

HERBST / WINTER

**PRO
GRA
MM
26/27**



Volkshochschule im
Alb-Donau-Kreis e.V.



Allmendingen Illerrieden **Griesingen**

Altheim (Alb) **Munderkingen** Dornstadt

Lonsee **Oberdischingen** Balzheim

Öpfingen Weidenstetten Dietenheim

Westerstetten **Rottenacker**



www.vhs-g.de



ALLMENDINGEN

KULTUR UND GESTALTEN

26WAM020 Gemeinsam Tanzen

Sigrid Gron, 5x, zweiwöchentlich, Do ab 01.10.26, 19:00 - 21:00 Uhr, Bürgerhaus Allmendingen, 58 €

26WAM024 Übungsabende Standard, Latein, Latino, Line Dance

Siegfried u. Claudia Ströhle, Bürgerhaus Allmendingen, 5x, monatlich, Fr ab 11.09.26, 19:45 - 21:45 Uhr, 21 €

26WAM025 Aquarell trifft Kalligraphie – Zentangle für Weihnachtliches (8 - 99 Jahre)

Jutta Haible-Pöschl, Schule Allmendingen, 2x, Sa 14.11.26 und 21.11.26, 10:00 - 11:30 Uhr, 16 €

26WAM026 Töpfern – Herbstliche Leuchtoobjekte & Weihnachtliches

Christine Prang, Chrisi's Cafe, St. Moritz Str. 20, Ehingen-Blienshofen, 4x, Di ab 13.10.26, 18:00 - 20:00 Uhr, 69 € + 18 €/kg Ton Materialkosten

26WAM027 Farbenfrohe Keramik: Malen und Gestalten für Senioren

Anna Leonova, Seniorenresidenz Allmendingen, Do 15.10.26, 15:45 - 17:45 Uhr, 20 € + 30 € Materialkosten

26WAM028 Nähmaschinen-Führerschein für JederMann&Frau und Kinder (9 - 99 Jahre)

Petra Engel, Schule Allmendingen, Fr 27.11.26, 15:00 - 18:00 Uhr, 24 € + 6 € Materialkosten

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

26WAM072 Venenleiden – Prophylaxe, Diagnostik und Therapieverfahren

Prof. Dr. Johannes Lemke, Bürgerhaus Allmendingen, Do 28.01.27, 18:30 - 20:00 Uhr, 5 €, Abendkasse 8 €, in Kooperation mit der KVBW

26WAM079 Wechseljahre – Aufblühen statt ausbremsen, die besten Jahre beginnen jetzt

Silke Rübner, Bürgerhaus Allmendingen, Di 17.11.26, 18:00 - 19:30 Uhr, 8 €, Abendkasse 10 €

26WAM070 Zwischen Reizflut und Feingefühl – Hochsensible Kinder verstehen

Sonja Mohn, Bürgerhaus Allmendingen, Di, 24.11.26, 18:30 - 20:00 Uhr, 8 €, Abendkasse 10 €

MIX mit Sticks

Karin Kneiße, Bürgerhaus Allmendingen

26WAM040 8x, Mi ab 07.10.26, 17:30 - 18:30 Uhr, 48 €

26WAM041 4x, Mi ab 13.01.27, 17:30 - 18:30 Uhr, 24 €

26WAM048 10x, Fr ab 09.10.26, 18:30 - 19:30 Uhr, 60 €

26WAM049 5x, Fr ab 15.01.27, 18:30 - 19:30 Uhr, 30 €

HULA Hoop

Karin Kneiße, Bürgerhaus Allmendingen

26WAM043 8x, Mi ab 07.10.26, 18:45 - 19:30 Uhr, 36 €

26WAM044 4x, Mi ab 13.01.27, 18:45 - 19:30 Uhr, 18 €

Zumba®

Karin Kneiße, Bürgerhaus Allmendingen

26WAM045 10x, Fr ab 09.10.26, 17:00 - 18:00 Uhr, 60 €

26WAM046 5x, Fr ab 15.01.27, 17:00 - 18:00 Uhr, 30 €

HIIT – Training für mehr Energie, Fettverbrennung & mentale Stärke im Alltag

Aniko Krom-Walbaum, Bürgerhaus Allmendingen

26WAM076 8x, Do ab 08.10.26, 18:45 - 19:45 Uhr, 62 €

26WAM077 3x, Do ab 14.01.27, 18:45 - 19:45 Uhr, 23 €

26WAM074 BodyArt

Tamara Scharl, Bürgerhaus Allmendingen, 9x, Mo ab 12.10.26, 17:15 - 18:00 Uhr, 46 €

Pilates für Anfänger/innen und leicht Fortgeschrittene

Tanja Tonelli, Seniorenresidenz Allmendingen/Bürgerhaus Allmendingen

26WAM055 7x, Sa ab 26.09.26, 10:30 - 11:30 Uhr, 53 €

26WAM056 3x, Sa ab 16.01.27, 10:30 - 11:30 Uhr, 23 €

26WAM057 Mit Achtsamkeit und Gymnastik ins Wochenende

Tanja Tonelli, Seniorenresidenz Allmendingen, Sa 21.11.26, 09:45 - 12:00 Uhr, 17 €

Yoga im Alter – sanft bewegen, entspannen und neue Kraft schöpfen

Sonja Mohn, Seniorenresidenz Allmendingen

26WAM052 Schnuppertermin Do 08.10.26, 09:00 - 10:00 Uhr, gebührenfrei, keine Anmeldung erforderlich

26WAM050 7x, Do ab 15.10.26, 09:00 - 10:00 Uhr, 59 €

26WAM051 4x, Do ab 14.01.27, 09:00 - 10:00 Uhr, 34 €

Yoga für Fortgeschrittene

Sonja Mohn, Bürgerhaus Allmendingen

26WAM060 13x, Mo ab 14.09.26, 18:15 - 19:30 Uhr, 114 €

26WAM061 4x, Mo ab 11.01.27, 18:15 - 19:30 Uhr, 35 €

26WAM062 13x, Mo ab 14.09.26, 19:45 - 21:00 Uhr, 114 €

26WAM063 4x, Mo ab 11.01.27, 19:45 - 21:00 Uhr, 35 €

Yoga für Anfänger/innen und leicht Geübte

Sonja Mohn, Bürgerhaus Allmendingen

26WAM066 11x, Mi ab 16.09.26, 08:30 - 10:00 Uhr, 115 €

26WAM067 4x, Mi ab 13.01.27, 08:30 - 10:00 Uhr, 42 €

26WAM059 Meditationsabend

Sonja Mohn, Seniorenresidenz Allmendingen, Fr 30.10.26, 18:00 - 19:30 Uhr, 13 €

Eine Auszeit mit QiGong – Ruhe finden, Kraft schöpfen

Ute Kammel, Bürgerhaus Allmendingen

26WAM068 3x, Sa ab 10.10.26, 14:00 - 15:00 Uhr, 32 €

26WAM069 3x, Sa ab 07.11.26, 14:00 - 15:00 Uhr, 32 €

26WAM073 Selbstverteidigung für Erwachsene

Sportschule Karl und Claudia Hirschle, Sportschule Hirschle Allmendingen, 6x, Mi ab 13.01.27, 20:00 - 21:30 Uhr, 59 €

26WAM080 Workshop: Sich lachend bewegen für mehr Gesundheit

Laura Hornung, Bürgerhaus Allmendingen, Mi 21.10.26, 18:30 - 19:30 Uhr, 9 €

26WAM081 Fit durch den Herbst – Kreative Küche mit saisonalen Zutaten

Laura Erbes, Schule Allmendingen, Do 19.11.26, 17:00 - 21:00 Uhr, 30 € + 20 € Lebensmittelkosten

BERUF UND EDV

26QGK002 Miteinander den ganzen Tag – Qualifizierung für Schulkindbetreuungskräfte im Ganzttag

Heike Heiß, Landratsamt Alb-Donau-Kreis Ulm, 3x, Sa (17.10.26, 14.11.26, 28.11.26), 24 UE, jew. 08:30 - 15:30 Uhr, 360 €

27SVHS004 Infektionsschutz in pädagogischen Einrichtungen (Fortbildung)

Christian Neudeck, Landratsamt Alb-Donau-Kreis Ulm, Mi 03.03.27, 08:15 - 16:30 Uhr, 150 €, in Kooperation mit dem Gesundheitsamt ADK

JUNGE VHS

26WAM140 FERIENKURS: Dance Kids (Grundschulkind)

Tamara Scharl, Bürgerhaus Allmendingen, 2x, Do 29.10.26 und Fr 30.10.26, jew. 10:00 - 11:00 Uhr, 16 €

26WAM141 FERIENKURS: Dance Fusion (10 - 13 Jahre)

Tamara Scharl, Bürgerhaus Allmendingen, 2x, Do 29.10.26 und Fr 30.10.26, jew. 11:30 - 13:00 Uhr, 24 €

26WAM025 Aquarell trifft Kalligraphie – Zentangle für Weihnachtliches (8 - 99 Jahre)

Jutta Haible-Pöschl, Schule Allmendingen, 2x, Sa 14.11.26 und 21.11.26, 10:00 - 11:30 Uhr, 16 €

26WAM028 Nähmaschinen-Führerschein für

JederMann&Frau und Kinder (9 - 99 Jahre)

Petra Engel, Schule Allmendingen, Fr 27.11.26, 15:00 - 18:00 Uhr, 24 € + 6 € Materialkosten

26WAM142 Kids zeigen ihre Stärke (Grundschulkind)

Sportschule Karl und Claudia Hirschle, Sportschule Hirschle Allmendingen, 6x, Fr ab 15.01.27, 14:00 - 15:00 Uhr, 39 €

26WAM143 Wir gestalten einen 4-Jahreszeitenbaum (Grundschulkind)

Beate Ströbele-Graf, Schule Allmendingen, Sa 26.09.26, 09:30 - 11:30 Uhr, 10 € + 12 € Materialkosten

26WAM144 Healthy Fast Food für Kids – lecker, bunt & selbst gemacht (8 - 12 Jahre)

Laura Erbes, Schule Allmendingen, Fr 23.10.26, 16:30 - 19:30 Uhr, 22 € + 10 € Lebensmittelkosten

26WAM145 Backen im Dezember – natürlich, vollwertig, lecker (8 - 12 Jahre)

Laura Erbes, Schule Allmendingen, Fr 11.12.26, 16:30 - 19:30 Uhr, 22 € + 10 € Lebensmittelkosten

Sie möchten
selber einen **Kurs**
anbieten? Melden
Sie sich bei uns!



LANDRATSAMT
ALB-DONAU-KREIS

Für
Ausbildung

&



Studium

Ob Paragrafenreiter, Prozessoptimierer, Wegbereiter oder Alleskönner – starte eine Ausbildung oder ein Studium in einem unserer 21 Berufe und verstärke das Team Landratsamt.
mein-check-in.de/alb-donau-kreis

Kontakt bei Fragen:
Jenny Knappe
0731 185-1213



GRIESINGEN / OBERDISCHINGEN / ÖPFINGEN

26WGR = Kurse in Griesingen

26WOB = Kurse in Oberdischingen

26WOE = Kurse in Öpfingen

MENSCH UND WELT

26WGR001 Unsere heimischen Obst- und Gemüsesorten als Heil- und Nährmittel

Sybille Regina Braun, Rathaus Griesingen, Mi 07.10.26, 19:00 - 20:30 Uhr, 15 €

26WOB002 Grönland-Abenteuer: Natur und Menschen am Rand der Zivilisation

Dieter Rösch, Rathaus Oberdischingen, Di 03.11.26, 19:00 - 20:15 Uhr, 8 €, Abendkasse 10 €

Pilze – Vortrag/Ausstellung und Wanderung Thaddäus Bamberger

26WOE001 Jede Flechte braucht ihren Pilz (Vortrag)
Begegnungsraum (Gemeindebücherei) Öpfingen, Do 08.10.26, 19:00 - 21:30 Uhr, 11 €

26WOE002 Pilzwanderung durch den Herbstwald
Bushaltestelle Lindenhalle Ehingen, Sa 10.10.26, 13:00 - 17:00 Uhr, 15 €, in Kooperation mit der vhs Ehingen

26WOE003 Kräuter in der Erkältungszeit – Heilpflanzen entdecken und anwenden

Tanja Graf, Begegnungsraum (Gemeindebücherei) Öpfingen, Mi 28.10.26, 18:30 - 21:00 Uhr, 15 €

KULTUR UND GESTALTEN

Line Dance – für leicht Fortgeschrittene

Jürgen Schimmel, Grundschule Griesingen

26WGR021 5x, Di ab 22.09.26, 18:00 - 19:00 Uhr, 45 €

26WGR022 5x, Di ab 10.11.26, 18:00 - 19:00 Uhr, 45 €

26WGR023 4x, Di ab 12.01.27, 18:00 - 19:00 Uhr, 36 €

Line Dance

Jürgen Schimmel, Josef-Karlmann-Brechenmacher-Schule, Oberdischingen

26WOB021 8x, Fr ab 09.10.26, 18:00 - 19:00 Uhr, 73 €

26WOB022 4x, Fr ab 15.01.27, 18:00 - 19:00 Uhr, 36 €

26WOB023 Erlebnistanz

Jürgen Schimmel, Josef-Karlmann-Brechenmacher-Schule, Oberdischingen, 3x, Fr ab 09.10.26, 19:15 - 20:15 Uhr, 27 €

26WGR024 Patchworktreff – Fortsetzungskurs (Anmeldung nicht erforderlich)

Elvira Stöferle, Grundschule Griesingen, jeden 2. Donnerstag im Monat, 6x, ab 10.09.26, 20:00 - 22:00 Uhr, 1,50 € (Barkasse vor Ort)

26WOB025 Masche für Masche – Häkeln lernen (ab 16 Jahren)

Elke Sontheimer, Haus der Vereine, Oberdischingen, 2x, Fr ab 16.10.26, 19:00 - 21:00 Uhr, 18 €

26WOB026 Häkeln für Fortgeschrittene – Kreativ durch die Winterzeit

Elke Sontheimer, Haus der Vereine, Oberdischingen, 2x, Fr ab 06.11.26, 19:00 - 21:00 Uhr, 18 €

26WOB027 Keramik bemalen – gestalte dein persönliches Unikat

Anna Leonova, Josef-Karlmann-Brechenmacher-Schule, Oberdischingen, Mi 18.11.26, 18:00 - 20:00 Uhr, 20 € + 30 € Materialkosten

26WOE024 Goldener Herbst – Flower Loop Workshop

Sabrina Bliersch / Anna Schweizer, Begegnungsraum (Gemeindebücherei) Öpfingen, Fr 25.09.26, 18:00 - 20:00 Uhr, 31 € + ca. 30 € Materialkosten

26WOE025 Ideen nehmen Formen an

Renate Gaissmaier, Grundschule Öpfingen, 2x, Sa 24.10.26, 10:00 - 17:00 Uhr und Sa 07.11.26, 10:00 - 13:00 Uhr, 49 € + Materialkosten

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

26WGR055 Herzinfarkt – jede Minute zählt!

Prof. Dr. med. Ralf Birkemeyer, Rathaus Griesingen, Mo 30.11.26, 19:00 - 21:00 Uhr, 5 €, Abendkasse 8 €, in Kooperation mit der KVBW

26WOB060 Demenz – Entstehung, Behandlung, Prävention

Dr. med. Silke Fischer, Rathaus Oberdischingen, Do 21.01.27, 19:00 - 21:00 Uhr, 5 €, Abendkasse 8 €, in Kooperation mit der KVBW

26WOE040 Depressionen

Dr. med. Silke Fischer, Begegnungsraum (Gemeindebücherei) Öpfingen, Mi 04.11.26, 19:00 - 21:00 Uhr, 5 €, Abendkasse 8 €, in Kooperation mit der KVBW

26WOB042 Aquaintervall – Fit im Wasser

Erika Deiss, Mehrzweckhalle Oberdischingen, Lehrschwimmbecken, 10x, Di ab 29.09.26, 19:20 - 20:00 Uhr, 120 €

26WOB058 Selbstverteidigung & Selbstschutz für Frauen (ab 18 Jahren)

Oliver Bönisch, Mehrzweckhalle Oberdischingen, 2x, Sa ab 10.10.26, 13:00 - 16:00 Uhr, 49 €

26WGR040 Beckenbodengymnastik und Rückenfit

Tanja Tonelli, Mehrzweckhalle Griesingen Vereineraum, 10x, Fr ab 25.09.26, 08:30 - 09:30 Uhr, 76 €

26WGR042 Pilates für Anfänger/innen und leicht Fortgeschrittene

Tanja Tonelli, Mehrzweckhalle Griesingen Vereineraum, 5x, Fr ab 06.11.26, 18:00 - 19:00 Uhr, 38 €

Yoga am Abend – Entspannt in die Nacht

Inge Freudenreich, Mehrzweckhalle Griesingen Vereineraum

26WGR049 13x, Di ab 15.09.26, 18:30 - 19:45 Uhr, 129 €

26WGR050 4x, Di ab 12.01.27, 18:30 - 19:45 Uhr, 40 €

Yoga am Abend – Zeit für dich

Inge Freudenreich, Josef-Karlmann-Brechenmacher-Schule, Oberdischingen

26WOB052 13x, Mi ab 16.09.26, 17:30 - 18:45 Uhr, 129 €

26WOB053 4x, Mi ab 13.01.27, 17:30 - 18:45 Uhr, 40 €

26WOB055 Mit Vinyasa Yoga ins neue Jahr

Eileen Schneider, Josef-Karlmann-Brechenmacher-Schule, Oberdischingen, 4x, Do ab 14.01.27, 19:30 - 20:45 Uhr, 38 €

Yoga für mehr Ausgeglichenheit

Ulrike Huber, Kulturraum "Unteres Schloss" Öpfingen

26WOE042 9x, Di ab 06.10.26, 17:30 - 18:45 Uhr, 81 €

26WOE044 4x, Di ab 12.01.27, 17:30 - 18:45 Uhr, 36 €

Sanftes Yoga & Yoga Nidra für besseren Schlaf

Ulrike Huber, Kulturraum "Unteres Schloss" Öpfingen

26WOE046 4x, Mo ab 16.11.26, 19:15 - 20:45 Uhr, 43 €

26WOE047 4x, Mo ab 11.01.27, 19:15 - 20:45 Uhr, 43 €

26WOE049 Zumba®

Tamara Scharl, Grundschule Öpfingen, 7x, Di ab 13.10.26, 19:30 - 20:30 Uhr, 57 €

Tai Chi – Die Essenz des Lebens stärken

Ute Kammel, Begegnungsraum (Gemeindebücherei) Öpfingen

26WOE050 10x, Mi ab 30.09.26, 18:30 - 19:30 Uhr, 89 €

26WOE051 4x, Mi ab 13.01.27, 18:30 - 19:30 Uhr, 36 €

Go & Flow – Bewegung trifft Entspannung

Ariane Nagel, Donaubrücke - Inselweg, Öpfingen

26WOE070 Schnuppertermin Mi, 21.10.26, 09:00 - 10:00 Uhr, gebührenfrei, Kurzenschlossene willkommen

26WOE071 4x, Mi ab 04.11.26, 09:00 - 10:00 Uhr, 32 €

26WGR056 Schnell gekocht und gut gegessen

Andrea Schenk, Rathaus Griesingen, Mo 19.10.26, 18:00 - 21:00 Uhr, 17 € + ca. 20 € Lebensmittelkosten

SPRACHEN UND SPRECHEN

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

Let's speak English with confidence – Englisch mit einer Muttersprachlerin

Anthea McIlroy, Josef-Karlmann-Brechenmacher-Schule, Oberdischingen

26WOB100 4x, Di ab 29.09.26, 18:30 - 20:00 Uhr, 35 €*

26WOB101 7x, Di ab 03.11.26, 18:30 - 20:00 Uhr, 61 €*

BERUF UND EDV

26QGK002 Miteinander den ganzen Tag – Qualifizierung für Schulkindbetreuungskräfte im Ganztage

Heike Heiß, Landratsamt Alb-Donau-Kreis Ulm, 3x, Sa (17.10.26, 14.11.26, 28.11.26), 24 UE, jew. 08:30 - 15:30 Uhr, 360 €

27SVHS004 Infektionsschutz in pädagogischen Einrichtungen (Fortbildung)

Christian Neudeck, Landratsamt Alb-Donau-Kreis Ulm, Mi 03.03.27, 08:15 - 16:30 Uhr, 150 €, in Kooperation mit dem Gesundheitsamt ADK

JUNGE VHS

26WGR142 FERIENKURS: Keramik bemalen für Kinder (ab 10 Jahren)

Anna Leonova, Grundschule Griesingen, Do 29.10.26, 09:30 - 11:30 Uhr, 20 € + 30 € Materialkosten

26WOB142 FERIENKURS: Hokus Pokus Fidibus – Zaubern lernen mit Genuss (ab 8 Jahren)

Tommy Reichle, Josef-Karlmann-Brechenmacher-Schule, Oberdischingen, Sa 31.10.26, 10:00 - 13:00 Uhr, 18 € + ca. 5 € Materialkosten

26WGR140 Selbstverteidigung & Selbstschutz für Kinder & Jugendliche (6 - 16 Jahre)

Oliver Bönisch, Mehrzweckhalle Griesingen, 2x, Sa ab 10.10.26, 09:00 - 12:00 Uhr, 49 €

26WGR141 Anti-Mobbing-Seminar für Kinder & Jugendliche (6 - 16 Jahre)

Oliver Bönisch, Mehrzweckhalle Griesingen, 2x, Sa ab 07.11.26, 09:00 - 12:00 Uhr, 49 €

26WOE140 Life-Kinetik (14 - 18 Jahre)

Karlheinz Kösling, Begegnungsraum (Gemeindebücherei) Öpfingen, 8x, Mi ab 11.11.26, 17:30 - 18:15 Uhr, 76 €

26WOB143 Luftballon-Zirkus: Einsteigerkurs für Modellierballonfiguren (ab 8 Jahren)

Tommy Reichle, Josef-Karlmann-Brechenmacher-Schule, Oberdischingen, Sa 21.11.26, 10:00 - 12:00 Uhr, 12 € + ca. 3 € Materialkosten

26WOB144 Kreative Adventswerkstatt für Kinder (ab 8 Jahren)

Sonja Schnell, Josef-Karlmann-Brechenmacher-Schule, Oberdischingen, Fr 27.11.26, 14:00 - 17:00 Uhr, 23 € + 4 € Materialkosten

26WOE142 Kreative Töpferwerkstatt (8 - 11 Jahre)

Birgit Striebel, Grundschule Öpfingen, 3x, Do 07.01.27 (tonen), Sa 06.02.27 (glasieren), Sa 13.02.27 (Ausgabe), jew. 13:00 - 15:00 Uhr, 39 € + Materialkosten

26WOB140 Kindertheater Frau Holle

Amateurbühne Laupheim e.V., Mehrzweckhalle Oberdischingen, So 15.11.26, 15:00 - 17:00 Uhr, 5 €, Kinder unter 6 Jahren nur in Begleitung eines Erwachsenen, Kartenverkauf nur über Rathaus Oberdischingen

Jetzt zur AOK wechseln. **Nichts** liegt näher.

Kommen Sie näher – und in den Genuss perfekt abgestimmter ärztlicher Versorgung, passender Pflege und individueller Gesundheitsförderung. Wir verraten Ihnen gerne persönlich, wie günstig die Zeichen für einen Wechsel stehen:

Die Gesundheitskasse Ulm-Biberach

Jetzt wechseln und GESUNDNAH erleben:
immer-was-du-brauchst.de



GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.



MUNDERKINGEN / ROTTENACKER

26WMU = Kurse in **Munderkingen**

26WRO = Kurse in **Rottenacker**

MENSCH UND WELT

26WMU001 Auf dem Weg in eine neue Welt(un)ordnung?

Erich Pöschl, Schule an der Donauschleife Munderkingen, 6x, Di ab 03.11.26, 18:15 - 19:45 Uhr, 47 €

26WMU005 Natur verpacken: Balsam, Lotion oder Spray selbst herstellen

Erika Collombet, VHS-Raum Munderkingen, Fr 13.11.26, 16:30 - 18:30 Uhr, 10 € + 4 € Materialkosten

KULTUR UND GESTALTEN

26WMU027 Salsa & Bachata für Anfänger/innen

Sebastian Rez, VHS-Raum Munderkingen, 8x, Di ab 29.09.26, 19:00 - 20:30 Uhr, 97 €

Salsa & Bachata für Fortgeschrittene

Sebastian Rez, VHS-Raum Munderkingen

26WMU020 8x, Mi ab 30.09.26, 19:00 - 20:30 Uhr, 97 €

26WMU021 4x, Mi ab 13.01.27, 19:00 - 20:30 Uhr, 49 €

26WRO022 Tanz mal wieder!

Moritz Bittner, Rathaus Rottenacker, 8x, Sa ab 19.09.26, 18:00 - 19:30 Uhr, 75 €

26WMU028 Keramik bemalen – gestalte dein persönliches Unikat

Anna Leonova, VHS-Raum Munderkingen, Fr 15.01.27, 16:00 - 18:00 Uhr, 20 € + 30 € Materialkosten

26WMU022 Aquarell trifft Kalligraphie – Zentangle für Weihnachtliches (8 - 99 Jahre)

Jutta Haible-Pöschl und Beate Haschke, Mediathek Munderkingen, Sa 28.11.26, 10:00 - 11:30 Uhr, 6 €

26WMU024 Kreatives Arbeiten mit Kaltwachs (Wochenendkurs 09.-11.10.26)

Susanne Schmatz-Missel, Kreativzentrum Untermarchtal, Fr 18:00 - 20:30 Uhr, Sa 14:00 - 17:00 Uhr und So 10:00 - 12:00 Uhr, 61 € + 25 € Materialkosten

26WRO021 Keramik im Licht – Licht in Keramik

Birgit Striebel, Grundschule Rottenacker, 3x, Fr ab 09.10.26, 19:00 - 22:00 Uhr, 51 € + Materialkosten

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

26WMU041 Lipödem und Lymphödem

Dr. med. Katrin Kofler, VHS-Raum Munderkingen, Di 06.10.26, 19:00 - 20:15 Uhr, 5 €, Abendkasse 8 €, in Kooperation mit der KVBW

26WMU040 Aquafit – Effektives Ganzkörpertraining im Wasser

Michaela Trkulja, Donauhalle Munderkingen, Lehrschwimmbecken, 9x, Fr ab 09.10.26, 16:00 - 16:45 Uhr, 89 €

26WMU060 Yoga im Herbst

Dagmar Butter, Aula Schillerschule Munderkingen, 8x, Mi ab 07.10.26, 18:30 - 20:00 Uhr, 64 €

26WMU062 Yoga in den Wintermonaten

Dagmar Butter, Aula Schillerschule Munderkingen, 4x, Mi ab 13.01.27, 18:30 - 20:00 Uhr, 32 €

Meditation in Bewegung – Qigong & TaiJi erlernen

Michael Zinth, VHS-Raum Munderkingen

26WMU070 4x, Mo ab 05.10.26, 19:00 - 20:00 Uhr, 32 €

26WMU071 5x, Mo ab 09.11.26, 19:00 - 20:00 Uhr, 41 €

26WMU073 ZUMBA® Fitness

Daniela Zubaio, Aula Schillerschule Munderkingen, 7x, Do ab 08.10.26, 18:45 - 19:45 Uhr, 58 €

26WMU055 Die Wurstwerkstatt – Vom Handwerk zum Genuss

Alexander Schaible, Gemeindeschlachthaus Obermarchtal, Sa 10.10.26, 07:30 - 15:30 Uhr, 61 € + 45 € Lebensmittelkosten

26WMU056 Von der Schweinehälfte zur fertigen Vesperplatte

Alexander Schaible, Gemeindeschlachthaus Obermarchtal, Sa 13.02.27, 07:30 - 15:30 Uhr, 61 € + 45 € Lebensmittelkosten

SPRACHEN UND SPRECHEN

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

26WMU100 Englisch für Fortgeschrittene

Jutta Haible-Pöschl, Schule an der Donauschleife Munderkingen, 8x, Mo ab 14.09.26, 18:00 - 19:30 Uhr, 45 €*

26WMU101 English makes the world go round – Englisch für fortgeschrittene Anfänger/innen

Jutta Haible-Pöschl, Schule an der Donauschleife Munderkingen, 8x, Di ab 15.09.26, 18:15 - 19:45 Uhr, 45 €*

BERUF UND EDV

26QKG002 Miteinander den ganzen Tag – Qualifizierung für Schulkindbetreuungskräfte im Ganzttag

Heike Heiß, Landratsamt Alb-Donau-Kreis Ulm, 3x, Sa (17.10.26, 14.11.26, 28.11.26), 24 UE, jew. 08:30 - 15:30 Uhr, 360 €

27SVHS004 Infektionsschutz in pädagogischen Einrichtungen (Fortbildung)

Christian Neudeck, Landratsamt Alb-Donau-Kreis Ulm, Mi 03.03.27, 08:15 - 16:30 Uhr, 150 €, in Kooperation mit dem Gesundheitsamt ADK

JUNGE VHS

26WMU022 Aquarell trifft Kalligraphie – Zentangle für Weihnachtliches (8 - 99 Jahre)

Jutta Haible-Pöschl und Beate Haschke, Mediathek Munderkingen, Sa 28.11.26, 10:00 - 11:30 Uhr, 6 €

Kleinkinderschwimmen (ab 2 Jahren)

Michaela Trkulja, Donauhalle Munderkingen, Lehrschwimmbecken

26WMU140 6x, Fr ab 09.10.26, 17:00 - 17:45 Uhr, 71 €

26WMU141 6x, Fr ab 27.11.26, 17:00 - 17:45 Uhr, 71 €

ONLINE-ANGEBOTE

MENSCH UND WELT

26WWEB001 Altersvorsorgedepot ab 2027 –
Staatliche Förderung clever nutzen
Christian Neuberger, Do 28.01.27, 19:00 - 20:30 Uhr, 12 €

26WWEB002 Vermögensaufbau (Grundlagen)
Hartmut Nehme, Mo 02.11.26, 18:30 - 21:00 Uhr, 19 €

26WWEB006 Die neue BEG-Förderung: staatl. Fördergelder
bei Gebäudemodernisierung
Roland Mäcke, Mi 07.10.26, 19:00 - 20:30 Uhr, 5 €, in
Kooperation mit der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg

26WWEB010 Gebäudemodernisierungsgesetz –
Anforderungen und praktische Umsetzung
Roland Mäcke, Do 14.01.27, 19:00 - 20:30 Uhr, 5 €, in
Kooperation mit der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg

26WWEB003 Wahrheit, Lüge, Vertrauen – Orientierung im
Zeitalter der Desinformation
Kai Kaufmann, Di 15.12.26, 18:30 - 20:45 Uhr, 16 €

26WWEB004 Abgrenzung üben – Die Kunst des
NEIN-Sagens
Elke Burkhardt, Udo Bittner, Mo 25.01.27, 19:00 - 20:30 Uhr,
25 €

26WWEB005 Kinder bei Social Media begleiten
(für Pädagog/innen, Eltern und Lehrkräfte)
Ronald Becker, Mo 25.01.27, 18:30 - 20:00 Uhr, 15 €

26WWEB007 Räuchern im Advent – ein alter Brauch in der
"staaden Zeit"
Silke Hofstetter, Fr 13.11.26, 19:00 - 20:30 Uhr, 15 €

26WWEB008 Hundetraining – gut vorbereitet durch
Silvester (10 einfache Tipps)
Regina Levenhagen, Mi 02.12.26, 18:30 - 20:00 Uhr, 12,80 €

26WWEB009 Was wir von den Sterbenden lernen können –
Tod, Endlichkeit und Lebenskunst
Kai Kaufmann, Do 10.12.26, 18:30 - 20:00 Uhr, 12 €

26WWEB040 Stoppen Sie das Gedankenkarussell
Patrick Jesenko, Fr 15.01.27, 19:00 - 20:30 Uhr, 21 €

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

26WWEB042 Bachblüten für Kinder –
sanfte Unterstützung im Alltag
Maria Chiarelli, Di 06.10.26, 18:00 - 19:30 Uhr, 16 €

26WWEB045 Hormon-Yoga & Energy Balance:
Vitalität und innere Harmonie
Smaranda Chirila, 14x, Do ab 08.10.26, 18:00 - 19:00 Uhr,
92,40 €

26WWEB046 Pilates und Rückentraining
Beata Hofmann, 15x, Mi ab 23.09.26, 18:30 - 19:30 Uhr, 78 €

26WWEB047 In Balance kommen – Jin Shin Jyutsu, Yoga,
Meditation und Atemübungen
Diana Schmid, 12x, Do ab 01.10.26, 18:00 - 19:30 Uhr,
112,80 €

26WWEB049 ZUMBA®
Yvonne Graciela Bauer, 12x, Fr ab 25.09.26, 19:00 - 19:45 Uhr,
79 €

26WWEB053 Kochworkshop: Eine kulinarische Reise in
den Libanon
Silvana El Sayegh, So 18.10.26, 15:30 - 17:30 Uhr, 20 €

26WWEB054 Kochkurs: Tipps und Tricks, wie die perfekte
Pizza zuhause gelingt!
Raphaella Hinz, Sa 14.11.26, 10:00 - 18:00 Uhr, 20 €

SPRACHEN UND SPRECHEN

**Die Kursgebühr kann je nach Gruppengröße abweichen
- nähere Infos siehe Homepage*

26WWEB100 Französisch à la carte –
Einsteigerkurs für Reisende (A1)
Marianne Rentel-Bardiau, 10x, Mi ab 30.09.26,
18:00 - 19:00 Uhr, 80 €*

26WWEB101 Spanisch – Alltag und Reise (A1)
Nuria Albiach Morales, 4x, Di ab 12.01.27, 18:00 - 20:00 Uhr,
52 €*

26WWEB102 Spanisch – live aus Spanien für Anfänger/innen
mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)
Montserrat Villagrasa Noguera, 15x, Mo ab 28.09.26,
17:30 - 18:30 Uhr, 92 €*

26WWEB103 Let's talk English (B1)
Yolanda Cabrera Ruiz, 12x, Mo ab 05.10.26, 20:15 - 21:00 Uhr,
45 €*

26WWEB104 Business-Englisch für den
Kundenservice (B1)
Bela Nagar, 15x, Mo ab 28.09.26, 18:00 - 19:30 Uhr, 140 €*

26WWEB105 Swahili für die Reise für Teilnehmer/innen
ohne Vorkenntnisse (A1)
Siegfried Heim, 10x, Do ab 08.10.26, 18:30 - 20:00 Uhr, 49 €*

BERUF UND EDV

26WWEB120 Öffentlichkeitsarbeit für Vereine und
Ehrenamtliche
Meike Stein, Sa 10.10.26, 14:00 - 17:00 Uhr, 32 €

26WWEB121 Stressige Zeiten im Beruf erfolgreich
meistern – Stressmanagement
Erika Kaiser-Mihal, Di 20.10.26, 17:30 - 20:30 Uhr, 33 €

26WWEB125 Prompting – Die effektive Kommunikation
mit der KI
Hartmut Nehme, Fr 13.11.26, 18:30 - 21:00 Uhr, 19 €

26WWEB126 Künstliche Intelligenz für Senioren –
digitale Helfer im Alltag nutzen
Nicole Teclai, Mo 05.10.26, 10:00 - 12:10 Uhr, 28 €

26WWEB127 KI und ich – kritisch denken in einer digitalen
Welt (für Kinder und ihre Eltern)
Nicole Teclai, Mo 09.11.26, 18:00 - 20:15 Uhr, 28 €

26WWEB130 Canva entdecken – in wenigen Schritten zu
professionellen Designs
Nadine Estinghausen, 2x, Mi ab 11.11.26, 18:00 - 21:00 Uhr,
88 €

26WWEB131 Canva: Moderne Designs schnell erstellen
für Social Media Posts, Flyer und vieles mehr
Daniela Wettlaufer, Sa 21.11.26, 09:00 - 14:00 Uhr, 50 €

**Vom Suchen
zum Buchen –**

entdecke unser
Kursangebot online.

online
vhs@bw

vhs

Neugierig wie ein Erdmännchen

Erdmännchen sind neugierig, aufmerksam und zudem echte Teamplayer. Sie schauen gern über den Tellerrand und wissen: Gemeinsam entdeckt man mehr!

Damit passen sie perfekt zur Volkshochschule. Denn auch Bildung beginnt mit Neugier, wächst durch Austausch und macht in Gemeinschaft besonders viel Freude.

Ob Sprache, Bewegung, Kreativität, Wissen oder neue Perspektiven: Schauen Sie doch einfach mal, was es zu entdecken gibt. Unser Programm hält garantiert einiges bereit und vielleicht heißt es am Ende: „Davon hätte ich gern mehr!“

Kopf hoch, Augen auf und los geht's!

Ihr Volkshochschul-Team

Anmeldungen
sind ab sofort
möglich!



www.vhs-g.de

Informationen zur Anmeldung

Die Anmeldung für das Herbst-/Wintersemester 2026/27 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!

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 7015-30
E-Mail: vhs@Allmendingen.de

Rathaus Griesingen

Telefon: 07391 8748
E-Mail: sekretariat@griesingen.de

Rathaus Munderkingen

Telefon: 07393 598-115
E-Mail: vhs@munderkingen.de

Rathaus Oberdischingen

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

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

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_1239171016

