

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

wir haben für Sie mit viel Engagement und Sorgfalt ein vielfältiges Angebot für das Frühjahr-/Sommersemester 2024 zusammengestellt, welches eine breite Palette an interessanten Kursen, Seminaren und Veranstaltungen umfasst. Ob Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten vertiefen, Ihre kreativen Talente entfalten oder Ihr Wissen in neuen Bereichen erweitern möchten – wir haben für jeden etwas dabei. Melden Sie sich rechtzeitig an, um sich Ihren Platz in Ihren Wunschkursen zu sichern.

Und falls Sie nicht fündig werden – schauen Sie doch einfach bei den Angeboten unserer weiteren Mitgliedsgemeinden auf unserer Homepage **www.vhs-g.de**. Außerdem ergänzen wir auch während des Semesters unser Programm mit tollen Veranstaltungen.

Wir freuen uns darauf, Sie im neuen Semester bei uns begrüßen zu dürfen und wünschen Ihnen spannende, lehrreiche und inspirierende Momente in unseren Kursen.

Ihr vhs-g-Team

Dieses Programm ist vorläufig!
Wir halten Sie über unsere Homepage und die Mitteilungsblätter auf dem Laufenden.

Informationen zur Anmeldung

Die Anmeldung für das Frühjahr/Sommersemester 24 ist ab dem 09.02.24 möglich. Sie können sich **online** unter **www.vhs-g.de** anmelden. Gerne nehmen wir Ihre Anmeldung aber auch per E-Mail oder telefonisch entgegen. **Bitte beachten Sie**, dass das Programmheft nur die wichtigsten Informationen zu den Kursen enthält. Die ausführliche Beschreibung unserer Angebote, die genauen Terminangaben und weitere wichtige Details finden Sie auf unserer Homepage unter **www.vhs-g.de**.

Ihre Anmeldung ist verbindlich. Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen und unsere Datenschutzerklärung. Sie erhalten nur bei der Online-Anmeldung eine Anmeldebestätigung. Sollten Sie nach der Anmeldung nichts mehr von uns hören, so findet Ihr Kurs wie ausgeschrieben statt. Anmeldeschluss ist immer eine Woche vor Kursbeginn. Bis dahin ist auch eine kostenlose Kursstornierung möglich. Danach werden sowohl die Kursgebühren als auch ggf. die Material- oder Lebensmittelkosten fällig. Ermäßigungen müssen vor Veranstaltungsbeginn gegen Vorlage einer Bescheinigung geltend gemacht werden.

Für einen reibungslosen Ablauf der Zahlung bitten wir Sie, uns ein SEPA-Lastschriftmandat zu erteilen, sodass wir Ihre Kursgebühr von Ihrem Konto abbuchen können.





ALLMENDINGEN

24SAM001 Demenz – Entstehung, Behandlung, Prävention Dr. med. S. Fischer, Bürgerhaus Allmendingen, Do 14.03.24, 19:00 - 20:30 Uhr, 5,00 €, Anmeldung zwingend erforderlich

24SAM002 Mit sich selbst gut umgehen

A. Stoffner, Seniorenresidenz Allmendingen, Mi 17.04.24, 18:00 - 20:30 Uhr, 18,00 €

24SAM003 Betriebsbesichtigung Schwenk Zement GmbH & Co KG

W. Kuhnt, Schwenk Zement, Mi 08.05.24, 09:00 - 13:00 Uhr, 5,00 €, Anmeldung zwingend erforderlich

24SAM004 Die Natur - Dein stiller Ratgeber

S. Mohn, An der Lichse – Nisthilfenlehrpfad, Do 16.05.24, 18:00 - 20:15 Uhr, 16,00 €

24SAM005 Gärtnern auf Terrasse und Balkon -Tipps für den Anbau

U. A. Bahmer, Seniorenresidenz Allmendingen, Do 06.06.24, 18:00 - 19:30 Uhr, 5,00 €, Anmeldung zwingend erforderlich

24SAM006 Waldexkursion – essbare Wild- und Heilkräuter und ihre Verwendung

S. R. Braun, An der Lichse, Fr 07.06.24, 18:00 - 19:30 Uhr, 17,00€

24SAM007 Exkursion – Entdeckungstour am Waldboden S. R. Braun, An der Lichse, Fr 12.07.24, 18:00 - 19:30 Uhr,

17,00€

24SAM020 Gemeinsam Tanzen

S. Gron, 5x, ab 07.03.24 (am 07.03.24, 21.03.24, 04.04.24, 02.05.24 im Bürgerhaus, am 18.04.24 im Pfarrer Seiler Haus), jew. 19:00 - 21:00 Uhr, 45,00 €

24SAM021 Tanz-Tag: Gemeinsam Tanzen S. Gron, Bürgerhaus Allmendingen, Sa 13.07.24, 10:00 - 17:00 Uhr, 29,00 €

24SAM022 Übungsabende: Standard und Latein

S. u. C. Ströhle, Bürgerhaus Allmendingen, 4x, Fr 22.03.24, 12.04.24, 24.05.24, 05.07.24, jew. 20:00 - 22:00 Uhr, 17,00 €

24SAM023 Tanz in den Mai

S. u. C. Ströhle, Bürgerhaus Allmendingen, So 30.04.2023, 20:00 - 24:00 Uhr, 5,00 €

24SAM024 LimA - Lebensqualität im Alltag

G. Reger, S. Gron, Bürgerhaus Allmendingen, 2 x, Fr ab 12.04.24, 14:00 - 16:30 Uhr, 38,00 €

24SAM025 Fit an der Nähmaschine - Pfiffige Ideen aus Baumwollresten

P. Engel, Schule Allmendingen, Fr 08.03.24, 16:00 - 19:00 Uhr, 25,00 €, Gebühr Leihmaschinen: 5,00 € (bei Anmeldung bitte angeben!)

24SAM026 Farbenfrohe Holzpfosten für den Garten für Erwachsene und Kinder ab 9 Jahren

P. Engel, Schule Allmendingen, Fr 19.04.24, 16:00 - 19:00 Uhr, 25,00 € +15,00 € Materialkosten

24SAM040 Achtsam in den Tag starten -

Achtsamkeitsübungen mit leichter Gymnastik T. Tonelli, Seniorenresidenz Allmendingen, Sa 09.03.24, 09:15 - 11:30 Uhr, 18,00 €

Beckenboden-Gymnastik und Rückenfit (Samstag)

T. Tonelli, Seniorenresidenz Allmendingen

24SAM041 5 x, Sa ab 13.04.24, 09:15 - 10:15 Uhr, 36,00 € 24SAM042 7 x, Sa ab 08.06.24, 09:15 - 10:15 Uhr, 49,00 €

Beckenboden-Gymnastik und Rückenfit (Donnerstag)

T. Tonelli, Seniorenresidenz Allmendingen

24SAM043 9 x, Do ab 29.02.24, 11:00 - 12:00 Uhr, 65,00 € **24SAM044** 7 x, Do ab 06.06.24, 11:00 - 12:00 Uhr, 49,00 €

K. Kneißle, Bürgerhaus Allmendingen

24SAM046 8 x, Fr ab 01.03.24, 17:00 - 18:00 Uhr, 42,00 € **24SAM047** 7 x, Fr ab 31.05.24, 17:00 - 18:00 Uhr, 37,00 €

MIX mit Sticks

K. Kneißle, Bürgerhaus Allmendingen

24SAM048 8 x, Fr ab 01.03.24, 18:30 - 19:30 Uhr, 42,00 € **24SAM049** 7 x, Fr ab 31.05.24, 18:30 - 19:30 Uhr, 37,00 €

24SAM050 Zumba® Toning

K. Kneißle, Bürgerhaus Allmendingen, 8 x, So ab 03.03.24, 09:00 - 10:00 Uhr, 42,00 €

24SAM051 HULA Hoop

K. Kneißle, Bürgerhaus Allmendingen, 8 x, So ab 03.03.24, 10:15 - 11:00 Uhr, 36,00 €, unbedingt nötig: Hula Hoop-Reifen

HIIT - High Intensity Intervall Training

H. Schleicher, Bürgerhaus Allmendingen, 11 x, Do ab 18.04.24, 64,00€

24SAM052 18:45 - 19:45 Uhr

24SAM053 19:45 - 20:45 Uhr

24SAM054 Regeneration des Atems

I. Velten-Kretz, Seniorenresidenz Allmendingen, 3 x, Do ab 29.02.24, 18:30 - 20:00 Uhr, 25,00 €

24SAM058 Yoga-Walk im Brieler Tal

S. Mohn, Wanderparkplatz zwischen Briel und Altsteußlingen, Sa 16.03.24, 09:00 - 12:00 Uhr, 18,00 €

Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene (Montag 18:15 Uhr)

S. Mohn, Bürgerhaus Allmendingen

24SAM059 9 x, Mo ab 26.02.24, 18:15 - 19:30 Uhr, 68,00 € 24SAM062 8 x, Mo ab 03.06.24, 18:15 - 19:30 Uhr, 60,00 €

Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene (Montag 19:45 Uhr)

S. Mohn, Bürgerhaus Allmendingen

24SAM060 9 x, Mo ab 26.02.24, 19:45 - 21:00 Uhr, 68,00 € **24SAM063** 8 x, Mo ab 03.06.24, 19:45 - 21:00 Uhr, 60,00 €

Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene (Mittwoch 08:30 Uhr)

S. Mohn, Bürgerhaus Allmendingen

24SAM061 9 x, Mi ab 28.02.24, 08:30 - 10:00 Uhr, 81,00 € 24SAM064 8 x, Mi ab 05.06.24, 08:30 - 10:00 Uhr, 72,00 €

24SAM065 Stay fit mit easy Aerobic und fittem Rücken M. Scharl, Bürgerhaus Allmendingen, 6 x, Mo ab 11.03.24,

17:15 - 18:00 Uhr, 26,00 €

24SAM066 AROHA® Das ideale Fitnessprogramm für Körper und Geist

M. Scharl, Bürgerhaus Allmendingen, 6 x, Mo ab 06.05.24, 17:15 - 18:00 Uhr, 26,00 €

24SAM067 Good Vibrations - Entspannung und wohltuende Regeneration mit Klangschalen

B. Molinari, Seniorenresidenz Allmendingen, 3 x, Do ab 04.04.24, 18:00 - 19:30 Uhr, 36,00 €

24SAM055 Thailändische Küche: Streetfood mit Pad Thai,

Curry und Co. P. Strahl, Schule Allmendingen, Fr 21.06.24, 17:45 - 21:45 Uhr, 17,00 € + 14,00 € Lebensmittelkosten

Dancing Kids (4 - 7 Jahre)

L. Miller, Bürgerhaus Allmendingen

24SAM140 8 x, Do ab 29.02.24, 16:30 – 17:15 Uhr, 40,00 € **24SAM141** 6 x, Do ab 06.06.24, 16:30 - 17:15 Uhr, 30,00 €

Dancing Teens (7 - 13 Jahre)

L. Miller, Bürgerhaus Allmendingen

24SAM143 8 x, Do ab 29.02.24, 17:30 − 18:30 Uhr, $54,00 \in$ **24SAM142** 6 x, Do ab 06.06.24, 17:30 − 18:30 Uhr, $40,00 \in$

24SAM144 Tanz dich Fit - Kids (7 - 12 Jahre)

T. Scharl, Bürgerhaus Allmendingen, 2 x, Sa ab 13.04.24, 09:00 - 10:15 Uhr, 16,00 €

24SAM145 Tanz dich Fit - Kids (13 - 17 Jahre)

T. Scharl, Bürgerhaus Allmendingen, 2 x, Sa ab 13.04.24, 10:30 - 12:00 Uhr, 20,00 €

24SAM146 Inline-Skate-Kurs, Anfänger (5 ½ - 12 Jahre) J. Kiehlneker, Sportplatz hinter der Schule, Sa 20.04.24, 14:00 - 15:30 Uhr, 22,00 €

24SAM147 Inline-Skate-Kurs, Fortgeschritten (6 - 14 Jahre)

J. Kiehlneker, Sportplatz hinter der Schule, Sa 20.04.24, 15:45 - 17:15 Uhr, 22,00 €

24SAM148 In der Osterbäckerei - Backen mit Kindern (7 - 13 Jahre)

T. Belthle, Schule Allmendingen, Fr 15.03.24, 15:30 - 18:30 Uhr, 20,00 € + ca. 3,50 € Lebensmittelkosten

24SAM149 Babysitterkurs (ab 14 Jahren)

A. Gentner, A. Schelkle, Seniorenresidenz Allmendingen, 2 x, Fr 22.03.24, 14:30 bis 19:00 Uhr und Sa 23.03.24, 09:00 bis 16:00 Uhr, 39,00 € + ca. 5,00 € Materialkosten

24SAM150 Wenn der Frühling kommt (ab 8 Jahren)

B. Ströbele-Graf, Schule Allmendingen, Sa 16.03.24, 09:30 - 11:45 Uhr, 12,00 € + 10,00 € Materialkosten

24SAM151 Acrylmalen (ab 8 Jahren)

S. Schnell, Schule Allmendingen, Fr 22.03.24, 14:00 - 17:00 Uhr, 23,00 € + 6,00 € Materialkosten

24SAM152 Geschichten zum Mitnehmen (5 - 10 Jahre)

S. Ihle, Seniorenresidenz Allmendingen, 5 x, Mi ab 20.03.24 (weitere Termine 17.04.24, 15.05.24, 05.06.24, 19.06.24), 15:15 - 16:00 Uhr, 25,00 € + ca. 3,00 € Materialkosten

24SAM153 Übung macht den Lesemeister (8 - 12 Jahre)

S. Ihle, Seniorenresidenz Allmendingen, 5 x, Mi ab 20.03.24 (weitere Termine 17.04.24, 15.05.24, 05.06.24, 19.06.24), 16:15 - 17:00 Uhr, 25,00 € + ca. 3,00 € Materialkosten

GRIESINGEN

24SGR001 Frühlings-Kräuterspaziergang

S. Regina Braun, Waldkapelle, Di 23.04.24, 18:30 - 20:45 Uhr, 16,00 €, Kinder nur in Begleitung eines Erwachsenen

24SGR020 Patchworktreff - Fortsetzungskurs

E. Stöferle, Mehrzweckhalle Griesingen, jeden 2. Donnerstag im Monat, 20:00 - 22:00 Uhr, 1,50 € (Barkasse vor Ort), keine Anmeldung erforderlich

Beckenbodengymnastik und Rückenfit

T. Tonelli, 10 x, Fr ab 01.03.24, 58,00 €

24SGR040 08:30 - 09:30 Uhr, Mehrzweckhalle Griesingen

24SGR041 18:30 - 19:30 Uhr, Rathaus Griesingen

Beckenbodengymnastik und Rückenfit

T. Tonelli, 6 x, Fr ab 07.06.24, 35,00 €

24SGR042 08:30 - 09:30 Uhr, Mehrzweckhalle Griesingen

24SGR043 18:30 - 19:30 Uhr, Rathaus Griesingen

Hatha Yoga am Abend

I. Freudenreich, Rathaus Griesingen

24SGR045 7 x, Mi ab 28.02.24, 19:30 - 20:45 Uhr, 70,00 €

24SGR050 8 x, Mi ab 08.05.24, 19:30 - 20:45 Uhr, 80,00 € **24SGR047** 6 x, Di ab 05.03.24, 19:00 - 20:15 Uhr, 60,00 €

24SGR049 8 x, Di ab 07.05.24, 19:00 - 20:15 Uhr, 80,00 €

Yoga Nidra, der schlaflose Schlaf der Yogis

I. Freudenreich, Rathaus Griesingen

24SGR046 3 x Di ab 05.03.24, 10:00 - 11:15 Uhr, 30,00 €

24SGR048 3 x Di ab 09.04.24, 10:00 - 11:15 Uhr, 30,00 €

24SGR051 4 x Di ab 04.06.24. 10:00 - 11:15 Uhr. 40.00 €

24SGR055 Thailändische Küche: Gesundes Essen mit Kräutern

P. Strahl, Rathaus Griesingen, Mi 17.04.24, 18:00 - 22:00 Uhr, 17,00 € + 14,00 € Lebensmittelkosten

24SGR140 Bau eines Schreibtisch-Express (ab 9 Jahren)

A. Seifert, Rathaus Griesingen, 2 x, Di 02.04.24 und Mi 03.04.24, jew. 09:00 - 12:00 Uhr, 33,00 € + 10,00 € Materialkosten

MUNDERKINGEN

24SMU001 Den Nahostkonflikt verstehen

E. Pöschl, Realschule, 4 x, Di ab 27.02.24, 18:00 - 19:30 Uhr, 26,00€

24SMU002 Einkommensteuererklärung speziell für Ruheständler

V. Riechert, VHS-Raum Munderkingen, Di 21.05.24, 08:30 - 12:30 Uhr, 60,00 €

24SMU020 Basteln macht glücklich

I. Singer, bei der Dozentin zu Hause, Munderkingen, Do 21.03.24, 18:30 - 21:00 Uhr, 13,00 €

24SMU021 Ich näh' mir die Welt, wie sie mir gefällt

I. Singer, Schule an der Donauschleife, 2 x, Do ab 29.02.24, 18:00 - 21:00 Uhr, 31,00 €

24SMU022 Aquarellfarben treffen Kalligraphiestifte -**Osterliches**

J. Haible-Pöschl, P. Sorg, Schule an der Donauschleife, 4 x, Mi ab 28.02.24, 18:00 - 19:30 Uhr, 40,00 € + Verbrauchsmaterialien

24SMU040 Regeneration des Atems
I. Velten-Kretz, VHS-Raum Munderkingen, Fr 26.04.24, 16:00 - 19:30 Uhr, 26,00 €

24SMU041 After work kitchen - frisch, lecker und schnell gemacht

J. Hertenberger, Küche Realschule, Mo 15.04.24, 18:00 - 21:00 Uhr, 26,00 € (inkl. Materialkosten)

24SMU042 Kräuterspaziergang im Frühjahr

E. Collombet, Garten Eden - Untermarchtal, Fr 15.03.24, 17:00 - 19:15 Uhr, 12,00 €

24SMU043 Kräuterspaziergang im Wonnemonat Mai

E. Collombet, Infozentrum Lauterach, Fr 17.05.24, 16:30 - 19:00 Uhr, 12,00 €

24SMU044 Kräuter verarbeiten mit Verkostung

E. Collombet, VHS-Raum Munderkingen, Fr 19.04.24, 18:30 - 20:30 Uhr, 12,00 €

24SMU045 Grillwurstspezialitäten

A. Schaible, Gemeindeschlachthaus Obermarchtal, Sa 27.04.24, 07:30 - 15:30 Uhr, 48,00 €

24SMU046 Qi Gong und Tai Ji

M. Zinth, VHS-Raum Munderkingen, 10 x, Di ab 27.02.24, 19:15 - 20:15 Uhr, 67,00 €

24SMU050 HIIT - High Intensity Intervall Training

D. Zubaio, Aula Schillerschule, 6 x, Do ab 07.03.24, 17:30 - 18:30 Uhr, 50,00 €

24SMU051 ZUMBA® Fitness

D. Zubaio, Aula Schillerschule, 8 x, Do ab 07.03.24, 18:45 - 19:45 Uhr, 62,00 €

24SMU052 Frühling - Sommer - Yoga

D. Butter, VHS-Raum Munderkingen, 8 x, Mi ab 17.04.24, 18:30 - 20:00 Uhr, 60,00 €

24SMU053 Steak IT Easy - geniales 3-Gänge-Menü vom Grill

B. Amann, Schillergrundschule, Sa 15.06.24, 15:00 - 18:00 Uhr, 33,00 € + 17,00 € Lebensmittelkosten

Bei den Kursen kann ein Kleingruppenzuschlag hinzukommen.

24SMU100 English makes the world go round -Englisch für Anfänger

J. Haible-Pöschl, Realschule, 4 x, Di ab 27.02.24, 18:00 - 19:30 Uhr, ab 20,00 €'

24SMU101 Englisch für Fortgeschrittene mit Vorkenntnissen

J. Haible-Pöschl, Realschule, 4 x, Mo ab 26.02.24, 18:00 - 19:30 Uhr, ab 20,00 €*

* nähere Gebühreninformationen unter www.vhs-g.de

24SMU140 Babyschwimmen von 5 bis 13 Monaten

M. Trkulja, Lehrschwimmbecken Donauhalle, 8 x, Fr ab 08.03.24, 17:00 - 17:45 Uhr, 74,00 €

Dancing Kids (4 - 7 Jahre)

L. Miller, VHS-Raum Munderkingen

24SMU141 8 x, Di ab 05.03.24, 16:30 - 17:15 Uhr, 49,00 € **24SMU143** 5 x, Di ab 04.06.24, 16:30 - 17:15 Uhr, 30,00 €

Dancing Teens (7 - 13 Jahre)

L. Miller, VHS-Raum Munderkingen

24SMU142 8 x, Di ab 05.03.24, 17:30 - 18:30 Uhr, 65,00 € **24SMU144** 5 x, Di ab 04.06.24, 17:30 - 18:30 Uhr, 41,00 €

24SMU145 Ab an die Nähmaschine - Nähen für Anfänger (7 - 13 Jahre)

T. Belthle, Schule an der Donauschleife, Sa 27.04.24, 10:00 - 13:00 Uhr, 16,00 € + Materialkosten

24SMU146 Pausensnacks und Fingerfood (7 - 11 Jahre)

J. Hertenberger, Küche Realschule, Fr 15.03.24, 14:30 - 17:00 Uhr, 5,00 € + 6,00 € Lebensmittelkosten

24SMU147 In der Osterbäckerei - Backen mit Kindern (7 - 13 Jahre)

T. Belthle, Küche Realschule, Sa 09.03.24, 10:30 - 13:30 Uhr, 13,00 € + Lebensmittelkosten

24SMU148 Kindergeburtstag - Kochkurs

T. Belthle, Küche Realschule, samstags, 10:00 - 13:30 Uhr, 95.00 € + Lebensmittelkosten

OBERDISCHINGEN

24SOB001 Ortsführung Oberdischingen

T. Becker, Treffpunkt Kirchplatz, So 12.05.24, 14:00 - 15:30 Uhr, gebührenfrei, Anmeldung über das Rathaus Oberdischingen erwünscht (07305/93113-19)

24SOB020 Kreative Karten & Verpackungen selbst gemacht

A. Traub, VHS-Raum Oberdischingen, Di 05.03.24, 18:00 - 21:00 Uhr, 15,00 € + 5,00 € Materialkosten

24SOB021 Märchentheater: "Schneewittchen und die sieben Zwerge" (für Kinder ab 3 Jahren)

B. Maigler-Beiter, Sitzungs- und Kultursaal, So 24.03.24, 15:00 - 17:00 Uhr, 5,00 € - Anmeldung ausschließlich im Rathaus Oberdischingen möglich (Tel 07305/93113-19)

Aquaintervall - Fit im Wasser

E. Deiss, Mehrzweckhalle, Lehrschwimmbecken, 8 x, Di ab 20.02.24, 96,00 €

24SOB040 18:20 - 19:00 Uhr

24SOB041 19:00 - 19:40 Uhr

24SOB042 19:40 - 20:20 Uhr

24SOB043 Krafttraining ohne Hilfsmittel (Anfänger)

C. Kley, Josef-Karlmann-Brechenmacher-Schule, 10 x Di und Fr, 20.02.24 - 22.03.24,17:00 - 18:00 Uhr, 47,00 €

24SOB044 Krafttraining ohne Hilfsmittel (Fortgeschrittene)

C. Kley, Josef-Karlmann-Brechenmacher-Schule, 10 x, Di und Fr, 20.02.24 - 22.03.24,18:00 - 19:00 Uhr, 47,00 €

24SOB046 Yoga Nidra, der schlaflose Schlaf der Yogis

I. Freudenreich, Josef-Karlmann-Brechenmacher-Schule, 3 x, Di ab 05.03.24,16:30 - 17:45 Uhr, 30,00 €

Yoga - Mehr Energie im Alltag

I. Freudenreich, Haus der Vereine

24SOB047 7 x, Mi ab 28.02.24, 08:30 - 09:45 Uhr, 70,00 €

24SOB048 8 x, Mi ab 08.05.24, 08:30 - 09:45 Uhr, 80,00 €

24SOB049 7 x, Mi ab 28.02.24, 10:00 - 11:15 Uhr, 70,00 €

24SOB050 8 x, Mi ab 08.05.24, 10:00 - 11:15 Uhr, 80,00 €

Hatha Yoga am Abend

I. Freudenreich, Josef-Karlmann-Brechenmacher-Schule 24SOB051 7 x, Mi ab 28.02.24, 17:30 - 18:45 Uhr, 70,00 €

24SOB052 8 x, Mi ab 08.05.24, 17:30 - 18:45 Uhr, 80,00 €

24SOB053 Atem & Bewegung - nach Prof. Ilse Middendorf H. Jocham, Josef-Karlmann-Brechenmacher-Schule, 5 x, Di ab 09.04.24, 19:00 - 20:15 Uhr, 42,00 €

24SOB054 Thailändische Küche mit Frühlingsrollen, Tomkha-Eintopf, Curry & Co.

P. Strahl, Josef-Karlmann-Brechenmacher-Schule, Mo 08.04.24, 17:45 - 21:45 Uhr, 17,00 € + 14,00 € Lebensmittelkosten

24SOB055 Die süße Versuchung, Zucker & andere Süßungsmittel

J. Hertenberger, Sitzungs- und Kultursaal, Fr 12.04.24, 19:00 - 20:00 Uhr, 5,00 € + 5,00 € Lebensmittelkosten

JUNGE VHS

24SOB140 Backhits für Kids (7 - 11 Jahre)

J. Hertenberger, Josef-Karlmann-Brechenmacher-Schule, Sa 13.04.24, 10:00 - 12:30 Uhr, 22,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)

24SOB141 Kochschule für Teens (ab 12 Jahren)

J. Hertenberger, Josef-Karlmann-Brechenmacher-Schule, Sa 13.04.24, 13:30 - 16:00 Uhr, 22,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)

24SOB143 Lilli Pickadilli und der Osterhase (ab 6 Jahren) S. Schnell, Josef-Karlmann-Brechenmacher-Schule, Mo 08.04.24, 14:00 - 17:00 Uhr, 23,00 € + 1,50 € Materialkosten

24SOB144 "Ich wehre mich!" (für Kinder von der 1. bis 4. Klasse)

L. Bäuml, Mehrzweckhalle, 2 x, Sa 09.03.24 und 16.03.24, jew. 09:00 - 12:00 Uhr, 44,00 \in

24SOB145 Kleinstkinderschwimmen ab 12 - 18 Monaten M. Trkulja, Mehrzweckhalle, Lehrschwimmbecken, 8 x, Mi und Fr 06.03.24 - 03.05.24, 10:00 - 10:45 Uhr, 89,00 €

ÖPFINGEN

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

Mehr Lebensfreude mit Qigong

U. Kammel, Begegnungsraum

24SOE040 10 x, Mo ab 26.02.24, 18:30 - 19:30 Uhr, 70,00 € **24SOE041** 5 x, Mo ab 10.06.24, 18:30 - 19:30 Uhr, 35.00 €

Tai Chi - Die Essenz des Lebens stärken

U. Kammel, Begegnungsraum

24SOE042 10 x, Mi ab 28.02.24, 18:30 - 19:30 Uhr, 70,00 € **24SOE043** 5 x, Mi ab 12.06.24, 18:30 - 19:30 Uhr, 35,00 €

24SOE045 Yoga für mehr Ausgeglichenheit

U. Huber, Kulturraum "Unteres Schloss" Öpfingen, 10 x, Di ab 19.03.24, 17:30 - 18:45 Uhr, 88,00 €

Hatha Yoga

S. Gäble, Kulturraum "Unteres Schloss" Öpfingen **24SOE046** 8 x, Mo ab 11.03.24, 17:45 - 19:00 Uhr, 93,00 € **24SOE047** 8 x, Mo ab 03.06.24, 17:45 - 19:00 Uhr, 93,00 €

24SOE048 Pesto & Aufstriche

J. Hertenberger, Grundschule Öpfingen, Mi 05.06.24, 18:30 - 21:00 Uhr, 20,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)

24SOE049 Steak IT Easy - geniales 3-Gänge-Menü vom Grill

B. Amann, Begegnungsraum, Fr 28.06.24, 18:30 - 21:30 Uhr, 33.00 € + ca. 17,00 € Lebensmittelkosten

JUNGE VHS

24SOE140 Wir flechten ein Brot- oder Osterkörbchen (8 - 11 Jahre)

H. Munding, Werkstatt der Familie Munding, Öpfingen, Sa 23.03.24, 13:00 - 16:00 Uhr, 12,00 € (inkl. Materialkosten)

24SOE141 Zaunlattenfiguren - ob Hund, Katz oder Maus (ab 8 Jahren)

W.-M. Stappen-Brioul, Grundschule Öpfingen, Di 16.04.24, 17:00 - 19:15 Uhr, 27,00 € (inkl. Materialkosten)

24SOE142 Wir entwerfen und bauen ein Murmellabyrinth (ab 6 Jahren)

W.-M. Stappen-Brioul, Grundschule Öpfingen, Di 14.05.24, 17:00 - 19:15 Uhr, 24,00 € (inkl. Materialkosten)

24SOE143 Spaß am Essen, Freude an der Bewegung (7 - 13 Jahre)

J. Hertenberger, Grundschule Öpfingen, 2 x, Sa ab 22.06.24, 09:30 - 11:30 Uhr, 30,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)

24SOE144 Die kleine Müsli-Fee entdeckt die Freundschaft (5 - 7 Jahre)

J. Hertenberger, Grundschule Öpfingen, Fr 01.03.24, 14:30 - 16:30 Uhr, 18,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)

ROTTENACKER

KULTUR UND GESTALTEN

24SRO020 Acrylmalen für Erwachsene

S. Schnell, Grundschule Rottenacker, 2 x, Fr 12.04.24, 18:00 - 21:00 Uhr und Sa 13.04.24, 14:00 - 17:00 Uhr, 46,00 €

24SRO021 Gartenobjekte Allerart

B. Striebel, Grundschule Rottenacker, 3 x, Fr ab 12.04.24 (12.04.24 - tonen, 03.05.24 - glasieren, 17.05.24 - Ausgabe), jew. 19:00 - 22:00 Uhr, 51,00 € + Materialkosten

24SRO022 Tanzkurs für Paare - Goldkurs

T. Rieber, Rathaus Rottenacker, 8 x, Sa ab 24.02.24, 18:00 - 19:45 Uhr, ab 66,00 €* pro Person

* nähere Gebühreninformationen unter www.vhs-g.de

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

Rückenfit

M. Walker-Steinchen, Turn- und Festhalle, 12 x, Do ab 14.03.24, 68,00 € **24SRO040** 09:00 - 10:00 Uhr **24SRO041** 10:15 - 11:15 Uhr

JUNGE VHS

24SRO140 Töpfern für Kinder (8 - 11 Jahre)

B. Striebel, Grundschule Rottenacker, 3×3 , Sa ab $13.04.24 \times 13.04.24 - 13.04.24 - 13.04.24 - 13.05.24 -$

HIER GEHT'S ZUR ANMELDUNG

Sichern Sie sich gleich den Platz in Ihrem Lieblingskurs.





ONLINE-ANGEBOTE 🗟



Haben Sie einen Kurswunsch? Sprechen Sie uns gerne an.

24SWEB001 1- oder 2-räumig imkern R. Löffler, Do 22.02.24, 17:00 - 18:00 Uhr, 12,00 €

24SWEB002 Zucht und Vermehrung von Bienenvölkern R. Löffler, Mi 03.04.24, 19:00 - 20:30 Uhr, 20,00 €

24SWEB003 Geld verdienen mit Immobilien wie geht das?

R. Schütt, Sa 16.03.24, 11:00 - 18:00 Uhr, 48,00 €

24SWEB004 Neue Trends in der Geldanlage H. Nehme, Mo 04.03.24, 18:30 - 21:00 Uhr, 16,00 €

24SWEB005 KI Systeme im Alltag für sich nutzen H. Nehme, Di 23.04.24, 18:30 - 21:00 Uhr, 16,00 €

24SWEB020 Bluesharp / Mundharmonika Workshop K. Steffens, Sa 20.04.24, 12:00 - 18:00 Uhr, 40,00 € Sie brauchen für den Workshop eine diatonische Richter-Mundharmonika in "C", auch Bluesharp genannt.

24SWEB040 Pilates & Yoga

N. Seel, 10 x, Mi ab 15.05.24, 18:00 - 19:15 Uhr, 100,00 €

24SWEB041 Stuhl Yoga - Yoga auf und mit dem Stuhl A. Steiner, 8 x, Mi ab 08.05.24, 10:00 - 11:15 Uhr, 80,00 €,

24SWEB042 Faszien Yoga - Für Anfänger und Geübte A. Steiner, 8 x, Mi ab 08.05.24, 17:45 - 19:00 Uhr, 80,00 €

24SWEB043 Stress-Löser Natur -

Wie uns Naturerlebnisse helfen, unseren Stress in den Griff zu bekommen

S. Windisch, Mo 18.03.24, 19:00 - 20:30 Uhr, 12,00 €

24SWEB044 Gelassen und souverän im stressigen Alltag

S. Windisch, Do 07.03.24, 19:00 - 20:30 Uhr, 12,00 €

24SWEB045 Yin-Yoga mit ätherischen Ölen

S. Hölzl, 8 x, Do ab 02.05.24, 18:15 - 19:30 Uhr, 70,00 €

24SWEB046 Entspannungszeit für mich

S. Hölzl, 8 x, Do ab 02.05.24, 20:00 - 21:00 Uhr, 70,00 €

24SWEB047 Meditation und positives Denken

K. Huber, 6 x, Fr ab 08.03.24, 19:30 - 21:00 Uhr, 88,00 €

24SWEB048 Yoga for birth: Mit Vertrauen & Entspannung 🐚 in die Geburt

E. Weber, So 14.07.24, 16:30 - 18:00 Uhr, 31,00 €

24SWEB050 Beckenbodentraining

A. Stadler, 10 x, Di ab 05.03.24, 18:30 - 19:45 Uhr, 69,00 €

24SWEB055 Qigong

S. Voelkel-Scharl, 15 x, Do ab 22.02.24, 09:30 - 10:45 Uhr,

24SWEB056 Tai-Chi Chuan - 24er Peking - Form Yang-Stil 🗯 S Voelkel-Scharl, 10 x, Mi ab 21.02.24, 18:00 - 19:15 Uhr, 100,00€

Bei den Kursen kann ein Kleingruppenzuschlag hinzukommen.

24SWEB100 Italienisch für Anfänger (A1) - Live aus Italien . G. Li Vigni, 10 x, Mo ab 05.02.24, 08:30 - 10:00 Uhr, 81,00 €^{*}

24SWEB102 Italienisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen (A1) - Live aus Italien

G. Li Vigni, 10 x, Mi ab 31.01.24, 17:45 - 19:15 Uhr, 81,00 €*

24SWEB103 Italienisch: virtuelle Reise durch Turin viaggio virtuale a Torino

G. Li Vigni, 4 x, Sa ab 27.01.24, 17:45 - 19:15 Uhr, 81,00 €*

24SWEB101 English Conversation B2

R. Bull, 11 x, Fr ab 01.03.24, 09:00 - 10:30 Uhr, 119,00 €

24SWEB104 Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse (A1) M.-J. Tárraga-Teruel, 10 x, Mi ab 24.01.24, 16:00 - 17:30 Uhr,

24SWEB116 Französisch - Konversationskurs

K. Schur-Neugebauer, 15 x, Mi ab 06.03.24, 18:30 - 20:00 Uhr, 120.00€

* nähere Gebühreninformationen unter www.vhs-g.de

24SWEB120 Windows 10 - Grundlagen A. Fänger, 5 x, Mo - Fr, 10.06.24 - 14.06.24, 16:15 - 19:30 Uhr, 115,00€

24SWEB121 Excel 1 - Grundlagen der Tabellenbearbeitung S. Bennewitz, Do 18.04.24, 19:00 - 20:00 Uhr, 14,00 €

24SWEB122 Excel 2 - Erweiterte Tabellenbearbeitung S. Bennewitz, Do 25.04.24, 19:00 - 20:00 Uhr, 14,00 €

24SWEB123 Excel 3 - Einfache Formeln und Funktionen S. Bennewitz, Do 02.05.24, 19:00 - 20:00 Uhr, 14,00 €

24SWEB124 Excel 4 - Verschachtelte Funktionen und absolute Bezüge

S. Bennewitz, Do 16.05.24, 19:00 - 20:00 Uhr, 14,00 €

24SWEB125 Excel 7 - Funktionen aus dem Büroalltag S. Bennewitz, Do 20.06.24, 19:00 - 20:00 Uhr, 14,00 €

24SWEB126 Excel 9 - Diagramme

vhs

S. Bennewitz, Do 04.07.24, 19:00 - 20:00 Uhr, 14,00 €

24SWEB127 Excel 10 - Pivot-Tabellen

S. Bennewitz, Do 11.07.24, 19:00 - 20:00 Uhr, 14,00 €

24SWEB129 Tabellenkalkulation mit Excel

A. Fänger, 9 x, Mo - Fr, 13.05.24 bis 24.05.24, 17:30 - 21:40 Uhr, 120,00 €

Die genauen Termine entnehmen Sie bitte unserer Homepage

24SWEB130 Keine Angst vor dem Vorstellungsgespräch M. Heuser, Di 05.03.24, 18:30 - 21:00 Uhr, 25,00 €

24SWEB131 Soft Skills im Beruf erfolgreich einsetzen M. Heuser, 3 x, Mi - Fr, 10.04.24 bis 12.04.24, 18:30 - 21:00 Uhr, 75,00 €

24SWEB132 Projekte professionell agil durchführen M. Heuser, 3 x, Di - Do, 16.04. bis 18.04., 18.30-21.00 Uhr, 75,00€





Dein Projekt braucht Spenden? Du willst anderen helfen?

Dann klick dich jetzt rein auf unser regionales Spendenportal wirwunder.de/ulm







Sparkasse Ulm

VHS-G GESCHÄFTSSTELLE

Anschrift:

Landratsamt Alb-Donau-Kreis Schillerstraße 30, 89077 Ulm Telefon: 0731 185-1242 E-Mail: info@vhs-g.de Homepage: www.vhs-g.de

Bankverbindung:

Sparkasse Ulm: DE5763050000 0000 006994 SOLADES1ULM

Telefonische Sprechzeiten:

Mo. – Fr. 09:00 – 12:00 Uhr Mo. – Do. 13:30 – 15:30 Uhr

VHS-G AUSSENSTELLEN

Rathaus Allmendingen

Telefon: 07391 7015-30 E-Mail: vhs@Allmendingen.de Mo. – Fr. 08:00 – 12:00 Uhr Di. 13:30 – 16:00 Uhr Do. 13:30 – 18:00 Uhr

Rathaus Oberdischingen

Telefon: 07305 93113-19
E-Mail: buergerbuero@oberdischingen.de

Mo. – Fr. 08:00 – 12:00 Uhr Di. 13:30 – 17:00 Uhr Do. 16:00 – 18:30 Uhr

Rathaus Griesingen

Telefon: 07391 8748
E-Mail: sekretariat@griesingen.de
Mo. – Fr. 09:00 – 12:00 Uhr
Di. 16:00 – 18:00 Uhr
Do. 16:00 – 19:00 Uhr

Rathaus Öpfingen

Telefon: 07391 7084-0 E-Mail: info@oepfingen.de Mo. – Mi. 07:30 – 12:00 Uhr Di. 14:00 – 16:00 Uhr Mi. 13:30 – 18:00 Uhr Fr. 07:30 – 12:00 Uhr

Rathaus Munderkingen

Telefon: 07393 598-114 E-Mail: vhs@munderkingen.de Mo. - Fr. 08:00 - 11:45 Uhr Mo. 14:00 - 16:00 Uhr Mi. 14:00 - 17:30 Uhr

Rathaus Rottenacker

Telefon: 07393 9504-0 E-Mail: info@rottenacker.de Mo. – Fr. 08:00 – 12:00 Uhr Mi. 14:00 – 17:00 Uhr

IMPRESSUM

Herausgeber: Volkshochschule im Alb-Donau-Kreis e.V.

Hausadresse: Schillerstraße 30, 89077 Ulm

Layout und Satz: plan b - Werbeberatung, Bettina Spleiß

Druck u. Verarbeitung: Druck+Medien Zipperlen GmbH, 89160 Dornstadt



Mitglied des Volkshochschulverbandes Baden-Württemberg – zertifiziert nach ZBQ