



natürlich . einleuchtend

Herbst/Winter 2024

www.vhs-bad-wurzach.de

Werde Teil unseres Teams!

baugrund süd
weishaupt gruppe

- ▶ AUSBILDUNG ZUM
BRUNNENBAUER (M/W/D)
- ▶ AUSBILDUNG ZUM
ROHRLEITUNGSBAUER (M/W/D)
- ▶ AUSBILDUNG ZUM
INDUSTRIEKAUFMANN (M/W/D)
- ▶ AUSBILDUNG ZUM
**LAND- UND
BAUMASCHINENMECHATRIKER** (M/W/D)
- ▶ AUSBILDUNG ZUM
ELEKTRONIKER (M/W/D)
FACHRICHTUNG ENERGIE- UND GEBÄUDETECHNIK
- ▶ AUSBILDUNG ZUM
**BAUSTOFFPRÜFER
MIT SCHWERPUNKT GEOTECHNIK** (M/W/D)
- ▶ STUDIUM IM BEREICH
**BAU-PROJEKTMANAGEMENT/
BAUINGENIEURWESEN**

**MEHR
INFOS
GIBT'S
HIER**





Bad Wurzach

Allgemeine Informationen 3

Politik – Gesellschaft – Umwelt

Betriebsführung BauGrund Süd.....5
 Brandschutz.....5
 Pflanzenführung Landesgartenschau Wangen.....5
 Gruselige Stadtführung.....5
 Adler, Rose, Hirsch & Co.....5
 Naturspiele für Erwachsene.....5
 Kinesiologie für Schulinder.....6
 Medienkompetenz für Eltern.....6
 Powergedächtnis.....6
 Kuddelmuddel im Alltag.....6
 Resilienz.....6
 Die Macht der Worte.....7

Kultur – Gestalten

Styling.....8
 Persönliche Farb- und Stilberatung.....8
 Make-up Workshop.....8
 ChatGPT für Autoren.....8
 Freies Tanzen.....8
 Hula – Hawaiianischer Tanz.....8
 Tanzkurse.....8/9
 Aquarellmalen für Anfänger.....10
 Handlettering für Anfänger.....10
 Shopper aus Cord nähen.....10
 Hausschuhe filzen.....10
 Oberlockkurs.....10
 Goldschmiedekurs.....11
 Adventskranz binden.....11
 Digitale Fotografie.....11
 Gesangs- und Stimmtraining.....11
 Gitarre/Ukulele.....11/12

Gesundheit

fitdankbaby®.....13
 Babys in Bewegung.....13
 Harmonische Babymassage.....13
 Erste Hilfe bei Kindernotfällen.....14
 Qigong.....14
 Meditation und Klang.....14
 Bewegter Impulsvortrag.....14
 Neue Energie und Kraft tanken.....15
 Yoga.....15/16
 Pilates.....16
 Rückenwellness.....16
 Zumba®.....16
 Fit Mix.....17
 Engpassdehnung.....17
 Bogenschießen.....17/18
 Aquafitness.....18
 Wassergymnastik.....18
 Selbstverteidigung.....18/19
 Fürsorge und Training Füße.....19
 Dorn-Methode.....19

Vortrag zum Thema Schlaf.....19
 Entschlacken und Entsäuern.....20
 Wickel und Auflagen.....20
 Seifen sieden.....20
 Hülsenfrüchte.....20
 Koch-/Backkurse.....20/21
 Bier-/Whiskytasting.....21/22

Sprachen

Deutsch.....23
 Englisch.....23
 Französisch.....24
 Italienisch.....24
 Spanisch.....24

Arbeitsleben – IT – Organisation

Microsoft Word.....24
 Microsoft Excel.....24
 Smartphone.....25
 WhatsApp.....25
 Microsoft KI Assistent Copilot.....25
 ChatGPT.....25

Junge VHS

Kindertanzen.....26
 Nähmaschinen Führerschein.....26
 Schnitzmesser Führerschein.....26
 Kobolde im Wald.....26
 Natur wahrnehmen.....27
 Holzschnitzen.....27
 Glasperlen herstellen.....27
 Silberring schmieden.....27
 Bogenschießen.....27
 Selbstverteidigung.....27
 Nature-Power-Fitness Teens.....27
 Alpakahof.....28
 Kinderbackkurs.....28

Datenschutzbestimmungen 28

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 Kiflegg-Zaisenhofen

Semester Herbst/Winter 2024

Beginn: September 2024

Ende: Januar 2025

Anmeldung – ab Donnerstag, 22.08.2024

- **Persönlich** im Rathaus, Marktstr. 16, Zi. 102, während der Öffnungszeiten (siehe unten)
- per **Post** bzw. Einwurf der Anmeldekarte (siehe Seite 29/30) 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

Herbstferien	28.10.2024 – 02.11.2024
Weihnachtsferien	23.12.2024 – 06.01.2025

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

Betriebsführung BauGrund Süd

Was sich unter der Erde abspielt, fasziniert uns

3.500.000 Bohrmeter, 40.600 Quadratmeter Betriebsfläche und 50 Bohrgeräte - das hat das zertifizierte Bohr- und Rohrleitungsbauunternehmen mit Unternehmenseinsatz in Bad Wurzach zu bieten. Modernste Bohranlagen, technisches Equipment auf neuestem Stand und technologischer Sachverstand bilden dabei das Fundament. Werfen Sie bei der Betriebsführung einen Blick hinter die Kulissen des Betriebsgeländes. Gemeinsam werden wir auch eine Groß-Wärmepumpe besichtigen.

Termin: Sa., 19.10.2024, 09:00 – 11:00 Uhr

Ort: BauGrund Süd,
Zeppelinstr. 10 in Bad Wurzach

Leitung: Alois Jäger

Gebühr: 3 Euro

Nr. 10002

Vorbeugender Brandschutz im Privathaushalt

Nicht nur in der Adventszeit sind die Brandgefahren im Haushalt groß. Durch Unachtsamkeit und Unwissenheit können schnell Brände entstehen und zu einem Risiko werden. In diesem Kurs werden die unterschiedlichen Brandgefahren im privaten Haushalt aufgezeigt - aber auch, wie Sie sich präventiv schützen können. Ob Feuerlöscher, Löschdecke, Löschspray oder Rauchmelder - die Schutzmöglichkeiten sind vielfältig. Im Kurs werden wir Ihnen diese anschaulich vorstellen, so dass Sie ein Gefühl für die Möglichkeiten dafür bekommen.

Termin: Mi., 27.11.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG

Leitung: Martin Walter und Pascal Schmehl

Gebühr: 12 Euro

Nr. 10003

NEU!

Pflanzenführung auf der Landesgartenschau Wangen

Erleben Sie einen Rundgang über die Landesgartenschau in Wangen mit Hauptaugenmerk auf Pflanzen, Pflanzenverwendung und gärtnerische Naturabläufe (inkl. Feng Shui). Nach der eigenen Anreise treffen wir uns am Eingang Stadt (Aumühleweg an den zwei Milchpilzen) um 13:30 Uhr und besichtigen gemeinsam mit Sarah Müller-Koch (Gartenbautechnikerin, Unternehmerin im Garten- und Landschaftsbau, Feng Shui Beraterin) das Gelände. Es werden genügend kleine Stopps für Rückfragen und Pausen angeboten. Bitte mitbringen: eigene Verpflegung, Schreibzeug, Sonnen- bzw. Regenschutz, Eintrittsgeld für den eigenen Eintritt (nähere Infos siehe www.lgswangen2024.de).

Termin: Sa., 28.09.2024, 13:30 – 17:00 Uhr

Ort: Landesgartenschau Wangen,
Eingang Stadt beim Aumühleweg

Leitung: Sarah Müller-Koch

Gebühr: 12 Euro zzgl. Kosten für den regulären Eintritt zum LGS-Gelände

Nr. 10101

Gruselige Stadtführung durch Bad Wurzach

Geister, Gespenster, arme Seelen? Hat es in früheren Jahren auch in Bad Wurzach gegeben. Und die Schrätele sollen des Nachts nicht nur die Leute, sondern auch das Vieh im Stall geplagt haben. Die Hexen und der Teufel waren damals in der Vorstellung der Bevölkerung beinahe allgegenwärtig. Angeblich sollen sie Krankheiten sowie Schadens- und Wetterzauber verursacht haben. Das Böse war beinahe immer und überall. Bei dieser besonderen Stadtführung (in Mundart) erfahren Sie Einiges zum Thema Aberglaube in alten Zeiten - wovon sich die Menschen gefürchtet und ge-gruselt haben und wie sie versucht haben, dieses Übel abzuwehren.

Termin: Fr., 18.10.2024, 19:30 – 21:00 Uhr

Ort: Friedhof Bad Wurzach,
Eingang beim Friedhofsweg

Leitung: Paul Sägmüller

Gebühr: 9 Euro

Nr. 10102

NEU!

Adler, Rose, Hirsch & Co.

Gasthäuser und ihre Namen

Vortrag mit Paul Sägmüller

Was hat der "Adler" mit dem Evangelisten Johannes bzw. mit Österreich zu tun? Oder der "Grüne Baum" mit dem heiligen Christopherus? Vom "Adler" über den "Heiteren Blick", "Zur Loreley", "Zur Räuberhöhle" und schließlich zum "Wilden Mann" geht unsere Wirtschaftskunde. Im Vortrag mit Paul Sägmüller werden über 100 Gaststätten mit zum Teil recht ausgefallenen Namen wie "Zur alten Zeit" oder "Zur Dreckschänke" vorgestellt. Lassen Sie sich überraschen...

Termin: Fr., 22.11.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG

Leitung: Paul Sägmüller

Gebühr: 7 Euro

Nr. 11000

NEU!

Ausgleich zum Alltag – Naturspiele für Erwachsene

Erleben Sie einen lebendigen Nachmittag im Hier und Jetzt. Als Ausgleich zu einem Alltag, der nur allzu oft von E-Mails, Terminen und To-Do-Listen bestimmt ist. Die Natur dient uns dabei als "Outdoor-Spielplatz", Spielfläche und Materialkiste. Bei Bewegungs-, Rate- und Taktikspielen agieren wir als Gruppe und können gleichzeitig uns selbst herausfordern. Treffpunkt: Freizeitplatz Schurhütte. Suchen Sie sich im Anschluss bitte auf Zecken ab. Die Veranstaltung findet auch bei Regen statt, nicht bei Sturm. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung.

Termin: Sa., 19.10.2024, 14:00 – 16:30 Uhr

Ort: Freizeitplatz Schurhütte

Leitung: Valerie Schneider

Gebühr: 15 Euro

Nr. 10501

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 Lesefähigkeit, die Schreibfähigkeit 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: Fr., 08.11.2024, 16:00 - 18:30 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Rita Jeni
Gebühr: 18 Euro (1 Kind und 1 Erwachsener)

Nr. 10502

NEU!

**Medienkompetenz für Eltern
Sicher durch die digitale Welt**



LANDESMEDIENZENTRUM
BADEN-WÜRTTEMBERG

In einer Welt, in der digitale Medien allgegenwärtig sind, stehen Eltern vor der Herausforderung, ihre Kinder sicher und verantwortungsbewusst durch die digitale Welt zu begleiten. Der Workshop "Medienkompetenz für Eltern - Sicher durch die digitale Welt" bietet Ihnen wertvolle Einblicke und praktische Tipps zu den Themen Datenschutz & Selbstdarstellung im Internet, digitale Spiele und Umgang mit Medien und Medienerziehung in der Familie. Julia Ummerhofer, Medienreferentin vom Landesmedienzentrum BW zeigt, wie Sie Ihre Kinder unterstützen und gleichzeitig die Medienkompetenz fördern können.

Termin: Sa., 19.10.2024, 09:00 - 12:00 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Julia Ummerhofer
Gebühr: kostenfrei

Nr. 10601

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, 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., 26.10.2024, 10:00 - 16:30 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Nebenraum Sitzungssaal, EG
Leitung: Roland Geisselhart
Gebühr: 34 Euro

Nr. 10602

Kuddelmuddel im Alltag?

Optimierung der Selbstorganisation – Online Workshop



Sie befinden sich immer wieder in einem Durcheinander und wissen nicht, wie Sie sich und ihre Aufgaben organisieren können? 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 Antriebe stecken wir alle unser individuelles Wunschbild ab. Im nächsten Schritt reflektieren und skizzieren wir gemeinsam, wie der Weg zu unserem Wunschbild aussehen könnte und gehen in den Austausch, um von- und miteinander zu lernen. 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.

Termin: Do., 07.11.2024, 17:00 - 19:30 Uhr
Ort: Online über MS Teams
Leitung: Elian Tamara Lieb
Gebühr: 13 Euro

Nr. 10603

**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.

Termin: Di., 05.11.2024, 16:30 - 19:00 Uhr
Ort: Online über MS Teams
Leitung: Elian Tamara Lieb
Gebühr: 13 Euro



Nr. 10604

NEU!

Die Macht der Worte**Mit Sprache mehr Leichtigkeit ins Leben holen**

Mit den Wörtern in unserer Sprache haben wir ein überaus mächtiges Instrument in der Hand. Jede/r von uns kann dieses Instrument für sich zum Guten nutzen. Wir können es einsetzen, um unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit und unsere Beziehungen positiv zu beeinflussen. Indem wir bestimmte Wörter verwenden und andere nicht mehr, können wir mehr Freude, Leichtigkeit und Glück in unser Leben holen. Konkrete Beispiele aus unserer Alltagssprache werden Ihnen Erstaunliches vor Augen führen. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie durch den achtsamen Einsatz von Sprache Ihr Leben auf heilsame Weise verändern können. Dabei haben auch Lachen und Spaß ihren Raum.

Bitte mitbringen: Schreibsachen.

Termine: Mi., 20.11.2024, 19:00 - 20:30 Uhr

Mi., 11.12.2024, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Maria Rosengarten, Kapitelsaal, 2. OG**Leitung:** Petra Schlachter**Gebühr:** 20 EuroSchon 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.

Falls sich Ihre Daten (Adresse, Telefonnummer, Bankverbindung, etc...) während des Semesters verändern, geben Sie uns bitte Bescheid.

Schon gewusst?

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

LISSMAC

UNS BEWEGEN IDEEN

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.

KOMM IN UNSER TEAM

Unsere aktuellen Stellenangebote und weitere Details finden Sie unter www.lissmac.com



LISSMAC Maschinenbau GmbH
Lanzstraße 4
88410 Bad Wurzach

✉ jobs@lissmac.com🌐 www.lissmac.com

☎ 07564 307 0

**JETZT
BEWERBEN!**

Nr. 20001

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 taufrisch auszusehen. Gerne dürfen Sie Ihre Kinder mit zum Kurs mitbringen. Materialkosten in Höhe von ca. 8 Euro werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Kleidungsstücke, Accessoires, Schreibmaterial.

Termin: Di., 03.12.2024, 14:00 – 17:00 Uhr

Ort: Maria Rosengarten,
Nebenraum Sitzungssaal, EG

Leitung: Ayhan Hardaldali

Gebühr: 55 Euro

Nr. 20002

60 – jetzt erst richtig! Stylingtipps für Frauen

Sie wollen gut aussehen? Sie wollen Attraktivität ausstrahlen? Es gibt keinen Grund, sich vom eigenen Alter unglücklich machen zu lassen. Reifere Gesichter haben eine besondere Ausstrahlung. Beweisen Sie Mut und wagen Sie auch mal was Neues! Materialkosten in Höhe von ca. 8 Euro werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Accessoires, Schreibmaterial.

Termin: Di., 03.12.2024, 18:00 – 21:00 Uhr

Ort: Maria Rosengarten,
Nebenraum Sitzungssaal, EG

Leitung: Ayhan Hardaldali

Gebühr: 55 Euro

Nr. 20003

Persönliche Farb- und Stilberatung



Steht mir die Farbe Rot? Ja, die Frage ist nur welches... Grundsätzlich steht Ihnen mehr, als Sie denken – Sie wissen es vielleicht nur noch nicht! Finden Sie bei der Farb- und Stilberatung mit Franziska Zingel heraus, was Ihnen steht. Seien es die Farben in Garderobe und Accessoires, der Erwerb einer Brille, der Wunsch nach einer anderen Haarfarbe oder das Make-up. In allen Lebenslagen gut auszusehen und das Richtige für Ihren Lifestyle zu wählen und zusammenzustellen, ist keine Frage des Geldes. Bringen Sie bitte etwas zum Abschminken mit, falls Sie geschminkt kommen. Materialkosten in Höhe von ca. 3,50 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Termin: Sa., 26.10..2024, 10:00 – 16:30 Uhr

Ort: Maria Rosengarten,
Besprechungszimmer BWI, EG

Leitung: Franziska Zingel

Gebühr: 74 Euro

Nr. 20004

Make-up Workshop

In diesem Kurs lernen Sie auch mit wenigen Mitteln schnell und unkompliziert ein für Sie richtiges und alltags-taugliches 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: Fr., 25.10..2024, 18:00 – 21:00 Uhr

Ort: Maria Rosengarten,
Besprechungszimmer BWI, EG

Leitung: Franziska Zingel

Gebühr: 38 Euro

Nr. 20201

NEU!

ChatGPT für Autoren

Entdecken Sie, wie ChatGPT Ihnen auf einfache und praktische Weise beim Schreiben Ihrer Texte helfen kann und wie Sie das Beste für sich als Autor aus dieser neuen Quelle der Inspiration herausholen. Wir entwickeln gemeinsam spielerisch Gedichte, Kurzgeschichten sowie die fiktive Handlung für einen Roman und erkennen auf diese Weise unsere neuen Möglichkeiten zur Ideenfindung, Figur- und Stoffentwicklung, die dieses nützliche Werkzeug mit sich bringt. Dieser Kurs ist für alle Neugierigen mit und ohne Vorerfahrungen, die mehr über die interessante, neue Welt des Schreibens wissen wollen. Die langjährige und erfahrene Dozentin ist Autorin, Illustratorin und literarische Agentin.

Termin: Sa., 14.12.2024, 10:00 – 17:00 Uhr

Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG

Leitung: Anja Kislich

Gebühr: 45 Euro

So 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. 20501

NEU!

Freies Tanzen

Aufstehen und sich bewegen ist was Schönes - doch Tanzen setzt dem Ganzen noch die Krone auf. "Tanz dich frei" ist ein Tanzvergnügen für alle, die sich gerne auf Musik in verschiedenen Stilrichtungen bewegen - ganz frei ohne Vorgaben und Anleitungen - dafür mit Freude und Leichtigkeit. Entdecken Sie zusammen mit Stefan Oßwald Ihren Rhythmus im Klang der Musik.

Termin: Fr., 18.10.2024, 18:30 – 21:00 Uhr

Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG

Leitung: Stefan Oßwald

Gebühr: 15 Euro

Nr. 20502

NEU!

Hula – Hawaiianischer Tanz

Aloha! Wie wäre es mit einer kurzen, gedanklichen Auszeit auf den hawaiianischen Inseln? Den wunderschönen, hawaiianischen Klängen lauschen. Sich den Anblick und Duft prachtvoller bunter Blumen vorstellen. Eine jahrhundertealte Kunst kennenlernen. Und wie wäre es, den eigenen Körper bei fließenden aber auch kraftvollen und erdigen Bewegungen auf neue Art zu spüren? Beim Hula erzählen die Tanzenden mit den Händen, der Bewegung, Gestik und Mimik den Inhalt eines Liedes. Jeder Schritt, jede Bewegung, jeder Ausdruck und jede Geste haben eine bestimmte Bedeutung. Hula ist ein gefühlvoller Tanz, zu dem kein Partner benötigt wird. Der Hula wird auf Hawaii von Frauen und Männern - meist barfuß - getanzt. Die Dozentin, Bettina Fron, wurde von hawaiianischen Hula-Meistern auf den Inseln Oahu und Kauai ausgebildet. Die Teilnehmenden erhalten für Zuhause umfangreiches Übungsmaterial in Form von schriftlichen Aufzeichnungen der einzelnen Choreografien, einer Übungs-DVD sowie der hawaiianischen Musik. Eine Mittagspause ist eingeplant. Bitte mitbringen: Rock/Kleid (gerne etwas weiter geschnitten und schwingend) oder eine leichte Hose oder Leggings mit einem gewickelten Pareo-Tuch um die Hüfte, Socken, Gymnastikschuhe, Getränk, Blüte für das Haar (falls vorhanden).

Termin: Sa., 11.01.2025, 10:00 – 16:30 Uhr
Ort: Sportclub Bliem
Leitung: Bettina Fron
Gebühr: 115 Euro



Foto: Bettina Fron, Dozentin vhs Bad Wurzach

Nr. 20503

Line Dance für Anfänger

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: 5 x montags
Beginn: 16.09.2024, 18:50 – 19:50 Uhr
Ort: Turn- und Festhalle
Leitung: Andrea Schmid
Gebühr: 25 Euro

Nr. 20504

Line Dance für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene

Kursbeschreibung siehe 20503.

Bitte mitbringen: bequeme Schuhe (evtl. mit Absatz), bequeme Kleidung, Getränk.

Dauer: 10 x mittwochs
Beginn: 18.09.2024, 20:00 – 21:00 Uhr
Ort: Turn- und Festhalle
Leitung: Andrea Schmid
Gebühr: 50 Euro

Nr. 20505

Grundkurs Tanzen**Discofox, Cha Cha Cha, Jive, Walzer & Co.**

Lust auf Tanzen?

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 dienstags
Beginn: 05.11.2024, 20:15 – 21:15 Uhr
Ort: Riedsporthalle, Halle 4
Leitung: Tanzschule Götz
Gebühr: 108 Euro

Nr. 20506

**Discofox – Der absolute Klassiker
Stufe 1**

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

Dauer: 4 x montags
Beginn: 02.12.2024, 18:40 – 19:40 Uhr
Ort: Turn- und Festhalle Bad Wurzach
Leitung: Tanzschule Götz
Gebühr: 54 Euro

Nr. 20507

**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 montags
Beginn: 20.01.2025, 18:40 – 19:40 Uhr
Ort: Turn- und Festhalle Bad Wurzach
Leitung: Tanzschule Götz
Gebühr: 54 Euro

Nr. 20701

NEU!

Aquarellmalen für Anfänger

Dieser Workshop bietet die Einführung in die Aquarellmalerei. Sie lernen die Grundlagen der Aquarellmalerei kennen und werden dabei Schritt für Schritt an die verschiedenen Techniken herangeführt. Danach malen Sie ein florales Motiv und Sie werden - ganz nach dem individuellen Kenntnisstand - im Malprozess angeleitet. Zum Ende des Workshops können Sie Ihre eigene Aquarell-Malerei mit nach Hause nehmen. Für den Kurs braucht man keinerlei Vorkenntnisse. Materialkosten in Höhe von 8 Euro sind im Kurs zu zahlen.

Termin: Fr., 18.10.2024, 18:00 – 21:00 Uhr

Ort: Realschule, Kunstraum, Zi. E.19, EG

Leitung: Tanja Schubert

Gebühr: 29 Euro



Foto: Tanja Schubert, Aquarellmalen vhs Bad Wurzach

Nr. 20702

NEU!

Handlettering für Anfänger

Wir entdecken gemeinsam die Welt der schönen Schriftkunst. Dieser Workshop richtet sich speziell an Anfängerinnen und Anfänger. Schritt für Schritt lernt man hier die Grundlagen des Handlettering kennen. Nach dem Üben werden Sie Ihre erste Lettering-Komposition erstellen, mit Deko-Elementen verzieren und mit nach Hause nehmen können. Für den Kurs braucht man keinerlei Vorkenntnisse. Materialkosten in Höhe von 8 Euro sind im Kurs zu zahlen.

Termin: Fr., 29.11.2024, 18:00 – 21:00 Uhr

Ort: Realschule, Kunstraum, Zi. E.19, EG

Leitung: Tanja Schubert

Gebühr: 29 Euro

Nr. 20901

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.

Termin: Sa., 18.01.2025, 09:00 – 12:30 Uhr

Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG

Leitung: Martina Waibel

Gebühr: 28 Euro

Nr. 20902

Nassfilzen

Hausschuhe filzen

Im Kurs werden Hausschuhe bzw. Pantoffeln in Nassfilztechnik - also mit warmem Wasser, Seife und Wolle gefilzt. Nach dem Trocknen daheim können diese noch individuell besohlt werden. Die Kursleitung bringt verschiedene Muster zum Kurs mit. Farbwünsche zur Wolle und Schuhgröße für Schablone bitte spätestens eine Woche vor Kursbeginn bei der Dozentin vorbestellen, Tel. 07565 1867. Materialkosten in Höhe von ca. 8 - 10 Euro je nach verbrauchtem Material werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Tüte für den Heimtransport der feuchten Schuhe, 2 Handtücher (1 gr.+kl. Handtuch), Kernseife, Fliegengitter, Wassersprühflasche und Plastik-Noppenfolie (häufig Verpackungsmaterial), Getränk und evtl. kleinen Imbiss.

Termin: Fr., 08.11.2024, 17:00 – 22:00 Uhr

Ort: SBBZ, U.10, UG

Leitung: Kerstin Waizenegger

Gebühr: 21 Euro



Foto: Kerstin Waizenegger, Hausschuhe filzen vhs Bad Wurzach

Nr. 20903

NEU!

Overlockkurs für „baby lock“-Maschinen

Sie besitzen eine Overlockmaschine der Marke "baby lock" und möchten Ihre Maschine gerne mehr nutzen? Im Tageskurs lernen Sie alles Wichtige rund um die Nadeln, Fäden und Stoffe. Sie lernen die verschiedenen Stichmöglichkeiten ihrer Maschine kennen und erfahren, wo, wie und wann sie zum Einsatz kommen. Materialkosten in Höhe von ca. 10 Euro (Fäden, Stoffe, etc...) werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: eigene Maschine der Marke "baby lock" inkl. Anleitung, Zubehör (falls vorhanden).

Termin: Sa., 23.11.2024, 10:00 – 17:00 Uhr

Ort: Maria Rosengarten,
Nebenraum Sitzungssaal, EG

Leitung: Gerda Pascoletti

Gebühr: 49 Euro

Nr. 21001**NEU!****Goldschmiedekurs
Freundschafts-/Verlobungs-/Eheringe schmieden**

Gestalten Sie Ihre persönlichen und individuellen Freundschafts-/Verlobungs- oder Eheringe unter fachkundiger Anleitung von Goldschmied Wenzel Kreissle. Bei der Verwirklichung Ihrer Ideen werden Sie dabei handwerklich und künstlerisch unterstützt. Darüber hinaus vermittelt der Kurs Grundkenntnisse über Metallkunde, Kunstgeschichte und den Umgang mit Maschinen. Material kann selbst mitgebracht werden oder beim Dozenten gekauft werden. Der Goldpreis ist direkt beim Dozenten zu erfragen, Tel.: 0171 3168460, E-Mail: wenzel@wk-schmuck.de. Hinzu kommt eine Werkzeug-Gebühr in Höhe von 15,00 €, die vom Dozenten eingesammelt wird.

Bitte mitbringen: Essen und Trinken, Baumwollkleidung.

Termin: Sa., 11.01.2025, 09:00 – 20:00 Uhr

Ort + Leitung: Atelier Wenzel Kreissle
Austr. 10, 88319 Aitrach

Gebühr: 80 Euro

Nr. 21002**NEU!****Adventskranz binden**

Wir binden zusammen individuelle Adventskränze aus verschiedenem Grün (Nordmanntanne, Thuja, Eukalyptus, etc.), welche zuhause dann individuell selbst geschmückt und dekoriert werden können. Die Materialkosten (ohne Deko) sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Gartenschere.

Termin: Sa., 23.11.2024, 15:00 – 17:00 Uhr

Ort + Leitung: Blumenstüble an der Ach,
Marktstr. 34 in Bad Wurzach

Gebühr: 39 Euro

Schon gewusst?

Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung**.

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

Falls Sie sich über die Homepage www.vhs-bad-wurzach.de für einen Kurs anmelden, wird Ihnen direkt nach erfolgter Anmeldung eine Anmeldebestätigung zugesandt.

Nr. 21101**Digitale Fotografie für Einsteiger - Grundkurs**

Wie funktioniert eigentlich meine Kamera? Wie geht das mit der Bewegungsunschärfe und dem verschwommenen Hintergrund? 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: Spiegelreflex- oder Systemkamera mit Modus "M", zugehörige Bedienungsanleitung, Zubehör wie Stativ und Wechselobjektive (falls vorhanden).

Termine: Sa., 11.01.2025, 09:00 – 16:30 Uhr

So., 12.01.2025, 09:00 – 16:30 Uhr

Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG

Leitung: Lars Mai

Gebühr: 77 Euro

Nr. 21301**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., 09.11.2024, 13:30 – 17:00 Uhr

Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG

Leitung: Corinna Blum

Gebühr: 27 Euro

Nr. 21302**NEU!****Ukulele für Einsteiger - Workshop**

Der Ukulele-Workshop für Einsteiger richtet sich an Interessierte, die eine Ukulele bisher nur aus der Ferne bewundert haben. Die Dozentin erklärt Basicwissen, zum Beispiel, wie Sie Ihre Ukulele richtig stimmen und wie Sie Ihr Instrument korrekt halten. Sie erlernen einfache Akkorde (A-Moll, C-Dur, F-Dur) und einfache Schlagmuster und spielen am Ende des Workshops Ihr erstes Lied. Wenn Sie keine eigene Ukulele haben, wenden Sie sich bitte bei der Anmeldung an die vhs.

Bitte mitbringen: Ukulele, Ukulelegurt (falls vorhanden), Stimmgerät, Getränk.

Termin: Mi., 30.10.2024, 19:00 – 22:00 Uhr

Ort: Maria Rosengarten, Kapitelsaal, 2. OG

Leitung: Corinna Blum

Gebühr: 25 Euro

Nr. 21303

Ukulele für Anfänger - Kurs

Nach dem Hit "Over the rainbow" ist die Ukulele so populär wie noch nie. Sie eignet sich für Liedbegleitung und leichtes Solospiel. Schlag- und Zupftechniken sind leicht erlernbar und werden im Kurs mit medialer Unterstützung (CD, DVD) vermittelt. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Kosten für das Lehrbuch in Höhe von ca. 25 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Ukulele, Notenständer.

Dauer: 10 x montags
Beginn: 16.09.2024, 18:15 – 19:00 Uhr
Ort: Realschule, Zi. 205, 2. OG
Leitung: Rainer Uhl
Gebühr: 43 Euro



Nr. 21304

Gitarre für Anfänger - Liedbegleitung

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: 16.09.2024, 20:00 – 20:45 Uhr
Ort: Realschule, Zi. 205, 2. OG
Leitung: Rainer Uhl
Gebühr: 43 Euro

Nr. 21305

Gitarre und Ukulele für Fortgeschrittene

Ukulele und Gitarre passen klanglich perfekt zueinander. Wie erarbeiten in diesem Kurs deutschsprachige Lieder - vom Wanderlied bis zum Rocksong - mit verschiedenen Begleit- und Zupfmustern. Im Vordergrund steht die akustische Begleitung zum Gesang. Die Liedauswahl wird mit den Teilnehmern zu Beginn des Kurses abgesprochen. Kosten für das Lehrbuch in Höhe von ca. 25 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Instrument, Notenständer.

Dauer: 10 x montags
Beginn: 16.09.2024, 19:00 – 19:45 Uhr
Ort: Realschule, Zi. 205, 2. OG
Leitung: Rainer Uhl
Gebühr: 43 Euro



Ihr individueller Kurs bei der VHS

Sie möchten ein Teamevent für Ihre Firma oder ein besonderes Highlight für eine Gruppe oder Ihren Verein organisieren?

Wir übernehmen die Planung für Sie!

Kurse vom aktuellen Semesterprogramm – aber auch Kurse zu Themen, die noch nicht im Programm der VHS enthalten sind, können wir gerne für Sie organisieren. Kommen Sie bei Interesse gerne auf uns zu.

Nr. 21306

NEU!

Gitarre-Auffrischungs-Workshop für Liedbegleitung

Erstaunlich viele Menschen haben in ihrer Kindheit oder Jugend angefangen, Gitarre zu spielen, aber dann wieder aufgehört. Wenn auch Sie zu dieser Gruppe gehören und nun wieder mit der Gitarre anfangen wollen, dann ist dieser Workshop das Richtige für Sie. Gemeinsam mit der Dozentin frischen Sie Ihre Erinnerung an offene Akkorde (A und Am, C, D und Dm, G, E) und einfache Schlagmuster (Island Strum) wieder auf. Mit diesem Wissen spielen Sie zusammen Lieder und können sich an weiteren einfachen Schlagmustern ausprobieren. Bei Bedarf werden die wichtigsten Barrée-Griffe (F, H, Hm) geübt.

Bitte mitbringen: Gitarre, Stimmgerät, ggf. Plektrum, Getränk.

Termin: Mi., 15.01.2025, 19:00 – 21:00 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Corinna Blum
Gebühr: 18 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. 30001

**fitdankbaby® Outdoor
Aktiv mit dem Kinderwagen**

Das fitdankbaby Outdoor - Konzept ist für Mamas oder Papis 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.

Dauer: 4 x mittwochs
Beginn: 02.10.2024, 9:30 – 10:30 Uhr
Ort: Kurpark
Möwenbrunnen vor dem Kurhaus
Leitung: Bernadette Gieger
Gebühr: 46 Euro

Nr. 30002

**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 donnerstags
Beginn: 07.11.2024, 10:15 – 11:15 Uhr
Ort: Sportclub Bliem
Leitung: Bernadette Gieger
Gebühr: 70 Euro

Nr. 30003

**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 donnerstags
Beginn: 07.11.2024, 09:00 – 10:00 Uhr
Ort: Sportclub Bliem
Leitung: Bernadette Gieger
Gebühr: 70 Euro



Anmeldemöglichkeiten

- 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. 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: 07.10.2024, 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: 07.10.2024, 09:00 – 10:00 Uhr
Ort: Zwergenspaß Bad Wurzach,
Breiteweg 17
Leitung: Birgit Dimmler
Gebühr: 75 Euro

Nr. 30006

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

Kursbeschreibung siehe 30005.

Bitte mitbringen: Krabbeldecke.

Dauer: 6 x dienstags
Beginn: 08.10.2024, 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 grundlegenden 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., 09.11.2024, 09:00 – 12:30 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Birgit Dimmler
Gebühr: 50 Euro

Nr. 30101

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: 10 x donnerstags
Beginn: 10.10.2024, 18:30 – 20:00 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Nebenraum Sitzungssaal, EG
Leitung: Carolin Miller
Gebühr: 90 Euro

Nr. 30102

NEU!

Meditation und Klang

In der Meditation findet man die Ruhe und den Frieden in sich selbst (wieder), man baut Stress ab und kann sich ganz auf den gegenwärtigen Moment einlassen. Dadurch ist man im Alltag ausgeglichener, man fühlt sich entspannt und kann beispielsweise auch besser schlafen. Begleitet von Klangschalen oder einer Trommel meditieren wir gemeinsam an vier Kursabenden und lernen einfach mal "abzuschalten". Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, Matte, bequeme Kleidung, warme Socken.
Dauer: 4 x mittwochs
Beginn: 02.10.2024, 18:30 – 19:30 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Kapitelsaal, 2. OG
Leitung: Stefanie Bonzheim
Gebühr: 50 Euro

Nr. 30103

NEU!

Bewegter Impulsvortrag

Neue Energie und Kraft tanken, stark sein für den Alltag

Das Leben ist nicht mehr vorhersehbar, heftige Stürme kommen unerwartet auf und doch wird es auch wieder windstill. Manche Menschen können diese "Windstille" rascher spüren. Sie können mit schwierigen Situationen und Rückschlägen besser umgehen. Sie gehen hoffnungsvoll und positiv durchs Leben. Aber warum ist das so? Genießen Sie einen bewegten Impulsvortrag über Resilienz, Faszien für mehr Beweglichkeit sowie Stressresistenz. Zudem erhalten Sie wertvolle Impulse für den Alltag und Beruf.

Termin: Do., 26.09.2024, 19:00 – 21:00 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Sigrun Kienle-Hohwy
Gebühr: 17 Euro

GUTSCHEIN

SCHENKEN SIE GEMEINSAME ZEIT

Mit einem Gutschein der vhs Bad Wurzach Betrag frei wählbar

ERHÄLTlich IN DER VHS GESCHÄFTSSTELLE

vhs | Bad Wurzach

Nr. 30104**NEU!****Workshop****Neue Energie und Kraft tanken, stark sein für den Alltag**

Hier im Tages-Workshop lernen Sie einen bunten Mix für die innere Widerstandskraft (Resilienz), Beweglichkeit und Entspannung kennen. Für mehr Balance, Wohlbefinden und Wahrnehmung im Alltag und Beruf. Sie bekommen:

- Hilfreiche Tipps für den Alltag für mehr innere Stärke, Wohlbefinden und Gelassenheit
- Gezielte und leicht umsetzbare Körperübungen für mehr Beweglichkeit
- Tipps für einen besserer Umgang mit Stresssituationen

Lassen Sie sich mitnehmen auf einen inspirierenden, bewegten und kreativen Tag für mehr Leichtigkeit, Beweglichkeit, Motivation und Bewusstheit und genießen Sie auch die "Windstille" mit Achtsamkeits- und Entspannungsübungen. Materialkosten in Höhe von ca. 15 Euro werden im Kurs berechnet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Trinken, Essen.

Termin: Sa., 09.11.2024, 10:00 – 17:00 Uhr
Ort: Turn- und Festhalle
Leitung: Sigrun Kienle-Hohwy
Gebühr: 63 Euro

Nr. 30105**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-/Nackbereich. 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: 16.09.2024, 17:00 – 18:30 Uhr
Ort: DRK Ortsverein, Unterrichtsraum, 1. OG
Leitung: Margot Heim
Gebühr: 74 Euro

Nr. 30106**Yoga für den Rücken, Nacken und Schulterbereich Kurs 2**

Kursbeschreibung siehe Nr. 30105.

Dauer: 10 x montags
Beginn: 16.09.2024, 19:00 – 20:30 Uhr
Ort: Kindergarten Regenbogen
Leitung: Margot Heim
Gebühr: 74 Euro

Nr. 30107**Yoga für den Rücken, Nacken und Schulterbereich Kurs 3**

Kursbeschreibung siehe Nr. 30105.

Dauer: 10 x montags
Beginn: 16.09.2024, 20:35 – 22:05 Uhr
Ort: Kindergarten Regenbogen
Leitung: Margot Heim
Gebühr: 74 Euro

Nr. 30108**Faszien Yoga und Konzentration am Morgen**

Muskeln, Knochen, Nerven und Organe - alles ist von Faszien umhüllt oder durchzogen. Sie sind 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 Körpers 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: 17.09.2024, 8:30 – 10:00 Uhr
Ort: Seminarzentrum om ni bus, Truilzer Weg 4, Rupprechts
Leitung: Judith Bader
Gebühr: 92 Euro

Nr. 30109**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: 12 x donnerstags
Beginn: 19.09.2024, 09:30 – 11:00 Uhr
Ort: DRK Ortsverein, Unterrichtsraum, 1. OG
Leitung: Renate Morent-Fischinger
Gebühr: 105 Euro

Nr. 30110**Yoga am Abend - 1**

Kursbeschreibung siehe Nr. 30109.

Dauer: 12 x donnerstags
Beginn: 19.09.2024, 19:00 – 20:15 Uhr
Ort: Kindergarten Regenbogen
Leitung: Renate Morent-Fischinger
Gebühr: 88 Euro

Nr. 30111**Yoga am Abend - 2**

Kursbeschreibung siehe Nr. 30109.

Dauer: 12 x donnerstags
Beginn: 19.09.2024, 20:25 – 21:40 Uhr
Ort: Kindergarten Regenbogen
Leitung: Renate Morent-Fischinger
Gebühr: 88 Euro

Nr. 30112

NEU!

Ashtanga Yoga

Beim Ashtanga Yoga handelt es sich um einen Yogastil, der den kompletten Körper anspricht. Mit fließenden Bewegungsübergängen und verschiedenen Atemtechniken lernen Sie den "Tanz des Atems mit dem Körper" sowie eine ganzheitliche, bewegte Meditation kennen. Bitte mitbringen: Yogamatte, Fleecedecke, Kissen, dicke Socken.

Dauer: 10 x montags
Beginn: 16.09.2024, 17:30 – 18:30 Uhr
Ort: Turn- und Festhalle
Leitung: Lea Fricker
Gebühr: 50 Euro

Nr. 30113

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. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk.

Dauer: 2 x montags
Beginn: 07.10.2024, 18:30 – 20:00 Uhr
Ort: Riedsporthalle,
Gymnastikraum bei Halle 4
Leitung: Karin Goldbach
Gebühr: 20 Euro

Nr. 30201

Pilates für Mittelstufe

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 beachten: In der Zeit vom 18.11. - 08.12.2024 findet der Kurs nicht statt. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte, Getränk.

Dauer: 10 x mittwochs
Beginn: 18.09.2024, 10:15 – 11:15 Uhr
Ort: Sportclub Bliem
Leitung: Priska Hager
Gebühr: 50 Euro

Nr. 30202

Pilates für Wiedereinsteiger

Kursbeschreibung siehe Nr. 30201.

Dauer: 10 x mittwochs
Beginn: 18.09.2024, 17:30 – 18:30 Uhr
Ort: Turn- und Festhalle
Leitung: Andrea Schmid
Gebühr: 50 Euro

Nr. 30203

Pilates für Fortgeschrittene

Kursbeschreibung siehe Nr. 30201.

Dauer: 10 x mittwochs
Beginn: 18.09.2024, 18:45 – 19:45 Uhr
Ort: Turn- und Festhalle
Leitung: Andrea Schmid
Gebühr: 50 Euro

Nr. 30204

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: 15 x dienstags
Beginn: 17.09.2024, 19:00 – 20:00 Uhr
Ort: Turn- und Festhalle
Leitung: Sonja Kempter
Gebühr: 75 Euro

Nr. 30205

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: 10 x donnerstags
Beginn: 10.10.2024, 18:00 – 19:00 Uhr
Ort: Turn- und Festhalle
Leitung: Susanne Weishaupt
Gebühr: 50 Euro

Nr. 30206

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: 10 x donnerstags
Beginn: 10.10.2024, 19:10 – 20:10 Uhr
Ort: Turn- und Festhalle
Leitung: Susanne Weishaupt
Gebühr: 50 Euro

Nr. 30207**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: 16.09.2024, 9:00 – 10:00 Uhr
Ort: Sportclub Bliem
Leitung: Susanne Weishaupt
Gebühr: 25 Euro

Nr. 30208**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 bio-dynamisches 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: 04.11.2024, 18:30 – 20:00 Uhr
Ort: Riedsporthalle, Gymnastikraum bei Halle 4
Leitung: Karin Goldbach
Gebühr: 40 Euro

Nr. 30209**Bogenschießen für Einsteiger Kurs 1**

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: 11.09.2024, 18:30 – 20:30 Uhr
Ort: Bogenhalle SG Tell/Wolfegg, Rötenbacher Str. 33, 88364 Wolfegg
Leitung: Karl Wenzel
Gebühr: 77 Euro

**Kursermäßigung**

Auszubildende, Schüler, Studenten sowie Personen mit Schwerbehinderung (ab 50% Behinderungsgrad) erhalten für Kurse mit mehr als drei Kurstage eine Ermäßigung in Höhe von 20% des Kurspreises. Ausgenommen davon sind Kurse der „jungen vhs“.

Ein entsprechender Nachweis (z.B. Kopie des Ausweises) ist gleichzeitig mit der Anmeldung einzureichen.

Nr. 30210**Bogenschießen für Einsteiger Kurs 2**

Kursbeschreibung siehe Nr. 30209.

Dauer: 4 x mittwochs
Termin: 15.01.2025, 18:30 – 20:30 Uhr
Ort: Bogenhalle SG Tell/Wolfegg, Rötenbacher Str. 33, 88364 Wolfegg
Leitung: Karl Wenzel
Gebühr: 77 Euro

Nr. 30211

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: 06.11.2024, 18:30 – 20:30 Uhr
Ort: Bogenhalle SG Tell/Wolfegg,
Rötenbacher Str. 33, 88364 Wolfegg
Leitung: Karl Wenzel
Gebühr: 77 Euro

Nr. 30212

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: 16.09.2024, 16:00 – 16:45 Uhr
Ort: Neues Hallenbad
Leitung: Michaela Natterer
Gebühr: 59 Euro

Nr. 30213

Aquafitness - 2

Kursbeschreibung siehe Nr. 30212.

Dauer: 10 x montags
Beginn: 16.09.2024, 17:00 – 17:45 Uhr
Ort: Neues Hallenbad
Leitung: Michaela Natterer
Gebühr: 59 Euro

Nr. 30214

Aquafitness - 3

Kursbeschreibung siehe Nr. 30212.

Dauer: 10 x montags
Beginn: 16.09.2024, 18:00 – 18:45 Uhr
Ort: Neues Hallenbad
Leitung: Michaela Natterer
Gebühr: 59 Euro

Nr. 30215

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: 16.09.2024, 14:00 – 14:45 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 schwimmen können.



Nr. 30216

Wassergymnastik - 2



siehe Kursbeschreibung Nr. 30215.

Dauer: 10 x montags
Beginn: 16.09.2024, 15:00 – 15:45 Uhr
Ort: Neues Hallenbad
Leitung: Florian Eberharter
Gebühr: 59 Euro

Nr. 30217

Selbstverteidigung für Einsteiger Stärke von Anfang an

Sie möchten lernen, wie man sich in kritischen Situationen richtig verhält und verteidigt? Unser Anfängerkurs für Selbstverteidigung vermittelt einfache und effektive Techniken, um sich sicherer zu fühlen. Egal, ob Sie noch keine Vorkenntnisse haben oder die bisherigen Kenntnisse auffrischen möchten - dieser Kurs ist für alle geeignet. Für Frauen, Männer und Teenies ab 12 Jahre.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung.

Dauer: 5 x dienstags
Beginn: 19.11.2024, 19:30 – 20:30 Uhr
Ort: Riedsporthalle,
Gymnastikraum bei Halle 4
Leitung: Peter Stein
Gebühr: 56 Euro

Nr. 30218

NEU!

**Selbstverteidigung für Fortgeschrittene
Bereit für das nächste Level?**

Sie möchten lernen, wie man sich in kritischen Situationen richtig verhält und verteidigt? Unser Anfängerkurs für Selbstverteidigung vermittelt einfache und effektive Techniken, um sich sicherer zu fühlen. Egal, ob Sie noch keine Vorkenntnisse haben oder die bisherigen Kenntnisse auffrischen möchten - dieser Kurs ist für alle geeignet. Für Frauen, Männer und Teenies ab 12 Jahre. Der Dozent ist langjähriger Trainer im Bereich Kampfsport, Gewaltprävention und Selbstverteidigung.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung.

Dauer: 5 x dienstags
Beginn: 07.01.2025, 19:30 – 20:30 Uhr
Ort: Riedsporthalle,
Gymnastikraum bei Halle 4
Leitung: Peter Stein
Gebühr: 56 Euro

Nr. 30219

NEU!

Selbstverteidigung-Wochenend-Intensivkurs

Sind Sie bereit, Ihre Sicherheit selbst in die Hand zu nehmen? Dieser Wochenend-Intensivkurs für Selbstverteidigung bietet die perfekte Gelegenheit, grundlegende Selbstverteidigungstechniken zu erlernen und das Selbstbewusstsein zu stärken - und das alles in komprimierter Form an einem Sonntag. Dieser Intensivkurs ist für alle Interessierten ab 16 Jahren zugänglich, egal ob bereits Vorkenntnisse vorhanden sind oder nicht.

Der Dozent ist langjähriger Trainer im Bereich Kampfsport, Gewaltprävention und Selbstverteidigung.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung.

Termin: So., 24.11.2024, 10:00 – 16:00 Uhr
Ort: Riedsporthalle,
Gymnastikraum bei Halle 4
Leitung: Peter Stein
Gebühr: 56 Euro

Nr. 30301

NEU!

Fürsorge und Training für die Füße

Nahezu jede zweite Person schreitet mittlerweile auf "kranken" Füßen und mit Rückenschmerzen durchs Leben. Aber was haben unsere Füße mit Rückenschmerzen zu tun? Faszien sind überall im Körper: an der Oberfläche als unser 6. Sinnesorgan und in der Tiefe. Faszien haben Einfluss auf alle Bewegungen, auf das Schmerzempfinden, unsere Haltung, unser Wohlergehen. Am Fuß - einem Wunderwerk der Natur - liegt die kräftigste Faszie, unsere Fußsohle. Mit Fürsorge und Training für die Füße können Rückenschmerzen aktiv angegangen werden.

Durch einfache Übungen kann man die Körperwahrnehmung schulen und dadurch Schmerzfreiheit erlangen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, großes Handtuch, Gymnastikmatte, zwei Tennisbälle (wenn vorhanden).

Termin: Di., 19.11.2024, 19:00 – 21:00 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Christine Albrecht
Gebühr: 15 Euro

Nr. 30302

**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 Halb- oder Turnschuhe, Getränk und evtl. Essen.

Termin: Sa., 02.11.2024, 9:00 – 18:00 Uhr
Ort: Schulzentrum, Mensa, EG
Leitung: Rainer Maria Müller
Gebühr: 75 Euro

Nr. 30303

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: Sa., 16.11.2024, 16:00 – 18:30 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Rita Jeni
Gebühr: 16 Euro

Nr. 30304

Wege zu einem gesunden Schlaf

Melatonin ist in aller Munde, denn anscheinend ist ein guter Schlaf für viele Menschen keine Selbstverständlichkeit mehr. Dabei er doch so wichtig für die Erholung unserer Organsysteme. Ein dauerhaft schlechter Schlaf kann unterschiedliche Beschwerden hervorrufen wie Leistungsminderung, Konzentrationsmangel, Infektanfälligkeit, Bluthochdruck, uvm. Die gute Nachricht ist, dass es heute einige Behandlungsansätze gibt, die zu einem erholsamen Schlaf beitragen können. Der Dozent ist Heilpraktiker und Homöopath. Er wird mögliche Ursachen aufzeigen und Lösungsmöglichkeiten besprechen, wie beispielsweise Stressmanagement, allgemeine Schlafregeln, Einschlaf- und Durchschlaftechniken, medikamentöse Hilfen, Meditation, Kneipp-Anwendungen, Aromatherapie und Akupunktur.

Termin: Do., 07.11.2024, 19:00 – 20:30 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Holger Angerer
Gebühr: 12 Euro

Nr. 30305

Entschlacken und Entsäuern – Ein gesunder Körper

Grundvoraussetzung für das körperliche Wohlbefinden und die Gesundheit ist ein gut funktionierender Stoffwechsel. Damit dies optimal funktionieren kann, benötigt der Körper eine gute Säure-Basen-Regulation, d.h. ein ausgewogenes Verhältnis von Säuren und Basen muss in unserem Körper vorhanden sein. Bei einem Missverhältnis können sog. Schlacken entstehen. Im Normalfall werden diese Säuren vom Organismus ausgeschieden. Sind die Ausscheidungsorgane durch viel zu viel Säuren überlastet und gleichzeitigem Nährstoffmangel unterversorgt, können wiederum Schlacken entstehen, die gesundheitliche Beschwerden und chronische Krankheiten auslösen. Folgen davon können z. B. sein: Erschöpfung, Haarausfall, Karies, Rückenprobleme, Verdauungsstörungen, Müdigkeit, Schlafstörung, Konzentrationsprobleme, Reizbarkeit, Bluthochdruck, Diabetes, Neurodermitis...

Hier gilt es nun anzusetzen und einzugreifen. Wir sprechen in diesem Kurs, wie es zu einem Ungleichgewicht zwischen Säuren und Basen kommen kann und wie Sie dies feststellen können. Des Weiteren bekommen Sie Möglichkeiten an die Hand, wie Sie mit Hilfe von Schüssler-Salzen, Kräutern, der Ernährung und weiteren Anwendungen Ihren Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht bringen und erhalten.

Termin: Mi., 22.01.2025, 19:00 – 20:30 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Karin Goldbach
Gebühr: 10 Euro

Nr. 30306

NEU!

Wickel und Auflagen – Erkrankungen natürlich begleiten

Wickel und Auflagen sind sehr einfache und effektive Helfer, um Erkrankungen mit ihren Symptomen erträglicher zu machen und die Heilung zu begleiten. Mit diesen traditionellen Heilmethoden haben wir eine wirksame Möglichkeit, die ganze Familie zu stärken und die Selbstheilungskräfte sanft zu unterstützen. Gerade für die Kleinsten sind Wickel sehr wertvoll, da zur Wirkung des Wickels noch die liebevolle Zuwendung kommt.

In diesem Workshop lernen Sie wirkungsvolle und bewährte Hausmittel für die ganze Familie kennen.

Diese lindern auf sanfte, natürliche Weise Beschwerden und stärken das Immunsystem, um Erkrankungen wirksam vorzubeugen.

Termin: Fr., 18.10.2024, 14:00 – 17:00 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Birgit Dimmler
Gebühr: 25 Euro



Nr. 30401

Seifen sieden

Wir erlernen an diesem Abend das Kaltherstellungungsverfahren von Seifen. Naturseifen sind biologisch komplett abbaubar und sind völlig frei von Tensiden, Silikonen, Konservierungsstoffen und Weichmachern. Wir verwenden nur hochwertige Fette und Öle für unsere Herstellung. Wir stellen zwei verschiedene Seifen (Bienenwachsseife und Milchseife) her, welche auch direkt an diesem Abend mitgenommen werden können. Bitte beachten: die Seifen müssen jedoch noch 6 Wochen "reifen".

Materialkosten in Höhe von ca. 20 Euro werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: säurefeste Handschuhe, Schutzbrille, alte Schutzkleidung, kleine Schachtel für den Transport, Handtuch zum Umwickeln/Warmhalten, saubere Kunststoffverpackung mit Deckel (z.B. für 200g Frischkäse).

Termin: Mo., 07.10.2024, 18:00 – 20:00 Uhr
Ort: Werkrealschule, vordere Schulküche, EG
Leitung: Carolin Miller
Gebühr: 14 Euro

Nr. 30501

NEU!

Hülsenfrüchte – Gut für den Körper und das Klima

Linsen & Co sind wertvolle Helfer für die ressourcenbewusste und ausgewogene Ernährung. Sie können regional und klimaschonend angebaut werden, sind preiswert und leicht zu lagern. Als wichtige pflanzliche Eiweißquelle sind sie eine köstliche Alternative zu Fleisch.

Durch ihren hohen Ballaststoffgehalt fördern sie die Darmgesundheit und sind prima für die Figur und den Blutzuckerspiegel. Doch wie finden die kleinen Kraftpakete den Weg auf Ihren Teller? Der Vortrag gibt praktische Tipps, wie Hülsenfruchtgerichte bekömmlich und köstlich zubereitet werden und welche Hülsenfrüchte aus heimischem Anbau zur Verfügung stehen.

Termin: Di., 24.09.2024, 19:30 – 21:00 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Christine Scheerer
Gebühr: 12 Euro

Nr. 30502

Original thailändische Küche Curry-Variationen

Im Kurs stellen wir viele, verschiedene Curry-Variationen mit selbstgemachten Curry-Pasten her. Genauer gesagt Rotes-, Gelbes-, Grünes-, Panang-, Massaman-, Ingwer-Curry und Ananas-Curry. Die Gerichte werden sowohl mit Fisch als auch Fleisch und frischem Gemüse, speziellen Thai-Kräutern und Thai-Gewürzen zubereitet. 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: Do., 24.10.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
Ort: Werkrealschule, vordere Schulküche, EG
Leitung: Pimphawan Ebinger
Gebühr: 18 Euro

Nr. 30503**Original thailändische Küche
Nudelsuppen**

Leckere Nudelsuppen sind in Thailand sehr beliebt und weit verbreitet. Man isst sie mit Stäbchen. In diesem Kurs kochen wir gemeinsam viele, verschiedene Suppen sowohl mit gelben Nudeln als auch Reismudeln. Auf dem Programm stehen verschiedene Nudelsuppen mit Fleisch/Fisch, Hähnchenkeulen mit Anis-Zimt-Soße, verschiedenen Soßen - u.a. Curry-Koks-Soße (mild und scharf) mit frischem Gemüse und vieles mehr. 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: Do., 09.01.2025, 18:00 – 22:30 Uhr
Ort: Werkrealschule, vordere Schulküche, EG
Leitung: Pimphawan Ebinger
Gebühr: 21 Euro

Nr. 30504**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. 35 - 40 Euro werden zusätzlich zur Kursgebühr abgebucht. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Schürze, Vorratsdosen, Getränk.

Termine: Fr., 11.10.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
 Fr., 18.10.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
Ort: Werkrealschule, hintere Schulküche, EG
Leitung: Merih Aksu-Ford
Gebühr: 34 Euro

Nr. 30505**NEU!****Rezepte zum Advent mit dem Thermomix® - 1**

Freuen Sie sich auf leckere Rezepte für gemütliche Adventsnachmittage. Mit dem Thermomix stellen wir Punsch, Likör, Kuchen, Gebäck, Waffeln, süße und herzhaft Tannenbäume, sowie Kuchen und Desserts im Glas her. Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 14 Euro werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, Getränk.

Termin: Mi., 27.11.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
Ort: Werkrealschule, hintere Schulküche, EG
Leitung: Monika Diepolder-Manthei
Gebühr: 19 Euro

Nr. 30506**NEU!****Rezepte zum Advent mit dem Thermomix® - 2**

Kursbeschreibung siehe Nr. 30505.

Termin: Do., 28.11.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
Ort: Werkrealschule, hintere Schulküche, EG
Leitung: Monika Diepolder-Manthei
Gebühr: 19 Euro

Nr. 30507**Tradition trifft Moderne****Alte und neue Rezepte aus der Weihnachtsbäckerei**

An diesen zwei Tagen lernen Sie, wie man die altbewährten Rezepte Springerle, Spitzbuben, Elisenlebkuchen sowie neue Rezepte wie Mandelecken, Kokoswürfel, Walnuss-Cantuccini, etc...backt. Gisela Brodd zeigt Ihnen, wie Sie schnell und einfach zu einem leckeren, weihnachtlichen Gebäcksteller kommen. Für die Kursteilnahme sollten Grundkenntnisse zum Backen vorhanden sein.

Materialkosten in Höhe von ca. 35 Euro werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Gebäckdosen, Getränke.

Termine: Fr., 15.11.2024, 19:00 – 22:00 Uhr
 Sa., 16.11.2024, 09:00 – 12:00 Uhr
Ort: Werkrealschule, hintere Schulküche, EG
Leitung: Gisela Brodd
Gebühr: 29 Euro

Nr. 30508**Fit und gesund mit der pflanzlichen Vollwertküche**

Einfache und 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, Plastikschrüssel und Alufolie zum Einpacken der Reste.
Termin: Fr., 08.11.2024, 15:00 – 19:00 Uhr
Ort: Werkrealschule, hintere Schulküche, EG
Leitung: Gabriel Hofmann
Gebühr: 35 Euro

Nr. 30508**NEU!****Belgisches Bier - Verkostung**

Mit dem Biersommelier Simon Fehr geht es auf eine Verkostungsreise in unser Nachbarland Belgien, eine der führenden Biernationen der Welt: 1.500 Biermarken und mehr als 700 verschiedene Sorten überzeugten sogar die UNESCO, belgisches Bier in die Liste des immateriellen Kulturerbes aufzunehmen. Ins Verkostungsglas kommen weltbekanntes Trappistenbier aus belgischen Klöstern, Frucht-bier, spontanvergorene und holzfassgereifte Bierspezialitäten und natürlich belgische Klassiker wie Blonde und Double (insgesamt sieben Biere, je ca. 0,1 - 0,2 Liter). Der Biersommelier erklärt unter anderem, warum die Biere in Belgien besonders stark sind, warum die Vielfalt so viel höher als in Deutschland ist und wie die Bierkultur in Flandern und Wallonien aussieht.

Termin: Fr., 15.11.2024, 19:00 – 22:30 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Simon Fehr
Gebühr: 40 Euro
 (inkl. Kosten für Bier-Verkostung)

Nr. 30509

NEU!

Weihnachts- und Winterbiere - Verkostung

Kurz vor Weihnachten kommen bei dieser ganz besonderen Bierprobe winterliche und weihnachtliche Biere ins Verkostungsglas. Der Biersommelier Simon Fehr zeigt, welche Brauspezialitäten besonders gut in die kalte und festliche Jahreszeit passen und präsentiert eine Auswahl von insgesamt sieben Bieren (je ca. 0,1 - 0,2 Liter). Darunter sind klassische Festbiere als weihnachtliche Vorboten aber auch geschmacksintensive, spannende Biere aus aller Welt, die über das deutsche Reinheitsgebot hinaus gehen. Als wärmender Höhepunkt wird ein Glühbier probiert.

Termin: Fr., 20.12.2024, 19:00 – 22:30 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Simon Fehr
Gebühr: 40 Euro
 (inkl. Kosten für Bier-Verkostung)



Unsere Geschenkidee

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., 26.10.2024, 8:00 – 17:00 Uhr
Ort: Salvatorkolleg, Bio-Raum: Zi. 131
Leitung: Florian Tobisch
Gebühr: 35 Euro

Nr. 30511

Bier brauen - 2

Kursbeschreibung siehe Nr. 30510.

Termin: Sa., 04.01.2025, 8:00 – 17:00 Uhr
Ort: Salvatorkolleg, Bio-Raum: Zi. 131
Leitung: Urs Fuchs
Gebühr: 35 Euro

Nr. 30512

Whisky – Entdeckung des intensiven Geschmacks



Der Genuss von Whisky hat auch in deutschen Ländern Einzug gehalten. Dabei sind es erfahrungsgemäß die voluminösen, kräftigen und meist auch rauchigen Whiskies, die viele Liebhaber des "Wassers des Lebens" zu schätzen wissen. In diesem Kurs werden wir uns deshalb verstärkt diesen intensiveren Whiskies widmen. Auch hier gibt es verschiedene Stile zu entdecken, die durch spezielle Veredelungen (z. B. Reifung in Ex-Sherry-Fässern) einen ganz eigenen Charakter erhalten. Vom Ursprung, der Herstellung bis hin zur optimalen Verkostung von Whisky kommt nichts Wissenswertes zu kurz und wird bildreich erklärt. In einer entspannten Atmosphäre werden wir sechs wertige Whiskies vornehmlich aus Schottland genießen, die zu den kräftigsten und mitunter rauchigsten ihrer Art zählen. So kann jeder Teilnehmer mit diesem Kurs seine speziellen Vorlieben selbst entdecken, seine Kenntnisse vertiefen und eine fundierte Entscheidung beim nächsten Whiskykauf treffen. Zur Verkostung werden stilles Wasser, Brot und kleine Geschmacksproben gereicht. Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 20 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Termin: Sa., 09.11.2024, 18:30 – 20:45 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Martin Steiner
Gebühr: 18 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!



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. 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: 17.09.2024, 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
Anfänger

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: 5 x dienstags
Beginn: 17.09.2024, 18:30 – 20:30 Uhr
Ort: Realschule, Zi. 207, 2. OG
Leitung: Magdalena Scholze
Gebühr: 64 Euro

Nr. 40602

NEU!

Englisch – Noch mal von vorne anfangen
Fortgeschrittene

Eigentlich verstehen Sie die englische Sprache gut - Sie haben gelegentlich Kontakt mit englischen Freunden und Bekannten oder Kunden zu tun und/oder Sie schauen regelmäßig Filme und Videos in englischer Sprache an. Allerdings wünschen Sie sich eine größere Freiheit in der Anwendung der Sprache und mehr Sicherheit im Dialog mit Muttersprachler und Muttersprachlerinnen. Wenn das bei Ihnen zutrifft, ist der Kurs genau richtig für Sie. 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: 5 x dienstags
Beginn: 22.10.2024, 18:30 – 20:30 Uhr
Ort: Realschule, Zi. 207, 2. OG
Leitung: Magdalena Scholze
Gebühr: 64 Euro

Nr. 40603

NEU!

Englisch sprechen



Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich gerne auf Englisch unterhalten. Wenn Sie beim nächsten, englischen Gespräch selbstbewusster auftreten möchten, ist dieser Kurs für Sie richtig. Vorgeplante Gesprächsthemen, Spiele und Aktivitäten machen es oft einfacher, ins Gespräch zu kommen. Hilfsmittel wie Stichwortkarten, Tonaufnahmen und Bildmaterial fördern das Lernen von Vokabeln. Kursinhalte sind:

1. Über mich erzählen (mich vorstellen, meine Arbeit, mein Beruf, meine Hobbies)
2. Über meine Welt erzählen (das Haus/die Wohnung beschreiben, meine Arbeit erklären, über soziale Medien/Nachrichten/Wetter sprechen, die Uhrzeit erklären und über Termine reden)
3. Über mein Land erzählen (meine Stadt und Region darstellen, Deutschland und deutsche Traditionen erläutern)
4. Über meine Meinung erzählen inkl. Satzformulierungen (ich denke, ich meine, ich bin dafür/ dagegen)
5. Kursbewertung/ Quiz

Dieser Kurs ist für Personen geeignet, die bereits das A2-Niveau oder mehr in Englisch erreicht haben. In der Kursgebühr sind bereits die Kosten für das Unterrichtsmaterial enthalten.

Bitte mitbringen: Schreibunterlagen.

Dauer: 3 x donnerstags
Beginn: 10.10.2024, 19:00 – 20:30 Uhr
Ort: Realschule, Zi. 207, 2. OG
Leitung: Magdalena Scholze
Gebühr: 34 Euro

Kursbücher für Sprachkurse

Kaufen Sie die Kursbücher bitte erst, sobald klar ist, dass der Kurs auch tatsächlich stattfindet. Gerne können Sie uns dazu kurz vor Kursbeginn kontaktieren – wir geben Ihnen dazu nähere Auskünfte.

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? Wir machen in unserem Buch ab Lektion 5 weiter und wiederholen bzw. festigen das Erlernete. Sie lernen 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, ISBN 978-3-19-003434-5.

Dauer: 5 x dienstags
Beginn: 17.09.2024, 17:30 – 19:00 Uhr
Ort: Werkrealschule, Zi. 202, 1. OG
Leitung: Nadine Guglielmetti-Weiss
Gebühr: 49 Euro

Nr. 40901

NEU!

Italienisch für den Urlaub - Minikurs

Sie möchten Urlaub in Italien verbringen und gut durch den touristischen Alltag kommen? An diesem Vormittag lernen Sie die wichtigsten Formulierungen für den Restaurantbesuch, die Hotelbuchung oder für die einfache Konversation in der Bar oder auf der Piazza. Dieser Kurs ist für Anfänger sowie für Teilnehmende mit vorhandenen Grundkenntnissen geeignet. Materialkosten in Höhe von ca. 4 Euro werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Termin: 19.10.2024, 10:00 – 13:00 Uhr
Ort: Realschule, Zi. 206, 2. OG
Leitung: Heike Sommer
Gebühr: 16 Euro

Nr. 42201

Spanisch für Anfänger ab Lektion 5 (A1)

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

Dauer: 12 x mittwochs
Beginn: 18.09.2024, 18:30 – 20:00 Uhr
Ort: Realschule, Zi. 207, 2. OG
Leitung: Martha Gomm
Gebühr: 109 Euro

Nr. 42202

Spanisch für Fortgeschrittene (B1)

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

Dauer: 12 x mittwochs
Beginn: 18.09.2024, 17:00 – 18:30 Uhr
Ort: Realschule, Zi. 207, 2. OG
Leitung: Martha Gomm
Gebühr: 109 Euro

Nr. 50101

NEU!

Microsoft Excel - Grundkurs

Für Anfänger, Einsteiger und Senioren. Möchten Sie auch Excel wie ein Profi nutzen und fragen Sie sich, was Sie damit alles machen können? Dann ist dieser Kurs genau der Richtige für Sie. Die Teilnehmenden erlangen Wissen, das sie in der Praxis sicher anwenden können. Sie werden aktiv an der Wissensvermittlung beteiligt und bringen ihre eigenen Erfahrungen und Kenntnisse ein. Im Kurs wird Ihnen aktuelles rund um das Thema Excel vermittelt, das Sie unmittelbar im Alltag anwenden können. Gemeinsam erarbeiten wir im Kurs folgende Inhalte:

- Übersicht der einzelnen Office-Programme
- Vorgehensweisen und Vorbereitung der Daten
- Handhabungen von Funktionen
- Erstellung eines Diagramms
- Durchführung von Auswertungen
- Tipps und Tricks für den Alltag

Im Erfahrungsaustausch mit dem Kursleiter und den Teilnehmenden lernen und bearbeiten Sie anhand einer Vielzahl von Praxisbeispielen Schritt für Schritt das Wichtigste rund um Excel. Für persönlichen Fragen bleibt im Kurs genügend Zeit.

Dauer: 2 x mittwochs
Beginn: 16.10.2024, 18:00 – 21:00 Uhr
Ort: SBBZ, Zi. 1.7, 1. OG
Leitung: Alexander Saat
Gebühr: 59 Euro

Nr. 50102

NEU!

Microsoft Word - Grundkurs

Für Anfänger, Einsteiger und Senioren. Möchten Sie auch Word wie ein Profi nutzen und fragen Sie sich, was Sie damit alles machen können? Dann ist dieser Kurs genau der Richtige für Sie. Die Teilnehmenden erlangen Wissen, das sie in der Praxis sicher anwenden können. Sie werden aktiv an der Wissensvermittlung beteiligt und bringen ihre eigenen Erfahrungen und Kenntnisse ein. Im Kurs wird Ihnen aktuelles rund um das Thema Word vermittelt, das Sie unmittelbar im Alltag anwenden können. Gemeinsam erarbeiten wir im Kurs folgende Inhalte:

- Übersicht der einzelnen Office-Programme
- Vorgehensweisen und Vorbereitung der Texte
- Handhabungen von Funktionen
- Erstellung eines Briefes
- Durchführung von einem Serienbrief
- Tipps und Tricks für den Alltag

Im Erfahrungsaustausch mit dem Kursleiter und den Teilnehmenden lernen und bearbeiten Sie anhand einer Vielzahl von Praxisbeispielen Schritt für Schritt das Wichtigste rund um Word. Für persönlichen Fragen bleibt im Kurs genügend Zeit.

Dauer: 2 x mittwochs
Beginn: 13.11.2024, 18:00 – 21:00 Uhr
Ort: SBBZ, Zi. 1.7, 1. OG
Leitung: Alexander Saat
Gebühr: 59 Euro

Nr. 50103

NEU!

Android-Smartphones

Für Anfänger, Einsteiger und Senioren. Bitte beachten: Dieser Kurs ist nicht für iPhone-Besitzer oder Windows Betriebssysteme geeignet. Die Teilnehmenden erlangen Wissen, das sie in der Praxis sicher anwenden können. Sie werden aktiv an der Wissensvermittlung beteiligt und bringen ihre eigenen Erfahrungen und Kenntnisse ein. Im Kurs wird Ihnen Aktuelles rund um das Thema Android-Smartphones vermittelt, das Sie unmittelbar im Alltag anwenden können.

Gemeinsam erarbeiten wir im Kurs folgende Inhalte:

- Marktführer der aktuellen Betriebssysteme
- Unterschied Hardware und Software
- Aktuelle Sicherheitsvorkehrungen
- Zusammen ins WLAN
- Tipps und Tricks für den Alltag

Im Erfahrungsaustausch mit dem Kursleiter und den Teilnehmenden lernen und bearbeiten Sie anhand einer Vielzahl von Praxisbeispielen Schritt für Schritt das Wichtigste rund um Android-Smartphone.

Termin: Mi., 27.11.2024, 18:00 – 21:00 Uhr

Ort: SBBZ, Zi. 1.7, 1. OG

Leitung: Alexander Saat

Gebühr: 30 Euro

Nr. 50104

NEU!

WhatsApp - Mehr als nur ein Messenger

Für Anfänger, Einsteiger und Senioren. Die Teilnehmenden erlangen Wissen, das sie in der Praxis sicher anwenden können. Sie werden aktiv an der Wissensvermittlung beteiligt und bringen ihre eigenen Erfahrungen und Kenntnisse ein. Im Kurs wird Ihnen aktuelles rund um das Thema WhatsApp vermittelt, das Sie unmittelbar im Alltag anwenden können. Gemeinsam erarbeiten wir im Kurs folgende Inhalte:

- Grundeinstellungen und Sicherheitseinstellungen
- Optimierung bei der Profilerstellung
- Erstellung von Gruppen und zeitsparenden Broadcast
- Vorteile der Nutzung von WhatsApp am PC bzw. Laptop
- Tipps und Tricks für den Alltag

Im Erfahrungsaustausch mit dem Kursleiter und den Teilnehmenden lernen und bearbeiten Sie anhand einer Vielzahl von Praxisbeispielen Schritt für Schritt das Wichtigste rund um WhatsApp. Bitte mitbringen: Aufgeladenes Smartphone, Ladegerät bzw. Powerbank.

Termin: Mi., 15.01.2025, 18:00 – 21:00 Uhr

Ort: SBBZ, Zi. 1.7, 1. OG

Leitung: Alexander Saat

Gebühr: 30 Euro

Nr. 50105

NEU!

Microsoft KI Assistent Copilot (Grundkurs)

Für Anfänger, Einsteiger und Senioren. Microsofts Copilot ist eine Reihe von KI-Assistenten, die Benutzer in verschiedenen Bereichen wie Office, Vertrieb und Entwicklung unterstützen können. Im Workshop wird Ihnen erklärt, was GPT ist, wie ein Chatbot funktioniert und welche Vorteile der Windows Copilot bietet. Außerdem erfahren Sie, ab wann der Copilot kostenpflichtig ist und ob sich die Nutzung lohnt. Praxisbeispiele wie Bilderstellung, E-Mail umformulieren, Urlaubsplanung, Rezeptsuche sowie eine Einführung in das HIIT-Training mit einem Fitness-Trainer, sind ebenfalls Teil des Workshops.

Gemeinsam erarbeiten wir im Kurs folgende Inhalte:

- Übersicht der aktuellen Chatbots
- Handhabungen mit dem KI-Assistenten
- Umgang mit intelligenten Vorschlägen
- Unterstützung der Kreativität und Produktivität
- Erstellung von Texten, E-Mails, Bildern und noch vieles mehr
- Praxisbeispiele mit der kostenlosen Testversion

Im Erfahrungsaustausch mit dem Kursleiter und den Teilnehmenden lernen und bearbeiten Sie anhand einer Vielzahl von Praxisbeispielen Schritt für Schritt das Wichtigste rund um die Anwendung mit KI-gestützten Tools.

Für ihre persönlichen Fragen bleibt im Kurs genügend Zeit.

Termin: Mi., 09.10.2024, 18:00 – 21:00 Uhr

Ort: SBBZ, Zi. 1.7, 1. OG

Leitung: Alexander Saat

Gebühr: 30 Euro

Nr. 50106

NEU!

Einführung in ChatGPT**Entdecken Sie die Welt der künstlichen Intelligenz**

Haben Sie sich jemals gefragt, wie Künstliche Intelligenz (KI) unser Leben bereichern kann? Möchten Sie lernen, wie moderne KI-Modelle wie ChatGPT funktionieren und wie Sie diese sinnvoll einsetzen können und damit sogar Zeit sparen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Sie erfahren, wie ChatGPT entwickelt wurde und wie es Ihren Alltag und auch Ihren Beruf bereichern kann. Der Kurs bietet verständliche Erklärungen, praktische Anwendungen und interaktive Übungen aus verschiedenen Bereichen. Lassen Sie sich inspirieren, entdecken Sie neue Möglichkeiten und gestalten Sie Ihre digitale Zukunft aktiv mit! Bitte mitbringen: Ihre E-Mail-Adresse, Zugang zu Ihrem E-Mail-Konto (inkl. Passwort), Ihr Handy & Ihre Handynummer für die Authentifizierung.

Laptops werden von der vhs gestellt.

Termin: Sa., 19.10.2024, 14:00 – 18:00 Uhr

Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG

Leitung: Marnie Röder

Gebühr: 32 Euro



Nr. 10502

Kinesiologie für Schulkinder

Inhalt siehe Nr. 10502, Seite 6.

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 montags
Beginn: 02.12.2024, 17:30 – 18:30 Uhr
Ort: Turn- und Festhalle
Leitung: Tanzschule Götz
Gebühr: 50 Euro

Nr. 82091

NEU!

Nähmaschinen-Führerschein

Ab 10 Jahren. Deine Nähmaschine hat verschiedene Füßchen - aber warum eigentlich? Für was verwendest du die vielen Stichtarten und warum ist nicht jede Nadel für jeden Stoff geeignet? Was bedeutet knappkantig, verriegeln und füßchenbreit? All diese Fragen und noch vieles mehr klären wir an diesem Nachmittag. Mit Hilfe kleiner Aufgaben lernst du deine Nähmaschine richtig kennen und traust dich anschließend endlich an die größeren Projekte. Dieser Kurs ist für Kids geeignet, die schon immer mal die Nähmaschine eines Familienmitglieds (Oma, Opa, Mama, Papa) ausprobieren wollten oder vielleicht schon eine eigene haben. Materialkosten in Höhe von ca. 8 Euro werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: funktionierende Nähmaschine, Stecknadeln, Stoffschere, Haushaltschere.

Termin: Fr., 17.01.2025, 14:00 – 17:00 Uhr
Ort: Maria Rosengarten, Sitzungssaal, EG
Leitung: Martina Waibel
Gebühr: 24 Euro



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. 82101

Schnitzmesser Führerschein - 1

Von 7 – 15 Jahren.

Brauche ich einen Führerschein um Schnitzen zu dürfen und können? Eins ist klar - ich muss mein Messer genau kennen und den Umgang gut lernen um mich und andere nicht zu gefährden. Darum lernen wir gemeinsam die Schnitzregeln und den sicheren Umgang mit dem Messer. Wir haben eine Vielzahl von Werkzeugen zur Auswahl und probieren Einiges aus. Wir stellen ein einfaches Werkzeug oder einen Gegenstand her, den wir mit nach Hause nehmen dürfen - selbstgemacht, handgemacht. Wie wäre es mit einer Gabel, einem Kleiderhaken oder einem einfachen Streichwerkzeug? Für die Teilnehmer gibt es eine Urkunde und zum Abschluss sitzen wir noch am Feuer und backen fantastisches Stockbrot. Materialkosten in Höhe von 2,50 € werden direkt im Kurs abgerechnet. Wer ein Kinderschnitzmesser (z.B. OPINEL Nr. 8) hat, kann dieses gerne mitbringen. Treffpunkt: Freizeitplatz Schurhütte. Bitte mitbringen: Getränk, wetterangepasste Kleidung, Sitzunterlage, Schnitzmesser (falls vorhanden).

Termin: Fr, 20.09.2024, 14:00 – 17:00 Uhr
Ort: Freizeitplatz Schurhütte
Leitung: Stephan Ehrmann
Gebühr: 17 Euro

Nr. 82102

Schnitzmesser Führerschein - 2

Von 7 – 15 Jahren.

Kursbeschreibung siehe Nr. 82101.

Termin: Di., 08.10.2024, 14:00 – 17:00 Uhr
Ort: Freizeitplatz Schurhütte
Leitung: Stephan Ehrmann
Gebühr: 17 Euro

Nr. 82103

NEU!

Kobolde im Wald

Von 6 – 10 Jahren.

Nicht nur in früheren Zeiten und irgendwo, sondern auch jetzt und hier bewohnen Kobolde die Wälder. Sie sind freundliche, friedliche Wesen und leben versteckt und in Harmonie mit der Natur. Wir lernen mittels einer vorgelesenen Geschichte die Kobolde kennen und bauen im Anschluss selbst kleine Koboldbehausungen im Wald. Die Kinder können ihrer Fantasie freien Lauf lassen und gleichzeitig mit den vorhandenen Materialien im Wald in Kontakt mit der Natur kommen. Wir treffen uns am Parkplatz vom Waldkindergarten und wandern anschließend ein Stück in den Wald. Suchen Sie die Kinder im Anschluss der Veranstaltung bitte auf Zecken ab. Bei Regenwetter wird die Veranstaltung auf den 10.10.2024 (gleiche Uhrzeit) verschoben. Treffpunkt: Parkplatz Waldkindergarten (zwischen Bad Wurzach und Wengenreute). Dort ist auch das Ende der Veranstaltung eingeplant. Bitte mitbringen: Getränk, Vesper, wetterangepasste Kleidung.

Termin: Di., 08.10.2024, 14:30 – 16:30 Uhr
Ort: Parkplatz Waldkindergarten, Greut 3, 88410 Bad Wurzach
Leitung: Valerie Schneider
Gebühr: 13 Euro

Nr. 82104

NEU!

Die Natur wahrnehmen

Von 8 – 12 Jahren.

Wo finden wir Natur? Auf einem Spaziergang vom städtischen Bereich hinaus ins Grüne wollen wir unsere Aufmerksamkeit darauf richten, wo Pflanzen und Tiere auch in der Stadt ihre Lebensräume finden. Weitere Sinne sprechen wir anschließend bei verschiedenen Spielen und Übungen an. Nur was wir kennen und sehen, können wir schützen. Nach diesem Motto betrachten wir unsere Umgebung. Suchen Sie die Kinder im Anschluss der Veranstaltung bitte auf Zecken ab. Die Veranstaltung findet auch bei Regen statt, nicht bei Sturm. Treffpunkt: Klosterplatz vor dem Moor Extrem. Dort ist auch das Ende der Veranstaltung eingeplant. Bitte mitbringen: Getränk, Vesper, wetterangepasste Kleidung.

Termin: Di., 22.10.2024, 14:30 – 16:30 Uhr
Ort: Klosterplatz Bad Wurzach
Leitung: Valerie Schneider
Gebühr: 13 Euro

Nr. 82105

Holzschnitzen in den Herbstferien

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: Mo., 28.10.2024, 14:00 – 17:00 Uhr
Ort: SBBZ, U. 9, UG
Leitung: Rupert Willburger
Gebühr: 18 Euro

Nr. 82106

**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: Sa., 05.10.2024, 13:00 – 15:00 Uhr
Ort + Leitung: Schmuckschmiede Hanna Hagg,
Tannenweg 25, 87452 Altusried
Gebühr: 70 Euro (ein Erwachsener + ein Kind)

Nr. 82107

**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., 05.10.2024, 15:30 – 17:30 Uhr
Ort + Leitung: Schmuckschmiede Hanna Hagg,
Tannenweg 25, 87452 Altusried
Gebühr: 70 Euro (ein Erwachsener + ein Kind)

Nr. 83021

Bogenschießen für Kinder und Jugendliche

Ab 12 Jahren. Bogenschießen ist eine Möglichkeit für Kinder/Jugendliche, eine Sportart kennenzulernen, die Bewegungsabläufe nutzt, die bei Kindern/Jugendlichen in den meisten Fällen ganz natürlich gegeben sind. Ein Ausführen dieser Bewegungsabläufe mit Bogen und Pfeilen bereitet viel Freude, bringt persönliche Erfolgserlebnisse und stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Im Kurs werden die grundlegenden und wesentlichen Schritte des Bogenschießens gezeigt und selbst geübt. Bögen, Pfeile und sonstige Ausrüstung werden passend zur Verfügung gestellt. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk.

Termin: Sa, 28.09.2024, 13:30 – 17:00 Uhr
Ort: Bogenhalle SG Tell/Wolfegg,
Rötenbacher Str. 33, 88364 Wolfegg
Leitung: Karl Wenzel
Gebühr: 29 Euro

Nr. 83022

**Selbstverteidigung für Kids
Mutig und sicher**

Von 8 – 12 Jahren. Mutig auftreten, Grenzen setzen und im Ernstfall selbstbewusst reagieren - das sind die Fähigkeiten, die jedes Kind beherrschen sollte. Der Kinder-Selbstverteidigungskurs bietet spielerisch einfache und effektive Techniken, um genau das zu erreichen. Hier lernen Kinder nicht nur, sich körperlich zu verteidigen, sondern auch, wie sie in Konfliktsituationen richtig handeln können. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk.

Dauer: 5 x montags
Beginn: 18.11.2024, 17:30 – 18:30 Uhr
Ort: Riedsporthalle,
Gymnastikraum bei Halle 4
Leitung: Peter Stein
Gebühr: 45 Euro

Nr. 83023

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. Der letzte Kurstermin findet am 28.10. (Herbstferien) statt.

Dauer: 5 x montags
Beginn: 30.09.2024, 15:00 – 16:00 Uhr
Ort: Neue Calisthenicsanlage im Kurpark
(nahe Minigolfplatz)
Leitung: Oliver Kolb
Gebühr: 25 Euro

Nr. 83024

NEU!

Tierischer Aufenthalt auf dem Alpakahof in den Herbstferien

Ab 9 Jahren. Wenn du Lust auf ein besonderes Abenteuer in den Herbstferien hast, bist du hier genau richtig. Wir besuchen den Alpakahof Schupp bei Eberhardzell (Bitte beachten: eigene Anreise). Nach einem Besuch im Stall starten wir gemeinsam zur Alpakawanderung. Danach kannst du noch die anderen Tiere des Hofes (Hasen, Hühner und Hunde) kennenlernen und streicheln. Beim gemeinsamen Grillen lassen wir den Aufenthalt auf dem Hof ausklingen. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, regenfeste und warme Kleidung, Getränk, Grillgut und Semmel.

Termin: Di., 29.10.2024, 10:00 – 14:00 Uhr
Ort: Alpakahof Schupp
 Märbottenweiler 2, 88436 Eberhardzell
Leitung: Gerhard Schupp
Gebühr: 35 Euro



Nr. 83051

Kinderbackkurs: Martinsgänse backen

Von 6 – 12 Jahren. Wer hat Lust, mit uns leckere Martinsgänse herzustellen? Ihr lernt dabei verschiedene Teigarten kennen und gemeinsam backen und verzieren wir die Martinsgänse. Bei einer anschließenden Kostprobe mit leckerem Kakao probieren wir die selbstgebackenen Martinsgänse. Wenn wir Euer Interesse geweckt haben, meldet euch einfach zum Kurs an und packt die Schürze ein. Lebensmittelkosten in Höhe von 7 Euro werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Kochschürze, Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, Getränk.

Termin: Sa., 09.11.2024, 10:00 – 14:00 Uhr
Ort: Werkrealschule, hintere Schulküche, EG
Leitung: Waltraud Angele und Luitgard Welte
Gebühr: 19 Euro

vhs macht Freu(n)de



Zusammen macht vieles einfach mehr Spaß!
 Melde dich also am besten gleich zusammen mit deinem Freund/deiner Freundin zu unseren Kursen an.

Datenschutzbestimmungen

1. Kursanmeldung

Die bei Anmeldung für einen Kurs und sonstige Veranstaltungen der Volkshochschule Bad Wurzach abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchenhinweis gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten kann kein Vertrag geschlossen werden. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer und E-Mail-Adresse erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN und Kontoinhaber können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

2. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, Ihre Telefonnummer und bei Kinderkursen das Geburtsdatum des Kindes an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

3. Speicherdauer und Löschung

Mit Ablauf von 10 Jahren nach Durchführung der gebuchten Veranstaltung werden Ihre Daten gelöscht. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

4. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der Volkshochschule Bad Wurzach gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen. Zudem haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

5. Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten

Die Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten der Stadt Bad Wurzach lauten:
 Telefon: +49 (711) 8108-14444 bzw. E-Mail: datenschutz@bad-wurzach.de

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: Name, Vorname, Anschrift	
Telefon	(tagsüber erreichbar)		
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: Name, Vorname, Anschrift	
Telefon	(tagsüber erreichbar)		
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 ♥ Heimat.

**Deshalb fördern
wir mit Spenden und
Sponsoring Bildungs-
projekte in unserer
Region.
www.ksk-rv.de/wir**



**Kreissparkasse
Ravensburg**

HAST DU WAS AUF DEM KASTEN?



**Ferienjob &
Praktikum**

**Duales
Studium**

**Kaufmännische
Ausbildung**

**Technische
Ausbildung**



Oberland M&V GmbH
Oberriedstraße 7 | 88410 Bad Wurzach
Tel +49 75 64 3 03-42

bewerbung@oberlandmv.de www.oberlandmv.com



OberlandMV