

Volkshochschule **Lindau**   
(Bodensee)

2	<b>VERANSTALTUNGEN</b>
5	<b>SPRACHEN</b>
11	<b>BERUF</b>
16	<b>MENSCH UND WELT</b>
18	<b>EUREGIO BODENSEE</b>
21	<b>PSYCHOLOGIE / PÄDAGOGIK</b>
23	<b>GESUNDHEIT UND FITNESS</b>
32	<b>HAUSWIRTSCHAFT</b>
33	<b>KUNST UND KULTUR</b>
35	<b>MUSIK</b>
36	<b>NATUR</b>
38	Kursorte / Plan vhs
40	Hinweise anderer Bildungseinrichtungen
40	Gebühren
41	Geschäftsbedingungen
42	Kalender
44	Index
47	Anmeldekarte

# VERANSTALTUNGEN

## Vorträge

---

Die folgenden Vorträge finden in Zusammenarbeit mit den 62. Lindauer Psychotherapiewochen statt. Karten zu 8,00 € für die Abendvorträge gibt es jeweils an der Abendkasse. Eine Voranmeldung ist bei der vhs nicht möglich. Ab Ende März ist das Programm für Lindauer Bürgerinnen und Bürger bei der vhs erhältlich.

### **Der Zufall trifft nur einen vorbereiteten Geist: Intuition in der Wissenschaft**

Prof. Dr. phil. Drs. h.c. Gerd Gigerenzer  
Sonntag, 15.04.2012, 18:30 Uhr  
Inselhalle

### **Lehrstück „Demenz“: Hilfe geben und nehmen**

Dr. phil. Barbara Romero  
Montag, 16.04.2012, 19:30 Uhr,  
Stadttheater

### **Empathie und Intuition: Neurobiologische Grundlagen**

Prof. Dr. med. Joachim Bauer  
Dienstag, 17.04.2012, 20:30 Uhr  
Inselhalle

### **Wandel der Arbeitswelt und psychische Belastung: Ein deutsches Phänomen?**

Prof. Dr. phil. Armin Nassehi  
Sonntag, 22.04.2012, 18:30 Uhr  
Inselhalle

### **Wie die Betreuung von Demenzkranken gelingen kann**

Prof. Dr. med. Gabriela Stoppe  
Montag, 23.04.2012, 19:30 Uhr  
Stadttheater

### **Anleitung zum Burnout**

Prof. Bernhard Ludwig  
Mittwoch, 25.04.2012, 20:30 Uhr  
Inselhalle

## Ballettaufführung

### vhs-Ballettabende „Die Reise auf dem Regenbogen“

120 Mädchen und ein Junge der vhs-Kurse „Klassisches Ballet“ sind mit Kursleiterin Marion Urbanzyk wieder fleißig am Proben. Am Freitag 11. Mai und Samstag 12. Mai 2012 gehen die Kinder und Jugendlichen zwischen 5 und 18 Jahren mit „Die Reise auf dem Regenbogen“ wieder auf die Lindauer Bühne, um ein – wie immer – von Marion Urbanzyk selbst geschriebenes und choreographiertes Märchen klassisch und auf Spitze zu tanzen. Auch Gabi Limmer, die seit 1992 die Kostüme fertigt, ist bereits fleißig an der Arbeit. Und klar, dass der ruhende Pol auf der Bühne, Herbert Baldauf, wieder dabei sein wird.



Foto: Yvonne Roither

## Der Europäische Referenzrahmen – Sprachen lernen mit System

### Wir helfen Ihnen bei der Einstufung.

Europäischer Referenzrahmen	Deutsch	Englisch	Französisch	Italienisch	Spanisch
<b>C 2</b> Aufbaustufe II	Kleines Deutsches Sprachdiplom des Goethe-Instituts (KDS)  Zentrale Oberstufenprüfung des Goethe-Instituts (ZOP)	Cambridge Certificate of Proficiency in English (CPE)	DEL F B1, B2, B3 und B 4 (Institut Français)		Diploma de Español – Nivel Superior (Instituto Cervantes)
<b>C 1</b> Aufbaustufe I	Zentrale Mittelstufenprüfung des Goethe-Instituts (C1)	Cambridge Certificate in advanced English (CAE)	DEL F A 5 und A 6 (Institut Français)		
<b>B 2</b> Mittelstufe II	Deutsch für den Beruf (telc)	Cambridge First Certificate in English (FCE)  New Progress to FCE	DEL F A 4 (Institut Français)	CELI 3 (Università per Stranieridie Perugia)	Certificado de Español para Relaciones Profesionales telc  Diploma de Español – Nivel Intermedio (Instituto Cervantes)  Visto bueno
<b>Realschul-Abschluss B 1</b> Mittelstufe I 1-6	Europäisches Sprachenzertifikat (telc)  Passwort Deutsch 5	Europäisches Sprachenzertifikat (telc)  Cambridge Preliminary English Test (PET)  English-Network Refresher 31  A New Start (Certificate Course New Edition)  English Elements 4 Mittelstufe 4-6 Eurolingua English 3 English Elements 3 Mittelstufe 1-3	Europäisches Sprachenzertifikat (telc)  DEL F A 3 (Institut Français)  A bientôt III  A bientôt II (Lektion 5-10)  Façettes plus	Europäisches Sprachenzertifikat (telc)  Buonasera a tutti  Linea Diretta Band 2  Espresso 3	Europäisches Sprachenzertifikat (telc)  Diploma de Español – Nivel Inicial (Instituto Cervantes)  El curso de Español II  Bien mirado
<b>Hauptschul-Abschluss A 2</b> Grundstufe 5-8	Grundbaustein-Prüfung (telc)  Passwort Deutsch 4  Passwort Deutsch 3	Certificate in English: Stage One Elementary (telc)  Cambridge English Test (KET)  English Network Refresher  English Elements 2 Grundstufe 5-8	Certificat de Français Module préparatoire (telc)  DEL F A 2 (Institut Français)  A bientôt II (Lektion 1-4) A bientôt I (Lektion 8-12)  Façettes 2	Certificato d'italiano Livello elementare (telc)  Linea diretta Band 1 (Lektion 7-12)  Espresso 2	Certificado de Español Nivel elemental (telc)  Eso si 1! (Lektion 21-40)  Mirada
<b>A 1</b> Grundstufe 1-4	Passwort Deutsch 2  Passwort Deutsch 1	Start English (telc) English Elements 1 Grundstufe 3 und 4  English Network 1 New Edition  English Elements Basic Course Grundstufe 1 und 2	Start Français (telc)  DEL F A 1 (Diplôme d'Etudes en Langue Française)  A bientôt I (Lek. 1-7)  Façettes 1	Start Italiano (telc)  Linea diretta Band 1 (Lektion 1-6)  Espresso 1	Start Español (telc)  Español actual  Eso si 1! (Lektion 1-20)  Mirada

# SPRACHEN

## Deutsch als Fremdsprache

### Deutsch als Fremdsprache, Grundstufe 2 S 401

Ingrid Berchtold · 20 Abende  
Mo. / Mi., 09.01. – 21.03.2012, 18:30 – 20:00 Uhr  
Mittelschule Aeschach, Zimmer 111  
Gebühr: 98,00 €, ermäßigt: 65,70 €  
„Passwort Deutsch 1“, ab Lektion 4, Klett-Verlag,  
ISBN: 978-3-12-675-807-9. Der Kurs findet montags  
und mittwochs statt.

### Deutsch als Fremdsprache, Grundstufe 4 S 403

Ingrid Berchtold · 13 Abende  
Donnerstag, 12.01. – 26.04.2012, 1  
8:30 – 20:45 Uhr  
Mittelschule Aeschach, Zimmer 111  
Gebühr: 95,60 €, ermäßigt: 64,10 €  
„Passwort Deutsch 2“, ab Lektion 10, Klett-Verlag,  
ISBN: 978-3-12-675827-7.

### Deutsch als Fremdsprache – Level B 1 – Vorbereitung auf das „Zertifikat Deutsch“ S 405

Ingrid Berchtold · 20 Abende  
Mo. / Mi., 09.01. – 21.03.2012, 20:05 – 21:35 Uhr  
Mittelschule Aeschach, Zimmer 111  
Gebühr: 98,00 €, ermäßigt: 65,70 €  
Das Lehrwerk wird im Kurs besprochen.  
Der Kurs findet montags und mittwochs statt.  
Bei entsprechendem Interesse wird nach Kursende  
eine B1-Prüfung angeboten.



Bundesamt  
für Migration  
und Flüchtlinge

### Einbürgerungstest

Der seit 01.09.2008 zur Einbürgerung verbindlich vorgeschriebene Einbürgerungstest kann auch an der vhs Lindau abgelegt werden. Die Kosten hierfür betragen 25,00 €. Hierfür ist eine persönliche Anmeldung erforderlich. Die aktuellen Prüfungstermine finden Sie auf unserer Homepage [www.vhs-lindau.de](http://www.vhs-lindau.de) unter „Aktuelles“. Ansprechpartner bei der vhs Lindau ist Herr Markus Breitwieser unter der Telefonnummer: 08382 / 277 48-16; bitte vereinbaren Sie einen Termin zur Anmeldung mit ihm.

## Englisch

### Englisch Grundstufe 2 S 001

Marion Miller · 13 Abende  
Mittwoch, 11.01. – 25.04.2012, 18:30 – 20:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 2  
Gebühr: 63,70 €, ermäßigt: 42,70 €  
„English Network Starter“, ab Lektion 3, Langenscheidt-Longman-Verlag, ISBN: 978-3-526-50425-2.

### Englisch Grundstufe 4 S 002

Monika Fischer · 11 Abende  
Dienstag, 10.01. – 27.03.2012, 20:00 – 21:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 2  
Gebühr: 53,90 €, ermäßigt: 36,10 €  
„English Network 1 (New Edition)“, ab Lektion 5,  
Langenscheidt Verlag, ISBN-Nr. 978-3-526-50427-6.  
Dieser Kurs ist für Lernende mit leichten Vorkenntnissen geeignet.

### Englisch Grundstufe 5 S 005

Marion Miller · 13 Abende  
Mittwoch, 11.01. – 25.04.2012, 20:05 – 21:35 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 2  
Gebühr: 63,70 €, ermäßigt: 42,70 €  
„English Network 2“, ab Lektion 3, Langenscheidt-Longman-Verlag, 978-3-526-50429-0.

### Reactivate your English S 013

Roland Hämmerle · 10 Abende  
Mittwoch, 11.01. – 21.03.2012, 20:00 – 21:30 Uhr  
Mittelschule Aeschach, Zimmer 006  
Gebühr: 56,00 €, ermäßigt: 37,50 €  
„First Choice“ ab Lektion 6, Cornelsen Verlag,  
ISBN-Nr.: 978-3-464-20374-3.

**Achtung; Sie erhalten von uns keine Anmeldebestätigung! Wenn Sie nach Ihrer schriftlichen Anmeldung nichts von uns hören, ist Ihr Kursplatz gesichert.**

**English – Refresher Course (B 1– Niveau) S 015**

Monika Fischer · 11 Abende  
 Dienstag, 10.01. – 27.03.2012, 18:25 – 19:55 Uhr  
 vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 2  
 Gebühr: 53,90 €, ermäßigt: 36,10 €  
 Dieser Kurs richtet sich an Wiedereinsteiger, die über gute Grundkenntnisse verfügen und die ihr Englisch effektiv auffrischen und zum Zertifikats-Niveau aufbauen möchten. Merkmale des Kurses sind überschaubare Progression der Grammatik mit abwechslungsreichen Aktivitäten, Berücksichtigung des interkulturellen Lernens und die Vermeidung typischer Fehlerquellen. Der Kurs führt Sie gezielt an Situationen heran, die aus dem Alltag gegriffen sind – ob im Beruf, während der Reise oder im Privaten. Er führt zum "The European Language Certificate". Das Lehrwerk wird im Kurs besprochen.

**English Refresher Course (B2 – Mittelstufe II) S 022**

Monika Fischer · 11 Abende  
 Montag, 09.01. – 26.03.2012, 18:25 – 19:55 Uhr  
 Mittelschule Aeschach, Zimmer 110  
 Gebühr: 53,90 €, ermäßigt: 36,10 €  
 Für Lernende auf (Post-)Zertifikats-Niveau, die gezielt und effektiv mit interessanten Themen ihren Wortschatz, ihre Grammatik und Gesprächskompetenz ausbauen und bei vielen kommunikativen Anlässen anwenden wollen. Das Lehrwerk wird im Kurs besprochen.

**Englisch für Senioren****Englisch für Senioren – Anfänger mit leichten Vorkenntnissen S 045**

Monika Fischer · 11 Vormittage  
 Dienstag, 10.01. – 27.03.2012, 09:00 – 10:30 Uhr  
 vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 2  
 Gebühr: 53,90 €, ermäßigt: 36,10 €  
 Folgekurs vom „Blooming Late“. In stressfreier Atmosphäre stärken wir unser Gedächtnis durch Wortschatzarbeit, festigen spielerisch die Grammatik und bauen sie weiter aus, üben Alltags- und Reisesituationen durch Dialoge. Mit einer neu entwickelten Methodik, durch Sprechen, Mimik, Zeichnen haben Sie Spaß am Lernen mit anderen älteren Teilnehmern ohne trockene Grammatikpaukereien. Das Lehrwerk wird im Kurs besprochen.

**Englisch für Senioren mit Vorkenntnissen S 046**

Monika Fischer · 11 Vormittage  
 Montag, 09.01. – 26.03.2012, 10:35 – 12:05 Uhr  
 vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 2  
 Gebühr: 53,90 €, ermäßigt: 36,10 €  
 Der Kurs ist auch für Quereinsteiger geeignet. „Blooming Well“, Grünbaum Verlag, ab Lektion 53, ISBN: 978-3-931006-03-7.

**Englisch für Senioren mit Vorkenntnissen S 047**

Monika Fischer · 11 Vormittage  
 Montag, 09.01. – 26.03.2012, 09:00 – 10:30 Uhr  
 vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 2  
 Gebühr: 53,90 €, ermäßigt: 36,10 €  
 „Blooming Well“, ab Lektion 52, Grünbaum Verlag, ISBN: 978-3-931006-0-7.

**Englisch für Senioren I S 048**

Monika Fischer · 11 Vormittage  
 Donnerstag, 12.01. – 29.03.2012, 09:00 – 10:30 Uhr  
 vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 2  
 Gebühr: 53,90 €, ermäßigt: 36,10 €  
 Auffrischung, Aufbau und gezielte Stärkung der Sprechsicherheit durch kreative, vielfältige, lebensnahe Alltags- und Reisesituationen, eingebettet in Landeskunde. Leichte, geführte Sprechübungen durch vielfältige Interaktion. Dieser Kurs ist auch für Quereinsteiger geeignet. Herzlich willkommen. „Blooming Now“ ab Lektion 16, Grünbaum Verlag, ISBN: 978-3-931006-06-08.

**Englisch für Senioren II S 050**

Monika Fischer · 11 Vormittage  
 Mittwoch, 11.01. – 28.03.2012, 09:00 – 10:30 Uhr  
 vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 2  
 Gebühr: 53,90 €, ermäßigt: 36,10 €  
 Auffrischung der Grundgrammatik, Wortschatzarbeit eingebettet in Landeskunde, Kulturdialog (USA), Stärkung der Gesprächskompetenz durch Situationen aus dem Lebensumfeld, interkultureller Dialog, lebensnahe, praktische Reisesituationen, Sprechsicherheit, lebensnahe Interaktion. Herzlich willkommen. „Blooming Over“ ab Lektion 5, Grünbaum Verlag, ISBN: 978-3-931006-12-9.

**Englisch für Senioren III S 051**

Monika Fischer · 11 Vormittage  
 Dienstag, 10.01. – 27.03.2012, 10:35 – 12:05 Uhr  
 vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 2  
 Gebühr: 53,90 €, ermäßigt: 36,10 €  
 Dies ist ein Auffrischkurs für Alltags- und Reisesituationen. Klare Struktur, sorgfältig geplante Progression mit Betonung auf Redewendungen, die auf Reisen von Nutzen sind, Landeskunde, kurze humorvolle Erzählungen, lebendige Dialoge (Quereinsteiger sind herzlich willkommen). Das Lehrwerk wird im Kurs besprochen.

**Englisch für Senioren V S 053**

Monika Fischer · 11 Vormittage  
 Mittwoch, 11.01. – 28.03.2012, 10:35 – 12:05 Uhr  
 vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 2  
 Gebühr: 53,90 €, ermäßigt: 36,10 €  
 Auffrischung der Grundkenntnisse, Refresher- und Konversationskurs, lebendige Dialoge, leichte Konversation, Stärkung der Sprachkompetenz, interkultureller Dialog. Dieser Kurs ist auch für Quereinsteiger geeignet. Herzlich willkommen! Das Lehrwerk wird im Kurs besprochen.

**Englisch für Senioren mit guten Grundkenntnissen S 054**

Monika Fischer · 11 Vormittage  
 Donnerstag, 12.01. – 29.03.2012, 10:35 – 12:05 Uhr  
 vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 2  
 Gebühr: 53,90 €, ermäßigt: 36,10 €  
 Auffrischung, leichte Konversation. Für Lernende mit guten Grundkenntnissen, die mit interessanten Themen ihren Wortschatz, ihre Grammatik und Gesprächskompetenz vertiefen, weiter ausbauen und bei vielen kommunikativen Anlässen anwenden möchten. In lockerer Atmosphäre werden die Fertigkeiten Sprechen, Lesen, Hören und Schreiben gefestigt. Auch für Quereinsteiger gedacht. Herzlich willkommen!

## Englisch am Vormittag

### Basic Conversation (Niveau B1/B2) S 061

Dr. Hilda Findlay · 11 Vormittage  
Montag, 16.01. – 16.04.2012, 09:00 – 10:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 3  
Gebühr: 53,90 €, ermäßigt: 36,10 €  
Sie lernen schon seit ein paar Jahren Englisch, haben aber trotzdem das Gefühl, dass Sie die Sprache nicht gut sprechen? In „Basic Conversation“ bekommen Sie die Möglichkeit, diese Situation zu ändern. Ihre Sprechsicherheit wird durch abwechslungsreiche Aktivitäten und kontrollierte Übungen systematisch aufgebaut, so dass Sie flüssiger über sich und Ihr Lebensumfeld sprechen können. Das Lehrwerk wird im Kurs besprochen.

### Englisch Mittelstufe S 062

Kornelia Taubenberger · 11 Vormittage  
Montag, 23.01. – 23.04.2012, 09:00 – 10:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 1  
Gebühr: 61,60 €, ermäßigt: 41,30 €  
Bitte mitbringen: Schreibzeug und Lehrwerk „Headway B1 Part One“, ab Lektion 8, Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-804367-7.

### English Refresher Course – Mittelstufe S 063

Patricia Marks · 10 Vormittage  
Dienstag, 10.01. – 20.03.2012, 09:00 – 10:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 3  
Gebühr: 56,00 €, ermäßigt: 37,50 €  
This course is for English learners who have reached an upper intermediate level and want to further their knowledge „face2face“, Upper-Intermediate Student's Book with CD-ROM, ISBN 978-3-12-539744-6.

### Aufbaustufe: Having a nice time with English – Reading and Conversation (Level B2/C1) S 065

Carin Föhr · 11 Vormittage  
Dienstag, 10.01. – 27.03.2012, 09:00 – 10:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 1  
Gebühr: 55,90 €, ermäßigt: 38,10 €  
Zusammen lesen wir authentische englische Erzählungen und Texte, die uns den Stoff zum gemeinsamen Austausch liefern. Unterlagen werden im Kurs ausgeteilt. Die Teilnehmer sollten gute Englischkenntnisse mitbringen. In der Kursgebühr sind 2,00 € für Kopien enthalten.

## Business English

### Business English: Intermediate Level S 085

Roland Hämmerle · 10 Abende  
Mittwoch, 11.01. – 21.03.2012, 18:30 – 20:00 Uhr  
Mittelschule Aeschach, Zimmer 006  
Gebühr: 97,00 €, ermäßigt: 65,00 €  
Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen, die von Anfang an berufsbezogenes Englisch lernen wollen. Die berufliche Kompetenzen wie der Umgang mit Menschen, Kommunikation per Telefon, das Lesen und Verfassen von Memos, Briefen, E-Mails und das Verstehen von Internet-Seiten werden in ebenso einfacher wie authentischer Sprache vermittelt. „Business English for Beginners, New Edition“, ab Lektion 6, Cornelsen-Verlag, ISBN.: 978-3-8109-1982-3.

Sparkassen-Finanzgruppe

08/15 BANK

Jetzt Finanz-Check machen!

Sparkassen-Finanzkonzept

Vermögen  
Altersvorsorge  
Absicherung Ihres Lebensunterhalts  
Service & Liquidität

Das Sparkassen-Finanzkonzept:  
ganzheitliche Beratung statt 08/15.

Service, Sicherheit, Altersvorsorge, Vermögen.

Sparkasse  
Memmingen-Lindau-Mindelheim

Geben Sie sich nicht mit 08/15-Beratung zufrieden – machen Sie jetzt Ihren individuellen Finanz-Check bei der Sparkasse. Wann und wo immer Sie wollen, analysieren wir gemeinsam mit Ihnen Ihre finanzielle Situation und entwickeln eine maßgeschneiderte Rundum-Strategie für Ihre Zukunft. Mehr dazu in Ihrer Geschäftsstelle oder unter [www.spk-mm-li-mn.de](http://www.spk-mm-li-mn.de). **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**

## Französisch

### Französisch Grundstufe 1 S 100

Anne Sophie Seidler · 10 Abende  
Montag, 09.01. – 19.03.2012, 20:00 – 21:30 Uhr  
Mittelschule Aeschach, Zimmer 202  
Gebühr: 56,00 €, ermäßigt: 37,50 €  
„facettes 1 aktuell“, Hueber-Verlag,  
ISBN: 3-19-0033269. Fortsetzung vom Anfängerkurs  
Herbstsemester 2011

### Französisch Grundstufe 2 S 101

Anne Sophie Seidler · 10 Abende  
Montag, 09.01. – 19.03.2012, 18:30 – 20:00 Uhr  
Mittelschule Aeschach, Zimmer 202  
Gebühr: 56,00 €, ermäßigt: 37,50 €  
„facettes 1 aktuell“, Hueber-Verlag,  
ISBN: 3-19-003326-9. Fortsetzungskurs vom  
Herbstsemester.

### Wir sprechen Französisch S 102

Ingeborg Zuderell · 10 Abende  
Montag, 16.01. – 26.03.2012, 20:00 – 21:30 Uhr  
Mittelschule Aeschach, Zimmer 006  
Gebühr: 63,00 €, ermäßigt: 42,20 €  
Der Kurs basiert auf dem Stoff von „facettes 1“ und  
dient der Wiederholung und Wortschatzerweiterung.  
Quereinsteiger sind herzlich willkommen!  
ISBN: 3-19-003326-9.

### Französische Konversation S 103

Ingeborg Zuderell · 10 Abende  
Montag, 16.01. – 26.03.2012, 18:30 – 20:00 Uhr  
Mittelschule Aeschach, Zimmer 006  
Gebühr: 63,00 €, ermäßigt: 42,20 €  
Ein Konversationskurs mit dem Magazin „écoute“  
als Grundlage.

### Französisch Mittelstufe S 112

Finni Strodel · 10 Vormittage  
Donnerstag, 12.01. – 22.03.2012, 09:00 – 10:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 1  
Gebühr: 49,00 €, ermäßigt: 32,80 €  
„A bientôt 3“, 1. Auflage neu, ab Lektion 8, Klett-Verlag,  
ISBN: 3-12-529410-X.

## Italienisch

### Italienisch Grundstufe 2 S 200

Monica Pedrocco Michel · 13 Abende  
Montag, 09.01. – 23.04.2012, 20:05 – 21:35 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 1  
Gebühr: 63,70 €, ermäßigt: 42,70 €  
„Espresso 1“ ab Lektion 6, Hueber-Verlag,  
ISBN: 3-19-005325-1.

### Italienisch Grundstufe 3 S 202

Gaia Mencaroni · 12 Abende  
Donnerstag, 12.01. – 19.04.2012, 18:30 – 20:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 3  
Gebühr: 75,60 €, ermäßigt: 50,70 €  
„Espresso 1“, ab Lektion 9, Hueber-Verlag,  
ISBN: 3-19-005325-1.

### Italienisch Grundstufe 3 S 203

Dr. Albina Casoni-Sick · 15 Abende  
Donnerstag, 12.01. – 10.05.2012, 20:05 – 21:35 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 1  
Gebühr: 94,50 €, ermäßigt: 63,30 €  
„Espresso 2“, ab Lektion 1, Hueber-Verlag,  
ISBN: 978-3-19-065342-3.

### Italienisch Grundstufe 8 S 204

Gaia Mencaroni · 12 Abende  
Montag, 09.01. – 16.04.2012, 18:30 – 20:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 10  
Gebühr: 75,60 €, ermäßigt: 50,70 €  
Le lezioni sono quasi prevalentemente in italiano.  
„Espresso 2“ ab Lektion 7, Hueber-Verlag,  
ISBN: 978-3-19-035439-9.

### Italienisch Mittelstufe II S 205

Gaia Mencaroni · 12 Abende  
Donnerstag, 12.01. – 19.04.2012, 20:10 – 21:40 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 3  
Gebühr: 75,60 €, ermäßigt: 50,70 €  
Le lezioni sono quasi prevalentemente in italiano.  
„Espresso 3“ ab Lektion 7, Hueber-Verlag,  
ISBN 978-3-19-005440-4.

### Konversationskurs: Italienisch Grundstufe 3 S 206

Gaia Mencaroni · 5 Abende  
Donnerstag, 28.06. – 26.07.2012, 18:30 – 20:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 3  
Gebühr: 31,50 €, ermäßigt: 21,10 €

### Konversationskurs: Italienisch Grundstufe 8 S 207

Gaia Mencaroni · 5 Abende  
Montag, 02.07. – 30.07.2012, 18:30 – 20:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 10  
Gebühr: 31,50 €, ermäßigt: 21,10 €

### Konversationskurs: Italienisch Mittelstufe I und II S 208

Gaia Mencaroni · 5 Abende  
Donnerstag, 28.06. – 26.07.2012, 20:05 – 21:35 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 3  
Gebühr: 31,50 €, ermäßigt: 21,10 €

### Einstieg in die freie Konversation mit Grammatikwiederholung S 215

Dr. Albina Casoni-Sick · 15 Abende  
Montag, 09.01. – 07.05.2012, 18:30 – 20:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 3  
Gebühr: 115,50 €, ermäßigt: 77,40 €  
Il corso è adatto a coloro che hanno una buona conoscenza della lingua italiana e vogliono perfezionarla. I temi di conversazione nascono dal quotidiano. La grammatica viene ripetuta su richiesta dei partecipanti con l'aiuto di fotocopie. Dieser Kurs ist als Kleingruppe kalkuliert.

### Incontri all'italiana S 216

Dr. Albina Casoni-Sick · 15 Abende  
Donnerstag, 12.01. – 10.05.2012, 18:30 – 20:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 1  
Gebühr: 94,50 €, ermäßigt: 63,30 €  
Il corso è adatto a tutti coloro che hanno raggiunto una buona conoscenza della lingua italiana e desiderano ampliarla e perfezionarla. I temi di conversazione sono generali ma se richiesti possono essere anche specifici. Der Kurs ist als Kleingruppe kalkuliert.

**Italienisch CELI 3-Prüfungsvorbereitungskurs (B 2 – Mittelstufe) S 234**

Gaia Mencaroni · 7 Abende  
 Montag, 13.02. – 16.04.2012, 20:05 – 21:35 Uhr  
 vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 3  
 Gebühr: 75,60 €, ermäßigt: 50,70 €  
 Das international anerkannte CELI Zertifikat wird von der Università per Stranieri di Perugia ausgestellt und ist ein offizieller Nachweis italienischer Sprachkenntnisse bei öffentlichen und privaten Institutionen. Es entspricht den europäischen Standards von ALTE (Association of Language Testers in Europe) und vom CEF (Common European Framework for Languages) des Europarates. Die Prüfung ist eine Herausforderung für Teilnehmer, die über mittlere bis gute Sprachkenntnisse verfügen. Sie ist aber auch für Studenten gedacht, die an einer italienischen Universität studieren wollen. Die Prüfung ist voraussichtlich Ende Juni 2012 und findet in München beim italienischen Kulturinstitut statt.

**Italienisch am Vormittag****Italienisch Grundstufe 2 S 229**

Dr. Laura Luongo · 11 Vormittage  
 Dienstag, 10.01.2012 – 27.03.2012, 09:00 – 10:30 Uhr  
 vhs-Gebäude, Uferweg 7, Bildhauerraum / Atelier  
 Gebühr: 69,30 €, ermäßigt: 46,40 €  
 „Espresso 1“, ab Lektion 3/4, Hueber-Verlag,  
 ISBN: 3-19-00-5325-1.

**Italienisch Mittelstufe 5 S 231**

Dr. Laura Luongo · 11 Vormittage  
 Donnerstag, 12.01.2012 – 29.03.2012,  
 10:30 – 12:00 Uhr  
 vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 3  
 Gebühr: 96,80 €, ermäßigt: 64,90 €  
 „Espresso 3“ ab Lektion 8, Hueber-Verlag,  
 ISBN: 978-3-19-115349-0.

**Der Kurs ist als Kleingruppe kalkuliert.****Italienisch Grundstufe 8 S 232**

Dr. Albina Casoni-Sick · 15 Vormittage  
 Mittwoch, 11.01. – 09.05.2012, 10:45 – 12:15 Uhr  
 vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 3  
 Gebühr: 94,50 €, ermäßigt: 63,30 €  
 „Espresso 2“, ab Lektion 1, Hueber-Verlag,  
 ISBN: 978-3-19-035439-9. Der Kurs ist als Kleingruppe kalkuliert.

**Italienisch Mittelstufe: Einstieg in die leichte Konversation S 235**

Dr. Albina Casoni-Sick · 15 Vormittage  
 Dienstag, 10.01. – 15.05.2012, 09:00 – 10:30 Uhr  
 vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 10  
 Gebühr: 115,50 €, ermäßigt: 77,40 €  
 Questo corso é adatto a persone che studiano l'italiano da alcuni semestri. Parleremo di temi interessanti della vita quotidiana. A richiesta dei partecipanti verranno ripetuti argomenti grammaticali.  
 Dieser Kurs ist als Kleingruppe kalkuliert.

**Italienisch Mittelstufe: Konversation, Grammatik, Text S 236**

Dr. Albina Casoni-Sick · 15 Vormittage  
 Freitag, 13.01. – 11.05.2012, 09:00 – 10:30 Uhr  
 vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 1  
 Gebühr: 73,50 €, ermäßigt: 49,20 €  
 Der Kurs ist geeignet für Teilnehmer, die den Sprung in die Konversation wagen. Das Lehrbuch „Espresso 3“ wurde im Kurs schon durchgenommen, es wird aber weiter damit gearbeitet bzw. werden die Lektionen erneut durchgearbeitet. Teilnehmer, die noch nicht mit „Espresso 3“ gearbeitet haben, können den Kurs ebenfalls belegen. Bitte mitbringen: „Espresso 3“, ab Lektion 4, Hueber-Verlag, ISBN: 3-19-005349-9.

**Italienisch Grundstufe 2 S 238**

Gaia Mencaroni · 10 Vormittage  
 Mittwoch, 29.02. – 16.05.2012, 10:35 – 12:05 Uhr  
 vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 1  
 Gebühr: 56,00 €, ermäßigt: 37,50 €  
 „Espresso 1“ ab Lektion 5, Hueber-Verlag,  
 ISBN: 3-19-005325-1.

**Spanisch****Spanisch für Alltag und Urlaub S 300**

Rosa Monges de Obermaier · 12 Abende  
 Mittwoch, 08.02. – 16.05.2012, 18:30 – 20:00 Uhr  
 Mittelschule Aeschach, Zimmer 212  
 Gebühr: 58,80 €, ermäßigt: 39,40 €  
 Tienes ya un poco de conocimiento básico? Aquí encontraras ayuda si alguna vez quieras ir de vacaciones a Latinoamérica o España. Der Kurs ist kein Anfängerkurs.

**Spanisch Grundstufe 1 S 301**

Rosa Monges de Obermaier · 12 Abende  
 Montag, 06.02. – 14.05.2012, 18:30 – 20:00 Uhr  
 Mittelschule Aeschach, Zimmer 212  
 Gebühr: 58,80 €, ermäßigt: 39,40 €  
 „Español Actual 1“ mit Übungsbuch, ab Lektion 3, Feldhaus-Verlag, ISBN: 388-264381-1 und 3-88264-382 X.

**Spanisch Grundstufe 2 S 302**

Mónica Tauber · 13 Abende  
 Montag, 09.01. – 23.04.2012, 20:05 – 21:35 Uhr  
 vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 2  
 Gebühr: 63,70 €, ermäßigt: 42,70 €  
 Wir lernen und bemühen uns weiter, dieser schönen Sprache und der spanischen Kultur näher zu kommen. Ich freue mich auf unser Zusammensein.  
 „Español-Actual“, Lehrbuch 1, ab Lektion 14, ISBN: 388-264381-1, „Español-Actual“, Übungsbuch 1, ISBN: 3-88264-382X, Feldhaus-Verlag, „Übungsbuch 1 Plus“, ISBN: 388-264383-8, Feldhaus Verlag.

**Spanisch Grundstufe 2 S 303**

Mónica Tauber · 9 Abende  
 Montag, 30.04. – 09.07.2012, 20:05 – 21:35 Uhr  
 vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 2  
 Gebühr: 44,10 €, ermäßigt: 29,60 €  
 „Español-Actual“, Lehrbuch 1, ab Lektion 19,  
 ISBN: 388-264381-1, „Español-Actual“, Übungsbuch  
 1, ISBN: 3-88264-382X, Feldhaus-Verlag, „Übungsbuch  
 1 Plus“, ISBN: 388-264383-8, Feldhaus Verlag.

**Spanisch Mittelstufe – Konversation, Grammatik, Lektür S 307**

Rosa Monges de Obermaier · 12 Abende  
 Donnerstag, 09.02. – 24.05.2012, 18:30 – 20:00 Uhr  
 Mittelschule Aeschach, Zimmer 212  
 Gebühr: 58,80 €, ermäßigt: 39,40 €  
 El curso es ideal para todos aquellos que desean  
 ampliar y profundizar sus conocimientos en la lengua  
 de Cervantes. Wiedereinsteiger mit Grundkenntnissen  
 sind herzlich willkommen.

**Spanisch Mittelstufe 2 S 312**

Mónica Tauber · 13 Abende  
 Freitag, 13.01. – 27.04.2012, 16:00 – 17:30 Uhr  
 vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 10  
 Gebühr: 100,10 €, ermäßigt: 67,10 €  
 „Español-Actual“, Lehrbuch 1 ab Lektion 25,  
 ISBN: 388-264381-1, „Español-Actual“, Übungsbuch  
 1, ISBN: 3-88264-382X, Feldhaus-Verlag,  
 „Español-Actual Plus“ ISBN: 388-264383-8,  
 Feldhaus Verlag.

**Spanisch Mittelstufe 2 S 313**

Mónica Tauber · 9 Abende  
 Freitag, 04.05. – 13.07.2012, 16:00 – 17:30 Uhr  
 vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 10  
 Gebühr: 69,30 €, ermäßigt: 46,40 €  
 „Español-Actual“, Lehrbuch 1 ab Lektion 28,  
 ISBN: 388-264381-1, „Español-Actual“,  
 Übungsbuch 1, ISBN: 3-88264-382X, Feldhaus-Verlag,  
 „Español-Actual Plus“ ISBN: 388-264383-8,  
 Feldhaus Verlag.

**Spanisch für Fortgeschrittene S 314**

Mónica Tauber · 13 Abende  
 Montag, 09.01. – 23.04.2012, 18:30 – 20:00 Uhr  
 vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 2  
 Gebühr: 100,10 €, ermäßigt: 67,10 €  
 En este curso estudiaremos en primer lugar el  
 Subjuntivo. También profundizaremos en los diferentes  
 temas de la gramática del Indicativo a modo de repaso.  
 A este nivel estudiar un idioma se vuelve un reto! los  
 espero! "Espanol Actual 2" und "Espanol Actual  
 Übungsbuch 2", ab Lektion 12, Feldhaus Verlag,  
 ISBN 978-3-882 64-391-6 und 978-3-882 64-390-9.  
 Erforderliche Vorkenntnisse: Alle Zeiten im Indikativ.

Schenken Sie

**Kultur ... Spannung ... Freude ...**

**Unterhaltung ... Weiterbildung ...**

**Herausforderungen ...**

**Geschenkgutscheine**

für alle Kurse erhalten Sie in der vhs.

**Spanisch für Fortgeschrittene S 315**

Mónica Tauber · 9 Abende  
 Montag, 30.04. – 09.07.2012, 18:30 – 20:00 Uhr  
 vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 2  
 Gebühr: 69,30 €, ermäßigt: 46,40 €  
 En este curso estudiaremos en primer lugar el  
 Subjuntivo. También profundizaremos en los diferentes  
 temas de la gramática del Indicativo a modo de repaso.  
 A este nivel estudiar un idioma se vuelve un reto! los  
 espero! "Espanol Actual 2" und "Espanol Actual  
 Übungsbuch 2", ab Lektion 16, Feldhaus Verlag,  
 ISBN 978-3-882 64-391-6 und 978-3-882 64-390-9.  
 Erforderliche Vorkenntnisse: Alle Zeiten im Indikativ.

**Arabisch****Arabisch Grundstufe 2 S 500**

Siham Atiya · 10 Abende  
 Montag, 09.01. – 19.03.2012, 20:00 – 21:30 Uhr  
 Mittelschule Aeschach, Zimmer 113  
 Gebühr: 77,00 €, ermäßigt: 51,60 €  
 „Salam“, ab Lektion 5, Klett-Verlag,  
 ISBN: 978-312-528830-0.

**Japanisch****Japanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen S 641**

Ikuko Kuramoto · 6 Abende  
 Mittwoch, 15.02. – 28.03.2012, 20:05 – 21:35 Uhr  
 vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 3  
 Gebühr: 53,80 €, ermäßigt: 36,40 €  
 „Japanisch im Sauseschritt I“ ISBN: 4 – 9900384-7-9,  
 ab Lektion 13.

**Japanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse S 642**

Ikuko Kuramoto · 6 Abende  
 Mittwoch, 15.02. – 28.03.2012, 18:30 – 20:00 Uhr  
 vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 3  
 Gebühr: 53,80 €, ermäßigt: 36,40 €  
 Das Lehrwerk wird im Kurs besprochen.

**Schwedisch****Schwedisch für Anfänger mit Vorkenntnissen S 760**

Dagmar Butte · 15 Abende  
 Donnerstag, 19.01. – 24.05.2012, 19:30 – 21:00 Uhr  
 vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 10  
 Gebühr: 94,50 €, ermäßigt: 63,30 €  
 „Javisst!“ Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lektion 14,  
 Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-005405-3 und  
 978-3-19-015405-0.

**Schwedisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen S 761**

Dagmar Butte · 15 Abende  
 Dienstag, 17.01. – 22.05.2012, 19:30 – 21:00 Uhr  
 Mittelschule Aeschach, Zimmer 202  
 Gebühr: 115,50 €, ermäßigt: 77,40 €  
 „Javisst!“ Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lektion 9,  
 Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-005405-3 und  
 978-3-19-015405-0. Der Kurs ist auf einen Klein-  
 gruppenpreis kalkuliert.

## Ungarisch

### Ungarisch für Anfänger mit Vorkenntnissen S 821

Nora Varadi · 15 Abende  
Mittwoch, 11.01. - 09.05.2012, 18:00 - 19:30 Uhr  
Mittelschule Aeschach, Zimmer 116  
Gebühr: 94,50 €, ermäßigt: 63,30 €  
„Sztuációk. Ein Ungarischlehrwerk für Anfänger“,  
ab Lektion 3, Ágnes Silló, Hueber Verlag,  
ISBN: 3-19-005161-5.

# Microsoft®

Mehr als 80 % Rabatt für  
vhs-Kursteilnehmer beim  
Kauf von Microsoft Office  
2010 Professional Plus \*



Microsoft  
**Office 2010**  
Professional Plus

Das umfangreichste  
Office Paket

**€ 95,-**

Für private Zwecke

\* Ersparnis in Relation zur Microsoft-Preisempfehlung zur gewerblich nutzbaren Version.

Bequem online bestellen unter:

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

Deutscher **dvv** Die **vhs**  
Volkshochschul-Verband e.V. Volkshochschulen

## BERUF

### EDV

#### PC-Kurse

In fast allen PC-Kursen können die dazugehörigen Bücher vom Herdt-Verlag zum aktuellen Verlagspreis erworben werden. In allen Kursen ist die Teilnehmerzahl auf 13 begrenzt. Jeder Teilnehmer verfügt über einen PC-Platz.

vhs-Kursteilnehmer erhalten durch den vhs-Rahmenvertrag mit Microsoft die Möglichkeit, mit der zeitnahen Bestätigung des vhs-Kursbesuchs zu besonders günstigen Konditionen, Originallizenzen bestimmter Microsoft-Programme über den Cobra-Shop zu erwerben.

### Grundlagen- und Orientierungskurse

#### Grundlagen zu Windows 7 B 001

Patricia Bodler, EDV-Referentin · 3 Abende  
Dienstag, 28.02. - 13.03.2012, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, EDV-Raum  
Gebühr: 45,00 €, ermäßigt: 30,20 €

Dieser Kurs richtet sich an alle Einsteiger bzw. Umsteiger von Windows XP (und älter) auf Windows 7. In leicht verständlichen Worten werden Ihnen die Grundlagen der Systemsteuerung, der Ordner und Dateiverwaltung und das Suchen „verschollener“ Dateien erklärt und gezeigt.

#### Computerkurs für Neulinge B 002

Clemens Kegel, Wirtschaftsinformatiker · 6 Abende  
Mittwoch, 11.01. - 15.02.2012, 18:30 - 20:00 Uhr  
Mittelschule Aeschach, EDV-Raum  
Gebühr: 72,00 €, ermäßigt: 48,20 €

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die noch nie an einem PC saßen. Ihnen werden behutsam die grundlegenden Kenntnisse für den Umgang mit dem Computer vermittelt. Hier ist u.a. die Bedienung der Hardware zu nennen sowie Einstellungen und Befehle zu MS Windows, Software allgemein etc. Der Kurs ist für alle „Jahrgänge“ geeignet.

#### EDV-Schnupperkurs für Frauen (Office 2010) B 073

Mechthild Wierer, EDV-Referentin · 6 Vormittage  
Montag, 27.02. - 16.04.2012, 09:30 - 12:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, EDV-Raum  
Gebühr: 120,00 €, ermäßigt: 80,40 €

Dieser Schnupperkurs richtet sich an Frauen, die bisher noch wenig Erfahrung in der Arbeit mit dem Computer gesammelt haben. Sie werden erfahren, dass das Arbeiten mit dem PC durchaus Spaß machen kann und der Umgang mit Maus und Tastatur nach ein wenig Übung zum Kinderspiel wird. Nach diesem Kurs werden Sie das EDV-Grundvokabular beherrschen und einen Einblick in die wichtigsten Funktionen des Computers erhalten haben. Außerdem erhalten Sie eine Einführung ins Internet.

## Textverarbeitung

### Grundlagen Word 2010 B 013

Patricia Bodler, EDV-Referentin · 3 Abende  
Donnerstag, 01.03. - 15.03.2012, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, EDV-Raum  
Gebühr: 45,00 €, ermäßigt: 30,20 €  
In diesem Kurs lernen Sie unter anderem, wie Sie Texte in Word 2010 eingeben, überarbeiten und formatieren können. Sie werden mit Tabellen und mit Textbausteinen arbeiten. Ebenso lernen Sie die Rechtschreibprüfung und die Autokorrektur-Funktion kennen.

### Word 2010 – Aufbau B 014

Patricia Bodler, EDV-Referentin · 3 Abende  
Donnerstag, 19.04. - 03.05.2012, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, EDV-Raum  
Gebühr: 45,00 €, ermäßigt: 30,20 €  
In diesem Kurs erfahren Sie wie Sie Kopf- und Fußzeilen erzeugen und Geschäftsbriefe als Dokumentvorlage speichern können. Außerdem lernen Sie mit Aufzählungen, bzw. Nummerierungen zu arbeiten. Auch der Serienbrief wird Thema des Kurses sein. Kenntnisse wie bei Kurs „Grundlagen für Word 2010“ werden hier vorausgesetzt.

### Word 2010 B 075

Mechthild Wierer, EDV-Referentin · 6 Vormittage  
Montag, 09.01. - 13.02.2012, 09:30 - 12:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, EDV-Raum  
Gebühr: 150,00 €, ermäßigt: 100,50 €  
In diesem Kurs werden verschiedene Programmfunktionen behandelt: Texteingabe, Formatierung, Überarbeitung, Kopieren, Verschieben, Tabellen erstellen, Tabstopps, Speichern, Briefgestaltung, Erstellen von Vorlagen, Rechtschreibprüfung und Autokorrektur-Funktion.

### Grundlagen Word 2007 B 015

Patricia Bodler, EDV-Referentin · 3 Abende  
Mittwoch, 29.02. - 14.03.2012, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, EDV-Raum  
Gebühr: 45,00 €, ermäßigt: 30,20 €  
In diesem Kurs lernen Sie unter anderem, wie Sie Texte eingeben, überarbeiten und formatieren können. Sie werden mit Tabellen und Textbausteinen arbeiten. Ebenso lernen Sie die Rechtschreibprüfung und die Autokorrektur-Funktionen kennen.

### Word 2007 – Aufbau B 016

Patricia Bodler, EDV-Referentin · 3 Abende  
Mittwoch, 18.04. - 02.05.2012, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, EDV-Raum  
Gebühr: 45,00 €, ermäßigt: 30,20 €  
In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Kopf- und Fußzeilen erzeugen und Geschäftsbriefe als Dokumentvorlage speichern können. Außerdem lernen Sie mit Aufzählungen bzw. Nummerierungen zu arbeiten. Auch der Serienbrief wird Thema des Kurses sein. Grundkenntnisse in Word (z. B. Grundlagenkurs Word 2007 B 001) sind Voraussetzung.

### Bewerbungsanschreiben nach DIN und Lebenslauf mit Word 2010 geschickt personalisieren und pfiffig gestalten B 031

Frank Baer, Netzwerkadministrator und EDV-Dozent · 1 Tag  
Samstag, 24.03.2012, 09:00 - 16:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, EDV-Raum  
Gebühr: 65,00 €, ermäßigt: 43,60 €  
Bewerbungen werden längst nicht mehr nur in Papierform präsentiert, sondern immer mehr als PDF-Datei per E-Mail verschickt. Größere Unternehmen bieten oft sogar nur noch die Möglichkeit der Online-Bewerbung an. In diesem Seminar erlernen Sie zunächst mittels einer fertigen Vorlage die korrekte Positionierung und Formulierung aller Korrespondenz-Bestandteile nach DIN 5008. Ferner gehen wir auf die überaus wichtige Personalisierung eines Bewerbungsanschreibens ein. Im weiteren Verlauf werden Sie die unterschiedlichen Darstellungen eines Lebenslaufs (chronologisch, funktional) kennen und erstellen lernen. Aus diesen Dokumenten werden Sie anschließend universell einsetzbare Dateien im so genannten PDF-Format erstellen, die dann im Bedarfsfall nach entsprechender Vervollständigung per E-Mail an potentielle Arbeitgeber verschickt werden können. Eine kleine Übung zum Versenden von Datei-Anhängen wird Ihnen einen solchen Vorgang verständlicher machen. Im Anschluss werden Sie einmal eine Online-Bewerbungsseite im Internet aufsuchen, um sich mit deren typischen Inhalten und Feldern vertraut zu machen. Ein Stellenangebot mit seinen – manchmal kodierten – Inhalten zu lesen, erfordert einiges an Übung, so dass auch zu diesem Thema ein kurzer Abriss den Lerninhalt abrundet. Tipp: Bringen Sie einen Speicherstick mit, sodass Sie sich alle Vorlagen und erstellten Dateien mit nach Hause nehmen können.

## Internet-Kommunikation

### Internet für Einsteiger B 017

Clemens Kegel, Wirtschaftsinformatiker · 6 Abende  
Donnerstag, 12.01. - 16.02.2012, 20:05 - 21:35 Uhr  
Mittelschule Aeschach, EDV-Raum  
Gebühr: 72,00 €, ermäßigt: 48,20 €  
Grundkenntnisse, d.h. der Umgang mit Tastatur und Maus in Windows werden vorausgesetzt. Kursinhalte sind u.a.: Geschichte, Grundlagen, Begriffe, Navigieren, Suchmaschinen, Online-Banking, Auktionen... viel Raum für eigene Fragen.

### Facebook & Co. nutzen B 018

Elke Schellinger · 1 Abend  
Freitag, 09.03. - 09.03.2012, 18:00 - 21:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, EDV-Raum  
Gebühr: 24,00 €, ermäßigt: 16,00 €  
Soziale Netzwerke wie Facebook, SchülerVZ und Twitter gehören zu den beliebtesten Seiten im Internet. Hier halten Sie Verbindung mit Freunden und tauschen Ihre Ideen und Gedanken aus. Der Kurs soll erläutern, wie man Facebook & Co. nutzen, aber auch wie man seine Privatsphäre schützen kann. Der Kurs richtet sich an alle, die selbst auf Facebook aktiv sein wollen sowie an alle, die einfach am Thema interessiert sind. Schwerpunkte: Übersicht über die wichtigsten Social Media Plattformen: Foren, Blogs, Twitter, Google+, Facebook. Außerdem: Wie finden die Teilnehmer heraus, ob und

was über sie im Internet geschrieben wird – Praxisteil Anliegen eines Facebook Kontos (falls noch nicht vorhanden) und gemeinsame Einrichtung der Sicherheits- und Privatsphäre-Einstellungen. Jeder Teilnehmer verfügt im EDV-Raum über einen PC-Platz.

#### **Outlook 2010 E-Mail und Kontakt B 026**

Frank Baer, Netzwerkadministrator und EDV-Dozent · 1 Tag

Samstag, 04.02.2012, 09:00 – 16:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, EDV-Raum

Gebühr: 65,00 €, ermäßigt: 43,60 €

Mit der Office-Version 2010 zog auch bei Outlook endgültig eine neue Optik ein, deren Bedienbarkeit für „alte Hasen“ nach dieser Kurs-Trilogie kaum noch Fragen offen lässt. Die E-Mail ist Outlooks Königsdisziplin. Sie zu beherrschen und – in Verbindung mit gut gepflegten Kontakten – überraschend einfach einzusetzen bedeutet: mehr Zeit für das Wesentliche. Nach diesem Seminar werden Sie nicht nur eigene E-Mail-Zugänge eingeben und verwalten können, sondern diese auch als selbstverständliches Kommunikationswerkzeug betrachten. Aber auch auf die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von Adressdaten (z. B. in Form von Serienbriefen) werden Sie nicht mehr verzichten wollen. Inhalte E-Mail: Versendungsoptionen richtig einsetzen, Lesebestätigung, Rückantwort an andere Empfänger, Umfragen mit vorgegebenen Antworten, E-Mails mit Wiedervorlage, mehrere Empfänger mit einer Mausbewegung, zeitversetztes Senden, neue E-Mail-Ordner anlegen, Visitenkarten und „normgerechte“ Signaturen. Inhalte Kontakte: Vereinfachungen bei der Adresseingabe, mehrere Ansprechpartner in derselben Firma, Kontakte mit Wiedervorlage, gruppieren und filtern von Kontakten, verschiedene Kontakteordner nutzen, Themenanschnitt Kontakte in Serienbriefen (Word), Stärken und Schwächen von Verteilerlisten, Kategorien effizient einsetzen, Schnittstellen zu sozialen Netzwerken.

#### **Outlook 2010 Kalender und Aufgaben B 027**

Frank Baer, Netzwerkadministrator und EDV-Dozent · 1 Tag

Samstag, 10.03.2012, 09:00 – 16:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, EDV-Raum

Gebühr: 65,00 €, ermäßigt: 43,60 €

Mit der Office-Version 2010 zog auch bei Outlook endgültig eine neue Optik ein, deren Bedienbarkeit für „alte Hasen“ nach dieser Kurs-Trilogie kaum noch Fragen offen lässt. Der Outlook-Kalender – oftmals verschrien als einfacher Terminplaner – kann bis zur komplexen Event-Organisation mit automatischer Teilnehmer-Einladung eingesetzt werden. Mit den Aufgaben lassen sich delegierte Tätigkeiten gezielt überwachen. Dieser Kurs wird es Ihnen ermöglichen, Ihren Alltag präziser zu organisieren, doppelte oder sich überschneidende Termine zu vermeiden. Sie werden Einladungen verschicken, die beim Empfänger automatisch als Termin in dessen Kalender gebucht werden. Ferner werden Sie delegierte Aufgaben ablehnen, annehmen und/oder überwachen können. Inhalte Kalender: Kalenderoptionen persönlich einrichten, diverse Möglichkeiten zur Termin-Erfassung, Termine über weite Strecken kopieren/verschieben, Besprechungen planen, Einladungen versenden/beantworten, Überblick behalten durch Filterung, E-Mail oder Kontakt in Kalendereintrag verwandeln, Terminserien und deren Schwächen, die

Macht der Kategorien. Inhalte Aufgaben: Einsatzmöglichkeiten von Aufgaben, die Erinnerungsfunktion, Verknüpfung mit anderen Elementen, Aufgaben an andere delegieren, bereits delegierte an andere übertragen, automatische Rückmeldung/Statusbericht, arbeiten in der Zeitskala, Notizen kategorisieren und weiterverarbeiten.

#### **Outlook 2010 Organisieren und Power-Tricks B 030**

Frank Baer, Netzwerkadministrator und EDV-Dozent · 1 Tag

Samstag, 17.03.2012, 09:00 – 16:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, EDV-Raum

Gebühr: 65,00 €, ermäßigt: 43,60 €

Mit der Office-Version 2010 zog auch bei Outlook endgültig eine neue Optik ein, deren Bedienbarkeit für „alte Hasen“ nach dieser Kurs-Trilogie kaum noch Fragen offen lässt. Mehrere hundert E-Mail im Posteingang, prähistorische Einträge im Kalender, mehrfach vorkommende Kontakte, das Ergebnis: Outlook stößt irgendwann an seine Grenzen. Dass Aufräumen sogar richtig Spaß machen kann, lernen Sie hier. Und: Wo andere noch tippen, sind Sie mit unseren Power-Tricks schon längst am Ziel. Inhalte Organisieren: Kontakte verknüpfen mit beliebigen Elementen, Aktivitäten mit Kontakten protokollieren, Personalisieren vorgefertigter Ansichten, die Macht der Kategorien, den Navigationsbereich kennen und nutzen lernen, Regelasistent unbedingt nutzen, Regeln erstellen und direkt anwenden, Ausnahmen der Automatischen Archivierung, die besten Ansichten für die Aufräumarbeit, mit Maus und Tastatur in Minuten ausgemistet, doppelte Einträge anzeigen lassen, Optionen richtig einstellen. Inhalte Power-Tricks: Regeln zur automatischen Weiterverarbeitung, Signaturen sinnvoll zweckentfremden, Kontaktanschrift im Stadtplan anzeigen lassen, Kalender: Einzelne Tage aus verschiedenen Monaten, schnelle Alternative zu den (manchmal) dummen Terminserien, E-Mails in Kalendereinträge verwandeln, E-Mails mit roter Betreffzeile, Einträge aus Internettelefonbüchern ohne Umweg speichern, Notizen als Container per Drag'n Drop, zimal verschrieben? Egal. Korrektur ist Sekundensache. Ausmisten, aber richtig schnell. Die Tricks im Termin-Formular, Kontakte nach Excel ohne zu exportieren.

**Achtung; Sie erhalten von uns keine Anmeldebestätigung! Wenn Sie nach Ihrer schriftlichen Anmeldung nichts von uns hören, ist Ihr Kursplatz gesichert.**

## Tabellenkalkulation

### Excel 2007 Grundlagen B 037

Martin Fink, Netzwerkadministrator und EDV-Dozent · 6 Abende

Montag, 23.01. – 05.03.2012, 20:05 – 21:35 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, EDV-Raum

Gebühr: 90,00 €, ermäßigt: 60,30 €

Im Kurs werden die Grundlagen von Excel vermittelt. U.a. handelt es sich um folgende Themen: Arbeitsoberfläche, Tabellenbearbeitung, Formeln, Zellformatierungen, Ausfüllen und Kopieren, Tabellenstrukturen, Arbeiten mit Funktionen und Namen, Arbeitsmappen nutzen und verwalten, Drucken, Diagramme.

### Excel 2007 Fortgeschrittene Technik B 038

Martin Fink, Netzwerkadministrator und EDV-Dozent · 6 Abende

Montag, 12.03. – 30.04.2012, 20:05 – 21:35 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, EDV-Raum

Gebühr: 90,00 €, ermäßigt: 60,30 €

Im Kurs werden auf der Basis des Grundkurses die Kenntnisse von Excel vermittelt. U. a. handelt es sich um folgende Themen: Tabelleninhalte überwachen und gliedern, Filter in Tabellen, konsolidieren, Pivot-Tabellen, Diagramme, im Team arbeiten.

### Excel 2010 B 022

Clemens Kegel, Wirtschaftsinformatiker · 6 Abende  
Donnerstag, 12.01. – 16.02.2012, 18:30 – 20:00 Uhr

Mittelschule Aeschach, EDV-Raum

Gebühr: 90,00 €, ermäßigt: 60,30 €

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows und der Umgang mit Tastatur und Maus. Folgende Themenschwerpunkte werden behandelt: Grundlagen der Tabellenkalkulation, Layout von Tabellen, Formeln und Funktionen, Diagramme.

### Excel 2010 – Grundlagen B 024

Eduard Pircher, EDV-Trainer · 1 Tag

Samstag, 11.02.2012, 08:00 – 15:00 Uhr

vhs-Gebäude, Uferweg 7, EDV-Raum

Gebühr: 60,00 €, ermäßigt: 40,20 €

Für Teilnehmer, die fundierte Grundlagenkenntnisse in MS Excel 2010 erwerben möchten, werden im Kurs unter anderem die neue Oberfläche, Menueband und Backstageeinstellungen besprochen. Die Anwendung diverser Werkzeuge und der Einsatz von Formeln und Funktionen werden gezeigt. Formatierungen und Diagramme sind Bestandteil des Kurses.

### Excel 2010 – fortgeschrittene Anwendungen B 025

Eduard Pircher, EDV-Trainer · 1 Tag

Samstag, 03.03.2012, 08:00 – 15:00 Uhr

vhs-Gebäude, Uferweg 7, EDV-Raum

Gebühr: 60,00 €, ermäßigt: 40,20 €

Für Teilnehmer, die Ihre Grundlagenkenntnisse in MS Excel 2010 vertiefen möchten, werden im Kurs unter anderem Zellbezüge und weiterführende Formeln und Funktionen behandelt. Weiterhin das Verknüpfen von Arbeitsblättern und Mappen, das Sortieren von umfangreichen Listen, die Zielwertsuche... und noch vieles mehr.

## Bildbearbeitung

### Einstieg in die Bildbearbeitung mit Photoshop

#### Elements B 034

Peter Ott · 4 Abende

Donnerstag, 14.06. – 05.07.2012, 18:35 – 21:35 Uhr  
bfz, EDV-Raum Hard

Gebühr: 120,00 €, ermäßigt: 80,40 €

Ein Kurs für alle, die den Einstieg in die Bildbearbeitung mit einem kostengünstigen Programm schaffen wollen. Mit Photoshop Elements steht Ihnen ein leistungsstarkes Programm zur Verfügung, das ausreichend Möglichkeiten bietet, Ihre Fotos zu verbessern. Teilnehmer mit Erfahrungen aus anderen Bildbearbeitungsprogrammen sind willkommen. Der Kurs beginnt mit grundlegenden Elementen der Bildnachbearbeitung und Bildpräsentation z.B. Diashow, Fotobuch, Kalender etc... Vorkenntnisse sind erwünscht aber nicht notwendig.

### Einstieg in die Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CS 5 B 035

Peter Ott · 4 Abende

Donnerstag, 12.01. – 02.02.2012, 18:35 – 21:35 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, EDV-Raum

Gebühr: 120,00 €, ermäßigt: 80,40 €

Ein Kurs für Adobe-Photoshop-Neulinge, die den Einstieg in die professionelle Bildbearbeitung planen. Teilnehmer mit Erfahrungen aus anderen Bildbearbeitungsprogrammen sind willkommen. Der Kurs beginnt mit grundlegenden Elementen der Bildnachbearbeitung und geht bis zu einfachen Fotomontagen und Arbeiten mit den Photoshop-Ebenen. Vorkenntnisse sind erwünscht aber nicht notwendig.

### Einstieg in die Bildbearbeitung mit Photoshop

#### Elements B 036

Evi Stümpfle · 4 Abende

Donnerstag, 01.03. – 22.03.2012, 18:35 – 21:35 Uhr  
bfz, EDV-Raum Hard

Gebühr: 120,00 €, ermäßigt: 80,40 €

Kursinhalt siehe B 034.

### Einstieg in die Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CS 5 B 033

Evi Stümpfle · 4 Abende

Donnerstag, 19.04. – 10.05.2012, 18:35 – 21:35 Uhr  
bfz, EDV-Raum Hard

Gebühr: 120,00 €, ermäßigt: 80,40 €

Kursinhalt siehe B 035

## Präsentation

### Powerpoint 2007 Grundlagen B 021

Martin Fink · 6 Abende

Montag, 23.01. – 05.03.2012, 18:30 – 20:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, EDV-Raum

Gebühr: 90,00 €, ermäßigt: 60,30 €

In diesem Kurs werden die Grundlagen von Powerpoint 2007 vermittelt. Im Einzelnen handelt es sich u.a. um folgende Punkte: Arbeitsoberfläche, Folien erzeugen, Folienlayout, Foliendesign, Arbeiten mit Präsentationen, kopieren und verschieben, verschiedene Folienelemente, Bildschirmpräsentation, Textgestaltung, Drucken der Folien, Präsentation organisieren, Objekte verwenden.

**Powerpoint 2010 – Grundlagen B 051**

Patricia Bodler, EDV-Referentin · 5 Abende  
Dienstag, 17.04. – 22.05.2012, 18:00 – 19:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, EDV-Raum  
Gebühr: 60,00 €, ermäßigt: 40,20 €

In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, wie Sie Präsentationen mit Folienübergängen und Animationen erstellen können. Sie erfahren wie Sie Bilder oder Tabellen einfügen und wie Sie Objekte verwenden. Sie lernen wie Sie Handzettel und Notizseiten anlegen und ausdrucken.

**EDV für Senioren****PC-Einführungskurs für Senioren B 060**

Helmut Gebhard, EDV-Lehrer · 8 Vormittage  
Dienstag, 10.01. – 06.03.2012, 09:10 – 11:10 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, EDV-Raum  
Gebühr: 128,00 €, ermäßigt: 85,80 €

Ein erster Einstieg in die Computerwelt für Senioren, um die Schwellenängste vor dieser Technik abzubauen. Sie werden behutsam in die Bedienung des Computers eingeführt, erlernen das Schreiben einfacher Texte und bekommen einen Einblick in die verschiedenen Anwendungen. Auch die wichtigsten Zusammenhänge mit der Hardware werden erklärt.

**Einführung ins Internet für Senioren B 061**

Helmut Gebhard, EDV-Lehrer · 5 Vormittage  
Dienstag, 13.03. – 10.04.2012, 09:10 – 11:10 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, EDV-Raum  
Gebühr: 80,00 €, ermäßigt: 53,60 €

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs werden in diesem Kurs vorausgesetzt. Senioren haben im Kurs die Möglichkeit, erste Erfahrungen mit der Welt des Internets zu machen. Erlernt werden das Surfen im Internet sowie der Postverkehr per E-Mail. Sinnvollerweise sollten die Teilnehmer zuhause bereits über einen internetfähigen PC verfügen.

**Berufliche Fachthemen****Buchführung****Finanzbuchführung Grundlagen 2 B 111**

Markus Mair, Betriebswirt (VWA) · 6 Vormittage  
Samstag, 21.01. – 10.03.2012, 08:30 – 12:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 1  
Gebühr: 127,50 €, ermäßigt: 85,40 €

Die wesentlichen Aufgaben der Finanzbuchführung umfassen die Führung verschiedener Bücher auf der Basis von Belegen und die lückenlose Aufzeichnung aller Geschäftsvorfälle vollständig, richtig, zeitgerecht und geordnet. Das Kursmodul vermittelt grundlegende Kenntnisse der Finanzbuchführung, damit die Teilnehmenden diese Aufgaben erfüllen können. Es wird systematisch und praxisorientiert in das Sachgebiet der doppelten Buchführung eingeführt. Ziel ist das Beherrschen der Systemlogik der Buchführung, verbunden mit dem Verständnis der buchhalterischen Zusammenhänge. Aufgabenstellungen erfolgen anhand von Belegen und aktuellen, praxisnahen Fallbeispielen. Neben den Grundlagen in Bezug auf die Finanzbuchführung werden auch Grundkenntnisse im Bereich der Umsatzsteuer vermittelt, die für die Praxis besonders wichtig sind. Zielgruppe: Alle Teilnehmer, die grundlegende Kenntnisse der Buchführung und die Systemlogik der Buchführung begreifen wollen, Kenntnisse und Fähigkeiten erwerben möchten, um laufende Buchungsfälle bei Handel, Handwerk und Industrie fachgerecht zu lösen. Außerdem für Azubis geeignet zur Vorbereitung auf den Ausbildungsabschluss. Inhalte: Notwendigkeit und Bedeutung der Buchführung, Inventur, Inventar, Bilanz, Grundsätze ordnungsgemäßer Buchführung, Bestands- und Erfolgskonten, die Systematik der Umsatzsteuer, Besonderheiten beim Warenverkehr, Privatentnahmen, Privateinlagen und unentgeltliche Wertabgaben des Unternehmens, Aufwendungen mit besonderer Aufzeichnungspflicht, Personalkosten, Buchung von Betriebs- und Privatsteuern. Fortsetzungskurs aus dem letzten Semester. Die Kosten für das Lehrwerk sind in der Kursgebühr nicht enthalten. Anschließend an diesen Kurs ist die Teilnahme an der landeseinheitlichen vhs-Verbandsprüfung möglich. Voraussetzung hierfür ist die Teilnahme an beiden Teilkursen (Buchführung I – II).

**Prüfungsvorbereitung Buchführung B 112**

Markus Mair, Betriebswirt (VWA) · 1 Vormittag  
Samstag, 17.03.2012, 08:30 – 12:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 1  
Gebühr: 21,30 €, ermäßigt: 14,30 €

**Prüfung Buchführung B 113**

Markus Mair, Betriebswirt (VWA) · 1 Vormittag  
Samstag, 24.03.2012, 09:00 – 12:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 1  
Gebühr: 65,00 €

## Schreibtechnik

### Erlernen des Tastaturschreibens am PC in nur 5 x 90 Minuten B 106

Patricia Bodler · 5 Abende  
Mittwoch, 11.01. - 08.02.2012, 17:30 - 19:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, EDV-Raum  
Gebühr: 66,00 €, ermäßigt: 46,20 €  
Ohne Fingerfertigkeit am PC ist man heute nahezu hilflos. In diesem Kurs soll Ihnen das 10-Finger-Tast-schreiben auf eine etwas andere Art und Weise beige-bracht werden, nämlich spielerisch durch eine neue Lernmethode die alle Sinne anspricht. In nur 5 Abenden lernen Sie die Tastatur „blind“ zu bedienen - geübt werden muss natürlich zusätzlich zu Hause. Der Kurs ist auch für Jugendliche ab dem 11. Lebensjahr geeig-net. In der Kursgebühr ist das Lehrbuch beinhaltet. Bitte mitbringen: Bleistift.

## Rhetorik

### Reden können und verstanden werden B 120

Peter Schembera, Sprecherzieher, psychologischer Berater · 5 Abende  
Dienstag, 06.03. - 17.04.2012, 18:00 - 21:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Bildhauerraum / Atelier  
Gebühr: 100,50 €, ermäßigt: 67,30 €  
Sie lernen in angstfreier Atmosphäre mit Redehem-mungen umzugehen, sowie das Sprech-Denkvermögen zu entwickeln und zu festigen. So werden Sie in jeder Situation sicherer, wenn es gilt, andere Menschen von Ihrer Ansicht zu überzeugen: Im Gespräch oder Diskus-sion, in Verhandlungen, bei Besprechungen und bei Bewerbungen. Das gilt nicht nur für den Beruf, auch privat für die Hausfrau im Umgang mit Partner und Kind, Nachbarn und Verwandten. Sie werden bald frei-er, selbstsicherer und mutiger im Leben sein und auch bei Mobbing und persönlichen Angriffen angemessen und gelassener reagieren. Bei vielen Situationen hilft Ihnen eine am vierten Abend vorgestellte und geübte, verblüffend einfache Methode. Alle Kursinhalte sind erprobt und praxisbezogen ohne überfrachtete Theorie. Der Kursleiter ist ausgebildeter Sprecherzieher und gepr. psych. Berater. Bitte Schreibzeug mitbringen.

### Ausstrahlung in Körper und Stimme - das etwas andere Rhetorikseminar B 130

Katrin Felder, Dipl. Soz. Päd., Sprecherzieherin · 2 Tage  
Sa./So., 16.06. - 17.06.2012  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 1  
Gebühr: 59,50 €, ermäßigt: 39,90 €  
Bewegte Stimme, stilles Gespräch, sprechender Körper - der erste Eindruck entsteht weniger durch das, was wir sagen. Basis für eine gelungene Kommunikation sind zunächst eine angenehme Stimme und ein natür-licher Körperausdruck, denn sie schaffen die Beziehung und Verbindung zu unserem Gegenüber. Wie aber wirkt mein Ausdruck und meine Stimme? Wie nehme ich mein Gegenüber wahr? Was passiert bei Lampenfieber? Um Antworten auf diese Fragen zu finden, arbeiten wir mit praktischen Übungen aus dem Theater- und Stimmtrain-ing. Ein Seminar, in dem Sie Ihre eigene Kreativität und Ihre persönlichen Ausdrucksmöglichkeiten neu entdecken und erweitern können. Was das Ganze mit einem Tennisball zu tun hat? Finden Sie es heraus! Bitte mitbringen: Bewegungskleidung, Tennisball (falls vor-handen). Kurszeiten: Sa. 09:00 - 13:00 und 14:00 - 16:00 Uhr; So. 09:00 - 12:00 und 13:00 - 15:00 Uhr.

# MENSCH UND WELT

## Geschichte

### Literatur am See: Hermann Hesse zum 50. Todesjahr A 001

Angelika Hermann, Kulturpädagogin · 2 Abende  
Mittwoch, 29.02. - 14.03.2012, 19:30 - 21:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Bildhauerraum / Atelier  
Gebühr: 21,00 €, ermäßigt: 15,40 €  
Hermann Hesse, einer der ganz Großen der deutschen Literatur, hat 8 Jahre am Bodensee gelebt. Zu seinem 50. Todesjahr gibt es eine Rückschau auf sein Leben in seinen Gedichten und Selbstzeugnissen, die seine Ent-wicklung, seine Arbeit, seine Krisen von ihm selbst gesehen authentisch aufzeigen. Im zweiten Teil geht es um die literarische Ernte seiner Italien-Reisen, das Land seiner Sehnsucht, mit wunderschönen Reisebeschrei-bungen, Betrachtungen und Gedichten. Auch der Musik war Hesse sehr verbunden und schöpfte aus ihr viel Kraft, schrieb auch viele zauberhafte Gedichte über seine Musikerlebnisse, wie auch über seine Malerei, die er zur Entspannung und als Hobby betrieb, die uns aber heute viel über ihn und seine Umgebung, sein Leben im Tessin erzählt. Natürlich gibt es dazu viele Bilder und Musikzeugnisse, Vertonungen seiner Gedichte.

### Kunst-/Kulturgeschichte: Die Weltkulturerbstätten am Bodensee: Reichenau und St. Gallen A 002

Angelika Hermann, Kulturpädagogin · 2 Abende  
Mittwoch, 08.02. - 15.02.2012, 19:30 - 21:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Bildhauerraum / Atelier  
Gebühr: 21,00 €, ermäßigt: 15,40 €  
Entstehung, Geschichte, Wirkung dieser beiden Klöster haben das frühe Mittelalter nicht nur am Bodensee, sondern für das gesamte christliche Abendland nörd-lich der Alpen geprägt. Wir tauchen dabei in ein völlig anderes Weltbild ein, erfahren das Leben in einem Kloster vor 1200 Jahren, lernen die großen Äbte, Ge-lehrten, Politiker ihrer Zeit kennen, hören ihre Dichtung und sehen die grandiosen Zeugnisse ihrer Schreibstube und Buchmalerei. Dazu wird sehr viel über das Leben am See in dieser Epoche zu erfahren sein, die Gesell-schaftsstruktur, den Alltag, die Technik, über die Herr-scherfamilien wie die Karolinger und Merowinger, Karl d. Großen und seine Nachkommen - mit vielen er-staunlichen Tatsachen in Wort, Bildern und Musik.

### Gesprächskreis Kunst: Marc Chagall A 003

Roland Hämmerle · 1 Abend  
Mittwoch, 28.03.2012, 18:30 - 20:45 Uhr  
Mittelschule Aeschach, Zimmer 006  
Gebühr: 12,80 €, ermäßigt: 8,60 €  
Eine Einführung in Leben und Werk unter besonderer Berücksichtigung seiner Arbeiten „im Licht des medi-terranean Südens“. Dieser Gesprächskreis eignet sich ebenfalls für die Vorbereitung auf einen Ausstellungs- besuch im Lindauer Stadtmuseum zum Cavazzen im Sommer 2012. Nach Absprache mit dem Kulturamt kann der geführte Besuch durch die Ausstellung orga-nisiert werden.

## Fotografie

### Digitalfotografie für Einsteiger A 113

David Knipping, Fotograf · 3 Abende  
 Dienstag, 17.04. – 08.05.2012, 18:30 – 21:00 Uhr  
 Atelier Knipping, Atelier Knipping  
 Gebühr: 48,50 €, ermäßigt: 32,50 €  
 In diesem Grundlagenkurs lernen Sie, wie Sie Ihre Digitalkamera richtig einstellen, um verschiedene fotografische Ideen umsetzen zu können. Hierbei geht es zum einen um die Grundeinstellungen der Kamera (z.B. Auflösung) und zum anderen um die einzelnen „Fotoprogramme“ (z.B. Portraitprogramm). Im zweiten Kursteil wird gemeinsam fotografiert. Sie erlernen danach das Übertragen der Bilddaten auf den Rechner und das sinnvolle Archivieren der Aufnahmen. Hierzu sind PC-Grundkenntnisse, wie sie z.B. im Kurs B 001, Grundlagen Windows 7 vermittelt werden, erforderlich. Bitte mitbringen: eigene Digitalkamera mit aufgeladenem Akku und Anleitung. Treffpunkt an den ersten beiden Kurstagen: atelier david knipping – fotografie und coaching, Marktplatz 4, Lindau; am dritten Kurstag (Dienstag, 08.05.2012) im EDV-Raum der vhs.

### Workshop Landschaftsfotografie: Wasser A 120

Mark Robertz, · 2 Tage  
 Fr. / Sa., 22.06. – 23.06.2012, 19:00 – 21:00 Uhr  
 vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 1  
 Gebühr: 45,30 €, ermäßigt: 30,40 €  
 Landschaften begeistern über Generationen Maler wie Fotografen. Wasser gilt dabei metaphorisch seit jeher als der Ursprung der Lebens, in der Mythologie als das Symbol der Schöpfung: Wasser als verbindendes wie trennendes (Landschafts-)Element. Wasser aus fotografischer Sicht: durchsichtig, vielschichtig – rätselhaft; eine Herausforderung. Meere, Flüsse und Seen bieten eindruckstarke sowie unwiederbringliche Momentaufnahmen. Im Workshop konzentrieren wir uns auf das Wahrnehmen und Erkennen von Motiven am und auf dem Wasser sowie den richtigen Einsatz des notwendigen Zubehörs (Filter, Stativ, wasserdichte Verpackung und Bekleidung). Sie benötigen: Ihre Kameraausrüstung (Brennweiten: leichtes Weitwinkel bis zum Teleobjektiv), Stativ, wenn vorhanden Grau bzw. ND- und Polfilter, ein Plastiktüte und Gummistiefel (je höher desto weiter ist Ihr Aktionsradius im Wasser). Kurszeiten sind am Freitag 19:00 bis 21:00 Uhr in der vhs Lindau und am Samstag von 06:00 bis 12:00 Uhr. Treffpunkt nach Absprache, Umgebung Lindau. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.



Foto: Mark Robertz

## Sonstiges

### Zauberkurs A 500

Kurt Halder · 1 Tag

Samstag, 11.02.2012, 09:00 – 16:00 Uhr

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 2

Gebühr: 34,00 €, ermäßigt: 22,80 €

Wer war da nicht selbst schon fasziniert und verblüfft von Zauberern, die mit ihren Kunststücken ständig Staunen und Rätselraten über das „Wie“ ausgelöst haben? Solche Zauberer ausbilden will der Kurs nicht. Jedoch sollen Teilnehmer einfache und ohne großen Aufwand realisierbare, effektvolle Tricks erlernen, mit denen sich so manche Familienfeier oder Party unterhalten lässt. Kinder von 7 bis 14 Jahren nur in Begleitung Erwachsener. Bitte mitbringen Kartenspiel, Seil, ggf. Vesper.

### Vorsorgeregelungen – aber richtig! Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung A 150

Barbara Dehus, Rechtsanwältin · 1 Abend

Freitag, 10.02.2012, 19:00 – 21:00 Uhr

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 1

Gebühr: 9,00 €, ermäßigt: 6,00 €

Der Aufbau einer im Rechtsverkehr wirksamen und durchsetzbaren Vorsorgevollmacht wird erläutert unter Einschluss der so genannten Betreuungsverfügung. Insbesondere werden Gestaltungshinweise dafür gegeben, dass die Vorsorgevollmacht auch dann noch im Interesse des Vollmachtgebers ausgeübt wird, wenn dieser seine Bevollmächtigten nicht mehr kontrollieren kann. Stichwort: Vermeidung einer Kontrollbetreuung. Unter Einarbeitung des Gesetzes zur Patientenverfügung werden Gestaltungshinweise zur Abfassung einer Patientenverfügung gegeben. Unter dem Stichwort „Vollmachtsfalle“ sollen die Bevollmächtigten über Risiken und Haftung aufgeklärt werden.



Die Euregio-Seminare sind gemeinsame Angebote der Volkshochschulen Bodenseekreis, Bregenz, Friedrichshafen, Kempten, Konstanz-Singen, Kreuzlingen, Leutkirch, Lindau, Oberallgäu, Radolfzell, Ravensburg, Rorschach, Wangen, Weingarten, Bildungshaus Stein Egerta/FL und Südtirol. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben dabei Gelegenheit, den gemeinsamen Natur-, Kultur- und Wirtschaftsraum zu erleben und dabei gutnachbarschaftliche Kontakte in einer internationalen Gruppe zu erleben. Das Sommersemester 2012 steht unter dem gemeinsamen Thema

### „Villen und Parkanlagen“

Aufstrebender Fremdenverkehr und wirtschaftliches Wachstum im Bodenseeraum im 19. und 20. Jahrhundert sowie die reizvolle Landschaft dieser Region wirkten anziehend auf Adel und Reichtum. Dies zeigt sich in vielen repräsentativen und großzügigen Bauwerken, die auch heute noch beeindruckend sind. Begünstigt durch das milde Klima im Bodenseeraum sind diese meist umgeben von herrlichen Parkanlagen, in denen man außergewöhnliche Pflanzen und Raritäten findet. Einen Blick in diese – teils öffentlichen, teils privaten – Schmuckkästchen zu werfen, lohnt sich!

**Bitte melden Sie sich für die Seminare der Euregio-Reihe direkt bei der veranstaltenden Volkshochschule an.**

Schenken Sie

**Kultur ... Spannung ... Freude ...**

**Unterhaltung ... Weiterbildung ...**

**Herausforderungen ...**

**Geschenkgutscheine**

für alle Kurse erhalten Sie in der vhs.

**vhs Lindau: Die Villa Alwind E 001**

Referentin: Dr. Lucrezia Hartmann  
 Leitung: Horst Lischinski, vhs Lindau  
 Samstag, 28.04.2012, 14:30 - 16:30 Uhr  
 Gebühr: 10,00 €  
 Anmeldung erforderlich bei der vhs Lindau:  
 08382 277480  
 Treffpunkt: Villa Alwind, Alwindstr. 18,  
 D - 88131 Lindau, Stadtbushaltestelle Alwind.  
 Aus der Kette der Villen an der „Bayerischen Riviera“  
 sticht die Villa Alwind heraus - dank ihrer exponierten  
 Situation hoch über dem Bodenseeufer, der eindrucks-  
 vollen Architektur und der auffallenden Gartenanlage.  
 Sie ist - über Lindau hinaus - ein anschauliches Zeugnis  
 der Villenkultur und des Lebens im 19. und frühen 20.  
 Jahrhundert, jedenfalls in der Sphäre der „höheren  
 Stände“. Eine knappe Innenbesichtigung und ein aus-  
 führlicher Spaziergang rund um die Villa sowie durch  
 das weitläufige Gelände macht Geschichte erlebbar:  
 Baugeschichte und Wechsel der Nutzung, Herkunft  
 und Interessen der verschiedenen Besitzer, lokale und  
 überregionale Traditionen und Entwicklungen. Hinzu  
 kommt das ästhetische Vergnügen, das den Besuch zum  
 besonderen Erlebnis werden lässt. Die Teilnehmerzahl  
 ist begrenzt.

**vhs Bregenz: Parkanlagen mit besonderem Flair – Palais Thurn und Taxis, Villa Raczyński E 002**

Referent: Dr. Thomas Klagian, Stadtarchivar  
 Leitung: Andrea Häfele, VHS Bregenz  
 Samstag, 14. 4. 2012, 14.00 – 16.00 Uhr  
 Gebühr: 15,00 €  
 Treffpunkt: Palais Thurn und Taxis, Gallusstrasse,  
 Bregenz  
 Anmeldung erforderlich bis 7.4.2012 bei vhs Bregenz  
 0043 5574 52524-0  
 In der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts wird für  
 Bregenz der Fremdenverkehr ein bedeutender Wirt-  
 schaftsfaktor. Die Stadt mausert sich, gewinnt an At-  
 traktivität. Bregenz wird mondän, was sich in den Bau-  
 werken widerspiegelt. 1848 errichtet der Schmuckwa-  
 renfabrikant Karl Güllich eine Villa an der Gallusstraße  
 (heute Palais Thurn und Taxis), 1875/77 der polnische  
 Graf Eduard Raczyński eine Villa dem Gallusstift zu  
 (heute Marienberg). Prächtige Parkanlagen umrahmen  
 die beiden Villen, von denen man einst einen herrlichen  
 Blick auf das pittoreske Städtchen und den See hatte.  
 In unserem Rundgang durch die beiden Anlagen lassen  
 wir uns von baulichen, historischen und biologischen  
 Besonderheiten überraschen.

**vhs Kreuzlingen: Schloss und Park Arenenberg E 003**

Leitung: Dr. Jürg Morf, vhs Kreuzlingen  
 Samstag, 05.05.2012, 14:00 - 16:00 Uhr  
 Gebühr: 23,00 €  
 Treffpunkt: Haupteingang Schloss  
 Anmeldungen erbeten bis 28.4.2012 an Dr. Jürg Morf,  
 VHS Kreuzlingen, Tel. 0041 71 695 21 85 oder per  
 E-Mail an vhs-kreuzlingen@swissonline.ch  
 Auf einem wunderschönen Aussichtssporn ob Ermatin-  
 gen thront das Schloss Arenenberg, in welchem Napo-  
 leon III, der letzte Kaiser der Franzosen, seine wich-  
 tigsten Jahre verbrachte. Die Führung durch die kaiser-  
 lichen Salons, original möbliert, lässt das Leben in die-  
 sem kulturellen Glanzpunkt des 19. Jahrhunderts wieder  
 aufstehen. Der anschließende Rundgang durch den  
 Landschaftspark mit seinen Grotten, Wasserspielen,  
 Pavillons und Sichtachsen auf den See rundet das üp-  
 pige historische Bild ab.

**vhs Radolfzell: Der Stadtgarten, die Gartenose im Herzen der Stadt E 004**

Referent: Ewald Kleiner  
 Leitung: Uwe Donath, vhs Radolfzell  
 Samstag, 30.06.2012, 15:00 - 17:00 Uhr  
 Gebühr: 8,00 €,  
 Treffpunkt: Stadtmuseum, Seetorstr. 3 in Radolfzell  
 Anmeldungen erforderlich bei vhs Radolfzell 07732  
 81386  
 Der Stadtgarten Radolfzell begrenzt als grünes Band  
 einen Teil der historischen Altstadt. Der ehemalige Was-  
 sergraben entlang der mittelalterlichen Befestigungs-  
 mauer ist heute eine blühende Insel mitten in der Stadt.  
 Besucher sind beeindruckt von den aufwändigen Wech-  
 selbepflanzungen in Blumerabatten und dem beacht-  
 lichen Kübelpflanzensortiment, das meisterhaft in die  
 Gestaltung eingebunden wird. Blickpunkt bildet der  
 attraktive Musikpavillon in der Mitte der Anlage. Hier  
 ist die Atmosphäre des historischen Städtchens noch  
 spürbar und verleiht der „Gartenose im alten Stadtgra-  
 ben“ ihren ganz eigenen Charme.

**vhs Rorschach: Wartegg: Wo Kaiserin Zita einige Jahre lebte E 005**

Referent: Herr Mijnsen, Schlossbesitzer  
 Samstag, 30.06.2012, 10:00 - 14:00 Uhr  
 Gebühr: 10,00 €  
 Ort: Schloss Wartegg, Rorschacherberg (Parkplätze  
 vorhanden)  
 Um Anmeldung wird gebeten bis 15. Juni 2012 an vhs  
 Rorschach, 0041 71 855 23 33.  
 Ein Ort der Balance. Zwischen Appenzeller Bergeshöhen  
 und mediterranem Bodenseeufer. Zwischen histo-  
 rischem Erbe und Sensibilität für die Zukunft. Zwischen  
 450 Jahre gelebter Geschichte und natürlicher Gast-  
 lichkeit. Dort finden Sie das Schloss Wartegg. So stellt  
 sich das neu renovierte Schloss, ein Hotel- und Restau-  
 rationsbetrieb in einer wundervollen Parkanlage, auf  
 ihrer Homepage vor: [www.wartegg.ch](http://www.wartegg.ch). Hier hat tat-  
 sächlich Kaiserin Zita einige Jahre im Exil gelebt. Aber  
 das und viel mehr erzählt Ihnen der jetzige Schlossherr  
 Herr Mijnsen lieber selber.

**vhs Ravensburg: Villen und Parkanlagen –  
Führung mit Stadthistoriker Dr. Alfred Lutz E 006**

Leitung: Frank Fischäss – vhs Ravensburg  
 Samstag, 07.07.2012, 14:00 – 16:00 Uhr  
 Gebühr: 12,00 €  
 Treffpunkt 13.45 Uhr: VHS Ravensburg, Wilhelmstraße 5, 88212 Ravensburg  
 Anmeldung erbeten (Kursnummer 010129) bis 23. Juni 2012 bei der VHS Ravensburg, Wilhelmstr. 5, 88212 Ravensburg unter 0751 36199-11 oder -12 oder über das Internet [www.vhs-rv.de](http://www.vhs-rv.de)  
 Im Mittelpunkt dieses kunsthistorischen Rundgangs stehen bemerkenswerte Villen im gründerzeitlichen Bereich, der sich rings um die Ravensburger Altstadt erstreckt. Besucht werden herausragende Beispiele dieser Baugattung, die mittlerweile zu einem Großteil unter Denkmalschutz stehen. Die Villen aus der zweiten Hälfte des 19. und dem beginnenden 20. Jahrhundert zeigen verschiedene Stilformen, die vom Spätklassizismus über die Neugotik und die Neurenaissance bis zum beginnenden Jugendstil reichen.

**Bildungshaus Stein Egerta:  
Park der Stein Egerta – ein besonderer Garten  
E 010**

Referentin: Hildegard Jehle  
 Leitung: Gabi Jansen, Stein Egerta  
 Donnerstag, 31.05.2012, 13:30 – 16:00 Uhr  
 Gebühr: 32,00 CHF  
 Ort: Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan, Park  
 Mitbringen: Regenschutz und gute Schuhe – die Führung findet bei jeder Witterung statt.  
 Anmeldung erbeten bei Stein Egerta, 0423 237 10 74  
 Der Garten der Stein Egerta ist eine Wohltat für die Seele und ein Augenschmaus. Viele betrachten den Park als einen Kraftort. Die Teilnehmenden erfahren Vieles über die Entstehung und Weiterentwicklung des Parks des Anwesens Stein Egerta. Sie erhalten auch Inspirationen für den eigenen Garten. Kursleiterin Hildegard Jehle berichtet Interessantes und Wissenswertes über die Gartenanlage, die in den 1940iger Jahren ihren Ursprung hat. Der Rundgang führt durch die verschiedenen Sektoren des Parks mit den uralten Bäumen, dem Staudengarten, dem stillen Garten, den zahlreichen Rosen und Obstbäumen.

**vhs Leutkirch: Schloss Zeil E 011**

Referentin: Renate Falter  
 Samstag, 19.5.2012, 15.00 – 16.30 Uhr  
 Gebühr: 4,00 €  
 Treffpunkt: Schloss Zeil, Parkplatz Schloss- und Pfarrkirche St. Maria  
 Anmeldung erbeten bis 15.5.2012 bei der vhs Leutkirch, Tel 07561 87187  
 Schloss Zeil ist die Residenz der Fürsten von Waldburg-Zeil in Leutkirch im Allgäu. Das heutige vierflügelige Schloss im Stil der Renaissance wurde dann in den Jahren 1599 bis 1614 errichtet. Es ist von innen nicht zu besichtigen, bei unserem Rundgang um die Anlage und in die Innenhöfe erhalten wir trotzdem interessante „Einblicke“ und aufschlussreiche Eindrücke. Öffentlich zugänglich ist die Schloss- und Pfarrkirche St. Maria, die wir zu Beginn unserer Führung kennen lernen wollen. Die großzügige Gartenanlage des Schlosses entstand in der Renaissancezeit und stellt sich nach einigen Veränderungen nach dem jeweiligen Zeitgeschmack heute wieder in ihrem ursprünglichen Aussehen dar.

**Achtung; Sie erhalten von uns keine Anmeldebestätigung! Wenn Sie nach Ihrer schriftlichen Anmeldung nichts von uns hören, ist Ihr Kursplatz gesichert.**

# PSYCHOLOGIE UND PÄDAGOGIK

## Soziale Kompetenz

### „Das bisschen Haushalt“ – ein handlungsorientiertes Organisations- und Motivationsseminar P 050

Uschi Baer-Stern, Familientherapeutin · 3 Abende  
Mittwoch, 25.01. – 08.02.2012, 18:30 – 20:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 3

Gebühr: 27,50 €, ermäßigt: 21,10 €

Haushaltsführung und Haushaltstechniken haben sich in den letzten Jahren massiv verändert. Trotz etlicher Erleichterungen ringen viele mit der Lust und Zeit zum Säubern. Nicht jeder wird mit einem Talent zur Haushaltsführung geboren. Dazu kommt, dass heute jeder Haushalt ungefähr 15.000 Gegenstände besitzt, die aufgeräumt, gepflegt und verwaltet werden wollen. Zum Vergleich: Vor 100 Jahren waren es nur etwa 750 Gegenstände pro Haushalt. Mit etwas Organisation, Wissen um Ordnungs- und Putztechniken sowie Managementstrategien können Sie sich Ihren Haushalt pflegeleichter machen. Wer sich am Beispiel des oft ungeliebten Waschen-Putzen-Kochens neue Motivation auch für alle anderen Pflichten des Alltags holen möchte, ist hier willkommen. Vereinfachen Sie Ihren Alltag, Haushalt und Ihre Wohnung. Wir sollten heute so viele Dinge unter einen Hut bringen ... Das bisschen Haushalt ist allerdings nicht mit links zu machen, wie so vieles im Leben; könnte aber durchaus lustvoll sein ...

### Vom guten Umgang mit sich selbst P 051

Uschi Baer-Stern; Familientherapeutin · 5 Abende  
Freitag, 20.01. – 17.02.2012, 18:30 – 20:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum  
Gebühr: 42,50 €, ermäßigt: 28,50 €

„Selbstpflege und Burnout“. Dieser Kurs soll Einblick und Erfahrung in den Begriff „Selbstpflege“ geben. Anhand von Selbstbeobachtung und Tagebuch lernen Sie, Ihre Fähigkeiten mit sich selbst gut umzugehen einzuschätzen. Es wird angeboten, hierfür andere und neue Möglichkeiten zu entdecken und zu entwickeln um so einem „Ausgebranntsein“ vorzubeugen. Im Kurs arbeiten wir mit Handreichungen aus der kognitiven Verhaltensänderung und zielgerichteter Ressourcenorientierung sowie Übungen zur Achtsamkeit und Entspannung. Dieser Kurs ist kein Ersatz für eine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung. Bitte Schreibsachen und Tagebuchordner mitbringen.

### Endlich wieder mit Freude und Leichtigkeit lernen!

#### P 202

Franziska Schrempp, NLP Master · 3 Abende  
Dienstag, 28.02. – 13.03.2012, 18:00 – 21:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 3  
Gebühr: 58,20 €, ermäßigt: 39,00 €

Können Sie sich noch daran erinnern, wie Sie als Kind voller Neugierde und Begeisterung die Welt erkundet haben? Sie konnten gar nicht genug davon bekommen, Neues zu erfahren, auszuprobieren und spielerisch zu lernen. Doch diese Freude bleibt oft schon in der Schule auf der Strecke. Ungeliebter Lernstoff und negative Erfahrungen nehmen uns oft den Spaß am Lernen. Umso wichtiger ist es, die Freude und die Leichtigkeit wieder zu entdecken und zu aktivieren. Wie füllt man uninteressante Fächer mit Leben? Wie löst man Lernblockaden auf? Wie versetzt man sich in die richtige Stimmung, um erfolgreich zu lernen? Und welche cleveren und wirkungsvollen Methoden gibt es für zügiges Lernen mit Spaß und Leichtigkeit? Die Antworten auf diese und weitere Fragen finden und erleben Sie in diesem Seminar, damit das Lernen wieder Spaß macht. Zielgruppe: Erwachsene sowie Lernende ab 16 Jahren.

### „Der tut nix! – Mensch trifft Hund“ Für Jogger, Walker, Radfahrer und all jene, die eine ungewollte Begegnung mit einem Hund haben. P 080

Dunja Steinmaier, Tierpsychologin · 1 Abend  
Donnerstag, 19.04.2012, 18:30 – 20:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Bildhauerraum / Atelier  
Gebühr: 10,10 €, ermäßigt: 6,80 €

Missverständnisse zwischen Mensch und Hund sind häufig. Der Vortrag hilft Ihnen das Verhalten von Hunden und Herrchen zu verstehen und im Sinne eines guten Miteinander zu reagieren, damit die nächste Joggingrunde nicht zum Versicherungsfall wird. Folgende Punkte werden angesprochen:

- Hundeverhalten- Menschenverhalten
- Missverständnisse zwischen Mensch und Hund
- Reaktionen von Hundebesitzern
- Welche Wahrnehmung hat der Hund?
- Wie liest der Hund meine Körpersprache?
- Was sagt die Körpersprache des Hundes aus?
- Was will der Hund mit seinem Verhalten ausdrücken bzw. erreichen?
- Was will ich als Mensch in diesen Situationen?
- Deeskalationsmaßnahmen: Körpersprache einsetzen für ein gutes Miteinander
- Generelle Verhaltensregeln.

### Die Körpersprache des Hundes P 081

Dunja Steinmaier, Tierpsychologin · 1 Abend  
Donnerstag, 22.03.2012, 18:30 – 20:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Bildhauerraum / Atelier  
Gebühr: 10,10 €, ermäßigt: 6,80 €

- Generelles über die Körpersprache von Säugetieren
- Menschliche Körpersprache – Körpersprache bei Hunden in verschiedenen Alltagssituationen
- Beschwichtigung – Drohen – Abwehr – Aggression
- Kontaktaufnahme mit Mensch/Tieren
- Spielaufforderungen – Interaktion mit Artgenossen
- Interaktion mit dem Menschen.

## Prüfungsvorbereitung

### Vorbereitung auf die Mathematik-Fachabiturprüfung 25.05.2012 (FOS Nicht-Technik) P 214

Dieter Müller · 12 Abende  
Donnerstag, 02.02. - 24.05.2012, 20:00 - 21:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 2  
Gebühr: 70,80 €,

Der Kurs richtet sich an alle SchülerInnen, die in Vorbereitung auf die schriftliche oder mündliche Mathematikprüfung die wichtigsten Lerninhalte zusammenfassend wiederholen wollen.

- Analysis (Differential- und Integralrechnung, Ganzrationale Funktionen und Funktionenschaaren)  
- Wahrscheinlichkeitsrechnung (Zufallsexperimente, Baumdiagramm, Binomial-Verteilung, Erwartungswert und Varianz, Testen von Hypothesen). Anhand von Original-Abituraufgaben werden gezielt Techniken eingeübt, mit denen sich diese Aufgaben systematisch lösen lassen. Bitte mitbringen: Block mit Rechenpapier, Geodreieck, Stifte, Formelsammlung, Taschenrechner.

### Vorbereitung auf die Mathematik-Abschlussprüfung 25.06.2012 (Realschule, Nicht-Technik) P 216

Dieter Müller · 12 Abende  
Freitag, 09.03. - 22.06.2012, 17:30 - 19:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 2  
Gebühr: 70,80 €

Der Kurs richtet sich an alle SchülerInnen, die in Vorbereitung auf die Abschlussprüfung die wichtigsten Lerninhalte zusammenfassend wiederholen wollen.

- Algebra (quadratische Gleichungen, lineare und quadratische Funktionen)  
- Trigonometrie (Winkel-, Strecken- und Flächenberechnung)  
- Stereometrie (Körperberechnung). Anhand von Original-Abschlussprüfungsaufgaben werden gezielt Techniken eingeübt, mit denen sich diese Aufgaben systematisch lösen lassen. Bitte mitbringen: Block mit Rechenpapier, Geodreieck, Stifte, Formelsammlung, Taschenrechner.

### Vorbereitung auf die Mathematik-Abiturprüfung G 8 vom 18.05.2012 P 218

Dieter Müller · 12 Abende  
Donnerstag, 02.02. - 10.05.2012, 17:00 - 18:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 2  
Gebühr: 70,80 €

Der Kurs richtet sich an alle SchülerInnen, die sich auf die schriftliche Mathematikprüfung des achtjährigen Gymnasiums (G8) vorbereiten wollen. Die wichtigsten Lerninhalte werden zusammenfassend wiederholt

- Analysis (Differential- und Integralrechnung, Gebrochenrationale Funktionen, Exponential- und Logarithmusfunktionen)- Wahrscheinlichkeitsrechnung (Zufallsexperimente, Laplace- und bedingte Wahrscheinlichkeiten, Binomial-Verteilung, Zufallsgrößen, Testen von Hypothesen)- Geometrie (Vektorrechnung, Lagebeziehungen von Geraden und Ebenen, Winkel- und Abstandsmessung). Die Teilnehmer lernen die Anforderungen im Mathematik-Abitur kennen und üben die notwendigen Grundfertigkeiten ein. Als Grundlage für den Kurs dient das Arbeitsheft zur Abiturvorbereitung mit eingelegten Lösungen des Cornelsen-Verlags, ISBN 978-3-06-009181-2, Preis 9,95 € (nicht in der Kursgebühr enthalten). Bitte das Arbeitsheft zum ersten Kursabend mitbringen. Außerdem: Block mit Rechenpapier, Geodreieck, Stifte, Merkhilfe, Taschenrechner.

### Vorbereitung auf die Mathematik-Abiturprüfung G 8 vom 18.05.2012 P 219

Dieter Müller · 12 Abende  
Donnerstag, 02.02. - 10.05.2012, 18:30 - 20:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 2  
Gebühr: 70,80 €  
Kursinhalt siehe P 218

## Pädagogische Fortbildung für ErzieherInnen



Das Projekt „Haus der kleinen Forscher“ ist eine Initiative von Helmholtz-Gemeinschaft, McKinsey, Siemens Stiftung und Dietmar Hopp Stiftung. Das Projekt steht unter der Schirmherrschaft von Bundesforschungsministerin Schavan. Das Lindauer Netzwerk wird gefördert von IHK Schwaben, Sünfzen-Gesellschaft, Stadtwerke Lindau, Stadt Lindau, Lindauer Zeitung und Tanner AG. Das Kuratorium für die Tagungen der Nobelpreisträger in Lindau unterstützt die Initiative

### Haus der kleinen Forscher: Aufbauworkshop III Thema: Elektrizität P 344

Conny Sechser · 1 Vormittag  
Freitag, 03.02.2012, 09:00 - 12:30 Uhr  
vhs, Seminarraum 3  
Gebühr: 15,00 €

Der Aufbauworkshop richtet sich an alle, die am Aufbauworkshop I, teilgenommen haben und weitere spannende Experimente aus dem Haus der kleinen Forscher kennen lernen möchten. Elektrizität ist überall: Ohne Strom gäbe es im Kindergarten kein Licht, der Kühlschrank und die Spülmaschine funktionierten nicht. Und Elektrizität verbirgt sich auch dort, wo man sie gar nicht vermutet, im Wollpullover oder im Luftballon. Vom „Kleben ohne Klebstoff“ bis hin zum Bau eines Stromkreises werden einzelne Phänomene dieses großen Gebiets wieder mit bewährt einfachen Mitteln erfahrbar gemacht

# GESUNDHEIT UND FITNESS

## vhs – Bildung für Gesundheit

Das solidarisch organisierte Gesundheitswesen steht in unserer Gesellschaft vor einer großen Herausforderung. Der demografische Wandel: Immer mehr Menschen werden immer älter, die Zunahme von bewegungs-, ernährungs- und stressbedingten Krankheiten und – damit einhergehend – die dramatischen Kostensteigerungen bei den kurativen Leistungen erfordern von allen Menschen ein erhebliches Maß an mehr Eigeninitiative und Selbstverantwortung im gesundheitlichen Handeln. Das eigene Verhalten muss neu überdacht und gegebenenfalls geändert werden.

Verhaltensänderungen sind jedoch immer mit z. T. langwierigen Bildungsprozessen verknüpft. Angebote, die hierzu Wissen und Kompetenzen vermitteln, werden eine zunehmende gesellschaftliche Bedeutung erlangen. Sie müssen allen Menschen in allen Lebensphasen die Teilhabe ermöglichen und so gestaltet sein, dass sie die Lernprozesse behutsam begleiten.

Mit ihrem Gesundheitsprogramm bedienen die Volkshochschulen diesen wachsenden Bedarf an Bildungsmaßnahmen zur Förderung der individuellen Gesundheit und zur Prävention von Krankheiten. Sie stellen flächendeckend ein Angebot bereit, das sich an landesweiten Qualitätsstandards orientiert und den Menschen zu sozial verträglichen Konditionen neue Möglichkeiten eröffnet, die eigenen gesundheitserhaltenden Ressourcen zu stärken.

Das Angebot umfasst Vorträge, Kurse und Seminare zu allen Bereichen der Gesundheit, von der Bewegung, Körpererfahrung und Entspannung bis hin zur Ernährung, Stressbewältigung und Gesundheitspflege. Die Volkshochschulen erfüllen damit einen wichtigen öffentlichen Auftrag.

Gesetzliche Krankenkassen fördern die Teilnahme an Gesundheitskursen. In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an vhs-Kursen von den Gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden. Einige Kassen legen dabei Qualitätskriterien zugrunde, die sich von denen der Volkshochschulen unterscheiden. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse. Eine Förderung ist vor Kursbeginn mit der Krankenkasse zu klären. Nach Kursende ist dann eine Teilnahmebescheinigung der vhs und ein Zahlungsbeleg über die Kursgebühr einzureichen. Die Teilnahmebescheinigung erhalten Sie, wenn Sie an mindestens 80 % der Kursstunden teilgenommen haben.

## Entspannung und Körpererfahrung

### Yoga

Die Beschäftigung mit Yoga ermöglicht uns die Erfahrung, im gegenwärtigen Moment mit der inneren Stille, Harmonie und auch Kraft in Kontakt zu kommen. Statische Körperhaltungen sowie dynamische Übungen, verbunden mit bewusstem Atmen, lassen uns die Beziehung von Körper, Atmung und Geist immer intensiver erfahren, was sich im täglichen Leben positiv auswirkt. Durch die Körperübungen und den natürlichen, lebendigen Atemfluss harmonisiert sich die Tätigkeit unserer Körpersysteme, was auf unseren Gesundheitszustand einen günstigen Einfluss ausübt, insbesondere durch die Möglichkeit, sich wieder entspannen zu können! Für die Yogakurse bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke(n) und festes Sitzkissen.

### Yoga vor Ostern

#### Yoga am Morgen G 001

Walter Messner, Yoga-Lehrer (SKA) · 10 Vormittage  
Montag, 16.01. – 26.03.2012, 09:00 – 10:15 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum  
Gebühr: 49,20 €, ermäßigt: 33,00 €

#### Yoga für Anfänger und Geübte G 002

Walter Messner, Yoga-Lehrer (SKA) · 10 Abende  
Montag, 16.01. – 26.03.2012, 18:30 – 19:45 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum  
Gebühr: 49,20 €, ermäßigt: 33,00 €

#### Yoga für Anfänger und Geübte G 003

Walter Messner, Yoga-Lehrer (SKA) · 10 Abende  
Montag, 16.01. – 26.03.2012, 20:00 – 21:15 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum  
Gebühr: 49,20 €, ermäßigt: 33,00 €

#### Yoga am Morgen G 004

Walter Messner, Yoga-Lehrer (SKA) · 10 Vormittage  
Dienstag, 17.01. – 27.03.2012, 09:00 – 10:15 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum  
Gebühr: 49,20 €, ermäßigt: 33,00 €

#### Yoga für Anfänger und Geübte G 005

Walter Messner, Yoga-Lehrer (SKA) · 10 Abende  
Dienstag, 17.01. – 27.03.2012, 18:15 – 19:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum  
Gebühr: 49,20 €, ermäßigt: 33,00 €

#### Yoga für Fortgeschrittene G 006

Walter Messner, Yoga-Lehrer (SKA) · 10 Abende  
Dienstag, 17.01. – 27.03.2012, 19:45 – 21:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum  
Gebühr: 49,20 €, ermäßigt: 33,00 €

#### Yoga für Anfänger und Geübte G 007

Walter Messner, Yoga-Lehrer (SKA) · 10 Abende  
Mittwoch, 18.01. – 28.03.2012, 17:00 – 18:15 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum  
Gebühr: 49,20 €, ermäßigt: 33,00 €

**Yoga Relax für Geübte G 015**

Tobias Dickbertel, Dipl. Yoga Lehrer (BSY) · 11 Abende  
Donnerstag, 12.01. – 29.03.2012, 20:00 – 21:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum  
Gebühr: 74,80 €, ermäßigt: 50,10 €  
Entspannung, Ausgleich, Auftanken, Stille. Durch ganzheitliche Yogatechniken Anspannung auf körperlicher oder geistiger Ebene zu tiefer Entspannung und Harmonie transformieren. Das Energieniveau steigern, körperliche Probleme lindern, entschlacken und mentales Gleichgewicht finden. Innere schlummernde Potentiale wecken, die noch nie oder lange nicht mehr gelebt wurden. Die klassischen Yoga-Körperstellungen, Atem-, Energie- und speziellen Entspannungsübungen folgen einem systematischen Aufbau und können von Menschen aller Altersgruppen praktiziert werden – auch von Männern! Für Wiedereinsteiger oder Menschen, die bereits regelmäßig Yoga praktizieren. Bitte neben einer Yogamatte und einer Decke auch zwei feste Kissen mitbringen.

**Yoga Relax am Morgen G 022**

Tobias Dickbertel, Dipl. Yoga-Lehrer (BSY) · 11 Vormittage  
Mittwoch, 11.01. – 28.03.2012, 09:00 – 10:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum  
Gebühr: 74,80 €, ermäßigt: 50,10 €  
Die Qualitäten des Morgens nutzen um tief zu entspannen, Ausgleich zu schaffen, aufzutanken und in die Stille zu kommen. Kursinhalt siehe G 015.

**Yoga Relax am Morgen G 016**

Tobias Dickbertel, Dipl. Yoga-Lehrer (BSY) · 11 Vormittage  
Donnerstag, 12.01. – 29.03.2012, 09:00 – 10:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum  
Gebühr: 74,80 €, ermäßigt: 50,10 €  
Kursinhalt siehe G 015

**Yoga – Liv Vitan G 020**

Birgid Rau, Yoga-Lehrerin (BDY) · 8 Abende  
Mittwoch, 07.03. – 09.05.2012, 20:00 – 21:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum  
Gebühr: 68,00 €, ermäßigt: 45,60 €  
„Liv Vitan“ heißt „der Weisheit des Lebens entlang“ und ist eine Form des Yogas, die zum Ausgleich in bewegten Zeiten eine Atmosphäre von geistiger Ruhe und Klarheit schafft. Asanas werden durch fließende, weiche Bewegungen miteinander verbunden und durch bewusstes Atmen vertieft. Charakteristisch dabei ist die Mittelachse des Körpers, unsere Wirbelsäule wieder zum „Wirbeln“ zu bringen. Durch die heiter gelöste Hinwendung zum Atem erleben wir zunehmend mehr Ruhe und nach einiger Zeit sogar ein innerlich aufsteigendes unabhängiges Glück. Die systematische Methode enthält ruhig-sanfte bis herausfordernde Teile. Präzise Anleitungen und die sorgfältig ausgewählte Reihenfolge der Asanas werden ihren individuellen Möglichkeiten angepasst und führen Sie so zum bestmöglichen Erfolg. Chetanidra (bewusster Schlaf), eine Heilmethode der Yogis für tiefste Entspannung rundet das Ende jeder Stunde. Bitte eine Decke mitbringen.

**Hormon-Yoga für Frauen G 030**

Margo Dismann, Yoga-Lehrerin · 11 Abende  
Mittwoch, 11.01. – 28.03.2012, 19:15 – 20:45 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Wellnessraum  
Gebühr: 83,60 €, ermäßigt: 56,00 €  
Hormon-Yoga ist eine Übungspraxis – ein Mix aus klassischen Yogaübungen, Asanas, spezieller „Blasebalg-Atmung“ und Energietechnik, die unsere Drüsen und Organe anregen. Hormon-Yoga regt das gesamte Hormonsystem auf natürliche Weise an. Dadurch können viele Frauenbeschwerden wie z.B. Unruhe, Reizbarkeit, Hitzewellen, PMS gelindert werden. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und eine Decke.

**Yoga nach Ostern****Yoga am Morgen G 008**

Walter Messner, Yoga-Lehrer (SKA) · 6 Vormittage  
Montag, 16.04. – 21.05.2012, 09:00 – 10:15 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum  
Gebühr: 29,50 €, ermäßigt: 19,80 €

**Yoga für Anfänger und Geübte – Schnupperkurs G 009**

Walter Messner, Yoga-Lehrer (SKA) · 6 Abende  
Montag, 16.04. – 21.05.2012, 18:30 – 19:45 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum  
Gebühr: 29,50 €, ermäßigt: 19,80 €

**Yoga für Anfänger und Geübte G 010**

Walter Messner, Yoga-Lehrer (SKA) · 6 Abende  
Montag, 16.04. – 21.05.2012, 20:00 – 21:15 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum  
Gebühr: 29,50 €, ermäßigt: 19,80 €

**Yoga am Morgen G 011**

Walter Messner, Yoga-Lehrer (SKA) · 5 Vormittage  
Dienstag, 17.04. – 22.05.2012, 09:00 – 10:15 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum  
Gebühr: 24,60 €, ermäßigt: 16,50 €

**Yoga für Anfänger und Geübte – Schnupperkurs G 012**

Walter Messner, Yoga-Lehrer (SKA) · 5 Abende  
Dienstag, 17.04. – 22.05.2012, 18:15 – 19:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum  
Gebühr: 24,60 €, ermäßigt: 16,50 €

**Yoga für Fortgeschritten G 013**

Walter Messner, Yoga-Lehrer (SKA) · 5 Abende  
Dienstag, 17.04. – 22.05.2012, 19:45 – 21:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum  
Gebühr: 24,60 €, ermäßigt: 16,50 €

**Yoga für Anfänger – Schnupperkurs G 014**

Walter Messner, Yoga-Lehrer (SKA) · 6 Abende  
Mittwoch, 18.04. – 23.05.2012, 17:00 – 18:15 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum  
Gebühr: 29,50 €, ermäßigt: 19,80 €

**Yoga Relax am Morgen G 024**

Tobias Dickbertel, Yoga-Lehrer (BSY) · 13 Abende  
Mittwoch, 18.04. – 25.07.2012, 09:00 – 10:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum  
Gebühr: 88,40 €, ermäßigt: 59,20 €  
Kursinhalt siehe G 015.

**Yoga Relax am Morgen G 026**

Tobias Dickbertel, Yoga-Lehrer (BSY) · 12 Abende  
Donnerstag, 19.04. - 26.07.2012, 09:00 - 10:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum  
Gebühr: 81,60 €, ermäßigt: 54,70 €  
Kursinhalt siehe G 015.

**Yoga Relax für Anfänger und Geübte G 027**

Tobias Dickbertel, Yoga-Lehrer (BSY) · 12 Abende  
Donnerstag, 19.04. - 26.07.2012, 20:00 - 21:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum  
Gebühr: 81,60 €, ermäßigt: 54,70 €  
Kursinhalt siehe G 015.

**Hormon-Yoga für Frauen G 031**

Margo Dismann, Yoga-Lehrerin · 13 Abende  
Mittwoch, 18.04. - 25.07.2012, 19:15 - 20:45 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Wellnessraum  
Gebühr: 98,80 €, ermäßigt: 66,20 €  
Kursinhalt siehe G 030

**Sommer-Yoga am Morgen G 017**

Walter Messner, Yoga-Lehrer (SKA) · 5 Vormittage  
Montag, 04.06. - 02.07.2012, 09:00 - 10:15 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum  
Gebühr: 24,60 €, ermäßigt: 16,50 €

**Sommeryoga G 018**

Walter Messner, Yoga-Lehrer (SKA) · 5 Abende  
Montag, 04.06. - 02.07.2012, 19:00 - 20:15 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum  
Gebühr: 24,60 €, ermäßigt: 16,50 €

**Entspannungstechniken****Progressive Muskelrelaxation für Anfänger ohne Vorkenntnisse G 040**

Miriam Qammou-Engel · 10 Abende  
Donnerstag, 19.01. - 29.03.2012, 19:15 - 20:15 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Wellnessraum  
Gebühr: 65,00 €, ermäßigt: 43,60 €  
Verspannungen, Hektik und körperlich-psychische Stresssymptome werden durch regelmäßige Entspannungsübungen reduziert mit nachweisbaren Auswirkungen auf Muskulatur, Herz-Kreislauf-System und die Stimmung. In diesem Kurs wird die Entspannungstechnik der Progressiven Muskelrelaxation (nach Jacobson) stufenweise eingeführt und geübt. Ziel ist, diese Entspannungstechnik im Alltag selbständig durchführen zu können. Für alle Altersstufen geeignet, keine Vorkenntnisse nötig. Bitte mitbringen: warme Socken, Decke, evtl. kleines Kissen.

**Progressive Muskelrelaxation für Fortgeschrittene G 041**

Miriam Qammou-Engel · 10 Abende  
Donnerstag, 19.04. - 12.07.2012, 19:15 - 20:15 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Wellnessraum  
Gebühr: 65,00 €, ermäßigt: 43,60 €  
In diesem Fortgeschrittenenkurs können die in den vorangegangenen Anfängerkursen erlernten Entspannungsübungen regelmäßig angewendet und weitergeführt werden. Vorkenntnisse sind daher empfehlenswert. Für alle Altersstufen geeignet. Bitte mitbringen: warme Socken, Decke, evtl. kleines Kissen.

**Autogenes Training für Anfänger ohne Vorkenntnisse G 045**

Miriam Qammou-Engel · 10 Abende  
Donnerstag, 19.01. - 29.03.2012, 18:00 - 19:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Wellnessraum  
Gebühr: 65,00 €, ermäßigt: 43,60 €  
Verspannungen, Hektik und körperlich-psychische Stresssymptome werden durch regelmäßige Entspannungsübungen reduziert mit nachweisbaren Auswirkungen auf Muskulatur, Herz-Kreislauf-System und die Stimmung. In diesem Kurs wird die Entspannungstechnik des Autogenen Trainings (nach Schulz) stufenweise eingeführt und geübt. Ziel ist, diese Entspannungstechnik im Alltag selbständig durchführen zu können. Für alle Altersstufen geeignet, keine Vorkenntnisse nötig. Bitte mitbringen: warme Socken, Decke, evtl. kleines Kissen.

**Autogenes Training für Fortgeschrittene G 046**

Miriam Qammou-Engel · 10 Abende  
Donnerstag, 19.04. - 12.07.2012, 18:00 - 19:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Wellnessraum  
Gebühr: 65,00 €, ermäßigt: 43,60 €  
In diesem Fortgeschrittenenkurs können die in den vorangegangenen Anfängerkursen erlernten Entspannungsübungen regelmäßig angewendet und weitergeführt werden. Vorkenntnisse sind daher empfehlenswert. Für alle Altersstufen geeignet. Bitte mitbringen: warme Socken, Decke, evtl. kleines Kissen.

**Achtsamkeits- und Einsichtsmeditation G 090**

Dr. rer. pol. Daniel Sieben · 1 Tag  
Samstag, 21.01.2012, 09:30 - 16:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum  
Gebühr: 34,00 €, ermäßigt: 22,80 €  
Die heutige Zeit ist geprägt von Information und Wissen. Was jedoch ist mit der Entwicklung von Weisheit, um im Alltag und in verschiedensten Lebenslagen besonnen und friedlich zu handeln? Wie können innere und äußere Konflikte in Ruhe und Klarheit betrachtet werden, so dass sich ihre Lösung in uns entfalten kann? Achtsamkeits- und Einsichtsmeditation lehrt der Buddha bereits vor über 2500 Jahren, um sich die eigenen Gedanken und Gefühle bewusst zu machen und sich von Denk- und Verhaltensweisen zu befreien, die uns von der Erfahrung von Frieden und Freude abhalten. In diesem Kurs werden theoretische und praktische Einführungen in die Achtsamkeits- und Einsichtsmeditation vermittelt, die zur eigenständigen Anwendung im Alltag dienen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (wenn vorhanden Yogamatte oder großes Handtuch, Meditationskissen). Mittagspause: 12:30 - 13:30 Uhr.

**Achtsamkeits- und Einsichtsmeditation G 091**

Dr. rer. pol. Daniel Sieben · 1 Tag  
Samstag, 21.04.2012, 09:30 - 16:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum  
Gebühr: 34,00 €, ermäßigt: 22,80 €  
Kursinhalt siehe G 090

## Tai Chi

### Tai Chi Chuan G 070

Isabelle Daviet, Bundeslandreferentin · 5 Vormittage  
 Samstag, 25.02. – 24.03.2012, 09:30 – 12:00 Uhr  
 vhs-Gebäude, Uferweg 7, Wellnessraum  
 Gebühr: 63,50 €, ermäßigt: 47,30 €  
 Wir lernen gemeinsam die 13er Form des Yang Stils. Diese Form stammt aus der alten traditionellen Form. Abgesehen vom Spaß und der Entspannung, die Tai Chi mit sich bringt, ist es eine der besten Methoden, sich fit und gesund zu halten. Die weichen, sanften Gesundheitsübungen aus dem Reich der Mitte legen besonders Wert auf das innere Gleichgewicht und zielen auf die Verschmelzung von Körper und Geist. Tai Chi ist gleichermaßen Gesundheitsübung, Meditation und „innere Kampfkunst“. Tai Chi ist für jeden, Mann und Frau, Jung und Alt geeignet, bei Schwangerschaft, Osteoporose, Arthrose etc. Die ruhigen Bewegungen führen rasch zu einer heiter-zufriedenen Stimmung, stärken die Abwehrkräfte und helfen, den täglichen Anforderungen vitaler und gelassener gegenüberzustehen. Tai Chi fördert u.a. das Gleichgewicht, die Sturzprophylaxe, die Konzentration, die Gedächtnisleistung etc.  
 Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch und ein Getränk.

## Qigong Yangsheng

Das Lehrsystem nach Prof. Jiao Guorui fördert die Yin-Yang-Harmonie des Übenden und in besonderer Weise die Arbeit mit der eigenen Lebenskraft. Ziel dieser konzentrativen Arbeit ist es, die körpereigene Kraft Qi zu entdecken, sie zu aktivieren und bewusst für sich selbst und die Gesundung einzusetzen. So lernen wir Blockaden in den Leitbahnen zu beeinflussen, die Funktionen der Körperteile und Organe zu koordinieren, den Blutkreislauf zu stärken, die Kondition zu verbessern und Ausdauer und Selbstkontrolle zu erreichen. Diese Übungen sind geeignet für Personen jeden Alters und jeder körperlichen Konstitution, weil Störungen der Körper-Geist-Harmonie durch Bewusstmachung der inneren Werte und durch gezielte Selbstübungen unter Anleitung aufgelöst werden können. Qigong Yangsheng beinhaltet Beckenbodenmassage und Rückenschule. Die Teilnahme an den Kursen ist nur sinnvoll, wenn regelmäßig geübt wird.

### Die Acht Brokate des Qigong Yangsheng und Sitzbrokate – Anfänger und Fortgeschrittene G 080

Gisela Schiemann, Pädagogin Med. Gesellschaft für Qigong-Yangsheng e.V., Bonn · 12 Vormittage  
 Freitag, 02.03. – 15.06.2012, 09:00 – 10:30 Uhr  
 Rathaus Reutin, Gymnastikraum  
 Gebühr: 102,00 €, ermäßigt: 68,30 €  
 Die kraftvolle Form der acht Brokate fördert in besonderer Weise die Standfestigkeit und Beweglichkeit; sie hat einen kräftigenden Aspekt, betont die Mitte, stabilisiert und erdet. Sie fördert die Sitzkraft und festigt die Sehnen und ermöglicht eine persönliche Anpassung der Übung (mit maximal 70 % der Kraft) an jedes Alter und jede Konstitution! Wir lernen bewusst, das eigene Maß einzusetzen, um unsere Kraft nicht zu vergeuden.

### Das Spiel der fünf Tiere des Qigong Yangsheng Anfänger mit Grundkenntnissen und Fortgeschrittene G 081

Gisela Schiemann, Pädagogin Med. Gesellschaft für Qigong-Yangsheng e.V., Bonn · 12 Vormittage  
 Freitag, 02.03. – 15.06.2012, 10:45 – 12:15 Uhr  
 Rathaus Reutin, Gymnastikraum  
 Gebühr: 102,00 €, ermäßigt: 68,30 €  
 Diese Übungsfolgen nehmen sich die natürlichen Bewegungen und Kräfte der Tiere zum Vorbild. Sie dienen der Entspannung, beruhigen den Geist und konzentrieren die Gedanken. Durch die Anpassung der Übung an die eigene Kraft (Tagesform) entfaltet sich eine lebendige Übungsmethode.

### Qigong Yangsheng G 084

Juliane Kienzler-Hieber, Qigong-Lehrerin · 11 Abende  
 Donnerstag, 12.01. – 29.03.2012, 19:00 – 20:00 Uhr  
 Rathaus Reutin, Gymnastikraum  
 Gebühr: 62,70 €, ermäßigt: 42,00 €

### Qigong Yangsheng G 086

Juliane Kienzler-Hieber, Qigong-Lehrerin · 9 Abende  
 Donnerstag, 03.05. – 19.07.2012, 19:00 – 20:00 Uhr  
 Rathaus Reutin, Gymnastikraum  
 Gebühr: 51,30 €, ermäßigt: 34,40 €

## Gymnastik und Fitness

### Well fit – Alles was mir gut tut! G 140

Saskia Link, staatl. anerk. Sport- und Gymnastiklehrerin · 10 Vormittage  
 Dienstag, 17.01. – 27.03.2012, 09:00 – 10:00 Uhr  
 vhs-Gebäude, Uferweg 7, Gymnastikraum  
 Gebühr: 40,00 €, ermäßigt: 26,80 €  
 Bewegung für Körper- Geist und Seele. Sanfte Fitness spricht den ganzen Körper an und ist geeignet für jedes Alter. Das Training festigt Muskulatur, Haut und Bindegewebe. Wir erreichen ein Gleichgewicht zwischen Belastung und Entlastung, zwischen Anspannung und Entspannung. Der Kurs beinhaltet sanfte Kräftigungsübungen für Bauch und Rücken sowie Entspannungstechniken und leichte Dehnungsübungen. Bitte bringen Sie Sportbekleidung, Handtuch und Socken mit.

### Well fit – Alles was mir gut tut! G 141

Saskia Link, staatl. anerk. Sport- und Gymnastiklehrerin · 10 Vormittage  
 Dienstag, 17.04. – 10.07.2012, 09:00 – 10:00 Uhr  
 vhs-Gebäude, Uferweg 7, Gymnastikraum  
 Gebühr: 40,00 €, ermäßigt: 26,80 €  
 Kursinhalt siehe G 140.

**Rückenfit mit Staby-Bar G 180**

Margo Dismann, medizinische Fitnesstrainerin · 11 Abende  
 Dienstag, 10.01. – 27.03.2012, 19:05 – 20:05 Uhr  
 vhs-Gebäude, Uferweg 7, Gymnastikraum  
 Gebühr: 50,60 €, ermäßigt: 33,90 €  
 Der Staby-Bar ist ein Multitalent für jeden gesundheitsbewussten Sportler und jeden, der es gerne werden möchte. Mit seiner Hilfe werden Kraft- und Ausdauertraining, Tiefenmuskeltraining sowie Koordinationstraining, Haltungsstabilisation und Bewegungssensibilisierung miteinander verbunden. „Schwingbewegungen“ des Gerätes, durch den Trainierenden indiziert, bewirken neben der Beanspruchung der großen Muskelgruppen auch die Aktivierung der wirbelsäulennahen Muskulatur und erzeugen so ein effektives und gleichzeitig äußerst schonendes Training. Der Bar ist Stabilisator des Körperrumpfes und der Wirbelsäule – ein regelmäßiges Training wirkt aus diesem Grund auch vorbeugend gegen Rückenschmerzen. Für jeden Fitnessgrad und jedes Alter ein exzellentes Training. Bitte bequeme Sportkleidung und Sportschuhe (indoor) mitbringen.

**Rückenfit mit Staby-Bar G 181**

Margo Dismann, medizinische Fitnesstrainerin · 13 Abende  
 Dienstag, 17.04. – 31.07.2012, 19:05 – 20:05 Uhr  
 vhs-Gebäude, Uferweg 7, Gymnastikraum  
 Gebühr: 59,80 €, ermäßigt: 40,10 €  
 Kursinhalt siehe G 180

**Pilates für Anfänger G 190**

Margo Dismann, DTB Pilates Trainerin · 11 Abende  
 Dienstag, 10.01. – 27.03.2012, 18:00 – 19:00 Uhr  
 vhs-Gebäude, Uferweg 7, Gymnastikraum  
 Gebühr: 56,10 €, ermäßigt: 37,60 €  
 Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung des Beckenbodens, der Bauch- und Rückenmuskulatur. Die Bewegungen werden langsam und fließend durchgeführt. Der Kurs ist perfekt geeignet, um die Grundprinzipien der Pilates-Methode richtig zu erlernen. Kursinhalte sind u.a.: Die richtige Atmung, Zentrierung (Powerhouse) und Grundübungen auf der Matte. Praxis und Theorie werden dabei optimal miteinander verknüpft. Mit max.10 Teilnehmern ist eine persönliche Betreuung gewährleistet. Sie entwickeln ein erhöhtes Bewusstsein für Ihren Körper und Ihre Bewegungen. Ein regelmäßiges Training löst Blockaden und Verspannungen im Körper. Bitte mitbringen: Handtuch, warme Socken und Sportkleidung.

**Pilates für Anfänger G 191**

Margo Dismann, DTB Pilates Trainerin · 11 Abende  
 Mittwoch, 11.01. – 28.03.2012, 17:00 – 18:00 Uhr  
 vhs-Gebäude, Uferweg 7, Wellnessraum  
 Gebühr: 56,10 €, ermäßigt: 37,60 €  
 Kursinhalt siehe G 190

**Pilates für Anfänger G 192**

Margo Dismann, DTB Pilates Trainerin · 12 Abende  
 Dienstag, 17.04. – 24.07.2012, 18:00 – 19:00 Uhr  
 vhs-Gebäude, Uferweg 7, Gymnastikraum  
 Gebühr: 61,20 €, ermäßigt: 41,00 €  
 Kursinhalt siehe G 190

**Pilates für Anfänger G 193**

Margo Dismann, DTB Pilates Trainerin · 13 Abende  
 Mittwoch, 18.04. – 25.07.2012, 17:00 – 18:00 Uhr  
 vhs-Gebäude, Uferweg 7, Wellnessraum  
 Gebühr: 66,30 €, ermäßigt: 44,40 €  
 Kursinhalt siehe G 190

**Pilates mit Vorkenntnissen G 183**

Margo Dismann, DTB Pilates Trainerin · 11 Vormittage  
 Mittwoch, 11.01. – 28.03.2012, 09:00 – 10:00 Uhr  
 vhs-Gebäude, Uferweg 7, Wellnessraum  
 Gebühr: 56,10 €, ermäßigt: 37,60 €  
 Für TeilnehmerInnen die bereits ca.1 Semester an Pilates teilgenommen haben oder vergleichbare Vorerfahrung mitbringen.

**Pilates mit Vorkenntnissen G 184**

Margo Dismann, DTB Pilates Trainerin · 11 Abende  
 Dienstag, 10.01. – 27.03.2012, 20:15 – 21:15 Uhr  
 vhs-Gebäude, Uferweg 7, Gymnastikraum  
 Gebühr: 56,10 €, ermäßigt: 37,60 €  
 Für TeilnehmerInnen die bereits ca.1 Semester an Pilates teilgenommen haben oder vergleichbare Vorerfahrung mitbringen.

**Pilates mit Vorkenntnissen G 185**

Margo Dismann, DTB Pilates Trainerin · 11 Abende  
 Mittwoch, 11.01. – 28.03.2012, 18:05 – 19:05 Uhr  
 vhs-Gebäude, Uferweg 7, Wellnessraum  
 Gebühr: 56,10 €, ermäßigt: 37,60 €  
 Für TeilnehmerInnen die bereits ca.1 Semester an Pilates teilgenommen haben oder vergleichbare Vorerfahrung mitbringen.

**Pilates mit Vorkenntnissen G 186**

Margo Dismann, DTB Pilates Trainerin · 13 Vormittage  
 Mittwoch, 18.04. – 25.07.2012, 09:00 – 10:00 Uhr  
 vhs-Gebäude, Uferweg 7, Wellnessraum  
 Gebühr: 66,30 €, ermäßigt: 44,40 €  
 Für TeilnehmerInnen die bereits ca.1 Semester an Pilates teilgenommen haben oder vergleichbare Vorerfahrung mitbringen.

**Pilates mit Vorkenntnissen G 187**

Margo Dismann, DTB Pilates Trainerin · 12 Abende  
 Dienstag, 17.04. – 24.07.2012, 20:15 – 21:15 Uhr  
 vhs-Gebäude, Uferweg 7, Gymnastikraum  
 Gebühr: 61,20 €, ermäßigt: 41,00 €  
 Für TeilnehmerInnen die bereits ca.1 Semester an Pilates teilgenommen haben oder vergleichbare Vorerfahrung mitbringen.

**Pilates mit Vorkenntnissen G 188**

Margo Dismann, DTB Pilates Trainerin · 13 Abende  
 Mittwoch, 18.04. – 25.07.2012, 18:05 – 19:05 Uhr  
 vhs-Gebäude, Uferweg 7, Wellnessraum  
 Gebühr: 66,30 €, ermäßigt: 44,40 €  
 Für TeilnehmerInnen die bereits ca.1 Semester an Pilates teilgenommen haben oder vergleichbare Vorerfahrung mitbringen.

**Förderung und Erhaltung der Beweglichkeit G 201**

Marianne Stöckl, DTB Übungsleiterin · 12 Abende  
 Donnerstag, 12.01. – 03.05.2012, 17:45 – 19:00 Uhr  
 Sporthalle Aeschach, Mehrzweckraum  
 Gebühr: 59,00 €, ermäßigt: 39,50 €  
 Wir erlernen durch muskelaufbauende und durchblutungsfördernde Übungen mit Musik, Verkrampfungen und Beeinträchtigungen unserer Muskel- und Gelenkfunktionen entgegenzuwirken. Die Bewegungsabläufe und einzelne Übungen können bewusst und der persönlichen Kondition entsprechend durchgeführt werden. Gleichgewicht und Sturzprävention ist Trainingsinhalt. Ebenso Yoga für die Wirbelsäule und Pilateseinheiten. Die Lebensqualität wird verbessert. Es werden Geist und Körper durch z. B. den Sonnengruß gestärkt. Begleiter der Übungen können Physiobänder, Redondo-Bälle und andere Kleingeräte sein. Bitte mitbringen: Iso-Matte, Gymnastikkleidung, leichte Gymnastikschuhe, zusätzliches Sweatshirt für Entspannung. Ein Termin ist beweglich. Die Zeit der Trainingseinheit wird bekannt gegeben.

**Body-Trainer: Bauch, Taille, Hüfte für Einsteiger G 203**

Margund Clemenz, Sportlehrerin · 10 Vormittage  
 Montag, 16.01. – 26.03.2012, 09:00 – 10:00 Uhr  
 Rathaus Reutin, Gymnastikraum  
 Gebühr: 40,00 €, ermäßigt: 26,80 €  
 Das wissenschaftlich erprobte Bodytrainer-Programm ist auf die Körperzonen Bauch, Taille, Hüfte ausgerichtet. Die Übungen sind schonend, aber effektiv, für jedes Alter und jede Figur geeignet. Das Körpergewebe wird gestrafft, gleichzeitig nimmt das Fettgewebe ab. Mit den gelernten Übungen lässt sich zu Hause das Figurtraining fortsetzen. Bitte mitbringen: Sportkleidung.

**Bodytrainer mit Pilates-Elementen G 208**

Margund Clemenz, Pilates-Trainerin, Sportlehrerin  
 10 Vormittage  
 Donnerstag, 19.01. – 29.03.2012, 09:00 – 10:00 Uhr  
 Rathaus Reutin, Gymnastikraum  
 Gebühr: 40,00 €, ermäßigt: 26,80 €  
 Eine Kombistunde aus Bewegungselementen für das Herz-Kreislauftraining und Kondition, ergänzt mit den ruhigen Pilates-Elementen für die Halte- und Stützmuskulatur mit bewusster Atmung. Für jedes Alter und jede Figur geeignet. Bitte mitbringen: Handtuch, kleines Kissen, Socken, Sportkleidung.

**Zumba Fitness G 225**

Ester Gregorig, Zumba-Instruktorin · 15 Abende  
 Mittwoch, 11.01. – 09.05.2012, 16:55 – 17:55 Uhr  
 Kleines Zeughaus  
 Gebühr: 60,00 €, ermäßigt: 40,20 €  
 Es macht Spaß, ist leicht zu lernen und effektiv! Zu heißer Latino-Musik wie Salsa, Samba, Merengue, Reggaeton und Cumbia lassen wir die Hüften schwingen. Man hat Spaß und realisiert dabei gar nicht, dass man ein solides Workout macht. Die Tanzschritte sind leicht nachzutanzten, und jeder kann sofort mitmachen. Zumba hat den großen Vorteil, dass man nach dem Workout keinen Muskelkater hat, da man alle Übungen nach eigenem Tempo und eigener Kondition ausführen kann. Zumba ist Party-Time!

**Zumba Fitness G 230**

Ester Gregorig, Zumba-Instruktorin · 15 Abende  
 Mittwoch, 11.01. – 09.05.2012, 18:00 – 19:00 Uhr  
 Kleines Zeughaus  
 Gebühr: 60,00 €, ermäßigt: 40,20 €  
 Es macht Spaß, ist leicht zu lernen und effektiv! Zu heißer Latino-Musik wie Salsa, Samba, Merengue, Reggaeton und Cumbia lassen wir die Hüften schwingen. Man hat Spaß und realisiert dabei gar nicht, dass man ein solides Workout macht. Die Tanzschritte sind leicht nachzutanzten, und jeder kann sofort mitmachen. Zumba hat den großen Vorteil, dass man nach dem Workout keinen Muskelkater hat, da man alle Übungen nach eigenem Tempo und eigener Kondition ausführen kann. Zumba ist Party-Time!

**Bauch-Beine-Po G 226**

Saskia Link, staatl. anerk. Sport- und Gymnastiklehrerin  
 · 11 Abende  
 Mittwoch, 11.01. – 28.03.2012, 19:05 – 20:05 Uhr  
 Kleines Zeughaus  
 Gebühr: 44,00 €, ermäßigt: 29,50 €  
 BBP ist ein spezielles Muskelaufbautraining zur Straffung des Bindegewebes und Verbesserung der Haltung. Rückenschmerzen werden gelindert, Stress wird abgebaut sowie eine verbesserte Kraftausdauer erzielt. Für Einsteiger sowie Fortgeschrittene das ideale Problemzonenstraining. Bitte bringen Sie Sportbekleidung, Handtuch, Turn/Gymnastikschuhe und ein Getränk mit.

**Bauch-Beine-Po G 228**

Saskia Link, staatl. anerk. Sport- und Gymnastiklehrerin  
 8 Abende  
 Mittwoch, 18.04. – 20.06.2012, 19:05 – 20:05 Uhr  
 Kleines Zeughaus  
 Gebühr: 32,00 €, ermäßigt: 21,50 €  
 Kursinhalt siehe G 226

**Fit Bo – Fitness Workout G 227**

Saskia Link, staatl. anerk. Sport- und Gymnastiklehrerin  
 11 Abende  
 Mittwoch, 11.01. – 28.03.2012, 20:10 – 21:10 Uhr  
 Kleines Zeughaus  
 Gebühr: 44,00 €, ermäßigt: 29,50 €  
 Fit Bo – ist ein Powertraining, um Kalorien zu verbrennen. Durch Box- und Kickelementen werden Stress abgebaut und muskuläre Verspannungen gelöst. In diesem Kurs lernen Sie Ihren inneren Schweinehund zu überwinden, für jedermann. Bitte bringen Sie Sportbekleidung, Handtuch, Sportschuhe und ein Getränk mit.

**Fit Bo – Fitness Workout G 229**

Saskia Link, staatl. anerk. Sport- und Gymnastiklehrerin  
 8 Abende  
 Mittwoch, 18.04. – 20.06.2012, 20:10 – 21:10 Uhr  
 Kleines Zeughaus  
 Gebühr: 32,00 €, ermäßigt: 21,50 €  
 Kursinhalt siehe G 227

**Gymnastik für die Wirbelsäule G 232**

Juliane Kienzler-Hieber, Lehrerin für Körpererfahrung, Bewegung und Fitness · 11 Abende  
 Dienstag, 10.01. - 27.03.2012, 17:45 - 18:45 Uhr  
 Rathaus Reutin, Gymnastikraum  
 Gebühr: 44,00 €, ermäßigt: 29,50 €  
 Durch Stress, Bewegungsmangel oder einseitige Belastung entstehen am Rücken oft besonders schmerzhafte Bereiche. Die Kräftigung der Rückenmuskulatur und anderer spezieller Muskelpartien (z.B. Bauch und Gesäß) sorgt für eine Entlastung der Wirbelsäule. Dehnungs- und Entspannungsübungen wirken positiv auf zu Verkürzung neigende Muskelgruppen (z.B. Schulter, Brustkorb und Lendenwirbelsäulenbereich). Geeignet für Männer und Frauen, die Probleme mit der Wirbelsäule haben (keine schweren Erkrankungen), ihre Beweglichkeit behalten oder Rückenbeschwerden vorbeugen wollen. Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Sportkleidung, Handtuch.

**Gymnastik für die Wirbelsäule G 233**

Juliane Kienzler-Hieber, Lehrerin für Körpererfahrung, Bewegung und Fitness · 11 Abende  
 Dienstag, 10.01. - 27.03.2012, 19:00 - 20:00 Uhr  
 Rathaus Reutin, Gymnastikraum  
 Gebühr: 44,00 €, ermäßigt: 29,50 €  
 Kursinhalt siehe G 232

**Gymnastik für die Wirbelsäule G 234**

Juliane Kienzler-Hieber, Lehrerin für Körpererfahrung, Bewegung und Fitness · 11 Abende  
 Donnerstag, 12.01. - 29.03.2012, 17:45 - 18:45 Uhr  
 Rathaus Reutin, Gymnastikraum  
 Gebühr: 44,00 €, ermäßigt: 29,50 €  
 Kursinhalt siehe G 232

**Gymnastik für die Wirbelsäule G 235**

Juliane Kienzler-Hieber, Lehrerin für Körpererfahrung, Bewegung und Fitness · 9 Abende  
 Dienstag, 08.05. - 17.07.2012, 17:45 - 18:45 Uhr  
 Rathaus Reutin, Gymnastikraum  
 Gebühr: 36,00 €, ermäßigt: 24,10 €  
 Kursinhalt siehe G 232

**Gymnastik für die Wirbelsäule G 236**

Juliane Kienzler-Hieber, Lehrerin für Körpererfahrung, Bewegung und Fitness · 9 Abende  
 Dienstag, 08.05. - 17.07.2012, 19:00 - 20:00 Uhr  
 Rathaus Reutin, Gymnastikraum  
 Gebühr: 36,00 €, ermäßigt: 24,10 €  
 Kursinhalt siehe G 232

**Gymnastik für die Wirbelsäule G 237**

Juliane Kienzler-Hieber, Lehrerin für Körpererfahrung, Bewegung und Fitness · 9 Abende  
 Donnerstag, 03.05. - 19.07.2012, 17:45 - 18:45 Uhr  
 Rathaus Reutin, Gymnastikraum  
 Gebühr: 36,00 €, ermäßigt: 24,10 €  
 Kursinhalt siehe G 232

**Seniorengymnastik G 240**

Waltraud Kümmich, Übungsleiterin · 25 Nachmittage  
 Montag, 09.01. - 30.07.2012, 15:30 - 16:30 Uhr  
 Grundschule Insel, Barfußerturnhalle  
 In Zusammenarbeit mit dem BRK. Die Kursgebühr von 2,00 € wird je Nachmittag bar kassiert.

**Seniorengymnastik G 241**

Waltraud Kümmich, Übungsleiterin · 25 Nachmittage  
 Montag, 09.01. - 30.07.2012, 16:30 - 17:30 Uhr  
 Grundschule Insel, Barfußerturnhalle  
 In Zusammenarbeit mit dem BRK. Die Kursgebühr von 2,00 € wird je Nachmittag bar kassiert.

**Rückentraining – sanft und effektiv G 250**

Stefan Roth, Physiotherapeut · 8 Abende  
 Montag, 09.01. - 05.03.2012, 18:00 - 19:30 Uhr  
 vhs-Gebäude, Uferweg 7, Gymnastikraum  
 Gebühr: 60,80 €, ermäßigt: 40,70 €  
 Den Rücken auf angenehme und effektive Weise stärken. Nach einer kurzen Aufwärmphase werden die verschiedenen Körperregionen funktionell gekräftigt. Mit mobilisierenden und stabilisierenden Übungen verbessern Sie Ihre Körperhaltung und die Flexibilität Ihrer Wirbelsäule. Informationen rund um den Haltungs- und Bewegungsapparat und kleine Übungen für zwischendurch runden diesen Kurs ab. Bitte mitbringen: leichte Decke oder großes Handtuch, evtl. Nackenrolle oder kleines Kissen.

**Rückentraining – sanft und effektiv G 251**

Stefan Roth, Physiotherapeut · 8 Abende  
 Montag, 12.03. - 14.05.2012, 18:00 - 19:30 Uhr  
 vhs-Gebäude, Uferweg 7, Gymnastikraum  
 Gebühr: 60,80 €, ermäßigt: 40,70 €  
 Kursinhalt siehe G 250

## Tanz

**Internationale Folklore für alle, die gern tanzen – Mixer, Square und Kontras für Einsteiger G 310**

Inge Zauner, Sportlehrerin · 23 Vormittage  
 Montag, 09.01. - 16.07.2012, 08:00 - 08:45 Uhr  
 Bodenseegymnasium, Turnhalle  
 Gebühr: 67,90 €, ermäßigt: 45,50 €  
 Tanzen vertreibt den Verdross, Tanzen versöhnt den Kopf mit dem Fuß, wer tanzt gesundet, bleibt länger fit, komm' und tanz' im Kreis mit uns mit!

**Internationale Folklore für alle, die gern tanzen****G 311**

Inge Zauner · 23 Vormittage  
 Montag, 09.01. - 16.07.2012, 08:50 - 10:20 Uhr  
 Bodenseegymnasium, Turnhalle  
 Gebühr: 135,70 €, ermäßigt: 90,90 €  
 Mit Tanz beschwingt in die neue Woche.

**Country- und Westerntanz (Linedance) für Anfänger G 315**

Karina Vögele · 6 Abende  
 Dienstag, 31.01. - 13.03.2012, 18:30 - 20:00 Uhr  
 Grundschule Insel, Barfußerturnhalle  
 Gebühr: 51,00 €, ermäßigt: 34,20 €  
 Wenn Sie Freude am Tanzen zu Countrymusik oder zu aktuellen Hits haben, ist dieser Kurs das Richtige für Sie! Get in line! Die Schrittkombinationen werden in Reihenformation ohne festen Tanzpartner getanzt. Die Choreografien sind leicht zu erlernen und für jede Altersklasse geeignet. Bei dem idealen Training für Kondition und Koordination wird auch das Gedächtnis trainiert. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: leichte Hallenschuhe mit hellen Sohlen.

### Country- und Westertanz (Linedance) für Fortgeschrittene G 316

Karina Vögele · 6 Abende  
 Dienstag, 08.05. – 26.06.2012, 18:30 – 20:00 Uhr  
 Grundschule Insel, Barfußerturnhalle  
 Gebühr: 51,00 €, ermäßigt: 34,20 €  
 Kursbeschreibung siehe bitte G 315. Der Kurs ist für Geübte, die mit den Grundlagen des Linedance vertraut sind.

## Klassisches Ballett

In der Woche vom 07.05. – 11.05.2012 findet kein Unterricht statt. Bitte bringen Sie in die Kurse Ballettkleidung mit.

### Klassisches Ballett für Kinder – Fortsetzungskurs G 342

Marion Urbanzyk · 15 Nachmittage  
 Montag, 05.03. – 16.07.2012, 16:00 – 17:00 Uhr  
 Königssaal im Sünfzen  
 Gebühr: 62,70 €

### Klassisches Ballett für Kinder – Fortsetzungskurs G 344

Marion Urbanzyk · 15 Nachmittage  
 Dienstag, 28.02. – 17.07.2012, 15:00 – 16:00 Uhr  
 Königssaal im Sünfzen  
 Gebühr: 62,70 €

### Klassisches Ballett für Kinder – Fortsetzungskurs G 346

Marion Urbanzyk · 15 Nachmittage  
 Dienstag, 28.02. – 10.07.2012, 16:00 – 17:00 Uhr  
 Königssaal im Sünfzen  
 Gebühr: 62,70 €

### Klassisches Ballett für Kinder Fortgeschrittene – Fortsetzungskurs G 348

Marion Urbanzyk · 15 Nachmittage  
 Dienstag, 28.02. – 17.07.2012, 17:00 – 18:00 Uhr  
 Königssaal im Sünfzen  
 Gebühr: 62,70 €

### Klassisches Ballett für Jugendliche Fortgeschrittene – Fortsetzungskurs G 350

Marion Urbanzyk · 15 Abende  
 Dienstag, 28.02. – 17.07.2012, 18:00 – 19:00 Uhr  
 Königssaal im Sünfzen  
 Gebühr: 62,70 €

### Klassisches Ballett für Erwachsene – Fortsetzungskurs G 352

Marion Urbanzyk · 15 Abende  
 Dienstag, 28.02. – 17.07.2012, 19:00 – 20:00 Uhr  
 Königssaal im Sünfzen  
 Gebühr: 89,70 €, ermäßigt: 62,70 €

### Klassisches Ballett für Kinder Anfänger – Fortsetzungskurs G 343

Marion Urbanzyk · 15 Nachmittage  
 Donnerstag, 01.03. – 19.07.2012, 14:00 – 15:00 Uhr  
 Königssaal im Sünfzen  
 Gebühr: 62,70 €

### Klassisches Ballett für Kinder Fortgeschrittene – Fortsetzungskurs G 345

Marion Urbanzyk · 15 Nachmittage  
 Donnerstag, 01.03. – 19.07.2012, 15:00 – 16:00 Uhr  
 Königssaal im Sünfzen  
 Gebühr: 62,70 €

### Klassisches Ballett für Kinder Fortgeschrittene – Fortsetzungskurs G 353

Marion Urbanzyk · 15 Nachmittage  
 Donnerstag, 01.03. – 19.07.2012, 16:00 – 17:00 Uhr  
 Königssaal im Sünfzen  
 Gebühr: 62,70 €

### Klassisches Ballett für Kinder und Jugendliche Fortgeschrittene – Fortsetzungskurs G 354

Marion Urbanzyk · 15 Nachmittage  
 Donnerstag, 01.03. – 19.07.2012, 17:00 – 18:00 Uhr  
 Königssaal im Sünfzen  
 Gebühr: 62,70 €

### Klassisches Ballett für Jugendliche – Spitzentanz G 357

Marion Urbanzyk · 15 Abende  
 Donnerstag, 01.03. – 19.07.2012, 18:00 – 19:00 Uhr  
 Königssaal im Sünfzen  
 Gebühr: 62,70 €

### Klassisches Ballett für Erwachsene – Anfänger Fortsetzungskurs G 358

Marion Urbanzyk · 15 Abende  
 Donnerstag, 01.03. – 19.07.2012, 19:00 – 20:00 Uhr  
 Königssaal im Sünfzen  
 Gebühr: 89,70 €, ermäßigt: 62,70 €

## Orientalischer Tanz

Orientalischer Tanz mobilisiert und stabilisiert unseren Körper auf sanfte Art, verbindet Kreativität, Koordination und Entspannung mit der Freude an Tanz und Musik. Er ist Ausdruck für Lebensfreude und bringt das eigene Temperament zum Vorschein. Durch das Tanzen wird Stress abgebaut und das Selbstbewusstsein gefördert. Die Kurse richten sich an Frauen ab dem 18. Lebensjahr. Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Gymnastikschuhe und ein Hüfttuch bzw. Bauchtanzgürtel.

### Orientalischer Tanz – Anfänger G 373

Susanne Reichenbach · 10 Abende  
 Mittwoch, 11.01. – 21.03.2012, 19:00 – 20:00 Uhr  
 vhs-Gebäude, Uferweg 7, Gymnastikraum  
 Gebühr: 65,00 €, ermäßigt: 43,60 €  
 Dieser Kurs ist für Anfänger ohne Vorkenntnisse und Frauen, die die Basis noch einmal gründlich wiederholen möchten. Es werden die 5 Grundbewegungen des Orientalischen Tanzes auf den 3 Bewegungsebenen gelernt und zu den ersten Grundfiguren zusammengesetzt. Es wird keine Choreographie gelernt. Da Bauch, Becken und Wirbelsäule im Mittelpunkt stehen, unterstützt gesundheitsorientierte Gymnastik das Training. Daneben fördert Stretching die Beweglichkeit.

**Tanz Oriental – Mittelstufe G 374**

Susanne Reichenbach · 10 Abende  
 Donnerstag, 12.01. – 22.03.2012, 19:00 – 20:00 Uhr  
 vhs-Gebäude, Uferweg 7, Gymnastikraum  
 Gebühr: 65,00 €, ermäßigt: 43,60 €  
 Wir lassen orientalische Rhythmen auf Körper und Sinne wirken. Die Grundbewegungen des orientalischen Tanzes werden vorausgesetzt. Wir lernen eine kleine Choreographie.

**Orientalischer Tanz – Anfänger G 376**

Susanne Reichenbach · 10 Abende  
 Mittwoch, 18.04. – 04.07.2012, 19:00 – 20:00 Uhr  
 vhs-Gebäude, Uferweg 7, Gymnastikraum  
 Gebühr: 65,00 €, ermäßigt: 43,60 €  
 Kursinhalt siehe G 373

**Tanz Oriental – Mittelstufe G 377**

Susanne Reichenbach · 10 Abende  
 Donnerstag, 19.04. – 12.07.2012, 19:00 – 20:00 Uhr  
 vhs-Gebäude, Uferweg 7, Gymnastikraum  
 Gebühr: 65,00 €, ermäßigt: 43,60 €  
 Kursinhalt siehe G 374

**Bellyrobics G 372**

Susanne Reichenbach · 10 Abende  
 Mittwoch, 11.01. – 21.03.2012, 20:15 – 21:15 Uhr  
 vhs-Gebäude, Uferweg 7, Gymnastikraum  
 Gebühr: 65,00 €, ermäßigt: 43,60 €  
 Hüfte eingerostet, neidisch auf Shakira? Mitreißendes Workout zu exotischen Rhythmen. Wir trainieren Koordination, fördern die Beweglichkeit, Kraft und verbessern die Körperspannung. Zusätzlich trainiert Bellyrobics auf jeden Fall das Selbstbewusstsein! Da Bauch, Becken und Wirbelsäule im Mittelpunkt stehen, unterstützt gesundheitsorientierte Gymnastik das Training. Der Kurs richtet sich an Frauen ab dem 18. Lebensjahr. Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Gymnastikschuhe.

**Bellyrobics G 375**

Susanne Reichenbach · 10 Abende  
 Mittwoch, 18.04. – 04.07.2012, 20:15 – 21:15 Uhr  
 vhs-Gebäude, Uferweg 7, Gymnastikraum  
 Gebühr: 65,00 €, ermäßigt: 43,60 €  
 Kursinhalt siehe G 372

## Heilmethoden

**Feldenkrais-Methode® – Bewusstheit durch Bewegung – ein Leben lang beweglich sein! G 440**

Heinz Grühling, Dipl.-Feldenkraispädagoge · 1 Tag  
 Samstag, 04.02.2012, 10:00 – 16:00 Uhr  
 vhs-Gebäude, Uferweg 7, Gymnastikraum  
 Gebühr: 38,70 €  
 In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit Bewegungslektionen für eine erweiterte, leichte Beweglichkeit mit besonderer Aufmerksamkeit unserer Alltagsbewegungen. Die Fähigkeit des Nervensystems neue Verknüpfungen im Gehirn aufzubauen, ist elementarer Bestandteil jeder echten Veränderung und Ziel dieser Methode. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und eine Unterlage (Yogamatte), Kissen oder großes Handtuch. Mittagspause: 12:30 – 14:00 Uhr.

**Die bewegliche Wirbelsäule mit der Feldenkrais-Methode® G 441**

Heinz Grühling, Dipl.-Feldenkraispädagoge · 1 Tag  
 Samstag, 28.04.2012, 10:00 – 16:00 Uhr  
 vhs-Gebäude, Uferweg 7, Gymnastikraum  
 Gebühr: 38,70 €  
 Das Antistressprogramm für die Bandscheibe: Mehr Ausdauer, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude. Kein Kreuz mehr mit dem Kreuz! Deutliche Entspannung, eine gesteigerte Beweglichkeit sowie ein angenehmeres Körpergefühl sind sofort spürbare Effekte dieser Methode. In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit besonderen Lektionen für eine gesündere Beweglichkeit unserer Wirbelsäule. Die Fähigkeit des Nervensystems, neue Verknüpfungen im Gehirn aufzubauen, ist elementarer Bestandteil jeder echten Veränderung und Ziel dieser Methode. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Kissen oder großes Handtuch und Unterlage (Yogamatte). Mittagspause: 12:30 – 14:00 Uhr.

**Entspannende Ayurveda-Massagen für jeden Tag G 405**

Heidrun M. Streit · 1 Tag  
 Sonntag, 18.03.2012, 09:00 – 18:00 Uhr  
 vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 2  
 Gebühr: 38,00 €, ermäßigt: 25,50 €  
 Dieser Kurs führt Sie in die Welt der sanften Massagen des Ayurveda. Sie lernen wohltuende Massagen mit warmen natur belassenen Ölen für Gesicht, Füße und Rücken kennen. Dabei werden Sie sich selber und auch Ihren Partner massieren. Mit einfließen werden die Anwendung von Basisölen, ätherischen Ölen, einfachen entspannenden Körperübungen, Klänge für die Seele mit Klangschalen und wie man die Umgebung zuhause zum Wohlfühlen gestalten kann. Mittagspause von 12:30 – 14:00 Uhr. Skript und Materialkosten: 12,00 €. Mitzubringen: 2 Handtücher, Wolldecke, warme Socken, 2 Glasschälchen, Schreibzeug

Schenken Sie

**Kultur ... Spannung ... Freude ...**

**Unterhaltung ... Weiterbildung ...**

**Herausforderungen ...**

**Geschenkgutscheine**

für alle Kurse erhalten Sie in der vhs.

# HAUSWIRTSCHAFT

## Kochen

### Kochkurs für Männer: „Zünftiges Biergartenfest – zu Hause –“ H 002

Kornelia Taubenberger · 1 Abend  
Mittwoch, 25.04.2012, 19:00 – 22:00 Uhr  
Hauptschule Aeschach, EG, Schulküche  
Gebühr: 26,20 €, ermäßigt: 21,20 €  
Den bayerischen Biergarten nach Hause verlegen, deftige Schmankerln genießen, ein paar Freunde einladen und schon wird es ein gemütliches Sommerfest. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Getränke und Behälter für die Reste. Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr beinhaltet.

### Italienisch Kochen: Gnocchi-Abend H 008

Vilma Migani-Henke · 1 Abend  
Donnerstag, 22.03.2012, 18:00 – 21:30 Uhr  
Mittelschule Aeschach, Schulküche  
Gebühr: 15,90 €, ermäßigt: 10,70 €  
Im Mittelpunkt dieses Kochabends stehen „Gnocchi.“ Wir werden Kartoffel-Gnocchi zubereiten und mit verschiedenen Saucen kosten. Dazu noch Tipps rund ums Thema (z. B. passende „Begleitgerichte“ usw.). Lebensmittelkosten von max. 10,00 € sind bei der Kursleiterin im Kurs zu bezahlen. Bitte Getränke, Geschirrtücher, Schürze und Behälter für die Reste mitbringen.

### Italienisch Kochen: Selbstgemachte Pizza H 010

Vilma Migani-Henke · 1 Abend  
Donnerstag, 03.05.2012, 18:00 – 21:30 Uhr  
Mittelschule Aeschach, Schulküche  
Gebühr: 15,90 €, ermäßigt: 10,70 €  
Es geht ums Pizzabacken zuhause. Vom Teig anfangen bis letztendlich zur Pizza auf dem Blech. Was wird für den Belag benötigt und wie wird dieser zubereitet? Hinzu kommen noch weitere Varianten, die sich auch für ein Büffet eignen. Lebensmittelkosten von max. 10,00 € sind bei der Kursleiterin im Kurs zu bezahlen. Bitte Getränke, Geschirrtücher, Schürze und Behälter für die Reste mitbringen.

### Indische Küche H 011

Arup Banerjee · 1 Tag  
Samstag, 05.05.2012, 10:00 – 17:00 Uhr  
Mittelschule Aeschach, Schulküche  
Gebühr: 41,50 €, ermäßigt: 27,80 €  
Wie man mit indischen Gewürzen schmackhafte Speisen zubereitet, erfahren Sie in diesem Kurs. Indische Gewürze üben eine hohe Heilkraft auf den menschlichen Körper aus und beugen vielen Krankheiten vor. Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Behälter für die Reste.

### Croissant, Dampfnudel, Osterzopf, Bienenstich, ... – Keine Angst vor Hefeteig! – H 015

Marcel Röhl, Bäcker · 3 Abende  
Montag, 30.01. – 13.02.2012, 18:30 – 21:45 Uhr  
Hauptschule Aeschach, Schulküche  
Gebühr: 55,30 €, ermäßigt: 37,10 €  
Unbeschreiblich köstlich ist bereits der Duft von feinem Hefengebäck: Lassen Sie sich in diesem Kurs vom Fachmann in die Geheimnisse der Hefeteigzubereitung einführen. Nach diesem Kurs gelingt Ihnen die Zubereitung von feinem, lockerem und aromatisch schmeckendem Hefengebäck mit ordentlicher Frischhaltung problemlos und sicher! Wir beschäftigen uns mit der Zubereitung von Hefezopf, Gugelhupf, Nusszopf/Quarkstollen, Hefengebäck zum Osterfest und Bienenstich, Croissant und Dampfnudel, gefüllte Kaffeeteilchen aus Plunderteig. Der Kursleiter ist ausgebildeter Bäcker. Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Kunststoffschüssel, Backblech, evtl. Gugelhupfform, Behältnisse für die Kostproben. Die Materialkosten (incl. Skript) betragen 18,00 € und werden im Kurs abgerechnet.

### Ayurvedisches Kochen für Berufstätige und Singles: Asiatische Küche H 020

Heidrun M. Streit · 1 Tag  
Sonntag, 11.03.2012, 09:00 – 16:30 Uhr  
Mittelschule Aeschach, Schulküche  
Gebühr: 38,00 €, ermäßigt: 25,60 €  
Die ayurvedische Kochkunst beschäftigt sich mit der Wirkung der Lebensmittel auf das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele. Wir erleben unmittelbar, wie diese Art bewusst zu kochen uns zufriedenstellt, gesünder und vitaler macht und darüber hinaus noch einfach in der Zubereitung ist. Ayurvedisches Essen erfreut Leib und Seele, stärkt Körper und Geist und gibt Energie, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden.  
Neben einer Einführung in den Ayurveda werden Sie einiges über die Bestimmung des eigenen Konstitutionstyps erfahren. Hauptsächlich werden wir natürlich unter Berücksichtigung des heimischen und saisonalen Gemüseangebotes kochen (ein ayurvedisches Mittagsmenü und Nachmittagstee) und Sie werden viele Tipps für die einfache und praktische Umsetzung im Alltag erhalten. Außerdem geht es um ayurvedische Ernährungsempfehlungen (z.B. bei Übersäuerung, Bluthochdruck, für Gewichtsregulierung) und das Kennenlernen der asiatischen exotischen Welt der Gewürze. Es erwarten Sie abwechslungsreiche vegetarische Gerichte, die schnell zubereitet sind und köstlich schmecken (bunte Reisvariationen, würzige Hülsenfrüchtzubereitungen, Pasta einmal anders, variable Gemüsezubereitungen, pikante Chutneys, Aufstriche und erfrischende Aperitifs u. v. m.) und zur Abrundung entspannende Atem- und einfache Yogaübungen. Mitzubringen: Schreibzeug, Schürze, Tupperwareschüsseln, Wolldecke. Skript- u. Materialkosten: 12,00 €.

## Wein

### Weinseminar H 103

Horst Otto, Dipl. Weinfachberater, Serviermeister, Küchenmeister · 1 Abend

Donnerstag, 26.01.2012, 19:00 – 22:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 2

Gebühr: 15,40 €, ermäßigt: 10,30 €

Verdeckte Degustation von Rebsorten einiger Weine aus bekannten deutschen Anbaugebieten, mit vom Weinseminarleiter gestifteten Preisen für die besten Sensorikergebnisse. Weindegustation und Sensorik ist nicht mit großem Weinkonsum verbunden. Es wird auch Brot und milder Hartkäse (Allgäuer Bergkäse) zum Wein gereicht. Trotzdem empfehle ich, mit öffentlichen Verkehrsmitteln zum Seminar zu kommen oder Fahrgemeinschaften zu bilden, so dass abwechselnd jeden Abend ein anderer Fahrer besonders zurückhaltend bei der Probe ist. Die relativ geringen Kosten für die Probenweine werden im Umlageverfahren berechnet.

### Weinbergexkursion (Ringoldsberg) mit Kellerführung und Weinprobe im Wein- und Obstgut Haug H 117

Claudius Haug, Winzer · 1 Nachmittag

Freitag, 17.02.2012, 16:00 – 18:30 Uhr

Treffpunkt: Weingut Haug (bei der Stadtbushaltestelle Schönau).

Gebühr: 15,00 €

Die Exkursion führt durch die Weinreben auf den Ringoldsberg in Schönau. In den Weinreben erfahren Sie alles rund um den Rebstock (Rebschnitt, ökologische Wirtschaftsweise – konventionelle Wirtschaftsweise). Innerhalb einer Weinprobe können Sie 6 verschiedene Weine und Rebsorten des bayerischen Bodensees und die Hintergründe des Weinbaus am Bodensee näher kennen lernen. Bitte ziehen Sie wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk an.

## KUNST UND KULTUR

### Malerei

#### Aquarellieren am Vormittag K 002

Gabriele Ebeling, Dipl.-Modegrafikerin · 6 Vormittage

Mittwoch, 29.02. – 18.04.2012, 10:00 – 12:15 Uhr

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Bildhauerraum / Atelier

Gebühr: 87,30 €, ermäßigt: 58,50 €

In diesem Kurs für Anfänger mit Grundkenntnissen und Fortgeschrittene wollen wir erworbene Kenntnisse und Fertigkeiten durch die Auseinandersetzung mit Fragen der Bildgestaltung, Farbwahl und der Aquarelltechnik auch experimentell vertiefen. Bitte mitbringen: Aquarellfarbe, Skizzenblock, Bleistifte, Knetradiergummi, Aquarellmalblock (ab Größe 30 x 40 cm), gute Haarpinsel (z.B. 6, 12, 16) flach und rund, Wassergefäß, Mallappen.

#### Acrylmalerei für Anfänger und Geübte K 004

Ina Pickenhahn, freischaffende Künstlerin · 3 Abende

Montag, 30.01. – 13.02.2012, 18:30 – 20:45 Uhr

Mittelschule Aeschach, Werkraum 2

Gebühr: 51,80 €, ermäßigt: 34,70 €

In diesem Acrylmalerkurs entdecken wir das faszinierende Zusammenspiel zwischen Farben und Formen. Sie erlernen die verschiedenen Grundtechniken in der Acrylmalerei, aber auch das Farbmischen, das Anrühren von Pigmenten, Einarbeiten verschiedener Materialien wie Sand, Spachtelmassen, usw., sowie alles über Komposition, Bildaufbau und Themenfindung. Geeignete Übungen inspirieren zu einem individuellen Bildausdruck. Der Bogen dieses Kurses ist gespannt über das Wissen gewisser Grundfragen einerseits, sowie das freie experimentelle Arbeiten auf der anderen Seite. Ob Anfänger oder bereits Geübte, wer Freude am Experimentieren und freien Malen hat, ist in diesem Kurs recht herzlich willkommen. Bitte mitbringen: ACRYLFARBEN blau – rot – gelb – weiß – schwarz, Küchenrolle, Pappteller, 1–2 Borstenpinsel breit (mind. 3 cm), Spachtel, Vogelsand, größeres Wassergefäß, Malklamotten. Leinwände können von der Kursleiterin bezogen werden.

#### Workshop: Farbabenteuer Acryl K 005

Ina Pickenhahn, freischaffende Künstlerin · 1 Tag

Samstag, 28.01.2012

Mittelschule Aeschach, Werkraum 2

Gebühr: 38,40 €, ermäßigt: 25,70 €

Freude am Ausprobieren und Experimentieren verschiedener Maltechniken, das Malen in Schichten, wilde Farbausbrüche, pastose großformatige Arbeitsweise, aber auch kleine Farbserien nach Lust und Laune entstehen lassen, sind die Inhalte dieses interessanten Acryl-Workshops. Vielerlei Farb- und Pinselübungen regen unsere Phantasie an und lassen uns ein spannendes Malabenteuer erleben! Bitte mitbringen: Acrylfarben (wenn vorhanden, sonst gegen Gebühr im Kurs zu erhalten), Borstenpinsel, Flachpinsel mindestens 3–4 cm (auch im Kurs erhältlich), Wassergefäß, Pappteller, Küchenrolle, Malkleidung, alte Zeitungen. Der Kurs

findet von 10:00 – 12:00 Uhr und von 13:00 – 16:00 Uhr statt. Die Malgründe wie Karton oder Leinwand sind im Kurs erhältlich. Ebenso können alle Materialien wie Farben, Pinsel und verschiedene Strukturmittel im Kurs gegen eine einmalige Kostenpauschale von € 10,00 benützt werden.

#### **Encaustic-Wachsmalerei K 013**

Ute Miller · 3 Abende

Donnerstag, 15.03. – 29.03.2012, 18:30 – 20:45 Uhr

Mittelschule Aeschach, Werkraum 1

Gebühr: 62,10 €, ermäßigt: 41,60 €

Das Encaustic-Malen mit heißen Wachsfarben ist eine uralte Kunst. Die Bienenwachsfarben werden auf elektrischen Malwerkzeugen – z.B. Maleisen – geschmolzen und heiß auf einen Malgrund wie verdichtetes Papier oder Leinwand aufgetragen. Durch das einfache Erlernen verschiedener Maltechniken entstehen so farbenprächtige Blumen- und Sommerbilder oder Glückwunschkarten. Dieses Hobby wird Sie schon nach kurzer Zeit faszinieren. Es ist keinerlei Malerfahrung erforderlich. Sie werden von den schönen Farben und leuchtenden Bildern begeistert sein, und der Stolz auf Ihr erstes Bild wird Sie glücklich machen. Langeweile gehört der Vergangenheit an. Bitte mitbringen: DIN A4-Blätter, Küchenrolle, Schürze und eine Unterlage. Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

#### **Zeichnen Intensiv K 022**

Gabriele Ebeling, Dipl. Modedesignerin · 6 Abende

Mittwoch, 18.04. – 23.05.2012, 18:00 – 20:15 Uhr

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Bildhauerraum / Atelier

Gebühr: 87,30 €, ermäßigt: 58,50 €

„Sehen lernen durch Zeichnen“ ist der Inhalt dieses Kurses. Genaues Beobachten schult den Blick für Materialbeschaffenheit, Räumlichkeit und Lichtsituation. Der Kurs baut auf Grundfertigkeiten im Umgang mit Bleistift und Buntstift auf, wobei auch andere Materialien nach Absprache zum Einsatz kommen können. Sowohl Anfänger wie auch Fortgeschrittene sind willkommen. Bitte mitbringen: Skizzenblock, Bleistifte ab Stärke 2B, Buntstifte, Knetradiergummi.

## **Textiles Gestalten**

#### **Stricken: Wollmütze K 030**

Michaela Dahlhaus · 3 Abende

Mittwoch, 01.02. – 15.02.2012, 18:30 – 20:00 Uhr

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 10

Gebühr: 25,50 €, ermäßigt: 17,10 €

Egal, ob Sie Anfänger mit wenigen Grundkenntnissen sind oder ob Sie schon Strickerfahrung mitbringen: Hier werden Sie mit Spaß unter individueller Anleitung selbst etwas erschaffen! Und Sie werden bemerken, dass auch das gemütliche Zusammensitzen beim Stricken eine tolle Erfahrung ist. Bitte bringen sie ein Nadelspiel Nr. 6 – 8 und passende Wolle (ca. 100 g) mit.

#### **Stricken: Filzpantoffeln K 032**

Michaela Dahlhaus · 3 Abende

Mittwoch, 29.02. – 14.03.2012, 18:30 – 20:00 Uhr

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 10

Gebühr: 25,50 €, ermäßigt: 17,10 €

Kursinhalt siehe K 030. Die Pantoffeln werden gestrickt und dann zuhause in der Waschmaschine gefilzt. Bitte bringen Sie mit: Stricknadel Nr. 8, Nadelspiel Nr. 8 und 300 g Filzwolle.

#### **Textiles Gestalten K 050**

Ulla Kind · 6 Abende

Donnerstag, 19.01. – 01.03.2012, 18:30 – 20:00 Uhr

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Bildhauerraum / Atelier

Gebühr: 69,00 €, ermäßigt: 46,20 €

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene nach eigenen Wünschen. Bitte mitbringen: Nähutensilien, Stoffe, Schmitte, Nähmaschine (Nachfragen bei der Kursleiterin möglich: Tel. 08382-21797).

## **Arbeiten mit Papier**

#### **Interessante Buchbindearbeiten und Geschenk K 100**

Kurt Halder · 1 Tag

Samstag, 04.02.2012, 09:00 – 16:00 Uhr

Mittelschule Aeschach, Werkraum 1

Gebühr: 46,00 €, ermäßigt: 30,80 €

Wertvolle Geschenke selbst gemacht: Fotoalben, Präsentationsmappen, Poesiealben, Skizzenbücher, Schachteln, CD-Boxen, Dokumappen, Fotoschachteln im Buchformat. Bitte Pinsel, Teppichmesser, Bleistift, Zeitungen, Schere und Vesper mitbringen. Zusätzliche Materialkosten ca. 12,00 € – 20,00 €.

## **Gold- und Silberschmieden**

#### **Goldschmiedekurs für Anfänger und Fortgeschrittene K 201**

Yvonne Schwichtenberg, Goldschmiedemeisterin

2 Tage

Samstag, 03.03. – 04.03.2012

Mittelschule Aeschach, Werkraum 1

Gebühr: 89,30 €, ermäßigt: 63,10 €

Sie erlernen Grundtechniken der Schmuckgestaltung und entwickeln sie weiter zu individuellem Schmuck. Teilnehmer vorangegangener Kurse werden entsprechend ihrer Vorkenntnisse gefördert. Die Kosten für die Verbrauchsmaterialien sind bereits in der Kursgebühr enthalten. Edelmetall und Edelsteine können im Kurs erworben werden. Kurszeiten: 10:00 – 12:00 Uhr und 13:00 – 18:00 Uhr.

**Herstellung von Schmuck im Gießverfahren K 202**

Manfred Höferlin, Goldschmiedemeister,  
 staatl. geprüfter Schmuckgestalter · 2 Tage  
 Samstag, 05.05. – 06.05.2012  
 Mittelschule Aeschach, Werkraum 1  
 Gebühr: 89,30 €, ermäßigt: 63,10 €  
 Im 2-tägigen Kurs werden die Schmuckgusstechniken,  
 Wachsaußschmelzverfahren, Sandguss und Ossa-Sepi-  
 aguss vorgestellt. Die Kursteilnehmer fertigen sodann  
 ein Schmuckstück in einer der Gusstechniken an. Die  
 Kosten für Verbrauchsmaterialien sind in der Kursge-  
 bühr eingerechnet. Edelmetall und Edelsteine können  
 im Kurs erworben werden. Kurszeiten: 10:00 – 12:00  
 Uhr und 13:00 – 18:00 Uhr. Fragen können Sie im Vor-  
 feld mit Herrn Höferlin, Tel: 08382-1606 klären.

**Metallbearbeitung****Grundkurs Arbeiten mit Metall K 320**

Chris Viktorin · 4 Vormittage  
 Samstag, 04.02. – 03.03.2012, 08:30 – 12:00 Uhr  
 Fachoberschule, Werkstatt  
 Gebühr: 68,00 €, ermäßigt: 45,60 €  
 Der Kurs soll Grundtechniken und -kenntnisse zur Be-  
 und Verarbeitung vermitteln. Es werden Verbindungs-  
 techniken erlernt, die befähigen, einfache Dinge aus  
 Metall wie Kerzenständer, Bilderrahmen etc. selbst  
 herzustellen und zu gestalten. Leichte Reparaturen an  
 Metallkomponenten sollen einschätzbar und selbst  
 durchgeführt werden können. Ziel ist es mit „Heimwer-  
 kerwerkzeug“ auch außerhalb des Kurses selbstständig  
 solche Arbeiten ausführen zu können. Eigene Ideen sind  
 erwünscht und es werden Möglichkeiten der Realisie-  
 rung gemeinsam erarbeitet.

**MUSIK****Die Stimme: Stimmbildung – Improvisation – Singen M 011**

Uta Adam, Lehrerin für Stimmbildung und vokale  
 Improvisation · 1 Abend  
 Samstag, 28.01.2012, 14:30 – 18:30 Uhr  
 Relax-Center, Seminarraum, Dachgeschoss  
 Gebühr: 27,10 €, ermäßigt: 18,20 €  
 In diesem Seminar lernen Sie Ihre Stimme besser ken-  
 nen und verschiedene Möglichkeiten, mit ihr umzuge-  
 hen. Es werden Atemtechnik, Stimme und Gehör ge-  
 schult. Neben dem herkömmlichen Singen wird stimm-  
 lich improvisiert, wobei auch Obertongesang gelehrt  
 wird. Musikalische Vorbildung ist nicht erforderlich!  
 Bitte mitbringen: Warme Socken und bequeme Klei-  
 dung.

**Blockflötenspielkreis für Erwachsene M 020**

Andrea Müller, Musiklehrerin · 12 Abende  
 Donnerstag, 12.01. – 26.04.2012, 20:00 – 21:00 Uhr  
 Mittelschule Aeschach, Zimmer 006  
 Gebühr: 55,20 €, ermäßigt: 37,00 €  
 Wir wollen gemeinsam Stücke aus der Renaissance bis  
 zur Moderne spielen. Dabei soll die ganze Blockflöten-  
 familie zum Einsatz kommen: Sopran-, Alt-, Tenor- und  
 Bassblockflöte. Elementare Grundkenntnisse sind Vo-  
 raussetzung. Bitte alle vorhandenen Blockflöten und  
 Notenständer mitbringen.

**Didgeridoo für Anfänger und Fortgeschrittene M 028**

Anton Nachbauer · 1 Tag  
 Sonntag, 11.03.2012  
 vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum  
 Gebühr: 36,00 €, ermäßigt: 24,80 €  
 Das Didgeridoo ist ein traditionelles Musikinstrument  
 der Aborigines – der Ureinwohner Australiens. Es wird  
 durch Zirkularatmung zum Klingeln gebracht, sein un-  
 verwechselbarer Ton wird im Mundraum des Spielers  
 kreiert, der dadurch selbst zum Musikinstrument wird.  
 Neueste Untersuchungen zeigen, dass das Didgeridoo  
 sehr wirksam gegen Schnarchen und Schlafapnoe ein-  
 gesetzt werden kann. Inhalte und Ziele: Vermittlung der  
 Grundkenntnisse der Zirkularatmung; Erlernen ver-  
 schiedener „typischer“ Effekte am Didgeridoo; Entwick-  
 lung der Musikalität, Vermittlung historischer Hinter-  
 gründe. Kurszeiten sind von 10:00 bis 12:00 und von  
 13:00 bis 17:00 Uhr.

**Achtung; Sie erhalten von uns keine  
 Anmeldebestätigung! Wenn Sie nach  
 Ihrer schriftlichen Anmeldung nichts von  
 uns hören, ist Ihr Kursplatz gesichert.**

**Trommel- und Percussion-Workshop M 041**

Mahdi Milla · 2 Tage

Fr./Sa., 20.07. - 21.07.2012

Kleines Zeughaus

Gebühr: 39,60 €, ermäßigt: 26,50 €

Auf Cajon, afrikanischer Djembe, orientalischen Rahmentrommeln und Latin-Congas begeben wir uns in die vielfältigen Rhythmen der „Welt-Musik“. Dabei werden wir auch die verschiedensten Aspekte des Trommels und vor allem auch seine Wirkung erleben können. Einfache Spieltechniken und Rhythmen aus den verschiedenen Kulturkreisen werden auf den gewünschten Trommeln so erlernt, dass mit den Elementen „Bewegung, Sprache, Klatschen“ die persönliche Rhythmuswahrnehmung entwickelt und gestärkt wird.

Kursziele und -inhalte:

- Spielen von Grund- und Begleitrhythmen auf verschiedenen Trommeln.
- Rhythmuspattern aus Afrika, Spanien, Orient und Südamerika
- Ganzheitliche Rhythmenerfahrung
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit.
- Steigerung der Koordination und Unabhängigkeit (Motorik).
- Gehirnjogging.

Soweit Trommeln vorhanden, bitte mitbringen!

Kurszeiten sind am Freitag von 19.00 - 21.00 Uhr, am Samstag von 09.30 - 11.30 und von 14.30 - 17.30 Uhr.

**NATUR****Mit Heilpflanzen durch das Jahr N 004**Ingeborg Sponzel, Gärtnerin und Heilpflanzenfachfrau  
4 Abende

Dienstag, 15.05. - 19.06.2012, 19:00 - 21:15 Uhr

Mittelschule Aeschach, Schulküche

Gebühr: 45,60 €, ermäßigt: 30,60 €

Fortsetzung vom Vorjahr, auch für Neueinsteiger geeignet. Unsere heimischen Heilpflanzen bieten eine überraschende Vielfalt an Möglichkeiten. Als vertraute „Unkräuter“ wachsen sie vor unserer Haustüre, im Garten und auf der Wiese. Uralte Überlieferungen und Kenntnisse über die Wirkung der Würz- und Heilkräuter stärken und unterstützen unsere Verbindung zur gewachsenen Natur. Wir befassen uns pro Abend ausführlich mit einer Pflanze. Wie erkenne ich sie, wo wächst sie, wie und wann wird sie geerntet und aufbewahrt. Sie lernen die verschiedenen Arten der Zubereitung und Verwendung. Je nach Eigenart der Pflanze stellen wir einen Tee, einen Balsam, einen Heilwein oder ein Badesalz her. Da viele Heilpflanzen auch kulinarische Köstlichkeiten sind, probieren wir Kräutersalz, Kräuterquark oder Blütenbrote. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Pro Abend sind 3,00 € Materialkosten an die Kursleiterin zu entrichten.

**Heilpflanzen in Mauern und Ritzen N 005**Ingeborg Sponzel, Gärtnerin und Heilpflanzenfachfrau ·  
1 Abend

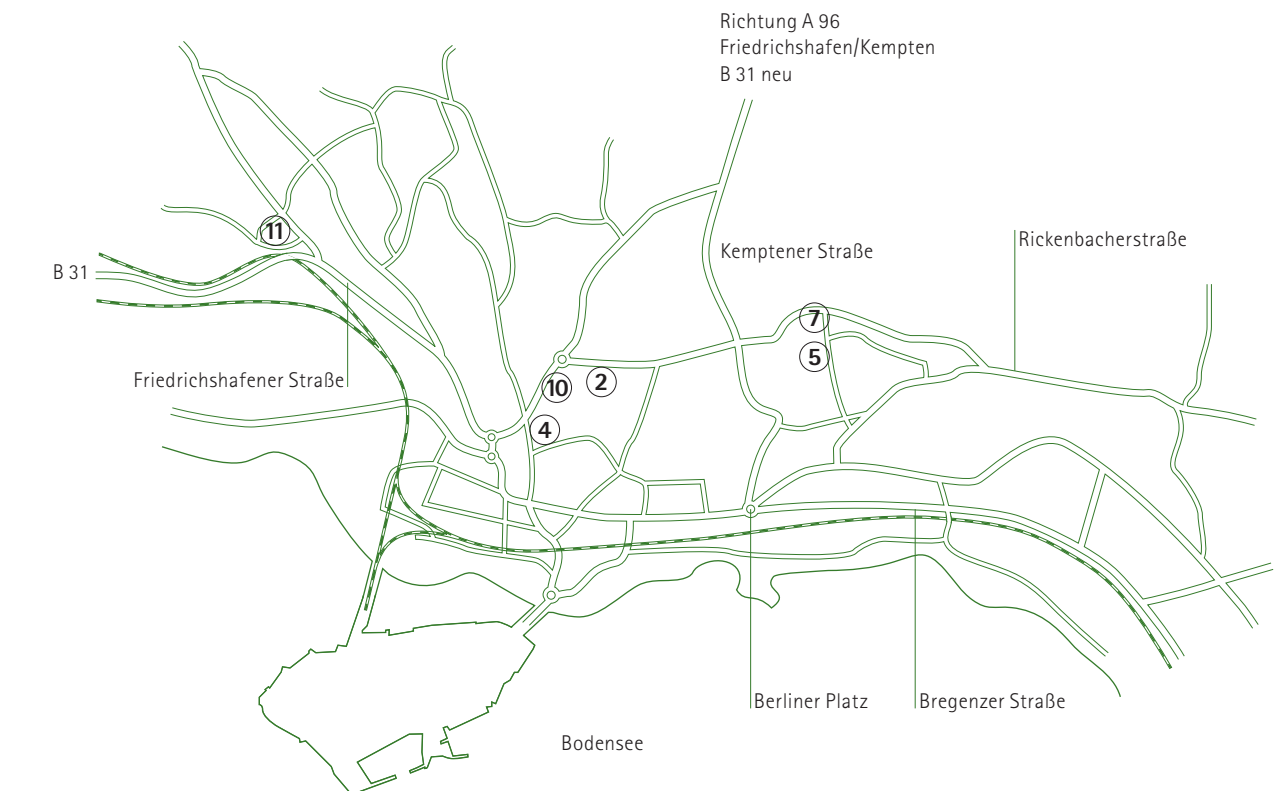
Freitag, 27.04.2012, 17:00 - 19:15 Uhr


Gebühr: 12,80 €, ermäßigt: 8,60 €

Heilpflanzenexkursion auf der Insel Lindau. Von winzig klein bis üppig wuchernd bevölkern Heilpflanzen und Wildkräuter unsere Stadt. Im Kopfsteinpflaster, in Mauern und Ritzen lässt sich so einiges entdecken. Machen wir uns auf die Suche. Bitte kommen Sie wettergerecht gekleidet, die Exkursion findet bei jeder Witterung statt. Treffpunkt: Lindau-Insel am Lindavia-Brunnen am Reichsplatz.

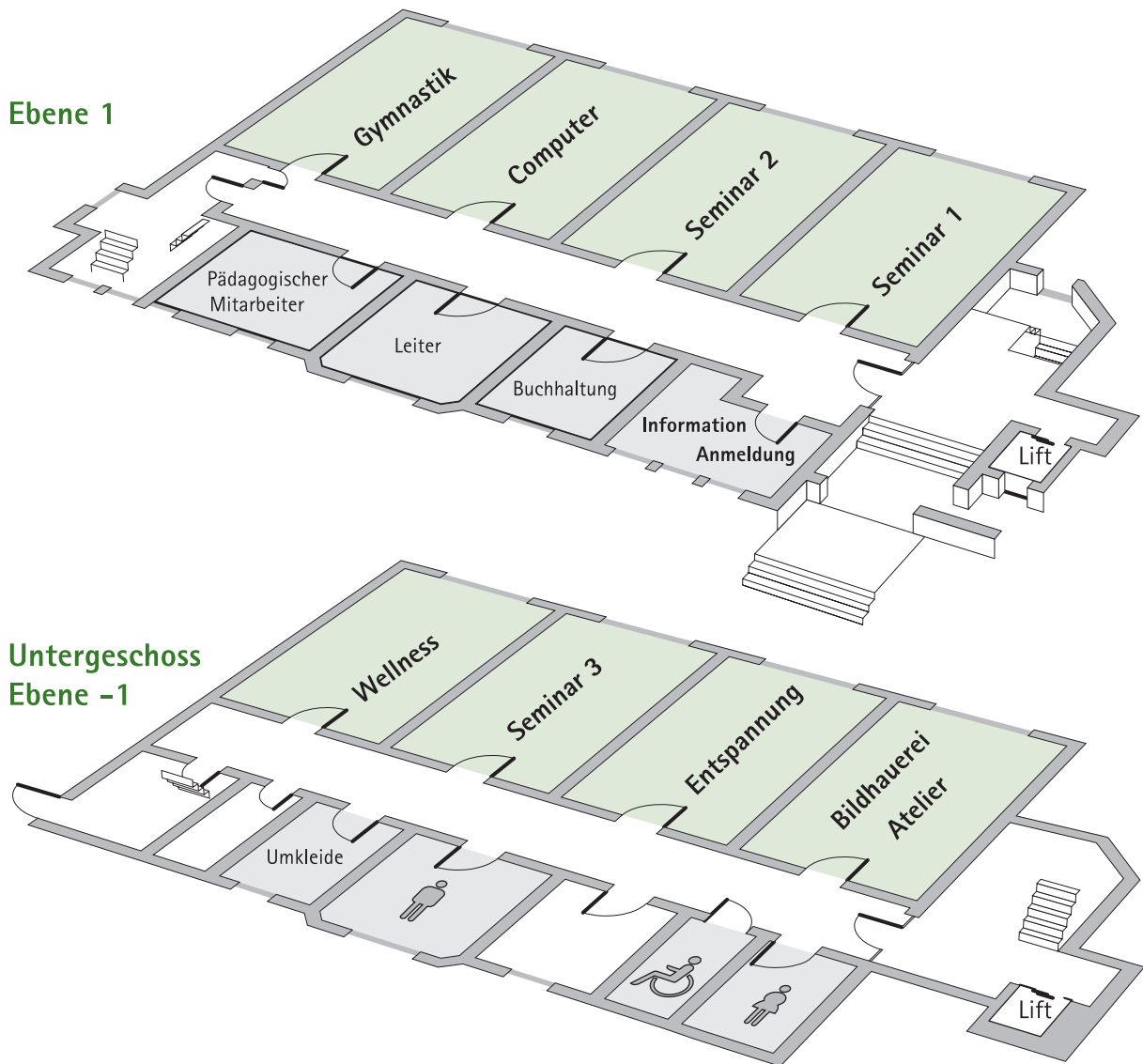


## Orte der Vorträge und Kurse Stadtbus-Haltestellen



- ① **Altes Rathaus**   
Bismarckplatz 4  
Haltestelle Altes Rathaus, Linien 1 und 2
- ② **Berufsschule (staatlich)**  
Reutiner Straße 10  
Haltestelle Bodenseegymnasium, Linie 1
- ③ **Grundschule Insel / Barfüßerturnhalle**  
Barfüßerplatz 3-5  
Haltestelle Stadttheater, Linien 1 und 2
- ④ **Mittelschule Aeschach**  
Anheggerstraße 18  
Haltestelle ZUP, alle Linien
- ⑤ **Mittelschule Reutin**  
Schulstraße 23  
Haltestelle Schule Reutin, Linie 1

## Ebene 4 Seminarraum 10 (3. Obergeschoss)



⑥ **Inselhalle Lindau**  
Zwanziger Straße 12  
Haltestelle Inselhalle, Linien 1 und 2

⑦ **Rathaus Reutin**  
Köchlinstraße 46  
Haltestelle Schule Reutin, Linie 1

⑧ **Relax-Center**  
Zitronengässle 4  
Haltestelle Inselhalle, Linien 1 und 2

⑨ **Königssaal im Sünfzen**  
Maximilianstraße 1,  
Linien 1 und 2

⑩ **Sporthalle Aeschach /Mehrzweckraum**  
Reutiner Straße 4  
Haltestelle Bodensee-Gymnasium, Linie 1

⑪ **Turnhalle Hoyren**  
Hoyerbergstraße 16  
Haltestelle Hoyren, Linien 2 und 3

⑫ **Berufliches Fortbildungszentrum (bfz)** ♿  
Uferweg 7  
Haltestelle Westliche Insel, Linie 2

⑬ **Volkshochschule Lindau** ♿  
Uferweg 7  
Haltestelle Westliche Insel, Linie 2

⑭ **Kleines Zeughaus**  
Paradiesplatz 4  
Haltestelle Inselhalle, Linien 1 und 2

Rauchen ist in den Unterrichtsräumen nicht gestattet. Viele Kurse und alle Vorträge in der Inselhalle, im Alten Rathaus und in der vhs sind für RollstuhlfahrerInnen erreichbar. ♿

## Hinweise anderer Bildungseinrichtungen

### VHS-Bregenz

Programme sind bei Erscheinen auch in der vhs Lindau vorrätig.  
Anmeldung und weitere Informationen:  
Tel. +43 5574 52524-0  
Fax: +43 5574 52524-4  
E-Mail: [direktion@vhs-bregenz.at](mailto:direktion@vhs-bregenz.at)  
Internet: <http://vhs-bregenz.at/>

### Volkshochschule Lindenberg e.V.

Hauptstr. 56 a / 88161 Lindenberg  
Tel. 08381 6260

### Historischer Verein Lindau/Bodensee e.V.

[www.museumsverein-lindau.de](http://www.museumsverein-lindau.de)

### Bayerisches Rotes Kreuz Lindau

Information und Termine: [www.brk-lindau.de](http://www.brk-lindau.de),  
E-Mail: [info@kvlindau.brk.de](mailto:info@kvlindau.brk.de)  
Tel.: 08382 2770-0

### Seminare der Schwabenakademie Irsee:

Das vielseitige Veranstaltungsprogramm der Schwabenakademie Irsee im ehemaligen Kloster Irsee liegt bei der vhs aus.

### Kontakt und Information zu den Arbeitskreisen der Lindauer Agenda 21

Agendabeauftragter Wolfgang Malz, Stadtverwaltung Lindau, Bregenzer Straße 12,  
Tel. 08382 918-136.

Weitere Informationen der vhs Lindau (B):  
Das gesamte Semesterprogramm ist auch im Schaukasten am Haus Bismarckplatz 3 einsehbar.  
Das Herbstprogramm 2012 erscheint voraussichtlich am 13.07.2012

## Kursgebühren

### Sprachen

ab mindestens 10 Kursteilnehmern:

<b>Doppelstunde (90 min)</b>	4,90 €
Vollstunde (60 min)	3,30 €
Dreifachstunde (135 min)	7,40 €

bei Unterzahl je Doppelstunde (90 Minuten)

9 Teilnehmer	5,60 €	8 Teilnehmer	6,30 €
7 Teilnehmer	7,70 €	6 Teilnehmer	8,80 €
5 Teilnehmer	10,80 €		

### Gesundheits-, Kreativ- und sonstige Kurse

ab mindestens 11 Kursteilnehmern:

<b>Doppelstunde (90 min)</b>	5,90 €
Vollstunde (60 min)	4,00 €
Dreifachstunde (135 min)	8,90 €

bei Unterzahl je Doppelstunde (90 Minuten)

10 Teilnehmer	6,80 €	9 Teilnehmer	7,60 €
8 Teilnehmer	8,50 €	7 Teilnehmer	9,70 €
6 Teilnehmer	11,50 €	5 Teilnehmer	13,80 €
4 Teilnehmer	17,50 €		

Es bleibt der vhs-Leitung vorbehalten, Sonderregelungen anzuwenden (besondere Kostenlage u.a.).

### Beruf

Die Seminare enthalten Gebühren für die Benutzung von Hard- und Software und Sonderregelungen.

### Kleingruppen

Für diese Kurse gibt es Sonderregelungen, die sich nach Honorar, Kleingruppengröße und sonstigen Kosten richten können.

### Sonderfälle

Kursgebühren auf der Basis der Unterrichtseinheit 60 Minuten

### Gesundheit, Kunst, Kultur und sonstige Kurse:

10 Teilnehmer	4,60 €
9 Teilnehmer	5,10 €
8 Teilnehmer	5,70 €
7 Teilnehmer	6,50 €

### Vorträge

Eintritt: 5,00 € , ermäßigt: 3,50 €

### Ermäßigungen

Folgende Personen haben mit entsprechendem Nachweis **(unbedingt mit dem Anmeldeschein einreichen, sonst ist keine Ermäßigung möglich)** Anspruch auf Ermäßigung: Schüler, Auszubildende, Studenten (bis zum vollendeten 29. Lebensjahr), Au-pair-Schüler, Grundwehr- und Ersatzdienstleistende, Arbeitslose (Bewilligungsbescheid) und Sozialhilfeempfänger mit Lindau-Pass bzw. nach Rücksprache mit dem vhs-Büro.

## **Anmeldeverfahren, Geschäftsbedingungen und wichtige Hinweise**

### **Kursanmeldung**

Für alle Kurse ist eine schriftliche Anmeldung vor Kursbeginn notwendig. Benutzen Sie dazu bitte einen Anmeldeschein, wie er jedem Programmheft beiliegt, bei der vhs Lindau (B) erhältlich ist, oder im Internet unter [www.vhs-lindau.de](http://www.vhs-lindau.de) im Bereich Programm zu finden ist. Wir bitten Sie dafür um Verständnis, dass aus organisatorischen Gründen nur Abbuchung vom Konto durch das Lastschriftverfahren möglich ist. So wird die Verwaltungsarbeit erheblich erleichtert und der erste Kursabend von zeitraubenden Kassierarbeiten freigehalten. Tragen Sie deshalb unbedingt Ihre Bankverbindung in den Anmeldeschein ein. Die Abbuchungsermächtigung gilt für eine einmalige Abbuchung, die in der Regel nach Kursbeginn erfolgt. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung, sondern werden nur benachrichtigt, wenn der Kurs ausfällt oder Sie auf Warteliste gesetzt sind. Ist eine Rechnungsstellung erforderlich, werden 4,00 € Bearbeitungsgebühr erhoben. Nicht notwendig ist die Anmeldung zu den Vorträgen. Bei Fragen zu Kursinhalten und zur Kursauswahl beraten wir Sie gern.

### **Mindestbeteiligung**

Kurse mit weniger als 10 TeilnehmerInnen bei den sprach- und berufsbildenden Kursen und weniger als 11 TeilnehmerInnen bei den sonstigen Kursen können nur durchgeführt werden, wenn die Teilnehmer bereit sind, die Kursgebühr für die fehlenden Personen auszugleichen. Bei teilnehmerbegrenzten Kursen ist die Kursgebühr entsprechend der Mindestteilnehmerzahl festgesetzt.

### **Rücktritt durch die Hörerin bzw. den Hörer**

Bis zu drei vhs-Arbeitstage vor Kursbeginn werden schriftliche Abmeldungen gebührenfrei akzeptiert. Danach erstattet die vhs Lindau (B) nur in begründeten Ausnahmefällen wie z.B. Krankheit (Attest erforderlich) und nur bei längerfristigen Kursen die Kursgebühr anteilig, wobei zuzüglich zu den anteiligen Kursgebühren eine Stornogebühr von 25% dieser anteiligen Kursgebühren sowie 5,00 € Bearbeitungsgebühr fällig werden. Fallen in Kursen Zusatzkosten an, die auf die Teilnehmer umgelegt werden, werden diese im Falle einer nicht ordnungsgemäßen Abmeldung in voller Höhe berechnet. Ein Rücktritt bei ein- oder zweitägigen Kursen sowie bei Wochenendseminaren ist nur bis fünf Werktagen vor Kursbeginn möglich, außer es kann ein Ersatzteilnehmer gemeldet werden. Die Abmeldung muss persönlich oder schriftlich beim vhs-Büro erfolgen. Absagen bei der Kursleitung oder das einfache Fernbleiben genügen nicht, da ansonsten die volle Kursgebühr fällig wird. Bei Abmeldung nach den o. g. Fristen kann keine Entgelt-rückerstattung erfolgen.

### **Kosten, welche die Hörer zu tragen haben**

Wird die vhs Lindau (B) im Rahmen des Einzugsverfahrens, aus Gründen, die der Hörer zu vertreten hat, mit Kosten wie z. B. Bankspesen belastet, so sind diese vom Hörer zu tragen.

### **Rücktritt durch die vhs**

Die Volkshochschule kann wegen mangelnder Beteiligung oder Ausfall eines Kursleiters vom Vertrag zurücktreten. Angemeldete HörerInnen werden davon in Kenntnis gesetzt. Gebühren werden keine erhoben.

### **Ermäßigungen**

Folgende Personen haben mit entsprechendem Nachweis (unbedingt mit dem Anmeldeschein einreichen, sonst ist keine Ermäßigung möglich) Anspruch auf Ermäßigung: Schüler, Auszubildende, Studenten (bis zum vollendeten 29. Lebensjahr), Au-pair-Schüler in Deutschkursen, Grundwehr- und Ersatzdienstleistende, Arbeitslose (Bewilligungsbescheid) und Sozialhilfeempfänger mit Lindau-Pass bzw. nach Rücksprache mit dem vhs-Büro. Eine Ermäßigung aufgrund nur teilweisen Kursbesuchs oder verspätetem Kurseintritt ist nicht möglich.

### **Datenschutz**

Die vhs Lindau (B) versichert, dass gemäß den gesetzlichen Datenschutzbestimmungen Ihre persönlichen Angaben Dritten nicht zugänglich sind und nach einer angemessenen Frist wieder gelöscht werden.

### **Haftung**

Die vhs Lindau (B) übernimmt gegenüber den Teilnehmern an allen Veranstaltungen nur die Haftung für Unfälle im Umfang der Haftpflichtversicherung. Eine weitergehende Haftung, besonders für Beschädigung oder Abhandenkommen von Gegenständen, ist ausgeschlossen. Bei Kindern wird die Übernahme der Haftung durch die Eltern vorausgesetzt.

### **Haustiere**

Wir bitten um Ihr Verständnis, dass wir das Mitbringen von Haustieren in die vhs-Kurse nicht gestatten können.

### **Ferienregelung**

Unterrichtsfreie Tage und Schulferien gelten auch für vhs-Kurse, soweit nichts anderes vereinbart wurde.

Weihnachtsferien:

24.12.2011 – 08.01.2012

Frühjahr:

18.02.2012 – 26.02.2012

Osterferien:

31.03.2012 – 15.04.2012

Himmelfahrt:

17.05.2012

Pfingstferien:

26.05.2011 – 10.06.2012

Sommerferien

01.08.2012 – 12.09.2012

### **Bankverbindung:**

Sparkasse MM-Li-MN

Konto-Nr.: 620 000 190

BLZ: 731 500 00

IBAN DE77 731 500 000 620 000 190

BIC BYLADEM1MLM

## 2012

## Januar

1	SO	
2	MO	
3	DI	
4	MI	
5	DO	Weihnachtsferien
6	FR	
7	SA	
8	SO	
9	MO	
10	DI	
11	MI	
12	DO	
13	FR	
14	SA	
15	SO	
16	MO	
17	DI	
18	MI	
19	DO	
20	FR	
21	SA	
22	SO	
23	MO	
24	DI	
25	MI	
26	DO	
27	FR	
28	SA	
29	SO	
30	MO	
31	DI	

## Februar

1	MI	
2	DO	
3	FR	
4	SA	
5	SO	
6	MO	
7	DI	
8	MI	
9	DO	
10	FR	
11	SA	
12	SO	
13	MO	
14	DI	
15	MI	
16	DO	
17	FR	
18	SA	
19	SO	
20	MO	
21	DI	
22	MI	Frühjahrsferien
23	DO	
24	FR	
25	SA	
26	SO	
27	MO	
28	DI	
29	MI	

## März

1	DO	
2	FR	
3	SA	
4	SO	
5	MO	
6	DI	
7	MI	
8	DO	
9	FR	
10	SA	
11	SO	
12	MO	
13	DI	
14	MI	
15	DO	
16	FR	
17	SA	
18	SO	
19	MO	
20	DI	
21	MI	
22	DO	
23	FR	
24	SA	
25	SO	
26	MO	
27	DI	
28	MI	
29	DO	
30	FR	
31	SA	

## April

1	SO	
2	MO	
3	DI	
4	MI	
5	DO	
6	FR	
7	SA	
8	SO	Osterferien
9	MO	
10	DI	
11	MI	
12	DO	
13	FR	
14	SA	
15	SO	LPW 1. Woche Vortrag
16	MO	Vortrag
17	DI	Vortrag
18	MI	
19	DO	
20	FR	
21	SA	
22	SO	LPW 2. Woche Vortrag
23	MO	Vortrag
24	DI	
25	MI	Vortrag
26	DO	
27	FR	
28	SA	
29	SO	
30	MO	

## Mai

1	DI	
2	MI	
3	DO	
4	FR	
5	SA	
6	SO	
7	MO	
8	DI	
9	MI	
10	DO	
11	FR	Ballett
12	SA	Ballett
13	SO	
14	MO	
15	DI	
16	MI	
17	DO	
18	FR	
19	SA	
20	SO	
21	MO	
22	DI	
23	MI	
24	DO	
25	FR	
26	SA	
27	SO	
28	MO	
29	DI	Pfingstferien
30	MI	
31	DO	

## Juni

1	FR	
2	SA	
3	SO	
4	MO	
5	DI	
6	MI	
7	DO	
8	FR	
9	SA	
10	SO	
11	MO	
12	DI	
13	MI	
14	DO	
15	FR	
16	SA	
17	SO	
18	MO	
19	DI	
20	MI	
21	DO	
22	FR	
23	SA	
24	SO	
25	MO	
26	DI	
27	MI	
28	DO	
29	FR	
30	SA	

Das Herbstprogramm 2012 erscheint voraussichtlich am 13.07.2012

## Index

- Achtsamkeitsmeditation S. 25  
 Acryl S. 33  
 Alwind S. 19  
 Anmeldung, Abmeldung S. 46  
 Aquarell S. 33  
 Arabisch S. 10  
 Autogenes Training S. 25  
 Ayurveda S. 31f
- Backen S. 32  
 Ballett S. 3, 30f  
 Bankverbindung S. 46  
 Bauch-Beine-Po S. 28  
 Bellyrobics S. 31  
 Berufliche Fachthemen S. 11f  
 Bildbearbeitung S. 14  
 Blockflötenspielkreis S. 35  
 Body-Training S. 28  
 Buchbinden S. 34  
 Buchführung S. 15  
 Business-Englisch S. 7
- Chagall S. 16  
 Country- und Westerntanz S. 29
- Deutsch als Fremdsprache S. 5  
 Didgeridoo S. 35  
 Digitalfotografie S. 17
- EDV S. 11ff  
 EDV für Frauen S. 14  
 EDV für Senioren S. 15  
 EDV-Orientierungskurse S. 11  
 Einbürgerungstest S. 5  
 Encaustic S. 34  
 Englisch S. 5f  
 Englisch für Senioren S. 6f  
 Entspannung S. 25  
 Euregio S. 18ff  
 Europäischer Referenzrahmen S. 4  
 Excel S. 14
- Facebook S. 12  
 Feldenkrais S. 31  
 Ferienregelung S. 46  
 Figurtraining S. 27  
 Fitness S. 23f  
 Fit Bo S. 28  
 Fotografie S. 17  
 Französisch S. 8
- Ganzkörperkräftigung S. 25  
 Geschäftsbedingungen S. 46  
 Geschichte S. 16  
 Gesprächsführung S. 15  
 Gesundheit und Fitness S. 23ff  
 Goldschmieden S. 34  
 Gymnastik S. 26ff
- Haus der kleinen Forscher S. 22  
 Haushalt S. 21  
 Hauswirtschaft S. 32f  
 Heilpflanzen S. 36  
 Heilmethoden S. 31  
 Hesse S. 16  
 Hormon-Yoga S. 24  
 Hund S. 21
- Indische Küche S. 32  
 Internationale Folklore S. 29  
 Internet-Kommunikation S. 12  
 Internet f. Senioren S. 14  
 Italienisch S. 8f  
 Italienisch Kochen S. 302  
 Japanisch S. 10

- Kleine Forscher S. 22  
Kochen S. 32  
Kunst S. 33ff  
Kursgebühren S. 41
- Latino Aerobic S. 27  
Leichter Lernen S. 21
- Metallbearbeitung S. 35  
Musik S. 35
- Natur S. 36  
Nähen S. 34
- Office 2010 S. 11  
Orientalischer Tanz S. 30  
Outlook S. 13
- Pädagogik S. 21f  
Pädagogische Fortbildung S. 22  
Patientenverfügung S. 18  
Photoshop S. 14  
Pilates S. 27  
Powerpoint S. 14  
Progressive Muskelentspannung S. 25  
Prüfungsvorbereitung S. 22  
Psychologie S. 21
- Qigong Yangsheng S. 26
- Reichenau und St. Gallen S. 16  
Rhetorik S. 16  
Rückentraining S. 27, 29
- Schreibtechnik S. 16  
Schwedisch S. 10  
Selbstpflege und Burnout S. 21  
Seniorengymnastik S. 28  
Spanisch S. 9f  
Sprachen S. 5ff  
Staby Bar S. 26  
Stimmbildung S. 35  
Stricken S. 34
- Tabellenkalkulation S. 14  
Tai Chi S. 26
- Tanz S. 29  
Tastschreiben S. 16  
Textverarbeitung S. 12  
Textiles Gestalten S. 34  
Trommeln S. 36
- Ungarisch S. 11
- vhs-Orte S. 38  
Villen und Parkanlagen S. 18  
Vorsorgevollmacht S. 18  
Vorträge S. 3
- Weinbergexkursion S. 33  
Weinseminar S. 33  
Well fit S. 26  
Windows 7 S. 11  
Wirbelsäulengymnastik S. 29  
Word S. 12
- Yoga S. 23f
- Zauberkurs S. 18  
Zeichnen S. 34  
Zumba S. 28





Bitte beachten:

Nachricht von der Volkshochschule Lindau erhalten  
Sie nur dann, wenn der Kurs ausfällt oder überfüllt ist.

Bitte für die Statistik angeben:

ich habe bereits einen Kurs der vhs Lindau besucht

männlich  weiblich

Geburtsjahrgang 19

20

Anregungen, Kritik, Fragen

---



---



---



---



---

### Volkshochschule Lindau

Uferweg 7, 88131 Lindau (Bodensee)

Telefon 08382/277 48-0

Telefax 08382/277 48-29

## Anmeldeschein

Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen.

Frühjahr 20     Herbst 20

Kurs Nr.     Gebühr €

Kurztitel

Kurs Nr.     Gebühr €

Kurztitel

Gesamtbetrag €

Name

Vorname

Straße

PLZ Wohnort

Telefon p. d.

E-Mail

## Abbuchungsermächtigung

Hiermit ermächtige ich die Volkshochschule Lindau zu  
einer einmaligen Abbuchung der Kursgebühr in Höhe von

Gesamtbetrag €

Konto Nr.

Bankleitzahl

Bank

Name Kontoinhaber

Vorname

Mit der Unterschrift erkenne ich die Geschäftsbedingungen  
der Volkshochschule Lindau an

Datum und Unterschrift

---



---