

PROGRAMM
Frühjahr & Sommer
2026



Allmendingen Illerrieden **Griesingen**

Altheim (Alb) **Munderkingen** Dornstadt

Lonsee **Oberdischingen** Balzheim

Öpfingen Weidenstetten Dietenheim

Westerstetten **Rottenacker**



www.vhs-g.de



Willkommen zum Frühjahr-/Sommersemester 2026

Gemeinsam mit unseren 14 engagierten Außenstellenmitarbeiter*innen freuen wir uns, Ihnen das neue Kursprogramm für das Frühjahr-/Sommersemester 2025/26 vorstellen zu dürfen!

Auch in diesem Semester erwartet Sie eine vielfältige Auswahl an Kursen, Workshops und Vorträgen – von Sprachen über Gesundheit, Beruf und digitale Kompetenzen bis hin zu kreativen und gesellschaftlichen Themen.

Ob Sie Neues lernen, Bekanntes vertiefen oder einfach gemeinsam mit anderen Menschen aktiv sein möchten – in unserem Programm finden Sie zahlreiche Möglichkeiten, sich weiterzubilden, auszuprobieren und inspirieren zu lassen. Schauen Sie auch auf unsere Homepage unter www.vhs-g.de. Dort finden Sie viele weitere spannende Kurse und Veranstaltungen in unseren 14 Mitgliedsgemeinden.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg bei Ihrem Kursbesuch!

Ihr Volkshochschul-Team

Anmeldungen
sind ab sofort
möglich!



www.vhs-g.de

GEMEINDEN

ALLMENDINGEN

MENSCH UND WELT

26SAM001 Unsere heimischen Singvögel
Sonja Mohn, An der Lichse – Nisthilfenlehrpfad, Sa 18.04.26,
10:00 - 12:00 Uhr, 8 €

KULTUR UND GESTALTEN

26SAM020 Gemeinsam Tanzen
Sigrid Gron, Bürgerhaus Allmendingen, 5x zweiwöchentlich,
Do ab 26.03.26, 19:00 - 21:00 Uhr, 56 €

26SAM021 Tanz-Tag: Gemeinsam Tanzen
Sigrid Gron, Bürgerhaus Allmendingen, Sa 13.06.26,
10:00 - 17:00 Uhr, 37 €

26SAM022 Tanz in den Mai
Siegfried und Claudia Ströhle, Bürgerhaus Allmendingen,
Do 30.04.26, 20:00 – 21:45 Uhr, 5 €

26SAM024 Übungsabende: Standard und Latein
Siegfried und Claudia Ströhle, Bürgerhaus Allmendingen, 6x,
Fr ab 13.03.26, 19:45 - 21:45 Uhr, 25 €

26SAM026 Sommer, Sonne, Selber nähen –
Die Tasche für nasse Kleidung
Petra Engel, Schule Allmendingen, Fr 17.04.26,
17:00 - 21:00 Uhr, 31 €

26SAM028 Aquarellfarben treffen Kalligraphiestifte: Ostern
(Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren)
Jutta Haible-Pöschl, Schule Allmendingen, Fr 13.03.26,
18:00 - 19:30 Uhr, 8 € + 1,50 € Materialkosten

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

26SAM040 Schlaganfall: Risiken und Präventions-
möglichkeiten
Dr. med. Martin Krauß, Bürgerhaus Allmendingen,
Di 14.04.26, 18:30 - 20:30 Uhr, 5 €, Abendkasse 8 €,
in Kooperation mit der KVBW

26SAM041 Eine Auszeit mit QiGong – Ruhe finden,
Kraft schöpfen
Ute Kammel, Seniorenresidenz Allmendingen, Sa 25.04.26,
12:30 - 15:30 Uhr, 32 €

26SAM055 Mit Achtsamkeit und Gymnastik ins
Wochenende
Tanja Tonelli, Seniorenresidenz Allmendingen, Sa 25.04.26,
09:45 - 12:00 Uhr, 17 €

Yoga für Anfänger/innen und leicht Geübte

Sonja Mohn, Bürgerhaus Allmendingen
26SAM064 9x, Mi ab 25.02.26, 08:30 - 10:00 Uhr, 93 €
26SAM065 8x, Mi ab 20.05.26, 08:30 - 10:00 Uhr, 83 €

Yoga für Fortgeschrittene

Sonja Mohn, Bürgerhaus Allmendingen
26SAM060 10x, Mo ab 23.02.26, 18:15 - 19:30 Uhr, 84 €
26SAM061 7x, Mo ab 15.06.26, 18:15 - 19:30 Uhr, 59 €

26SAM072 Yoga-Walk im Brieler Tal

Sonja Mohn, Wanderparkplatz zwischen Briel und
Altsteußlingen, Sa 28.03.26, 09:00 - 12:00 Uhr, 15 €

MIX mit Sticks

Karin Kneiße, Bürgerhaus Allmendingen
26SAM045 6x, Mi ab 04.03.26, 17:30 - 18:30 Uhr, 32 €
26SAM048 5x, Fr ab 13.03.26, 18:30 - 19:30 Uhr, 26 €
26SAM050 5x, Fr ab 12.06.26, 18:30 - 19:30 Uhr, 26 €

26SAM046 HULA Hoop

Karin Kneiße, Bürgerhaus Allmendingen, 6x, Mi ab 04.03.26,
18:45 - 19:30 Uhr, 27 €

Zumba®

Karin Kneiße, Bürgerhaus Allmendingen

26SAM047 5x, Fr ab 13.03.26, 17:00 - 18:00 Uhr, 26 €

26SAM049 5x, Fr ab 12.06.26, 17:00 - 18:00 Uhr, 26 €

BodyArt

Tamara Scharl, Bürgerhaus Allmendingen

26SAM074 7x, Mo ab 02.03.26, 17:15 - 18:00 Uhr, 35 €

26SAM075 5x, Mo ab 08.06.26, 17:15 - 18:00 Uhr, 25 €

HIIT – High Intensity Intervall Training

Heike Schleicher, Bürgerhaus Allmendingen

26SAM076 5x, Do ab 05.03.26, 18:45 - 19:45 Uhr, 34 €

26SAM077 5x, Do ab 11.06.26, 18:45 - 19:45 Uhr, 34 €

26SAM080 Workshop: Lachen mit Bewegung & Gesundheit

Laura Hornung, Seniorenresidenz Allmendingen, Do 23.04.26, 18:30 - 19:15 Uhr, 10 €

BERUF UND EDV

Miteinander den ganzen Tag – Qualifizierung für Schul- kindbetreuungskräfte im Ganzttag

Heike Heiß, Landratsamt Alb-Donau-Kreis Ulm,

3x, Sa, jew. 08:30 - 15:30 Uhr, 24UE, 360 €

26QGK001 28.02.26, 14.03.26, 21.03.26

26QGK002 17.10.26, 14.11.26, 28.11.26

JUNGE VHS

26SAM142 Eine gackernde Hühnerschar (ab 7 Jahren, Werken mit Holz)

Beate Ströbele-Graf, Schule Allmendingen, Sa 07.03.26, 09:30 - 11:45 Uhr, 12 € + 12 € Materialkosten

26SAM140 Fingerfood & Partygebäck (6 - 12 Jahre)

Julia Hertenberger, Schulküche Allmendingen, Sa 09.05.26, 10:00 - 12:30 Uhr, 5 € + 8 € Materialkosten, in Kooperation mit dem Landratsamt Alb-Donau-Kreis

26SAM141 Inline-Skate-Kurs, Anfänger/innen (6 - 12 Jahre)

Julia Kiehlneker, Sportplatz Allmendingen, Sa 09.05.26, 13:00 - 14:30 Uhr, 19 €

26SAM028 Aquarellfarben treffen Kalligraphiestifte: Ostern (Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren)

Jutta Haible-Pöschl, Schule Allmendingen, Fr 13.03.26, 18:00 - 19:30 Uhr, 8 € + 1,50 € Materialkosten

Wussten Sie schon, dass wir in insgesamt 14 Gemeinden spannende Kurse & Veranstaltungen anbieten?

Damit sich Ärzte noch besser um Sie kümmern.

Mit dem AOK-HausarztProgramm und dem AOK-FacharztProgramm bieten wir Ihnen beste Voraussetzungen für eine optimale medizinische Versorgung. Dazu gehören eine ausführlichere Beratung, eine ganzheitliche und individuell auf Sie abgestimmte Behandlung, kürzere Wartezeiten in der Praxis und vieles mehr.

Mehr dazu in Ihrem AOK-KundenCenter und unter aok.de/bw

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.



GRIESINGEN / OBERDISCHINGEN / ÖPFINGEN

26SGR = Kurse in Griesingen

26SOB = Kurse in Oberdischingen

26SOE = Kurse in Öpfingen

MENSCH UND WELT

26SOE005 Vom Pflanz- bis zum Pflegeschnitt eines Obstbaumes

Dietmar Kneißle, Treffpunkt: Garten Ende Seestraße, Öpfingen, Sa 21.02.26, 09:00 - 11:30 Uhr, 10 €

26SOE003 Good enough parents – Film und Austauschrunde

Silke Schultheiß, Marina Gebhard, Begegnungsraum (Gemeindebücherei) Öpfingen, Fr 20.03.26, 19:00 - 21:00 Uhr, 5 €, Abendkasse 8 €, in Kooperation mit den Frühen Hilfen des Landratsamtes Alb-Donau-Kreis

26SOE004 Auch Hundeliebe geht durch den Magen!

Anna Sobotta, Begegnungsraum (Gemeindebücherei) Öpfingen, Sa 28.02.26, 09:00 - 12:00 Uhr, 29 €

26SOE002 Heilpflanzenspaziergang

Tanja Graf, Rathaus Öpfingen, Mi 06.05.26, 17:00 - 19:30 Uhr, 15 €

26SGR001 Finde deine Farben! Farbanalyse für Kleidung und Styling

Anja Farruggio, Rathaus Griesingen, Fr 12.06.26, 14:00 - 17:00 Uhr, 44 €

KULTUR UND GESTALTEN

Line Dance

Jürgen Schimmel, Josef-Karlmann-Brechenmacher-Schule Oberdischingen

26SOB022 4x, Fr ab 27.02.26, 18:00 - 19:00 Uhr, 36 €

26SOB023 4x, Fr ab 17.04.26, 18:00 - 19:00 Uhr, 36 €

26SOB024 4x, Fr ab 19.06.26, 18:00 - 19:00 Uhr, 36 €

Line Dance

Jürgen Schimmel, Grundschule Griesingen

26SGR022 4x, Di ab 10.03.26, 18:00 - 19:00 Uhr, 36 €

26SGR023 4x, Di ab 21.04.26, 18:00 - 19:00 Uhr, 36 €

26SOE025 Blütenleuchten: Trockenblumenkranz selbst gemacht

Anna Schweizer, Sabrina Blersch, Begegnungsraum (Gemeindebücherei) Öpfingen, Fr 24.04.26, 18:00 - 20:00 Uhr, 30 € + ca. 30 € Materialkosten

26SGR024 Patchworktreff – Fortsetzungskurs

Elvira Stöferle, Grundschule Griesingen, jeden 2. Donnerstag im Monat, ab 12.03.26, 20:00 - 22:00 Uhr, 1,50 € (Barkasse vor Ort), Anmeldung nicht erforderlich

26SGR025 Sew Easy! Crashkurs für Nähanfänger

Devita Binnebössel, Grundschule Griesingen, Sa 18.04.26, 09:00 - 11:30 Uhr, 30 € + 20 € Materialkosten

26SOB020 Häkeln mit der Granny Square Technik

Elke Sontheimer, Haus der Vereine Oberdischingen, 2x, Do 23.04.26 und 07.05.26, 19:00 - 20:30 Uhr, 14 €

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

26SOE040 Allergien – wenn das Immunsystem verrücktspielt

Dr. med. Jan Röhrbein, Begegnungsraum (Gemeindebücherei) Öpfingen, Mi 11.03.26, 19:00 - 21:00 Uhr, 5 €, Abendkasse 8 €, in Kooperation mit der KVBW

26SOB042 Aquaintervall - Fit im Wasser!

Erika Deiss, Mehrzweckhalle Oberdischingen Lehrschwimmbecken, 8x, Di ab 24.02.26, 19:20 - 20:00 Uhr, 96 €

Yoga für mehr Ausgeglichenheit

Ulrike Huber, Kulturraum "Unteres Schloss" Öpfingen

26SOE042 5x, Di ab 24.02.26, 17:30 - 18:45 Uhr, 42 €

26SOE044 6x, Di ab 14.04.26, 17:30 - 18:45 Uhr, 51 €

26SOE046 4x, Di ab 09.06.26, 17:30 - 18:45 Uhr, 34 €

26SOE048 Yoga für mehr Ausgeglichenheit – Sommerkurs

Ulrike Huber, Kulturraum "Unteres Schloss" Öpfingen, 4x, Di ab 04.08.26, 19:00 - 20:30 Uhr, 42 €

Yoga – Mehr Energie im Alltag

Inge Freudenreich, Haus der Vereine Oberdischingen

26SOB046 5x, Mi ab 25.02.26, 08:30 - 09:45 Uhr, 50 €

26SOB047 6x, Mi ab 15.04.26, 08:30 - 09:45 Uhr, 60 €

26SOB048 6x, Mi ab 10.06.26, 08:30 - 09:45 Uhr, 60 €

Yoga am Abend – Entspannt in die Nacht

Inge Freudenreich, Mehrzweckhalle Griesingen

26SGR049 5x, Di ab 24.02.26, 18:30 - 19:45 Uhr, 50 €

26SGR050 6x, Di ab 14.04.26, 18:30 - 19:45 Uhr, 60 €

26SGR051 6x, Di ab 09.06.26, 18:30 - 19:45 Uhr, 60 €

Fasten im Alltag

Angelika Reusch, Rathaus Oberdischingen

26SOB056 Infoabend Mo 23.02.26, 19:30 - 21:00 Uhr, gebührenfrei

26SOB057 Gemeinsam Fasten vom 13. - 19.03.26,

5 Treffen, Start Fr. 13.03.26, 19:30 - 20:30 Uhr, 35 €

Outdoor Hatha Yoga – Keep Balance

Eileen Schneider, Josef-Karlmann-Brechenmacher-Schule Oberdischingen

26SOB058 Do 30.07.26, 19:00 - 20:15 Uhr, 9 €

26SOB062 Do 06.08.26, 19:00 - 20:15 Uhr, 9 €

26SOB059 Die 5 Säulen für Ihr Wohlbefinden: Kneipp erleben

Julia Hertenberger, Rathaus Oberdischingen, Do 16.04.26, 19:00 - 21:00 Uhr, 15 €

Tai Chi – Die Essenz des Lebens stärken

Ute Kammel, Begegnungsraum (Gemeindebücherei) Öpfingen

26SOE050 5x, Mi ab 25.02.26, 18:30 - 19:30 Uhr, 45 €

26SOE051 5x, Mi ab 01.04.26, 18:30 - 19:30 Uhr, 45 €

26SOE052 5x, Mi ab 06.05.26, 18:30 - 19:30 Uhr, 45 €

26SOE053 5x, Mi ab 17.06.26, 18:30 - 19:30 Uhr, 45 €

Beckenbodengymnastik und Rückenfit

Tanja Tonelli, Mehrzweckhalle Griesingen Vereineraum

26SGR040 9x, Fr ab 27.02.26, 08:30 - 09:30 Uhr, 63 €

26SGR041 6x, Fr ab 12.06.26, 08:30 - 09:30 Uhr, 42 €

26SGR042 Pilates für Anfänger/innen und leicht Fortgeschrittene

Tanja Tonelli, Mehrzweckhalle Griesingen Vereineraum, 4x, Fr ab 20.03.26, 18:00 - 19:00 Uhr, 28 €

26SOE049 Zumba®

Tamara Scharl, Kulturraum "Unteres Schloss" Öpfingen, 5x, Fr ab 20.03.26, 20:00 - 21:00 Uhr, 41 €

Hula-Hoop

Regina Grunack, Grundschule Öpfingen

26SOE064 7x, Di ab 03.03.26, 18:30 - 19:30 Uhr, 52 €

26SOE065 6x, Di ab 05.05.26, 18:30 - 19:30 Uhr, 44 €

26SOB060 Kulinarische Ostern – Ideen aus dem Thermomix

Susanne Bohner, Josef-Karlmann-Brechenmacher-Schule Oberdisingen, Fr 20.03.26, 17:00 - 20:00 Uhr, 20 €

26SOB061 Vollwert Fingerfood & Partygebäck – Leicht, frisch und vielseitig

Julia Hertenberger, Josef-Karlmann-Brechenmacher-Schule Oberdisingen, Mi 25.03.26, 18:00 - 21:00 Uhr, 5 € + 10 € Lebensmittelkosten, in Kooperation mit dem Landratsamt Alb-Donau-Kreis.

26SGR055 Vollwert Fingerfood: easy, lecker, selbstgemacht (Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren)

Julia Hertenberger, Rathaus Griesingen, Fr 24.04.26, 16:00 - 18:30 Uhr, 5 € + 8 € Lebensmittelkosten, in Kooperation mit dem Landratsamt Alb-Donau-Kreis

SPRACHEN UND SPRECHEN

** Bei den Kursen kann ein Kleingruppenzuschlag hinzukommen – nähere Infos siehe Homepage*

26SGR100 Italienisch für den Urlaub

Angela Holzer, Rathaus Griesingen, 6x, Mi ab 25.02.26, 18:30 - 20:00 Uhr, 47 €*

Practice makes perfect – Englisch mit einer Muttersprachlerin

Anthea McIlroy, Josef-Karlmann-Brechenmacher-Schule Oberdisingen

26SOB100 5x, Di ab 24.02.26, 18:30 - 20:00 Uhr, 43 €

26SOB101 6x, Di ab 14.04.26, 18:30 - 20:00 Uhr, 52 €

BERUF UND EDV

Miteinander den ganzen Tag – Qualifizierung für Schulkindbetreuungskräfte im Ganztag

Heike Heiß, Landratsamt Alb-Donau-Kreis Ulm,

3x, Sa, jew. 08:30 - 15:30 Uhr, 24UE, 360 €

26QGK001 28.02.26, 14.03.26, 21.03.26

26QGK002 17.10.26, 14.11.26, 28.11.26

JUNGE VHS

26SGR140 FERIENKURS: Holzmodell „Lastwagen-Stifthalter“ (ab 9 Jahren)

Anton Seifert, Grundschule Griesingen, 2x, Mo, 30.03.26, 09:00 - 12:00 Uhr und Di, 31.03.26, 09:00 - 12:00 Uhr, 40 € + 10 € Materialkosten

26SOB145 FERIENKURS: Ein bunter Häkelkurs für Kinder (ab 8 Jahren)

Elke Sontheimer, Josef-Karlmann-Brechenmacher-Schule, 2x, Di ab 07.04.26, 14:00 - 16:15 Uhr, 17 €

26SOE147 Kleine Schlenkerfiguren: Laubsägearbeiten (ab 7 Jahren)

Wencke-Marit Stappen-Brioul, Grundschule Öpfingen, Sa 28.02.26, 10:00 - 12:15 Uhr, 19 € + 4 € Materialkosten

26SGR141 Inline-Skate-Kurs, Anfänger/innen (6 - 12 Jahre)

Julia Kiehlneker, Grundschule Griesingen, Sa 18.04.26, 10:00 - 11:30 Uhr, 19 €

26SOE141 Inline-Skate-Kurs, Fortgeschrittene (6 - 12 Jahre)

Julia Kiehlneker, Parkplatz Mehrzweckhalle - Kinderhaus Öpfingen, Sa 09.05.26, 10:00 - 11:30 Uhr, 19 €

26SGR055 Vollwert Fingerfood: easy, lecker, selbstgemacht (Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren)

Julia Hertenberger, Rathaus Griesingen, Fr 24.04.26, 16:00 - 18:30 Uhr, 5 € + 8 € Lebensmittelkosten, in Kooperation mit dem Landratsamt Alb-Donau-Kreis

26SOE140 Fingerfood & Partygebäck (6 - 12 Jahre)

Julia Hertenberger, Grundschule Öpfingen, Fr 12.06.26, 16:00 - 18:30 Uhr, 5 € + 8 € Lebensmittelkosten, in Kooperation mit dem Landratsamt Alb-Donau-Kreis

MUNDERKINGEN / ROTTENACKER

26SMU = Kurse in Munderkingen

26SRO = Kurse in Rottenacker

MENSCH UND WELT

26SRO001 Radln mit Support, sicher unterwegs mit dem E-Bike

Michael Mörseburg, Turn- und Festhalle Rottenacker, Sa 25.04.26, 10:00 - 13:00 Uhr, 38 €, in Kooperation mit dem ADFC Baden-Württemberg e. V.

26SMU001 Sozialstaat in der Sackgasse?

Erich Pöschl, Schule an der Donauschleife Munderkingen, 5x, Di ab 24.02.26, 18:15 - 19:45 Uhr, 39 €

26SMU004 "Unkraut - Wildkraut" Spaziergang

Erika Collombet, Infozentrum Lauterach, Fr 26.06.26, 17:00 - 19:00 Uhr, 10 €

KULTUR UND GESTALTEN

26SRO021 Gartenobjekte AllerART aus Ton

Birgit Striebel, Grundschule Rottenacker, 3x, Fr ab 24.04.26, 19:00 - 22:00 Uhr, 51 € + Materialkosten

26SRO022 Tanz mal wieder!

Moritz Bittner, Rathaus Rottenacker, 8x, Sa ab 28.02.26, 18:00 - 19:30 Uhr, 75 €

Salsa & Bachata für Anfänger/innen

Sebastian Rez, VHS-Raum Munderkingen

26SMU020 4x, Mi ab 04.03.26, 19:00 - 20:30 Uhr, 49 €

26SMU021 4x, Mi ab 15.04.26, 19:00 - 20:30 Uhr, 49 €

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

26SMU002 Umgang mit Kindernotfällen

Dr. med. Christoph Galm, VHS-Raum Munderkingen,
Di 28.04.26, 19:00 - 20:15 Uhr, 5 €, Abendkasse 8 €,
in Kooperation mit der KVBW

26SMU060 Yoga im Frühling

Dagmar Butter, Aula Schillerschule Munderkingen, 8x, Mi ab
15.04.26, 18:30 - 20:00 Uhr, 64 €

TaiJi und Qigong (Schattenboxen)

Michael Zinth, VHS-Raum Munderkingen

26SMU070 4x, Di ab 03.03.26, 19:00 - 20:00 Uhr, 32 €

26SMU071 6x, Di ab 14.04.26, 19:00 - 20:00 Uhr, 49 €

26SMU072 4x, Di ab 09.06.26, 19:00 - 20:00 Uhr, 32 €

26SMU073 ZUMBA® Fitness

Daniela Zubaio, Aula Schillerschule Munderkingen, 8x, Do ab
05.03.26, 18:45 - 19:45 Uhr, 67 €

26SMU003 Die Kräfte der Pflanzenwelt wiederentdecken

Erika Collombet, Infozentrum Lauterach, Sa 28.03.26,
15:30 - 17:30 Uhr, 10 €

26SMU005 „Du bist, was du isst!“ Kulinarische Entdeckungsreise mit Wildkräutern

Erika Collombet, Infozentrum Lauterach, Sa 25.07.26,
17:00 - 19:00 Uhr, 10 €

26SMU040 Mein Stress und ich:

Mit Pferden neue Wege entdecken

Elisa Schreiber, Drei Engelshof Untermarchtal, Mo 18.05.26,
17:00 - 19:30 Uhr, 60 €, in Kooperation mit der vhs Ehingen

26SMU050 Fleisch verstehen. Genuss erleben – Vom Grillcut zur Grillwurst

Alexander Schaible, Gemeindeschlachthaus Obermarchtal,
Sa 16.05.26, 07:30 - 15:00 Uhr, 69 € + ca. 45 € Lebensmittel-
kosten

SPRACHEN UND SPRECHEN

* Bei den Kursen kann ein Kleingruppenzuschlag hinzukommen –
nähere Infos siehe Homepage

26SMU101 English makes the world go round –

Englisch für fortgeschrittene Anfänger/innen

Jutta Haible-Pöschl, Schule an der Donaueschleife Munder-
kingen, 10x, Di ab 13.01.26, 18:15 - 19:45 Uhr, 56 €*

26SMU100 Englisch für Fortgeschrittene

Jutta Haible-Pöschl, Schule an der Donaueschleife Munder-
kingen, 10x, Mo ab 12.01.26, 18:00 - 19:30 Uhr, 56 €*

BERUF UND EDV

Miteinander den ganzen Tag – Qualifizierung für Schul-
kindbetreuungskräfte im Ganztage

Heike Heiß, Landratsamt Alb-Donau-Kreis Ulm,
3x, Sa, jew. 08:30 - 15:30 Uhr, 24UE, 360 €

26QGK001 28.02.26, 14.03.26, 21.03.26

26QGK002 17.10.26, 14.11.26, 28.11.26

JUNGE VHS

26SMU140 Babyschwimmen (3. - 14. Lebensmonat)

Michaela Trkulja, Lehrschwimmbecken Donauhalle Munder-
kingen, 8x, Fr ab 08.05.26, 17:00 - 17:45 Uhr, 94 €

26SRO140 Töpfern für Kinder in den Osterferien (8 - 11 Jahre)

Birgit Striebel, Grundschule Rottenacker, 3x, Mo ab 30.03.26,
13:30 - 15:30 Uhr, 34 € + Materialkosten



LANDRATSAMT
ALB-DONAU-KREIS

Für
Ausbildung

&



Studium

Ob Paragrafenreiter, Prozessoptimierer, Weg-
bereiter oder Alleskönner – starte eine Ausbildung
oder ein Studium in einem unserer 19 Berufe und
verstärke das Team Landratsamt. **mein-check-
in.de/alb-donau-kreis**

Kontakt bei Fragen:
Jenny Knappe
0731 185-1213



Mein Job. Für hier. Für alle.

ONLINE-ANGEBOTE

MENSCH UND WELT

26SWEB001 Wandern und Radfahren mit Komoot – die beliebte Outdoor-App entdecken

Matthias Weller, Di 12.05.26, 19:00 - 20:30 Uhr, 19 €

26SWEB004 Wenn das Baby nicht schlafen will – Babyschlaf verstehen statt verzweifeln

Janina Zimmermann, Fr 15.05.26, 19:00 - 21:00 Uhr, 14 €

26SWEB012 Online verkaufen – leicht gemacht

Viliana Grancharov, Do 07.05.26, 18:00 - 21:00 Uhr, 30 €

26SWEB014 Social Media, Smartphones & Co – Fluch oder Segen? Der große Einfluss digitaler Medien auf unser Leben

Patrick Jesenko, Di 10.03.26, 19:00 - 20:30 Uhr, 21 €

26SWEB015 Krisenmodus – Wie wir mit Unsicherheit leben lernen

Kai Kaufmann, Sa 14.03.26, 18:00 - 19:30 Uhr, 15 €

26SWEB016 Testamente gestalten und Steuern sparen

Bertram Böhm, Mo 04.05.26, 18:30 - 20:00 Uhr, 14 €

26SWEB017 Gesellschaft im Widerstreit –

Polarisierung verstehen und überwinden

Kai Kaufmann, Di 10.03.26, 18:00 - 19:30 Uhr, 15 €

26SWEB018 Alltagsrassismus besser verstehen und "Kritisches Weißsein" entwickeln

Dr. Gregor Sterzenbach, Mo 20.04.26, 19:00 - 21:00 Uhr, 8 €

26SWEB019 Das Erbe im Netz – Wie wir unseren digitalen Nachlass gestalten können

Oliver Buttler, Mi 15.07.26, 18:00 - 19:30 Uhr, gebührenfrei

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

26SWEB040 Basenfasten – Wie funktioniert das eigentlich?

Daniela Weh, Di 12.05.26, 18:30 - 20:00 Uhr, 12 €

26SWEB042 Ernährung bei Regelschmerzen, Endometriose und Adenomyose – Infoweinar

Ankatrin Seidler, Do 16.04.26, 19:00 - 19:45 Uhr, gebührenfreies Infoweinar für Kurs 26SWEB043

26SWEB043 Zyklusgerecht essen – Speiseplan Workshop

Ankatrin Seidler, Di 28.04.26, 18:30 - 21:00 Uhr, 25 €

26SWEB044 Langlebig und lebendig –

Dein Weg zu mehr Longevity

Daniela Weh, Di 28.04.26, 18:30 - 20:00 Uhr, 12 €

26SWEB048 Tao Balance® – Mit der Tao-Akupressur Ihre Selbstheilungskräfte wecken, Verspannung und Schmerzen lösen

Aimin Wagner-Zhao, 5x, Mi ab 22.04.26, 18:00 - 20:15 Uhr, 66 €

26SWEB049 Happy Monday Entspannung

Ankatrin Seidler, 6x, Mo ab 13.04.26, 20:15 - 20:45 Uhr, 36 €

26SWEB050 Der Atem als Tool für Regulierung und Aktivierung

Nina Miehle, 7x, Do ab 19.03.26, 17:00 - 18:00 Uhr, 56 €

26SWEB060 Wie E-Akte und E-Rezept die Zukunft gestalten – Was bedeutet dieser Wandel für uns?

Andreas Lenz, Mi 25.02.26, 18:00 - 19:30 Uhr, gebührenfrei

26SWEB061 Mit Technik leben –

Das intelligente Wohnen von morgen

Thomas Heine, Mi 25.03.26, 18:00 - 19:30 Uhr, gebührenfrei

SPRACHEN UND SPRECHEN

**Bei den Kursen kann ein Kleingruppenzuschlag hinzukommen – nähere Infos siehe Homepage*

26SWEB100 Spanisch A1.1 – live aus Spanien für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Montserrat Villagrasa Noguera, 15x, Mo ab 09.03.26, 17:30 - 18:30 Uhr, 92 €

26SWEB101 Italienisch A1 – Anfänger ohne Vorkenntnisse

Paolo Tegaccia Detto Battistelli, 12x, Do ab 26.02.26, 19:00 - 20:30 Uhr, 153,50 €

26SWEB105 Business English Pre-Intermediate (A2/B1)

Cordula Illik, 6x, Di ab 10.03.26, 18:00 - 19:00 Uhr, 125 €

BERUF UND EDV

26SWEB120 Canva: Moderne Designs schnell erstellen für Social Media Posts, Flyer etc.

Daniela Wettlaufer, Do 14.05.26, 10:00 - 15:00 Uhr, 50 €

26SWEB121 Canva-Workshop Grundkurs

Robin Weniger, Fr 24.04.26, 15:00 - 18:00 Uhr, 39 €

26SWEB122 Word für Profis: Dokumente einfach formatieren in Word

Hanno Wolfram, Mi 25.03.26, 19:00 - 21:00 Uhr, 20 €

26SWEB124 KI im Büroalltag

Ralf Eisele, Di 05.05.26, 09:00 - 12:00 Uhr, 55 €

26SWEB131 Einstieg in die Finanzbuchhaltung

Michael Menze, 3x, Di ab 05.05.26, 20:00 - 21:30 Uhr, 36 €

Vom Suchen zum Buchen –

entdecke unser Kursangebot online.

online
vhs@bw

vhs

Informationen zur Anmeldung

Die Anmeldung für Angebote im Frühjahr-/Sommersemester 2026 ist ab sofort möglich. Am einfachsten melden Sie sich online unter www.vhs-g.de an.

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.

Eine kostenlose Kursstornierung ist bis eine Woche vor Kursbeginn 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 die Zahlung bitten wir Sie, uns ein SEPA-Lastschriftmandat zu erteilen.

Vielen Dank!

Anmeldungen
sind ab sofort
möglich!



www.vhs-g.de

VHS 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 AUSSENSTELLEN

Rathaus Allmendingen

Telefon: 07391 7015-0
E-Mail: vhs@Allmendingen.de
Mo geschlossen
Di 08:00 – 12:00 Uhr
14:00 – 17:00 Uhr
Mi 08:00 – 12:00 Uhr
Do 08:00 – 12:00 Uhr
15:00 – 18:00 Uhr
Fr 08:00 – 12:00 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 Munderkingen

Telefon: 07393 598-161
E-Mail: vhs@munderkingen.de
Mo, Di, Mi, Fr 08:00 – 12:00 Uhr
Mo 14:00 – 16:00 Uhr
Mi 14:00 – 17:00 Uhr
Do geschlossen

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

Außenstelle Öpfingen

Anmeldungen über Geschäftsstelle
Online: www.vhs-g.de
Telefon: 0731-185-1242
E-Mail: info@vhs-g.de

Rathaus Rottenacker

Telefon: 07393 9504-0
E-Mail: info@rottenacker.de
Mo – Fr 08:00 – 11:30 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
Titelbild: ©AdobeStock_42213924

