

# Frühjahr 2024





**Mario Frick**  
Leiter



**Emel Küçükosman**  
Pädagogische Mitarbeiterin



**Karin Hörmann**  
Sekretariat und Anmeldung

### **Volkshochschule Lindau (Bodensee)**

Uferweg 7, ehem. Luitpold-Kaserne  
88131 Lindau (B)

Telefon: 08382 / 277 48-0  
Telefax: 08382 / 277 48-29

Internet: [www.vhs-lindau.de](http://www.vhs-lindau.de)  
E-Mail: [vhs@lindau.de](mailto:vhs@lindau.de)

Öffnungszeiten  
Montag – Freitag: 8.00 – 12.30 Uhr  
Mittwoch: 14.15 – 17.30 Uhr  
und nach telefonischer Vereinbarung

Die vhs ist eine gemeinnützige Einrichtung  
der Stadt Lindau (B) und ein anerkannter  
Träger der staatlichen Erwachsenenbildung.

Mitglied von European Foundation  
for Quality Management



**Sabina Stocker**  
Sekretariat und Anmeldung



**Daniela Hellwig**  
Digitale vhs



## POLITIK, GESELLSCHAFT UND UMWELT

- 03 Lindau und die Region entdecken
- 04 Gesellschaft und Politik
- 04 Verbraucherbildung
- 04 Ökologie / Naturbildung
- 05 Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung
- 05 Länder und Völker
- 06 Pädagogik



## KULTUR UND KREATIVITÄT

- 18 vhs-Kultur Club
- 18 Mode und Nähen
- 18 Zeichnen und Malen
- 19 Fotografie
- 19 Kreatives Schreiben
- 19 Theater
- 19 Spiele



## SPRACHEN / INTEGRATION

- 06 Integrationskurse
- 07 Deutsch als Fremdsprache
- 07 Sprachprüfungen (A1-B2)
- 08 Einbürgerungstest
- 08 Englisch
- 09 Französisch
- 09 Italienisch
- 10 Griechisch
- 10 Norwegisch
- 10 Portugiesisch
- 10 Russisch
- 10 Ungarisch



## BERUF, IT, KOMPETENZEN

- 20 IT, Office, Medien
- 20 Kompetenzen fürs Berufsleben
- 21 10-Finger-System
- 21 Angebote für digitale Eigensteiger:innen



- 22 Angebote für Familien
- 22 Elternbildung



## GESUNDHEIT

- 11 Gesundheitsforum
- 11 Entspannung und Gesundheit
- 14 Bewegung und Gesundheit
- 16 Tanz
- 17 Kochen, Essen, Trinken

- 23 vhs.wissen.live
- 24 Anmeldeverfahren, Kursgebühren, Geschäftsbedingungen, wichtige Hinweise und Datenschutz

## VORWORT

Liebe Bildungsbegeisterte,

die vhs Lindau hat für Sie im kommenden Semester wieder ein Programm mit vielen neuen Angeboten zusammengestellt. So können Sie als Vorbereitung für den Urlaub Sprachen wie Englisch und Italienisch, aber auch Griechisch oder Norwegisch lernen. Für die persönliche Weiterentwicklung sind Kurse wie Stressbewältigung oder ein Crashkurs Führung nur zwei aus vielen Möglichkeiten. Wenn Sie sich hingegen sportlich betätigen möchten, finden Sie unter anderem verschiedene Yoga-Kurse, Autogenes Training oder Qigong. Und wer sich kreativ ausleben möchte, hat hier eine Auswahl von Näh- und Zeichenkursen über Kreatives Schreiben bis hin zu Fotografie. Insgesamt warten über 200 Angebote darauf, von Ihnen entdeckt zu werden.

Zwei besondere neue Bereiche im Programmheft sind dabei „Lindau und die Region entdecken“ und die „Junge vhs“. Bei ersterem können Sie unter anderem hinter die Kulissen des Stadttheaters blicken, sich über den Ursprung der Nobelpreisträgertagung informieren oder mehr über das Erbe des Judentums in der Region dazu lernen. In der „Jungen vhs“ gibt es Angebote für Kinder und Familien wie Vorträge zur Elternbildung, einen Zauber-Workshop oder eine Baumführung im Lindenhofpark.

Eine weitere Neuerung ist, dass wir uns als Volkshochschule zukünftig jedes Semester mit einem Schwerpunktthema drängenden Fragen unserer Zeit widmen werden. Eine dieser Fragen ist der gelingende Umgang mit etwas, das uns alle irgendwann einmal betrifft, nämlich die eigene Endlichkeit. Der Umgang mit dem Tod, der Teil unseres Lebens ist, sollte in unseren Augen nicht tabuisiert werden und wir möchten hier mit den Schwerpunktkursen für einen offenen Umgang mit ihm werben. Ein Highlight ist hierbei der Vortrag des Heimatforschers Paul Sägmüller, der mit Humor und Hintergrundwissen über die Sterbekultur in der Region berichten wird. Im Rahmen von Führungen können Sie das Lindauer Krematorium und den Alten Friedhof Aeschach kennenlernen. Wenn Sie sich tiefer mit dem Thema auseinandersetzen möchten, empfehlen wir die weiteren Seminare, die Sie rechts anbei finden.

Zuletzt – Sie werden es vielleicht bemerkt haben – sind zwei neue Gesichter im Team der vhs Lindau. Emel Kücükosman ist die neue Hauptamtliche Pädagogische Mitarbeiterin, Mario Frick der neue Leiter der vhs Lindau. Wir – die Neuen an Bord, aber auch die langjährigen Mitarbeiterinnen Karin Hörmann, Sabina Stocker und Daniela Hellwig – freuen uns schon auf viele interessante Veranstaltungen und Gespräche mit Ihnen.

Wir laden Sie nun herzlich ein, die vielfältigen Kursangebote zu entdecken und wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern im Programm unserer vhs.

Ihr Team der vhs Lindau

### THEMENSCHWERPUNKT „UMGANG MIT DER EIGENEN ENDLICHKEIT“

Die eigene Endlichkeit ist ein Thema, dem sich viele Menschen ungern stellen. Mit unserem Semesterschwerpunkt möchten wir zum Nachdenken anregen, ob der Umgang mit dem Tod nicht auch ein integraler Bestandteil eines gelingenden Lebens ist. Ebenso möchten wir aber auch Orientierung bieten, welche Fragen man sich am besten stellen sollte, bevor es soweit ist. Wir würden uns als vhs, die sich in ihrem Bildungsauftrag Themen wie diesen verpflichtet fühlt, freuen, Sie hier als Teilnehmende begrüßen zu dürfen.

#### **Zeitreise zwischen den Gräbern – der alte Aeschacher Friedhof**

K502  
S. 3

#### **Das Krematorium Lindau**

V102  
S. 3

#### **Wenn ich dann mal weg bin ... – Vorsorge für danach**

P300  
S. 4

#### **Für den Ernstfall vorsorgen: Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuung**

V001  
S. 4

#### **Gestorben wird immer! Vom Sterben im Wandel der Zeit (Lichtbildvortrag)**

V002  
S. 4

#### **Versteht Ihr Euch noch oder habt Ihr schon geerbt?**

V100  
S. 4

#### **Hilfreicher Umgang mit Trauernden**

V103  
S. 4



# POLITIK, GESELLSCHAFT UND UMWELT

## LINDAU UND DIE REGION ENTDECKEN

### Die Bretter, die die Welt bedeuten – eine Führung durch das Lindauer Stadtheater V006

Christian Bandte, tech. Leiter des Stadttheaters  
Do., 11.7.24, 15:00 – 16:30 Uhr, 1 Termin  
Treffpunkt: Eingang Stadttheater  
Gebühr: 8,00 €

Erleben Sie einen Einblick in das Lindauer Stadtheater mit dem technischen Leiter Christian Bandte. Entdecken Sie die technischen Geheimnisse hinter den Kulissen und tauchen Sie ein in die Geschichte des Theaters. Im Rahmen der Führung diskutieren wir auch die Frage, welchen Stellenwert das Theater in Zeiten von Internet, Streaming und sozialen Medien hat.

### Nobel, eine Tagung für den Frieden V008

Ursula Ippen, Stadtführerin  
So., 14.7.24, 10:00 – 11:30 Uhr, 1 Termin  
Treffpunkt: Inselhalle, große Treppe  
Gebühr: 8,00 €

Kurz nach Ende des Zweiten Weltkriegs hatten zwei Lindauer Ärzte die Idee zu einem visionären Friedensprojekt: Sie wollten Nobelpreisträger zu einer Tagung an den Bodensee einladen, um durch den wissenschaftlichen Austausch Brücken der Versöhnung zu bauen. Heute treffen jährlich im Sommer etwa 30-40 Nobelpreisträger aus aller Welt zur Lindauer Tagung zusammen. Erfahren Sie auf einem Rundgang mit Ursula Ippen mehr über die interessante Geschichte der Lindauer Nobelpreisträgertagungen.

### Zeitreise zwischen den Gräbern – der Alte Aeschacher Friedhof K502

Peter Borel, Vorsitzender des Fördervereins „Lindauer Kulturerbe Alter Friedhof e.V.“  
Sa., 13.4.24, 14:30 – 15:30 Uhr, 1 Termin  
Alter Aeschacher Friedhof, Haupteingang  
Gebühr: 8,00 €

Entdecken Sie gemeinsam mit Peter Borel den Alten Aeschacher Friedhof. In dieser Führung können Sie mehr über die wundersame Rettung der bedeutenden Friedhofsanlage erfahren. Ebenso erhalten Sie anhand der kunstvollen Gräber und Denkmäler einen Einblick in die Lindauer Geschichte und den Umgang mit dem Tod zu früheren Zeiten.

### Das Krematorium Lindau V102

Team des Krematoriums Lindau  
Mi., 20.3.24, 10:00 – 11:30 Uhr, 1 Termin  
Krematorium Lindau, Ludwig-Kick-Straße 49  
Gebühr: 8,00 €

Das Team des Krematoriums zeigt Ihnen Schritt für Schritt den Ablauf einer Feuerbestattung. Sie erfahren alles Wissenswerte über die technische Anlage und werden auch den Vorgang der Feuerbestattung sehen. Daneben wird das Team des Krematoriums auch auf rechtliche Aspekte der Einäscherung eingehen und Ihre Fragen beantworten.

### Bregenz – die verborgenen Kostbarkeiten der Altstadt K051

Prof. Czeslaw Winiarski  
Sa., 15.6.24, 15:00 – 18:00 Uhr, 1 Termin  
Treffpunkt: Bregenz, Parkplatz Seestadt  
Gebühr: 18,00 €

Bei einer Führung durch die Altstadt von Bregenz können Sie die reiche Geschichte und malerische Architektur der Stadt entdecken. Professor Czeslaw Winiarski erzählt dabei spannende Geschichten über die Vergangenheit von Bregenz und ihre bedeutendsten Sehenswürdigkeiten. Die Führung bietet einen faszinierenden Einblick in das historische Erbe der Stadt und richtet sich an alle, die mehr über die Geschichte und Kultur von Bregenz erfahren möchten.

### Hohenems – Stadtdenkmal und Jüdisches Erbe K503

Prof. Czeslaw Winiarski  
Sa., 4.5.24, 10:00 – 17:00 Uhr, 1 Termin  
Treffpunkt: Hauptbahnhof Bregenz, Schweizer Str. Parking  
Gebühr: 44,00 €

Hohenems ist ein Kleinod und vereint in sich Schätze wie eine historische Altstadt, die Geschichte einer wichtigen landjüdischen Gemeinde und die Schubertiade, eines der wichtigen Klassikfestivals Österreichs. Unser Leiter führt Sie durch die Altstadt mit ihrer ganz besonderen Atmosphäre. Danach führt unser Weg zum Jüdischen Museum, wo Sie eine Führung bekommen. Zum Ausklang können Sie sich in eines der ältesten Stadtcafés begeben. Der Kurspreis beinhaltet Führung und Eintritt in das Jüdische Museum. Zusätzlich ist ein Ticket von Bregenz nach Hohenems und zurück zu lösen.

### Entdecke die Feuerwehr und das Feuerwehrhaus A031

Florian Kainz, Kommandant der Feuerwehr Lindau  
Fr., 7.6.24, 14:00 – 17:00 Uhr, 1 Termin  
Hauptfeuerwache Lindau, Heuriedweg 56, Lindau  
Gebühr: 18,00 €  
(Siehe Junge vhs)

Lindau, die Region  
und Welt entdecken?  
Auch als Geschenk  
möglich – mit dem  
**vhs-Gutschein!**  
Erhältlich an ihrer  
vhs Lindau.



## GESELLSCHAFT UND POLITIK

### Gestorben wird immer! Vom Sterben im Wandel der Zeit (Lichtbildvortrag) V002

Paul Sägmüller, Heimatforscher  
Fr., 22.3.24, 19:00 – 20:30 Uhr, 1 Termin  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 2  
Gebühr: 12,00 €

In früheren Zeiten war das Sterben nicht anonym – man starb zuhause im Kreise der Familie, das Sterben war ein Teil des Lebens. Welche Sitten und Gebräuche waren damals üblich? Wie haben sich die Leute damals den Übergang ins Jenseits vorgestellt? Wie dachten die Menschen, dass sie auf die Zeit der Läuterung im Fegefeuer Einfluss nehmen konnten (und Sie vielleicht heute noch können)? Diese und etliche andere Themen wird Ihnen der Heimatforscher und Oberschwaben-Experte Paul Sägmüller mit weit über 100 Beispielfotos präsentieren. (Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Historischen Verein Lindau/Bodensee e.V.)

### Für den Ernstfall vorsorgen: Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuung V001

Daniel Notz, Sozialarbeiter  
Di., 14.5.24, 19:00 – 20:30 Uhr, 1 Termin  
Mehrgenerationenhaus Treffpunkt Zech  
Gebühr: kostenlos

In diesem Vortrag informiert Sie Daniel Notz, der im Betreuungsverein der Caritas Lindau tätig ist, was passiert, wenn Sie Ihre Entscheidungen nicht mehr selbst treffen können, wie Ihre Wünsche geregelt werden und wie Sie Ihre Angehörigen oder Familien in solch einer Situation durch eine gute Vorbereitung entlasten. Anhand von Beispielen werden Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung anschaulich erläutert. Die Veranstaltung richtet sich an Menschen jeden Alters, denn auch junge Menschen, Eltern oder gesundheitlich fitte Personen können sehr schnell in eine solche Situation kommen.

### Wenn ich dann mal weg bin. ... – Vorsorge für danach P300

Erika Amon, Trauerrednerin  
Mo., 4.3.24 bis Mo., 18.3.24, 18:00 – 21:00 Uhr, 3 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 2  
Gebühr: 54,00 €, ermäßigt: 36,20 €

Für fast alles gibt es Kurse, Beratungen oder Coachings – nur das Lebensende wird selten geplant. Sich rechtzeitig damit zu beschäftigen, hilft aber sich selbst und denen, die zurückbleiben. Dieser Kurs widmet sich dem organisatorischen Nachlass (Kontaktdaten, Unterlagen, Vorstellungen von der Trauerfeier, etc.). Er gibt aber auch dem emotionalen Nachlass Raum – Dinge, die man noch sagen möchte, und Erinnerungen, die man bewahren möchte.

### Hilfreicher Umgang mit Trauernden V103

Barbara Michaela Hux, Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Do., 22.2.24, 19:00 – 20:30 Uhr, 1 Termin  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 2  
Gebühr: 12,00 €

Trauer ist eine der höchsten Formen von Stress und dennoch wird man beim Tod eines Angehörigen oft und schnell von denen, die man um sich hat, allein gelassen. Man bräuchte dringend seine Freunde und Bekannten, doch die

melden sich oft kurz und unverbindlich, wünschen viel Kraft und dann hört man eine Weile nichts mehr. Erfahren Sie in dem Vortrag die Gründe für ein solches Verhalten und lernen Sie in der folgenden Gesprächsrunde die vielen Verhaltensweisen kennen, die in diesem Fall hilfreich sind.

## VERBRAUCHERBILDUNG

### Versteht Ihr Euch noch oder habt Ihr schon geerbt? V100

Claudia Rudolph, Anwältin  
Mi., 17.4.24, 19:00 – 20:30 Uhr, 1 Termin  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 2  
Gebühr: 12,00 €

Von Testamentfragen sind viele irgendwann einmal betroffen. Es lohnt sich daher, sich rechtzeitig mit dem Erbfall auseinanderzusetzen, um Komplikationen und Konflikte zu vermeiden. Man kann nämlich auch vererben, ohne zu streiten. Fragen, die in diesem Vortrag der Anwältin Claudia Rudolph behandelt werden, sind u.a. die gesetzliche Erbfolge, Erbe und Schenkung zu Lebzeiten, Bedingungen eines gültigen Testaments und der Pflichtrechtsteil.

### Clever haushalten, Geld zurücklegen, sich etwas leisten können – Tipps vom Profi V003

Ellen Mitter-Rudolf, Sparprofi  
Sa., 16.3.24, 16:00 – 18:00 Uhr, 1 Termin  
Mehrgenerationenhaus Treffpunkt Zech  
Gebühr: 5,00 €

In diesem Kurs wird beleuchtet, welche Einsparmöglichkeiten es im Alltag gibt, wie man mit einem Monatsplan Einnahmen und Ausgaben planen und Rücklagen für größere Ausgaben bilden kann. Teilnehmende können im Kurs unter Anleitung der Dozentin einen Haushaltsplan anlegen – bitte bringen Sie dafür Ihre Unterlagen zu Einnahmen und Ausgaben mit. Hinweis: Während der Veranstaltung gibt es eine Kinderbetreuung.

## ÖKOLOGIE/NATURBILDUNG

### Bienenwelt entdecken: eine Führung durch die Imkerei N010

Calum Grigor, Imker  
So., 14.4.24, 14:00 – 16:30 Uhr, 1 Termin  
Friedhof Aeschach, Parkplatz Ludwig-Kick-Straße  
Gebühr: 20,00 €, ermäßigt: 13,40 €

Entdecke Sie die Welt der Bienen und der Imkerei! Im Rahmen der Führung können Sie mehr über den Lebenszyklus der Bienen und die Honigproduktion erfahren und einen Blick auf die Arbeit eines Imkers werfen. Bitte mitbringen: geschlossenes Schuhwerk

### Bienenwelt entdecken: Grundkurs Imkern N011

Calum Grigor, Imker  
So., 28.4.24 bis So., 9.6.24, 14:00 – 16:30 Uhr, 4 Termine  
Friedhof Aeschach, Parkplatz Ludwig-Kick-Straße  
Gebühr: 80,00 €, ermäßigt: 53,60 €

Dieser Grundkurs richtet sich an Personen, die an der Imkerei interessiert sind. Neben praktischen Arbeiten an den Bienenbauten wird auch das theoretische Wissen vermittelt, welches in der Imkerei notwendig ist.

**Fledermausführung auf der Hinteren Insel** N020

Rudolf Zahner, Fledermausbeauftragter des Lkr. Lindau  
Fr., 12.7.24, 21:00 – 22:30 Uhr, 1 Termin  
Treffpunkt Boulderblock DAV Hintere Insel  
Gebühr: 12,00 €

Auf dieser Führung erfahren Sie alles über die faszinierende Flugkünstler. Es werden Fragen beantwortet wie: Warum fliegen Fledermäuse nur nachts? Wie schnell fliegen sie? Was können wir tun, um sie zu schützen? Wie bei jeder Tierbeobachtung gilt, dass keine Garantie gegeben werden kann, dass wir Fledermäuse sehen. Eine Teilnahme ist ab 8 Jahren möglich.

**Workshop Frühlingskräuter** N100

Diana Paul, Wildkräuterführerin  
Sa., 20.4.24, 09:00 – 12:00 Uhr, 1 Termin  
Mehrgenerationenhaus Treffpunkt Zech  
Gebühr: 18,00 €, ermäßigt: 12,10 €

Wer sich mit Wildkräutern beschäftigen und erfahren möchte, wie vielfältig und einfach sich diese in der Hausapotheke nutzen lassen, der bekommt hier entsprechende Einblicke. Wir lernen Pflanzen kennen, die im Frühjahr in unserer Natur zu finden sind. Es werden Wirkweisen und die Art der Verarbeitung erklärt. Jeder Teilnehmende erhält ein Skript, das den Einstieg in die Kräuterwelt erleichtert. Der Kurs findet im Raum statt und die Pflanzen werden von der Kursleiterin mitgebracht.

**Kräuterwandern** N002

Ingeborg Sponsel, Heilpflanzenfachfrau  
Di., 14.5.24, 17:30 – 20:00 Uhr, 1 Termin  
Treffpunkt: Trimm-Dich-Pfad Parkplatz  
Gebühr: 15,00 €, ermäßigt: 10,00 €

Die Frühjahrskräuter mit ihrer Fülle an Vitaminen, Mineralstoffen und heilwirksamen Inhaltsstoffen eignen sich bestens, um unser Immunsystem zu stärken. Damit wir die Pflanzen kennenlernen, gehen wir über den Diepoldsberg, sammeln Blätter und Blüten und stellen daraus ein köstliches Wildkräuterpesto her, das Sie dann mit nach Hause nehmen können. 3,00 € Materialkosten sind direkt bei der Kursleitung zu bezahlen. Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung – der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

**„Pflanzenwässer“ – sanftes Heilmittel** N001

Ingeborg Sponsel, Heilpflanzenfachfrau  
Di., 7.5.24, 17:30 – 20:00 Uhr, 1 Termin  
Treffpunkt: Tannholzhütte am Schönbühl, Parkplatz im Wald  
Gebühr: 15,00 €, ermäßigt: 10,00 €

Mithilfe der vier Elemente entlocken wir mit einem „Hydrolati“ den Pflanzen ihre Heilwirkung. Das vielfältige Spektrum an Heilstoffen unterstützt unser Wohlbefinden in der inneren und äußeren Anwendung. Gemäß dem alten Spruch: „Was wir brauchen, wächst ums Haus“ machen wir uns auf den Weg und sammeln wild wachsende Heilpflanzen und verarbeiten diese an Ort und Stelle. 3,00 € Materialkosten sind direkt bei der Kursleitung zu bezahlen. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung – der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

**Bäume für Groß und Klein** N003

Ingeborg Sponsel, Heilpflanzenfachfrau  
Fr., 14.6.24, 16:00 – 17:30 Uhr, 1 Termin  
Treffpunkt: Lindenhofpark, Eingang zu den Friedensräumen  
Gebühr: 12,00 €

Interessieren dich folgende Fragen: Wo stehen Salatbäume? Welcher Baum eignet sich am besten zum Feuer machen? Und wie kommt ein Baum zu dem Namen Frühstücksbaum? Wenn ja, sind du und deine Eltern herzlich willkommen auf unserer Führung. Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

**„klimafit“ – Klimawandel vor der Haustür!****Was kann ich tun?** P103

Dorothea Hose-Groeneveld/Johanna Volz,  
Klimaschutzmanagerinnen  
Do., 11.4.24 bis Do., 13.6.24, 18:00 – 21:00 Uhr, 6 Termine  
Bildungszentrum Parkschule, Maicherstr. 15, Kressbronn  
Gebühr: 25,00 €

Die aktuellen Extremwetterereignisse zeigen deutlich: es muss gehandelt werden! Hier setzt klimafit an. An sechs Kursabenden werden Sie mit den wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Klimawandel und -schutz vertraut gemacht. Der Kurs findet an nachfolgenden Terminen statt: 11.04.2024, 25.04.2024, 06.05.2024, 16.05.2024, 04.06.2024 und 13.06.2024.

**PSYCHOLOGIE UND  
PERSÖNLICHKEITS-  
ENTWICKLUNG****Einführung ins Zeit- und  
Selbstmanagement** P104

Mario Frick, Leiter der vhs Lindau  
Mi., 24.4.24, 18:00 – 21:00 Uhr, 1 Termin  
Mehrgenerationenhaus Treffpunkt Zech  
Gebühr: 30,00 €, ermäßigt: 20,10 €

Dieser Kurs gibt Ihnen die Gelegenheit, unter Betrachtung bewährter Zeit- & Selbstmanagement-Methoden Ihren beruflichen und privaten Alltag zu reflektieren. Inhalte des Kurses sind u.a. das Reflektieren eigener Ziele, das Entdecken von Zeitfressern und viele kleine Tipps und Tricks für ein gutes Selbstmanagement.

**LÄNDER UND VÖLKER****Korsika – Insel der Schönheit** V009

Dieter Rösch, ehem. Leiter der vhs Neu-Ulm  
Sa., 20.4.24, 19:00 – 20:15 Uhr, 1 Termin  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 2  
Gebühr: 8,00 €

„Kalliste – Insel der Schönheit“ wurde die faszinierende Insel bereits von den Griechen genannt. Auf engstem Raum vereinen sich hier leuchtende Meeresbuchten, raue Berglandschaften, dichte Kastanienwälder und nach Myrte, Rosmarin und Lavendel duftende Luft. Ebenso reich ist das kulturelle Erbe, in dem unter anderem Karthager, Phönizier, Griechen, Römer, Byzantinern oder Genuesen ihre Spuren hinterlassen haben.

## PÄDAGOGIK

### Entspannung für mein Kind V004

Barbara Michaela Hux, Heilpraktikerin für Psychotherapie Sa., 20.4.24, 14:30 – 16:30 Uhr, 1 Termin  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum  
Gebühr: 16,00 €  
(Beschreibung: siehe Junge vhs)

### Vorbereitung auf die Mathematik-Abiturprüfung G8 am 03.05.2023 – Teil 2 P216

Dieter Müller, Lehrer  
Fr., 12.1.24 bis Fr., 26.4.24, 17:00 – 18:30 Uhr, 13 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 4  
Gebühr: 143,00 €  
Der Kurs richtet sich an alle Schüler:innen, die sich auf die schriftliche Mathematik-Abiturprüfung des achtjährigen Gymnasiums (G8) vorbereiten wollen. Anfallende Materialkosten für ein Skript (in Höhe von 5,00 €) werden direkt mit dem Kursleiter abgerechnet. Bitte mitbringen: Block mit Rechenpapier, Geodreieck, Stifte, Merkhilfe, Tafelwerk, Taschenrechner.

### Vorbereitung auf die Mathematik-Abschlussprüfung am 24.06.2024 (Realschule, Nicht-Technik) P217

Dieter Müller, Lehrer  
Fr., 1.3.24 bis Fr., 21.6.24, 14:00 – 15:30 Uhr, 13 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 4  
Gebühr: 143,00 €  
Der Kurs richtet sich an alle Schüler:innen, die sich auf die schriftliche Mathematik-Abschlussprüfung der Realschule am 24. Juni 2024 vorbereiten wollen. Dieser Kurs ist nicht geeignet für Schüler:innen der Mittelschule! Bitte mitbringen: Block mit Rechenpapier, Geodreieck, Stifte, Formelsammlung, Taschenrechner.

### Vorbereitung auf die Mathematik Abschlussprüfung am 28.06.2024 (Mittelschule) P218

Dieter Müller, Lehrer  
Fr., 1.3.24 bis Fr., 21.6.24, 15:30 – 17:00 Uhr, 13 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 4  
Gebühr: 143,00 €  
Der Kurs richtet sich an alle Schüler:innen, die sich auf die schriftliche Mathematik-Abschlussprüfung der Mittelschule am 28. Juni 2024 vorbereiten wollen. Dieser Kurs ist nicht geeignet für Schüler:innen der Realschule! Bitte mitbringen: Block mit Rechenpapier, Geodreieck, Stifte, Formelsammlung, Taschenrechner.

Ob Gesundheitskurs  
oder Teambuilding-  
Angebot – Schulungen  
sind auch für Unternehmen  
und Behörden möglich.  
Schreiben Sie uns einfach  
an und wir machen  
Ihnen ein Angebot.



## SPRACHEN / INTEGRATION

### DEUTSCH LERNEN AN DER VHS LINDAU

Die vhs Lindau bietet ein breites Angebot im Deutschbereich. Sie finden alle Informationen dazu unter <https://www.vhs-lindau.de/programm/integration> oder dem folgenden QR-Code. Bei Fragen zu Kursen der Prüfungen können Sie sich unter [vhs@lindau.de](mailto:vhs@lindau.de) oder Telefon 08382 277480 an uns wenden.

The vhs Lindau offers a wide range of German courses. You can find all information about our courses and exams at <https://www.vhs-lindau.de/programm/integration> or the following QR code. If you have any questions about courses and exams, please feel free to contact us at [vhs@lindau.de](mailto:vhs@lindau.de) or telephone 08382 277480.



### INTEGRATIONSKURSE

Die vhs Lindau ist zugelassener Träger für die vom Bundesamt für Migration und Integration geförderten Integrationskurse. Der Integrationskurs umfasst für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse 700 Unterrichtseinheiten und besteht aus einem Sprachkurs, der vom Niveau A1 zum Niveau B1 führt (Basis- und Aufbaukurs, 600 Unterrichtseinheiten), und dem Orientierungskurs, der auf eine Auseinandersetzung mit der deutschen Rechtsordnung, Geschichte, Kultur und grundlegenden Werten Deutschlands abzielt (100 Unterrichtseinheiten). Da der Integrationskurs sich in 7 Module gliedert, ist auch ein Einstieg in höhere Module/Sprachniveaus möglich. Hierfür gibt es einen verpflichtenden Einstufungstest, der vor dem Integrationskurs abgelegt werden muss.

Voraussetzung für die Teilnahme am Integrationskurs ist das Vorliegen einer Berechtigung oder Verpflichtung zum Integrationskurs, welche Sie zum Beispiel von Ihrem Jobcenter, Agentur für Arbeit, der Ausländerbehörde oder dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge erhalten können. Ebenso ist unter bestimmten Bedingungen eine Teilnahme als Selbstzahler an den Integrationskursen möglich. Sollte Sie dies interessieren, melden Sie sich gern bei uns. Eine eigene Antragsstellung zur Zulassung zum Integrationskurs durch das Bundesamt für Migration und Integration ist möglich – sollten Sie Fragen haben, unterstützen wir Sie gern hierbei.



**BAMF Integrationskurs 13 (08:30 – 12:40)**

Modul 1 05.02.2024 – 08.03.2024  
 Modul 2 11.03.2024 – 19.04.2024  
 Modul 3 22.04.2024 – 04.06.2024  
 Modul 4 05.06.2024 – 02.07.2024  
 Modul 5 03.07.2024 – 11.09.2024  
 Modul 6 12.09.2024 – 10.10.2024  
 Modul 7 14.10.2024 – 15.11.2024  
 (terminliche Änderungen vorbehalten)

**BAMF Integrationskurs 14 (08:45 – 12:00)**

Modul 1 15.04.2024 – 06.06.2024  
 Modul 2 10.06.2024 – 22.07.2024  
 Modul 3 26.08.2024 – 08.10.2024  
 Modul 4 09.10.2024 – 20.11.2024  
 Modul 5 21.11.2024 – 14.01.2025  
 Modul 6 15.01.2025 – 26.02.2025  
 Modul 7 – 27.02.2025 – 09.04.2025  
 (terminliche Änderungen vorbehalten)

**DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE****Deutsch als Fremdsprache – Grundstufe****(A1)** S403

Brigitte Fest

Di., 20.2.24 bis Di., 7.5.24, 19:00 – 21:15 Uhr, 10 Termine  
 vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 4  
 Gebühr: 120,00 €, ermäßigt: 80,40 €

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die im Herbstsemester an der vhs auf dem Niveau A1 Deutsch gelernt haben. Gerne begrüßen wir auch neue Teilnehmende, die bereits erste Deutschkenntnisse haben.

**Deutsch als Fremdsprache für Anfänger:innen mit leichten Vorkenntnissen (A1)** S400

Jelica Cupic

Mi., 21.2.24 bis Mi., 15.5.24, 18:15 – 19:45 Uhr, 10 Termine  
 Mittelschule Aeschach 1. St. Zimmer 111  
 Gebühr: 80,00 €, ermäßigt: 53,60 €

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die kaum bzw. keine Vorkenntnisse haben. Der Kurs vermittelt das Grundvokabular und Grammatik mit erprobter Methodik.

**Deutsch als Fremdsprache – Mittelstufe I****(B1)** S401

Jelica Cupic

Mi., 21.2.24 bis Mi., 15.5.24, 20:00 – 21:30 Uhr, 10 Termine  
 Mittelschule Aeschach 1. St. Zimmer 111  
 Gebühr: 80,00 €, ermäßigt: 53,60 €

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen mit Grundkenntnissen. Unser Kurs umfasst verschiedene Themenbereiche wie Familie, Arbeitswelt (inkl. Stellengesuch und Bewerbungstipps) und digitale Medien. Wir trainieren das Text- und Hörverständnis und erweitern Wortschatz sowie Grammatikwissen.

**Deutsch als Fremdsprache – Mittelstufe I****(B1.1)** S405

Brigitte Fest

Mi., 21.2.24 bis Mi., 8.5.24, 20:05 – 21:35 Uhr, 9 Termine  
 vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 4  
 Gebühr: 72,00 €, ermäßigt: 48,20 €

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die im Herbstsemester an der vhs Lindau auf dem Niveau B1.1 Deutsch gelernt haben oder bereits entsprechende Deutschkenntnisse erworben haben.

**Deutsch als Fremdsprache – Mittelstufe II****(B2.2)** S404

Brigitte Fest

Mi., 21.2.24 bis Mi., 8.5.24, 18:30 – 20:00 Uhr, 9 Termine  
 vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 4  
 Gebühr: 72,00 €, ermäßigt: 48,20 €

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die im Herbstsemester an der vhs Lindau auf dem Niveau B2.2 Deutsch gelernt haben oder bereits entsprechende Deutschkenntnisse erworben haben. Es werden die Kompetenzbereiche Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben geübt und vertieft.

**SPRACHPRÜFUNGEN (A1-B2)**

Die vhs Lindau ist lizenziertes Prüfungszentrum der telc g GmbH. Eine Anmeldung zu unseren Prüfungen ist nur nach einem persönlichen Gespräch (nach Terminvereinbarung, in Präsenz oder online) möglich. Bitte beachten Sie die Anmeldefristen. Ein Rücktritt von der Prüfung nach dem Anmeldeschluss ist nicht möglich. Als Service bieten wir Ihnen die kostenlose Informationsveranstaltung zu den Prüfungen am 21.03.2024 in der vhs Lindau, Uferweg 7, an.

**Informationsveranstaltung Prüfung telc A1** S480

Do., 21.3.24, 14:00 – 15:00 Uhr

**Informationsveranstaltung Prüfung telc A2** S481

Do., 21.3.24, 15:00 – 16:00 Uhr

**Informationsveranstaltung Prüfung telc B1** S482

Do., 21.3.24, 16:00 – 17:00 Uhr

**Informationsveranstaltung Prüfung telc B2** S483

Do., 21.3.24, 17:00 – 18:00 Uhr

**Prüfung telc A1** S490

Fr., 03.5.24 (Anmeldeschluss: 9. April)

Prüfungsgebühr: 105,00 €

Mit der Prüfung telc A1 können Sie „einfache Sprachkenntnisse“ nachweisen. Dieses Sprachniveau verlangt das Aufenthaltsgesetz beim Ehegattennachzug nach Deutschland.

**Prüfung telc A2** S491

Fr., 03.5.24 (Anmeldeschluss: 9. April)

Prüfungsgebühr: 115,00 €

Mit der Prüfung telc A2 können Sie nachweisen, dass Sie sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen können. Unter anderem ist es im Rahmen des Chancen-Aufenthaltsrechts notwendig, um eine dauerhafte Bleibeperspektive in Deutschland zu erhalten.

**Prüfung telc B1** S492

Sa., 04.5.24 (Anmeldeschluss: 10. April)

Prüfungsgebühr: 175,00 €, red. 145,00 €

Mit der Prüfung telc B1 belegen Sie, dass Sie die meisten Alltagssituationen erfolgreich bewältigen und sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern können. Das Zertifikat telc Deutsch B1 ist ein anerkannter Nachweis ausreichender Sprachkenntnisse für die Einbürgerung.

**Prüfung telc B2** S493

Sa., 06.7.24 (Anmeldeschluss: 13. Juni 2024)

Prüfungsgebühr: 195,00 €, red. 165,00 €

Mit dem Test telc B2 können Sie allgemeine Deutschkenntnisse auf einem fortgeschrittenen Niveau nachweisen. Diese Prüfung wird unter anderem für die Berufsanerkennung, d.h. um in bestimmten Berufen arbeiten zu dürfen, benötigt.

**EINBÜRGERUNGSTEST**

Eine der Voraussetzungen für die Einbürgerung ist ein Nachweis über Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland. Diese Kenntnisse können Sie mit dem Einbürgerungstest nachweisen. Die vhs Lindau ist hierfür eine vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge zugelassene Prüfstelle. Eine Anmeldung zum Einbürgerungstest ist nur persönlich an der vhs Lindau (Uferweg 7) möglich. Bitte bringen Sie ein Ausweisdokument mit Foto (z.B. Reisepass) mit. Die Prüfungsgebühr beträgt 25,00 €.

**Prüfungstermin 1: Mittwoch, 20. März** S533

(Anmeldeschluss 28. Februar)

**Prüfungstermin 2: Mittwoch, 15. Mai** S534

(Anmeldeschluss: 24. April)

**Prüfungstermin 3: Mittwoch, 3. Juli** S535

(Anmeldeschluss: 12. Juni)

**ENGLISCH****Englisch für Anfänger:innen (A1)** S002

Marion Miller

Mi., 17.1.24 bis Mi., 24.4.24, 20:05 – 21:35 Uhr, 12 Termine

Mittelschule Aeschach 1. St., Zimmer 112

Gebühr: 96,00 €, ermäßigt: 64,30 €

Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen mit ersten Vorkenntnissen.

**Englisch für Senior:innen mit Vorkenntnissen (A1/A2)** S044

Monika Fischer

Mo., 22.1.24 bis Mo., 18.3.24, 09:00 – 10:30 Uhr, 8 Termine

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 2

Gebühr: 64,00 €, ermäßigt: 42,90 €

Das ist die Fortsetzung des Einsteigerkurses für reiselustige Senior:innen. In freundlicher Atmosphäre stärken Sie Ihr Gedächtnis und erleben Freude am Lernen, indem sie mit anderen älteren Teilnehmer:innen sprechen.

**Englisch für Senior:innen mit Vorkenntnissen****(A2)** S045

Monika Fischer

Mo., 22.1.24 bis Mo., 18.3.24, 10:35 – 12:05 Uhr, 8 Termine

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 2

Gebühr: 64,00 €, ermäßigt: 42,90 €

Der Kurs behandelt Themen wie typische Reisesituationen, gibt Ihnen lebendige Dialoge für den Alltag und die Reise an die Hand und wiederholt die Grundgrammatik. Zudem lesen wir kurze, humorvolle Texte.

**Englisch für Senior:innen mit Vorkenntnissen****(A2)** S050

Monika Fischer

Do., 25.1.24 bis Do., 21.3.24, 09:00 – 10:30 Uhr, 8 Termine

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 2

Gebühr: 64,00 €, ermäßigt: 42,90 €

Dieser Kurs richtet sich an reiselustige Senior:innen mit ersten Vorkenntnissen, die in freundlicher Atmosphäre englischen Wortschatz für die Reise erwerben möchten.

**Englisch für Senior:innen mit Vorkenntnissen****(A2.2)** S047

Monika Fischer

Di., 23.1.24 bis Di., 19.3.24, 10:00 – 11:30 Uhr, 8 Termine

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 2

Gebühr: 64,00 €, ermäßigt: 42,90 €

Dies ist ein Auffrischkurs für Alltags- und Reisesituationen für Teilnehmer:innen mit guten Grundkenntnissen. Eine klare Struktur, eine sorgfältig geplante Progression mit Betonung auf Redemitteln sind Bestandteile des Kurses.

**Englisch mit Vorkenntnissen (A2.2)** S001

Marion Miller

Mi., 17.1.24 bis Mi., 24.4.24, 18:30 – 20:00 Uhr, 12 Termine

Mittelschule Aeschach 1. St., Zimmer 112

Gebühr: 96,00 €, ermäßigt: 64,30 €

Englisch wird in der Arbeitswelt und im täglichen Leben immer wichtiger. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf einem mittleren Niveau A2.

Ihnen gefällt unser  
vhs-Programm?  
Dann werden Sie  
**Dozent:in** bei uns!  
Sprechen Sie uns  
einfach an oder  
schreiben Sie uns.

**Englisch für Senior:innen mit guten Vorkenntnissen (B1/B2)** S051

Monika Fischer

Do., 25.1.24 bis Do., 21.3.24, 10:35 – 12:05 Uhr, 8 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 2  
Gebühr: 64,00 €, ermäßigt: 42,90 €

Für Lernende mit guten Grundkenntnissen, die mit interessanten Themen ihren Wortschatz, ihre Grammatik und Gesprächskompetenz vertiefen und bei vielen kommunikativen Anlässen anwenden möchten.

**Having a nice time with English – Reading and Conversation (B2/C1)** S065

Carin Föhr

Di., 23.1.24 bis Di., 19.3.24, 09:15 – 10:45 Uhr, 8 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 5  
Gebühr: 66,00 €, ermäßigt: 44,90 €

Zusammen lesen wir authentische englische Erzählungen und Texte, die uns den Stoff zum gemeinsamen Austausch liefern. Die Teilnehmenden sollten gute Englischkenntnisse mitbringen. In der Kursgebühr sind 2€ für Kopien enthalten.

**Business English (B1/B2)** S070 

Dr. Günter Beck

Di., 27.2.24 bis Di., 14.5.24, 19:00 – 20:30 Uhr, 10 Termine  
Online-Seminar

Gebühr: 120,00 €, ermäßigt: 80,40 €

Your job requires communicating in English but you don't feel confident? Then join us and develop your knowledge and skills in Business English. We are going to practise e-mails, telephoning, interaction with clients, etc. to improve your skills in everyday working situations.

**FRANZÖSISCH****Voyage à travers la culture et la langue française: Französisch für Fortgeschrittene (B1/B2)** S102

Gaelle Shrot

Mi., 21.2.24 bis Mi., 19.6.24, 18:45 – 20:15 Uhr, 13 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 5  
Gebühr: 104,00 €, ermäßigt: 69,70 €

Ein Kurs für Frankreich-Liebhaber:innen, für Wiedereinsteiger:innen oder einfach offene Menschen, die „la spécificité française“ interessiert, die ihre Sprachkenntnisse wieder erwecken oder erweitern wollen und die gerne „la langue de Molière“ sprechen, schreiben, lesen und verbessern wollen. Wir behandeln Themen wie die Kultur, Traditionen, Politik, Literatur oder Chansons unseres Nachbarlandes Frankreich.

**ITALIENISCH****Italienisch für den Urlaub (A1)** S240

Gaia Mencaroni

Do., 13.6.24 bis Do., 25.7.24, 10:45 – 12:15 Uhr, 7 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 2  
Gebühr: 56,00 €, ermäßigt: 37,50 €

Für die Reise nach Italien ist es schön, wenn Sie alltägliche Situationen in italienischer Sprache bewältigen können. Dieser Kurs hilft Ihnen, die sprachlichen Voraussetzungen dafür zu schaffen sowie auf wichtige Situationen wie Anreise und Erstkontakt vor Ort bereitet zu sein.

**Italienisch für den Urlaub (A1)** S241

Gaia Mencaroni

Mo., 10.6.24 bis Mo., 22.7.24, 18:30 – 20:00 Uhr, 7 Termine  
Mittelschule Aeschach 1. St., Zimmer 110  
Gebühr: 56,00 €, ermäßigt: 37,50 €

**Italienisch – Grundstufe 2 (A1)** S201

Gaia Mencaroni

Mo., 19.2.24 bis Mo., 13.5.24, 18:30 – 20:00 Uhr, 11 Termine  
Mittelschule Aeschach 1. St., Zimmer 110  
Gebühr: 88,00 €, ermäßigt: 59,00 €

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die noch keine oder wenige Italienischkenntnisse haben.

**Italienisch – Grundstufe 2 (A1)** S202

Gaia Mencaroni

Do., 22.2.24 bis Do., 16.5.24, 10:45 – 12:15 Uhr, 11 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 4  
Gebühr: 88,00 €, ermäßigt: 59,00 €

**Italienisch – Grundstufe 4 (A1)** S203

Gaia Mencaroni

Do., 22.2.24 bis Do., 16.5.24, 09:00 – 10:30 Uhr, 11 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 4  
Gebühr: 88,00 €, ermäßigt: 59,00 €

Willkommen im Italienischkurs. Die Ziele sind des Kurses sind grundlegende Sprachkenntnisse für Ihren Italien-Urlaub, die Hinführung zu den weiteren aufbauenden Kursen und Konversationsfähigkeit.

**Italienisch – Grundstufe 4 (A1)** S214

Gaia Mencaroni

Mo., 19.2.24 bis Mo., 13.5.24, 20:05 – 21:35 Uhr, 11 Termine  
Mittelschule Aeschach 1. St., Zimmer 110  
Gebühr: 88,00 €, ermäßigt: 59,00 €

**Italienisch Grundstufe 4 (A1)** S215

Dr. Albina Casoni-Sick

Mo., 19.2.24 bis Mo., 13.5.24, 20:05 – 21:35 Uhr, 11 Termine  
Mittelschule Aeschach 1. St. Zimmer 111  
Gebühr: 88,00 €, ermäßigt: 59,00 €

**Italienisch im Alltag (A2)** S200

Dr. Albina Casoni-Sick

Mo., 19.2.24 bis Mo., 13.5.24, 18:30 – 20:00 Uhr, 11 Termine  
Mittelschule Aeschach 1. St. Zimmer 111  
Gebühr: 88,00 €, ermäßigt: 59,00 €

Genieße die Schönheit der italienischen Sprache! In diesem Kurs werden die grammatikalischen Schwerpunkte vom Niveau A2 wiederholt und vertieft. Unser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen der italienischen Sprache.

**Italienisch Grundstufe 6 (A2)** S219

Dr. Albina Casoni-Sick

Do., 22.2.24 bis Do., 16.5.24, 20:05 – 21:35 Uhr, 10 Termine  
Mittelschule Aeschach, Zimmer 006  
Gebühr: 80,00 €, ermäßigt: 53,60 €

Willkommen im Italienischkurs. Die Ziele sind: Grundlegende Sprachkenntnisse für Ihren Italien-Urlaub und die Hinführung zu den weiteren aufbauenden Kursen – bis hin zur Konversation. Der Kurs ist für Wiedereinsteiger geeignet.

**Italienisch mit guten Vorkenntnissen (A2)** S236

Dr. Albina Casoni-Sick

Fr., 23.2.24 bis Fr., 10.5.24, 09:00 – 10:30 Uhr, 10 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 2

Gebühr: 80,00 €, ermäßigt: 53,60 €

Mittelschwere Texte zu allgemeinen Themen sind Grundlage der Konversation in diesem Kurs. Begleitend werden einzelne Grammatikkapitel behandelt und geübt. Der Kurs ist für alle, die das Niveau A2 erreicht haben, geeignet.

**Italienisch mit leichter Konversation (A2)** S232

Dr. Albina Casoni-Sick

Di., 20.2.24 bis Di., 25.6.24, 11:00 – 12:30 Uhr, 14 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 4

Gebühr: 80,00 €, ermäßigt: 53,60 €

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die ihre Sprachkenntnisse erweitern möchten. In entspannter Atmosphäre lernen Sie nicht nur Grammatik und Wortschatz, sondern können Ihre Sprachkenntnisse auch praktisch anwenden. Der Kurs entfällt am 04.06.

**Italienisch im Alltag – Mittelstufe (B1)** S235

Dr. Albina Casoni-Sick

Di., 20.2.24 bis Di., 25.6.24, 09:15 – 10:45 Uhr, 14 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 4

Gebühr: 112,00 €, ermäßigt: 75,00 €

Dieser Kurs über die italienische Lebensweise richtet sich an Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen. Der Kurs entfällt am 04.06.

**Incontri all'italiana: Corso di conversazione (B1/B2)** S216

Dr. Albina Casoni-Sick

Do., 22.2.24 bis Do., 16.5.24, 18:30 – 20:00 Uhr, 10 Termine  
Mittelschule Aeschach, Zimmer 006

Gebühr: 150,00 €, ermäßigt: 100,50 €

Questo corso è perfetto per chi vuole immergersi nel mondo del parlato quotidiano. Inoltre, se avete già una discreta conoscenza dell'italiano, ma avete fatto una lunga pausa, questo corso è perfetto per Voi. Vi aiuteremo a rinfrescare le Vostre conoscenze linguistiche e a riprendere il Vostro viaggio nell'affascinante mondo dell'italiano. Siamo felici di darVi il benvenuto nel nostro corso e di accompagnarVi in questo percorso.

**GRIECHISCH****Griechisch für den Urlaub (A1)** S300 

Katharina Venieri

Fr. / Di., 14.6.24 – 28.6.24, 17:30 – 19:00 Uhr, 5 Termine  
Online-Seminar

Gebühr: 40,00 €, ermäßigt: 26,80 €

Fahren Sie bald nach Griechenland und möchten sich auf typische Situationen im Urlaub auch vorbereiten? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Hier werden Sie mit viel Spaß nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch viel über die griechische Traditionen und Kultur von einer Griechin erfahren.

**NORWEGISCH****Norwegisch für den Urlaub (A1)** S700

Liliane Trebo

Fr., 23.2.24 bis Fr., 10.5.24, 09:00 – 10:30 Uhr, 10 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 4

Gebühr: 80,00 €, ermäßigt: 53,60 €

Heisan og velkommen til Norge! Möchten Sie in Norwegen Urlaub machen? Haben Sie beruflich mit Norwegen zu tun? Haben Sie dort vielleicht Familie oder wollen Sie vielleicht einfach so die Sprache lernen? In diesem Kurs erwerben Sie Grundkenntnisse der norwegischen Sprache. Ziel ist es schon nach kurzer Zeit einfache Gespräche führen zu können sowie einfache Texte zu verstehen und zu schreiben. Die Norwegerin Liliane Trebo vermittelt neben der Sprache auch interessante Informationen über das Land, die Kultur und Gebräuche.

**PORTUGIESISCH****Brasilianisch-Portugiesisch für Einsteiger:innen (A1)** S301

Fatima Schmitt

Mo., 4.3.24 bis Mo., 24.6.24, 18:30 – 20:00 Uhr, 13 Termine  
Mittelschule Aeschach 1. St., Zimmer 112

Gebühr: 104,00 €, ermäßigt: 69,70 €

Kommen Sie und lernen Sie die brasilianisch-portugiesische Sprache auf entspannte Weise, ob aus beruflichen Gründen oder für Reisen. Mit Hilfe einer muttersprachlichen Lehrerin lernen Sie Portugiesisch auf praktische Weise und ohne viele Umwege sowie grammatikalische Komplikationen. Sie lernen nicht nur die Sprache, sondern auch die Kultur und Bräuche Brasiliens kennen.

**RUSSISCH****Russisch für Anfänger:innen (A1)** S743

Dr. Natalija Baur

Do., 22.2.24 bis Do., 25.7.24, 18:30 – 20:00 Uhr, 10 Termine  
Mittelschule Aeschach 1. St., Zimmer 110

Gebühr: 80,00 €, ermäßigt: 53,60 €

Der Kurs richtet sich an Interessierte ohne jegliche Vorkenntnisse.

**UNGARISCH****Ungarisch für den Urlaub (A1)** S302 

Eva Hegyi

Mi., 17.4.24 bis Mi., 12.6.24, 19:30 – 21:00 Uhr, 6 Termine  
Online-Seminar

Gebühr: 48,00 €, ermäßigt: 32,20 €

Dieses Online-Seminar bietet einen ersten Einstieg in die ungarische Sprache. Im Kurs können Sie für klassische Situationen im Urlaub üben und sich auf einen Urlaub in einer der vielen schönen Regionen Ungarns vorbereiten. Sie üben gezielt authentische Redewendungen und Modellsätze für den Urlaub und lernen Basics der Aussprache und Grammatik.





# GESUNDHEIT

## GESUNDHEITSFORUM

### Keine Zeit... ich bin im Stress! Was Stress mit uns macht und wie Resilienz helfen kann V007

Antje Franz, Heilpraktikerin

Do., 22.2.24, 18:00 – 19:30 Uhr, 1 Termin

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 4

Gebühr: 12,00 €

Aus dem Hamsterrad ausbrechen – wünschen wir uns das nicht alle hin und wieder? Verständlich, denn hohe Anforderungen im Alltag sowie globale Veränderungen sind oftmals belastende Herausforderungen. An diesem Abend erfahren Sie, wie Stress entsteht und welche Auswirkungen er auf Körper, Psyche und Verhalten hat. Wir sprechen über offensichtliche und versteckte Stressoren und sehen uns Stressbewältigungs-Methoden an. Sie lernen kleine Übungen, die Sie gut in Ihren Alltag einfließen lassen können und erhalten einen ersten Einblick in das Thema Resilienz.

### Workshop Resilienz: Gestärkt in den Frühling mit mehr Widerstandskraft für die Seele P100

Antje Franz, Heilpraktikerin

Di., 5.3.24 bis Di., 7.5.24, 18:00 – 19:30 Uhr, 8 Termine

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 2

Gebühr: 72,00 €, ermäßigt: 48,20 €

Wieso sind bestimmte Menschen gelassener im Umgang mit Stress? Und warum gelingt es manchen besser als anderen, sich von Rückschlägen zu erholen? Ein Resilienz-Training zeigt Ihnen Mittel und Wege auf, mehr innere Stärke aufzubauen, gelassener zu werden und souveräner mit schwierigen Situationen umzugehen. Sie erhalten Handwerkszeug für den Alltag, um gestärkt in die Zukunft zu gehen und aus Krisensituationen schneller wieder herauszufinden. Wichtig: Ein Resilienz-Training ist nicht zur Behandlung von diagnostizierten psychischen Erkrankungen, wie z.B. Depressionen, geeignet. Kosten für Workshopunterlagen in Höhe von 12,50 € sind bei der Kursleiterin zu entrichten.

### Hochsensibilität: Viele sprechen davon – was steckt dahinter? V005

Antje Franz, Heilpraktikerin

Do., 11.4.24, 18:00 – 19:30 Uhr, 1 Termin

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 4

Gebühr: 12,00 €

Sind Sie jemand, der sich oft von der Welt um sich herum tief berührt fühlt? Neigen Sie dazu, Feinheiten zu bemerken, die anderen vielleicht entgehen? Sind Ihre Sinneswahrnehmungen stark ausgeprägt? Wenn ja, dann sind Sie vielleicht ein hochsensibler Mensch. Die gute Nachricht ist, Sie sind nicht allein – jeder fünfte Mensch gehört dazu! Dieser Vortrag möchte das Thema Hochsensibilität näherbringen und Raum bieten, dieses Persönlichkeits-

merkmal kennenzulernen. Ziel ist es, ein Bewusstsein und Verständnis für Hochsensibilität zu schaffen und eine Wissensgrundlage zu bieten, um die Qualitäten und Herausforderungen, die damit verbunden sind, zu erkennen.

### Hochsensibilität leicht leben G040

Elisa Gey, Erzieherin und Sozialpädagogin

Sa., 22.6.24 bis Sa., 20.7.24, 17:00 – 20:00 Uhr, 5 Termine

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Gymnastikraum

Gebühr: 90,00 €, ermäßigt: 60,30 €

Hochsensible Menschen haben ein feines Nervensystem, wodurch sie stärker auf äußere Reize reagieren, als der Durchschnitt. Sie nehmen subtile Nuancen wahr und haben eine tiefere Verarbeitungsfähigkeit. Dies kann sowohl positive als auch herausfordernde Situationen mit sich bringen. Im Kurs werden theoretische Inhalte zur Hochsensibilität sowie Methoden und Tools für den Umgang mit der eigenen Hochsensibilität im Alltag vermittelt. Zudem werden verschiedene Entspannungsübungen erprobt.

## ENTSPANNUNG UND GESUNDHEIT

### YOGA

#### Sanftes Hatha Yoga G001

Bettina Müller-Henzler, Yoga-Lehrerin (BDY)

Di., 20.2.24 bis Di., 19.3.24, 17:00 – 18:30 Uhr, 5 Termine

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum

Gebühr: 45,00 €, ermäßigt: 30,20 €

Yoga dient zur Harmonisierung von Körper, Geist und Emotionen und entwickelt Achtsamkeit sowie die Zentrierung des Geistes. Die Tiefenentspannung Yoga Nidra lehrt Sie, Energien in Ihrem Körper fließen zu lassen. Geeignet für alle, die ihre Beweglichkeit erhöhen möchten. Bitte mitbringen: Yoga-Tuch / Handtuch, bequeme Kleidung, Decke

#### Sanftes Hatha Yoga G002

Bettina Müller-Henzler, Yoga-Lehrerin (BDY)

Di., 20.2.24 bis Di., 19.3.24, 19:00 – 20:30 Uhr, 5 Termine

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum

Gebühr: 45,00 €, ermäßigt: 30,20 €

#### Sanftes Hatha Yoga G003

Bettina Müller-Henzler, Yoga-Lehrerin (BDY)

Di., 9.4.24 bis Di., 14.5.24, 17:00 – 18:30 Uhr, 6 Termine

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum

Gebühr: 54,00 €, ermäßigt: 36,20 €

#### Sanftes Hatha Yoga G004

Bettina Müller-Henzler, Yoga-Lehrerin (BDY)

Di., 9.4.24 bis Di., 14.5.24, 19:00 – 20:30 Uhr, 6 Termine

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum

Gebühr: 54,00 €, ermäßigt: 36,20 €

#### Sanftes Hatha Yoga G005

Bettina Müller-Henzler, Yoga-Lehrerin (BDY)

Di., 4.6.24 bis Di., 23.7.24, 17:00 – 18:30 Uhr, 8 Termine

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum

Gebühr: 72,00 €, ermäßigt: 48,20 €

**Sanftes Hatha Yoga** G006

Bettina Müller-Henzler, Yoga-Lehrerin (BDY)  
Di., 4.6.24 bis Di., 23.7.24, 19:00 – 20:30 Uhr, 8 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum  
Gebühr: 72,00 €, ermäßigt: 48,20

**Yin Yoga** G008

Nicole Wanzke, Yoga-Lehrerin (RYT/BDY)  
Mi., 31.1.24 bis Mi., 24.4.24, 09:00 – 10:00 Uhr, 10 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum  
Gebühr: 60,00 €, ermäßigt: 40,20 €  
Yin Yoga ist ein passiver Yoga-Stil, bei dem die einzelnen Positionen drei bis fünf Minuten gehalten werden. Das Bindegewebe wird sanft und intensiv gedehnt sowie gestärkt. Die Gelenke werden schonend mobilisiert, die körperliche Flexibilität verbessert, physische Verspannungen gelöst, das Nervensystem stabilisiert, die Atmung vertieft sowie Wahrnehmung und Achtsamkeit geschult. Diese Praxis wirkt entspannend auf Körper, Geist und Seele und ist für jeden geeignet, auch ohne Yoga-Erfahrung. Bitte mitbringen: Yogamatte, Polster und Block oder Decke, Badetuch, dicke Socken.

**Yin Yoga** G009

Nicole Wanzke, Yoga-Lehrerin (RYT/BDY)  
Mi., 31.1.24 bis Mi., 24.4.24, 11:00 – 12:00 Uhr, 10 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum  
Gebühr: 60,00 €, ermäßigt: 40,20 €

**Yin Yoga** G010

Nicole Wanzke, Yoga-Lehrerin (RYT/BDY)  
Mi., 8.5.24 bis Mi., 10.7.24, 08:00 – 09:00 Uhr, 8 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum  
Gebühr: 48,00 €, ermäßigt: 32,10 €

**Yin Yoga** G016

Nicole Wanzke, Yoga-Lehrerin (RYT/BDY)  
Mi., 8.5.24 bis Mi., 10.7.24, 09:30 – 10:30 Uhr, 8 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum  
Gebühr: 48,00 €, ermäßigt: 32,10 €

**Yoga erleben – sich selbst erfahren – für Anfänger:innen geeignet** G011

Sabine Buß  
Mi., 21.2.24 bis Mi., 15.5.24, 18:30 – 20:00 Uhr, 10 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum  
Gebühr: 90,00 €, ermäßigt: 60,30 €  
Yoga bedeutet Einheit von Körper, Geist und Seele und ist daher eine „Reise zu sich selbst“. Individuelle Körper- und Atemübungen wie Meditation bringen uns dazu, auf unsere Körper zu fokussieren. Beweglichkeit und Entspannung werden gefördert. Bitte mitbringen: Yogatuch, Decke.

**Yoga erleben – sich selbst erfahren – für Anfänger:innen geeignet** G012

Sabine Buß  
Do., 22.2.24 bis Do., 16.5.24, 18:30 – 20:00 Uhr, 10 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum  
Gebühr: 90,00 €, ermäßigt: 60,30 €

**Fit Balance – Yoga-Dance** G015

Dorothee Rudisch, Sportlehrerin, Tanzpädagogin  
Di., 12.3.24 bis Di., 14.5.24, 19:30 – 20:45 Uhr, 8 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Gymnastikraum  
Gebühr: 60,00 €, ermäßigt: 40,20 €  
Dieser Kurs besteht aus einem Mix gestaltet aus musikalisch-tänzerischen Grundlagen und Elementen aus dem Yoga. Das Augenmerk liegt auf der Balance zwischen Fitness und Atem. Koordinationssinn und Kondition werden geschult und der Körper gekräftigt und gedehnt. Der Kurs ist für jede Person geeignet, die fit und beweglich sein möchte und die Freude an Bewegung zur Musik hat. Bitte mitbringen: Decke oder Matte.

**Workshop Ayurveda & Yoga** G032

Sabrina Krämer, Yoga-Lehrerin  
Sa., 24.2.24 bis Sa., 13.4.24, 10:00 – 11:30 Uhr, 3 Termine  
Mehrgenerationenhaus Treffpunkt Zech  
Gebühr: 27,00 €, ermäßigt: 18,10 €  
Ayurveda heißt Wissen vom Leben und umfasst einen ganzheitlichen Ansatz, um ein gesundes und erfülltes Leben zu führen. Yoga und Ayurveda entstammen der gleichen Philosophie, sind eng miteinander verknüpft und ergänzen einander. In dieser Workshopreihe fließt das Beste aus Yoga und Ayurveda zusammen. Erfahre, wie du mehr Balance in deinen Alltag bringst und deine Gesundheit sowie dein Wohlbefinden selbst in die Hand nehmen kannst. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eigene Matte, Schreibzeug, Getränk.

**Feierabend-Yoga** G038

Angelika Buch, Yoga-Lehrerin  
Mo., 19.2.24 bis Mo., 22.7.24, 19:15 – 20:45 Uhr, 19 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum  
Gebühr: 171,00 €, ermäßigt: 114,60 €  
Dieser Kurs wendet sich an Personen, die zum Ausklang des Tages gern in Ruhe kommen möchten. Körperhaltungen, Atemtechniken und Bewegungsabfolgen aus dem Hatha Yoga werden eingeführt und im Verlauf des Kurses individuell intensiviert und ausgebaut. Sanftes Hatha Yoga zur Entspannung ist für Anfänger:innen geeignet. Bitte mitbringen: Decke, Socken, Sitzkissen wenn vorhanden.

**Essential Chakra Yoga & Meditation** G036

Elisa Gey, Yoga-Lehrerin  
Do., 2.5.24 bis Do., 25.7.24, 20:00 – 21:30 Uhr, 9 Termine  
Sporthalle Aeschach, Mehrzweckraum  
Gebühr: 81,00 €, ermäßigt: 54,30 €  
Der Essential Chakra Yoga Kurs hilft dabei, die Selbstheilungskräfte des Körpers anzuregen, Blockaden zu lösen, die Verbindung zu sich selbst zu stärken und tief zu entspannen. Die sieben Chakren, die Energiezentren des Körpers, werden in Balance gebracht. Für jedes Chakra wird ein ganzheitliches Programm, welches aus Meditation, speziellen Yoga-Positionen sowie Aromaölen besteht, vermittelt. Hierdurch werden bestehende Ungleichgewichte verbessert. Der Essential Chakra Yoga-Kurs trägt zur körperlichen und geistigen Entspannung bei. Der Kurs entfällt am 13.06.

**Yoga auf dem Stuhl für Senior:innen** G037

Angelika Buch, Yoga-Lehrerin  
Mo., 19.2.24 bis Mo., 22.7.24, 18:00 – 19:00 Uhr, 19 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Gymnastikraum  
Gebühr: 114,00 €, ermäßigt: 76,40 €

Dieser Kurs wendet sich an Personen, die Yoga ausprobieren möchten, aber Einschränkungen im Rücken-, Hüft- oder Kniebereich haben. Yoga auf dem Stuhl ist eine milde Form des Yogas und besteht aus Yoga-Haltungen/-Übungen auf einem Stuhl. Es beinhaltet ruhige Yoga-Bewegungssequenzen, die die Gelenke beweglich halten, die Muskeln kräftigen und die Durchblutung anregen. Jede Einheit endet mit einer Entspannungsübung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

### Yoga für Senior:innen G013

Sabine Buß

Mi., 6.3.24 bis Mi., 20.3.24, 16:30 – 18:00 Uhr, 3 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum  
Gebühr: 27,00 €, ermäßigt: 18,10 €

Dieser Kurs ist für Personen, die Lust haben, Yoga entspannt kennenzulernen und den im Alter sich veränderten Körper neu zu entdecken. Bei Übungen werden Hilfsmittel – wie z.B. ein Stuhl – mit eingebunden, um den Körper sanft zu aktivieren. Der Kurs ist für Anfänger:innen geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke.

## AUTOGENES TRAINING

### Autogenes Training G020

Susanne Rausche

Sa., 4.5.24 bis So., 5.5.24, 09:30 – 14:00 Uhr, 2 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum  
Gebühr: 54,00 €, ermäßigt: 36,20 €

Autogenes Training (nach Schultz) ist ein wirkungsvolles und wissenschaftlich anerkanntes Entspannungsverfahren. Durch das gedankliche Mitsprechen von Ruhe- und Entspannungsformeln, die z.B. Schwere- und Wärmempfindungen auslösen, wird eine willentlich herbeigeführte körperliche und mentale Entspannung erreicht, die es Ihnen ermöglicht, Abstand vom Alltag zu gewinnen und Stress abzubauen. Nutzen Sie diese Technik regelmäßig zur Regeneration und Entspannung im Alltag. 5,- € für ein umfangreiches Skript sind direkt bei der Kursleitung zu bezahlen. Bitte mitbringen: warme Socken, ein kleines Kissen, eine Decke.

## QIGONG

### Schnupperkurs Qigong für Einsteiger:innen G111

Roswitha Becker-Stadel

Sa., 24.2.24, 10:00 – 13:00 Uhr, 1 Termin  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Gymnastikraum  
Gebühr: 18,00 €, ermäßigt: 12,10 €

Durch diesen Kurs bekommen Sie einen ersten Eindruck und erlernen sanfte Übungen aus dem Qigong. Als Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) können die Bewegungen des Qigong helfen, die Atmung zu verbessern, das Immunsystem zu unterstützen und die Körperhaltung zu regulieren. Die langsamen, fließenden Bewegungen des Qigong fördern Konzentration, körperliche Koordination und unterstützen das seelische Gleichgewicht. Nach einer Aufwärmphase erlernen wir gemeinsam die ersten Übungen des Qigong, sodass wir sie zum Ende als kleine Übungsfolge ablaufen lassen können. Den Abschluss bildet eine kurze Meditation. Diese Übungen sind nicht leistungsorientiert und für Menschen jeden Alters geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, möglichst flache Hallenschuhe.

### Qigong für Einsteiger:innen G110

Roswitha Becker-Stadel

Di., 27.2.24 bis Di., 30.4.24, 09:30 – 11:00 Uhr, 8 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Gymnastikraum  
Gebühr: 72,00 €, ermäßigt: 48,20 €

Qigong ist ein wesentlicher Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und dient sowohl der Gesunderhaltung als auch der Genesung. Ziel ist es Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen. Durch langsame, fließende Bewegungen werden unsere Muskeln und Gelenke mit der Atmung verbunden, sowie die Anregung des Herzkreislaufsystems gedehnt und gekräftigt. Koordinationsfähigkeit und Gleichgewichtssinn können verbessert werden. Diese Übungen sind für Menschen jeden Alters geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe.

### Qigong Yangsheng – Die 15 Ausdrucksformen und ausgewählte Übungen für den Frühling G084

Juliane Kienzler-Hieber, Lehrerin für Körpererfahrung,

Bewegung und Fitness, Qigong-Trainerin

Do., 25.1.24 bis Do., 21.3.24, 19:00 – 20:00 Uhr, 8 Termine  
Rathaus Reutin, Gymnastikraum

Gebühr: 48,00 €, ermäßigt: 32,10 €

Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene mit Kurserfahrung in allen 15 Formen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe mit weicher Sohle oder Stoppersocken.

### Qigong Yangsheng – Die 15 Ausdrucksformen und ausgewählte Übungen für den Sommer G086

Juliane Kienzler-Hieber, Lehrerin für Körpererfahrung,

Bewegung und Fitness, Qigong-Trainerin

Do., 2.5.24 bis Do., 11.7.24, 19:00 – 20:00 Uhr, 8 Termine  
Rathaus Reutin, Gymnastikraum

Gebühr: 48,00 €, ermäßigt: 32,10 €

### Die Sitzbrotate und ausgewählte Übungen für den Frühling G087

Juliane Kienzler-Hieber, Lehrerin für Körpererfahrung,

Bewegung und Fitness, Qigong-Trainerin

Do., 22.2.24 bis Do., 21.3.24, 09:30 – 10:30 Uhr, 5 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Gymnastikraum

Gebühr: 30,00 €, ermäßigt: 20,10 €

Bei den Übungen zu den Sitzbrotaten benötigen wir sehr geringe Körperkraft. Deshalb richtet sich dieser Kurs an ältere Menschen oder Teilnehmende, die nicht lange stehen können. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe mit weicher Sohle oder Stoppersocken.

### Qigong Yangsheng – Die 8 Brotate und ausgewählte Übungen für den Frühling G083

Juliane Kienzler-Hieber, Lehrerin für Körpererfahrung,

Bewegung und Fitness, Qigong-Trainerin

Do., 25.1.24 bis Do., 21.3.24, 17:45 – 18:45 Uhr, 8 Termine  
Rathaus Reutin, Gymnastikraum

Gebühr: 48,00 €, ermäßigt: 32,20 €

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit mindestens einem oder zwei Kurseinheiten Qigong Erfahrung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe mit weicher Sohle oder Stoppersocken.

### Qigong Yangsheng – Die 8 Brokate und ausgewählte Übungen für den Sommer G085

Do., 2.5.24 bis Do., 11.7.24, 17:45 – 18:45 Uhr, 8 Termine  
Rathaus Reutin, Gymnastikraum  
Gebühr: 48,00 €, ermäßigt: 32,20 €

### FELDENKRAIS

#### Bewusstheit durch Bewegung – Feldenkrais G100

Dagmar Hoppe, Feldenkrais-Pädagogin  
Di., 20.2.24 bis Di., 19.3.24, 09:15 – 11:00 Uhr, 5 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum  
Gebühr: 52,50 €, ermäßigt: 35,20 €

In diesem Kurs erleben Sie Freude an Kreativität, Bewegung sowie ein Mehr an Beweglichkeit. Mit Leichtigkeit und Klarheit bekommen Sie Zugang zu Ihrer impliziten Körperintelligenz und entdecken neue Ressourcen für sich. Die Lektionen und Übungen regen Körper, Geist und Seele gleichermaßen gut an. Ganz nebenbei werden durch die Feldenkrais-Lektionen und -Übungen ihre Vorstellungskraft sowie Ihre Körperkoordination geschult. Bitte mitbringen: Matte (Isomatte), bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Kissen oder großes Handtuch als Unterlage.

#### Bewusstheit durch Bewegung – Feldenkrais G101

Dagmar Hoppe, Feldenkrais-Pädagogin  
Di., 9.4.24 bis Di., 14.5.24, 09:15 – 11:00 Uhr, 6 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum  
Gebühr: 63,00 €, ermäßigt: 42,20 €

### STRESSMANAGEMENT

#### Stressmanagement im Alltag und Beruf G021

Susanne Rausche  
Sa., 8.6.24 bis So., 9.6.24, 09:30 – 16:30 Uhr, 2 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 2  
Gebühr: 84,00 €, ermäßigt: 56,30 €

In diesem Kurs lernen Sie stressige und herausfordernde Situationen im Alltag und Berufsleben gelassener und selbstsicherer zu meistern. Themen sind u.a.:

- Stressmanagement
- Zeit- und Selbstmanagement
- Kognitive Techniken zur Stressreduktion (gedankliche Techniken, um sich aus dem Stress „herauszudenken“).

Beim ersten Termin bekommen Sie für 10 € ein umfangreiches Skript / Arbeitsheft bei der Kursleitung.

#### Balance im Büro und zu Hause: Stressmanagement für einen gesunden Alltag G092

Paz Lavie, Fitness Motivation Coach  
Mi., 21.2.24 bis Mi., 20.3.24, 18:30 – 20:00 Uhr, 5 Termine  
Mehrgenerationenhaus Treffpunkt Zech  
Gebühr: 45,00 €, ermäßigt: 30,10 €

Wie kannst du inmitten des hektischen Arbeitsalltags und der Herausforderungen des Berufs eine gesunde Balance finden? Durch Theorie Inputs und praktische Übungen erkunden wir die Verbindung zwischen Fitness, Ernährung und Stressmanagement. Zusammen werden wir lernen, wie wir durch einen aktiven Lebensstil, achtsames Essen und kleine Veränderungen im Arbeitsumfeld eine positive Wirkung auf unser Wohlbefinden erzielen können.

### MEDITATION

#### Einführung in Meditation G030

Sabrina Krämer, Yoga-Lehrerin  
Do., 22.2.24, 19:00 – 20:30 Uhr, 1 Termin  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Gymnastikraum  
Gebühr: 12,00 €

Was ist Meditation? Welche Wirkung hat sie auf den Geist und dein Wohlbefinden? Warum und wie praktizieren wir sie und welche Form der Meditation ist die passende für dich? So unterschiedlich wir alle sind, so viele Ansätze und Techniken gibt es, um den Geist zu schulen und in die innere Stille zu tauchen. In diesem Workshop gibt es einen kleinen Einblick in verschiedene Techniken und einen Einstieg in die Achtsamkeitsmeditation. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, evtl. Sitzkissen, Schreibzeug, Getränk.

#### Silence is golden – Meditationskurs G034

Sabrina Krämer, Yoga-Lehrerin  
Do., 7.3.24 bis Do., 27.6.24, 19:00 – 20:30 Uhr, 6 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Gymnastikraum  
Gebühr: 54,00 €, ermäßigt: 36,20 €

Dieser Kurs ist als Praxisteil zum Workshop „Einführung in Meditation“ zu verstehen und eignet sich besonders für Teilnehmer:innen mit wenig oder ohne Meditationserfahrung. Die Phasen der angeleiteten Meditation sowie Zeiten der Stille werden an das Niveau der Teilnehmenden angepasst. An jedem Termin steht eine andere Technik und Methode (Achtsamkeit, bewegte Meditation, Mantra Meditation, Klangmeditation, etc.) im Vordergrund, die anschließend vertieft werden kann. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Sitzkissen. Der Kurs entfällt am 16.05.

#### Waldbaden: entspannt in den Feierabend G031

Sabrina Krämer, Yoga-Lehrerin  
Do., 11.4.24 bis Do., 25.7.24, 18:30 – 20:00 Uhr, 5 Termine  
Treffpunkte werden mit der Anmeldung bekannt gegeben  
Gebühr: 45,00 €, ermäßigt: 30,20 €

Lass den Tag mit all seinen Gedanken hinter dir! Während wir in langsamem Tempo durch den Wald streifen, verweilen wir immer wieder für verschiedene Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie kleine Meditationen in der Stille. Schon eine halbe Stunde in der Natur kann das Stresslevel senken und uns mehr Energie schenken, denn vor allem natürliche Botenstoffe der Bäume bringen unser Immunsystem in Schwung und führen zu mehr Gelassenheit. Bitte mitbringen: wetterentsprechende Kleidung, Getränk, kleines Handtuch, evtl. ein Sitzkissen. Der Kurs findet am 11.04., 25.04., 06.06., 11.07. und 25.07 statt.

## BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

### ZUMBA®

#### Zumba® Gold G227

Natalie Mishelle Del Pezo Defaz  
Di., 20.2.24 bis Di., 7.5.24, 09:00 – 10:00 Uhr, 10 Termine  
Rathaus Reutin, Gymnastikraum  
Gebühr: 60,00 €, ermäßigt: 40,20 €

Zumba Gold® ist die einfachste Form von Zumba®, daher eignet es sich sehr gut für Neueinsteiger:innen. Es bietet ebenso wie Zumba® Fitness ein Ganzkörper-Workout zum



Rhythmus lateinamerikanischer Musik und wurde sowohl für ältere und aktive Menschen als auch für Menschen, die Ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten, entwickelt.

### **Zumba® Fitness** G228

Natalie Mishelle Del Pezo Defaz  
Di., 20.2.24 bis Di., 7.5.24, 18:45 – 19:45 Uhr, 10 Termine  
Turnhalle Hoyren  
Gebühr: 60,00 €, ermäßigt: 40,20 €  
Zumba Fitness® ist ein von lateinamerikanischen Tänzen inspiriertes Tanz-Fitness-Programm. Es verbessert Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination, stärkt die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System. Wer sich gern zu heißen Rhythmen wie Salsa, Samba, Reggaeton bewegt und ein Ganzkörpertraining möchte, ist hier genau richtig.

### **Zumba® Fitness** G229

Natalie Mishelle Del Pezo Defaz  
Do., 22.2.24 bis Do., 16.5.24, 18:45 – 19:45 Uhr, 10 Termine  
Sporthalle Aeschach, Mehrzweckraum  
Gebühr: 60,00 €, ermäßigt: 40,20 €

## FITNESS UND GYMNASTIK

### **Aerobox** G091

Paz Lavie, Fitness Motivation Coach  
Mi., 21.2.24 bis Mi., 12.6.24, 09:30 – 10:30 Uhr, 12 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Gymnastikraum  
Gebühr: 72,00 €, ermäßigt: 48,20 €  
Aerobox ist ein Gruppenfitness-Training, das Elemente des Boxens und des Aerobic miteinander verbindet. Und das Beste daran, es ist nicht nur für Frauen! Das Ziel des Kurses ist, die Ausdauer zu steigern, die kardiovaskuläre Fitness zu verbessern, Kalorien zu verbrennen, die Muskeln zu stärken und viel Spaß zu haben! Während unserer Stunde führen Sie verschiedene Boxbewegungen durch kombiniert mit Übungen wie Sprüngen, Schritten und Kicks. Diese Aktivitäten werden oft im Rhythmus der Musik durchgeführt, um ein energiegeladenes Erlebnis und Spaß zu haben. Der Kurs wird in verschiedenen Schwierigkeitsstufen angeboten, um so den Bedürfnissen der Teilnehmenden gerecht zu werden.

### **Power-Workout: Stärken Sie Ihre Kernmuskulatur** G090

Paz Lavie, Fitness Motivation Coach  
Mo., 19.2.24 bis Mo., 3.6.24, 20:30 – 21:30 Uhr, 12 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Gymnastikraum  
Gebühr: 72,00 €, ermäßigt: 48,20 €  
Unser Bootcamp-Kurs ist genau das Richtige, um deine Stärke, Ausdauer und dein Wohlbefinden auf das nächste Level zu bringen. In diesem energiegeladenen Programm wirst du durch Workouts geführt, die speziell entwickelt wurden, um deine Fitnessziele zu erreichen. Der Kurs umfasst eine Vielzahl von Übungen, darunter Krafttraining, Cardio-Intervalle, Zirkeltraining und vieles mehr. Unser Bootcamp-Kurs ist für alle Fitnesslevel geeignet. Egal, ob du ein erfahrener Sportler bist oder gerade erst mit dem Training beginnst.

### **Gymnastik für die Wirbelsäule** G230

Juliane Kienzler-Hieber, Lehrerin für Körpererfahrung, Bewegung und Fitness, Qigong-Trainerin  
Di., 23.1.24 bis Di., 19.3.24, 17:45 – 18:45 Uhr, 8 Termine  
Rathaus Reutin, Gymnastikraum  
Gebühr: 48,00 €, ermäßigt: 32,10 €  
Durch Stress, Bewegungsmangel oder einseitige Belastung entstehen am Rücken oft besonders schmerzhaft 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: Matte, feste Turnschuhe, Sportkleidung, Handtuch.

### **Gymnastik für die Wirbelsäule** G231

Juliane Kienzler-Hieber, Lehrerin für Körpererfahrung, Bewegung und Fitness, Qigong-Trainerin  
Di., 23.1.24 bis Di., 19.3.24, 19:00 – 20:00 Uhr, 8 Termine  
Rathaus Reutin, Gymnastikraum  
Gebühr: 48,00 €, ermäßigt: 32,10 €

### **Gymnastik für die Wirbelsäule** G232

Juliane Kienzler-Hieber, Lehrerin für Körpererfahrung, Bewegung und Fitness, Qigong-Trainerin  
Di., 30.4.24 bis Di., 9.7.24, 17:45 – 18:45 Uhr, 9 Termine  
Rathaus Reutin, Gymnastikraum  
Gebühr: 54,00 €, ermäßigt: 36,20 €

### **Gymnastik für die Wirbelsäule** G233

Juliane Kienzler-Hieber, Lehrerin für Körpererfahrung, Bewegung und Fitness, Qigong-Trainerin  
Di., 30.4.24 bis Di., 9.7.24, 19:00 – 20:00 Uhr, 9 Termine  
Rathaus Reutin, Gymnastikraum  
Gebühr: 54,00 €, ermäßigt: 36,20 €

### **Aktiv und beweglich 60 +** G156

Andrea Baumgärtner, Übungsleiterin und Entspannungstrainerin  
Do., 22.2.24 bis Do., 27.6.24, 09:30 – 10:30 Uhr, 13 Termine  
Rathaus Reutin, Gymnastikraum  
Gebühr: 78,00 €, ermäßigt: 52,30 €  
In diesem Kurs bekommen alle, die ihrem Körper und Geist etwas Gutes tun wollen, ein schonendes Ganzkörperprogramm. Ein leichtes Mobilisieren macht die Gelenke elastisch und ein kleines Aufwärmprogramm stärkt unser Herzkreislaufsystem. Mit abwechslungsreichen Übungen trainieren wir Balance, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit. Eine Tiefenentspannung und ein sanftes Stretching lässt Sie zudem mit einem angenehmen Körpergefühl in den Tag starten. Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, evtl. ein Getränk. Der Kurs entfällt am 06.06.

### **Aktiv und beweglich 60 +** G157

Andrea Baumgärtner, Übungsleiterin und Entspannungstrainerin  
Do., 22.2.24 bis Do., 27.6.24, 10:45 – 11:45 Uhr, 13 Termine  
Rathaus Reutin, Gymnastikraum  
Gebühr: 78,00 €, ermäßigt: 52,30 €  
Der Kurs entfällt am 06.06.

**Ganzkörperkräftigung und Mobilisation** G160

Martina Picco, Übungsleiterin für Gesundheits- und Präventionssport

Mi., 7.2.24 bis Mi., 8.5.24, 09:00 – 10:00 Uhr, 10 Termine

Rathaus Reutin, Gymnastikraum

Gebühr: 60,00 €, ermäßigt: 40,20 €

Wir beginnen die Stunde mit Mobilisations- und Faszienübungen zur Aufwärmung, auf die ein Kräftigungstraining folgt. Alle Muskelgruppen werden mit Elementen aus funktioneller Gymnastik und Pilates rückengerecht beansprucht. Auch Koordination und Gleichgewicht werden in jeder Einheit berücksichtigt. Dehnungsübungen für eine Verbesserung der Beweglichkeit runden das Programm ab. Bitte mitbringen: Sportbekleidung und Handtuch.

**NORDIC WALKING****Nordic Walking** G120

Julia Winter, Nordic Walking-Trainerin (IST)

Fr., 23.2.24 bis Fr., 26.4.24, 16:00 – 17:30 Uhr, 8 Termine

Treffpunkt: Wanderparkplatz Hengnauer Straße

Gebühr: 72,00 €, ermäßigt: 48,20 €

Der Kurs richtet sich an alle, die Freude an der Bewegung in der Natur haben und nebenbei etwas für Ihre Fitness machen möchten. Denn Nordic Walking ist ein äußerst effektives Ganzkörpertraining: Herz und Kreislauf werden beansprucht, der Stoffwechsel angeregt, Muskeln und Knochen gestärkt und auch überschüssige Pfunde purzeln. Wir schwingen die Stöcke fleißig vor und zurück und kräftigen somit auch die Arme, Schultern und den Rücken.

**BOGENSCHIESSEN****Bogenschießen für Erwachsene** G600

Raik Brauns

Sa., 15.6.24, 10:00 – 12:15 Uhr, 1 Termin

(Ausweichtermin: 06.07.)

Treffpunkt: Austraße 29, 88131 Bodolz

Gebühr: 22,50 €

Bogenschießen kombiniert wie kaum eine andere Sportart Körper und Geist. Denn neben der hohen Konzentration bei der Ausübung der Sportart werden besonders die Muskelbereiche von Schulter, Rücken und Bauch gefördert. Nach einer Einweisung in die Sicherheit und Handhabung erhalten Sie eine Einführung in das traditionelle Bogenschießen und lernen die Grundtechniken unter Anleitung eines erfahrenen Instructors kennen. Bitte mitbringen: Enge Kleidung und stabiles Schuhwerk.

**Bogenschießen für Kinder/ Jugendliche von 12 bis 17 Jahren** G601

Raik Brauns

So., 16.6.24, 10:00 – 12:15 Uhr, 1 Termin

(Ausweichtermin: 07.07.)

Treffpunkt: Austraße 29, 88131 Bodolz

Gebühr: 18,00 €

Bogenschießen ist eine Sportart mit langer Geschichte. Neben Konzentration und Muskelaufbau dient das Bogenschießen auch dem Stressabbau. In diesem Kurs lernst du die Grundkenntnisse und Bewegungsabläufe bis hin zum perfekten Schuss von einem erfahrenen Trainer kennen. Bitte mitbringen: Enge Kleidung und stabiles Schuhwerk.

**TANZ****Klassisches Ballett für Kinder ab 4 Jahre – neue Anfänger** G343

Marion Urbanzyk, Ballettlehrerin

Di., 27.2.24 bis Di., 16.7.24, 16:00 – 17:00 Uhr, 16 Termine

Königssaal im Sünfzen

Gebühr: 85,40 €

In dieser Gruppe werden Teilnehmende altersgerecht an die Grundtechniken des klassischen Balletts hingeführt. Durch Zeigen, Beobachten, Nachahmen und die individuelle Betreuung lernen sie, miteinander in der Gruppe zu üben, Bewegungselemente auszuprobieren und ihren Körper und andere wahrzunehmen. Armhaltung, Übungen im Raum, aus der Ecke, an der Stange und am Boden sowie Sprünge und Einführung Spagat sind Inhalte des Unterrichts. Die Körperhaltung und Körperdehnung wird beim Ballett ebenso geschult und somit das Selbstvertrauen gefördert. Der Kurs entfällt am 07.05.

Bitte mitbringen: Ballettkleidung.

**Klassisches Ballett für Kinder II (6 – 8 Jahre)** G340

Marion Urbanzyk, Ballettlehrerin

Mo., 19.2.24 bis Mo., 15.7.24, 15:00 – 16:00 Uhr, 17 Termine

Königssaal im Sünfzen

Gebühr: 90,60 €

Der Kurs entfällt am 06.05.

**Klassisches Ballett für Kinder (8 – 10 Jahre)** G347

Marion Urbanzyk, Ballettlehrerin

Do., 22.2.24 bis Do., 18.7.24, 16:00 – 17:00 Uhr, 17 Termine

Königssaal im Sünfzen

Gebühr: 90,60 €.

**Klassisches Ballett für Kinder (10 – 12 Jahre) Fortgeschrittene** G341

Marion Urbanzyk, Ballettlehrerin

Mo., 19.2.24 bis Mo., 15.7.24, 16:00 – 17:00 Uhr, 17 Termine

Königssaal im Sünfzen

Gebühr: 90,60 €

Der Kurs entfällt am 06.05.

**Klassisches Ballett für Kinder (11 – 13 Jahre) – Fortgeschrittene** G344

Marion Urbanzyk, Ballettlehrerin

Di., 27.2.24 bis Di., 16.7.24, 17:00 – 18:00 Uhr, 16 Termine

Königssaal im Sünfzen

Gebühr: 85,40 €

Der Kurs entfällt am 07.05.

**Klassisches Ballett für Jugendliche (14 – 17 Jahre) – Fortgeschrittene** G342

Marion Urbanzyk, Ballettlehrerin

Mo., 19.2.24 bis Mo., 15.7.24, 17:00 – 18:00 Uhr, 17 Termine

Königssaal im Sünfzen

Gebühr: 90,60 €

Der Kurs entfällt am 06.05.

**Klassisches Ballett für Jugendliche – Fortgeschrittene** G345

Marion Urbanzyk, Ballettlehrerin  
Di., 27.2.24 bis Di., 16.7.24, 18:00 – 19:00 Uhr, 16 Termine  
Königssaal im Sünfzen  
Gebühr: 128,00 €, ermäßigt: 85,80 €  
Der Kurs entfällt am 07.05.

**Klassisches Ballett für Jugendliche – Fortgeschrittene** G349

Marion Urbanzyk, Ballettlehrerin  
Do., 22.2.24 bis Do., 18.7.24, 17:00 – 18:00 Uhr, 17 Termine  
Königssaal im Sünfzen  
Gebühr: 136,00 €, ermäßigt: 91,10 €

**Klassisches Ballett für Jugendliche Fortgeschrittene – Spitzentanz** G350

Marion Urbanzyk, Ballettlehrerin  
Do., 22.2.24 bis Do., 18.7.24, 18:00 – 19:00 Uhr, 17 Termine  
Königssaal im Sünfzen  
Gebühr: 136,00 €, ermäßigt: 91,10 €

**Klassisches Ballett für Erwachsene** G346

Marion Urbanzyk, Ballettlehrerin  
Di., 27.2.24 bis Di., 16.7.24, 19:00 – 20:00 Uhr, 16 Termine  
Königssaal im Sünfzen  
Gebühr: 128,00 €, ermäßigt: 85,80 €  
Der Kurs entfällt am 07.05.2024.

**Klassisches Ballett für Erwachsene** G351

Marion Urbanzyk, Ballettlehrerin  
Do., 22.2.24 bis Do., 18.7.24, 19:00 – 20:00 Uhr, 17 Termine  
Königssaal im Sünfzen  
Gebühr: 136,00 €, ermäßigt: 91,10 €

**Internationale Folklore für alle, die gerne tanzen – Mixer, Square und Kontras** G310

Inge Zauner  
Mo., 15.1.24 bis Mo., 18.3.24, 08:00 – 09:30 Uhr, 9 Termine  
Turnhalle Hoyren  
Gebühr: 81,00 €, ermäßigt: 54,30 €  
Tanz ist Ausdruck der Freude. Tanz ist Bewegung und Begegnung. Tanz ist Therapie. Im Folkloretanz lernen wir in froher Gemeinschaft andere Kulturen kennen. Unser Repertoire beinhaltet internationale Folklore-Tänze, Line-Tänze, Square und Kontras.

**Internationale Folklore für alle, die gerne tanzen – Mixer, Square und Kontras** G311

Inge Zauner  
Mo., 8.4.24 bis Mo., 15.7.24, 08:00 – 09:30 Uhr, 13 Termine  
Turnhalle Hoyren  
Gebühr: 117,00 €, ermäßigt: 78,40 €

**KOCHEN, ESSEN, TRINKEN****Genussreise Anatolien: Adana Kebap** H001

Irfan Sahan, Koch  
Sa., 16.3.24, 15:00 – 18:00 Uhr  
Valentin-Heider-Gymnasium, Schulküche  
Gebühr: 30,00 €, ermäßigt: 20,10 €  
Entdecken Sie in unserem Kochkurs die anatolische Küche und lernen Sie, wie man Adana Kebap zubereitet – ein köstliches Gericht mit gewürztem Hackfleisch aus der türkischen Küche. 12,00 € Materialkosten sind direkt bei der Kursleitung zu bezahlen.

**Geschmackserlebnis Israel** H002

Paz Lavie  
Do., 16.5.24, 18:30 – 21:45 Uhr  
Valentin-Heider-Gymnasium, Schulküche  
Gebühr: 32,60 €, ermäßigt: 21,80 €  
Tauchen Sie ein in die Aromen des Nahen Ostens. Entdecken Sie in unserem Kochkurs die Vielfalt authentischer Gerichte der kulinarischen Kultur Israels und erleben ein genussvolles Abenteuer durch das Kennenlernen traditioneller Zubereitungsmethoden. 20,- € Materialkosten sind direkt bei der Kursleitung zu bezahlen.

**Gesunde Schokolade selbst zubereiten** H003

Harald Reiß  
Do., 21.3.24, 18:00 – 21:00 Uhr  
Valentin-Heider-Gymnasium, Schulküche  
Gebühr: 30,00 €, ermäßigt: 20,10 €  
Wir verwenden faire und biologische Zutaten: naturbelassener Rohkakao, Kakaobutter, entölter Kakao und echte Bourbon-Vanille. Kombiniert mit Nüssen, Beeren, Gewürzen und aromatischen Ölen kreieren Sie Ihre eigene Schokolade. Zum Süßen kommen Honig und Sirup zum Einsatz. Schokolade aus Rohkakao ist glutenfrei, laktosefrei und bei Bedarf auch vegan. Naturbelassene Kakaobohnen enthalten wertvolle Inhaltsstoffe wie Kalium, Magnesium, Antioxidantien und Vitamine. Bei unserer Schokoladenzubereitung bleiben diese gesunden Kakao-Bestandteile erhalten. Probieren Sie zudem wie geröstete und unge-röstete Bio-Kakaobohnen schmecken und erfahren Sie Wissenswertes über Kakao und Schokolade. 15,00 € Materialkosten sind direkt bei der Kursleitung zu bezahlen.

Wissen, Kultur, Freude  
und Gesundheit schenken?  
Ganz einfach – mit dem  
**vhs-Gutschein!**  
Erhältlich an  
Ihrer vhs Lindau.



## KULTUR UND KREATIVITÄT

### VHS-KULTUR CLUB

#### Der vhs-Kultur Club – Eine Kooperation mit den städtischen Kultureinrichtungen K600

Sie sind kunst- und kulturinteressiert und auf der Suche nach Personen, denen es genauso geht? Dann melden Sie sich beim vhs-Kultur Club an. Wir informieren Sie unverbindlich über Angebote außerhalb des Programmheftes. Schreiben Sie dafür einfach eine Mail an vhs@lindau.de mit Bitte um Aufnahme in den Verteiler.

### MODE UND NÄHEN

#### Schnitterstellung Basic mit Fashion Express K100

Ilse Spitzer, Schneiderin  
Do., 29.2.24 bis Do., 2.5.24, 16:00 – 19:00 Uhr, 8 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 3  
Gebühr: 144,00 €, ermäßigt: 96,50 €

In diesem Kurs lernen Sie unter fachkundiger Anleitung, wie Sie verschiedene Grundschnitte nach eigenen Maßen erstellen können. Danach erstellen wir anhand des Grundschnitts den Modellschnitt für verschiedene Kleider und eine Kombination von Rock und offener Jacke. Zugang zur Online Lernplattform für ein Jahr, Twin-Set und Lineal-Set kosten insgesamt 130,- €. Für diesen Kurs werden sie für 100 € angeboten und sind direkt bei der Kursleitung zu entrichten. Bitte mitbringen: Maßband, Schere, Bleistift, Radiergummi, Klebeband. Schnittpapier und evtl. Nesselstoff können gegen einen kleinen Beitrag erworben werden.

#### Nähkurs für Mama & Kind – Anfänger K101

Ivonne Schäfler, Schneiderin  
Mo., 4.3.24 bis Mo., 15.4.24, 16:30 – 19:00 Uhr, 2 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 4  
Gebühr: 30,00 €  
(Beschreibung: siehe Junge vhs)

#### Nähkurs Shopper-Taschen K001

Angelika Buch, Schneiderin  
Mo., 19.2.24 bis Mo., 18.3.24, 16:00 – 17:30 Uhr, 5 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 3  
Gebühr: 45,00 €, ermäßigt: 30,20 €  
Sie möchten gern eine moderne Tasche mit eigenem individuellen Design nähen? Persönlich auf Sie zugeschnitten und in der Größe und den Farben, die Sie wünschen? Dieses Projekt können Sie in diesem Kurs realisieren. Grundlegende Nähkenntnisse sind nicht notwendig. Schnittmuster werden von der Kursleiterin mitgebracht. Bitte mitbringen: eine eigene Nähmaschine, Schere und Stecknadeln. Die Materialliste wird nach Anmeldung zugesandt.

#### Nähkurs Shopper-Taschen K002

Angelika Buch, Schneiderin  
Mo., 3.6.24 bis Mo., 1.7.24, 16:00 – 17:30 Uhr, 5 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 3  
Gebühr: 45,00 €, ermäßigt: 30,20 €

#### Nähkurs Handytasche K003

Angelika Buch, Schneiderin  
Mo., 8.4.24 bis Mo., 13.5.24, 16:00 – 17:30 Uhr, 6 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 3  
Gebühr: 54,00 €, ermäßigt: 36,20 €

Sie möchten gern eine Handytasche mit eigenem individuellen Design nähen? Persönlich auf Sie zugeschnitten und in der Größe und den Farben, die Sie wünschen? Dieses Projekt können Sie in diesem Kurs realisieren. Grundlegende Nähkenntnisse sind nicht notwendig. Bitte mitbringen: eine eigene Nähmaschine, Schere und Stecknadeln. Die Materialliste wird nach Anmeldung zugesandt.

#### Nähkurs Meditationskissen K004

Angelika Buch, Schneiderin  
Mo., 8.7.24 bis Mo., 22.7.24, 16:00 – 17:30 Uhr, 3 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 3  
Gebühr: 27,00 €, ermäßigt: 18,10 €

Sie möchten gern ein Meditationskissen mit eigenem individuellen Design nähen? Dieses Projekt können Sie in diesem Kurs realisieren. Grundlegende Nähkenntnisse sind nicht notwendig. Schnittmuster werden von der Kursleiterin mitgebracht. Bitte mitbringen: eine eigene Nähmaschine, Schere und Stecknadeln. Die Materialliste wird nach Anmeldung zugesandt.

### ZEICHNEN UND MALEN

#### Vom Skizzenbuch bis zum Selbstporträt – ein Zeichenkurs für Anfänger:innen K200

Olha Kolodii, Kunstlehrerin  
Di., 9.4.24 bis Di., 25.6.24, 15:00 – 16:30 Uhr, 10 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 3  
Gebühr: 90,00 €, ermäßigt: 60,30 €

Lernen Sie in diesem Kurs mehr über Grundlagen der menschlichen Bildgebung: Von Skizzenbucharbeit mit Graphitstift und Tinte bis zur Erstellung eines Selbstporträts unter Berücksichtigung von Proportionen, Licht, Konstruktion und Farbe. Bitte mitbringen: Skizzenbuch (thickened 180g+), Graphitstifte, Kalligraphietinte und Pinsel, Papier/Leinwand 30 x 40, Synthetikpinsel, Palette, Gouache

#### Verschiedene Maltechniken in der Ölmalerei K201

Olha Kolodii, Kunstlehrerin  
Fr., 3.5.24 bis Fr., 14.6.24, 15:00 – 18:00 Uhr, 5 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 3  
Gebühr: 90,00 €, ermäßigt: 60,30 €

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits mit dem Prozess der Stillleben-Darstellung vertraut sind, aber mehr über die verschiedenen Arten der Arbeit mit Ölfarben erlernen möchten. Ein Zusatzkurs ist möglich. Bitte mitbringen: Graphitstift, Ölfarben, Medium für Ölfarben, Synthetikpinsel, Palette, 5 Leinwände 30 x 30.



**Intuitives Malen: Malen als Werkzeug für****Lebensfreude** K210

Sabrina Krämer, Yoga-Lehrerin

Mi., 21.2.24 bis Mi., 24.4.24, 19:00 – 20:30 Uhr, 5 Termine

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 3

Gebühr: 45,00 €, ermäßigt: 30,20 €

Beim intuitiven Malen ist der kreative Weg das Ziel. Hierbei geht es nicht um künstlerischen Anspruch, sondern einzig und allein um den Prozess und den Malenden selbst. Lasse deine natürliche Kreativität von Innen heraus fließen, gib deiner Wahrnehmung und Intuition Raum und lerne dich in diesem Schaffensprozess selbst besser kennen. Es sind keine theoretischen Vorkenntnisse oder künstlerisches Talent nötig.

**FOTOGRAFIE****Grundlagenkurs Fotografie: einfach und besser fotografieren** K500

Thomas Pfeleiderer, Fotograf

Sa., 13.7.24 bis So., 14.7.24, 10:00 – 15:00 Uhr, 2 Termine

vhs-Gebäude, Uferweg 7, EDV-Raum

Gebühr: 80,00 €, ermäßigt: 53,60 €

Wie entstehen beeindruckende Bilder? Lernen Sie mit 10 Fotoregeln Ihre eigenen Aufnahmen zu verbessern. In praktischen Übungen experimentieren Sie mit dem Fotografen Thomas Pfeleiderer auf der hinteren Insel mit Zeit, Blende und Brennweiten, um die direkten Auswirkungen auf Bilder zu verstehen.

**Lindau fotografieren in Schwarz-weiß – von minimalistisch bis individuell.** K410

Christian Frank, Dipl.-Designer, Fotograf

Sa., 8.6.24, 10:00 – 17:00 Uhr, 1 Termin

vhs-Gebäude, Uferweg 7, EDV-Raum

Gebühr: 140,20 €, ermäßigt: 93,90 €

Lindau ist eine fotografische Schatzkammer und wurde schon zigttausendmal geöffnet. Dieser Foto-Workshop öffnet nicht nur diese Schatzkammer, sondern auch Ihren individuellen Blick darauf. Dieser Kurs richtet sich an fotografieinteressierte Anfänger:innen und Fortgeschrittene, unabhängig von der Art der Kamera, und vermittelt Ihnen innerhalb eines Tages einen erweiterten Blick auf fotografische Genres und auf Ihren persönlichen Stil. Grundkenntnisse der Kameraeinstellung sind Voraussetzung für diesen Kurs. Bitte mitbringen: Kamera (Smartphone, DSLR-Kamera, System-Kamera, falls vorhanden Wechselobjektive), leere Speicherkarte, voller Akku, evtl. Tablet oder Laptop zur Bildbearbeitung.

**Manuell meisterhaft – Fotografieren ohne Vollautomatik** K411

Christian Frank, Dipl.-Designer, Fotograf

Sa., 6.7.24, 10:00 – 17:00 Uhr, 1 Termin

vhs-Gebäude, Uferweg 7, EDV-Raum

Gebühr: 140,20 €, ermäßigt: 93,90 €

Wollen Sie die volle Kontrolle über Ihre Bilder? Sind Sie an fotografischen Experimenten jenseits der Vollautomatik interessiert? Kennen Sie die Vorteile der Teilautomatiken Ihrer Kamera oder gar den Modus M für Manuell, weil Sie kreativer sind als Ihre Vollautomatik? Dann schalten Sie diese am besten ab und kommen in unseren Kurs! Dieser

Kurs richtet sich an fotografieinteressierte Anfänger:innen und Fortgeschrittene. Hier lernen Sie die kreativen Spielräume der Aufnahmetechnik kennen. Bitte mitbringen: (DSLR-Kamera, System-Kamera, Smartphone nur, wenn manuelle Einstellungen möglich sind), leere Speicherkarte, voller Akku, evtl. Tablet oder Laptop zur Bildbearbeitung.

**KREATIVES SCHREIBEN****Wildes Denken – wildes Schreiben** K400

Arwed Vogel, Schriftsteller, Vorsitzender des Landesverbandes deutscher Schriftsteller:innen (VS)

Sa., 29.6.24 bis So., 30.6.24, 10:00 – 17:00 Uhr, 2 Termine

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 1

Gebühr: 84,00 €, ermäßigt: 56,30 €

Zuviel handwerkliche Regeln und Schreibtheorie gelernt? Wir probieren neue Methoden des kreativen Schreibens, begehen ungewohnte vergnügliche Wege, kultivieren unsere Marotten, suchen nach kraftvollen Imaginationen durch Gegen-Denken, steigern Ideen und Gedanken durch, und kümmern uns literarisch um wichtige Verrücktheiten. Das Experiment ist die Grundlage, aber es reicht nicht aus, bloß zu experimentieren. Wir brechen aus der kanalisierten Phantasie dann aus und geben den eigenen Texten eine andere Dimension.

**THEATER****Theaterspiel für Alle als Schlüssel zur Welt** K050

Prof. Czeslaw Winiarski

Fr., 10.5.24 bis Fr., 5.7.24, 16:30 – 19:00 Uhr, 7 Termine

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum

Gebühr: 105,00 €, ermäßigt: 70,40 €

Dieser Theaterkurs bietet eine Einführung in die Methodik von Professor Czeslaw Winiarski, die auf der Analyse von Mimik, Gestik, Körperhaltung und Raumposition basiert. In praktischen Übungen lernen die Teilnehmenden, sich präzise auszudrücken und die nonverbale Kommunikation anderer zu interpretieren. Die Kursinhalte werden durch die Erfahrung von geschlossenen Räumen und der Natur im Außenraum erweitert. Am Ende des Kurses arbeiten die Teilnehmenden an einem improvisierten Theaterabend zu einem aktuellen Thema, um ihre neu erworbenen Fähigkeiten in die Praxis umzusetzen.

**SPIELE****Schafkopf – Grundlagenkurs für Anfänger** K005

Dieter Rösch, ehem. Leiter der vhs Neu-Ulm

Sa., 20.4.24, 13:00 – 18:00 Uhr, 1 Termin

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 1

Gebühr: 24,00 €, ermäßigt: 16,10 €

Schafkopf ist eines der schönsten und traditionellsten bayerischen Kartenspiele, das auch ein gewisses Maß an strategischem Denken erfordert. Leider können es immer weniger Leute spielen und es gerät deshalb zunehmend in Vergessenheit. Im Anfängerkurs werden die Grundlagen des Spiels erklärt und gelehrt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs beinhaltet eine Pause von einer Stunde.



## BERUF, IT, KOMPETENZEN

### IT, OFFICE, MEDIEN

#### Word – Grundlagen B109

Patricia Bodler, EDV-Referentin

Do., 18.4.24 bis Do., 2.5.24, 16:00 – 17:30 Uhr, 3 Termine

vhs-Gebäude, Uferweg 7, EDV-Raum

Gebühr: 45,00 €, ermäßigt: 30,20 €

In diesem Kurs lernen Sie unter anderem, wie Sie Texte in Word eingeben, überarbeiten und formatieren können. Sie werden mit Tabellen arbeiten, lernen die Rechtschreibprüfung und die Autokorrektur-Funktion kennen. Sie können gern Ihren eigenen Laptop mitbringen.

#### Excel – Grundlagen B108

Patricia Bodler, EDV-Referentin

Do., 13.6.24 bis Do., 27.6.24, 16:00 – 17:30 Uhr, 3 Termine

vhs-Gebäude, Uferweg 7, EDV-Raum

Gebühr: 45,00 €, ermäßigt: 30,20 €

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die Grundlagenkenntnisse in MS Excel erwerben möchten. Die Anwendung diverser Werkzeuge und der Einsatz von Formeln und Funktionen werden gezeigt. Formatierungen sind ebenso Bestandteil des Kurses. Sie können gern Ihren eigenen Laptop mitbringen.

#### Crashkurs Social-Media Marketing B040

Jennifer Gessler, Marketingexpertin

Sa., 13.4.24, 10:00 – 16:30 Uhr, 1 Termin

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 2

Gebühr: 65,00 €, ermäßigt: 43,50 €

Dieser Crashkurs richtet sich an Unternehmer:innen und Selbstständige, die Facebook und Instagram für ihr Haupt- oder Nebengewerbe nutzen wollen. Ziel des Kurses ist, dass die Teilnehmenden praxisnahes Hintergrundwissen im Bereich Facebook und Instagram erlangen, welches sie im Beruf einsetzen können. Kenntnisse über Grundfunktionen bei Facebook und Instagram sind zwingend erforderlich! Es sollte eine private oder eine Unternehmensseite bei Facebook und/oder Instagram vorhanden sein. Der Facebook Business Manager sowie die Erstellung von Werbeanzeigen sind nicht Thema des Kurses.

#### ARDUINO – Einstieg in die Welt der Mikrocontroller B050

Claus Engelke

Fr., 26.4.24 bis Sa., 27.4.24, 18:00 – 21:00 Uhr, Fr., 18:00 Uhr

bis 21:00 Uhr, Sa., 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr, 2 Termine

vhs-Gebäude, Uferweg 7, EDV-Raum

Gebühr: 90,00 €, ermäßigt: 60,30 €

Am Beispiel der Arduino Mikrocontroller Plattform lernen die Teilnehmer:innen die Möglichkeiten kennen: Messen, Steuern, Regeln sowie die ersten Schritte in der Programmiersprache C. Wir entwerfen zusammen kleine Arduino

Projekte (ohne löten zu müssen), z.B. blinkende Leuchtdioden, Licht und Ton per Tastendruck, Temperatur messen und vieles mehr. Der Kurs richtet sich an Interessenten ab 14 Jahre, die keine Erfahrungen in der Programmierung und im Aufbau von elektronischen Schaltungen haben müssen. Ein Arbeitsplatz-PC steht zur Verfügung. Falls Sie möchten, können Sie Ihr eigenes Notebook mitnehmen. Am ersten Kurstag erhalten Sie vom Kursleiter ein Arduino-Starter-Set, mit dem Sie arbeiten und das Sie behalten werden. Bitte rechnen Sie mit ca. 56,- €, die Sie bitte zum ersten Termin mitbringen. Sie dürfen auch Ihr eigenes Arduino-Starter-Set mitbringen.

### KOMPETENZEN FÜRS BERUFSLEBEN

#### Crash-Kurs Führung: Haltung und Werkzeuge für die neue Führungsrolle B120

Carmen Hodek, Coach für berufliche Entwicklung

Sa., 20.4.24, 09:30 – 16:30 Uhr, 1 Termin

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 2

Gebühr: 80,00 €, ermäßigt: 53,60 €

Du wirst zeitnah Führungsverantwortung übernehmen oder bist neu in der Rolle als Führungskraft? Nach dem Workshop kannst du deine Rolle als Führungskraft klar definieren und weißt, wie du diese leben möchtest.

Du kennst deine allgemeinen Aufgaben und hast eine Auswahl an Instrumenten zur Entwicklung deiner Mitarbeiter:innen kennengelernt. Außerdem erstellst du deinen persönlichen Maßnahmenplan zur Umsetzung erster Schritte als Führungskraft.

#### Mein Potenzial erkennen und entfalten: Stärken-Workshop B121

Carmen Hodek, Coach für berufliche Entwicklung

Sa., 4.5.24, 09:30 – 12:30 Uhr, 1 Termin

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 2

Gebühr: 40,00 €, ermäßigt: 26,80 €

In diesem Workshop stärkst du deine Selbstkenntnis. Nach dem Workshop kennst du deine wichtigsten Stärken und kannst diese bewusst in deinen Arbeitsalltag einbringen. Das fördert nicht nur den eigenen Karriereweg, sondern auch die Zusammenarbeit mit anderen. Ebenso wird es dir leichter fallen, dein eigenes Potenzial auszuschöpfen.

#### Bewerbungstraining B020

Frank Baer, IT-Dozent und Bewerbungscoach, ECDL-Trainer

Do., 7.3.24 bis Do., 21.3.24, 18:00 – 20:00 Uhr, 3 Termine

Online-Seminar

Gebühr: 60,00 €, ermäßigt: 40,20 €

Dieses Training richtet sich an alle, die noch vor dem Start ihrer Bewerbungsbemühungen erfahren wollen, welche Schritte zu Beginn einer jeweiligen Etappe des Bewerbungsprozesses unbedingt absolviert werden sollten, um die gewünschte Aufmerksamkeit zu bekommen.

#### Beruflich erfolgreich werden – für junge Frauen B030

Sabine Weiß, Kommunikationswissenschaftlerin

Mo., 19.2.24 bis Mo., 18.3.24, 16:00 – 17:30 Uhr, 5 Termine

Online-Seminar

Gebühr: 75,00 €, ermäßigt: 50,20 €

In diesem Kurs lernen Sie, wie der Start in die Berufswelt optimal gelingt. Wie bewerbe ich mich? Wie gehe ich selbstbewusst in ein Bewerbungsgespräch? Wie setze ich meine Stärken passend ein? Dieser Kurs ist für alle jungen Frauen, die gerade fertig mit einer Ausbildung, einem Studium oder einer Fachoberschule sind und selbstbewusst mit einem perfekt passenden Job ins Berufsleben starten wollen.

### Personal Branding auf LinkedIn B031

Sabine Weiß, Kommunikationswissenschaftlerin  
Di., 20.2.24 bis Di., 19.3.24, 19:00 – 20:30 Uhr, 5 Termine  
Online-Seminar

Gebühr: 75,00 €, ermäßigt: 50,20 €

In diesem Kurs lernen Sie, Ihr bestehendes Profil zu analysieren und zu optimieren. Erfahren Sie, wie Sie auf LinkedIn effektiv netzwerken, Ihr Profil optimieren und wie Sie sich auf der Plattform mit Beiträgen und Kommentaren so einbringen, dass sie eine professionelle Außenwirkung erzielen. Ideal für diejenigen, die eine höhere Position anstreben, als Selbstständige mehr Reichweite suchen oder einen neuen Job finden möchten.

## 10-FINGER-SYSTEM

### Erlernen des Tastaturschreibens am PC B106

Patricia Bodler, EDV-Referentin  
Mi., 21.2.24 bis Mi., 13.3.24, 17:00 – 18:00 Uhr, 4 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, EDV-Raum

Gebühr: 69,90 €, ermäßigt: 50,10 €

In diesem Kurs wird Ihnen das 10-Finger-Tastaturschreiben auf eine etwas andere Art und Weise beigebracht – nämlich spielerisch durch eine neue Lernmethode, die alle Sinne anspricht. In nur 4 Abenden lernen Sie die Tastatur „blind“ zu bedienen. Geübt werden muss natürlich zusätzlich zuhause. Der Kurs ist auch für Jugendliche ab 11 Jahren geeignet. In der Kursgebühr ist das Lehrbuch beinhaltet. Bitte mitbringen: eigenen Laptop, Bleistift und Radiergummi.

### Erlernen des Tastaturschreibens am PC B107

Patricia Bodler, EDV-Referentin  
Mi., 10.4.24 bis Mi., 8.5.24, 17:00 – 18:00 Uhr, 4 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, EDV-Raum

Gebühr: 69,90 €, ermäßigt: 50,10 €

## ANGEBOTE FÜR DIGITALE EIGENSTEIGER:INNEN

### Ablage von Dateien und Fotos im Griff B070

Patricia Bodler, EDV-Referentin  
Do., 21.3.24, 08:30 – 11:30 Uhr, 1 Termin  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, EDV-Raum

Gebühr: 30,00 €, ermäßigt: 20,10 €

Smartphones machen das Fotografieren leicht. Aber wie kann man die Fotos auf den PC übertragen? Und wie kann man diese Fotos dann auch richtig auf dem PC/Laptop ablegen? In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, wie Sie Ordner auf Ihrem PC/Laptop anlegen und dann die Fotos von Ihrem Smartphone übertragen. Bitte mitbringen: Smartphone, Übertragungskabel, eigener Laptop (falls vorhanden).

### Smartphone- und Tablet-Kurs B007

Prof. Czeslaw Winiarski  
Fr., 12.4.24 bis Sa., 13.4.24, 15:00 – 18:00 Uhr, Fr., 15:00 bis 18:00 Uhr, Sa., 11:00 bis 14:00 Uhr, 2 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, EDV-Raum

Gebühr: 96,00 €, ermäßigt: 64,30 €

Dieser Kurs ist eine Einführung in die Möglichkeiten Ihres Smartphones oder Tablets. Erfahren Sie, wie Sie Ihr Gerät und soziale Medien nutzen können. Bitte mitbringen: Eigene Geräte, wenn vorhanden mit Sim-Karte, vorhandene Kabel (Strom-Ladekabel und Verbindungs- bzw. USB-Übertragungskabel zu einem Computer).

### Der Computer – Dein Freund und Helfer (Grundlagen für Einsteiger:innen / Senior:innen) B009

Prof. Czeslaw Winiarski  
Di., 9.4.24 bis Di., 30.4.24, 16:00 – 18:15 Uhr, 4 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, EDV-Raum

Gebühr: 96,00 €, ermäßigt: 64,30 €

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die Grundlagen der Computerbedienung kennen. Dazu gehören das Vertrautmachen mit verschiedenen Geräten wie Standcomputern und Laptops, die Bedienung von Tastatur und Bildschirm, Fenstergestaltung und die Nutzung von Maus und Touchpad. Außerdem werden Anschlüsse und ihre Funktionen sowie die externe Datenspeicherung auf USB-Sticks und Festplatten behandelt. MS-Office-Grundlagen werden ebenso vermittelt wie Basics des Internets. Sie können zum Kurs gern Ihren eigenen Laptop (Betriebssystem Microsoft Windows, jede Version, auch ältere) mitbringen. Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger:innen / Senior:innen.

### Der Computer – Dein Freund und Helfer (Computergrundlagen Stufe 2) B010

Prof. Czeslaw Winiarski  
Di., 4.6.24 bis Di., 25.6.24, 16:00 – 18:15 Uhr, 4 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, EDV-Raum

Gebühr: 96,00 €, ermäßigt: 64,30 €

Dieser Kurs ist die Weiterführung des Kurses B009 aus dem Herbstsemester 2023. Sie können zum Kurs gern Ihren eigenen Laptop (Betriebssystem Microsoft Windows, jede Version, auch ältere) mitbringen.

### Der Computer – Dein Freund und Helfer (Computergrundlagen Stufe 4) B011

Prof. Czeslaw Winiarski  
Di., 7.5.24 bis Di., 28.5.24, 16:00 – 18:15 Uhr, 4 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, EDV-Raum

Gebühr: 96,00 €, ermäßigt: 64,30 €

Dieser Kurs ist die Weiterführung des Kurses B011 aus dem Herbstsemester 2023. Des weiteren werden die Teilnehmenden lernen, wie sie Smartphones und andere Geräte an den Computer anschließen können, um Dateien von externen Datenträgern zu sichern. Sie können zum Kurs gern Ihren eigenen Laptop (Betriebssystem Microsoft Windows, jede Version, auch ältere) mitbringen.



## ANGEBOTE FÜR KINDER UND ELTERN

### Zaubern für (Groß-)Eltern und Kinder A022

Thomas Röhl, Zauberer

So., 3.3.24, 14:00 – 17:00 Uhr, 1 Termin

Mehrgenerationenhaus Treffpunkt Zech

Gebühr: 30,00 €

Tauchen Sie ein in die Welt der Magie! Dieser Zauberkurs für Kinder mit (Groß-)Eltern ist ein magisches Abenteuer, bei dem Sie gemeinsam die Grundlagen der Zauberkunst erlernen können. Von einfachen Zaubertricks bis zu verblüffenden Illusionen – entdecken Sie zusammen die Geheimnisse der Magie. Spaß, Kreativität und gemeinsame Momente stehen im Fokus. Lassen Sie die Zauberei beginnen und schaffen unvergessliche Erinnerungen voller Magie! Der Preis gilt für einen Erwachsenen und ein Kind.

### Bäume für Groß und Klein N003

Ingeborg Sponsel, Gärtnerin, Heilpflanzenfachfrau, Permakulturberaterin

Fr., 14.6.24, 16:00 – 17:30 Uhr, 1 Termin

Treffpunkt: Lindenhofpark beim Eingang zu den Friedensräumen

Gebühr: 12,00 € pro Erwachsener, 15,00 € mit einem Kind (siehe Ökologie/Naturbildung)

### Entdecke die Feuerwehr und das Feuerwehrhaus A031

Florian Kainz, Kommandant der Feuerwehr Lindau

Fr., 7.6.24, 14:00 – 17:00 Uhr, 1 Termin

Hauptfeuerwache Lindau, Heuriedweg 56, Lindau

Gebühr: 18,00 €

Bei einer Führung erhalten Familien, Kinder und alle anderen Interessierten einen Einblick in die Feuerwehr Lindau. Erfahren Sie mehr über die modernen Einsatzfahrzeuge, die Ausrüstung und das Engagement der freiwilligen Helfer:innen. Das Team der Feuerwehr erklärt Ihnen auch, wie Sie sich vor Bränden schützen können und bietet praktische Tipps für den Ernstfall. Der Preis gilt für einen Erwachsenen und ein Kind.

### Bogenschießen für Kinder/ Jugendliche von 12 bis 17 Jahren G601

Raik Brauns, Bogenschütze

So., 16.6.24, 10:00 – 12:15 Uhr, 1 Termin

Treffpunkt: Austraße 29, 88131 Bodolz

Gebühr: 18,00 €

(siehe Bewegung und Gesundheit)

### Nähkurs für Klein & Groß – Anfänger (ab 8 Jahren) K101

Ivonne Schäfler, Schneiderin

Mo., 4.3.24 bis Mo., 15.4.24, 16:30 – 19:00 Uhr, 2 Termine

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 4

Gebühr: 30,00 €

Im Kurs nähen Groß und Klein zusammen ein Projekt. Jeder Kursteilnehmende kann ein Projekt für sich nähen, z. B. eine Wetbag, einen Leseknochen, Stirnband etc. Der Nähkurs ist eine tolle Gelegenheit, zusammen mit seinem Kind kreativ zu sein. Materialkosten in Höhe von 15 € sind direkt bei der Kursleitung zu bezahlen. Der Preis gilt für einen Erwachsenen und ein Kind. Bitte mitbringen: 1 Nähmaschine pro Mama & Kind, 1 große Schere, 1 kleine Schere.

## ELTERNBILDUNG

### Entspannung für mein Kind V004

Barbara Michaela Hux, Erzieherin, Heilpädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Sa., 20.4.24, 14:30 – 16:30 Uhr, 1 Termin

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum

Gebühr: 16,00 €

Als Eltern hetzt man zwischen Kindergarten, Arbeit und Haushalt hin und her, aber auch die Kinder haben eine Fülle von Terminen und kommen manchmal nicht mehr zur Ruhe. Ausgehend von den ganz unterschiedlichen Stressfaktoren bei Eltern und Kind und den damit verbundenen Folgen möchte dieses Nachmittagsseminar Ihnen helfen, wieder mehr zur Ruhe zu kommen und bietet Ihnen eine Fülle von kindgerechten Entspannungsübungen an, die Sie nach dem Kurs mit Ihrem Kind Zuhause durchführen können. Bitte mitbringen: Decke, Kissen und bequeme Kleidung.

### 13 Arten, unsere Beziehung zu ruinieren ... und was wir tun können, um genau das zu vermeiden V104

Enno Kastens, Pädagoge

Mo., 4.3.24, 20:00 – 21:45 Uhr, 1 Termin

Online-Seminar

Gebühr: 12,00 €

Ein Vortrag für Paare, der die Sache einmal andersherum angeht: Was müssen (oder müssten) wir eigentlich tun, damit wir unsere Beziehung gründlich und dauerhaft belasten, aushöhlen und zerstören? Einige dieser (und von uns öfter als wir denken praktizierten) destruktiven Mechanismen und Verhaltensweisen zu kennen, kann uns helfen, sie zu entschärfen und in ihr beziehungsförderndes Gegenteil zu verwandeln.

### Grenzen setzen: eine Orientierungshilfe für Eltern V105

Sandra Comolli, Heilpädagogin

Mi., 17.4.24, 20:00 – 21:30 Uhr, 1 Termin

Online-Seminar

Gebühr: 12,00 €

Sowohl das JA als auch das NEIN sind wichtige Orientierungshilfen im Leben von Kindern und Erwachsenen.

Doch während wir leichten Herzens „Ja!“ sagen, quälen uns Eltern nach einem „Nein!“ oft Schuldgefühle und ein schlechtes Gewissen. Manchmal sagen wir „Ja“ bis zu einem Punkt, wo wir die Geduld verlieren. Oder wir sagen „Nein“ und es folgen nicht enden wollende Diskussion mit unseren Kindern. Dieser interaktive Vortrag möchte Ihnen Ressourcen mitgeben, um aus dieser Zwickmühle auszusteigen, und gleichzeitig für eine liebevolle Klarheit im Umgang miteinander werben.





## VHS WISSEN LIVE

Die Reihe vhs.wissen live ist das digitale Wissenschaftsprogramm einer Vielzahl von Volkshochschulen, in dem renommierte Persönlichkeiten aus Kultur, Wissenschaft und Gesellschaft Vorträge halten. Sie können sich für die Vorträge über unsere Website [www.vhs-lindau.de](http://www.vhs-lindau.de) anmelden. Nach der Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink zur gewünschten Veranstaltung per E-Mail. Die Teilnahme ist ohne eine zusätzliche Installation oder einen Download möglich. Sie selbst sind nicht sichtbar, eine Kamera oder ein Mikrofon sind daher nicht nötig. Im Anschluss an die Vorträge können Sie über den Chat Fragen an die Referent:innen stellen.

### Livestream – vhs.wissen.live

241W001

#### **Abschied von der Öffentlichkeit**

Mo., 29.01.2024, 19:30 Uhr

241W002

#### **Der Tiber und die ewige Stadt**

Mo., 05.02.2024, 19:30 Uhr

241W003

#### **Warum Fachleute und Laien Risiken häufig ganz unterschiedlich bewerten**

Mo., 20.02.2024, 19:30 Uhr

241W004

#### **Afrika! Rückblicke in die Zukunft eines Kontinents**

Mo., 25.02.2024, 19:30 Uhr

241W005

#### **Wie gestalten wir lebenswerte Städte von morgen?**

Di., 27.02.2024, 19:30 Uhr

241W006

#### **Geschichte und Zukunft der Mode**

Di., 05.03.2024, 19:30 Uhr

241W007

#### **Donald Trump und der Populismus in den USA**

So., 10.03.2024, 19:30 Uhr

241W008

#### **Klimawandel und Wetterkatastrophen: Wie verändern sich Schadenwahrscheinlichkeiten und wie gehen wir damit um?**

Di., 12.03.2024, 19:30 Uhr

41W009

#### **Die multiplen Krisen der Gegenwart**

Mi., 20.03.2024, 19:30 Uhr

241W010

#### **Tito – der ewige Partisan**

So., 24.03.2024, 19:30 Uhr

241W011

#### **Ein Zoo im 21. Jahrhundert**

Mi., 10.04.2024, 19:30 Uhr

241W012

#### **Philosophie in der islamischen Welt**

So., 14.04.2024, 19:30 Uhr

241W013

#### **Das Geld und der Staat. Historische und aktuelle Perspektiven zur Unabhängigkeit der Zentralbanken**

Mo., 29.04.2024, 19:30 Uhr

241W014

#### **Antisemitismus: Eine deutsche Geschichte**

Do., 18.04.2024, 19:30 Uhr

241W015

#### **Verbreitung und Zustand der Moore in Deutschland, Europa und weltweit**

Do., 25.04.2024, 19:30 Uhr

241W016

#### **Zeitenwende im Indopazifik: Der Kollisionskurs zwischen China und den USA**

Do., 02.05.2024, 19:30 Uhr

241W017

#### **Gewalt: Die dunkle Seite der Antike**

So., 12.05.2024, 19:30 Uhr

241W018

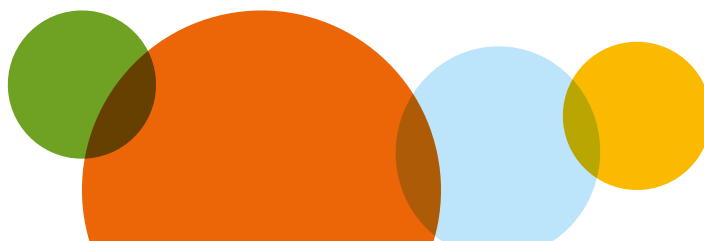
#### **Demokratie – Warum wir Experten (nicht) vertrauen**

Mo., 03.06.2024, 19:30 Uhr

241W019

#### **Die neue Astronomie-Ära des James-Webb-Weltraumteleskops**

Fr., 14.06.2024, 19:30 Uhr



## Anmeldeverfahren, Kursgebühren, Geschäftsbedingungen, wichtige Hinweise und Datenschutz

### Kursgebühren

#### Sprachen ab mindestens 7 Kursteilnehmenden:

Doppelstunde (90 min) 8,- €

#### Alle weiteren Kurse ab mindestens

#### 7 Kursteilnehmenden:

Doppelstunde (90 min) 9,- €

### Kleingruppen und Sonderregelungen

Kleingruppen können nur durchgeführt werden, wenn alle Angemeldeten mit einer Stundenkürzung oder Aufzählung einverstanden sind. Liegt uns nach dem zweiten Kursabend das schriftliche Einverständnis der Gruppe vor, kann die Kleingruppe starten. Kommen nach der Festsetzung des Aufpreises weitere Teilnehmende hinzu, bleibt die Erhöhung davon unberührt.

#### Sprachen bei Unterzahl je Doppelstunde (90 Minuten):

6 Teilnehmende 10,- € / 5 Teilnehmende 13,- € /

4 Teilnehmende 15,- € / 3 Teilnehmende 20,- €

#### Alle weiteren Kurse bei Unterzahl je

**Doppelstunde (90 Minuten):** 6 Teilnehmende 11,- € /

5 Teilnehmende 14,- € / 4 Teilnehmende 17,- € /

3 Teilnehmende 22,- €

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

### Ermäßigungen

Folgende Personen haben mit Nachweis Anspruch auf Ermäßigung: Schüler:innen, Auszubildende, Studenten:innen (bis zum vollendeten 29. Lebensjahr), Au-pair-Schüler:innen, freiwilligen Wehrdienst- und Freiwilligendienstleistende, Asylbewerber:innen, Arbeitslose (Bewilligungsbescheid) und Bürgergeldempfänger:innen mit Lindau-Pass bzw. nach Rücksprache mit dem vhs-Büro. **Eine Ermäßigung aufgrund nur teilweisen Kursbesuchs oder bei verspätetem Kurseintritt ist nicht möglich.**

### Kursanmeldung

#### Für alle Kurse ist eine verbindliche, schriftliche

#### Anmeldung vor Kursbeginn notwendig.

Melden Sie sich über unsere Homepage unter [www.vhs-lindau.de](http://www.vhs-lindau.de) an oder schicken Sie uns eine E-Mail an [vhs@lindau.de](mailto:vhs@lindau.de).

Mit der Anmeldung haben Sie von der Datenschutzerklärung EU-DSGVO Kenntnis genommen.

### Zahlung

**Bitte überweisen Sie die Kursgebühren bei eintägigen und zweitägigen Kursen vor Kursbeginn und bei den anderen Kursen bis spätestens zum zweiten Kurstermin auf das unten genannte Konto der vhs Lindau.** Außerdem können Sie während der Öffnungszeiten der vhs-Geschäftsstelle den fälligen Betrag mit Hilfe Ihrer EC-Karte bargeldlos begleichen. Barzahlungen sind leider nicht möglich.

#### Sparkasse Schwaben-Bodensee

IBAN DE38 7315 0000 1001 5768 73

BIC BYLADEM1MLM

**Bitte beim Verwendungszweck die vollständige Kursnummer und den Teilnehmernamen angeben.**

### Rücktritt durch die Teilnehmerin bzw. den Teilnehmer

Bis zu drei vhs-Arbeitstage vor Kursbeginn werden **persönliche oder schriftliche Abmeldungen** beim vhs-Büro gebührenfrei akzeptiert. Danach wird die Gebühr in voller Höhe fällig. Nur in begründeten Ausnahmefällen und bei längerfristigen Kursen erstattet die vhs die Kursgebühr anteilig, wobei zuzüglich zu den anteiligen Kursgebühren eine Stornogebühr von 25% dieser anteiligen Kursgebühren sowie 5,00 € Bearbeitungsgebühr fällig werden. Im Krankheitsfall werden bei Vorlage eines ärztlichen Attests nur die anteiligen Kursgebühren berechnet. Ein Rücktritt bei ein- oder zweitägigen Kursen sowie bei Wochenendseminaren ist nur bis fünf Werktagen vor Kursbeginn mittels **persönlicher oder schriftlicher Abmeldung** möglich, außer es kann ein Ersatzteilnehmer gemeldet werden.

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 Entgeltrück-erstattung erfolgen.

Das Fernabsatzgesetz BGB §312b findet bei telefonischer und elektronischer Anmeldung keine Anwendung. Es gelten die AGB. Fallen in Kursen Zusatzkosten an, die auf die Teilnehmer umgelegt werden, werden diese im Falle einer nicht ordnungsgemäßen Abmeldung in voller Höhe berechnet.

### Rücktritt durch die vhs

Die Volkshochschule kann wegen mangelnder Beteiligung oder Ausfall eines Kursleiters vom Vertrag zurücktreten. Angemeldete Teilnehmer werden davon in Kenntnis gesetzt. Gebühren werden keine erhoben, bereits bezahlte Beträge werden zurückerstattet bzw. auf Wunsch gutgeschrieben.

### Beruf/EDV

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

### Datenschutz

Die vhs Lindau (B) versichert, dass gemäß den gesetzlichen Datenschutzbestimmungen Ihre persönlichen Angaben Dritten nicht zugänglich sind.

### Haftung

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

### Ferienregelung / unterrichtsfreie Tage

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

### Gerichtsstand

Als Gerichtsstand wird Lindau (B) vereinbart.

### Datenschutzerklärung zum Umgang mit Ihren Daten in der vhs Lindau

Informationen zu unserer Datenschutzerklärung finden Sie unter [www.vhs-lindau.de/datenschutz](http://www.vhs-lindau.de/datenschutz).

Änderungen nach Redaktionsschluss bleiben der vhs Lindau vorbehalten.