

# Frühjahr/Sommer 2026



**NEU**  
Kurse in  
Weißensberg  
Sigmarzell  
Hergensweiler

THEMENSCHWERPUNKT  
**EINFACH ANFANGEN.  
NACHHALTIG LEBEN.**



**Mario Frick**  
Leiter



**Emel Küçükosman**  
Pädagogische Mitarbeiterin



**Annabelle Schäfer**  
Projektkoordinatorin GESTALT-Programm

### **Volkshochschule Lindau**

Uferweg 7  
88131 Lindau (Bodensee)

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, Dienstag und Donnerstag: 9.00 – 12.30 Uhr  
Mittwoch: 14.15 – 17.30 Uhr  
und nach telefonischer Vereinbarung

Die vhs ist eine gemeinnützige Einrichtung  
der Stadt Lindau (Bodensee) und ein anerkannter  
Träger der Staatl.n Erwachsenenbildung.

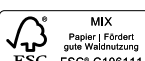
Mitglied von European Foundation  
for Quality Management



**Karin Hörmann**  
Verwaltung und Information



**Sabina Stocker**  
Verwaltung und Information





## POLITIK, GESELLSCHAFT UND UMWELT

- 03 Lindau und die Region entdecken
- 04 Gesellschaft und Politik
- 05 Verbraucherbildung
- 05 Finanzen
- 06 Ökologie/Naturbildung
- 07 Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung
- 08 vhs.wissen.live



## SPRACHEN / INTEGRATION

- 08 Integrationskurse
- 09 telc Sprachprüfungen
- 09 Prüfungsvorbereitung
- 09 Einbürgerungstest
- 09 Sprachcafé
- 09 Deutsch als Fremdsprache
- 10 Englisch
- 11 Französisch
- 11 Italienisch
- 12 Spanisch
- 13 Niederländisch
- 13 Portugiesisch
- 13 Griechisch
- 13 Türkisch
- 13 Polnisch
- 14 Russisch
- 14 Deutsche Gebärdensprache
- 14 Chinesisch
- 14 Japanisch



## GESUNDHEIT

- 14 Gesundheitsforum
- 15 Entspannung
- 16 Yoga
- 17 Qigong
- 19 Autogenes Training
- 19 Feldenkrais
- 19 Fitness/Gymnastik
- 20 Massage
- 20 Tänze/Ballett
- 21 Ernährung, Kochen, Trinken



## KULTUR UND KREATIVITÄT

- 22 Kunstgeschichte
- 22 Kreatives Schreiben
- 23 Zeichnen und Malen
- 23 Fotografie
- 24 Nähen
- 25 Reparieren und erhalten
- 25 DIY: Kreativ selbstgemacht
- 25 Musik



## BERUF, IT, KOMPETENZEN

- 26 Kompetenzen für das Berufsleben
- 27 Künstliche Intelligenz
- 27 Online-Marketing und Webpräsenz
- 27 IT, Office, Medien
- 28 Smartphone/Handy
- 29 Angebote für digitale Einsteiger:innen



- 29 Mathe-Vorbereitungskurse
- 29 Angebote für Kinder und Familien
- 30 Angebote für Jugendliche
- 31 Elternimpulse



## AUSSENSTELLEN

- 32 Weißensberg
- 33 Sigmarszell
- 34 Hergensweiler



## KURSE FÜR ZIELGRUPPEN

- 35 Für Frauen
- 35 Für Männer
- 35 Für Eltern und Kinder
- 35 Für Kinder
- 35 Für Jugendliche
- 35 Für Senioren
- 35 Reihe „Gut älter werden“
- 35 Für Ehrenamtliche

- 36 Anmeldeverfahren, Kursgebühren, Geschäftsbedingungen, wichtige Hinweise und Datenschutz

Ein Klick auf die Kursnummer führt Sie direkt zum Kurs auf unserer Website.

## VORWORT

### Liebe Bildungsbegeisterte,

wir freuen uns sehr, dass Sie das Programmheft für Frühjahr/Sommer 2026 in den Händen halten oder digital durchblättern. Wie immer laden wir Sie herzlich zu unseren Veranstaltungen ein – in diesem Semester besonders zu der **Lesung „Demokratie fehlt Begegnung“** am 16.03. (S. 4). Der Autor und Soziologe Rainald Manthe wird darüber sprechen, wie Alltagsorte den sozialen Zusammenhalt fördern. Demokratie braucht solche Räume des Zusammenkommens, damit sie funktionieren kann – und darüber möchten wir mit Ihnen ins Gespräch kommen.

Auch die vhs Lindau ist ein solcher Begegnungsort. Damit Menschen künftig noch häufiger und einfacher zusammenfinden, möchten wir dafür als vhs verstärkt zu Ihnen vor Ort kommen. Ein wichtiger Schritt sind hierfür unsere neuen **Außenstellen in Sigmarszell, Weißenberg und Hergensweiler** (ab S. 32). Um das Programm dort gezielt auszurichten, möchten wir erfahren, welche Themen und Kurse Sie sich wünschen. Deshalb werden wir im kommenden Jahr in Ihren Kommunen präsent sein und freuen uns auf Ihre Ideen. Zum Start der Außenstellen erhalten Sie als Bewohnerinnen und Bewohner dieser drei Gemeinden das Programmheft zugeschickt, für das Herbst-/Wintersemester 2026 liegt es dann in Auslagestellen in Ihrer Gemeinde bereit.

Wir sind zudem sehr stolz, dass wir als eine von sechs bayerischen Kommunen für das **Förderprogramm GESTALT – Get-SET** ausgewählt wurden. Dieses Bewegungsprogramm, das von den gesetzlichen Krankenkassen finanziert und von der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg wissenschaftlich begleitet wird, richtet sich an Menschen, die bislang wenig aktiv waren oder sein konnten. Es verbindet Bewegungseinheiten mit sozialem Miteinander und stärkt körperliche Gesundheit wie Gemeinschaftsgefühl. Die Bewegungsangebote werden im Laufe des Semesters entwickelt und auf unserer Website veröffentlicht. Ansprechpartnerin ist Annabelle Schäfer, die sich über Ihre Ideen freut.

Auch organisatorisch gibt es Neues. Als Volkshochschule bieten wir auch Kurse an, die sich gezielt an bestimmte Personengruppe wenden. In diesem Programmheft sind dies zum Beispiel Kurse für Kinder und Familien, für Frauen oder unsere Veranstaltungsreihe „Gut älter werden“. Letztgenannte Reihe richtet sich an Menschen im dritten und vierten Lebensviertel und unterstützt dabei, die Weichen für ein gutes Älterwerden zu stellen. Wir hoffen, Ihnen mit einer neuen **Zielgruppen-Übersicht**, die Sie auf Seite 35 finden, die Suche nach diesen Kursen zu erleichtern.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Entdecken des Programms und freuen uns auf ein gemeinsames Semester mit Ihnen!

**Ihr Team der vhs Lindau**

### THEMENSCHWERPUNKT „EINFACH ANFANGEN. NACHHALTIG LEBEN.“

In diesem Semester steht das Thema Nachhaltigkeit im Mittelpunkt. Oft braucht es dafür nur kleine Schritte, die wir selbst gestalten können. Unsere Vorträge und Kurse greifen diese Ideen auf und zeigen Wege auf – von ressourcenschonendem Konsum und Reparatur bis hin zu nachhaltiger Geldanlage. Ebenso möchten wir verdeutlichen, dass es auch politische Einflussmöglichkeiten für eine nachhaltigere Welt gibt, etwa durch die Ausstellung FRIEDENSKLIMA! und die Wanderungen durch die Landschaftsfinger.

#### Wanderungen Landschaftsfinger

V134, V135, V136, V137

S. 4

#### Die 17 Nachhaltigkeitsziele - Vortrag zur Ausstellung FRIEDENSKLIMA! V023

S. 4

#### Die Welt an der Belastungsgrenze V020

S. 4

#### Vortrag „Amazonas, Menschenrechte und Ernährung“ V022

S. 4

#### Photovoltaik - Dein Dach kann das auch! V021

S. 5

#### Wasser im Alltag - Wie Konsum die Welt bewegt V025

S. 6

#### Entdeckungstour durch den Wald mit dem Förster N003

S. 7

#### Selbstgemacht – Geld gespart K500

S. 25

#### Pflegeprodukte selber machen K013

S. 25

#### Bienenwelt entdecken – für Familien N10

S. 29

#### Natur mit Stift und Farbe entdecken K206

S. 32

#### Wie bekomme ich einen Vogel? N004

S. 34

#### Aktien & Co. Geld anlegen B030

S. 34



# POLITIK, GESELLSCHAFT UND UMWELT

## LINDAU UND DIE REGION ENTDECKEN

### Führung durch das Klärwerk Lindau

Dr. Heike Burghard, Leiterin des Klärwerks  
Sa., 25.04.2026, 10:00 – 11:30 Uhr, 1 Termin  
Klärwerk Lindau, Robert-Bosch-Str. 45  
Gebühr: 9,50 €, ermäßigt: 6,40 €

V016



Obwohl das Umweltbewusstsein bei vielen Menschen ausgeprägt ist, wissen viele nicht, wie komplex die technische Abwasserreinigung ist. Das Klärwerk Lindau befindet sich hier aktuell im Umbau zur größten Membrananlage Bayerns und erreicht so neue Standards der Nachhaltigkeit. Diese und viele weitere interessante Informationen wird Ihnen die Leiterin der Abwasserwirtschaft, Dr. Heike Burghard, in dieser Führung vermitteln.

### Die Bretter, die die Welt bedeuten - eine Führung durch das Lindauer Theater

Christian Bandte, technischer Leiter des Stadttheaters  
Sa., 25.04.2026, 15:00 – 17:00 Uhr, 1 Termin  
Eingang Stadttheater, An der Kalkhütte 2a  
Gebühr: 12,60 €, ermäßigt: 8,40 €

V017



Erleben Sie einen Einblick in das Lindauer Theater 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 Fragen, welchen Stellenwert das Theater in Zeiten von Internet, Streaming und sozialen Medien hat und welchen Rang es heute in der Vielfalt der Künste einnimmt.

### Führung Bregenz - „Verborgene Kostbarkeiten der historischen Altstadt“

Prof. Czeslaw Winiarski  
Sa., 09.05.2026, 14:00 – 17:00 Uhr, 1 Termin  
Treffpunkt: Hypobank neben dem Parkplatz Seestadt unter dem Vordach  
Gebühr: 19,00 €, ermäßigt: 12,70 €

V009



Bei einer Führung durch die Altstadt von Bregenz erzählt Professor Winiarski spannende Geschichten über die Vergangenheit von Bregenz und ihre historischen 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.

Mitzubringen/Material: Festes und sicheres Schuhwerk

### Vortrag „Mit Volldampf ins Eisenbahnzeitalter - Die Ludwig-Süd-Nord-Bahn“

V132



Stefan Stern, Vorsitzender des Eisenbahn- und Schifffahrtsmuseums Lindau

Mi., 22.04.2026, 19:00 – 20:30 Uhr, 1 Termin  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 2  
Gebühr: 9,50 €, ermäßigt: 6,40 €

Der Vortrag befasst sich mit der bayerischen Ludwig-Süd-Nord-Bahn, die Mitte des 19. Jahrhunderts gebaut wurde und Verkehrsgeschichte geschrieben hat. Sie war damals die längste Eisenbahnmagistrale Deutschlands, ihr Bau durch das Allgäuer Alpenvorland zum Bodensee stellte eine technische Meisterleistung dar. Zwischen Oberstaufen und Lindau weist die Bahnstrecke neben ihrer bemerkenswerten Streckenführung mehrere technische Bauwerke auf, die bauhistorisch von besonderem Interesse sind. Die Bahnhöfe an der Ludwig-Süd-Nord-Bahn waren als Musterbauten mit Vorbildfunktion gedacht. Der Vortrag findet in Kooperation mit dem Historischen Verein Lindau (B) statt und ist für dessen Mitglieder kostenlos.

### Vortrag „Unter Dampf - Vom Handelszentrum zur Fremdenverkehrsstadt“

V133



Stefan Stern, Vorsitzender des Eisenbahn- und Schifffahrtsmuseums Lindau

Mi., 29.04.2026, 19:00 – 20:30 Uhr, 1 Termin  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 5  
Gebühr: 9,50 €, ermäßigt: 6,40 €

In der zweiten Hälfte des 19. Jahrhundert war die wirtschaftliche, soziale und kulturelle Entwicklung der Stadt Lindau entscheidend von den damals modernsten Verkehrsträgern Dampfschiff und Eisenbahn geprägt. Der Bau des Inselbahnhofs veränderte das Stadtgefüge in einem bis dahin nicht gekanntem Maße. Die Getreideschranne wurde zu einem eigenen Stadtviertel ausgebaut. Auf der bis dahin unbebauten Hinteren Insel entstanden die Betriebsanlagen der Staatsbahnen, danach folgte die Ansiedlung des ersten städtischen Gaswerkes, der Inselbrauerei und der Luitpold-Kaserne. Am Seehafen markiert die Eröffnung des Hotel de Baviere, heute das Hotel Bayerischer Hof, den Startpunkt des Lindau-Tourismus. Der Vortrag findet in Kooperation mit dem Historischen Verein Lindau (B) statt und ist für dessen Mitglieder kostenlos.

### Führung „Von der Lädinenlände zum Verkehrsknoten - Die Entwicklung des Lindauer Hafens“

V126



Stefan Stern, Vorsitzender des Eisenbahn- und Schifffahrtsmuseums Lindau

Do., 07.05.2026, 16:30 – 18:00 Uhr, 1 Termin  
Eingang zum Mangturm im Lindauer Hafen  
Gebühr: 9,50 €, ermäßigt: 6,40 €

Wie in keiner anderen Stadt am Bodensee verkörpern der Mangturm, Neuer Leuchtturm und Löwenstatue die Bedeutung der ehemaligen Handelsstadt Lindau über Bayern hinaus. Im Zuge der im 12. Jahrhundert betriebenen Stadterweiterung wurden die Schiffsplätzen am Kleinen See zur „Burg“ verlagert. Lindau entwickelte sich zu einem der bedeutendsten Umschlags- und Handelsplätze am Bodensee. Mit Inbetriebnahme der Ludwig-Süd-Nord-Bahn wurde der Lindauer Hafen als Zentrum der bayerischen Dampfschiffahrt und als Knotenpunkt für internationale Verbindungen in die Schweiz und nach Italien gestärkt und der Hafen musste zum zweiten Mal vergrößert werden.

Bert werden. Die Führung findet in Kooperation mit dem Historischen Verein Lindau (B) statt und ist für dessen Mitglieder kostenlos.

### Wanderung Landschaftsfinger - „Im Talfächer der Ach“

Uli Kaiser, Stadtheimatspfleger, ehem. Stadtrat  
Fr., 20.03.2026, 15:00 – 16:30 Uhr, 1 Termin  
Treffpunkt: Am Rainhaus, Rainhausgasse  
gebührenfrei

V134



Bei dieser Wanderung geht es um Kommunalpolitik: Darum, wie die Freiflächen Lindaus trotz Straßenplanungen der 1960er- und 1970er-Jahre erhalten geblieben sind - und wie die sogenannten Landschaftsfinger durch Einzelentscheidungen, etwa den Bau der Realschule, gefährdet wurden.

### Wanderung Landschaftsfinger - „Von Drumlin zu Drumlin“

Meinrad Gfall, ehem. Leiter der Stadtgärtnerei Lindau  
Fr., 27.03.2026, 15:00 – 16:30 Uhr, 1 Termin  
Treffpunkt: Alte Stadtgärtnerei, Ludwig-Kick-Str.11  
gebührenfrei

V135



Sie erfahren beim Wandern, wie die Freiraumplanung zum integrierten Stadtentwicklungskonzept unserer Stadt führte und wie die Landschaftsfinger entwickelt wurden.

### Wanderung Landschaftsfinger - „In den feuchten Senken“

Christine Hutner, Landschaftsarchitektin  
Fr., 17.04.2026, 15:00 – 16:30 Uhr, 1 Termin  
Treffpunkt: Parkplatz Fristo Getränkemarkt, Lagerhausstraße 7-9  
gebührenfrei

V136



In der Führung erfahren Sie, was diesen Grünzug ausmacht und wie er sich über die Zeit verändert hat. Nicht zuletzt wird darauf eingegangen, welche Herausforderungen zum Erhalt dieses Landschaftsausschnitts anstehen.

### Wanderung Landschaftsfinger - „An der Moränenkante“

Christian Müller, Förster, Leiter Forstrevier Lindau  
Fr., 24.04.2026, 15:00 – 16:30 Uhr, 1 Termin  
Treffpunkt: Inselbrauerei, Motzacher Weg 24  
gebührenfrei

V137



Wir erfahren etwas über die Waldflächen in den Landschaftsfingern und deren Belastung durch den Klimawandel sowie über die Balance zwischen Schutz und Erlebbarkeit der Natur.

## GESELLSCHAFT UND POLITIK

### Die 17 Nachhaltigkeitsziele - Vortrag zur Ausstellung FRIEDENSKLIMA!

Frieder Fahrbach  
Do., 26.02.2026, 19:00 – 20:30 Uhr, 1 Termin  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 1  
gebührenfrei

V023



2015 verabschiedeten alle 193 UN-Mitgliedsstaaten die 17 Nachhaltigkeitsziele der Agenda 2030 - ein globales Programm für Klimaschutz, Armutsbekämpfung,

Geschlechtergerechtigkeit, nachhaltige Städte, Frieden und mehr. Die Friedensräume Lindau und die Friedensregion Bodensee e. V. entwickelten dazu die Ausstellung FRIEDENSKLIMA!, die vom 09.02. bis 31.07.26 in der vhs Lindau zu sehen ist. Trotz weltweiter Fortschritte sind die Nachhaltigkeitsziele vielen Menschen kaum bekannt. Der Vortrag gibt einen verständlichen Überblick über die Ziele, ihre Bedeutung für unser Leben und Handlungsmöglichkeiten von Gesellschaft und Individuen.

### Die Welt an der Belastungsgrenze

Hans Winter, Produktmanager  
Fr., 27.02.2026, 19:00 – 20:30 Uhr, 1 Termin  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 1  
gebührenfrei

V020



Tausende Jahre lebte der Mensch im Einklang mit der Natur - doch landwirtschaftliche und industrielle Revolutionen führten zu Klimawandel, Artensterben und Umweltverschmutzung. Ursachen wie übermäßiger Ressourcenverbrauch, fossile Energien und nicht nachhaltige Landwirtschaft müssen erkannt werden. Lösungen sind erneuerbare Energien, Schutz von Ökosystemen, Kreislaufwirtschaft und bewusster Konsum. Der Vortrag zeigt Wege zu einem ökologischen und nachhaltigen Leben. Mitzubringen/Material: Sofern möglich „Eine kurze Geschichte der Menschheit“ von Yuval Noah Harari, ISBN 978-3-570-55269-8

### Vortrag „Amazonas, Menschenrechte und unsere Ernährung“

Antônio Inácio Andrioli, Agrarökologe  
Mi., 11.03.2026, 19:00 – 21:00 Uhr, 1 Termin  
Online-Seminar  
gebührenfrei

V022



Seit Menschengedenken gelten die traditionellen Völker als „Hüter des Waldes“. Doch der Verlust ihrer Heimat im Amazonas bedeutet Gewalt, Vertreibung und Hunger. Die hohe Nachfrage nach Gen-Soja für unsere „Nutztiere“ macht das Roden des Regenwaldes lukrativ. Der Referent, Prof. Dr. Antônio Inácio Andrioli - Brasilianer mit bayerisch-südtirolischen Wurzeln und Träger der höchsten Auszeichnung des BUND Naturschutz - berichtet in diesem Online-Vortrag über die aktuelle Situation.



### Demokratie fehlt Begegnung - Lesung und Gespräch mit Dr. Rainald Manthe

Dr. Rainald Manthe, Soziologe & Autor  
Mo., 16.03.2026, 19:00 – 21:00 Uhr, 1 Termin  
Gemeindezentrum St. Josef, Münchhofstr. 4  
gebührenfrei

V150



Wie wichtig sind Orte, an denen Menschen einander im Alltag begegnen? Der Soziologe und Autor Rainald Manthe zeigt in seinem Buch „Demokratie fehlt Begegnung“, warum Vereinsräume, Bibliotheken, Volkshochschulen, Cafés oder Parks weit mehr sind als bloße Treffpunkte. Sie sind Grundlage für soziale Nähe, Austausch und das Gefühl, dazugehören - und damit unverzichtbar für eine lebendige Demokratie. In seinem Vortrag spricht Manthe darüber, wie gesellschaftlicher Zusammenhalt entsteht, warum Alltagsorte verschwinden und was wir tun können, um Räume des Miteinanders zu erhalten.

**Führung durch den Goldbacher Stollen**

Oswald Burger, Historiker und Buchautor  
Sa., 16.05.2026, 14:00 – 16:00 Uhr, 1 Termin  
Treffpunkt: Bahnstation Überlingen Therme  
gebührenfrei

V010



Der Goldbacher Stollen bei Überlingen zählt zu den eindrücklichsten Erinnerungsorten der Region. Während des Zweiten Weltkriegs mussten hier KZ-Häftlinge unter unmenschlichen Bedingungen Stollenanlagen in den Fels treiben, um eine unterirdische Rüstungsproduktion zu ermöglichen. Bei dieser Führung erhalten Sie einen tiefen Einblick in die Geschichte des Stollens, das Schicksal der Zwangsarbeiter sowie die Bedeutung des Ortes als Mahnmal gegen das Vergessen. Eine Spende an den Verein ist nach der Führung möglich.

Mitzubringen/Material: Festes Schuhwerk, warme Kleidung

**Sprachmuster von Rechtspopulisten entlarven - schlagfertig kontern!**

OMAS GEGEN RECHTS

Di., 23.06.2026, 19:00 – 20:30 Uhr, 1 Termin  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 1  
Gebühr: 9,50 €, ermäßigt: gebührenfrei

V003



Immer häufiger finden wir uns in Gesprächen wieder, in denen unser Gegenüber durch Verallgemeinerungen, Schuldzuschreibungen und Diskriminierungen seine politische Meinung äußert. Wenn wir dann argumentieren und kontern wollen, stellt sich unser Gesprächspartner sofort als Opfer dar. Diese Diskussionen, die oft in Ratlosigkeit oder einem Gesprächsabbruch enden, kommen in der Nachbarschaft, am Arbeitsplatz oder auch in der Familie vor. Im Vortrag wird erläutert, wie wir die Gesprächsstrategien von Rechtspopulisten entlarven können, wann wir ein Gespräch besser beenden und wie wir schlagfertig kontern können.

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

Claudia Rudolph, Anwältin  
Di., 24.02.2026, 19:00 – 20:30 Uhr, 1 Termin  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 1  
Gebühr: 9,50 €, ermäßigt: 6,40 €

V030



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 Wangerener Anwältin Claudia Rudolph behandelt werden, sind u. a. die gesetzliche Erbfolge, Erbe und Schenkung zu Lebzeiten, formale Bedingungen eines gültigen Testaments und der Pflichtrechtsteil.

**Photovoltaik - Dein Dach kann das auch!**

Sigmund Hertkorn, Dipl. Kaufmann  
Do., 16.04.2026, 19:00 – 21:00 Uhr, 1 Termin  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 1  
Gebühr: 9,50 €, ermäßigt: 6,40 €

V021



Der Kursleiter, selbst erfahrener Betreiber einer Photovoltaikanlage, erklärt die grundlegende Funktionsweise einer

PV-Anlage mit und ohne Speicher, gesetzliche Rahmenbedingungen sowie typische Investitionskosten und Einsparpotenziale. Zudem erfahren Sie, welche Kennzahlen für einen Angebotsvergleich wichtig sind und worauf Sie beim Bau, Hauskauf oder beim Planen einer eigenen Anlage achten müssen. Abschließend geht es um den Strommarkt in Deutschland, bidirektionales Laden von E-Autos und die Entwicklung der Strompreise. Individuelle Fragen können zum Schluss besprochen werden.

**Einführungskurs für ehrenamtliche Betreuerinnen und Betreuer**

P400

Daniel Notz, Sozialarbeiter  
Di., 21.04.2026 bis Di., 05.05.2026,  
18:00 – 20:00 Uhr, 3 Termine  
Caritas, Anheggerstraße 2f (Römerpark)  
gebührenfrei



Alle, die vom Gericht zum ehrenamtlichen rechtlichen Betreuer bestellt wurden oder sich für dieses Ehrenamt interessieren sowie Menschen, die als Vorsorgebevollmächtigte eingesetzt sind, sind eingeladen, an unserer Kursreihe zur Einführung in die rechtliche Betreuung teilzunehmen. Es erwartet Sie eine umfassende Einführung in die rechtlichen Grundlagen der Betreuung und Ihre Rechte und Pflichten als Betreuer.

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

V002

Daniel Notz, Sozialarbeiter  
Mi., 17.06.2026, 18:00 – 19:30 Uhr, 1 Termin  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 2  
gebührenfrei



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 Familie in solch einer Situation durch eine gute Vorbereitung entlasten.

**FINANZEN****Aktien & Co. - Die Fundamentalanalyse**

B031

Georg Stocker, Geschäftsführer im Ruhestand  
Mi., 04.03.2026 bis Mi., 15.04.2026,  
19:00 – 21:00 Uhr, 6 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, EDV-Raum  
Gebühr: 120,00 €



Im Kurs „Aktien & Co - Die Fundamentalanalyse“ vertiefen wir das im Aufbaukurs Gelernte und ermitteln den Wert einer Aktie. Gemeinsam führen wir eine Fundamental-Analyse durch, bearbeiten Schritt für Schritt alle Bausteine und setzen sie am Ende zu einer Gesamtbewertung zusammen. Dabei betrachten wir sowohl quantitative Faktoren (innerer Wert) als auch qualitative Aspekte (Investment Case). Voraussetzung für die Teilnahme ist der Besuch des Aufbaukurses oder bereits vorhandenes Wissen zur Geldanlage und Aktien. Der Kurs findet auch in der 1. Osterferien-Woche (01.04.2026) statt.  
Mitzubringen/Material: eigenen Laptop bzw. Tablet, falls vorhanden

**Aktien & Co., Geld anlegen an der Börse**

B032

Georg Stocker, Geschäftsführer im Ruhestand  
Sa., 07.03.2026 bis Sa., 14.03.2026,  
09:00 – 17:00 Uhr, 2 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, EDV-Raum  
Gebühr: 120,00 €, ermäßigt: 80,40 €



Aktien sind vielen bekannt, doch nur wenige Privatanleger handeln aktiv an der Börse - oft aus Unsicherheit oder wegen schlechter Erfahrungen. Dieser Kurs richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger, die das Börsengeschehen besser verstehen möchten. Neben theoretischem Wissen werden praktische Beispiele besprochen, um die Abläufe an der Börse nachvollziehbar zu machen. Ziel ist es, ein solides Grundverständnis zu entwickeln und eigenständig fundierte Anlageentscheidungen treffen zu können. Eine Stunde Pause ist eingeplant.  
Mitzubringen/Material: eigenen Laptop bzw. Tablet, falls vorhanden

**Wohin mit dem Geld? - Krisensicher anlegen**

B037

Manuela Klüber-Wiedemann,  
Finanzanlageberaterin  
Mi., 18.03.2026, 18:00 – 20:30 Uhr, 1 Termin  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 1  
Gebühr: 15,00 €, ermäßigt: 10,00 €



In diesem Kurs erfahren Sie, warum Vermögenswerte trotz guter Zinsen durch Inflation, Kosten, Steuern und Krisen gefährdet sind, und wie Zinspolitik, Inflation und Wirtschaft zusammenhängen. Sie erhalten einen Überblick über gängige Anlageklassen und Finanzprodukte, lernen Wirtschaftszyklen kennen und erfahren bewährte Strategien zum Vermögenserhalt und -aufbau. Themen sind Gewichtung, Chancen, Risiken, Sicherheit und Wirtschaftlichkeit der Anlagen sowie deren Verhalten in früheren Krisen. Ziel ist, Vermögen langfristig zu sichern und Rendite mit maximaler Sicherheit zu erzielen.

**Steuererklärung leicht gemacht**

B039

Markus Kieble, Diplom-Finanzwirt (FH)  
Sa., 09.05.2026, 09:00 – 18:00 Uhr, 1 Termin  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 1  
Gebühr: 65,00 €



In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, ihre Einkommensteuererklärung selbst zu erstellen und den Steuerbescheid zu verstehen. Schritt für Schritt wird vermittelt, worauf es dabei ankommt - von Einkunftsarten, Werbungskosten und Betriebsausgaben bis zu Sonderausgaben, außergewöhnlichen Belastungen, Kinderfreibeträgen und haushaltsnahen Dienstleistungen. Zudem erfahren Sie, wie Sie Ihre Steuererklärung elektronisch mit ELSTER ausfüllen und an das Finanzamt übermitteln können.

**ÖKOLOGIE/NATURBILDUNG****Wasser im Alltag - Wie Konsum die Welt bewegt**

V025

Hans-Curt Flemming, Professor für Mikrobiologie  
Di., 03.03.2026, 18:00 – 19:30 Uhr, 1 Termin  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 1  
gebührenfrei



Wasser steckt in mehr als nur dem, was aus dem Hahn kommt. Prof. Dr. Hans-Curt Flemming, Experte für

Umweltmikrobiologie, zeigt, wie unser Konsum täglich tausende Liter „virtuelles Wasser“ verbraucht - vom Frühstückskaffee bis zum T-Shirt. Anhand eindrucksvoller Beispiele macht er sichtbar, welche globalen Auswirkungen unser Alltag auf die Wasserressourcen hat.

**Wildkräuter**

N005

Rainer Schall, Diplombiologie und Waldpädagoge  
Fr., 24.04.2026, 14:00 – 17:00 Uhr, 1 Termin  
Treffpunkt: Waldparkplatz Hengnau  
Gebühr: 30,00 €, ermäßigt: 20,10 €



Im Mittelpunkt des Kurses steht das Kennenlernen, Sammeln und Kochen mit Wildkräutern. Biologe Rainer Schall vermittelt Grundlagen der botanischen Bestimmung, den Umgang mit Bestimmungsbüchern sowie Tipps zu Kräuter- und Kochliteratur. Anhand leicht erkennbarer Kräuter soll die Freude am Sammeln geweckt werden. Mit etwas Übung entstehen daraus schmackhafte Gerichte.

**Kräutersteine**

N002

Ingeborg Sponsel, Gärtnerin, Heilpflanzenfachfrau, Permakulturberaterin  
Di., 05.05.2026, 18:00 – 20:00 Uhr, 1 Termin  
Treffpunkt: Tannholzhütte am Schönbühl, Parkplatz im Wald  
Gebühr: 20,00 €, ermäßigt: 13,40 €



Heilpflanzen mit Natursteinen zu verbinden ist eine alte Tradition. Die Steine, die mit den entsprechenden, unseren Organen zugeordneten Kräutern umwickelt werden, sind in Verbindung mit Wärme oder Kälte ein praktisches Hausmittel. Steine haben das Sonnenlicht gespeichert, stärken unsere Gesundheit und unterstützen die Kraft der Kräuter.  
Mitzubringen/Material: 3,- € für Materialkosten

**Bienenwelt entdecken: Imker Grundkurs**

N011

Calum Grigor, Imker  
So., 10.05.2026 bis So., 14.06.2026,  
14:00 – 16:30 Uhr, 4 Termine  
Friedhof Aeschach, Parkplatz Ludwig-Kick-Straße  
Gebühr: 63,40 €, ermäßigt: 42,50 €



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.

**Baumblättersalat**

N001

Ingeborg Sponsel, Gärtnerin, Heilpflanzenfachfrau, Permakulturberaterin  
Di., 19.05.2026, 18:00 – 20:30 Uhr, 1 Termin  
Wasserburger Kreisel, Richtung Hengnau  
Parkplatz am Wald  
Gebühr: 25,00 €, ermäßigt: 16,80 €



Baumblätter sind eine Delikatesse aus dem Wald. Jetzt im Frühjahr beginnen die Laubbäume zu sprießen. Es bilden sich zarte, junge Blätter mit eigenwilligem Geschmack. Die Inhaltsstoffe stärken und unterstützen unsere Gesundheit. Wir gehen durch den Wald, suchen nach den essbaren Blättern, bereiten daraus einen besonderen Salat und lassen uns dann diese Walddelikatesse schmecken. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, bitte an entsprechende Kleidung denken.  
Mitzubringen/Material: 3,- € für Materialkosten

### Entdeckungstour durch den Wald mit dem Förster

Christian Müller, Förster, Leiter Forstrevier Lindau  
Di., 19.05.2026, 16:30 – 18:00 Uhr, 1 Termin  
Treffpunkt: Parkplatz Campingplatz  
Gitzenweiler Hof  
Gebühr: 5,00 €

N003



Bei einem Spaziergang lädt der Förster Christian Müller dazu ein, den heimischen Wald aus einer neuen Perspektive kennenzulernen. Gemeinsam erkunden Sie die Natur direkt vor Ihrer Haustür. Je nach Interesse der Gruppe werden verschiedene Themen wie Waldökologie, Wildtiere, Holzwirtschaft und Forstwirtschaft besprochen. Die Führung ist für Familien wie Erwachsene geeignet. Mitzubringen/Material: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk

## PSYCHOLOGIE UND PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

### Fühle deine Fülle - Bewusster Umgang mit Emotionen

Sabrina Krämer, Yoga-Lehrerin  
Sa., 21.02.2026, 10:00 – 13:00 Uhr, 1 Termin  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 1  
Gebühr: 19,00 €, ermäßigt: 12,00 €

G026



In diesem Workshop erforschen wir die Grundgefühle Wut, Angst, Trauer, Freude und Scham, erkennen ihre Kraft und Schattenseiten und lernen, sie anzunehmen. Mit Hintergrundwissen, Bewegung, Stille und praktischen Übungen entwickeln wir einen gesunden Umgang mit Emotionen für ein erfülltes, lebendiges Leben.

### Gefühle sind keine Krankheit - Ein Männerkurs über Emotionen

Attila Wett, Coach  
Mi., 04.03.2026 bis Mi., 25.03.2026, 18:30 – 20:00 Uhr, 4 Termine  
Treffpunkt Zech, Adelheid-Donderer-Str.1  
Gebühr: 38,00 €, ermäßigt: 25,50 €

G031



In diesem Kurs widmen wir uns auf humorvolle, ehrliche und praxisnahe Weise dem Thema Emotionen - ganz ohne Klischees. Viele Männer wurden dazu erzogen, stark, ruhig und sachlich zu sein. Dabei gehören Emotionen, wie Trauer, Scham, Angst, Freude oder Wut einfach zum Menschsein dazu. Mitzubringen/Material: 10,- € für ein Skript und eine Resilienzbox

### Wenn Paare älter werden - „When I'm 64, will you still love me“

Frieder Fahrbach, Paar- und Familientherapeut  
Mo., 16.03.2026, 19:00 – 20:30 Uhr, 1 Termin  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 1  
Gebühr: 9,50 €, ermäßigt: 6,40 €

V105



Viele Menschen wünschen sich auch im Alter eine lebendige, liebevolle Partnerschaft. Nach Jahren von Beruf und Familienengagement sind die Erwartungen hoch - und unterschiedliche Bedürfnisse sowie Konflikte gehören dazu. Was macht die 3. und 4. Lebensphase befriedigend und sinnstiftend, und wie bleibt die Beziehung vital?

### Ich lass Dir etwas da. Erinnerungsstücke als Botschaften der Liebe

Erika Amon, Trauerrednerin  
Fr., 20.03.2026, 15:00 – 19:00 Uhr, 1 Termin  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 2  
Gebühr: 25,40 €, ermäßigt: 17,00 €

P300



Wenn wir gehen, bleibt oft ein stilles Bedürfnis zurück: etwas hinterlassen zu wollen - als Geste, als Trost, als Zeichen der Liebe. In diesem Kurs geht es um solche Erinnerungsstücke. Wir filzen gemeinsam ein einfaches Symbol - etwa ein Herz, einen Schmetterling, einen Schutzengel oder ein Wunschobjekt. Und wir schreiben in ein persönliches „Buch des Lebens“: Gedanken, Erinnerungen oder Botschaften, die bleiben dürfen. Mitzubringen/Material: 10,- € für Materialkosten

### Was verrät ein Gesicht über die Persönlichkeit, Emotionen und Potenziale eines Menschen? B120

Elke Haußer, zertifizierte Resilienz-Trainerin  
Mo., 23.02.2026 bis Mo., 02.03.2026,  
18:30 – 20:00 Uhr, 2 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 1  
Gebühr: 30,00 €, ermäßigt: 20,10 €



Bist du neugierig auf die Geschichten, die Gesichter erzählen? In diesem Workshop tauchen wir ein in die faszinierende Welt des Facereadings. Mit offenen Augen, wachem Geist und einer Prise Entdeckerfreude lernst du, was Stirn, Augen, Nase und Mund über Denkweise, Kommunikationsstil und Lebensenergie verraten. Du wirst staunen, wie viel ein einziges Gesicht preisgibt. Freu dich auf einen Tag voller spannender Erkenntnisse, Aha-Momente und praktischer Übungen. Denn wer Gesichter lesen lernt, versteht Menschen - und sich selbst - auf ganz neue Weise.

### Wege miteinander - Wie Paare eine Beziehungskultur aufbauen können

Enno Kastens, Supervisor und Paarberater  
Di., 24.03.2026, 20:00 – 21:30 Uhr, 1 Termin  
Online-Seminar  
Gebühr: 14,00 €

V104



Esskultur, Benimmkultur und Gesprächskultur sind uns vertraute Begriffe. Wie aber könnte eine Beziehungskultur aussehen? Wie der Weg zu einem guten, wohlwollenden und lebendigen Miteinander, das unsere Beziehung bereichert, stabilisiert und vertieft? Dieser Vortrag des Paartherapeuten Enno Kastens gibt Ideen und Anregungen für die Kulturlandschaft Partnerschaft.



### Workshop für Frauen: Selbstfürsorge oder Egoismus?

Monika Salomo-Rid, Wirtschaftspsychologin und Coach  
Do., 26.03.2026, 18:00 – 21:00 Uhr, 1 Termin  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 1  
Gebühr: 30,00 €, ermäßigt: 20,10 €

B124



Der Workshop zielt darauf ab, den Unterschied zwischen gesunder Selbstfürsorge und selbstbezogenem Verhalten (Egoismus) zu klären. Sie werden sich mit ihren eigenen Bedürfnissen auseinandersetzen und Strategien und Techniken kennenlernen, die Sie konkret in Ihren eigenen Alltag integrieren können (z.B. tägliche Rituale, Pausen für sich selbst, Grenzen gegenüber anderen).

## VHS.WISSEN.LIVE

### Jim Knopf, die Halbdrahen und die deutsche Geschichte

So., 01.03.2026, 19:30 – 21:00 Uhr, 1 Termin  
gebührenfrei

### Die Frau als Mensch.

#### Am Anfang der Geschichte.

Mi., 04.03.2026, 19:30 – 21:00 Uhr, 1 Termin  
gebührenfrei

### Benvenuto Cellini. Ein Künstlerleben

Do., 02.04.2026, 19:30 – 21:00 Uhr, 1 Termin  
gebührenfrei

### „Zukunft der industriellen Produktion in Deutschland“

Di., 23.06.2026, 19:30 – 21:00 Uhr, 1 Termin  
gebührenfrei

weitere vhs.wissen.live-Kurse finden Sie unter  
[www.vhs-lindau.de/programm/vhswissenlive](http://www.vhs-lindau.de/programm/vhswissenlive)  
oder dem oben stehenden QR-Code.



W005

W006

W011

W018



## SPRACHEN/ INTEGRATION

### 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 und Kultur abzielt (100 Unterrichtseinheiten). Voraussetzung für die Teilnahme am Integrationskurs ist das Vorliegen einer Berechtigung/Verpflichtung zum Integrationskurs. 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. Weitere Informationen in verschiedenen Sprachen erhalten Sie durch Scannen des oben stehenden QR-Codes.

#### Integrationskurs 17 Deutsch - O-Kurs S467

Mi., 28.1.26 bis Do., 12.3.26, 08:30 - 11:45 Uhr, 25 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 2

#### Integrationskurs 18 Deutsch - Modul 6 S476

Mo., 20.1.26 bis Mo., 23.2.26, 08:30 - 12:30 Uhr, 20 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 1

#### Integrationskurs 18 Deutsch - O-Kurs S477

Di., 24.2.26 bis Mo., 30.3.26, 08:30 - 12:30 Uhr, 20 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 1

#### Integrationskurs 19 Deutsch - Modul 2 S452

Mi., 21.1.26 bis Di., 3.3.26, 08:30 - 12:30 Uhr, 20 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 5

#### Integrationskurs 19 Deutsch - Modul 3 S453

Mi., 4.3.26 bis Di., 21.4.26, 08:30 - 12:30 Uhr, 20 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 5

#### Integrationskurs 19 Deutsch - Modul 4 S454

Mi., 22.4.26 bis Mi., 10.6.26, 08:30 - 12:30 Uhr, 20 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 5

#### Integrationskurs 19 Deutsch - Modul 5 S455

Do., 11.6.26 bis Mi., 15.7.26, 08:30 - 12:30 Uhr, 20 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 5

#### Integrationskurs 19 Deutsch - Modul 6 S456

Do., 16.7.26 bis Do., 1.10.26, 08:30 - 12:30 Uhr, 20 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 5



## HANDARBEIT!

- Über 1.000 Bilderleistenmuster zur Auswahl
- Stilsichere Beratung und individuelle Ausführung
- Modell- und Vergolderrahmen in Museumsqualität
- Ihre Bilder sind bei uns in guten Händen

Nuber Glaserei GmbH  
Heuriedweg 69, 88131 Lindau  
[glaserei-nuber.de](http://glaserei-nuber.de) | 08382 7190

**NUBER**  
Glas nach Maß ...

## TELC SPRACHPRÜFUNGEN



### Prüfung telc B1 S490

Sa., 25.04.25, 08:30 - 17:00 Uhr

vhs-Gebäude, Uferweg 7

Gebühr: 175,00 €, ermäßigt: 145,00 €

Das Zertifikat telc Deutsch B1 ist ein anerkannter Nachweis über ausreichende Sprachkenntnisse für die z.B. Einbürgerung. Beratung wie Anmeldung sind persönlich an der vhs möglich. Bitte bringen Sie ein Ausweisdokument mit.  
Anmeldeschluss: 20.03.26

### Prüfung telc B1 S491

Sa., 11.07.26, 08:30 - 17:00 Uhr

vhs-Gebäude, Uferweg 7

Gebühr: 175,00 €, ermäßigt: 145,00 €

Anmeldeschluss: 05.06.26

## PRÜFUNGSVORBEREITUNG

### telc B1 Prüfungsvorbereitung

S492

Brigitte Fest, Deutschlehrerin

Fr. 20.03.2026, 16:00 – 20:00 Uhr, Sa. 21.03.2026,

09:00 – 15:30 Uhr

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 5

Gebühr: 59,50 €, ermäßigt: 39,90 €

Dieser Kurs ist eine Vorbereitung auf die Prüfung telc Deutsch B1. Sie lernen den Aufbau der schriftlichen und der mündlichen Prüfung kennen und simulieren diese auch im Kurs. Zudem zeigt Ihnen die Dozentin die unterschiedlichen Aufgabentypen und Lösungsstrategien.

Mitzubringen/Material: Prüfungstraining Zertifikat

Deutsch/telc Deutsch B1, ISBN 978-3060203109



## EINBÜRGERUNGSTEST



Für die Einbürgerung ist ein Nachweis über Kenntnisse der deutschen Rechts- und Gesellschaftsordnung erforderlich, den Sie mit dem Einbürgerungstest erbringen können. Die vhs Lindau ist hierfür eine zugelassene Prüfstelle. Anmeldungen zum Test sind nur persönlich in der vhs möglich. Bitte bringen Sie dafür ein gültiges Ausweisdokument mit Foto mit. Die Prüfungsgebühr beträgt 25,00 €. Eine Anmeldung ist während der Öffnungszeiten der vhs Lindau möglich.

**Termin 1: Mittwoch, 15.04.26, 14:00 Uhr**

**Termin 2: Mittwoch, 15.04.26, 15:15 Uhr**

**Termin 3: Mittwoch, 15.04.26, 16:30 Uhr**

(Anmeldeschluss 11.03.26)

**Termin 4: Mittwoch, 24.06.26, 14:00 Uhr**

**Termin 5: Mittwoch, 24.06.26, 15:15 Uhr**

**Termin 6: Mittwoch, 24.06.26, 16:30 Uhr**

(Anmeldeschluss 20.05.26)

## SPRACHCAFÉ

### Sprachcafé

S440

Emine Koehle-Yasar

Jeden Dienstag, 15:00-16:30 Uhr,

außerhalb der Schulferien

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 3

gebührenfrei

Das Sprachcafé bietet Deutschlernenden die Möglichkeit, in einer angenehmen Atmosphäre Deutsch zu sprechen und offene Fragen zu Grammatik oder Wortschatz mit Betreuern und Dozenten zu klären. Gleichzeitig sind auch Muttersprachler herzlich willkommen. Sie können neue Menschen kennenlernen, Einblicke in andere Sprachen gewinnen und Deutschlernende beim Lernen begleiten. Geleitet wird das Sprachcafé von Emine Koehle-Yasar.



## DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

### Deutsch als Fremdsprache (A1.2)

S401

Bojan Miladinovic, Fremdsprachenlehrer

Mi., 25.02.2026 bis Mi., 20.05.2026,

18:15 – 19:45 Uhr, 11 Termine

Staatl. Berufsschule, Reutiner Str. 10, Raum BS 009

Gebühr: 93,50 €, ermäßigt: 62,60 €

Der Kurs richtet sich an Anfänger mit ersten Vorkenntnissen und vermittelt Vokabular und Grammatik mit erprobter Methodik. Ebenso soll der Kurs die Freude am Deutschlernen wecken. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.



### Deutsch als Fremdsprache (A2)

S410

Brigitte Fest, Deutschlehrerin

Mo., 09.02.2026 bis Mo., 11.05.2026,

18:30 – 20:00 Uhr, 10 Termine

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 4

Gebühr: 85,00 €, ermäßigt: 57,00 €

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die im letzten Semester auf der Niveaustufe A2 Deutsch gelernt haben oder bereits entsprechende Kenntnisse im mittleren Bereich des Niveaus A2 mitbringen. Der Kurs findet am 09.03.2026 nicht statt.

Mitzubringen/Material: Pluspunkt Deutsch Leben in Deutschland A2, ISBN 978-3-06-120553-9; Arbeitsbuch ISBN 978-3-06-120556-0, ab Lektion 8



### Deutsch als Fremdsprache (B1)

S420

Brigitte Fest, Deutschlehrerin

Mo., 09.02.2026 bis Mo., 11.05.2026,

20:05 – 21:35 Uhr, 10 Termine

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 4

Gebühr: 85,00 €, ermäßigt: 57,00 €

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits Deutschkenntnisse auf der Niveaustufe A2/B1 erworben haben. Es werden die Kompetenzbereiche Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben geübt und vertieft. Der Kurs findet am 09.03.2026 nicht statt.

Mitzubringen/Material: Pluspunkt Deutsch, Leben in Deutschland B1, ISBN 978-3-06-120765-6, Arbeitsbuch ISBN 978-3-06-120557-7



**Deutsch als Fremdsprache (B2.2)**

Bojan Miladinovic, Fremdsprachenlehrer

Mi., 25.02.2026 bis Mi., 20.05.2026,

20:00 – 21:30 Uhr, 11 Termine

Staatl. Berufsschule, Reutiner Str. 10, Raum BS 009

Gebühr: 93,50 €, ermäßigt: 62,60 €

Der Kurs richtet sich an Personen, die auf dem Niveau B2.2 gelernt haben oder bereits entsprechende Deutschkenntnisse erworben haben. Der Kurs vermittelt Vokabular und Grammatik mit erprobter Methodik. Ebenso soll der Kurs die Freude am Deutschlernen wecken. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

S425

**ENGLISCH****Englisch für den Urlaub (A1)**

Marion Miller

Mi., 11.02.2026 bis Do., 07.05.2026,

20:05 – 21:35 Uhr, 10 Termine

Staatl. Berufsschule, Reutiner Str. 10, Raum 022

Gebühr: 85,00 €, ermäßigt: 57,00 €

Der Kurs ist ideal für alle, die gerne reisen, er weckt die Vorfreude auf einen schönen Urlaub. In entspannter Atmosphäre lernen Sie typische Reise- und Urlaubssituationen kennen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit leichten Vorkenntnissen. Das Lehrwerk wird im Kurs bekanntgegeben.

S002

**Englisch für Senior:innen (A1/A2)**

Monika Fischer, Englisch-Lehrerin

Mo., 23.02.2026 bis Mo., 23.03.2026,

09:00 – 10:30 Uhr, 4 Termine

vhs-Gebäude, Uferweg 7, EDV-Raum

Gebühr: 34,00 €, ermäßigt: 22,80 €

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. Bitte mitbringen: Das Lehrwerk wird im Kurs bekanntgegeben. Am 09.03.2026 findet der Kurs nicht statt.

S003

**Englisch für Senior:innen (A2)**

Monika Fischer, Englisch-Lehrerin

Mo., 23.02.2026 bis Mo., 23.03.2026,

10:35 – 12:05 Uhr, 4 Termine

vhs-Gebäude, Uferweg 7, EDV-Raum

Gebühr: 34,00 €, ermäßigt: 22,80 €

Der Kurs behandelt Themen wie typische Reisesituationen, gibt Ihnen lebendige Dialoge für den Alltag und Reise an die Hand und wiederholt die Grundgrammatik. Zudem lesen wir kurze, humorvolle Texte. Das Lehrwerk wird im Kurs besprochen. Am 09.03.2025 findet der Kurs nicht statt.

S010

**Englisch für Senior:innen (A2)**

Monika Fischer, Englisch-Lehrerin

Di., 24.02.2026 bis Di., 24.03.2026,

09:00 – 10:30 Uhr, 5 Termine

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 3

Gebühr: 42,50 €, ermäßigt: 28,50 €

Dieser Kurs richtet sich an reiselustige Senior:innen mit Vorkenntnissen, die in freundlicher Atmosphäre engli-

S011



schen Wortschatz für die Reise erwerben möchten. Im Kurs wird durch das Üben von Gesprächssituationen aus dem Alltag und aus typischen Reisesituationen ihr Selbstvertrauen gestärkt und durch das Sprechen werden Sie viel Spaß mit anderen älteren Teilnehmer:innen haben. Das Lehrwerk wird im Kurs besprochen.

**Englisch für Senior:innen (A2.2)**

Monika Fischer, Englisch-Lehrerin

Di., 24.02.2026 bis Di., 24.03.2026,

10:35 – 12:05 Uhr, 5 Termine

vhs-Gebäude, Uferweg 7, EDV-Raum

Gebühr: 42,50 €, ermäßigt: 28,50 €

Dies ist ein Auffrischkurs für Alltags- und Reisesituationen für Teilnehmer mit guten Grundkenntnissen. Eine klare Struktur, eine sorgfältig geplante Progression mit Betonung auf Redemitteln, die auf Reisen von Nutzen sind, Landeskunde, kurze humorvolle Erzählungen und lebendige Dialoge sind Bestandteile des Kurses. Das Lehrwerk wird im Kurs besprochen.

S012

**Let's Talk in English (B1)**

Mirasol Enano, Englisch-Dozentin

Fr., 13.02.2026 bis Fr., 12.06.2026,

18:00 – 19:30 Uhr, 12 Termine

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 2

Gebühr: 102,00 €, ermäßigt: 68,30 €

Dieser unterhaltsame und interaktive Kurs soll Ihnen helfen, selbstbewusster Englisch zu sprechen! Ob für Reisen, Arbeit oder alltägliche Gespräche - Sie üben reale Sprechsituationen, verbessern Ihren Wortschatz und lernen, Sätze besser zu strukturieren. Das Lehrmaterial erhalten Sie von der Lehrkraft.

S020

**Englisch mit guten Vorkenntnissen B1**

Marion Miller

Mi., 11.02.2026 bis Do., 07.05.2026,

18:30 – 20:00 Uhr, 10 Termine

Staatl. Berufsschule, Reutiner Str. 10, Raum 024

Gebühr: 85,00 €, ermäßigt: 57,00 €

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen, die das Niveau A2 erreicht haben. Mit abwechslungsreichen Themen und Übungen erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse. Let's go for it!

Mitzubringen/Material: Go for it B1,

ISBN 978-3-19-102940-1, ab Lektion 5

S021

**Englisch (B1-B2) - für Beruf und Alltag**

Mirasol Enano, Englisch-Dozentin

Di., 10.02.2026 bis Di., 19.05.2026,

18:00 – 19:30 Uhr, 12 Termine

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 2

Gebühr: 102,00 €, ermäßigt: 68,30 €

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Grundkenntnissen (ab Niveau B1), die ihre Englischkenntnisse gezielt erweitern und sicherer in der Anwendung werden möchten - sei es im Beruf oder im privaten Alltag. Sie lernen, sich in komplexen Situationen flüssiger auszudrücken, ihre Meinung klar zu formulieren und sich sicher auf Englisch zu verständigen, sowohl schriftlich als auch mündlich. Das Lehrwerk wird im Kurs bekanntgegeben.

S022



### Having a nice time with English - Reading and Conversation (B2/C1)

Carin Föhr

Di., 10.02.2026 bis Di., 10.03.2026,

09:00 – 10:30 Uhr, 4 Termine

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 4

Gebühr: 34,00 €, ermäßigt: 22,80 €

Zusammen lesen wir authentische englische Erzählungen und Texte, die uns den Stoff zum gemeinsamen Austausch liefern. Die Teilnehmenden sollten gute Englischkenntnisse auf dem Niveau B2/C1 mitbringen.

S025



## FRANZÖSISCH

### Französisch mit Vorkenntnissen (A2.1)

Bojan Miladinovic, Fremdsprachenlehrer

Di., 24.02.2026 bis Di., 19.05.2026,

18:00 – 19:30 Uhr, 11 Termine

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 5

Gebühr: 93,50 €, ermäßigt: 62,60 €

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen (A2) der französischen Sprache, die ihre Kenntnisse erweitern und vertiefen möchten. Mit praxisnahen Übungen werden Wortschatz, Grammatik und kommunikative Fähigkeiten gefestigt und ausgebaut.

Mitzubringen/Material: Recontres A2, ISBN 978-3-12-529-648-0, Trainingsbuch ISBN 978-3-12-529-651-0

S102



### Französisch mit Vorkenntnissen (A2.2)

Bojan Miladinovic, Fremdsprachenlehrer

Di., 24.02.2026 bis Di., 19.05.2026,

19:30 – 21:00 Uhr, 11 Termine

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 5

Gebühr: 93,50 €, ermäßigt: 62,60 €

Sie haben bereits erste Kenntnisse auf dem Niveau A2 des Europäischen Referenzrahmens? Oder möchten Sie einfach Ihre schulischen Kenntnisse reaktivieren und verbessern? Hier geht es um Themen wie Umwelt, Kleidung, Reisen oder Wohnumfeld. Dabei erweitern Sie Ihren Wortschatz und lernen sich freier auszudrücken und einfache Meinungen zu äußern.

Mitzubringen/Material: Rencontres en français, Kursbuch ISBN 978-3-12-530078-1, Trainingsbuch ISBN 978-3-12-529651-0, ab Lektion 5

S103



### Französisch (B1)

Ursula Steiner, Berufsschullehrerin und Hochschuldozentin

Do., 26.02.2026 bis Do., 30.04.2026,

18:30 – 20:00 Uhr, 8 Termine

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 4

Gebühr: 68,00 €, ermäßigt: 45,60 €

Der Kurs B1 Niveau dient dazu, den Wortschatz und die Grammatik aufzufrischen sowie Themen zu besprechen, die für die Kursteilnehmer relevant sind. Auf individuelle Wünsche kann hier eingegangen werden.

Mitzubringen/Material: On y va! B1, ISBN 978-3-19-103354-5

S100



### Französisch: Cours de conversation (B1)

S101

Klaudia Heinemann, Magister in Französisch

Mi., 25.02.2026 bis Mi., 01.07.2026,

18:30 – 20:00 Uhr, 15 Termine

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 4

Gebühr: 127,50 €, ermäßigt: 85,40 €

Vous avez déjà acquis de bonnes ou de très bonnes connaissances en français et vous voulez mettre en pratique ce que vous avez appris à l'école, à l'université, à l'étranger ou sur internet? Alors soyez les bienvenus dans notre cours de conversation. À l'aide d'extraits de textes et d'articles sur l'actualité, la culture et le pays, nous travaillerons ensemble sur vos compétences linguistiques à l'oral et, si souhaité, nous rafraîchirons de même vos connaissances de la grammaire et de l'écrit.



## ITALIENISCH

### Viva le vacanze! Italienisch für die Reise

S200

Gaia Mencaroni, Lehrerin, Übersetzerin

Do., 11.06.2026 bis Do., 23.07.2026,

09:15 – 10:45 Uhr, 5 Termine

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 4

Gebühr: 42,50 €, ermäßigt: 28,50 €

Essen und Trinken bestellen? Schuhe und Kleider kaufen?

Tanken, zahlen und nach dem Weg fragen? Kein Problem!

Wir lernen spielerisch und auf leichter Art und Weise

wichtige Sätze und Redewendungen, die wir in alltäglichen Situationen brauchen, um uns in Italien zurechtzufinden.

Der Kurs ist für Teilnehmende mit keinen oder geringen Vorkenntnissen. Am 25.06. und am 02.07.2026 findet der Kurs nicht statt.

Mitzubringen/Material: Viva le vacanze!, ISBN 978-3-19-217243-4



### Viva le vacanze! Italienisch für die Reise

S201

Gaia Mencaroni, Lehrerin, Übersetzerin

Mo., 15.06.2026 bis Mo., 20.07.2026,

18:30 – 20:00 Uhr, 6 Termine

Staatl. Berufsschule, Reutiner Str. 10, Raum 024

Gebühr: 51,00 €, ermäßigt: 34,20 €

Am 25.06. und am 02.07.2026 findet der Kurs nicht statt.

Mitzubringen/Material: Viva le vacanze!, ISBN 978-3-19-217243-4



### Italienisch Grundstufe 4 (A1)

S202

Dr. Albina Casoni-Sick, Übersetzerin

Mo., 23.02.2026 bis Mo., 15.06.2026,

19:30 – 21:00 Uhr, 13 Termine

Staatl. Berufsschule, Reutiner Str. 10, Raum 022

Gebühr: 110,50 €, ermäßigt: 74,00 €

Willkommen in Italien. Wir werden den italienischen Alltag kennenlernen und Sie für Ihre Reise nach Italien vorbereiten, für Essen, Ausflüge, Freizeit und Beruf. Der erste Kontakt sollte Ihnen leicht fallen. Der Kurs ist auch für Wiedereinsteiger geeignet.

Mitzubringen/Material: Espresso Nuovo A1, ISBN 978-3-19-205438-9, ab Lektion 9



**Italienisch A1 - Nuovo Espresso 1 (ab Lekt. 4) S203**

Gaia Mencaroni, Lehrerin, Übersetzerin  
Mo., 23.02.2026 bis Mo., 18.05.2026,  
20:05 – 21:35 Uhr, 11 Termine  
Staatl. Berufsschule, Reutiner Str. 10, Raum 024  
Gebühr: 93,50 €, ermäßigt: 62,60 €



In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der italienischen Sprache - von der Grammatik über den Wortschatz bis hin zur Aussprache. Ideal für alle, die sich in einfachen Alltagssituationen auf Italienisch verständigen möchten. Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Mitzubringen/Material: Nuovo Espresso 1, ISBN 978-3-19-105438-0

**Italienisch A1 - Nuovo Espresso 1 (ab Lekt. 9) S204**

Gaia Mencaroni, Lehrerin, Übersetzerin  
Do., 26.02.2026 bis Do., 21.05.2026,  
09:00 – 10:30 Uhr, 10 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 4  
Gebühr: 85,00 €, ermäßigt: 57,00 €



Für Teilnehmer mit ersten Vorkenntnissen im Italienischen. Mitzubringen/Material: Nuovo Espresso 1, ISBN 978-3-19-105438-0

**Italienisch A2 - Nuovo Espresso 2 (ab Lekt. 3) S210**

Gaia Mencaroni, Lehrerin, Übersetzerin  
Mo., 23.02.2026 bis Mo., 18.05.2026,  
18:30 – 20:00 Uhr, 11 Termine  
Staatl. Berufsschule, Reutiner Str. 10, Raum 024  
Gebühr: 93,50 €, ermäßigt: 62,60 €



Für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen, die auf leichte Art mit einer muttersprachlichen Dozentin Italienisch erlernen bzw. Grundkenntnisse erweitern möchten. Mitzubringen/Material: Nuovo Espresso 2, ISBN 978-3-19-225439-0

**Italienisch A2 - Nuovo Espresso 2 (ab Lekt. 3) S211**

Gaia Mencaroni, Lehrerin, Übersetzerin  
Do., 26.02.2026 bis Do., 21.05.2026,  
10:45 – 12:15 Uhr, 10 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 4  
Gebühr: 85,00 €, ermäßigt: 57,00 €



Für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen, die auf leichte Art mit einer muttersprachlichen Dozentin Italienisch erlernen bzw. Grundkenntnisse erweitern möchten. Mit guter Laune und Freude an der italienischen Sprache werden Sie zukünftig alle alltäglichen Situationen meistern. Mitzubringen/Material: Nuovo Espresso 2, ISBN 978-3-19-225439-0

**Italienisch im Alltag (A2.2)**

S215

Dr. Albina Casoni-Sick, Übersetzerin  
Di., 10.02.2026 bis Di., 19.05.2026,  
08:20 – 09:50 Uhr, 12 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, EDV-Raum  
Gebühr: 102,00 €, ermäßigt: 68,30 €



In diesem Kurs werden Sie in die italienische Lebensweise eingeführt. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen der italienischen Sprache. Wir werden die Sprachkenntnisse mit Lektüren weiter ausbauen. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

**Italienisch mit guten Vorkenntnissen (A2/B1) S216**

Dr. Albina Casoni-Sick, Übersetzerin  
Fr., 27.02.2026 bis Fr., 22.05.2026,  
09:00 – 10:30 Uhr, 10 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, EDV-Raum  
Gebühr: 85,00 €, ermäßigt: 57,00 €



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.

**Parliamo in italiano! Konversation A2/B1**

S217

Gaia Mencaroni, Lehrerin, Übersetzerin  
Mo., 15.06.2026 bis Mo., 20.07.2026,  
20:05 – 21:35 Uhr, 6 Termine  
Staatl. Berufsschule, Reutiner Str. 10, Raum 024  
Gebühr: 51,00 €, ermäßigt: 34,20 €



In angenehmer Atmosphäre wird gesprochen und gelernt: mit kurzen Texten, Hörübungen, kleinen Spielen und aktuellen Themen aus dem italienischen Alltag. Der Fokus liegt auf freiem Sprechen und dem Ausbau des Wortschatzes. Grammatik wird gezielt, aber nur am Rande behandelt. Für alle mit soliden Grundkenntnissen auf A2/B1-Niveau, die mehr Sicherheit im Gespräch gewinnen möchten.

**Incontri all'italiana (B1)**

S220

Dr. Albina Casoni-Sick, Übersetzerin  
Do., 12.02.2026 bis Do., 21.05.2026,  
18:30 – 20:00 Uhr, 11 Termine  
Staatl. Berufsschule, Reutiner Str. 10, Raum 022  
Gebühr: 93,50 €, ermäßigt: 62,60 €



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.

**SPANISCH****Spanisch mit Vorkenntnissen (A2)**

S301

Mary Janett Orozco Mejia  
Di., 14.04.2026 bis Di., 30.06.2026,  
18:00 – 19:30 Uhr, 9 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 4  
Gebühr: 76,50 €, ermäßigt: 51,30 €



In diesem Kurs erweitern wir unseren Wortschatz, festigen unsere Grundlagen und lernen, uns in alltäglichen Situationen sicherer und fließender auf Spanisch auszudrücken - ob in der Stadt, im Restaurant, im Urlaub oder bei Gesprächen über Alltag, Freizeit und persönliche Interessen. Der Kurs findet am 16.06.26 nicht statt. Mitzubringen/Material: Perspectivas A2, Kurs- und Übungsbuch, ISBN 978-3-06-120935-3

**Spanisch Konversation (B1)**

S302

Mary Janett Orozco Mejia

Do., 16.04.2026 bis Do., 02.07.2026,

18:00 – 19:00 Uhr, 8 Termine

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 5

Gebühr: 45,30 €, ermäßigt: 30,40 €

In diesem Kurs vertiefen wir deine Kommunikations- und Ausdrucksfähigkeit auf Spanisch. Du lernst, dich in Alltagssituationen selbstbewusster und natürlicher zu bewegen und fortgeschrittenen Wortschatz sowie Grammatik gezielt anzuwenden - etwa im Urlaub, bei Begegnungen mit spanischsprachigen Menschen oder beim Verstehen spanischer Musik und Medien. Außerdem verfeinern wir Aussprache, Intonation und Sprachgefühl. Der Kurs findet am 30.04.26 nicht statt.

**NIEDERLÄNDISCH****Niederländisch (A1)**

S700

Bojan Miladinovic, Fremdsprachenlehrer

Do., 26.02.2026 bis Do., 11.06.2026,

19:00 – 20:30 Uhr, 11 Termine

Staatl. Berufsschule, Reutiner Str. 10, Raum BS 009

Gebühr: 93,50 €, ermäßigt: 62,60 €

In diesem Kurs nähern Sie sich Schritt für Schritt dieser verwandten Sprache an. Sie lernen, sich in Alltagssituationen zu verständigen, sich vorzustellen, Wünsche zu äußern oder Auskünfte zu geben. Dabei erhalten Sie Einblicke in diese faszinierende Kultur.

Mitzubringen/Material: Welkom! neu, Niederländisch für Anfänger A1-A2, Kursbuch, ISBN 978-3-12-528990-1, Übungsbuch, ISBN 978-3-12-528991

**PORTUGIESISCH****Brasilianisch-Portugiesisch mit geringen Vorkenntnissen (A1)**

S710

Fatima Schmitt

Mo., 02.03.2026 bis Mo., 22.06.2026,

18:30 – 20:00 Uhr, 13 Termine

Staatl. Berufsschule, Reutiner Str. 10, Raum BS 008

Gebühr: 110,50 €, ermäßigt: 74,00 €

In diesem Kurs lernen Sie auf praktische Weise nicht nur brasilianisches Portugiesisch mit unterschiedlichen Varianten kennen, sondern auch die Kultur und Bräuche des brasilianischen Volkes.

Mitzubringen/Material: Oi, Brasil! aktuell A1, ISBN 978-3-19-105420-5, ab Lektion 4

**GRIECHISCH****Griechisch für Anfänger (A1.1)**

S720

Katharina Venieri, Sprachlehrerin für Englisch, Deutsch und Neugriechisch

Di., 10.02.2026 bis Di., 17.03.2026,

18:00 – 19:00 Uhr, 5 Termine

Online-Seminar vhs.cloud

Gebühr: 40,00 €

Fahren Sie bald beruflich oder privat nach Griechenland und möchten Sie sich auf typische Situationen auch sprachlich vorbereiten? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

**Griechisch für Anfänger (A1.2)**

S721

Katharina Venieri, Sprachlehrerin für Englisch, Deutsch und Neugriechisch

Di., 24.03.2026 bis Di., 21.04.2026,

18:00 – 19:00 Uhr, 5 Termine

Online-Seminar vhs.cloud

Gebühr: 40,00 €

Dies ist der Folgekurs von S720.

**TÜRKISCH****Türkisch für Anfänger (A1)**

S730

Sinem Es, Lehrerin

Mi., 04.03.2026 bis Mi., 20.05.2026,

19:00 – 20:30 Uhr, 10 Termine

Staatl. Berufsschule, Reutiner Str. 10, Raum BS 008

Gebühr: 85,00 €, ermäßigt: 57,00 €

Möchten Sie sich im nächsten Urlaub in der Türkei verständigen können oder einfach eine neue, faszinierende Sprache kennenlernen? In diesem Kurs lernen Sie einfache Ausdrücke und Redewendungen für den Alltag und für Reisen. Neben der Sprache erhalten Sie auch spannende Einblicke in die türkische Kultur und Lebensweise.

Mitzubringen/Material: Ne güzel! Der Türkischkurs, ISBN 978-3-19-005253-0

**POLNISCH****Polnisch für Einsteiger**

S740

Prof. Czeslaw Winiarski

Mi., 29.04.2026 bis Mi., 10.06.2026,

18:30 – 20:00 Uhr, 5 Termine

vhs-Gebäude, Uferweg 7, EDV-Raum

Gebühr: 42,50 €, ermäßigt: 33,50 €

Der Kurs ermöglicht ein erstes Kennenlernen der polnischen Sprache, um sowohl für den Geschäftsbereich als auch als Tourist einen Basiswortschatz für erste Kontakte zu haben. Das Lehrbuch wird zu Kursbeginn bekanntgegeben



## RUSSISCH

### Russisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Dr. Natalija Baur, Russisch-Dozentin  
Mi., 11.02.2026 bis Mi., 06.05.2026,  
18:30 – 20:00 Uhr, 10 Termine  
Staatl. Berufsschule, Reutiner Str. 10, Raum 024  
Gebühr: 85,00 €, ermäßigt: 57,00 €  
Der Kurs ist für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen geeignet.  
Mitzubringen/Material: Otlitschno! Aktuell A1, Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-204477-9, ab Lektion 3-4

S750



## DEUTSCHE GEBÄRDENSPRACHE

### Deutsche Gebärdensprache für Anfänger

Ludmila Schmidt, Lehrerin  
Sa., 18.04.2026 bis So., 19.04.2026,  
09:00 – 12:00 Uhr, 2 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 4  
Gebühr: 38,00 €, ermäßigt: 25,50 €  
Deutsche Gebärdensprache ist eine eigenständige Sprache. Tauchen Sie in die Welt von hörgeschädigten Menschen ein. Sie bekommen einen Einblick in die Geschichte, in die Kultur der Welt von tauben Menschen und lernen die Grundlagen der Deutschen Gebärdensprache kennen.

S760



## CHINESISCH

### Chinesisch für Anfänger

Yuqi Li, Chinesisch-Lehrerin  
Do., 05.03.2026 bis Do., 11.06.2026,  
19:00 – 20:30 Uhr, 10 Termine  
Staatl. Berufsschule, Reutiner Str. 10, Raum BS 008  
Gebühr: 85,00 €, ermäßigt: 57,00 €  
Dieser Kurs richtet sich an alle, die keine Vorkenntnisse der chinesischen Sprache haben und Schritt für Schritt die Grundlagen erlernen möchten. Es werden Aussprache, einfache Satzstrukturen sowie grundlegender Wortschatz vermittelt. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

S770



## JAPANISCH

### Japanisch für Anfänger

Moeko Enjoji, Japanisch-Lehrerin  
Di., 03.03.2026 bis Di., 19.05.2026,  
18:30 – 20:00 Uhr, 10 Termine  
Staatl. Berufsschule, Reutiner Str. 10, Raum BS 008  
Gebühr: 85,00 €, ermäßigt: 57,00 €  
In diesem Kurs lernst du die Grundlagen der japanischen Sprache - von Begrüßungen bis zu einfachen Gesprächen. Eine Muttersprachlerin führt dich in Sprache und Ausdruck ein. Der Kurs findet auf Deutsch und Englisch statt.  
Mitzubringen/Material: Japanese language and culture, ISBN 978-3-87548-708-4, und Japanese language and culture, ISBN 978-3-87548-707-7

S780



GESUNDHEIT

## GESUNDHEITSFORUM

### Bleib gesund: Tipps, die wirklich unter die Haut gehen. Vortrag inkl. Praxisteil

G039

Jelica Cupic, Yoga-Lehrerin  
Sa., 14.02.2026, 14:00 – 16:15 Uhr, 1 Termin  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 4  
Gebühr: 14,20 €, ermäßigt: 9,50 €  
Ganzheitliches Wohlbefinden ist praktikabel und obliegt unserer Eigenverantwortung: Tag für Tag. Mit Selbstfürsorge und bewusster Sorgfalt bzgl. des täglichen Konsumverhaltens bleiben wir gesund. Easy like that. Du erfährst hier interessante Fakten zu unserem größten Organ und wie man auf zu einhundert Prozent natürlicher Basis Hautproblemen begegnen und Alterungsprozesse positiv steuern kann.



### „Natürlich“ gesund durchs ganze Jahr

G040

Jelica Cupic, Yoga-Lehrerin  
Sa., 21.02.2026, 14:00 – 16:15 Uhr, 1 Termin  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 4  
Gebühr: 14,20 €, ermäßigt: 9,50 €  
Wir nehmen gemeinsam unser Immunsystem unter die Lupe und legen den Fokus auf die Möglichkeiten der Vorbeugung von Krankheiten: praktische und umsetzbare Tipps wie wir das Immunsystem täglich unterstützen und konkret stärken können.



### Was tun bei Tinnitus?

V112

Jochen Ebenhoch, Achtsamkeitstrainer  
Mo., 23.03.2026, 19:00 – 21:00 Uhr, 1 Termin  
Online-Seminar  
Gebühr: 9,00 €  
Ohrgeräusche können vielfältige Ursachen haben und sind in der Bevölkerung weit verbreitet. Zur Entstehung und Aufrechterhaltung des Tinnitus sowie über mehr oder weniger funktionierende Methoden, ihn wieder „loszuwerden“, informiert dieser Vortrag von einem Dozenten, der den Tinnitus persönlich gut kennt.



### Vortrag „Nachhaltig gesund abnehmen“

G034

Marcus Schröder, Fitnesstrainer, Ernährungsberater und Coach  
Mo., 23.02.2026, 19:00 – 20:30 Uhr, 1 Termin  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 2  
Gebühr: 12,00 €, ermäßigt: 8,00 €  
Der Vortrag vermittelt, wie nachhaltiges und gesundes Abnehmen ohne strenge Diäten möglich ist - mit einer Kombination aus ausgewogener Ernährung, regelmäßiger Bewegung und bewusster Lebensweise. Aufgezeigt werden alltagstaugliche Maßnahmen, die langfristig wirken und Körper sowie Wohlbefinden in Einklang bringen. Der ganzheitliche Ansatz zeigt Wege auf, wie gesundes Abnehmen gelingen kann - individuell, nachhaltig und mit Freude an der Veränderung.



**Darm als Kraftzentrum**

Jelica Cupic, Yoga-Lehrerin

Sa., 28.02.2026, 14:00 – 16:15 Uhr, 1 Termin

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 4

Gebühr: 14,20 €, ermäßigt: 9,50 €

Wir sprechen über die Bedeutung des Mikrobioms und der Entgiftung im Zusammenhang mit chronischer Müdigkeit bzw. der Erlangung neuer Energie. Sie erhalten hierzu alltagstaugliche Tipps.

G041

**Boxenstopp - Ein Auftankprogramm für zwischendurch**

Katrin Lehmann, freiberufliche Psychol.

Beraterin &amp; Gesundheits-/Mentalcoach

Mo., 16.03.2026, 19:00 – 20:30 Uhr, 1 Termin

Online-Seminar

Gebühr: 12,00 €

Im Workshop „Boxenstopp“ lernen Teilnehmer kurze Übungen zur Entspannung und Energiebalance, um Stresssituationen gezielt zu unterbrechen und neue Energie zu tanken. Sie erhalten ein Skript, ergänzt durch Infos zu Stress und Resilienz, um die Übungen auch im Alltag selbstständig anzuwenden.

G027

**Gefühls-Chaos? Nein Danke! So bleibst du gelassen, wenn's innerlich brodeln**

Attila Wett, Coach

Sa., 14.03.2026, 09:00 – 16:00 Uhr, 1 Termin

Treffpunkt Zech, Adelheid-Donderer-Str.1

Gebühr: 44,40 €, ermäßigt: 29,70 €

Emotionen begleiten uns ständig - ob Freude, Wut, Angst oder Traurigkeit. Oft sind es jedoch nicht die Emotionen selbst, sondern unser Umgang mit ihnen, der unseren Alltag erschwert. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Ihre emotionalen Reaktionen besser verstehen und regulieren können. Mit alltagsnahen Übungen, Impulsen aus der Emotionspsychologie und achtsamkeitsbasierten Methoden stärken Sie Ihre Gelassenheit im Umgang mit stressigen Situationen. Ziel des Workshops ist es, mehr innere Klarheit und emotionale Stabilität zu entwickeln - für ein bestimmteres und entspannteres Leben. Mitzubringen/Material: 10,- € für ein Skript und eine Resilienzbox

G032

**Workshop: Voller Tatendrang-Lebensenergie spüren und stärken - Kraftquellen für den Alltag**

G036

Elke Haußer, zertifizierte Resilienz-Trainerin

Sa., 18.04.2026, 10:00 – 14:00 Uhr, 1 Termin

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 2

Gebühr: 32,00 €, ermäßigt: 21,50 €

Lebensenergie ist mehr als bloße Kraft - sie ist die pulsierende Energie, die uns antreibt, erfüllt und strahlen lässt. Im Alltag geht sie oft zwischen Pflichten und Gedanken verloren. In diesem Workshop lernst du, sie durch Bewegung, Atem, Achtsamkeit und positive Ausrichtung wieder zu aktivieren und zu nähren. So stärkst du Motivation, Begeisterung und Resilienz. Du spürst neue Leichtigkeit, Klarheit und Lebensfreude - und entdeckst das Potenzial deines eigenen Energieflusses. Lebensenergie ist kein Zufall - sie ist trainierbar. Lass sie fließen und erlebe dich kraftvoll, präsent und voller Tatendrang.

**Tauchen Sie ein in die japanische Lebensweisheit - „Aramahoshi“ und „Ikigai“**

G038

Elke Haußer, zertifizierte Resilienz-Trainerin

Do. 23.04.2026, 18:30 – 20:00 Uhr,

Mo. 27.04.2026, 18:30 – 20:00 Uhr

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 1

Gebühr: 24,00 €, ermäßigt: 16,10 €

Frieden finden in und mit der eigenen Nicht-Perfektion und von allem Konsum auch mal Abstand nehmen: Das besagt „ARAMAHOSHI“. Warum man den für sich annehmen und ihn immer mal bewusst in den Alltag einbauen sollte? Ganz einfach: die kleinen Freuden des Lebens und den Moment, der mit ihnen kommt, sollten Sie genießen. Die wärmende Tasse Tee oder die blühende Blume am Wegesrand - das macht glücklich! Wir möchten Sie auch einladen, in diesem Workshop Ihren „IKIGAI“ zu entdecken. Ihre persönlichen Elemente, die für Sie das Leben lebenswert und sinnvoll machen. Ist es ein Hobby, Ihre Familie, die Gesundheit oder sind es die wunderbaren und einzigartigen Begegnungen? Gemeinsam finden wir es heraus.

**ENTSPANNUNG****Mentastic Körper - Bewegung und Wahrnehmung nach der Trager-Methode**

G016

Klara Bischof, Tragerpraktikerin

Mo., 09.02.2026 bis Mo., 13.04.2026,

17:30 – 19:00 Uhr, 6 Termine

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum

Gebühr: 57,00 €, ermäßigt: 38,20 €

Mentastic basiert auf den Prinzipien von Milton Trager und fördert die psychophysische Integration durch sanfte, gefühlte Bewegungen. Diese beeinflussen das Nervensystem und das Unterbewusstsein, lösen Spannungen und steigern das Wohlbefinden. Durch achtsame Berührungen entsteht eine tiefere Verbindung zwischen Körper und Geist, was die Selbstwahrnehmung verbessert. Teilnehmer lernen, ihren Körper bewusster zu spüren, was zu Entspannung und Harmonie führt. Ziel ist es, dem Körper ein Gefühl von Sicherheit zu vermitteln und so das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Mitzubringen/Material: bequeme Kleidung, Socken, Decke oder Tuch

**Progressive Muskelentspannung**

G043

Susanne Rausche

Sa., 28.02.2026 bis So., 01.03.2026,

09:30 – 14:00 Uhr, 2 Termine

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum

Gebühr: 57,00 €, ermäßigt: 38,20 €

Progressive Muskelentspannung (progressiv = stufenweise fortschreitend) ist ein einfach zu erlernendes und wissenschaftlich anerkanntes Entspannungsverfahren nach Jacobson. Durch gezieltes Anspannen und Entspannen der verschiedenen Muskelgruppen wird ein tiefgreifendes körperliches Ruhegefühl und eine damit verbundene mentale Entspannung erreicht. Durch regelmäßiges Üben wird es möglich Stress besser zu bewältigen. Nutzen Sie diese Technik regelmäßig zur Regeneration und Entspannung im Alltag.

Mitzubringen/Material: 5,- € für ein Skript, warme Socken, ein kleines Kissen für den Nacken, Decke



**Frühlingszauber-Klangreise****„Die stille Weisheit eines Baumes“**

Melanie Schlachter, Achtsamkeitstrainerin und MBSR-Lehrerin

Do., 16.04.2026, 19:00 – 20:30 Uhr, 1 Termin

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Gymnastikraum

Gebühr: 15,00 €

Begeben Sie sich auf eine innere Reise, begleitet von den magischen Klängen hochwertiger Peter Hess® Klangschalen. Diese harmonischen Töne berühren Sie auf eine ganz besondere Weise und können Sie in eine wohltuende Entspannung führen. In dieser geführten Fantasiereise begegnen Sie einem majestätischen Baum - einem Sinnbild für Stabilität, Ruhe und tiefe Verbundenheit mit der Natur. Lassen Sie sich von seiner Kraft inspirieren: Spüren Sie in Gedanken die Stärke seiner tief verwurzelten Basis, die sanfte Ausdehnung seiner Zweige in den Himmel und die beruhigende Energie, die er ausstrahlt.

Mitzubringen/Material: Matte, Decke, Kissen oder alles, was Ihnen Entspannung schenkt

G035

**YOGA****Sanftes Hatha Yoga**

Bettina Müller-Henzler, Ananda Yogalehrerin

Do., 26.02.2026 bis Do., 21.05.2026,

09:00 – 10:30 Uhr, 10 Termine

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum

Gebühr: 95,00 €, ermäßigt: 63,60 €

Durch das Üben im Atemrhythmus entwickeln Sie Achtsamkeit und Körperwahrnehmung. Körper, Geist und Emotionen werden harmonisiert. Die Tiefenentspannung Yoga Nidra lehrt Sie Energien im Körper fließen zu lassen. Geeignet für Anfänger, die ihre Beweglichkeit erhöhen möchten. Yoga-Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

Mitzubringen/Material: Handtuch, bequeme Kleidung, Decke, ggf. Brillenetui

G000

**Sanftes Hatha Yoga**

Bettina Müller-Henzler, Ananda Yogalehrerin

Do., 11.06.2026 bis Do., 16.07.2026,

09:00 – 10:30 Uhr, 6 Termine

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum

Gebühr: 57,00 €, ermäßigt: 38,20 €

Mitzubringen/Material: Handtuch, bequeme Kleidung, Decke, ggf. Brillenetui

G002

**Hatha Yoga - Mittelstufe**

Bettina Müller-Henzler, Ananda Yogalehrerin

Di., 24.02.2026 bis Di., 19.05.2026,

19:00 – 20:30 Uhr, 11 Termine

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum

Gebühr: 104,50 €, ermäßigt: 70,00 €

Geeignet für Menschen, die Yoga- Vorerfahrung und Beweglichkeit mitbringen und diese erhalten wollen. Vertiefte Atem-, Körper- und Entspannungsübung erhöhen das Energielevel. Körperliche Kräftigung, geistige Klarheit und Lebensfreude stellen sich ein.

Mitzubringen/Material: Handtuch, bequeme Kleidung, Decke, ggf. Brillenetui

G001

**Hatha Yoga - Mittelstufe**

Bettina Müller-Henzler, Ananda Yogalehrerin

Di., 09.06.2026 bis Di., 14.07.2026,

19:00 – 20:30 Uhr,

6 Termine

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum

Gebühr: 57,00 €, ermäßigt: 38,20 €

Mitzubringen/Material: Handtuch, bequeme Kleidung, Decke, ggf. Brillenetui

G003

**Yoga erleben - sich selbst erfahren - für Anfänger geeignet**

Sabine Buß, Yoga-Lehrerin

Do., 12.02.2026 bis Do., 26.03.2026,

18:30 – 20:00 Uhr, 6 Termine

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum

Gebühr: 57,00 €, ermäßigt: 38,20 €

Yoga bedeutet Einheit von Körper, Geist und Seele. Individuelle Übungen verbunden mit dem Atem sowie Meditation bringen uns dazu, uns auf unseren Körper zu fokussieren. Die Beweglichkeit wird gefördert und der Körper darf sich entspannen.

Mitzubringen/Material: Decke, ggf. Brillenetui

G012

**Yoga erleben - sich selbst erfahren - für Anfänger geeignet**

Sabine Buß, Yoga-Lehrerin

Do., 16.04.2026 bis Do., 21.05.2026,

18:30 – 20:00 Uhr, 5 Termine

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum

Gebühr: 47,50 €, ermäßigt: 31,80 €

Mitzubringen/Material: Decke, ggf. Brillenetui

G013

**Yoga erleben - sich selbst erfahren - für Anfänger geeignet**

Sabine Buß, Yoga-Lehrerin

Do., 11.06.2026 bis Do., 16.07.2026,

18:30 – 20:00 Uhr, 6 Termine

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum

Gebühr: 57,00 €, ermäßigt: 38,20 €

Mitzubringen/Material: Decke, ggf. Brillenetui

G014

**Fit Balance - Yoga-Dance**

Dorothee Rudisch, Sportlehrerin, Tanzpädagogin

Di., 17.03.2026 bis Di., 19.05.2026,

19:30 – 20:45 Uhr, 8 Termine

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Gymnastikraum

Gebühr: 63,40 €, ermäßigt: 42,50 €

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.

Mitzubringen/Material: Decke, ggf. eigene Yogamatte

G015



### Yoga Nidra - Stressbewältigung durch Tiefenentspannung

Sabrina Krämer, Yoga-Lehrerin

Fr., 27.02.2026, 18:00 – 20:00 Uhr, 1 Termin

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum

Gebühr: 12,60 €, ermäßigt: 8,40 €

Yoga Nidra ist eine Kunst der Entspannung und ein Training des Geistes, was Stress entgegenwirkt. Erfahre in diesem Workshop, warum Schlaf nicht gleich Schlaf ist, warum permanente Anspannung im Geist zu körperlichen Ungleichgewichten führt und wie du dein Nervensystem beruhigen kannst. Yoga Nidra ist eine Übungspraxis, mit der du Spannungen sowohl auf körperlicher als auch auf emotionaler und mentaler Ebene lösen kannst und dadurch in ganzheitliche Entspannung und inneren Frieden findest. Was dich erwartet: theoretisches Hintergrundwissen, gemeinsame Praxis und Tipps für deinen Alltag. Keine Yoga-Erfahrungen nötig.

Mitzubringen/Material: bequeme Kleidung, Schreibzeug, Trinken, ggf. eigene Yogamatte

G021



## QIGONG

### Qigong Yangsheng - Die 8 Brokate

Juliane Kienzler-Hieber, Lehrerin für Körpererfahrung, Bewegung und Fitness, Qigong-Trainerin

Do., 26.02.2026 bis Do., 21.05.2026,

17:45 – 18:45 Uhr, 9 Termine

Rathaus Reutin, Köchlinstr. 46, Gymnastikraum

Gebühr: 57,00 €, ermäßigt: 38,20 €

Die 8 Brokatübungen sind eine seit dem Altertum bekannte und sehr geschätzte Methode zur Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit. Sie sind so wertvoll wie ein Brokatstoff. Ausgewählte Übungen für Frühjahr und Sommer, Akupressur und Meditation runden diese Stunde ab. Dieser Kurs ist auch für Anfänger geeignet. Am 16.04.2025 findet der Kurs nicht statt.

Mitzubringen/Material: bequeme Kleidung, Schuhe mit weicher Sohle oder Stoppersocken

G083



### Qigong Yangsheng - Die 8 Brokate

Juliane Kienzler-Hieber, Lehrerin für Körpererfahrung, Bewegung und Fitness, Qigong-Trainerin

Do., 11.06.2026 bis Do., 23.07.2026,

17:45 – 18:45 Uhr, 7 Termine

Rathaus Reutin, Köchlinstr. 46, Gymnastikraum

Gebühr: 44,40 €, ermäßigt: 29,70 €

Mitzubringen/Material: bequeme Kleidung, Schuhe mit weicher Sohle oder Stoppersocken

G085



### Qigong Yangsheng - Die 15 Ausdrucksformen

Juliane Kienzler-Hieber, Lehrerin für Körpererfahrung, Bewegung und Fitness, Qigong-Trainerin

Do., 26.02.2026 bis Do., 21.05.2026,

19:00 – 20:00 Uhr, 9 Termine

Rathaus Reutin, Köchlinstr. 46, Gymnastikraum

Gebühr: 57,00 €, ermäßigt: 38,20 €

Die 15 Formen des Taiji-Qigong wurden im alten China als Förderer für Gesundheit, Wohlbefinden und geistige Klarheit sehr geschätzt. Sie fördern einen ruhigen Atemfluss und bauen durch ihre vielseitigen fließenden Bewegungen

G084



innere Ruhe und Konzentration auf. Ausgewählte Übungen für Frühjahr und Sommer, Akupressur und Meditation runden diese Stunde ab. Der Kurs richtet sich an Fortgeschrittene, die schon mehrere Qigongkurse absolviert haben. Am 16.04.2026 findet der Kurs nicht statt.

Mitzubringen/Material: bequeme Kleidung, Schuhe mit weicher Sohle oder Stoppersocken

### Qigong Yangsheng - Die 15 Ausdrucksformen

Juliane Kienzler-Hieber, Lehrerin für Körpererfahrung, Bewegung und Fitness, Qigong-Trainerin

Do., 11.06.2026 bis Do., 23.07.2026,

19:00 – 20:00 Uhr, 7 Termine

Rathaus Reutin, Köchlinstr. 46, Gymnastikraum

Gebühr: 44,40 €, ermäßigt: 29,70 €

Mitzubringen/Material: bequeme Kleidung, Schuhe mit weicher Sohle oder Stoppersocken

G086



### Qigong - 18 Gesundheitsübungen (Shibashi) - Einführung

Roswitha Becker-Stadel, zertifizierte Qigong-Übungsleiterin

Mi., 11.02.2026 bis Mi., 11.03.2026,

18:00 – 19:30 Uhr, 4 Termine

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Gymnastikraum

Gebühr: 38,00 €, ermäßigt: 25,50 €

Qigong ist ein wesentlicher Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Diese 18 Bewegungen nach Meister Lin Housheng sind eine Übungsreihe, die die sanften und fließenden Bewegungen von Qigong und Taiji verbindet. Sie aktivieren alle Körperbereiche. Wirbelsäulen- und Gelenkprobleme können gelindert, die Stressanfälligkeit reduziert und der Gleichgewichtssinn sowie die Konzentrationsfähigkeit verbessert werden. Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt, die Blutgefäße werden durchlässiger und das Qi fließt freier entlang der Meridiane. Der Kurs eignet sich für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene jeden Alters.

Mitzubringen/Material: bequeme Kleidung und Schuhe mit weicher Sohle oder Stoppersocken

G088



### Qigong - 18 Gesundheitsübungen (Shibashi) - Vertiefung

Roswitha Becker-Stadel, zertifizierte Qigong-Übungsleiterin

Mi., 15.04.2026 bis Mi., 01.07.2026,

18:00 – 19:30 Uhr, 10 Termine

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Gymnastikraum

Gebühr: 95,00 €, ermäßigt: 63,60 €

Mitzubringen/Material: bequeme Kleidung und Schuhe mit weicher Sohle oder Stoppersocken

G089



# Service Punkt Ehrenamt

Finde ein freiwilliges Engagement oder  
Ehrenamt, das genau zu dir passt:



[www.service-punkt-ehrenamt.de](http://www.service-punkt-ehrenamt.de)

Mithelfen macht glücklich

Köchlinstraße 13, 88131 Lindau · In den Räumen des TSV Lindau von 1850 e.V.

Mail: [info@service-punkt-ehrenamt.de](mailto:info@service-punkt-ehrenamt.de)

Sprechstunden: jeden Dienstag von 17 – 18 Uhr und nach Vereinbarung

Gefördert von der Stiftung der Sozialstation



## AUTOGENES TRAINING

### Autogenes Training

G044

Susanne Rausche

Sa., 21.03.2026 bis So., 22.03.2026,

09:30 – 14:00 Uhr, 2 Termine

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum

Gebühr: 57,00 €, ermäßigt: 38,20 €

Autogenes Training ist ein wirkungsvolles und wissenschaftlich anerkanntes Entspannungsverfahren (nach Schultz). Durch das gedankliche Mitsprechen von Ruhe- und Entspannungsformeln, die z.B. Schwere- und Wärmeempfindungen 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. Neugierig geworden? Probieren Sie es einfach einmal aus!

Mitzubringen/Material: 5,- € für ein Skript, warme Socken, kleines Kissen, Decke



## FELDENKRAIS

### Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

G080

Dagmar Hoppe, Feldenkrais-Pädagogin

Mo., 02.03.2026 bis Fr., 24.04.2026,

10:30 – 12:00 Uhr, 11 Termine

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Entspannungsraum

Gebühr: 104,50 €, ermäßigt: 70,00 €

Gelenkschonend präventiv zu mehr Beweglichkeit - mit Klarheit und Leichtigkeit finden wir durch Feldenkrais Zugang zu unserer impliziten Körperintelligenz. Wir mobilisieren, koordinieren und durch kleine, feine Bewegungsabläufe werden vergessene Bewegungsmöglichkeiten wiederentdeckt und erweitert. Gleichzeitig verfeinern und schärfen sich Sinneswahrnehmung und Vorstellungskraft. Das Ergebnis ist ein gutes Körpergefühl, wir werden vitaler und haben mehr Energie. Verspannungen lösen sich dabei häufig ganz von selbst auf.

Mitzubringen/Material: Matte (Isomatte), bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Kissen oder großes Handtuch



## FITNESS/GYMNASTIK

### Pilates für Alle

G018

Angela Schöffel, Pilates-Instruktor

Mo., 23.02.2026 bis Mo., 29.06.2026,

17:00 – 17:55 Uhr, 15 Termine

Sporthalle Aeschach, Reutiner Str. 4, Mehrzweckraum

Gebühr: 87,10 €, ermäßigt: 58,40 €

In diesem Kurs erwartet dich ein ganzheitliches Training, das Körper und Geist in Einklang bringt. Durch sanfte, aber gezielte Übungen stärkst du deine Muskulatur, verbesserst deine Haltung und fördest deine Beweglichkeit. Atemtechnik und Konzentration spielen dabei eine zentrale Rolle und helfen dir, im Alltag mehr Balance und Wohlbefinden zu finden. Der Kurs ist für alle geeignet - unabhängig von Alter, Vorkenntnissen oder Fitnesslevel.

Mitzubringen/Material: ggf. eigene Matte, Handtuch, bequeme Kleidung



### Pilates für Alle

G017

Angela Schöffel, Pilates-Instruktor

Do., 26.02.2026 bis Do., 09.07.2026,

19:00 – 19:55 Uhr, 15 Termine

Sporthalle Aeschach, Reutiner Str. 4, Mehrzweckraum

Gebühr: 87,10 €, ermäßigt: 58,40 €

Mitzubringen/Material: ggf. eigene Matte, Handtuch, bequeme Kleidung



### Faszientraining

G045

Asli Süre, Faszien-Yoga Trainerin

Di., 24.02.2026 bis Di., 30.06.2026,

18:00 – 19:00 Uhr, 15 Termine

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Gymnastikraum

Gebühr: 95,00 €, ermäßigt: 32,10 €

Durch fließende Bewegungen, sanfte Dehnübungen der Faszien und dem Lösen von Blockaden stellen wir das gesamte Wohlbefinden des Körpers wieder her. Indem die verschiedenen Faszien unseres Körpers gedehnt werden, werden diese geschmeidig gehalten und Verspannungen können sich dadurch lösen. So steigern wir unsere Flexibilität und bleiben schmerzfrei bis ins hohe Alter.



### Power-Workout:

#### Stärken Sie Ihre Kernmuskulatur

G090

Paz Lavie, Fitness Motivation Coach

Mi., 04.03.2026 bis Mi., 10.06.2026,

19:30 – 20:30 Uhr, 11 Termine

Rathaus Reutin, Köchlinstr. 46, Gymnastikraum

Gebühr: 69,60 €, ermäßigt: 46,60 €

Bootcamp mit SportyPaz: Stärke, Ausdauer und Spaß!

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.



### Aktiv und beweglich 60 +

G156

Andrea Baumgärtner, Übungsleiterin und Entspannungstrainerin

Do., 26.02.2026 bis Do., 21.05.2026,

09:30 – 10:30 Uhr, 9 Termine

Rathaus Reutin, Köchlinstr. 46, Gymnastikraum

Gebühr: 57,00 €, ermäßigt: 38,20 €

In diesem Kurs bekommen Wiedereinsteiger, Anfänger und 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 Herz-Kreislauf-System. Mit abwechslungsreichen Übungen trainieren wir Balance, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit. Eine Tiefenentspannung und ein sanftes Stretching lassen Sie zudem mit einem angenehmen Körpergefühl in den Tag starten. Am 12.03.26 findet der Kurs nicht statt.

Mitzubringen/Material: feste Turnschuhe, evtl. ein Getränk



**Aktiv und beweglich 60 +**

Andrea Baumgärtner, Übungsleiterin und Entspannungstrainerin

Do., 26.02.2026 bis Do., 21.05.2026,  
10:45 – 11:45 Uhr, 9 Termine

Rathaus Reutin, Köchlinstr. 46, Gymnastikraum

Gebühr: 57,00 €, ermäßigt: 38,20 €

Am 12.03.26 findet der Kurs nicht statt.

Mitzubringen/Material: feste Turnschuhe, evtl. ein Getränk

G157



Rathaus Reutin, Köchlinstr. 46, Gymnastikraum

Gebühr: 63,40 €, ermäßigt: 42,50 €

Mitzubringen/Material: feste Turnschuhe, Sportkleidung, Handtuch

**Ganzkörperkräftigung und Mobilisation**

Martina Picco, Übungsleiterin für Gesundheits- und Präventionssport

Mi., 11.02.2026 bis Mi., 18.03.2026,

09:00 – 10:00 Uhr, 5 Termine

Rathaus Reutin, Köchlinstr. 46, Gymnastikraum

Gebühr: 31,60 €, ermäßigt: 21,20 €

Wir beginnen die Stunde mit Mobilisations- und Faszienübungen zum Aufwärmen, 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 zur Verbesserung der Beweglichkeit runden das Programm ab.

Mitzubringen/Material: Sportbekleidung, Handtuch

G160

**Ganzkörperkräftigung und Mobilisation**

Martina Picco, Übungsleiterin für Gesundheits- und Präventionssport

Mi., 25.03.2026 bis Mi., 06.05.2026,

09:00 – 10:00 Uhr, 5 Termine

Rathaus Reutin, Köchlinstr. 46, Gymnastikraum

Gebühr: 31,60 €, ermäßigt: 21,20 €

Mitzubringen/Material: Sportbekleidung, Handtuch

G161

**Gymnastik für die Wirbelsäule**

Juliane Kienzler-Hieber, Lehrerin für Körpererfahrung, Bewegung und Fitness, Qigong-Trainerin

Di., 24.02.2026 bis Di., 19.05.2026,

17:45 – 18:45 Uhr, 10 Termine

Rathaus Reutin, Köchlinstr. 46, Gymnastikraum

Gebühr: 63,40 €, ermäßigt: 42,50 €

Durch Stress, Bewegungsmangel oder einseitige Belastung entstehen am Rücken oft besonders schmerzhafte Bereiche. Die Kräftigung der Rückenmuskulatur und anderer spezieller Muskelpartien (z. B. Bauch und Gesäß) sorgt für eine Entlastung der Wirbelsäule. Dehnungs- und Entspannungsübungen wirken positiv auf zu Verkürzung neigende Muskelgruppen (z. B. im Schulter-, Brustkorb- und Lendenwirbelsäulenbereich). Geeignet für Männer und Frauen, die Probleme mit der Wirbelsäule haben (keine schweren Erkrankungen), ihre Beweglichkeit erhalten oder Rückenbeschwerden vorbeugen wollen. Am 14.04.2026 findet der Kurs nicht statt.

Mitzubringen/Material: feste Turnschuhe, Sportkleidung, Handtuch

G230

**Gymnastik für die Wirbelsäule**

Juliane Kienzler-Hieber, Lehrerin für Körpererfahrung, Bewegung und Fitness, Qigong-Trainerin

Di., 24.02.2026 bis Di., 19.05.2026,

19:00 – 20:00 Uhr, 10 Termine

G231

**Gymnastik für die Wirbelsäule**

Juliane Kienzler-Hieber, Lehrerin für Körpererfahrung, Bewegung und Fitness, Qigong-Trainerin

Di., 09.06.2026 bis Di., 21.07.2026,

17:45 – 18:45 Uhr, 7 Termine

Rathaus Reutin, Köchlinstr. 46, Gymnastikraum

Gebühr: 44,40 €, ermäßigt: 28,20 €

Mitzubringen/Material: feste Turnschuhe, Sportkleidung, Handtuch

G232

**Gymnastik für die Wirbelsäule**

Juliane Kienzler-Hieber, Lehrerin für Körpererfahrung, Bewegung und Fitness, Qigong-Trainerin

Di., 09.06.2026 bis Di., 21.07.2026,

19:00 – 20:00 Uhr, 7 Termine

Rathaus Reutin, Köchlinstr. 46, Gymnastikraum

Gebühr: 44,40 €, ermäßigt: 28,20 €

Mitzubringen/Material: feste Turnschuhe, Sportkleidung, Handtuch

G233

**MASSAGE****Fußreflexzonenmassage**

Kristin Herberg, Heilpraktikerin

Sa., 09.05.2026, 10:00 – 15:30 Uhr, 1 Termin

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 5

Gebühr: 36,00 €, ermäßigt: 24,10 €

Der Fuß des Menschen ist ein Spiegelbild seines Körpers. In den verschiedenen Fußzonen spiegeln sich alle Organe und Gewebe wider. Durch punktuelle Massage an den Füßen können belastete Bereiche gefunden und bearbeitet werden. Die gesetzten Reize können innere Organe, Muskelgruppen, Wirbelsäule und Gelenke stärken, Selbstheilungskräfte aktivieren und Entspannung fördern. In diesem Kurs werden erste Kenntnisse in der Fußreflexmassage vermittelt. Sie üben Grifftechniken unter Anleitung direkt am Fuß und erhalten einen Überblick über wichtige Zonen. Bestimmte Bereiche werden genauer betrachtet und gezielt bearbeitet. Nach dem Kurs können Sie das Gelernte zu Hause anwenden. Bitte nur zu zweit anmelden. Mitzubringen/Material: Gymnastikmatte, Kissen, Handtuch, Decke, 1,50 € für ein Skript

G025

**TÄNZE/BALLETT****Internationale Folklore für alle, die gerne tanzen - Mixer, Square und Kontras**

Inge Zauner

Mo., 23.02.2026 bis Mo., 18.05.2026,

08:15 – 09:45 Uhr, 11 Termine

Turnhalle Hoyren, Hoyerbergstr. 16

Gebühr: 104,50 €, ermäßigt: 70,00 €

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.

G310



### Internationale Folklore für alle, die gerne tanzen - Mixer, Square und Kontras

Inge Zauner

Mo., 08.06.2026 bis Mo., 06.07.2026,

08:15 – 09:45 Uhr, 5 Termine

Turnhalle Hoyren, Hoyerbergstr. 16

Gebühr: 47,50 €, ermäßigt: 31,80 €

G311



### Klassisches Ballett für Erwachsene

Marion Urbanzyk, Ballett-Lehrerin

Di., 24.02.2026 bis Di., 21.07.2026,

19:00 – 20:00 Uhr, 17 Termine

Königssaal im Sünfzen, Maximilianstr. 1

Gebühr: 136,00 €, ermäßigt: 91,10 €

Am 05.05.2026 findet der Kurs nicht statt.

Mitzubringen/Material: Ballettkleidung

G347



### Klassisches Ballett für Erwachsene

Marion Urbanzyk, Ballett-Lehrerin

Do., 26.02.2026 bis Do., 23.07.2026,

19:00 – 20:00 Uhr, 16 Termine

Königssaal im Sünfzen, Maximilianstr. 1

Gebühr: 128,00 €, ermäßigt: 85,80 €

Am 07.05.2026 findet der Kurs nicht statt.

Mitzubringen/Material: Ballettkleidung

G348



**Ballettkurse für Kinder und Jugendliche finden Sie auf den Seiten 30 und 31.**

## ERNÄHRUNG, KOCHEN, TRINKEN

### Gesunde Ernährung bei ernährungsbedingten Beschwerden

Patrick Kundmüller, Ernährungsberater

Do., 05.03.2026, 18:00 – 19:30 Uhr, 1 Termin

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 1

Gebühr: 12,00 €, ermäßigt: 8,00 €

Viele Beschwerden hängen eng mit unserer Ernährung zusammen - z. B. bei Herz-Kreislauf-Problemen, Übergewicht, Diabetes Typ 2, Magen-Darm-Problemen oder Krebs. In diesem Kurs erfährst du, wie du mit einer ausgewogenen Ernährung dein Wohlbefinden deutlich verbessern kannst.

H010



### Gemeinsam Japanisch kochen: Sushi & Onigiri

Moeko Enjoji, Japanisch-Lehrerin

Sa., 07.03.2026, 14:00 – 17:30 Uhr, 1 Termine

Treffpunkt Zech, Adelheid-Donderer-Str.1

Gebühr: 35,00 €, ermäßigt: 23,40 €

Tauche ein in die Kunst des Sushi! In diesem Kurs lernst du, wie du original japanischen Reis perfekt zubereitest, verschiedene Sushi-Maki rollst und kreative Füllungen ausprobierst. Außerdem formen wir klassische Onigiri - handliche Reisbällchen, wie sie in Japan als beliebter Snack gelten. Ohne Schweinefleisch und ohne Alkohol. Mitzubringen/Material: 8,- € für Lebensmittel

H005



### Gesunde Ernährung, Nährstoffe & Rezepte mit KI

Patrick Kundmüller, Ernährungsberater

Do., 19.03.2026, 18:00 – 19:30 Uhr, 1 Termin

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 1

Gebühr: 12,00 €, ermäßigt: 8,00 €

Künstliche Intelligenz (KI) kann heute weit mehr - sie hilft auch beim gesunden Kochen! In diesem Kurs erfährst du, wie du mit KI deine Ernährung optimierst, dein Wissen erweiterst oder Rezepte nach deinen Vorgaben erstellst - zum Beispiel mit wenigen Zutaten, ohne bestimmte Lebensmittel oder wenn es einmal schnell gehen soll. Mit KI zu kochen ist einfach, macht Spaß und eröffnet neue Wege, gesunde Ernährung unkompliziert umzusetzen.

H011



### Schokoladenkurs

Harald Reiß, Lehrer

Do., 19.03.2026, 18:00 – 21:00 Uhr, 1 Termin

Treffpunkt Zech, Adelheid-Donderer-Str.1

Gebühr: 30,00 €, ermäßigt: 20,10 €

Ostern ist auch Schokoladenzeit. Dass Schokolade meist mit viel Zucker gleichgesetzt wird, muss nicht sein, denn unsere Schokolade ist sehr gesund - es kommt eben auf die Zubereitung an. Sie kreieren Ihre eigene Schokolade aus natürlichen, fairen und biologischen Zutaten. Schokolade aus Rohkakao ist glutenfrei, laktosefrei und auf Wunsch auch vegan. Jeder Teilnehmende kann ca. 300 g Schokolade mit nach Hause nehmen.

Mitzubringen/Material: 15,- € für Lebensmittel, Dose/Box für fertige Schokolade

H003



### Gemeinsam Japanisch kochen: Ramen & Gyoza

Moeko Enjoji, Japanisch-Lehrerin

Sa., 21.03.2026, 14:00 – 17:30 Uhr, 1 Termine

Treffpunkt Zech, Adelheid-Donderer-Str.1

Gebühr: 35,00 €, ermäßigt: 23,40 €

Herzhaft, wärmend und einfach köstlich! Wir kochen gemeinsam aromatische Ramen mit hausgemachter Brühe, Nudeln und typischen Toppings. Dazu bereiten wir knusprig gebratene Gyoza (japanische Teigtaschen) mit würziger Füllung zu. Ohne Schweinefleisch & ohne Alkohol. Mitzubringen/Material: 8,- € für Lebensmittel

H006



### Gemeinsam Japanisch kochen: Japanisches Curry & Matcha-Dessert

Moeko Enjoji, Japanisch-Lehrerin

Sa., 28.03.2026, 14:00 – 17:30 Uhr, 1 Termine

Treffpunkt Zech, Adelheid-Donderer-Str.1

Gebühr: 35,00 €, ermäßigt: 23,40 €

Hier erwartet dich ein echtes Wohlfühlgericht: das beliebte japanische Curry mit Reis - mild, cremig und unverwechselbar im Geschmack. Als Dessert zaubern wir ein feines Matcha-Dessert (wahlweise Matcha-Pudding oder Mochi-Eis), das mit seinem grünen Teearoma begeistert. Ohne Schweinefleisch und ohne Alkohol.

Mitzubringen/Material: 8,- € für Lebensmittel

H007



### Ernährungsberatung - Zuckerfreie Rezepte für Kinder

Rita Kloiber-Härtel, Ernährungsberaterin  
Do., 16.04.2026, 17:30 – 20:30 Uhr, 1 Termin  
Treffpunkt Zech, Adelheid-Donderer-Str.1  
Gebühr: 24,00 €, ermäßigt: 16,10 €

Wir schauen auf verschiedene Nahrungsmittel, die wir durch zuckerfreie ersetzen können und informieren uns über verschiedene Zuckersorten und deren Auswirkung. Im praktischen Teil bereiten wir leckere Gerichte zu, die schnell zu realisieren sind und damit entspannt in den Alltag integriert werden können.

Mitzubringen/Material: 15,- € für Skript und Lebensmittel

H009



### Ernährungsberatung - Natürliche Mittel, die Entzündungen bekämpfen

Rita Kloiber-Härtel, Ernährungsberaterin  
Do., 11.06.2026, 17:30 – 20:30 Uhr, 1 Termin  
Treffpunkt Zech, Adelheid-Donderer-Str.1  
Gebühr: 24,00 €, ermäßigt: 16,10 €

Entzündungen im Körper sind oft unbemerkt an verschiedenen Stellen vorhanden und können irgendwann zu Beschwerden führen. Wie können wir mit Gewürzen und Lebensmitteln entgegenwirken, Beschwerden lindern und trotzdem leckere Mahlzeiten zubereiten? Wir verbinden Theorie und Praxis, indem wir unser Wissen im praktischen Teil für die Zubereitung entzündungshemmender Gerichte einsetzen.

Mitzubringen/Material: 15,- € für Skript und Lebensmittel

H008



### Geschmackserlebnis Israel

Paz Lavie, Fitness Motivation Coach  
Do., 18.06.2026, 18:30 – 21:45 Uhr, 1 Termin  
Treffpunkt Zech, Adelheid-Donderer-Str.1  
Gebühr: 32,60 €, ermäßigt: 21,80 €

Entdecken Sie in unserem Kochkurs die Vielfalt authentischer Gerichte der kulinarischen Kultur Israels und erleben Sie ein genussvolles Abenteuer durch das Kennenlernen traditioneller Zubereitungsmethoden.

Mitzubringen/Material: 20,- € für Lebensmittel

H002



### Craft-Beer-Tasting

Simon Fehr, Biersommelier  
Fr., 26.06.2026, 19:00 – 22:00 Uhr, 1 Termin  
Treffpunkt Zech, Adelheid-Donderer-Str.1  
Gebühr: 44,00 €

Craft-Beer ist in Deutschland ein Nischenprodukt, steht weltweit jedoch für Kreativität, handwerkliche Braukunst und spannende Geschmackswelten. Bei dieser Bierprobe öffnet Biersommelier Simon Fehr die Tür zu einer modernen Bierkultur: Was steckt hinter dem Begriff „Craft-Beer“? Wie unterscheiden sich Pale Ale, IPA oder Porter von klassischen deutschen Bieren - und wie passt das zum Reinheitsgebot? Verkostet werden sieben ausgewählte Biere (je ca. 0,1-0,2 l), die die Vielfalt heutiger Bierstile zeigen. Dazu gibt es Hintergrundwissen zu Geschichte, Brauereien und besonderen Zutaten, die Craft-Beer so charakteristisch machen. Ein genussvoller Abend für alle, die neugierig auf neue Aromen sind und Bier einmal anders entdecken möchten.

H012



# KULTUR UND KREATIVITÄT

## KUNSTGESCHICHTE

### Kunstgeschichte - Entdeckungsreise durch die Malerei

Katharina Venieri  
Di., 10.02.2026 bis Di., 24.03.2026,  
19:15 – 20:15 Uhr, 5 Termine  
Online-Seminar vhs.cloud  
Gebühr: 40,00 €

K420



Entdecken Sie den Werdegang der Malerei durch die bedeutendsten Kunstepochen Europas! In diesem wöchentlichen 5-teiligen Kurs werden wir die Entwicklung der Kunst. Der Kurs beschränkt sich nicht nur auf Theorie, sondern wird durch Diskussionen, Bilder und die Analyse von Kunstwerken lebendig, sodass Sie die Kunst, die unser kulturelles Erbe geprägt hat, besser verstehen können.

## KREATIVES SCHREIBEN

### Handschriften-Lesekurs Kurrent/Sütterlin

K403

Lucia Keck, Kuratorin und Autorin  
Mi., 25.02.2026 bis Mi., 18.03.2026,  
16:30 – 18:00 Uhr, 4 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 2  
Gebühr: 38,00 €, ermäßigt: 25,50 €



Fast jeder und jede hat auf dem Dachboden eine Kiste mit handschriftlichen Texten von den Großeltern: Briefe, Kalender, Tagebücher oder Rezeptbücher. Doch kaum jemand kann diese Texte noch lesen, denn sie sind in einer nicht mehr gebräuchlichen Handschrift geschrieben: der Kurrentschrift, einer Schreibschrift, die im gesamten deutschen Sprachraum von der Frühen Neuzeit bis zur Mitte des 20. Jahrhunderts verwendet wurde. Eine Variante davon ist die Sütterlinschrift. In diesem Kurs werden durch gemeinsames Lesen Texte aus dem 19. und frühen 20. Jahrhundert erarbeitet. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Der Vortrag findet in Kooperation mit dem Historischen Verein Lindau (B) statt.

### Schreibwerkstatt: Wer gegen wen und warum? Literarische Figuren und ihre Konflikte

K400

Arwed Vogel, Schriftsteller  
Sa., 04.07.2026, 14:00 – 17:00 Uhr,  
So., 05.07.2026, 10:00 – 17:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 1  
Gebühr: 60,00 €, ermäßigt: 40,20 €



Konflikte treiben die Handlung voran und sind die Basis jeder Spannungserzeugung. Manchmal übertreiben es die Figuren, oft handeln sie ohne Leidenschaft - der Text wirkt dann blutarm und wenig mitreißend. Wie finden wir das richtige Maß? Wie steigern wir einen Konflikt angemessen bis zum Höhepunkt, sodass er glaubhaft wirkt? Am ersten Tag beschäftigen wir uns mit den Grundlagen und der Steigerung von Konflikten im Außenraum bis hin zur Eskala-

tion. Der zweite Tag ist den vielfältigen Möglichkeiten der Konflikte im Innenraum gewidmet, die Figuren Tiefe verleihen und dem Leser Identifikationsmöglichkeiten bieten. Drei bis vier Übungen ergänzen die Theorie zum Schreibhandwerk.

## ZEICHNEN UND MALEN

### Aquarell für Ein- und Umsteiger - Fortsetzungskurs

Jeannette Dubielzig, Künstlerin  
Do., 26.02.2026 bis Do., 30.04.2026,  
18:00 – 20:15 Uhr, 8 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 3  
Gebühr: 180,00 €, ermäßigt: 120,60 €

K204



In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den Techniken der Aquarellmalerei, aber auch mit den Grundlagen des Zeichnens und der Malerei wie Bildaufbau, Perspektive und Tonwertgestaltung. Selbst experimentelle Techniken werden in die Arbeiten eingebaut. Die Kursteilnehmer bekommen in diesem Kurs live und in Farbe das Rüstzeug für alle Spielarten der Kunst mit Aquarell-Farbe: vom klassischen Aquarell, über Travel, Urban und Nature Sketching bis hin zum Journaling. Es entstehen individuelle Stillleben, Pflanzen- und Tierbilder oder auch Landschaften.  
Mitzubringen/Material: siehe Webseite

### Farbenzauber auf Holz - kreative Wanddeko selbst gemacht

Christina Götz, Malcoach und Künstlerin  
Fr., 27.02.2026, 17:00 – 20:00 Uhr, 1 Termin  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 3  
Gebühr: 24,00 €, ermäßigt: 16,10 €

K210



In diesem Workshop wird aus einer runden Holzplatte ein hübsches Deko-Element für die Wand oder das Fenster. Jede:r Teilnehmende bemalt die Holzplatte individuell und bastelt einen passenden Aufhänger. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.  
Mitzubringen/Material: siehe Webseite

### Dein innerer Garten - Entspannungsmalen mit Stiften und Wasserfarben

Jeannette Dubielzig, Künstlerin  
Sa., 28.03.2026, 10:00 – 12:15 Uhr, 1 Termin  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 3  
Gebühr: 22,50 €, ermäßigt: 15,10 €

K205



Achtsamkeit mit sich selbst. Entspannen, runterkommen, besser mit Druck umgehen? Malen mit Stift und Farbe bietet eine Möglichkeit, sich kleine Auszeiten im Alltag zu schaffen. Ziel dieses Kurses zur „Selbsthilfe“ ist kein konkretes Bild, sondern der Prozess des achtsamen Entspannens und des Kopf-Freibekommens. Absolut für Anfänger geeignet!  
Mitzubringen/Material: siehe Webseite

### Kreatives Malen für ALLE - Amüsant Lustig Lebendig Ermutigend

Maria Brög, Psychologin und Kunsttherapeutin  
Mo., 09.03.2026 bis Mo., 23.03.2026,  
18:30 – 20:30 Uhr, 3 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 3  
Gebühr: 48,00 €, ermäßigt: 32,20 €

K213



Entdecke deine kreative Seite und erlebe die Freude am Malen! Gemeinsam malen wir einfache Motive Schritt für Schritt und bauen die Angst vor Fehlern ab. Egal, ob du Anfänger bist oder schon Erfahrung hast - jeder ist willkommen, Vorkenntnisse sind nicht nötig! Ich zeige dir, wie du mit Acrylfarben und Papier entspannend malst. Dabei gibt es keine festen Regeln, du kannst eigene Ideen einbringen. Acrylfarben und Papier werden gestellt, eigenes Material wie Farben oder Leinwände kann aber gern mitgebracht werden.

Mitzubringen/Material: 12,- € für Materialkosten

### Happy Flowers - Malkurs für EinsteigerInnen

Christina Götz, Malcoach und Künstlerin  
Fr., 12.06.2026, 17:00 – 19:00 Uhr, 1 Termin  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 3  
Gebühr: 16,00 €, ermäßigt: 10,70 €



In diesem Kurs zeige ich dir, wie du auf spielerisch-leichte Art mit Aquarellfarben, Finelinern und Buntstiften dein persönliches Blumenbild auf das Papier zauberst. Nimm dir Zeit für dich, lass den Alltag ein paar Stunden hinter dir und entdecke deinen inneren Künstler oder deine innere Künstlerin. Jeder kann malen - auch du! Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Mitzubringen/Material: siehe Webseite

## FOTOGRAFIE

### Mit neuen Augen sehen - Fotografie als Lebensfreude im Alter

Elke Weiss, Fotografin  
Di., 19.05.2026, 18:00 – 19:45 Uhr,  
Do., 21.05.2026, 18:00 – 19:45 Uhr,  
Mi., 10.06.2026, 18:00 – 19:45 Uhr,  
Fr., 12.06.2026, 18:00 – 19:45 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 1  
Gebühr: 70,00 €, ermäßigt: 46,90 €

K412



Fotografie ist mehr als Technik - sie kann Lebensfreude wecken, Neugier fördern und neue Blickwinkel eröffnen. In diesem Kurs entdecken Seniorinnen und Senioren, wie die Kamera hilft, die Welt und sich selbst neu zu sehen. Gemeinsam üben wir, Motive zu erkennen, Perspektiven zu wechseln und mit Licht und Farbe zu spielen - ganz ohne Perfektionsdruck. Zu Beginn und am Ende wird jede:r Teilnehmende porträtiert - sichtbar wird, wie sich Blick und Ausstrahlung verändert haben. Ob mit Smartphone oder Kamera: Entscheidend ist die Freude am Entdecken und Erleben. Die Zielgruppe sind Seniorinnen und Senioren mit Lust auf Neues und Freude am kreativen Ausprobieren. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.  
Mitzubringen/Material: Digitalkamera mit vollgeladenem Akku, Speicherkarte, ggf. Stativ

### Urbane Schwarz-Weiß-Fotografie - ein Booster für deine fotografischen Fähigkeiten

K410

Christian Frank, Dipl.-Designer, Fotograf  
Sa., 20.06.2026, 10:00 – 17:00 Uhr, 1 Termin  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, EDV-Raum  
Gebühr: 72,00 €



Entdecke, wie deine Fotografie an Ausdruckskraft gewinnt! In diesem Workshop lernst du die Kunst der Schwarz-Weiß-Fotografie kennen und entwickelst ein feines Gespür für Licht, Schatten, Strukturen und spannende Motive. Nach einer bildreichen Einführung erkundest du bei einem gemeinsamen Fotowalk Motive aus Architektur, Straßenfotografie und Natur, unterstützt durch individuelle Tipps. Zum Abschluss gibt es eine gemeinsame Bildbesprechung, die Anregungen zur Weiterentwicklung deiner Fotografie bietet. Die Mittagspause beträgt 60 Minuten. Mitzubringen/Material: Kamera (DSLR-Kamera, Digitale System-Kameras), leere Speicherkarte, voller Akku, evtl. Tablet / Laptop zur Bildbearbeitung

### Motive sehen - den fotografischen Blick schärfen

K416

Elke Weiss, Fotografin  
Fr., 26.06.2026, 18:00 – 19:30 Uhr,  
Sa., 27.06.2026, 10:00 – 12:15 Uhr,  
Di., 30.06.2026, 18:00 – 19:15 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 3  
Gebühr: 50,00 €, ermäßigt: 33,50 €



Spannende Motive finden sich überall - man muss nur lernen, sie zu sehen. In diesem Kurs schulen Sie Ihren fotografischen Blick und entdecken Ihre Umgebung mit neuen Augen. Durch Übungen zu Perspektive, Licht, Farbe, Brennweite und Bildaufbau erfahren Sie, wie aus Alltäglichen faszinierende Bilder entstehen. Ob mit Kamera oder Smartphone - Sie lernen, bewusster hinzusehen, Motive zu erkennen und Ihre eigene fotografische Handschrift zu entwickeln. Grundkenntnisse in der Bedienung der Kamera und/oder der Smartphone-Kamera sind erforderlich. Mitzubringen/Material: Kamera und/oder eigenes Smartphone

### ICM & Co. - Kreative Fotografie ist mehr als nur verwackelt!

K417

Christian Frank, Dipl.-Designer, Fotograf  
Sa., 04.07.2026, 10:00 – 17:00 Uhr, 1 Termin  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, EDV-Raum  
Gebühr: 72,00 €



Entdecke die Welt der kreativen Fotografie! In diesem Workshop lernst du die Technik des Intentional Camera Movements (ICM) kennen, bei der du die Kamera während der Aufnahme bewusst bewegst. Außerdem erkundest du Langzeitbelichtung, Defokussierung, kreatives Zoomen und weitere Techniken. Ziel ist nicht das technisch perfekte Bild, sondern einzigartige, künstlerische Ergebnisse, die deine persönliche Handschrift zeigen und durch Intuition und Zufall entstehen. Mitzubringen/Material: Kamera (DSLR-Kamera, Digitale System-Kameras), ND 64-Filter (6 Blenden), evtl. variabler ND-Filter, leere Speicherkarte, voller Akku, evtl. Tablet oder Laptop zur Bildbearbeitung



## FENSTER & TÜR!

- Neubau, Altbau, Sanierung und Denkmalschutz
- Fenster aus Holz, Holz-Alu, Kunststoff oder Kunststoff-Alu
- Schallschutz und Sonnenschutz für mehr Wohnkomfort
- Brandschutzlösungen nach aktuellen Anforderungen

Nuber Glaserei GmbH  
Heuriedweg 69, 88131 Lindau  
glaserei-nuber.de | 08382 7190

**NUBER**  
Glas nach Maß ...

## NÄHEN

### Taschen-Nähkurs für Anfänger

K120

Carmen Ziller, Gelernte Damenschneiderin  
Di., 10.02.2026 bis Di., 17.03.2026,  
18:00 – 20:15 Uhr, 5 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 3  
Gebühr: 71,20 €, ermäßigt: 47,70 €



Wir nähen Taschen aus Omas alten Stoffen, alten Kleidungsstücken und Stoffresten. Sie dürfen gerne eigene Ideen mitbringen! Mitzubringen/Material: Nähmaschine, Faden, Zuschneideschere und eine kleine Nähscere

## REPARIEREN UND ERHALTEN

### Selbstgemacht - Geld gespart. Reparaturen im Haushalt leicht gemacht

Elisabeth Vandea, Schreinerin  
Sa., 18.04.2026, 10:00 – 17:00 Uhr, 1 Termin  
Freie Schule, Uferweg 5, Werkraum  
Gebühr: 79,00 €

K500



Der Kurs vermittelt praxisnahes Wissen für alltägliche Reparaturen: vom tropfenden Wasserhahn über verstopfte Syphons, undichte Fenster und Türen, falsch schließende Türen, Lampenmontage, Aufhängen von Bildern oder Spiegeln, Beseitigen von Kratzern bis hin zu Silikonfugen. Werkzeuge und Maschinen werden ausführlich erklärt - Grundkenntnisse sind nicht nötig. Unter Anleitung können die Reparaturen selbst ausprobiert werden, sodass Sie danach alltägliche Arbeiten sicher und eigenständig durchführen können.

Mitzubringen/Material: 10,- € für Materialkosten.

## DIY: KREATIV SELBSTGEMACHT

### Naturseifenworkshop

Katharina Rauh, Kreativschaffende  
Sa., 18.04.2026, 14:00 – 18:00 Uhr, 1 Termin  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 3  
Gebühr: 32,00 €, ermäßigt: 21,40 €

K010



In diesem Kurs entstehen zwei große und eine kleine Seife - individuell gestaltet mit ätherischen Ölen, Farben und natürlichen Peeling-Zutaten wie Kaffeesatz oder Vulkanstein. Die Seifen werden liebevoll gegossen, dekoriert und zum Abschluss auf Wunsch als Geschenk verpackt.

Mitzubringen/Material: 14,- € für Materialkosten

### Kerzen selber machen

Katharina Rauh, Kreativschaffende  
Sa., 18.04.2026, 09:30 – 13:30 Uhr, 1 Termin  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 3  
Gebühr: 32,00 €, ermäßigt: 21,40 €

K011



Hier gestalten die Teilnehmenden zwei Stabkerzen, die mit Farben und speziellen Tattoos individuell verziert werden. Ein kreatives Erlebnis mit persönlichem Flair und warmem Licht.

Mitzubringen/Material: 15,- € für Materialkosten

### Cocktailkerzen mixen

Katharina Rauh, Kreativschaffende  
Sa., 06.06.2026, 14:00 – 18:00 Uhr, 1 Termin  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 3  
Gebühr: 32,00 €, ermäßigt: 21,40 €

K012



In diesem einzigartigen Cocktail-Kerzenkurs lernen Sie, wie Sie Ihre Lieblingscocktails wie Aperol, Martini, Kaffee-Eis oder Matcha-Latte als Kerzen kreieren können.

Mitzubringen/Material: 15,- € für Materialkosten

### Pflegeprodukte selber machen

Katharina Rauh, Kreativschaffende  
Sa., 06.06.2026, 09:30 – 13:30 Uhr, 1 Termin  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 3  
Gebühr: 32,00 €, ermäßigt: 21,40 €

K013



Natürlich schön - Pflegeprodukte selbst gemacht!

In diesem Workshop kreieren wir Badekugeln, ein Peeling und Lippenbalsam - alle aus natürlichen Zutaten und ätherischen Ölen. Entspannung und Kreativität stehen im Vordergrund - mit selbstgemachter, umweltbewusster Pflege.

Mitzubringen/Material: 12,- € für Materialkosten

## MUSIK

### Happy Uke - für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Grzegorz Jan Panasiuk, Gitarren- und Ukulelenlehrer

Mo., 16.03.2026 bis Mo., 18.05.2026,  
17:00 – 18:30 Uhr, 8 Termine

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 1

Gebühr: 76,00 €, ermäßigt: 50,90 €

K300



Dieser Kurs richtet sich an Anfänger sowie leicht Fortgeschrittene und vermittelt Ihnen die Grundlagen des Ukulelespiels. Sie lernen die richtige Haltung, einfache Akkorde und Schlagmuster sowie erste Lieder. Keine Vorkenntnisse erforderlich - bringen Sie einfach Ihre Ukulele und Begeisterung mit!

### Gitarrenworkshop für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Thomas Jäck, Gitarrenlehrer  
Sa., 14.03.2026, 10:00 – 15:00 Uhr, 1 Termin  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 3  
Gebühr: 50,00 €, ermäßigt: 33,50 €

K301



In diesem Kurs erwerben Sie praktische und theoretische Grundkenntnisse im Gitarrenspiel. Der Kurs ist geeignet für Anfänger und leicht Fortgeschrittene. Mittagspause ist von 12:00 - 13:00 Uhr.

Mitzubringen/Material: Gitarre, Stimmgerät, 4,- € für das Skript

### Gitarrenworkshop für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Thomas Jäck, Gitarrenlehrer  
Sa., 18.07.2026, 10:00 – 15:00 Uhr, 1 Termin  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 3  
Gebühr: 50,00 €, ermäßigt: 33,50 €

K302



Mitzubringen/Material: Gitarre, Stimmgerät, 4,- € für das Skript



## BERUF, IT, KOMPETENZEN

### KOMPETENZEN FÜR DAS BERUFSLEBEN

#### Der Weg zum Businessplan - Das Sprungbrett in die Selbstständigkeit

B140

Katharina Herdegen, Konfliktcoach und Mediator

Sa., 28.02.2026, 10:00 – 15:30 Uhr, 1 Termin

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 1

Gebühr: 45,00 €, ermäßigt: 30,20 €

Du planst den Schritt in die Selbstständigkeit und brauchst Unterstützung bei deinem Businessplan? In diesem praxisnahen Seminar lernst du, wie du deinen eigenen Businessplan fundiert und zielorientiert erstellst. Du erhältst einen Überblick über die wichtigsten Bestandteile - von Angebotserstellung, Zielgruppenanalyse und Marketing bis hin zur Finanzplanung, Risikoanalyse und Zeitmanagement. Theorie und Praxis greifen dabei ineinander, du kannst auch direkt an deinem eigenen Konzept arbeiten. Nach dem Kurs bist du in der Lage, einen eigenen Businessplan selbst zu verfassen.



#### Unternehmensentwicklung, -gründung, -übernahme – Ein Infoabend für alle Interessierten

B141

IHK Lindau, Aktiv\_Senioren

Mi., 04.03.2026, 18:00 – 20:00 Uhr, 1 Termin

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 1

gebührenfrei

Sie überlegen, ein Unternehmen zu gründen, ein bestehendes zu übernehmen oder Ihr Geschäft weiterzuentwickeln? Sie sind sich aber noch unsicher, haben Fragen oder suchen fachliche Beratung? Der Infoabend bietet einen kompakten Überblick über die wichtigsten Fragen, wie beispielsweise die Finanzierung oder typische Herausforderungen. Die Aktiv-Senioren, allesamt erfolgreiche Unternehmensführer, weitere Gründerinnen und Gründer und die IHK Lindau geben Ihnen praxisnahe Hinweise und beantworten Ihre Fragen. Eine Kooperationsveranstaltung der Aktiv-Senioren Lindau, IHK Lindau und vhs Lindau.



#### Stark und konstruktiv in Konflikten

B121

Otilie Wenzler, Organisations- und Personalentwicklerin

Di., 10.03.2026 bis Di., 17.03.2026,

17:00 – 19:15 Uhr, 2 Termine

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 1

Gebühr: 45,00 €, ermäßigt: 30,20 €

In diesem Seminar lernen Sie, Konflikte selbstbewusst und lösungsorientiert zu meistern, Ihre Position klar zu vertreten und gleichzeitig die Bedürfnisse anderer zu berücksichtigen. Mit praxisnahen Übungen entwickeln Sie Strategien zur Konfliktbewältigung, vermeiden Eskalationen und stärken nachhaltig Ihre Kommunikations- und Konfliktfähigkeit.



#### Mein Potenzial erkennen und entfalten: Stärken-Workshop nur für Frauen

B122

Carmen Hodek, Coach für berufliche Entwicklung und (Neu-)Orientierung

Sa., 14.03.2026, 09:15 – 13:00 Uhr, 1 Termine

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 2

Gebühr: 50,00 €

Wenn wir unseren Fokus auf das lenken, was wir besonders gut können und diese Stärken weiterentwickeln, anstatt uns auf unsere Schwächen zu konzentrieren, können wir unser Potenzial entfalten und Selbstvertrauen gewinnen. Sie identifizieren im Workshop Ihre Top-Stärken und definieren eine Strategie, wie Sie diese Stärken im Berufsalltag leben und weiter veredeln können. Ganz nach dem Motto: Stärken stärken, statt Schwächen schwächen. Das fördert nicht nur den eigenen Karriereweg, sondern auch die Zusammenarbeit mit anderen.



#### Bewusster kommunizieren, Begegnungen wertvoller gestalten - beruflich und privat

B123

Martina Harling, Mentorin für Persönlichkeitsentwicklung

Sa., 21.03.2026, 09:30 – 16:00 Uhr, 1 Termin

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 2

Gebühr: 60,00 €, ermäßigt: 40,20 €

Jede Begegnung ist Kommunikation - bewusst oder unbewusst. In diesem Seminar lernen Sie die drei Säulen gelingender Kommunikation kennen, stärken Ihre Körpersprache und Sprache, bauen nonverbal Kontakt auf und schaffen Nähe. Sie erfahren, wie eine positive Körpersprache und Sprache Beziehungen fördern kann und entwickeln einen klaren, authentischen Körperausdruck in verschiedenen Situationen (Begrüßung, Präsentation, Gespräch mit Kollegen/Vorgesetzten).



#### Workshop: Klar denken - Ziele wirklich umsetzen

G028

Thorsten Kleinle, Lean Master / Organisationsentwickler / Systemischer Coach und Dozent

Sa., 11.04.2026, 09:30 – 16:30 Uhr, 1 Termin

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 1

Gebühr: 48,00 €, ermäßigt: 32,20 €

Klarheit ist der Schlüssel zu Zielerreichung und innerer Ruhe. In diesem Kurs lernst du, wie du mit einem Growth Mindset, klaren Prioritäten und wirkungsvollen Tools deine Ziele wirklich umsetzt. Mit Konzepten aus der Neuroplastizität, der SMART-Methode und der 80/20-Regel erkennst du, was dich wirklich weiterbringt - und was dich aufhält. Durch Übungen zu Fokus, Disziplin und Glaubenssätzen entwickelst du die Denkweise, die erfolgreiche Menschen auszeichnet. Ein praxisnaher Kurs für alle, die endlich ihre Ziele erreichen möchten, ohne sich zu überfordern.



#### Erfolgreich im Business: Vertiefung Ihrer Kommunikationskompetenzen

B142

Monika Salomo-Rid, Wirtschaftspsychologin und Coach

Sa., 18.04.2026, 09:00 – 16:00 Uhr, 1 Termin

vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 1

Gebühr: 70,00 €, ermäßigt: 46,90 €

Entdecken Sie in diesem interaktiven Workshop, wie Sie selbstbewusst kommunizieren, schlagfertig reagieren und



überzeugend argumentieren können. Lernen Sie praxiserprobte Techniken für erfolgreiches Verhandeln kennen und setzen Sie diese direkt um. Durch theoretischen Input, verschiedene spannende Übungen und Feedback verbessern Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten nachhaltig.

## KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

### Faszination KI: Ein verständlicher Einstieg in die Künstliche Intelligenz

Ernesto Marino, Data Security Berater  
Sa., 14.02.2026, 10:00 – 14:00 Uhr, 1 Termin  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, EDV-Raum  
Gebühr: 40,00 €, ermäßigt: 26,80 €

B060



Künstliche Intelligenz (KI) steckt heute in vielen Alltagsbereichen - von Texten über Bildbearbeitung bis hin zur Musik. Doch wie funktioniert sie und wie können Sie KI selbst nutzen? Dieser Kurs bietet einen leicht verständlichen Einstieg - ganz ohne Vorkenntnisse. Sie lernen moderne KI-Tools kennen und erleben an Praxisbeispielen, wie Texte, Bilder, Logos und Musikstücke mit KI erstellt werden.

Mitzubringen/Material: Laptop/Tablet oder Handy eingerichtet mit ChatGPT (kann auch gemeinsam im Kurs eingerichtet werden). Google Zugangsdaten sollten bekannt sein.

### KI-Bilderwelten: Kreative Bildgestaltung mit Künstlicher Intelligenz

Ernesto Marino, Data Security Berater  
Sa., 21.03.2026, 10:00 – 14:00 Uhr, 1 Termin  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, EDV-Raum  
Gebühr: 40,00 €, ermäßigt: 26,80 €

B061



In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Künstliche Intelligenz kreative Bildideen umsetzt - ganz ohne komplexe Bildbearbeitung oder Fachwissen. Schritt für Schritt erfahren Sie, wie Sie mit KI-Tools wie ChatGPT einzigartige Bilder erstellen, Fotos kreativ bearbeiten und ansprechende Visuals für Präsentationen, Social Media oder den privaten Gebrauch gestalten.

Mitzubringen/Material: Laptop/Tablet oder Handy eingerichtet mit ChatGPT (kann auch gemeinsam im Kurs eingerichtet werden). Google Zugangsdaten sollten bekannt sein.

### Multimedia mit KI - Bilder, Audio und Videos mit KI erstellen

Ernesto Marino, Data Security Berater  
Sa., 18.04.2026, 10:00 – 14:00 Uhr, 1 Termin  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, EDV-Raum  
Gebühr: 40,00 €, ermäßigt: 26,80 €

B062



Entdecken Sie, wie einfach Kreativität mit KI sein kann. In diesem praxisorientierten Kurs für Teilnehmer mit KI Vorkenntnissen gestalten Sie beeindruckende Bilder, Musik und Videos mit modernern KI-Tools wie ChatGPT und Bild-, Musik- oder Videogeneratoren. Sie lernen Schritt für Schritt, eigene Ideen kreativ umzusetzen: Bilder gestalten oder Fotos verändern, Musik und Sounds erzeugen und kurze Videos oder Animationen erstellen. Mitzubringen/Material: Laptop/Tablet oder Handy eingerichtet mit ChatGPT.

## ONLINE-MARKETING UND WEBPRÄSENZ

### Social Media und KI - Beiträge für den Beruf planen und gestalten

Katrin Nägele, Lektorin  
Di., 24.02.2026, 17:00 – 20:00 Uhr, 1 Termin  
Online-Seminar vhs.cloud  
Gebühr: 40,00 €

B041



Social Media schafft berufliche Netzwerke, fördert die Zusammenarbeit unter Selbständigen und kann zu neuen Aufträgen führen. Aber wie? Am besten mit der Unterstützung von KI! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mithilfe von Künstlicher Intelligenz und dem Design-Tool Canva ansprechende Inhalte für Social Media planen, gestalten und veröffentlichen. Themen sind u.a.: Erstellung professioneller Bildbeiträge und guter Texte mit KI-Tools; Erstellung einer Monatsplanung für den Social-Media-Kanal; Urheberrecht und die Verwendung von KI-Bildern; Barrierefreiheit und wie KI dabei unterstützt.

Mitzubringen/Material: kostenlose Anmeldung bei Canva

### Facebook und Instagram für Unternehmen

Jennifer Gessler, Marketingexpertin  
Sa., 07.03.2026, 10:00 – 16:30 Uhr, 1 Termin  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 1  
Gebühr: 65,00 €, ermäßigt: 43,50 €

B040



Dieser Crashkurs richtet sich an Unternehmer:innen und Selbstständige, die Facebook und Instagram beruflich nutzen möchten. Ziel ist, praxisnahes Hintergrundwissen zu vermitteln, das direkt im Beruf eingesetzt werden kann. Grundkenntnisse bei Facebook und Instagram sowie eine bestehende private oder Unternehmensseite sind erforderlich. Themen wie Facebook Business Manager oder Werbeanzeigen werden nicht behandelt. Mitzubringen/Material: Handy, Schreibzeug

## IT, OFFICE, MEDIEN

### Tastaturschreiben mit 10 Fingern für Schüler

Anna Endrullis, Erwachsenenbildnerin  
Do., 26.02.2026 bis Do., 19.03.2026,  
17:00 – 18:30 Uhr, 4 Termine  
Online-Seminar  
Gebühr: 40,00 €



In diesem Kurs erlernst du das Schreiben auf der Tastatur in nur 6 Stunden. Spielerisch lernst du es durch eine neue Lernmethode, die unterschiedliche Sinne anspricht. Effektive Lernerfolge treten schnell ein. Du wirst alle Tasten „blind“ und mit Leichtigkeit finden und flüssig schreiben lernen. Und das Beste: Du wirst viel schneller schreiben können. Für diesen Kurs benötigst du eine stabile Internetverbindung, einen Internetbrowser, die aktuellste Version, eine Webcam, ein Mikrofon, einen Lautsprecher, einen Computer mit Tastatur, ein Schreibprogramm (z. B. Microsoft Word) und 4 Farbstifte (gelb, blau, grün, rot).

Mitzubringen/Material: „Das Tastaturschreiben mit 10 Fingern in 5 Stunden“, ISBN 978-3-8328-0009-3

## ARDUINO - Einstieg in die Welt der Mikrocontroller

Claus Engelke, Dipl.-Ing. Elektrotechnik  
Fr., 27.02.2026, 17:00 – 20:45 Uhr,  
Sa., 28.02.2026, 09:30 – 17:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, EDV-Raum  
Gebühr: 105,00 €, ermäßigt: 70,40 €

In diesem Kurs lernen Sie anhand der Arduino-Mikrocontroller-Plattform die Entwicklungsumgebung und die Programmiersprache C kennen. Sie bauen kleine Projekte und lernen Grundlagen des Messens, Steuerns und Regelns. Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Programmiererfahrung, ist aber auch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen geeignet. Für Teilnehmer ab 14 Jahren. Mitzubringen/Material: eigener Laptop; vorhandenes Arduino-Starter-Set spätestens acht Tage vor Kursstart der vhs melden, sonst ist ein Set für ca. 49 € im Kurs zu erwerben.

B050



## Create Your Own Video Game with Godot Engine (in English)

Ibrahim Baran Celik  
Mo., 16.03.2026 bis Mo., 18.05.2026,  
18:00 – 21:00 Uhr, 8 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, EDV-Raum  
Gebühr: 150,00 €

In this practical course, students learn the fundamentals of game development using the Godot Engine by creating a 2D platformer from scratch. Throughout the lessons, they explore scripting, physics, animation, UI, audio, and core design workflows. The course wraps up with a mini game jam where students build and present their own small prototype. By the end, participants will have a playable game and the skills to continue developing their own projects.

B051



## Excel-Crashkurs: Grundlagen

Werner Schmidberger, Sozialpädagoge und EDV-Trainer  
Sa., 02.05.2026, 09:00 – 16:00 Uhr, 1 Termin  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, EDV-Raum  
Gebühr: 70,00 €, ermäßigt: 46,90 €

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. Mitzubringen/Material: ggf. eigenen Laptop

B108



## Erlernen des Tastaturschreibens am PC

Prof. Czeslaw Winiarski, EDV-Dozent  
Do., 07.05.2026 bis Fr., 08.05.2026,  
16:00 – 19:00 Uhr, 2 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, EDV-Raum  
Gebühr: 60,00 €, ermäßigt: 40,20 €

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. An nur 2 Abenden lernen Sie die Tastatur „blind“ zu bedienen. Geübt werden muss natürlich zusätzlich Zuhause. Der Kurs ist auch für Jugendliche ab 11 Jahren geeignet.

B023



## Excel-Crashkurs: Aufbau

Werner Schmidberger, Sozialpädagoge und EDV-Trainer  
Sa., 30.05.2026, 09:00 – 16:00 Uhr, 1 Termin  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, EDV-Raum  
Gebühr: 70,00 €, ermäßigt: 46,90 €

Sie wollen Ihre Kenntnisse in Excel vertiefen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Im Aufbaukurs vertiefen Sie Ihr Wissen mit Themen wie der bedingten Formatierung, komplexeren Funktionen wie WENN und SVERWEIS sowie der Erstellung von Diagrammen. Sie erfahren, wie man mit Zeitberechnungen und Textfunktionen arbeitet, benutzerdefinierte Zahlenformate erstellt und Pivot-Tabellen verwendet. Dieser Kurs ist der Aufbaukurs von B108. Mitzubringen/Material: ggf. eigenen Laptop

B109



## SMARTPHONE/HANDY

### Apple Geräte im Detail: Einführung in die Welt von Mac, iPhone & Co.

Mehmet Akif Kocabay, Inhaber von SmartRepair Lindau  
Sa., 07.03.2026, 10:00 – 12:30 Uhr, 1 Termin  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 5  
Gebühr: 25,00 €, ermäßigt: 16,70 €

In diesem praxisorientierten Kurs tauchen wir tief in die Welt der Apple-Produkte ein. Sie erhalten eine umfassende Einführung in die Bedienung und Funktionen von allen Apple-Geräten. Wir behandeln grundlegende als auch fortgeschrittene Themen wie Systemfunktionen, Apple-Ökosystem, iCloud, Sicherheitsoptionen etc. Mit praxisnahen Beispielen und Übungen lernen Sie, das volle Potenzial Ihrer Apple-Geräte auszuschöpfen und die Nutzung effizient und sicher zu gestalten.

B002



### Apple Geräte im Detail: Einführung in die Welt von Mac, iPhone & Co.

Mehmet Akif Kocabay, Inhaber von SmartRepair Lindau  
Sa., 13.06.2026, 10:00 – 12:30 Uhr, 1 Termin  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 5  
Gebühr: 25,00 €, ermäßigt: 16,70 €

B003



## ANGEBOTE FÜR DIGITALE EINSTEIGER:INNEN

### Sicherheit im Internet

Prof. Czeslaw Winiarski, EDV-Dozent  
Fr., 17.04.2026, 15:00 – 19:00 Uhr, 1 Termin  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, EDV-Raum  
Gebühr: 25,40 €, ermäßigt: 17,00 €

Dieser Kurs behandelt die vielfältigen Risiken im Umgang mit Internet und sozialen Medien. Wir lernen, wie man Fake News erkennt, gefährliche E-Mails wie Spam- oder Phishing-Mails vermeidet und sich vor schädlichen Links schützt. Außerdem geht es um den sicheren Umgang mit persönlichen Daten in sozialen Netzwerken - was man preisgeben sollte und was besser nicht. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem Erkennen, Verhindern und sicheren Entfernen schädlicher Programme und Apps sowie auf der sicheren Installation gewünschter Anwendungen. Abschließend werden individuelle Sicherheitsfragen der Teilnehmenden besprochen.

B021



### Der Computer - Dein Freund und Helfer

Prof. Czeslaw Winiarski, EDV-Dozent  
Di., 14.04.2026 bis Di., 05.05.2026,  
15:00 – 17:15 Uhr, 4 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, EDV-Raum  
Gebühr: 60,00 €, ermäßigt: 40,20 €

In diesem Kurs machen wir uns mit den grundlegenden Funktionen eines Computers vertraut. Themen sind außerdem die Bedienung von Fenstern mithilfe von Maus und Touchpad sowie die Gestaltung der Benutzeroberfläche. Wir besprechen die wichtigsten Anschlüsse und ihre Funktionen und üben das externe Speichern von Daten auf USB-Sticks und Festplatten. Darüber hinaus werden die im Betriebssystem enthaltenen Anwendungen, freie Programme sowie einfache Grundlagen zu MS Office, Internet und E-Mail vermittelt.

Mitzubringen/Material: ggf. Laptop (Microsoft Windows, keine Apple-Geräte)

B022



## MATHE-VORBEREITUNGSKURSE

### Vorbereitung auf die Mathematik-Abiturprüfung am Gymnasium am 06.05.2026, Teil 2

P202

Dieter Müller, Lehrer  
Fr., 06.02.2026 bis Fr., 24.04.2026,  
16:00 – 17:30 Uhr, 9 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 4  
Gebühr: 99,00 €



Dieser Kurs richtet sich an alle Schülerinnen und Schüler, die sich auf die schriftliche Mathematik-Abiturprüfung am Gymnasium vorbereiten wollen.

Mitzubringen/Material: Block mit Rechenpapier, Geodreieck, Stifte, Formelsammlung, Taschenrechner

### Vorbereitung auf die Mathematik-Abiturprüfung FOS Nicht-Technik am 20.05.26, Teil 2

P203

Dieter Müller, Lehrer  
Fr., 06.02.2026 bis Fr., 15.05.2026,  
17:30 – 19:00 Uhr, 11 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 4  
Gebühr: 121,00 €



Der Kurs richtet sich an alle Schülerinnen und Schüler, die sich auf die schriftliche Mathematik-Abiturprüfung der FOS vorbereiten wollen.

Mitzubringen/Material: Block mit Rechenpapier, Geodreieck, Stifte, Formelsammlung, Taschenrechner

### Vorbereitung auf die Mathematik-Abschlussprüfung im Juni (Mittelschule)

P201

Dieter Müller, Lehrer  
Fr., 27.02.2026 bis Fr., 19.06.2026, 14:30 – 16:00  
Uhr, 12 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 4  
Gebühr: 132,00 €



Der Kurs richtet sich an alle Schülerinnen und Schüler, die sich auf die schriftliche Mathematik-Abschlussprüfung der Mittelschule im Juni 2026 vorbereiten wollen.

Mitzubringen/Material: Block mit Rechenpapier, Geodreieck, Stifte, Formelsammlung, Taschenrechner

## ANGEBOTE FÜR KINDER UND FAMILIEN

### Bienenwelt entdecken: eine Führung für die ganze Familie

N010

Calum Grigor, Imker  
So., 03.05.2026, 14:00 – 16:30 Uhr, 1 Termin  
Friedhof Aeschach, Parkplatz Ludwig-Kick-Straße  
Gebühr: 15,00 €



Entdeckt gemeinsam als Familie die faszinierende Welt der Bienen und der Imkerei! Bei unserer Führung erfahrt ihr,

wie Bienen leben, wie Honig entsteht und welche wichtige Rolle sie in der Natur spielen. Groß und Klein können dabei einem Imker über die Schulter schauen und Einblicke in den Bienenstock gewinnen. Der Preis beträgt für Erwachsene 15 €, für Kinder 8 € und für Familien (2 Erwachsene und bis zu 3 Kinder) 40 €. Eine Anmeldung ist nur per Mail möglich.

Mitzubringen/Material: geschlossenes Schuhwerk

### Capoeira für Kinder - Bewegung mit Rhythmus & Freude

Luis Claudio De Melo Cerqueira, Capoeira-Trainer  
Sa., 14.02.2026 bis Sa., 27.06.2026,  
09:30 – 10:30 Uhr, 15 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Gymnastikraum  
Gebühr: 80,00 €

Capoeira ist ein besonderer Sport, bei dem man kämpft, tanzt, turnt und Musik macht - alles auf einmal! Dabei bewegt sich der ganze Körper, und auch der Kopf macht mit. Durch Capoeira wirst du stärker, beweglicher und bekommst ein gutes Körpergefühl. Du lernst neue Bewegungen, trainierst deine Muskeln und hast dabei ganz viel Spaß mit Musik und anderen Kindern.

Mitzubringen/Material: bequeme Kleidung, Trinken

G226



### Tänze aus der Türkei: vom Bosphorus zum Euphrat - Tanzen für Kinder (7-10 Jahre)

Dilek Dogan, Lehrerin für türkische Volkstänze  
So., 01.03.2026 bis So., 10.05.2026,  
13:30 – 14:30 Uhr, 10 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Gymnastikraum  
Gebühr: 53,40 €

Die anatolische Region verfügt über ein reiches Erbe an Volkskunst, doch insbesondere die Tänze nehmen eine besondere Stellung ein. Sie finden sich auf nahezu allen Anlässen wie Hochzeiten, Verlobungen und sonstigen Festlichkeiten. In diesem Kurs lernen Sie die Rhythmen und Tänze verschiedener Regionen Anatoliens kennen.

G322



### Klassisches Ballett für Kinder ab 4 Jahren - Fortsetzungskurs

Marion Urbanzyk, Ballett-Lehrerin  
Di., 24.02.2026 bis Di., 21.07.2026,  
17:00 – 18:00 Uhr, 17 Termine  
Königssaal im Sünfzen, Maximilianstr. 1  
Gebühr: 90,60 €

In dieser Gruppe werden Kinder altersgerecht an die Grundtechniken des klassischen Balletts hingeführt. Am 05.05.2026 findet der Kurs nicht statt.

Mitzubringen/Material: Ballettkleidung

G340



### Klassisches Ballett für Kinder (8 bis 11 Jahre, Fortsetzungskurs)

Marion Urbanzyk, Ballett-Lehrerin  
Mo., 23.02.2026 bis Mo., 20.07.2026,  
16:00 – 17:00 Uhr, 17 Termine  
Königssaal im Sünfzen, Maximilianstr. 1  
Gebühr: 90,60 €

Am 04.05.2026 findet der Kurs nicht statt.

Mitzubringen/Material: Ballettkleidung

G341



### Klassisches Ballett für Kinder (10-12 Jahre, Fortsetzungskurs)

Marion Urbanzyk, Ballett-Lehrerin  
Do., 26.02.2026 bis Do., 23.07.2026,  
16:00 – 17:00 Uhr, 16 Termine  
Königssaal im Sünfzen, Maximilianstr. 1  
Gebühr: 85,40 €, ermäßigt: 57,20 €  
Am 07.05.2026 findet der Kurs nicht statt.  
Mitzubringen/Material: Ballettkleidung

G342



### Ballettabend „Der eingebildete Zauberer“

Marion Urbanzyk, Ballett-Lehrerin  
Fr., 08.05.2026 bis Sa., 09.05.2026,  
19:00 – 20:00 Uhr, 2 Termine  
Stadttheater, An der Kalkhütte 2a, Theatersaal  
Weitere Informationen zum Ballettabend finden Sie online.

G350



### Finde den Zauberer in Dir - Malkurs für Kinder von 7-9 Jahren

Christina Götz, Malcoach und Künstlerin  
Fr., 12.06.2026 bis Fr., 19.06.2026,  
14:30 – 16:00 Uhr, 2 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Seminarraum 3  
Gebühr: 16,00 €

Die Kinder unternehmen in diesem Kurs eine Fantasiereise, die sie an einen besonderen Ort in ihrem Herzen führt und an dem sie ihrem eigenen Zauberer begegnen. Mit bunten Farben darf jedes Kind sein Kunstwerk auf das Papier zaubern und dabei seine eigenen Kreativität und Einzigartigkeit entdecken. Für Kinder von 7-9 Jahren geeignet.

Mitzubringen/Material: siehe Webseite

K212



## ANGEBOTE FÜR JUGENDLICHE

### Tänze aus der Türkei: vom Bosphorus zum Euphrat - Tanzen für Jugendliche (11-17 Jahre)

Dilek Dogan, Lehrerin für türkische Volkstänze  
So., 01.03.2026 bis So., 10.05.2026,  
14:30 – 15:30 Uhr, 10 Termine  
vhs-Gebäude, Uferweg 7, Gymnastikraum  
Gebühr: 53,40 €

G323



### Klassisches Ballett für Jugendliche (Fortgeschrittene) - Fortsetzungskurs

Marion Urbanzyk, Ballett-Lehrerin  
Mo., 23.02.2026 bis Mo., 20.07.2026,  
17:00 – 18:00 Uhr, 17 Termine  
Königssaal im Sünfzen, Maximilianstr. 1  
Gebühr: 90,60 €  
Am 04.05.2026 findet der Kurs nicht statt.  
Mitzubringen/Material: Ballettkleidung

G343



### Klassisches Ballett für Jugendliche (Fortgeschrittene)

Marion Urbanzyk, Ballett-Lehrerin  
Di., 24.02.2026 bis Di., 21.07.2026,  
18:00 – 19:00 Uhr, 17 Termine  
Königssaal im Sünfzen, Maximilianstr. 1  
Gebühr: 136,00 €, ermäßigt: 91,10 €  
Am 05.05.2026 findet der Kurs nicht statt.  
Mitzubringen/Material: Ballettkleidung.

G344



### Klassisches Ballett für Jugendliche (Fortgeschrittene)

Marion Urbanzyk, Ballett-Lehrerin  
Do., 26.02.2026 bis Do., 23.07.2026,  
17:00 – 18:00 Uhr, 16 Termine  
Königssaal im Sünfzen, Maximilianstr. 1  
Gebühr: 128,00 €, ermäßigt: 85,80 €  
Am 07.05.2026 findet der Kurs nicht statt.  
Mitzubringen/Material: Ballettkleidung

G345



### Klassisches Ballett für Jugendliche (Fortgeschrittene, Spitzentanz)

Marion Urbanzyk, Ballett-Lehrerin  
Do., 26.02.2026 bis Do., 23.07.2026,  
18:00 – 19:00 Uhr, 16 Termine  
Königssaal im Sünfzen, Maximilianstr. 1  
Gebühr: 128,00 €, ermäßigt: 85,80 €  
Am 07.05.2026 findet der Kurs nicht statt.  
Mitzubringen/Material: Ballettkleidung

G346



## ELTERNIMPULSE

### Durch echte Sinneserfahrungen zum Sinn des Lebens

Theo Spiekermann, Pädagoge  
Mo., 02.02.2026 bis Mo., 09.02.2026,  
20:00 – 21:30 Uhr, 2 Termine  
Kindergarten St. Ludwig, Bühlweg 4  
Gebühr: 19,00 €, ermäßigt: 12,70 €

A006



In diesem Vortrag wird dies thematisiert: Der Weg zum Sinn des Lebens geht über das Erleben der Welt durch vielfältige und echte Sinneserfahrungen. Nicht die tote, technische Konserve (TV, PC, Handy u.a.), sondern die lebendige Welt müssen die Kinder tasten, schmecken, riechen, sehen, hören und schließlich ‚begreifen‘ und ‚erfassen‘. Viele stehen heute der (natürlichen) Welt wie Fremdlinge gegenüber, sie können den Sinn für sich nicht finden.

### Die Schlüsselrolle der Erwachsenen - Vorbild und Autorität

Theo Spiekermann, Pädagoge  
Mo., 09.03.2026, 20:00 – 21:30 Uhr, 1 Termin  
Kindergarten St. Ludwig, Bühlweg 4  
Gebühr: 9,50 €, ermäßigt: 6,40 €

A007



Ein Kind wird nur am Menschen, nicht an der Maschine zum Menschen. Heute wird Erziehung immer schwieriger - noch nie galten so viele Kinder als verhaltensauffällig. Ist es noch möglich und nötig, als Eltern Vorbild und Autorität

zu sein? Wie wirkt es auf Kinder, wenn wir diese Rolle annehmen oder aufgeben? Zwischen der Chance zur Selbstentwicklung und der Gefahr der Selbstüberforderung der Erwachsenen liegt eine zentrale Herausforderung unserer Zeit.

### Über 100 Jahre alt und immer noch hochmodern - die Montessori-Pädagogik

V139

Armin Blätzing, Grundschullehrer, Dipl.-Pädagoge  
Mi., 25.03.2026, 19:00 – 20:30 Uhr, 1 Termin  
Kindergarten St. Ludwig, Bühlweg 4  
Gebühr: 9,50 €, ermäßigt: 6,40 €



Lernen ohne Noten, in altersgemischten Gruppen und mit Materialien, die zum Handeln und Ausprobieren anregen ... klappt das wirklich? Ist es noch zeitgemäß, Holzmaterial zu nutzen, wo doch überall Digitalisierung im Gange ist - oder sogar eine entwicklungsgemäße Notwendigkeit? Was bedeutet „freie Wahl der Arbeit“? Können Kinder in einem Montessori-Klassenzimmer tun und lassen, was sie wollen? An diesem Abend gibt es Antworten auf diese Fragen, visuelle Eindrücke aus Montessori-Einrichtungen und natürlich etwas zum Ausprobieren - gemäß dem Grundsatz: „Hilf mir, es selbst zu tun.“



## GLASDUSCHE!

- Individuelle Ganzglas-Systeme
- Digitaldruck auf Glasflächen
- Pflegeleichte Flächen ohne Fugen

Nuber Glaserei GmbH  
Heuriedweg 69, 88131 Lindau  
glaserei-nuber.de | 08382 7190

**NUBER**  
Glas nach Maß ...



## WEIßENBERG

### Englisch für Einsteiger (A1)

Mirasol Enano, Englisch-Dozentin  
Do., 12.02.2026 bis Do., 11.06.2026,  
18:00 – 19:30 Uhr, 12 Termine  
Sitzungsraum, Kirchstraße 13  
Gebühr: 102,00 €, ermäßigt: 68,30 €

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Englisch von Grund auf lernen oder ihre ersten Kenntnisse vertiefen möchten. Von den ersten Wörtern bis hin zu einfachen Gesprächen im Alltag - Sie bauen systematisch Ihre Sprachkenntnisse aus und lernen so schreiben und sprechen.  
Mitzubringen/Material: Let's Enjoy English A1.1, ISBN 978-3-12-501630-9

S001



### Prag - Goldene Stadt an der Moldau

Dieter Rösch, ehem. Leiter der vhs Neu-Ulm  
Sa., 07.03.2026, 19:00 – 20:30 Uhr, 1 Termin  
Sitzungsraum, Kirchstraße 13  
Gebühr: 12,00 €, ermäßigt: 8,00 €

Wer kennt sie nicht: die Karlsbrücke, den Hradschin oder das Goldene Gässchen. Vor über 1000 Jahren hat sich Prag aus einer Ansammlung von Hütten an einem wichtigen Übergang über die Moldau entwickelt. Nicht umsonst war Prag lange Zeit wirtschaftliches und kulturelles Zentrum nördlich der Alpen und zählt auch heute noch zu den schönsten Städten Europas. Der Referent stellt dabei die Stadt mit seinen Bauwerken, seiner wechselhaften Geschichte und dem heutigen Leben vor.

V008



### Schafkopf - Grundlagenkurs für Anfänger

Dieter Rösch, ehem. Leiter der vhs Neu-Ulm  
Sa., 07.03.2026, 13:00 – 18:00 Uhr, 1 Termin  
Sitzungsraum, Kirchstraße 13  
Gebühr: 31,60 €, ermäßigt: 21,20 €

Schafkopf ist eines der schönsten und traditionellsten bayerischen Kartenspiele und erfordert ein gewisses Maß an strategischem Denken. Leider können es immer weniger Menschen spielen, weshalb es zunehmend in Vergessenheit gerät. Im Anfängerkurs werden die Grundlagen des Spiels erklärt und gelehrt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs enthält eine 60-minütige Pause.

K002



### Gut versichert in der Rente

Holger Kosmund, unabhängiger Finanzberater  
Di., 24.03.2026, 18:00 – 19:30 Uhr, 1 Termin  
Sitzungsraum, Kirchstraße 13  
Gebühr: 9,50 €, ermäßigt: 6,40 €

In diesem Vortrag erhalten Sie einen umfassenden Überblick über die wichtigsten Versicherungen und Vorsorgemöglichkeiten im Rentenalter. Wir klären, welche Policen unverzichtbar sind, welche Leistungen angepasst werden sollten und wo Sie sparen können. Das Seminar eignet sich für alle, die in absehbarer Zeit in Rente gehen bzw. bereits in Rente sind.

V031



### Einkommensteuererklärung speziell für Ruheständler

Volker Riechert, Diplom-Kaufmann,  
Bilanzbuchhalter und Steuerfachwirt  
Mo., 04.05.2026, 14:00 – 18:00 Uhr, 1 Termin  
Sitzungsraum, Kirchstraße 13  
Gebühr: 70,00 €

In diesem Kurs lernen Sie die Besonderheiten der Einkommensteuererklärung im Alter kennen. Themen sind unter anderem: Wer ist abgabepflichtig, wie werden Renten und Pensionen eingetragen, und wann greift der Altersentlastungsbetrag? Außerdem erfahren Sie, wie Krankheits- und Pflegekosten steuerlich berücksichtigt werden, was der Rentenanpassungsbetrag bedeutet und wie Sie mit „Mein ELSTER“ schnell prüfen können, ob eine Steuerschuld entsteht. Der Dozent vermittelt das Thema praxisnah und beantwortet individuelle Fragen - inklusive Hinweise zur möglichen steuerlichen Absetzbarkeit der Kursgebühr.

B038



### Workshop: Gesund bleiben - Stress bewältigen mit Positiver Psychologie

Thorsten Kleinle, Lean Master / Organisationsentwickler / Systemischer Coach und Dozent  
Sa., 09.05.2026, 09:30 – 16:30 Uhr, 1 Termin  
Sitzungsraum, Kirchstraße 13  
Gebühr: 48,00 €, ermäßigt: 32,20 €

In diesem Tageskurs geht es darum, Stress früh zu erkennen, Resilienz zu stärken und die eigene Energie gezielt zu schützen. Mit Ansätzen aus der Salutogenese nach Aaron Antonovsky und der Positiven Psychologie trainierst du, was Menschen gesund erhält: Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit. Du lernst praktische Modelle wie das transaktionale Stressmodell nach Lazarus und den Circle of Influence, um Belastungen besser einzuordnen und deine Kräfte neu auszurichten. Ein Kurs für alle, die Stress verstehen, statt ihm ausgeliefert zu sein wollen.

G029



### Mit Stift und Farbe Natur entdecken (Kleingruppe)

Jeannette Dubielzig, Künstlerin  
Sa., 13.06.2026 bis Sa., 27.06.2026,  
10:00 – 12:15 Uhr, 3 Termine  
Atelier agent-d, Grübels 18  
Gebühr: 75,00 €

In diesem Kurs tauchen wir mit Stift und Farbe in das Erwachen der Natur ein und entdecken frische Blätter, erste Blüten und kleine Fundstücke aus Garten und Wiese. Wir arbeiten im Garten des Ateliers, wo sich zahlreiche Motive für Naturstudien oder ein persönliches Garten-Tagebuch finden. Bei schönem Wetter findet der Kurs überwiegend draußen statt, bei ungünstiger Witterung arbeiten wir im Atelier. Inhalte des Kurses sind: Zeichnen mit Bleistift – Grundlagen von Linie, Schraffur und Tonwerten (Teil 1); Skizzieren mit Fineliner und Farbstift – klare Konturen, leichte Farbakzente, schnelle Naturstudien (Teil 2); Aquarell – Farbe pur oder in Kombination mit Stiften (Teil 3). Der Kurs vermittelt grundlegende Techniken für das Skizzieren und Malen in der Natur oder auch das Führen eines persönlichen Garten-Tagebuchs. Für alle Könnensstufen – kein Vorwissen nötig. Der Kurs findet in einer Kleingruppe mit maximal sechs Personen statt.

K206



Mitzubringen/Material: siehe Webseite

## SIGMARSZELL

### Vortrag „Gesund Wohnen“

Dr. Richard Gminski, Umweltwissenschaftler  
Sa., 21.02.2026, 19:00 – 20:30 Uhr, 1 Termin  
Feuerwehrhaus, In den Osterwiesen 14  
Gebühr: 12,00 €, ermäßigt: 8,00 €

V115



Es gibt Faktoren, die maßgeblich die Wohngesundheit der Bewohner bzw. Nutzer negativ beeinflussen können. Dieser Vortrag soll an einigen Beispielen einen Überblick geben, was zu Hause krank machen kann und wie man am besten dagegen vorgeht.

### Kreative Collagen - Deine Fantasie in Bildern

K214

Maria Brög, Psychologin und Kunsttherapeutin  
Mo., 23.02.2026 bis Mo., 02.03.2026,  
18:30 – 20:30 Uhr, 2 Termine  
Feuerwehrhaus, In den Osterwiesen 14  
Gebühr: 32,00 €, ermäßigt: 21,40 €



Lass deiner Kreativität freien Lauf und entdecke die Welt der Collage! Experimentiere mit Zeitschriften, Fotos, Stoffen und mehr, um einzigartige Kunstwerke zu gestalten. Ob Anfänger oder erfahren - jeder ist willkommen. Der Zufall bringt überraschende Kontraste, ganz ohne Maldruck. Materialien werden gestellt, eigene können gerne mitgebracht werden.

Mitzubringen/Material: 7,- € für Materialkosten

### Meditationskurs für inneren Frieden

G042

Oliver Greger, Meditationslehrer  
Sa., 14.03.2026 bis So., 15.03.2026,  
10:00 – 12:45 Uhr, 2 Termine  
Kindertagesstätte St. Raphael Schlachters,  
Bodenseestraße 6  
Gebühr: 25,40 €, ermäßigt: 17,00 €



Meditation hilft uns zum einen das Stresslevel zu reduzieren und abzubauen und somit wieder „zu sich“ zu kommen. Zum anderen kann der Fokus und die Konzentration auf neue, heilsame Verhaltensmuster im Umgang mit unseren Mitmenschen in einer Meditation einen sehr positiven Einfluss auf uns selbst und andere haben. Liebe und Wertschätzung sind hier essentiell für ein gesundes Innenleben als auch für ein wunderbares Miteinander. Die Pause ist jeweils von 11:00 – 11:45 Uhr.

### Familiengeschichte schreiben

K401

Dr. Julia Lorenzen, Leiterin des heimatkundlichen Dokumentationszentrums des Landkreises Lindau  
Mi., 25.03.2026, 18:00 – 21:00 Uhr, 1 Termin  
Feuerwehrhaus, In den Osterwiesen 14  
Gebühr: 19,00 €, ermäßigt: 12,70 €



Unsere Familie kennen wir in- und auswendig. Dennoch stoßen wir immer wieder auf Lücken. Wie kann daraus eine (Familien)Geschichte für uns selbst und vielleicht für unsere Kinder oder Enkel werden? Dieser Kurs möchte Impulse und praktische Anregungen für das Schreiben und Erforschen der eigenen Familiengeschichte geben. Das umfasst auch das Sammeln und Festhalten von Erinnerungen. Wir sprechen auch darüber, was und wo Sie recherchieren können, falls Informationen fehlen.

### Grundlagen der Fotografie

K411

Stefan Beneke, Fotograf  
Do., 16.04.2026 bis Do., 23.04.2026,  
18:30 – 20:00 Uhr, 2 Termine  
Feuerwehrhaus, In den Osterwiesen 14  
Gebühr: 30,00 €, ermäßigt: 20,10 €



Gute Fotos beginnen nicht mit der Kamera - sondern mit dem Wissen dahinter. Ich helfe dir, diese Grundlagen zu meistern - für Bilder, die wirken. Mit praxisnahen Übungen und individuellen Tipps wächst du über dich hinaus und lernst, deine Kamera zu beherrschen. Blende und Belichtungszeit sind keine Rätsel mehr, sondern Werkzeuge für außergewöhnliche Bilder. Die Übungen während des Kurses und zwischen den Kursteilen lassen dich das Erlernte vertiefen.

Mitzubringen/Material: Kamera (oder auch Smartphone) mit Einstellmöglichkeiten von Zeit und Blende

### Digitalisierung - Welche Bedeutung hat das für mein Berufsleben?

B130

Anna-Lisa Boguschewsky, Berufsberaterin  
Mi., 22.04.2026, 18:00 – 19:30 Uhr, 1 Termin  
Feuerwehrhaus, In den Osterwiesen 14  
gebührenfrei



Eine Veranstaltung der Agentur für Arbeit Kempten-Memmingen in Zusammenarbeit mit der vhs Lindau.

### Zukunft in der Tasche - Weiterbildung nach der Ausbildung

B131

Anna-Lisa Boguschewsky, Berufsberaterin  
Mi., 06.05.2026, 18:00 – 19:30 Uhr, 1 Termin  
Feuerwehrhaus, In den Osterwiesen 14  
gebührenfrei



Eine Veranstaltung der Agentur für Arbeit Kempten-Memmingen in Zusammenarbeit mit der vhs Lindau.

### Baufinanzierung für kluge Rechner: Sicher und bezahlbar - geht das?

V032

Karl Müller-Lanzl, Finanzfachwirt  
Sa., 09.05.2026, 09:30 – 12:30 Uhr, 1 Termin  
Feuerwehrhaus, In den Osterwiesen 14  
Gebühr: 60,00 €



In diesem Vortrag beleuchten wir gemeinsam die entscheidenden Fragen der Immobilienfinanzierung und klären, wie man sich optimal vorbereitet, den maximal leistbaren Betrag bestimmt und attraktive Zinskonditionen findet. Der Kurs vermittelt praxisnahes Wissen und hilft dabei, ein stabiles und kosteneffizientes Finanzierungskonzept zu entwickeln. Mit praktischen Beispielen und einem erfahrenen Referenten als Begleiter lernen die Teilnehmenden Grundbegriffe, Finanzierungsmodelle sowie Fördermöglichkeiten kennen. Ein digitales Kurzexposé ist im Kurs inklusive.

## HERGENSWEILER

### Aktien & Co. Geld anlegen - aber nachhaltig bitte! Vortrag über die Nachhaltigkeit von Geldanlagen an der Börse

Georg Stocker, Geschäftsführer im Ruhestand  
Do., 26.02.2026, 19:00 – 21:00 Uhr, 1 Termin  
Dorfgemeinschaftsraum, Bahnhofstraße 18  
Gebühr: 18,00 €

B030



Vermögensaufbau und private Vorsorge sind zentrale Themen der heutigen Zeit - doch viele fühlen sich unvorbereitet. Besonders bei nachhaltigen Geldanlagen wissen Laien oft nicht, wo sie beginnen sollen. Der Vortrag zeigt, wie man Geld verantwortungsvoll und sinnvoll, aber auch nachhaltig investiert.

### Wie bekomme ich einen Vogel? - Der Nutzen von heimischen Sträuchern und Stauden

Meike Paasch, Fachplanerin für naturnahe Gärten und Landschaften

Sa., 21.03.2026, 10:00 – 11:30 Uhr, 1 Termin  
Dorfgemeinschaftsraum, Bahnhofstraße 18  
Gebühr: 9,50 €, ermäßigt: 6,40 €

N004



Wer Vögeln, Insekten und anderen Tieren im eigenen Garten ein Zuhause bieten möchte, braucht nicht viel - aber das Richtige! In diesem Workshop erfahren Sie, welche heimischen Pflanzen besonders wertvoll sind, wie naturnahe Strukturen entstehen und warum wilde Ecken echte Schatzkammern der Artenvielfalt sind. Praktische Tipps zur Pflanzenauswahl, Gartengestaltung und ökologische Zusammenhänge runden den Workshop ab - ideal für alle, die ihren Garten lebendiger und nachhaltiger gestalten wollen.

### Musikalisch durch die Jahreszeiten mit Elementen aus dem Kinder-Qi Gong

Claudia Schropp, Qi Gong-Lehrerin  
Mo., 23.02.2026 bis Mo., 11.05.2026,  
16:15 – 17:00 Uhr, 10 Termine  
Lebensräume für Jung und Alt, Altmannstr. 9  
Gebühr: 50,00 €

G082



Wir erleben eine musikalische und rhythmische Reise durch die vier Jahreszeiten und bauen hierbei auch Qi-Gong-Elemente für Kinder mit ein. Wir erlernen Lieder, rhythmische Verse, spielen auf „Instrumenten“, trommeln und vieles mehr. Im Kinder-Qi-Gong fördern wir auf spielerische und bewegte Weise Konzentration, Wahrnehmung sowie Impulse zur Selbstregulation und Entspannung. Für Kinder ab 5 Jahren geeignet.

Mitzubringen/Material: bequeme Kleidung, Yoga Matte

### Glücksland Finnland - Was wir von den Finnen lernen können

Tarja Prüss, Autorin und Finnlandexpertin  
Mi., 25.02.2026, 19:00 – 20:30 Uhr, 1 Termin  
Dorfgemeinschaftsraum, Bahnhofstraße 18  
Gebühr: 14,00 €

V007



Finnland steht seit Jahren auf Platz 1 des World Happiness Report. Doch wie gelingt es den Menschen dort, trotz langer Winter so zufrieden zu leben? Tarja Prüss erzählt von Saunakultur, Vertrauen, Gleichberechtigung und der tiefen Verbundenheit zur Natur. Mit eindrucksvollen Bildern, persönlichen Erlebnissen und überraschenden Geschichten zeigt sie, was wir von finnischen Werten lernen können - ohne gleich auszuwandern.

### Yoga als Basis zur Entfaltung mentaler Stärke und Vitalität

Jelica Cupic, Yoga-Lehrerin  
Fr., 06.03.2026 bis Fr., 22.05.2026,  
09:00 – 10:30 Uhr, 9 Termine  
Lebensräume für Jung und Alt, Altmannstr. 9  
Gebühr: 85,50 €, ermäßigt: 57,30 €

G023



Die Yogatradition beschreibt verschiedene Energiezentren, die mit unserem Bewusstsein und unserem inneren Gleichgewicht in Verbindung stehen. In diesem Workshop widmen wir uns besonders den Bereichen, die für Antrieb, Willenskraft und Regeneration stehen, sowie jenen, die Ruhe und Ausgeglichenheit fördern. Durch achtsame Körperübungen, bewusste Atmung und geführte Vorstellungskraft unterstützen wir die Entwicklung von Stabilität, innerer Balance und Aufrichtung - körperlich wie mental. Mitzubringen/Material: Decke, ggf. eigene Yogamatte

### Adler, Rose, Hirsch & Co - Gasthäuser und ihre Namen

Paul Sägmüller, Heimatforscher und Oberschwaben-Experte  
Di., 10.03.2026, 19:00 – 20:30 Uhr, 1 Termin  
Dorfgemeinschaftsraum, Bahnhofstraße 18  
Gebühr: 12,00 €, ermäßigt: 8,00 €

V015



Was hat der „Adler“ mit dem Evangelisten Johannes bzw. mit Österreich zu tun? Oder der „Grüne Baum“ mit dem heiligen Christopherus? Manchmal sind die Bezeichnungen auch ein wenig missverständlich. Sind im Garten einer Wirtschaft zum Rosengarten durchaus ein paar Rosensträucher zu erwarten, wäre man doch wohl sehr überrascht, im Gasthaus zum Bärengarten freilaufende Bären vorzufinden. Im Vortrag werden über 100 Gaststätten mit zum Teil recht ausgefallenen Namen wie „Zur alten Zeit“, „Zur Dreckschänke“ oder „Zum Wilden Mann“ vorgestellt.

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

V001



Daniel Notz, Sozialarbeiter

Mi., 18.03.2026, 18:00 – 19:30 Uhr, 1 Termin  
Dorfgemeinschaftsraum, Bahnhofstraße 18  
gebührenfrei

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 Familie in solch einer Situation durch eine gute Vorbereitung entlasten.

### Schnupperkurs - Einführung ins Drechseln (Kleingruppe)

K501



Moshe Levy, Drechsellehrer

Do., 19.03.2026, 16:00 – 20:00 Uhr, 1 Termin  
Drehpunkt Allgäu-Bodensee, Kemptener Str. 36  
Gebühr: 80,00 €

Der Workshop richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger, die das Drechseln erlernen möchten - mit professionellen Maschinen und Werkzeugen, in einer sicheren und entspannten Atmosphäre. Teilnehmende fertigen ein kleines Werkstück, zum Beispiel einen einfachen Kerzenhalter, eine Mini-Vase oder ein Massageroller, das am Ende mit nach Hause genommen werden kann. Alle Maschinen, Werkzeuge und Sicherheitsausrüstungen werden gestellt. Mitzubringen/Material: Holzkosten je nach Projekt 5,- bis 15,- €, feste Schuhe, enganliegende Kleidung

### Schnupperkurs - Einführung ins Drechseln (Kleingruppe)

K502



Moshe Levy, Drechsellehrer

Mi., 15.04.2026, 16:00 – 20:00 Uhr, 1 Termin  
Drehpunkt Allgäu-Bodensee, Kemptener Str. 36  
Gebühr: 80,00 €

Mitzubringen/Material: Holzkosten je nach Projekt 5,- bis 15,- €, feste Schuhe, enganliegende Kleidung

### Fit & vital bis ins Alter - Beugen Sie rechtzeitig vor!

G030



Dagmar Heib, Online-Marketing-Managerin und Gesundheitsredakteurin

Sa., 20.06.2026, 09:30 – 12:30 Uhr, 1 Termin  
Dorfgemeinschaftsraum, Bahnhofstraße 18  
Gebühr: 24,00 €, ermäßigt: 16,10 €

Körperliche Stärke und geistige Klarheit bis ins hohe Alter erhalten? Das sichert Lebensqualität und verbessert Ihre Chancen auch im Alter aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Die Dozentin vermittelt die Grundlagen, um diese Ziele zu erreichen und bezieht dabei die Ergebnisse der Longevity-Forschung mit ein. Sie gibt Tipps, was Berufstätige umsetzen können, um chronischen Befindlichkeitsstörungen vorzubeugen und was im Alter wichtig ist, um sich mental & körperlich fit zu halten. Dagmar Heib (Jahrgang 1965) ist seit über 30 Jahren Gesundheitsredakteurin und Autorin zahlreicher Fachartikel.



## KURSE FÜR ZIELGRUPPEN

### Für Frauen

B122 Mein Potenzial erkennen und entfalten:

Stärken-Workshop, 14.03.26, S. 26

B124 Workshop für Frauen: Selbstfürsorge oder Egoismus?, 26.03.26, S. 7

### Für Männer

G031 Gefühle sind keine Krankheit, 04.03.26, S. 7

### Für Eltern und Kinder

V139 Über 100 Jahre alt – die Montessori-Pädagogik, 25.03.26, S. 31

N010 Bienenwelt entdecken: eine Führung für die ganze Familie, 03.05.26, S. 29

N003 Entdeckungstour durch den Wald mit dem Förster, 19.05.26, S. 7

### Für Kinder

G226 Capoeira für Kinder, 14.02.26, S. 30

G341 Ballett für Kinder (8 bis 11 Jahre), 23.02.26, S. 30

G082 Musikalisch durch die Jahreszeiten, 23.02.26, S. 34

G340 Ballett für Kinder ab 4 Jahren, 24.02.26, S. 30

G342 Ballett für Kinder (10–12 Jahre), 26.02.26, S. 30

G322 Tänze aus der Türkei (7–10 Jahre), 01.03.26, S. 30

K212 Finde den Zauberer in Dir, 12.06.26, S. 30

### Für Jugendliche

P202 Vorbereitung auf die Mathematik-Abiturprüfung am Gymnasium, 06.02.26, S. 29

P203 Vorbereitung auf die Mathematik-Abiturprüfung FOS nicht Technik, 06.02.26, S. 29

G343 Ballett für Jugendliche, 23.02.26, S. 30

G344 Ballett für Jugendliche, 24.02.26, S. 31

G345 Ballett für Jugendliche, 26.02.26, S. 31

G346 Ballett für Jugendliche, 26.02.26, S. 31

P201 Vorbereitung auf die Mathematik-Abschlussprüfung, 27.02.26, S. 29

G323 Tänze aus der Türkei (11–17 Jahre), 01.03.26, S. 30

### Für Senioren

S003 Englisch für Senior:innen (A1/A2), 23.02.26, S. 10

S010 Englisch für Senior:innen (A2), 23.02.26, S. 10

S011 Englisch für Senior:innen (A2), 24.02.26, S. 10

S012 Englisch für Senior:innen (A2.2), 24.02.26, S. 10

G156 Aktiv und beweglich 60+, 26.02.26, S. 19

G157 Aktiv und beweglich 60+, 26.02.26, S. 20

B022 Der Computer – Dein Freund und Helfer, 14.04.26, S. 29

K412 Fotografie als Lebensfreude im Alter, 19.05.26, S. 23

### Reihe „Gut älter werden“

V030 Versteht Ihr Euch noch oder habt Ihr schon geerbt?, 24.02.26, S. 5

V105 Wenn Paare älter werden, 16.03.26, S. 7

V031 Gut versichert in der Rente, 24.03.26, S. 32

B038 Einkommensteuererklärung speziell für Ruheständler, 04.05.26, S. 32

G030 Fit &amp; Vital bis ins Alter - Beugen Sie rechtzeitig vor!, 20.06.26, S. 35

### Für Ehrenamtliche

P400 Einführungskurs für ehrenamtliche Betreuer, 21.04.26, S. 5

## Allgemeine Geschäftsbedingungen

### 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.

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, Student:innen (bis zum vollendeten 25. Lebensjahr), Au-pair-Schüler:innen, freiwilligen Wehrdienst- und Freiwilligendienstleistende, Asylbewerber:innen, Arbeitslose (Bewilligungsbescheid) und Bürgergeldempfänger:innen mit Lindau-Pass, Senior:innen mit Lindau-Pass und Schwerbehinderte mit GdB ab 70. **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 vor Kursbeginn 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 **6 Werktagen** 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. Alternativ kann vor oder nach der Rücktrittsfrist 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 ordnungs-gemäßen 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 weitergehende 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.



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

# CAVAZZEN

MUSEUM  
KUNST  
GENUSS

## Mehr als ein Museum

Geöffnet Dienstag bis Sonntag.

Entdecken Sie neben der faszinierenden Geschichte, Architektur und Kunst des neu gestalteten Cavazzen auch **unsere aktuelle Sonderausstellung (ab Mai 2026)** – ein besonderes Highlight Ihres Besuches!

Lindau  
KULTUR



Weitere Informationen  
& Buchung  
[museum-lindau.de](https://museum-lindau.de)



**Gratis**

1 Jahr Online-  
Nachhilfe im Wert  
von bis zu 1.788 €\*<sup>1</sup>

## Schule ganz easy.

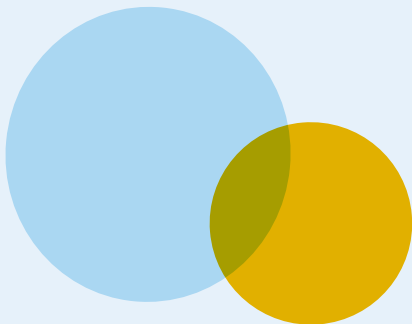
Mit dem Jugendgirokonto Ihrer  
Volksbank Raiffeisenbank und  
persönlicher Nachhilfe von ubiMaster.

BAYERISCHE  
**BodenseeBank**  
Zweigniederlassung der VR Südbank eG

 ubiMaster



\*Alle jungen Kund:innen mit unserem Jugendgirokonto erhalten von uns einen kostenlosen Zugang zur mehrfach ausgezeichneten Online-Nachhilfeplattform ubiMaster, gültig für das aktuelle Schuljahr.



Hier könnte im  
Programmheft Herbst/Winter 2026  
**Ihre Werbung** sein.

Melden Sie sich bei Interesse gern unter  
[vhs@lindau.de](mailto:vhs@lindau.de) oder 08382 277480.

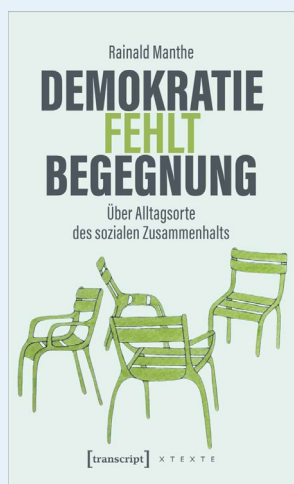
Vortrag

**Rainald Manthe**

# „Demokratie fehlt Begegnung“

**Montag, 16.03.2026 · 19 Uhr · Eintritt frei**

Gemeindezentrum St. Josef · Münchhofstraße 4 · 88131 Lindau



Rainald Manthe zeigt in seinem Vortrag, wie wichtig Alltagsorte – Parks und Cafés, Vereine, Bibliotheken, Volkshochschulen oder Elternabende – für den sozialen Zusammenhalt sind. Denn nur dort, wo Menschen einander wahrnehmen, Beziehungen knüpfen und Vielfalt erleben, wächst das Fundament einer starken, offenen Demokratie.