle tun?“, werden zielgerichtet und fallbezogen beantwortet. Ziel ist es den Teilnehmer*innen Sicherheit in verschiedenen Bereichen zu schaffen.

Inhalte des Kurses sind:

- Notruf
- Wundversorgung
- Verschiedene Verletzungen (Nasenbluten, Insektenstiche, Zahnverlust, Zecken...)
- Prellungen und Brüche
- Akute Erkrankungen (Fieberkrampf, Krupphusten, Hitzschlag...)
- Akute Atemnot
- Bewusstlosigkeit
- Stabile Seitenlage
- Beatmung
- Herz-Lungen-Wiederbelebung

6 – 12 Personen

VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 3
35,00 € (keine Ermäßigung)

Kurs 1

Nr. Y1043-011

Mittwoch, 24.04.2024, 08:30 - 11:45 Uhr

Kurs 2

Nr. Y1043-021

Mittwoch, 19.06.2024, 08:30 - 11:45 Uhr

Umweltbildung

Nr. Y1043-031-K

Fledermäuse – Die Schönen der Nacht

**Batnight für Kinder & Jugendliche
von 4 bis 14 Jahren und für die ganze Familie**

Jürgen Sonnenmoser

Wenn es abends zu dämmern beginnt, erwachen Fledermäuse und man sieht sie lautlos am Himmeln segeln. Im Verborgenen führen die Insektenjäger ihr Leben, haben aber auch heute noch mit Vorurteilen zu kämpfen. Dass diese unbegründet sind, erfahren interessierte Jugendliche an diesem Abend. Treffpunkt ist zunächst in der Hiltrudschule. Hier werden wir uns zuerst über Fledermäuse informieren, unterstützt von Bildern und Kurzfilmen. Selbstverständlich geht es auch darum, welche Schutzaktionen für Fledermäuse durchführt werden und welche Maßnahmen zum Wohle der Flattertiere jeder Einzelne treffen kann. Für die kleineren Teilnehmer*innen ab 4 Jahren besteht zudem die Möglichkeit, in dieser Zeit Fledermausmasken zu basteln. Anschließend werden wir am Schwanenweiher nach den Fledermäusen Ausschau halten. Dabei kommen sog. Detektoren zum Einsatz, mit denen Ultraschalltöne für das menschliche Ohr hörbar gemacht werden können.



Foto: NABU Otto Schäfer

8 – 16 Kinder/Jugendliche/Eltern

Samstag, 08.06.2024, 20:00 - 22:00 Uhr

Hiltrudschule, St.-Longinus-Str. 8, Raum 2

6,50 € (keine Ermäßigung; je Kind/Geschwister muss mindestens 1 erziehungsberechtigte Person mit angemeldet werden)

Musik und Tanz

Kunterbunte Tanzkiste

**Kreativer Tanz, Bewegung und Spiel für Kids
von 4 bis 6 Jahren**

Anja Kron, Heilpädagogin/Tanz- und Bewegungstherapeutin

Fantasievoll und mit jeder Menge bunter Ideen werden wir tänzerisch, spielerisch und bewegungsorientiert die Welt der Zauberer, Märchenfeen, Piraten und Ritter entdecken. Eingebettet in viele spannende Geschichten, unterstützt von verschiedenen Materialien, toller Musik und Rhythmen kannst du dich auf deine Entdeckungsreisen machen. Dabei kannst du viel Neues entdecken, Bilder und Geschichten entstehen lassen und in verschiedene Rollen schlüpfen. Die Neugierde und die Freude stehen dabei im Vordergrund. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Lieblingskuscheltier, -decke, Getränk, Tanzkleidung

Kurs 1

Nr. Y2051-010-K

6 – 8 Kinder

7 Nachmittage, 27.02.2024 - 23.04.2024

Dienstag, 15:00 - 16:30 Uhr

VHS, Gebäude Bücherei, Abt-Hyller-Straße 19, Raum 1

60,30 € (keine Ermäßigung, inkl. 3,00 EUR Materialkosten)

Dienstagskurs

Kurs 2

Nr. Y2051-020-K

6 – 8 Kinder

5 Nachmittage, 07.06.2024 - 12.07.2024

Freitag, 15:30 - 17:00 Uhr

VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 3

43,90 € (keine Ermäßigung, inkl. 3,00 EUR Materialkosten)

Freitagskurs

Bitte beachten Sie: Am 28.06.2024 findet kein Kurstermin statt.



Kreatives Arbeiten



Bild: Alexandra Schmid

Nr. Y2071-02W5-K

Malen von Tierbildern**Malkurs für Kinder von 8 bis 12 Jahren**

Alexandra Schmid

Im Vordergrund steht in erster Linie Freude und Spaß am Malen. Spontane Aktionen sowie Kreativität und Fantasie werden aktiv gefördert. Ihr könnt Euch Tiermotiv-Vorlagen im Kurs auswählen. Mit meiner Unterstützung werden wir die Leinwand grundieren, die Tiere skizzieren und mit unterschiedlichen Techniken das Motiv zum Leben erwecken. Wir arbeiten mit Acrylfarben. Es entstehen Werke voller Emotionen. Freue Dich auf viel Farbe und Frische in deinen Bildern.

Der Kurs ist für Anfänger*innen sowie für geübte Maler*innen im Alter von 8 bis 12 Jahren gleichermaßen geeignet.

Im Anschluss des Kurses werden die Kunstwerke im Rahmen einer kleinen Ausstellung für die Öffentlichkeit präsentiert (17:00 bis ca. 18:00 Uhr). Da könnt ihr dann Eure Bilder zeigen – das wird bestimmt toll! Ich freu mich auf Euch!

Eure Alex Schmid von www.AlexART-web.de

Bitte mitbringen: 2 Leinwände in 40 x 40 cm; Acrylmalpinsel (flach), empfohlen werden die Größen 2, 6, 12, 18, 22, 24.

Die Acrylfarben werden von der Kursleiterin mitgebracht und sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte zieht Euch strapazierfähige Kleidung an oder bringt ein Hemd mit, damit ihr Euch aufs Malen fokussieren könnt.

5 – 6 Kinder

Samstag, 16.03.2024, 13:00 - 17:00 Uhr

Kirchstraße 10, Dorfgemeinschaftshaus Blitzenreute

39,50 € (keine Ermäßigung, inkl. Materialkosten für Acrylfarben)

Sport

Skateboard & Scooter

Wochenendkurs

Nr. Y3001-061-K

Skateboardkurs**für Kinder von 8 bis 14 Jahren**

Raphael Buchmann, Team Jugendarbeit

Willst Du wissen was der Ollie, der One Eighty, der Pop-Shuvit oder der Kickflip ist? Und was der Unterschied zwischen Kick-

flip und Heelflip ist? Dann melde dich an und wir zeigen dir, wie diese Tricks aussehen und wie man sie einübt. Wir beginnen zunächst mit den Grundlagen des Skateboardens. Dann zeigen wir dir einige Tricks, die dir den Einstieg in diesen fantastischen Sport erleichtern werden.

Bitte mitbringen: Helm, Knie- und Ellenbogenschoner, festes Schuhwerk (keine Ausrüstung = keine Teilnahme am Kurs). Skateboards können kostenfrei ausgeliehen werden. Bei Nässe findet kein Kurs statt.

6 – 7 Kinder

Samstag, 04.05.2024, 13:00 - 16:00 Uhr

Abt-Hyller-Straße, Skatepark

18,00 € (keine Ermäßigung)



Wochenendkurs

Nr. Y3001-261-K

Stuntscooter**für Kinder von 8 bis 14 Jahre**

Valentin Divy, Team Jugendarbeit

Wolltet ihr schon immer mal einen Bunny hop oder ein Dropping auf eurem Scooter können? Dann seid ihr in unserem Stuntscooter Kurs in Kooperation mit dem Team Jugendarbeit genau richtig. Wir zeigen euch die Grundtechnik und diverse Tricks. Dabei lernt ihr die Regeln und die Sicherheit im Skatepark kennen und wir probieren mit euch zusammen die Basics, Bunny hop, 180 fs+bs, Slalom und Dropping aus.

Bitte mitbringen: Helm, Knie- und Ellenbogenschoner, festes Schuhwerk (keine Ausrüstung = keine Teilnahme am Kurs). Scooter können kostenfrei ausgeliehen werden. Bei Nässe findet kein Kurs statt.

6 – 7 Kinder

Samstag, 08.06.2024, 13:00 - 16:00 Uhr

Abt-Hyller-Straße, Skatepark

18,00 € (keine Ermäßigung)

Mountainbike

Nr. Y3001-051-K

Mountainbike Fahrtechnik**für Kinder von 8 bis 12 Jahren**

Stephan Neubauer

Trainiert mit MTB Experte Stephan und kommt mit uns in die Natur zu Trail und Ride. Mit spielerischem Fahrtechniktraining bereitet euch Stephan clever und ohne Langeweile auf eure kommenden Bike-Erlebnisse vor. Wir üben das Bremsen und Schalten, die Grundposition beim Fahren, Balance auf dem Bike, Wendungen und Sprünge.

Bitte mitbringen: Geländegängiges MTB, Fahrradhelm, kleiner Rucksack mit Verpflegung, gefüllte Trinkflasche, Ersatzschlauch, entsprechende Kleidung.



6 – 8 Kinder
 Freitag, 24.05.2024, 10:00 - 14:30 Uhr
 Treffpunkt: Eingang des Freibads Weingarten, Nessenreben 3
 23,40 € (keine Ermäßigung)

8 – 12 Kinder und Väter
 Samstag, 23.03.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
 Hiltrudschule, St.-Longinus-Str. 8, Küche
 23,00 € (Lebensmittelkosten sind in der Gebühr enthalten)
 (keine Ermäßigung)

Schwimmen

Aktuell können wir keine Schwimmkurse anbieten. Sollte es neue Schwimmkurse geben, werden diese auf unserer Homepage veröffentlicht und über die WiB und Facebook beworben.

Wochenendkurs NEU

Kochen

Wochenendkurs

Nr. Y3051-061-K
Kinder ab 6 Jahren kochen mit ihren Vätern

Waltraud Leuthold

Gemeinsam kochen macht doch am meisten Spaß. Darum liebe Kinder, schnappt Euch euren Papa und nichts wie ab ins VHS-Kochstudio. Heute zaubern wir ein Osterfrühstück. Es wird geschnippelt, gewürzt, der Kochlöffel geschwungen und natürlich auch genascht. Dabei werden alle Sinne wie Schmecken, Riechen und Fühlen angesprochen und gefordert. Die gemeinsam zubereiteten Gerichte werden wir anschließend in geselliger Runde genießen.

Bitte mitbringen: Getränk, zwei Geschirrtücher, Spüllappen, Schürze, Klarsichthülle, Haargummi (für Kinder mit langen Haaren) und Behälter für Reste.

Anmeldeschluss: 14.03.2024 – danach ist kein kostenfreier Rücktritt mehr möglich.
 Beachten: Bitte alle Personen, also Vater und Kinder, einzeln anmelden.

Nr. Y3051-251-K
Kochen für Kinder leicht gemacht für 10- bis 14-Jährige

Alexandra Zimoch

Ihr Kind schaut Ihnen schon seit längerem über die Schulter und hat Interesse am Kochen? Sie sind aber noch unsicher, wie Sie Ihr Kind aktiv mitmachen lassen können? Ab circa 10 Jahren können Kinder schon sehr gut in der Küche mithelfen. Sei es am Schneidebrett, im Umgang mit dem Messer oder mit am Herd. Im Kochkurs wird den Kindern der Umgang mit Messer, Schäler und Reibe an praktischen Beispielen nähergebracht und dabei kleine Gerichte wie z. B. Nudeln mit Soße, Obstsalat, Kinderpizza gezaubert. Zum Abschluss werden die gekochten Gerichte gemeinsam in gemütlicher Runde verkostet. Übrig gebliebenes Essen darf gerne eingepackt werden, außerdem gibt es die Rezepte zum Mitnehmen.

Bitte mitbringen: Schürze, Spül- und Geschirrtücher und Behälter für den Transport der restlichen Speisen.

Anmeldeschluss: 17.04.2024 – danach ist kein kostenfreier Rücktritt mehr möglich.

7 – 8 Kinder
 Samstag, 27.04.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
 Hiltrudschule, St.-Longinus-Str. 8, Küche
 23,40 € (Lebensmittelkosten sind in der Gebühr enthalten)
 (keine Ermäßigung)

WIR SUCHEN

**für die Volkshochschule ab September 2024
 einen Absolventen (m/w/d) für den Bundesfreiwilligendienst**

Zu Ihren Aufgaben zählen die Pflege des Teilnehmer- und Kursverwaltungssystems, der Auslagen, Aushänge, Informationsstände und Flyer sowie der Telefondienst. Außerdem unterstützen Sie die Mitarbeiter*innen der Volkshochschule bei der Kursplanung und Kursbetreuung und bereiten die Räumlichkeiten vor.

Für Ihr Engagement erhalten Sie monatlich 450,- EUR (Taschengeld 400,- EUR, Fahrtkosten- und Verpflegungszuschuss 50,- EUR). Die Sozialversicherung wird vom Arbeitgeber übernommen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?
 Dann senden Sie Ihre Bewerbung an folgende Adresse:

Stadt Weingarten
 Personaldienste
 Kirchstraße 1
 88250 Weingarten
 oder per E-Mail an personaldienste@stadt-weingarten.de

stadt weingarten



volkshochschule
weingarten

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an
 Herrn Bader (Volkshochschule)
 Tel.: 0751 560 353-17 oder an die
 Personaldienste Tel.: 0751 405-221.

Euregio-Veranstaltungen

DIE VOLKSHOCHSCHULEN



Nr. Y1001-011-R

Via Liguria –**Von Weingarten an den Bodensee****Weingarten – Tettngang**

Dr. Jochen Ebenhoch

Von Weingarten aus starten wir zunächst mit einer leichten Wanderung oberhalb des Schussentals. Es ist auch möglich, in Ravensburg loszuwandern und sich mit dem Rest der Gruppe in der Nähe des Flappachbades zu treffen. Mittags kehren wir in einem gemütlichen Lokal mit hausgemachter, schwäbischer Küche ein und setzen unseren Weg am Egelsee und durch die Dörfer Gornhofen und Siggenweiler fort. Am Nachmittag treffen wir auf die ersten Hopfenpflanzungen und erfahren im Hopfenmuseum bei Tettngang eine Menge Wissenswertes.

Diese Etappe umfasst 23 km (ca. 7h 15min Gehzeit, ca. 550 Höhenmeter bergauf, ca. 560 Höhenmeter bergab). Trittsicherheit und gute Kondition sind zwingend erforderlich.

Eine Teilnahme ist ab 15 Jahren (nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten) möglich. Empfohlen werden knöchelhohe Wanderschuhe, lange Hosen, Wanderstöcke, Sonnenschutz und ein Vesper. Die Wanderung führt je nach Etappe wildromantisch und teilweise weglos durch Flussauen, Wiesen, Wälder etc. und wird von Wanderleiter Jochen Ebenhoch geführt und organisiert.

Anmeldeschluss ist aus organisatorischen Gründen am Dienstag, 30.04.2024. Die Angabe einer Handynummer ist erforderlich.

Passend zur Wanderung bietet die VHS Weingarten am 22.03.2024 auch einen Onlinevortrag mit Dr. Ebenhoch zur gesamten Via Liguria an (Y1091-011-Online).

Die Wanderung auf der Via Liguria wird 2024 zum letzten Mal angeboten.

1 – 10 Personen

Samstag, 04.05.2024, 07:45 - 18:30 Uhr

Münsterplatz 1, VHS, Gebäude Touristinfo

19,50 € (keine Ermäßigung, zzgl. eventuell anfallender Nebenkosten für Verpflegung, Eintritte oder Transfers)

Nr. Y1001-021-R

Via Liguria –**Von Weingarten an den Bodensee****Tettngang – Lindau**

Dr. Jochen Ebenhoch

Nachdem wir das Städtchen Tettngang hinter uns gelassen haben, durchqueren wir einen tiefen Forst und erreichen am späten Vormittag das Argental bei Laimnau. Auf kleinen Pfaden gelangen wir zu einer idyllischen Landschaft zwischen Schleifensee und Degersee. Kurz nachdem wir den Weiler Oberreitnau passiert haben, erleben wir herrliche Blicke auf den Bodensee und in das Rheintal. Von hier ab geht es bergab in Richtung See und auf die Insel Lindau.

Diese Etappe umfasst 23 km (ca. 6h 30min Gehzeit, ca. 320 Höhenmeter bergauf, ca. 400 Höhenmeter bergab). Trittsicherheit und gute Kondition sind zwingend erforderlich.

Eine Teilnahme ist ab 15 Jahren (nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten) möglich. Empfohlen werden knöchelhohe



Wanderschuhe, lange Hosen, Wanderstöcke, Sonnenschutz und ein Vesper. Die Wanderung führt je nach Etappe wildromantisch und teilweise weglos durch Flussauen, Wiesen, Wälder etc. und wird von Wanderleiter Jochen Ebenhoch geführt und organisiert.

Anmeldeschluss ist aus organisatorischen Gründen am Dienstag, 30.04.2024. Die Angabe einer Handynummer ist erforderlich.

Passend zur Wanderung bietet die VHS Weingarten am 22.03.2024 auch einen Onlinevortrag mit Dr. Ebenhoch zur gesamten Via Liguria an (Y1091-011-Online).

Die Wanderung auf der Via Liguria wird 2024 zum letzten Mal angeboten.

1 – 10 Personen

Sonntag, 05.05.2024, 07:15 - 18:45 Uhr

Treffpunkt vor dem Hotel „Bären“, Bärenplatz 1,

88069 Tettngang

19,50 € (keine Ermäßigung, zzgl. eventuell anfallender Nebenkosten für Verpflegung, Eintritte oder Transfers)

Nr. Y1001-031-R

Via Liguria –**Von Weingarten an den Bodensee****Lindau – Bregenz**

Dr. Jochen Ebenhoch

Von Lindau gehen wir morgens durch den Bösenreuter Tobel an den Leiblach-Fluss. Hier überqueren wir die Grenze nach Österreich und beginnen in der Nähe des Klosters Mariastern mit dem Aufstieg auf den Pfänder. Oben bei Höflings angekommen (870hm), haben wir eine fantastische Aussicht auf den See. Wir wandern weiter durch die Orte Lutzenberg und Eichenberg. Auf etwa derselben Höhe bewegen wir uns parallel zum Berg auf kleinen Pfaden und steigen hinter dem Weiler Oberhaggenberg hinunter in die Bregenzer Altstadt.

Diese Etappe umfasst 24 km (ca. 8h 00min Gehzeit, ca. 850 Höhenmeter bergauf, ca. 850 Höhenmeter bergab). Trittsicherheit und gute Kondition sind zwingend erforderlich.

Eine Teilnahme ist ab 15 Jahren (nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten) möglich. Empfohlen werden knöchelhohe Wanderschuhe, lange Hosen, Wanderstöcke, Sonnenschutz und ein Vesper. Die Wanderung führt je nach Etappe wildromantisch und teilweise weglos durch Flussauen, Wiesen, Wälder etc. und wird von Wanderleiter Jochen Ebenhoch geführt und organisiert.

Anmeldeschluss ist aus organisatorischen Gründen am Dienstag, 30.04.2024. Die Angabe einer Handynummer ist erforderlich.

Passend zur Wanderung bietet die VHS Weingarten am 22.03.2024 auch einen Onlinevortrag mit Dr. Ebenhoch zur gesamten Via Liguria an (Y1091-011-Online).

Die Wanderung auf der Via Liguria wird 2024 zum letzten Mal angeboten.

1 – 10 Personen

Montag, 06.05.2024, 08:00 - 18:30 Uhr

Treffpunkt vor dem Bahnhof Lindau, Bahnhofplatz 1,

88131 Lindau

19,50 € (keine Ermäßigung, zzgl. eventuell anfallender Nebenkosten für Verpflegung, Eintritte oder Transfers)

Weitere Veranstaltungen der Euregio finden Sie in den Programmen der Volkshochschulen rund um den Bodensee, in Österreich, Liechtenstein, der Schweiz und Deutschland.



| Termin | Kursnummer und Titel | Preis | Nähere Infos im Fachbereich |
|---|--|---------------------------------------|--------------------------------------|
| 25.01. – 01.02.2024 Donnerstag, 19:30 - 20:30 Uhr | X3012-291-Online Fingergymnastik & Yoga auf und mit dem Bürostuhl – Schnupperkurs | 12,00 € | Gesundheit |
| 07.02.2024 Mittwoch, 18:00 - 18:45 Uhr | Y5040-011-Online Online-Beratung „Berufliche Weiterbildung mit Xpert Business Onlinekursen“ | Kostenfreie Veranstaltung | Qualifikationen für das Arbeitsleben |
| 22.02. – 25.04.2024 Donnerstag, 18:15 - 19:30 Uhr | Y3012-081-Online YinYoga-Kurs mit ätherischen Ölen | 80,00 € (keine Ermäßigung; inkl. Öle) | Gesundheit |
| 22.02. – 25.04.2024 Donnerstag, 20:00 - 21:00 Uhr | Y3012-131-Online Entspannungszeit für mich | 80,00 € (keine Ermäßigung; inkl. Öle) | Gesundheit |
| 26.02. – 13.05.2024 Montag, 19:00 - 20:00 Uhr | Y3021-251-Online Bodyfitness – Power-Workout | 50,70 € (keine Ermäßigung) | Gesundheit |
| 27.02., 19.03., 11.06.2024 Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr | Y1032-011-Online Einführungsveranstaltungen in das Schöffenamt | Kostenfreie Veranstaltung | Politik, Gesellschaft, Umwelt |
| 28.02. – 15.05.2024 Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr | Y3021-221-Online Feierabend-Workout | 46,80 € (keine Ermäßigung) | Gesundheit |
| 29.02. – 18.04.2024 Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr | Y3012-191-Online Entspannt in den Abend-Yoga | 47,00 € (keine Ermäßigung) | Gesundheit |
| 01.03. – 19.04.2024 Freitag, 18:00 - 19:30 Uhr | Y3012-161-Online Entspannt ins Wochenende-Yoga | 47,00 € (keine Ermäßigung) | Gesundheit |
| 04.03. – 25.03.2024 Montag, 18:30 - 19.30 Uhr | Y3012-371-Online Yoga-Shakti „Yin & Klang“ | 48,00 € (keine Ermäßigung) | Gesundheit |
| 04.03.2024 Montag, 20:00 - 21:00 Uhr | Y3012-391-Online Mental stark dank Resilienz – auch in schwierigen Situationen. Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft. | 9,00 € (keine Ermäßigung) | Gesundheit |
| 04.03. – 12.05.2024 | Y5020-011-Online Office kompakt – Grundlagenkurs | 472,00 € (keine Ermäßigung) | Qualifikationen für das Arbeitsleben |
| 05.03. – 11.06.2024 Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr und Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr | Y5040-141-Online Personalwirtschaft | 385,50 € (keine Ermäßigung) | Qualifikationen für das Arbeitsleben |
| 05.03. – 27.06.2024 Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr und Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr | Y5040-041-Online Finanzbuchführung mit DATEV | 315,00 € (keine Ermäßigung) | Qualifikationen für das Arbeitsleben |
| 05.03. – 25.06.2024 Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr und Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr | Y5040-021-Online Finanzbuchführung 1 | 429,00 € (keine Ermäßigung) | Qualifikationen für das Arbeitsleben |
| 05.03. – 18.06.2024 Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr und Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr | Y5040-031-Online Finanzbuchführung 2 | 410,00 € (keine Ermäßigung) | Qualifikationen für das Arbeitsleben |
| 05.03. – 25.06.2024 Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr und Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr | Y5040-111-Online Lohn und Gehalt 1 | 429,00 € (keine Ermäßigung) | Qualifikationen für das Arbeitsleben |
| 05.03. – 18.06.2024 Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr und Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr | Y5040-121-Online Lohn und Gehalt 2 | 410,00 € (keine Ermäßigung) | Qualifikationen für das Arbeitsleben |
| 05.03. – 23.04.2024 Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr und Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr | Y5040-081-Online Einnahmen-Überschussrechnung | 265,00 € (keine Ermäßigung) | Qualifikationen für das Arbeitsleben |
| 05.03. – 11.06.2024 Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr und Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr | Y5040-101-Online Kosten- und Leistungsrechnung | 385,50 € (keine Ermäßigung) | Qualifikationen für das Arbeitsleben |
| 05.03. – 11.06.2024 Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr und Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr | Y5040-071-Online Controlling | 385,50 € (keine Ermäßigung) | Qualifikationen für das Arbeitsleben |
| 05.03. – 11.06.2024 Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr und Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr | Y5040-061-Online Bilanzierung | 385,50 € (keine Ermäßigung) | Qualifikationen für das Arbeitsleben |



| Termin | Kursnummer und Titel | Preis | Nähere Infos im Fachbereich |
|--|---|---|---|
| 05.03. – 18.06.2024 Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr und Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr | Y5040-051-Online Betriebliche Steuerpraxis | 399,00 € (keine Ermäßigung) | Qualifikationen für das Arbeitsleben |
| 18.03. – 14.04.2024 | Y5031-031-Online Einführung in Illustrator – Grundlagen | 189,00 € (keine Ermäßigung) | Qualifikationen für das Arbeitsleben |
| 18.03. – 07.04.2024 | Y5021-011-Online Microsoft Word – Weiterführende Techniken | 145,00 € (keine Ermäßigung) | Qualifikationen für das Arbeitsleben |
| 19.03. – 11.06.2024 Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr und Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr | Y5040-131-Online Lohn und Gehalt mit DATEV | 315,00 € (keine Ermäßigung) | Qualifikationen für das Arbeitsleben |
| 20.03.2024 Mittwoch, 19:00 - 21:00 Uhr | Y3041-001-Online Was tun bei Tinnitus? | 8,00 € (keine Ermäßigung) | Gesundheit |
| 20.03.2024 Mittwoch, 14:00 - 17:00 Uhr | Y5072-011-Online Protokollieren leicht(er) gemacht | 47,50 € (ab 3 TN); 71,00 € (2 TN) (keine Ermäßigung) | Qualifikationen für das Arbeitsleben |
| 22.03.2024 Freitag, 19:30 - 21:30 Uhr | Y1091-011-Online Via Liguria – Von Weingarten an das Ligurische Meer. Abenteuerlicher Fern- wanderweg | 6,80 € (keine Ermäßigung) | Politik, Gesellschaft, Umwelt |
| 08.04. – 05.05.2024 | Y5022-011-Online Microsoft Excel – Grundlagen | 189,00 € (keine Ermäßigung) | Qualifikationen für das Arbeitsleben |
| 08.04. – 05.05.2024 | Y5031-011-Online InDesign – Grundlagen | 189,00 € (keine Ermäßigung) | Qualifikationen für das Arbeitsleben |
| 08.04. – 29.04.2024 Montag, 18:30 - 19.30 Uhr | Y3012-381-Online Yoga-Shakti „Yin & Klang“ | 48,00 € (keine Ermäßigung) | Gesundheit |
| 17.04.2024 Mittwoch, 09:00 - 14:00 Uhr | Y5060-011-Online 24/7 auf Empfang? Umgang mit der ständigen Erreichbarkeit durch neue Medien | 67,50 € (ab 3 TN); 95 € (2 TN) (keine Ermäßigung) | Qualifikationen für das Arbeitsleben |
| 22.04.2024 Montag, 19:00 - 21:00 Uhr | Y3041-011-Online Was tun bei Tinnitus? | 8,00 € (keine Ermäßigung) | Gesundheit |
| 22.04. – 05.05.2024 | Y5022-051-Online Microsoft – Pivot-Tabellen Aufbaukurs | 94,00 € (keine Ermäßigung) | Qualifikationen für das Arbeitsleben |
| 25.04. – 27.06.2024 Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr | Y3012-201-Online Entspannt in den Abend-Yoga | 55,00 € (keine Ermäßigung) | Gesundheit |
| 26.04. – 28.06.2024 Freitag, 18:00 - 19:30 Uhr | Y3012-171-Online Entspannt ins Wochenende-Yoga | 55,00 € (keine Ermäßigung) | Gesundheit |
| 29.04. – 12.05.2024 | Y5022-041-Online Microsoft Excel – Weiterführende Techniken Teil 3 | 94,00 € (keine Ermäßigung) | Qualifikationen für das Arbeitsleben |
| 02.05. – 11.07.2024 Donnerstag, 18:15 - 19:30 Uhr | Y3012-091-Online YinYoga-Kurs mit ätherischen Ölen | 80,00 € (keine Ermäßigung; inkl. Öle) | Gesundheit |
| 02.05. – 11.07.2024 Donnerstag, 20:00 - 21:00 Uhr | Y3012-141-Online Entspannungszeit für mich | 80,00 € (keine Ermäßigung) | Gesundheit |
| 06.05. – 13.05.2024 Montag, 14:00 - 17:00 Uhr | Y5060-041-Online Gesprächsführung – Gut argumentieren und überzeugen | 95,00 € (ab 3 TN); 142,00 € (2 TN) (keine Ermäßigung) | Qualifikationen für das Arbeitsleben |
| 08.05. – 10.07.2024 Mittwoch, 17:45 - 19:00 Uhr | Y3012-401-Online „Faszien Yoga“ – Für Anfänger*innen und Geübte | 50,60 € (keine Ermäßigung) | Gesundheit |
| 03.06. – 30.06.2024 | Y5023-011-Online Professionell Präsentieren mit Microsoft PowerPoint | 189,00 € (keine Ermäßigung) | Qualifikationen für das Arbeitsleben |
| 05.06. – 17.07.2024 Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr | Y3021-271-Online Feierabend-Workout Online | 36,40 € (keine Ermäßigung) | Gesundheit |



| Termin | Kursnummer und Titel | Preis | Nähere Infos im Fachbereich |
|---|--|---|--------------------------------------|
| 17.06. – 30.06.2024 | Y5022-021-Online Microsoft Excel – Weiterführende Techniken Teil 1 | 94,00 € (keine Ermäßigung) | Qualifikationen für das Arbeitsleben |
| 25.06.2024 Dienstag, 09:00 - 14:00 Uhr | Y5061-011-Online Zeit- und Selbstmanagement | 67,50 € (ab 3 TN); 95,00 € (2 TN) (keine Ermäßigung) | Qualifikationen für das Arbeitsleben |
| 26.06.2024 Mittwoch, 19:00 - 21:00 Uhr | Y3041-031-Online Was tun bei Tinnitus? | 8,00 € (keine Ermäßigung) | Gesundheit |
| 26.06.2024 Mittwoch, 14:00 - 17:00 Uhr | Y5060-031-Online Kritikgespräche mit Mitarbeitenden sicher führen | 47,50 € (ab 3 TN); 71,00 € (2 TN) (keine Ermäßigung) | Qualifikationen für das Arbeitsleben |
| 01.07. – 08.07.2024 , Montag, 14:00 - 17:00 Uhr | Y5071-051-Online Kommen Sie auf den Punkt! Moderne Geschäftsbriefe und E-Mails klar und kundenfreundlich formulieren | 95,00 € (ab 3 TN); 142,00 € (2 TN) (keine Ermäßigung) | Qualifikationen für das Arbeitsleben |
| 08.07. – 21.07.2024 | Y5031-021-Online InDesign – Weitere Techniken | 94,00 € (keine Ermäßigung) | Qualifikationen für das Arbeitsleben |
| 15.07. – 28.07.2024 | Y5022-031-Online Microsoft Excel – Weiterführende Techniken Teil 2 | 94,00 € (keine Ermäßigung) | Qualifikationen für das Arbeitsleben |
| 15.07. – 21.07.2024 | Y5021-021-Online Microsoft Word – Serienbriefe | 48,00 € (keine Ermäßigung) | Qualifikationen für das Arbeitsleben |
| 16.07.2024 Dienstag, 14:00 - 17:00 Uhr | Y5061-051-Online Besprechungen effizient organisieren und durchführen | 47,50 € (ab 3 TN); 71,00 € (2 TN) (keine Ermäßigung) | Qualifikationen für das Arbeitsleben |
| 18.07.2024 Donnerstag, 09:00 - 14:00 Uhr | Y5070-031-Online Arbeitsplatzorganisation und Büromanagement | 67,50 € (ab 3 TN); 95,00 € (2 TN) (keine Ermäßigung) | Qualifikationen für das Arbeitsleben |
| 24.07.2024 Mittwoch, 19:00 - 21:00 Uhr | Y3041-041-Online Was tun bei Tinnitus? | 8,00 € (keine Ermäßigung) | Gesundheit |
| Start frei wählbar , 6 Kurseinheiten | Y3023-001-Online Brain-Power – das Fitnessprogramm für Ihr Gehirn! Online-Kurs für Starter | 39,00 € (keine Ermäßigung) | Gesundheit |
| Start frei wählbar , 6 Kurseinheiten | Y3023-011-Online Brain-Power – das Fitnessprogramm für Ihr Gehirn! Online-Kurs für Fortgeschrittene | 39,00 € (keine Ermäßigung) | Gesundheit |
| Start frei wählbar , 4 Kurseinheiten | Y3023-101-Online Brain-Power zu ZWEIT – Das Fitnessstudio für Ihr Gehirn! Starter | 29,00 € (keine Ermäßigung) | Gesundheit |
| Start frei wählbar , 32 Lektionen | Y3012-301-Online Geh glückwärts – natürlich achtsam stressfrei. Funktionierst du noch oder lebst du schon? | 189,00 € (keine Ermäßigung) | Gesundheit |
| Start frei wählbar , 8 Module | Y3012-101-Online Innere Stärke dank Resilienz Meistere Krisen und gehe gestärkt daraus hervor | 149,00 € (keine Ermäßigung) | Gesundheit |

Ausgewählte Angebote unseres Kooperationspartners Städtische Volkshochschule Crailsheim.
Buchung direkt unter www.vhs-crailsheim.de



VOLKSHOCHSCHULE
CRAILSHEIM

| | | | |
|---|---|--|--------------------------------------|
| 24.02.2024 Samstag, 14:00 bis 17:30 Uhr | V 50637W Drei Geheimnisse erfolgreicher Verhandlungen | 40,00 € (keine Ermäßigung) | Qualifikationen für das Arbeitsleben |
| 28.02. – 20.03.2024 Mittwoch, 18:30 – 21:00 Uhr | V 50140W Makroprogrammierung in Excel | 158,50 € inkl. Lehrbuch (keine Ermäßigung) | Qualifikationen für das Arbeitsleben |
| 14.03.2024 Donnerstag, 18:00 bis 21:00 Uhr | V 50167W Videoschnitt am Smartphone | 36,00 € (keine Ermäßigung) | Qualifikationen für das Arbeitsleben |

Programmbereich 1

Politik, Gesellschaft, Umwelt

Religion

Geschichte

Politik

Weingarten engagiert

Recht

Kooperationsveranstaltungen der Volkshochschulen Ravensburg und Weingarten

Finanzen

Globales Lernen

Bildung für nachhaltige Entwicklung

Umweltbildung und Verbraucherfragen

Persönlichkeitsentwicklung/Psychologie

Philosophie

Länder- und Heimatkunde

Kommunikation/Medien

Fachbereichsleitung: Jürgen Alexander Bader
Telefon 0751 560 353-17 · j.bader@stadt-weingarten.de

Beim Kaffee wird Jürgen Alexander Bader, Leiter der städtischen VHS, in ungezwungener Wohnzimmeratmosphäre mit Pater Pirmin auf dessen bisheriges Leben und die Institution Kirche blicken. Zudem wird am Vorabend des Blutfreitags dieser ebenso im Blick stehen wie Lebensumstände und Situationen, die wir sonst gerne aus dem Alltag verdrängen.

10 – 28 Personen
Montag, 29.04.2024, 18:00 - 19:15 Uhr
Kornhaus Weingarten, Karlstr. 28, Vortragssaal
5,00 € (keine Ermäßigung, Abendkasse 8,00 EUR, bitte passend bezahlen)

Geschichte

Lesung in Baienfurt
NEU

Nr. Y1011-01W2-V
Oberschwaben und Baienfurt im Nationalsozialismus



Dr. Peter Eitel

Der frühere Ravensburger Stadtarchivar Dr. Peter Eitel liest aus dem 3. Band seiner „Geschichte Oberschwabens im 19. und 20. Jahrhundert“, der die Jahre 1918 – 1952 umfasst und welcher in den Medien große Beachtung gefunden hat.

Im ersten Teil der Lesung stehen der Anfang der Nationalsozialisten, der Terror gegen die jüdische Bevölkerung ab 1933 sowie das Chaos der letzten Kriegstage im Fokus. Anschließend geht Peter Eitel auf die besonderen Verhältnisse im „roten Baienfurt“ ein, das innerhalb Oberschwabens eine Sonderrolle gespielt hat.

Anmeldung bitte bis Donnerstag, 07.03.2024 unter www.vhs-weingarten.de oder bei Frau Hecht im Rathaus Baienfurt (Tel. 0751 4000-28).

10 – 25 Personen
Dienstag, 12.03.2024,
19:30 - 21:00 Uhr
Baienfurt, Achtschule, Rektoriatsgebäude, Ravensburger Str. 18, Musiksaal, Zugang über Friedhofstraße
3,00 € (keine Ermäßigung, Anmeldung erforderlich)

Religion

NEU

Nr. Y1082-021
Auf einen Kaffee mit P. Pirmin Meyer OSB – Der ehemalige Heilig-Blut-Reiter im Gespräch mit der VHS

In Kooperation mit der Hospizbewegung Weingarten-Baienfurt-Baindt-Berg e.V.



Pater Pirmin Meyer OSB,
Jürgen Alexander Bader, Volkshochschulleiter

Vor mehr als 25 Jahren trat Pater Pirmin in die Benediktinerabtei Weingarten ein. Mit 32 Jahren wurde der damalige Brau- und Malzmeister auf ganz neue Pfade geführt. So führte ihn sein Lebensweg vom Hochtoback nach Oberschwaben. Nach dem Klostereintritt, der Ewig-



Foto: Reinhard Jakubek

gen Profess, Diakon- und Priesterweihe sowie Ernennung zum Prior, stand Pater Pirmin als Heilig-Blut-Reiter in der Öffentlichkeit. Er lebt heute in der Erzabtei St. Martin zu Beuron und ist dort für die Themenbereiche Prävention und Institutionelles Schutzkonzept zuständig sowie als Geistlicher Begleiter in der Seelsorge tätig.



Täglich aktuell: www.vhs-weingarten.de

Lesung und Museumsführung
NEU

Nr. Y1011-011-V

**Alemannisches Land:
Zeugnisse einer großen Epoche**



In Kooperation mit dem Alamannenmuseum Weingarten

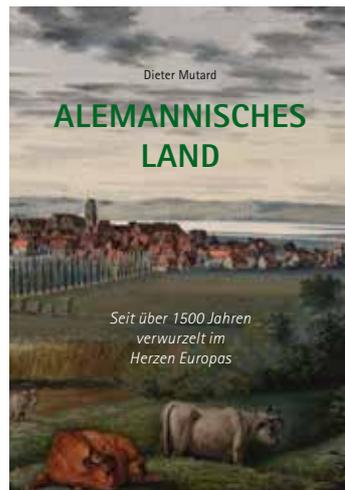
Dieter Mutard, Dr. Larissa Düchting

Auf der Basis seines neu erschienenen kultur-historischen Sachbuchs „Alemannisches Land“, zeichnet der in Bad Schussenried lebende Autor Dieter Mutard ein interessantes Bild der Geschichte Oberschwabens, die von den Alemannen so tief geprägt ist. Seit der Landnahme im frühen 3. Jahrhundert hat dieser germanische Volksstamm sichtbare Spuren in kultureller, volkskundlicher und historischer Hinsicht hinterlassen.

Zu den von Mutard dargestellten sichtbaren Zeugnissen gehören das den Buchtitel schmückende Bild des Biberacher Generalmajors Johann Baptist Pflug (1785-1866) von Buchau am Federsee ebenso, wie das 2008 eröffnete Alamannenmuseum in Weingarten, das archäologische Funde aus einem frühmittelalterlichen in Weingarten entdeckten Gräberfeld aus der Merowingerzeit beherbergt. Ein weiterer Schwerpunkt des Vortrags gilt der alemannischen Sprache und ihren unterschiedlichen Dialekten. Dies ist gerade hier in unserer oberschwäbischen Region deutlich zu spüren, wo die Grenze zwischen dem bodensee-alemannischen und dem dominanten schwäbischen Sprachraum verläuft.

Vor der Lesung gibt es zunächst einen einführenden Rundgang durch das städtische Alamannenmuseum. Im Anschluss findet die Lesung im Vortragssaal des Kornhauses statt.

10 – 27 Personen
Dienstag, 19.03.2024,
18:00 - 20:15 Uhr
Karlstr. 28, Kornhaus
Weingarten
10,00 € (keine Ermäßigung,
Abendkasse 13 EUR,
bitte passend bezahlen)



auf die einzelnen Mitgliedsländer. Informationen erhalten Sie von gebürtigen Bürger*innen des jeweiligen Landes, die inzwischen in und um Weingarten ihren Lebensmittelpunkt gefunden haben. Nach Abenden zu Finnland, Frankreich und Polen richten wir unseren Blick in diesem Semester auf Schweden, welches in Folge des russischen Angriffskrieges auf die Ukraine mehr in den europäischen Fokus gerückt ist.

Schweden hat die Welt mit Wörtern und Begriffen wie Köttbullar, Ombudsmann und Jedermannsrecht bereichert. Ikea, Spotify und Volvo prägen den globalen Wortschatz nicht nur sprachlich, sondern auch gesellschaftlich. Und in jüngster Zeit rücken Wörter wie lagom (gerade richtig) und fika (Kaffeepause) die schwedische Sprache und Kultur noch tiefer in das globale Bewusstsein. Schweden ist jedoch mehr als Lifestyle-Trends und moderne Technologien. Es ist das Land von fredagsmys (Gemütlichkeit am Freitag), kosläpp (Kuhaustrieb), lillördag (Mittwoch, also der „kleine Samstag“). Und es ist das Land, in dem der Durchschnittsbürger von einer Villa, einem Volvo und einem Vovve (lautmalerisch für Hund) träumt. Alles dann nur „heile Welt“? Als das größte der skandinavischen Länder und auch das einzige, das mit allen Nachbarn verbunden ist, war lange der politische Ansatz neutral zu bleiben.

Der Abend führt durch schwedische Landschaften, sowohl kulturell, sprachlich, politisch als auch touristisch, u.a. mit Einblicken aus der nordschwedischen Stadt Umeå, die Heimatstadt der Referentin. Eigene lebenswichtige Wörter für den nächsten Schweden-Trip werden noch mitgegeben.

Välkomna!

Referentin: Dr. Monica Bravo Granström ist Geschäftsführerin der Akademie für Wissenschaftliche Weiterbildung an der Pädagogischen Hochschule Weingarten und Schwedisch-Dozentin an mehreren deutschen Hochschulen. Wenngleich sie vier Sprachen fließend beherrscht und in ihren Alltag integriert, schlägt ihr Herz als gebürtige Schwedin doch besonders für die Sprache ihres Geburtsortes – Schwedisch. Sie ist Autorin und Herausgeberin mehrere Bücher, wie beispielsweise „I love svenska“ und „Villa volvo vovve“. Im Rahmen der Veranstaltung wird es die Möglichkeit gegeben, signierte Exemplare des Buches „Villa volvo vovve“ zu kaufen.

10 – 30 Personen
Mittwoch, 24.04.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
VHS, Gebäude Bücherei, Abt-Hyller-Straße 19, Raum 2
Bei Anmeldung vorab: 6,80 € (keine Ermäßigung,
Abendkasse 9,80 EUR, bitte passend bezahlen)



Foto: Dr. Monica Bravo Granström

Politik

Nachholtermin aus dem Wintersemester

Nr. Y1091-021-V

Die EU im Blick: Schweden



In Kooperation mit der Akademie für Wissenschaftliche Weiterbildung der Pädagogischen Hochschule Weingarten und der Bücherei Weingarten



**Akademie für
Wissenschaftliche Weiterbildung
PH Weingarten**

Dr. Monica Bravo Granström

Die Europäische Union ist einer der Eckpfeiler unseres Wohlstands und Garant für ein friedliches Zusammenleben in Europa. Auch im Jahr der nächsten Europawahl richtet die VHS Weingarten aus diesem Grund in einer eigenen Reihe den Blick

Passend zum Vortrag lautet das „Thema des Monats“ der Bücherei Weingarten im März „Schweden“. Bücher und weitere Medien zum Land finden Sie im Aktionsstand.

Nr. Y1021-011

Politik am Nachmittag**Kaffee und Diskussion in der VHS**

Jürgen Alexander Bader, Volkshochschulleiter

In lockerer Atmosphäre sprechen wir zur Nachmittagszeit über aktuelle politische Themen und Entwicklungen. Je nach Lage können sowohl weltpolitische Vorgänge, Themen der Bundespolitik oder auch kommunale Vorgänge besprochen und diskutiert werden.

3 – 10 Personen

Mittwoch, 12.06.2024, 15:00 - 16:30 Uhr

VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 2
3,20 € (inkl. Butterbrezel und Kaffee, keine Ermäßigung)

Fortbildungen für Bürgerschaftlich Engagierte in Weingarten



Die Stadt Weingarten lebt vom vielfältigen Engagement ihrer Bürger*innen.

Im Sportverein, in der Begleitung von Kranken, der Integrationsarbeit oder auch in der Nachbarschaftshilfe – überall findet Bürgerschaftliches Engagement statt.

In seinen vielfältigen Formen leistet es einen wichtigen Beitrag zur Gestaltung des sozialen Miteinanders. Wer am gesellschaftlichen Leben teilnimmt, übernimmt Verantwortung und identifiziert sich mit seiner Heimatstadt. Um das Bürgerschaftliche Engagement in Weingarten zu stärken und die Rahmenbedingungen für Engagierte zu verbessern, bietet die Stadt in Kooperation mit der Volkshochschule auch weiterhin verschiedene Fortbildungen an. Die Kosten dafür übernimmt die Stadt.

So funktioniert es:

Sie melden sich per Internet, Telefon oder schriftlich bei der VHS für einen der Kurse an. Um kostenlos teilnehmen zu können, müssen Sie sich seit mindestens einem Jahr in Weingarten ehrenamtlich engagieren. Der Nachweis dieser Tätigkeit ist mit der Anmeldung bei der VHS vorzulegen. Die Kosten werden direkt über die Stadt abgewickelt.

Kontakt für Rückfragen & Anregungen:

Stadt Weingarten
Carolin Schattmann
Referentin für Bürgerschaftliches Engagement
Kirchstraße 1, 88250 Weingarten
Telefon: 0751 405-107
E-Mail: c.schattmann@stadt-weingarten.de

VHS Weingarten

Heinrich-Schatz-Straße 16, 88250 Weingarten
Telefon: 0751 560 353-10
E-Mail: vhs@stadt-weingarten.de

Programmplanung und Zusammenstellung:

Carolin Schattmann, Stadt Weingarten
Jürgen Alexander Bader, VHS Weingarten

NEU

Nr. Y1022-011

Social Media: Wie pflegt mein Verein Facebook, Instagram & Co. richtig

Lisa-Marie Klaschka

Soziale Medien sind für Vereine und Ehrenamtliche ein wichtiges Instrument, sich öffentlichkeits- und werbewirksam darzustellen. Dabei geht es nicht nur um die Kommunikation mit den eigenen Mitgliedern, sondern auch um die Chance, neue Engagierte oder Sponsoren auf sich aufmerksam zu machen.

Doch was macht einen guten Auftritt auf Facebook, Instagram und Co. aus? Wie nutzen Vereine die Netzwerke optimal?

In dem Workshop erfahren Sie, wie Sie der Social-Media-Präsenz Ihrer Organisation den letzten Schliff geben. Die Online-Marketing-Beraterin Lisa Klaschka gibt wertvolle Tipps aus der Praxis. Sie wagt auch einen kurzen Ausblick auf die Plattformen der Zukunft und Trends wie Künstliche Intelligenz.

Im Anschluss beantwortet die Kursleiterin gerne individuelle Fragen.

Das Seminar richtet sich an Vereine und ehrenamtliche Gruppen, die bereits einen oder mehrere Accounts pflegen und ihre Social-Media-Präsenz optimieren möchten.

Anmeldeschluss zu dieser Veranstaltung ist am 27.02.2024.

5 – 12 Personen

Mittwoch, 06.03.2024, 19:00 - 21:00 Uhr

VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 5
5,00 € (keine Ermäßigung)

Kostenfreie Veranstaltung für Ehrenamtliche aus Weingarten und den Außenstellen der VHS Weingarten

Recht

NEU

Nr. Y1032-011-Online

Einführungsveranstaltungen in das Schöffenam



In Kooperation des VHS-Verbands Baden-Württemberg und des DVS-Landesverbands Baden-Württemberg

Dr. Birgitta Stückrath,
stellvertretende Direktorin am Amtsgericht Lörrach

Alle fünf Jahre werden die Schöffen neu gewählt. Diese sollen in den Hauptverhandlungen der Strafkammern des Landgerichts und der Schöffengerichte der Amtsgerichte neben den Berufsrichtern mitwirken und mit gleichem Stimmrecht über Schuld und Strafe eines Angeklagten entscheiden. Um die Schöffen auf die verantwortungsvollen Aufgaben vorzubereiten, bieten der VHS-Verband Baden-Württemberg und der DVS-Landesverband Baden-Württemberg Online-Fortbildungen an.

Schöffen beim Gericht

Die Reihe behandelt an drei Abenden kompakt und verständlich Ablauf, Inhalt und Beteiligte des Strafverfahrens, ohne dass juristische Vorkenntnisse erforderlich sind. Es werden Prozesssituationen besprochen, mit denen Sie sich als Schöffe typischerweise befassen werden. Sinn und Zweck des Strafens werden beleuchtet sowie Möglichkeiten und Grenzen strafjustiziellen Handelns aufgezeigt. Ein Schwerpunkt ist die Vorstellung punktgenauer Sanktionen, die eine Resozialisierung der Angeklagten ermöglichen oder fördern können.

27.02.2024

Der Gang des Strafverfahrens vor dem Schöffengericht

- Ablauf
- Beweiswürdigung
- Urteilsberatung

19.03.2024

Die Beteiligten am Verfahren vor dem Schöffengericht

- Staatsanwaltschaft
- Verteidiger
- Zeugen
- Verletzte
- Verletztenbeistand
- Psychosozialer Prozessbegleiter

- Sachverständige
- Gerichtshilfe
- Bewährungshelfer

11.06.2024

Das Sanktionssystem im allgemeinen Strafrecht, Schwerpunkt Freiheitsstrafe

- Strafrahen
- Prüfung eines minder schweren Falls
- Gesamtstrafenbildung
- Vollstreckungsaussetzung
- Geldstrafe neben Freiheitsstrafe
- Anrechnung der Untersuchungshaft

Online-Vortrag; anschließend folgt eine moderierte Diskussion unter Einbeziehung von Publikumsfragen. Die Veranstaltung wird via Livestream übertragen. Über eine Online-Plattform können Fragen zum Thema gestellt werden. Die Teilnehmenden benötigen einen PC/Laptop oder ein mobiles Endgerät mit einem Internetanschluss, sie sind in der Veranstaltung nicht sichtbar und hörbar. Fragen und Diskussionsbeiträge können über die Chat-Funktion an die Referierenden gerichtet werden.

Sie erhalten mindestens 1 Tag vor Beginn der Veranstaltung den Zuganglink von uns an die von Ihnen angegebene Email-Adresse zugesandt.

Anmeldeschluss ist der 23.02.2024.

3 Abende, 27.02.2024 - 11.06.2024

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

Home Office

kostenfreie Veranstaltung, Anmeldung erforderlich

Die Ausschreibung für die Einführungsveranstaltung „Schöffen beim Jugendgericht“ finden Sie im Programm der vhs Ravensburg.

Kooperationsangebote der Volkshochschulen Ravensburg und Weingarten



volkshochschule weingarten



Kurs-Nr.: 241.0103000.5

Familienrecht

Berthold Traub

Eine Trennung oder Scheidung vom Partner bzw. von der Partnerin bringt zahlreiche Veränderungen mit sich, die neben den oftmals nicht unbeträchtlichen psychischen Folgen verarbeitet werden müssen.

In diesem Seminar geht es um die rechtlichen und finanziellen Folgen einer Trennung bzw. Ehescheidung.

Insbesondere sollen folgende Themen angesprochen werden:

- Zugewinnausgleich
- Hausratsteilung
- Ehwohnung
- steuerliche Veränderungen
- Unterhaltsanspruch
- Kindesumgang und Sorgerecht
- Gang des Scheidungsverfahrens
- Kosten des Scheidungsverfahrens

Der Referent ist Fachanwalt für Familienrecht und seit 1986 familienrechtlich tätig.

Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten.

Mittwoch, 27.03.2024, 19:30 - 21:45 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Gartenstraße 33, 88212 Ravensburg, Raum 0.04

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 9
18,00 € nicht rabattierbar

Anmeldung direkt bei der vhs Ravensburg

NEU

Nr. Y1032-021-V

Kaufvertrag, der häufigste Vertrag im Alltag



Was als Verbraucher*in beachtet werden sollte

Tobias Magin, Rechtsanwalt

Ob beim Bäcker, im Supermarkt, im Bekleidungsgeschäft oder online: Der Kaufvertrag ist die häufigste Vertragsart im Alltag und jeder schließt täglich mehrere Kaufverträge ab. Dabei machen sich die wenigstens Gedanken darüber, dass es sich immer um einen rechtlich wirksamen Kaufvertrag handelt.

Durch eine solide Basis an verständlichem Grundlagenwissen, wird das rechtliche Verständnis gestärkt und im Alltag lassen sich Irrtümer vermeiden. Bei Kaufverträgen mit höherem Volumen, kann letztlich verhindert werden, in finanzielle Not zu geraten.

Insbesondere die gesetzlichen Regelungen eines Kaufvertrages zwischen Unternehmen und einer Verbraucher*in (sog. Verbrauchsgüterkauf) sind häufig nicht hinreichend bekannt. Dabei sollen diese Regelungen die Verbraucher*in schützen und deren Kenntnis kann im Alltag sehr hilfreich sein.

Die Seminarveranstaltung erklärt den Teilnehmenden verständlich und kurzweilig die Grundlagen des Kaufvertragsrechts und gibt hilfreiche Tipps für den Alltag. Insbesondere der Verbrauchsgüterkauf, das Widerrufsrecht, der KFZ-Kauf und Ebay-Käufe werden beleuchtet. Bitte beachten Sie aber, dass die Veranstaltung keine individuelle Rechtsberatung darstellt.

8 – 16 Personen

Mittwoch, 10.04.2024, 19:00 - 20:00 Uhr

VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 5
7,20 € (keine Ermäßigung, keine Abendkasse, Anmeldung erforderlich)

Nr. Y1032-031-V

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht Handlungsfähig bleiben – Würde bewahren



Stephanie Wieland, Rechtsanwältin

Verantwortungsbewusste Eigenvorsorge umfasst nicht nur den Todesfall. Gerade im Hinblick auf schwere Krankheit und Pflegebedürftigkeit ist es dringend angeraten, vorausschauend für den Fall vorzusorgen, dass man eines Tages nicht mehr selber handeln kann.

Durch eine auf die persönliche Situation zugeschnittene General- und Vorsorgevollmacht kann die Vollmachtgeber*in sicherstellen, dass eine Person ihres Vertrauens im Notfall die finanziellen und persönlichen Angelegenheiten schnell und flexibel regeln kann. Mit der gleichzeitig zu empfehlenden Patientenverfügung wird gewährleistet, dass unverhältnismäßige Intensivmedizin vermieden und beendet wird. Es können Maßnahmen ergriffen werden, die schmerzlindernd wirken. Für den Pflegefall sind klare Richtlinien gegeben. Die Betreuungs-

verfügung als dritter Baustein vermeidet möglicherweise eine Fremdbetreuung.

Die Seminarveranstaltung zeigt den Teilnehmer*innen in nachvollziehbarer Weise, welche Möglichkeiten sich eröffnen, in gesunden Zeiten für Krankheit und Pflege vorzusorgen. Praxisbeispiele der Referentin erleichtern das Verständnis und vertiefen die vorgetragenen Inhalte. Bitte beachten Sie aber, dass die Veranstaltung keine individuelle Rechtsberatung darstellt.

10 – 16 Personen

Mittwoch, 15.05.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 5
7,20 € (keine Ermäßigung, keine Abendkasse, Anmeldung erforderlich)

Finanzen

Nr. Y1033-011

Sicherer Umgang mit Online-Banking

In Kooperation mit der Kreissparkasse Ravensburg

Daniel Heydt

Seine Bankgeschäfte online abzuwickeln, ist un-
gemein praktisch – viele
haben aber Berührungs-
ängste. Ist das sicher? Kann ich etwas falsch machen? Auf
was muss ich achten? Mit den richtigen Methoden kann man
Online-Banking so sicher machen wie das persönliche Bank-
geschäft in der Filiale. Dieser Kurs zeigt Ihnen Schritt für
Schritt, welche Möglichkeiten das Online-Banking bietet, wie
einfach diese Dienste genutzt werden können und auf welche
Sicherheitsaspekte Bankkunden achten sollten.



Die Teilnehmer*innen sollten über Grundkenntnisse im Umgang
mit dem Computer verfügen. Die Veranstaltung steht Kund*in-
nen aller Banken offen und informiert allgemein zum Thema.

5 – 16 Personen

Mittwoch, 10.04.2024, 16:30 - 18:30 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 5
kostenfreie Veranstaltung, Anmeldung erforderlich



Nr. Y1033-021

Steuererklärung leicht gemacht

Markus Kieble, Dipl. Finanzwirt (FH)

Die Teilnehmer*innen lernen in diesem Kurs, ihre Einkommens-
steuererklärung selbst zu erstellen und den Steuerbescheid zu
verstehen. Es wird in übersichtlicher, leicht verständlicher Form
vermittelt, was bei der Fertigung einer Steuerklärung wichtig
und notwendig ist. Sie erfahren wie mit den verschiedenen
Einkunftsarten sowie die darauf entfallenden Werbungskosten
und Betriebsausgaben zu verfahren ist. Weitere Schwerpunkte
sind die Abzugsfähigkeit der Sonderausgaben, der außerge-
wöhnlichen Belastungen, die Berücksichtigung von Kindern,
und die Berücksichtigung haushaltsnaher Dienstleistungen/
Handwerkerleistungen. Darüber hinaus lernen Sie wie sich die
elektronische Steuererklärung mit Elster erstellen und an das
Finanzamt übermitteln lässt.

5 – 16 Personen

Samstag, 04.05.2024, 09:00 - 18:00 Uhr, 60 Min. Pause
VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 5
62,90 € (keine Ermäßigung)



Die Akademie für Wissenschaftliche Weiterbildung Bodensee-Oberschwaben (AWW) bietet auch im Sommersemester 2024 wieder die bekannten „Mittwochseminare: Wissen aus Wirtschaft und Wissenschaft – Informationen, Erkenntnisse und interdisziplinäre Eindrücke“ an. Die VHS Weingarten freut sich sehr, weiterhin auf diese Reihe aufmerksam machen zu dürfen.

Die AWW bietet weitere Vorlesungen innerhalb der Mittwochseminare an. Referent*innen sind dabei Wissenschaftler*innen der Hochschule Ravensburg-Weingarten, Gastredner*innen und Referent*innen aus der Praxis. Zielgruppe der Reihe sind alle Interessierten mit allgemeinem Bildungsinteresse zu aktuellem Wissen aus Wirtschaft und Wissenschaft. Die Themen bedienen dabei ein breites Spektrum und vermitteln Informationen, Erkenntnisse und interdisziplinäre Eindrücke aus unterschiedlichen Disziplinen. Sie sind herzlich eingeladen!

Die Teilnahme an den Vorträgen ist kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Eine **Information** darüber, welche Mittwochseminare online oder hybrid angeboten werden, finden Sie unter **www.rwu.de/weiterbildung** Rubrik Mittwochseminar. Hier finden Sie auch weitere Informationen zur Veranstaltungsreihe.

NEU

Nr. Y1041-011-V

KI und Software Engineering

Wie Künstliche Intelligenz
die Softwareentwicklung verändert



Prof. Dr. Marius Hofmeister

Künstliche Intelligenz wird große Teile unseres Lebens
substantiell verändern. Daran zweifeln immer weniger
Menschen, seit 2022 die Software ChatGPT veröffentlicht
wurde, die ein täuschend echtes Sprachverständnis an
den Tag legt. Seitdem wird darüber spekuliert, welche Be-
rufszweige von den neuen Möglichkeiten der KI besonders
betroffen sein werden. Auch im Bereich der Softwareent-
wicklung zeigen sich aktuell die Potenziale generativer
künstlicher Intelligenz: Programmcode wird automatisiert
erstellt und komplexe technische Fragen in Sekunden-
schnelle beantwortet.

Der Vortrag möchte die Art und Weise, wie Software her-
gestellt wird, auch für Personen ohne Informatikkenntnis-
se verständlich machen. Im Fokus steht die Frage, wie KI
diesen komplexen Prozess heute und in der Zukunft ver-
ändern wird. Und schlussendlich auch, ob es dafür über-
haupt noch Menschen benötigt.

Prof. Dr. Marius Hofmeister ist seit 2018 Professor für We-
bentwicklung an der RWU Hochschule Ravensburg-Wein-
garten. Gemeinsam mit seinen Studierenden betreibt er
den Blog für innovative Webtechnologien [web >> forward](http://www.web-forward.de),
<http://www.web-forward.de>

Mittwoch, 05.06.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
kostenfreie Veranstaltung, keine Anmeldung erforderlich

Bildung für nachhaltige Entwicklung

Nr. Y1042-011-V

**Vielfalt säen – Zukunft ernten:
Alte Sorten, Biodiversität
und Saatgutvermehrung**



**In Kooperation mit der
Bücherei Weingarten**

Patrick Kaiser

Viele Kulturpflanzen, die es vor hundert Jahren noch gab, gelten mittlerweile als verschollen. Mit ihnen sind auch viele Farben, Formen, Düfte und Aromen auf unseren Tellern verloren gegangen.

Patrick Kaiser stellt die Erhaltungsmöglichkeiten und die Bedeutung der Pflanzenvielfalt am Beispiel von Gemüse vor. Beim Genbänkle e.V. ist er für den Erhalt der Gemüse-Kulturpflanzenvielfalt in Baden-Württemberg tätig. Mit seiner Saatgutinitiative „Tatgut“ vermehrt und erhält er eine große Anzahl historischer Sorten und Gartenrariäten in Tettang (Laimnau).

Am Vortragsabend kann gegen eine Schutzgebühr Saatgut erworben werden.

Das Projekt wird gefördert von der Bürgerstiftung Weingarten.



Um Anmeldung vorab bei der Bücherei Weingarten wird telefonisch gebeten unter: 0751/76 45 19 73 oder per E-Mail unter: buecherei-weingarten@web.de

10 – 40 Personen
Freitag, 01.03.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
Abt-Hyller-Straße 19, Bücherei Weingarten
kostenfreie Veranstaltung, um Anmeldung vorab bei der Bücherei wird gebeten



Foto: Patrick Kaiser

Täglich aktuell: www.vhs-weingarten.de

Nr. Y1042-021-V

Elektromobilität

**Gehört elektrischen Antrieben
die Zukunft?**



**In Kooperation mit ACE Auto Club
Europa e.V. und dem Haus der Familie
Weingarten**

Sven Hübschen

Elektrische Antriebe verfügen über ein enormes Potenzial und können somit einen wichtigen Beitrag für eine nachhaltige Mobilität leisten. Warum das so ist, wird anhand von Hintergrundinformationen und Fakten dargestellt. Dennoch wird der Finger auch in die Wunde gelegt: Woran hapert es noch, für wen ist Elektromobilität heute (noch) nicht die richtige Lösung und wo geht der Weg hin? Dazu erhalten Sie verbraucherorientierte Tipps und Tricks rund um Kauf, Alltagseinsatz und Fördermöglichkeiten batterieelektrischer Fahrzeuge.

10 – 40 Personen
Dienstag, 12.03.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Haus der Familie, Liebfrauenstr. 24, Saal
6,50 € (keine Ermäßigung, Abendkasse 9,50 EUR, bitte passend bezahlen)

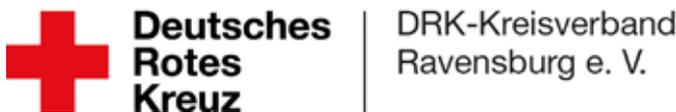


Umweltbildung und Verbraucherfragen

Nr. Y1043-011

Erste Hilfe fresh up Kindernotfälle

In Kooperation mit dem DRK-Kreisverband Ravensburg e.V.



DRK Kreisverband Ravensburg e.V.

Der Kurs „Erste-Hilfe fresh up Kindernotfälle“ wendet sich an Eltern, Großeltern, und an alle, die mit Kindern zu tun haben. Es werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt. Bei diesem Kurs werden Sie in der Durchführung der richtigen Maßnahmen bei Kindernotfällen geschult:

Praxis und Theorie werden anschaulich vermittelt und die wichtigsten Fragen geklärt. Die Fragen die jeder kennt; „Muss ich jetzt ins Krankenhaus oder zum Kinderarzt?“ oder „Was könnte ich an dieser Stelle tun?“, werden zielgerichtet und fallbezogen beantwortet. Ziel ist es den Teilnehmer*innen Sicherheit in verschiedenen Bereichen zu schaffen.

Inhalte des Kurses sind:

- Notruf
- Wundversorgung
- Verschiedene Verletzungen (Nasenbluten, Insektenstiche, Zahnverlust, Zecken...)
- Prellungen und Brüche
- Akute Erkrankungen (Fieberkrampf, Krupphusten, Hitzschlag...)
- Akute Atemnot
- Bewusstlosigkeit
- Stabile Seitenlage
- Beatmung
- Herz-Lungen-Wiederbelebung

6 – 12 Personen

VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 3
35,00 € (keine Ermäßigung)

Kurs 1

Nr. Y1043-011

Mittwoch, 24.04.2024, 08:30 - 11:45 Uhr

Kurs 2

Nr. Y1043-021

Mittwoch, 19.06.2024, 08:30 - 11:45 Uhr

Persönlichkeitsentwicklung/Psychologie

Wochenendkurs

Nr. Y1061-011

Atem – das A und Ω des Lebens

Seminar Atem – Stimme – Kommunikation

Elisabeth-Maria Wachutka, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Atemtherapeutin AFA®-zertifiziert

„Mein Körper ist Geist und Seele und Atem ist seine Sprache. Ich höre den Ruf mehr zu werden und mehr zu sein.“ Dies ist ein Zitat von Prof. Ilse Middendorf nach der Lehre des „Erfahrbaren Atems“. Der erste Teil dieses Seminars orientiert sich daran.

Im zweiten und dritten Teil wollen wir die Kraft und den Charakter unserer Stimme erfassen und ihre Bedeutung auf die Möglichkeiten in unserer Kommunikation zu- und miteinander. Der Atem ist das tragende Instrument für unsere Körperempfindung, die die Basis für unser authentisches Erscheinungsbild nach außen wird. Unsere Stimme und Kommunikationsmöglichkeiten sind die Grundlage, um unser Charisma prägen und stärken zu können.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken, Isomatte, Schreibzeug und Text/Gedicht/Liedtext

5 – 8 Personen

Samstag, 15.06.2024 und Sonntag, 16.06.2024,
jeweils 10:00 - 17:00 Uhr, 60 Min. Pause
VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 3
85,20 € (keine Ermäßigung, inkl. Skript)

Philosophie

Nr. Y1081-011-V

Immanuel Kant:

Was ist die Würde des Menschen? – Philosophisches Nachdenken aus Anlass seines 300. Geburtstags

In Kooperation mit der vhs Ravensburg

Prof. Dr. Herbert Rommel

Die Würde des Menschen gilt als ein moralischer Höchstwert. Sie hat in der „Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte“ eine nahezu weltweite Zustimmung erfahren. Sie ist der ent-

scheidende Grund, andere Menschen als Gleiche zu achten. Fest steht aber auch: Die Menschenwürde ist unter Druck gekommen. Gefährdet ist sie durch wirtschaftliche Eigeninteressen oder rassistische Erniedrigungen. Was für viele zählt, ist die eigene Freiheit, nicht aber die Freiheit der Anderen. Manche sagen sogar, dass die Menschenwürde ein Zufallsprodukt sei, – nichts anderes als eine bloße Illusion. Die Gefährdungslagen der Menschenwürde geben Anlass, bei Immanuel Kant nachzufragen: Wie hat der Gründungsvater der Menschenwürde diesen Wert verstanden? Welche Begründungen führt er an, dass Menschen einander achten sollten? Ist die Menschenwürde unabhängig von menschlichen Eigenschaften, Leistungen oder Herkunft?

Ein weiterer Anlass, darüber nachzudenken, ist auch der 300. Geburtstag Immanuel Kants am 22. April 2024. Er ist ein Denker von europäischem Format. Was er unter „Würde“ versteht, ist an die gesamte Menschheit gerichtet.

Der Vortrag möchte in einer allgemeinverständlichen Sprache Immanuel Kants Gedanken zur Menschenwürde aus seinem Leben und aus seiner Zeitsituation heraus darstellen. Am Ende steht ein gemeinsames Gespräch.

8 – 30 Personen

Montag, 22.04.2024, 19:00 - 20:15 Uhr
VHS, Gebäude Bücherei, Abt-Hyller-Straße 19, Raum 2
6,80 € (keine Ermäßigung, Abendkasse 9,80 EUR, bitte passend bezahlen)

Religion



Foto: Reinhard Jakubek

NEU

Nr. Y1082-011

Ordenstrachten, Jesulein und Heilig Blut: Eine Einführung in die Sammlung mit Jürgen Hohl

In Kooperation mit dem Museum für Klosterkultur

Jürgen Hohl

Jürgen Hohl, unermüdlicher Sammler sakraler Objekte und Zeugnisse der Volksfrömmigkeit, führt an diesem Nachmittag die Teilnehmer*innen in die Sammlung des Museums für Klosterkultur ein.

Ein Schwerpunkt der Ausstellung sind die vielfältigen Ausprägungen der Heilig-Blut-Verehrung. Daneben werden Ordenstrachten in anschaulichen Inszenierungen gezeigt. Dargestellt ist vor allem die Kleidung der in Oberschwaben heimischen Männer- und Frauenklöster bis zur Säkularisation. Priester- und Bischofsgewänder, Klosterarbeiten und Paramente, vorwiegend in den Frauenklöstern gefertigt, sowie unterschiedliche Formen der Messgewänder sind in weiteren Abteilungen des Museums zu sehen. Ebenfalls Bestandteil der Ausstellung ist eine große Krippensammlung aus dem 18. bis 20. Jahrhundert. Mit zahlreichen Jesulein-Figuren wird außerdem die große Vielfalt der Jesulein-Verehrung in Süddeutschland demonstriert.

NEU



vhs
RAVENSBURG

Ein besonderer Schwerpunkt bildet kurz vor den Blutfreitagsfeierlichkeiten die neue Ausstellung zur Herkunft des Heiligen Blutes.

Nach einer ca. viertelstündigen Einführung folgt ein eigenständiger Rundgang mit Hilfe des Museumsführers.

2 – 8 Personen
Samstag, 27.04.2024, 14:00 - 15:00 Uhr
Heinrich-Schatz-Straße 20, Museum für Klosterkultur
4,00 € (keine Ermäßigung, inkl. Museumsführer)

Länder- und Heimatkunde



Wilde Wege am Monte Menegosa im Apennin

Nr. Y1091-011-Online
Via Liguria – Von Weingarten an das Ligurische Meer
Abenteuerlicher Fernwanderweg
Dr. Jochen Ebenhoch



In einem Bildervortrag stellt der in Weingarten geborene Jochen Ebenhoch einen erlebnisreichen Weitwanderweg vor, welcher über eine Strecke von etwa 750 Kilometern von Oberschwaben auf kaum begangenen Wegen an das Ligurische Meer führt. Die gesamte Strecke ist in fünf jahreszeitliche Etappen aufgeteilt, die jeweils innerhalb von zwei Jahren erwandert werden.

Die überaus reizvolle Passage führt durch insgesamt 5 Länder in Nord-Süd-Richtung zum Bodensee, durch das Rheintal, das Bündnerland, über die Alpen, durch die Po-Ebene und weiter über den Apennin bis an die Cinque Terre. Viele Kirchen, Burgen, Schlösser, malerische Dörfer und historische Städte liegen an ihrem Weg.

Natürlich geht es bei diesen Wanderungen nicht nur darum, neue Landschaften und Sehenswürdigkeiten zu entdecken. Ein besonderes Augenmerk gilt den Begegnungen mit den Menschen, der Flora und Fauna, sowie der regionalen Küche, weshalb uns unterwegs überall kulinarische Überraschungen erwarten.

Das Wanderkonzept der VIA LIGURIA begeistert seit einigen Jahren, da mit diesem Weg die erste durchgängige Verbindung zwischen Süddeutschland und dem Ligurischen Mittelmeer mit anspruchsvollen Wegpassagen und vielen kulturellen Höhepunkten entstanden ist.

Zusätzlich zum Vortrag bietet die VHS im Mai auch die Möglichkeit an, mit Dr. Jochen Ebenhoch die ersten drei Etappen von Weingarten nach Bregenz selbst zu erwandern (Veranstaltungen Y1001-011-R, Y1001-021-R, Y1001-031-R). Die Ausschreibungen hierzu finden Sie unter der Rubrik „Euregio“ im vorderen Teil des Programmhefts.

Die Wanderung auf der Via Liguria wird 2024 zum letzten Mal angeboten.

10 – 25 Personen
Freitag, 22.03.2024, 19:30 - 21:30 Uhr
Home Office
6,80 € (keine Ermäßigung, Anmeldung vorab erforderlich)

Kommunikation/Medien

Kurs in Baienfurt
NEU

Nr. Y1112-01W2

Instagram – Einsteigerkurs

Valentyna Kovalenko

Instagram gehört zu einer der führenden Social-Media-Plattformen weltweit. Dabei ist die Entwicklung äußerst dynamisch und die Nutzerzahl stetig steigend. Sie möchten ebenfalls die App nutzen, wissen aber bisher noch nicht so richtig wie? Mit diesem Kurs schaffen Sie Schritt für Schritt den Einstieg in die digitale Welt von Instagram. Kursinhalte sind:

- Instagram Basics: Von der Profilerstellung bis zur Navigation – Ihr Schlüssel zum mühelosen Einstieg
- Kreative Content-Erstellung: Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und teilen Sie Ihre einzigartige Geschichte
- Verbindung schaffen: Erfahren Sie, wie Instagram für persönliche Kontakte und geschäftliche Beziehungen genutzt wird
- Instagram für Unternehmen: Entdecken Sie, wie kleine und große Unternehmen von der Plattform profitieren können

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone aufgeladen in den Kurs mit.

5 – 8 Personen
4 Abende, 08.04.2024 - 29.04.2024
Montag, 19:00 - 20:30 Uhr
Baienfurt, Ravensburger Str. 18, Achttalschule,
Hauswirtschaftsgebäude, Handarbeitsraum,
Zugang über Friedhofstraße
48,80 € (keine Ermäßigung)

Anmeldeschluss: Mittwoch, 20.03.2024.

Programmbereich 2

Kultur und Gestalten

Literatur

Tanz

Kunst- und Kulturgeschichte, Oper und Ballett

Bildnerisches Gestalten

- Malwerkstatt
- Zeichnen

Plastisches Gestalten

- Holz

Textiles Gestalten

- Nähen

Handwerkliches Gestalten

- Garten

Musikalische Praxis

- Gesang
- Gitarre

Fachbereichsleitung: Stefanie Lindel
Telefon 0751 560 353-13 · s.lindel@stadt-weingarten.de

brochne Krug“ stehen. Ausgehend von den Personencharakterisierungen soll eine Interpretation des Werkes erfolgen.

Als Vorbereitung empfiehlt die Dozentin die Textausgabe: Heinrich von Kleist: *Der zerbrochne Krug*, Reclams Universal-Bibliothek Nr. 91 (ISBN: 9783150000915); nicht im Kurspreis enthalten.

7 – 10 Personen
Freitag, 01.03.2024, 16:30 - 18:00 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 5
10,50 € (keine Ermäßigung)

Tanz

Nr. Y2053-01W4
Schottische Tänze

Roswitha Betsche

Schottische Tänze werden mit viel Elan zu schnellen und langsamen Rhythmen getanzt. Hier haben Sie die Gelegenheit, sich über diese traditionelle Tanzart mit der schottischen Kultur auseinanderzusetzen. Sie lernen die vielfältigen Figureschritte und meistern diese als Teil einer Gruppe. Auch Anfänger sind willkommen. Da die Tanzpartner nach jedem Tanz wechseln, ist ein fester Tanzpartner nicht erforderlich. Wichtig sind jedoch leichte Gymnastikschuhe.

6 – 10 Personen
10 Abende, 27.02.2024 - 14.05.2024
Dienstag, 18:45 - 20:15 Uhr
Berg, Schule Berg, Bergstr. 10, Atelier
84,60 € (keine Ermäßigung)

Wochenend-Workshop
NEU

Nr. Y2054-02W4
English and Scottish Country Dancing

Cathrine Schmid

Tänze wie in „Stolz und Vorurteil“, „Emma“ und „Sinn und Sinnlichkeit“ sind eine beliebte Form des Tanzens geworden. In unserem Kurs haben Sie die Möglichkeit, ein paar der traditionellen englischen, wie auch schottischen Tänze zu lernen. Die Bewegungen sind beim English Country Dancing eher gemächlich, aber die Figuren gleichen denen der schottischen Tänze. Die Standard-Figuren finden sich in einer Vielzahl an Tänzen, die zu passender Musik getanzt werden. In vier Kursterminen lernen Sie den Aufbau der Figuren und die typischen Bewegungsmerkmale dieser Tanzart. Ein fester Tanzpartner ist nicht erforderlich.

Kurstermine:
09.03.24, 13.04.24, 11.05.24, 08.06.24

Bitte bringen Sie Schuhe mit weichen Sohlen und etwas zu trinken mit.

6 – 10 Personen
4 Nachmittage, 09.03.2024 - 08.06.2024
Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr
Berg, Schule Berg, Bergstr. 10, Atelier
67,70 € (keine Ermäßigung)

NEU

Nr. Y2055-011
Linedance von traditionell bis modern
Für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Eva-Marie Hoepfner

Ursprünglich wurden diese Blocktänze zu Country- und Westernmusik getanzt. Inzwischen gibt es immer häufiger Choreographien zu aktuellen Songs aus den Charts. Es wird in Reihen getanzt, ohne Partner, gemeinsam in eine Richtung. Sowohl „Standardtänze“, deren Choreographie zu

Literatur

Vormittagskurs

Nr. Y2011-011
Literatur-Cafe im Best Western Hotel
Virginia Woolf

Renate Weber

„Bücher sind Spiegel der Seele“.

Virginia Woolf (1882-1941) war eine englische Schriftstellerin, Verlegerin und Gesellschaftskritikerin. Mit ihren Romanen wurde sie international berühmt und zählt bis heute zu den einflussreichsten Autorinnen zum Thema Frauenbewegung. Nach frühen Schicksalsschlägen in ihrer Jugendzeit gründete die 22-jährige Virginia zusammen mit ihrer Schwester die Bloomsbury Group, eine Vereinigung von Künstlern, Literaten und Wissenschaftlern. Hier konnte sich die Sozialistin und Frauenrechtlerin ihren großen Wunsch erfüllen, Schriftstellerin zu werden. Ihr erster Roman „Die Fahrt hinaus“, erschien 1915. Der 1929 veröffentlichte Roman „Ein Zimmer für sich allein“ ist einer der Klassiker der Frauenbewegung schlechthin. Außerdem umfasst ihr Gesamtwerk Erzählungen, Tagebücher, Briefe und eine Vielzahl von Essays. Anhand ihrer Romane und Erzählungen befassen wir uns mit dem Leben und Werk von Virginia Woolf.

7 – 25 Personen
5 Vormittage, 19.02.2024 - 18.03.2024
Montag, 10:30 - 12:00 Uhr
Abt-Hyller-Str. 37, Best Western Parkhotel
36,00 € (keine Ermäßigung)

Nr. Y2012-021-V
Heinrich von Kleist – Der zerbrochne Krug

Kathrin Schöpner

Im Mittelpunkt des anderthalbstündigen Vortrages soll die Biographie Heinrich von Kleists sowie sein Lustspiel „Der zer-

NEU

vielen Songs passt und die man auf Tanzveranstaltungen immer wieder sieht, werden eingeübt, als auch speziell jeweils für einen Song kreierte Figuren.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, gut sitzende (Turn-)Schuhe, etwas zu trinken und schon können wir beginnen.

6 – 10 Personen
5 Nachmittage, 28.02.2024 - 10.04.2024
Mittwoch, 16:00 - 17:30 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 3
47,50 € (keine Ermäßigung)



Wochenend-Workshop

Come and Dance

Freier Tanzabend für Frauen

Anja Kron, Heilpädagogin/Tanz- und Bewegungstherapeutin
Einfach losstanzen, sich treiben lassen, den Körper entdecken und neue Möglichkeiten der Bewegung entwickeln. Wir stampfen, drehen, rollen und schweben durch den Raum, sind mal kraftvoll, mal zart, mal laut, mal leise, schnell oder langsam, kommen in Kontakt oder sind nur für uns. Wir experimentieren, begleitet von spannender Musik, vielen interessanten Materialien, Anregungen und Tanzimpulsen aus verschiedenen Tanzrichtungen (Flamenco, Afro-Dance, Salsa, Orientalischer Tanz u. a.).

Bitte bequeme Tanzkleidung und Getränk mitbringen.

5 – 8 Personen
VHS, Gebäude Bücherei, Abt-Hyller-Straße 19, Raum 1
24,90 € (keine Ermäßigung, inkl. Materialkosten)

Kurs 1

Nr. Y2054-011
Samstag, 09.03.2024, 18:00 - 21:00 Uhr

Kurs 2

Nr. Y2054-012
Samstag, 13.04.2024, 18:00 - 21:00 Uhr

Kurs 3

Nr. Y2054-013
Samstag, 04.05.2024, 18:00 - 21:00 Uhr

Kurs 4

Nr. Y2054-014
Samstag, 15.06.2024, 18:00 - 21:00 Uhr

Kunst- und Kulturgeschichte, Oper und Ballett

Vortrag
NEU

Nr. Y2060-011-V

Jubiläum einer Klosterkirche: 300 Jahre Basilika Weingarten

Rainer Michael Hepp

Mit der Kirchweihe der im neuen Stil errichteten barocken Basilika im Herbst 1724 konnte vor genau 300 Jahren eines der wohl spektakulärsten Bauprojekte in unserer Region erfolgreich abgeschlossen werden, und das dazu noch in einer für damalige Verhältnisse höchst bemerkenswerten Zeit von insgesamt nur neun Jahren.

Im Laufe des Vortragsabends sollen nicht nur die Motive für den Neubau der Klosterkirche, sondern auch die wesentlichen Veränderungen im Vergleich zum Vorgängerbau aus der Romanik aufgezeigt werden. Anhand weiterer Sakral- und Profanbauten werden die wesentlichen architektonischen Vorbilder ebenso vorgestellt wie die zentralen Phasen der Baugeschichte und die daran beteiligten Künstlerpersönlichkeiten. In diesem Zusammenhang wird natürlich auch die künstlerische Ausgestaltung des Innenraums und dabei das ikonographische Programm der Fresken von Cosmas Damian Asam im ideengeschichtlichen Kontext der Barockzeit eine besondere Rolle spielen.

5 – 12 Personen
Donnerstag, 25.04.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 2
10,50 € (keine Ermäßigung)

Nr. Y2060-021-R

Tagesexkursion nach Konstanz mit Besuch der Großen Landesausstellung „Welterbe des Mittelalters – 1300 Jahre Klosterinsel Reichenau“



Rainer Michael Hepp

Die größte Stadt am Bodensee ist zweifellos immer eine Reise wert, reicht die greifbare Geschichte der heutigen Universitätsstadt doch bis weit in die Zeit der Römer zurück, deren Kastell letztlich auch den Namen der Stadt begründet hat. Mit dem zentralen historischen Ereignis des Konzils (1414-1418) rückt Konstanz im Mittelalter in den Mittelpunkt des damaligen Weltgeschehens – ein Ereignis, das sich heute noch an vielen Stellen erkennen lässt. Im Rahmen einer Stadtführung werden zentrale Orte der ehemaligen Reichsstadt vorgestellt.

Sicherlich ein Höhepunkt der Konstanzer Exkursion wird der Besuch der Großen Landesausstellung sein, die sich 2024 der Reichenau widmet. Dabei geht es um die 1300-jährige Geschichte der Klosterinsel als kulturelles Zentrum im Frühmittelalter, besonders auch um die reiche Buchproduktion und die im Scriptorium entstandenen Prachthandschriften.

Treffpunkt: ca. 07:30 Uhr am Bahnhof Ravensburg (Bahnhofsvorplatz). Die Fahrt erfolgt mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

Anmeldeschluss: 28.05.2024 – danach ist kein kostenfreier Rücktritt mehr möglich.



© MTK / Leo Leister

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, falls Sie kein Zugticket benötigen.

10 – 20 Personen
Freitag, 14.06.2024, 07:30 – ca. 18:30 Uhr
Bahnhof Ravensburg
38,00 € (keine Ermäßigung; Preis inkl. VHS-Reisebegleitung und Eintritt Große Landesausstellung Konstanz; zzgl. Preis für Bahnticket pro TN)

Nr. Y2120-001-V

300 Jahre „Johannespassion“ von Johann Sebastian Bach

Rainer Michael Hepp

Genau vor 300 Jahren hat Johann Sebastian Bach seine „Johannespassion“ (BWV 245) komponiert, die neben seiner sechs Jahre später entstandenen „Matthäuspassion“ zu den Gipfelpunkten geistlicher Vokalmusik gehört.

Bach hatte die „Johannespassion“ im Jahr 1724 gewissermaßen als Gesellenstück für die Bewerbung um die renommierte Stelle als Thomaskantor in Leipzig geschrieben; dass er damit ein wahres Meisterwerk geschaffen hatte, war wohl bereits seinen Zeitgenossen bewusst, übertrifft die Gesamtkomposition doch alle im Barock bestehenden Hörerwartungen. Besonders eindrücklich ist dabei die Textausdeutung, die Bach mit den vielseitigen Mitteln der musikalischen Rhetorik klanglich umsetzt und so eine dramaturgisch packende Schilderung des Passionsgeschehens realisiert.

Anhand zahlreicher Musik- und Notenbeispiele soll Bachs „Johannespassion“ als vollendetes Kunstwerk vorgestellt werden, das seinesgleichen sucht und somit die weitere Musikgeschichte nachhaltig geprägt hat.

5 – 10 Personen

Donnerstag, 21.03.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 2
10,50 € (keine Ermäßigung)

Nr. Y2120-011

Große Opern der Musikgeschichte VII

Rainer Michael Hepp

In diesem Semester wollen wir uns drei bedeutenden Opern ganz unterschiedlicher Stilrichtungen widmen. Georg Friedrich Händel (1685-1759) hat mit seinem „Ariodante“ ein barockes Meisterwerk geschaffen, das ganz der zeitüblichen Affektenlehre verpflichtet ist und damit menschliche Gefühle in ganz unterschiedlicher Form in Musik umzusetzen weiß. Die italienische Oper des 19. Jahrhunderts erreicht mit „Lucia di Lammermoor“ des aus Bergamo stammenden Gaetano Donizetti (1797-1848) einen kunstvoll-virtuosen Höhepunkt. Musikalisch wie thematisch ganz der Romantik verpflichtet, ist Richard Wagners (1813-1883) dreiaktige Oper „Tannhäuser“, in dem der Komponist den mittelalterlichen Sagenkreis um den Sänckerkrieg auf der Wartburg aufgreift.

Wie immer werden die einzelnen Opern mit Bezügen zur Biographie des jeweiligen Komponisten als Kunstwerke ihrer Entstehungszeit vorgestellt.

07.03.24: Georg Friedrich Händel, „Ariodante“ (1735)
02.05.24: Gaetano Donizetti, „Lucia di Lammermoor“ (1835)
20.06.24: Richard Wagner, „Tannhäuser“ (1845)

5 – 12 Personen

3 Abende
Donnerstag, 07.03.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
Donnerstag, 02.05.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
Donnerstag, 20.06.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 2
30,00 € (keine Ermäßigung)

NEU

Nr. Y2120-031

Der Freischütz

Ein Einführungsabend in die Oper von Carl Maria von Weber

Rainer Michael Hepp

Mit seinem „Freischütz“ hat Carl Maria von Weber (1786-1826) die bekannteste deutsche Oper der Romantik geschaffen. Seit der Berliner Uraufführung im Jahr 1821 ist die Geschichte um den Jägerburschen Max und Agathe zum Inbegriff romantischer Vorstellungen geworden, wobei am Ende das Böse siegt und so die göttliche Ordnung wieder hergestellt wird. Die eigene Operneinführung der VHS Weingarten, die auch als Vorbereitung einer Freischütz-Aufführung bei den diesjährigen Bregenzer Festspielen gedacht werden kann, wird sich – ausgehend von Webers Biographie nicht nur den ideengeschichtlichen Hintergründen des Librettos, sondern vor allem auch den musikalischen Besonderheiten der Komposition widmen.

5 – 12 Personen

Donnerstag, 11.07.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 2
10,50 € (keine Ermäßigung)

NEU

NEU



Stuttgarter Staatstheater: Ballett „Schwanensee“

Rainer Michael Hepp

Das zauberhafte Märchen um die verwunschenen Schwäne hat wohl wie kaum ein anderes Bühnenwerk die Vorstellung vom klassischen Ballett geprägt.



© Stuttgarter Ballett

Im Staatstheater Stuttgart gehört „Schwanensee“ zum vielumjubelten Repertoire, vor allem auch, weil die Choreographie und Inszenierung von John Cranko, das Bühnenbild und die Kostüme von Jürgen Rose stammen.

Unsterblich ist der Ballettklassiker aber auch durch die einfühlsame und mitreißende Musik von Peter Tschaikowsky geworden. Zum Ende der Spielzeit 2023/2024 gibt es für alle Ballettfreunde und solche, die es noch werden wollen, die einmalige Gelegenheit, „Schwanensee“ live mit dem weltbekannten Stuttgarter Ballett mitzuerleben.

Bitte beachten Sie: Für dieses Ballett gibt es Plätze in drei Preiskategorien. Die Fahrtkosten betragen für alle Teilnehmer*innen 83 €, die Sitzplätze werden nach der jeweiligen Preiskategorie dazu gerechnet. Bitte beachten Sie die verschiedenen Angebote bei Ihrer Anmeldung. Aufgrund der frühzeitigen Kartenvergabe durch das Stuttgarter Staatstheater ist eine rechtzeitige Anmeldung unbedingt erforderlich.

Die Fahrt wird von der Firma EHRMANN REISEN GmbH & Co. KG, 88410 Bad Wurzach durchgeführt.

Freitag, 19.07.2024, 15:30 – ca. 00:30 Uhr
Ausgewiesene Preise jeweils inkl. Fahrt, Karte und Einführung, keine Ermäßigung.

Nr. Y2121-011-R
182,00 € (Sitzplatzkarte für 99 EUR)

Nr. Y2121-021-R
149,00 € (Sitzplatzkarte für 66 EUR)

Nr. Y2121-031-R
116,00 € (Sitzplatzkarte für 33 EUR)

Bildnerisches Gestalten

Malwerkstatt

Kurs in Fronreute

Nr. Y2071-01W5
Malen im Atelier
Stilleben und Landschaften
Elisabeth Duelli

Malen beflügelt Geist und Seele. Dieser Kurs ist auch für Neu- oder Wiedereinsteiger*innen als Anregung und Auffrischung gedacht. Wir malen Stilleben nach aufgebauten Gegenständen sowie Landschaften nach Vorlagen oder aus dem Kopf. Ziel ist es, die eigene Kreativität anzuregen und das Formgefühl zu stärken. Maltechniken sind Aquarell und Gouache.

Bitte mitbringen: Aquarellblock, Aquarellfarben, Gouachefarben, festes Tonpapier, Flachpinsel z. B. Nr. 12 und Nr. 16.

5 – 8 Personen
6 Nachmittage, 04.03.2024 - 22.04.2024
Montag, 14:30 - 17:00 Uhr
Fronreute, Im Kalkofen 6, Atelier Duelli
95,00 € (keine Ermäßigung)

NEU

Nr. Y2071-031
Landschaft und Architektur im Aquarell
Silvia Greiner

Bei der Darstellung von Häusern, Dörfern oder Städten muss man sich mit der Perspektive und dem Fluchtpunkt auseinandersetzen. Bei der Landschaftsmalerei ist die Luftperspektive wichtig. Eine Skizze vor dem Aquarell ist unerlässlich, dann geht man ans Werk. Aquarelltechnik ist eine Lasurtechnik, man arbeitet immer von hell nach dunkel, setzt eine Lasur über die Andere, damit das Bild Tiefe bekommt. Auch hier ist die Bildbesprechung ein wichtiger Aspekt um Erfahrungen zu sammeln.

Bitte mitbringen: Skizzenbuch und Bleistifte, Aquarellpinsel, Aquarellfarben und einen Aquarellblock, Wasserglas und einen Schwamm.

5 – 8 Personen
4 Abende, 27.02.2024 - 19.03.2024
Dienstag, 18:30 - 21:00 Uhr
VHS, Gebäude Bücherei, Abt-Hyller-Straße 19, Raum 2
67,50 € (keine Ermäßigung)

Nr. Y2071-041
Florale Motive in Aquarell
Silvia Greiner

Der ideale Einstieg in die Aquarellmalerei sind florale Motive. Diese bieten die Möglichkeit in Farben und Formen zu schwebeln. Der erste Schritt bei einem Aquarell besteht dabei immer in der Festlegung eines interessanten Bildausschnittes. Man

konzentriert sich auf die wesentlichen Elemente eines Motives, dann werden die ersten Farbschichten auf das Papier gelegt. Aquarellmalerei ist somit Lasurmalerei mit Wasser, die Aufträge müssen immer wieder trocknen. In den Trocknungsphasen werden die nächsten Schritte überlegt. Wir werden uns in dieser Zeit mit der Farbenlehre und den wichtigen Dingen der Aquarellmalerei beschäftigen. Ebenso mit der Wirkung der verschiedenen Aquarellpapiere, die Sie gerne ausprobieren können.

Immer wieder werden wir die Bilder gemeinsam besprechen. Dies dient zur Orientierung für die weiteren malerischen Schritte.

Bitte mitbringen: Skizzenbuch, Bleistifte, Pinsel, Wassergefäß, Schwamm, falls vorhanden Aquarellblock, Aquarellkasten

Falls Sie Aquarellfarben kaufen empfiehlt die Dozentin: Jaune brilliant tief, lichter Ocker, Chinesischweiß, Scharlachrot, Preußischblau, Kobaltblau dunkel, Bergblau, Ultramarin feinst, Umbra gebrannt, Sepiabraun coloriert, Sienna gebrannt, Vandyckbraun

5 – 8 Personen
4 Abende, 09.04.2024 - 30.04.2024
Dienstag, 18:30 - 21:00 Uhr
VHS, Gebäude Bücherei,
Abt-Hyller-Straße 19, Raum 2
67,50 € (keine Ermäßigung)



Bild: Silvia Greiner

Nr. Y2071-051
Plein Air Kurs mit Aquarell

Silvia Greiner

Es ist Sommer und man verbringt die Zeit gerne im Freien. Das Aquarellmalen in der Natur hat eine andere Qualität als im Atelier. Man sitzt vor dem Motiv und nicht vor einem Foto, die Farben wirken anders, man sieht Licht und Schatten und nimmt so die Atmosphäre anders auf.

Wir treffen uns beim Hauptportal der Basilika und erkunden dann den Martinsberg nach geeigneten Motiven.

Sinnvoll ist es einen Hocker oder eine Sitzgelegenheit mitzubringen, Aquarellfarben, Block, Pinsel, Bleistift und Wasser.

5 – 8 Personen
Samstag, 29.06.2024, 10:00 - 15:00 Uhr
Basilika Weingarten
33,70 € (keine Ermäßigung)

Täglich aktuell: www.vhs-weingarten.de

Nr. Y2079-001

Pouring und Fluid Painting – Geniale Gießtechnik für Acrylbilder

Anika Allgaier

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit die Trendtechnik des „Pourings/Fluid Paintings“ kennenzulernen, bei der spannende und tolle Farbeffekte mit kräftig leuchtenden Acrylfarben mit Einsatz eines Gießmediums entstehen. Farben verlaufen und vermischen sich zu wundervollen abstrakten Kunstwerken, die den Betrachter später staunen lassen werden. Sie lernen einige der vielfältigen Pouring-Techniken mit überraschenden Ergebnissen kennen. Durch Experimentieren am eigenen Bild und der Möglichkeit zum Austausch in der Gruppe können Sie auch eigene Techniken entwickeln. Der Phantasie sind auch in diesem Kurs keine Grenzen gesetzt. Die Dozentin freut sich auf experimentierfreudige Kursteilnehmer*innen mit oder ohne Vorerfahrung.

Bitte mitbringen: mehrere kleine Leinwände (min. 20x20 cm bis max. ca. 30x40 / 40x40 cm, je nach eigenen Vorlieben), Küchentücher/Lappen, mehrere Papp-/Plastikbecher, alternativ mehrere kleine Joghurtbecher, Handschuhe und Arbeitskleidung sowie eine große Pappe oder eine sonstige größere Unterlage um die Arbeitsfläche zu schützen. Wer hat: verschiedene Acrylfarben (wichtig: ausreichend weiß).

Alle weiteren Kursmaterialien werden von der Dozentin für Sie vorbereitet. Die Abrechnung für diese Materialien erfolgt direkt im Kurs (50,- EUR, mit Nutzung eigener Acrylfarben 35,- EUR).

Hinweis: Bitte beachten Sie, dass der dritte Termin nicht am Mittwoch, sondern am Donnerstag, den 25.04.24 stattfindet.

5 – 8 Personen

3 Abende, 10.04.2024 - 25.04.2024

Mittwoch, 18:30 - 21:00 Uhr

Donnerstag, 18:30 - 21:00 Uhr

VHS, Gebäude Bücherei, Abt-Hyller-Straße 19, Raum 2

52,30 € (keine Ermäßigung)

Experimentieren mit Struktur und Pigment – Abstraktes Malen**Kurs für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene**

Anika Allgaier

„Kreativität kennt keine Grenzen, Kreativität ist ein Handeln aus dem Unbewussten, ein Fließen, ein intuitives Tun, was dadurch auch seine Kraft erhält.“ Unter diesem Motto wird im Kurs der Kreativität mit Hilfe von Spachteltechniken freien Lauf gelassen. Gearbeitet und experimentiert wird mit besonderen Materialien, die während des Trocknungsprozesses ein Eigenleben entwickeln: Marmormehl, Haftgrund, Binder und leuchtende Farbpigmente. Auch Sande, Erden und andere „kleine Fundstücke“ geben jedem Bild seine unverwechselbare dreidimensionale Optik. Als Malträger dient eine speziell von einem Schreiner für Sie angefertigte Hartfaserplatte.

Jeder Interessierte hat in diesem Kurs die Chance sein „schlummerndes Potential“ und neue Materialien zu entdecken. Melden Sie sich an zum Kurs mit „Gelinggarantie“! „Eine Technik mit Suchtpotential“ (Zitat einer Kursteilnehmerin).

Bitte mitbringen: Föhn, Verlängerungskabel/Mehrfachstecker, Satz Japan-Spachtel (Metall), 3 verschieden breite Pinsel (4, 6, 8 cm), Arbeitskleidung, Wassersprühflasche, Küchenrolle oder saugfähige Lappen und evtl. Atemschutz.

Sämtliche weitere Kursmaterialien werden von der Dozentin für Sie vorbereitet. Die Abrechnung für diese Materialien erfolgt direkt im Kurs (45,- EUR für Materialien, zusätzlich ca. 15,- EUR bis 29,- EUR für die Hartfaserplatte, je nach Größe).

5 – 7/8 Personen

Gebäude Bücherei, Abt-Hyller-Straße 19, Raum 2

Workshop**Kurs 1**

Nr. Y2079-011

4 Abende, 07.03.2024 - 11.04.2024

Donnerstag, 18:45 - 21:45 Uhr

83,20 €

Wochenend-Workshop**Kurs 2**

Nr. Y2079-021

2 Tage, 19.04.2024 und 27.04.2024

Freitag, 18:30 - 21:30 Uhr

Samstag, 16:15 - 23:15 Uhr (30 Min. Pause)

64,90 € (keine Ermäßigung)

Kurs 3

Nr. Y2079-031

4 Abende, 13.06.2024 - 04.07.2024

Donnerstag, 18:45 - 21:45 Uhr

83,20 € (keine Ermäßigung)



Bild: Anika Allgaier

Betriebsbesichtigung

Nr. Y5001-021-B

Kremer Pigmente Aichstetten – Wo kommen unsere Farben her?

Anika Allgaier

Seit 1977 beliefert „Kremer Pigmente“ aus Aichstetten weltweit Kunden mit Produkten für die Denkmalpflege, die Restaurierung und selbstverständlich für Kunstschaffende. Das familiengeführte Unternehmen ist auf die Herstellung seltener, historischer Pigmente spezialisiert. Es werden von den über 1.500 angebotenen Pigmenten rund 250 in Handarbeit in Aichstetten hergestellt. Wir treffen uns zu einer gemeinsamen, exklusiven Führung mit Herrn Kremer bei seiner Farbmühle, um Einblicke in „Kremer Pigmente“ zu erhalten und uns aus erster Hand Informationen über die Wunderwelt der Farbenherstellung in unserer Region zu verschaffen. Die Veranstaltung dauert etwa 1 Stunde, max. 1,5 Stunden. Sie ist für alle Farb-Interessierten geeignet und bietet ebenfalls eine hervorragende Möglichkeit etwas Grundwissen für den Kunstkurs „Experimentieren mit Struktur und Pigment“ zu erwerben.

Anmeldeschluss: 21.03.2024 – danach ist kein kostenfreier Rücktritt mehr möglich.

Treffpunkt: Kremer Pigmente, Hauptstraße 41-47, 88317 Aichstetten

Bitte organisieren Sie Ihre Anfahrt selbst.

9 – 14 Personen
 Samstag, 13.04.2024, 10:00 - ca. 11:30 Uhr
 Aichstetten, Hauptstraße 41-47,
 Kremer Pigmente GmbH & Co. KG
 27,00 € (keine Ermäßigung)

Zeichnen

Workshop
 NEU

Nr. Y2074-051
Lettern mit Brushpens und faux Callygraphy

Kathrin Happe

In diesem Workshop erlernt Ihr das Lettering mit Brushpens und die Kunst der falschen Kalligraphie. Mit einfachen Schmuckelementen wird das Lettering abgerundet. Anhand eines Handouts werden wir von Grund auf die einzelnen Buchstaben gestalten und ihnen ihren Auftritt verleihen. Im Nu können so kleine Grußkarten, Lesezeichen, Etiketten usw. erstellt werden.

Im Kurspreis ist das Handwerksmaterial sowie das Handout enthalten.

Anmeldeschluss: 14.03.24 – danach ist kein kostenfreier Rücktritt mehr möglich!

5 – 10 Personen
 Samstag, 23.03.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
 VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 5
 32,00 € (keine Ermäßigung; inkl. Materialkosten)



Bild: Kathrin Happe

Workshop
 NEU

Nr. Y2074-061
Lettering, Doodles und kreative Gestaltung

Kathrin Happe

Dieser Workshop soll dem gemeinsamen Austausch von Kreativität und Inspiration dienen. Alles bereits Erlernte der vergangenen Lettering-Kurse kann hier aufs Papier gebracht werden. Vorkenntnisse im Handlettering sind in diesem Workshop sehr hilfreich und sollen in diesem Kurs nochmals intensiviert werden. Aufbauend werden die Letterings mit Doodles und Schmuckelementen verfeinert und verziert.

Bitte mitbringen: Bleistift Strichstärke HB, Radiergummi und Fineliner schwarz (wasserfest)

Im Kurspreis ist das weitere benötigte Handwerksmaterial enthalten, das die Dozentin für die Teilnehmenden mitbringen wird.

Anmeldeschluss: 18.04.24 – danach ist kein kostenfreier Rücktritt mehr möglich!

5 – 10 Personen
 Samstag, 27.04.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
 VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 2
 32,00 € (keine Ermäßigung; inkl. Materialkosten)

Nr. Y2074-081

Zeichnen für Anfänger*innen

Eva Klejmon

Zeichnen ist kreativ und jeder kann es lernen! Um selbstständig eigene Skizzen und auch anspruchsvollere Zeichnungen anfertigen zu können, braucht man nur das notwendige Basiswissen. In diesem Kurs werden die wichtigsten Grundlagen, wie z. B. Tonwerte, Licht und Schatten, Schraffuren und unterschiedliche Perspektiven besprochen und direkt durch praktische Übungen erlernt.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger*innen als auch Wiedereinsteiger*innen geeignet.

Bitte mitbringen: 3 Bleistifte (2H, B und 8B), Skizzenblock oder loses Papier in A4, Radiergummi, Anspitzer, 1 Fineliner in schwarz und evtl. Getränke und Snacks

5 – 8 Personen
 2 Tage, 09.03.2024 und 16.03.2024
 Samstag, 10:00 - 14:00 Uhr (15 Min. Pause)
 VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 2
 49,50 € (keine Ermäßigung)

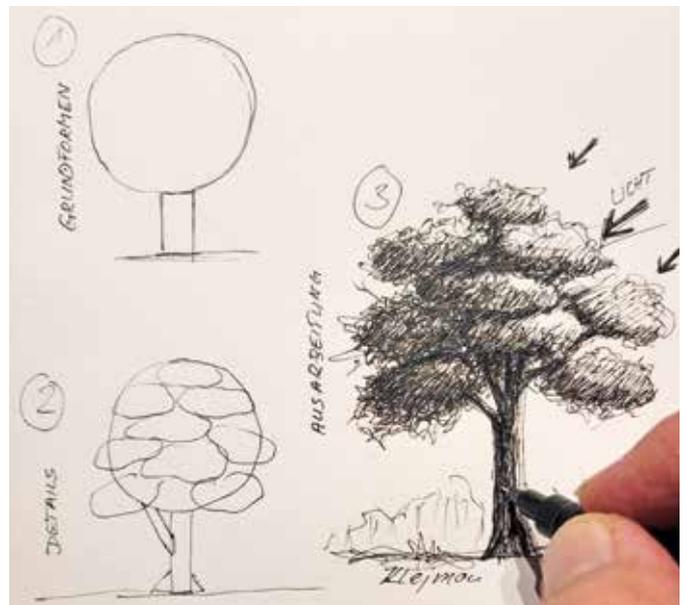


Bild: Eva Klejmon

NEU

Nr. Y2074-091

Zeichnen für Fortgeschrittene

Eva Klejmon

Dieser Kurs baut auf dem Grundwissen des vorangegangenen Kurses „Zeichnen für Anfänger*innen“ auf. Wir vertiefen die erlernten Kenntnisse in den Bereichen Licht und Schatten, Perspektiven sowie Schraffuren und wenden uns neuen Themen, wie z. B. Bildkompositionen, Menschen zeichnen, schnelles Skizzieren und Urban Sketching zu.

Bitte mitbringen: Bleistift, Papier (A4 oder Skizzenbuch), Radiergummi und Lineal. Weiteres Material wird im Kurs besprochen.

5 – 8 Personen
 4 Tage, 06.05.2024 - 10.06.2024
 Montag, 17:30 - 20:00 Uhr
 VHS, Gebäude Bücherei, Abt-Hyller-Straße 19, Raum 2
 66,00 € (keine Ermäßigung)

Plastisches Gestalten

Holz



Bild: Jolanta Switajski-Schaefer

Nr. Y2081-011

Eigene Skulptur aus Holz

Ein Schnitzkurs für kreative Erwachsene

Jolanta Switajski-Schaefer

Mit fachmännischer Begleitung fertigen Sie Ihre eigene dreidimensionale Kleinskulptur aus Holz. In netter Atmosphäre bekommen Sie die Gelegenheit, den Umgang mit Schnitzwerkzeugen zu erlernen und ein eigenes Objekt zu gestalten. Sie entscheiden, was Sie schnitzen möchten, ob eine Menschenfigur, ein Gegenstand oder eine Tierabbildung. Wir arbeiten in Lindenholz.

Gerne dürfen Sie, falls vorhanden, Ihr eigenes Werkzeug und Holz mitbringen. Es kann sonst aber auch im Kurs ausgeliehen werden.

Zu den Kurskosten kommen ca. 3 EUR Materialkosten für Lindenholz dazu. Die Abrechnung erfolgt direkt im Kurs.

5 – 8 Personen

3 Abende, 11.04.2024 - 25.04.2024

Donnerstag, 18:00 - 20:30 Uhr

Realschule, UG, Eingang Ettishofer Straße, Raum 030 (Werken)
60,50 € (keine Ermäßigung)

Textiles Gestalten

Nähen

Nr. Y2090-001

Nähkurs für Anfänger*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Birgit Stern

Wollten Sie schon immer Nähen lernen, wissen aber nicht wie es geht? Sie haben keine eigene Nähmaschine, aber würden das Nähen einfach mal gerne ausprobieren? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig!

In unserem Nähkurs für Anfänger*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen lernen Sie die Basics des Nähens ohne Näherfahrung mitbringen zu müssen. Kursinhalte sind die Einführung in die Funktion der Nähmaschine, die Vorstellung von notwendigen Nähutensilien und natürlich ein Einblick in die Stoffkunde: Sie lernen welche Stoffe wofür verwendet werden können und wie diese verarbeitet werden. Auch die Anwendung von Schnitten wird im Kurs angesprochen werden. Unter Anleitung der Dozentin erlernen Sie die ersten praktischen Schritte und nähen im Kurs ein Accessoire wie z. B. eine Schürze, ein Kissen oder ein Täschen.

Der erste Termin ist ein Infoabend zur Vorbesprechung. Bitte bringen Sie zu diesem Termin schon einmal Ihre vorhandenen

Materialien und Stoffe mit, um mit der Dozentin besprechen zu können, was Sie nähen möchten.

Wer hat bitte mitbringen: Schnittpapier oder -folie, Stoffschere und Papierschere, Nähgarn, Näh- und Stecknadeln, Maßband und Schneiderkreide, Stoff

5 – 6 Personen

2 Tage, 20.03.2024 und 23.03.2024

Mittwoch, 18:00 - 20:00 Uhr

Samstag, 09:00 - 17:00 Uhr (30 Min. Pause)

Hiltrudschule, St.-Longinus-Str. 8, Raum 1

87,00 € (keine Ermäßigung; inkl. Materialkosten)

Nähkurs für Hobbyschneider*innen

Maria Madlener, Damenschneidermeisterin

Die Teilnehmenden können unter Anleitung für sich und ihre Familie modische Kleidungsstücke schneiden. Gearbeitet wird nach Fertigschnitten. Individuelle Abänderungen, Maßnahmen, Auswahl der Stoffe und Schnitte sowie fachgerechter Zuschnitt werden gelehrt. Rationelle Verarbeitungstechniken in Stoff, Leder oder Wirkware sind so selbstverständlich wie die Haute-Couture-Verarbeitung. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit fortgeschrittenen Nähkenntnissen.

Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine, wenn vorhanden, Schreibzeug und Nähutensilien.

6 – 8 Personen

109,50 € (keine Ermäßigung, inkl. 1,50 EUR Materialkosten)

Kurs in Baienfurt

Kurs 1

Nr. Y2091-01W2

8 Abende, 27.02.2024 - 30.04.2024

Dienstag, 19:30 - 21:45 Uhr

Baienfurt, Ravensburger Str. 18, Achtschule,

Hauswirtschaftsgebäude, Handarbeitsraum,

Zugang über Friedhofstraße

Kurs 2

Nr. Y2091-021

8 Nachmittage, 29.02.2024 - 02.05.2024

Donnerstag, 14:30 - 16:45 Uhr

Hiltrudschule, St.-Longinus-Str. 8, Raum 1

Kurs 3

Nr. Y2091-031

8 Abende, 29.02.2024 - 02.05.2024

Donnerstag, 19:00 - 21:15 Uhr

Hiltrudschule, St.-Longinus-Str. 8, Raum 1

Handwerkliches Gestalten

Garten

Wochenendkurs

Nr. Y2101-01W6

Frühjahrsschnitt von Ziersträuchern, Obstbäumen und Rosen

Kai Wilde, Gärtnermeister

Bäume und Sträucher bilden das Gerüst in einem Garten. Sie gliedern den Raum und setzen Akzente. Damit sich Obst, Sträucher und Gehölze gut entwickeln können, ist der richtige Schnitt zum richtigen Zeitpunkt wichtig. Die Teilnehmenden sollen im Kurs die Grundregeln des Gehölzschnitts lernen und später mit Erfolg im eigenen Garten anwenden können.

Themen des Kurses sind:

- Aufbau- und Verjüngungsschnitt bei Obstbäumen und Beersträuchern
- Erhaltungs- und Verjüngungsschnitt bei Laubgehölzen und Sträuchern

- Erhaltungs- und Verjüngungsschnitt bei Klettergehölzen
- Sommerschnitt

Nach der Theorie am ersten Abend werden die erlernten Kenntnisse am folgenden Tag in den Gärten der Teilnehmenden und des Kursleiters praktisch umgesetzt.

5 – 8 Personen
 2 Tage, 22.03.2024 und 23.03.2024
 Freitag, 18:30 - 20:30 Uhr
 Samstag, 08:30 - 16:00 Uhr (30 Min. Pause)
 Schlier, Laurentiusstr. 6, Dorfgemeinschaftshaus
 Unterankenreute
 64,00 € (keine Ermäßigung)



Musikalische Praxis

Gesang

Nr. Y2131-011
Schulung der eigenen Singstimme
Stimmbildungskurs

Katrin Silbereisen

Stimme erzeugt Stimmung! Singen führt zu einem seelischen Wohlbefinden und hat eine befreiende Wirkung auf uns. Im Singen drücken wir aus, was uns im Innern bewegt. Wir kommen automatisch in Kontakt mit unseren Gefühlen. Innere Kräfte wie Freude und Glück werden mobilisiert und aktiviert. Unser Selbstbewusstsein wird gestärkt. Wir lernen, unseren Körper bewusster und differenzierter wahrzunehmen, denn der Körper selbst ist beim Singen das Instrument, auf dem wir „spielen“.

Zum Singen gehört der Atem. Diesen werden wir achtsam und tief führen. Wir lernen anhand praktischer Übungen, den sängerischen Atem getreu dem Motto „Wir haben alle genügend Luft zum Singen“ bewusst zu führen. Die Dozentin wird den Kurs unter Anwendung von Übungen, die wir gemeinsam erarbeiten und üben, gestalten und leiten. Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs ist in erster Linie die Freude an der Musik und am Singen.

5 – 8 Personen
 5 Abende, 14.03.2024 - 25.04.2024
 Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr
 Hilfrudschule, St.-Longinus-Str. 8, Raum 2
 50,60 € (keine Ermäßigung)

Gitarre

Kurs in Baienfurt

Nr. Y2133-03W2
Gitarre für Anfänger*innen – Fortsetzungskurs
2. Semester

Thomas Kalkreuth, Gitarrenlehrer

In diesem Fortsetzungskurs für Anfänger*innen im zweiten Semester spielen und singen wir Lieder und Songs aus verschiedenen Stilrichtungen. Hierzu werden bereits gelernte Akkordgriffe und Anschlagmuster wiederholt und erweitert. Au-

ßerdem lernen Sie im Kurs die Einführung ins Zupfmusterspiel! Notenkenntnisse sind keine erforderlich. Unterrichtsmaterial wird ausgeteilt. Die Kosten hierfür sind im Kurspreis enthalten.

Benötigt wird: Eine eigene Gitarre, ein Fußbänkchen, ein eigenes Stimmgerät oder eine App.

5 – 10 Personen
 10 Abende, 04.03.2024 - 03.06.2024
 Montag, 19:15 - 20:15 Uhr
 Baienfurt, Achtschule, Rektoriatsgebäude, Ravensburger Str. 18, Musiksaal, Zugang über Friedhofstraße
 79,90 € (inkl. Kopierkosten)

Kurs in Baienfurt

Nr. Y2133-02W2
Gitarre für Anfänger*innen – Fortsetzungskurs
3. Semester

Thomas Kalkreuth, Gitarrenlehrer

Wir wiederholen und erweitern unsere Spieltechnik beziehungsweise Akkordspiel und Anschlagstechniken. Außerdem ist das Spiel mit Zupfmustern ein Schwerpunkt des Kurses. Damit spielen wir unsere Lagerfeuersongs! Unterrichtsmaterial wird ausgeteilt. Die Kosten hierfür sind im Kurspreis enthalten.

Benötigt wird: Eine eigene Gitarre, ein Fußbänkchen, ein eigenes Stimmgerät oder eine App.

5 – 10 Personen
 10 Abende, 04.03.2024 - 03.06.2024
 Montag, 18:00 - 19:00 Uhr
 Baienfurt, Achtschule, Rektoriatsgebäude,
 Ravensburger Str. 18, Musiksaal, Zugang über Friedhofstraße
 79,90 € (inkl. Kopierkosten)

Nr. Y2133-021
Gitarre spielen für Profis!
Fortsetzungskurs 7

Thomas Kalkreuth, Gitarrenlehrer

Dieser Kurs ist für erfahrene Gitarristen geeignet, die sich Input wünschen und für neue Übungsansätze offen sind. Geübt und gespielt werden Riffs, Solos und Patterns berühmter Songs aus den Bereichen Folk, Rock/Pop, Blues und Jazz! Gearbeitet wird u. a. mit dem Buch: Accoustic Pop Guitar Songbook 1

Bitte mitbringen: Eigene Gitarre, Fußbänkchen/Gitarrenstütze, Schnellhefter, alle bereits gespielten Lieder

5 – 10 Personen
 10 Nachmittage, 08.03.2024 - 14.06.2024
 Freitag, 16:30 - 17:30 Uhr
 Hilfrudschule, St.-Longinus-Str. 8, Raum 1
 79,90 €



Programmbereich 3

Gesundheit

Entspannung

- Atemtraining
- Dynamische Integration
- Massage
- Meditation
- Achtsamkeit & Entspannung
- Resilienz

Östliche Entspannungstechniken

- Yoga
- Qigong

Gymnastik und Fitness

- Ausdauer-, Fitness- und Gymnastikangebote
- Pilates
- Rund um den Rücken
- Zielgruppenangebote

Erkrankungen, Heilmethoden

- Tinnitus

Sport Spezial

- Wasser
- Bogenschießen
- Schnee

Essen, Trinken

- Asiatische Küche
- Ernährung
- Kochen für Männer
- Schokolade
- Backen
- Wildkräuter

Fachbereichsleitung:

Bianca Scherer und Tobias Ganzmann,
Tel.: 0751 560 353-11
b.scherer@stadt-weingarten.de
t.ganzmann@stadt-weingarten.de

Entspannung

Atemtraining

Nr. Y3019-001

Atemtraining nach Middendorf für Anfänger*innen

Elisabeth-Maria Wachutka

Ein gesunder Atem lässt Sie in sich ruhen und vitalisiert Sie von innen nach außen. Die Übungen nach der Lehre von Prof. Ilse Middendorf, genannt „der erfahrbare Atem“, sind bestens geeignet den lebensnotwendigen Atemfluss in uns neu zu erfahren. Er stabilisiert Sie in vielen Lebenslagen, in jedem Alter und gibt Ihnen die Kraft für das tägliche Tun.

Am ersten Kurstermin erhalten Sie eine für den gesamten Kursverlauf wichtige Einführung.

Bitte bringen Sie rutschfeste Socken mit.

Die Dozentin ist AFA®-zertifizierte Atempädagogin und Atemtherapeutin und kann zurückgreifen auf ihre jahrelange professionelle Arbeit als Sängerin und Gesangspädagogin.

6 – 12 Personen

6 Tage, 03.06.2024 - 08.07.2024

Montag, 17:45 - 19:45 Uhr

VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 3
78,80 € (keine Ermäßigung, inkl. Skript)



Nr. Y3019-021

Optimales Atmen für Gesundheit und Wohlbefinden

Sabine Batzill

Dr. Buteykos jahrzehntelange wissenschaftliche Forschungen untersuchten den immensen Einfluss der Atmung auf die Gesundheit.

Wussten Sie, dass Atmung nicht nur mit der Sauerstoffversorgung zu tun hat? Die Art und Weise, wie Sie atmen, beeinflusst Ihr Immunsystem, verändert Spannungszustände im Körper, kann das Nervensystem beruhigen und kann Ihnen mehr Energie und Leichtigkeit schenken.

Lernen Sie wie sie mit Ihrer Atmung Stress abbauen, Ihr Immunsystem stärken, Ihre Körperzellen maximal mit Sauerstoff versorgen und Atemprobleme und Allergien bessern können.

Bitte mitbringen: Papier und Stift, Materialkosten ca. 4 € (Kopien, Leukopor).

6 – 10 Personen

5 Abende, 04.03.2024 - 15.04.2024

Montag, 19:00 - 21:00 Uhr

VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 3
58,70 € zzgl. Materialkosten ca. 4 € (Kopien, Leukopor)

Dynamische Integration

Nr. Y3012-031

Ganzheitlich-integrative Körperarbeit

Holger Kröner

Die ganzheitlich-integrative Körperarbeit ist eine bewegungsorientierte Lernmethode, die auf der wissenschaftlichen Arbeit von Moshé Feldenkrais (1904-1984) basiert.

Durch die Bewegungsexperimente in diesem Kurs lernen Sie

- Ihre Körper- und Bewegungswahrnehmung zu verfeinern,
- Ihr Körpergefühl nachhaltig zu verbessern,
- Schmerzen und Beschwerden zu beeinflussen und aufzulösen,
- Ihre körperlich-geistige Vitalität und Leistungsfähigkeit auszubauen,
- in Kontakt mit sich selbst zu kommen und Ihr körperliches Selbstvertrauen zu finden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch und eine Teetasse.

7 – 12 Personen

12 Nachmittage, 26.02.2024 - 10.06.2024

Montag, 16:30 - 17:30 Uhr

VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 3
61,60 €

Täglich aktuell: www.vhs-weingarten.de

Massage

Qi-Akupressur der Vier Jahreszeiten

Angela Wörz

Akupressur ist eine alte chinesische Heilkunst, bei der man mit den Fingern bestimmte Punkte auf der Hautoberfläche drückt, um die Selbstheilungskräfte des Körpers und des Immunsystems anzuregen. Die Übungen der Qi Akupressur der Vier Jahreszeiten wurden von Meister Zheng Yi entwickelt. Sie bestehen aus mehreren Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin, wie Qi Gong, Tuina Massage und Akupressur. Wir erlernen unter anderem die Methoden des Reibens, Drückens und Streichens. Die harmonischen und fließenden Bewegungen führen zu Ruhe und Entspannung. Die Übungen werden so anschaulich vermittelt, dass man mit einem geringen Zeitaufwand neue Energie und Kraft tanken kann.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Schuhe ohne Absätze oder dicke Socken.

7 – 15 Personen

VHS, Gebäude Touristinfo, Münsterplatz 1, Seminarraum
18,40 €

Kurs 1 – Frühling

Nr. Y3014-051

4 Abende, 29.02.2024 - 21.03.2024

Donnerstag, 19:15 - 20:15 Uhr

Kurs 2 – Sommer

Nr. Y3014-071

4 Abende, 06.06.2024 - 27.06.2024

Donnerstag, 19:15 - 20:15 Uhr

Meditation



NEU

Nr. Y3012-051

Sheng Zhen Meditation

„Awakening the soul“

Andreas Pflutschinger

Sheng Zhen Meditation ist ein wirksames, ganzheitliches Gesundheitskonzept. Der Geist kommt zur Ruhe, Gefühle harmonisieren sich, die Fähigkeit zu Achtsamkeit und Resilienz nehmen zu. Das Erwachen der Seele ist eine elegante, leicht zu lernende und doch sehr tiefgründige Form. Sie wird auf einem Stuhl sitzend praktiziert und besteht aus acht meditativen Bewegungselementen. Die Bedeutung jeder Bewegung gleicht einer Antwort auf unsere tiefsten Fragen und Sehnsüchte „Awakening the soul“ verbindet uns mit dem Ursprung des Lebens und fokussiert uns auf unsere innenliegende Kraft. Diese Meditation kann wunderbar morgens, abends oder wann immer es passt in den Alltag integriert werden.

Bitte ein Sitzkissen mitbringen.

7 – 10 Personen

Samstag, 02.03.2024, 10:00 - 16:30 Uhr, 60 Min. Pause
VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 3
25,70 €

NEU

Nr. Y3014-031

Bewegung und Meditation mit Qi Gong und Yoga

Robert Schnetz

Generell wird Meditation mit Ruhe und Konzentration erlebt. Bewegung wird mit Aktivität und Konzentration gesehen. Langsame, bewusste, fließende Bewegungen fördern die Ruhe und die Konzentration. Sie fördern auch einen ruhigen Atemfluss und bauen die innere Ruhe zu einer Stärke auf. Mithilfe der Vorstellungskraft entstehen innere fließende Strömungen, die sich zu einem warmen Gefühl entwickeln können.

Bei längerer Übungspraxis können einfache und fließende Bewegungen eine Harmonie zwischen Geist und Körper entwickeln, sowie Verspannungen und Blockaden auflösen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk, Gymnastikschuhe oder dicke Socken.

7 – 12 Personen

10 Abende, 28.02.2024 - 05.06.2024

Mittwoch, 19:15 - 20:15 Uhr

VHS, Gebäude Bücherei, Abt-Hyller-Straße 19, Raum 1
64,00 €

Achtsamkeit & Entspannung

Entspannungszeit für mich

Zoom Entspannungs-Kurs

Sabrina Hölzl

Ist Ihr Alltag ständig gefüllt mit Terminen und ToDo-Listen? Verspüren Sie durch Druck, Hektik und Stress Verspannungen und Energieverlust?

In diesem Kurs geht es darum, sich wieder ganz bewusst die Zeit für sich, für Ruhe und Entspannung, zu nehmen. Sie lernen dabei praktische Atem- und Achtsamkeitsübungen kennen, verbunden mit sanften Bewegungs- und Entspannungselementen – und das ganz bequem online von zuhause aus. Die Wirkung wird durch den Einsatz ätherischer Öle und durch sanfte Klänge unterstützt. Beendet wird die Stunde mit einer geführten Meditation. Ziel ist es, am Ende der Stunde einen frei fließenden Atem und einen lockeren, entspannten Körper zu spüren, welcher sich positiv auf Ihr aktiv erlebtes Leben auswirken kann.

Die Öle sind in der Gebühr enthalten und werden Ihnen nach der Anmeldung von unserer Dozentin per Post zugeschickt. Falls eine Teilnahme am Live-Kurs nicht möglich ist, schicken wir Ihnen die Aufzeichnung der Stunde im Nachhinein bei Bedarf zu. Für die Teilnahme wird neben einem ruhigen Sitzplatz ein internetfähiges Gerät (Laptop, Smartphone, Tablet, etc.) benötigt.

1 – 15 Personen

Home Office

80,00 € (keine Ermäßigung; inkl. Öle)

Kurs 1

Nr. Y3012-131-Online

8 Abende, 22.02.2024 - 25.04.2024

Donnerstag, 20:00 - 21:00 Uhr

Anmeldung **bis spätestens 15.02.2024**, da die Öle noch verschickt werden müssen – danach ist kein kostenfreier Rücktritt mehr möglich.

Kurs 2

Nr. Y3012-141-Online
8 Abende, 02.05.2024 - 11.07.2024
Donnerstag, 20:00 - 21:00 Uhr

Anmeldung **bis spätestens 25.04.2024**, da die Öle noch verschickt werden müssen – danach ist kein kostenfreier Rücktritt mehr möglich.

Nr. Y3012-301-Online

Geh glückwärts – natürlich achtsam stressfrei



Funktionierst du noch oder lebst du schon?

Glückwärts Steve & Julia Windisch

Unsichere Zeiten, ein forderndes Umfeld, häufiges Gedankenkreisen und körperliche Reaktionen? Möchtest du lieber auch gerne mit Freude und Leichtigkeit in den Tag starten und abends noch genug Zeit und Energie für die eigenen Bedürfnisse haben?

Dieser zertifizierte Online-Kurs nimmt dich mit auf eine Reise und zeigt dir einen gesunden und achtsamen Umgang mit Stress. Du wirst lernen, wie du deinen Körper wieder in eine Balance bringst und deine Gedanken bändigst, damit du gelassener auch mit schwierigen Situationen umgehen kannst. Du wirst lernen, wie du mit belastenden Umständen besser umgehen kannst und wie es dir gelingt, diese schrittweise zu verändern.

In 8 Wochen durchläufst du insgesamt 32 Videolektionen und baust deine Stresskompetenz schrittweise auf. Ein umfangreiches Arbeitsheft hilft dir, die Dinge für dich zu erkennen und zu lösen. Die zahlreichen Achtsamkeitsmeditationen helfen dir, dich sofort zu entspannen. Du kannst den Kurs jederzeit starten und zeitlich flexibel in deinem Tempo durchlaufen. Im Kursbereich kannst du dich jederzeit mit anderen und den Kursleitern austauschen.

Dank der ZPP-Zertifizierung erstatten die Krankenkassen 75% bis 100% der Kursgebühr zurück.

Nach der Anmeldung bekommt jeder den Zugang, über den er sich für die Module anmelden kann.

Start frei wählbar, 8 Module
Home Office
189,00 € (keine Ermäßigung)

Viele Krankenkassen fördern die Teilnahme an Gesundheitskursen nach § 20 SGB V und übernehmen teilweise oder vollständig die Gebühr.

Bis vor einiger Zeit hatten die Krankenkassen die Möglichkeit, im Rahmen eigener Prüfungen besonders qualifizierte Kursleiter anzuerkennen, auch wenn die formalen Voraussetzungen nicht in vollem Umfang gegeben waren. Dies ist inzwischen nicht mehr so, weshalb manche Angebote nun nicht mehr bezuschusst werden. Volkshochschulen dürfen Teilnahmebescheinigungen nach § 20 nur noch ausstellen, wenn die Zertifizierung der Zentralen Prüfstelle Prävention für den Kurs vorliegt.

Ihre Ansprechpartnerin bei der VHS:
Bianca Scherer, Tel. 0751 560 353-11,
b.scherer@stadt-weingarten.de

Resilienz

Nr. Y3012-101-Online

Innere Stärke dank Resilienz



Meistere Krisen und gehe gestärkt daraus hervor

Glückwärts Steve & Julia Windisch

In schweren Zeiten brauchen wir psychische Widerstandskraft (Resilienz). Sie hilft uns

- mit Veränderungen besser umzugehen, anstatt sie zu ver-teufeln,
- aktiv zu werden, anstatt uns machtlos zu fühlen und
- zuversichtlich zu bleiben, anstatt frustriert aufzugeben.

Und das Beste ist: psychische Widerstandskraft ist erlernbar. Mit diesem Onlinekurs trainierst du die 7 Schutzfaktoren der Resilienz ganz gezielt und stärkst somit deine psychische Widerstandskraft. So meisterst du souverän deine Herausforderungen, lässt dich von Rückschlägen nicht mehr unterkriegen und gestaltest mutig und voller Selbstvertrauen deine Zukunft.

Wirksamkeit wissenschaftlich nachgewiesen:

- 80% gaben an, dass sich ihr Gesundheitszustand gebessert hat.
- 91% gaben an, dass sie jetzt viel besser mit psychischen Belastungen umgehen können.
- 99% gaben an, dass der Kurs alles in Allem ein voller Erfolg war.

Kursaufbau und Ablauf: Die Inhalte sind einfach zu verstehen und werden durch alltagstaugliche Übungen vertieft und verankert. Der Kurs besteht aus 8 Modulen mit ca. 1h Bearbeitungszeit pro Modul. Jedes Modul besteht aus einem Lehrvideo (ca. 20min), einer geführten Meditation (ca. 10min) und einem PDF-Arbeitsheft mit vielen Übungen und einem Erfolgs-Tagebuch. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit sich mit den Kursleitern über die Inhalte und Übungen auszutauschen. Die Module werden nach der Bearbeitung im wöchentlichen Rhythmus freigeschaltet.

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Inhalte und Übungen können im eigenen Tempo flexibel durchlaufen werden. Dank der ZPP-Zertifizierung erstatten die Krankenkassen 75% bis 100% der Kursgebühr zurück.

Nach der Anmeldung bekommt jeder den Zugang, über den er sich für die Module anmelden kann.

Start frei wählbar, 8 Module
Home Office
149,00 € (keine Ermäßigung)

Nr. Y3012-391-Online

Mental stark dank Resilienz – auch in schwierigen Situationen



Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft, Zoom-Kurs

Glückwärts Steve & Julia Windisch

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

Zoom Link wird vom Dozenten erstellt und vorab zur Weiterleitung an die TN zur Verfügung gestellt.

1 – 20 Personen
Montag, 04.03.2024, 20:00 - 21:00 Uhr
Home Office
9,00 € (keine Ermäßigung)

Östliche Entspannungstechniken

Yoga

Beginn vor Semesterstart
NEU

Nr. X3012-291-Online

Fingerymnastik & Yoga auf und mit dem Bürostuhl



Schnupperkurs

Hülya Gürses

Dieser Kurs ist für Personen, die beruflich sowie privat viel Zeit am Computer verbringen oder eine sitzende Tätigkeit ausüben. Wir erlernen und üben einfache Handübungen mit Fingerymnastik, um leichte Hand- und Handgelenkverletzungen vorbeugen oder sogar selbst behandeln zu können. Die Übungen sind einfach und schnell im Büro oder Zuhause durchzuführen.

Stuhlyoga ist eine wertvolle Ergänzung und für jung oder alt, ob Yoga-Anfänger oder Fortgeschrittene. Auch diese Übungen können schnell zwischendurch in den Alltag und auf dem Bürostuhl eingebaut werden. Zum Üben reicht ein ganz normaler Stuhl, ob Küchenstuhl oder Bürostuhl. Am besten hat der Stuhl keine Armlehnen und eine gerade und feste Sitzfläche.

Sie erhalten vor dem Kursstart einen Zoomlink, mit dem Sie sich am Kurstag anmelden können. Darüber können Sie mit der Zoom App auf Ihrem Laptop, Tablet oder Smartphone ganz entspannt von zu Hause aus am Kurs teilnehmen.

6 – 15 Personen
2 Abende, 25.01.2024, 01.02.2024
Donnerstag, 19:30 - 20:30 Uhr
Home Office
12,00 €



Nr. Y3012-071

Yoga

Vinyasa und Hatha Stil

Jennifer Gasser

Yoga kann uns dabei helfen, Körper, Geist und Seele wieder in Verbindung zu bringen und zur Ruhe zu kommen. Die Körperhaltungen (Asanas) sind dabei nur ein Teil des Yoga. Mit den Atemübungen (Pranayama) beruhigen wir den Geist und kleine Meditationseinheiten helfen uns, uns zu fokussieren. Innerhalb der 12 Einheiten lernst du verschiedene Stile kennen: Hatha, Vinyasa, Yin Yoga und auch Yoga Nidra. Durch die Praxis dieser Techniken gelangst du zu einem Zustand größerer innerer Ruhe, geistiger Klarheit, Belastbarkeit und körperlichem Wohlbefinden.

Für den Kurs sind Vorkenntnisse notwendig. Dieser Kurs ist für Schwangere nicht geeignet.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, eine Wolldecke und eine Matte/Yogamatte. Aus Rücksicht auf Allergiker*innen verzichte bitte beim Unterricht auf synthetische Duftstoffe (Parfüm u.a.).

8 – 12 Personen
12 Abende, 26.02.2024 - 10.06.2024
Montag, 19:00 - 20:15 Uhr
VHS, Gebäude Bücherei, Abt-Hyller-Straße 19, Raum 1
77,00 €

Täglich aktuell: www.vhs-weingarten.de

Yoga zur Entspannung – Hatha Yoga

Elke Egger

Es werden Körperübungen (Asana) mit geführten Atemübungen (Pranayama), sowie Übungen zur Beobachtung und geführter Meditation erlernt. Durch die Beobachtung des Atems mit Körperübungen kann die Wahrnehmung und die Aufmerksamkeit geschult werden. Bei regelmäßigen Anwendungen kann dies zu mehr Ruhe, Klarheit und Gelassenheit mit einem besseren Körpergefühl und besserem Körperbewusstsein führen.

Der Kurs ist für Teilnehmer*innen mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken.

7 – 9 Personen
VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 3
66,70 €

Kurs 1

Nr. Y3012-021
10 Nachmittage, 27.02.2024 - 14.05.2024
Dienstag, 16:15 - 17:30 Uhr

Kurs 2

Nr. Y3012-041
10 Tage, 27.02.2024 - 14.05.2024
Dienstag, 17:45 - 19:00 Uhr



Hatha Yoga

Marianne Rasch

Yoga ist eine uralte Weisheits- und Menschheitslehre Indiens. Das Wort Yoga bedeutet Verbinden oder Vereinigen: Körper und Geist über den Atem miteinander verbinden, um die Denkbewegungen des Geistes zur Ruhe zu bringen. Der Weg zu Konzentration und Meditation wird frei. Ziel unseres regelmäßigen Übens ist es, die psychischen und physischen Ressourcen für den Alltag zu stärken und mit Stress konstruktiv umzugehen. Der Hatha Yoga mit seiner entspannenden Wirkung fördert sowohl Kraft und Beweglichkeit als auch Achtsamkeit und bewusstes Handeln. Im Kurs wird praktisches Üben vermittelt und durchgeführt: entsprechend dem Hatha Yoga streben wir vor allem mit körperlichen Übungen, aber auch mit Atemwahrnehmung und Atemlenkung, Meditation an.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke.

7 – 12 Personen
VHS, Gebäude Bücherei, Abt-Hyller-Straße 19, Raum 1
76,00 €

Kurs 1

Nr. Y3012-131
12 Abende, 27.02.2024 - 11.06.2024
Dienstag, 18:50 - 20:05 Uhr

Kurs 2

Nr. Y3012-141
12 Abende, 27.02.2024 - 11.06.2024
Dienstag, 20:15 - 21:30 Uhr

Nr. Y3012-011

YinYoga

Viola Hinz

Im Mittelpunkt steht bei dieser Yoga Art das Entdecken des eigenen Körpers und das intensive in sich hinein spüren im Hier und Jetzt. Es ist für Yoga Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Denn die Asanas werden über einen längeren Zeitraum gehalten (ca. zwischen 5-7min). Durch das lange Halten entspannen die Muskeln, Faszien, das Bindegewebe und die Bänder nach und nach. Wer sich regelmäßig dehnt, wird den lösenden Effekt auf körperlicher Ebene erfahren können. Bei regelmäßiger Praxis dieses Yoga Stils wird man mit der Zeit flexibler und geschmeidiger. Und auch der Geist kommt immer mehr zur Ruhe.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, eine Decke und wenn möglich 2 Yogaklötze (geht aber auch ohne).

7 – 12 Personen
10 Tage, 29.02.2024 - 06.06.2024
Donnerstag, 17:30 - 18:45 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 3
60,00 €

**Wochenendkurs**

Nr. Y3012-061

Yoga Detox

Birgit Borowski

Mit Detox-Yoga kommt der Stoffwechsel in Schwung und die Entgiftung wird angeregt. Durch Loslassen von Anspannung und Ballast kann man wieder in die Entspannung kommen und Platz für Neues und mehr Leichtigkeit schaffen. Intensive Drehungen, Bauch- und Atemübungen sorgen für die Stärkung der Körpermitte und des allgemeinen Wohlbefindens. Der Workshop ist auch für Anfänger*innen geeignet.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, Handtuch oder Decke, bequeme Kleidung, Getränk, kleiner Pausensnack.

7 – 10 Personen
Sonntag, 28.04.2024, 14:00 - 17:00 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 3
22,00 € (keine Ermäßigung)

NEU**YinYoga-Kurs mit ätherischen Ölen****Zoom Yoga-Kurs**

Sabrina Hölzl



Nehmen Sie sich in diesem Yin Yoga-Kurs bewusst Zeit für sich selbst und erleben Sie eine tiefgreifende und sanfte Yogapraxis. Der Kurs ist für Anfänger*innen mit oder ohne Vorkenntnisse geeignet. Sie erfahren, wie Sie durch angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können - und das ganz bequem online von zuhause aus. Im Yin Yoga werden die Positionen (Asanas) länger und ohne Kraftanstrengung gehalten. Dadurch wird das Faszien- und Bindegewebe (das tiefer gelegene Bindegewebe) gedehnt, Verklebungen können gelöst werden. Der Körper kann sich entspannen und die Gedanken können zur Ruhe kommen. Die Wirkung beim Yin Yoga wird durch den Einsatz ätherischer Öle zusätzlich gestärkt. Untersuchungen haben gezeigt, dass ätherische Öle physische und emotionale Vorteile bieten. Beendet wird die Stunde mit einer kleinen geführten Meditation.

Die Öle sind in der Gebühr enthalten und werden Ihnen nach der Anmeldung von unserer Dozentin per Post zugeschickt. Falls eine Teilnahme am Live-Kurs nicht möglich ist, schicken wir Ihnen die Aufzeichnung der Stunde im Nachhinein bei Bedarf zu. Für die Teilnahme benötigen Sie ein internetfähiges Gerät (Laptop, Smartphone, Tablet, etc.), eine Matte, eine Decke und/oder Kissen.

1 – 15 Personen
Home Office
80,00 € (keine Ermäßigung; inkl. Öle)

Kurs 1

Nr. Y3012-081-Online
8 Abende, 22.02.2024 - 25.04.2024
Donnerstag, 18:15 - 19:30 Uhr

Anmeldung **bis spätestens 15.02.2024**, da die Öle noch verschickt werden müssen – danach ist kein kostenfreier Rücktritt mehr möglich.

Kurs 2

Nr. Y3012-091-Online
8 Abende, 02.05.2024 - 11.07.2024
Donnerstag, 18:15 - 19:30 Uhr

Anmeldung **bis spätestens 25.04.2024**, da die Öle noch verschickt werden müssen – danach ist kein kostenfreier Rücktritt mehr möglich.

Entspannt in den Abend-Yoga**Zoom Yoga-Kurs**

Selina Sonko



Der Kurs findet über Zoom statt, sodass Sie mit der Zoom App auf Ihrem Laptop, Tablet oder Smartphone ganz entspannt von zu Hause aus am Kurs teilnehmen können. Den Zugangslink, mit dem Sie sich am Kurstag anmelden können, erhalten Sie jeweils 15-30 Minuten vor jedem Kurstermin von der Dozentin per Mail.

Selina leitet Dich durch die 90-minütige, wohltuende Hatha-Yogastunde, die deine Beweglichkeit, Kraft und auch deinen Gleichgewichtssinn fördert. Mit dem Erlernen des Sonnengrußes und vielen weiteren Asanas, sowie einer kurzen Meditation am Ende der Einheit kannst du Dich sanft in die Welt des Yoga führen lassen. Der Kurs ist geeignet für Anfänger*innen und Anfänger*innen mit Vorkenntnissen.

Die Teilnehmenden sollten bequeme Kleidung tragen und eine Yogamatte, Kissen und Decke bereitlegen.

1 – 15 Personen
Home Office

Täglich aktuell: www.vhs-weingarten.de

Kurs 1

Nr. Y3012-191-Online
6 Abende, 29.02.2024 - 18.04.2024
Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr
47,00 € (keine Ermäßigung)

Kurs 2

Nr. Y3012-201-Online
7 Abende, 25.04.2024 - 27.06.2024
Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr
55,00 € (keine Ermäßigung)



Entspannt ins Wochenende-Yoga

Zoom Yoga-Kurs

Selina Sonko

Der Kurs findet über Zoom statt, sodass Sie mit der Zoom App auf Ihrem Laptop, Tablet oder Smartphone ganz entspannt von zu Hause aus am Kurs teilnehmen können. Den Zugangslink, mit dem Sie sich am Kurstag anmelden können, erhalten Sie jeweils 15-30 Minuten vor jedem Kurstermin von der Dozentin per Mail.

Selina leitet Dich durch die 90-minütige, wohltuende Hatha-Yogastunde, die deine Beweglichkeit, Kraft und auch deinen Gleichgewichtssinn fördert. Mit dem Erlernen des Sonnengrußes und vielen weiteren Asanas, sowie einer kurzen Meditation am Ende der Einheit kannst du Dich sanft in die Welt des Yoga führen lassen. Der Kurs ist geeignet für Anfänger*innen und Anfänger*innen mit Vorkenntnissen.

Die Teilnehmenden sollten bequeme Kleidung tragen und eine Yogamatte, Kissen und Decke bereitlegen.

1 – 15 Personen
Home Office

Kurs 1

Nr. Y3012-161-Online
6 Abende, 01.03.2024 - 19.04.2024
Freitag, 18:00 - 19:30 Uhr
47,00 € (keine Ermäßigung)

Kurs 2

Nr. Y3012-171-Online
7 Abende, 26.04.2024 - 28.06.2024
Freitag, 18:00 - 19:30 Uhr
55,00 € (keine Ermäßigung)

Yoga-Shakti „Yin & Klang“

Zoom Yoga-Kurs

Olga Stobert

Bei Yin & Klang kommst du durch das längere und entspannte Verweilen in den Yogahaltungen in einen tiefen Zustand der

Entspannung. Mit sanften Live-Klängen begleite ich dich dabei noch tiefer einzutauchen, mehr loszulassen und bei dir anzukommen. Tiefe Gewebeschichten, wie Faszien und Gelenke, werden stimuliert und Blockaden und eingefahrene Bewegungsmuster können dadurch gelöst werden. Zum Abschluss ermöglichen wechselnde Entspannungstechniken einen sanften Abendausklang und einen guten Schlaf.

Der Kurs findet online über ZOOM statt und kann ohne Vorkenntnisse besucht werden. Es wird ein internetfähiges Endgerät (Laptop /Tablet etc.) und eine Decke benötigt. Die Zugangsdaten werden von der Dozentin per Mail zugeschickt. Falls die Teilnahme an einer Kursstunde nicht möglich ist, wird bei Bedarf ein Link zur aufgezeichneten Yoga-Stunde zugeschickt.

1 – 15 Personen
Home Office
48,00 € (keine Ermäßigung)

Kurs 1

Nr. Y3012-371-Online
4 Abende, 04.03.2024 - 25.03.2024
Montag, 18:30 - 19:30 Uhr
Anmeldung **bis spätestens 25.02.24** – danach ist kein kostenfreier Rücktritt mehr möglich.

Kurs 2

Nr. Y3012-381-Online
4 Abende, 08.04.2024 - 29.04.2024
Montag, 18:30 - 19:30 Uhr
Anmeldung **bis spätestens 27.03.24** – danach ist kein kostenfreier Rücktritt mehr möglich.

Nr. Y3012-401-Online
„Faszien Yoga“ – Für Anfänger*innen und Geübte

Zoom Yoga-Kurs

Alexandra Steiner

Faszien Yoga ist ein Zusammenspiel von Yoga und Faszientraining. Wir stärken den Körper durch Dehnen, Schwingen und Federn. Der Schwerpunkt liegt auf der Verbesserung der Beweglichkeit und der Lockerung der Faszien. Dieser Kurs ist sowohl geeignet für Menschen, die sich viel bewegen, bei denen aber das Dehnen zu kurz kommt, als auch für Menschen die viel sitzen müssen. Es gibt kleine dynamische Bewegungsabläufe sowie auch Halteübungen. Unterstützt werden die Haltungen mit einer angeleiteten Atemführung. Beendet wird jede Stunde mit einer geführten meditativen Körperreise (savāsana).

Der Kurs ist für Anfänger*innen mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.

Bitte zu Hause bereitlegen: Yogamatte, 2 Yogaklötze oder 2 Päckchen Kaffee, 1 Yogagurt oder 1 Gürtel, 1 Igelball oder 1 Tennisball, 1 Decke für die Schlusssentspannung, bequeme Kleidung und Wasser zum Trinken.

Der Kurs findet online über die Plattform Zoom statt, weshalb Sie einen Computer, ein Tablet oder ein Gerät mit Internetzugang benötigen. Nach der Anmeldung erhalten Sie von der Dozentin eine genaue Schritt-für-Schritt-Anleitung sowie die Zugangsdaten per Mail. Für alle, die sich die Stunde noch einmal ansehen möchten, oder am Live-Kurs einmal nicht teilnehmen können, gibt es eine Aufzeichnung. Den Link dazu erhalten Sie nach der Stunde per E-Mail. Er ist dann eine Woche gültig und kann jederzeit, auch mehrmals, aufgerufen werden.

1 – 15 Personen
8 Tage, 08.05.2024 - 10.07.2024
Mittwoch, 17:45 - 19:00 Uhr
Home Office
50,60 € (keine Ermäßigung)



Qigong



Vormittagskurs

Nr. Y3014-081

Qigong Yangsheng – Die 15 Ausdrucksformen

Ingeborg Schober

Diese dehnen und kräftigenden Übungen aus der traditionellen chinesischen Medizin nach Prof. Jiao Gourui können sich bei regelmäßigem Üben gesunderhaltend und kräftigend auf unseren gesamten Organismus auswirken und Heilungsprozesse unterstützen. Sie können z.B. das Atem- und Herz-Kreislaufsystem oder bestehende Gelenkprobleme sowie chronische Schmerzen positiv beeinflussen. Die beruhigende und harmonisierende Wirkung dieser Übungen ist gerade in unserer heutigen Zeit ein wichtiger Aspekt zur Erhaltung unserer Vitalität.

Die Übungen sind für alle Altersgruppen geeignet, da sie sowohl im Sitzen als auch im Stehen durchgeführt werden können.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder dicke Socken.

Auf Wunsch findet die Stunde bei gutem Wetter im Freien statt (Weingarten, Nessenreben).

7 – 10 Personen

15 Vormittage, 26.02.2024 - 01.07.2024

Montag, 10:00 - 11:00 Uhr

VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 3
80,00 €

Nr. Y3014-021

**Einführung in Qigong Yangsheng nach Jiao Guorui
15 Formen des Taiji – Qigong nach Jiao Guorui**

Robert Schnetz

Die 15 Formen des Taiji – Qigong wurden im alten China als Förderer für Gesundheit, Wohlbefinden und geistige Klarheit sehr geschätzt. Diese 15 Formen sind die einfachsten im Lehrsystem von Jiao Guorui. Sie fördern einen ruhigen Atemfluss und bauen durch ihre vielseitigen fließenden Bewegungen innere Ruhe und Konzentration auf. Die Übungen fordern und fördern die Vorstellungskraft. Durch regelmäßiges Üben können Störungen der Körper-Seele-Geist-Harmonie aufgelöst werden.

Der Kurs eignet sich für Personen jeden Alters und jeder körperlichen Konstitution.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk, Gymnastikschuhe oder dicke Socken.

7 – 12 Personen

10 Abende, 28.02.2024 - 05.06.2024

Mittwoch, 18:00 - 19:00 Uhr

VHS, Gebäude Bücherei, Abt-Hyller-Straße 19, Raum 1
64,00 €

Nr. Y3014-031

Bewegung und Meditation mit Qi Gong und Yoga

Robert Schnetz

Generell wird Meditation mit Ruhe und Konzentration erlebt. Bewegung wird mit Aktivität und Konzentration gesehen. Langsame, bewusste, fließende Bewegungen fördern die Ruhe und die Konzentration. Sie fördern auch einen ruhigen Atemfluss und bauen die innere Ruhe zu einer Stärke auf. Mithilfe der Vorstellungskraft entstehen innere fließende Strömungen, die sich zu einem warmen Gefühl entwickeln können.

Bei längerer Übungspraxis können einfache und fließende Bewegungen eine Harmonie zwischen Geist und Körper entwickeln, sowie Verspannungen und Blockaden auflösen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk, Gymnastikschuhe oder dicke Socken.

7 – 12 Personen

10 Abende, 28.02.2024 - 05.06.2024

Mittwoch, 19:15 - 20:15 Uhr

VHS, Gebäude Bücherei, Abt-Hyller-Straße 19, Raum 1
64,00 €**Qigong der vier Jahreszeiten****Bewegte Form – Dong Gong**

Angela Wörz

Qi Gong ist eine sehr alte chinesische Methode zur Gesundheitsförderung. Es ist ein ganzheitliches Übungssystem, um gesund zu bleiben und Spannungen zu reduzieren. So, wie kleine Glücksmomente des Alltags das Leben schön machen, so sind es auch die kleinen Bewegungen des Qi Gong, die eine große positive Wirkung auf unsere Gesundheit haben können. Das Qi Gong der Vier Jahreszeiten ist eine sehr wirksame Methode zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung und besteht aus einfachen, wirkungsvollen Übungen mit Elementen aus sanfter Bewegung, Achtsamkeit, Atmung und der Vorstellungskraft. Es sind harmonische, fließende Bewegungen, die ohne Kraftaufwand ausgeführt werden. So wird auf sanfter Art und Weise die Muskulatur, die Gelenke, der gesamte Körper gedehnt, gekräftigt und entspannt und die Beweglichkeit gefördert. Das Gleichgewicht wird geschult, Verspannungen werden reguliert, die innere und äußere Balance wird hergestellt, so dass die Lebensenergie Qi wieder fließen kann. Mit abgestimmten Übungen stellen wir uns auf die jeweilige Jahreszeit ein.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Schuhe ohne Absätze oder dicke Socken.

7 – 12 Personen

VHS, Gebäude Touristinfo, Münsterplatz 1, Seminarraum
38,40 €**Kurs 1 – Frühling**

Nr. Y3014-001

8 Abende, 29.02.2024 - 02.05.2024

Donnerstag, 18:00 - 19:00 Uhr

Kurs 2 – Sommer

Nr. Y3014-061

8 Abende, 06.06.2024 - 25.07.2024

Donnerstag, 18:00 - 19:00 Uhr

Qi-Akupressur der Vier Jahreszeiten

Angela Wörz

Akupressur ist eine alte chinesische Heilkunst, bei der man mit den Fingern bestimmte Punkte auf der Hautoberfläche drückt, um die Selbstheilungskräfte des Körpers und des Immunsystems anzuregen. Die Übungen der Qi Akupressur der Vier Jahreszeiten wurden von Meister Zheng Yi entwickelt. Sie bestehen aus mehreren Elementen der Traditionellen Chinesischen

Medizin, wie Qi Gong, Tuina Massage und Akupressur. Wir erlernen unter anderem die Methoden des Reibens, Drückens und Streichens. Die harmonischen und fließenden Bewegungen führen zu Ruhe und Entspannung. Die Übungen werden so anschaulich vermittelt, dass man mit einem geringen Zeitaufwand neue Energie und Kraft tanken kann.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Schuhe ohne Absätze oder dicke Socken.

7 – 15 Personen
VHS, Gebäude Touristinfo, Münsterplatz 1, Seminarraum
18,40 €

Kurs 1 – Frühling

Nr. Y3014-051
4 Abende, 29.02.2024 - 21.03.2024
Donnerstag, 19:15 - 20:15 Uhr

Kurs 2 – Sommer

Nr. Y3014-071
4 Abende, 06.06.2024 - 27.06.2024
Donnerstag, 19:15 - 20:15 Uhr



Wirbelsäulengymnastik, Dehn- und Entspannungsübungen. Dabei kommen verschiedene Kleingeräte zum Einsatz. Ziel ist die Verbesserung der Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft, um so zu mehr Fitness und Wohlbefinden zu gelangen, bzw. diese zu erhalten.

Voraussetzung für diesen Kurs ist eine Grundfitness und keine großen körperlichen Einschränkungen.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, ein Handtuch und etwas zum Trinken.

7 – 12 Personen
10 Vormittage, 27.02.2024 - 14.05.2024
Dienstag, 08:30 - 09:30 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 3
52,00 €



Nr. Y3021-251-Online
Bodyfitness – Power-Workout



Bianca Scherer, Bewegung und Ernährung (B.A.)

Bringen Sie Ihren Körper in Form – dieser Kurs bietet ein intensives, abwechslungsreiches, dynamisches und effektives Ganzkörper-Training von zu Hause aus. Nach einem dynamischen Warm-Up werden Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit mithilfe verschiedener Übungen mit dem eigenen Körpergewicht trainiert. Ein Cool-Down mit Mobilisations- und Stretchingübungen rundet die Stunde ab. Gelangen Sie so zu mehr Power und Fitness im Alltag.

Jede*r Teilnehmende kann die Intensität der Übungen selbst bestimmen, weshalb der Kurs für Jeden geeignet ist.

Sie erhalten vor dem Kursstart einen Zoomlink, mit dem Sie sich am Kurstag anmelden können. Darüber können Sie mit der Zoom App auf Ihrem Laptop, Tablet oder Smartphone ganz entspannt von zu Hause aus am Kurs teilnehmen.

Benötigt werden lediglich etwas Platz, eine Isomatte und ein Handtuch.

7 – 15 Personen
10 Abende, 26.02.2024 - 13.05.2024
Montag, 19:00 - 20:00 Uhr
Home Office
50,70 €

Feierabend-Workout
Zoom Workout



Bianca Scherer, Bewegung und Ernährung (B.A.)

Auspowern nach der Arbeit – dieser Kurs bietet ein abwechslungsreiches, effektives und gesundheitsorientiertes Ganzkörper-Training bequem von zu Hause aus. Nach einem dynamischen Warm-Up werden Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit mithilfe verschiedener Übungen mit dem eigenen Körpergewicht trainiert. Ein Cool-Down mit Mobilisations-

Gesundheit

Gymnastik und Fitness

Ausdauer-, Fitness- und Gymnastikangebote

Vormittagskurs

Nr. Y3021-181
Fitness-Cocktail
Kerstin Schote

Dieser Kurs bietet ein abwechslungsreiches, effektives und gesundheitsorientiertes Ganzkörper-Training. Durch einen bunten Mix an Übungen mit modernen und klassischen Geräten, wie z.B. Steppbrett, Brasils, Thera-Band, Redondoball, Hanteln etc. werden Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit verbessert. Gelangen Sie so zu mehr Fitness und Wohlbefinden im Alltag.

Bitte bringen sie ein Handtuch und etwas zum Trinken mit.

Am 22.04.2024 findet kein Kurs statt.

7 – 10 Personen
10 Vormittage, 26.02.2024 - 10.06.2024
Montag, 08:30 - 09:30 Uhr
VHS, Gebäude Bücherei, Abt-Hyller-Straße 19, Raum 1
62,70 €

Vormittagskurs

Nr. Y3021-091
Aktiv und bewegt in den Tag starten
Michaela Junker

Wir bewegen uns mit Freude und Musik mit einer abwechslungsreichen Mischung verschiedener Gymnastikarten wie: Konditions- und Ganzkörpertraining, Koordinationstraining,

und Stretchingübungen rundet die Stunde ab. Gelangen Sie so zu mehr Fitness im Alltag.

Jede*r Teilnehmende kann die Intensität der Übungen selbst bestimmen, weshalb der Kurs für Jeden geeignet ist.

Sie erhalten vor dem Kursstart einen Zoomlink, mit dem Sie sich am Kurstag anmelden können. Darüber können Sie mit der Zoom App auf Ihrem Laptop, Tablet oder Smartphone ganz entspannt von zu Hause aus am Kurs teilnehmen.

Benötigt werden lediglich etwas Platz, eine Isomatte und ein Handtuch.

7 – 15 Personen
Home Office
46,80 €

Kurs 1

Nr. Y3021-221-Online
9 Abende, 28.02.2024 - 15.05.2024
Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr

Kurs 2

Nr. Y3021-271-Online
7 Abende, 05.06.2024 - 17.07.2024
Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr

Beginn vor Semesterstart

Nr. X3021-051-Z

Tabata zum Kennenlernen

Hülya Gürses

Tabata eignet sich wie kein anderes Training hervorragend für Leute, die sich gerne auspowern, den Kopf frei bekommen möchten und die gerne an ihre Grenzen gehen.

Tabata ist ein hochintensives Intervalltraining, das die Muskeln zum Brennen und das Blut zum Kochen bringen. Los geht es mit einem leichten Warm-Up, um die Muskeln auf die Belastung vorzubereiten: 20 Sekunden volle Power mit 10 Sekunden verschnaufen. Danach folgen mit 4 x 4 Minuten Intervallen intensive Einheiten und zum Schluss rundet ein Cool Down das Training ab.

Mit Übungen wie bspw. Planke, Sprint, Jumping Jack, Squat, Liegestütz, Bergsteiger, Burpee, Crunch trainieren wir fleißig die Ausdauer und die Kraft und sorgen für eine ordentliche Fettverbrennung.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, viel zum Trinken und feste Turnschuhe, in denen du einen guten Halt hast.

7 – 15 Personen
2 Abende, 25.01.2024, 01.02.2024
Donnerstag, 18:00 - 19:00 Uhr
VHS, Gebäude Bücherei, Abt-Hyller-Straße 19, Raum 1
9,90 €

Nr. Y3021-031

Bodystyling – Muskulatur stärken, Fett verbrennen & Figur formen

Hülya Gürses

Kommen Sie fit in den Sommer mit gezielter Figurgymnastik (Bauch, Beine, Po) mit Zusatzgeräten (Heavy Hands, Tubing). Die Bodystylingstunde besteht aus einem Mix aus Kraft und Ausdauer. Der Kurs dient hauptsächlich der Straffung und Kräftigung der Bauch- und Beinmuskulatur sowie dem speziellen Abbau von Fettdepots. Der Körper wird geformt und sein Erscheinungsbild verbessert sich. Nach dem Stretching erfolgt mit der Dehnung der beanspruchten Muskelgruppen ein ruhiger Ausklang der Kursstunde.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Handtuch und Turnschuhe, die nicht auf der Straße getragen werden und keine glatten Sohlen haben.

7 – 18 Personen
10 Abende, 29.02.2024 - 06.06.2024
Donnerstag, 18:15 - 19:15 Uhr
VHS, Gebäude Bücherei, Abt-Hyller-Straße 19, Raum 1
52,00 €



Nr. Y3021-041

Fitnessmix Tabata – Bodystyling

Hülya Gürses

Ein Fitnessmix aus Kraft und Ausdauer!

Tabata ist ein hochintensives Intervalltraining, das deine Muskeln zum Brennen und dein Blut zum Kochen bringt. Im Kurs Tabata machen wir ein leichtes Warm-Up, um die Muskeln auf die Belastung vorzubereiten. 20 Sekunden volle Power! - 10 Sekunden verschnaufen! Es folgen 4 x 4 Minuten, dann ein Cooldown.

Bodystyling ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das den Körper in seiner Gesamtheit fordert. Mit gezielten Übungen wird die Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur gekräftigt. Dazu nehmen wir Heavy Hands (Hanteln) und Tubes. Cardio Workout ist ein Wohlfühl-Training und sehr schonend für die Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit, die Muskelkraftausdauer und die Koordination.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Handtuch und Turnschuhe, die nicht auf der Straße getragen werden und keine glatten Sohlen haben.

7 – 18 Personen
10 Abende, 29.02.2024 - 06.06.2024
Donnerstag, 19:15 - 20:15 Uhr
VHS, Gebäude Bücherei, Abt-Hyller-Straße 19, Raum 1
52,00 €

NEU

Nr. Y3021-101

Functional Fitness

Daniel Holzmann

Vielseitig, funktionell und effektiv.

Mit dem eigenen Körpergewicht oder der Zuhilfenahme von Trainingsgeräten werden Kraft, Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordinationsvermögen in abwechslungsreichen Übungen trainiert und gefördert. Nach einem Warm-Up folgen Übungen zur Verbesserung der Mobilität. Im Anschluss folgt dann eine Einweisung in die erforderlichen Techniken und Übungen. Diese werden dann meist als Zirkel oder HIT-Training durchgeführt. Beim Cool Down kommen wir dann wieder mit leichtem Stretching oder Entspannungsübungen zur Ruhe.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, ein Handtuch und etwas zum Trinken.

Täglich aktuell: www.vhs-weingarten.de

7 – 12 Personen
 8 Abende, 04.03.2024 - 06.05.2024
 Montag, 18:00 - 19:00 Uhr
 VHS, Gebäude Bücherei, Abt-Hyller-Straße 19, Raum 1
 38,40 €

Nr. Y3021-191
UrbanDanceFit
Deine ultimative Tanzfitness

Anna Urban

Mit dem modernen und professionell aufgebauten UrbanDanceFit-Programm kannst du deine Ausdauer, Koordination und Kraft verbessern. In der ersten Stunde legst Du gemeinsam mit deinem Dancefitness-Instructor Deine Ziele fest und wirst dementsprechend im Laufe des Kurses gefördert.

Eine UrbanDanceFit-Stunde beinhaltet Warm-up, Tanzfitnesstraining, Cool-Down und Stretching. Wir bewegen uns zu unterschiedlichen Tanzstilen, wie Jazzdance, Latin, Disco und vielen weiteren.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Handtuch und Getränk.

7 – 12 Personen
 10 Abende, 08.03.2024 - 14.06.2024
 Freitag, 18:30 - 19:30 Uhr
 VHS, Gebäude Bücherei, Abt-Hyller-Straße 19, Raum 1
 51,30 €

Nr. Y3021-501
SALSATION®

Lina Wagner

SALSATION® ist ein Tanz-Fitness-Programm, das auf funktionalem Training mit einem sehr starken Fokus auf Musikalität und lyrischem Ausdruck basiert. Es ist somit für alle geeignet, die das Tanzen lieben, dabei fit bleiben oder werden wollen und ihre Mobilität und Flexibilität behalten bzw. verbessern möchten. Die Choreographien beinhalten neben funktionalen Trainingselementen innovative und isolierte Tanzbewegungen, um sicherzustellen, dass sich der Körper auf natürliche und gesunde Weise bewegt und die Gelenke dabei geschont werden. Der Begriff SALSATION® ist eine Mischung aus den Worten Salsa (heiße würzige Sauce) und Sensation. Salsa ist die Mischung aus verschiedenen Rhythmen, Kulturen, Tänzen und Fitnessselementen. Sensation ist das Gefühl getanzter Lebensfreude. Wer also einen knalligen Mix aus allen möglichen Musikrichtungen mag (lateinamerikanische Musik, Dancehall, Hip-Hop, African Beats...), der ist in einem SALSATION® Kurs genau richtig. „Dancing never felt so good!“ Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Sportschuhe und Getränk.

8 – 18 Personen
 12 Abende, 21.03.2024 - 11.07.2024
 Donnerstag, 18:30 - 19:30 Uhr
 Schule am Martinsberg, Malerstraße 7, Gymnastikhalle
 57,60 €

Nr. Y3021-331
Faszientraining

Marianne Zahn

Faszien sind bindegewebliche Strukturen, zu denen Bänder, Sehnen und Gelenkkapseln gehören. Ziel des Faszientrainings ist es, über dynamische Dehnungen und elastische Federungen das Bindegewebsnetz zu stimulieren. Verklebungen und Verhärtungen der Faszien werden gelöst. Die Übungen orientieren sich am individuellen Leistungsniveau und verbessern

NEU

die gesundheitsbewusste Körperwahrnehmung (mittlere konditionelle Anforderung).

Bitte mitbringen: Ein großes Handtuch und ein Getränk sowie bequeme Sportkleidung und Turnschuhe.

7 – 10 Personen
 10 Vormittage, 29.02.2024 - 06.06.2024
 Donnerstag, 09:30 - 10:15 Uhr
 VHS, Gebäude Bücherei, Abt-Hyller-Straße 19, Raum 1
 47,00 €



Pilates

Vormittagskurs

Nr. Y3022-051

Pilates

Kerstin Schote

Pilates ist ein sanftes Training für den ganzen Körper. Durch Kräftigung der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur wird ein starkes Körperzentrum aufgebaut. Durch gleichzeitiges Dehnen und Kräftigen der Muskulatur halten sich Kraft und Flexibilität die Balance, Muskelverspannungen werden beseitigt und das Körperbewusstsein verbessert. Im Einklang mit der speziellen Atmung, die die fließenden Bewegungsabläufe unterstützt, findet man schnell die innere Ruhe wieder. Am Ende der Stunde führt Sie eine Tiefenentspannung in ein langanhaltendes Wohlfühlgefühl. Auch für AnfängerInnen geeignet.

Bitte bringen sie ein eigenes Handtuch und etwas zum Trinken mit.

Am 22.04.2024 findet kein Kurs statt.

7 – 10 Personen
 10 Vormittage, 26.02.2024 - 10.06.2024
 Montag, 09:35 - 10:35 Uhr
 VHS, Gebäude Bücherei, Abt-Hyller-Straße 19, Raum 1
 62,70 €

Nr. Y3022-091

Pilates

Leonie Plachtzik

Pilates ist ein sanftes Training für den ganzen Körper. Durch Kräftigung der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur wird ein starkes Körperzentrum aufgebaut. Durch gleichzeitiges Dehnen und Kräftigen der Muskulatur halten sich Kraft und Flexibilität die Balance, Muskelverspannungen werden beseitigt und das Körperbewusstsein verbessert. Im Einklang mit der speziellen Atmung, die die fließenden Bewegungsabläufe unterstützt, findet man schnell die innere Ruhe wieder. Am Ende der Stunde führt Sie eine Tiefenentspannung in ein langanhaltendes Wohlfühlgefühl. Auch für AnfängerInnen geeignet.

Bitte ein Handtuch und etwas zum Trinken mitbringen.

7 – 10 Personen
 10 Abende, 28.02.2024 - 05.06.2024
 Mittwoch, 18:00 - 19:00 Uhr
 VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 3
 62,70 €



Rund um den Rücken

Nr. Y3031-021
Wirbelsäulengymnastik

Eda Kaiser

Die Erhaltung der Beweglichkeit und Mobilisation unserer Wirbelsäule ist von großer Bedeutung. Durch gezielte Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur mit verschiedenen Handgeräten wird die Körperhaltung verbessert und gefördert. Zudem werden durch ausgiebiges Dehnen Verspannungen gelöst.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch und ein Getränk.

7 – 12 Personen
 12 Nachmittage, 26.02.2024 - 10.06.2024
 Montag, 16:30 - 17:30 Uhr
 VHS, Gebäude Bücherei, Abt-Hyller-Straße 19, Raum 1
 57,60 €

Nr. Y3031-031
Fit mit Wirbelsäulengymnastik am Abend

Brigitte Horn

Dieser Kurs bietet ein abwechslungsreiches Gymnastikprogramm mit Musik. Die Stunde beginnt mit einem Herz-Kreislauf-Training, dann folgt eine Ganzkörperkräftigung mit Schwerpunkt Bauch und Rücken. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab, um so zu Fitness und Wohlbefinden zu gelangen.

Bitte bringen Sie ein großes Handtuch mit.

Am 08.05.2024 findet kein Kurs statt.

12 – 15 Personen
 12 Abende, 28.02.2024 - 26.06.2024
 Mittwoch, 18:15 - 19:15 Uhr
 Talschule, Gebäude F, Abt-Hyller-Str. 38, Gymnastikraum
 60,80 €

Nr. Y3031-011
Gesunder Rücken

Leonie Plachtzik

Neben der Schulung einer natürlichen und gesunden Haltung und Bewegung, stellen vor allem der Einsatz komplexer funktioneller Dehn-, Kräftigungs- und Stabilisationsübungen die Schwerpunkte des Kurses dar. Spielerische und abwechs-

lungsreiche Körperwahrnehmungsübungen, sensomotorische Elemente, Mobilisation, Lockerungen, Entspannungsübungen sowie Informationen rund um Haltung und Rücken tragen dem ganzheitlichen Aspekt eines Rückentrainings Rechnung. Bei alledem stehen der Abbau von Bewegungsmangel, die Vermittlung von Freude an der Bewegung sowie die Entwicklung eines aktiven und gesunden Lebensstils im Vordergrund.

Bitte ein Handtuch und etwas zum Trinken mitbringen.

7 – 10 Personen
 10 Abende, 28.02.2024 - 05.06.2024
 Mittwoch, 19:05 - 20:05 Uhr
 VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 3
 50,70 €

Nr. Y3031-041

Rückenfit

Alexandra Zimoch

Gemeinsam wollen wir unseren Rücken stärken. Dabei lernen wir, wie die Haltung verbessert werden kann. Zudem werden in jeder Stunde Ansätze zur Rückenentspannung praktiziert. Der Rückenfitkurs mit Wirbelsäulengymnastik hilft uns, die Beweglichkeit und Koordination zu verbessern, was zu einer besseren Körperwahrnehmung führt.

Am Ende steht das Ziel, auch im Alltag einen rückenfreundlichen und wirbelsäulenschonenden Bewegungsablauf zu erlernen.

Bitte mitbringen: Isomatte, kleines Handtuch und bequeme Kleidung.

7 – 12 Personen
 10 Abende, 29.02.2024 - 06.06.2024
 Donnerstag, 19:00 - 20:00 Uhr
 VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 3
 48,70 €



Zielgruppenangebote

Beginn vor Semesterstart
NEU

Nr. X3012-291-Online
Fingergymnastik & Yoga auf und mit dem Bürostuhl

Schnupperkurs

Hülya Gürses

Dieser Kurs ist für Personen die beruflich sowie privat viel Zeit am Computer verbringen oder eine sitzende Tätigkeit ausüben. Wir erlernen und üben einfache Handübungen mit Fingergymnastik, um leichte Hand- und Handgelenkverletzungen vorbeugen oder sogar selbst behandeln zu können. Die Übungen sind einfach und schnell im Büro oder Zuhause durchzuführen. Stuhlyoga ist eine wertvolle Ergänzung und für jung oder alt, ob Yoga-Anfänger oder Fortgeschrittene. Auch diese Übungen können schnell zwischendurch in den Alltag und auf dem Bürostuhl eingebaut werden.



Zum Üben reicht ein ganz normaler Stuhl, ob Küchenstuhl oder Bürostuhl. Am besten hat der Stuhl keine Armlehnen und eine gerade und feste Sitzfläche.

Sie erhalten vor dem Kursstart einen Zoomlink, mit dem Sie sich am Kurstag anmelden können. Darüber können Sie mit der Zoom App auf Ihrem Laptop, Tablet oder Smartphone ganz entspannt von zu Hause aus am Kurs teilnehmen.

6 – 15 Personen
2 Abende, 25.01.2024, 01.02.2024
Donnerstag, 19:30 - 20:30 Uhr
Home Office
12,00 €

Vormittagskurs

Nr. Y3023-201
Hockergymnastik für Senioren und Seniorinnen

Ingeborg Schober

Wenn Sie älter und körperlich vielleicht nicht ganz so fit sind, und trotzdem Lust auf Gymnastik innerhalb einer Gruppe haben, dann sind Sie bei uns richtig. Wir trainieren unseren ganzen Körper im Sinne der Mobilisation, Kräftigung und Koordination. Wir arbeiten mit und ohne Kleingeräte und die Übungen werden den individuellen Bedürfnissen angepasst. So werden nach Möglichkeit auch Übungen im Stehen und Gehen angeboten. Ziel ist es, die Beweglichkeit und die Muskelkraft sowie die Belastbarkeit des Herz-Kreislauf-Systems zu erhalten und zu fördern.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk und Freude an Bewegung.

7 – 10 Personen
20 Vormittage, 23.02.2024 - 19.07.2024
Freitag, 10:00 - 11:00 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 3
106,70 €

Vormittagskurs

Seniorenport „Aktiv jünger bleiben“

Silke Späth-Esch

In diesem Kurs wird durch den Einsatz verschiedener Handgeräte ein abwechslungsreiches und gymnastisch ausgewogenes Übungsprogramm angeboten, das zur Erhaltung und Verbesserung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit und des allgemeinen sozialen Wohlbefindens beitragen soll. Neben Lockerungs- und Entspannungsübungen wird durch gezielte Gymnastik die Beweglichkeit von Wirbelsäule und Gelenken erhalten. Die Koordination und Belastbarkeit des Herz-Kreislauf-Systems werden gefördert. Das Bewegungsprogramm dient der Stärkung der Muskelkraft sowie der Schulung des Gleichgewichts und gilt somit als wichtiger Faktor der Sturzprophylaxe.

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk.

8 – 12 Personen
VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 3
59,30 € (keine Ermäßigung)

Kurs 1

Nr. Y3023-051-S
10 Vormittage, 29.02.2024 - 06.06.2024
Donnerstag, 09:00 - 10:00 Uhr

Kurs 2

Nr. Y3023-061-S
10 Vormittage, 29.02.2024 - 06.06.2024
Donnerstag, 10:15 - 11:15 Uhr

Täglich aktuell: www.vhs-weingarten.de

Nr. Y3021-171

Bleib beweglich und fit

Für junggebliebene Senior*innen

Christine Staab

Unsere Übungsstunden dienen dazu, die körperliche Leistungsfähigkeit und damit die Gesundheit zu verbessern. Mit Aufwärmübungen bereiten wir die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System auf die bevorstehende Trainingseinheit vor. Durch den Einsatz verschiedener Kleingeräte und moderner Musik, wird ein abwechslungsreiches Übungsprogramm angeboten. Ziel ist die Verbesserung der Beweglichkeit, der Balance und der Koordination.

Bitte Handtuch mitbringen.

7 – 12 Personen
15 Nachmittage, 29.02.2024 - 11.07.2024
Donnerstag, 17:00 - 18:00 Uhr
VHS, Gebäude Bücherei, Abt-Hyller-Straße 19, Raum 1
72,00 €

Vormittagskurs

Nr. Y3021-201

Fit mit Hula-Hoop 40+

Training mit dem Reifen

Marianne Zahn

Wer kennt sie nicht, die Hula-Hoop-Reifen aus der Kindheit und wer denkt, er sei zu alt dafür, hat es noch nicht ausprobiert. In diesem Kurs werden auch sportliche Übungen gemacht. Beim Hullern werden Muskelgruppen angesprochen, die sonst wenig zum Einsatz kommen und die Körpermitte wird gestärkt. Diese und die Rückenmuskulatur werden wieder aufgebaut. Das Bindegewebe wird durch die Massagenoppen am Reifen aufgelockert, Bauchmuskeln werden trainiert und Rückenschmerzen gelindert. Man muss dazu nicht unbedingt die Hüfte stark bewegen, sondern mit dem richtigen Schwung (mit dem Arm) den Reifen zum Hullern bringen. Etliche Muskeln werden angespannt und werden im Abschluss des Trainings wieder entspannt.

Achtung: Nicht geeignet bei einem Bandscheibenvorfall oder Versteifung im Rücken!

Bitte mitbringen: Ein Hula-Hoop Reifen mit flachen Wellennoppen sowie bequeme, wenn möglich enganliegende, nicht zu weite Kleidung und ein Getränk.

7 – 8 Personen
10 Vormittage, 29.02.2024 - 06.06.2024
Donnerstag, 10:30 - 11:15 Uhr
VHS, Gebäude Bücherei, Abt-Hyller-Straße 19, Raum 1
47,00 €



Nr. Y3021-301

Männer-Fit-Kurs

Alexandra Zimoch

Ausdauer und Leistungsfähigkeit nehmen ab? Die Beweglichkeit leidet?

Dieser Kurs hilft! Gemeinsam steigern wir Deine Körperfitness. Nach dem Aufwärmen kräftigen wir unseren Körper mit und ohne Kleingeräte mit gezielter Ansteuerung der großen und kleinen Muskelgruppen. Zu guter Letzt beenden wir unsere Stunde mit Dehnübungen.

Bitte mitbringen: Isomatte, kleines Handtuch, bequeme Kleidung und ein Getränk.

7 – 12 Personen

6 Abende, 29.02.2024 - 18.04.2024

Donnerstag, 20:00 - 21:00 Uhr

VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 3

28,80 €



NEU

Ziel des Trainings ist die Förderung und Steigerung der individuellen Hirnleistungsfähigkeit. Zusätzlich werden die koordinativen Fähigkeiten verbessert und geschult, welche ebenfalls einen positiven Einfluss auf den Gleichgewichts- und Orientierungssinn haben. Dies geschieht im Wesentlichen durch herausfordernde Bewegungsaufgaben, welche sowohl die motorischen Anforderungen, die kognitiven Fähigkeiten als auch das Wahrnehmungs- und Sinnessystem umfassend trainieren. Es ist nie zu früh und nie zu spät, um damit anzufangen und eignet sich für jedes Alter. Gehirn-Power – für jeden das Richtige!

Weitere Informationen unter www.iq-werkstatt.de

Nach der Anmeldung bekommt jeder den Zugang vom Dozenten per Mail zugeschickt, über den er sich für die Module anmelden kann. Danach stehen Ihnen die entsprechenden Übungen nach Freischaltung für einen Zeitraum von einem Jahr zur Verfügung.

1 – 30 Personen

Home Office

39,00 € (keine Ermäßigung)

Kurs 1 – Starter

Nr. Y3023-001-Online

6 Kurseinheiten

Kurs 2 – Fortgeschrittene

Nr. Y3023-011-Online

6 Kurseinheiten

Nr. Y3023-101-Online

Brain-Power zu ZWEIT – das Fitnessstudio für Ihr Gehirn!**Starter**

Markus Wachter

Bringen auch Sie mit unseren Online-Partnerübungen Ihre grauen Zellen in Schwung und machen Sie sich fit für die kleinen und großen Herausforderungen des Alltags – sei es in der Schule, im Beruf, im Sport oder in der Freizeit. Die Übungen können zusammen mit einem Trainingspartner oder in einer kleinen Gruppe durchgeführt werden. Profitieren Sie im Team von unserem spaßigen und bewegten Fitnessstraining für Ihr Gehirn und heben Sie Ihre Brain-Power gemeinsam auf ein neues Level. Egal ob Starter oder Fortgeschritten - wir haben die passende Trainingseinheit für Sie! Hierbei sind Sie zeitlich unabhängig und können nach Bedarf die Übungen beliebig oft durchführen. Ziel des Trainings ist die Förderung und Steigerung der individuellen Hirnleistungsfähigkeit. Zusätzlich werden die koordinativen Fähigkeiten verbessert und geschult, welche ebenfalls einen positiven Einfluss auf den Gleichgewichts- und Orientierungssinn haben. Dies geschieht im Wesentlichen durch herausfordernde Bewegungsaufgaben, welche sowohl die motorischen Anforderungen, die kognitiven Fähigkeiten als auch das Wahrnehmungs- und Sinnessystem umfassend trainieren.

Es ist nie zu früh und nie zu spät, um damit anzufangen und eignet sich für jedes Alter. Gehirn-Power – für jeden das Richtige!

Weitere Informationen auch unter www.iq-werkstatt.de

Die Zugangsdaten werden Ihnen vom Dozenten per Mail zugesandt. Danach stehen Ihnen die Übungen nach Freischaltung für einen Zeitraum von einem Jahr zur Verfügung.

1 – 30 Personen

4 Kurseinheiten

Home Office

29,00 € (keine Ermäßigung)

Nr. Y3021-311

Frauen-Fit-Kurs

Alexandra Zimoch

Du bist unzufrieden mit deiner Körperfitness (Ausdauer, Beweglichkeit) und möchtest deine Muskulatur langsam wieder aufbauen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich! Nach einem kleinen Warm-Up werden in diesem Kurs Muskelaufbauübungen mit und ohne Kleingeräte erlernen und vertiefen. Schwerpunkt liegt dabei auf die Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur. Nach der Kräftigung unserer Muskulatur widmen wir uns zu guter Letzt im Cool-Down der Dehnung der Muskulatur.

Bitte mitbringen: Isomatte, kleines Handtuch, bequeme Kleidung und ein Getränk.

7 – 12 Personen

8 Vormittage, 01.03.2024 - 03.05.2024

Freitag, 08:30 - 09:30 Uhr

VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 3

38,40 €

NEU

Brain-Power – das Fitnessprogramm für Ihr Gehirn!

Markus Wachter



Bringen auch Sie mit unseren Online-Übungen Ihre grauen Zellen in Schwung und machen Sie sich fit für die kleinen und großen Herausforderungen des Alltags – sei es in der Schule, im Beruf, im Sport oder in der Freizeit. Profitieren Sie von unserem spaßigen und bewegten Fitnessstraining für Ihr Gehirn und heben Sie Ihre Brain-Power auf ein neues Level. Egal ob Starter oder Fortgeschritten - wir haben die passende Trainingseinheit für Sie! Hierbei sind Sie zeitlich unabhängig und können nach Bedarf die Übungen beliebig oft durchführen.

Täglich aktuell: www.vhs-weingarten.de

Erkrankungen, Heilmethoden

Tinnitus



Was tun bei Tinnitus?



Dr. Jochen Ebenhoch

Ohrgeräusche können vielfältige Ursachen haben und sind in der Bevölkerung weit verbreitet. Zur Entstehung und Aufrechterhaltung des Tinnitus sowie über mehr oder weniger funktionierende Methoden, ihn wieder „loszuwerden“ informiert dieser Vortrag von einem Dozenten, der den Tinnitus persönlich gut kennt. Der Dozent hat mehr als zwei Jahrzehnte als Führungskraft in der Industrie gearbeitet. Nun hat er sich – auch mit Hilfe des Tinnitus – als Wanderleiter und Achtsamkeits-Coach selbstständig gemacht.

Der Kurs wird mit der Software Zoom durchgeführt. Sie erhalten vor dem Kursstart einen Zoomlink, mit dem Sie sich am Kurstag anmelden können. Sie können mit der Zoom App auf Ihrem Laptop, Tablet oder Smartphone ganz entspannt von zu Hause aus an dem Kurs teilnehmen.

Bitte beachten: Es werden eine Kamera und ein Mikrofon benötigt, damit der Dozent die Teilnehmenden mit einblenden kann.

1 – 20 Personen
Home Office
8,00 € (keine Ermäßigung)

Kurs 1

Nr. Y3041-001-Online
Mittwoch, 20.03.2024, 19:00 - 21:00 Uhr

Kurs 2

Nr. Y3041-011-Online
Montag, 19:00 - 21:00 Uhr

Kurs 3

Nr. Y3041-031-Online
Mittwoch, 19:00 - 21:00 Uhr

Kurs 4

Nr. Y3041-041-Online
Mittwoch, 19:00 - 21:00 Uhr

Sport Spezial

Wasser

Nr. Y3001-031

AquaFit

Raphael Danner

Aqua-Fitness ist ein vielseitiges Ganzkörpertraining im Wasser. Die besonderen Eigenschaften des Wassers machen das Training effektiv und schonend zugleich. Durch den Wasserantrieb werden auch bei hoher Intensität, Gelenke, Bänder und Bandscheiben geschont. Der Wasserwiderstand bewirkt eine gleichmäßige Bewegungsgeschwindigkeit und minimiert so das Verletzungsrisiko. Der Wasserdruck stärkt das Bindegewebe, senkt die Herzfrequenz und trainiert das Herz-Kreislauf-System. In diesem Kurs werden Übungen mit und ohne

Geräte, Elemente aus Aerobic und Aquajogging zu einem abwechslungsreichen Mix kombiniert und dadurch Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination geschult.

Bitte mitbringen: Badekleidung, Badelatschen und Handtuch. Der Eintritt ins Hallenbad ist im Preis inbegriffen.

8 – 15 Personen
6 Abende, 15.03.2024 - 03.05.2024
Freitag, 18:00 - 19:00 Uhr
Brechenmacherstr. 11, Hallenbad Weingarten
52,00 € (keine Ermäßigung)

Nr. Y3001-231

AquaPower

Raphael Danner

Aqua-Fitness ist ein vielseitiges Ganzkörpertraining im Wasser. Die besonderen Eigenschaften des Wassers machen das Training effektiv und schonend zugleich. Durch den Wasserantrieb werden auch bei hoher Intensität, Gelenke, Bänder und Bandscheiben geschont. Der Wasserwiderstand bewirkt eine gleichmäßige Bewegungsgeschwindigkeit und minimiert so das Verletzungsrisiko. Der Wasserdruck stärkt das Bindegewebe, senkt die Herzfrequenz und trainiert das Herz-Kreislauf-System.

AquaPower zeichnet sich durch seine höhere Bewegungsintensität aus. Wir machen uns dabei Geschwindigkeitssteigerungen und das Arbeiten gegen den Wasserwiderstand zu Nutze. AquaPower bietet hier eine hervorragende, verletzungsarme Ergänzung zu landgebundenen Sportarten wie z.B. Ballsportarten, Laufsport, Leichtathletik etc. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Programm aus Aquajogging und kräftigenden Wasserübungen.

Bitte mitbringen: Badekleidung, Badelatschen und Handtuch. Der Eintritt ins Hallenbad ist im Preis inbegriffen.

8 – 15 Personen
6 Abende, 15.03.2024 - 03.05.2024
Freitag, 19:15 - 20:15 Uhr
Brechenmacherstr. 11, Hallenbad Weingarten
52,00 € (keine Ermäßigung)



SUP auf dem Bodensee

Anfängerkurs

Ludger Nüchel

Bei unserem SUP-Basiskurs in Wasserburg am Bodensee lernst Du die Vielseitigkeit des Stand-Up-Paddlings kennen. Nach einer theoretischen Einweisung starten wir mit Trockenübungen und üben dabei schon die richtige Paddel- und Körperhaltung. Anschließend geht es aufs Wasser: Du lernst alle wichtigen Paddeltechniken kennen und trainierst diese. Du perfektionierst natürlich auch das richtige Auf- und Absteigen. Weitere grundlegende Schritte sind Gleichgewichtsübungen, um sicher und mit festem Stand auf dem SUP-Board zu stehen.

Der SUP Kurs beschert Dir auch ein fantastisches Naturerlebnis, mit dem Bodensee haben wir nämlich eines der vielseitigsten Wassersport-Revier vor unserer Haustür. Um dies gefahrlos zu erleben, bekommst du eine grundlegende Einführung in die Sicherheit auf dem Wasser.

Du wirst während des gesamten Kurses von zertifizierten Trainern der SUP-Schule Wasserburg (GSUPA-Station) und Ludger Nückel (Bundeslehrteam des Deutschen Kanuverbandes) begleitet. Dadurch kannst Du dir die Teilnahme mit dem EuropeanPaddlePass (Basisschein) oder der GSUPA-Card zertifizieren lassen.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Schwimmen zu können, ist eine notwendige Voraussetzung – ansonsten kann jede und jeder mitmachen, bei dem/der keine ärztlichen Einschränkungen vorliegen. Teilnahme ist ab 12 Jahren möglich. Du kannst Dein eigenes Board mitbringen oder die SUP-Ausrüstung an der SUP-Station ausleihen (ca. 20 €). Hinzu kommen jeweils 3,00 € Eintritt (Sonderpreis) für das Freibad Aquamarin Wasserburg mit seinen vielseitigen Möglichkeiten (auch Umkleiden + heißen Duschen).

Der Kurs dauert 120 min, aufgeteilt in 90 min Training + 30 min eigenständiges SUPen.

Bitte mitbringen: Schwimmkleidung, gerne auch eng anliegende, schnell trocknende T-Shirts/Shorts und ein Handtuch.

Bitte organisiere deine Anreise selbst.
Treffpunkt im Freibad Aquamarin, Surfschule Wasserburg

5 – 7 Personen
Wasserburg, Reutener Str. 12, Surfschule
im Freibad Aquamarin Wasserburg
15,50 € (keine Ermäßigung)

Kurs 1

Nr. Y3001-171
Freitag, 14.06.2024, 16:00 - 18:00 Uhr

Kurs 2

Nr. Y3001-181
Freitag, 14.06.2024, 18:00 - 20:00 Uhr

Bogenschießen



NEU

Nr. Y3001-021
Traditionelles Bogenschießen
Stress abbauen mit Bogenschießen ab 18 Jahren
Günter Schaefer

Einmal abschalten vom Alltagsstress, Bewegung in der Natur bringt bei dem Kurs traditionelles Bogenschießen. Mit traditionellen Recurve Bögen erlernen wir das instinktive Bogenschießen. Ein Einblick in die Materialkunde und ein systematischer

Schießablauf sowie Schießtechnik werden wir zusammen erlernen. Nach diesem Einsteigerkurs sind Sie in der Lage selbstständig mit Pfeil und Bogen einen 3 D Parcour zu schießen.

Für 10,- Euro Leihgebühr kann ein komplettes Set aus Bogen und Pfeilen ausgeliehen werden. Jeder gebrochene Pfeil wird mit 6,- Euro berechnet.

Bitte mitbringen: Wetter bedingte und eng anliegende Kleidung, festes Schuhwerk, Vesper und Getränk.

4 – 6 Personen
Samstag 13.07.2024, 10:00 - 14:00 Uhr
Sonntag, 14.07.2024, 10:00 - 14:00 Uhr
Grünkraut, Ritteln 12, 3 D Parcour
85,30 €

Schnee

Nr. X3001-011-R
Mondschein-Schneeschuwwanderung

Franz Ressimann

Schneeschuwwandern in unberührten Winterlandschaften ist am Tag bereits ein wunderschönes Erlebnis. Eine Schneeschuwwanderung in einer Mondnacht ist einfach unbeschreiblich! Tief verschneite Wälder, die Stille der Nacht und das Glitzern der Schneekristalle im Mondlicht. Ideal, um abzuschalten, die Seele baumeln zu lassen und neue Kräfte zu tanken. Schon nach wenigen Gehminuten werden sich die Augen an das Licht gewöhnen, jede künstliche Beleuchtung würde nur stören. Es ist keine spezielle, teure Ausrüstung erforderlich, sondern normale Wanderkleidung und feste hohe Wanderschuhe. Eine solide Grund-Kondition sollten Sie allerdings schon haben, denn die Wanderung führt nicht nur durch flaches Gelände! Nähere Informationen, was sinnvollerweise mitgenommen werden sollte, erhalten Sie bei der Anmeldung. Schneeschuhe werden zur Verfügung gestellt, Stöcke bei Bedarf ebenso.

Anmeldeschluss: 25.01.2024 – danach ist kein kostenfreier Rücktritt mehr möglich. Für eine Stornierung empfehlen wir eine Reiserücktrittversicherung.

Eigene Anreise: Der Treffpunkt ist um 18 Uhr und wird per E-Mail bekanntgegeben.
Je nach Schneelage findet die Wanderung am Hochhäderich, Bödele, Balderschwang statt.

10 – 15 Personen
Freitag, 23.02.2024, 18:00 - 21:30 Uhr
Hochhäderich
39,00 € (keine Ermäßigung)

Wochenendkurs

Nr. X3001-041-R
Igluabenteuer mit Übernachtung im selbstgebauten Iglu (Inuit Methode)

Thomas Bonasera

Haben Sie schon einmal in einem Iglu übernachtet? Nein! Dann dürfen Sie auf die Plusgrade, die im Iglu herrschen, gespannt sein!

Programmablauf:
Der Tag beginnt mit einer Begrüßung der Teilnehmer und Vorstellung des Programmablaufes. Dabei werden folgende Ausrüstungsgegenstände ausgegeben:

- Schneesägen
- Schaufeln
- Schneeschuhe
- Skistöcke

Nach einer vorherigen Einweisung in die Handhabung von Schneeschuhen & Co. wandern wir gemeinsam in ca. 20 - 30 Minuten zu der Stelle, an der wir unser „Igludorf“ errichten werden. Unter professioneller Anleitung bereiten wir den Platz



für die Iglus vor und legen die „Steinbrüche“ an, um aus der Schneedecke Baumaterial zu generieren. Während dieser Phase werden wir gemeinsam das Schneedeckenprofil analysieren und ein besseres Verständnis des Schneedeckenaufbaus im freien Gelände bekommen.

Für den Bau eines 2 Mann Iglus müssen ca. 4-5 Std. reine Bauzeit einkalkuliert werden. Deshalb haben die TN während der Bauzeit in unserem Versorgungstipi jederzeit Zugriff auf heißes Wasser, Tee, Kaffee, kleine Power Snacks, Kuchen.

Nach dem Fertigstellen aller Iglus wandern wir wieder gemütlich zurück zu unserem Ausgangspunkt mit Zugriff zu den PK-W's / Wechselkleidung / Hygieneartikel, sanitäre Anlagen in der Hütte.

Bei sehr nettem Hüttenambiente und einem wohlverdienten Bier etc. sowie einer deftigen Mahlzeit, tanken wir neue Energie auf! (Getränke und Mahlzeiten sind im Grundpreis nicht inbegriffen!)

Folgende Ausrüstungsgegenstände werden für eine Nacht im Iglu ausgeteilt:

- Winterschlafsack
- Hygiene Inlay
- Thermorest Matte (aufblasbar)

Gut gesättigt und voller Energie wandern wir in der stillen Winternacht mit Stirnlampen, die uns den Weg leuchten, wieder zurück zu unserem kleinen „Igludorf“.

Bei einem gemeinsamen „Absacker Umtrunk“ im Expeditionzelt gibt es viele nützliche Tipps um das Thema „Übernachten im Schnee“. Nun noch die Wärmflaschen aufgefüllt und es steht einer „warmen“ Nacht im Iglu nichts mehr im Wege!

Nach der Nacht im Iglu gibt es Kaffee / Tee aus der Expeditionsküche.

Bei gutem Wetter besteht die Option den nahegelegenen Gipfel des Riedberger Horns (1787 Meter) zu erklimmen und einen spektakulären Sonnenaufgang über dem Allgäuer Hauptkamm hautnah zu erleben.

Ende ca. 10.00 Uhr.

Sie sollten gesund sein und eine gute Fitness besitzen.

Bitte organisieren Sie die Anreise selbst.

Treffpunkt: Grasgehren Skigebiet in der Grasgehrenhütte
Parken: Untere Parkplätze der Grasgehren Lift Gesellschaft (gebührenpflichtig) benutzen!

Anmeldeschluss: 08.02.2024 – danach ist kein kostenfreier Rücktritt mehr möglich.

Für eine Stornierung empfehlen wir eine Reiserücktrittversicherung.

8 – 12 Personen
Samstag, 02.03.2024, 8.30 Uhr
Sonntag 03.03.2024, bis ca. 10 Uhr
Grasgehren (Grasgehrenlifte) Riedbergpass 1,
87538 Obermaiselstein
140,00 € (keine Ermäßigung)

Kindersportkurse finden Sie auf Seite 19

Essen und Trinken

Asiatische Küche

Wochenendkurs

Nr. Y3051-091

Geheimnisse der Thai-Küche

Bernhard Rosa

Thailändisch zu kochen ist keine Kunst. Es ist eine Leidenschaft. Nach einer kleinen Warenkunde mit vielen Insider-Tipps und kurzer Einweisung folgt die Zubereitung mehrerer Gerichte mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad. Danach folgt ein gemeinsames Verkosten der Speisen in einer entspannten Atmosphäre. Übrig gebliebene Köstlichkeiten dürfen eingepackt werden, es gibt außerdem eine Rezeptmappe zum Mitnehmen.

Der Dozent hat die Geheimnisse der Thai-Küche auf seinen vielen Reisen vor Ort entdeckt und ist Autor eines Thai-Kochbuchs. Der Kurs ist ein Muss für jeden Liebhaber traditioneller thailändischer Küche!

Bitte mitbringen: Schürze, Spül- und Geschirrtücher und Behälter für den Transport der restlichen Speisen.

Anmeldeschluss: 01.03.2024 – danach ist kein kostenfreier Rücktritt mehr möglich.

7 – 12 Personen
Samstag, 09.03.2024, 09:00 - 16:00 Uhr
Hiltrudschule, St.-Longinus-Str. 8, Küche
64,70 € (Lebensmittelkosten sind in der Gebühr enthalten)



Wochenendkurs

Nr. Y3051-151

Thailändische Suppen

Bernhard Rosa

In Zeiten von Fertigsuppen und Instant Suppenpulver, scheint das Wissen, wie man eine richtige Suppenbrühe herstellt verloren gegangen zu sein. Ohne Verwendung von Geschmacksverstärkern erlernen Sie die Herstellung unterschiedlicher Brühen und Fonds. Diese bilden dann die Grundlagen für die Zubereitung verschiedener Suppen. Nicht nur die bekannte Suppe „Tom Yam“, sondern auch unbekanntere Suppen „Guai Diao Gai“ (Glasnudelsuppe mit Huhn), Wonton Suppe (Wontons und Füllungen werden selber gemacht), Ingwersuppe, Mama Tom oder Bami Luang Moo Deng werden gemeinsam zubereitet. Selbstverständlich darf aber auch die Königin der Thai-Suppen „Tom Kha Gai“ nicht fehlen. Ein Kochkurs der perfekt in die kalte Jahreszeit passt.

Bitte mitbringen: Schürze, Spül- und Geschirrtücher und Behälter für den Transport der restlichen Speisen.

Anmeldeschluss: 08.04.2024 – danach ist kein kostenfreier Rücktritt mehr möglich.

7 – 12 Personen
Samstag, 20.04.2024, 09:00 - 16:00 Uhr
Hiltrudschule, St.-Longinus-Str. 8, Küche
64,70 € (Lebensmittelkosten sind in der Gebühr enthalten)

Nr. Y3051-001

Persische Küche

Shamila Bodenmiller

Die persische Küche, mild und aromatisch, bietet hauptsächlich eine große Auswahl an Saucen, „Khoresh“ genannt, die mit Fleisch, verschiedenen Gemüsearten oder sogar Trockenfrüchten zubereitet wird. Diese Khoresh werden als Beilage zu Reis, wie man ihn nirgendwo sonst in der Welt zubereitet, serviert.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Spüllappen sowie Aufbewahrungsdosen für Reste.

Anmeldeschluss: 13.06.2024 – danach ist kein kostenfreier Rücktritt mehr möglich.

7 – 12 Personen

Donnerstag, 20.06.2024, 18:00 - 22:00 Uhr

Hiltrudschule, St.-Longinus-Str. 8, Küche

40,00 € (Lebensmittelkosten sind in der Gebühr enthalten)

Ernährung

Nr. Y3054-101

Körpergesundheit im 21. Jahrhundert**Fit ins Frühjahr in Theorie und Praxis!**

Nadine Seyfried

Steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit, stärken Sie langfristig Ihre psychischen und physischen Ressourcen für Ihren privaten und beruflichen Alltag und sorgen Sie gleichzeitig für mehr Lebensqualität.

Wie funktioniert Gesundheitsvorsorge und Gesunderhaltung im 21. Jahrhundert? Wir beleuchten gemeinsam die Basis der Gesundheit und lernen Zusammenhänge kennen und verstehen, durch die gezielt ein gesundes und nachhaltiges Wohlbefinden hergestellt werden kann. Dazu beantworten wir unter anderem folgende interessante Fragen:

- Wie wichtig ist eine zusätzliche Aufnahme von Mineralien und Vitaminen in meinem Alltag?
- Wie erreiche ich mein optimales gesundes Wohlfühlgewicht?
- Was hat meine Ernährung mit meiner Hautqualität zu tun?
- Macht eine Entgiftung meines Körpers Sinn?“

Der erste Termin findet in der VHS-Geschäftsstelle Raum 2 statt. Der zweite Termin ist der Kochworkshop, welcher in unserer Lehrküche in der Hiltrudschule (St.-Longinus-Str. 8) stattfindet.

Bitte zum Kochkurs mitbringen: Spüllappen, Geschirrtuch, Schürze und Behälter für den Transport von übriggebliebenen Speisen.

Anmeldeschluss: 21.02.2024 – danach ist kein kostenfreier Rücktritt mehr möglich.

7 – 12 Personen

Freitag, 01.03.2024, 18:30 - 21:30 Uhr, VHS-Geschäftsstelle, Raum 2

Samstag, 02.03.2024, 18:30 - 21:30 Uhr, Hiltrudschule, Küche 54,00 € (Lebensmittelkosten sind in der Gebühr enthalten)

NEU

Nr. Y3054-121

Fit und leistungsstark das neue Jahr beginnen

Heidi Schmidt

Dieser Workshop vermittelt ein umfangreiches Basis-Wissen aus der ayurvedischen Ernährungslehre mit Schwerpunkt Frühlingsspeisen und Detox nach dem Winter. Wir kochen leichte, entschlackende Gemüsegerichte, spezielle Suppen zum Fasten, Ofengemüse, ein Frühlingsscurry, ein Linsengericht und leichte Desserts. Zusätzlich Frühstücksgerichte, die besonders

für den Frühling geeignet sind. Die Speisen sind einfach in der Zubereitung und ausgleichend für alle Konstitutionen.

Bitte mitbringen: Schürze, Spül- und Geschirrtücher und Behälter für den Transport der restlichen Speise.

Anmeldeschluss: 06.03.2024 – danach ist kein kostenfreier Rücktritt mehr möglich.

7 – 10 Personen

Samstag, 16.03.2024, 09:00 - 15:00 Uhr

Hiltrudschule, St.-Longinus-Str. 8, Küche

49,40 €

**NEU**

Nr. Y3054-201

Genussvoll Gesund: Die Geheimnisse einer Ernährung, die Körper und Geist belebt!**Eine ganzheitliche Perspektive**

Andreas Weber

In diesem Seminar tauchen wir gemeinsam in die Welt der gesunden Ernährung ein und entdecken, wie wir durch bewusste Ernährung positive Veränderungen in unserem täglichen Leben bewirken können. Dieser Vortrag ist mehr als nur eine Präsentation. Es erwarten dich eine Vielzahl an Visualisierungen und Übungen, die dir helfen werden, die Grundlagen zu verstehen und im Alltag umzusetzen. Du erfährst, wie unsere Lebensmittel nicht nur Haut- und Gewichtsprobleme positiv beeinflussen können, sondern auch gesteigerte Energie im Alltag, verbesserte Immunabwehr, höhere Konzentrationsfähigkeit und sogar die Reduzierung von Allergien fördern kann.

Deine Gesundheit liegt in deinen Händen – lass uns gemeinsam den Weg zu einem vitalen und ausgeglichenen Lebensstil erkunden!

Folgende Themen werden dabei im Laufe der zwei Tage behandelt:

Erster Tag:

1. Die Kontroverse um Kohlenhydrate in der heutigen Ernährung, mit Fokus auf isolierten Zucker, sein Suchtpotenzial und seine gesundheitlichen Auswirkungen sowie praktische Alternativen.
2. Eiweißbausteine: Unverzichtbar für die Gesundheit, nicht nur für Kraftsportler. Betrachtung im Rahmen von Mischkost, vegetarischer und veganer Ernährung, ergänzt durch entsprechende Essensvorschläge.
3. Wie Gemüse und Obst einer Übersäuerung des Organismus entgegenwirken und so den Alterungsprozess positiv beeinflussen. Außerdem: Bekömmliches zubereiten von Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte als wichtiger Baustein für eine gesunde Darmflora.
4. Der gesundheitliche Wert von kaltgepressten Ölen und Fetten: Wie sie schmackhaft in Gerichte oder Säfte integriert werden können. Erstellung eines Tages-Ernährungsprotokolls bis zum nächsten Termin.

Zweiter Tag:

1. Kritische Vitamine: Was sie bewirken und wie sie über natürliche Lebensmittel aufgenommen werden können, wiederum mit Bezug auf bereits erwähnte Essensvorschläge.
2. Unverzichtbare Mineralstoffe: Spuren- und Mengenelemente und wie diese über natürliche Lebensmittel ohne Nahrungsergänzungen zugeführt werden können.
3. Das kontroverse Thema der Entgiftung im Zusammenhang mit Pestiziden, Umweltgiften, Zusatzstoffen und Plastik, sowie die Auswirkungen dieser Stoffe auf unseren Organismus.
4. Portionsgrößen, Verdauungszeiten und Essenszeitmanagement: Die schrittweise Integration dieses Wissens in den Alltag, inklusive Tipps zur Speisenauswahl in der Kantine oder im Restaurant. Zudem eine detaillierte Analyse individueller, freiwillig zur Verfügung gestellter Ernährungsprotokolle.

7 – 12 Personen
 2 Tage, 12.04.2024, 19.04.2024
 Freitag, 17:30 - 20:30 Uhr
 VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 5
 32,00 €

Gesundheit



Nr. Y3054-111-V
Entzündungshemmende Lebensmittel

Dr. Elke Schulz
 Viele Krankheiten basieren auf chronischen Entzündungsprozessen. Ob Bronchitis, Arthritis, Osteoporose, Akne, Diabetes, Bluthochdruck, Autoimmunkrankheiten – ihnen allen liegen übermäßige Entzündungsreaktionen im Körper zugrunde. Tatsächlich werden die Ursachen vieler hundert gesundheitlicher Leiden auf chronische Entzündungen zurückgeführt. Gemüse, Obst, Nüsse, Kräuter und Gewürze sind regelrechte Entzündungsschützer. Das Gewürz Curcuma, das typischerweise in Curry ist, spielt dabei in der allerersten Liga. Die Bedeutung von lokal erzeugten Lebensmittel als frische und preiswerte Entzündungsschützer wird hervorgehoben. Während des Vortrags können gerne Fragen gestellt werden.

7 – 15 Personen
 Montag, 22.04.2024, 18:00 - 20:00 Uhr
 VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 5
 13,90 € (keine Ermäßigung)

Neu

Nr. Y3051-031
Brot, Spätzle, Nachtisch & Co. – gesund und Figur freundlich, geht das?!

(glutenfrei)
 Nadine Seyfried
 Freuen Sie sich auf einen gemeinsamen Koch- und Backabend mit einfachen Rezepten für jeden Alltag, die Ihren Stoffwechsel in Schwung und Abwechslung in Ihre Küche bringen. Wir achten auf glutenfreie Zubereitung mit wenigen Zutaten und lernen Alternativen zu Weizen und raffiniertem Zucker kennen. Ganz nebenbei erfahren Sie viel Interessantes zum Thema „gesunde Ernährung“ und welche Bedeutung die Nährstoffe bei unserer

Lebensmittelauswahl haben. Das gemeinsame Kochen und Backen bietet ebenso eine tolle Möglichkeit zum gegenseitigen Austausch über gesunde Rezeptideen, Tipps und Tricks, Ernährung etc. Übrig gebliebene Köstlichkeiten dürfen gerne eingepackt werden, es gibt außerdem Rezeptblätter zum Mitnehmen.

Bitte mitbringen: Getränk, Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Plätzchen & Co.

Anmeldeschluss: 15.04.2024 – danach ist kein kostenfreier Rücktritt mehr möglich.

7 – 12 Personen
 Donnerstag, 25.04.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
 Hiltrudschule, St.-Longinus-Str. 8, Küche
 37,00 € (Lebensmittelkosten sind in der Gebühr enthalten)

Kochen für Männer

NEU

Nr. Y3051-401
Man's only – Kochen mit Herz und Verstand

Alexandra Zimoch
 Hast du es langsam satt dich nur von Fertigessen und Pizza zu ernähren? Oder möchtest Du einfach mal deine*n Partner*in mit einem leckeren Essen überraschen? Dann bist Du hier genau richtig! Wir kochen einfache, schnelle und schmackhafte Gerichte, die alltagstauglich sind und nicht viel Zeit in Anspruch nehmen. Nebenbei gibt es einen theoretischen Streifzug durch die Bestandteile einer ausgewogenen Ernährung. Zum Abschluss werden wir gemeinsam die gekochten Gerichte in gemütlicher Runde verköstigen. Übrig gebliebenes Essen darf gerne eingepackt werden, außerdem gibt es die Rezepte zum Mitnehmen.

Bitte mitbringen: Schürze, Spül- und Geschirrtücher und Behälter für den Transport der restlichen Speisen.

Anmeldeschluss: 17.04.2024 – danach ist kein kostenfreier Rücktritt mehr möglich.

7 – 12 Personen
 Freitag, 26.04.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
 Hiltrudschule, St.-Longinus-Str. 8, Küche
 28,60 € (Lebensmittelkosten sind in der Gebühr enthalten)

Schokolade



Nr. Y3051-071
Schokolade macht glücklich

Bernhard Rosa
 Als Kakaobohnen bezeichnet man die Samen des Kakaobaumes, diese beinhalten eine Vielzahl wertvoller Stoffe. Neben Antioxidantien, Magnesium und Bitterstoffen, enthält Schokolade auch Substanzen, die glücklich machen. Vom ausgebildeten „Chocolate Instructor“ und Kochbuchautor erfahren Sie

mehr über die „Speise der Götter“ und Sie bereiten gemeinsam aus meist bio und fair gehandelten Zutaten, Schokolade zu. Jeder Teilnehmer kann seine selbst produzierte Schokolade mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirr- und Spültuch und Behälter für den Transport der Schokolade.

Anmeldeschluss: 01.03.2024 – danach ist kein kostenfreier Rücktritt mehr möglich.

7 – 12 Personen
Freitag, 08.03.2024, 18:30 - 21:30 Uhr
Hilftrudschule, St.-Longinus-Str. 8, Küche
40,80 € (Lebensmittelkosten sind in der Gebühr enthalten)

Backen

NEU

Nr. Y3051-031
Brot, Spätzle, Nachtisch & Co. – gesund und Figur freundlich, geht das?!
(glutenfrei)

Nadine Seyfried

Freuen Sie sich auf einen gemeinsamen Koch- und Backabend mit einfachen Rezepten für jeden Alltag, die Ihren Stoffwechsel in Schwung und Abwechslung in Ihre Küche bringen. Wir achten auf glutenfreie Zubereitung mit wenigen Zutaten und lernen Alternativen zu Weizen und raffiniertem Zucker kennen. Ganz nebenbei erfahren Sie viel Interessantes zum Thema „gesunde Ernährung“ und welche Bedeutung die Nährstoffe bei unserer Lebensmittelauswahl haben. Das gemeinsame Kochen und Backen bietet ebenso eine tolle Möglichkeit zum gegenseitigen Austausch über gesunde Rezeptideen, Tipps und Tricks, Ernährung etc. Übrig gebliebene Köstlichkeiten dürfen gerne eingepackt werden, es gibt außerdem Rezeptblätter zum Mitnehmen.

Bitte mitbringen: Getränk, Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Plätzchen & Co.

Anmeldeschluss: 15.04.2024 – danach ist kein kostenfreier Rücktritt mehr möglich.

7 – 12 Personen
Donnerstag, 25.04.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Hilftrudschule, St.-Longinus-Str. 8, Küche
37,00 € (Lebensmittelkosten sind in der Gebühr enthalten)

Wildkräuter

Nr. Y3071-071
Kräuterführung

Theresia Jakob

Immer mehr Menschen beschäftigen sich gerne in der Natur. Sie sind neugierig auf die vielen, meist unbeachteten Schätze, die am Wegesrand wachsen.

Bei einer kleinen Wanderung zeige ich Ihnen vor Ort viele Wildpflanzen, die seit alters her unserem Wohlbefinden gut tun. Es macht Spaß, vor unserer Haustüre, die oft kleinen Schönheiten zu entdecken. Wir sprechen über die Vielzahl von Verwendungsmöglichkeiten dieser Pflanzen. Ich lade Sie ein, unsere Natur bewusst wahrzunehmen.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung und ein Sammelkörbchen.

Treffpunkt: St. Martinus-Straße
(Google-Koordinaten: 47.790397, 9.630061)

Täglich aktuell: www.vhs-weingarten.de

6 – 12 Personen
Mittwoch, 20.03.2024, 16:00 - 18:00 Uhr
Ravensburg, St. Martinusstr.
11,20 € (keine Ermäßigung)



NEU

Nr. Y3071-011
Kräuterführung mit Kochkurs

Theresia Jakob

Die Begeisterung, die Natur genauer kennen zu lernen und das Sammeln von natürlichen Kostbarkeiten, ist für immer mehr Menschen ein Ausgleich für ihren hektischen Alltag. Wir gehen gemeinsam auf eine kleine Wanderung und ich erkläre Ihnen viele wildwachsende Pflanzen und Blüten, die wir sammeln und dann zu leckeren Speisen verarbeiten. Diese Pflanzen bereichern unsere Küche, bringen neue Geschmacksvarianten und sind für unser Wohlbefinden förderlich.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung, ein Sammelkörbchen, Schürze und Küchenhandtuch.

Treffpunkt: Am Dreiländerring, 88212 Ravensburg (Google-Koordinaten: 47.793902, 9.631902)

6 – 10 Personen
Mittwoch, 24.04.2024, 16:00 - 20:00 Uhr
Hilftrudschule, St.-Longinus-Str. 8, Küche
31,80 € (Lebensmittelkosten sind in der Gebühr enthalten)

Viele Krankenkassen fördern die Teilnahme an Gesundheitskursen nach § 20 SGB V und übernehmen teilweise oder vollständig die Gebühr.

Bis vor einiger Zeit hatten die Krankenkassen die Möglichkeit, im Rahmen eigener Prüfungen besonders qualifizierte Kursleiter anzuerkennen, auch wenn die formalen Voraussetzungen nicht in vollem Umfang gegeben waren. Dies ist inzwischen nicht mehr so, weshalb manche Angebote nun nicht mehr bezuschusst werden. Volkshochschulen dürfen Teilnahmebescheinigungen nach § 20 nur noch ausstellen, wenn die Zertifizierung der Zentralen Prüfstelle Prävention für den Kurs vorliegt.

Ihre Ansprechpartnerin bei der VHS:
Bianca Scherer, Tel. 0751 560 353-11,
b.scherer@stadt-weingarten.de

Programmbereich 404

Deutsch

Alphabetisierungskurse

Prüfungen

- telc Deutsch A1
- Deutschtest für Zuwanderer A2 / B1
- telc Deutsch B1
- telc Deutsch B2
- Deutschtest für den Beruf B2
- Leben in Deutschland

Berufsbezogene Deutschkurse (DeuFöV)

Integrationskurse

Fachbereichsleitung Integrationskurse / Alphabetisierung:

Yuliia Funtykova
Tel.: 0751 560 353-12 · y.funtykova@stadt-weingarten.de

Fachbereichsleitung DeuFöV / Prüfungen:

Sabrina Straner
Tel.: 0751 560 353-16 · s.straner@stadt-weingarten.de

Alphabetisierung

Vormittagskurs

Integrationskurs mit Alphabetisierung
106 WHD Wiederholerkurs

Katja Muszynski

Lesen und Schreiben sind wichtige Voraussetzungen, um an den verschiedenen Bereichen des Lebens teilnehmen zu können. Vielen Erwachsenen ist der Zugang zu diesen Fertigkeiten jedoch versperrt. Mit diesem Kurs sind diejenigen angesprochen, die Unterstützung beim Lesen und Schreiben von Buchstaben, Buchstabenverbindungen und Wörtern brauchen. Die Arbeit in kleinen Gruppen ermöglicht das gezielte Eingehen auf individuelle Schwierigkeiten. Der Kurs richtet sich an Personen, die zugewandert sind oder sich schon länger in Deutschland aufhalten.

Das Ziel des Kurses sind folgende Prüfungen:

- Sprachprüfung B1 – Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)
- Test „Leben in Deutschland“

Der gesamte Kurs dauert voraussichtlich bis Juli 2024. Das Lehrbuch wird im Kurs mitgeteilt.

Für diesen Kurs ist eine Anmeldung nur bei der Fachbereichsleitung Frau Yuliia Funtykova möglich!

12 – 16 Personen
Weingarten, VHS, Gebäude Touristinfo, Münsterplatz 1, Seminarraum

Nr. Y404-10621 – Modul 2

25 Tage, 06.02.2024 - 20.03.2024, jeweils montags bis freitags, 09:00 - 12:15 Uhr, 15 Min. Pause
458,00 € (BAMF-gefördert: 229,00 EUR, SGB II - oder XII - Empfänger: 0,00 EUR, zzgl. 5,00 EUR Kopierkosten pro Modul)

Nr. Y404-10631 – Modul 3

25 Tage, 21.03.2024 - 13.05.2024, jeweils montags bis freitags, 09:00 - 12:15 Uhr, 15 Min. Pause
458,00 € (BAMF-gefördert: 229,00 EUR, SGB II - oder XII - Empfänger: 0,00 EUR, zzgl. 5,00 EUR Kopierkosten pro Modul)

Prüfungen

Prüfung telc Deutsch A1



Das Aufenthaltsgesetz verlangt beim Ehegattennachzug nach Deutschland den Nachweis von „einfachen Sprachkenntnissen“. Dieses Sprachniveau kann mit der Prüfung telc Deutsch A1 nachgewiesen werden. Geprüft werden die Fertigkeiten: Leseverstehen, Hörverstehen, Schreiben und Sprechen. Ausführliche Informationen zur Prüfung finden Sie unter www.telc.net.

Die VHS Weingarten bietet Ihnen folgenden Termin für die Prüfung **telc Deutsch A1** an:

Prüfungstermin: Dienstag, 18. Juni 2024
Anmeldeschluss: 28. Mai 2024
Prüfungsgebühr: 135,- €

Für diese Prüfung ist eine persönliche Anmeldung bei der Fachbereichsleitung Frau Straner an der VHS Weingarten erforderlich.

Prüfung telc Deutsch B1



Die Prüfung „telc Deutsch B1“ prüft allgemeine Deutschkenntnisse auf fortgeschrittenem Niveau. Geprüft werden die Fertigkeiten: (1) Leseverstehen und Sprachbausteine (Wortschatz und Grammatik), (2) Hörverstehen, (3) Schreiben, (4) Sprechen. Weitere Informationen zur Prüfung finden sich bei www.telc.net.

Die VHS Weingarten bietet Ihnen folgenden Termin für die Prüfung **telc Deutsch B1** an:

Prüfungstermin: Freitag, 21. Juni 2024
Anmeldeschluss: 31. Mai 2024
Prüfungsgebühr: 175,- €

Für diese Prüfung ist eine persönliche Anmeldung bei der Fachbereichsleitung Frau Straner an der VHS Weingarten erforderlich.

Prüfung telc Deutsch B2



Die Prüfung „telc Deutsch B2“ prüft allgemeine Deutschkenntnisse auf fortgeschrittenem Niveau. Geprüft werden die Fertigkeiten: (1) Leseverstehen und Sprachbausteine (Wortschatz und Grammatik), (2) Hörverstehen, (3) Schreiben, (4) Sprechen. Weitere Informationen zur Prüfung finden sich bei www.telc.net.

Die VHS Weingarten bietet Ihnen folgenden Termin für die Prüfung **telc Deutsch B2** an:

Prüfungstermin: Samstag, 24. April 2024
Anmeldeschluss: 05. April 2024
Prüfungsgebühr: 195,- €

Für diese Prüfung ist eine persönliche Anmeldung bei der Fachbereichsleitung Frau Straner an der VHS Weingarten erforderlich.

**DEUTSCH –
der Schlüssel für Deutschland**

Berufsbezogene Deutschförderung DeuFöV

**Berufsbezogene Deutschkurse – DeuFöV**

Seit Juni 2018 organisiert die VHS Weingarten in Kooperation mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) berufsbezogene Sprachkurse (DeuFöV-Kurse).

Ein DeuFöV-Kurs – was ist das?

Berufsbezogene Deutschkurse (DeuFöV) finden auf den Niveaustufen A2 bis C1 statt und werden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert. Sie umfassen zwischen 400 und 500 Unterrichtsstunden und richten sich an Migrant*innen, die bessere Chancen auf dem Ausbildungs- und Arbeitsmarkt haben möchten. Die Kurse schließen mit einer kostenlosen Zertifikatsprüfung ab, mit der sie ihre Sprachkompetenz nachweisen können.

Wer kann einen DeuFöV-Kurs besuchen?

Die DeuFöV-Kurse richten sich an Migrant*innen, die ihre Deutschkenntnisse auf dem Niveau A2, B1 oder C1 haben und diese mit einem Zertifikat, das nicht älter als 6 Monate ist, belegen können. Außerdem braucht man eine Teilnahmeverpflichtung oder Teilnahmeberechtigung. Die Teilnahmeverpflichtung erhält man von der Agentur für Arbeit oder dem Jobcenter, wenn man ausbildungssuchend, arbeitssuchend oder arbeitslos gemeldet ist (auch ohne Leistungsbezug). Einen Antrag auf Teilnahmeberechtigung kann beim BAMF gestellt werden, wenn man eine Ausbildung absolviert, berufstätig ist oder sein Berufsanerkennungsverfahren durchläuft.

Was kostet ein DeuFöV-Kurs?

Die Kursgebühr beträgt 2,56 EUR pro Unterrichtsstunde. Für Personen, die Leistungen von der Agentur für Arbeit oder vom Jobcenter beziehen oder eine bestimmte Einkommensgrenze nicht überschritten haben, ist die Kursteilnahme kostenfrei. Für alle Teilnehmer*innen ist das Buch kostenfrei und wird im Kurs ausgegeben.

Wie kann ich mich anmelden?

Die Anmeldung findet nach einer persönlichen Beratung an der VHS Weingarten statt. **Zuständige Fachbereichsleiterin ist Frau Sabrina Straner.** Vereinbaren Sie bitte hierfür einen Termin.

Zu Ihrem Termin bringen Sie folgende Unterlagen mit:

- Berechtigungsschein
- Zertifikat B1 bzw. DTZ B1 oder B2 Zertifikat
- Pass/Personalausweis
- Kopie des Leistungsbescheides (Sozialhilfe oder Arbeitslosengeld) falls vorhanden

Wann beginnt der nächste Kurs?

Im Herbstsemester bietet die VHS Weingarten einen Vormittags- und einen Abendkurs an. Die genauen Termine und Niveaustufen finden Sie im aktuellen Programmheft, das Sie gerade in der Hand halten.

Nachmittagskurs
NEU

Nr. Y404-0161

Berufsbezogene Deutschförderung (DeuFöV) 16 – Basismodul B1 auf B2 mit Brückenelement

Stefan Schrök, Tatjana Siebert, Anna Geisler

In diesem DeuFöV-Kurs werden berufsbezogene und alltags-sprachliche Inhalte vermittelt, wobei der Schwerpunkt auf Deutschkenntnissen für die Berufswelt liegt. Der Kurs (500UE) schließt mit einer Zertifikatsprüfung Deutschtest für den Beruf B1 (DTB) ab. Das Zertifikat hilft den Teilnehmenden auf dem weiteren beruflichen Weg, kann zur Anerkennung bereits im Heimatland abgelegter Berufsabschlüsse dienen oder den Besuch eines weiterführenden Kurses ermöglichen.

Das Kursangebot richtet sich an Migrantinnen und Migranten, die ihre Deutschkenntnisse auf dem B1 Niveau haben und diese mit einem Zertifikat, das nicht älter als 6 Monate ist, belegen können. Außerdem braucht man eine Teilnahmeverpflichtung oder Teilnahmeberechtigung. Die Teilnahmeverpflichtung erhält man von der Arbeitsagentur oder dem Jobcenter, wenn man ausbildungssuchend, arbeitssuchend oder arbeitslos gemeldet ist (auch ohne Leistungsbezug). Einen Antrag auf Teilnahmeberechtigung kann beim BAMF gestellt werden, wenn man eine Ausbildung absolviert oder sein Berufsanerkennungsverfahren durchläuft.

Für diesen Kurs ist eine Anmeldung nur bei der Fachbereichsleitung Sabrina Straner möglich!

15 – 18 Personen

125 Nachmittage, 18.01.2024 - 26.07.2024, jeweils montags bis freitags, 13:00 - 16:15 Uhr, 15 Min. Pause
Weingarten, Hiltrudschule, St.-Longinus-Str. 8, Raum 2
1.280,00 € BAMF-gefördert

Vormittagskurs
NEU

Nr. Y404-0171

Berufsbezogene Deutschförderung (DeuFöV) 17 – Basismodul B1 auf B2

Tatjana Siebert

In diesem DeuFöV-Kurs werden berufsbezogene und alltags-sprachliche Inhalte vermittelt, wobei der Schwerpunkt auf Deutschkenntnissen für die Berufswelt liegt. Der Kurs (400UE) schließt mit einer Zertifikatsprüfung (telc) ab. Das Zertifikat hilft den Teilnehmenden auf dem weiteren beruflichen Weg, kann zur Anerkennung bereits im Heimatland abgelegter Berufsabschlüsse dienen oder den Besuch eines weiterführenden Kurses ermöglichen.

Das Kursangebot richtet sich an Migrantinnen und Migranten, die ihre Deutschkenntnisse auf dem B1 Niveau haben und diese mit einem Zertifikat, das nicht älter als 6 Monate ist, belegen können. Außerdem braucht man eine Teilnahmeverpflichtung oder Teilnahmeberechtigung. Die Teilnahmeverpflichtung erhält man von der Arbeitsagentur oder dem Jobcenter, wenn man ausbildungssuchend, arbeitssuchend oder arbeitslos gemeldet ist (auch ohne Leistungsbezug). Einen Antrag auf Teilnahmeberechtigung kann beim BAMF gestellt werden, wenn man eine Ausbildung absolviert oder sein Berufsanerkennungsverfahren durchläuft.

Für diesen Kurs ist eine Anmeldung nur bei der Fachbereichsleitung Sabrina Straner möglich!

15 – 16 Personen

96 Vormittage, 28.02.2024 - 26.07.2024, jeweils montags bis freitags, 08:00 - 12:00 Uhr, 15 Min. Pause
Weingarten, VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 5
1.024,00 € BAMF-gefördert

Täglich aktuell: www.vhs-weingarten.de

Integrationskurse

Vormittagskurs
NEU

Vormittagskurs

Deutsch Integrationskurs 104

Kerstin Ruhe, Eliza Krokowicz

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die zugewandert sind oder sich schon länger in Deutschland aufhalten und nun die deutsche Sprache systematisch lernen möchten. Das Lernen von Sprechen, Lesen, Schreiben und Grammatik orientiert sich an Alltagssituationen wie z.B. Einkaufen, Arztbesuch, Arbeitssuche usw.

Das Ziel des Kurses sind folgende Prüfungen:

- Sprachprüfung B1 – Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)
- Test „Leben in Deutschland“

Der gesamte Kurs dauert voraussichtlich bis Mai 2024. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Für diesen Kurs ist eine Anmeldung nur bei der Fachbereichsleitung Frau Yuliia Funtykova möglich!

11 – 20 Personen

Weingarten, VHS, Gebäude Bücherei, Abt-Hyller-Straße 19 Raum 2

Nr. Y404-10461 – Modul 6

25 Vormittage, 05.02.2024 - 19.03.2024, jeweils montags bis freitags, 08:30 - 11:45 Uhr, 15 Min. Pause
458,00 € (BAMF-gefördert: 229,00 EUR, SGB II - oder XII - Empfänger: 0,00 EUR, zzgl. 5,00 EUR Kopierkosten pro Modul)

Nr. Y404-10471

Deutsch Integrationskurs 104**Orientierungskurs**

Kerstin Ruhe, Eliza Krokowicz

Niveau: B1. Im Orientierungskurs werden folgende Themenbereiche behandelt: Politik und Demokratie, Geschichte sowie Mensch in der Gesellschaft. Der Orientierungskurs schließt mit dem Test „Leben in Deutschland“ am letzten Kurstag ab. Gemeinsam mit dem Deutshtest für Zuwanderer (DTZ) kann Teilnehmenden durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) das „Zertifikat Integrationskurs“ ausgestellt werden. Der Test „Leben in Deutschland“ wird seit dem 01.04.2013 für die Einbürgerung anerkannt. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Für diesen Kurs ist eine Anmeldung nur bei der Fachbereichsleitung Frau Yuliia Funtykova möglich!

11 – 20 Personen

25 Vormittage, 20.03.2024 - 07.05.2024, jeweils montags bis freitags, 08:30 - 11:45 Uhr, 15 Min. Pause
Weingarten, VHS, Gebäude Bücherei, Abt-Hyller-Straße 19 Raum 2
494,60 € (BAMF-gefördert: 229,00 EUR, SGB II - oder XII - Empfänger: 0,00 EUR, zzgl. 5,00 EUR Kopierkosten)

Integrationskurs 110

Daniel Heitz

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die zugewandert sind oder sich schon länger in Deutschland aufhalten und nun die deutsche Sprache systematisch lernen möchten. Das Lernen von Sprechen, Lesen, Schreiben und Grammatik orientiert sich an Alltagssituationen wie z.B. Einkaufen, Arztbesuch, Arbeitssuche usw.

Das Ziel des Kurses sind folgende Prüfungen:

- Sprachprüfung B1 – Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)
- Test „Leben in Deutschland“.

Der gesamte Kurs dauert voraussichtlich bis März 2025. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Für diesen Kurs ist eine Anmeldung nur bei der Fachbereichsleitung Frau Yuliia Funtykova möglich!

10 – 20 Personen

Weingarten, Hiltrudschule, St.-Longinus-Str. 8, Raum 1

Nr. Y404-11011 – Modul 1

25 Vormittage, 05.02.2024 - 11.04.2024, jeweils montags, dienstags, donnerstags und freitags, von 08:45 - 12:00 Uhr, 15 Min. Pause
458,00 € (BAMF-gefördert: 229,00 EUR, SGB II - oder XII - Empfänger: 0,00 EUR, zzgl. 5,00 EUR Kopierkosten pro Modul)

Nr. Y404-11021 – Modul 2

25 Vormittage, 12.04.2024 - 11.06.2024, jeweils montags, dienstags, donnerstags und freitags, von 08:45 - 12:00 Uhr, 15 Min. Pause
458,00 € (BAMF-gefördert: 229,00 EUR, SGB II - oder XII - Empfänger: 0,00 EUR, zzgl. 5,00 EUR Kopierkosten pro Modul)

Nr. Y404-11031 – Modul 3

25 Vormittage, 13.06.2024 - 10.09.2024, jeweils montags, dienstags, donnerstags und freitags, von 08:45 - 12:00 Uhr, 15 Min. Pause
458,00 € (BAMF-gefördert: 229,00 EUR, SGB II - oder XII - Empfänger: 0,00 EUR, zzgl. 5,00 EUR Kopierkosten pro Modul)

Abendkurs

Deutsch Integrationskurs 103

Katja Muszynski, Hildegard Sorg-Köberle

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die zugewandert sind oder sich schon länger in Deutschland aufhalten und nun die deutsche Sprache systematisch lernen möchten. Das Lernen von Sprechen, Lesen, Schreiben und Grammatik orientiert sich an Alltagssituationen wie z.B. Einkaufen, Arztbesuch, Arbeitssuche usw.

Das Ziel des Kurses sind folgende Prüfungen:

- Sprachprüfung B1 – Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)
- Test „Leben in Deutschland“.

Der gesamte Kurs dauert voraussichtlich bis Juli 2024. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Für diesen Kurs ist eine Anmeldung nur bei der Fachbereichsleitung Frau Yuliia Funtykova möglich!

11 – 16 Personen

Weingarten, VHS, Gebäude Touristinfo, Münsterplatz 1, Seminarraum

**Lesen und Schreiben lernen –
um sich besser zu verständigen!**

Nr. Y404-10351 – Modul 5

25 Abende, 05.02.2024 - 23.04.2024, jeweils montags, dienstags, freitags, 18:00 - 21:15 Uhr, 15 Min. Pause
Weingarten, VHS, Gebäude Touristinfo, Münsterplatz 1 Seminarraum
458,00 € (BAMF-gefördert: 229,00 EUR, SGB II - oder XII - Empfänger: 0,00 EUR, zzgl. 5,00 EUR Kopierkosten pro Modul)

Nr. Y404-10361 – Modul 6

25 Abende, 26.04.2024 - 09.07.2024, jeweils montags, dienstags, freitags, 18:00 - 21:15 Uhr, 15 Min. Pause
Weingarten, VHS, Gebäude Touristinfo, Münsterplatz 1 Seminarraum
458,00 € (BAMF-gefördert: 229,00 EUR, SGB II - oder XII - Empfänger: 0,00 EUR, zzgl. 5,00 EUR Kopierkosten pro Modul)

**Abendkurs**

Nr. Y404-10371

Integrationskurs 103**Orientierungskurs**

Katja Muszynski, Hildegard Sorg-Köberle

Niveau: B1. Im Orientierungskurs werden folgende Themenbereiche behandelt: Politik und Demokratie, Geschichte sowie Mensch in der Gesellschaft. Der Orientierungskurs schließt mit dem Test „Leben in Deutschland“ am letzten Kurstag ab. Gemeinsam mit dem Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) kann Teilnehmenden durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) das „Zertifikat Integrationskurs“ ausgestellt werden. Der Test „Leben in Deutschland“ wird seit dem 01.04.2013 für die Einbürgerung anerkannt.

Für diesen Kurs ist eine Anmeldung nur bei der Fachbereichsleitung Frau Yuliia Funtykova möglich!

25 Abende, 12.07.2024 - 21.10.2024, jeweils montags, dienstags, freitags, 18:00 - 21:15 Uhr, 15 Min. Pause
Weingarten, VHS, Gebäude Touristinfo, Münsterplatz 1 Seminarraum
458,00 € (BAMF-gefördert: 229,00 EUR, SGB II - oder XII - Empfänger: 0,00 EUR, zzgl. 5,00 EUR Kopierkosten pro Modul)

Vormittagskurs**Deutsch Integrationskurs 105**

Sabine Thomas-Grundhoff, Ekaterina Geiger

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die zugewandert sind oder sich schon länger in Deutschland aufhalten und nun die deutsche Sprache systematisch lernen möchten. Das Lernen von Sprechen, Lesen, Schreiben und Grammatik orientiert sich an Alltagssituationen wie z.B. Einkaufen, Arztbesuch, Arbeitssuche usw.

Das Ziel des Kurses sind folgende Prüfungen:

- Sprachprüfung B1 – Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)
- Test „Leben in Deutschland“.

Der gesamte Kurs dauert voraussichtlich bis Juli 2024. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Für diesen Kurs ist eine Anmeldung nur bei der Fachbereichsleitung Frau Yuliia Funtykova möglich!

11 – 20 Personen

Weingarten, Hiltrudschule, St.-Longinus-Str. 8, Raum 2

Nr. Y404-10541 – Modul 4

25 Vormittage, 19.02.2024 - 22.03.2024, jeweils montags bis freitags, von 08:45 - 12:00 Uhr, 15 Min. Pause
458,00 € (BAMF-gefördert: 229,00 EUR, SGB II - oder XII - Empfänger: 0,00 EUR, zzgl. 5,00 EUR Kopierkosten pro Modul)

Nr. Y404-10551 – Modul 5

25 Vormittage, 08.04.2024 - 14.05.2024, jeweils montags bis freitags, von 08:45 - 12:00 Uhr, 15 Min. Pause
458,00 € (BAMF-gefördert: 229,00 EUR, SGB II - oder XII - Empfänger: 0,00 EUR, zzgl. 5,00 EUR Kopierkosten pro Modul)

Nr. Y404-10561 – Modul 6

25 Vormittage, 15.05.2024 - 02.07.2024, jeweils montags bis freitags, von 08:45 - 12:00 Uhr, 15 Min. Pause
458,00 € (BAMF-gefördert: 229,00 EUR, SGB II - oder XII - Empfänger: 0,00 EUR, zzgl. 5,00 EUR Kopierkosten pro Modul)

Vormittagskurs

Nr. Y404-10571

Deutsch Integrationskurs 105**Orientierungskurs**

Sabine Thomas-Grundhoff, Ekaterina Geiger

Niveau: B1. Im Orientierungskurs werden folgende Themenbereiche behandelt: Politik und Demokratie, Geschichte sowie Mensch in der Gesellschaft. Der Orientierungskurs schließt mit dem Test „Leben in Deutschland“ am letzten Kurstag ab. Gemeinsam mit dem Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) kann Teilnehmenden durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) das „Zertifikat Integrationskurs“ ausgestellt werden. Der Test „Leben in Deutschland“ wird seit dem 01.04.2013 für die Einbürgerung anerkannt. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Für diesen Kurs ist eine Anmeldung nur bei der Fachbereichsleitung Frau Yuliia Funtykova möglich!

11 – 20 Personen

25 Vormittage, 03.07.2024 - 20.09.2024, jeweils montags bis freitags, von 08:45 - 12:00 Uhr, 15 Min. Pause
Weingarten, Hiltrudschule, St.-Longinus-Str. 8 Raum 2
458,00 € (BAMF-gefördert: 229,00 EUR, SGB II - oder XII - Empfänger: 0,00 EUR, zzgl. 5,00 EUR Kopierkosten)

Vormittagskurs in Baienfurt**Deutsch Integrationskurs 108**

Natallia Reber

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die zugewandert sind oder sich schon länger in Deutschland aufhalten und nun die deutsche Sprache systematisch lernen möchten. Das Lernen von Sprechen, Lesen, Schreiben und Grammatik orientiert sich an Alltagssituationen wie z.B. Einkaufen, Arztbesuch, Arbeitssuche usw.

Das Ziel des Kurses sind folgende Prüfungen:

- Sprachprüfung B1 - Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)
- Test „Leben in Deutschland“.

Der gesamte Kurs dauert voraussichtlich bis September 2024. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Für diesen Kurs ist eine Anmeldung nur bei der Fachbereichsleitung Frau Yuliia Funtykova möglich!

11 – 18 Personen

Baienfurt, Gemeindehalle Baienfurt, Marktplatz 2, Konferenzraum

Nr. Y404-10841 – Modul 4

25 Vormittage, 19.02.2024 - 22.03.2024, jeweils montags bis freitags, 08:45 - 12:00 Uhr, 15 Min. Pause
458,00 € (BAMF-gefördert: 229,00 EUR, SGB II - oder XII - Empfänger: 0,00 EUR, zzgl. 5,00 EUR Kopierkosten pro Modul)

Nr. Y404-10851 – Modul 5

25 Vormittage, 22.03.2024 - 14.05.2024, jeweils montags bis freitags, 08:45 - 12:00 Uhr, 15 Min. Pause
458,00 € (BAMF-gefördert: 229,00 EUR, SGB II - oder XII - Empfänger: 0,00 EUR, zzgl. 5,00 EUR Kopierkosten pro Modul)

Nr. Y404-10861 – Modul 6

25 Vormittage, 15.05.2024 - 04.07.2024, jeweils montags bis freitags, 08:45 - 12:00 Uhr, 15 Min. Pause
458,00 € (BAMF-gefördert: 229,00 EUR, SGB II - oder XII - Empfänger: 0,00 EUR, zzgl. 5,00 EUR Kopierkosten pro Modul)

Vormittagskurs

Nr. Y404-10871

Deutsch Integrationskurs 108**Orientierungskurs**

Natallia Reber

Niveau: B1. Im Orientierungskurs werden folgende Themenbereiche behandelt: Politik und Demokratie, Geschichte sowie Mensch in der Gesellschaft. Der Orientierungskurs schließt mit dem Test „Leben in Deutschland“ am letzten Kurstag ab. Gemeinsam mit dem Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) kann Teilnehmenden durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) das „Zertifikat Integrationskurs“ ausgestellt werden. Der Test „Leben in Deutschland“ wird seit dem 01.04.2013 für die Einbürgerung anerkannt.

Für diesen Kurs ist eine Anmeldung nur bei der Fachbereichsleitung Frau Yuliia Funtykova möglich!

11 – 18 Personen

25 Vormittage, 05.07.2024 - 23.09.2024, jeweils montags bis freitags, 08:45 - 12:00 Uhr, 15 Min. Pause
Baienfurt, Gemeindehalle Baienfurt, Marktplatz 2, Konferenzraum
458,00 € (BAMF-gefördert: 229,00 EUR, SGB II - oder XII - Empfänger: 0,00 EUR, zzgl. 5,00 EUR Kopierkosten)

**Nachmittagskurs
NEU****Deutsch Integrationskurs 109****Wiederholerkurs**

Eliza Krokowicz, Markus Breitinger

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die im Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) das Sprachniveau A2 erreichten, weiterhin Deutsch lernen möchten und das Sprachniveau B1 des GER anstreben.

- Das Kursziel ist die Sprachprüfung B1 – Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ).

Der gesamte Kurs dauert voraussichtlich bis Juli 2024. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Für diesen Kurs ist eine Anmeldung nur bei der Fachbereichsleitung Frau Yuliia Funtykova möglich!

11 – 20 Personen

Weingarten, VHS, Gebäude Bücherei, Abt-Hyller-Straße 19 Raum 2

Nr. Y404-10911 – Modul 1

25 Nachmittage, 19.02.2024 - 22.03.2024, jeweils montags bis freitags von 13:00 bis 16:15, 15 Min. Pause
458,00 € (BAMF-gefördert: 229,00 EUR, SGB II - oder XII - Empfänger: 0,00 EUR, zzgl. 5,00 EUR Kopierkosten pro Modul)

Nr. Y404-10921 – Modul 2

25 Nachmittage, 08.04.2024 - 15.05.2024, jeweils montags bis freitags von 13:00 bis 16:15, 15 Min. Pause
458,00 € (BAMF-gefördert: 229,00 EUR, SGB II - oder XII - Empfänger: 0,00 EUR, zzgl. 5,00 EUR Kopierkosten pro Modul)

Nr. Y404-10921 – Modul 3

25 Nachmittage, 16.05.2024 - 03.07.2024, jeweils montags bis freitags von 13:00 bis 16:15, 15 Min. Pause
458,00 € (BAMF-gefördert: 229,00 EUR, SGB II - oder XII - Empfänger: 0,00 EUR, zzgl. 5,00 EUR Kopierkosten pro Modul)

Abendkurs

Nr. Y404-9871

Integrationskurs 98**Orientierungskurs**

Aneta Vasileva-Hertkorn, Hildegard Sorg-Köberle

Niveau: B1. Im Orientierungskurs werden folgende Themenbereiche behandelt: Politik und Demokratie, Geschichte sowie Mensch in der Gesellschaft. Der Orientierungskurs schließt mit dem Test „Leben in Deutschland“ am letzten Kurstag ab. Gemeinsam mit dem Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) kann Teilnehmenden durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) das „Zertifikat Integrationskurs“ ausgestellt werden. Der Test „Leben in Deutschland“ wird seit dem 01.04.2013 für die Einbürgerung anerkannt.

Für diesen Kurs ist eine Anmeldung nur bei der Fachbereichsleitung Frau Yuliia Funtykova möglich!

10 – 20 Personen

25 Abende, 19.02.2024 - 15.04.2024, jeweils montags, dienstags und donnerstags, 18:00 - 21:15 Uhr, 15 Min. Pause
Weingarten, Realschule, EG, Eingang Ettishofer Straße Raum 13
458,00 € (BAMF-gefördert: 229,00 EUR, SGB II - oder XII - Empfänger: 0,00 EUR, zzgl. 5,00 EUR Kopierkosten pro Modul)

**Vormittagskurs
NEU****Deutsch Integrationskurs 111**

Kerstin Ruhe, Eliza Krokowicz

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die zugewandert sind oder sich schon länger in Deutschland aufhalten und nun die deutsche Sprache systematisch lernen möchten. Das Lernen von Sprechen, Lesen, Schreiben und Grammatik orientiert sich an Alltagssituationen wie z.B. Einkaufen, Arztbesuch, Arbeitssuche usw.

Das Ziel des Kurses sind folgende Prüfungen:

- Sprachprüfung B1 – Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)
- Test „Leben in Deutschland“

Der gesamte Kurs dauert voraussichtlich bis Mai 2025. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Für diesen Kurs ist eine Anmeldung nur bei der Fachbereichsleitung Frau Yuliia Funtykova möglich!

11 – 20 Personen

Weingarten, VHS, Gebäude Bücherei, Abt-Hyller-Straße 19, Raum 2

Nr. Y404-11111

25 Vormittage, 13.05.2024 - 01.07.2024, montags bis freitags, 08:30 - 11:45 Uhr, 15 Min. Pause
458,00 € (BAMF-gefördert: 229,00 EUR, SGB II - oder XII - Empfänger: 0,00 EUR, zzgl. 5,00 EUR Kopierkosten pro Modul)

Nr. Y404-11121

25 Vormittage, 02.07.2024 - 20.09.2024 montags bis freitags, 08:30 - 11:45 Uhr, 15 Min. Pause
458,00 € (BAMF-gefördert: 229,00 EUR, SGB II - oder XII - Empfänger: 0,00 EUR, zzgl. 5,00 EUR Kopierkosten pro Modul)



Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge

Integrationskurse

Seit dem 1. Januar 2005 organisiert die VHS Weingarten in Kooperation mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) Integrationskurse.

Ein Integrationskurs – was ist das?

Ein Integrationskurs ist ein Deutsch- und Orientierungskurs. Wenn Sie in Deutschland leben möchten, sollten Sie Deutsch lernen. Das ist wichtig, wenn Sie Arbeit suchen, Anträge ausfüllen müssen, Ihre Kinder in der Schule unterstützen oder andere Menschen kennenlernen möchten. Außerdem ist es nützlich und empfehlenswert, dass Sie einige Dinge über Deutschland wissen, zum Beispiel über allgemeine Regelungen, Strukturen, Werte und Normen, die Geschichte, die Kultur und die Rechtsordnung. Die erworbenen Kenntnisse werden Ihren Einstieg und Ihre persönliche Weiterentwicklung in Deutschland erheblich vereinfachen und positiv beeinflussen.

Wer kann einen Integrationskurs besuchen?

Integrationskurse richten sich an folgenden Personenkreis:

- Migrant*innen, die dauerhaft in Deutschland leben
- EU-Bürger*innen / Spätaussiedler*innen
- Flüchtlinge mit der Aufenthaltsgestattung, Duldung oder Aufenthaltserlaubnis
- Deutsche Staatsangehörige mit Zuwanderungsgeschichte

Eine Berechtigung bzw. Verpflichtung zur Teilnahme am Integrationskurs bekommen Sie bei Ihrer zuständigen Ausländerbehörde, beim Jobcenter (Agentur für Arbeit) oder vom BAMF. Wenden Sie sich an uns. Wir unterstützen Sie gerne bei der Antragstellung.

Der Einstufungstest – Überprüfung Ihrer Vorkenntnisse

Bevor Sie in einen Integrationskurs einsteigen, führen wir einen Einstufungstest durch. Möglicherweise haben Sie bereits Vorkenntnisse in Deutsch. Dann ist es für Sie sinnvoll, direkt in einen Kurs auf höherem Niveau einzusteigen. Das Ergebnis hilft uns, zu entscheiden, mit welchem Kursabschnitt (Modul) Sie beginnen sollten und ob eventuell ein spezieller Integrationskurs sinnvoll sein könnte. Der Einstufungstest bei uns ist für Sie kostenfrei.

Strukturierung und Lerninhalte eines Integrationskurses

Der Sprachkurs ist Teil des Integrationskurses und umfasst im allgemeinen Integrationskurs 600 Unterrichtsstunden, in speziellen Kursen für Frauen oder Eltern und in Integrationskursen mit Alphabetisierung in der Regel 900 Unterrichtsstunden. Der Sprachkurs ist in Module je 100 Unterrichtsstunden gegliedert. Inhaltlich werden Themen aus dem alltäglichen Leben behandelt, z.B.:

Einkaufen, Handel, Konsum / Wohnen / Gesundheit und Hygiene, menschlicher Körper / Arbeit und Beruf / Aus- und Weiterbildung / Betreuung und Erziehung von Kindern / Freizeit und soziale Kontakte / Medien und Mediennutzung.

Zudem lernen Sie unter anderem, auf Deutsch Briefe und E-Mails zu schreiben, Formulare auszufüllen, auf Deutsch zu telefonieren oder sich um eine Arbeitsstelle zu bewerben. Zum regulären Unterricht gehört abschließend auch die gezielte Prüfungsvorbereitung auf die Abschlussprüfung „Deutschtest für Zuwanderer – DTZ A2/B1“

Der Orientierungskurs findet im Anschluss an den Sprachkurs statt und umfasst 100 Unterrichtsstunden. In diesem Kursteil erfahren Sie etwas über die deutsche Kultur, Politik und Geschichte. Den Orientierungskurs schließen Sie mit dem Abschlussstest „Leben in Deutschland“ ab.

Zertifikat Integrationskurs

Ziel des Integrationskurses ist es, dass Sie erfolgreich die Abschlussprüfungen „Deutschtest für Zuwanderer – DTZ A2/B1“ und „Leben in Deutschland“ ablegen und das „Zertifikat Integrationskurs“ erhalten.

Haben Sie noch Fragen, dann wenden Sie sich an die Fachbereichsleitung Yuliia Funtykova oder informieren Sie sich im Internet unter www.bamf.de

Programmbereich 4

Sprachen

Chinesisch
 Englisch
 Französisch
 Italienisch
 Persisch
 Portugiesisch
 Russisch
 Spanisch

Fachbereichsleitung Fremdsprachen: Stefanie Lindel
 Telefon 0751 560 353-13 · s.lindel@stadt-weingarten.de



Einstufungsberatung Fremdsprachen:

Bitte wenden Sie sich für eine Sprachberatung in den Fremdsprachen an die Fachbereichsleitung Fremdsprachen unter: 0751 560 353-13 oder per E-Mail an: s.lindel@stadt-weingarten.de.

Gerne terminieren wir mit Ihnen nach Absprache eine individuelle Sprachberatung.

STAFFELPREISE

Bitte beachten Sie die Staffelpreise für die Standard-Fremdsprachenkurse:

Ab 7 TN 3,60 EUR pro UE
 Bei 6 TN 4,30 EUR pro UE
 Bei 5 TN 5,10 EUR pro UE
 Bei Kursen mit 6 Teilnehmenden oder 5 Teilnehmenden entfällt die Ermäßigung.

Sprachen lernen – um sich besser zu verstehen

Den richtigen Kurs finden

Die Volkshochschulen in Baden-Württemberg orientieren ihre Sprachkurse an den Vorgaben des **Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens** für die Beschreibung von Sprachkompetenzen. Das Kurssystem der **VHS Sprachenschule** an der Volkshochschule Weingarten richtet sich nach diesen Empfehlungen. Der GER ist ein europäisches Stufenmodell, das die jeweiligen sprachlichen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in einem Raster von sechs international vergleichbaren Niveaustufen festlegt (A1, A2, B1, B2, C1, C2).

Ihr Vorteil:

- Sie können Ihre eigenen Lernfortschritte gut verfolgen. Jede Stufe enthält Beschreibungen, die im Detail definieren, was Sie bei regelmäßiger, aktiver Mitarbeit am Ende einer bestimmten Niveaustufe erreichen können.
- In vielen Sprachen können Sie die einzelnen Lernstufen mit einer international anerkannten Prüfung abschließen.
- Ihre im Rahmen des GER erworbenen Sprachkenntnisse bzw. Sprachabschlüsse sind international gültig und vergleichbar.

Beratung und Einstufung:

Um den Kurs zu finden, der Ihren Vorkenntnissen und Erwartungen entspricht, können Sie

- sich an der jeweiligen Lektionsangabe bzw. der Beschreibung des Kurses im Programmheft orientieren.
- den Einstufungstest auf den folgenden Seiten durchführen.
- den Einstufungstest im Internet durchführen.
- die Fachbereichsleitung SPRACHEN kontaktieren.

Hinweis zu den Lehrwerken

Die für die einzelnen Kurse angegebenen Lehrwerke werden nicht im Kurs ausgegeben, sondern müssen von den Teilnehmer*innen über den Buchhandel besorgt werden.

In den **Schulferien** finden grundsätzlich keine Fremdsprachenkurse statt. Ausnahmen oder spezielle Ferienkurse sind im Programm beim jeweiligen Kurs vermerkt.

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen

Aufgaben des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen (GER).

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen befasst sich mit der Beurteilung von Fortschritten in den Lernerfolgen bezüglich einer Fremdsprache. Ziel ist, die verschiedenen europäischen Sprachzertifikate untereinander vergleichbar zu machen und einen Maßstab für Spracherwerb zu schaffen.

Die Niveaustufen des GER

Die grundlegenden Level sind: A: Elementare Sprachverwendung (A1/A2)
B: Selbstständige Sprachverwendung (B1/B2)
C: Kompetente Sprachverwendung (C1/C2)

Diese sind nochmals in insgesamt 6 Niveaustufen unterteilt:

| Stufe | Standardisierte Lernziele nach dem Europäischen Referenzrahmen | Kursstufe VHS |
|-----------|---|---|
| A1 | Anfänger Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z. B., wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben – und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind, zu helfen. | A1.1 A1.2 A1.3 |
| | Grundlegende Kenntnisse Kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben. | A2.1 A2.2 A2.3 |
| | Fortgeschrittene Sprachverwendung Kann die Hauptsache verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben. | B1.1 B1.2 B1.3 |
| B2 | Selbstständige Sprachverwendung Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben. | B2.1 B2.2 B2.3 |
| | Fachkundige Sprachkenntnisse Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Kann sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel anwenden. Kann sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden. | C1.1 C1.2 C1.3 |
| | Annähernd muttersprachliche Kenntnisse Kann praktisch alles, was gelesen oder gehört wird, mühelos verstehen. Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Kann sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen. | C2.1 C2.2 C2.3 |

Wie finden Sie den passenden Sprachkurs?

Mit dem folgenden Test haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fremdsprachenkenntnisse selbst einzuschätzen. Die beschriebenen Kenntnisse sind verschiedenen Niveaustufen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens zugeordnet. Das, was Sie relativ mühelos beherrschen, wenn auch nicht ganz perfekt, kreuzen Sie an.

Anschließend beraten wir Sie gerne und suchen mit Ihnen gemeinsam den passenden Sprachkurs für Sie.

Auswertung

Ab 13 angekreuzten Aussagen testen Sie Ihre Kenntnisse weiter auf der nächsthöheren Stufe. Bei weniger als 13 angekreuzten Aussagen empfehlen wir Ihnen einen Kurs auf der jeweiligen Niveaustufe.

Niveaustufe A1

Hören

- Ich kann verstehen, wenn jemand langsam und einfach spricht.
- Ich kann verstehen, wenn mir jemand den Weg erklärt.
- Ich kann kurze Fragen und Erklärungen verstehen.
- Ich kann Zahlen, Preise und Uhrzeiten verstehen.

Lesen

- Ich kann Wörter auf Schildern oder Plakaten verstehen.
- Ich kann einfache Postkarten verstehen.
- Ich kann in Zeitungsartikeln einzelne Wörter verstehen.
- Ich kann ein einfaches Formular (z. B. bei einer Anmeldung) verstehen.

Sprechen

- Ich kann grüßen und mich verabschieden.
- Ich kann etwas über mich sagen.
- Ich kann einfache Fragen stellen und beantworten.
- Ich kann Zahlen, Preise und Uhrzeiten nennen.

Schreiben

- Ich kann ein einfaches Formular ausfüllen.
- Ich kann einfache Notizen schreiben.
- Ich kann einfache Sätze über mich (z. B. wo ich wohne) schreiben.
- Ich kann einfache Sätze über meine Familie schreiben.

Niveaustufe A2

Hören

- Ich kann einfache Gespräche verstehen, wenn langsam gesprochen wird.
- Ich kann kurze und einfache Durchsagen (z. B. am Flughafen) verstehen.
- Ich kann Informationen aus dem Fernsehen verstehen, wenn ich die Bilder dazu sehe.
- Ich kann Wörter und Sätze aus meinem täglichen Leben verstehen.

Lesen

- Ich kann in einem Zeitungsartikel die wichtigen Informationen verstehen.
- Ich kann einfache schriftliche Notizen über alltägliche Dinge verstehen.
- Ich kann das Wichtigste in Zeitungsanzeigen verstehen.
- Ich kann einfache Gebrauchsanweisungen (z. B. für das öffentliche Telefon) verstehen.

Sprechen

- Ich kann jemanden grüßen und fragen, wie es ihm geht.
- Ich kann etwas zum Essen und Trinken bestellen.
- Ich kann nach dem Weg fragen.
- Ich kann mich selbst und andere Personen vorstellen und beschreiben.

Schreiben

- Ich kann in einfachen Sätzen meinen Alltag beschreiben.
- Ich kann eine Postkarte schreiben.
- Ich kann einen kurzen Brief schreiben.
- Ich kann eine einfache und kurze Geschichte schreiben.

Niveaustufe B1

Hören

- Ich kann einer einfachen Diskussion folgen.
- Ich kann die wichtigsten Informationen aus Nachrichten im Fernsehen und Radio verstehen.
- Ich kann einfache Gespräche über meinen Beruf verstehen.
- Ich kann einfache technische Informationen verstehen.

Lesen

- Ich kann kurze Texte (z. B. Zeitungsartikel oder Infobroschüren) verstehen.
- Ich kann die Bedeutung einzelner unbekannter Wörter aus dem Zusammenhang erraten.
- Ich kann Privatbriefe verstehen.
- Ich kann die wichtigsten Inhalte in einer klar strukturierten Geschichte verstehen.

Sprechen

- Ich kann einfache Gespräche über bekannte Themen führen.
- Ich kann persönliche Ansichten und Meinungen ausdrücken.
- Ich kann die Handlung eines Films oder einer Erzählung wiedergeben.
- Ich kann mich an einer einfachen Diskussion beteiligen.

Schreiben

- Ich kann einfache Texte schreiben und persönliche Meinungen ausdrücken.
- Ich kann kurze Sachinformationen weitergeben.
- Ich kann für eine Bewerbung einen tabellarischen Lebenslauf schreiben.
- Ich kann in einem Brief Gefühle (z. B. Freude, Trauer, Mitleid) ausdrücken.

Niveaustufe B2

Hören

- Ich kann Gespräche im Detail verstehen und mich daran beteiligen.
- Ich kann einem Sachvortrag oder einer Vorlesung folgen, wenn mir die Thematik bekannt ist.
- Ich kann im Radio und Fernsehen die meisten Sendungen verstehen.
- Ich kann Fernsehspiele und Filme verstehen, wenn kein Dialekt gesprochen wird.

Lesen

- Ich kann Texte in meinem Fachgebiet im Detail verstehen.
- Ich kann die Handlung einer Kurzgeschichte oder eines Romans verstehen.
- Ich kann in einem Handbuch (z. B. einem Computerhandbuch) passende Erklärungen finden und verstehen.
- Ich kann Artikel und Berichte über aktuelle Fragen lesen und verstehen.

Sprechen

- Ich kann mich aktiv an längeren Gesprächen beteiligen.
- Ich kann Gefühle in unterschiedlicher Intensität zum Ausdruck bringen.
- Ich kann meine Meinung äußern und argumentieren.
- Ich kann eine Argumentation logisch aufbauen und vertreten.

Schreiben

- Ich kann ausführliche Texte über unterschiedliche Themen schreiben.
- Ich kann Informationen zusammenfassen.
- Ich kann ausführlich über Ereignisse schreiben.
- Ich kann in persönlichen und formellen Briefen verschiedene Gefühle ausdrücken.

Niveaustufe C1**Hören**

- Ich kann viele Redewendungen und Umgangssprache verstehen.
- Ich kann – auch bei schlechter Übertragungsqualität aus öffentlichen Durchsagen – z. B. am Bahnhof – Einzelinformationen heraushören.
- Ich kann berufs- und fachbezogene Vorlesungen, Reden und Berichte verstehen.
- Ich kann ohne allzu große Mühe Spielfilme verstehen.

Lesen

- Ich kann längere, anspruchsvolle Texte, wie z. B. Berichte und Kommentare, verstehen und zusammenfassen.
- Ich kann hochspezialisierten Texten aus meinem eigenen Fachgebiet (z. B. Forschungsberichte) Informationen entnehmen.
- Ich kann unter gelegentlicher Zuhilfenahme des Wörterbuches jegliche Korrespondenz verstehen.
- Ich kann zeitgenössische literarische Texte fließend lesen.

Sprechen

- Ich kann auch in lebhaften Gesprächen unter Muttersprachlerinnen / Muttersprachlern gut mithalten.
- Ich kann flüssig und korrekt über viele Themen allgemeiner, beruflicher oder wissenschaftlicher Art sprechen.
- Ich kann in Diskussionen meine Gedanken und Meinungen präzise und klar ausdrücken und überzeugend argumentieren.
- Ich kann in meinem Fachgebiet ein Referat halten, vom vorbereiteten Text abweichen und spontan auf Fragen von Zuhörern eingehen.

Schreiben

- Ich kann mich schriftlich zu unterschiedlichsten Themen allgemeiner oder beruflicher Art klar und gut äußern.
- Ich kann Informationen aus verschiedenen Quellen zusammenfassen.
- Ich kann in persönlichen Briefen Erfahrungen und Gefühle ausführlich beschreiben.
- Ich kann formal korrekte Briefe schreiben, z. B. einen Beschwerdebrief.

Niveaustufe C2**Hören**

- Ich kann Gespräche, Vorlesungen, Reden, Berichte problemlos verstehen, gleichgültig ob 'live' oder in den Medien.
- Ich kann regionale Akzente verstehen, auch wenn ich dafür etwas Zeit brauche.

Lesen

- Ich kann Wortspiele erkennen und ironische oder satirische Texte richtig verstehen.
- Ich kann Texte, die Umgangssprache und zahlreiche Redewendungen oder Slang enthalten, verstehen.
- Ich kann Handbücher, Verordnungen und Verträge verstehen, auch wenn mir das Gebiet nicht vertraut ist.
- Ich kann zeitgenössische und klassische literarische Texte lesen.

Sprechen

- Ich kann mich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen mit Muttersprachlerinnen / Muttersprachlern beteiligen.
- Ich kann Sachverhalte der Situation angemessen darstellen und erörtern.

Schreiben

- Ich kann gut strukturierte Berichte und Artikel über komplexe Themen schreiben.
- Ich kann Zusammenfassungen von Sachtexten und literarischen Werken schreiben.
- Ich kann klare und gut strukturierte formelle Briefe schreiben.
- Ich kann mich in Briefen bewusst ironisch, mehrdeutig oder humorvoll ausdrücken.

Chinesisch

Espressokurs
NEU

Nr. Y4021-001

Chinesisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Mandarin – die chinesische Hochsprache 1. Semester

Xiaohong Li-Keppeler

Unser Kurs für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse legt besonderen Wert darauf, nicht nur das Sprechen und Hören der chinesischen Sprache zu vermitteln, sondern auch das Schreiben und Lesen. Wir praktizieren die Anwendung dieser Fähigkeiten in alltäglichen Lebenssituationen. Darüber hinaus werden im Unterricht auch kulturelle Aspekte und Sitten des chinesischen Lebens eingehend behandelt.

Lehrwerk: Unvergessliches Chinesisch Stufe A

Lehrbuch: ISBN 978-3-940497-32-1

Arbeitsbuch: ISBN 978-3-940497-14-7

Hinweis: Bei mehr als 4 Teilnehmenden treten unsere Standard-Staffelpreise für Fremdsprachenkurse in Kraft.

3 – 7 Personen

10 Vormittage, 26.02.2024 - 13.05.2024

Montag, 10:15 - 11:45 Uhr

VHS, Gebäude Bücherei, Abt-Hyller-Straße 19, Raum 3
170,00 € (gültig bei 4 Teilnehmenden, keine Ermäßigung)
220,00 € (gültig bei 3 Teilnehmenden, keine Ermäßigung)



sprechen möchten. Sie lernen alltägliche Redewendungen, Begrüßungen und Vorstellungsgespräche und bauen Ihren Grundwortschatz für alltägliche Situationen wie Reisen, Treffen und Einkaufen auf. Darüber hinaus hilft Ihnen dieser Kurs, eine solide sprachliche Grundlage zu schaffen, um grundlegende Satzstrukturen zu verstehen und anzuwenden. Sie lernen durch interessante Aktivitäten, wie z. B. Rollenspiele und Dialoge aus dem weltweit bekannten Englischkurs für Erwachsene – *American Headway Starter* (3. Auflage).

Lehrbuch: *American Headway Starter* (3. Auflage), Oxford University Press (ISBN: 978-0-19-472542-2)

5 – 12 Personen

15 Nachmittage, 08.03.2024 - 19.07.2024

Freitag, 16:00 - 17:30 Uhr

VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 2

Standardgruppe ab 7 TN: 108,00 €

Kleingruppe 6 TN: 129,00 €, keine Ermäßigung

Kleingruppe 5 TN: 153,00 €, keine Ermäßigung



Vormittagskurs

Nr. Y4061-021

Englisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

2. Semester

Elena Männer

In diesem Anfängerkurs für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen, entsprechend ca. einem Semester Sprachunterricht, lernen Sie Englisch Schritt für Schritt in gemütlichem Tempo und in angenehmer Atmosphäre. Unterrichtet wird mit dem Lehrwerk *Key A1 Starter*. Herzlich willkommen!

Lehrwerk: *Key A1 Starter*, Cornelsen Verlag (ISBN: 978-3-06-20812-8), ab Lektion 4

5 – 7 Personen

15 Vormittage, 07.03.2024 - 18.07.2024

Donnerstag, 10:00 - 11:30 Uhr

VHS, Gebäude Bücherei, Abt-Hyller-Straße 19, Raum 3

Standardgruppe ab 7 TN: 108,00 €

Kleingruppe 6 TN: 129,00 €, keine Ermäßigung

Kleingruppe 5 TN: 153,00 €, keine Ermäßigung

Englisch

Einstufungsberatung Englisch

Bitte wenden Sie sich für eine Sprachberatung in Englisch an die Fachbereichsleitung Fremdsprachen unter: 0751 560 353-13 oder per E-Mail an: s.lindel@stadt-weingarten.de.

Englisch allgemein

NEU

Nr. Y4061-051

Englisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse 1. Semester

Dr. Hassan Banaruee

Möchten Sie selbstbewusst auf Englisch kommunizieren? Dieser Kurs richtet sich an alle, die noch keine Englischkenntnisse haben, aber die Sprache von Grund auf lernen und fließend

Nr. Y4061-031

Englisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen GER A1 3. Semester

Elena Männer

In diesem Kurs für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen, entsprechend ca. zwei Semestern Englischunterricht, lernen Sie Englisch Schritt für Schritt in gemütlichem Tempo und in angenehmer Atmosphäre. Unterrichtet wird mit dem Lehrwerk *Key A1*. Herzlich willkommen!

Lehrwerk: Key A1, Cornelsen Verlag (ISBN: 978-3-06-020102-0), ab Lektion 2

5 – 12 Personen
15 Abende, 07.03.2024 - 18.07.2024
Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr
Realschule, UG, Eingang Ettishofer Straße, Raum 010
Standardgruppe ab 7 TN: 108,00 €
Kleingruppe 6 TN: 129,00 €, keine Ermäßigung
Kleingruppe 5 TN: 153,00 €, keine Ermäßigung

Nr. Y4061-001

Englisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen GER A1

5. Semester

Sarah Jerg

Dieser Kurs im 5. Semester ist für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen A1 – jedoch schon schnell werden Sie Ihre gewonnenen Englischkenntnisse im Urlaub oder Zuhause anwenden können. Sie wollen gerne Ihre Englischkenntnisse nochmals auffrischen oder einfach mal in Englisch durchstarten? Dann seien Sie dabei. Mit einem interessanten Lehrwerk sowie vielen kreativen Aktivitäten arbeiten wir als Gruppe in entspannter Atmosphäre.

Lehrwerk: Network Now A1, Klett Verlag (978-3-12-606588-7)

5 – 12 Personen
12 Abende, 26.02.2024 - 10.06.2024
Montag, 18:00 - 19:30 Uhr
Realschule, UG, Eingang Ettishofer Straße, Raum 06
Standardgruppe ab 7 TN: 86,40 €
Kleingruppe 6 TN: 103,20 €, keine Ermäßigung
Kleingruppe 5 TN: 122,40 €, keine Ermäßigung

Englisch Konversation



Kurs in Baienfurt

Nr. Y4062-02W2

Englisch: Conversation GER B1

Kathryn Thouet

Would you like to join our weekly Tuesday afternoon conversation class? Using easy texts about up-to-date issues, found in the „Read On“ newspaper, we discuss in a relaxed atmosphere with our teacher, whose mother tongue is British English. Kurs ohne Lehrbuch. Inspiration zu Reden bekommen wir vom „Read On“ (Abonnement durch die Lehrkraft ca. 2,00 € pro Monat und Teilnehmer*in). Falls Sie schon selbst ein Abonnement haben, bitte bei der Anmeldung angeben.

Täglich aktuell: www.vhs-weingarten.de

5 – 12 Personen
12 Nachmittage, 27.02.2024 - 11.06.2024
Dienstag, 16:30 - 18:00 Uhr
Baienfurt, Ravensburger Str. 18, Achttalschule,
Hauswirtschaftsgebäude, Handarbeitsraum,
Zugang über Friedhofstraße
Standardgruppe ab 7 TN: 86,40 €
Kleingruppe 6 TN: 103,20 €, keine Ermäßigung
Kleingruppe 5 TN: 122,40 €, keine Ermäßigung

NEU

Nr. Y4062-031

English Conversation GER B2

Dr. David Mihell

Would you like to improve your vocabulary, practice your grammar and boost your English fluency in a friendly and flexible conversation class?

Whether it is cookery, culture or current affairs, the group will decide the topics and support each other's language development through interesting and engaging discussions. Sessions will be led by Dr. David Mihell, a native English speaker from the United Kingdom. The small group size will let us tailor themes, explore the issues that matter most, and build strong links within the class. So why not join us in 2024 for a fun and informative way to enhance your English and express yourself?

5 – 9 Personen
13 Abende, 04.03.2024 - 24.06.2024
Montag, 18:00 - 19:30 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 5
Standardgruppe ab 7 TN: 93,60 €
Kleingruppe 6 TN: 111,80 €, keine Ermäßigung
Kleingruppe 5 TN: 132,60 €, keine Ermäßigung

Englisch für den Beruf

Espressokurs
NEU

Nr. Y4063-041

Business English GER B2

Dr. David Mihell

Would you like to improve your Business English with a native English speaker?

Across ten weekly sessions you can strengthen your skills, build your vocabulary, and refresh your business communication in English.

Small group sizes allow classes to be tailored to your individual needs. The course text is „Market Leader“, the Business English book from the publishers of the Financial Times, supplemented by weekly hot topics. So why not join us this spring to develop your expertise in spoken and written Business English?

Dr Mihell has over 20 years' commercial and business communications experience (PhD Economics & Management).

Kursbuch: Market Leader Extra Upper Intermediate - Coursebook with DVD-Rom and MyEnglishLab Pack, Pearson ELT, 3rd ed. (ISBN: 9781292134802)

Hinweis: Bei mehr als 4 Teilnehmenden treten unsere Standard-Staffelpreise für Fremdsprachenkurse in Kraft.

3 – 10 Personen
10 Abende, 12.03.2024 - 11.06.2024
Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 2
170,00 € (gültig bei 4 Teilnehmenden, keine Ermäßigung)
220,00 € (gültig bei 3 Teilnehmenden, keine Ermäßigung)

Sprachen lernen – um sich besser
zu verstehen

Französisch

Einstufungsberatung Französisch

Bitte wenden Sie sich für eine Sprachberatung in Französisch an die Fachbereichsleitung Fremdsprachen unter: 0751 560 353-13 oder per E-Mail an: s.lindel@stadt-weingarten.de. Gerne terminieren wir mit Ihnen nach Absprache eine individuelle Sprachberatung.

Französisch allgemein

Nr. Y4081-011

Französisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen A1

2. Semester

Mathilde Bénard

Sie möchten Französisch lernen? In diesem Kurs im 2. Semester für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen, entsprechend ca. einem Semester Unterricht, werden Sie lernen, sich vorzustellen, einige Angaben über sich zu machen und über Ihren Beruf und Ihr Befinden zu sprechen. Sie lernen Ihre ersten Sätze, Vokabeln und grammatikalische Strukturen, um sich in Alltagssituationen ausdrücken zu können.

Lehrwerk: On y va! Aktualisierte Ausgabe A1 (978-3-19-103325-5), Hueber Verlag, ab Lektion 3

5 – 10 Personen

13 Abende, 29.02.2024 - 27.06.2024

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

VHS, Gebäude Bücherei, Abt-Hyller-Straße 19, Raum 4

Standardgruppe ab 7 TN: 93,60 €

Kleingruppe 6 TN: 111,80 €, keine Ermäßigung

Kleingruppe 5 TN: 132,60 €, keine Ermäßigung



Nr. Y4081-001

Französisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen GER A1

4. Semester

Joelle Ristau

Wollten Sie schon immer in ungezwungener Runde die französische Sprache weiter lernen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Der Kurs befindet sich im 4. Semester und richtet sich an Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen, entsprechend ca. zwei bis drei Semestern Sprachunterricht. Zusammen mit Ihrer muttersprachlichen Dozentin lernen Sie auf kommunikative und handlungsorientierte Weise die französische Sprache. Auch neue Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. A bientôt!

Lehrwerk: Perspectives - Allez-y! A1, Cornelsen Verlag (ISBN: 978-3-06-520176-6), ab Lektion 6

5 – 12 Personen

10 Tage, 28.02.2024 - 05.06.2024

Mittwoch, 17:45 - 19:15 Uhr

VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 2

Standardgruppe ab 7 TN: 72,00 €

Kleingruppe 6 TN: 86,00 €, keine Ermäßigung

Kleingruppe 5 TN: 102,00 €, keine Ermäßigung

Nr. Y4081-021

Französisch für Fortgeschrittene mit Vorkenntnissen GER A2

Rainer Michael Hepp

Möchten Sie in netter und motivierter Atmosphäre Französisch lernen? Dann ist der Kurs genau richtig für Sie! Der Kurs eignet sich für Interessierte, die über Vorkenntnisse der französischen Sprache auf dem Niveau A2 verfügen. Tauchen Sie mit uns in die schöne Melodie der französischen Sprache ein und lernen Sie die Kultur und Gebräuche unserer französischen Nachbarn kennen. Los geht es - on y va! A bientôt!

Lehrbuch: Voyages neu A2, Klett Verlag (ISBN: 978-3-12-529422-6), ab Lektion 7.

5 – 12 Personen

15 Abende, 28.02.2024 - 10.07.2024

Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr

VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 2

Standardgruppe ab 7 TN: 108,00 €

Kleingruppe 6 TN: 129,00 €, keine Ermäßigung

Kleingruppe 5 TN: 153,00 €, keine Ermäßigung

Französisch Konversation

Vormittagskurs

Nr. Y4082-041

Französisch: Conversation GER B1/B2

Rafraîchissement, entraînement, approfondissement

Mathilde Bénard

Bienvenue dans ce cours si vous souhaitez:

- Rafraîchir votre pratique orale du français
- Renforcer et élargir votre lexique
- Participer à des discussions autour de sujets variés

Vous avez déjà une certaine pratique du français, récente ou ancienne et vous disposez de connaissances générales de la grammaire? Venez nous rejoindre! Dans une ambiance sympathique et détendue favorisant un échange spontané nous lisons des articles de journaux faciles. En alternance nous utilisons le livre „on y va!“ contenant des thèmes du quotidien, loisirs, culture, voyages et bien sûr une révision de la grammaire.

5 – 12 Personen

13 Vormittage, 01.03.2024 - 28.06.2024

Freitag, 08:45 - 10:15 Uhr

VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 2

Standardgruppe ab 7 TN: 93,60 €

Kleingruppe 6 TN: 111,80 €, keine Ermäßigung

Kleingruppe 5 TN: 132,60 €, keine Ermäßigung

Vormittagskurs

Nr. Y4082-051

Conversation facile GER B1/B2

Josette Wieder

Dans ce cours de conversation facile, vous devez disposer d'une certaine pratique de la langue ainsi que d'une connaissance générale de la grammaire.

Grâce à des articles de journaux, des thèmes actuels, des chansons, nous approfondissons vos connaissances de la langue, sans oublier toutefois de réviser régulièrement la grammaire et la conjugaison. Bienvenue dans ce cours!

Bitte beachten Sie, dass am 18.04.24 kein Kurstermin stattfindet.

5 – 14 Personen
 12 Vormittage, 29.02.2024 - 27.06.2024
 Donnerstag, 10:15 - 11:45 Uhr
 VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 2
 Standardgruppe ab 7 TN: 86,40 €
 Kleingruppe 6 TN: 103,20 €, keine Ermäßigung
 Kleingruppe 5 TN: 122,40 €, keine Ermäßigung



Nr. Y4082-061
Conversation en début de soirée GER B1/B2
 Isabelle Cros

Vous souhaitez approfondir vos connaissances de la langue française sur le quotidien et les thèmes de société et recherchez un cours de conversation tout en révisant grammaire et conjugaison dans une atmosphère détendue? Alors rejoignez-nous vite et soyez les bienvenu(e)s!
 Nous travaillons sur des articles ou textes de revues ou livres selon les centres d'intérêts et thèmes (de société) choisis ensembles – actuellement avec le livre „Endlich Zeit für Französisch“ – Fortgeschrittenenkurs, Hueber (ISBN 978 -3-19-109590-1) – Reprise à partir de l'unité 7.

5 – 7 Personen
 13 Abende, 28.02.2024 - 26.06.2024
 Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr
 VHS, Gebäude Bücherei, Abt-Hyller-Straße 19, Raum 3
 Standardgruppe ab 7 TN: 93,60 €
 Kleingruppe 6 TN: 111,80 €, keine Ermäßigung
 Kleingruppe 5 TN: 132,60 €, keine Ermäßigung

Italienisch

Italienisch allgemein

Nr. Y4091-011
Italienisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen GER A1
 4. Semester

Maria Grazia Caré
 Sind Sie „Bella Italia“ Fan? Möchten Sie in netter und motivierter Atmosphäre Italienisch lernen und haben bereits geringe Vorkenntnisse? Dann ist dieser Kurs im 4. Semester genau der richtige für Sie. Tauchen Sie mit uns in die schöne Melodie der italienischen Sprache ein und lernen Sie nicht nur die Sprache, sondern auch Kultur, Geschichte, Lebensart der Italiener und die Gebräuche dieses faszinierenden Landes kennen.

Lehrbuch: Azzurro A1-A2, Klett Verlag, (ISBN: 978-3-12-525521-0)

Täglich aktuell: www.vhs-weingarten.de

5 – 12 Personen
 15 Abende, 29.02.2024 - 11.07.2024
 Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr
 VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 5
 Standardgruppe ab 7 TN: 108,00 €
 Kleingruppe 6 TN: 129,00 €, keine Ermäßigung
 Kleingruppe 5 TN: 153,00 €, keine Ermäßigung

Kurs in Baienfurt

Nr. Y4091-01W2
Italienisch für Fortgeschrittene mit Vorkenntnissen GER A2

10. Semester

Francesca Di Massimo

Dieser Kurs ist ideal für Menschen, die Italien bewundern und die Sprache vertiefen möchten. Wir erarbeiten einen Basiswortschatz, üben die Grammatik und erfahren Interessantes über Land und Leute. Dieser Kurs im 10. Semester richtet sich an Personen, die bereits Vorkenntnisse auf dem Niveau A2 in Italienisch haben und diese weiter vervollständigen möchten.

Lehrbuch: Con Piacere Nuovo A2, Klett Verlag (ISBN 978-3-12-525206-6)

5 – 12 Personen
 15 Abende, 29.02.2024 - 11.07.2024
 Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr
 Baienfurt, Ravensburger Str. 18, Achtschule, Hauswirtschaftsgebäude, Handarbeitsraum, Zugang über Friedhofstraße
 Standardgruppe ab 7 TN: 108,00 €
 Kleingruppe 6 TN: 129,00 €, keine Ermäßigung
 Kleingruppe 5 TN: 153,00 €, keine Ermäßigung



Nr. Y4091-031
Italienisch für Fortgeschrittene GER A2 Fortsetzungskurs

Maria Grazia Caré

Sind Sie Bella Italia Fan? Dieser Kurs ist ideal für Menschen, die Italien bewundern und die Sprache lernen möchten. Wir setzen diesen Kurs nun im 12. Semester fort und lernen weiter die Grammatik und vertiefen die Themen Kultur, Geschichte, Reisen, etc. Wir haben Freude am Lernen und an leichter Konversation. Der Kurs richtet sich an Personen, die bereits über Vorkenntnisse in Italienisch verfügen. Neueinsteiger*innen in diesen Fortsetzungskurs sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Con Piacere Nuovo A2, Klett Verlag (ISBN 978-3-12-525206-6)

5 – 12 Personen
 15 Abende, 26.02.2024 - 01.07.2024
 Montag, 19:35 - 21:05 Uhr
 VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 2
 Standardgruppe ab 7 TN: 108,00 €
 Kleingruppe 6 TN: 129,00 €, keine Ermäßigung
 Kleingruppe 5 TN: 153,00 €, keine Ermäßigung

Nr. Y4091-151

Italienisch für Fortgeschrittene GER B1

Konversationskurs

Maria Grazia Caré

Wir sind eine nette Gruppe, die mit Begeisterung Italienisch lernt und bereits grundlegende Redewendungen und Grammatik beherrscht. In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf dem Sprechen. Alles in lockerer Atmosphäre und auf der Basis der Interessen und Kenntnisse der Teilnehmenden.

5 – 12 Personen

15 Abende, 26.02.2024 - 01.07.2024

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 2

Standardgruppe ab 7 TN: 108,00 €

Kleingruppe 6 TN: 129,00 €, keine Ermäßigung

Kleingruppe 5 TN: 153,00 €, keine Ermäßigung

Vormittagskurs

Nr. Y4091-171

Italienisch für Fortgeschrittene GER B1

mit „Adesso“

Dr. Gilda Grande

Temi di attualità, ripasso grammaticale e conversazione per comunicare in italiano.

Jede Ausgabe lässt Sie mit fundiert recherchierten Artikeln in das Alltagsleben und die Kultur Italiens eintauchen – und trainiert gleichzeitig mit Übungen und Lernhilfen Ihre Italienischkenntnisse.

Il numero della rivista da acquistare sarà comunicato durante il primo incontro.

5 – 10 Personen

15 Vormittage, 29.02.2024 - 11.07.2024

Donnerstag, 08:30 - 10:00 Uhr

VHS, Gebäude Bücherei, Abt-Hyller-Straße 19, Raum 4

Standardgruppe ab 7 TN: 108,00 €

Kleingruppe 6 TN: 129,00 €, keine Ermäßigung

Kleingruppe 5 TN: 153,00 €, keine Ermäßigung

VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 5

Standardgruppe ab 7 TN: 72,00 €

Kleingruppe 6 TN: 86,00 €, keine Ermäßigung

Kleingruppe 5 TN: 102,00 €, keine Ermäßigung

Kurs 2

Nr. Y4091-182

5 – 10 Personen

13 Nachmittage, 29.02.2024 - 27.06.2024

Donnerstag, 16:00 - 17:30 Uhr

VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 2

Standardgruppe ab 7 TN: 93,60 €

Kleingruppe 6 TN: 111,80 €, keine Ermäßigung

Kleingruppe 5 TN: 132,60 €, keine Ermäßigung

Vormittagskurs

Nr. Y4092-011

Leggendo si impara – Italienisch GER B1

Un corso combinato tra letture e grammatica

Rosa Gozzini

Das Lesen von Literaturtexten in der Originalsprache ist wichtig, um in die Kultur eines Landes einzutauchen und seine Kommunikationsmittel zu verstehen. In diesem Kurs wollen wir ein Buch auf dem Niveau A2/B1 lesen und gleichzeitig die Grammatik strukturiert wiederholen.

Das Buch wird im Kurs bekannt gegeben. Für die Grammatik benutzen wir: Die neue Power Grammatik (Hueber) ISBN 978 3 19 515341-0.

5 – 8 Personen

13 Vormittage, 01.03.2024 - 28.06.2024

Freitag, 08:30 - 10:00 Uhr

VHS, Gebäude Bücherei, Abt-Hyller-Straße 19, Raum 4

Standardgruppe ab 7 TN: 93,60 €

Kleingruppe 6 TN: 111,80 €, keine Ermäßigung

Kleingruppe 5 TN: 132,60 €, keine Ermäßigung

Italienisch Konversation

Vormittagskurs

Italienisch:

Leichter Konversationskurs GER A2

Rosa Gozzini

Sie lernen bereits seit einiger Zeit Italienisch und möchten diese Sprache besser sprechen? Sie wollen sich spontan auf Italienisch äußern? Dieser Kurs hilft Ihnen, durch seine kommunikative Ausrichtung diese Ziele zu erreichen und vermittelt praktisches Italienisch anhand einer Vielzahl interessanter Themen und Übungen.

5 – 10 Personen

14 Vormittage, 27.02.2024 - 25.06.2024

VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 2

Standardgruppe ab 7 TN: 100,80 €

Kleingruppe 6 TN: 120,40 €, keine Ermäßigung

Kleingruppe 5 TN: 142,80 €, keine Ermäßigung

Kurs 1

Nr. Y4091-082

Dienstag, 08:45 - 10:15 Uhr

Kurs 2

Nr. Y4091-081

Dienstag, 10:30 - 12:00 Uhr

Hinweis zu den Lehrwerken

Die für die einzelnen Kurse angegebenen Lehrwerke werden nicht im Kurs ausgegeben, sondern müssen von den Teilnehmer*innen über den Buchhandel besorgt werden.



Italienisch für Fortgeschrittene GER A2/B1

Rosa Gozzini

Dieser Italienischkurs für Fortgeschrittene macht startklar für das Niveau B1. Er richtet sich an Teilnehmer*innen, die mindestens über Vorkenntnisse auf dem Niveau GER A2 verfügen. Der Kurs ist geeignet für Lernende, die ihre Kenntnisse schnell wieder aktivieren möchten.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Kurs 1

Nr. Y4091-181

5 – 10 Personen

10 Nachmittage, 28.02.2024 - 05.06.2024

Mittwoch, 16:00 - 17:30 Uhr

Nr. Y4091-151

Italienisch für Fortgeschrittene GER B1**Konversationskurs**

Maria Grazia Caré

Wir sind eine nette Gruppe, die mit Begeisterung Italienisch lernt und bereits grundlegende Redewendungen und Grammatik beherrscht. In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf dem Sprechen. Alles in lockerer Atmosphäre und auf der Basis der Interessen und Kenntnisse der Teilnehmenden.

5 – 12 Personen

15 Abende, 26.02.2024 - 01.07.2024

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 2

Standardgruppe ab 7 TN: 108,00 €

Kleingruppe 6 TN: 129,00 €, keine Ermäßigung

Kleingruppe 5 TN: 153,00 €, keine Ermäßigung

Vormittagskurs

Nr. Y4092-021

Italienisch: Conversazione GER B1/B2

Rosa Gozzini

Avete frequentato alcuni corsi di italiano ed ora volete provare a parlare liberamente? Questo corso fa per voi! Prendiamo spunto da testi di attualità, arte, storia, cultura, cucina per avere sempre nuovi argomenti di cui parlare tutti insieme. Se necessario verranno ripetute le strutture grammaticali. A presto!

5 – 8 Personen

13 Vormittage, 01.03.2024 - 28.06.2024

Freitag, 10:30 - 12:00 Uhr

VHS, Gebäude Bücherei, Abt-Hyller-Straße 19, Raum 4

Standardgruppe ab 7 TN: 93,60 €

Kleingruppe 6 TN: 111,80 €, keine Ermäßigung

Kleingruppe 5 TN: 132,60 €, keine Ermäßigung

Vormittagskurs

Nr. Y4092-031

Italienisch mit der Zeitschrift „Adesso“ GER B1/B2

Dr. Gilda Grande

Verbessern Sie Ihr Italienisch mit spannenden Artikeln und abwechslungsreichen Übungen. „Adesso“ ist das Sprachmagazin für Italienliebhaber aus dem deutschen Sprachraum. Jeden Monat stellt Ihnen Adesso neue Urlaubsziele, Reportagen, Rezepte und Kuriositäten aus Italien vor. Wortschatz und Grammatik können Sie mit zahlreichen Übungen verbessern.

5 – 10 Personen

12 Vormittage, 29.02.2024 - 20.06.2024

Donnerstag, 10:15 - 11:45 Uhr

VHS, Gebäude Bücherei, Abt-Hyller-Straße 19, Raum 4

Standardgruppe ab 7 TN: 86,40 €

Kleingruppe 6 TN: 103,20 €, keine Ermäßigung

Kleingruppe 5 TN: 122,40 €, keine Ermäßigung

Italienisch Specials

NEU

Nr. Y4093-001

Letteratura Italiana GER B1

Dr. Gilda Grande

In diesem Kurs lesen und genießen wir italienische Literatur in Versform und beschäftigen uns dabei mit unterschiedlichen Schriftstellern der italienischen Sprache.

Der Kurs richtet sich an Literatur-interessierte Lernende der italienischen Sprache mit Vorkenntnissen ab dem Niveau GER B1.

Täglich aktuell: www.vhs-weingarten.de

5 – 10 Personen

10 Tage, 28.02.2024 - 05.06.2024

Mittwoch, 11:00 - 12:30 Uhr

VHS, Gebäude Bücherei, Abt-Hyller-Straße 19, Raum 4

Standardgruppe ab 7 TN: 72,00 €

Kleingruppe 6 TN: 86,00 €, keine Ermäßigung

Kleingruppe 5 TN: 102,00 €, keine Ermäßigung

PersischEspressokurs
NEU

Nr. Y4161-001

Persisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Dr. Hassan Banaruee

Möchten Sie eine schöne Sprache lernen? Eine Sprache, die alle ihre Lernenden in ihren Bann zieht? Dann lernen Sie Persisch! Persisch ist eine Brücke zu alter Poesie, reicher Geschichte und lebendigen Traditionen. Persisch hat eine ähnliche Grammatik wie viele europäische Sprachen, z. B. Deutsch und Englisch und kann leicht erlernt werden. Sie lernen alltägliche Ausdrücke, Begrüßungen und Vorstellungsgespräche und bauen Ihren Grundwortschatz für alltägliche Situationen wie Reisen, Treffen und Einkaufen auf.

Lehrbuch: ASSiMiL Persisch ohne Mühe - Niveau A1-B2 (ISBN: 978-3-89625-031-5)

Hinweis: Bei mehr als 4 Teilnehmenden treten unsere Standard-Staffelpreise für Fremdsprachenkurse in Kraft.

3 – 7 Personen

10 Abende, 05.03.2024 - 04.06.2024

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

VHS, Gebäude Bücherei, Abt-Hyller-Straße 19, Raum 3

170,00 € (gültig bei 4 Teilnehmenden, keine Ermäßigung)

220,00 € (gültig bei 3 Teilnehmenden, keine Ermäßigung)

Portugiesisch

Nr. Y4181-011

(Brasilianisches) Portugiesisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse**1. Semester**

Alice Neudert Ramos

Dieser Kurs richtet sich an Lernende des brasilianischen Portugiesisch, die diese Sprache für Reise, Studium oder auch den Besuch in Weingartens brasilianischer Partnerstadt Blumenau nutzen möchten.

Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse. In diesem Kurs erlernen Sie Portugiesisch auf kommunikative Weise.

Auf Wunsch der Teilnehmenden ist auch ein Fokus auf die europäische Aussprache möglich.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

5 – 10 Personen
 10 Tage, 28.02.2024 - 05.06.2024
 Mittwoch, 17:00 - 18:30 Uhr
 VHS, Gebäude Bücherei, Abt-Hyller-Straße 19, Raum 4
 Standardgruppe ab 7 TN: 72,00 €
 Kleingruppe 6 TN: 86,00 €, keine Ermäßigung
 Kleingruppe 5 TN: 102,00 €, keine Ermäßigung

Russisch

Nr. Y4191-011

Russisch für fortgeschrittene Anfänger*innen GER A2

Danuta Manal

Sie besitzen bereits Vorkenntnisse in Russisch, möchten diese aber auffrischen und ausbauen? In einer motivierten Gruppe üben wir Wortschatz und Grammatik mit einem aktuellen Lehrbuch zu Themen des Alltags. Wiedereinsteiger*innen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Otlitschno! A2 Hueber Verlag, Kursbuch (ISBN 978-3-19-004478-8) und Arbeitsbuch (ISBN 978-3-19-014478-5). Die Lektionen aus dem vorherigen Semester werden fortgesetzt.

5 – 10 Personen
 10 Abende, 13.03.2024 - 19.06.2024
 Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr
 VHS, Gebäude Bücherei, Abt-Hyller-Straße 19, Raum 4
 Standardgruppe ab 7 TN: 72,00 €
 Kleingruppe 6 TN: 86,00 €, keine Ermäßigung
 Kleingruppe 5 TN: 102,00 €, keine Ermäßigung

Spanisch

Spanisch allgemein

Vormittagskurs
 NEU

Nr. Y4221-005

Spanisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse 1. Semester

Inmaculada Horrillo

Haben Sie Lust Spanisch zu lernen? Dieser Kurs im 1. Semester richtet sich an Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse. Schritt für Schritt werden Sie mit dem Lehrbuch *Con gusto nuevo A1* eine der schönsten Sprachen der Welt lernen. Die Dozentin ist Muttersprachlerin aus Spanien.

Lehrbuch: *Con gusto nuevo A1*, Klett Verlag (978-3-12-514671-6)

5 – 8 Personen
 12 Vormittage, 29.02.2024 - 20.06.2024
 Donnerstag, 10:00 - 11:30 Uhr
 VHS, Gebäude Bücherei, Abt-Hyller-Straße 19, Raum 6
 Standardgruppe ab 7 TN: 86,40 €
 Kleingruppe 6 TN: 103,20 €, keine Ermäßigung
 Kleingruppe 5 TN: 122,40 €, keine Ermäßigung

Hinweis zu den Lehrwerken

Die für die einzelnen Kurse angegebenen Lehrwerke werden nicht im Kurs ausgegeben, sondern müssen von den Teilnehmer*innen über den Buchhandel besorgt werden.



Nr. Y4221-003

Spanisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen A1

2. Semester

Maria Dolores Straßer

In diesem Kurs im 2. Semester für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen lernen Sie beispielsweise, sich vorzustellen, nach dem Weg zu fragen, im Restaurant zu bestellen oder einzukaufen. Sie werden darauf vorbereitet, mit Menschen in einem spanischsprachigen Land zu kommunizieren und sich in den wichtigsten Alltagssituationen zu verständigen.

Im überwiegend einsprachigen Unterricht der muttersprachlichen Dozentin werden Sie von Anfang an von der spanischen Sprache umgeben.

Lehrbuch: *Con gusto nuevo A1*, Klett Verlag (ISBN 978-3-12-514671-6), ab Lektion 4.

5 – 12 Personen
 13 Abende, 27.02.2024 - 18.06.2024
 Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr
 VHS, Gebäude Bücherei, Abt-Hyller-Straße 19, Raum 4
 Standardgruppe ab 7 TN: 93,60 €
 Kleingruppe 6 TN: 111,80 €, keine Ermäßigung
 Kleingruppe 5 TN: 132,60 €, keine Ermäßigung

Vormittagskurs

Nr. Y4221-001

Spanisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen GER A1

3. Semester

Inmaculada Horrillo

Haben Sie Lust Spanisch zu lernen? Dieser Kurs im 3. Semester richtet sich an Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen. Schritt für Schritt werden Sie mit dem Lehrbuch *Con gusto nuevo A1* eine der schönsten Sprachen der Welt weiter lernen. Die Dozentin ist Muttersprachlerin aus Spanien.

Lehrbuch: *Con gusto nuevo A1*, Klett Verlag (978-3-12-514671-6), ab Lektion 7.

5 – 7 Personen
 12 Vormittage, 27.02.2024 - 11.06.2024
 Dienstag, 10:00 - 11:30 Uhr
 VHS, Gebäude Bücherei, Abt-Hyller-Straße 19, Raum 3
 Standardgruppe ab 7 TN: 86,40 €
 Kleingruppe 6 TN: 103,20 €, keine Ermäßigung
 Kleingruppe 5 TN: 122,40 €, keine Ermäßigung

**Sprachen lernen – um sich besser
 zu verstehen**

Nr. Y4221-002

**Spanisch für Anfänger*innen
mit geringen Vorkenntnissen GER A1****6. Semester**

Paulina Jauregui Ochoa

Ziel dieses Kurses im 6. Semester ist es, den Kontakt mit der spanischen Sprache einfach und freudig zu gestalten und den Teilnehmenden in kürzester Zeit erfolgreich weitere Sprachkenntnisse übermitteln zu können. Es werden dafür grundlegende alltägliche Situationen ausgewählt, für die die Teilnehmenden die notwendigen Sprachelemente zur Verfügung gestellt bekommen, die ihnen helfen sollen, sich mündlich auszudrücken und die von ihnen verlangten Aufgaben meistern zu können.

Die Dozentin ist Muttersprachlerin.

Lehrbuch: Con gusto A1 (978-3-12-514980), ab Lektion 9, Klett Verlag

5 – 12 Personen

12 Abende, 27.02.2024 - 11.06.2024

Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr

VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 5

Standardgruppe ab 7 TN: 86,40 €

Kleingruppe 6 TN: 103,20 €, keine Ermäßigung

Kleingruppe 5 TN: 122,40 €, keine Ermäßigung



Nr. Y4221-021

**Spanisch für Anfänger*innen
mit Vorkenntnissen GER A2****Inmaculada Horrillo**

Bienvenidos! Der Kurs richtet sich an Personen, die bereits Vorkenntnisse in Spanisch haben und Ihre Kenntnisse auf dem Niveau A2 vertiefen möchten. Die Dozentin ist spanische Muttersprachlerin.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag (ISBN 9783125146778), ab Lektion 9.

5 – 10 Personen

12 Abende, 26.02.2024 - 10.06.2024

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

VHS, Gebäude Bücherei, Abt-Hyller-Straße 19, Raum 4

Standardgruppe ab 7 TN: 86,40 €

Kleingruppe 6 TN: 103,20 €, keine Ermäßigung

Kleingruppe 5 TN: 122,40 €, keine Ermäßigung

Spanisch Konversation**Vormittagskurs**

Nr. Y4221-181

**Spanisch für Fortgeschrittene GER A2
mit leichter Konversation**

Maria Dolores Straßer

In diesem Spanischkurs werden Sie darauf vorbereitet, mit den Menschen in einem spanischsprachigen Land zu kommunizieren

und sich in den wichtigsten Alltagssituationen zu verständigen. Dabei erhalten Sie interessante Einblicke in die spanische und lateinamerikanische Welt.

Lehrbuch: Con gusto A2, Klett Verlag (ISBN 978-3-514990-8), ab Lektion 6.

5 – 7 Personen

12 Vormittage, 28.02.2024 - 19.06.2024

Mittwoch, 09:30 - 11:00 Uhr

VHS, Gebäude Bücherei, Abt-Hyller-Straße 19, Raum 3

Standardgruppe ab 7 TN: 86,40 €

Kleingruppe 6 TN: 103,20 €, keine Ermäßigung

Kleingruppe 5 TN: 122,40 €, keine Ermäßigung



Nr. Y4222-041

Spanisch: Conversación GER B1/B2

Maria Dolores Straßer

¡Hablemos español! Textos interesantes, también de la revista „Ecos“, lecturas, ejercicios, diálogos, discusiones, cultura y repaso de gramática. Los participantes pueden elegir temas y también libros de texto.

5 – 12 Personen

13 Abende, 27.02.2024 - 18.06.2024

Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr

VHS, Gebäude Bücherei, Abt-Hyller-Straße 19, Raum 4

Standardgruppe ab 7 TN: 93,60 €

Kleingruppe 6 TN: 111,80 €, keine Ermäßigung

Kleingruppe 5 TN: 132,60 €, keine Ermäßigung

Kurs in Baienfurt

Nr. Y4222-06W2

Spanisch: Conversación GER B1/B2

Maria Dolores Straßer

¡Hablemos español! Textos interesantes, también de la revista „Ecos“, ejercicios, lecturas, repaso de gramática. Los participantes pueden elegir temas.

Texte, Übungen, Grammatik, Dialoge, Diskussionen, Kultur. Die Gestaltung ist flexibel und richtet sich auch nach den Interessen der Teilnehmenden.

5 – 12 Personen

13 Abende, 28.02.2024 - 26.06.2024

Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

Baienfurt, Ravensburger Str. 18, Achtschule,

Hauswirtschaftsgebäude, Handarbeitsraum,

Zugang über Friedhofstraße

Standardgruppe ab 7 TN: 93,60 €

Kleingruppe 6 TN: 111,80 €, keine Ermäßigung

Kleingruppe 5 TN: 132,60 €, keine Ermäßigung

Täglich aktuell: www.vhs-weingarten.de

Programmbereich 5

Qualifikationen für das Arbeitsleben – IT – Organisation/Management

EDV/IT

- Online-Seminare
- PC-Anwendungen

VHS Business – Fit im Berufsleben

- Business English
- Führungsförderung
- Kommunikation
- Softskills
- Professionelle Büroorganisation
- Stressbewältigung und Gesundheit am Arbeitsplatz
- Xpert Business Webseminare (Onlinekurse)

Fachbereichsleitung EDV/IT: Jürgen Alexander Bader
Telefon 0751 560 353-17 · j.bader@stadt-weingarten.de

Fachbereichsleitung VHS Business: Stefanie Lindel
Telefon 0751 560 353-13 · s.lindel@stadt-weingarten.de

Inhouse-Seminare

Gerne bieten wir Ihnen eine Vielzahl an Themen aus dem Bereich „VHS Business – Fit im Berufsleben“ auch als maßgeschneiderte Inhouse-Seminare an. Wir freuen uns auf Ihren Anruf (Telefon 0751 560 353-13).

EDV/IT

Online-Seminare

Um die Vorteile der Online-Seminare nutzen zu können, sind folgende Voraussetzungen notwendig:

- Internetanschluss und eigene E-Mail-Adresse
- Gute Kenntnisse in der Textverarbeitung und Bedienung eines Internet-Browsers

Vorteile des Online-Lernens:

- Keine festen Seminar-Termine
- Räumlich und zeitlich unabhängig
- Lernphasen selbst einteilbar (je nach Kursinhalt ca. 3 bis 5 Stunden pro Woche)
- Intensive Betreuung durch eine erfahrene EDV-Dozentin

Als Teilnehmer*in erhalten Sie von der Dozentin vor Kursbeginn die Zugangsdaten zum Kurs. Damit können Sie sich auf der für den Kurs verwendeten Lernplattform registrieren. Ab Kursbeginn haben Sie dann Zugriff auf den gebuchten Kurs und können mit den ersten Anleitungen und Aufgaben starten. Es finden keine Konferenztermine über Zoom o. ä. statt.

Anmeldungen werden bis zum Seminarbeginn angenommen. Ein kostenfreier Rücktritt wird nur bis eine Woche vor Seminarbeginn gewährt. Eine Anmeldung zu einem bereits laufenden Seminar ist ggf. auch nach Seminarbeginn noch möglich. Fragen Sie nach unter Tel. 0751 560 353-17.

Weitere Kursangebote oder Alternativtermine zu bestimmten Kursen finden Sie unter www.vhs-seminare-online.de

Office kompakt

Nr. Y5020-011-Online

Office kompakt

Grundlagenkurs

Doris Opitz

In diesem Seminar lernen Sie die Grundfunktionen der Programme Word, Excel und PowerPoint in kompakter Form kennen.



1. – 3. Woche Word Grundlagen

Texte erfassen, speichern, Textpassagen kopieren und einfügen, Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung. Tabellen anlegen und bearbeiten, Einsatz von Tabulatoren, Einfügen und Bearbeiten von Grafiken, Erstellen einfacher Serienbriefe

4. – 7. Woche Excel Grundlagen

Aufbau eines Tabellenblattes, Formatierungen, Sortieren von Daten, Rechnen mit den Grundrechenarten, Prozentrechnung, einfache mathematische und statistische Formeln, relativer/absoluter Bezug Einführung in die WENN-Funktion, Diagrammerstellung

8. – 10. Woche PowerPoint

Folienlayout und Designs, Texteingabe und -gestaltung, Einfügen von grafischen Objekten sowie Audio- und Videodateien, Erstellen von Diagrammen, Bildschirmshow mit Folienübergängen und Animation

Anmeldungen werden bis zum Seminarbeginn angenommen. Ein kostenfreier Rücktritt wird nur bis eine Woche vor Seminarbeginn gewährt.

Seminarzeitraum 04.03.2024 - 12.05.2024

im Home Office

472,00 € (keine Ermäßigung)

Microsoft Word

Nr. Y5021-011-Online

Microsoft Word –

Weiterführende Techniken

Doris Opitz

Seminar-Inhalt: Erstellen und Bearbeiten von Tabellen und Tabulatoren, Spaltenlayout, Einfügen von Grafiken und Smart-Arts, individuelle Aufzählungszeichen und Symbole, Kopf- und Fußzeilen, Erstellen eines beidseitigen Flyers, eines Aushangzettels und einer Einladung



Voraussetzung: Word Grundkenntnisse

Anmeldungen werden bis zum Seminarbeginn angenommen. Ein kostenfreier Rücktritt wird nur bis eine Woche vor Seminarbeginn gewährt

Seminarzeitraum 18.03.2024 - 07.04.2024

im Home Office

145,00 € (keine Ermäßigung)

Nr. Y5021-021-Online

Microsoft Word – Serienbriefe

Doris Opitz

Seminar-Inhalt: Anlegen/ verwenden einer Datenquelle aus Word/ Excel, Erstellen von einfachen/ komplexen Serienbriefen mit Bedingungen, Etikettendruck



Voraussetzung: Word Grundkenntnisse

Anmeldungen werden bis zum Seminarbeginn angenommen. Ein kostenfreier Rücktritt wird nur bis eine Woche vor Seminarbeginn gewährt.

Seminarzeitraum 15.07.2024 - 21.07.2024
im Home Office
48,00 € (keine Ermäßigung)

Microsoft Excel

Nr. Y5022-011-Online

Microsoft Excel – Grundlagen

Doris Opitz

Seminar-Inhalt: Aufbau eines Tabellenblattes, Formatierungen, Sortieren von Daten, Rechnen mit den Grundrechenarten, Prozentrechnung, einfache mathematische und statistische Formeln (Summe, Mittelwert, max, min, runden), relativer/absoluter Bezug, Anlegen eines Benutzerformates, Einsatz einer bedingten Formatierung, Einführung in die WENN-Funktion

Anmeldungen werden bis zum Seminarbeginn angenommen. Ein kostenfreier Rücktritt wird nur bis eine Woche vor Seminarbeginn gewährt.

Seminarzeitraum 08.04.2024 - 05.05.2024
im Home Office
189,00 € (keine Ermäßigung)

Nr. Y5022-021-Online

Microsoft Excel – Weiterführende Techniken Teil 1

Doris Opitz

Seminar-Inhalt: Komplexere WENN-Funktionen mit Bedingung, verschachtelte Funktionen, Verweisfunktionen/Sverweis, Verweise etc., Tabellen konsolidieren, Einsatz der Funktionen: summewenn(s), zählenwenn(s) und mittelwert(s) sowie Erstellen einer Matrix(array)formel

Voraussetzung: Excel Grundkenntnisse

Anmeldungen werden bis zum Seminarbeginn angenommen. Ein kostenfreier Rücktritt wird nur bis eine Woche vor Seminarbeginn gewährt.

Seminarzeitraum 17.06.2024 - 30.06.2024
im Home Office
94,00 € (keine Ermäßigung)

Nr. Y5022-031-Online

Microsoft Excel – Weiterführende Techniken Teil 2

Doris Opitz

Seminar-Inhalt: Erstellen unterschiedlicher Diagramme (inkl. Sekundärachse), Rechnen mit Datum/Uhrzeit (inkl. Zeitberechnung über 24 Stunden), weitere Datumsfunktionen (datedif, Kalenderwoche etc.), Zielwertsuche, Solver

Voraussetzung: Excel Grundkenntnisse

Anmeldungen werden bis zum Seminarbeginn angenommen. Ein kostenfreier Rücktritt wird nur bis eine Woche vor Seminarbeginn gewährt.

Seminarzeitraum 15.07.2024 - 28.07.2024
im Home Office
94,00 € (keine Ermäßigung)

Nr. Y5022-041-Online

Microsoft Excel – Weiterführende Techniken Teil 3

Doris Opitz

Seminar-Inhalt: Diverse logische und statistische Funktionen (Häufigkeit, Rang etc.), Erstellen und Filtern einer Datenbank, Datenbankfunktionen (dbmin/max, dbsumme etc.) Textfunktionen (verketten, glätten etc.), Einführung in Pivot-Tabellen

Voraussetzung: Excel Grundkenntnisse

Anmeldungen werden bis zum Seminarbeginn angenommen. Ein kostenfreier Rücktritt wird nur bis eine Woche vor Seminarbeginn gewährt.

Seminarzeitraum 29.04.2024 - 12.05.2024
im Home Office
94,00 € (keine Ermäßigung)

Nr. Y5022-051-Online

Microsoft – Pivot-Tabellen Aufbaukurs

Doris Opitz

Seminar-Inhalt: Nachdem Sie bereits Ihre ersten Erfahrungen mit Pivot-Tabellen gemacht haben, werden wir uns u. a. mit dem Thema der berechnenden Felder beschäftigen. Sie lernen den Einsatz von Datenschnitten kennen, werden Datumsangaben nach Monaten/ Quartalen gruppieren, eine Zeitachse anlegen und die „versteckte“ Funktion „Diskrete Anzahl“ anwenden. Das Erstellen einer Pivot-Tabelle anhand einer selbstdefinierten Liste rundet das Seminar ab.

Voraussetzung: Excel-Kenntnisse in Pivot-Tabellen

Anmeldungen werden bis zum Seminarbeginn angenommen. Ein kostenfreier Rücktritt wird nur bis eine Woche vor Seminarbeginn gewährt.

Seminarzeitraum 22.04.2024 - 05.05.2024
im Home Office
94,00 € (keine Ermäßigung)

Microsoft PowerPoint

Nr. Y5023-011-Online

Professionell Präsentieren mit Microsoft PowerPoint

Doris Opitz

Seminar-Inhalt: Anlegen einer neuen Präsentation, Texteingabe und -bearbeitung, Einfügen, Kopieren, Verschieben von Folien, Folienlayout- und -design, Einfügen und Bearbeiten von Grafiken, Diagrammen und Tabellen. Verschiedene Einsatzmöglichkeiten von SmartArts, Erstellen einer Mastervorlage, Drucken der Präsentation, der Hand- und Notizzettel, Anlegen eines Inhaltsverzeichnisses mit Verlinkung, Abspeichern bzw. Weitergabe der fertigen Präsentation, Bildschirmpräsentation mit Animationen von Texten und grafischen Elementen, besondere Animations-Effekte („Highlighten“ von Bereichen, Zoomen in Bereiche, ...)

Anmeldungen werden bis zum Seminarbeginn angenommen. Ein kostenfreier Rücktritt wird nur bis eine Woche vor Seminarbeginn gewährt.

Seminarzeitraum 03.06.2024 - 30.06.2024
im Home Office
189,00 € (keine Ermäßigung)

Illustrator

Nr. Y5031-031-Online

Einführung in Illustrator – Grundlagen

Doris Opitz

Seminar-Inhalt: Grundlegende Programmfunktionen, einfache Objekte zeichnen und bearbeiten, Farben und Verläufe, Auswahlwerkzeuge, Platzierung von Grafiken und Bildern, Texte erstellen und bearbeiten, Arbeiten mit Ebenen

Anmeldungen werden bis zum Seminarbeginn angenommen. Ein kostenfreier Rücktritt wird nur bis eine Woche vor Seminarbeginn gewährt.

Seminarzeitraum 18.03.2024 - 14.04.2024
im Home Office
189,00 € (keine Ermäßigung)

InDesign

Nr. Y5031-011-Online InDesign – Grundlagen

Doris Opitz



Seminar-Inhalt: Objekte zeichnen und bearbeiten, Farben und Verläufe, Grafik- und Textplatzierung, Anlegen eines individuellen Zeichenformates, Einfügen von Aufzählungszeichen, Tabellen erstellen, Grundlagen des Pfadwerkzeuges, Arbeiten mit Ebenen, Erstellen einer Mustervorlage
Am Ende des Seminars sind Sie in der Lage u. a. einen Briefbogen, eine Visiten(klapp)karte, einen Handzettel sowie einen beidseitigen Flyer zu erstellen.

Anmeldungen werden bis zum Seminarbeginn angenommen. Ein kostenfreier Rücktritt wird nur bis eine Woche vor Seminarbeginn gewährt.

Seminarzeitraum 08.04.2024 - 05.05.2024
im Home Office
189,00 € (keine Ermäßigung)

Nr. Y5031-021-Online InDesign – Weitere Techniken

Doris Opitz



Seminarinhalte: Excel Tabellen und Diagramme einfügen, Konturen und Flächen von Tabellen, Bilder in Tabellen einfügen, Verschachtelte Zeichen-/ Absatzformate, Objektformate, Textumfluss, Initialen, unterschiedliches Spaltenlayout

Voraussetzung: Grundlagen oder gleichwertige Kenntnisse

Anmeldungen werden bis zum Seminarbeginn angenommen. Ein kostenfreier Rücktritt wird nur bis eine Woche vor Seminarbeginn gewährt.

Seminarzeitraum 08.07.2024 - 21.07.2024
im Home Office
94,00 € (keine Ermäßigung)

Internet / Soziale Medien

NEU

Nr. Y1112-01W2 Instagram – Einsteigerkurs

Kovalenko Valentyna

Instagram gehört zu einer der führenden Social-Media-Plattformen weltweit. Dabei ist die Entwicklung äußerst dynamisch und die Nutzerzahl stetig steigend. Sie möchten ebenfalls die App nutzen, wissen aber bisher noch nicht so richtig wie? Mit diesem Kurs schaffen Sie Schritt für Schritt den Einstieg in die digitale Welt von Instagram.

Kursinhalte sind:

- Instagram Basics: Von der Profilerstellung bis zur Navigation – Ihr Schlüssel zum mühelosen Einstieg
- Kreative Content-Erstellung: Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und teilen Sie Ihre einzigartige Geschichte
- Verbindung schaffen: Erfahren Sie, wie Instagram für persönliche Kontakte und geschäftliche Beziehungen genutzt wird
- Instagram für Unternehmen: Entdecken Sie, wie kleine und große Unternehmen von der Plattform profitieren können

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone aufgeladen in den Kurs mit.

5 – 8 Personen
4 Abende, 08.04.2024 - 29.04.2024
Montag, 19:00 - 20:30 Uhr
Baienfurt, Ravensburger Str. 18, Achtschule,
Hauswirtschaftsgebäude, Handarbeitsraum,
Zugang über Friedhofstraße
48,80 € (keine Ermäßigung)

VHS Business – Fit im Berufsleben

Sprachkurs für den Beruf

Espressokurs
NEU

Nr. Y4063-041 Business English GER B2

Dr. David Mihell

Would you like to improve your Business English with a native English speaker?
Across ten weekly sessions you can strengthen your skills, build your vocabulary, and refresh your business communication in English.

Small group sizes allow classes to be tailored to your individual needs. The course text is "Market Leader", the Business English book from the publishers of the Financial Times, supplemented by weekly hot topics. So why not join us this spring to develop your expertise in spoken and written Business English?

Dr Mihell has over 20 years' commercial and business communications experience (PhD Economics & Management).

Kursbuch: Market Leader Extra Upper Intermediate – Coursebook with DVD-Rom and MyEnglishLab Pack, Pearson ELT, 3rd ed. (ISBN: 9781292134802)

3 – 10 Personen
10 Abende, 12.03.2024 - 11.06.2024
Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 2
Espresso-Gruppe 4 TN: 170,00 €, keine Ermäßigung
Espresso-Gruppe 3 TN: 220,00 €, keine Ermäßigung

Hinweis: Bei mehr als 4 Teilnehmenden treten unsere Standard-Staffelpreise für Fremdsprachenkurse in Kraft.



Führungsfortbildung

Online-Halbtagesseminar

Nr. Y5060-031-Online Kritikgespräche mit Mitarbeitenden sicher führen

Gunna Schiprowski



Ob es um fachliche Fehler, Konflikte im Team oder störendes Verhalten geht, Sie werden als Vorgesetzte*r darüber mit Ihren Mitarbeitenden sprechen müssen. Besser, als solche Gespräche lange aufzuschieben oder „irgendwie“ hinter sich zu bringen ist es, sich gut vorzubereiten. In diesem Seminar erhalten Sie Tipps zur Kommunikation und zum Umgang mit Emotionen, damit Sie eine Eskalation vermeiden und nachhaltige Veränderung erreichen.

Zielgruppe: Fach- und Führungskräfte

Referentin: Gunna Schiprowski, Business Coach, Trainerin

Der Kurs findet über die Plattform Zoom statt, sodass Sie mit Ihrem Laptop, Tablet oder Smartphone ganz entspannt von zu Hause aus am Kurs teilnehmen können. Die Zugangsdaten erhalten Sie von uns rechtzeitig vor dem Kursstart.

2 – 8 Personen

Mittwoch, 26.06.2024, 14:00 - 17:00 Uhr

Home Office

47,50 € (gültig ab 3 TN, keine Ermäßigung)

Kleingruppe 2 TN: 71,00 € (keine Ermäßigung)

Kommunikation

Nr. Y5060-011-Online

24/7 auf Empfang?

Umgang mit der ständigen Erreichbarkeit durch neue Medien



Gunna Schiprowski

Die Kommunikation mittels E-Mail, Smartphones und Messenger-Diensten erleichtert unsere Arbeit und Alltagsorganisation, sie ermöglicht es uns, schnell Nachrichten auszutauschen und immer und überall Kontakt zueinander zu haben. Gleichzeitig entsteht oft auch das Gefühl, in der sogenannten digitalen Informationsflut regelrecht zu ertrinken und immer sofort reagieren zu müssen. Wie Sie für sich einen guten Weg finden, damit umzugehen, ist das Thema dieses Seminars.

Schwerpunkte: Informationsmanagement, Erreichbarkeiten klären, Konzentrationsphasen schaffen und Methoden zur wirksamen Stressprävention.

Referentin: Gunna Schiprowski, Business Coach, Trainerin

Der Kurs findet über die Plattform Zoom statt, sodass Sie mit Ihrem Laptop, Tablet oder Smartphone ganz entspannt von zu Hause aus am Kurs teilnehmen können. Die Zugangsdaten erhalten Sie von uns rechtzeitig vor dem Kursstart.

2 – 8 Personen

Mittwoch, 17.04.2024, 09:00 - 14:00 Uhr (45 Min. Pause)

Home Office

67,50 € (gültig ab 3 TN, keine Ermäßigung)

Kleingruppe 2 TN: 95,00 € (keine Ermäßigung)

Tagesseminar NEU

Nr. Y5060-001

Networking

Wie Sie mit Networking Kontakte knüpfen, Kunden gewinnen und Karriere machen können

Dr. Karin Schätzlein

Kennen Sie die Situation? Sie stehen wieder einmal auf einem der üblichen Networking Events, langweilen sich und wissen nicht, wie Sie mit interessanten Leuten in Kontakt kommen können. In der ungewohnten Umgebung unter den vielen fremden Menschen fühlen Sie sich nicht wohl. Es ist schwierig, auf unbekannte Personen zuzugehen. Doch wie soll man ein Gespräch anfangen? Wenn es gut funktioniert, findet man rasch Gemeinsamkeiten, tauscht Erfahrungen aus, erfährt wichtige Neuigkeiten, bahnt interessante Geschäftsbeziehungen an, findet vielleicht sogar einen neuen Job. Aus ungeplanten, zufälligen Treffen können sich so interessante neue Business-Kontakte entwickeln.

Im Seminar „Networking“ erfahren Sie, wie Sie künftig Kontaktchancen besser nutzen, um erfolgreich Networking zu betreiben und sich dabei wohl zu fühlen.

- Welcher Netzwerk-Typ sind Sie?
- Was bremst beim Networking?
- Was nützen Ihnen Netzwerke?

- Sicher und sympathisch beim Small Talk
- Ihre persönliche Networking-Strategie
- NoGo's beim Networking
- Networking mit Social Media

Anmeldeschluss: 19.04.23 – danach ist kein kostenloser Rücktritt mehr möglich.

5 – 10 Personen

Freitag, 26.04.2024, 09:00 - 16:15 Uhr (60 Min. Pause)

VHS-Geschäftsstelle, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 2

189,00 € (keine Ermäßigung, inkl. Getränke)

NEU

Nr. Y5060-041-Online

Gesprächsführung – Gut argumentieren und überzeugen



Gunna Schiprowski

Erfolg im (Arbeits-)Alltag steht und fällt mit der Fähigkeit zur Kommunikation. Zuhören und verstehen, Sachverhalte verständlich darstellen, eigene Positionen sicher vertreten und überzeugend argumentieren: Sie lernen, worauf es ankommt, um mit unterschiedlichen Persönlichkeiten und in unterschiedlichen Situationen respektvoll zu kommunizieren und konstruktiv zu diskutieren.

Referentin: Gunna Schiprowski, Business Coach, Trainerin

Der Kurs findet über die Plattform Zoom statt, sodass Sie mit Ihrem Laptop, Tablet oder Smartphone ganz entspannt von zu Hause aus am Kurs teilnehmen können. Die Zugangsdaten erhalten Sie von uns rechtzeitig vor dem Kursstart.

2 – 8 Personen

2 Nachmittage, 06.05.2024 und 13.05.2024

Montag, 14:00 - 17:00 Uhr

Home Office

95,00 € (gültig ab 3 TN, keine Ermäßigung)

Kleingruppe 2 TN: 142,00 € (keine Ermäßigung)



Nr. Y5071-051-Online

Kommen Sie auf den Punkt!

Moderne Geschäftsbriefe und E-Mails klar und kundenfreundlich formulieren



Gunna Schiprowski

Ob Brief oder E-Mail: Geschäftliche Mitteilungen sollen möglichst kurz, informativ, prägnant und leserfreundlich sein. Schluss mit veralteten Floskeln und Endlos-Sätzen! In diesem Seminar üben Sie an vielen Beispielen, wie Sie moderne Brieftexte aufbauen und auch komplexe Inhalte leicht verständlich formulieren. Von den aktuellen DIN-Regeln über allgemeine Geschäftsbriefe bis zu speziellen Themen – Sie bekommen praxisnahe Tipps, wie moderne Korrespondenz „auf den Punkt“ und kundenorientiert gestaltet wird.

Referentin: Gunna Schiprowski, Business Coach, Trainerin

Der Kurs findet über die Plattform Zoom statt, sodass Sie mit Ihrem Laptop, Tablet oder Smartphone ganz entspannt von zu Hause aus am Kurs teilnehmen können. Die Zugangsdaten erhalten Sie von uns rechtzeitig vor dem Kursstart.

2 – 8 Personen
 2 Nachmittage, 01.07.2024 und 08.07.2024
 Montag, 14:00 - 17:00 Uhr
 Home Office
 95,00 € (gültig ab 3 TN, keine Ermäßigung)
 Kleingruppe 2 TN: 142,00 € (keine Ermäßigung)

Online-Halbtagesseminar

Nr. Y5061-051-Online

Besprechungen effizient organisieren und durchführen



Gunna Schiprowski

Sie wünschen sich Effizienz, Dynamik und Ergebnisse innerhalb der geplanten Zeit statt eintöniger, endloser Meetings? In diesem Kompaktseminar werden viele Methoden vorgestellt, mit denen Sie Ihre Sitzungen lösungsorientiert und wirkungsvoll gestalten können, Zeit sparen und fokussiert bleiben. Dazu gehören die Vorbereitung, die zielführende Moderation, der Umgang mit Streitsituationen und Tipps zu Agenda, Protokoll und Aktionsplan.

Referentin: Gunna Schiprowski, Business Coach, Trainerin

Der Kurs findet über die Plattform Zoom statt, sodass Sie mit Ihrem Laptop, Tablet oder Smartphone ganz entspannt von zu Hause aus am Kurs teilnehmen können. Die Zugangsdaten erhalten Sie von uns rechtzeitig vor dem Kursstart.

2 – 8 Personen
 Dienstag, 16.07.2024, 14:00 - 17:00 Uhr
 Home Office
 47,50 € (gültig ab 3 TN, keine Ermäßigung)
 Kleingruppe 2 TN: 71,00 € (keine Ermäßigung)

Softskills



Online-Halbtagesseminar

Nr. Y5072-011-Online

Protokollieren leicht(er) gemacht



Gunna Schiprowski

Ein Protokoll fasst die Ergebnisse von Verhandlungen und Besprechungen zusammen. Damit es alle rechtlichen Anforderungen erfüllt und im Arbeitsalltag vielseitig genutzt werden kann, sind einige grundsätzliche Punkte zu beachten. Sie lernen in diesem Kompaktseminar die Arten und Formen des Protokolls kennen und erfahren, welche Inhalte notwendig sind und wie Aufbau und Gliederung gestaltet werden. Der Einsatz als Arbeitsmittel und Management-Instrument wird ebenso besprochen wie die Anforderungen an den/die Schreibende*n – mit vielen Tipps, die es Ihnen leichter machen.

Referentin: Gunna Schiprowski, Business Coach, Trainerin

Der Kurs findet über die Plattform Zoom statt, sodass Sie mit Ihrem Laptop, Tablet oder Smartphone ganz entspannt von zu Hause aus am Kurs teilnehmen können. Die Zugangsdaten erhalten Sie von uns rechtzeitig vor dem Kursstart.

2 – 8 Personen
 Mittwoch, 20.03.2024, 14:00 - 17:00 Uhr
 Home Office
 47,50 € (gültig ab 3 TN, keine Ermäßigung)
 Kleingruppe 2 TN: 71,00 € (keine Ermäßigung)

Professionelle Büroorganisation

Nr. Y5070-031-Online

Arbeitsplatzorganisation und Büromanagement



Gunna Schiprowski

Ein praxisorientiertes Online-Seminar mit dem wichtigsten Know-How, um die täglichen Arbeitsabläufe besser zu planen, Prioritäten richtig zu setzen und Termine zu verwalten. Dazu lernen Sie Planungsinstrumente und -methoden kennen, die Sie je nach Bedarf einsetzen können. Sie vollziehen eine Bestandsaufnahme der eigenen Situation und erfahren, wie Sie Ihren Arbeitsplatz optimal strukturieren und organisieren. Ergebnis: Mehr Übersicht, mehr Effizienz, weniger Stress.

Zielgruppe: Assistent*innen, Sekretär*innen, Sachbearbeiter*innen aus Wirtschaft und Verwaltung sowie Einzel- und Kleinunternehmer*innen

Referentin: Gunna Schiprowski, Business Coach, Trainerin

Der Kurs findet über die Plattform Zoom statt, sodass Sie mit Ihrem Laptop, Tablet oder Smartphone ganz entspannt von zu Hause aus am Kurs teilnehmen können. Die Zugangsdaten erhalten Sie von uns rechtzeitig vor dem Kursstart.

2 – 8 Personen
 Donnerstag, 18.07.2024, 09:00 - 14:00 Uhr (45 Min. Pause)
 Home Office
 67,50 € (gültig ab 3 TN, keine Ermäßigung)
 Kleingruppe 2 TN: 95,00 € (keine Ermäßigung)

Stressbewältigung und Gesundheit am Arbeitsplatz

Nr. Y5061-011-Online

Zeit- und Selbstmanagement



Gunna Schiprowski

Viele Aufgaben in wenig Zeit meistern, ein eng getakteter Tagesplan – das kennen die meisten von uns. Gutes Zeit- und Selbstmanagement hilft, den Überblick zu behalten und sinnvoll zu planen. Im Fokus des Kurses stehen Techniken, Strukturen und Prozesse, die Sie dabei unterstützen. Sie entlarven Zeitfresser und investieren schließlich Ihre Energie und Zeit in die Aufgaben, an denen Ihr Erfolg gemessen wird. Mit ganz einfachen Methoden erreichen Sie Ihre Ziele leichter und gewinnen dazu noch „Luft“ für Unvorhersehbares.

Referentin: Gunna Schiprowski, Business Coach, Trainerin

Der Kurs findet über die Plattform Zoom statt, sodass Sie mit Ihrem Laptop, Tablet oder Smartphone ganz entspannt von zu Hause aus am Kurs teilnehmen können. Die Zugangsdaten erhalten Sie von uns rechtzeitig vor dem Kursstart.

2 – 8 Personen
 Dienstag, 25.06.2024, 09:00 - 14:00 Uhr (45 Min. Pause)
 Home Office
 67,50 € (gültig ab 3 TN, keine Ermäßigung)
 Kleingruppe 2 TN: 95,00 € (keine Ermäßigung)

Xpert Business Webseminare

| Xpert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft | | | | | | | | | |
|--|--|-------------------------|-------------------------|-----------------|---------------------|---------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| | Geprüfte Fachkraft (XB) | | | | Buchhalter/in (XB) | | | Manager/in (XB) Betriebswirtschaft | |
| | Finanzbuchführung | Internes Rechnungswesen | Externes Rechnungswesen | Lohn und Gehalt | Finanzbuchhalter/in | Personal- und Lohnbuchhalter/in | Finanz- und Lohnbuchhalter/in | Rechnungswesen und Controlling | Rechnungswesen Lohn Controlling |
| Finanzbuchführung (1) | ● | ● | | | | | | | ● |
| Finanzbuchführung (2) | ● | | ● | | ● | | ● | ● | ● |
| Finanzbuchführung (3) EDV | ● | | | | ● | | ● | | ● |
| Bilanzierung | | | ● | | ● | | ● | ● | ● |
| Finanzwirtschaft | | ● | | | ● | | ● | ● | ● |
| Kosten- und Leistungsrechnung | | ● | | | ● | | ● | ● | ● |
| Controlling | | ● | | | | | | ● | ● |
| Betriebliche Steuerpraxis | | | ● | | | | | ● | ● |
| Lohn und Gehalt (1) | | | | ● | | | | ● | ● |
| Lohn und Gehalt (2) | | | | ● | | ● | ● | | ● |
| Lohn und Gehalt (3) EDV | | | | ● | | ● | ● | | ● |
| Personalwirtschaft | | | | | | ● | | | |
| Personale Kompetenzen | Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen | | | | | | | | ● |

Nr. Y5040-011-Online
Online-Beratung
„Berufliche Weiterbildung mit Xpert Business Onlinekursen“



Stefanie Lindel

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau. Das System ist so individuell wie Ihr Weiterbildungsbedarf. Im Xpert Business LernNetz werden Sie im Live-Webseminar von erfahrenen Online-Dozenten und Dozentinnen unterrichtet. Es handelt sich um moderierte Webseminare, so dass Sie die Möglichkeit haben, Ihre Fragen zu stellen. An den Live-Webseminaren können Sie von zu Hause aus in Ihrem Home Office teilnehmen.

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen (XB) 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. Die Teilnehmer*innen können am Ende des Kurses an der bundeseinheitlichen Zertifikatsprüfung Xpert Business teilnehmen (Prüfungstermin ist voraussichtlich der 13.07.24 an der VHS Friedrichshafen). Bitte melden Sie sich vorab zu dieser Online-Beratung an. Sie erhalten den Link im Vorfeld von uns zugeschickt. Kontaktieren Sie uns gerne auch für eine individuelle Terminabsprache unter: 0751 560 353-13.

1 – 5 Personen
 Mittwoch, 07.02.2024, 18:00 - 18:45 Uhr
 Home Office

Webseminar

Nr. Y5040-021-Online
Finanzbuchführung 1
mit Xpert-Business-Zertifikat

Dozententeam Xpert Business LernNetz

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z. B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in

unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

Erforderliche Vorkenntnisse:

Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

Prüfung und Zertifikat:

Xpert Business-Prüfung (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

Abschlüsse:

Das Kurszertifikat können Sie in folgende Xpert Business-Abschlüsse einbringen:

- Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung
- Geprüfte Fachkraft Internes Rechnungswesen
- Manager*in Rechnungswesen | Lohn | Controlling

Alle Xpert Business-Kurse und Abschlüsse finden Sie auf der Webseite: www.xpert-business.eu

Lernzielkatalog:

Die detaillierten Lernziele dieses Kurses und die prüfungsrelevanten Inhalte enthält der aktuelle Xpert Business-Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursmaterialien:

Zu diesem Kurs gibt die Xpert Business Prüfungszentrale passgenaue Kursmaterialien heraus; erschienen beim EduMedia-Verlag: Lehrbuch und Übungsbuch mit Musterklausuren

1 – 10 Personen
 24 Abende, 05.03.2024 - 25.06.2024
 Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr
 Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr
 Home Office
 429,00 € (keine Ermäßigung, inkl. Kursmaterialien, exkl. Prüfungsgebühr)

Webseminar

Nr. Y5040-031-Online
Finanzbuchführung 2
mit Xpert-Business-Zertifikat

Dozententeam Xpert Business LernNetz

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche

Qualifikationen für das Arbeitsleben

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.

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

Prüfung und Zertifikat:
Xpert Business-Prüfung (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

Abschlüsse:
Das Kurszertifikat können Sie in folgende Xpert Business-Abschlüsse einbringen:

- Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung
- Geprüfte Fachkraft Externes Rechnungswesen
- Finanzbuchhalter*in
- Finanz- und Lohnbuchhalter*in
- Manager*in Betriebswirtschaft

Alle Xpert Business Kurse und Abschlüsse finden Sie auf der Webseite: www.xpert-business.eu

Lernzielkatalog:
Die detaillierten Lernziele dieses Kurses und die prüfungsrelevanten Inhalte enthält der aktuelle Xpert Business-Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursmaterialien:
Zu diesem Kurs gibt die Xpert Business Prüfungszentrale passgenaue Kursmaterialien heraus; erschienen beim EduMedia-Verlag: Lehrbuch und Übungsbuch mit Musterklausuren

1 – 10 Personen
22 Abende, 05.03.2024 - 18.06.2024
Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr
Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr
Home Office
410,00 € (keine Ermäßigung, inkl. Kursmaterialien, exkl. Prüfungsgebühr)

Webseminar

Nr. Y5040-041-Online
**Finanzbuchführung mit DATEV
mit Xpert-Business-Zertifikat**

Dozententeam Xpert Business LernNetz

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

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

Prüfung und Zertifikat:
Xpert Business-Prüfung (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

Abschlüsse:
Das Kurszertifikat können Sie in folgende Xpert Business-Abschlüsse einbringen:

- Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung
- Finanzbuchhalter*in
- Finanz- und Lohnbuchhalter*in
- Manager*in Rechnungswesen, Lohn und Controlling

Alle Xpert Business Kurse und Abschlüsse finden Sie auf der Webseite: www.xpert-business.eu

Lernzielkatalog:
Die detaillierten Lernziele dieses Kurses und die prüfungsrelevanten Inhalte enthält der aktuelle Xpert Business-Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursmaterialien:
Zu diesem Kurs gibt die Xpert Business Prüfungszentrale passgenaue Kursmaterialien heraus; erschienen beim EduMedia-Verlag.

1 – 10 Personen
16 Abende, 05.03.2024 - 27.06.2024
Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr
Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr
Home Office
315,00 € (keine Ermäßigung, inkl. Kursmaterialien, exkl. Prüfungsgebühr)

Webseminar

Nr. Y5040-051-Online
**Betriebliche Steuerpraxis
mit Xpert-Business-Zertifikat**

Dozententeam Xpert Business LernNetz

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.

Erforderliche Vorkenntnisse:
Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

Prüfung und Zertifikat:
Xpert Business-Prüfung (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

Abschlüsse:
Das Kurszertifikat können Sie in folgende Xpert Business-Abschlüsse einbringen:

- Geprüfte Fachkraft Externes Rechnungswesen
- Manager*in Rechnungswesen und Controlling
- Manager*in Rechnungswesen | Lohn | Controlling

Alle Xpert Business Kurse und Abschlüsse finden Sie auf der Webseite: www.xpert-business.eu

Lernzielkatalog:
Die detaillierten Lernziele dieses Kurses und die prüfungsrelevanten Inhalte enthält der aktuelle Xpert Business-Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursmaterialien:
Zu diesem Kurs gibt die Xpert Business Prüfungszentrale ein passgenaues Lehrbuch heraus; erschienen beim EduMedia-Verlag.

1 – 10 Personen
22 Abende, 05.03.2024 - 18.06.2024
Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr
Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr
Home Office
399,00 € (keine Ermäßigung, inkl. Kursmaterialien, exkl. Prüfungsgebühr)

Nr. Y5040-061-Online

Bilanzierung mit Xpert-Business-Zertifikat

Dozententeam Xpert Business LernNetz

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.

Erforderliche Vorkenntnisse:

Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 2“ vermittelt.

Prüfung und Zertifikat:

Xpert Business-Prüfung (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

Abschlüsse:

Das Kurszertifikat können Sie in folgende Xpert Business-Abschlüsse einbringen:

- Geprüfte Fachkraft Externes Rechnungswesen
- Finanzbuchhalter*in
- Finanz- und Lohnbuchhalter*in
- Manager*in Betriebswirtschaft

Alle Xpert Business Kurse und Abschlüsse finden Sie auf der Webseite: www.xpert-business.eu

Lernzielkatalog:

Die detaillierten Lernziele dieses Kurses und die prüfungsrelevanten Inhalte enthält der aktuelle Xpert Business-Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkatalog

Kursmaterialien:

Zu diesem Kurs gibt die Xpert Business Prüfungszentrale passgenaue Kursmaterialien heraus; erschienen beim EduMedia-Verlag: Lehrbuch und Übungsbuch mit Musterklausuren

1 – 10 Personen

20 Abende, 05.03.2024 - 11.06.2024

Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Home Office

385,50 € (keine Ermäßigung, inkl. Kursmaterialien, exkl. Prüfungsgebühr)

Webseminar

Nr. Y5040-071-Online

Controlling mit Xpert-Business-Zertifikat

Dozententeam Xpert Business LernNetz

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.

Erforderliche Vorkenntnisse:

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

Prüfung und Zertifikat:

Xpert Business-Prüfung (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

Abschlüsse:

Das Kurszertifikat können Sie in folgende Xpert Business-Abschlüsse einbringen:

Webseminar

- Geprüfte Fachkraft Internes Rechnungswesen
- Manager*in Betriebswirtschaft

Alle Xpert Business Kurse und Abschlüsse finden Sie auf der Webseite: www.xpert-business.eu

Lernzielkatalog:

Die detaillierten Lernziele dieses Kurses und die prüfungsrelevanten Inhalte enthält der aktuelle Xpert Business-Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkatalog

Kursmaterialien:

Zu diesem Kurs gibt die Xpert Business Prüfungszentrale passgenaue Kursmaterialien heraus; erschienen beim EduMedia-Verlag: Lehrbuch und Übungsbuch mit Musterklausuren

1 – 10 Personen

20 Abende, 05.03.2024 - 11.06.2024

Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Home Office

385,50 € (keine Ermäßigung, inkl. Kursmaterialien, exkl. Prüfungsgebühr)

Webseminar

Nr. Y5040-081-Online

Einnahmen-Überschussrechnung mit Xpert-Business-Zertifikat

Dozententeam Xpert Business LernNetz

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

Erforderliche Vorkenntnisse:

Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

Prüfung und Zertifikat:

Xpert Business-Prüfung (90 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

Abschlüsse:

Alle Xpert Business Kurse und Abschlüsse finden Sie auf der Webseite: www.xpert-business.eu

Lernzielkatalog:

Die detaillierten Lernziele dieses Kurses und die prüfungsrelevanten Inhalte enthält der aktuelle Xpert Business-Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkatalog

Kursmaterialien:

Zu diesem Kurs gibt die Xpert Business Prüfungszentrale ein passgenaues Lehrbuch heraus; erschienen beim EduMedia-Verlag.

1 – 10 Personen

11 Abende, 05.03.2024 - 23.04.2024

Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Home Office

265,00 € (keine Ermäßigung, inkl. Kursmaterialien, exkl. Prüfungsgebühr)

Webseminar

Nr. Y5040-101-Online

Kosten- und Leistungsrechnung mit Xpert-Business-Zertifikat

Dozententeam Xpert Business LernNetz

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.

Erforderliche Vorkenntnisse:

Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

Prüfung und Zertifikat:

Xpert Business-Prüfung (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

Abschlüsse:

Das Kurszertifikat können Sie in folgende Xpert Business-Abschlüsse einbringen:

- Geprüfte Fachkraft Internes Rechnungswesen
- Buchhalter*in Finanzbuchhalter*in
- Buchhalter*in Finanz- und Lohnbuchhalter*in
- Manager*in Betriebswirtschaft

Alle Xpert Business-Kurse und Abschlüsse finden Sie auf der Webseite: www.xpert-business.eu

Lernzielkatalog:

Die detaillierten Lernziele dieses Kurses und die prüfungsrelevanten Inhalte enthält der aktuelle Xpert Business-Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursmaterialien:

Zu diesem Kurs gibt die Xpert Business Prüfungszentrale passgenaue Kursmaterialien heraus; erschienen beim EduMedia-Verlag: Lehrbuch und Übungsbuch mit Musterklausuren

1 – 10 Personen

20 Abende, 05.03.2024 - 11.06.2024

Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Home Office

385,50 € (keine Ermäßigung, inkl. Kursmaterialien, exkl. Prüfungsgebühr)

Webseminar

Nr. Y5040-111-Online

Lohn und Gehalt 1

mit Xpert-Business-Zertifikat

Dozententeam Xpert Business LernNetz

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.

Erforderliche Vorkenntnisse:

Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

Prüfung und Zertifikat:

Xpert Business-Prüfung (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

Abschlüsse:

Das Kurszertifikat können Sie in folgende Xpert Business-Abschlüsse einbringen:

- Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt
- Manager*in Betriebswirtschaft

Alle Xpert Business-Kurse und Abschlüsse finden Sie auf der Webseite: www.xpert-business.eu

Lernzielkatalog:

Die detaillierten Lernziele dieses Kurses und die prüfungsrelevanten Inhalte enthält der aktuelle Xpert Business-Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursmaterialien:

Zu diesem Kurs gibt die Xpert Business Prüfungszentrale passgenaue Kursmaterialien heraus; erschienen beim EduMedia-Verlag: Lehrbuch und Übungsbuch mit Musterklausuren

1 – 10 Personen

24 Abende, 05.03.2024 - 25.06.2024

Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Home Office

429,00 € (keine Ermäßigung, inkl. Kursmaterialien, exkl. Prüfungsgebühr)

Webseminar

Nr. Y5040-121-Online

Lohn und Gehalt 2

mit Xpert-Business-Zertifikat

Dozententeam Xpert Business LernNetz

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.

Erforderliche Vorkenntnisse:

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

Prüfung und Zertifikat:

Xpert Business-Prüfung (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

Abschlüsse:

Das Kurszertifikat können Sie in folgende Xpert Business-Abschlüsse einbringen:

- Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt
- Personal- und Lohnbuchhalter*in
- Finanz- und Lohnbuchhalter*in
- Manager*in Rechnungswesen | Lohn | Controlling

Alle Xpert Business-Kurse und Abschlüsse finden Sie auf der Webseite: www.xpert-business.eu

Lernzielkatalog:

Die detaillierten Lernziele dieses Kurses und die prüfungsrelevanten Inhalte enthält der aktuelle Xpert Business-Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursmaterialien:

Zu diesem Kurs gibt die Xpert Business Prüfungszentrale passgenaue Kursmaterialien heraus; erschienen beim EduMedia-Verlag: Lehrbuch und Übungsbuch mit Musterklausuren

1 – 10 Personen

22 Abende, 05.03.2024 - 18.06.2024

Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Home Office

410,00 € (keine Ermäßigung, inkl. Kursmaterialien, exkl. Prüfungsgebühr)

Nr. Y5040-131-Online

Lohn und Gehalt mit DATEV mit Xpert-Business-Zertifikat

Dozententeam Xpert Business LernNetz

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter*innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Erforderliche Vorkenntnisse:
Kenntnisse, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1 und 2“ vermittelt.

Prüfung und Zertifikat:
Xpert Business-Prüfung (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

Abschlüsse:
Das Kurszertifikat können Sie in folgende Xpert Business-Abschlüsse einbringen:

- Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt
- Personal- und Lohnbuchhalter*in
- Finanz- und Lohnbuchhalter*in
- Manager*in Rechnungswesen, Lohn und Controlling

Alle Xpert Business Kurse und Abschlüsse finden Sie auf der Webseite: www.xpert-business.eu

Lernzielkatalog:
Die detaillierten Lernziele dieses Kurses und die prüfungsrelevanten Inhalte enthält der aktuelle Xpert Business-Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursmaterialien:
Zu diesem Kurs gibt die Xpert Business Prüfungszentrale passgenaue Kursmaterialien heraus; erschienen beim EduMedia-Verlag.

1 – 10 Personen
16 Abende, 19.03.2024 - 11.06.2024
Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr
Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr
Home Office
315,00 € (keine Ermäßigung, inkl. Kursmaterialien, exkl. Prüfungsgebühr)

Webseminar

Nr. Y5040-141-Online

Personalwirtschaft mit Xpert-Business-Zertifikat

Dozententeam Xpert Business LernNetz

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.

Erforderliche Vorkenntnisse:
Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

Prüfung und Zertifikat:
Xpert Business-Prüfung (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

Webseminar

Abschlüsse:
Das Kurszertifikat können Sie in folgende Xpert Business-Abschlüsse einbringen:

- Personal- und Lohnbuchhalter*in

Alle Xpert Business Kurse und Abschlüsse finden Sie auf der Webseite: www.xpert-business.eu

Lernzielkatalog:
Die detaillierten Lernziele dieses Kurses und die prüfungsrelevanten Inhalte enthält der aktuelle Xpert Business-Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursmaterialien:
Zu diesem Kurs gibt die Xpert Business Prüfungszentrale passgenaue Kursmaterialien heraus; erschienen beim EduMedia-Verlag: Lehrbuch und Übungsbuch mit Musterklausuren

1 – 10 Personen
20 Abende, 05.03.2024 - 11.06.2024
Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr
Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr
Home Office
385,50 € (keine Ermäßigung, inkl. Kursmaterialien, exkl. Prüfungsgebühr)

Hinweise zur Terminübersicht:

Eine ausführliche Auflistung der jeweiligen Einzeltermine finden Sie auf unserer Homepage im jeweiligen Kurs unter: www.vhs-weingarten.de.
Nachholtermine finden nur bei Bedarf am angegebenen Termin statt.

Technische Voraussetzungen – Internetzugang:

Verwenden Sie zur Teilnahme an den Live-Webseminaren bitte den Browser Google Chrome, da dieser das derzeit fortschrittlichste Adobe Flashplayer-Plugin enthält. Die Teilnahme mit anderen Browsern kann aufgrund eingeschränkter Kompatibilität mit dem Adobe Flashplayer-Plugin und lokaler Sicherheits- und Cookie-Einstellungen nicht einwandfrei garantiert werden.

Prüfungsort und Prüfungstermine:

Alle Kursprüfungen werden an der VHS Friedrichshafen, Charlottenstraße 12/2, in 88045 Friedrichshafen durchgeführt. Prüfungstermin für alle Xpert Business Kurse (ausgenommen „Finanzbuchführung mit DATEV“ und „Lohn und Gehalt mit DATEV“) finden am 13.07.2024 (Anmeldeschluss: 21.06.24) statt.

Eine Prüfungsgebühr wird zusätzlich erhoben.

Außenstellenleiter und Sprecher Kulturbeirat:

Konstantin Hummel

Verwaltung:

Lara Hecht
Telefon 0751 400028
lara.hecht@baienfurt.de
Gemeinde Baienfurt
Marktplatz 1, 88255 Baienfurt

Mitglieder:

Günter A. Binder (Bürgermeister), Andrea Arnhold, Monika Birnbaum, Helmut Endler, Andreas Lehle, Markus Schlegel, Andrea Schorner, Dorothee Schraube-Löffler, Irmgard Schwarzat, Alina Steinacher, Rainer von Bank

Zu allen Veranstaltungen ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs wirksam. Unverbindliche Reservierungen sind nicht möglich.

Die Anmeldung erfolgt:

- schriftlich
- online unter www.vhs-weingarten.de
- telefonisch, wenn Sie bereits Kund*in sind
- durch Unterschrift auf der „Weitermeldeliste“

Bei Neukund*innen, deren Daten noch nicht erfasst sind, benötigen wir eine schriftliche Anmeldung. Damit erteilen Sie der VHS Weingarten die Erlaubnis, die Kursgebühren im SEPA-Basislastschriftverfahren einzuziehen.

Jede Form der Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur vollen Entgeltzahlung.

Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung**. Sollten wir Ihre Anmeldung wegen Überbelegung nicht mehr berücksichtigen können, werden Sie benachrichtigt, ebenso, wenn der Kurs ausfällt oder der Kurstermin sich ändert. Sie gelten als angemeldet, wenn Sie von uns keine Nachricht erhalten.

Sollten Sie Rückfragen zu Kursen der Außenstelle haben, wenden Sie sich bitte direkt an die Leitung der Außenstelle. Es gelten die Allgemeinen Hinweise und Geschäftsbedingungen der VHS Weingarten.

sung zeigen. Über Fuchsenloch geht es zu den Hochbehältern nach Köpfingen und Briach.

Anmeldeschluss: Montag, 29.04.2024 – danach ist kein kostenloser Rücktritt mehr möglich.

Anmeldung unter www.vhs-weingarten.de oder im Rathaus Baienfurt bei Frau Hecht unter Tel.: 0751 4000 28.

Treffpunkt: 13.00 Uhr am Rathausparkplatz Baienfurt

Hinweis: Sollte die Radexkursion aufgrund ungünstiger Witterung am 04.05.2024 nicht stattfinden können, wird diese auf Samstag, 08.06.2024 zur gleichen Uhrzeit verschoben.

5 – 20 Personen
Samstag, 04.05.2024, 13:00 - 16:00 Uhr
Rathausparkplatz Baienfurt
3,00 € (keine Ermäßigung)

Geschichte

Lesung
NEU

Nr. Y1011-01W2-V

Oberschwaben und Baienfurt im Nationalsozialismus

Dr. Peter Eitel

Der frühere Ravensburger Stadtarchivar Dr. Peter Eitel liest aus dem 3. Band seiner „Geschichte Oberschwabens im 19. und 20. Jahrhundert“, der die Jahre 1918 - 1952 umfasst und welcher in den Medien große Beachtung gefunden hat.

Im ersten Teil der Lesung stehen der Anfang der Nationalsozialisten, der Terror gegen die jüdische Bevölkerung ab 1933 sowie das Chaos der letzten Kriegstage im Fokus. Anschließend geht Peter Eitel auf die besonderen Verhältnisse im „roten Baienfurt“ ein, das innerhalb Oberschwabens eine Sonderrolle gespielt hat.

Anmeldung bitte bis Donnerstag, 07.03.2024 unter www.vhs-weingarten.de oder bei Frau Hecht im Rathaus Baienfurt (Tel. 0751 4000-28).

10 – 25 Personen
Dienstag, 12.03.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
Achtalschule, Rektoriatsgebäude, Ravensburger Str. 18,
Musiksaal, Zugang über Friedhofstraße
3,00 € (keine Ermäßigung, Anmeldung erforderlich)

Sonderveranstaltung

Preisträgerkonzert der Musikschule Ravensburg e. V.

Das alljährliche Konzert der Preisträger des Regionalwettbewerbs „Jugend Musiziert“ findet am Sonntag, 03. März 2024, 17:00 Uhr in der Gemeindehalle statt.

Am Muttertag, den 12.05.2024 um 11:00 Uhr findet die **Matinee der konzertierten Kammermusikvereinigung Baienfurt** in der Gemeindehalle statt.

Betriebsbesichtigung

Nr. Y5001-02W2-B

Radexkursion

Woher kommt unser Trinkwasser in Baienfurt und Baidnt?

Jeden Tag kommen wir mit unserem Wasser in Berührung, ob wir es trinken oder zum Waschen verwenden. Sind Sie neugierig, wo es herkommt? Dann schwingen Sie sich auf's Fahrrad und erkunden seine Quellen.

Es geht über Kickach entlang der Wasserleitung nach Weißenbronnen. Dort wird Wassermeister Klaus Bielau die Quellfas-

NEU



Kreatives Arbeiten

Nr. Y2082-01W2

Tonkurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Agnes Rundel

Kreatives Arbeiten mit Ton ist ein inspirierender Prozess. Dem vielfältigen schöpferischen Gestalten sind kaum Grenzen gesetzt. In diesem Kurs werden dazu die nötigen Fertigkeiten im Umgang mit Ton und Glasuren vermittelt, sodass Sie Ihre eigenen Kunstwerke mit nach Hause nehmen können. Gearbeitet wird ohne Drehscheibe in Aufbautechnik.

6 – 8 Personen

6 Abende, 27.02.2024 - 16.04.2024

Dienstag, 19:00 - 21:30 Uhr

Achtalschule, Sekundarstufe, Nebengebäude,
Ravensburger Str. 10/4, Technikraum

90,60 € (keine Ermäßigung, inkl. 6,00 EUR Brennofengebühr;
zzgl. Materialkosten für Ton und Glasur nach Verbrauch)

Textiles Gestalten

Nr. Y2091-01W2

Nähkurs für Hobbyschneider*innen

Maria Madlener, Damenschneidermeisterin

Die Teilnehmer*innen können unter Anleitung einer Damenschneidermeisterin nach ihren eigenen Wünschen Kleidungsstücke schneiden. Richtiges Maßnehmen, Modellschnitt der Figur anpassen und die richtige Handhabung der Nähmaschine sind die Lerninhalte in diesem Kurs. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit fortgeschrittenen Nähkenntnissen.

Mitzubringen sind Nähutensilien (Schere, Nähgarn, Maßband, Nadeln usw.) sowie Stoff und Modellschnitt. Bitte bringen Sie nach Möglichkeit eine eigene Nähmaschine mit.

6 – 8 Personen

8 Abende, 27.02.2024 - 30.04.2024

Dienstag, 19:30 - 21:45 Uhr

Ravensburger Str. 18, Achtalschule, Hauswirtschaftsgebäude,
Handarbeitsraum, Zugang über Friedhofstraße

109,50 € (keine Ermäßigung, inkl. 1,50 EUR Materialkosten)

Gitarre



Nr. Y2133-03W2

Gitarre für Anfänger*innen – Fortsetzungskurs

2. Semester

Thomas Kalkreuth, Gitarrenlehrer

In diesem Fortsetzungskurs für Anfänger*innen im zweiten Semester spielen und singen wir Lieder und Songs aus verschiedenen Stilrichtungen. Hierzu werden bereits gelernte Akkordgriffe und Anschlagmuster wiederholt und erweitert. Außerdem lernen Sie im Kurs die Einführung ins Zupfmusterspiel!

Notenkenntnisse sind keine erforderlich. Unterrichtsmaterial wird ausgeteilt. Die Kosten hierfür sind im Kurspreis enthalten.

Benötigt wird: Eine eigene Gitarre, ein Fußbänkchen, ein eigenes Stimmgerät oder eine App.

5 – 10 Personen

10 Abende, 04.03.2024 - 03.06.2024

Montag, 19:15 - 20:15 Uhr

Achtalschule, Rektoriatsgebäude, Ravensburger Str. 18,

Musiksaal, Zugang über Friedhofstraße

79,90 € (inkl. Kopierkosten)

Nr. Y2133-02W2

Gitarre für Anfänger*innen – Fortsetzungskurs

3. Semester

Thomas Kalkreuth, Gitarrenlehrer

Wir wiederholen und erweitern unsere Spieltechnik beziehungsweise Akkordspiel und Anschlagstechniken. Außerdem ist das Spiel mit Zupfmustern ein Schwerpunkt des Kurses. Damit spielen wir unsere Lagerfeuersongs! Unterrichtsmaterial wird ausgeteilt. Die Kosten hierfür sind im Kurspreis enthalten.

Benötigt wird: Eine eigene Gitarre, ein Fußbänkchen, ein eigenes Stimmgerät oder eine App.

5 – 10 Personen

10 Abende, 04.03.2024 - 03.06.2024

Montag, 18:00 - 19:00 Uhr

Achtalschule, Rektoriatsgebäude, Ravensburger Str. 18,

Musiksaal, Zugang über Friedhofstraße

79,90 € (inkl. Kopierkosten)

Gesundheit



Nr. Y3023-00W2

Life Kinetik®

Das Fitnessprogramm für Ihr Gehirn!

Markus Wachter

Was können Sie erwarten? – Jede Menge Spaß mit ungewöhnlichen Aufgaben!

Jeder Mensch nutzt seine 100 Milliarden Gehirnzellen anders, aber keiner schöpft die riesigen Möglichkeiten auch nur annähernd aus. Life Kinetik® ist eine neue Trainingsform, die das Gehirn mittels nicht alltäglicher, kognitiver, koordinativer und visueller Aufgaben fördert, nach dem Prinzip: Bewegung ausführen, während zugleich das Gehirn gefordert wird. Das Prinzip des Konzepts ist ebenso einfach wie komplex und in seiner Trainingsform einzigartig. Bereits nach kurzer Zeit werden Sie erste Veränderungen erkennen. Life Kinetik® ist von jedermann durchführbar. Ich freue mich auf Sie!

Bitte mitbringen: sportliche Kleidung und Schuhe sowie etwas zum Trinken.

6 – 12 Personen

6 Abende, 07.03.2024 - 25.04.2024

Donnerstag, 18:30 - 19:30 Uhr

Sporthalle, Niederbieger Str. 9, Fitnessraum

78,00 € (keine Ermäßigung)

Wirbelsäulengymnastik für Senior*innen

Wiltrud Gerster

Im Kurs erlernen Sie Übungen, um Rückenschmerzen vorzubeugen und bereits bestehende Beschwerden zu lindern. Es ist ein Mix aus Dehn-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen. Die Funktionsgymnastik basiert auf Übungen, die nach bestimmten Gesichtspunkten der Anatomie und der funktionellen Bewegungslehre entwickelt wurden.

Bei akuten Beschwerden fragen Sie bitte Ihren Arzt. Bitte bringen Sie eine Decke und ein kleines Kissen mit.

7 – 10 Personen
Sporthalle, Niederbieger Str. 9, Fitnessraum
49,30 € (keine Ermäßigung)

Vormittagskurs

Kurs 1

Nr. Y3023-01W2-S
10 Vormittage, 27.02.2024 - 14.05.2024
Dienstag, 10:00 - 11:00 Uhr

Kurs 2

Nr. Y3023-02W2-S
10 Nachmittage, 27.02.2024 - 14.05.2024
Dienstag, 17:00 - 18:00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik

Wiltrud Gerster

Im Kurs erlernen Sie Übungen, um Rückenschmerzen vorzubeugen und bereits bestehende Beschwerden zu lindern. Es ist ein Mix aus Dehn-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen. Die Funktionsgymnastik basiert auf Übungen, die nach bestimmten Gesichtspunkten der Anatomie und der funktionellen Bewegungslehre entwickelt wurden.

Bei akuten Beschwerden fragen Sie bitte Ihren Arzt. Bitte bringen Sie eine Decke und ein kleines Kissen mit.

Kurs 1

Nr. Y3031-01W2
7 – 10 Personen
10 Abende, 27.02.2024 - 14.05.2024
Dienstag, 18:00 - 19:00 Uhr
Sporthalle, Niederbieger Str. 9, Fitnessraum
49,30 €

Kurs 2

Nr. Y3031-02W2
7 – 10 Personen
10 Abende, 27.02.2024 - 14.05.2024
Dienstag, 19:00 - 20:00 Uhr
Sporthalle, Niederbieger Str. 9, Fitnessraum
49,30 €

Kurs 3

Nr. Y3031-03W2
7 – 10 Personen
10 Abende, 28.02.2024 - 05.06.2024
Mittwoch, 18:00 - 19:00 Uhr
Sporthalle, Niederbieger Str. 9, Fitnessraum
49,30 €

Kurs 4

Nr. Y3023-04W2
7 – 10 Personen
10 Abende, 28.02.2024 - 05.06.2024
Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr
Sporthalle, Niederbieger Str. 9, Fitnessraum
49,30 €

Sprachen



Vormittagskurs

Deutsch Integrationskurs 108

Natallia Reber

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die zugewandert sind oder sich schon länger in Deutschland aufhalten und nun die deutsche Sprache systematisch lernen möchten. Das Lernen von Sprechen, Lesen, Schreiben und Grammatik orientiert sich an Alltagssituationen wie z. B. Einkaufen, Arztbesuch, Arbeitssuche usw.

Das Ziel des Kurses sind folgende Prüfungen:

- Sprachprüfung B1 – Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)
- Test „Leben in Deutschland“.

Der gesamte Kurs dauert voraussichtlich bis September 2024.

Lehrbuch: Schritte Plus Neu, Hueber-Verlag. Der Band wird im Kurs bekannt gegeben.

Für diesen Kurs ist eine Anmeldung nur bei der Fachbereichsleiterin Frau Yuliia Funtykova möglich!

11 – 18 Personen

Gemeindehalle Baienfurt, Marktplatz 2, Konferenzraum

Modul 4

Nr. X404-10841
25 Vormittage, 19.02.2024 - 22.03.2024, montags bis freitags, 08:45 - 12:00 Uhr, 15 Min. Pause
458,00 € (BAMF-gefördert: 229,00 EUR, SGB II- oder XII-Empfänger: 0,00 EUR, zzgl. 5,00 EUR Kopierkosten pro Modul)

Modul 5

Nr. X404-10851
25 Vormittage, 22.03.2024 - 14.05.2024, montags bis freitags, 08:45 - 12:00 Uhr, 15 Min. Pause
458,00 € (BAMF-gefördert: 229,00 EUR, SGB II- oder XII-Empfänger: 0,00 EUR, zzgl. 5,00 EUR Kopierkosten pro Modul)

Modul 6

Nr. X404-10861
25 Vormittage, 15.05.2024 - 04.07.2024, montags bis freitags, 08:45 - 12:00 Uhr, 15 Min. Pause
458,00 € (BAMF-gefördert: 229,00 EUR, SGB II- oder XII-Empfänger: 0,00 EUR, zzgl. 5,00 EUR Kopierkosten pro Modul)

Vormittagskurs

Nr. X404-10871

Deutsch Integrationskurs 108 – Orientierungskurs

Natallia Reber

Niveau: B1. Im Orientierungskurs werden folgende Themenbereiche behandelt: Politik und Demokratie, Geschichte sowie Mensch in der Gesellschaft. Der Orientierungskurs schließt mit dem Test „Leben in Deutschland“ am letzten Kurstag ab. Gemeinsam mit dem Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) kann Teilnehmenden durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) das „Zertifikat Integrationskurs“ ausgestellt werden.

Täglich aktuell: www.vhs-weingarten.de

Der Test „Leben in Deutschland“ wird seit dem 01.04.2013 für die Einbürgerung anerkannt.

Für diesen Kurs ist eine Anmeldung nur bei der Fachbereichsleiterin Frau Yuliia Funtykova möglich!

11 – 18 Personen
25 Vormittage, 05.07.2024 - 23.09.2024, montags bis freitags, 08:45 - 12:00 Uhr, 15 Min. Pause
Gemeindehalle Baienfurt, Marktplatz 2, Konferenzraum
458,00 € (BAMF-gefördert: 229,00 EUR, SGB II - oder XII - Empfänger: 0,00 EUR, zzgl. 5,00 EUR Kopierkosten pro Modul)



Nr. Y4062-02W2

Englisch: Conversation GER B1

Kathryn Thouet

Would you like to join our weekly Tuesday afternoon conversation class? Using easy texts about up-to-date issues, found in the „Read On“ newspaper, we discuss in a relaxed atmosphere with our teacher, whose mother tongue is British English.

Kurs ohne Lehrbuch. Inspiration zu Reden bekommen wir vom Read On (Abonnement durch die Lehrkraft ca. 2,00 € pro Monat und Teilnehmer*in). Falls Sie schon selbst ein Abonnement haben, bitte bei der Anmeldung angeben.

5 – 12 Personen
12 Nachmittage, 27.02.2024 - 11.06.2024
Dienstag, 16:30 - 18:00 Uhr
Ravensburger Str. 18, Achtschule, Hauswirtschaftsgebäude, Handarbeitsraum, Zugang über Friedhofstraße
Standardgruppe ab 7 TN: 86,40 €
Kleingruppe 6 TN: 103,20 €, keine Ermäßigung
Kleingruppe 5 TN: 122,40 €, keine Ermäßigung

Nr. Y4091-01W2

Italienisch für Fortgeschrittene mit Vorkenntnissen GER A2

10. Semester

Francesca Di Massimo

Dieser Kurs ist ideal für Menschen, die Italien bewundern und die Sprache vertiefen möchten. Wir erarbeiten einen Basiswortschatz, üben die Grammatik und erfahren Interessantes über Land und Leute. Dieser Kurs im 10. Semester richtet sich an Personen, die bereits Vorkenntnisse auf dem Niveau A2 in Italienisch haben und diese weiter vervollständigen möchten.

Lehrbuch: Con Piacere Nuovo A2, Klett Verlag (ISBN 978-3-12-525206-6)

5 – 12 Personen
15 Abende, 29.02.2024 - 11.07.2024
Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr
Ravensburger Str. 18, Achtschule, Hauswirtschaftsgebäude, Handarbeitsraum, Zugang über Friedhofstraße
Standardgruppe ab 7 TN: 108,00 €
Kleingruppe 6 TN: 129,00 €, keine Ermäßigung
Kleingruppe 5 TN: 153,00 €, keine Ermäßigung

Nr. Y4222-06W2

Spanisch: Conversación GER B1/B2

Maria Dolores Straßer

¡Hablemos español! Textos interesantes, también de la revista „Ecos“, ejercicios, lecturas, repaso de gramática. Los participantes pueden elegir temas.

Texte, Übungen, Grammatik, Dialoge, Diskussionen, Kultur. Die Gestaltung ist flexibel und richtet sich auch nach den Interessen der Teilnehmenden.

5 – 12 Personen
13 Abende, 28.02.2024 - 26.06.2024
Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr
Ravensburger Str. 18, Achtschule, Hauswirtschaftsgebäude, Handarbeitsraum, Zugang über Friedhofstraße
Standardgruppe ab 7 TN: 93,60 €
Kleingruppe 6 TN: 111,80 €, keine Ermäßigung
Kleingruppe 5 TN: 132,60 €, keine Ermäßigung

Smartphone



NEU

Nr. Y1112-01W2

Instagram – Einsteigerkurs

Kovalenko Valentyna

Instagram gehört zu einer der führenden Social-Media-Plattformen weltweit. Dabei ist die Entwicklung äußerst dynamisch und die Nutzerzahl stetig steigend. Sie möchten ebenfalls die App nutzen, wissen aber bisher noch nicht so richtig wie? Mit diesem Kurs schaffen Sie Schritt für Schritt den Einstieg in die digitale Welt von Instagram. Kursinhalte sind:

- Instagram Basics: Von der Profilerstellung bis zur Navigation – Ihr Schlüssel zum mühelosen Einstieg
- Kreative Content-Erstellung: Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und teilen Sie Ihre einzigartige Geschichte
- Verbindung schaffen: Erfahren Sie, wie Instagram für persönliche Kontakte und geschäftliche Beziehungen genutzt wird
- Instagram für Unternehmen: Entdecken Sie, wie kleine und große Unternehmen von der Plattform profitieren können

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone aufgeladen in den Kurs mit.

5 – 8 Personen
4 Abende, 08.04.2024 - 29.04.2024
Montag, 19:00 - 20:30 Uhr
Ravensburger Str. 18 Achtschule, Hauswirtschaftsgebäude, Handarbeitsraum, Zugang über Friedhofsstraße
48,80 € (keine Ermäßigung)

Sprachen lernen – um sich besser zu verstehen

Außenstellenleiterin:

Martina Brei
Telefon 07502 9406-12
info@baindt.de

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag 8:00 bis 12:00 Uhr
und 14:00 bis 16:00 Uhr
Dienstag 8:00 bis 13:00 Uhr und 14:00 bis 18:00 Uhr
Mittwoch 8:00 bis 12:00 Uhr
Freitag 7:30 bis 12:00 Uhr

Verwaltung:

Gemeinde Baindt
Marsweilerstraße 4
88255 Baindt

Zu allen Veranstaltungen ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs wirksam. Unverbindliche Reservierungen sind nicht möglich.

Die Anmeldung erfolgt:

- schriftlich
- online unter www.vhs-weingarten.de
- telefonisch, wenn Sie bereits Kund*in sind
- durch Unterschrift auf der „Weitermeldeliste“

Bei Neukund*innen, deren Daten noch nicht erfasst sind, benötigen wir eine schriftliche Anmeldung. Damit erteilen Sie der VHS Weingarten die Erlaubnis, die Kursgebühren im SEPA-Basislastschriftverfahren einzuziehen.

Jede Form der Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur vollen Entgeltzahlung.

Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung**. Sollten wir Ihre Anmeldung wegen Überbelegung nicht mehr berücksichtigen können, werden Sie benachrichtigt, ebenso, wenn der Kurs ausfällt oder der Kurstermin sich ändert. Sie gelten als angemeldet, wenn Sie von uns keine Nachricht erhalten.

Sollten Sie Rückfragen zu Kursen der Außenstelle haben, wenden Sie sich bitte direkt an die Leitung der Außenstelle. Es gelten die Allgemeinen Hinweise und Geschäftsbedingungen der VHS Weingarten.



Neu

Nr. Y3021-01W3

Nordic Walking Kurs**für Anfänger*innen**

Nadine Buchmüller

Nordic Walking ist mehr als nur spazieren gehen mit Stöcken! Mit Nordic Walking lassen sich sowohl Ausdauer als auch Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainieren. In diesem Kurs lernst du die Grundtechniken des Nordic Walking kennen. Daher ist dieser Kurs für Anfänger*innen optimal geeignet. Benötigt werden passende Stöcke, wenn möglich aus dem Fachgeschäft und dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe.

7 – 15 Personen

10 Abende, 08.04.2024 - 24.06.2024

Montag, 18:00 - 19:00 Uhr

Badweg am Waldspielplatz, Nähe Bike Park

45,30 €

Gesundheit

Nr. Y3031-01W3

Rückenfit

Alexandra Zimoch

Gemeinsam wollen wir unseren Rücken stärken. Dabei lernen wir, wie die Haltung verbessert werden kann. Zudem werden in jeder Stunde Ansätze zur Rückenentspannung praktiziert. Der Rückenfitkurs mit Wirbelsäulengymnastik hilft uns, die Beweglichkeit und Koordination zu verbessern, was zu einer besseren Körperwahrnehmung führt.

Am Ende steht das Ziel, auch im Alltag einen rückenfreundlichen und wirbelsäulenschonenden Bewegungsablauf zu erlernen.

Bitte mitbringen: Isomatte, kleines Handtuch und bequeme Kleidung

7 – 8 Personen

10 Abende, 05.03.2024 - 04.06.2024

Dienstag, 19:30 - 20:30 Uhr

Dorfplatz 2/1, Dietrich-Bonhoeffer-Saal der Evangelischen Kirchengemeinde

88,70 € (keine Ermäßigung)

Viele Krankenkassen fördern die Teilnahme an Gesundheitskursen nach § 20 SGB V und übernehmen teilweise oder vollständig die Gebühr.

Bis vor einiger Zeit hatten die Krankenkassen die Möglichkeit, im Rahmen eigener Prüfungen besonders qualifizierte Kursleiter anzuerkennen, auch wenn die formalen Voraussetzungen nicht in vollem Umfang gegeben waren. Dies ist inzwischen nicht mehr so, weshalb manche Angebote nun nicht mehr bezuschusst werden. Volkshochschulen dürfen Teilnahmebescheinigungen nach § 20 nur noch ausstellen, wenn die Zertifizierung der Zentralen Prüfstelle Prävention für den Kurs vorliegt.

Ihre Ansprechpartnerin bei der VHS:
Bianca Scherer, Tel. 0751 560 353-11,
b.scherer@stadt-weingarten.de

Außenstellenleiterin:

Susanne Haudek
Telefon 0751 56084-12
s.haudek@berg-schussental.de

Sprechzeiten:

Montag, Mittwoch und Freitag 8:00 bis 12:00 Uhr
Mittwoch 16:00 bis 18:00 Uhr

Verwaltung:

Gemeinde Berg
Bergstraße 35, 88276 Berg

VHS-Ausschuss:

Manuela Hugger (Bürgermeisterin), Sylvia Hellweg-Volk, (Rektorin), Reinhold Köberle (Gemeinderat), Silke Büchele (Gemeinderätin), Sarah Berner (Gemeinderätin), Marlon Knitz (Gemeinderat)

Zu allen Veranstaltungen ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs wirksam. Unverbindliche Reservierungen sind nicht möglich.

Die Anmeldung erfolgt:

- schriftlich
- online unter www.vhs-weingarten.de
- telefonisch, wenn Sie bereits Kund*in sind
- durch Unterschrift auf der „Weitermeldeliste“

Bei Neukund*innen, deren Daten noch nicht erfasst sind, benötigen wir eine schriftliche Anmeldung. Damit erteilen Sie der VHS Weingarten die Erlaubnis, die Kursgebühren im SEPA-Basislastschriftverfahren einzuziehen.

Jede Form der Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur vollen Entgeltzahlung.

Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung**. Sollten wir Ihre Anmeldung wegen Überbelegung nicht mehr berücksichtigen können, werden Sie benachrichtigt, ebenso, wenn der Kurs ausfällt oder der Kurstermin sich ändert. Sie gelten als angemeldet, wenn Sie von uns keine Nachricht erhalten.

Sollten Sie Rückfragen zu Kursen der Außenstelle haben, wenden Sie sich bitte direkt an die Leitung der Außenstelle. Es gelten die Allgemeinen Hinweise und Geschäftsbedingungen der VHS Weingarten.

Kurs 2

Nr. Y2072-02W4
10 Abende, 29.02.2024 - 06.06.2024
Donnerstag, 18:00 - 20:00 Uhr

Tanz

Nr. Y2053-01W4

Schottische Tänze

Roswitha Betsche

Schottische Tänze werden mit viel Elan zu schnellen und langsamen Rhythmen getanzt. Hier haben Sie die Gelegenheit, sich über diese traditionelle Tanzart mit der schottischen Kultur auseinanderzusetzen. Sie lernen die vielfältigen Figureschritte und meistern diese als Teil einer Gruppe. Auch Anfänger sind willkommen. Da die Tanzpartner nach jedem Tanz wechseln, ist ein fester Tanzpartner nicht erforderlich. Wichtig sind jedoch leichte Gymnastikschuhe.

6 – 10 Personen
10 Abende, 27.02.2024 - 14.05.2024
Dienstag, 18:45 - 20:15 Uhr
Schule Berg, Bergstr. 10, Atelier
84,60 € (keine Ermäßigung)

**Wochenend-Workshop
NEU**

Nr. Y2054-02W4

English and Scottish Country Dancing

Cathrine Schmid

Tänze wie in „Stolz und Vorurteil“, „Emma“ und „Sinn und Sinnlichkeit“ sind eine beliebte Form des Tanzens geworden. In unserem Kurs haben Sie die Möglichkeit, ein paar der traditionellen englischen Tänze zu lernen. Die Bewegungen sind beim English Country Dancing eher gemächlich, aber die Figuren gleichen denen der schottischen Tänze. Die Standard-Figuren finden sich in einer Vielzahl an Tänzen, die zu passender Musik paarweise, aber in Gruppen getanzt werden.

In vier Kursterminen lernen Sie den Aufbau der Figuren und die typischen Bewegungsmerkmale dieser Tanzart. Ein fester Tanzpartner ist nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie Schuhe mit weichen Sohlen und etwas zu trinken mit.

Kurstermine: 09.03.24, 13.04.24, 11.05.24 und 08.06.24

Kreatives Arbeiten**Experimentelles Malen in Acryl**

Franz Anton Gaulinger

Das Ziel ist eine Auseinandersetzung mit zeitgenössischen Malern und der Analyse ihrer Malweise. Im Mittelpunkt des Kurses stehen praktische Übungen: neue Fertigkeiten entdecken, Experimentieren mit verschiedenen Methoden, Komposition und Perspektive.

Bitte mitbringen: Papier, Leinwand, Acrylfarben

6 – 8 Personen
Rathaus Berg, Bergstr. 35, VHS-Raum
102,70 € (keine Ermäßigung)

Vormittagskurs**Kurs 1**

Nr. Y2072-01W4
10 Vormittage, 29.02.2024 - 06.06.2024
Donnerstag, 09:30 - 11:30 Uhr

6 – 10 Personen
 4 Nachmittage, 09.03.2024 - 08.06.2024
 Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr
 Schule Berg, Bergstr. 10, Atelier
 67,70 € (keine Ermäßigung)

7 – 12 Personen
 10 Abende, 29.02.2024 - 06.06.2024
 Donnerstag, 18:00 - 19:00 Uhr
 Schule Berg, Bergstr. 10, Atelier
 48,70 €

Gesundheit

Nr. Y3012-05W4

Vinyasa Yoga mit KARO

Karoline Kropp

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer und kraftvoller Yogastil, bei dem Ausdauer, Körperstabilität und Körperkraft trainiert werden. Die Besonderheit dieser Yoga-Art ist die fließende Abfolge von verschiedenen Körperübungen, die synchron mit der Atmung durchgeführt werden. Im Unterricht werden verschiedene geführte Atemübungen, Meditationen, Mantras und Mudras praktiziert und mit Musik umrahmt. Der Körper geht ganzheitlich gestärkt aus den Übungen hervor, Stress wird abgebaut und die Gedanken kommen zur Ruhe.

Dieser Kurs ist für alle Level geeignet.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Matte, Getränk, warme Socken und eine Decke. Bitte kommen Sie pünktlich aufgrund der Schließanlage.



WIR SUCHEN

**für die Volkshochschule ab September 2024
 einen Absolventen (m/w/d) für den Bundesfreiwilligendienst**

Zu Ihren Aufgaben zählen die Pflege des Teilnehmer- und Kursverwaltungssystems, der Auslagen, Aushänge, Informationsstände und Flyer sowie der Telefondienst. Außerdem unterstützen Sie die Mitarbeiter*innen der Volkshochschule bei der Kursplanung und Kursbetreuung und bereiten die Räumlichkeiten vor.

Für Ihr Engagement erhalten Sie monatlich 450,- EUR (Taschengeld 400,- EUR, Fahrtkosten- und Verpflegungszuschuss 50,- EUR). Die Sozialversicherung wird vom Arbeitgeber übernommen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?
 Dann senden Sie Ihre Bewerbung an folgende Adresse:

Stadt Weingarten
 Personaldienste
 Kirchstraße 1
 88250 Weingarten
 oder per E-Mail an personaldienste@stadt-weingarten.de

stadt weingarten



volkshochschule
 weingarten

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an
 Herrn Bader (Volkshochschule)
 Tel.: 0751 560 353-17 oder an die
 Personaldienste Tel.: 0751 405-221.

Außenstellenleiterin:

Tamara Gnatzy
Telefon 07502 954-16
tamara.gnatzy@fronreute.de

Sprechzeiten:

Montag bis Donnerstag 8:00 bis 12:00 Uhr
und 14:00 bis 16:00 Uhr
Freitag 8:00 bis 12:00 Uhr

Verwaltung und Organisation:

Gemeinde Fronreute
Schwommengasse 2, 88273 Fronreute

Zu allen Veranstaltungen ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs wirksam. Unverbindliche Reservierungen sind nicht möglich.

Die Anmeldung erfolgt:

- schriftlich
- online unter www.vhs-weingarten.de
- telefonisch, wenn Sie bereits Kund*in sind
- durch Unterschrift auf der „Weitermeldeliste“

Bei Neukund*innen, deren Daten noch nicht erfasst sind, benötigen wir eine schriftliche Anmeldung. Damit erteilen Sie der VHS Weingarten die Erlaubnis, die Kursgebühren im SEPA-Basislastschriftverfahren einzuziehen.

Jede Form der Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur vollen Entgeltzahlung.

Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung**. Sollten wir Ihre Anmeldung wegen Überbelegung nicht mehr berücksichtigen können, werden Sie benachrichtigt, ebenso, wenn der Kurs ausfällt oder der Kurstermin sich ändert. Sie gelten als angemeldet, wenn Sie von uns keine Nachricht erhalten.

Sollten Sie Rückfragen zu Kursen der Außenstelle haben, wenden Sie sich bitte direkt an die Leitung der Außenstelle. Es gelten die Allgemeinen Hinweise und Geschäftsbedingungen der VHS Weingarten.

Kreatives Arbeiten

Nr. Y2071-01W5

Malen im Atelier**Stilleben und Landschaften**

Elisabeth Duelli

Malen beflügelt Geist und Seele. Dieser Kurs ist auch für Neu- oder Wiedereinsteiger*innen als Anregung und Auffrischung gedacht. Wir malen Stilleben nach aufgebauten Gegenständen sowie Landschaften nach Vorlagen oder aus dem Kopf. Ziel ist es, die eigene Kreativität anzuregen und das Formgefühl zu stärken. Maltechniken sind Aquarell und Gouache.

Bitte mitbringen: Aquarellblock, Aquarellfarben, Gouachefarben, festes Tonpapier, Flachpinsel z. B. Nr. 12 und Nr. 16.

5 – 8 Personen

6 Nachmittage, 04.03.2024 - 22.04.2024

Montag, 14:30 - 17:00 Uhr

Im Kalkofen 6, Atelier Duelli
95,00 € (keine Ermäßigung)

Täglich aktuell: www.vhs-weingarten.de

Nr. Y2071-02W5-K

Malen von Tierbildern**Malkurs für Kinder von 8 bis 12 Jahren**

Alexandra Schmid

Im Vordergrund steht in erster Linie Freude und Spaß am Malen. Spontane Aktionen sowie Kreativität und Fantasie werden aktiv gefördert. Ihr könnt Euch Tiermotiv-Vorlagen im Kurs auswählen. Mit meiner Unterstützung werden wir die Leinwand grundieren, die Tiere skizzieren und mit unterschiedlichen Techniken das Motiv zum Leben erwecken. Wir arbeiten mit Acrylfarben. Es entstehen Werke voller Emotionen. Freue Dich auf viel Farbe und Frische in deinen Bildern.

Der Kurs ist für Anfänger*innen sowie für geübte Maler*innen im Alter von 8 bis 12 Jahren gleichermaßen geeignet.

Im Anschluss des Kurses werden die Kunstwerke im Rahmen einer kleinen Ausstellung für die Öffentlichkeit präsentiert (17:00 bis ca. 18:00 Uhr). Da könnt ihr dann Eure Bilder zeigen – das wird bestimmt toll! Ich freu mich auf Euch!
Eure Alex Schmid von www.AlexART-web.de

Bitte mitbringen: 2 Leinwände in 40 x 40 cm;
Acrylmalpinsel (flach), empfohlen werden die Größen 2, 6, 12, 18, 22, 24

Die Acrylfarben werden von der Kursleiterin mitgebracht und sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte zieht Euch strapazierfähige Kleidung an oder bringt einen Malerkittel oder ein altes Hemd mit, damit ihr Euch aufs Malen fokussieren könnt.

5 – 6 Kinder

Samstag, 16.03.2024, 13:00 - 17:00 Uhr

Kirchstraße 10, Dorfgemeinschaftshaus Blitzenreute

39,50 € (keine Ermäßigung, inkl. Materialkosten für Acrylfarben)



Bild: Alexandra Schmid

Nr. Y2091-01W5

Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Birgit Stern

Der Frühling und der Sommer stehen vor der Tür. Die Tage werden wieder länger und die Temperaturen wärmer. Bunte, schöne und leichte Stoffe liegen bereit und wollen verarbeitet werden.

Wir schneiden mit einfachen Schnitten und individueller Abänderung für alle Größen. Damit die hergestellten Kleidungsstücke oder Accessoires dem persönlichen Geschmack ent-

sprechen, geht eine intensive Beratung über Schnitte und Materialien voraus. Typgerechte Stoffe und Schnitte können mit der Kursleiterin eingekauft (Termin: Samstag, 2. März in Ravensburg von 10:00-12:00 Uhr) oder selbst mitgebracht werden.

Die Details hierfür und weiterreichende Fragen (auch zu bereits vorhandenen Schnitten, Stoffen und unfertigen Nähobjekten) können am ersten Kursabend besprochen werden.

Bitte mitbringen:

- Schnittpapier oder -folie
- Stoffschere und Papierschere
- Nähgarn
- Näh- und Stecknadeln
- Maßband und Schneiderkreide
- Stoff

Der erste Termin ist eine Vorbesprechung, zu diesem Termin muss noch keine Nähmaschine mitgebracht werden. Für die restlichen Kurstage ist eine eigene Nähmaschine aber zwingend erforderlich. Evtl. anfallende Materialkosten sind nicht in den Kursgebühren enthalten.

6 Personen

4 Tage

Donnerstag, 29.02.2024, 19:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 02.03.2024, 10:00 - 12:00 Uhr

Freitag, 08.03.2024, 18:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 09.03.2024, 09:00 - 17:30 Uhr (30 Min. Pause)

Mochenwanger Str. 14, Bürgerhaus Staig

88,00 € (keine Ermäßigung)



Gesundheit

Qi Gong

Rita Krahl

Qi Gong ist ein sehr altes Übungssystem aus der chinesischen Medizin und heißt übersetzt: Pflege der Lebensenergie. Qi Gong umfasst Übungen in Bewegung und in Stille, innere Übungen zur Beruhigung des Geistes und zur Selbstwahrnehmung, Atmung, Körperhaltung sowie spezielle Energieübungen. Qi Gong stärkt die Lebenskraft, verhilft zu einer gesunden Lebensführung und zu einer positiven Lebenseinstellung und geistigen Verfassung.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und warme Socken. (zzgl. 3,00 EUR Materialkosten – werden im Kurs eingesammelt)

7 Personen

Meretsreute 14, QiGong-Studio Krahl Fronhofen

43,20 € (keine Ermäßigung)

Täglich aktuell: www.vhs-weingarten.de

Kurs 1

Nr. Y3014-01W5

6 Abende, 26.02.2024 - 15.04.2024

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

Kurs 2

Nr. Y3014-02W5

6 Tage, 27.02.2024 - 16.04.2024

Dienstag, 17:15 - 18:45 Uhr



Yoga zum Wohlfühlen

Susanne Schulz, Yogalehrerin, Sozialpädagogin

In diesem Kurs werden leichte Bewegungsabläufe, verschiedene Körperhaltungen und bewusste Atmung geübt. Dadurch erfahren der Körper, der Geist und die Seele neue Beweglichkeit und Geschmeidigkeit sowie Ruhe, Entspannung und Konzentration. Dies trägt zu mehr Wohlbefinden bei.

Bitte eine Unterlage, bequeme Kleidung, warme Socken und ein Kissen mitbringen.

Kurs 1

Nr. Y3012-05W5

8 – 11 Personen

16 Tage, 26.02.2024 - 08.07.2024

Montag, 17:00 - 18:15 Uhr

Mochenwanger Str. 14, Bürgerhaus Staig

98,70 €

Kurs 2

Nr. Y3012-00W5

8 – 11 Personen

16 Abende, 26.02.2024 - 08.07.2024

Montag, 18:30 - 19:45 Uhr

Mochenwanger Str. 14, Bürgerhaus Staig

98,70 €

Kurs 3

Nr. Y3012-01W5

8 – 11 Personen

15 Abende, 28.02.2024 - 10.07.2024

Mittwoch, 19:15 - 20:30 Uhr

Mochenwanger Str. 14, Bürgerhaus Staig

92,50 €

Kurs 4

Nr. Y3012-02W5

8 – 11 Personen

15 Tage, 29.02.2024 - 11.07.2024

Donnerstag, 17:00 - 18:15 Uhr

Kirchstraße 10, Dorfgemeinschaftshaus Blitzenreute

92,50 €

Kurs 5

Nr. Y3012-03W5
 8 – 11 Personen
 15 Abende, 29.02.2024 - 11.07.2024
 Donnerstag, 18:30 - 19:45 Uhr
 Kirchstraße 10, Dorfgemeinschaftshaus Blitzenreute
 92,50 €

Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule

Stephanie Angerer

Individuelles Muskelaufbautraining wird durch eine Vielzahl einfacher, aber sehr effektiver Übungen für die Wirbelsäule ergänzt und sorgt für ein „Rundum-Wohlgefühl“. Jeder Teilnehmende passt die Übungsintensität und den Übungsumfang seinen Bedürfnissen an. Gepaart mit viel Spaß, guter Laune und Abwechslung erwartet die Teilnehmenden ein rücken- und gelenkschonendes Fitnessprogramm zu Musik mit

- einer Aufwärmphase, Dehnübungen und Mobilisationsübungen,
- variierenden, aber gezielten Übungen zur Kräftigung der Muskulatur und
- einer abschließenden Entspannung.

Bitte mitbringen: Unterlage, warme Socken und evtl. ein kleines Kissen.

Vormittagskurs**Kurs 1**

Nr. Y3031-01W5
 7 – 10 Personen
 8 Vormittage, 27.02.2024 - 30.04.2024
 Dienstag, 09:00 - 10:00 Uhr
 Kirchstraße 10, Dorfgemeinschaftshaus Blitzenreute
 40,50 €

Vormittagskurs**Kurs 2**

Nr. Y3031-02W5
 7 – 10 Personen
 8 Vormittage, 27.02.2024 - 30.04.2024
 Dienstag, 10:15 - 11:15 Uhr
 Kirchstraße 10, Dorfgemeinschaftshaus Blitzenreute
 40,50 €

Kurs 3

Nr. Y3031-03W5
 7 – 10 Personen
 8 Tage, 26.02.2024 - 29.04.2024
 Montag, 17:30 - 18:30 Uhr
 Landjugendheim Fronhofen, Rathausstr. 9, Bürgersaal
 40,50 €

Kurs 4

Nr. Y3031-04W5
 7 – 10 Personen
 8 Abende, 26.02.2024 - 29.04.2024
 Montag, 18:45 - 19:45 Uhr
 Landjugendheim Fronhofen, Rathausstr. 9, Bürgersaal
 40,50 €

**Vegan/Vegetarisch Kochen! Nachhaltig und ressourcenschonend**

Klaus Reisch

Wer sich nachhaltig und ressourcenschonend ernähren möchte, sollte möglichst saisonal und regional einkaufen. Vor allem die vegetarische und vegane Ernährungsweise sind besonders nachhaltig. Mit etwas Kreativität werden wir gesund und lecker kochen und überwiegend vegane Speisen zubereiten, so dass es der ganzen Familie schmeckt!

Wir werden an diesem Abend ein 4-gängiges Ostermenü zaubern, das sich sehen lassen kann und gemeinsam am schön gedeckten Tisch mit festlichem Abschluss essen, denn auch die Tischkultur soll hier nicht zu kurz kommen. Getränke sind mit im Preis enthalten.

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter zum Transport von restlichen Speisen.

7 – 12 Personen
 Schule Fronhofen, Kornstr. 15, Schulküche
 43,60 € (Lebensmittelkosten sind in der Gebühr enthalten)

Kurs 1

Nr. Y3053-01W5
 Freitag, 08.03.2024, 18:00 - 22:00 Uhr
 Anmeldeschluss: 04.03.2024 – danach ist kein kostenfreier Rücktritt mehr möglich.

Kurs 2

Nr. Y3053-02W5
 Samstag, 16.03.2024, 18:00 - 22:00 Uhr
 Anmeldeschluss: 11.03.2024 – danach ist kein kostenfreier Rücktritt mehr möglich.



Außenstellenleiterin:

Cornelia Böhme
Telefon 07529 977-48
boehme@schlier.de

Verwaltung:

Gemeinde Schlier
Rathausstraße 10, 88281 Schlier

Zu allen Veranstaltungen ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs wirksam. Unverbindliche Reservierungen sind nicht möglich.

Die Anmeldung erfolgt:

- schriftlich
- online unter www.vhs-weingarten.de
- telefonisch, wenn Sie bereits Kund*in sind
- durch Unterschrift auf der „Weitermeldeliste“

Bei Neukund*innen, deren Daten noch nicht erfasst sind, benötigen wir eine schriftliche Anmeldung. Damit erteilen Sie der VHS Weingarten die Erlaubnis, die Kursgebühren im SEPA-Basislastschriftverfahren einzuziehen.

Jede Form der Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur vollen Entgeltzahlung.

Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung**. Sollten wir Ihre Anmeldung wegen Überbelegung nicht mehr berücksichtigen können, werden Sie benachrichtigt, ebenso, wenn der Kurs ausfällt oder der Kurstermin sich ändert. Sie gelten als angemeldet, wenn Sie von uns keine Nachricht erhalten.

Sollten Sie Rückfragen zu Kursen der Außenstelle haben, wenden Sie sich bitte direkt an die Leitung der Außenstelle. Es gelten die Allgemeinen Hinweise und Geschäftsbedingungen der VHS Weingarten.

Garten**Wochenendkurs**

Nr. Y2101-01W6

Frühjahrsschnitt von Ziersträuchern, Obstbäumen und Rosen

Kai Wilde, Gärtnermeister

Bäume und Sträucher bilden das Gerüst in einem Garten. Sie gliedern den Raum und setzen Akzente. Damit sich Obst, Sträucher und Gehölze gut entwickeln können, ist der richtige Schnitt zum richtigen Zeitpunkt wichtig. Die Teilnehmenden sollen im Kurs die Grundregeln des Gehölzschnitts lernen und später mit Erfolg im eigenen Garten anwenden können.

Themen des Kurses sind:

- Aufbau- und Verjüngungsschnitt bei Obstbäumen und Beerensträuchern
- Erhaltungs- und Verjüngungsschnitt bei Laubgehölzen und Sträuchern
- Erhaltungs- und Verjüngungsschnitt bei Klettergehölzen
- Sommerschnitt

Nach der Theorie am ersten Abend werden die erlernten Kenntnisse am folgenden Tag in den Gärten der Teilnehmenden und des Kursleiters praktisch umgesetzt.

5 – 8 Personen

2 Tage, 22.03.2024 und 23.03.2024

Freitag, 18:30 - 20:30 Uhr

Samstag, 08:30 - 16:00 Uhr (30 Min. Pause)

Dorfgemeinschaftshaus Unterankenreute, Laurentiusstr. 6,

Besprechungsraum EG

64,00 € (keine Ermäßigung)

Gesundheit**Hatha Yoga**

Marianne Rasch

Yoga ist eine uralte Weisheits- und Menschheitslehre Indiens. Das Wort Yoga bedeutet Verbinden oder Vereinigen: Körper und Geist über den Atem miteinander verbinden, um die Denkbewegungen des Geistes zur Ruhe zu bringen. Der Weg zu Konzentration und Meditation wird frei. Ziel unseres regelmäßigen Übens ist es, die psychischen und physischen Ressourcen für den Alltag zu stärken und mit Stress konstruktiv umzugehen. Der Hatha Yoga mit seiner entspannenden Wirkung fördert sowohl Kraft und Beweglichkeit als auch Achtsamkeit und bewusstes Handeln. Im Kurs wird praktisches Üben vermittelt und durchgeführt: entsprechend dem Hatha Yoga streben wir vor allem mit körperlichen Übungen, aber auch mit Atemwahrnehmung und Atemlenkung, Meditation an.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Isomatte und warme Socken.

7 – 12 Personen

Laurentiusstr. 6, Dorfgemeinschaftshaus Unterankenreute,

2. Etage

76,00 €

Kurs 1

Nr. Y3012-01W6

12 Tage, 23.02.2024 - 14.06.2024

Freitag, 16:50 - 18:05 Uhr

Kurs 2

Nr. Y3012-02W6

12 Abende, 23.02.2024 - 14.06.2024

Freitag, 18:15 - 19:30 Uhr

Vormittagskurs**Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene**

Diana Paul

Das von Joseph Pilates entwickelte Training für den ganzen Körper vereint Kraftübungen, Koordination, Stretching und Atemtechnik. Pilates spricht in besonderer Weise die tief liegende Muskulatur an, der Fokus liegt auf der Stärkung der Beckenboden-, Bauch-, und Rückenmuskulatur, die zu einer starken Mitte, dem sogenannten „Powerhouse“, aufgebaut werden. Sie verbessern Ihre Körperwahrnehmung, Kraft und Beweglichkeit. Alle Bewegungen werden sehr bewusst und konzentriert ausgeführt. Pilates ist zugleich sanft und effektiv und fördert das Körpergefühl.

Da wir uns an der individuellen Leistungsgrenze orientieren, eignet sich der Kurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte und ein Redondball (22cm Durchmesser).

6 – 12 Personen

Laurentiusstr. 6, Dorfgemeinschaftshaus Unterankenreute,

2. Etage

68,80 €

Kurs 1

Nr. Y3022-01W6

12 Vormittage, 05.03.2024 - 18.06.2024

Dienstag, 08:30 - 09:30 Uhr

Kurs 2

Nr. Y3022-03W6

12 Vormittage, 05.03.2024 - 18.06.2024

Dienstag, 09:35 - 10:35 Uhr

Täglich aktuell: www.vhs-weingarten.de

Außenstellenleiterin:

Louisa Rothenhäusler
Telefon 07502 9403-11
l.rothenhaeusler@wolpertswende.de

Verwaltung:

Gemeinde Wolpertswende
Kirchplatz 4, 88284 Wolpertswende

VHS-Ausschuss:

Daniel Steiner (Bürgermeister), Roswitha Steinhauser,
Esther Knörle, Monika Schaufler

Zu allen Veranstaltungen ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs wirksam. Unverbindliche Reservierungen sind nicht möglich.

Die Anmeldung erfolgt:

- schriftlich
- online unter www.vhs-weingarten.de
- telefonisch, wenn Sie bereits Kund*in sind
- durch Unterschrift auf der „Weitermeldeliste“

Bei Neukund*innen, deren Daten noch nicht erfasst sind, benötigen wir eine schriftliche Anmeldung. Damit erteilen Sie der VHS Weingarten die Erlaubnis, die Kursgebühren im SEPA-Basislastschriftverfahren einzuziehen.

Jede Form der Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur vollen Entgeltzahlung.

Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung**. Sollten wir Ihre Anmeldung wegen Überbelegung nicht mehr berücksichtigen können, werden Sie benachrichtigt, ebenso, wenn der Kurs ausfällt oder der Kurstermin sich ändert. Sie gelten als angemeldet, wenn Sie von uns keine Nachricht erhalten.

Sollten Sie Rückfragen zu Kursen der Außenstelle haben, wenden Sie sich bitte direkt an die Leitung der Außenstelle. Es gelten die Allgemeinen Hinweise und Geschäftsbedingungen der VHS Weingarten.

Gesundheit**Vormittagskurs**

Nr. Y3021-02W7

Wirbelsäulengymnastik

Dolores Stocker

Dieser Kurs beinhaltet ein abwechslungsreiches Ganz-Körper-Training mit vielseitigen Übungen zum Aufbau und zur Dehnung der wichtigen Muskelgruppen. Ziel ist es, die Kräftigung, Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination, Konzentration, Gleichgewicht sowie Mobilisation und Entspannung zu fördern. Dieser Kurs eignet sich für jedes Alter und Können. Machen Sie mit – Ich freue mich auf Sie.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und ein kleines Kissen.

8 - 15 Personen

12 Vormittage, 27.02.2024 - 11.06.2024

Dienstag, 07:30 - 08:30 Uhr

Panoramahalle Wolpertswende, Panoramastr. 2, Große Halle
52,80 €



Täglich aktuell: www.vhs-weingarten.de

vhs  Gemeinsam
für mehr Bildung

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

Oscar Wilde (1854-1900)
irischer Schriftsteller