



natürlich . einleuchtend

Frühjahr/Sommer 2024

www.vhs-bad-wurzach.de



Bad Wurzach

Allgemeine Informationen 3

Politik – Gesellschaft – Umwelt

Brennnessel.....4
 Gehölzschnitt.....4
 Rauchmelderpflicht.....4
 Feng Shui.....4
 Farbworkshop.....4
 Scherzpostkarten mit Paul Sägmüller.....4
 Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Testament.....5
 Fit für die Schule/Kinesiologie.....5
 Kuddelmuddel im Alltag.....6
 Resilienz.....6
 Sprache und Körpersprache.....6
 Powergedächtnis.....6
 Freie Trauung.....6

Kultur – Gestalten

Styling.....7
 Kreatives Schreiben.....7
 Zauberkurs.....7
 Tanzkurse.....7/8
 Zeichnen mit Bleistift, Acryl und Aquarell.....8
 Frühlings-Türkranz binden.....8
 Osterkarten mit Aquarell gestalten.....9
 Nassfilzen zu Ostern.....9
 Zwirnkopf wickeln.....9
 Shopper aus Cord nähen.....9
 Silberring schmieden.....10
 Digitale Fotografie.....10
 Mundharmonika spielen.....10
 Gitarre/Ukulele.....10
 Gesangs- und Stimmtraining.....10

Gesundheit

fitdankbaby®.....11
 Babys in Bewegung.....11
 Harmonische Babymassage.....11
 Erste Hilfe bei Kindernotfällen.....12
 Haus- und Reiseapotheke für Babys.....12
 Babyschwimmen.....12
 Yoga.....12/13
 Qigong.....13
 Engpassdehnung.....13
 Rückenwellness.....14
 Pilates.....14
 Fit Mix.....14
 Zumba.....14
 Bodystyle & Relax.....15
 Bogenschießen.....15
 Pétanque.....15
 Brain Power.....16
 Selbstverteidigung.....16
 Wassergymnastik.....16
 Aquafitness.....17

Dorn-Methode.....17
 Vortrag zum Thema Schlaf.....17
 Naturkosmetik herstellen.....17
 Frauenkräuter.....17
 Tapen.....18
 Koch-/Backkurse.....18/19
 Bockbier-Tasting.....20
 Abnehmrevolution.....20

Sprachen

Deutsch.....21
 Englisch.....21
 Französisch.....21
 Italienisch.....21
 Spanisch.....21

Arbeitsleben – IT – Organisation

Teamführung.....22
 Social Media.....22
 Excel.....22
 Sicherheitseinstellungen.....22
 Powerpoint.....22

Junge VHS

Kindertanzen.....23
 Handlettering.....23
 Holzschnitzen.....23
 Nassfilzen.....23
 Silberring schmieden.....23
 Glasperlen herstellen.....24
 Ponyschatzsuche.....24
 Selbstverteidigung.....24
 Inline Skates.....24
 Nature-Power-Fitness Teens.....24
 Kinderbackkurs.....24

Impressum

Herausgeber:
 Städtische Volkshochschule Bad Wurzach
 Marktstr. 16
 88410 Bad Wurzach
 Tel.: 07564 302-110
 Fax: 07564 302-3110
 E-Mail: info@vhs-bad-wurzach.de
 Internet: www.vhs-bad-wurzach.de

Druck:
 KSW-Vertriebsgesellschaft mbH
 Robert-Bosch-Str. 48-50
 88353 Kißlegg-Zaisenhofen

Semester Frühjahr/Sommer 2024

Beginn: Februar 2024

Ende: Juli 2024

Anmeldung – ab Donnerstag, 18.01.2024

- **Persönlich** im Rathaus, Marktstr. 16, Zi. 102, während der Öffnungszeiten (siehe unten)
- per **Post** bzw. Einwurf der Anmeldekarte (siehe Seite 25/26) in den Briefkasten am Rathaus
- über die **Homepage** der VHS Bad Wurzach unter www.vhs-bad-wurzach.de
- **telefonisch** unter 07564 302-110
- per **Fax** der Anmeldekarte an 07564 302-3110.

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung. Sie werden nur benachrichtigt, wenn alle Plätze eines Kurses bereits belegt sind, die Veranstaltung nicht stattfindet oder sich Ort oder Uhrzeit ändert. Unterbelegte Kurse werden spätestens zwei Tage vor Beginn abgesagt.

Bezahlung der Kursgebühr

Die Bezahlung der Kursgebühren erfolgt per Lastschriftverfahren. Für die Ermächtigung zur SEPA-Lastschrift benötigt die VHS bei Neukunden eine schriftliche Anmeldung mit Unterschrift des/der Kontoinhabers/-in. Bei allen Lastschrifteinzügen wird die Gläubiger-Identifikationsnummer der Stadt Bad Wurzach (DE47ZZZ00000102234) sowie Ihre Mandatsreferenznummer (beginnend mit VHS...) angegeben. Die Abbuchung der Kursgebühr erfolgt nach Kursbeginn. Wenn Sie der VHS Bad Wurzach bereits eine Einzugsermächtigung erteilt haben, wird diese als SEPA-Lastschriftmandat weitergenutzt. Sollten sich Ihre bisherigen Bankdaten geändert haben, teilen Sie dies bitte der VHS Bad Wurzach mit. Achten Sie bitte auf die korrekte Angabe der Kontoverbindung. Sollten durch fehlende oder falsche Angaben Kosten entstehen, werden diese an Sie weiterverrechnet.

Ermäßigung der Kursgebühr

Schüler, Studenten, Auszubildende und Schwerbehinderte (ab 50 % Behinderungsgrad) erhalten bei Kursen mit mehr als drei Terminen eine Ermäßigung von 20 % auf die Teilnahmegebühr. Der Nachweis, z. B. Studentenausweis, muss gleichzeitig mit der Anmeldung eingehen. Eine nachträgliche Ermäßigung ist nicht möglich. Kinder-/Jugendkurse sind nicht ermäßigungsfähig.

Gruppen-Aktion

Bei uns profitieren Gruppen ab 10 Personen, die gemeinsam einen Kurs besuchen. Als Dankeschön für die Gruppenbuchung ist die Teilnahme für die 10. Person gratis. Nähere Informationen zur Aktion finden Sie auf der vhs-Homepage.

Rücktritt/Abmeldung

Eine Abmeldung muss spätestens drei Werktage vor Kursbeginn schriftlich bei der VHS eingehen. Ohne fristgerechte Abmeldung wird die Kursgebühr in voller Höhe berechnet. Fernbleiben oder Mitteilung an die Kursleiter gilt nicht als Abmeldung.

Bei Rücktritt oder Abbruch wegen Krankheit kann die gezahlte Gebühr anteilmäßig erstattet werden, wenn ein ärztliches Attest innerhalb von drei Tagen nach Abbruch des Kurses bei der VHS vorgelegt wird. Danach verfallen Erstattungsansprüche.

Abmeldefristen:

Bei Sprachkursen:
Spätestens zwei Werktage vor dem zweiten Kurstermin.
Bei allen anderen Veranstaltungen:
Spätestens drei Werktage vor Kursbeginn.

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen und Datenschutzbestimmungen (auf unserer Homepage oder in der Geschäftsstelle einsehbar).

Schulferien

Fasnetsferien	09.02.2024 – 17.02.2024
Osterferien	23.03.2024 – 06.04.2024
Pfingstferien	18.05.2024 – 01.06.2024

In den Ferien und an schulfreien Tagen finden in der Regel (sofern nicht ausdrücklich genannt) keine Kurstermine statt.

Kontakt

Städt. Volkshochschule Bad Wurzach, Vanessa Fischer
Marktstraße 16
Rathaus, Zimmer 102 (1. OG)
88410 Bad Wurzach
Tel.: 07564 302-110, Fax: 07564 302-3110
E-Mail: info@vhs-bad-wurzach.de
Internet: www.vhs-bad-wurzach.de

Öffnungszeiten

Montag – Freitag:	8:00 – 12:00 Uhr
Donnerstag:	14:00 – 17:00 Uhr

Nr. 10001

Die Brennnessel – Tut einfach gut!

Wer kennt sie nicht, die Brennnessel? Wussten Sie, dass die Brennnessel mittlerweile häufig in der Automobilindustrie für die Innenverkleidung verwendet wird? Wenn Sie weitere spannende, juckende und wohltuende Fakten rund um die Brennnessel kennenlernen und hautnah erleben, schmecken und fühlen möchten, sind Sie bei dieser Kräuterwanderung mit anschließendem Kochen genau richtig. Wir lernen die Brennnessel und weitere Wildkräuter draußen kennen und verarbeiten dann unter anderem die Brennnessel zu weiteren Produkten, wie z.B. leckerem Kräuterquark und Energiekugeln. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Materialkosten in Höhe von ca. 5 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung, stabiles Schuhwerk, Trinkbecher, Teller und Besteck.

Termin: Fr., 17.05.2024, 15:30 – 18:30 Uhr
Ort: Werkrealschule, vordere Schulküche, EG
Leitung: Elian Tamara Lieb
Gebühr: 13 Euro

Nr. 10002

Gehölzschnitt Obst und Sträucher

In diesem Kurs werden die wichtigsten Regeln des Pflanzschnitts, Aufbauschnitts bzw. Erziehungs-, Erhaltungs- und Verjüngungsschnitts in der Praxis erklärt. Die Schnittübungen erfolgen sowohl an Zier- und Blütensträuchern als auch an Obstbäumen (Fruchtschnitt). Der Theorieanteil findet am Donnerstag, 14.03.2024 statt - der Praxisteil am Samstag, 16.03.2024 (Ersatztermin bei schlechter Witterung: 06.04.2024). Materialkosten für ein Skript (freiwillig) in Höhe von ca. 2 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Termine: Do., 14.03.2024, 19:30 – 21:30 Uhr
Sa., 16.03.2024, 14:00 – 17:00 Uhr
Ort: Werkrealschule, Zi. 305, 2. OG
Leitung: Sarah Müller-Koch
Gebühr: 26 Euro

Nr. 10003

NEU!

Rauchmelderpflicht im Privathaushalt

Rauchmelderpflicht - um Sie im Schlaf zu schützen. Wussten Sie: Wenn Sie schlafen, schläft ihre Nase mit! Dabei können drei Atemzüge der Rauchgase tödlich sein. Rauchmelder geben Ihnen und Ihren Liebsten Sicherheit. Schon seit 2013 besteht daher die Rauchmelderpflicht für Vermieter und Eigenheimbesitzer in Deutschland. Die richtige Installation, die regelmäßige Wartung und das richtige Verhalten bei Alarm sind essentiell. Im Kurs werden wir Ihnen die Wartung sowie verschiedene Varianten von Rauchmeldern aufzeigen und Ihnen deren Vor-/Nachteile erklären. Desweiteren zeigen wir Ihnen an Beispielen wie Sie sich verhalten sollten, wenn ein Rauchmelder "piepst".

Termin: Mi., 20.03.2024, 19:00 – 20:30 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Martin Walter und Pascal Schmehl
Gebühr: 14 Euro

Nr. 10004

Feng Shui im Schlafzimmer

Erholsamer Schlaf scheint heute wichtiger denn je. Während wir tagsüber den vielfältigen Anforderungen unserer Umgebung gerecht werden müssen, entwickelt sich unser Zuhause immer mehr zum konstanten Ruhepol. Um in den eigenen vier Wänden und besonders im Schlafzimmer Erholung finden zu können, scheint ein Wohlfühlkonzept dabei immer relevanter. Sie erhalten beim Vortrag ein umfassendes Hintergrundwissen zu den Grundprinzipien von Feng Shui. Dabei gehen wir auf die Lage des Schlafzimmers, die Lage des Bettes, eine gute Schlafrichtung, gute Materialien und gute Rahmenbedingungen ein. Mit praxisnahen Beispielen kann die Dozentin mit Empfehlungen unterstützen. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, evtl. Plan vom Schlafzimmer.

Termin: Mo., 04.03.2024, 19:00 – 21:30 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Kapitelsaal, 2. OG
Leitung: Petra Riedesser
Gebühr: 16 Euro

Nr. 10005

Farbe - Ja bitte – aber wie?

Workshop für Häuslebauer, Neueinrichter und Renovierer

Verbraucherbefragungen haben ergeben: Der Wunsch nach mehr Farbe in den eigenen vier Wänden ist groß - aber mindestens so groß ist die Angst vor Fehlkäufen. In dem Workshop vermittelt Franziska Zingel, Farbgestalterin, Coach und Referentin bei vielen internationalen Unternehmen, wann Farben und Materialien harmonisch miteinander sind, und welche Stimmung sie vermitteln: einfach, anschaulich und nachvollziehbar! Nach einem kurzen, reich bebilderten theoretischem Teil, erarbeiten wir unterschiedliche Raumstimmungen anhand von Collagen und Sie erkennen ganz leicht, welche Ihren Bedürfnissen am meisten entspricht. Sie werden danach in der Lage sein, Ihre Wohnung ganz nach Ihren Vorstellungen in Ihr Traumambiente zu verwandeln. Bitte mitbringen: Bilder der zu gestaltenden Räume, Stoff- und Holzmuster (falls vorhanden).

Termin: Fr., 08.03.2024, 17:00 – 21:00 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Besprechungszimmer BWI, EG
Leitung: Franziska Zingel
Gebühr: 46 Euro

Nr. 10101

NEU!

Scherzpostkarten von Anno dazumal

Vortrag mit Paul Sägmüller

Bei diesem Vortrag bleibt garantiert kein Auge trocken. Missgeschicke, Sensationen, Malheure, Kurerlebnisse, Sportliches, allerhand Erfahrungen und vieles mehr wird präsentiert auf weit über 100 Scherzpostkarten von etwa 1910 bis in die 1930er Jahre. Sie werden sich wundern, worüber sich die Leute damals amüsiert haben. Und nicht nur das: die meisten der Motive haben bis heute ihren Reiz, darüber zu schmunzeln und teilweise herzlich zu lachen, nicht verloren.

Termin: Fr., 19.04.2024, 19:00 – 20:30 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Paul Sägmüller
Gebühr: 7 Euro

Nr. 10301

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Testament

Was passiert, wenn ich aufgrund Krankheit oder Unfall meine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln kann? Immer mehr Menschen benötigen eine gerichtlich angeordnete Betreuung. In vielen Fällen könnte eine solche Betreuung verhindert werden, wenn eine Vorsorgevollmacht erteilt worden wäre. In einer Patientenverfügung können Behandlungswünsche festgelegt werden. Die Veranstaltung führt auch in die gesetzliche Erbfolge und die Gestaltungsmöglichkeiten durch Testamente ein. Der Dozent ist freiberuflicher Notar mit dem Amtssitz in Biberach.

Termin: Fr., 03.05.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Hermann Frey
Gebühr: 14 Euro



Schon gewusst?

Die vhs und die Kursleitungen möchten Sie bei Kursänderungen oder -absagen rechtzeitig informieren. Das erfolgt am besten per E-Mail. Bitte teilen Sie uns diese Daten bei der Anmeldung mit.

Nr. 10501

NEU!

Grundlagen für das Lernen in der Grundschule



Das Lernen ist im Familienalltag für Eltern und Kinder oftmals eine Herausforderung. Ob Hausaufgaben, die Lernmotivation oder das selbstständige Arbeiten, all das kann zu Konflikten führen, die den Familienalltag beherrschen und Beziehung zwischen Eltern und Kindern belasten. Lernen Sie in diesem Workshop die Grundbedingungen des erfolgreichen Lernens von Grundschulkindern kennen. Wir erarbeiten Exit-Strategien, die Sie im Alltag bei Konflikt- und Überforderungssituationen anwenden können. Sie werden einen Koffer an Methoden kennenlernen, wie Sie ihre Kinder zum Lernen motivieren und Strategien kennenlernen um das Kind in ein selbstständiges, organisiertes Lernen zu begleiten.

Termin: Sa., 23.03.2024, 09:00 - 12:00 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Nadine Hertkorn
Gebühr: 28 Euro

Nr. 10502

NEU!

**Bald beginnt die Schule
Kurs für Kinder**

Bald beginnt die Schule. Für viele Eltern und Kinder ist dies ein großer Schritt, der mit viel Unsicherheit und Anforderungen einhergeht. Dieser Kurs bietet allen Kindern von 5-7 Jahren, die Möglichkeit sich gelassener auf die Schule vorzubereiten. Nach dem Prinzip des ganzheitlichen Lernens, sprechen wir alle Sinne an. Spielerisch fördern wir die Feinmotorik, das logische Denken, die Sprache, die Wahrnehmung und die Aufmerksamkeit der Kinder. Die Stärkung des Selbstbewusstseins ist ein Hauptbestandteil des Kurses. Wir werden singen, uns viel bewegen, den Sinn für Buchstaben und Zahlen ansprechen, die korrekte Stifthaltung und Konzentration üben. Die Kinder bekommen ein Werkzeug an die Hand gelegt um mit Ängsten und Überforderung umgehen zu lernen. All das üben wir spielerisch mit viel Spaß und Freude.

Dauer: 5 x freitags
Beginn: 12.04.2024, 15:00 - 16:30 Uhr
Ort: Realschule, Zi. 205, 2. OG
Leitung: Nadine Hertkorn
Gebühr: 79 Euro

Nr. 10503

Kinesiologie für Schulkinder

Gezielte Bewegungen in bestimmten Übungen dienen dem Ziel, die Gehirnhälften besser miteinander zu verbinden und dadurch das Lernen zu erleichtern, z.B. die Lesefertigkeit, die Schreibfertigkeit und das selbständige Lernen. Die Konzentration wird ebenso gefördert. Auch eine Rechtschreibstrategie wird in diesem Kurs demonstriert. Wer innerlich Wortbilder gespeichert hat, dem fällt es leichter, gute Leistungen im Rechtschreiben zu erbringen. Fragen wie "Was steckt hinter dem Blackout bei der Klassenarbeit/Prüfung?" und "Wie kann ich dem Blackout vorbeugen?" werden im Kurs thematisiert. Hinweis: Die Wirksamkeit der Kinesiologie ist wissenschaftlich nicht nachgewiesen. Bitte mitbringen: Getränk, Schreibmaterial.

Termin: Sa., 09.03.2024, 16:00 - 18:30 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Rita Jeni
Gebühr: 18 Euro (1 Kind und 1 Erwachsener)



Schon gewusst?

Alle Angebote finden Sie auch auf unserer Homepage unter www.vhs-bad-wurzach.de.

Direkt über unsere Homepage können Sie sich zu Ihrem Wunschkurs anmelden. Suchen Sie sich Ihren Kurs aus, legen Sie ihn in den Warenkorb und geben Sie Ihre Daten ein. Nach erfolgter Anmeldung wird Ihnen direkt eine E-Mail inkl. Anmeldebestätigung zugesandt.

Nr. 10601

**Kuddelmuddel im Alltag?
Optimierung der Selbstorganisation**

Sie befinden sich immer wieder in einem Durcheinander und wissen nicht, wie Sie sich und ihre Aufgaben organisieren können? Dann sind Sie hier im Workshop genau richtig. Wir wollen uns gemeinsam auf die Suche und Lösungsfindung für mehr Organisation und Zufriedenheit im Alltag machen. Nach einer ersten Standortbestimmung in Sachen Selbstorganisation und Kennenlernen der eigenen, inneren Antreiber stecken wir alle unser individuelles Wunschbild ab. Im nächsten Schritt reflektieren und skizzieren wir gemeinsam und in Stillarbeit, wie der Weg zu unserem Wunschbild aussehen könnte und gehen in den Austausch, um von- und miteinander zu lernen. Denn letztendlich ist jeder selbst der beste Selbstorganisations-Profi! Am Ende haben Sie einen klaren Fahrplan für mehr Selbstorganisation und haben den ersten Schritt dafür bereits in dieser Veranstaltung umgesetzt. Sie bekommen konkrete Tipps und Tricks aus der Praxis von einer erfahrenen Projektleiterin und der Expertise der Gruppe. Materialkosten in Höhe von ca. 4 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Termin: Fr., 22.03.2024, 16:00 - 18:30 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Elian Tamara Lieb
Gebühr: 13 Euro

Nr. 10602

NEU!

**Resilienz – Drücken Sie die Pause in Ihrer Matrix
Online-Workshop**



Sie haben Lust, Ihre mentale Stärke für herausfordernde Zeiten weiterzuentwickeln? Oder einfach mehr Zeit für sich im Alltag zu haben? In Krisen professioneller reagieren? Oder einfach öfter den Raum zwischen Reiz und Reaktion anders gestalten können? All das und noch viel mehr bringt dieser Online-Workshop mit sich. Es wird einen Input zu den neuesten Erkenntnissen aus der Neurowissenschaft rund um das Thema Resilienz und wie unser Gehirn in Stress- und Belastungssituationen funktioniert, geben. Danach kann jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin eine individuelle Standortbestimmung für die eigene Resilienz durchführen um dann das Wunschbild zu formulieren und im gemeinsamen Austausch eine neue Resilienz-Routine zu entwickeln. Zudem erhalten Sie konkrete Tipps & Tricks für neue Gewohnheiten und Routinen aus der Praxis einer erfahrenen Projektleiterin und der Expertise der Gruppe.

Die Zugangsdaten zum Online-Workshop werden Ihnen vor der Veranstaltung zugeschickt.

Termin: Fr., 28.06.2024, 17:00 - 19:30 Uhr
Ort: Online über MS Teams
Leitung: Elian Tamara Lieb
Gebühr: 13 Euro

Nr. 10603

NEU!

**Selbstbewusstes Auftreten
Wirksame Sprache und Körpersprache**

Wirken Sie bei Ihrem Auftritt selbstbewusst und überzeugend? Haben Sie sich diese Frage auch schon einmal gestellt? Dieses Seminar ermöglicht Ihnen in vielen Übungen das Auftreten, die Stimme, die Mimik, Ausdrucksweise, Wortwahl in Einklang mit Ihren Anliegen zu bringen. Lernen und experimentieren Sie hier für Ihre nächste Präsentation und/oder Besprechung/Meeting. Materialkosten in Höhe von ca. 5 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Termin: Mi., 19.06.2024, 18:00 - 22:00 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Ute Moßbrucker
Gebühr: 28 Euro

Nr. 10604

Wecken Sie Ihr Powergedächtnis, Ihre Motivation und Ihre schlummernden Stärken

Wir lernen, unser Gedächtnis wirksamer zu entlasten und mit rascher Auffassungsgabe Aufgaben gezielter und geordneter abzuwickeln. Ein "Gedächtnis ohne Grenzen" plus weiterführender Fähigkeiten und Talent-Ansätzen bringen eine spürbare Entlastung bei gleichzeitiger Steigerung der Effizienz und Motivation. Es gibt viele methodische Hilfsmittel, um die eigene Arbeit effektiver zu gestalten:

- Visualisierung
 - Merktechniken für Namen, Daten, Tagespläne, Argumente, etc.
 - Konzentrations- und Erinnerungsvermögen unter Stress
 - freie Rede ohne Stichwortmanuskript
- Der Referent ist einer der erfahrensten Gedächtnis- und Kreativitätstrainer und bekannt geworden durch Radio- und Fernsehsendungen und durch Bücher.

Termin: Sa., 06.04.2024, 10:00 - 16:30 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Nebenraum Sitzungssaal, EG

Leitung: Roland Geisselhart
Gebühr: 34 Euro

Nr. 10801

Freie Trauung – Ablauf, Ideen & Co.

Freie Trauung - Welche Zeremonien sind möglich? Wo und wann kann eine freie Trauung vollzogen werden? Und wie gestaltet sich der Ablauf einer freien Trauung? Diese und weitere Fragen werden Ihnen beim Vortrag mit Alexandra Schwarz, freie Traurednerin, beantwortet. Die Veranstaltung richtet sich nicht nur an Paare, die mit dem Gedanken spielen, zu heiraten oder schon in Planung ihrer Hochzeit sind, sondern auch an Eheleute, die ihr Eheversprechen erneuern möchten z.B. zur Silber- oder Goldhochzeit oder anderen für die Paare bedeutende Daten. Oder aber auch an Paare, die keinen in Deutschland gültigen Trauschein besitzen und sich dennoch ein Versprechen - ganz frei von Vorschriften - in einem feierlichen Rahmen ganz nach ihren Wünschen geben möchten. Die Möglichkeiten einer freien Trauung sind vielfältig.

Bitte mitbringen: Block und Stift.

Termin: Do., 15.02.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Alexandra Schwarz
Gebühr: 5 Euro

Nr. 20001

NEU!

Schnelles Styling – Tipps für Mamas mit Kind

Gut im Alltag aussehen - schnell und ohne viel Aufwand. Es reichen oftmals bereits kleinere Akzente, um den Look ein wenig aufzupeppen, in dem man beispielsweise verschiedene Trendteile farblich miteinander kombiniert. Sie lernen im Kurs schnelle und praktische Frisuren, ein minimalistisches Make-Up, bequeme und praktische Looks und erhalten einfache Pflege- und Stylingtricks, um trotz Schlafmangel und Stress tafrisch auszusehen. Gerne dürfen Sie Ihre Kinder mit zum Kurs mitbringen. Materialkosten in Höhe von ca. 8 Euro werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Kleidungsstücke und Accessoires.

Termin: Do., 16.05.2024, 14:00 – 17:00 Uhr**Ort:** Maria Rosengarten,
Nebenraum Sitzungssaal, EG**Leitung:** Ayhan Hardaldali**Gebühr:** 55 Euro

Nr. 20002

Vorher, nachher – ein neuer Typ

Die optimale Frisur und das richtige Make-up sollten immer auf den Charakter des einzelnen Typs zugeschnitten sein. Die falsche Frisur, Haarfarbe, Brille oder das unpassende Make-up lassen ein falsches Bild Ihres Äußeren erscheinen. In diesem Kurs erfahren Sie von einem professionellen Maskenbildner, wie Sie Ihre natürliche Schönheit unterstreichen können. Die Teilnehmer werden umfassend und individuell beraten. Materialkosten in Höhe von ca. 8 Euro werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Termin: Do., 16.05.2024, 18:00 – 21:00 Uhr**Ort:** Maria Rosengarten,
Nebenraum Sitzungssaal, EG**Leitung:** Ayhan Hardaldali**Gebühr:** 55 Euro

Nr. 20003

Persönliche Farb- und Stilberatung

In diesem Kurs lernen Sie mit wenigen Mitteln schnell und unkompliziert, ein für Sie richtiges und alltagstaugliches Make-Up zu zaubern, das sich dann auch bei Bedarf in ein großes Abend-Makeup verwandeln lässt. Wichtiges Basiswissen über Pinsel, Gesichtstypologie und welches Produkt für welchen Hauttyp geeignet ist, wird ebenso vermittelt. Hier sind alle Altersklassen willkommen, auch diejenigen, die sich bisher nicht an ein Make-up herangewagt haben. Materialkosten in Höhe von ca. 3,50 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Handspiegel, Pinsel (wenn vorhanden).

Termin: Sa., 09.03.2024, 10:00 – 16:30 Uhr**Ort:** Maria Rosengarten,
Besprechungszimmer BWI, EG**Leitung:** Franziska Zingel**Gebühr:** 74 EuroSo können Sie sich zum Kurs anmelden:

- persönlich im Rathaus, Marktstr. 16, Zi. 102
- per Post bzw. Einwurf der Anmeldekarte
- per Internet unter www.vhs-bad-wurzach.de
- telefonisch unter 07564 302-110

Bei Neukunden wird eine schriftliche Anmeldung mit Ermächtigung zur SEPA-Lastschrift benötigt.

Nr. 20201

NEU!

Kreatives Schreiben – Reise zu dir selbst

Der eigene Charakter macht die Kunst einzigartig - wie keine KI es vermag. Idee, Prämisse, Dramaturgie, Charakterentwicklung, Erzähltonfall und vieles mehr hängen von ihm ab. Vorausgesetzt, wir kennen unsere inneren Schatzkammern und können sie für uns nutzen. Kreative Schreibübungen und das konstruktive Feedback Gleichgesinnter im kleinen vertrauten Kreis machen diese „Reise zu dir selbst“ zu einem kurzweiligen Vergnügen. Ziel des Seminars ist, sich selbst neu entdecken und die (oft überraschenden) Erkenntnisse für die eigenen Ideen, Texte und Projekte verwenden können. Eine Mittagspause mit ca. 30 Minuten ist eingeplant. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, eigene Ideen in Text und Bild (soweit vorhanden).

Termin: So., 14.04.2024, 10:00 – 17:00 Uhr**Ort:** Maria Rosengarten, Kapitelsaal, 2. OG**Leitung:** Anja Kislich**Gebühr:** 45 Euro

Nr. 20401

NEU!

Zauberkurs für Jugendliche und Erwachsene

Durch die Ehrlich-Brothers und anderen Zauberkünstlern erlebt die Magie derzeit einen Hype, um Menschen zu erfreuen und zum Erstaunen zu bringen. Der langjährige Zauberer Hispikus bringt den Teilnehmern in diesem Kurs Magie auf gehobenen Niveau bei. Dieser Kurs richtet sich an alle Anfänger, die wirkungsvolle und beeindruckende Tricks erlernen möchten. Kosten für den Zauberkasten in Höhe von ca. 30 Euro werden im Kurs abgerechnet. Wer bereits den aktuellen Zauberkasten von Kosmos (Gold Edition) hat und kein neues Exemplar benötigt, soll dies bei der Anmeldung mitteilen. Der Kurs ist für Jugendliche ab 12 Jahren, Erwachsene und Senioren bis zum Alter von 88 Jahren vorgesehen. Bitte mitbringen: Zauberkasten Kosmos Gold Edition (falls vorhanden).

Termine: 22.02.2024, 19:00 – 20:00 Uhr

07.03.2024, 19:00 – 20:00 Uhr

21.03.2024, 19:00 – 20:00 Uhr

Ort: Realschule, Zi. 205, 2. OG**Leitung:** Rainer Uhl**Gebühr:** 19 Euro

Nr. 20501

Line Dance für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene

Line Dance ist eine Tanzform, bei der eine Gruppe von Tänzer/innen in Reihen („Line“) hinter- und nebeneinander tanzen. Der Tanz besteht aus kurzen, sich wiederholenden Schrittkombinationen, die synchron von der Gruppe getanzt werden. Getanzt wird zu Country-Musik und zu aktuellen Songs. Mit etwas Geduld ist „Line Dance“ einfach zu erlernen und macht richtig Spaß. Ganz nebenbei wird das Herz-Kreislauf-System aktiviert und die Koordinationsfähigkeit gefördert. Bitte mitbringen: bequeme Schuhe (evtl. mit Absatz), bequeme Kleidung, Getränk.

Dauer: 10 x mittwochs**Beginn:** 21.02.2024, 20:00 – 21:00 Uhr**Ort:** Turn- und Festhalle**Leitung:** Andrea Schmid**Gebühr:** 50 Euro

Nr. 20502

Salsa Cubana – Schnupperworkshop für Anfänger

Sie hatten schon immer mal Lust, Salsa zu tanzen - waren sich aber nie richtig sicher, ob der Tanzstil Ihnen gefällt? Dann ist dieser Schnupperworkshop genau richtig für Sie! In diesen drei Stunden erhalten Sie einen Einblick in die Salsa-Welt. So wie er auf den Straßen Havannas getanzt wird. Pure Lebensfreude, lebendig und rhythmisch. Auch Einzelanmeldungen sind möglich. Bitte mitbringen: bequeme Schuhe.

Termin: Fr., 12.04.2024, 18:30 – 20:30 Uhr
Ort: Riedsporthalle, Gymnastikraum bei Halle 4
Leitung: Mauricio Agostinho De Chimuco und Anja Sieber
Gebühr: 16 Euro

Nr. 20503

NEU!

Grundkurs Tanzen

Discofox, Cha Cha Cha, Jive, Walzer & Co.

An den ersten vier Terminen lernen wir die Tänze - Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Discofox, Foxtrott und Blues - welche auch speziell bei Hochzeiten getanzt werden. An den weiteren Kursterminen tanzen wir Merengue, Cha Cha Cha, Jive, Rumba und Tango. Der Tanzspaß ist garantiert und Sie sind fit für alle Tanzflächen. Für Hochzeitspaare oder Hochzeitsgäste besteht die Möglichkeit, dass Sie an den ersten vier Kursterminen teilnehmen, da sich das Programm an diesen Terminen am Hochzeitstanzkurs orientiert (reduzierte Kursgebühr, 54 Euro/Teilnehmer). Bitte teilen Sie bei der Anmeldung mit, ob Sie den ganzen Kurs besuchen möchten. Bitte mitbringen: Schuhe mit Sohlen zum leichten Drehen, Getränk.

Dauer: 8 x mittwochs
Beginn: 10.04.2024, 20:15 – 21:15 Uhr
Ort: Riedsporthalle, Halle 4
Leitung: Tanzschule Götz
Gebühr: 108 Euro

Nr. 20504

Discofox – Der absolute Klassiker Stufe 1



Einer der variationsreichsten Tänze – Discofox lässt sich auf fast jede Musik tanzen. Lernen Sie Grundschrittvariationen, Platzwechsel, schnelle Drehungen und interessante Wickelfiguren. Bitte mitbringen: Schuhe mit Sohle zum leichten Drehen, Getränk.

Dauer: 4 x dienstags
Beginn: 09.04.2024, 18:30 – 19:30 Uhr
Ort: Riedsporthalle, Halle 4
Leitung: Tanzschule Götz
Gebühr: 54 Euro

Nr. 20505

Discofox – Der absolute Klassiker Stufe 2 (Kurs 1)

Hier lernen Sie aufbauend auf den Stufe 1 Kurs weitere interessante Figuren und Kombinationsmöglichkeiten kennen. Die Möglichkeiten, die Sie auch selbst ausprobieren und kreieren können sind grenzenlos. Bitte mitbringen: Schuhe mit Sohlen zum leichten Drehen, Getränk.

Dauer: 4 x dienstags
Beginn: 09.04.2024, 19:30 – 20:30 Uhr
Ort: Riedsporthalle, Gymnastikraum bei Halle 4
Leitung: Tanzschule Götz
Gebühr: 54 Euro

Nr. 20506

Discofox – Der absolute Klassiker Stufe 2 (Kurs 2)

Hier lernen Sie aufbauend auf den Stufe 1 Kurs weitere interessante Figuren und Kombinationsmöglichkeiten kennen. Die Möglichkeiten, die Sie auch selbst ausprobieren und kreieren können sind grenzenlos. Bitte mitbringen: Schuhe mit Sohlen zum leichten Drehen, Getränk.

Dauer: 4 x dienstags
Beginn: 04.06.2024, 19:30 – 20:30 Uhr
Ort: Riedsporthalle, Gymnastikraum bei Halle 4
Leitung: Tanzschule Götz
Gebühr: 54 Euro

Nr. 20701

Zeichnen und Gestalten mit Bleistift, Acryl und Aquarell

Im Kurs wird das Modellieren von einfachen Gegenständen (z.B. Würfel, Kugel, etc.) zunächst mit Bleistiftstrichen - je nach Können dann auch oder alternativ in Farbe mit Aquarell oder Acryl - erlernt. Auch das Abstrahieren von Landschaften anhand mitgebrachter Fotos mit Sepiakreide wird thematisiert. Bitte mitbringen: Bleistifte (B2, B1, B4), Sepiakreide, Zeichenblock in A4, A3 oder größer, Aquarellblock, Aquarell-Farben oder Acryl-Farben, eigene Fotos in A5, A4 oder größer.

Dauer: 3 x donnerstags
Beginn: 22.02.2024, 18:30 – 20:30 Uhr
Ort: Realschule, Kunstraum, Zi. E.19, EG
Leitung: Martin Lehmann
Gebühr: 39 Euro

Nr. 21002

NEU!

Frühlings-Türkranz binden

Du kreierst Deinen eigenen Frühlingskranz für die Türe mit Moos, Zweigen, Eukalyptus, blumigen Elementen und vielem mehr. Jeder, der Freude an handwerklichen Dingen und Kreativität hat, wird hier Spaß haben. Sämtliche Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Termin: Sa., 16.03.2024, 15:30 – 17:30 Uhr
Ort: SBBZ, U.10, UG
Leitung: Tamara Jilg, Blumenkind
Gebühr: 65 Euro

Nr. 20702

NEU!

Osterkarten mit Aquarell gestalten

Malen Sie Ihre eigenen Aquarell-Osterkarten zum Verschenken oder selbst behalten. Dieser Workshop ist sowohl für Anfänger und Anfängerinnen als auch Fortgeschrittene geeignet. Nach einer Einführung in die Aquarellmalerei, werden Sie anhand verschiedener Vorlagen einfache Kartenmotive Schritt für Schritt umsetzen. Im Anschluss können gerne auch eigene Wunschmotive gestaltet werden. Für den Kurs braucht man keinerlei Vorkenntnisse. Materialkosten in Höhe von 8 Euro sind im Kurs zu zahlen. Foto von Tanja Schubert.

Termin: Sa., 16.03.2024, 10:00 – 13:00 Uhr
Ort: Realschule, Kunstraum, Zi. E.19, EG
Leitung: Tanja Schubert
Gebühr: 29 Euro



Nr. 20901

NEU!

Nassfilzen**Ostereier filzen und Seife einfilzen**

In dem Kurs werden mit Wolle Ostereier gefilzt und/oder Seifen eingefilzt. Die Technik ist sehr ähnlich, sodass Sie als Teilnehmer die Ostereier sowie die Seife filzen können. Die besonderen Ostereier mit schönen Farben und Blütenmotiven können den eigenen Frühlingsstrauss zieren oder sind ein schönes Geschenk. Bei den Filzseifen wird Wolle um die Seife gefilzt. Diese Seifen sind dekorativ und duftend, beim Waschen sorgen sie für einen leichten Peelingeffekt und sparen Seife. Ist die Seife aufgebraucht bleibt ein kleiner Wolleball übrig. Die Seifen sind für den eigenen Gebrauch, eignen sich aber auch als schönes Geschenk. Das Design ist nach Geschmack wandelbar - Muster & Seifen werden von der Dozentin mitgebracht. Materialkosten in Höhe von 5 Euro je nach verbrauchtem Material werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Wunschseife (falls vorhanden), Schere, Nadel, Faden, Handtuch, Kernseife zum Filzen.

Termin: Fr., 15.03.2024, 17:30 – 22:00 Uhr
Ort: SBBZ, U.10, UG
Leitung: Kerstin Waizenegger
Gebühr: 19 Euro

Nr. 20902

Zwirnknopf wickeln

Die schönen Bettwäschegarnknöpfe an Omas Bettwäsche kennt man noch. In dem Kurs beleben wir ein altes Handwerk: diese Zwirnknöpfe selbst herstellen. Mit Garn wird über einem Aluring ein Zwirnknopf gewickelt und gewoben. Die Farbauswahl ist: bunt! Diese selbst hergestellten Knöpfe können verschiedene Anwendungen finden: als Verschluss an Kleidung, Taschen, Kissen oder auch als Geschenkanhänger. Größere Ringe können auch als schöne Fensterdekoration dienen. In jedem Fall sind diese selbst hergestellten Knöpfe der Hingucker. Dieser Kurs ist für Anfängerinnen und Anfänger geeignet. Von der Kursleiterin werden Wolle, Garn und Aluringe mitgebracht, ebenso Muster von verschiedensten Zwirnknöpfen. Materialkosten in Höhe von ca. 4 Euro je nach verbrauchtem Material werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Häkelgarn in der Wunschfarbe (falls vorhanden), Schere, Stopfnadel.

Termin: Fr., 01.03.2024, 18:30 – 21:30 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Nebenraum Sitzungssaal, EG
Leitung: Kerstin Waizenegger
Gebühr: 14 Euro

Nr. 20903

NEU!

Individueller Shopper aus dem Trendstoff Cord nähen

Wir nähen im Kurs Schritt für Schritt einen angesagten, täglichen Begleiter aus dem Trendstoff Cord. Die Teilnehmende sollten über Grundkenntnisse im Nähen verfügen und eine eigene Nähmaschine mitbringen. Stoffe in aktuellen Farben und weiteres Material bringt die Kursleiterin mit. Materialkosten in Höhe von ca. 15 Euro (Stoff, Gurtband, Reißverschluss, etc.) werden im Kurs abgerechnet. Weitere Fragen beantwortet Martina Waibel gerne direkt, stoffpur@gmail.com. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stecknadeln, Schere, Schreibmaterial/Maßband.

Foto von Martina Waibel.

Termin: Sa., 02.03.2024, 09:00 – 12:30 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Martina Waibel
Gebühr: 28 Euro



Nr. 21001

Silberring schmieden

In den verschiedenen Arbeitsgängen biegen, formen, schlagen und löten stellen Sie Ihren individuellen Ring aus echtem Silber her. Bitte mitbringen: alte Kleidung.

Termin: Sa., 18.05.2024, 16:00 – 18:00 Uhr

Ort + Leitung: Schmuckschmiede Hanna Hagg,
Tannenweg 25, 87452 Altusried

Gebühr: 38 Euro

Nr. 21101

NEU!

Digitale Fotografie für Einsteiger - Grundkurs

Wie funktioniert eigentlich meine Kamera? Wie geht das mit der Bewegungsunschärfe und dem verschwommenen Hintergrund? Was kann ich tun, um meine Bilder besser zu machen? Im ersten Teil des Wochenendkurses werden technische Grundkenntnisse und Basiswissen der Fotografie vermittelt. Dabei lernen wir die Funktionen der Kamera besser kennen und erproben diese auf einem Spaziergang durch die Stadt oder das Ried. Der zweite Teil des Kurses widmet sich dem Bildaufbau. Mit ganz einfachen Tricks lassen sich spannende Bilder machen. Ob Reisefotografie, Landschaftsaufnahmen, Portrait oder Veranstaltungsfotografie - die individuellen Wünsche der Teilnehmer werden thematisiert und anhand praktischer Übungen entstehen schon während des Kurses tolle Ergebnisse. Bitte mitbringen: Kamera (Spiegelreflex- oder Systemkamera) mit Modus "M", zugehörige Bedienungsanleitung, Zubehör wie Stativ und Wechselobjektive (falls vorhanden).

Termine: Sa., 27.04.2024, 09:00 – 17:00 Uhr

So., 28.04.2024, 09:00 – 17:00 Uhr

Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG

Leitung: Lars Mai

Gebühr: 77 Euro

Schon gewusst?

Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung**.

Wir informieren Sie nur, falls der Kurs bereits voll ist, abgesagt wird oder sich etwas ändert.



Nr. 21301

Mundharmonika – Bluesharp spielen

Wie kein anderes Instrument lässt sich die Bluesharp leicht überall hin mitnehmen. In dem Anfängerkurs speziell für Leute, die gern Rock, Blues oder Boogie spielen möchten, werden die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise, auch an totale Anfänger vermittelt. Wir beginnen mit einfachen Folk-Stücken nach einer Methode ohne Noten und üben das Rhythmusspiel und die Crossharp-Technik (G auf der C-Harp) mit Bending (Herunterbiegen der Töne). Wir verwenden eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter in spielbarer Qualität. Im Kurs können auch Harps ab 34 Euro erworben werden. Auf "YouTube" finden sich zahlreiche Videoclips mit Didi Neumann als Kursleiter und Live-Musiker. Es ist eine Mittagspause von 14:00 – 15:00 Uhr eingeplant. Bitte mitbringen: Mundharmonika (falls vorhanden).

Termin: So., 14.04.2024, 11:00 – 18:00 Uhr

Ort: Werkrealschule, Zi. 102, EG

Leitung: Didi Neumann

Gebühr: 38 Euro

Nr. 21302

Gitarre und Ukulele für Fortgeschrittene Rock, Pop, Ragtime, Blues und Irish

In diesem Kurs werden deutsche und englische Rock- und Poptitel in Schlag- und Zupftechnik erarbeitet. Ebenso werden leichte Instrumentalstücke in Rock, Pop, Ragtime, Blues und Irish nach Tabulaturanschreibung erlernt. Grundkenntnisse auf der Ukulele/Gitarre sollten vorhanden sein. Kosten für das Lehrbuch in Höhe von ca. 25 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Instrument, evtl. Notenständer.

Dauer: 10 x montags

Beginn: 05.02.2024, 19:00 – 19:45 Uhr

Ort: Realschule, Zi. 205, 2. OG

Leitung: Rainer Uhl

Gebühr: 40 Euro

Nr. 21303

Gitarre für Anfänger

Einführung in die Schlag- und Zupftechniken anhand bekannter Lieder aus allen Musikstilen. Erlebt einen Streifzug durch die Harmonielehre sowie eine kurze Einführung in den Blues. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Kosten für das Lehrbuch in Höhe von ca. 25 Euro werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Gitarre, Notenständer.

Dauer: 10 x montags

Beginn: 05.02.2024, 20:00 – 20:45 Uhr

Ort: Realschule, Zi. 205, 2. OG

Leitung: Rainer Uhl

Gebühr: 40 Euro

Nr. 21304

Gesangs- und Stimmtraining für Anfänger

Dieser Workshop richtet sich an alle, die gerne singen und einen Einstieg in das Gesangs- und Stimmtraining suchen. Ein Sportler dehnt seine Muskeln, bevor er mit dem Sport beginnt und je mehr er trainiert desto leistungsfähiger wird er. So verhält es sich auch mit unseren Stimmbändern: wärmen wir sie auf, singen wir anschließend geschmeidiger. Üben wir regelmäßig, wird unser Gesang sicher und stabil. Im Workshop gehen wir auf die Basicübungen für Körper, Atem, Stimme und modernen Gesang (kein Gesangsunterricht für Klassik). Wir üben anhand der Lieder, die die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mitbringen und hören genau hin, wie es die Profis machen. Bitte schicken Sie der vhs vorab das Lied (idealerweise Youtube-Link) zu, welches Sie im Workshop singen möchten. Bitte mitbringen: Noten oder Aufnahme vom gewünschten Lied (was Sie im Kurs üben möchten), Getränk.

Termin: Sa., 02.03.2024, 14:00 – 17:30 Uhr

Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG

Leitung: Corinna Blum

Gebühr: 27 Euro

Ihr individueller Kurs bei der VHS

Für Firmen, Gruppen und Vereine organisieren wir gerne auch Kurse zu Themen, die noch nicht im aktuellen Programm der VHS enthalten sind. Kommen Sie bei Interesse gerne auf uns zu!

Nr. 30001

**fitdankbaby® MINI (ab 3 Monaten)
Gemeinsam fit von Anfang an**

Spaß und Fitness für Mama oder Papa und Baby (ab 3 Monaten). Diese Fitnessseinheit bietet ein beckenbodenschonendes, effektives und individuell abgestimmtes Ganzkörperworkout. Das Baby ist mit Freude bei allen Übungen dabei, motiviert euch als Mama und profitiert gleichzeitig von den Spielen und Liedern.

Bitte mitbringen: Sporthandtuch.

Dauer: 6 x freitags
Beginn: 12.04.2024, 10:15 – 11:15 Uhr
Ort: Sportclub Bliem
Leitung: Bernadette Gieger
Gebühr: 70 Euro

Nr. 30002

**fitdankbaby® MAXI (ab 8 Monaten)
Aktiv mit dem Krabbelkind**

Spaß und Fitness für Mama oder Papa und Krabbelkind (ab 8 Monaten). Dieser Fitnesskurs ist das ideale Workout für Mamis und bietet geeignete, altersentsprechende Bewegungsangebote für Krabbelkinder.

Bitte mitbringen: Sporthandtuch.

Dauer: 6 x freitags
Beginn: 12.04.2024, 09:00 – 10:00 Uhr
Ort: Sportclub Bliem
Leitung: Bernadette Gieger
Gebühr: 70 Euro

Nr. 30003

**fitdankbaby® Outdoor
Aktiv mit dem Kinderwagen**



Das fitdankbaby Outdoor - Konzept ist für Mamas oder Papas mit Baby ab 3 Monate bis ins Kleinkindalter (solange die Kinder Lust haben im Kinderwagen zu sitzen) konzipiert. Die Kraft- und Ausdauereinheiten an der frischen Luft führen zu Stressabbau und steigern den Kalorienverbrauch. Die Babys sind immer mit dabei - genießen Sie die gemeinsame Zeit mit Ihrem Baby in der Natur. Der Kinderwagen sowie örtliche Gegebenheiten (z.B. Bänke) werden in die Übungen integriert.

Bitte mitbringen: stabiler Kinderwagen/Buggy oder Fahrradanhänger, Gymnastikmatte/Picknickdecke.

Dauer: 6 x freitags
Beginn: 07.06.2024, 9:30 – 10:30 Uhr
Ort: Kurpark
Möwenbrunnen vor dem Kurhaus
Leitung: Bernadette Gieger
Gebühr: 68 Euro

Nr. 30004

Harmonische Babymassage

Für Babys im Alter von ca. 4 Wochen bis ca. 7 Monaten. Die harmonische Babymassage ist eine wundervolle Möglichkeit, Ihrem Baby auf ganz einfache und natürliche Art Geborgenheit, Ruhe, Entspannung und Liebe zu geben. Sie wirkt nicht nur beruhigend und entspannend, sondern unterstützt zusätzlich eine gesunde und störungsfreie Entwicklung. Denn mit speziellen Griffen fördern Sie ganz gezielt bestimmte körperliche Entwicklungsabläufe Ihres Babys. Wohltuende Sinnesreize wie Farben, Düfte und Musik runden die Massage ab. Die Kursgebühr gilt für ein Baby und ein Elternteil (Mama oder Papa). In der Kursgebühr ist ein Skript sowie Massageöl bereits enthalten. Bezuschussung durch die Krankenkasse möglich.

Bitte mitbringen: Handtuch, wasserdichte Unterlage.

Dauer: 5 x montags
Beginn: 08.04.2024, 10:30 – 11:30 Uhr
Ort: Zwergenspaß Bad Wurzach,
Breiteweg 17
Leitung: Birgit Dimmler
Gebühr: 70 Euro

Nr. 30005

**Babys in Bewegung
Mini (2 – 6 Monate)**

Babys erobern über Bewegung und Sinneswahrnehmung die Welt. In diesem Kurs lernen Eltern und Babys auf spielerische Art und Weise Bewegungs- und Sinnesanregungen für Ihren jeweiligen Entwicklungsstand kennen. Lieder und Fingerspiele sind fester Bestandteil jeder Kursstunde. Spaß und Freude am gemeinsamen Erleben und Bewegen stehen hierbei im Vordergrund. Sie:

- genießen den intensiven Kontakt zu Ihrem Baby
- können Fragen stellen zu allen Kinderthemen, die Ihnen am Herzen liegen
- haben Zeit und Gelegenheit, sich mit anderen Eltern auszutauschen.

Und Ihr Baby:

- macht mit allen Sinnen neue Erfahrungen
- kommt in Kontakt zu gleichaltrigen Kindern
- trainiert seine Motorik.

Bitte mitbringen: Krabbeldecke.

Dauer: 6 x montags
Beginn: 08.04.2024, 09:00 – 10:00 Uhr
Ort: Zwergenspaß Bad Wurzach,
Breiteweg 17
Leitung: Birgit Dimmler
Gebühr: 75 Euro

Nr. 30006

**Babys in Bewegung
Mini (7 – 12 Monate)**

Kursbeschreibung siehe 30005.

Bitte mitbringen: Krabbeldecke.

Dauer: 6 x dienstags
Beginn: 09.04.2024, 09:00 – 10:00 Uhr
Ort: Zwergenspaß Bad Wurzach,
Breiteweg 17
Leitung: Birgit Dimmler
Gebühr: 75 Euro

Nr. 30007

Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Dieser Kurs macht Sie für das Unvorhergesehene fit. Sie lernen die lebensrettenden Erste-Hilfe-Maßnahmen (Notruf durchführen, stabile Seitenlage, Herz-Lungen-Wiederbelebung) beim Säugling und Kind nach aktuellen Leitlinien. Glücklicherweise sind diese Maßnahmen sehr selten. Oft stellen uns aber auch die kleineren und größeren Unglücke vor weit größere Herausforderungen. Hier ist überlegtes Handeln wichtig und oft kann Schlimmeres verhindert werden. Sie lernen deshalb auch die grundlegende Maßnahmen bei Bienen- und Wespenstich, Fieber/Fieberkrampf, Wundversorgung, Verbrennungen/Verbrühungen, Vergiftungen, verschluckte Fremdkörper, etc. Nutzen Sie die Gelegenheit und stellen im Kurs weitere Fragen zum Thema Kindergesundheit.

Termin: Sa., 20.04.2024, 09:00 – 12:30 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Birgit Dimmler
Gebühr: 50 Euro

Nr. 30008

NEU!

Haus- und Reiseapotheke für Babys/Kleinkinder

Häufig erkranken Kinder am Abend, Wochenende oder gar im Urlaub. In diesen Situationen ist eine gut sortierte Haus- und Reiseapotheke äußerst hilfreich. Dieser Workshop informiert Sie über die sinnvolle Zusammensetzung einer Haus- und Reiseapotheke. Außerdem erlernen Sie die wichtigsten Sofortmaßnahmen bei Fieber, Übelkeit, Erbrechen, Husten, Insektenstiche, Sonnenbrand, etc.

Termin: Sa., 04.05.2024, 09:00 – 12:00 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Birgit Dimmler
Gebühr: 35 Euro

Nr. 30009

Babyschwimmen Für Babys von 0 – 6 Monaten

Das Babyschwimmen ist nicht nur eine Möglichkeit für die Kinder spielerisch und durch gezielte Übungen mit dem Element Wasser in Kontakt zu kommen, sondern auch dafür da, die direkte Bindung der Eltern-Kind-Paare zu stärken. Die Kinder sollen an das Wasser gewöhnt werden und gleichzeitig gemeinsam mit den Eltern den Spaß und die Freude an der Wassergewöhnung entdecken. Die Kursgebühr gilt für ein Baby in Begleitung eines Elternteils.

Bitte mitbringen: Schwimmwindeln, Badekleidung für den Elternteil, jeweils Handtuch für Kind und Elternteil, Duschutensilien, Badeschuhe, Ersatzwindeln, ggf. neue Anziehsachen, Mütze, Essen/Trinken.

Der Kurs findet auch in den Fasnetsferien statt.

Dauer: 8 x donnerstags
Beginn: 01.02.2024, 08:30 – 09:00 Uhr
Ort: Feelmoor, Liegebecken
Leitung: Theresa-Marie Schuschkewitz
Gebühr: 104 Euro

Nr. 30010

Babyschwimmen Für Babys von 7 – 12 Monaten



Kursbeschreibung siehe Nr. 30009.

Bitte mitbringen: Schwimmwindeln, Badekleidung für den Elternteil, jeweils Handtuch für Kind und Elternteil, Duschutensilien, Badeschuhe, Ersatzwindeln, ggf. neue Anziehsachen, Mütze, Essen/Trinken. Der Kurs findet auch in den Fasnetsferien statt.

Dauer: 8 x donnerstags
Beginn: 01.02.2024, 09:00 – 09:30 Uhr
Ort: Feelmoor, Liegebecken
Leitung: Theresa-Marie Schuschkewitz
Gebühr: 104 Euro

Nr. 30101

Yoga am Morgen

Yoga ist ein Weg, der Körper, Atem und Geist in Einklang bringt. Vini-Yoga, eine sehr wirbelsäulen- und gelenkschonende Art, Yoga zu üben, lehrt uns Achtsamkeit in unseren Körperübungen (Asanas). Jede Übungsstunde wird so aufgebaut und greift auf spezielle Weise ineinander, dass wir unsere Bewegungen im Einklang mit dem Atem spüren. Es ist faszinierend, wie viel wir über uns erfahren können, wenn wir in einfachsten Bewegungen unserem Körper und Atem mehr Achtsamkeit schenken. Auf diese Weise können wir zu einer verbesserten Körperwahrnehmung, innerer Ruhe und Gelassenheit gelangen. Bitte mitbringen: Yoga-/Gymnastikmatte, Decke, Kissen, Getränk.

Dauer: 7 x donnerstags
Beginn: 01.02.2024, 09:30 – 11:00 Uhr
Ort: DRK Ortsverein, Unterrichtsraum, 1. OG
Leitung: Renate Morent-Fischinger
Gebühr: 61 Euro

Nr. 30102

Yoga am Abend - 1

Kursbeschreibung siehe Nr. 30101.

Dauer: 7 x donnerstags
Beginn: 01.02.2024, 19:00 – 20:15 Uhr
Ort: Kindergarten Regenbogen
Leitung: Renate Morent-Fischinger
Gebühr: 51 Euro

Nr. 30103

Yoga am Abend - 2

Kursbeschreibung siehe Nr. 30101.

Dauer: 7 x donnerstags
Beginn: 01.02.2024, 20:25 – 21:40 Uhr
Ort: Kindergarten Regenbogen
Leitung: Renate Morent-Fischinger
Gebühr: 51 Euro

Nr. 30104**Hatha Yoga für den Rücken, Nacken und Schulterbereich Kurs 1**

Geeignet als Wiedereinstieg/Vertiefung der Yoga-Praxis. Ein gesundheitsorientiertes Yoga-Training für den Rücken, die Wirbelsäule und den Schulter-/Nacknenbereich. Die Körperwahrnehmung vertieft sich durch sanfte Dehnungen und bewusst langsam ausgeführte Körper- und Atemübungen. Individuelle Überbelastungen, Verspannungen und Fehlhaltungen werden aufgespürt und mit gezielten Yoga-Übungen gelockert und gelöst. Die Wirbelsäule wird stabilisiert und beweglicher. Das entstehende Körperbewusstsein hilft auf natürliche Art, die eigene Körperhaltung zu korrigieren. Bitte mitbringen: Yoga-/Gymnastikmatte, Decke, kleines Kissen.

Dauer: 10 x montags
Beginn: 11.03.2024, 17:00 – 18:30 Uhr
Ort: DRK Ortsverein, Unterrichtsraum, 1. OG
Leitung: Margot Heim
Gebühr: 74 Euro

Nr. 30105**Hatha Yoga für den Rücken, Nacken und Schulterbereich Kurs 2**

Kursbeschreibung siehe Nr. 30104.

Dauer: 10 x montags
Beginn: 11.03.2024, 19:00 – 20:30 Uhr
Ort: Kindergarten Regenbogen
Leitung: Margot Heim
Gebühr: 74 Euro

Nr. 30106**Hatha Yoga für den Rücken, Nacken und Schulterbereich Kurs 3**

Kursbeschreibung siehe Nr. 30104.

Dauer: 10 x montags
Beginn: 11.03.2024, 20:35 – 22:05 Uhr
Ort: Kindergarten Regenbogen
Leitung: Margot Heim
Gebühr: 74 Euro

Nr. 30107**Faszien Yoga und Konzentration am Morgen**

Bindeglied zwischen äußeren und inneren Körperstrukturen und sind Informationswege des Körpers.

Sie sind trainierbar. Yoga ist ein Weg der Wahrnehmung. Wahrnehmung von Atem und Körper, Gedanken und Gefühlen. Durch Konzentration auf verschiedene Bereiche des Körper in Bewegung sowie auf den Atem kann ein erweiterter Bewusstseinszustand entstehen. Sanfte Dehnungs- und Bewegungsübungen zunächst im Atemrhythmus und dann anschließend in der statischen Endposition fördern ein intensiveres Körpergefühl und erhöhen die Körperbeweglichkeit.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, großes (Dusch-)Handtuch.

Dauer: 12 x dienstags
Beginn: 06.02.2024, 8:30 – 10:00 Uhr
Ort: Seminarzentrum om ni bus, Truilzer Weg 4, Rupprechts
Leitung: Judith Bader
Gebühr: 92 Euro

Nr. 30108**NEU!****Augen-Yoga**

Eine schnelle und effektive Entspannungsmethode für zwischendurch bei müden und trockenen Augen, Spannungskopfschmerzen und Verspannungen im Gesichtsfeld. In diesem Kurs lernen sie Übungen kennen, welche ihren Augen helfen können, sich zu entspannen, um wieder konzentriert und frisch fokussiert durch den Tag zu gehen.

Dauer: 2 x montags
Beginn: 08.04.2024, 18:30 – 20:00 Uhr
Ort: Riedsporthalle, Gymnastikraum bei Halle 4
Leitung: Karin Goldbach
Gebühr: 20 Euro

Nr. 30109**Qigong**

Qigong ist eine alte chinesische Bewegungsform. Ruhige fließende Bewegungen, tiefe Atmung und Vorstellungskraft bestimmen diese Lehre und arbeiten miteinander. Durch die Konzentration auf sich selbst und auf das eigene Innere werden Verspannungen gelindert und der Körper aktiviert seine Selbstheilungskräfte. Das Qi (die Lebensenergie) kann wieder fließen. Qigong ist ein Grundpfeiler der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, dicke Socken, Faszienrolle, Getränk.

Dauer: 8 x donnerstags
Beginn: 01.02.2024, 18:30 – 20:00 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Nebenraum Sitzungssaal, EG
Leitung: Carolin Miller
Gebühr: 72 Euro

Nr. 30201**Schmerzfrei durch Engpassdehnung und Faszien-Rollmassage**

Durch die Engpassdehnungen entspannen und lockern sich die verspannten Muskeln wieder und die Faszien können sich in ihre natürliche hochelastische Form zurückbilden. Der Kurs ist als Selbsthilfeprogramm zum Beseitigen von Schmerzen und Verspannungen an der Wirbelsäule, an Gelenken, Muskeln und Bindegewebe gedacht. Muskeln werden gezielt trainiert und dadurch entspannter, leistungsfähiger und beweglicher. Die Schmerzen können verschwinden, wenn die Muskeln wieder in ihr biodynamisches Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung gebracht werden. Damit sind die Gelenke frei und können wieder optimal mit Nährstoffen versorgt werden. Verschleißprozesse können gestoppt werden und die Regeneration/Heilung kann einsetzen. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Engpassdehnungen und die dazu gehörende Faszien-Rollmassage kennen. Alle Körperbereiche vom Nacken und Kieferbereich über den Rücken bis hin zu den Beinen werden angesprochen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk.

Dauer: 5 x montags
Beginn: 19.02.2024, 18:30 – 20:00 Uhr
Ort: Riedsporthalle, Gymnastikraum bei Halle 4
Leitung: Karin Goldbach
Gebühr: 40 Euro

Nr. 30202

Rückenwellness

Mit diesem Fitnessprogramm wollen wir insbesondere unsere Rumpfmuskulatur kräftigen, um unsere Wirbelsäule zu entlasten. Wir arbeiten mit Übungen aus der Wirbelsäulengymnastik und verwenden dazu verschiedene Kleingeräte und achten dabei besonders auf Atmung und Körperwahrnehmung. Mit einem darauf abgestimmten Stretching und verschiedenen Entspannungsübungen schließen wir die Stunde ab.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch.

Dauer: 10 x dienstags
Beginn: 20.02.2024, 19:00 – 20:00 Uhr
Ort: Turn- und Festhalle
Leitung: Sonja Kempter
Gebühr: 50 Euro

Werden Sie Kursleiter/in!

Sie möchten gern Ihre Kenntnisse, Fertigkeiten und Ihr Wissen weitergeben? Dann melden Sie sich bei uns! Die VHS Bad Wurzach sucht laufend engagierte und qualifizierte Kursleiter/innen.



Nr. 30203

Pilates für Wiedereinsteiger

Stark, schön und beweglich durch Pilates. Pilates ist eine Trainingsmethode, die Ihnen Balance, Beweglichkeit und einen schön geformten Körper verleiht. Bei ruhiger Musik verbessern Sie auf schonende Weise Ihre Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Kraftausdauer und trainieren gleichzeitig den Beckenboden. Die Übungen werden langsam nacheinander aufgebaut und zusammen mit den Grundprinzipien des Pilates verinnerlicht. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte, Getränk.

Dauer: 10 x mittwochs
Beginn: 21.02.2024, 17:30 – 18:30 Uhr
Ort: Turn- und Festhalle
Leitung: Andrea Schmid
Gebühr: 50 Euro

Nr. 30204

Pilates für Fortgeschrittene

Kursbeschreibung siehe Nr. 30203.

Dauer: 10 x mittwochs
Beginn: 21.02.2024, 18:45 – 19:45 Uhr
Ort: Turn- und Festhalle
Leitung: Andrea Schmid
Gebühr: 50 Euro

Nr. 30205

Pilates für Mittelstufe

Kursbeschreibung siehe Nr. 30203.

Dauer: 10 x mittwochs
Beginn: 14.02.2024, 10:15 – 11:15 Uhr
Ort: Sportclub Bliem
Leitung: Priska Hager
Gebühr: 50 Euro

Nr. 30206

Fit Mix

Ein bunter Mix aus verschiedenen Programmen von A wie Aroha bis Z wie Zumba. Im Wechsel führen wir einen Cardio-Teil zur Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems durch. Danach noch ein effektives Workout, das für Haltung, Körperkontrolle und Kraftausdauer steht.

Verschiedene Levels erlauben Ihnen, an Ihre persönliche Grenze zu gehen. Der Spaß kommt dabei nicht zu kurz! Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk.

Dauer: 5 x montags
Beginn: 19.02.2024, 9:00 – 10:00 Uhr
Ort: Sportclub Bliem
Leitung: Susanne Weishaupt
Gebühr: 25 Euro

Nr. 30207

Zumba® Gold

Zumba® Gold ist die einfachste und leichteste Form von Zumba®. Zumba® Gold ist speziell für ältere und aktive Menschen, als auch für diejenigen, die Kondition und Kognition gezielt trainieren möchten, entwickelt worden. Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Zumba® Gold sind wissenschaftlich belegt. Es ist ein ganzheitliches Training zum Rhythmus von lateinamerikanischer Musik. Die Bewegungen von Zumba® Gold lockern und stärken sogleich die Muskulatur. Die leicht zu erlernenden Tanzschritte (Merengue, Salsa, Cumbia, Tango, Cha Cha Cha...) sind einfach nachzutun.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk.

Dauer: 8 x donnerstags
Beginn: 22.02.2024, 18:00 – 19:00 Uhr
Ort: Turn- und Festhalle
Leitung: Susanne Weishaupt
Gebühr: 40 Euro

Nr. 30208

Zumba® Fitness



Das Wichtigste beim Zumba® ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend. Es ist eine Art Aerobic, das als sehr effektiv bekannt ist, aber viel mehr Spaß macht und man davon nicht genug bekommen kann. Zumba® bewirkt: effektives Ganzkörpertraining, Stärkung der Herzmuskulatur, Stabilisierung des Kreislaufs, Muskelaufbau, psychische Ausgeglichenheit, Stressbewältigung, Förderung der Fettverbrennung, Verbesserung der Beweglichkeit.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk.

Dauer: 8 x donnerstags
Beginn: 22.02.2024, 19:10 – 20:10 Uhr
Ort: Turn- und Festhalle
Leitung: Susanne Weishaupt
Gebühr: 40 Euro

Nr. 30209

NEU!

Bodystyle & Relax

Ein Ganzkörper-Workout, welches mit verschiedenen Kleingeräten die Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer schult. Die erste Kurshälfte stärkt die Kraft und Ausdauer, in der zweiten Hälfte steht die Entspannung und das Dehnen im Fokus. Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk.

Dauer: 5 x donnerstags
Beginn: 22.02.2024, 20:20 – 21:20 Uhr
Ort: Turn- und Festhalle
Leitung: Susanne Weishaupt
Gebühr: 25 Euro

Nr. 30210

NEU!

Bogenschießen - Schnupperkurs

Dieser Schnupperkurs ist eine Möglichkeit für Sie, Bogenschießen als eine Sportart kennenzulernen, bei der sie sich selbst sowohl körperlich als auch geistig viel Gutes tun können. Vielleicht stellen Sie dabei - wie viele andere Kursteilnehmer vor Ihnen - auch fest, dass sie etwas können, was sie sich bisher gar nicht zugetraut hätten. Das Ausführen der Bewegungsabläufe mit Bogen und Pfeilen bereitet viel Freude, bringt persönliche Erfolgserlebnisse und stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Im Schnupperkurs werden Ihnen die grundlegenden und wesentlichen Schritte des Bogenschießens gezeigt und Sie üben das auch selbst intensiv. Sie sind danach in der Lage, für sich selbst persönlich zu entscheiden, ob Ihnen Bogenschießen gefällt und ob Sie diese schöne Sportart in einem nachfolgenden Einsteigerkurs intensiver und ausführlicher erlernen möchten.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk.

Termin: Sa., 09.03.2024, 13:30 – 16:00 Uhr
Ort: Bogenhalle SG Tell/Wolfegg,
Rötenbacher Str. 33, 88364 Wolfegg
Leitung: Karl Wenzel
Gebühr: 28 Euro

Nr. 30211

Bogenschießen für Einsteiger

Bogenschießen ist so viel - sportlich, meditativ, spannungsvoll, gemeinschaftsfördernd. Es stärkt sowohl körperlich als auch mental. Ihr Selbstvertrauen wird gefördert und Ihre Selbstsicherheit wird zunehmen. Das gilt für Menschen in jedem Alter - ob jugendlich oder erwachsen. Im Einsteigerkurs wird Ihnen Bogenschießen nach der Methode des Positionsphasenmodells von Oliver Haidn (Deutscher Bundestrainer Bogensport im DSB) in den grundlegenden und wesentlichen Schritten vermittelt und intensiv geübt. Sie werden ganz individuell bei den Übungen betreut. Sie erhalten Rückmeldungen und Tipps zur laufenden Verbesserung ihres Schussablaufs. Bögen, Pfeile und sonstige Ausrüstung werden passend zur Verfügung gestellt. Sie werden eine gute und wiederholbare Schießtechnik erlernt, die beim späteren, selbstständigen Bogenschießen immer wieder angewandt werden kann. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk.

Dauer: 4 x mittwochs
Termin: 13.03.2024, 18:30 – 20:30 Uhr
Ort: Bogenhalle SG Tell/Wolfegg,
Rötenbacher Str. 33, 88364 Wolfegg
Leitung: Karl Wenzel
Gebühr: 77 Euro

Nr. 30212

Bogenschießen für Fortgeschrittene

Sie haben bereits die Faszination des Bogenschießens kennengelernt und bereits schon grundlegende Erfahrungen im Bogenschießen, z.B. durch die Teilnahme am Kurs für Einsteiger? Sie möchten ihre Fähigkeiten im Bogenschießen verfeinern, bessere Treffer erzielen und dadurch noch mehr Spaß und Freude am Bogenschießen erleben? Sie möchten detaillierte Hinweise und Tipps von einem erfahrenen Trainer und selbst erfolgreichen Bogenschützen zu den Feinheiten des Schussablaufs und der mentalen Einstellung bekommen? Dann sind Sie beim Kurs „Bogenschießen für Fortgeschrittene“ auf jeden Fall richtig. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk.

Dauer: 4 x mittwochs
Termin: 24.04.2024, 18:30 – 20:30 Uhr
Ort: Bogenhalle SG Tell/Wolfegg,
Rötenbacher Str. 33, 88364 Wolfegg
Leitung: Karl Wenzel
Gebühr: 77 Euro

Nr. 30213

NEU!

Pétanque für Frauen

Dieser französische Präzisions- und Konzentrationssport mit den drei Eisenkugeln entwickelt sich zum beliebten Frauensport. Pétanque ist wie eine Mischung aus Schach, Billard und Bogenschießen. Es ist ein Spiel und Sport voller Leidenschaft und Spannung. Der Kurs startet mit einer kurzen Einführung zu den Pétanque-Spielregeln. Im Anschluss abwechselndes Üben der Wurftechniken und kurze Spiele. Tipps zur richtigen Spieltaktik werden vermittelt. Ebenso die stete Verbesserung der Bewegungsabläufe. Nach Absolvierung des Kurses können Sie auf jeder Pétanque-Bahn in der Region mitspielen. Pétanque ist leicht zu lernen - aber schwer zu gewinnen. Der analoge Trendsport ist ideal zum Abschalten und Erholen von der digitalen Welt. Sie verbessern so Ihr strategisches Denken, koordinieren Ihre Bewegungsabläufe sowie den Gleichgewichtssinn. Sie sind an der frischen Luft und lernen ganz nebenbei neue Menschen kennen. Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung (ggf. Zwiebeltaktik), geschlossene (Sport-)Schuhe, eigene Kugeln (falls vorhanden).

Termin: Sa., 01.06.2024, 10:00 – 13:00 Uhr
Ort: Pétanquebahnen im Kurpark
vor dem Minigolfplatz
Leitung: Barbara und Klaus Methner
Gebühr: 5 Euro

Nr. 30214

Brain Power – Starter Online-Kurs

Bringen Sie mit unseren Online-Übungen Ihre grauen Zellen in Schwung und machen Sie sich fit für die kleinen und großen Herausforderungen des Alltags - sei es in der Schule, im Beruf, im Sport oder in der Freizeit. Fördern und steigern Sie Ihre individuelle Hirnleistungsfähigkeit. Verbessern Sie zusätzlich Ihre koordinativen Fähigkeiten, welche ebenfalls einen positiven Einfluss auf den Gleichgewichts- und Orientierungssinn haben. Profitieren Sie von unserem spaßigen und bewegten Fitnessstraining für Ihr Gehirn und heben Sie Ihre Brain-Power auf ein neues Level. Hierbei sind Sie zeitlich unabhängig und können nach Bedarf die Übungen beliebig oft durchführen. Das Training eignet sich für jedes Alter. Der Online-Kurs "Starter" ist für Einsteiger genau das Richtige und enthält 6 Kurseinheiten à 4 Videos (Übungszeit ca. 1 Stunde pro Kurseinheit), ist zu jeder Zeit buchbar und findet bequem bei Ihnen zu Hause statt. Die Zugangsdaten werden Ihnen entsprechend zugesandt. Danach stehen Ihnen die Übungen nach Freischaltung für einen Zeitraum von einem Jahr zur Verfügung.

Dauer: 6 Kurseinheiten à 1 Stunde
Beginn: jederzeit buchbar
Leitung: Markus Wachter
Gebühr: 39 Euro

Nr. 30215

Brain Power – Fortgeschrittene Online-Kurs

Kursbeschreibung siehe Nr. 30214.

Dauer: 6 Kurseinheiten à 1 Stunde
Beginn: jederzeit buchbar
Leitung: Markus Wachter
Gebühr: 39 Euro

Nr. 30216

Selbstverteidigung 60+

Gerade ältere Menschen fühlen sich in Gefahrensituationen zunehmend unsicherer. In diesem Kurs werden einfache und effektive Techniken gezeigt, die auch ältere Menschen effektiv einsetzen können, um sich in Notwehr richtig verhalten und verteidigen zu können. Der Dozent ist langjähriger Trainer im Bereich Kampfsport, Gewaltprävention und Selbstverteidigung. Bitte mitbringen: Sportbekleidung.

Dauer: 5 x mittwochs
Beginn: 14.02.2024, 18:30 – 19:30 Uhr
Ort: Riedsporthalle,
Gymnastikraum bei Halle 4
Leitung: Peter Stein
Gebühr: 55 Euro

Bitte beachten

Bei allen Kursen sind Maximal-Teilnehmerzahlen festgelegt, die nicht überschritten werden können. Sichern Sie sich also gleich einen Platz bei Ihrer gewünschten Veranstaltung!



Nr. 30217

Selbstverteidigung für Einsteiger

Lernen Sie von Grund auf einfache und effektive Techniken, um sich in Notwehr richtig zu verhalten und zu verteidigen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die noch keine Erfahrungen im Bereich der Selbstverteidigung haben, sowie für diejenigen, die Ihre Kenntnisse auffrischen wollen. Der Dozent ist langjähriger Trainer im Bereich Kampfsport, Gewaltprävention und Selbstverteidigung. Bitte mitbringen: Sportbekleidung.

Dauer: 5 x mittwochs
Beginn: 14.02.2024, 19:30 – 20:30 Uhr
Ort: Riedsporthalle,
Gymnastikraum bei Halle 4
Leitung: Peter Stein
Gebühr: 55 Euro

Nr. 30218

NEU!

Wassergymnastik - 1

Wassergymnastik fördert die Durchblutung, regt den gesamten Stoffwechsel an, ist gelenkschonend und stärkt Herz und Kreislauf. Auch Muskelkraft, Ausdauer und Beweglichkeit werden gefördert. Wer Spaß im „nassen Element“ hat und gleichzeitig etwas für seine Fitness und Gesundheit tun möchte, ist hier genau richtig! Dieser Kurs ist für alle Teilnehmer ausgerichtet, die sich sicher im Wasser bewegen können (keine Nichtschwimmer).

Dauer: 10 x montags
Beginn: 19.02.2024, 14:00 – 14:45 Uhr
Ort: Neues Hallenbad
Leitung: Florian Eberharter
Gebühr: 59 Euro



Nr. 30219

NEU!

Wassergymnastik - 2

Kursbeschreibung siehe Kursbeschreibung Nr. 30218.

Dauer: 10 x montags
Beginn: 19.02.2024, 15:00 – 15:45 Uhr
Ort: Neues Hallenbad
Leitung: Florian Eberharter
Gebühr: 59 Euro

Bitte beachten

Bei den Kursen „Wassergymnastik“ und „Aquafitness“ können nur Personen teilnehmen, die sich sicher im Wasser bewegen können. Bitte melden Sie sich daher nur an, wenn Sie Schwimmer sind.



Nr. 30220**Aquafitness - 1**

Mit motivierender Musik und verschiedenen Trainingsmitteln werden die Stunden abwechslungsreich gestaltet. Durch die positiven Eigenschaften des Wassers werden die Gelenke geschont, die Wirbelsäule entlastet, die Muskulatur trainiert und das Herz-Kreislauf-System angeregt. Dadurch wird erreicht:

- Verbesserung der Beweglichkeit
- Straffung des Bindegewebes
- Bekämpfung der Problemzonen
- Kräftigung der Muskulatur
- Reduzierung des Körperfettanteils

Dieser Kurs ist für alle Teilnehmer ausgerichtet, die sich sicher im Wasser bewegen können (keine Nichtschwimmer).

Dauer: 10 x montags
Beginn: 19.02.2024, 16:00 – 16:45 Uhr
Ort: Neues Hallenbad
Leitung: Michaela Natterer
Gebühr: 59 Euro

Nr. 30221**Aquafitness - 2**

Kursbeschreibung siehe Nr. 30220.

Dauer: 10 x montags
Beginn: 19.02.2024, 17:00 – 17:45 Uhr
Ort: Neues Hallenbad
Leitung: Michaela Natterer
Gebühr: 59 Euro

Nr. 30222**Aquafitness - 3**

Kursbeschreibung siehe Nr. 30220.

Dauer: 10 x montags
Beginn: 19.02.2024, 18:00 – 18:45 Uhr
Ort: Neues Hallenbad
Leitung: Michaela Natterer
Gebühr: 59 Euro

Nr. 30301**Heilung über die Wirbelsäule
Die Dorn-Methode (Tagesseminar)**

Möchten Sie etwas gegen Ihre Rücken- und Gelenkprobleme tun? Möchten Sie Ihren Angehörigen und Freunden bei vielerlei Beschwerden helfen können? Dann kann Ihnen die Dorn-Methode das richtige Werkzeug an die Hand geben. In nur einem Tag können Sie über die Dorn-Methode begreifen lernen, sich selbst und anderen gut zu tun. Bei der Dorn-Methode lernen Sie, die Wirbel auf sanfte Weise wieder an ihre ursprüngliche Stelle zu befördern. Auch Laien ist dies bei ein wenig Übung gut möglich. Vorher werden die häufig bestehenden Beinlängendifferenzen überprüft und verblüffend einfach korrigiert. Die Übungen werden größtenteils paarweise durchgeführt. Bitte mitbringen: Decke, Handtuch, feste Halbo- oder Turnschuhe, Getränk und evtl. Essen.

Termin: Sa., 13.04.2024, 9:00 – 18:00 Uhr
Ort: Schulzentrum, Mensa, EG
Leitung: Rainer Maria Müller
Gebühr: 75 Euro

Nr. 30302**Dorn-Selbsthilfe-Übungen**

Die Dorn-Methode ist eine ganzheitliche Methode, die Blockaden in Gelenken, Hüfte und Wirbel löst. Wenn nur ein Gelenk blockiert ist, kann durch eine Schonhaltung ein Dominoeffekt auftreten. So kommt es zu weiteren Blockaden in anderen Gelenken. Mit den Dorn-Selbsthilfe-Übungen können Sie durch eine sanfte Art die Blockaden selber lösen. Dorns Ziel war es, den Menschen ein Instrument an die Hand zu geben, mit dem sie selbst etwas für Ihre Gesundheit tun können. Dieses Instrument möchte die Dozentin, Rita Jeni, Ihnen gerne im Kurs mitgeben. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, großes Handtuch, Gymnastikmatte.

Termin: Fr., 08.03.2024, 16:00 – 18:30 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Rita Jeni
Gebühr: 16 Euro

Nr. 30303**NEU!****Gut geschlafen heute Nacht?
Vortrag zum Thema Schlaf**

Gut geschlafen heute Nacht? Schön, wenn man im Bett so richtig träumen und schlafen kann und am nächsten Morgen fit und ausgeruht erwacht. Doch guter Schlaf ist für mehr als die Hälfte der Bevölkerung keine Selbstverständlichkeit. Dabei ist der Schlaf so wichtig für die Erholung von Körper und Geist, für unser Immunsystem und unseren Energiestatus, besonders in unserer hektischen und oftmals stressigen Zeit. Ursachen für Schlafstörungen gibt es viele, genauso vielfältig sind die Behandlungsmöglichkeiten. Besprochen werden allgemeine Schlafregeln, sanfte Einschlaftechniken, medikamentöse Einschlafhilfen, Kneipp-Anwendungen und Aromatherapien und weitere Therapiemethoden, um Schlafstörungen zu vermeiden oder zu beheben. Lernen Sie die Kraftquelle Schlaf ideal zu nutzen. Der Dozent arbeitet als Heilpraktiker und klassischer Homöopath. Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Termin: Di., 12.03.2024, 19:00 – 20:30 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Holger Angerer
Gebühr: 12 Euro

Nr. 30401**Naturkosmetik herstellen**

Naturkosmetik kann ganz einfach und unkompliziert hergestellt werden. Die Dozentin, Carolin Miller, stellt den Teilnehmern einfache Rezepte vor, die ganz ohne chemische Zusätze und Konservierungsstoffe auskommen. Deo, Zugsalbe, Sheabutter und Lippenbalsam werden wir an diesem Abend gemeinsam herstellen. Für die persönliche Note kann jeder Einzelne selbst ätherische Öle (meist Bioqualität) wählen. Damit schonen wir gemeinsam die Umwelt und befreien unser Badezimmer von Plastik. Materialkosten in Höhe von ca. 20 Euro werden direkt im Kurs abgerechnet.

Termin: Mo., 29.04.2024, 18:00 – 20:00 Uhr
Ort: Werkrealschule, vordere Schulküche, EG
Leitung: Carolin Miller
Gebühr: 14 Euro

Nr. 30402

Vortrag Frauenkräuter

In diesem Vortrag werden verschiedene Kräuter und deren Anwendung in der Frauenheilkunde vorgestellt. Wir sprechen über die ganzheitliche Frauenheilkunde, die dazu passenden Heilpflanzen und deren Anwendungsmöglichkeiten als Medizin für jedes Lebensalter. Wir lernen, wie Heilpflanzen wirken und somit auch die Heilwirkung der Pflanzen zu verstehen. Welche Heilpflanze kann ich zum Beispiel bei Menstruationsbeschwerden, Blasenentzündungen, Myome oder auch in den Wechseljahren anwenden. Was tut mir jetzt gut? Auch darüber wollen wir uns unterhalten. Schließlich ändern sich in jeder Lebensphase auch die individuellen Bedürfnisse.

Wir starten die Hilfe zur Selbsthilfe.

Termin: Mi., 10.04.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG

Leitung: Karin Goldbach

Gebühr: 10 Euro

Nr. 30403

Vortrag Tape – Die bunten Streifen für Jedermann

Das Tape ist eine einfache und sehr effektive Therapiemethode. Die bunten elastischen Streifen - Tapes genannt - können schnell und wirksam bei Muskelverspannungen und schmerzenden Gelenken aber auch bei Lymphproblemen helfen. Auch bei Sportverletzungen ist das Tape eine wunderbare Therapiemethode. Jedoch ist einiges Wissen nötig, damit das Tape richtig angewendet wird. Dazu gehört unter anderem:

- Wie wirkt das Tape?
- Welchen Einfluss hat die Farbe?
- Welche Zuschnitte gibt es?
- Was ist beim Kleben zu beachten?

Nach der theoretischen Einführung folgt die Praxis. Hier erfahren Sie, wie und wo die Tapes richtig angewendet werden. Das Anlegen der Tapes können die Teilnehmer dann gleich selbst ausprobieren und unter Anleitung üben. Der Vortrag ersetzt nicht die Behandlung beim Therapeuten und ist zur Selbsthilfe und Information.

Materialkosten in Höhe von ca. 5 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Termin: Mi., 17.04.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG

Leitung: Karin Goldbach

Gebühr: 10 Euro

Nr. 30501

NEU!

Italienische Klassiker mit dem Thermomix® - 1

Von A wie Antipasti über P wie Pizza, Pasta und Pesto bis Z wie Zabaglione. Wir kochen gemeinsam leckere Gerichte aus dem sonnigen Süden - von der Vorspeise über Hauptgang bis hin zum Dessert. Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 14 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, Getränk.

Termin: Fr., 14.06.2024, 13:30 – 17:30 Uhr

Ort: Werkrealschule, hintere Schulküche, EG

Leitung: Monika Diepolder-Manthei

Gebühr: 19 Euro

Nr. 30502

NEU!

Italienische Klassiker mit dem Thermomix® - 2

Kursbeschreibung siehe Nr. 30501.

Termin: Fr., 14.06.2024, 18:00 – 22:00 Uhr

Ort: Werkrealschule, hintere Schulküche, EG

Leitung: Monika Diepolder-Manthei

Gebühr: 19 Euro

Nr. 30503

Original thailändische Küche Spezialitäten

Die Thai-Küche gilt als eine der Besten und Vielfältigsten der Welt. In diesem Kurs kochen wir ein Original Thai-Menü, z.B. knusprige Frühlingsrollen, gebratene Reisnudeln (Pad Thai), verschiedene Curry-Variationen in Kokosnussmilch, knuspriger Fisch in Chilli-Paprikasoße sowie gebratenes Hähnchen mit frischem Knoblauch. Der besondere Geschmack der Gerichte wird durch spezielle Thai-Kräuter, frische Zutaten und Thai-Gewürze verliehen. Ein typisches Thai-Dessert rundet das Menü ab. Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 20 Euro (inkl. Rezepte) werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Messer, Behälter, Geschirrtücher, Getränke.

Termin: Do., 14.03.2024, 18:00 – 22:00 Uhr

Ort: Werkrealschule, vordere Schulküche, EG

Leitung: Pimpawan Ebinger

Gebühr: 18 Euro

Nr. 30504

Original thailändische Küche Fruchtig mit Kokos, Mango und Papaya

In der Thai-Küche wird oft mit Früchten gekocht. In diesem Kurs stehen die Früchte Kokos, Mango und Papaya im Fokus. Gemeinsam kochen wir verschiedene Gerichte, beispielsweise gefüllte Kokosnuss in Currysoße mit Meeresfrüchten, knuspriger Fisch mit frischer Mango, Papaya-Salat mit Reisnudeln, gedämpftes Fleisch-Curry und knuspriges Hähnchen mit Kaffir-Ingwer-Zitronengras. Der besondere Geschmack wird den Gerichten durch spezielle Thai-Kräuter, frische Zutaten und Thai-Gewürze verliehen. Zum Abschluss gibt es ein typisches Thai-Dessert. Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 20 Euro werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Messer, Behälter, Getränke.

Termin: Fr., 28.06.2024, 18:00 – 22:00 Uhr

Ort: Werkrealschule, vordere Schulküche, EG

Leitung: Pimpawan Ebinger

Gebühr: 18 Euro

Nr. 30505

Der ultimative Kartoffelsalat-Kochkurs

Sie wollen einen Kartoffelsalat zubereiten, der bei Ihren Gästen so gut ankommt, dass diese am liebsten die ganze Schüssel essen? Dieser ultimative und einzigartige Kartoffelsalat soll kinderleicht herzustellen sein? Der Salat soll auch ohne jegliche Küchen-Vorkenntnisse immer gelingen? Wenn Sie auch nur eine einzige der Fragen mit "Ja" beantworten, dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! Materialkosten in Höhe von ca. 3 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Behälter.

Termin: Fr., 03.05.2024, 19:00 – 21:30 Uhr

Ort: Werkrealschule, vordere Schulküche, EG

Leitung: Paul Sägmüller

Gebühr: 14 Euro

Nr. 30506

Türkisch kochen und backen

Hier wird Ihnen die Vielfältigkeit der türkischen Koch- und Backküche nähergebracht. Am ersten Abend kochen wir ein komplettes Menü. Am zweiten Kursabend backen wir verschiedene Börek mit herzhaften Füllungen, die mit einem türkischen Mokka oder Cay abgerundet werden. Es werden auch vegetarische Gerichte gekocht. Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 20 Euro werden zusätzlich zur Kursgebühr abgebucht. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Schürze, Vorratsdosen, Getränk.

Termine: Fr., 08.03.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
Fr., 15.03.2024, 18:00 – 22:00 Uhr

Ort: Werkrealschule, hintere Schulküche, EG

Leitung: Merih Aksu-Ford

Gebühr: 34 Euro

Nr. 30507

Indische Küche – Vegetarisch

Dieser Kurs ist für alle Freunde der indischen Küche passend, die schon immer einmal indisch kochen wollten, sich aufgrund der zahlreichen Gewürze aber noch nicht so richtig getraut haben. Das Menü enthält einige schnelle und schmackhafte, vegetarische Rezepte wie beispielsweise ein saisonales Linsen/Bohnen-Curry, Fladenbrot mit Dip sowie einen feinen Nachtisch. Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 20 Euro werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Behälter, scharfes Messer.

Termin: Sa., 22.06.2024, 10:30 – 15:30 Uhr

Ort: Werkrealschule, hintere Schulküche, EG

Leitung: Anjali Chaurasiya

Gebühr: 28 Euro

Nr. 30508

NEU!

Pasta-Workshop

Pasta-Liebhaber aufgepasst: Toni Filice zeigt, wie ihr mit ein paar Tipps und Tricks eure Pasta selbst herstellen könnt. In Italien ist übrigens jede Stadt für Ihre eigene Pasta-Sorte bekannt – wusstet ihr das? Bei diesem Kochkurs steht die italienische Region Kalabrien im Fokus. Wir stellen von Hand Maccheroni al Ferretto mit einer passenden Gemüsesoße her. Dazu kochen wir ein klassisches, saisonales Artischockengericht sowie ein typisches Dessert aus der Region. Sämtliche Lebensmittel- und Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher.

Termin: Fr., 15.03.2024, 16:00 – 20:30 Uhr

Ort: Werkrealschule, vordere Schulküche, EG

Leitung: Toni Filice

Gebühr: 48 Euro

Nr. 30509

NEU!

Fit und gesund mit der pflanzlichen Vollwertküche

Einfache leckere Vollwertküche für den Alltag. Sie lernen hier im Kurs schnelle und leicht umsetzbare Gerichte. Als Vorspeise kochen wir einen Rohkost-Salat mit feiner Cashew-Sauce und Vollkorn-Bruschetta. Beim Hauptgang stehen Vollkorn-Nudeln mit Linsen-Bolognese-Sauce, Lorbeer-Polenta mit Knoblauch-Gemüse-Pfanne und eine vegane Vollkorn-Auberginen-Pizza auf dem Speiseplan. Als Nachspeise gibt es einen Jumbo-Haferkeks aus dem Ofen mit Zimt und Apfelmus. Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 10 - 15 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Plastikschüsseln und Alufolie zum Einpacken der Reste

Termin: Fr., 07.06.2024, 15:00 – 19:00 Uhr

Ort: Werkrealschule, hintere Schulküche, EG

Leitung: Gabriel Hofmann

Gebühr: 35 Euro

**Unsere Geschenkidee fürs Osternest**

Verschenken Sie Freude mit einem Gutschein der vhs Bad Wurzach – für einen ausgewählten Kurs oder über einen bestimmten Geldbetrag. Die Gutscheine sind bei uns in der Geschäftsstelle erhältlich.

Nr. 30510

Bier brauen - 1

In Deutschland gibt es über 2.000 verschiedene Biersorten. Dies zeigt, dass Bier bzw. Bierbrauen bei uns nicht nur sehr beliebt ist, sondern auch eine lange Tradition hat. Vor einigen Jahren hat der Gesetzgeber das Braurecht so verändert, dass jede/r Bundesbürger/in pro Jahr steuerfrei 200 l Bier für den Eigenbedarf brauen darf. Die Craft-Bierbrauer vom Salvatorkolleg geben Ihnen einen leidenschaftlichen Einblick in die Kunst des Brauens. Neben einem Weißwurstfrühstück mit selbst gebrautem Probier-Bier erwartet Sie ein kompletter Brautag, der Ihnen einen tiefergehenden Eindruck vom Brauen vermitteln und Sie vielleicht dazu anregen wird, selbst Bier zu brauen.

Hinweis: Je nach Braufortschritt kann der Kurs ggf. auch bis 18 Uhr dauern.

Der Abfülltermin der Biere findet eine Woche nach dem Kurs statt - Interessierte Teilnehmer können gerne daran teilnehmen. Treffpunkt: Haupteingang des Salvatorkollegs (von der Bushaltestelle kommend).

Termin: Sa., 23.03.2024, 8:00 – 17:00 Uhr

Ort: Salvatorkolleg, Bio-Raum: Zi. 131,

Leitung: Urs Fuchs

Gebühr: 35 Euro

Nr. 30511

Bier brauen - 2

Kursbeschreibung siehe Nr. 30510.

Termin: Sa., 18.05.2024, 8:00 – 17:00 Uhr

Ort: Salvatorkolleg, Bio-Raum: Zi. 131,

Leitung: Florian Tobisch

Gebühr: 35 Euro

Nr. 30512

NEU!

Bockbier-Tasting

Ins Verkostungsglas kommen an diesem Abend gleich sieben verschiedene Starkbiere (je ca. 0,1 - 0,2 Liter). Neben abwechslungsreichen Bockbieren in unterschiedlicher Farbe und Stärke werden auch Starkbierspezialitäten verkostet, die sich nicht den typischen deutschen Bockbieren zuordnen lassen. So zeigt Biersommelier Simon Fehr zum Beispiel, wie Starkbiere in anderen Ländern schmecken. Als Höhepunkt des Bier-Erlebnisses wird ein eigener Wurzacher Eisbock hergestellt. Ein echtes Unikat, dass es nirgendwo sonst gibt - und eine echte Aromenexplosion. Kursgebühr inkl. Kosten für Verköstigung.

Termin: Sa., 23.03.2024, 19:00 – 21:30 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Simon Fehr
Gebühr: 38 Euro (inkl. Kosten für Verköstigung)

Nr. 30513

NEU!

Die Abnehmrevolution – Endlich schlank

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie manche Menschen erfolgreich abnehmen? Die Antwort liegt in den Geheimnissen, die wir im Kurs lüften werden. Wir laden Sie herzlich zum exklusiven Zwei-Abend-Seminar ein, in dem wir die Schlüssel zum Erfolg enthüllen werden. Oliver Kolb gibt wertvolle Einblicke und Tipps, die ihr Leben verändern werden. Er zeigt auf, was 90 % der Abnehmwilligen falsch machen und wie Sie ihr Abnehm-Ziel endlich erreichen können. Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

Termine: Di., 06.02.2024, 19:30 – 21:00 Uhr
 Do., 08.02.2024, 19:30 – 21:00 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Oliver Kolb
Gebühr: 14 Euro (inkl. Kosten für Verköstigung)



Schon gewusst?

In den Schulferien finden in der Regel (sofern nicht ausdrücklich genannt oder im Kurs kommuniziert) keine Kurstermine statt.



LISSMAC
 UNS BEWEGEN IDEEN

Innovation - Erfahrung - Qualität

Wir sind Impulsgeber für die moderne Bau- und Industrietechnologie und haben die Automatisierung aktiv vorangetrieben. Mit innovativen Lösungen optimieren wir täglich die Arbeit unserer Kunden. Bewege Du Dich mit uns nach vorne und werde Teil unserer Ideen.



JETZT BEWERBEN!

WERDE TEIL UNSERES TEAMS

Ausbildungs- und Studienstart 2024

Du bist handwerklich begabt und bist interessiert an modernen Werkzeugen? Oder arbeitest Du lieber am PC und organisierst gerne? Wir bieten Dir vielseitige und interessante Aufgaben in einem motivierten Team.

Schau Dir unsere aktuellen Stellenangebote für gewerbliche und kaufmännische Ausbildungsberufe und duale Studiengänge unter **www.lissmac.com** an.

LISSMAC Maschinenbau GmbH
 Lanzstraße 4
 88410 Bad Wurzach

✉ jobs@lissmac.com
 🌐 www.lissmac.com
 ☎ 07564 307 0

**MEHR
 INFOS
 GIBT'S
 HIER**



Nr. 40401**Deutsch Niveau B1**

Wenn Sie über die Grundkenntnisse der deutschen Sprache verfügen und sie vertiefen möchten, sind Sie hier genau richtig! Wir üben Alltagssituationen (das verständliche Wiedergeben von Erfahrungen, Ereignissen und Meinungen) und Grammatik auf dem Sprachniveau B1. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Dauer: 10 x dienstags
Beginn: 06.02.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Ort: Werkrealschule, Zi. 207, 1. OG
Leitung: Magdalena Fredrych-Eisele
Gebühr: 84 Euro

Nr. 40601**Englisch – Noch mal von vorne anfangen**

Sie haben irgendwann einmal Englisch in der Schule gelernt aber gefühlt alles vergessen? Sie benötigen Englischkenntnisse für den anstehenden Urlaub oder für Ihren Beruf? Wenn Sie den Wunsch haben, bei Englisch noch einmal von vorne anzufangen, dann sind Sie hier genau richtig. Ziel ist es, dass Sie im Kurs Ihre vorhandenen Kenntnisse aktivieren und Ihr Sprachvermögen Schritt für Schritt wiederaufbauen. Anhand von Dialogen sowie Lese- und Hörtexten lernen Sie die englische Sprache. Die Kursinhalte werden von der Dozentin (Muttersprache Englisch) praxisnah, handlungsorientiert und kommunikativ aufgebaut. In der Kursgebühr sind bereits die Kosten für das Unterrichtsmaterial enthalten. Bitte mitbringen: Schreibunterlagen.

Dauer: 10 x dienstags
Beginn: 20.02.2024, 18:30 – 20:30 Uhr
Ort: Realschule, Zi. 207, 2. OG
Leitung: Magdalena Scholze
Gebühr: 128 Euro

Nr. 40801**Französisch „AFTER WORK“ für Anfänger mit geringen Kenntnissen (A1)**

Sie wollen Ihre Französisch-Kenntnisse auffrischen oder haben bereits ein paar Kenntnisse und wollen gerne aufbauen? In einem spannenden Mix aus Theorie und anwendungsbezogenen Sequenzen bringt Ihnen unsere französische Kursleiterin die Basis der französischen Sprache bei. Wir machen in unserem Buch ab Lektion 5 weiter und wiederholen bzw. festigen das Erlernete. In diesem Semester lernen Sie sich zu verabreden, im Café zu bestellen sowie über Familie, Kollegen und den Alltag zu sprechen. Parallel hinzu erfahren Sie einiges über Land, Leute und Kultur. Bitte mitbringen: CHAPEAU A1 (Hueber-Verlag), ISBN 978-3-19-003434-5.

Dauer: 8 x dienstags
Beginn: 09.04.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Ort: Werkrealschule, Zi. 202, 1. OG
Leitung: Nadine Guglielmetti-Weiss
Gebühr: 77 Euro

[Folgen Sie uns schon auf Social Media?](#)



Wir sind online bei Instagram und Facebook. Dort finden Sie aktuelle Informationen, Tipps/Tricks/Rezepte, Dozentenvorstellungen und vieles mehr rund um die vhs Bad Wurzach.

Nr. 40901**Italienisch für Anfänger**

In diesem Kurs lernen Sie die Grundkenntnisse der italienischen Sprache. Der Kurs richtet sich an die Teilnehmer des Anfängerkurses vom Semester "Herbst/Winter 2023", Einsteiger und Neuzugänge sind herzlich willkommen. Materialkosten in Höhe von ca. 4 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Schnellhefter.
Dauer: 6 x mittwochs
Beginn: 21.02.2024, 17:30 – 19:00 Uhr
Ort: Realschule, Zi. 206, 2. OG
Leitung: Heike Sommer
Gebühr: 58 Euro

Nr. 42201**Spanisch für Anfänger ab Lektion 4 (A1)**

Mit dem Buch "Con gusto nuevo A1" tauchen wir in die schöne, spanische und lateinamerikanische Welt ein. Das Bildungsziel des Kurses ist die Bildung von einfachen und wichtigen Sätzen in Präsens. Im Kurs wird der Fokus auf das Sprechen gelegt. Die wichtigsten, grammatikalischen Regeln und Vokabeln werden Schritt für Schritt erlernt. Die Kursinhalte vermittelt die Dozentin (Muttersprache Spanisch) praxisnah, handlungsorientiert und kommunikativ. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Lehrbuch: Con gusto nuevo A1 (ISBN Nr.: 978-3-12-514671-6).

Dauer: 15 x mittwochs
Beginn: 21.02.2024, 18:30 – 20:00 Uhr
Ort: Realschule, Zi. 207, 2. OG
Leitung: Martha Gomm
Gebühr: 136 Euro

Nr. 42202**Spanisch für Fortgeschrittene (B1)**

Continuamos conversando de todo un poco y aprendiendo los diferentes temas gramaticales.

¡Todos son bienvenidos! Das Bildungsziel des Kurses ist die Erweiterung von sprachsystematischem Wissen mit verschiedenen Methoden für ein sicheres Auftreten. Im Kurs wird der Fokus auf die Verbesserung der Aussprache und des Redeflusses gelegt. Die Erweiterung von Grammatik und Wortschatz sowie aktuelles und interessantes aus der spanischsprechenden Welt werden thematisiert. Die Kursinhalte werden von der Dozentin (Muttersprache Spanisch) praxisnah, handlungsorientiert und kommunikativ aufgebaut.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

Dauer: 15 x mittwochs
Beginn: 21.02.2024, 17:00 – 18:30 Uhr
Ort: Realschule, Zi. 207, 2. OG
Leitung: Martha Gomm
Gebühr: 136 Euro

Nr. 50001

NEU!

ABC der Teamführung



Fast jeder steht vor dieser Herausforderung - ob in der Familie, im Verein, in der Gruppe oder im Business ein motiviertes Team mit Teamspirit zu sein. In diesem Seminar gewinnen Sie in vielen praktischen Übungen wertvolle Erkenntnisse, wie Sie es erreichen, dass das Team effektiv zusammenarbeitet. Ebenso lernen Sie, wie die jeweiligen Zuständigkeiten entsprechend den unterschiedlichsten Eignungen klar definiert werden können.

Materialkosten in Höhe von ca. 5 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Termin: Do., 18.04.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal
Leitung: Ute Moßbrucker
Gebühr: 28 Euro

Nr. 50101

Social Media für Unternehmen und Vereine

Als Freiberufler, kleineres oder mittelständisches Unternehmen oder Vereinsvertreter können Sie Social-Media-Plattformen kostengünstig für das Marketing einsetzen. Bei diesem Workshop werden die wichtigsten Plattformen Facebook, Instagram und YouTube vorgestellt und besprochen, inwieweit diese für das eigene Unternehmen nutzbar sind. Der Fokus liegt auf Facebook und Instagram. Neben der theoretischen Betrachtung gehen wir auch in die Praxis. Grundkenntnisse im Bereich Social Media-Marketing sind von Vorteil.

Termin: Sa., 10.02.2024, 10:00 – 16:30 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal
Leitung: Manuel Heberle
Gebühr: 43 Euro

Nr. 50601

Excel Basics Webinar

Dieser Kurs eignet sich für einen Schnelleinstieg in die Basic Funktionen der Tabellengestaltung mit Excel. Sie lernen schnell den Umgang mit dem Programm, die Erstellung und Gestaltung einfacher Tabellen, Formatierungen, Sortierung, Filterregeln, sowie einfache Formeln. Einfache Berechnungen sowie die ansprechende Darstellung der Ergebnisse führen Sie zum gewünschten Erfolg.

Termin: Sa., 13.04.2024, 14:30 – 16:30 Uhr
Ort: online über „Zoom“
Leitung: Thilo Herzau
Gebühr: 40 Euro

Nr. 50602

NEU!

Sicherheitseinstellungen für Smartphones und Tablets Webinar

Smartphones sind wahre Alleskönner und lassen sich mit zahlreichen Apps aufrüsten. So wird Ihr Smartphone zum Genie und nutzt alle Sinne z.B. GPS für Navigation, Bewegungssensoren, Mikrofon, Kamera und viele mehr. Damit sind Smartphones hochwertige PCs im Miniformat und auch angreifbar für zahlreiche Viren, Malware, Spyware etc., welche es auf Ihre Daten wie beispielsweise Passwörter, TAN, SMS und Kreditkartendaten abgesehen haben. Im Webinar erfahren Sie, wie Sie sich effektiv davor schützen können, wie Sie Ihre Rechteverwaltung der Apps selbst bestimmen können. Zudem erhalten Sie zahlreiche Sicherheitstipps vom Geräte/ Bilderschutz bis zur Pflege/Benutzung im Ausland und rund um Ihr Smartphone. Der Kurs ist auch geeignet für iOS/Apple/ Tablets.

Termin: Sa., 04.05.2024, 14:30 – 16:30 Uhr
Ort: online über „Zoom“
Leitung: Thilo Herzau
Gebühr: 40 Euro

Nr. 50603

NEU!

Powerpoint sicher beherrschen Webinar



PowerPoint gehört zu den Programmen von Microsoft Office. Lernen Sie in diesem Einsteigerkurs als Digital-Seminar schnell die vielen Funktionen im Überblick kennen. Folgende Themen werden behandelt:

- Aufbau und Veränderungen von Folien
 - Texte, Grafiken und Formen einbinden
 - Übergänge zu Folien gestalten
 - Animationen in Folien anlegen
 - Tabellen, Bilder, Grafiken integrieren
 - Präsentations- Tipps und Tricks inkl. Druck und Notizen
- Lernen Sie, wie Sie großartige Effekte in nur kurzer Zeit und mit wenig Klicks erreichen können.

Termin: Sa., 15.06.2024, 10:30 – 12:30 Uhr
Ort: online über „Zoom“
Leitung: Thilo Herzau
Gebühr: 40 Euro



Nr. 10503

Kinesiologie für Schulkinder

Inhalt siehe Nr. 10503, Seite 5.

Nr. 10502

Bald beginnt die Schule

Inhalt siehe Nr. 10502, Seite 5.

Nr. 82001

Kindertanzen

Von 6 – 9 Jahren. Tanzen macht Spaß! Durch das Tanzen zu altersgerechter Musik werden viele Eigenschaften wie Motorik, Rhythmusgefühl, Koordination und Körperschulung gefördert und Spaß und Freude an Musik und Bewegung vermittelt. Mit pädagogisch wertvollen Spielen und Übungen gestalten wir den Unterricht abwechslungsreich und individuell auf das Alter abgestimmt.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk.

Dauer: 4 x dienstags
Beginn: 09.04.2024, 17:20 – 18:20 Uhr
Ort: Riedsporthalle, Gymnastikraum bei Halle 4

Leitung: Tanzschule Götz
Gebühr: 50 Euro

Nr. 82071

NEU!

Handlettering für Jugendliche in den Pfingstferien

Von 12 – 16 Jahren. Entdecke die Welt der schönen Schriftkunst. Dieser Workshop richtet sich speziell an Anfänger und Anfängerinnen. Schritt für Schritt lernst du hier die Grundlagen, Materialien, Tipps und Tricks des Handlettering kennen. Nach dem Üben wirst du deine erste Lettering-Komposition erstellen, mit Deko-Elementen verzieren und mit nach Hause nehmen können. Du brauchst für diesen Kurs keinerlei Vorkenntnisse. Bitte bringe 8 Euro für den Materialeinsatz mit. Bitte mitbringen: Getränke.

Termin: Sa., 25.05.2024, 10:00 – 13:00 Uhr
Ort: Realschule, Kunstraum, Zi. E.19, EG
Leitung: Tanja Schubert
Gebühr: 22 Euro

Nr. 82101

Holzschnitzen in den Osterferien

Ab 8 Jahren.

Wer schon immer mal Lust hatte, aus einem Stück Holz etwas zu gestalten, hat in diesem Kurs die Möglichkeit, das alte Holzschnitzhandwerk kennenzulernen. Jedes Kind darf aus einem Stück Holz ein kleines Kunstwerk gestalten. Materialkosten in Höhe von ca. 10 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Termin: Fr, 05.04.2024, 14:00 – 17:00 Uhr
Ort: SBBZ, U. 9, UG
Leitung: Rupert Willburger
Gebühr: 18 Euro

Nr. 82091

NEU!

**Vogel-Handpuppe filzen
 Eltern/Kind-Kurs**

Aus bunter Merinowolle wird in der Kurszeit eine Vogel-Handpuppe gefilzt. Jedes Kind nimmt zum Ende des Kurses eine bunte Handpuppe zum Kuscheln und Spielen mit nach Hause. Muster werden von der Dozentin mitgebracht. Materialkosten in Höhe von ca. 5 Euro je nach gefilztem Objekt und verwendetem Material werden im Kurs abgerechnet. Am Kurs kannst du zusammen mit deiner Mama, Papa oder auch Oma, Opa, Tante oder Onkel mitmachen. Die Teilnahmegebühr gilt für einen Erwachsenen und ein Kind. Bitte mitbringen: Tüte für Heimtransport der feuchten Filzarbeiten, 1 großes und 1 kleines Handtuch, Kernseife, Noppenfolie (falls vorhanden).

Termin: Sa., 16.03.2024, 9:30 – 13:30 Uhr
Ort: SBBZ, U. 10, UG
Leitung: Kerstin Waizenegger
Gebühr: 28 Euro



Nr. 82102

**Silber schmieden
 Eltern/Kind-Kurs**

Ab 10 Jahren. Zusammen mit Mama, Papa, Oma oder Opa könnt ihr in verschiedenen Arbeitsgängen wie biegen, formen, schlagen und löten an einer Flamme euren eigenen Ring aus echtem Silber herstellen.

Bitte mitbringen: alte Kleidung.

Termin: Sa., 22.06.2024, 16:00 – 18:00 Uhr
Ort + Leitung: Schmuckschmiede Hanna Hagg, Tannenweg 25, 87452 Altusried
Gebühr: 67 Euro (ein Erwachsener + ein Kind)



Flyer „Junge vhs“

Schon gesehen? Wir haben einen Flyer – extra mit allen Kinderkursen für Dich zusammengestellt. Die Flyer sind in den Kindergärten, Schulen, in der Stadtbücherei und in der Jugendmusikschule erhältlich.

Wir wünschen Dir viel Spaß beim Durchstöbern!

Nr. 82103

**Glasperlen herstellen
Eltern/Kind-Kurs**

Ab 6 Jahren. Zusammen mit Mama, Papa, Oma oder Opa habt ihr hier die Möglichkeit, aus vielen bunten Glasstäben an einer Flamme eure eigenen, individuellen Glasperlen herzustellen. Aus den Perlen kann mit einem Lederband eine Halskette, ein Armband oder ein Schlüsselanhänger gefertigt werden. Da die Perlen mehrere Stunden abkühlen müssen, wird das fertige Perlenprodukt zu Euch nach Hause geschickt. Die Kursgebühr gilt für ein Kind und einen Erwachsenen. Bitte mitbringen: alte Kleidung, beschrifteter frankierter gepolsterter Briefumschlag für den Versand des Produkts.

Termin: So., 23.06.2024, 10:00 – 12:00 Uhr
Ort + Leitung: Schmuckschmiede Hanna Hagg,
Tannenweg 25, 87452 Altusried
Gebühr: 45 Euro (ein Erwachsener + ein Kind)

Nr. 83021

Ponyschatzsuche in den Pfingstferien

Von 5 - 8 Jahren. Zu Beginn des Nachmittags lernen wir die Ponys beim gemeinsamen Putzen und Streicheln kennen. Anschließend machen wir uns zusammen mit den Ponys auf die Suche nach dem Schatz, welchen die Ponys während ihres letzten Ausflugs verloren haben. Um den Weg zum Schatz zu finden, warten unterwegs viele spannende Rätsel und Aufgaben auf uns.

Bei Dauerregen fällt die Veranstaltung aus.
 Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Fahrradhelm.
Termin: Mi., 22.05.2024, 14:00 – 16:30 Uhr
Ort + Leitung: Ponyhof Lutz, Keltenweg 23,
87764 Legau
Gebühr: 34 Euro

Nr. 83022

**Selbstverteidigung für Kids
Schütze dich selbst!**



Ab 8 Jahren. Sichereres Auftreten, Mut haben "Nein" zu sagen und falls es mal nicht reicht, sich auch wehren können. In diesem Kurs werden spielerisch einfache und effektive Techniken zur Selbstverteidigung vermittelt und eingeübt mit dem Ziel, in Konfliktsituationen richtig reagieren zu können.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk.
Dauer: 5 x montags
Beginn: 19.02.2024, 17:30 – 18:30 Uhr
Ort: Riedsporthalle,
Gymnastikraum bei Halle 4
Leitung: Peter Stein
Gebühr: 45 Euro

Nr. 83023

Spiel und Spaß auf Inline-Skates in den Pfingstferien

Ab 6 Jahren. Hier dürfen sich sowohl Anfänger als auch bereits geübte Inline-Skater angesprochen fühlen. Neben der spielerischen Vermittlung grundlegender Techniken wie Fallen, Fahren, Bremsen stehen auch jede Menge Spiel, Spaß und das Fahren im Parcours auf dem Programm. Bei schlechtem Wetter findet der Kurs in der Bushalle der Firma Ehrmann Reisen, Ziegelwiesenweg 6 in Bad Wurzach statt.

Termin: Mi., 22.05.2024, 15:00 – 18:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Bad Wurzach, Schulhof
Leitung: Barbara Krotschek
Gebühr: 13 Euro

Nr. 83024

NEU!

Nature-Power-Teens Fitness

Von 13 – 16 Jahren. Entdecke die Welt des Outdoor-Fitness im Herzen des Kurparks Bad Wurzach. Unser Jugend-Fitnesskurs kombiniert Spaß, Bewegung und die Kraft deines eigenen Körpergewichts an unserer topmodernen Calisthenics-Anlage. Werde fit, stärke deine Muskeln und erlebe gemeinsam mit Gleichgesinnten die Energie der Natur. Jede Trainingseinheit ist nicht nur ein Workout, sondern auch ein Abenteuer.

Sei dabei und entfessele dein volles Potential.

Dauer: 5 x montags
Beginn: 03.06.2024, 15:00 – 16:00 Uhr
Ort: Neue Calisthenicsanlage im Kurpark
(nahe Minigolfplatz)
Leitung: Oliver Kolb
Gebühr: 25 Euro



Nr. 83051

Kinderbackkurs zum Osterfest

Von 6 – 12 Jahren. Wer hat Lust, mit uns Landfrauen leckeres Ostergebäck herzustellen? Ihr lernt dabei verschiedene Teigarten kennen und dürft nach freier Wahl entscheiden, ob ihr ein Osterlamm, Osterhase oder doch lieber ein Osternest formen und backen möchtet. Wenn wir Euer Interesse geweckt haben, meldet euch einfach zum Kurs an, packt die Schürze ein und bringt einen Behälter für die Kostproben mit. Lebensmittelkosten in Höhe von 7 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Kochschürze, Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, Getränk.
Termin: Sa., 09.03.2024, 10:00 – 14:00 Uhr
Ort: Werkrealschule, hintere Schulküche, EG
Leitung: Waltraud Angele und Luitgard Welte
Gebühr: 19 Euro

Anmeldung Volkshochschule Bad Wurzach, Marktstr. 16, 88410 Bad Wurzach

(* Pflichtfelder)

Kurs-Nr.	Kurstitel	Einzugsermächtigung SEPA-Lastschriftmandat für wiederkehrende Zahlungen	
		Ich ermächtige die VHS Bad Wurzach, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS Bad Wurzach auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. <u>Hinweis:</u> Teilnahmegebühr wird nach Kursbeginn abgebucht. <u>Neukunden:</u> Bitte geben Sie dieses Mandat im Original und unterschrieben an die Volkshochschule zurück.	
Name *		Name Bank	
Vorname *		IBAN *	
Straße, Nr. *		Kontoinhaber *	
PLZ, Ort *		Falls Kontoinhaber abweichend vom Teilnehmer:	
Telefon		
	(tagsüber erreichbar)	Name, Vorname, Anschrift	
Handy			
	(für dringende Infos)		
E-Mail			
Geburtsdatum	____.____.____ * (für statistische Zwecke)	<i>Datum, Unterschrift *</i>	
Bitte beachten: Sie erhalten keine Anmeldebestätigung! Sie werden nur benachrichtigt, wenn der Kurs voll belegt ist, nicht stattfindet oder sich Kurszeit/-ort ändert. Eine Absage erfolgt spätestens 2 Tage vor Kursbeginn. Mit Anmeldung erkennen Sie die AGB und Datenschutzbestimmungen der VHS Bad Wurzach an.		Ermäßigung (für Kurse mit mehr als 3 Kurstagen): <input type="checkbox"/> Auszubildende/r <input type="checkbox"/> Student/in <input type="checkbox"/> Schüler/in <input type="checkbox"/> Schwerbehinderung (ab 50 % Behinderungsgrad) Der Ermäßigungsgrund ist gleichzeitig mit der Anmeldung nachzuweisen (z. B. Kopie des Ausweises). Ansonsten wird der volle Betrag fällig.	

Anmeldung Volkshochschule Bad Wurzach, Marktstr. 16, 88410 Bad Wurzach

(* Pflichtfelder)

Kurs-Nr.	Kurstitel	Einzugsermächtigung SEPA-Lastschriftmandat für wiederkehrende Zahlungen	
		Ich ermächtige die VHS Bad Wurzach, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS Bad Wurzach auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. <u>Hinweis:</u> Teilnahmegebühr wird nach Kursbeginn abgebucht. <u>Neukunden:</u> Bitte geben Sie dieses Mandat im Original und unterschrieben an die Volkshochschule zurück.	
Name *		Name Bank	
Vorname *		IBAN *	
Straße, Nr. *		Kontoinhaber *	
PLZ, Ort *		Falls Kontoinhaber abweichend vom Teilnehmer:	
Telefon		
	(tagsüber erreichbar)	Name, Vorname, Anschrift	
Handy			
	(für dringende Infos)		
E-Mail			
Geburtsdatum	____.____.____ * (für statistische Zwecke)	<i>Datum, Unterschrift *</i>	
Bitte beachten: Sie erhalten keine Anmeldebestätigung! Sie werden nur benachrichtigt, wenn der Kurs voll belegt ist, nicht stattfindet oder sich Kurszeit/-ort ändert. Eine Absage erfolgt spätestens 2 Tage vor Kursbeginn. Mit Anmeldung erkennen Sie die AGB und Datenschutzbestimmungen der VHS Bad Wurzach an.		Ermäßigung (für Kurse mit mehr als 3 Kurstagen): <input type="checkbox"/> Auszubildende/r <input type="checkbox"/> Student/in <input type="checkbox"/> Schüler/in <input type="checkbox"/> Schwerbehinderung (ab 50 % Behinderungsgrad) Der Ermäßigungsgrund ist gleichzeitig mit der Anmeldung nachzuweisen (z. B. Kopie des Ausweises). Ansonsten wird der volle Betrag fällig.	

Informationen zur Anmeldung

Zur Anmeldung füllen Sie bitte die Anmeldekarte auf der Vorderseite aus. Sollten durch fehlende oder falsche Angaben Kosten für die VHS Bad Wurzach entstehen, werden diese an Sie weiterverrechnet. Achten Sie deshalb besonders auf die richtige Angabe der Bankverbindung.

Anmeldung:

- **Persönlich** im Rathaus, Marktstr. 16, Zi. 102, während der Öffnungszeiten
- per **Post** bzw. Einwurf der Anmeldekarte in den Briefkasten am Rathaus
- über die **Homepage** der VHS Bad Wurzach unter www.vhs-bad-wurzach.de
- **telefonisch** unter 07564 302-110
- per **Fax** der Anmeldekarte an 07564 302-3110.

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung! Sollten mehr Anmeldungen eingehen, als Plätze vorhanden sind, werden Sie auf die Warteliste aufgenommen und benachrichtigt, falls ein Platz frei wird.

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der VHS Bad Wurzach können Sie auf der Homepage www.vhs-bad-wurzach.de oder bei der Geschäftsstelle der VHS Bad Wurzach einsehen.

Bezahlung der Gebühren per SEPA-Lastschriftverfahren

Die Bezahlung der Kursgebühren erfolgt per Lastschriftverfahren. Für die Ermächtigung zur SEPA-Lastschrift benötigt die VHS bei Neukunden eine schriftliche Anmeldung mit Unterschrift des/der Kontoinhabers/-in. Bei allen Lastschrifteinzügen wird die Gläubiger-Identifikationsnummer der Stadt Bad Wurzach (DE47ZZZ00000102234) sowie Ihre Mandatsreferenznummer (beginnend mit VHS...) angegeben. Die Kursgebühr wird nach der jeweiligen Veranstaltung bzw. nach Kursbeginn abgebucht.

Wenn Sie der VHS Bad Wurzach bereits eine Einzugsermächtigung erteilt haben, wird diese als SEPA-Lastschrift-mandat weitergenutzt. Sollten sich Ihre bisherigen Bankdaten geändert haben, teilen Sie dies bitte der VHS Bad Wurzach mit.

Informationen zur Anmeldung

Zur Anmeldung füllen Sie bitte die Anmeldekarte auf der Vorderseite aus. Sollten durch fehlende oder falsche Angaben Kosten für die VHS Bad Wurzach entstehen, werden diese an Sie weiterverrechnet. Achten Sie deshalb besonders auf die richtige Angabe der Bankverbindung.

Anmeldung:

- **Persönlich** im Rathaus, Marktstr. 16, Zi. 102, während der Öffnungszeiten
- per **Post** bzw. Einwurf der Anmeldekarte in den Briefkasten am Rathaus
- über die **Homepage** der VHS Bad Wurzach unter www.vhs-bad-wurzach.de
- **telefonisch** unter 07564 302-110
- per **Fax** der Anmeldekarte an 07564 302-3110.

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung! Sollten mehr Anmeldungen eingehen, als Plätze vorhanden sind, werden Sie auf die Warteliste aufgenommen und benachrichtigt, falls ein Platz frei wird.

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der VHS Bad Wurzach können Sie auf der Homepage www.vhs-bad-wurzach.de oder bei der Geschäftsstelle der VHS Bad Wurzach einsehen.

Bezahlung der Gebühren per SEPA-Lastschriftverfahren

Die Bezahlung der Kursgebühren erfolgt per Lastschriftverfahren. Für die Ermächtigung zur SEPA-Lastschrift benötigt die VHS bei Neukunden eine schriftliche Anmeldung mit Unterschrift des/der Kontoinhabers/-in. Bei allen Lastschrifteinzügen wird die Gläubiger-Identifikationsnummer der Stadt Bad Wurzach (DE47ZZZ00000102234) sowie Ihre Mandatsreferenznummer (beginnend mit VHS...) angegeben. Die Kursgebühr wird nach der jeweiligen Veranstaltung bzw. nach Kursbeginn abgebucht.

Wenn Sie der VHS Bad Wurzach bereits eine Einzugsermächtigung erteilt haben, wird diese als SEPA-Lastschrift-mandat weitergenutzt. Sollten sich Ihre bisherigen Bankdaten geändert haben, teilen Sie dies bitte der VHS Bad Wurzach mit.

Wir suchen DICH!

Gerne auch
Quereinsteiger

...DU HAST **HUMOR?**

...DU HAST **DEN DURCHBLICK?**

...DU HAST DEIN **HERZ AM RECHTEN FLECK?**

...DANN BIST DU BEI UNS **GENAU RICHTIG!**



Wir freuen uns auf Deine Bewerbung für:

- Kindergarten
- Verlässliche Grundschule
- FSJ/FÖJ



MEHR INFO'S UNTER:

Stadtverwaltung Bad Wurzach
Marktstr. 16 • 88410 Bad Wurzach
07564/302-112 • www.bad-wurzach.de



Werde Teil unseres Teams!

baugrund süd
weishaupt gruppe



AB 01.09.2024

- ▶ AUSBILDUNG ZUM
BRUNNENBAUER (M/W/D)
- ▶ AUSBILDUNG ZUM
ROHRLEITUNGSBAUER (M/W/D)
- ▶ AUSBILDUNG ZUM
ELEKTRIKER (M/W/D)
Fachrichtung Energie- und Gebäudetechnik
- ▶ AUSBILDUNG ZUM
BAUSTOFFPRÜFER
mit Schwerpunkt Geotechnik (M/W/D)

**MEHR
INFOS
GIBT'S
HIER**

