



**Stadt
Giengen**
an der Brenz

Volkshochschule Giengen

September 2026 bis Februar 2027



Ihr nächstes Update: Sie selbst.

IT-Kurse ab Seite 24.

Wir wünschen
viel Spaß bei
den Kursen der
vhs Giengen!

**Der Weg zu einer
besseren Welt beginnt
vor der Haustür.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Wir investieren in unsere Region und Unternehmen vor Ort und nicht in internationale Spekulationsblasen. Denn egal was die Zukunft bringt: Krisensicheres und nachhaltiges Handeln kommt nie aus der Mode.

**Volksbank
Brenzthal eG**



Herzlich willkommen

Wir freuen uns, Ihnen unser Herbst-/ Winterprogramm 2026/2027 vorstellen zu dürfen.

**Online finden Sie unser Programm unter www.vhs-giengen.de
In den Ferien ist die VHS geschlossen!**

Öffnungszeiten:

Dienstag bis Freitag
von 10 – 12 Uhr
und Donnerstagnachmittag
15 – 17 Uhr

Anschrift:

Spitalstraße 5 · 89537 Giengen

Telefon: 07322/7758

E-Mail: vhs@giengen.de

Telefax: 07322/919043

Internet: www.vhs-giengen.de

Inhaltsverzeichnis

Tagesfahrten	5
Vorträge	7
Workshops	8
Gesundheit & Entspannung	10
Kultur & Tanz	13
Kreativität	14
Junge Familie	17
Bewegung & Fitness	18
Gesunde Ernährung & Kulinarik	22
Sprachen	24
Medien & Beruf	26
Online-Vortragsreihen	30
Junge VHS	32
Anmeldeformular	35
Geschäftsbedingungen	37

Liebe Leserin, lieber Leser!

Es ist uns wichtig, Kultur und Bildung in unserer Gesellschaft besonders zu unterstützen und Ihnen ein vielfältiges und interessantes Programm zu bieten.

Wir hoffen, Sie haben Spaß beim Durchstöbern des neuen Heftes und finden den für Sie passenden Kurs oder besuchen eine unserer interessanten Veranstaltungen!

Natürlich freuen wir uns auch immer über Anregungen, Ideen und auch neue Dozenten bzw. Kursleiter! Also zögern Sie bitte nicht und melden Sie sich bei uns!

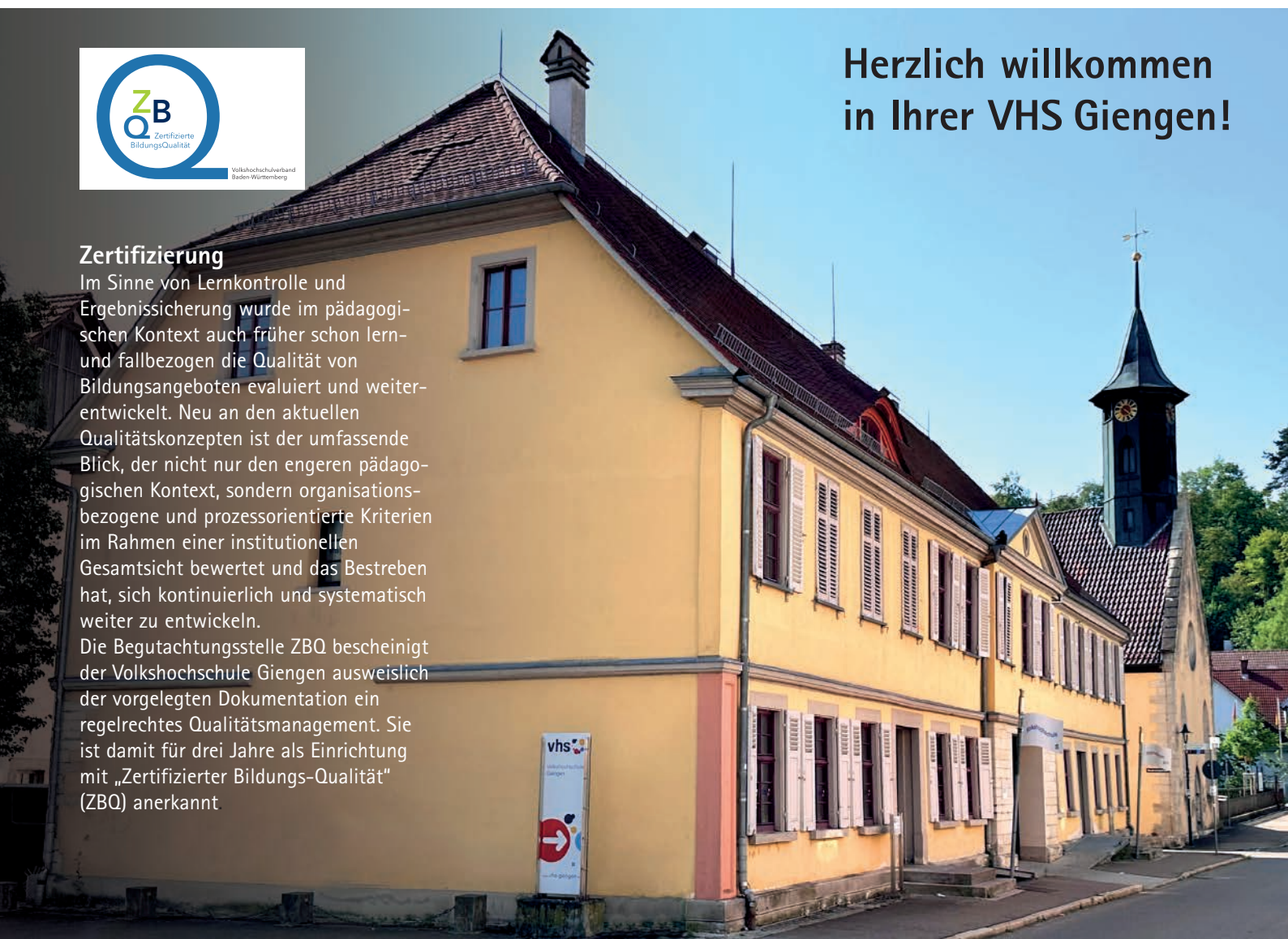


Zertifizierung

Im Sinne von Lernkontrolle und Ergebnissicherung wurde im pädagogischen Kontext auch früher schon lern- und fallbezogen die Qualität von Bildungsangeboten evaluiert und weiterentwickelt. Neu an den aktuellen Qualitätskonzepten ist der umfassende Blick, der nicht nur den engeren pädagogischen Kontext, sondern organisationsbezogene und prozessorientierte Kriterien im Rahmen einer institutionellen Gesamtsicht bewertet und das Bestreben hat, sich kontinuierlich und systematisch weiter zu entwickeln.

Die Begutachtungsstelle ZBQ bescheinigt der Volkshochschule Giengen ausweislich der vorgelegten Dokumentation ein regelrechtes Qualitätsmanagement. Sie ist damit für drei Jahre als Einrichtung mit „Zertifizierter Bildungs-Qualität“ (ZBQ) anerkannt.

Herzlich willkommen in Ihrer VHS Giengen!



Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie auf Seite 38 und auf www.vhs-giengen.de/agb.

Die Datenschutzbedingungen der VHS Giengen finden Sie auf der Homepage www.vhs-giengen.de

Trägerin der Volkshochschule:
Stadt Giengen/Brenz
Geschäftsstelle: Melanie Köpl,
Nathalie Mesic

Programmhefte

Die Programmhefte liegen in der Volkshochschule, im Rathaus, in der Tourist-Info, in den Banken in Giengen und bei Schreibwaren Süßmuth aus.

Anmeldungen

■ Sofern Sie von der VHS keine gegen-
teilige Nachricht erhalten, sind Sie in den
Kurs aufgenommen. Benachrichtigungen
erfolgen nur, wenn der Kurs belegt ist
oder ausfällt.

■ Wir weisen darauf hin, dass während
der Hauptanmeldezeit Engpässe in der
telefonischen Beratung entstehen kön-
nen.

Keine Anmeldebestätigung

Eine Anmeldebestätigung geht Ihnen aus
Kostengründen nicht zu. Notieren Sie
unbedingt Ihren Kurstermin. Wenn wir
uns nicht melden, findet der Kurs wie
geplant statt.

Schnuppern

Nach vorheriger Anmeldung können Sie
gerne in unseren Sprach- und Bewe-
gungskursen 1x kostenlos schnuppern!
Wir erwarten danach Ihre Zu- oder
Absage innerhalb von 3 Tagen.

Ermäßigungen

Inhaber de Einhornkarte erhalten eine
Entgeltermäßigung von 20%. Der
Anspruch auf die Ermäßigung muss bei
der Anmeldung nachgewiesen werden.
Bei schriftlicher Anmeldung ist eine
Kopie des gültigen Ausweises beizulegen.
Nachträgliche Anträge auf Ermäßigung
sind nicht möglich. Es kann jeweils nur
eine Art von Ermäßigung in Anspruch
genommen werden.

Kostenlose Junge VHS

Jedes Kind kann zunächst bis zu 3 Kurse
buchen. Ein Anspruch auf einen Platz in
einem der Kurse besteht nicht. Wer ohne
vorherige Abmeldung nicht teilnimmt,
kann zu einem späteren Zeitpunkt nicht
mehr an einem kostenlosen Angebot teil-
nehmen und wir behalten uns vor, eine
Bearbeitungsgebühr von 10 Euro zu
berechnen.

Teilnehmerzahl bei Kursen

Die Teilnehmerzahl bei Kursen ist sowohl
nach oben wie auch nach unten
begrenzt. Unterbelegte Kurse können
ganz gestrichen werden oder nach
Absprache, wenn die Teilnehmer sich
verpflichten, einen höheren Gebührensatz
zu entrichten, stattfinden.

Kosten für Unterrichtsmaterialien

Kosten für Lehr- und Arbeitsmittel sind in
den Kursgebühren, soweit nicht anders
angegeben, nicht enthalten. Zusätzlich
benötigte Materialien (Lebensmittel bei
Kochkursen, Bastelmaterial etc.) werden
im Kurs mit den Dozenten verrechnet
(Barzahlung). Bei der Abmeldung nach
dem Anmeldeschluss bzw. bei Nicht-
teilnahme fallen die Materialkosten
trotzdem an.

Stadtnachrichten

Bitte beachten Sie auch die jeweiligen
Ausschreibungen in den „**Giengener
Stadtnachrichten**“, denn kurzfristig kön-
nen Kurse oder Veranstaltungen abgesagt
oder neu ins Programm aufgenommen
werden.

Redaktioneller Hinweis

Zur sprachlichen Erstellung und
Überarbeitung einzelner Kurstexte wurde
Künstliche Intelligenz (KI) eingesetzt. Die
inhaltliche Verantwortung und Freigabe
liegen bei unserem Team.
Für die Inhalte und Kurstexte von
Kooperationskursen sowie weiteren
externen Angeboten sind die jeweils
 anbietenden Institutionen verantwortlich.

Kooperationskurse



Mit diesem Logo markierte Kurse sind
Kooperationskurse der kooperierenden
Volkshochschulen Herbrechtingen,
Gerstetten, Giengen, Königsbronn,
Nattheim, Niederstotzingen, Oberkochen
und Sontheim. Bitte melden Sie sich zu
diesen Kursen vorzugsweise direkt bei der
veranstaltenden VHS telefonisch, per E-
Mail oder auf der Homepage an.

Volkshochschule Gerstetten

Karlstraße 34 · 89547 Gerstetten
Tel.: 07323 919 250

E-Mail: vhs@gerstetten.de
Homepage: vhs.gerstetten.de

Volkshochschule Sontheim

Brenzer Straße 25 · 89567 Sontheim
Tel.: 07325 1772

E-Mail: vhs@sontheim-brenz.de
Homepage: vhs-sontheim.de

Nattheim-Dischingen

Schulstraße 16 · 89564 Nattheim
Tel.: 07321 979 426

E-Mail: vhs@nattheim.de
Homepage: vhs-nattheim.de

Außenstelle: Dischingen

Marktplatz 9 | 89561 Dischingen
Tel.: 07327 8134

Volkshochschule Herbrechtingen

Eselsburger Straße 8
89542 Herbrechtingen
Tel.: 07324 955 1360

E-Mail: vhs@kulturzentrum-kloster.de
Homepage: vhs-herbrechtingen.de

Volkshochschule Niederstotzingen

Im Städle 26 · 89168 Niederstotzingen
Tel.: 07325 102-44

E-Mail: info@niederstotzingen.de
Homepage: stadt-niederstotzingen.de

Volkshochschule Königsbronn

Herwartstraße 2 · 89551 Königsbronn
Tel.: 07328 96 250

E-Mail: vhs@koenigsbronn.de
Homepage: vhs-koenigsbronn.de

Volkshochschule Oberkochen

Eurgen-Bolz-Platz 1 · 73447 Oberkochen
Tel.: 07364 27 221

E-Mail: vhs@oberkochen.de
Homepage: vhs-oberkochen.de

226-10002K

Versteckte Schätze der Ostalb erleben – eine besondere Tagesreise

Elisabeth Steffel / Manfred Huber

Samstag, 10.10.2026,

9 – 17:30 Uhr, 1 Termin

Parkplatz Realschule Giengen

Gebühr: 89 Euro (20 TN), 78 Euro

(ab 25 TN), 69 Euro (ab 30 TN)

inklusive Fahrt, zwei Führungen und Kaffee/Kuchen

Diese besondere Tagesfahrt führt zu zwei außergewöhnlichen Orten der Ostalb, die spannende Einblicke in Naturwahrnehmung, Geschichte und gelebte Tradition bieten. Im kleinen Ort Leinroden erwartet Sie die Lingelbach-Scheune.

Prof. Dr. Bernd Lingelbach, international anerkannter Experte für optische Täuschungen, macht verblüffende Phänomene mit viel Humor und Begeisterung erlebbar. Dabei entdecken Sie, wie leicht unsere Wahrnehmung getäuscht werden kann und wie unser Gehirn Bilder verarbeitet.

Nach dem Mittagessen geht die Reise weiter zum Schloss der Familie von Adelmann in Hohenstadt. Gräfin Anne von Adelmann führt persönlich durch die historischen Gemäuer und erzählt ihre außergewöhnliche Lebensgeschichte. Neben interessanten Einblicken in die Geschichte des Schlosses erfahren Sie Wissenswertes über das Leben auf einem heute noch bewohnten Adelssitz. Den Abschluss bildet Kaffee und Kuchen in stimmungsvollem Ambiente im Speisesaal des Schlosses.

Der genaue Tagesablauf ist auf unserer Homepage abrufbar oder kann in unserer Geschäftsstelle abgeholt werden.

Das Mittagessen findet im Restaurant „Lamm“ in Untergröningen (à la carte) statt. Sie sind selbstverständlich nicht verpflichtet, dort etwas zu bestellen. Alternativ können Sie die Zeit außerhalb des Restaurants verbringen und beispielsweise Ihr mitgebrachtes Vesper verzehren.

Abfahrt: Giengen 9 Uhr Parkplatz Realschule. Die Heimfahrt ist von 16:30 bis 17:30 Uhr geplant.

Anmeldeschluss: 10.09.2026

226-10004K

Tagesfahrt: Straßburg – in der Weihnachtsmarkthauptstadt den Advent beginnen

Elisabeth Steffel / Manfred Huber

Samstag, 28.11.2026,

8 – 22 Uhr, 1 Termin

Parkplatz Realschule Giengen

Gebühr: 104 Euro (20 TN), 86 Euro

(ab 25 TN), 74 Euro (ab 30 TN),

66 Euro (ab 35 TN) inklusive Fahrt und eine Führung

Straßburg gilt als Herz der elsässischen Weihnachtstradition. Ende November verwandeln sich die Gassen, Plätze und Fachwerkhäuser der historischen Altstadt in ein festliches Lichtermeer und schaffen eine ganz besondere Adventsstimmung.

Nach der Ankunft erhalten Sie erste Eindrücke von der Stadt und ihren Sehenswürdigkeiten. Anschließend besteht die Möglichkeit, in einem typisch elsässischen Lokal regionale Spezialitäten kennenzulernen. Bei einer zweistündigen Führung mit einem ortskundigen Gästeführer entdecken Sie die bewegte Geschichte Straßburgs und lernen die Besonderheiten einer Stadt kennen, die über Jahrhunderte von deutscher und französischer Kultur geprägt wurde. Besucht werden das alte und neue Weltkulturerbe, die berühmte Kathedrale (von außen), historische Plätze, malerische Fachwerkhäuser und das romantische Viertel „Petite France“. Spannende Geschichten und Anekdoten lassen die Vergangenheit lebendig werden.

Im Anschluss bleibt ausreichend Zeit, den berühmten Weihnachtsmarkt zu erkunden. Erleben Sie die elsässische Weihnachtstradition hautnah und genießen Sie die besondere Atmosphäre einer der schönsten Weihnachtsstädte Europas. Der genaue Tagesablauf ist auf unserer Homepage abrufbar oder kann in unserer Geschäftsstelle abgeholt werden.

Abfahrt: Giengen 8 Uhr Parkplatz Realschule. Die Heimfahrt ist von 19 – 22 Uhr geplant.

Anmeldeschluss: 28.10.2026

226-10005K

Tagesfahrt: München erleben – Bavaria Filmstudios, Musical „Die Päpstin“ und Christkindlmarkt

Gisela Tolnai

Samstag, 19.12.2026,

9 – 22 Uhr, 1 Termin

Parkplatz Realschule Giengen

Gebühr: Gebührenstaffelung: 117 Euro (20 TN), 99 Euro (ab 25 TN)

+ Eintritt Musical

Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen Adventstag in München mit Filmgeschichte, Musicaleslebnis und vorweihnachtlicher Atmosphäre.

Bei einer Führung durch die Bavaria Filmstadt werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen eines der bedeutendsten Medienstandorte Deutschlands und erfahren, wie Film- und Fernsehproduktionen entstehen. Anschließend besuchen wir im Deutschen Theater das Musical „Die Päpstin“, das eine der faszinierendsten Frauengestalten des Mittelalters auf die Bühne bringt.

Beginn Musical: 14:30 Uhr

Die Grundgebühr umfasst Busfahrt, Eintritt und Führung Bavaria Filmstadt. Der Preis für die Musickarte wird entsprechend der gewählten Sitzplatzkategorie zusätzlich berechnet.

PK 1: 119 Euro, PK 2: 109 Euro

PK 3: 89 Euro, PK 4: 79 Euro

Bitte nennen Sie uns bei der Anmeldung unbedingt Ihre Wunschkategorie.

Der genaue Tagesablauf ist auf unserer Homepage abrufbar oder kann in unserer Geschäftsstelle abgeholt werden.

Abfahrt: Giengen, Realschulparkplatz 9 Uhr

Anmeldeschluss: 11.09.2026



226-10006K

Tagesfahrt nach Schwäbisch Hall in die historische Altstadt und die Kunsthalle Würth

Sibylle Beyer / Melanie Köpl

Samstag, 30.01.2027,

8 – 18 Uhr, 1 Termin

Parkplatz Realschule Giengen

Gebühr: 79 Euro, inklusive Fahrt und

2 Führungen (Stadtführung am

Vormittag + Führung Würth am

Nachmittag)

Bei einer Altstadtführung bergauf-bergab über gepflasterte Plätze und durch Gassen, vorbei an markanten historischen Gebäuden, erfahren wir Wissenswertes über Geschichte und Entwicklung der ehemaligen Reichs- und Salzsiederstadt. Für das Nachmittagsprogramm überqueren wir den Kocher und erreichen über einen kurzen steilen Anstieg das Kunsthallen-Areal. Für ein optionales Mittagessen sind Plätze im dortigen „Sudhaus“ reserviert. Alternativ besteht die Möglichkeit, in Eigenregie die hochkarätige Würth-Kollektion Alter Meister in der nahegelegenen Johanniterkirche zu besuchen.

Um 14.30 Uhr erhalten wir eine profunde Führung zu „Anselm Kiefer – Sammlung Würth und Leihgaben“. Zur Eröffnung der erweiterten Kunsthalle präsentiert die Sammlung eine Werkschau der Arbeiten Kiefers aus fünf Jahrzehnten, ergänzt durch Leihgaben aus dem Atelier Kiefer. Er zählt zu den bekanntesten und erfolgreichsten deutschen Künstlern nach dem Zweiten Weltkrieg. Seine Inspirationsquellen liegen in den Werken der großen Geister der Literatur, in überlieferten Mythen aus jüdisch-christlichen, ägyptischen und orientalischen Kulturen sowie Theorien zur Weltentstehung. Sein künstlerisches Schaffen beinhaltet auch die Aufarbeitung der jüngsten Geschichte. Dabei nutzt er Materialien wie Blei, Erde, Asche oder getrocknete Pflanzen, die seinen Arbeiten eine physische Präsenz und symbolische Tiefe verleihen. Es bleibt noch etwas Zeit für einen individuellen Rundgang, für das Museumscafé oder -Shop.

Freuen wir uns auf einen abwechslungsreichen Tag mit Kunst, Geschichte und gegenseitigem Austausch.

Die An- und Abreise erfolgt bequem mit dem Bus.

Abfahrten: Nattheim 8:15 Uhr

Ostertag Betriebshof, Heidenheim

8:30 Uhr ZOB (hinter Hellensteingymnasium), Giengen 8:45 Uhr

Parkplatz Realschule.

Die Heimfahrt ist von 16: 30 – 18 Uhr.

Anmeldeschluss: 27.11.2026

226-10008

Fahrt zu „La Traviata“ – Bregenzer Festspiele

Freitag, 06.08.2027,

13 – 23 Uhr, 1 Termin

Niederstotzingen, Rathaus

Oper von Giuseppe Verdi

La Traviata ist ein Inbegriff der italienischen romantischen Oper. Die Geschichte, die Musik und die Figuren schaffen einen fesselnden und mitreißenden Abend für Augen, Ohren und Herz. Die 1853 am Teatro La Fenice in Venedig uraufgeführte Oper wird erstmals bei den Bregenzer Festspielen zu sehen sein. Die Handlung dreht sich um Violetta Valéry, eine Kurtisane im Paris des 19. Jahrhunderts. Violetta trifft Alfred Germont auf einem Fest und sie beginnen eine leidenschaftliche Beziehung und ziehen auf ein Landgut. Doch Alfreds Familie ist gegen die Verbindung. Alfreds Vater drängt Violetta, sich von Alfred zu trennen, um die Familienehre zu wahren. Violetta gehorcht und verlässt Alfred

Abfahrt:

13.00 Uhr, Sontheim, Gemeindehalle

13.10 Uhr, Niederstotzingen,

Gasthaus Linde

13.15 Uhr, Niederstotzingen, Rathaus

13.20 Uhr, Oberstotzingen,

Gasthaus Hirsch

13.25 Uhr Stetten, Brauerei

Konzertbeginn: 21 Uhr

Gruppenführung mit Blick hinter die

Kulissen: 16 Uhr, circa 50 Minuten

(9 € / Person, fakultativ)

Einführung in das Stück: 19 Uhr, circa 30

Minuten (8,00 € / Person, fakultativ)

Gebühr:

185 € (Fahrt und Karte Kategorie 3)

151 € (Fahrt und Karte Kategorie 4)

127 € (Fahrt und Karte Kategorie 5)

Bitte nennen Sie uns bei der Anmeldung unbedingt Ihre Wunschkategorie und ob Sie eine Gruppenführung, eine Einführung in das Stück oder beides wünschen.

Anmeldeschluss: 18.01.2027

Die Einwirkungen des Klimas auf unsere europäische Geschichte

Bis ins 20. Jahrhundert hinein wurde Geschichte vor allem als Machtkampf der Herrschenden verstanden. Nach dem Zweiten Weltkrieg rückten zunehmend wirtschaftliche und soziale Entwicklungen in den Mittelpunkt. Seit wenigen Jahrzehnten widmet sich die Geschichtsforschung verstärkt der Umweltgeschichte. Angesichts auffälliger Wetterveränderungen und zunehmender Naturkatastrophen stellt sich heute mehr denn je die Frage nach dem Einfluss des Klimas auf die Geschichte der Menschheit. In den beiden Vorträgen wird gezeigt, wie klimatische Veränderungen die europäische Geschichte entscheidend mitbestimmt haben und welche Auswirkungen sie auf Gesellschaft, Wirtschaft und Alltag hatten.

226-10013

Vortrag I: Klimatische Einwirkungen von der römischen Antike bis in die Renaissance

Guido Kilian

Mittwoch, 11.11.2026,

10 – 11:30 Uhr, 1 Termin

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 04, OG

Gebühr: kostenlos

Klimatische Gründe für den Untergang des Römischen Reiches, für den Aufbruch vieler nordischer Stämme in der Völkerwanderung, für das wirtschaftliche Aufblühen und die Bevölkerungsvermehrung in der Stauferzeit, für die Katastrophen des nassen und kalten 14. Jahrhunderts.

226-10014

Vortrag II: Die „Kleine Eiszeit“ von 1500–1850

Guido Kilian

Mittwoch, 18.11.2026,

10 – 11:30 Uhr, 1 Termin

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 04, OG

Gebühr: kostenlos

Holländische Wintermalereien bezeugen lange Kältephasen, das katastrophale „Jahr ohne Sommer“ von 1816, der durch die Industrialisierung von 1850 bis heute anhaltende Umschwung durch vermehrtem CO₂-Ausstoß mit steigender Erwärmung, das Einsetzen von Wetterextremen sowie verschiedene Ausblicke auf die Zukunft.

226-10105

Lichtbildvortrag: Melbourne und Tasmanien – Natur, Geschichte und faszinierende Tierwelt

Ingrid Meiler

Donnerstag, 24.09.2026,

19:30 – 21 Uhr, 1 Termin

Eichamtssaal, Kirchplatz 4
(neben Schranne)

Gebühr: 5 Euro

(bitte zahlen Sie bar vor Ort)

Begleiten Sie die Dozentin auf eine abwechslungsreiche Reise von Doha über Melbourne bis nach Tasmanien. Der Vortrag vermittelt Eindrücke aus australischen Städten, zeigt faszinierende Landschaften und gibt Einblicke in die besondere Tierwelt des Landes. Sie erfahren mehr über das Leben in Melbourne, entdecken die Tierwelt auf Phillip Island und in Schutzgebieten rund um die Stadt und lernen Tasmanien mit seinen Nationalparks, seiner bewegten Geschichte und seiner einzigartigen Natur kennen. Auch die Geschichte der britischen Straflager und der frühen Besiedlung Australiens wird anschaulich dargestellt. Zahlreiche Bilder und persönliche Erlebnisse machen den Vortrag lebendig und authentisch.

226-10015

Achtsamkeit ins Leben bringen

Ulrike Ohnmeiß

Donnerstag, 01.10.2026,

19:30 – 21 Uhr, 1 Termin

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 04, OG

Gebühr: 5 Euro

(bitte zahlen Sie bar vor Ort)

An diesem Abend lernen Sie die Praxis der Achtsamkeit kennen und erhalten einen Einblick in den 8-Wochen-Kurs MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) nach Jon Kabat-Zinn.

Vorgestellt werden unter anderem Body Scan, achtsame Yogaübungen und Sitzmeditation.

Kleine Übungen und Geschichten machen Achtsamkeit unmittelbar erfahrbar und zeigen, wie Körperwahrnehmung, Gedanken und Gefühle bewusster wahrgenommen werden können. Sie erhalten Anregungen, mehr Achtsamkeit und Gelassenheit in den Alltag zu integrieren. Die Einführung bietet Raum für individuelle Fragen.

Anmeldung erforderlich!

Der MBSR-Kurs findet ab 12.10.2026 statt.

Anmeldeschluss: 24.09.2026

226-10025

Unterwegs in der Wüste

Annegret Drescher, Dipl.-Psych.,

zert. Achtsamkeitslehrerin

Ulrike Ohnmeiß, Dipl.-Päd.,

zert. Achtsamkeitslehrerin

Donnerstag, 21.01.2027,

19:30 – 21 Uhr, 1 Termin

Eichamtssaal, Kirchplatz 4
(neben Schranne)

Gebühr: 5 Euro

(bitte zahlen Sie bar vor Ort)

Mit Kamelen (Dromedaren) und Beduinen durch die Sahara wandern – zu Fuß unterwegs im Grand Erg Oriental, der Sahara im Süden Tunesiens. Seit 2022 waren wir mehrmals gemeinsam in einer Gruppe mit Beduinen und Dromedaren in der Wüste unterwegs. Viel zu Fuß gehen, Dünen hinauf und hinunter, draußen schlafen, abends am Feuer sitzen und täglich frisch gebackenes Brot und Couscous genießen – dabei die Weite und Stille der großartigen Landschaft erleben und nachts unterm Sternenzelt oder im Vollmondbad schlafen.

Wir berichten von unseren Erfahrungen, zeigen Bilder unserer Eindrücke und erzählen von der besonderen Natur der Sahara und der Lebensweise der Beduinen, die teilweise noch als Nomaden in der Wüste gelebt haben. Der Vortrag vermittelt Einblicke in ein Leben mit wenig Besitz, im Einklang mit der Natur und konzentriert auf das Wesentliche – eine Reise mit Blick nach innen und außen zugleich.

226-10012K

NEU

Gnaier Betriebsbesichtigung

Handwerk trifft Technik – zu Gast in der Großbäckerei Paul Gnaier

Mittwoch, 11.11.2026,

8 – 11 Uhr, 1 Termin

Bäckerei Gnaier GmbH,

Königsbronner Str. 50,

89520 Heidenheim

Gebühr: 5 Euro

Die Teilnehmenden besuchen im Rahmen einer Betriebsbesichtigung eine regional bekannte Großbäckerei und erhalten einen direkten Einblick in die Abläufe hinter den Kulissen. In der Backstube lässt sich beobachten, wie aus einfachen Zutaten in großen Mengen Brot, Brötchen und weitere Backwaren entstehen – vom ersten Arbeitsschritt bis zum fertigen Produkt. Dabei wird deutlich, wie Handwerk, Erfahrung und moderne Technik im Produktionsalltag ineinandergreifen. Auch Themen wie Hygiene und die Organisation eines solchen Betriebs werden anschaulich erlebbar.

Im Anschluss an die Besichtigung klingt der Termin bei einem kleinen Frühstück aus, das in der Teilnahmegebühr enthalten ist und Raum für Austausch bietet.
Anmeldeschluss: 28.10.2026

226-30010K

Workshop: Stressmanagement in der Pflege

Sonja Lux

Dienstag, 29.09.2026, 19 – 20:30 Uhr

Dienstag, 06.10.2026, 19 – 20:30 Uhr

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 04, OG

Gebühr: 16 Euro

Pflege bedeutet oft hohe, körperliche und emotionale Belastung – sowohl für professionelle Pflegekräfte als auch für pflegende Angehörige. In diesem zweiteiligen Vortrag beleuchten wir beide Perspektiven: Im ersten Teil stehen die Stressfaktoren und Herausforderungen der pflegenden Personen im Mittelpunkt. Im zweiten Teil widmen wir uns den Belastungen und Bedürfnissen der Pflegebedürftigen.

Sie erfahren, wie Stress auf beiden Seiten entsteht, sich gegenseitig beeinflusst und wie gezielte Strategien sowie Entspannungsmethoden helfen können, den Pflegealltag für alle Beteiligten achtsam und gesünder zu gestalten.
Anmeldeschluss: 22.09.2026

226-10620K

NEU

Workshop: Herbst-Make-Up

– schnell und natürlich geschminkt in 10 Minuten

Nadja Konrad

Samstag, 07.11.2026,

14 – 17 Uhr, 1 Termin

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 04, OG

Gebühr: 36 Euro

(inkl. 6 Euro Materialkosten)

Mit einem natürlichen Tages-Make-up können Sie Ihren Typ unterstreichen und Ihre Vorzüge betonen. In diesem Workshop erfahren Sie, welche Kosmetikprodukte sich dafür besonders eignen und was zu welchem Hauttyp passt. Zudem erhalten Sie Tipps zur Anwendung sowie einen Überblick über aktuelle Farbtrends für Herbst und Winter. Im praktischen Teil wenden Sie die Techniken direkt an und gewinnen Sicherheit im Umgang mit Produkten und Farben für ein natürliches Make-up im Alltag. Nehmen Sie sich nach dem Kurs gern noch etwas Schönes vor! Schreibmaterial und Schminkutensilien werden im Kurs zur Verfügung gestellt. Eigene Kosmetikprodukte können gerne mitgebracht werden.
Anmeldeschluss: 30.10.2026



226-10011K

Workshop: Räuchern – Alte Kunst neu entdecken

Heilender Duft, klare Energie, innerer Raum

Ulrike Ohnmeiß

Donnerstag, 26.11.2026,

19 – 20:30 Uhr

Donnerstag, 10.12.2026,

19 – 20:30 Uhr

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 04, OG

Gebühr: 19 Euro + 10 – 20 Euro

Materialkosten

Räuchern verbindet alte Traditionen mit wohltuenden Düften und bewusstem Innehalten. Im Workshop lernen Sie verschiedene Räucherpflanzen, Harze und Hölzer kennen und erfahren Wissenswertes über ihre Verwendung und Wirkung. Mit kleinen Meditationen, praktischen Übungen und gemeinsamem Räuchern erweitern Sie Ihr Räucherwissen und lernen, Räucherrituale sicher für das eigene Wohlbefinden anzuwenden.

Das Räuchern findet im Freien statt.

Wer möchte, kann sich eine eigene Räuchermischung zusammenstellen (Materialkosten 10–20 Euro).

Neue Räucherpflanzen und Räucherrituale ergänzen den Workshop!

Bitte mitbringen: Materialkosten

Anmeldeschluss: 19.11.2026

226-10121K

Workshop: Komoot – Update – Touren planen und nutzen

Udo Leretz

Mittwoch, ab 02.12.2026,

18 – 20:30 Uhr, 2 Termine

Margarete-Steiff-Gymnasium,

Beethovenstr. 10, Computerraum,

1. Stock

Gebühr: 25 Euro (ab 10 TN 19 Euro)

Komoot hat sich weiterentwickelt: Neue Funktionen und eine teilweise überarbeitete Oberfläche bieten zusätzliche Möglichkeiten für die Tourenplanung. In diesem Workshop erhalten Sie einen Überblick über die Web-Version und lernen, wie Sie Komoot in der Praxis nutzen können.

- Einführung in Komoot (App & Web)
- Planung von Radtouren
- Arbeiten mit vorgefertigten Touren
- Offline-Karten, POI und Routentypen
- Praxisübungen und individuelle Fragen der Teilnehmenden

Sie wenden die Funktionen direkt an und gewinnen Sicherheit in der Planung und Nutzung eigener Touren.

Voraussetzungen: Grundlagen im Umgang mit dem PC sowie ein Komoot-Account. Dieser kann vorab oder im Kurs eingerichtet werden (E-Mail-Adresse und Zugangsdaten erforderlich). Ein freigeschaltetes Weltpaket oder eine kostenlose Region sollte vorhanden sein bzw. eingerichtet werden.

In Zusammenarbeit mit dem ADFC KV Heidenheim.

Bitte mitbringen: Eventuell Smartphone mit installierter Komoot-App

Anmeldeschluss: 25.11.2026

226-10320K

Workshop: Einkommensteuererklärung speziell für Ruheständler

Volker Riechert, Diplom-Kaufmann, Bilanzbuchhalter und Steuerfachwirt

Mittwoch, 17.02.2027,

14 – 18 Uhr, 1 Termin

VHS-Gebäude 040G

Gebühr: 65 Euro

In diesem Kurs lernen Sie die Besonderheiten der Einkommensteuererklärung im Alter kennen. Wer ist abgabepflichtig? In welche Formulare trage ich meine Renten/Pension ein? Muss ich dies überhaupt? Für welche Einkünfte erhalte ich einen Altersentlastungsbetrag? Wie hoch ist meine zumutbare Belastung bei Krankheitskosten und Pflegekosten? Was ist der Rentenanpassungsbetrag und zu welchen besteuerten Einkünften führt meine Bruttorente? Wie kann ich mit „Mein ELSTER“ innerhalb kürzester Zeit überprüfen, ob meine Alterseinkünfte eine Einkommensteuerschuld auslösen?

Der Dozent geht auf individuelle Fragestellungen mit angemessener Geschwindigkeit und Witz ein, sodass Sie Ihre Steuerangelegenheiten besser einordnen und zunehmend selbstständig bearbeiten können. Auch die steuerliche Absetzbarkeit der Kursgebühren wird im Kurs thematisiert.

Anmeldeschluss: 03.02.2027



226-30050

Kakao-Zeremonie – gemeinsam Herzöffnung und Verbundenheit erleben

Denis Urban

Donnerstag, 05.11.2026,

19 – 21 Uhr, 1 Termin

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 04, OG

Gebühr: 25 Euro

Die Kakaozeremonie ist ein uraltes Ritual, das bereits von den Mayas und Inkas praktiziert wurde. Der zeremonielle Rohkakao, den wir gemeinsam trinken, öffnet das Herz und fördert Wohlbefinden und innere Ruhe. In einer liebevollen und geschützten Atmosphäre schaffen wir Raum für Achtsamkeit, Begegnung und gemeinsames Erleben.

Durch geführte Übungen, kleine Rituale und den bewussten Umgang mit zeremoniellem Kakao lernen Sie die Wirkung und Tradition der Kakaozeremonie kennen und erleben, wie Gemeinschaft, Achtsamkeit und innere Verbundenheit gestärkt werden können. Dieser Abend lädt dazu ein, neue Kraft, Wärme und positive Energie für den Alltag mitzunehmen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, gemütliche Kleidung und Sitzkissen (falls vorhanden)

Anmeldeschluss: 29.10.2026

226-30008

NEU

Zeit zum Innehalten – Zeit zu Sein – Zeit für mich

Ulrike Horak

Mittwoch, ab 04.11.2026,

19 – 20:30 Uhr, 5 Termine

Stadtteiltreff Memminger Wanne,

Erfurter Weg 3

Gebühr: 164 Euro

Leben gelingt, wenn wir in unserer Mitte und in Balance sind. Durch Meditation, bioenergetische und biodynamische Körperübungen, Entspannungs- und Atemübungen, Klangarbeit, Fantasiereisen u. Körperspürreisen lernen wir innere Balance und Selbstregulation wieder zu erlangen.

Bitte mitbringen: Übungsmatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Getränk, Snack

Anmeldeschluss: 28.10.2026

226-30007

Körper-Klang-Welten – Schnupperabend

Ulrike Horak

Sonntag, 08.11.2026,

18 – 19:30 Uhr, 1 Termin

Eichamtssaal, Kirchplatz 4

(neben Schranne)

Gebühr: 33 Euro

Ich lade Sie an diesem Abend herzlich ein, die Welt der obertonreichen, bezaubernden Klänge der Therapieklangschalen kennenzulernen. Ziel des Abends ist es, deren faszinierende Wirkung zu erleben und so, mit Leichtigkeit, einen tiefen Entspannungszustand zu erleben.

Bitte mitbringen: Übungsmatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Getränk, Snack

Anmeldeschluss: 30.10.2026

226-30009

Körper-Klang-Welten

Ulrike Horak

Samstag, 21.11.2026,

10 – 17 Uhr, 1 Termin

Eichamtssaal, Kirchplatz 4

(neben Schranne)

Gebühr: 88 Euro

Heilende Klänge

Entspannung und Regeneration durch die heilsamen, harmonisierenden Klänge der Therapie-Klangschalen

Das Erleben, Spüren und Wahrnehmen der bezaubernden Schwingungen der Klangschalen und ihrer obertonreichen Klänge fasziniert seit jeher. Der Klangmassage liegen uralte Erkenntnisse über die Wirkung von Klängen zugrunde. Die Schwingungen der Klangschalen können bis in jede Körperzelle vordringen, lösen Verspannungen und mobilisieren die Selbstheilungskräfte. Wir erleben und lernen wie die Klänge der Klangschalen die Selbstwahrnehmung fördern und helfen Anspannung und Verspannung wahrzunehmen, in die natürliche Selbstregulation zu finden, loszulassen, zu entspannen und aufzutanken. Ein wohliges Gefühl der Geborgenheit und inneren Ruhe stellt sich ein.

In diesem Workshop möchten wir Sie dazu einladen in entspannter Atmosphäre die faszinierende Wirkung der Klänge zu erleben.

Bitte mitbringen: Übungsmatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Getränk, Snack

Anmeldeschluss: 13.11.2026

226-30120

Mitgefühl leben – MBCL Kurs

Ulrike Ohnmeiß

Mittwoch, 07.10.2026,

18:30 – 20:30 Uhr

Mittwoch, 21.10.2026,

18:30 – 20:30 Uhr

Mittwoch, 04.11.2026,

18:30 – 20:30 Uhr

Mittwoch, 18.11.2026,

18:30 – 20:30 Uhr

Mittwoch, 02.12.2026,

18:30 – 20:30 Uhr

Mittwoch, 16.12.2026,

18:30 – 20:30 Uhr

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 04, OG

Gebühr: 209 Euro

In einer turbulenten Welt innehalten und (mehr) Mitgefühl für uns selbst und für andere entwickeln, dazu möchte dieser Aufbaukurs einladen. Mit mehr Ruhe in uns selbst hinschauen können, bei sich bleiben und dennoch offen sein für das, was in uns und um uns herum geschieht. MBCL Mindfulness Based Compassionate Living – „Mit Achtsamkeit mitfühlend Leben“ – ist ein Aufbaukurs für Menschen mit Meditationserfahrung, die an einem MBSR Kurs (oder MBPM Kurs) teilgenommen haben, entwickelt von Erik van den Brink und Frits Koster. Durch Übungen zu Selbstmitgefühl und Mitgefühl lernen Sie, freundlicher und gelassener mit sich selbst und anderen umzugehen und mehr Ruhe und Zufriedenheit in den Alltag mitzunehmen.

Ein telefonisches Vorgespräch (kostenfrei) ist empfehlenswert.

Bei Verhinderung ist eine Online-Teilnahme möglich.

Anmeldeschluss: 16.09.2026

226-30121

Achtsamkeit ins Leben bringen **Ulrike Ohnmeiß**

Montag, 12.10.2026, 18:30 – 21 Uhr

Montag, 19.10.2026, 18:30 – 21 Uhr

Montag, 02.11.2026, 18:30 – 21 Uhr

Montag, 09.11.2026, 18:30 – 21 Uhr

Montag, 16.11.2026, 18:30 – 21 Uhr

Montag, 23.11.2026, 18:30 – 21 Uhr

Samstag, 28.11.2026, 10 – 15:30 Uhr

Montag, 30.11.2026, 18:30 – 21 Uhr

Montag, 07.12.2026, 18:30 – 21 Uhr

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 04, OG

Gebühr: 290 Euro

Der MBSR-Kurs ist ein 8-Wochen-Achtsamkeitskurs nach Jon Kabat-Zinn. Sie lernen, eigene Stressmuster bewusster wahrzunehmen und mit mehr Gelassenheit und Freundlichkeit auf sich selbst zu reagieren. Durch regelmäßige Übung entwickeln Sie Möglichkeiten zur besseren Selbstregulation und stärken Ihre Achtsamkeit im Alltag. Basis des Kurses sind die Grundübungen des MBSR (Achtsamkeitsübungen, BodyScan, Yoga-Übungsreihe und Sitzmeditation sowie kleine Achtsamkeitsübungen im Alltag) und die Bereitschaft, während des Kurses möglichst täglich ca. 45 bis 60 Minuten zu üben. Der MBSR-Kurs ist eine zertifizierte Präventionsmaßnahme.

Teilnehmende, die gesetzlich krankenversichert sind, erhalten einen Zuschuss von ihrer Krankenkasse. Bitte informieren Sie sich vorab bei Ihrer zuständigen Kasse. Auf Wunsch bietet die Leiterin gerne ein telefonisches Vorgespräch an, Terminvereinbarung über Email:

kontakt@ulrikeohnmeiss.de

Der Einführungs-Vortrag zum Kurs findet am 01.10.2026 um 19.30 Uhr im VHS Gebäude statt. Gebühr: 5 Euro.

Anmeldung erforderlich!

Bei Verhinderung ist eine Online-Teilnahme möglich.

Anmeldeschluss: 05.10.2026

226-30125

R.E.S.E.T.® Kieferbalance – Entspannung für Kiefer und Körper

Ulrike Wagner

Montag, 02.11.2026,

18 – 21 Uhr, 1 Termin

Eichamtssaal, Kirchplatz 4

(neben Schranne)

Gebühr: 37 Euro – in der Kursgebühr sind die Skriptkosten inkl. CD in Höhe von 20 Euro bereits enthalten.

Schon kleine Verspannungen der Kiefermuskulatur – etwa durch Stress, Unfälle oder zahnärztliche Behandlungen – können die natürliche Balance des Kiefergelenks beeinträchtigen. Häufig stehen sie in Zusammenhang mit Beschwerden wie Kopfschmerzen, Migräne, Tinnitus oder Verspannungen im Nacken- und Rückenbereich.

R.E.S.E.T.® Kieferbalance ist eine sanfte Methode, die dabei unterstützt, die Kiefermuskulatur zu entspannen und das Gleichgewicht im Kieferbereich wiederherzustellen. Durch gezielte Positionen und leichte Berührungen im Gesichtsbereich wird die Entspannung gefördert und die Verbindung zum gesamten Körper angesprochen.

Sie lernen einfache Übungen kennen, die Sie auch zu Hause anwenden können und gewinnen ein besseres Verständnis für die Zusammenhänge im Körper. Auch für Paare geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke, Getränk, Schreibzeug

Anmeldeschluss: 22.10.2026

226-30126

Alternative Methoden für ein entspanntes Kiefergelenk – entspannter Körper

Ulrike Wagner

Donnerstag, 19.11.2026,

18 – 21 Uhr, 1 Termin

Eichamtssaal, Kirchplatz 4

(neben Schranne)

Gebühr: 37 Euro – in der Kursgebühr sind die Skriptkosten inkl. CD in Höhe von 20 Euro bereits enthalten.

Auch wenn wir uns sprichwörtlich oft „durchs Leben beißen“, gibt es Möglichkeiten, besser mit Stress umzugehen.

Häufig äußert sich Stress durch Zähneknirschen, Pressen oder Beißen – ein Zusammenspiel, das sich auch in körperlichen Beschwerden zeigen kann, etwa in Form von Schlafstörungen, Migräne, Tinnitus, Schwindel, Rückenbeschwerden oder Konzentrationsschwierigkeiten. In diesem Kurs lernen Sie alternative Methoden kennen, die zur Entspannung des Kiefergelenks und des gesamten Körpers beitragen können. Dabei wird der Zusammenhang zwischen Stress und körperlichen Reaktionen verständlich vermittelt.

Sie probieren verschiedene Anwendungen praktisch aus, darunter Körperkerzen, Antistress-Kloppunkte, Kiefergelenksmeditation sowie Kiefer- und Nackenmassage, und gewinnen Impulse für mehr Entspannung im Alltag. Der Kurs eignet sich auch als Ergänzung zu R.E.S.E.T.®, setzt jedoch keine Vorkenntnisse voraus.

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke, bequeme Kleidung

Anmeldeschluss: 12.11.2026

226-10155

NEU

Vortrag: Neurologische Erkrankungen ganzheitlich betrachtet

Biologische Medizin und Therapiemöglichkeiten

Tina Kaiser

Donnerstag, 14.01.2027,

19:30 – 21 Uhr, 1 Termin

Eichamtssaal, Kirchplatz 4

(neben Schranne)

Gebühr: 9 Euro

Neurologische Erkrankungen wie Parkinson, Multiple Sklerose, Polyneuropathie oder ALS haben in den vergangenen Jahren deutlich zugenommen.

Umweltbelastungen, Nährstoffmängel und anhaltende Belastungen des Körpers können dabei eine Rolle spielen.

In diesem Vortrag lernen Sie die Sichtweise der Biologischen Medizin auf neurologische Erkrankungen kennen.

Beleuchtet werden mögliche Zusammenhänge und Hintergründe sowie die Therapieform hnc, bei der mithilfe kinesiologischer Muskeltests emotionale Belastungen erkannt und bearbeitet werden können. Der Vortrag zeigt ganzheitliche Ansätze auf und vermittelt Impulse für mehr Gesundheit und Lebensqualität.

Anmeldeschluss: 07.01.2027



226-30040

Workshop: Sanfte Heilkraft für die ganze Familie: Wickel & Auflagen

Michaela Uhl

Freitag, 16.10.2026,

18:30 – 21 Uhr, 1 Termin

Nattheim, Wiesbühlenschule,

Zimmer 223 VHS

Gebühr: 55 Euro inkl. Skript und Wickel

Wickel tun einfach nur gut.

Und: Sie wirken!"

Mit diesem Leitsatz bringen die Expertinnen Bernadette Bächle-Helde und Ursel Bühring eine uralte Heilmethode auf den Punkt, die heute wertvoller ist denn je. Früher war das Wissen um lindernde Wickel ein fester Bestandteil der familiären Gesundheitspflege. In unserem Kurs lassen wir dieses wertvolle Wissen wieder aufleben und schlagen die Brücke zwischen traditioneller Hausmedizin und moderner Anwendung.

Was Sie in diesem Kurs lernen:

Ob zur Linderung von Kinderbeschwerden, zur Unterstützung bei Erkältungen im Erwachsenenalter oder zur sanften Schmerzhilfe bei Senioren, in diesem praxisorientierten Bildungsangebot vermitteln wir Ihnen fundiertes Know-how:

- Theoretische Grundlagen: Warum und wie wirken Wickel physiologisch auf unseren Körper?
- Materialkunde: Welche Stoffe, Kräuter und Zusätze eignen sich für welches Alter?
- Praktische Anwendung: Wir üben gemeinsam den korrekten Handgriff für verschiedene Wickeltechniken.

■ Indikationen: Gezielte Hilfe bei typischen Alltagsbeschwerden wie Bauchweh, Erkältungen oder Unruhe.
Bildung mit Wohlfühlfaktor: Damit Sie die Wirkung am eigenen Leib erfahren, erhält jede Teilnehmerin zum Abschluss des Kurses eine fachgerechte Anwendung eines Brust-, Leber- oder Unterleibswickels. So gehen Sie nicht nur mit neuem Wissen, sondern auch gestärkt und entspannt nach Hause.

Bitte mitbringen: zwei Wolldecken, ein Kissen, Gymnastikmatte, ein Badehandtuch, ein Handtuch, ein altes Geschirrtuch, Wollsocken, bequeme Bekleidung, zwei Warmflaschen, Wickeltücher (sofern vorhanden) und Schreibzeug.

Anmeldeschluss: 09.10.2026

Rehasport – Orthopädie ist eine medizinische Maßnahme um nach einer Krankheit, Operation oder Verletzung des Bewegungsapparates, die körperlichen Fähigkeiten wiederherzustellen. Ebenso werden schwerwiegende Erkrankungen des Bewegungsapparates verhindert oder das Fortschreiten positiv beeinflusst, und somit Schmerzen gelindert. Um auch im Allgemeinen den Alltag und die Anforderungen des täglichen Lebens wieder besser meistern zu können.

Die Maßnahme wird, nach der Verordnung von einem Arzt und etwaiger Genehmigung durch die Krankenkassen oder der Rentenversicherung, von speziell dafür ausgebildeten Übungsleitern professionell durchgeführt. Eine regelmäßige Teilnahme in dem Verordnungszeitraum ist Voraussetzung!

Max. 15 Teilnehmer pro Kursstunde!

In Kooperation mit der VHS-Nattheim.

Anmeldung mit ärztlicher Verordnung im Büro der VHS in Nattheim:

Schulstr. 16, 89564 Nattheim, Tel: 07321 979426, Ansprechpartnerin: Sylvia Haas

226-30005

Rehasport Orthopädie I

Christiane Märsch

Dienstag, ab 22.09.2026,

9 – 10 Uhr, 19 Termine

Nattheim, Ramensteinhalle,

Gymnastikraum, Sportlereingang

Gebühr: kostenlos mit ärztlicher Verordnung

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Getränk

226-30006

Rehasport Orthopädie II

Christiane Märsch

Dienstag, ab 22.09.2026,

10 – 11 Uhr, 14 Termine

Nattheim, Ramensteinhalle,

Gymnastikraum, Sportlereingang

Gebühr: kostenlos mit ärztlicher Verordnung

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Getränk



226-20502

Orientalischer Tanz – Ausdruck von Weiblichkeit

Fortsetzungskurs

Marion Besold

Freitag, ab 09.10.2026,

18:30 – 19:45 Uhr

16.10.2026, 23.10.2026,

06.11.2026, 13.11.2026,

20.11.2026, 04.12.2026,

11.12.2026, 18.12.2026,

15.01.2027, 22.01.2027,

05.02.2027

Walter-Schmid-Halle,

Multifunktionsraum, Seiteneingang

links, Beethovenstr. 12

Gebühr: 76,80 Euro

Orientalischer Tanz zählt zu den ältesten Frauentänzen und verbindet fließende, weiche und zugleich kraftvolle Bewegungen. Durch das Tanzen werden Körperhaltung, Beweglichkeit und Selbstbewusstsein gefördert sowie die Muskulatur und der Beckenbodenbereich gestärkt. In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Tanzkenntnisse mit Übungen und einer weiteren Choreographie und erweitern dabei Ausdruck, Körpergefühl und Bewegungsabläufe im orientalischen Tanz.

Unsere Dozentin „Qamar“ tanzt seit 20 Jahren klassisch orientalischen Tanz.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und ein Hüfttuch

Anmeldeschluss: 02.10.2026

Discofox ist der moderne, lockere und vielseitige Tanz für jedes Alter und für fast jede Gelegenheit. Egal ob in der Disco, im Tanzlokal oder auf einem Fest, Discofox ist fast immer und überall tanzbar und leicht zu erlernen. Discofox kann auf viele ähnliche Rhythmen getanzt werden. Wir zeigen Ihnen je nach gewählter Kursstufe, die aktuellen Bestandteile des beliebtesten Tanzes in Deutschland in mehreren Schwierigkeitsgraden: Grundlagen, Schrittverbindungen, Wickelfiguren, Technik, Kombinationen und Variationen. Mit viel Spaß und Individualität üben wir mit Ihnen ohne Hektik und Stress.

226-20504K

Discofox Tanzkurs Stufe 1

Grundkurs für Anfänger und

Wiedereinsteiger

Gerhard und Andrea Baumann

Mittwoch, 07.10.2026, 19 – 21 Uhr

Mittwoch, 14.10.2026, 19 – 21 Uhr

Mittwoch, 21.10.2026, 19 – 21 Uhr

Margarete-Steiff-Gymnasium,

Beethovenstraße 10,

Margarete-Steiff-Saal

Gebühr: 40 Euro

Sie können in unserer Kursstufe 1 (Grundkurs) die grundlegenden Elemente des Discofox ohne Vorkenntnisse neu erlernen, vorhandene Kenntnisse auffrischen oder gezielt vertiefen, wenn Ihnen die Gelegenheit zum Tanzen im Alltag fehlt. Neben dem Grundschrift werden ca. acht Figuren vermittelt, sodass Sie Schritt für Schritt Sicherheit, Rhythmusgefühl und ein besseres Verständnis für Bewegungsabläufe im Paartanz entwickeln.

Bitte immer paarweise anmelden.

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Bitte mitbringen: Getränke

Anmeldeschluss: 30.09.2026

226-20505K

Discofox Tanzkurs Stufe 2

Fortgeschrittenenkurs

Gerhard und Andrea Baumann

Mittwoch, 11.11.2026, 19 – 21 Uhr

Mittwoch, 18.11.2026, 19 – 21 Uhr

Mittwoch, 25.11.2026, 19 – 21 Uhr

Margarete-Steiff-Gymnasium,

Beethovenstraße 10,

Margarete-Steiff-Saal

Gebühr: 40 Euro

In unserer Kursstufe 2

(Fortgeschrittenenkurs) bauen wir auf den Grundlagen des vorangegangenen Discofox-Grundkurses auf. Diese Grundkenntnisse oder der Besuch eines sonstigen Discofoxkurses sind für die Teilnahme am Fortgeschrittenenkurs erforderlich. In diesem Kurs lernen Sie ca. 8 neue Figuren. **Bitte immer paarweise anmelden. Begrenzte Teilnehmerzahl!**

Bitte mitbringen: Getränke

Anmeldeschluss: 04.11.2026

226-20557 

Line Dance und Modern Line Dance für Einsteiger

Fitness für den Körper und Jogging für das Gehirn!

Elisaveta Dihanova

Donnerstag, ab 01.10.2026,

19 – 20 Uhr, 10 Termine

Oberkochen, Mühlensaal

Gebühr: 50 Euro

Line Dance erfreut sich als Breitensport einer immer größeren Beliebtheit. Jeder tanzt für sich allein, aber in der Gruppe. Getanzt wird nach aktuellen Liedern aus den Charts, nach Klassikern des Tanzsports und auch nach Countrymusik. Es werden keine besonderen Anforderungen gestellt, Freude an der Musik und Bewegung sollte vorhanden sein. Schrittfehler beim Tanzen sind kein Problem: Man reht sich einfach wieder ein und tanzt weiter. Einsteiger sind schnell in der Lage, sich mit wenigen Schrittfolgen und viel Spaß in der Gruppe zu bewegen.

Line Dance schafft eine hohe Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit, ist ein hervorragendes Fitnessprogramm und macht riesigen Spaß! Für alle, die gerne tanzen und keinen Partner haben, der dieses Hobby teilt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und hallentaugliche Sportschuhe

Anmeldeschluss: 30.09.2026



226-20701

Freie Malgruppe – kreativ gestalten

**Montag, ab 21.09.2026,
19:15 – 21:30 Uhr, 18 Termine**
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,
Raum 02, EG
Gebühr: 27 Euro

Die Freie Malgruppe eröffnet Ihnen die Möglichkeit, sich selbstständig kreativ auszuleben und neue Ausdrucksformen zu entdecken. Treffen Sie andere Malbegeisterte und lassen Sie sich technisch und künstlerisch von den Teilnehmenden inspirieren.

Ob mit Pinsel, Spachtel oder anderen Materialien – Sie arbeiten mit Acryl, Pastell, Kreide oder weiteren Techniken und entwickeln dabei Ihre eigene Kreativität und Ihren persönlichen Stil weiter.

Anmeldung erforderlich, Einstieg jederzeit möglich.

Bitte mitbringen: eigenes Material
Anmeldeschluss: 14.09.2026



226-20750

Kunstkurs mit Aquarell-, Pastellkreide, Tusche und Acryl zeichnen 1/2

Gabriele Schumann
**Montag, ab 05.10.2026,
19 – 21:30 Uhr, 5 Termine**
Königsbrunn, Realschule, BK Raum
Gebühr: 61 Euro

ab 8 Teilnehmenden 45 Euro
Es werden Maltechniken mit überraschenden Tricks vorgeführt. Hauchzarte Pastellkreidemalereien für Blümenträume, acrylische Popart und die Meisterdisziplin Aquarellmalerei.

In entspannter Atmosphäre ist für jeden etwas dabei. In diesem Kurs entdecken Sie Ihre grenzenlose Kreativität. Sie lernen Ideen für Ihre Bilder und Malereien zu finden. Es steht das Ausprobieren ohne Stress und Leistungsdruck im Fokus. Die Materialien werden am ersten Kursabend besprochen.

Anmeldeschluss: 28.09.2026



226-20753

Wärmebilder für die Seele

Bettina Czeschner
**Samstag, 17.10.2026,
10 – 14 Uhr, 1 Termin**
Sontheim, Schule, Zeichenraum
Gebühr: 57 Euro + Materialkosten
ca. 35 Euro, diese sind mit der Kursleitung abzurechnen

Durch wärmende Gewürze, getrocknete Blüten und Kräuter, kraftvolle Düfte sowie wunderschöne Pigmente entsteht ein Umfeld, das dazu ermutigt, eine eigene kreative Reise zu beginnen.

Behutsame Anleitung unterstützt dabei, Ideen umzusetzen und sichtbar werden zu lassen. Ein Hauch von leuchtendem Blattgold kann dem entstehenden Werk zusätzlichen Glanz verleihen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich; ausschlaggebend ist lediglich die Freude daran, etwas Neues auszuprobieren. Leinwand, Naturgrundierungen und Farben werden im Kurs unter Anleitung entsprechend der eigenen Bedürfnisse selbst hergestellt.

Getrocknete Erden, Sande, Blüten, Gewürze, Federn oder Borten können gerne mitgebracht und in das entstehende Bild einfließen.

Bitte mitbringen: eigenes Material
Anmeldeschluss: 10.10.2026



226-20858

Kreatives Arbeiten mit Gips in der Vorweihnachtszeit

Saskia Milosevic
**Donnerstag, ab 08.10.2026,
19 – 20:30 Uhr, 3 Termine**
Herbrechtingen, Wartbergsschule,
Werkraum
Gebühr: 24 Euro

Sie gestalten mit Gipspulver und Silikonformen wunderschöne Dekors- und Geschenkideen für die Advents- und Weihnachtszeit. Mit einfachen Techniken entstehen individuelle Schalen, Figuren, Anhänger, Kerzenhalter u.v.m. Der Umgang mit Gips eröffnet zahlreiche Möglichkeiten zum Gestalten und Experimentieren. Schritt für Schritt lernen Sie das Anmischen des Materials sowie das Arbeiten mit unterschiedlichen Silikonformen kennen. Anschließend können die entstandenen Werke bemalt oder verziert werden.

Bitte mitbringen: Kleidung tragen, die schmutzig werden darf. Je nach Bedarf anfallende Materialkosten werden mit der Dozentin vor Ort abgerechnet.
Anmeldeschluss: 05.10.2026

226-20901

Nähen, weil es Spaß macht I

Gudrun Niewerth
**Dienstag, 22.09.2026,
18:30 – 21:30 Uhr**
**Dienstag, 06.10.2026,
18:30 – 21:30 Uhr**
**Dienstag, 20.10.2026,
18:30 – 21:30 Uhr**
**Dienstag, 03.11.2026,
18:30 – 21:30 Uhr**
**Dienstag, 17.11.2026,
18:30 – 21:30 Uhr**
**Dienstag, 01.12.2026,
18:30 – 21:30 Uhr**
**Dienstag, 15.12.2026,
18:30 – 21:30 Uhr**
**Dienstag, 19.01.2027,
18:30 – 21:30 Uhr**
**Dienstag, 02.02.2027,
18:30 – 21:30 Uhr**
Robert-Bosch-Realschule,
Friedrich-List-Straße 3-5,
MuM-Raum

Gebühr: 146 Euro

Ob Anfänger*in oder Profi – wer seine Kleidung selbst nähen möchte, ist hier richtig. Sie lernen, eigene Nähprojekte umzusetzen und Ihre Nähkenntnisse Schritt für Schritt zu erweitern. Mit professioneller Unterstützung entstehen individuelle Kleidungsstücke ganz nach Ihren eigenen Vorstellungen.

Bitte mitbringen: funktionstüchtige Nähmaschine, Schere, Maßband, Steck- und Nähadeln, Schneiderkreide, Schnitt, Nähgarn und Stoff.

Anmeldeschluss: 15.09.2026

226-20902



Nähen, ändern und reparieren

Gudrun Niewerth

Montag, 05.10.2026,

18:30 – 21:30 Uhr

Montag, 12.10.2026,

18:30 – 21:30 Uhr

Montag, 19.10.2026,

18:30 – 21:30 Uhr

Robert-Bosch-Realschule,

Friedrich-List-Straße 3-5,

MuM-Raum

Gebühr: 49 Euro

Für kleine Nähprojekte, Reparaturen oder Flickarbeiten ist dieser Kurs genau richtig. Ob Anfänger*in oder Profi – bringen Sie mit, was Sie nähen, ändern oder reparieren möchten. Gemeinsam setzen wir Ihre Projekte um und erweitern praktische Kenntnisse rund ums Nähen und Ausbessern.

Bitte mitbringen: funktionstüchtige Nähmaschine, Schere, Maßband, Steck- und Nähadeln, Schneiderkreide, Schnitt, Nähgarn und Stoff.

Anmeldeschluss: 28.09.2026



226-20904

Makramee – Fotowand im Ring selber häkeln

Claudia Brenner

Dienstag, 13.10.2026,

17:30 – 21:30 Uhr, 1 Termin

Königsbronn,

Georg Elser Gedenkstätte EG

Gebühr: 20 Euro

Wir gestalten zusammen einen Makrameering, den du danach als Fotowand verwenden kannst. Vermittelt werden die Grundlagen des Makramee-knüpferns mit einem 3 mm dicken Baumwollgarn. Wir lernen einen Kreuzknoten, den Ankerknoten und den Wickelknoten. In gemütlicher Atmosphäre verbringen wir einen unterhaltsamen Abend.

In den Materialkosten von 15 Euro enthalten sind ein Metallring und das passende Makrameegarn.

Anmeldeschluss: 06.10.2026

226-20905



Langer Nähstammtag

Katja Sablonski

Samstag, 17.10.2026,

9:30 – 15:30 Uhr, 1 Termin

Gerstetten, Bahnhof, 1 OG

Gebühr: 36 Euro

Nähen ist wie eine Form der Meditation. Während die Nähmaschine rattert, konzentriert man sich ganz auf den Moment. In einer Welt voller Massenware setzen wir ein Zeichen für Individualität und Wertschätzung. Egal ob eine einfache Tasche, ein Kissen oder das erste eigene Kleid – wir erwecken das Projekt zum Leben. Für wen ist dieser Kurs? Für alle, die schon immer mal „selber machen“ wollten, sich aber nie getraut haben. Für Perfektionisten, die lernen wollen, dass auch eine schiefe Naht Charakter hat. Und für alle, die ein Hobby suchen, das glücklich macht. Wir verbringen einen ganzen Samstag damit, einzutauchen in die Welt des Nähens. Jeder bringt ein eigenes Herzensprojekt mit – ob Kleid, Tasche oder kleines Wunderwerk – und lässt es Stich für Stich entstehen. Die Kursleiterin ist Damenschneidermeisterin und Bekleidungstechnikerin und steht den ganzen Tag unterstützend zur Seite. So kann jeder in seinem Tempo arbeiten, entdecken und gestalten. Ein Tag, der erfüllt ist von Farben, Ideen und dem schönen Gefühl, etwas Eigenes entstehen zu lassen.

Bei weniger als 6 Teilnehmern wird die Gebühr entsprechend angepasst

Bitte mitbringen: Nähmaschine und alles was für das Projekt benötigt wird, wie z. B.: Stoff, Faden, Schnittmuster, Reißverschluss, Stecknadeln, Schere, Schneiderkreide, Maßband, Vlieseline.

Anmeldeschluss: 09.10.2026

226-21010



Weidenflechten – Vogelfutterhäuschen

Silvia Thran

Samstag, 05.12.2026,

14 – 18 Uhr, 1 Termin

Flechtwerkstatt Silvia Thran

/ Bahnhof Hermaringen

Gebühr: 35 Euro + 15 Euro

Materialgebühr

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie aus frisch geschnittenen Weiden ein Vogelfutterhäuschen flechten können, an dem Sie im Winter viel Freude haben werden! Die Meisen huschen durch das Geflecht und nehmen sich Sonnenblumenkerne heraus. Manchmal kommt auch ein Eichhörnchen zu Besuch. Ob gleichmäßig oder individuell – ein Unikat und Schmuckstück wird es auf jeden Fall. Gerne dürfen Sie zum Verzieren Schmuckelemente z. B. Perlen, Wollschnüre, Filzbänder oder ähnliches mitbringen. Der Kurs ist für Anfänger*innen und geübte Flechter*innen geeignet. Das Material stammt aus dem Brenztal. Beim Flechten erfahren Sie auch Interessantes zum Schneiden, Verarbeiten und zur Ökologie der Weiden. Bitte mitbringen Materialgebühr 15 Euro (vor Ort zu bezahlen), gut schneidende Gartenschere, kleine Beißzange, unempfindliche Kleidung, bei Bedarf eng anliegende Arbeitshandschuhe und gerne Dekomaterial

Anmeldeschluss: 27.11.2026





226-21012

Weidenflechten – Gartenkunst

Silvia Thran

Samstag, 16.01.2027,

10 – 16 Uhr, 1 Termin

Flechtwerkstatt Silvia Thran

/ Bahnhof Hermaringen

Gebühr: 45 Euro

+ 15 Euro Materialkosten

Treffpunkt ist (bitte warm angezogen!) am Bahnhof in Hermaringen, um die Weiden für dieses Flechtwerk fachgerecht in der Umgebung Hermaringens zu schneiden. Dabei erfahren Sie Interessantes zu Pflege und Nutzen von Kopfweiden. Anschließend können in der Flechtwerkstatt Flechtkunststücke für den Garten hergestellt werden. Ob Sie eine Rankhilfe oder einen Sichtschutz flechten wollen, ist ganz Ihnen überlassen.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ohne Vorkenntnisse Interesse am Flechten mit frischen, bunten Weiden haben. Aber auch bereits Fortgeschrittene finden hier ein passendes Flechtstück.

Materialgebühr 15 Euro (vor Ort zu bezahlen), gut schneidende Gartenschere, unempfindliche Kleidung, bei Bedarf eng anliegende Arbeitshandschuhe und Mittagsimbiss

Anmeldeschluss: 17.12.2026



226-21013

Weidenflechten – Valentinsherz

Silvia Thran

Sonntag, 31.01.2027,

14 – 17 Uhr, 1 Termin

Flechtwerkstatt Silvia Thran

/ Bahnhof Hermaringen

Gebühr: 25 Euro

+ 10 Euro Materialkosten

Gemeinsam flechten wir ein Herz, das individuell dekoriert ein schönes Valentinsgeschenk ist. Wir flechten mit frisch geschnittenen, bunten Weiden, die schon für sich allein eine Augenweide sind. Gerne können Sie auch selbst mitgebrachte Schmuckelemente z.B. Perlen, Wollschnüre, Filzbänder oder ähnliches einflechten. Sie können das fertige Herz an ihren Liebsten verschenken oder als Blickfang an Ihre Eingangstür hängen. Der Kurs ist für Anfänger*innen und geübte Flechter*innen geeignet. Das Material stammt aus der Region und wird von mir frisch geschnitten und für Sie vorbereitet.

Bitte mitbringen: Materialgebühr, gut schneidende Gartenschere, unempfindliche Kleidung und bei Bedarf eng anliegende Arbeitshandschuhe

Anmeldeschluss: 22.01.2027



226-21016

Töpfern auf der Scheibe für Anfänger

Gerhild Stölben

Donnerstag, 15.10.2026,

18:30 – 21 Uhr

Donnerstag, 22.10.2026,

18:30 – 21 Uhr

Donnerstag, 12.11.2026,

18:30 – 21 Uhr

Brenz, Tonatelier „Kreative

Ton(T)räume, Medlinger Str. 15

Gebühr: 112,50 Euro zzgl.

Materialkosten (ca. 12 Euro/kg gebranntem Ton), bar vor Ort zu entrichten

Es schaut so leicht aus, wenn ein Profi auf der Scheibe ein Gefäß formt. Die Hände scheinen gar nicht viel zu tun. Es macht viel Freude, dies in der Gruppe auch einmal auszuprobieren. Und nur Mut: Die Dozentin verspricht, dass alle mit kleinen selbstgedrehten Gefäßen nach Hause gehen. Diese Werke werden wahrscheinlich noch nicht ganz rund, aber gerade deshalb werden ganz besondere individuelle Kunstwerke daraus entstehen.

Wenn Sie sich auf das Geschehen an der Scheibe einlassen und Freude am Ausprobieren mitbringen, werden wir viel Spaß dabei haben.

Bitte mitbringen: warme Kleidung, die dreckig werden darf, Schuhe mit Gripp/Profil

Anmeldeschluss: 08.10.2026



226-10520

Spielvormittag für Familien mit Kindern von 4 - 9 Jahren

Sonja Lux

Samstag, 10.10.2026,

9:30 – 12 Uhr, 1 Termin

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 04, OG

Gebühr: 24 Euro

(1 Kind + 1 Erwachsener)

Gebühr: 74,00 EUR

Spielen, lachen, entspannen – und einfach gemeinsam genießen! An diesem Wohlfühl-Vormittag erleben Eltern, Kinder, aber auch Oma und Opa abwechslungsreiche Bewegungs- und Entspannungsangebote. Kleine Massagen, Fantasiereisen und kreative Spiele lassen den Alltag für einen Moment vergessen und helfen dabei, neue Energie zu tanken. Ein schöner Anlass, um mit den Kleinen gemeinsam Zeit zu verbringen und gleichzeitig Entspannung zu finden. Bitte pro Kind ein Eltern- oder Großelternteil anmelden!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Kissen für jeden Teilnehmer
Anmeldeschluss: 02.10.2026

226-10016

Vortrag: Eltern – der sichere Hafen

Für Eltern von Kindern zwischen 5 und 11 Jahren

Sarah-Lisa Eckerle

Donnerstag, 03.12.2026,

19:30 – 20:30 Uhr, 1 Termin

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 04, OG

Gebühr: 9 Euro

(bitte zahlen Sie bar vor Ort)

In diesem Vortrag erfahren Eltern: wie unsere Gedanken und Handlungen sich auf unsere Kinder und unser Familienleben auswirken. Wie wird mein Kind zu einer starken Persönlichkeit und kann das Leben mit mehr Leichtigkeit meistern? Was ist Mobbing und wie können Eltern Ihre Kinder begleiten & stärken um aus der Opfer- / Täterrolle herauszukommen.

Das kann im Alltag vieles erleichtern:

- mehr Leichtigkeit im Umgang miteinander
- ein harmonischeres Familienleben
- klare Kommunikation, weniger Missverständnisse
- Sie können Ihr Kind aktiv begleiten und stärken

Die Trainerin ist von Stark auch ohne Muckis ausgebildet und trägt das Qualitätssiegel des Stark für Kinder Netzwerks. Alle Kurse, Workshops und Vorträge basieren auf den Qualitätsstandards von Stark für Kinder.

Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 26.11.2026



Qigong

Den Körper mit sanften Bewegungen lockern, den Geist zur Ruhe bringen, entspannt sein und gleichzeitig voller Energie – das ist das Ziel von Qigong. Dieser Kurs vermittelt Ihnen Inhalte zum Stressabbau und positiver Körperwahrnehmung. Dies führt zu einer nachhaltigen Stärkung der psychischen und physischen Ressourcen für Alltag und Beruf.

Die Übungen sind leicht zu erlernen und für Anfänger und Geübte geeignet.

226-30103

Qigong

Birgit Holzwarth

Montag, ab 21.09.2026,

17 – 18 Uhr, 17 Termine

Walter-Schmid-Halle,

Beethovenstraße 12, Vereinszimmer

Gebühr: 89 Euro

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken oder flache Schuhe

Anmeldeschluss: 14.09.2026

226-30104

Qigong

Birgit Holzwarth

Mittwoch, ab 23.09.2026,

9 – 10 Uhr, 16 Termine

Walter-Schmid-Halle,

Beethovenstraße 12, Vereinszimmer

Gebühr: 84 Euro

Die Übungen werden im Stehen oder Sitzen ausgeführt und sind für Anfänger und Geübte jeden Alters geeignet.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken oder flache Schuhe

Anmeldeschluss: 16.09.2026

226-30105K

Qigong - Schnupperkurs am Vormittag

Birgit Holzwarth

Freitag, ab 13.11.2026,

9 – 10 Uhr, 6 Termine

Walter-Schmid-Halle,

Beethovenstraße 12, Vereinszimmer

Gebühr: 32 Euro

Die Übungen werden im Stehen oder Sitzen ausgeführt und sind für Anfänger und Geübte jeden Alters geeignet.

Bei Interesse kann der Kurs verlängert werden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken oder flache Schuhe

Anmeldeschluss: 06.11.2026

226-30102

Taiji Quan / Qigong

Rita Frech

Donnerstag, ab 01.10.2026,

18:30 – 19:30 Uhr, 12 Termine

Margarete-Steiff-Gymnasium,

Beethovenstraße 10,

Margarete-Steiff-Saal

Gebühr: 64,00 EUR

Wir üben gemeinsam die 24er-Peking-Form sowie die 10er-Kurzform des Taiji Quan, ergänzt durch Basisübungen und Übungsreihen des bewegten Qigong. Die langsamen, fließenden Bewegungen fördern Beweglichkeit, Konzentration und innere Ruhe und helfen dabei, Spannungen abzubauen und Körper und Geist zu stärken.

Taiji und Qigong unterstützen eine achtsame Körperwahrnehmung und vermitteln Übungen, die sich wohltuend auf Haltung, Muskulatur und Wohlbefinden auswirken können. Vorkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, flache Schuhe

Anmeldeschluss: 24.09.2026

Yoga

Yoga ist ein über Tausende von Jahren erprobtes System körperlich-geistiger und seelischer Selbsterziehung. Durch bewusste Atem-, Körper- und Entspannungsübungen werden Kräfte freigesetzt, die zu Harmonie, Gelassenheit und Lebensfreude führen können. Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse lernen durch Yoga-Übungen ihren Körper besser kennen, um dadurch mehr Ausgeglichenheit, innere Ruhe und körperliches Wohlbefinden zu erreichen.

226-30105

Yoga Vormittagskurs

Bärbel Zimmermann

Dienstag, ab 22.09.2026,

9 – 10:30 Uhr, 15 Termine

Schwagehalle, Glückstraße 10,

Medienraum

Gebühr: 79 Euro

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Socken

Anmeldeschluss: 15.09.2026

226-30111

Yoga Vormittagskurs

Bärbel Zimmermann

Donnerstag, ab 24.09.2026,

9:15 – 10:45 Uhr, 15 Termine

Schwagehalle, Glückstraße 10,

Medienraum

Gebühr: 79 Euro

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Socken

Anmeldeschluss: 17.09.2026

226-30101

NEU

Yoga Abendkurs Mit Kraft & Balance

Teresa Winter

Dienstag, ab 06.10.2026,
17 – 18 Uhr, 15 Termine
Schwagehalle, Gluckstraße 10,
Medienraum

Gebühr: 66 Euro

In diesem Kurs erwarten Sie fließende Bewegungen, kräftigende Übungen und Momente der bewussten Entspannung. Sie bauen Kraft auf, verbessern Ihre Beweglichkeit und finden zwischendurch immer wieder Ruhe und Leichtigkeit. Ideal, wenn Sie Yoga etwas dynamischer erleben möchten – ohne auf Achtsamkeit und Entspannung zu verzichten. Anfänger mit Vorerfahrung sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, 2 Yogablöcke, 1 Yogagurt, ggf. Sitzkissen

Anmeldeschluss: 29.09.2026

226-30106

Yoga Abendkurs Mit Kraft & Balance

Teresa Winter

Dienstag, ab 22.09.2026,
18:05 – 19:20 Uhr, 17 Termine
Schwagehalle, Gluckstraße 10,
Medienraum

Gebühr: 82 Euro

In diesem Kurs erwarten Sie fließende Bewegungen, kräftigende Übungen und Momente der bewussten Entspannung. Sie bauen Kraft auf, verbessern Ihre Beweglichkeit und finden zwischendurch immer wieder Ruhe und Leichtigkeit. Ideal, wenn Sie Yoga etwas dynamischer erleben möchten – ohne auf Achtsamkeit und Entspannung zu verzichten. Anfänger mit Vorerfahrung sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, 2 Yogablöcke, 1 Yogagurt, ggf. Sitzkissen

Anmeldeschluss: 15.09.2026

226-30107

NEU

Yoga Abendkurs Yoga zum Abschalten und Auftanken

Marion Muche

Dienstag, ab 06.10.2026,
18:30 – 20 Uhr, 13 Termine
Stadtteiltreff Memminger Wanne,
Erfurter Weg 3

Gebühr: 78 Euro

Gönnen Sie sich am Abend eine wohltuende Auszeit vom Alltag. Mit sanften, fließenden Bewegungen, bewusster Atmung und achtsamer Entspannung lösen Sie Verspannungen und kommen zur Ruhe.

Sie verbessern Ihr Körpergefühl, fördern Ihre Beweglichkeit und lernen, neue Kraft und Gelassenheit für den Alltag zu gewinnen. Der Kurs ist für Einsteigerinnen und Wiedereinsteigerinnen geeignet.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Socken

Anmeldeschluss: 29.09.2026

226-30109

Yoga Abendkurs

Karin Burr

Mittwoch, ab 23.09.2026,
18:15 – 19:45 Uhr, 16 Termine
Schwagehalle, Gluckstraße 10,
Medienraum

Gebühr: 66 Euro

Wir bewegen uns im Rhythmus des Atems und besänftigen damit den Geist. Durch das bewusste und konzentrierte Handeln im Hier und Jetzt bekommen wir einen klaren Blick auf unsere inneren Bedürfnisse, mit dem Ziel, danach zu handeln. Jede Stunde besteht aus meditativen Elementen, aus Asanas, die kräftigen und dehnen und aus Atemübungen und endet mit einer Schlussentspannung.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Blöcke, bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Socken

Anmeldeschluss: 16.09.2026

226-30112

Yoga Abendkurs

Karin Burr

Donnerstag, ab 24.09.2026,
16:45 – 18:15 Uhr, 12 Termine
Walter-Schmid-Halle,
Beethovenstraße 12, Vereinszimmer

Gebühr: 66 Euro
Wir bewegen uns im Rhythmus des Atems und besänftigen damit den Geist. Durch das bewusste und konzentrierte Handeln im Hier und Jetzt bekommen wir einen klaren Blick auf unsere inneren Bedürfnisse, mit dem Ziel, danach zu handeln. Jede Stunde besteht aus meditativen Elementen, aus Asanas, die kräftigen und dehnen und aus Atemübungen und endet mit einer Schlussentspannung.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Blöcke, bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Socken

Anmeldeschluss: 17.09.2026

226-30116

Yoga Abendkurs

Ines Unger

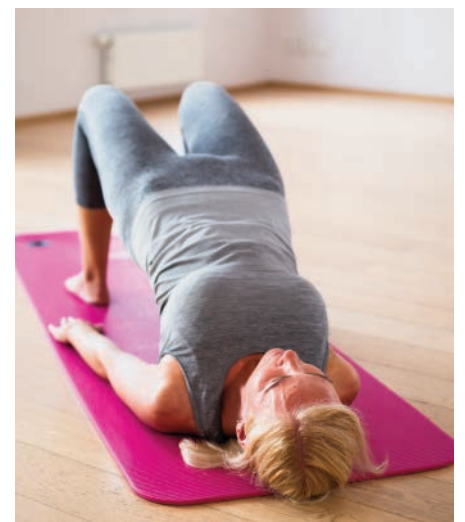
Freitag, ab 25.09.2026,
17:15 – 18:45 Uhr, 14 Termine
Schwagehalle, Gluckstraße 10,
Medienraum

Gebühr: 79 Euro

In diesem Kurs wechseln sich Kraft- und Dehnübungen mit Entspannungseinheiten in einem guten Gleichgewicht ab. Es wird sowohl eine vitalisierende wie beruhigende Wirkung erzielt.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Socken

Anmeldeschluss: 18.09.2026





226-30170

WenDo – Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Silvia Bauer

Samstag, 14.11.2026, 14 – 18 Uhr

Sonntag, 15.11.2026, 10 – 14 Uhr

Herbrechtingen, Wartbergsschule,
Turnhalle

Gebühr: 46 Euro

Wen-Do heißt übersetzt „der Weg der Frau“ und wurde in Kanada 1972 von Frauen entwickelt, die selber in Kampfsportarten tätig waren. Über einfache körperliche Selbstverteidigungstechniken, lernen Mädchen und Frauen ihre vorhandenen Kräfte kennen und sie im Notfall richtig einzusetzen. Dies ermöglicht im Alltag eine größere Sicherheit. In diesem Seminar werden wir einfache und effektive Körpertechniken ausprobieren, die es uns ermöglichen einen gefährlichen Angreifer kampfunfähig zu machen. Wir werden unsere Wahrnehmung schulen und üben, wie wir mit Worten und unserer Körperhaltung Grenzen deutlicher setzen und Gefahren früher erkennen können. Wir erarbeiten Lösungsmöglichkeiten für angstausslösende Situationen z.B. „nachts alleine auf der Straße“ oder „im Parkhaus“ aber auch für ganz alltägliche Grenzverletzungen. Ihre Ideen und Fragen sollen Bestandteil des Seminars sein.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wir arbeiten mit den körperlichen Gegebenheiten, die jede mitbringt. Die Dozentin ist Wen Do Trainerin und Diplom Sozialarbeiterin.

Bitte mitbringen: lockere, sportliche Kleidung, Turnschuhe, Getränke und Vesper. Materialkosten: 5 € werden direkt mit der Dozentin im Kurs abgerechnet.

Anmeldeschluss: 06.11.2026

Pilates

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Mittelpunkt stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken – die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt.

Pilates kräftigt, dehnt und entspannt die Muskulatur auf sanfte Weise.

Die bewussten und konzentriert ausgeführten Übungen fördern eine aufrechte Haltung, verbessern die Körperwahrnehmung und stärken Kraft und Beweglichkeit. Die Intensität des Trainings können Sie individuell anpassen. Ideal für alle, die ihren Körper ganzheitlich trainieren und ihr Wohlbefinden nachhaltig steigern möchten. Keine Vorkenntnisse erforderlich, für jedes Alter geeignet.

226-30234

Pilates - Mattenprogramm

Sigrid Brunner-Seifried

Dienstag, ab 22.09.2026,

18:10 – 19:10 Uhr, 16 Termine

Margarete-Steiff-Gymnasium,

Beethovenstraße 10,

Margarete-Steiff-Saal

Gebühr: 84 Euro

Bei regelmäßiger Teilnahme werden 75 – 80 % der Gebühr von den Krankenkassen erstattet. Bitte informieren Sie sich vorab bei Ihrer zuständigen Kasse. (Präventionskurs nach §20SGB IV)

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Socken und Theraband
Anmeldeschluss: 15.09.2026

226-30235

NEU

Pilates - Einführung in das Mattenprogramm

Sigrid Brunner-Seifried

Dienstag, ab 22.09.2026,

19:15 – 20:15 Uhr, 16 Termine

Margarete-Steiff-Gymnasium,

Beethovenstraße 10,

Margarete-Steiff-Saal

Gebühr: 84 Euro

Bei regelmäßiger Teilnahme werden 75 – 80 % der Gebühr von den Krankenkassen erstattet. Bitte informieren Sie sich vorab bei Ihrer zuständigen Kasse. (Präventionskurs nach §20SGB IV)
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Socken und Theraband
Anmeldeschluss: 15.09.2026

226-30237

Pilates - Der sanfte Start in den Tag

Sigrid Brunner-Seifried

Donnerstag, ab 24.09.2026,

8:45 – 9:45 Uhr, 15 Termine

Walter-Schmid-Halle,

Multifunktionsraum, Seiteneingang

links, Beethovenstr. 12

Gebühr: 85 Euro

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Socken und Theraband
Anmeldeschluss: 17.09.2026

226-30238

Fitnessstraining mit Anleitung - Bodyforming

Violeta Gawriilidou-Steinacher

Montag, ab 21.09.2026,

18 – 19 Uhr, 16 Termine

Margarete-Steiff-Gymnasium,

Beethovenstraße 10,

Margarete-Steiff-Saal

Gebühr: 62 Euro

Mit gezielten Übungen für Bauch, Beine und Po stärken Sie Ihre Muskulatur und verbessern Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Anschließend sorgen intensives Stretching und ein entspannendes Cool-down für einen wohltuenden Ausgleich. Ein abwechslungsreiches Training für alle, die fit bleiben und ihrem Körper regelmäßig etwas Gutes tun möchten.

Bitte mitbringen: Isomatte, Thera-Band und „Heavy-Hands“
Anmeldeschluss: 28.09.2026

226-30240

Fitness für Menschen mit mehr Körper – Bewegen statt überfordern

Gisela Tolnai

Freitag, ab 09.10.2026,

17:15 – 18:15 Uhr, 11 Termine

Walter-Schmid-Halle,

Beethovenstraße 12, Vereinszimmer

Gebühr: 54 Euro

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, denen klassische Sportangebote oft zu viel, zu schnell oder zu wenig rücksichtsvoll sind. Mit Musik, gezielten Übungen und einem achtsamen Tempo bringen wir den Körper in Schwung – für mehr Energie, Kraft und Lebensfreude. Sie lernen, wieder mehr Vertrauen in Ihren Körper zu gewinnen und Bewegung mit Freude und ohne Leistungsdruck in den Alltag zu integrieren. Fassen Sie Mut – hier zählt nicht die Leistung, sondern der erste Schritt!

Bitte mitbringen: Sportschuhe,

Theraband und gute Laune

Anmeldeschluss: 02.10.2026

226-30242

Aquagymnastik – Fitness im Wasser 2

Petra Häußler-Stegmaier

Samstag, ab 10.10.2026,

10 – 10:45 Uhr, 13 Termine

Walter-Schmid-Halle,

Beethovenstraße 12, Hallenbad

Gebühr: 43 Euro für TSG-Mitglieder
24,50 Euro

(zzgl. Eintritt für Hallenbad)

Bewegung im Wasser mit und ohne Geräte – gelenkschonend und effektiv. Die Übungen im Wasser fördern Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Gleichzeitig werden Gelenke und Wirbelsäule entlastet. So trainieren Sie den ganzen Körper auf schonende Weise und steigern Ihr Wohlbefinden mit Freude an der Bewegung.

Anmeldeschluss: 03.10.2026

Wirbelsäulengymnastik

Erlernen Sie ein gesundes und rücken-gerechtes Alltagsverhalten. Außerdem bieten wir Übungen zur Körperwahrnehmung, Haltungsschulung, Entspannung, Kräftigung und Dehnung der Rumpfmuskulatur an. Sie erhalten zudem Informationen über die Anatomie und Physiologie des Körpers.

226-30325

Präventive Wirbelsäulengymnastik - Kurs 1

Zur Vorbeugung von Rückenschmerzen.

Corinna Gaschler

Dienstag, ab 22.09.2026,

15:45 – 16:45 Uhr, 17 Termine

Walter-Schmid-Halle,

Beethovenstraße 12, Vereinszimmer

Gebühr: 74 Euro

Bitte mitbringen: Übungsmatte,
Handtuch

Anmeldeschluss: 15.09.2026

226-30326

Präventive Wirbelsäulengymnastik - Kurs 2

Corinna Gaschler

Dienstag, ab 22.09.2026,

16:45 – 17:45 Uhr, 17 Termine

Walter-Schmid-Halle,

Beethovenstraße 12, Vereinszimmer

Gebühr: 74 Euro

Bitte mitbringen: Übungsmatte,
Handtuch

Anmeldeschluss: 15.09.2026

226-30327

Präventive Wirbelsäulengymnastik - Kurs 3

Corinna Gaschler

Dienstag, ab 22.09.2026,

17:45 – 18:45 Uhr, 17 Termine

Walter-Schmid-Halle,

Beethovenstraße 12, Vereinszimmer

Gebühr: 74 Euro

Bitte mitbringen: Übungsmatte,
Handtuch

Anmeldeschluss: 15.09.2026

226-30330

Präventive Wirbelsäulengymnastik Kurs

Susanne Rau/Barbara Kadrija

Donnerstag, ab 24.09.2026,

9:30 – 10:30 Uhr, 16 Termine

Walter-Schmid-Halle,

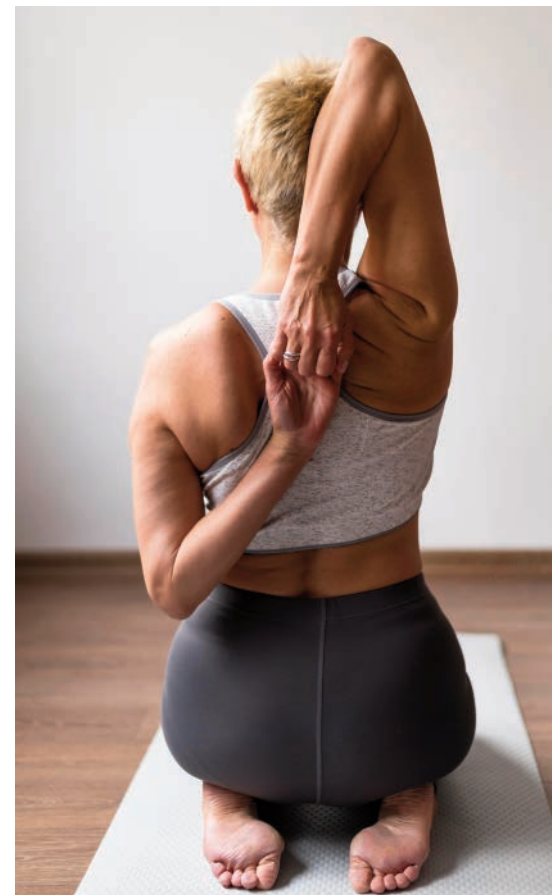
Beethovenstraße 12, Vereinszimmer

Gebühr: 70,40 Euro

Den Rücken stärken, den Körper in Balance bringen und sich wieder geschmeidiger bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und fördert eine bessere Haltung – dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen Übungen zur Verbesserung von Beweglichkeit, Rotation und Körperwahrnehmung kennen und erhalten viele praktische Tipps, um Ihre Wirbelsäule im Alltag und am Arbeitsplatz gezielt zu entlasten. So können Sie aktiv zu mehr Rückengesundheit und Wohlbefinden beitragen.

Bitte mitbringen: Übungsmatte,
Handtuch, Sportschuhe, bequeme
Kleidung

Anmeldeschluss: 17.09.2026



226-30038K

Vortrag: Basische Ernährung – für mehr Energie, Vitalität und Wohlbefinden

Denis Urban

**Donnerstag, 24.09.2026,
19 – 20:15 Uhr, 1 Termin
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,
Raum 04, OG
Gebühr: 5 Euro**

Unsere moderne Ernährung ist oft reich an Fertigprodukten, Zucker, Getreiden und tierischen Produkten – und genau das kann zu einer chronischen Übersäuerung des Körpers führen. Die Folgen sind weit verbreitet: Müdigkeit, Übergewicht, Allergien und chronische Beschwerden gehören für viele Menschen mittlerweile zum Alltag. Eine basische Ernährung kann hier gezielt gegensteuern. Sie unterstützt ein gesundes inneres Milieu, stärkt das Immunsystem, wirkt entzündungshemmend und bringt den Stoffwechsel wieder in Schwung – ganz ohne Hungern oder radikale Diäten. In diesem Vortrag erfährst Du die Grundlagen der basischen Ernährung und wie Du sie einfach und genussvoll in Deinen Alltag integrieren kannst. Gesunde Ernährung darf leicht sein – und vor allem Spaß machen.

Wir bieten eine Basenfastenwoche vom 01. Oktober bis 09. Oktober 2026 an. Siehe Kurs 226-30039K Basenfasten – gesund genießen! Anmeldung erforderlich! Anmeldeschluss: 17.09.2026

226-30039K

Basenfasten – gesund genießen und sanft entgiften! 7 – Tage Programm

Denis Urban

**Donnerstag, 01.10.2026, 19 – 20 Uhr
Montag, 05.10.2026, 19 – 20 Uhr
Freitag, 09.10.2026, 19 – 20 Uhr
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,
Raum 030G
Gebühr: 75 Euro**

Das Basenfasten ist eine sanfte Methode, den Körper zu entgiften, das Wohlbefinden zu steigern und ganz nebenbei auch ein paar Pfunde zu verlieren – ohne zu hungern. In dieser Woche stehen ausschließlich basenbildende Lebensmittel auf dem Speiseplan: viel frisches Gemüse, Obst, Kräuter und hochwertige pflanzliche Produkte. Durch den Verzicht auf säurebildende Nahrungsmittel kann der Körper angesammelte Säuren und Schadstoffe ausscheiden, was den Stoffwechsel anregt, das Immunsystem stärkt und zu mehr Energie führen kann. Neben praktischen Ernährungstipps und alltagstauglichen Rezepten erlernen Sie in der Gruppe, dass basische Ernährung nicht nur gesund ist, sondern auch richtig lecker sein und Spaß machen kann. Ideal für alle, die ihrem Körper eine wohltuende Pause gönnen und neue Vitalität gewinnen möchten.

Termine: 01.10. Vorbesprechung der Basenfasten-Woche
03.10. Beginn Basenfasten (zu Hause, alle für sich)
05.10. Austausch und Fragerunde
09.10. Abschlussrunde
Anmeldeschluss: 24.09.2026

226-30526

NEU

Welcher Wein passt zu meinem Käse

Käse-Direkt GmbH & Co. KG

**Donnerstag, 19.11.2026,
18 – 20:30 Uhr, 1 Termin
Eichamtssaal, Kirchplatz 4
(neben Schranne)
Gebühr: 11 Euro**

+ 15 Euro Lebensmittelkosten

Freuen Sie sich auf ein genussvolles Tasting mit fünf ausgewählten, hochwertigen Käsesorten, die jeweils von einem passenden Wein begleitet werden. Entdecken Sie, warum der Wein besonders gut mit einem bestimmten Käse harmoniert. Zu jedem Käse erhalten Sie interessante Hintergrundinformationen über Herkunft und Terroir, die das Geschmackserlebnis abrunden. So erweitern Sie Ihr Wissen über Käse und Wein und gewinnen Sicherheit in der geschmacklichen Kombination. **Bitte mitbringen:** Lebensmittelkosten 15 Euro

Anmeldeschluss: 12.11.2026

226-30500K

Veganes Kochen – Lecker für alle!

Bianca Oettlin

**Freitag, 22.01.2027, 18 – 21 Uhr,
1 Termin**

**Lina-Hähnle-Schule,
Friedrich-List-Str. 3-5, Küche
Gebühr: 20 Euro + ca. 5 Euro
Lebensmittelgeld (bitte zahlen Sie bar vor Ort)**

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit einfachen, alltäglichen Zutaten köstliche vegane Gerichte zaubern – von Fingerfood über Hauptgerichte bis hin zu Snacks. Die Rezepte sind laktosefrei und frei von tierischem Eiweiß, ideal für verschiedene Ernährungswünsche. Alles wird mit einfachen Zutaten zubereitet, ohne spezielle Geräte oder exotische Lebensmittel.

Kursinhalte:

- Vegane Rezepte für jede Gelegenheit
 - Einfache Zubereitung mit gängigen Zutaten
 - Tipps für pflanzliche Alternativen
- Melden Sie sich an und entdecken Sie, wie lecker vegane Küche sein kann!
Bitte mitbringen: Schürze, Schreibzeug, Behälter für Kochproben und Lebensmittelgeld (inkl. aller Speisen)
Anmeldeschluss: 15.01.2027



226-30506

Griechischer Abend

Ein kulinarischer Streifzug durch
Griechenland und der Insel Kreta

Violeta Gawriilidou-Steinacher

Samstag, 06.02.2027,

17:30 – 22:30 Uhr, 1 Termin

Lina-Hähnle-Schule,

Friedrich-List-Str. 3-5, Küche

Gebühr: 25 Euro + 20 – 25 Euro

Lebensmittelgeld (bitte zahlen Sie bar
vor Ort)

Haben Sie Lust auf einen kulinarischen
griechischen Kurzurlaub? In diesem
Kochkurs bereiten Sie gemeinsam feine
Spezialitäten der griechischen Küche zu
und lernen typische Zutaten sowie
Zubereitungsweisen kennen.

Griechischer Wein und Ouzo gehören
ebenso dazu wie ein griechischer Mokka
zum Dessert – ganz wie in Griechenland.
Freuen Sie sich auf aromatische Vielfalt,
mediterrane Lebensfreude und ein echtes
Urlaubsgefühl am Herd. Dabei erweitern
Sie Ihre Kochkenntnisse und gewinnen
Sicherheit im Umgang mit ausgewählten
Gerichten der griechischen Küche.

In diesem Sinne: Yamas und Kali Orexi!

Behälter für Kostproben, Geschirrtücher,
Lebensmittelgeld (inkl. aller Speisen und
Getränke).

Anmeldeschluss: 29.01.2027

Schürze, Schreibzeug, Behälter für
Kochproben und Lebensmittelgeld (inkl.
aller Speisen)

Anmeldeschluss: 03.10.2026

226-30530K

Arabische Küche

Ruba Youssef

Samstag, 05.12.2026,

17 – 21 Uhr, 1 Termin

Lina-Hähnle-Schule,

Friedrich-List-Str. 3-5, Küche

Gebühr: 22 Euro + ca. 20 – 25 Euro

Lebensmittelgeld (bitte zahlen Sie bar
vor Ort)

Die arabische Küche ist ein Fest für die
Sinne. Sie lernen die Vielfalt typischer
Gewürze kennen, die den Gerichten – ob
warm oder kalt, süß oder herzhaft –
ihren besonderen Geschmack verleihen.
Gemeinsam bereiten Sie ausgewählte
Speisen zu, probieren diese vor Ort und
erhalten Einblicke in die arabische
Kochkultur. Dabei erwerben Sie grundle-
gende Kenntnisse und können einfache
Gerichte auch selbstständig zubereiten.

Bitte mitbringen: Schürze, Schreibzeug,
Behälter für Kochproben und
Lebensmittelgeld (inkl. aller Speisen)

Anmeldeschluss: 28.11.2026

226-30540

Brötchen Backen mit der „Übernachtgare“ I

Barbara Miller

Freitag, 13.11.2026,

14:30 – 17:30 Uhr, 1 Termin

Lina-Hähnle-Schule,

Friedrich-List-Str. 3-5, Küche

Gebühr: 19 Euro + 5 – 10 Euro

Lebensmittelgeld (bitte zahlen Sie bar
vor Ort)

Was gibt es Schöneres als frische
Brötchen zum Frühstück? In diesem Kurs
backen wir verschiedene Hefebrotchen
mit der Übernachtgare und lernen, wie
diese Methode zu besonders aromati-
schen und frischen Brötchen am Morgen
führt.

Gemeinsam backen und verkosten wir die
Brötchen. Anschließend stellt jede*r
Teilnehmende einen eigenen Teig her und
nimmt ihn mit nach Hause. So können
die Brötchen am nächsten Morgen frisch
gebacken und die Übernachtgare künftig
auch in der eigenen Küche erfolgreich
angewendet werden.

Bitte mitbringen: Schürze, größere
Schüssel mit Deckel und Lebensmittelgeld
Anmeldeschluss: 06.11.2026

226-30541

Brötchen Backen mit der „Übernachtgare“ II

Barbara Miller

Samstag, 14.11.2026,

9 – 12 Uhr, 1 Termin

Lina-Hähnle-Schule,

Friedrich-List-Str. 3-5, Küche

Gebühr: 19 Euro + 5 – 10 Euro

Lebensmittelgeld (bitte zahlen Sie bar
vor Ort)

Was gibt es Schöneres als frische
Brötchen zum Frühstück? In diesem Kurs
backen wir verschiedene Hefebrotchen
mit der Übernachtgare und lernen, wie
diese Methode zu besonders aromati-
schen und frischen Brötchen am Morgen
führt.

Gemeinsam backen und verkosten wir die
Brötchen. Anschließend stellt jede*r
Teilnehmende einen eigenen Teig her und
nimmt ihn mit nach Hause. So können
die Brötchen am nächsten Morgen frisch
gebacken und die Übernachtgare künftig
auch in der eigenen Küche erfolgreich
angewendet werden.

Bitte mitbringen: Schürze, größere
Schüssel mit Deckel und Lebensmittelgeld
Anmeldeschluss: 06.11.2026

226-30529K

Arabische Küche

Ruba Youssef

Samstag, 10.10.2026,

17:30 – 21:30 Uhr, 1 Termin

Lina-Hähnle-Schule,

Friedrich-List-Str. 3-5, Küche

Gebühr: 22 Euro + ca. 20 – 25 Euro

Lebensmittelgeld (bitte zahlen Sie bar
vor Ort)

Die arabische Küche ist ein Fest für die
Sinne. Sie lernen die Vielfalt typischer
Gewürze kennen, die den Gerichten – ob
warm oder kalt, süß oder herzhaft –
ihren besonderen Geschmack verleihen.
Gemeinsam bereiten Sie ausgewählte
Speisen zu, probieren diese vor Ort und
erhalten Einblicke in die arabische
Kochkultur. Dabei erwerben Sie grundle-
gende Kenntnisse und können einfache
Gerichte auch selbstständig zubereiten.

Die angegebenen Gebühren für unsere Sprachkurse richten sich nach der Anzahl der Teilnehmer. Die Gruppen gliedern sich wie folgt: über 10 Teilnehmer (TN)/ 9-8 TN/ 7-6 TN/ 5-4 TN. Maßgeblich für die Kursgebühr ist die Anzahl der Teilnehmer nach dem 2. Kurstag.

226-40606

Englisch für Fortgeschrittene B2

Guido Kilian

Montag, ab 21.09.2026,

9:30 – 11 Uhr, 11 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 030G

Gebühr: Gebührenstaffel nach TN-

Zahl: 52,80 / 68,20 / 83,60/ 99 Euro

Our English refreshing course comprises three parts: reading and discussing a modern theme from the English-American press with a vocabulary-list, repetition and practice of grammar and lecture of a thriller in easy English.

Students of all levels are invited to revive and widen their knowledge.

Anmeldeschluss: 14.09.2026

226-40607

English Refresher Course B1

Sibylle Beyer

Mittwoch, ab 14.10.2026,

10 – 11:30 Uhr, 8 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 030G

Gebühr: Gebührenstaffel nach TN-

Zahl: 38,40 / 49,60/ 60,80/72 Euro

We talk about everyday life topics, read and discuss a large variety of texts, enlarge our vocabulary, practise grammar and whatever comes up. Our class is not word-perfect nor word-shy. We simply help together to enjoy an enriching English lesson. Material will be provided.

Anmeldeschluss: 07.10.2026

226-40608K

Englisch-Anfängerkurs mit geringen Vorkenntnissen

Melanie Keck

Dienstag, ab 06.10.2026,

15 – 16:30 Uhr, 15 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 030G

Gebühr: Gebührenstaffel nach TN-

Zahl: 72/ 93/ 114/ 135 Euro

Sie wollten schon immer Englisch lernen, hatten aber nie die Gelegenheit? In unserem Englischkurs für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen lernen Sie Schritt für Schritt – ganz ohne Druck und mit viel Geduld. Wir üben gemeinsam alltägliche Situationen, einfache Gespräche und nützliche Wörter für Reisen oder den Kontakt mit Familie und Freunden.

Kommen Sie vorbei – es ist nie zu spät, etwas Neues zu beginnen!

Anmeldeschluss: 01.10.2026

226-40609

Englisch für Wiedereinsteiger B1

Ulrike Horak

Dienstag, ab 06.10.2026,

18:30 – 20 Uhr, 14 Termine

Robert-Bosch-Realschule,

Friedrich-List-Straße 3-5, Raum BE 1

Gebühr: Gebührenstaffel nach TN-

Zahl: 67,20 / 86,80/ 106,40/ 126 Euro

Sie hatten Englisch in der Schule oder benötigen z.B. beruflich, die Fähigkeit frei und locker zu kommunizieren und möchten Ihr Wissen wieder aktivieren?

Dann sind Sie hier richtig und herzlich eingeladen zu einem sanften, freudvollen und erfolgreichen Wiedereinstieg.

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit Ihr Englisch wieder aufzufrischen und auch Konversation privat sowie beruflich zu üben.

Bitte mitbringen: Informationen über das Lernmaterial erhalten Sie nach Anmeldung

Anmeldeschluss: 29.09.2026

226-40610

NEU

The Tenses for Teens (Klasse 8 – 10) Teil 1

Ulrike Horak

Dienstag, 05.01.2027, 9 – 12 Uhr

Donnerstag, 07.01.2027, 9 – 12 Uhr

Freitag, 08.01.2027, 9 – 12 Uhr

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 030G

Gebühr: 49 Euro

Realschüler*innen und Gymnasiasten werden gemeinsam die englischen Zeiten bearbeiten. Grammatik ist gar nicht so schwer. Es kommt oft nur auf die richtigen „key words“ an. Die Kursleiterin verrät euch Tricks und Kniffe, und ihr übt so fleißig, dass die nächste Arbeit in der Schule so manchen erstaunt! Die englische Grammatik ist einfacher als du denkst! Folgende Themen werden behandelt: present and past, simple and continuous...Come and join us!

Anmeldeschluss: 17.12.2026

226-40611

NEU

The Tenses for Teens (Klasse 8 – 10) Teil 2

Ulrike Horak

Dienstag, 09.02.2027, 9 – 12 Uhr

Donnerstag, 11.02.2027, 9 – 12 Uhr

Freitag, 12.02.2027, 9 – 12 Uhr

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 030G

Gebühr: 49 Euro

Dies ist die Fortsetzung von „Tenses for Teens“ – Teil 1, aber offen für neue Teilnehmer*innen. Diesmal werden wir folgende Themen behandeln: future and if-sentences, active and passive...Come and join us!

Anmeldeschluss: 29.01.2027

226-40803

Französisch Niveau A1

Marion Besold

Mittwoch, ab 14.10.2026,
15:45 – 16:45 Uhr, 12 Termine
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,
Raum 030G

Gebühr: Gebührenstaffel nach TN-
Zahl: 38,40/ 49,60/ 60,80/ 72 Euro

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre ersten Schritte in der französischen Sprache machen oder bereits Gelerntes wieder aufgreifen möchten. Mit einem sanften Einstieg und überschaubaren Lernportionen lernen Sie spielerisch die französische Sprache und bummeln durch die attraktivsten Regionen Frankreichs von der Normandie bis zur Côte d'Azur.

Bitte mitbringen: Voyage Neu A1 Klett Verlag

Anmeldeschluss: 07.10.2026

226-40804

Französisch Niveau A2

Marion Besold

Mittwoch, ab 14.10.2026,
17 – 18:30 Uhr, 12 Termine
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,
Raum 030G

Gebühr: Gebührenstaffel nach TN-
Zahl: 37,20/ 48/ 58,80/ 70,20 Euro

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die die französische Kultur und das Land besser kennenlernen möchten und bereits auf dem Sprachniveau A2 sind.

Vom Baskenland bis nach Korsika bummeln wir durch die attraktivsten Regionen Frankreichs

Bitte mitbringen: Voyages Neu A2 Klett Verlag

Anmeldeschluss: 07.10.2026

226-40825K

Französisch für Anfänger

Ulrike Horak

Montag, ab 05.10.2026,
18 – 19:30 Uhr, 14 Termine
Robert-Bosch-Realschule,
Friedrich-List-Straße 3–5, Raum BE 1

Gebühr: Gebührenstaffel nach TN-
Zahl: 67,20 / 86,80/ 106,40/ 126 Euro

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene mit geringen Vorkenntnissen in Französisch. Gemeinsam setzen wir den Anfängerkurs fort: Sie lernen neue Wörter, einfache Sätze und die Grundlagen der Aussprache. In angenehmer Lernatmosphäre bauen wir Schritt für Schritt Ihr Sprachverständnis auf – ganz ohne Druck. Ideal für alle, die Französisch neu entdecken und von Anfang an sicher lernen möchten. (Das Level kann der Gruppe individuell angepasst werden.)

Bitte mitbringen: Informationen über das Lernmaterial erhalten Sie nach Anmeldung

Anmeldeschluss: 28.09.2026

226-40904

Italienisch für Fortgeschrittene B1

Guido Kilian

Dienstag, ab 22.09.2026,
18:30 – 20 Uhr, 11 Termine
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,
Raum 030G

Gebühr: Gebührenstaffel nach TN-
Zahl: 52,80/ 68,20/ 83,60/ 99 Euro

Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Anhand von Texten aus Zeitschriften, aktuellen Beiträgen und einer leichten Krimilektüre erweitern Sie Ihren Wortschatz, vertiefen Ihre Sprachkenntnisse und gewinnen mehr Sicherheit im Sprechen und Verstehen der italienischen Sprache.

Bei Interesse können Sie gerne am ersten Kursabend schnuppern. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Anmeldeschluss: 15.09.2026

226-42206

Spanisch – Fortsetzungskurs A2

Alba Lucia Campos Guerrero

Donnerstag, ab 01.10.2026,
16:45 – 18:15 Uhr, 14 Termine
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,
Raum 030G

Gebühr: Gebührenstaffel nach TN-
Zahl: 67,20 / 86,80 / 106,40 / 126 Euro

Diviértete practicando tu español con gente y temas interesantes. Tienes la oportunidad de practicar la lengua española y ampliar tu vocabulario. Inscríbete!

Bitte mitbringen: Lehrbuch Caminos hoy ab Lektion 3

Anmeldeschluss: 24.09.2026



226-50130K

NEU

Computer für Neulinge – Grundlagen sicher und verständlich lernen

Maurizio Zappala

Dienstag, ab 22.09.2026,

18 – 21:30 Uhr, 3 Termine

Margarete-Steiff-Gymnasium,
Beethovenstr. 10, Computerraum,
1. Stock

Gebühr: 79 Euro

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, die erste Erfahrungen mit dem Computer sammeln möchten oder sich im Umgang mit PC und Internet noch unsicher fühlen. In entspannter Atmosphäre lernen Sie Schritt für Schritt die wichtigsten Grundlagen der Computerbedienung kennen – ganz ohne Vorkenntnisse. In insgesamt ca. 10 Unterrichtsstunden erfahren Sie unter anderem:

- Funktionen von Maus und Tastatur
- Arbeiten mit Fenstern, Dateien und Ordern
- Texte schreiben und speichern
- Grundlagen des Internets und der E-Mail-Nutzung
- Sicheres Verhalten im Internet
- Anschlüsse an einem Computer
- Praktische Tipps für den Alltag mit dem Computer

Der Kurs legt besonderen Wert auf verständliche Erklärungen, praktische Übungen und genügend Zeit für Fragen. So bauen Sie Berührungsängste ab und gewinnen Sicherheit für den Einstieg in die digitale Welt. Eigener Laptop (mit Netzteil) und USB-Stick können gerne mitgebracht werden.

Teilnahmevoraussetzungen:

Grundkenntnisse mit Tastatur und Mouse

Anmeldeschluss: 15.09.2026

226-50131K

Grundkenntnisse in Microsoft Word

Für Einsteiger*innen ohne

Vorkenntnisse sowie alle, die ihre Basiskenntnisse auffrischen möchten

Maurizio Zappala

Dienstag, ab 13.10.2026,

18 – 20:30 Uhr, 2 Termine

Margarete-Steiff-Gymnasium,
Beethovenstr. 10, Computerraum,
1. Stock

Gebühr: 38 Euro

In diesem Kurs erwerben Sie grundlegende Kenntnisse im Umgang mit Microsoft Word, einem der weltweit meistgenutzten Textverarbeitungsprogramme.

- Einführung in die Benutzeroberfläche von Microsoft Word
- Erstellen von Dokumenten
- Texteingabe und -bearbeitung
- Formatierung von Schrift, Absätzen und Seiten
- Arbeiten mit Aufzählungen,
- Nummerierungen und Tabellen
- Einfügen von Bildern und Grafiken
- Grundlagen des Seitenlayouts und der Druckvorbereitung

Der Kurs ist praxisorientiert aufgebaut: In kleinen Übungseinheiten haben Sie regelmäßig die Möglichkeit, das Gelernte direkt am Computer auszuprobieren und zu festigen. So gewinnen Sie Schritt für Schritt Sicherheit im Umgang mit Microsoft Word. Eigener Laptop (mit Netzteil) und USB-Stick können gerne mitgebracht werden.

Teilnahmevoraussetzungen:

Grundkenntnisse mit Tastatur und Mouse

Anmeldeschluss: 06.10.2026

226-50132K

Tastaturschreib- und Mousertraining für Erwachsene

Maurizio Zappala

Dienstag, ab 03.11.2026,

18 – 21 Uhr, 3 Termine

Margarete-Steiff-Gymnasium,
Beethovenstr. 10, Computerraum,
1. Stock

Gebühr: 68 Euro

- Texte tippen mit dem 10-Finger-System
 - Funktionsbereiche der Tastatur
 - Funktionen und Befehle mit der Tastatur ausführen
 - Zeitsparende Tastenkombinationen
 - Bedienung mit der Mouse
- Ein wesentlicher Faktor für den sicheren Umgang mit dem Computer ist die geübte Nutzung von Tastatur und Mouse. Erst wenn das Tippen flüssig und die PC-Steuerung sicher gelingt, lassen sich Aufgaben am Computer leichter umsetzen. Durch das 10-Finger-System verbessern sich Geschwindigkeit und Genauigkeit beim Schreiben. Die Teilnehmenden lernen die Funktionen der Tastatur kennen und trainieren das sichere und fehlerfreie Tippen. Ergänzend werden praktische Anwendungen mit Tastatur und Mouse zur Steuerung des Computers und zur Bearbeitung von Texten geübt. Abwechslungsreiche theoretische Erklärungen und praktische Übungen greifen dabei sinnvoll ineinander. Eigener Laptop (mit Netzteil) und USB-Stick können gerne mitgebracht werden.

Teilnahmevoraussetzungen: geringe PC-Kenntnisse

Anmeldeschluss: 27.10.2026



226-50133K

Computer-Treff

Problemchen mit dem Rechner im Alltag reduzieren und Nutzbarkeit steigern

Maurizio Zappala

Dienstag, ab 24.11.2026,

18 – 21 Uhr, 3 Termine

Margarete-Steiff-Gymnasium,
Beethovenstr. 10, Computerraum,
1. Stock

Gebühr: 68 Euro

- Allgemeine Grundbedienung des Computers
 - Betriebssystem- und anwendungsspezifische Anliegen
 - Nutzung von Peripheriegeräten wie Drucker, Scanner, Kamera und Speichergeräten
- Zielgerichtete Vorhaben umsetzen
Der „Computer-Treff“ bietet Beginner*innen und fortgeschrittenen Nutzer*innen die Möglichkeit, in lockerer Atmosphäre ganz individuelle Fragen, Anliegen und Probleme zu besprechen. Überwinden Sie Schwierigkeiten und nutzen Sie Ihren Computer künftig mit mehr Sicherheit und Leichtigkeit. Beim Computertreff haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen einzubringen und gemeinsam mit dem Dozenten Lösungen zu erarbeiten. Zusätzlich profitieren Sie von den Fragestellungen der anderen Teilnehmenden und erhalten hilfreiche Tipps und Leitfäden zu Software und Hardware. Tipp: Notieren Sie sich Ihre Anliegen und bringen Sie diese gerne mit. Eigener Laptop (mit Netzteil) und USB-Stick können gerne mitgebracht werden. Teilnahmevoraussetzungen: Vertraut mit Tastatur und Mouse.

Anmeldeschluss: 17.11.2026

226-50134K

NEU

Gestalten mit Canva – kreativ und rechtssicher

Maurizio Zappala

Donnerstag, 03.12.2026,

18 – 20:30 Uhr

Donnerstag, 10.12.2026,

18 – 20:30 Uhr

Margarete-Steiff-Gymnasium,
Beethovenstr. 10, Computerraum,
1. Stock

Gebühr: 39 Euro

Attraktive Flyer, Vereinszeitungen, Einladungen oder Social-Media-Beiträge lassen sich heute auch ohne tEuroe Software gestalten. Die Online-Plattform Canva bietet dafür bereits in der kostenlosen Version zahlreiche Möglichkeiten. Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger, die eine strukturierte und verständliche Einführung in das Programm suchen.
Kursinhalte:

- Einführung und Bedienung: Aufbau der Oberfläche, Auswahl von Vorlagen und Nutzung des Drag-and-Drop-Editors
 - Praktische Umsetzung: Gestaltung eines eigenen Layouts mit Schriften, Farben, Formen und Bildelementen
 - Datenschutz und Sicherheit: Risiken und Einstellungen bei Cloud-Diensten, Account-Absicherung
 - Urheberrecht: Rechtliche Grundlagen bei der Verwendung von Canva-Grafiken und eigenen Bildern sowie Grenzen der kostenlosen Lizenz
- Im Rahmen praktischer Übungen erstellen Sie ein eigenes Projekt und lernen, Canva sicher und kreativ für Ihre eigenen Zwecke einzusetzen. Es wird ausschließlich mit den frei verfügbaren Funktionen gearbeitet, sodass keine Zusatzkosten entstehen.

Teilnahmevoraussetzungen:
Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC, dem Internetbrowser und eine eigene, abrufbare E-Mail-Adresse zur Registrierung vor Ort
Bitte mitbringen: Smartphone/ Tablet
Anmeldeschluss: 26.11.2026

226-50135K

NEU

Die ersten Tage mit dem Smartphone

Maurizio Zappala

Dienstag, 12.01.2027, 18 – 20:30 Uhr

Dienstag, 19.01.2027, 18 – 20:30 Uhr

Margarete-Steiff-Gymnasium,
Beethovenstr. 10, Computerraum,
1. Stock

Gebühr: 38 Euro

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, die ihr Smartphone kennenlernen möchten oder bisher nur wenig Erfahrung mit mobilen Geräten haben. Schritt für Schritt lernen Sie die wichtigsten Funktionen eines Smartphones kennen und gewinnen mehr Sicherheit im Alltag. In verständlicher und ruhiger Atmosphäre behandeln wir unter anderem:

- Aufbau und grundlegende Bedienung eines Smartphones
- Telefonieren und Kontakte speichern
- Nachrichten schreiben und lesen
- WLAN und mobile Daten verstehen
- Fotos aufnehmen und ansehen
- Nützliche Apps kennenlernen und verwenden

Der Kurs bietet viele praktische Übungen sowie ausreichend Zeit für Fragen und Wiederholungen. So bauen Sie Berührungängste ab und lernen, Ihr Smartphone sicher und selbstständig zu nutzen.

Teilnahmevoraussetzungen: Android-Smartphone oder Tablet mit W-Lan oder Mobile Daten

Bitte mitbringen: Smartphone/ Tablet
Anmeldeschluss: 18.12.2026



226-50136K

NEU

Nützliche Smartphone-Apps im Alltag

Maurizio Zappala

Dienstag, 26.01.2027, 18 – 20:30 Uhr

Dienstag, 02.02.2027, 18 – 20:30 Uhr

Margarete-Steiff-Gymnasium,
Beethovenstr. 10, Computerraum,
1. Stock

Gebühr: 38 Euro

Smartphones sind längst mehr als nur Telefon und Kamera – mit den richtigen Apps werden sie zu praktischen Helfer*innen im Alltag. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene nützliche Anwendungen kennen, die Ihren Alltag einfacher, komfortabler und oft auch sicherer machen können.

Ob Kommunikation mit Familie und Freund*innen, Navigation und Reisen, Online-Banking, Gesundheits- und Fitnessangebote, Fahrpläne und Tickets, Einkaufsmöglichkeiten oder digitale Organisation – gemeinsam entdecken wir, in welchen Lebensbereichen Apps sinnvoll eingesetzt werden können.

Der Kurs bietet einen verständlichen Überblick über empfehlenswerte Anwendungen. Außerdem erhalten Sie hilfreiche Tipps zu Installation, Bedienung, Datenschutz und Sicherheit. Praktische Beispiele und genügend Zeit für Fragen runden den Kurs ab und unterstützen Sie dabei, Ihr Smartphone im Alltag besser zu nutzen.

Teilnahmevoraussetzungen: Android-Smartphone oder Tablet mit W-Lan oder Mobile Daten

Bitte mitbringen: Smartphone/ Tablet

Anmeldeschluss: 19.01.2027

226-50137K

Smartphone- und Tablet-Treff

Alles können mit dem Gerät, das fast alles kann

Maurizio Zappala

Dienstag, 16.02.2027, 18 – 20:30 Uhr

Dienstag, 23.02.2027, 18 – 20:30 Uhr

Margarete-Steiff-Gymnasium,
Beethovenstr. 10, Computerraum,
1. Stock

Gebühr: 38 Euro

■ Bedienung

■ Grundfunktionen

■ Erweiterte Funktionen

Kommunikation, Unterhaltung, Internet, Medien, Apps und Geräteverwaltung
Ein Android-Smartphone haben heute viele Menschen. Manche trauen sich nicht, ihren bisherigen Nutzungsumfang zu erweitern, andere möchten mehr Möglichkeiten nutzen, stoßen dabei aber auf Schwierigkeiten. Auch die Vielzahl an Apps und individuellen Einstellungsmöglichkeiten kann schnell unübersichtlich werden.

Der „Smartphone-Treff“ bietet Beginner*innen und fortgeschrittenen Nutzer*innen einen Platz, um in lockerer Atmosphäre individuelle Fragen, Anliegen und Probleme anzusprechen und gemeinsam mit dem Dozenten zu lösen. Gleichzeitig profitieren Sie von den Fragen der anderen Teilnehmenden und erhalten zusätzliche Tipps und praktische Leitfäden.

Tipp: Notieren Sie sich Ihre Anliegen und bringen Sie diese gerne mit.

Teilnahmevoraussetzungen: Android-Smartphone oder Tablet mit W-Lan oder Mobile Daten

Bitte mitbringen: Smartphone/ Tablet

Anmeldeschluss: 09.02.2027

226-50140K

Workshop: ChatGPT als Assistent

optimal genutzt z.B. in Office-

Anwendungen und in der Kommunikation, auch für KMU

Dipl. Ing. Silvia Freitag

Donnerstag, 29.10.2026,

17:30 – 20 Uhr, 1 Termin

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,
Raum 04, OG

Gebühr: 29 Euro

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Arbeitsabläufe optimieren und die Kommunikation effektiver gestalten möchten. In diesem Kurs lernen die Teilnehmer*innen, wie sie ChatGPT als Assistenten nutzen können und wie sie selbst fit im Umgang mit ChatGPT werden, um dadurch eigene Ideen zur Erleichterung des Arbeitsalltags entwickeln zu können. Außerdem lernen sie, wie man einen eigenen KI-Assistenten erstellt, um noch bessere Ergebnisse im Output zu erzielen. Fragen und Ideen sind ausdrücklich willkommen!

Vorgesehene Themen sind:

■ Optimale Prompts erstellen – worauf muss man achten, um die besten Ergebnisse zu erhalten

■ Texte zusammenfassen lassen, Präsentationen erstellen, übersetzen und Hilfe z. B. bei der Serienbriefherstellung

■ Automatisierung von Prozessen z.B. durch VBA in Excel

■ Erstellen von unterschiedlichen Textarten für z.B. auch für Social Media-Anwendungen

■ Bilder z.B. für Social Media-Posts generieren

■ Projekte anlegen mit einem „interdisziplinären KI-Team“

■ Einen eigenen KI-Assistenten erstellen (nur Pro-Version)

Die Teilnehmer erhalten ein kleines Handbuch mit allen Erklärungen und optimalen Prompts.

Bitte beachten: Einige der gezeigten Funktionen sind nur in der kostenpflichtigen Version möglich. WLAN ist vorhanden!

Bitte achten Sie darauf, dass Ihr Laptop bzw. mitgebrachtes Endgerät vollständig geladen ist, da nur begrenzt Stromanschlüsse zur Verfügung stehen.

Bitte mitbringen: eigenes Laptop (ChatGPT Account)

Anmeldeschluss: 13.10.2026



226-50320K

NEU

Workshop: Einstieg in die 3-D Druckwelt

BayernLab

Freitag, 05.02.2027,

15 – 17 Uhr, 1 Termin

Margarete-Steiff-Gymnasium,
Beethovenstr. 10, Computerraum,
1. Stock

Gebühr: kostenlos

Das additive Verfahren – gemeinhin als 3D-Druck bekannt – bietet ungeahnte Möglichkeiten. Ob in der Industrie, als Hobby für Tüftler*innen oder im künstlerischen Bereich, das Thema 3D-Druck hat in den letzten Jahren an Fahrt aufgenommen. In diesem Kurs geht es einerseits um die Drucker selbst: Welche Verfahren gibt es? Woraus besteht ein Drucker? Was gilt es zu beachten? Die Teilnehmer*innen bekommen des Weiteren eine kleine Demonstration im Bezug auf die Erstellung von 3D-Modellen in CAD und Blender. Anschließend wird auf wesentliche Einstellungen in der Drucker-Software eingegangen.

Bitte mitbringen: eigenes Laptop
(ChatGPT Account)

Anmeldeschluss: 29.01.2027



226-50325

Einrichtung eines SHTF-Computers – Digitale Selbstständigkeit in Krisensituationen

Unabhängig, robust und vorbereitet – den eigenen Computer für

Ausnahmesituationen einrichten

Rainer Gold

Montag, ab 18.01.2027,

18:30 – 20:30 Uhr, 2 Termine

Oberkochen, Kreativwerkstatt,

Walther-Bauersfeld-Str. 51

Gebühr: 20 Euro + ca. 5 Euro für

Kursunterlagen

Wie kann ein Computer auch dann noch sinnvoll genutzt werden, wenn Internet, Cloud-Dienste oder andere gewohnte digitale Infrastrukturen nur eingeschränkt oder gar nicht zur Verfügung stehen? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie einen sogenannten „SHTF-Computer“ (SHTF = „When the Situation Hits The Fan“) für Krisen-, Notfall- und Blackout-Szenarien einrichten und betreiben können.

Der Schwerpunkt liegt auf der digitalen Vorsorge und der lokalen Verfügbarkeit wichtiger Informationen und Werkzeuge. Sie lernen, wie Dokumente, Karten, Nachschlagewerke, Handbücher und Kommunikationswerkzeuge offline bereitgestellt werden können. Außerdem werden Strategien für Datensicherung, Energieversorgung und den sicheren Betrieb von Computern ohne permanente Internetverbindung vorgestellt. Der Kurs behandelt sowohl technische als auch organisatorische Aspekte und richtet sich an Menschen, die ihre digitale Resilienz erhöhen und unabhängiger von externen Diensten werden möchten. Eine ausführliche Auflistung der Kursinhalte finden Sie auf der Homepage der VHS

Oberkochen: www.vhs-oberkochen.de

Für wen ist der Kurs geeignet? Der Kurs richtet sich an technisch interessierte Anwenderinnen und Anwender, Outdoor-Enthusiasten, Prepper, Funkinteressierte sowie alle, die ihre digitale Handlungsfähigkeit in Krisen- und Notfallsituationen verbessern möchten.

Vorkenntnisse:

Grundlegende Computerkenntnisse sind hilfreich, aber nicht erforderlich.

Kursziel:

Nach dem Kurs können Sie einen Computer so einrichten, dass wichtige Informationen und Werkzeuge auch ohne Internetzugang verfügbar bleiben, Daten sicher gespeichert werden und digitale Arbeitsfähigkeit in Notfall- und Krisensituationen möglichst lange erhalten werden kann.

Anmeldeschluss: 11.01.2027

226-50330



Schlagfertigkeitstraining

Joachim Auer

Freitag, 05.02.2027,

13 – 16:30 Uhr, 1 Termin

Nattheim, Wiesbühlenschule,
Zimmer 223 VHS

Gebühr: 55 Euro inkl. Materialkosten

Unser Workshop „Schlagfertigkeit stärken“ bietet eine praxisnahe und interaktive Auseinandersetzung mit dem Thema Schlagfertigkeit. Wir gehen über die bloße Reaktion hinaus und vermitteln eine Vielzahl von Techniken, um spontan, geistreich und souverän auf unterschiedlichste Situationen zu reagieren. Das Seminar ist darauf ausgerichtet, die kommunikativen Fähigkeiten der Teilnehmer zu verbessern, ihre Selbstsicherheit zu stärken und ihnen die Werkzeuge für erfolgreiche schlagfertige Antworten in privaten und beruflichen Kontexten zu geben.

Inhalt:

■ Erste Schritte schlagfertig zu reagieren

■ Die Bedeutung von Körpersprache und Stimme

■ Strategien für schnelle und treffsichere Reaktionen

■ Umgang mit unerwarteten Fragen und Kommentaren

■ Humor als Schlüssel zur Schlagfertigkeit

■ Übungen und praktische Anwendungen

■ Schlagfertigkeit im privaten und beruflichen Umfeld

Lernziel:

Den Teilnehmern die Fähigkeiten zu vermitteln, in jeder Situation schlagfertig und selbstbewusst agieren zu können. Durch die praxisorientierte Herangehensweise werden die Teilnehmer lernen, die richtige Reaktion und Worte zu finden, ihre Standpunkte klar zu vertreten und dabei einen respektvollen Umgang zu wahren. Am Ende werden die Workshopteilnehmer in der Lage sein, schlagfertig zu reagieren und haben ganz „nebenbei“ ein gesteigertes Selbstvertrauen in ihre kommunikativen Fähigkeiten entwickelt.

Anmeldeschluss: 29.01.2027

Hochkarätige Vorträge von Experten aus Wissenschaft und Gesellschaft digital verfolgen und anschließend live mit Ihnen diskutieren – das bietet vhs.wissen live!

Alle Veranstaltungen werden live gestreamt.
Der Live-Chat bietet die Möglichkeit, sich nach dem Vortrag aktiv an der Diskussion zu beteiligen. Nach der Registrierung erhalten Sie den Link zum Livestream. Anmeldungen erfolgen über die VHS Giengen
Alle Livestreams sind kostenlos!

Die kompletten Ausschreibungen zu den Livestreams finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-giengen.de

226-901X

Livestream – vhs.wissen live: Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne

Von München nach Hamburg – vom Museum zu Ihnen!

Dr. Andrea Weniger, Jochen Meister, Claudia Böhme

Mittwoch, 23.09.2026,
19:30 – 21 Uhr, 1 Termin

In Kooperation mit der Neuen Pinakothek in München und der Hamburger Kunsthalle.

Anmeldeschluss: 16.09.2026

226-902X

Livestream – vhs.wissen live: Der Wolf und die Deutschen: Konflikt oder Koexistenz?

Prof. Dr. Heribert Hofer

Montag, 05.10.2026,
19:30 – 21 Uhr, 1 Termin

Anmeldeschluss: 28.09.2026

226-903X

Livestream – vhs.wissen live: Vertrauen in Wissenschaft – zwischen Expertise und Skepsis **Prof. Mike S. Schäfer**

Dienstag, 06.10.2026,
19:30 – 21 Uhr, 1 Termin

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt.

Anmeldeschluss: 29.09.2026

226-904X

Livestream – vhs.wissen live: Kohlendioxid als Rohstoff: Wie schließen wir den Kreislauf? **Prof. Dr.-Ing. Claus Daniel**

Dienstag, 13.10.2026,
19:30 – 21 Uhr, 1 Termin

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt.

Anmeldeschluss: 06.10.2026

226-905X

Livestream – vhs.wissen live: Versunkene Welten: Ruinenstädte in der Antike von Troja bis Pompeji **Prof. Dr. Martin Zimmermann**

Sonntag, 25.10.2026,
19:30 – 21 Uhr, 1 Termin

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Gerda Henkel Stiftung statt.

Anmeldeschluss: 16.10.2026

226-906X

Livestream – vhs.wissen live: Künstliche Intelligenz und Bildung – Lernen mit und lernen trotz KI **Prof. Dr. Ute Schmid**

Mittwoch, 28.10.2026,
19:30 – 21 Uhr, 1 Termin

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Bayerischen Forschungsinstitut für Digitale Transformation (bidt) statt.

Anmeldeschluss: 21.10.2026

226-907X

Livestream – vhs.wissen live: Veränderungsstress. Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer? **Prof. Dr. Steffen Mau**

Montag, 02.11.2026,
19:30 – 21 Uhr, 1 Termin

Anmeldeschluss: 26.10.2026

226-908X

Livestream – vhs.wissen live: Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas **Prof. Dr. Joachim Grzega**

Mittwoch, 04.11.2026,
19:30 – 21 Uhr, 1 Termin
Anmeldeschluss: 28.10.2026

226-909X

Livestream – vhs.wissen live: Wie einfach kann ein lebendes System sein? **Prof. Dr. Petra Schwillie**

Dienstag, 10.11.2026,
19:30 – 21 Uhr, 1 Termin

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt.

Anmeldeschluss: 03.11.2026

226-910X

Livestream – vhs.wissen live: Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne 4 **Von München nach Hamburg – vom Museum zu Ihnen!**

Dr. Andrea Weniger, Jochen Meister

Mittwoch, 25.11.2026,
19:30 – 21 Uhr, 1 Termin

In Kooperation mit der Neuen Pinakothek in München und der Hamburger Kunsthalle.

Anmeldeschluss: 18.11.2026

226-911X

Livestream – vhs.wissen live: Not am Mann. Die Erfindung toxischer Männlichkeit

Eva Ladipo

Sonntag, 29.11.2026,

19:30 – 21 Uhr, 1 Termin

Anmeldeschluss: 22.11.2026

226-912X

Livestream – vhs.wissen live: Schönheit der Astrophysik

Dr. Andreas Müller

Mittwoch, 13.01.2027,

19:30 – 21 Uhr, 1 Termin

Anmeldeschluss: 06.01.2027

Die Online-Vortragsreihe „Citizen Science – Mein Beitrag zum Artenschutz“ ist Teil des Sonderprogramms zur Stärkung der biologischen Vielfalt in Baden-Württemberg. Sie informiert über den Rückgang der biologischen Vielfalt und zeigt auf, warum der Schutz von Tier- und Pflanzenarten für uns alle wichtig ist. Gleichzeitig erfahren die Teilnehmenden, wie sie sich selbst aktiv an der Erforschung und dem Erhalt der Artenvielfalt beteiligen können. Die kostenfreien Online-Vorträge bestehen aus einem Fachvortrag mit anschließender moderierter Fragerunde und bieten spannende Einblicke sowie praktische Anregungen zum Mitmachen.

Nach der Registrierung erhalten Sie den Link zum Livestream.

Anmeldungen erfolgen über die VHS Giengen.

Die kompletten Ausschreibungen zu den Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-giengen.de

226-930X

Citizen Science im Biodiversitätsmonitoring: Erfassung der Bestäuberdiversität in Agrarlandschaften

Dr. Demetra Rakosy, Dr. Annette Herz,
Thünen-Institut für Biodiversität

Donnerstag, 08.10.2026,

18 – 19:30 Uhr, 1 Termin

Anmeldeschluss: 01.10.2026

226-931X

Jeder Fund zählt – Amphibien und Reptilien in Baden-Württemberg gemeinsam erfassen

Nadine Hammerschmidt, Staatliches
Naturkundemuseum Stuttgart, und
Beatrice Kämpf, Landesanstalt für
Umwelt Baden-Württemberg

Donnerstag, 15.10.2026,

18 – 19:30 Uhr, 1 Termin

Anmeldeschluss: 08.10.2026

226-932X

Citizen Science für die Biodiversität: iNaturalist und Observation.org

Alexander Franzen, Masterstudent
Universität Göttingen

Donnerstag, 22.10.2026,

18 – 19:30 Uhr, 1 Termin

Anmeldeschluss: 15.10.2026

226-933X

Digitale Artensammlung in Baden-Württemberg

Petra Groß, Ref. Artenschutz und Iris
Leichtweiß, Ref. Umwelthanwendungen,
Landesanstalt für Umwelt Baden-
Württemberg (LUBW)

Donnerstag, 29.10.2026,

18 – 19:30 Uhr, 1 Termin

Anmeldeschluss: 22.10.2026

226-934X

Aktueller Stand des Ehrenamtlichen Vogelmonitorings in Deutschland und Baden-Württemberg – Von der Vogelbeobachtung zum Trend und darüber hinaus

Dr. Tobias Erik Reiners, Dachverband
Deutscher Avifaunisten e.V. (DDA)

Donnerstag, 05.11.2026,

18 – 19:30 Uhr, 1 Termin

Anmeldeschluss: 29.10.2026

226-935X

Citizen Scientists im Mittelpunkt der Erforschung von Tapinoma magnum

Amelie Höcherl, Staatliches Museum
für Naturkunde Stuttgart

Donnerstag, 12.11.2026,

18 – 19:30 Uhr, 1 Termin

Anmeldeschluss: 05.11.2026

226-936X

Citizen Science: Monitoring von Wildbienen und Wespen in Nisthilfen

Anna Klopstock, Universität Freiburg

Donnerstag, 19.11.2026, 18 – 19:30 Uhr,
1 Termin

Anmeldeschluss: 12.11.2026

226-937X

Flora incognita – mehr als Pflanzenbestimmung

Dr. Michael Rzanny, MPI für
Biogeochemie, Forschungsgruppe
„Biodiversität, Ökosysteme und
Gesellschaft“

Donnerstag, 26.11.2026,

18 – 19:30 Uhr, 1 Termin

Anmeldeschluss: 19.11.2026

226-938X

Citizen Science: Bürgerwissen-schaften im Arten- und Naturschutz

Robert Pfeifle, Naturschutzbund
Baden-Württemberg

Donnerstag, 03.12.2026,

18 - 19:30 Uhr, 1 Termin

Anmeldeschluss: 26.11.2026

226-939X

Monitoring kleiner Fließgewässer am Beispiel des Bürgerforschungsprojektes FLOW

Roland Bischof, Projektkoordination
FLOW, Deutscher Angelfischerverband
e.V.

Donnerstag, 10.12.2026,

18 - 19:30 Uhr, 1 Termin

Anmeldeschluss: 03.12.2026

226J-10930

NEU

Steinzeit-Jagd zum Mitmachen

Ein Steinzeit-Erlebnis für Kinder
ab 9 Jahren

Martin Hollarek

Freitag, 25.09.2026,

14:30 - 16 Uhr, 1 Termin

Hürben, Höhlenhaus, Lonetalstr. 61,

89537 Giengen

Gebühr: 9 Euro

Wir treffen uns am Höhlenhaus in Hürben und reisen gemeinsam gedanklich zurück in die Eiszeit vor etwa 40.000 Jahren, als der moderne Mensch erstmals die Höhlen im Lonetal bewohnte.

Du erfährst mehr über das Leben der damaligen Menschen, bevor wir – mit Wurfhölzern und Speerschleuder ausgestattet – gemeinsam auf eiszeitliche Jagd gehen. Dabei lernst du frühe Jagd-techniken und die Lebensweise während dieser Zeit kennen.

Bitte mitbringen: Wettergemäße

Kleidung, festes Schuhwerk

Anmeldeschluss: 24.10.2026

226J-20201

Töpferwerkstatt: Adventskranz für Kinder der Klassen 2 - 4

Doris Heinle

Dienstag, 27.10.2026,

10 - 13 Uhr, 1 Termin

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 02, EG

Gebühr: Keine Gebühr, nur

Materialkosten 10 - 15 Euro

In diesem Jahr töpft ihr Euren ganz persönlichen Adventskranz aus Ton. Grün, bunt und kreativ gestaltet wird er ganz anders als die klassischen Adventskränze – lasst euch überraschen!

Dabei lernt ihr verschiedene Techniken der Tonbearbeitung kennen und gestaltet euer eigenes Töpferkunstwerk für die Adventszeit. So entsteht eine besondere Dekoration, die euch und Eure Familien durch die Vorweihnachtszeit begleitet. Die Abholung der fertigen Werke rechtzeitig zum 1. Advent besprechen wir gemeinsam im Kurs.

Bitte mitbringen: Fön, Unempfindliche Kleidung, Malhemd/ altes T-Shirt, 2 alte Geschirrtücher, Getränk und

Materialgebühr in Höhe von ca. 15 Euro

Anmeldeschluss: 20.10.2026

226J-20202

Töpferwerkstatt: Adventskranz für Kinder der Klassen 1 + 2

Doris Heinle

Dienstag, 27.10.2026,

14 - 17 Uhr, 1 Termin

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 02, EG

Gebühr: Keine Gebühr, nur

Materialkosten 10 - 15 Euro

In diesem Jahr töpft ihr Euren ganz persönlichen Adventskranz aus Ton. Grün, bunt und kreativ gestaltet wird er ganz anders als die klassischen Adventskränze – lasst euch überraschen!

Dabei lernt ihr verschiedene Techniken der Tonbearbeitung kennen und gestaltet euer eigenes Töpferkunstwerk für die Adventszeit. So entsteht eine besondere Dekoration, die euch und Eure Familien durch die Vorweihnachtszeit begleitet. Die Abholung der fertigen Werke rechtzeitig zum 1. Advent besprechen wir gemeinsam im Kurs.

Bitte mitbringen: Fön, Unempfindliche Kleidung, Malhemd/ altes T-Shirt, 2 alte

Geschirrtücher, Getränk und

Materialgebühr in Höhe von ca. 15 Euro

Anmeldeschluss: 20.10.2026



226J-20203

Mosaikwerkstatt Herbstzeit – Lichterzeit für Kinder der Klassen 1 + 2

Doris Heinle

Mittwoch, 28.10.2026,

10 – 12:30 Uhr, 1 Termin

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 02, EG

Gebühr: Keine Gebühr, nur

Materialkosten: ca. 8 – 15 Euro

Tauche ein in die bunte Welt der Mosaiksteine! Aus vielen kleinen Steinen in unterschiedlichen Farben und Formen gestaltest Du Dein ganz persönliches Mosaiklicht. Mit Fantasie, Freude am Gestalten und Deinen eigenen Ideen entsteht Schritt für Schritt ein einzigartiges Kunstwerk. Dabei lernst Du, Farben und Formen kreativ zu kombinieren und kannst Dein selbst gestaltetes Licht am Ende mit nach Hause nehmen. Lass Dich überraschen, was aus den verschiedenen Steinchen entsteht!

Bitte mitbringen: Fön, Unempfindliche Kleidung, Malhemd/ altes T-Shirt, Getränk und Materialgebühr in Höhe von ca. 15 Euro

Anmeldeschluss: 21.10.2026

226J-20204

Mosaikwerkstatt Herbstzeit Lichterzeit für Kinder der Klassen 3 + 4

Doris Heinle

Mittwoch, 28.10.2026,

13:45 – 16:30 Uhr, 1 Termin

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 02, EG

Gebühr: Keine Gebühr, nur

Materialkosten: ca. 8 – 15 Euro

Tauche ein in die bunte Welt der Mosaiksteine! Aus vielen kleinen Steinen in unterschiedlichen Farben und Formen gestaltest Du Dein ganz persönliches Mosaiklicht. Mit Fantasie, Freude am Gestalten und Deinen eigenen Ideen entsteht Schritt für Schritt ein einzigartiges Kunstwerk. Dabei lernst Du, Farben und Formen kreativ zu kombinieren und kannst Dein selbst gestaltetes Licht am Ende mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: Fön, Unempfindliche Kleidung, Malhemd/ altes T-Shirt, Getränk und Materialgebühr in Höhe von ca. 15 Euro

Anmeldeschluss: 21.10.2026

226J-20205

Töpferwerkstatt: Winterzeit – Faschingszeit für Kinder der Klassen 3 + 4

Doris Heinle

Donnerstag, 21.01.2027,

16:30 – 19 Uhr, 1 Termin

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 02, EG

Gebühr: Keine Gebühr, nur

Materialkosten: ca. 8 – 15 Euro

Wer sagt, dass der Winter langweilig ist? Ganz bestimmt nicht! Während der Fasching schon näher rückt, wird es bei uns kreativ: Gemeinsam töpfeln wir fantasievolle Werke aus Ton und lassen unserer Kreativität freien Lauf.

Verschiedene Muster, Ton und Farben stehen bereit und inspirieren zu eigenen Ideen. Dabei lernst Du spielerisch den Umgang mit Ton und gestaltest Dein ganz persönliches Kunstwerk zum Mitnehmen.

Bitte mitbringen: Fön, Unempfindliche Kleidung, Malhemd/ altes T-Shirt, 2 alte Geschirrtücher, Getränk und Materialgebühr in Höhe von ca. 15 Euro

Anmeldeschluss: 14.01.2027

226J-20206

Töpferwerkstatt: Winterzeit – Faschingszeit für Kinder der Klassen 1 + 2

Doris Heinle

Dienstag, 19.01.2027,

15:30 – 18 Uhr, 1 Termin

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 02, EG

Gebühr: Keine Gebühr, nur

Materialkosten: ca. 8 – 15 Euro

Wer sagt, dass der Winter langweilig ist? Ganz bestimmt nicht! Während der Fasching schon näher rückt, wird es bei uns kreativ: Gemeinsam töpfeln wir fantasievolle Werke aus Ton und lassen unserer Kreativität freien Lauf.

Verschiedene Muster, Ton und Farben stehen bereit und inspirieren zu eigenen Ideen. Dabei lernst Du spielerisch den Umgang mit Ton und gestaltest Dein ganz persönliches Kunstwerk zum Mitnehmen.

Bitte mitbringen: Fön, Unempfindliche Kleidung, Malhemd/ altes T-Shirt, 2 alte Geschirrtücher, Getränk und Materialgebühr in Höhe von ca. 15 Euro

Anmeldeschluss: 12.01.2027

Kreativwerkstatt am Mittwoch für
Kinder von 6 – 12 Jahren

Kreativ mit Farbe, Papier und Kleber
Du hast Lust auf einen bunten
Nachmittag voller Ideen, Farben und
Spaß? Dann komm zu unserer Kreativ-
zeit! Gemeinsam basteln und malen
wir, probieren neue Techniken aus und
lassen unserer Fantasie freien Lauf –
ganz ohne Zwang, Wettkampf und
Noten.

Hier gibt es kein „richtig“ oder
„falsch“ – nur Spaß, Farben, Ideen und
ganz viel Platz für deine Kreativität!
Komm vorbei und erschaffe deine
eigenen kleinen Kunstwerke!

226J-20904

Kreativwerkstatt am Mittwoch für Kinder von 6 – 12 Jahren

Nina Nerath

Donnerstag, 01.10.2026, 16 – 18 Uhr

Donnerstag, 08.10.2026, 16 – 18 Uhr

Donnerstag, 15.10.2026, 16 – 18 Uhr

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 02, EG

Gebühr: 14 Euro + Materialkosten,
je nach Thema max. 5 Euro

Bitte mitbringen Schutzkittel oder noch
besser Kleidung, die schmutzig werden
darf (Farbe/Kleber evtl. nicht auswasch-
bar)

Anmeldeschluss: 24.09.2026

226J-20905

Kreativwerkstatt am Mittwoch für Kinder von 6 – 12 Jahren

Nina Nerath

Donnerstag, 19.11.2026, 16 – 18 Uhr

Donnerstag, 26.11.2026, 16 – 18 Uhr

Donnerstag, 03.12.2026, 16 – 18 Uhr

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum

02, EG

Gebühr: 14 Euro + Materialkosten, je
nach Thema max. 5 Euro

Bitte mitbringen Schutzkittel oder noch
besser Kleidung, die schmutzig werden
darf (Farbe/Kleber evtl. nicht auswasch-
bar)

Anmeldeschluss: 12.11.2026

226J-20906

Kreativwerkstatt am Mittwoch für Kinder von 6 – 12 Jahren

Nina Nerath

Donnerstag, 28.01.2027, 16 – 18 Uhr

Donnerstag, 04.02.2027, 16 – 18 Uhr

Donnerstag, 18.02.2027, 16 – 18 Uhr

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 02, EG

Gebühr: 14 Euro + Materialkosten, je nach Thema max. 5 Euro

Bitte mitbringen: Schutzkittel oder noch besser Kleidung, die schmutzig werden darf (Farbe/Kleber evtl. nicht auswaschbar)

Anmeldeschluss: 21.01.2027

226J-20907

Kinder Nähkurs Klasse 3–4 – Halloween „Süßes oder Saures“ Tasche

Nina Nerath

Freitag, 23.10.2026,

15 – 18 Uhr, 1 Termin

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 02, EG

Gebühr: Keine Gebühr, nur 15 Euro

Materialkosten

Wir nähen einen praktischen Stoffbeutel im gruseligen Halloween-Look, Material bekommst du im Kurs.

Bitte mitbringen: Nähmaschine (bitte vorher testen, ob alles funktioniert) und Materialkosten 15 Euro (bitte zahlt bar vor Ort)

Anmeldeschluss: 16.10.2026

Geschichtenzauber für Kinder von 5 – 10 Jahren I

In diesem Kurs hören wir lustige und fantastische Geschichten und lassen sie mit Spielen und Bastelaktionen lebendig werden. Gemeinsam entdecken wir, wie Geschichten zum Leben erwachen – mit Fantasie, Farben und Bewegung.

226J-30015

Geschichtenzauber für Kinder von 5 – 10 Jahren I

Sonja Lux

Samstag, 26.09.2026,

10 – 12 Uhr, 1 Termin

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 04, OG

Gebühr: Keine Gebühr, nur 5 Euro

Materialkosten

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, die schmutzig werden darf

Anmeldeschluss: 18.09.2026

226J-30016

Geschichtenzauber für Kinder von 5 – 10 Jahren II

Vorlesen, Spielen, Basteln

Sonja Lux

Samstag, 14.11.2026,

10 – 12 Uhr, 1 Termin

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 04, OG

Gebühr: Keine Gebühr, nur 5 Euro

Materialkosten

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, die schmutzig werden darf, 5 Euro

Materialkosten

Anmeldeschluss: 06.11.2026

226J-30017

Geschichtenzauber für Kinder von 5 – 10 Jahren III

Sonja Lux

Samstag, 16.01.2027,

10 – 12 Uhr, 1 Termin

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 04, OG

Gebühr: Keine Gebühr, nur 5 Euro

Materialkosten

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, die schmutzig werden darf, 5 Euro

Materialkosten

Anmeldeschluss: 18.12.2026

226J-30020

„Stark wie ein Löwe“

Selbstbehauptungskurs für Kinder von 6 bis 11 Jahren

Sarah-Lisa Eckerle

Samstag, 21.11.2026,

9 – 13 Uhr, 1 Termin

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 04, OG

Gebühr: Die Junge VHS ist kostenlos!

Das Konzept des Kurses basiert auf den Inhalten von Stark auch ohne Muckis. Die Trainerin trägt das Qualitätssiegel des Stark für Kinder Netzwerks.

Die Kinder lernen in den Trainings kindgerecht Selbstbehauptungskniffe sowie Kommunikationsmethoden kennen und diese im Alltag anzuwenden. Durch die Art, wie die Kurse durchgeführt werden, erfahren die Kinder zudem fast nebenbei, wie sie sich selber mehr zutrauen und wie sie Dinge meistern können, welche ihnen im ersten Moment schwerfallen. Davon profitieren nicht nur die Kinder, sondern auch ihre Eltern:

Weniger Stress im Familienleben da Kinder lernen Grenzen zu setzen und zu akzeptieren.

Mehr Sicherheit für das eigene Kind durch mehr Selbstbewusstsein.

Harmonischeres Familienleben durch klare Kommunikation.

Bitte mitbringen: Snacks für die Pause (z.B.: Brot, Obst, Rohkost), Trinken, Mal-/Zeichenblock A4, Stifte, Schere, Klebestift, dem Wetter angepasste Kleidung (ca. 1h im Freien)

Anmeldeschluss: 13.11.2026

Zu diesen Themen findet für Eltern am 03.12.2026 um 19:30 im VHS Gebäude in Giengen ein Vortrag „Eltern – der sichere Hafen“ statt.

Anmeldung erforderlich!

Anmeldung

VHS Giengen
Spitalstraße 5
89537 Giengen
Telefon 07322/7758
Telefax 07322/919043
E-Mail: vhs@giengen.de

Name/Vorname	
Straße	
PLZ/Ort	
Telefon privat/dienstlich	Mobil-Telefon
E-Mail	
Geburtsdatum	
Kurs	Gebühr
Kurs	Gebühr
Kurs	Gebühr
Kurs	Gebühr

Hiermit ermächtige ich die Volkshochschule Giengen, das von mir zu entrichtende Veranstaltungsentgelt einmalig durch Lastschrift einzuziehen.

Bank	
IBAN	
BIC	
Kontoinhaber	

Datum	Unterschrift
-------	--------------

☐ Ich möchte von der Volkshochschule über Aktuelles per E-Mail benachrichtigt werden.

Die Anmeldung ist nur mit Ihrer Unterschrift gültig! Mit Ihrer Unterschrift melden Sie sich verbindlich an und sind damit einverstanden, dass Ihre Angaben ausschließlich für interne Zwecke gespeichert werden. Wir verweisen auf unsere Geschäftsbedingungen sowie auf das Bundesdatenschutzgesetz.

Wenn Sie nach erfolgter Kursanmeldung nichts von uns hören, beginnt Ihr Kurs wie im Programm ausgeschrieben. Eine zusätzliche Bestätigung erhalten Sie nicht.

Anmeldung

VHS Giengen
Spitalstraße 5
89537 Giengen
Telefon 07322/7758
Telefax 07322/919043
E-Mail: vhs@giengen.de

Name/Vorname	
Straße	
PLZ/Ort	
Telefon privat/dienstlich	Mobil-Telefon
E-Mail	
Geburtsdatum	
Kurs	Gebühr
Kurs	Gebühr
Kurs	Gebühr
Kurs	Gebühr

Hiermit ermächtige ich die Volkshochschule Giengen, das von mir zu entrichtende Veranstaltungsentgelt einmalig durch Lastschrift einzuziehen.

Bank	
IBAN	
BIC	
Kontoinhaber	

Datum	Unterschrift
-------	--------------

☐ Ich möchte von der Volkshochschule über Aktuelles per E-Mail benachrichtigt werden.

Die Anmeldung ist nur mit Ihrer Unterschrift gültig! Mit Ihrer Unterschrift melden Sie sich verbindlich an und sind damit einverstanden, dass Ihre Angaben ausschließlich für interne Zwecke gespeichert werden. Wir verweisen auf unsere Geschäftsbedingungen sowie auf das Bundesdatenschutzgesetz.

Wenn Sie nach erfolgter Kursanmeldung nichts von uns hören, beginnt Ihr Kurs wie im Programm ausgeschrieben. Eine zusätzliche Bestätigung erhalten Sie nicht.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

1. Allgemeines

- (1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (vhs), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
- (2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittler auf.
- (3) Soweit in den Regelungen dieser AGB die weibliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für männliche Beteiligte und für juristische Personen.
- (4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem Verbrauchenden zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Login-Homepage der vhs). Erklärungen der vhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

2. Vertragsschluss und Informationen zum Vertrag

- (1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- (2) Die Anmeldende ist an ihre Anmeldung 2 Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. (3) entweder durch Annahmeerklärung der vhs zustande oder aber dadurch, dass die 2-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die vhs das Vertragsangebot abgelehnt hat.
- (3) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschlusstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs eingeht, abweichend von Abs. (2) einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von 3 Wochen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.
- (4) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1 (4) verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen mündlich oder schriftlich angenommen werden.
- (5) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch die Regelungen der Absätze (2) und (4) nicht berührt.
- (6) Die Vertragssprache ist deutsch.
- (7) Im Falle einer Online-Anmeldung kann die Anmeldende Eingabefehler dadurch korrigieren, dass sie den "zahlungspflichtig buchen"-Button nicht betätigt, sondern stattdessen in ihrem Browserfenster auf die vorherigen Seiten klickt und im jeweiligen Eingabefenster die Angaben zur Anmeldung wie den ausgewählten Kurs, die Anmeldeadresse usw. korrigiert.
- (8) Die vhs speichert den Vertragstext, den die Anmeldende gesondert per E-Mail anfordern kann. Die Anmeldende hat darüber hinaus die Möglichkeit, den Vertragstext über die Nutzung der Druckfunktion ihres Browsers auszudrucken.

3. Vertragspartnerin und Teilnehmerin

- (1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrags werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalterin und der Anmeldenden (Vertragspartnerin) begründet. Die Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmerin) begründen. Diese ist der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person der Teilnehmerin bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.
- (2) Für die Teilnehmerin gelten sämtliche der Vertragspartnerin betreffenden Regelungen sinngemäß.
- (3) Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.
- (4) Die vhs ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, Teilnehmerkarten auszugeben. In einem solchen Fall ist die Vertragspartnerin verpflichtet, die Karte mitzuführen und sich auf Verlangen einer Bevollmächtigten der vhs auszuweisen. Geschieht das aus von der Vertragspartnerin zu vertretenden Gründen nicht, kann die Vertragspartnerin von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, ohne dass dadurch ein Anspruch auf Rückerstattung des geleisteten Entgelts entsteht.

4. Entgelt und Veranstaltungstermin

- (1) Das Veranstaltungsentgelt wie auch der Veranstaltungstermin und -dauer ergeben sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programm, Aushang, Preisliste etc.).
- (2) Das Entgelt wird mit der Anmeldung fällig. Eine gesonderte Aufforderung ergeht nicht. Das Entgelt wird bei Ablehnung der Anmeldung in voller Höhe zurückerstattet.
- (3) Wird bei der Anmeldung ein Lastschriftmandat erteilt, werden die Gebühren zum Kursbeginn durch die vhs abgebucht.
- (4) Bei falschen Kontoangaben, die auf einem Fehler der Teilnehmerin beruhen, erlauben wir uns, Ihnen die Bankgebühr sowie die Bearbeitungsgebühr in Rechnung zu stellen. Änderungen sind der vhs mitzuteilen, um Falschbuchungen zu vermeiden.
- (5) Überweisungen auf Rechnung sind in Ausnahmefällen möglich.
- (6) Die angegebenen Gebühren für die Sprachkurse richten sich nach der Anzahl der Teilnehmenden. Die Gruppen gliedern sich wie folgt: über 10 Teilnehmende (TN)/ 9-8 TN/ 7-6 TN/ 5-4 TN. Maßgeblich für die Kursgebühr ist die Anzahl der Teilnehmenden nach dem 2. Kurstag. In den ausgewiesenen Kursgebühren sind die Kosten für Lehrbücher und Unterrichtsmaterial nicht enthalten.
- (7) Inhaber der Einhornkarte erhalten eine Entgeltermäßigung von 20%. Der Anspruch auf die Ermäßigung muss bei der Anmeldung nachgewiesen werden. Bei schriftlicher Anmeldung ist eine Kopie des gültigen Ausweises beizulegen. Nachträgliche Anträge auf Ermäßigung sind nicht möglich. Es kann jeweils nur eine Art von Ermäßigung in Anspruch genommen werden.

5. Organisatorische Änderungen

- (1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Dozentin durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Dozentin angekündigt wurde, es sei denn, die Vertragspartnerin hat erkennbar ein Interesse an einer Durchführung der Veranstaltung gerade durch die angekündigte Dozentin.
- (2) Die vhs kann aus sachlichem Grund und in einem der Vertragspartnerin zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Präsenz-Veranstaltung ändern. Ebenso kann die vhs aus sachlichem Grund die Veranstaltung in ein Online- oder Hybridformat ändern; in diesem Fall steht der Teilnehmerin ein Recht zur Kündigung aus wichtigem Grund zu.
- (3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung einer Dozentin), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 6 Abs. (2) Satz 2 und Satz 3 und Abs. (3) sinngemäß.
- (4) An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt.

6. Rücktritt und Kündigung durch die vhs

- (1) Die Mindestzahl der Vertragspartnerinnen einer Veranstaltung ist individuell. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten, jedoch nur bis zum 5. Tag vor der Veranstaltung. Kosten entstehen der Vertragspartnerin hierdurch nicht.
- (2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall einer Dozentin wegen Krankheit) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartnerin ohne Wert ist.
- (3) Die vhs wird die Vertragspartnerin über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Abs. (1) und (2) zum Rücktritt berechtigen, innerhalb von 5 Werktagen informieren und ggf. das vorab entrichtete Entgelt innerhalb einer Frist von 7 Werktagen erstatten.
- (4) Wird das geschuldete Entgelt (Ziffer 4) nicht innerhalb von 10 Tagen nach Vertragsschluss entrichtet, kann die vhs unter Androhung des Rücktritts eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und sodann vom Vertrag zurücktreten. Die Vertragspartnerin schuldet in diesem Fall vorbehaltlich weitergehender Ansprüche für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine Vergütung von 5% des Veranstaltungsentgelts, höchstens jedoch 20 Euro. Der Vertragspart-nerin steht der Nachweis offen, dass die tatsächlichen Kosten niedriger sind als die vereinbarte Pauschale.
- (5) Die vhs kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:
 - a. Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Dozentin, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querschnittsartiges Verhalten,
 - b. Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Dozentin, gegenüber Vertragspartnerinnen oder Beschäftigten der vhs,
 - c. Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
 - d. Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
 - e. Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.
- (6) Statt einer Kündigung kann die vhs die Vertragspartnerin auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen.
- (7) Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

7. Höhere Gewalt

- (1) Unbeschadet der Möglichkeit einer Kündigung aus wichtigem Grund verlängert sich für den Fall, dass eine Vertragspartei an der Erfüllung des Vertrages durch höhere Gewalt wie Krieg, Endemie, Pandemie, schwere Überschwemmung, Feuer, Taifun, Sturm und Erdbeben, gehindert ist, die Frist für die Erfüllung des Vertrages um den Zeitraum, in dem die höhere Gewalt vorliegt.
- (2) „Höhere Gewalt“ bedeutet das Eintreten eines Ereignisses, das eine Partei zumindest vorübergehend daran hindert, eine oder mehrere ihrer vertraglichen Verpflichtungen aus dem Vertrag zu erfüllen, wenn und soweit die von dem Hindernis betroffene Partei nachweist,
 - a. dass dieses Hindernis außerhalb ihrer zumutbaren Kontrolle liegt,
 - b. dass das Ereignis zum Zeitpunkt des Vertragsabschlusses vernünftigerweise nicht vorhersehbar war,
 - c. und dass die Auswirkungen des Hindernisses von der betroffenen Partei nicht vernünftigerweise hätten vermieden oder überwunden werden können.
- (3) Die betroffene Partei benachrichtigt die andere Partei unverzüglich wenigstens in Textform über den Eintritt Höherer Gewalt sowie über die Aussetzung der Leistungspflicht.
- (4) Entfallen die Voraussetzungen für die Annahme Höherer Gewalt (Absatz 2), benachrichtigt die betroffene Partei die andere Partei unverzüglich wenigstens per E-Mail.
- (5) Sollte die Wirkung höherer Gewalt länger als 60 (sechzig) Tage andauern, hat die andere Partei das Recht, den Vertrag fristlos mit der Folge einer Vertragsrückabwicklung nach den gesetzlichen Vorschriften zu kündigen.

8. Kündigung und Widerruf durch die Vertragspartnerin

- (1) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat die Vertragspartnerin die vhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann die Vertragspartnerin nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.
- (2) Die Vertragspartnerin kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartnerin wertlos ist.
- (3) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.
- (4) Macht die Vertragspartnerin von einem ihr zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien auf ihre Kosten zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können.
- (5) Der Rücktritt von der Anmeldung muss gegenüber der vhs-Geschäftsstelle spätestens sieben Werktage (Posteingang) vor Veranstaltungsbeginn schriftlich erklärt werden. Eine Abmeldung bei der Kursleitung ist nicht wirksam. Das Fernbleiben von einer Veranstaltung gilt nicht als Abmeldung. Bereits gezahlte Entgelte werden nur erstattet, wenn der Rücktritt rechtzeitig erfolgt.
- (6) Bei nicht fristgerechter Abmeldung von einem gebuchten Kurs oder Veranstaltung werden die gesamte Gebühr und anfallende Lebensmittel- und Materialkosten fällig. Für nicht wahrgenommene Veranstaltungstermine wird kein Ersatz geleistet. Bei Exkursionen, Studienfahrten und Studienreisen sowie mehrestemigen Veranstaltungen gelten besondere Regelungen.

9. Schadenersatzansprüche

- (1) Schadenersatzansprüche der Vertragspartnerin gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.
- (2) Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die vhs schuldhaft Rechte der Vertragspartnerin verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung die Vertragspartnerin regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

10. Schlussbestimmungen

- (1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, der Gegenanspruch ist rechtskräftig festgestellt oder unbestritten.
- (2) Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.
- (3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Die Vertragspartnerin kann dem jederzeit widersprechen.

11. Streitbeilegung (Art. 14 Abs. 1 ODR-VO und § 36 VSBG)

- (1) Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit, die unter <http://ec.europa.eu/consumers/odr/> zu finden ist.
- (2) Im Übrigen ist die vhs zur Teilnahme an einem Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle weder bereit noch verpflichtet.



SWR1

LEUTE

DER TALK IM RADIO

SWR1.DE

➡➡ SWR1

SWR1 – DAS ERFOLGREICHE PROGRAMM FÜR IHRE HÖR-
FUNKWERBUNG. WEITERE INFORMATIONEN UNTER
SWRMEDIASERVICES.DE, TELEFON 0711 929 12984 ODER
MAILEN SIE UNS: WERBUNG@SWRMEDIASERVICES.DE