

Frühjahr/Sommer
2023



**Gemeinsam
mehr
erreichen
an Ihrer vhs!**

vhs-Außenstellen

**Babenhausen
Buxheim
Legau/Illerwinkel**

**Bad Grönenbach/Wolfertschwenden
Erkheim
Markt Rettenbach**



LEW



Für Sporterlebnisse
in der Region begeistern?

Mit LEW geht das

Mehr entdecken auf lew.de



Die LEW-Gruppe – Ihr Partner für intelligente Energie

LEW LEW LEW LEW LEW EWL ÜWK 
Lechwerke Service & Consulting TeilNet Netzservice Wasserkraft Elektrizitätswerk Landsberg Überlandwerk Krumbach LVN

Inhaltsübersicht



Gesellschaft

Vorträge & Reportagen	5
Studium Generale.....	5
Kunst.....	5
Literatur & Autorenlesungen.....	5
Gesellschaft & Demokratie.....	6
Gesundheit & Medizin.....	6
Pädagogik & Psychologie.....	7
Länder & Kontinente.....	8
Umwelt & Technik.....	8
Recht & Finanzen.....	9
Bauen & Wohnen.....	10
Einzelveranstaltungen & Seminare	11
Philosophie & Religion.....	11
Natur & Umwelt.....	11
Nachhaltig & zukunftsorientiert.....	12
Verbraucherbildung & Finanzen.....	13



Beruf, IT & Medien

Kommunikation	14
Auftreten, Rhetorik & Selbstsicherheit...14	
Coaching & Führung.....	15
Abschlüsse & Zertifikate	16
Xpert Business - Präsenzkurse.....	16
Xpert Business - Online-Kurse.....	17
DATEV.....	18
SAP.....	18
Ausbildung Naturpädagogik.....	19
IT-Kompetenz	20
Grundlagen.....	20
MS Office.....	20
Social Media & Mobile Geräte.....	21
Grafiksoftware & Webdesign.....	21
Foto & Film.....	22



Grundbildung

Besser Lesen und Schreiben.....	23
Schulabschlüsse & Prüfungsvorbereitung...23	
Bildungsberatung.....	23



Sprachen

Arabisch.....	24
Chinesisch.....	24
Deutsch als Fremdsprache.....	24
DTZ.....	26
Einbürgerung.....	27
Englisch.....	27
Business English.....	29
Französisch.....	29
Italienisch.....	30
Japanisch.....	33
Latein.....	33
Schwedisch.....	33
Spanisch.....	33
Ungarisch.....	35



Gesundheit

Entspannung & Wellness	36
Wochen(end)- & Tagesseminare.....	36
Autogenes Training & PME.....	36
Entspannung & Meditation.....	37
Yoga allgemein.....	38
Yoga für Zielgruppen.....	40
QiGong & TaiChi.....	40
Pilates & mehr.....	41
Gymnastik & Rücken	42
Wirbelsäulengymnastik.....	42
Beckenboden.....	43
Massage & Rücken.....	43
Fitness & Bewegung	44
Ganzkörpertraining.....	44
Ausdauer, Fun & Tanz.....	45
Herz & Kreislauf.....	47
Selbstverteidigung.....	48
Klettern & Outdoor.....	48
Ernährung & Pflege	49
Gesundes Essen.....	49
Haar & Haut.....	49



Kultur

Gestalten & Formen	51
Pinsel & Stift.....	51
Metall & Steine.....	52
Stoff & Co.....	52
Holz & Flechtwerk.....	53
Theater, Musik & Literatur	54
Akrobatik & Theater.....	54
Literatur&Co.....	54
Musik.....	55
Essen & Trinken	56
Leckeres aus aller Welt.....	56
Vegetarisch & Vegan.....	59
Unternehmungen	62
Gesellschaftsspiele.....	62

AGB / Widerruf	63
Datenschutzerklärung	64
Bildnachweis	66
Impressum	66

Willkommen beim Team der vhs-Geschäftsstelle Memmingen



Michael Trieb
Leiter, Fachbereiche: Gesellschaft,
Gesundheit, Sprachen, Kultur
Tel. 08331 850-139



Claudia Hermann
Stellv. Leiterin, Fachbereich
Beruf, IT & Medien, Marketing
Tel. 08331 850-828



Christina Übele
Fachbereich Grundbildung,
Bildungsberaterin
Tel. 08331 850-821



Corinna Küchle
Leitungsassistentin,
Anmeldung
Tel. 08331 850-187



Hans-Peter Seiter
Anmeldung
Tel. 08331 50-187



Brigitte Stark
Anmeldung und
Buchhaltung
Tel. 08331 850-187



Andrea Saitner
Anmeldung und
Buchhaltung
Tel. 08331 850-187



Florian Eibel
Hausmeister Kolbehaus
0172 8951659



Daniel Dorn
Hausmeister Machnigstraße
0151 12772109

Kontakt / Anmeldung
Tel 08331 850-187
Fax 08331 850-189
vhs@memmingen.de
www.vhs-memmingen.de

**Öffnungszeiten
der Geschäftsstelle**
Mo - Fr 9 - 12 Uhr
Do 15 - 17 Uhr

Leiterinnen in den Außenstellen der vhs Memmingen im Landkreis Unterallgäu



vhs Babenhausen
Sonja u. Hermann
Rau-Schädle
Winterrieder Str. 6b
87727 Babenhausen
Tel. 08333 925022
Fax 08333 925021



vhs Erkheim
Tanja Braun
Memminger Str. 8
87746 Erkheim
Tel. 08336 9704
Fax 08336 800171



vhs Bad Grönenbach
Susanne Kienle
Herbisried 13
87730 Bad Grönenbach
Tel. 08334 259084
Fax 08334 259094



vhs Legau / Illerwinkel
Anna Ergin
Tel. 01525 1474932
vhs-illerwinkel@gmx.de

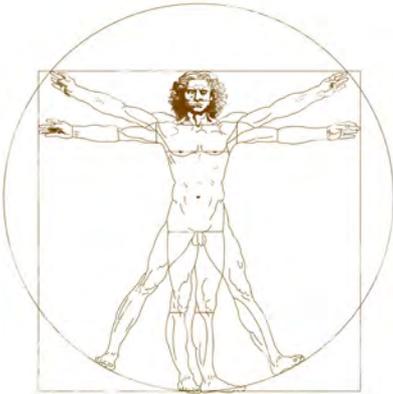


vhs Markt Rettenbach
Iris Fiebig
Tel. 0171 7977520
Fax 08331 850189



Vorträge & Reportagen

Studium Generale



Ins Studium Generale können Sie jederzeit einsteigen und benötigen dazu keine besonderen Voraussetzungen.

Im Mittelpunkt des Studium Generale im Semester 2023-I steht die Weiterführung der "Umbrüche Europas und das verblüffende Erbe" von 1500 bis 1800. Wie immer wird der spannende Themenschwerpunkt durch andere, sorgsam ausgewählte Aspekte ergänzt, erweitert und Bezüge zur Jetztzeit hergestellt.

Die Veranstaltungen finden jeweils im Kolbehaus, Donaustraße 1, im Seminarraum 3, Eingang 1 statt.

Themen:

08.02.2023, 18.00 - 19.30 Uhr

Rainer Holl

Neuzeit: Die Sprache muss wachsen

15.02.2023, 18.00 - 19.30 Uhr

Rainer Holl

Der geteilte Himmel

01.03. u. 15.03.2023, 18.00 - 19.30 Uhr

Christa Koch

Weltliche u. geistliche Macht u. Prachtentfaltung in Renaissance und Barock

08.03.2023, 18.00 - 19.30 Uhr

Dr. Walter Eschenbacher

„LiteraTour“ Von der Reformation bis zur Revolution (1500 - 1800)

22.03. u. 29.03.2023, 18.00 bis 19.30 Uhr

Georg Piel

Linien und Brüche in der Musikgeschichte von 1500 bis 1800

19.04.2023, 18.00 - 19.30 Uhr

Prof. Dr. Udo Worschech

Das Aufkeimen der Archäologie und die Folgen

26.04.2023, 18.00 - 19.30 Uhr,

Prof. Dr. Udo Worschech

Der Mensch im Mittelpunkt

03.05.2023, 18.00 - 19.30 Uhr

Dr.-Ing. Bernhard Niethammer

Umbrüche in der Landwirtschaft in der frühen Neuzeit - Herausforderungen und Chancen

17.05.2023, 18.00 - 19.30 Uhr

Wolfgang Vogt

Die Entwicklung der Zeitmessung von den Anfängen bis zur Gegenwart

Das Studium Generale versteht sich als eine eigenständige Vorlesungsreihe, die entweder im Verbund für 11 Veranstaltungen zu 92,40 € oder als Fünferblock ("5 aus 10") zu 55,- € gebucht werden kann. Eine Voranmeldung ist notwendig. Einzelveranstaltungen können nicht außerhalb der Pakete besucht werden.

MM1003 | Memmingen

Mi, 08.02.23 - Mi, 17.05.23, 18.00 - 19.30

Uhr, 11 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3



Kunstexkursion:

Hypo Kunsthalle München

"Flower for ever. Blumen in Kunst und Kultur"

Thematisch aufwendig inszeniert zeigt die Hypo Kunsthalle München eine Schau, die sich der Kunst und Kulturgeschichte der Blume vom Altertum bis heute widmet.

i Frau Christa Koch wird Sie um 11:41 Uhr am Hauptbahnhof in München erwarten. Dieser Zug fährt (ohne Umstieg) von Memmingen um 10:11 Uhr ab (Stand: November 2022). Weitere Infos finden Sie unter www.vhs-memmingen.de. Sollten Sie im Vorfeld Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihre vhs (Tel. 08331 850-187) oder direkt an Frau Christa Koch (Tel. 089 83929798). Haftungshinweis: Die An- und Abreise geschieht in eigener Verantwortung. Der ermäßigte Preis in Höhe von 12,00 € gilt für Teilnehmende des Studium Generale (MM1003). Bitte weisen Sie uns bei Ihrer Kursanmeldung darauf hin. Bitte melden Sie sich für diese Veranstaltung baldmöglichst an. Der Eintritt sowie die Kosten für die Bahnfahrt sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

Dozentin: Christa Koch, Kunsthistorikerin

MM1011 | Memmingen

Do, 27.04.23, 13.00 - 15.00 Uhr,

Kursort und -zeiten siehe Text

16,00 €



Kunst, Geschichte & Philosophie

Von der Ewigkeit und der Vergänglichkeit der Dinge.

Die Welt der Stilleben.

Federvieh, Früchte, Wein und Stunden-gläser stehen gleichnishaft für Schönheit, Eros und Tod. Die Malerei der Dinge und deren ebenso präziser wie magischer Zauber findet sich schon seit dem Altertum und in allen großen Kulturen Europas. Ein Gang durch die Welt des Stillebens führt dem Betrachter den ganzen Reichtum dieser "Momente des Weltganzen" (Jacob Burckhardt) vor Augen.

Dozentin: Christa Koch, Kunsthistorikerin

MM1009S | Memmingen

Do, 20.04.23, 18.00 - 19.30 Uhr,

Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,

Raum 3, 9,50 €, ermäßigt 7,10 €



Literatur & Autorenlesungen

Literatur in der Galerie im Kolbehaus

Lyrik-Musik-Malerei - Eine Vernissage der besonderen Art

Drei Kunstformen miteinander verwoben im Gespräch.



Die Memminger Kinderbuchautorin, Malerin und Lyrikerin Gabriele Gernhard-Eichenauer, Preisträgerin von Lyrik- und

Malwettbewerben, unter anderem des „großen Formats“ im Kreuzherrnsaal, liest Gedichte aus ihrem Gedichtband „Ein neuer Tag“. Ergänzt werden diese durch kleine Anekdoten verschiedener Künstler/innen, erzählt von Max Eichenauer. Mit Klarinette und im Zusammenspiel mit dem Pianisten Uli Willer entstehen stimmungsvolle Klangbilder zu malerischen Projektionen. In der Galerie sind gleichzeitig Originale der Künstlerin zu sehen. Die Besucher sind nach der Lesung herzlich auf ein Glas Wein und anregende Gespräche eingeladen. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Dozenten: Gabriele Gernhard-Eichenauer / Max Eichenauer / Uli Willer, Pianist

MM1007 | Memmingen

Fr, 21.04.23, 19.00 - 20.30 Uhr,

Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,

Raum 2

8,00 €, ermäßigt 6,00 €





das allgäuer literatur festival

Höhenrausch - Das kurze Leben zwischen den Kriegen

Deutschland 1918. Ende des Ersten Weltkriegs, Revolution, Sieg der Demokratie. Zugleich beginnt ein Siegeszug befreiter Lebensweisen. Die Inflation bringt die überlieferten Werte ins Wanken. Alles soll von Grund auf anders werden: die «Neue Frau», der «Neue Mann», «Neues Wohnen», «Neues Denken». Harald Jähner liefert eine Gesamtschau dieser so pulsierenden, reichen Zeit - und zeichnet das Bild eines zerrissenen Landes voll gewaltiger und erschreckender Energien. Es ist uns irritierend ähnlich und - hoffentlich - doch ganz anders. Weitere Infos finden Sie auf unserer Internetseite www.vhs-memmingen.de.

i Eine Veranstaltung im Rahmen des Allgäuer Literaturfestivals in Kooperation mit dem Kulturamt der Stadt Memmingen. Einlass: 19:00 Uhr. Alle Veranstaltungen des Allgäuer Literaturfestivals finden Sie unter www.allgaeuer-literaturfestival.de. Vorverkauf ab 27.02.2023.

Karten zu dieser Veranstaltung erhalten Sie direkt vor Ort bei der Tourist Information Memmingen, Marktplatz 3, 87700 Memmingen, Tel.: 08331 850-172 u. -173.

Restkarten an der Abendkasse.

Dozent: Harald Jähner

MM1041 | Memmingen

Mi, 10.05.23, 19.30 - 21.00 Uhr, Bernhard-Strigel-Gymnasium, Wielandstr. 6, Aula, 12,00 €, ermäßigt 10,00 €

Autorinnenlesung

Traumfrau mit Ersatzteilen

Traumfrau mit Ersatzteilen ist eine bitter-süße Komödie über die Herausforderungen des Älterwerdens, den Verlust von Illusionen und den Wert von Freundschaft.

Sechzig werden? Eine Zumutung für Cora Schiller, die ihren runden Geburtstag am liebsten ignorieren würde. Aber plötzlich wollen alle von ihr wissen, welche Träume sie sich erfüllen möchte, bevor es zu spät ist. Ein Start-up gründen? Den Kilimand-

scharo besteigen? Dabei wünscht sie sich eigentlich nur, dass alles so bleibt, wie es ist. Als sie eine schockierende Mitteilung erhält, wacht Cora auf und begreift: Leben ist das, was passiert, während man gerade andere Pläne hat...

i Kursort: Alte Ziegelei Erkheim, Lerchenberg 6, 87746 Erkheim
Vor Anmeldung erforderlich!



Amelie Fried, TV-Moderatorin und Autorin

ER1043S | Erkheim

Fr, 07.07.23, 19.30 - 21.00 Uhr,
Kursort siehe Text
17,80 €, ermäßigt 11,90 €

Gesellschaft & Demokratie

"Memminger Mittwoch" ist ein Talkabend mit dem bekannten Ur-Memminger Pantomimen "Il Mimo". Im lockeren Talk-Format spricht Wolfgang Fendt mit seinen prominenten Gästen über Memminger Geschichten, Persönliches und Privates seiner Gäste, die immer einen stark persönlichen Bezug zu Memmingen haben.

Memminger Mittwoch mit der Joy of Voice-Leiterin

Angelika Maier



Wer kennt Sie bzw. ihren Musical-Chor „Joy of Voice“ nicht? Weit über die Grenzen sind sie und ihre oft jungen Star-Sängerinnen und -Sänger bekannt. Erfrischungsgetränke werden angeboten.

i Einlass: 19:00 Uhr

Dozent: Wolfgang Fendt

MM1063S | Memmingen

Mi, 08.03.23, 19.30 - 21.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Saal,
87700 Memmingen, 8,30 €

Memminger Mittwoch - Pantomime trifft Kluftinger-Autoren

Wenn Sie wissen wollen, was passiert, wenn drei Humoristen auf einer Bühne sind, konkret gesagt, wenn ein Pantomime und Komödiant wie Wolfgang Fendt

die beiden Kluftinger-Autoren Volker Klüpfel und Michael Kobr aufs Korn nimmt, dann besuchen Sie den „Memminger Mittwoch“.

Humorvoll wird der Abend auf alle Fälle und inhaltlich auch, denn die drei ken-



nen sich seit zwei Jahrzehnten und verraten Geschichten, die der Öffentlichkeit bestimmt

neu sind. Die beiden Autoren werden uns sicher auch Auskunft geben, wie es gerade im Hause Kluftinger zugeht und ... - ach fragen Sie doch einfach selber! Erfrischungsgetränke werden angeboten.

i Einlass: 19:00 Uhr

Dozent: Wolfgang Fendt

MM1065S | Memmingen

Mi, 10.05.23, 19.30 - 21.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Saal,
87700 Memmingen, 8,30 €

Gesundheit & Medizin

Beschwingt durch die Fastenzeit - Infoabend

Info-Abend zum Kurs 231MM5803. Weitere Infos zum Vortrag erhalten Sie im Internet (www.vhs-memmingen.de).

Dozentin: Birgit Artner, ärztl. gepr. Ernährungsberaterin

MM1103S | Memmingen

Do, 09.02.23, 18.00 - 19.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3, kostenlos

Die Welt der ätherischen Öle

An diesem Vortragsabend erhalten Sie einen Überblick über ätherische Öle und deren mögliche Wirkungsweise. Die Dozentin zeigt Ihnen auf, worauf Sie im Umgang mit ätherischen Ölen grundsätzlich achten müssen. Sie werden an verschiedenen Düften riechen und einen Überblick über die Welt der Düfte erhalten. Nach dem Vortrag erhalten Sie, falls von Ihnen gewünscht, ein Skript.

i Skriptkosten in Höhe von 2,50 € werden im Vortrag in bar eingesammelt.

Dozentin: Rosi Groß, Krankenschwester, Heilpraktikerin

MM1105S | Memmingen

Di, 07.03.23, 19.00 - 21.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3, 9,50 €, ermäßigt 7,10 €



Mit (Wild-)Kräuter durch die Schwangerschaft - Online-Vortrag

Jeder Schwangeren wird sofort gesagt, was sie essen darf oder welche Gewohnheiten sie tunlichst lassen sollte. Dabei werden Gewürzkräuter, Teekräuter oder Pflanzen zum Räuchern, welche z. B. das Wohlbefinden der Schwangeren steigern können, gänzlich vernachlässigt. In diesem Online-Vortrag geht es deshalb um Kräuter und Pflanzen, welche in der Schwangerschaft förderlich bzw. abträglich sein können. Dabei wird besonderer Fokus auf die unterschiedlichen Phasen der Schwangerschaft und die Nutzung der Pflanzen - bezogen auf die Trimester - gelegt.

Anmeldung erforderlich!

Der Online-Kurs wird über die Video-Konferenzplattform ZOOM durchgeführt. Mit der Anmeldung erklären Sie sich mit dieser Plattformlösung einverstanden. Die Zugangsdaten (Link, Meeting-ID und Kennwort) für das Meeting erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs per Mail.

Dozentin: Vanessa Goumou, Pädagogin B.A., Allgäuer Wildkräuterführerin

MM1107S | Memmingen

Do, 15.06.23, 19.00 - 21.00 Uhr,

Online-Seminar-Zoom MM

9,50 €, ermäßigt 7,10 €



Zucker - ein kleiner Stoff mit großer Wirkung! - Online-Vortrag

Schlaganfall, Herzinfarkt, Altersdiabetes und Demenz. Diese Erkrankungen sind auf dem Vormarsch - leider auch der Zuckergehalt in unserer Ernährung. Wie sehr und vor allem warum Zucker in zu hohen Dosen schädlich für unsere Gesundheit ist, belegt der Apotheker Dr. Henle anschaulich an diversen studienbelegten Beispielen. Der Weg aus der Zuckerfalle zu einem genussvollen und gesünderen Leben rundet dieses spannende Thema ab.

Der Online-Vortrag wird über GoTo Meeting live übertragen. Sie erhalten als angemeldeter Teilnehmer am Vortragstag den Link zur Teilnahme. Die Informationen zu technischen Anforderungen der Online-Angebote finden Sie unter www.vhs-neu-ulm.de. Veranstalter: Volkshochschulen im Landkreis Neu-Ulm e. V., Dietenheimer Str. 7, 89257 Illertissen

Dozent: Dr. Frank Henle

MM1111V | Memmingen

Di, 28.02.23, 19.00 - 20.30 Uhr,

Online-Seminar-extern

kostenlos



Schluss mit kalten Füßen - Online-Vortrag

Kalte Füße müssen nicht sein, wenn keine gesundheitlichen Einschränkungen vorliegen. Wie Sie Einfluss mit der Ernährung nehmen können, will ich Ihnen an diesem Abend aufzeigen. Seien Sie gespannt! Sie erhalten nach dem Vortrag eine kurze Zusammenfassung.

Hinweis: Der Online-Vortrag wird über BigBlueButton live übertragen. Sie erhalten als angemeldeter Teilnehmer am Vortragstag den Link zur Teilnahme. Die Informationen zu technischen Anforderungen der Online-Angebote finden Sie unter www.vhs-neu-ulm.de. Veranstalter: Volkshochschulen im Landkreis Neu-Ulm e. V., Dietenheimer Str. 7, 89257 Illertissen

Dozentin: Birgit Krause, Diätassistentin, TCM-Ernährungsberaterin

MM1113V | Memmingen

Di, 28.03.23, 19.00 - 20.30 Uhr,

Online-Seminar-extern, 3,50 €



Die perfekte Reiseapotheke - Online-Vortrag

Was Sie für Ihren Urlaub an Notfall-Ausrüstung einpacken sollten, erfahren Sie neben anderen relevanten Dingen in diesem Online-Vortrag. Dieser Vortrag findet in Kooperation mit den "Apotheken Dr. Henle" statt.

Der Online-Vortrag wird über GoTo Meeting live übertragen. Sie erhalten als angemeldeter Teilnehmer am Vortragstag den Link zur Teilnahme. Die Informationen zu technischen Anforderungen der Online-Angebote finden Sie unter www.vhs-neu-ulm.de. Veranstalter: Volkshochschulen im Landkreis Neu-Ulm e. V., Dietenheimer Str. 7, 89257 Illertissen

Dozent: Dr. Frank Henle

MM1115V | Memmingen

Di, 25.04.23, 19.00 - 20.30 Uhr,

Online-Seminar-extern, kostenlos



50+ Die jungen Alten - Wie gelingt es, gesund zu altern?

In diesem Lebensabschnitt ist es wesentlich, gesund und offen zu bleiben. Der Vortrag informiert über eine Vielzahl von Möglichkeiten, die körperliche und psychische Gesundheit zu erhalten bzw. zu fördern. Außerdem bespricht die Referentin, wie Sie Ihren Blickwinkel dafür weiten können, dass noch so viele ungelebte Facetten im Leben offenstehen, und Sie bis zuletzt Wahlmöglichkeiten haben.

Dozentin: Andrea Heinz, Dipl.-Psychologin

MM1149S | Memmingen

Di, 02.05.23, 19.30 - 21.00 Uhr, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3

9,50 €, ermäßigt 7,10 €



Pädagogik & Psychologie

Zeit für mich - Zeit für andere

Auf einmal mehr Zeit für sich selbst haben - z. B. durch andere Familienumstände, Kurzarbeit oder Ruhestand - wirft oftmals die Frage auf, was mit der neu gewonnenen Freizeit angefangen werden kann. Dies kann mehr Zeit für Familie, Freunde, Hobbys oder aber auch für ein freiwilliges Engagement sein. Der Vortrag lädt dazu ein sich mit den eigenen Wünschen und Vorstellungen zu beschäftigen und gibt einen Überblick über die vielfältigen Möglichkeiten ehrenamtlichen / freiwilligen Engagements. Ferner wird dargestellt, welche Fähigkeiten und Kompetenzen durch ein freiwilliges Engagement erworben werden und nutzbringend wiederum auch in anderen Bereichen eingesetzt werden können.

Dozentin: Isabel Mang

MM1061S | Memmingen

Di, 28.03.23, 19.00 - ca. 20.30 Uhr,

Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,

Raum 3, kostenlos



Hochsensibel: Problem oder Begabung?

Hochsensibilität ist in den letzten Jahren erforscht worden und man schätzt, dass 10 - 15% der Menschen zu dieser Gruppe gehören. Sie werden manchmal mit Orchideen verglichen, d.h. sie können besonders schön blühen, gehen aber auch leichter kaputt in der falschen Umgebung. Der Löwenzahn hingegen kann fast überall wachsen und blühen. Dieser Vortrag mit Diskussion bietet eine Einführung in das Thema für Betroffene, Angehörige, und Interessierte. Dr. Eberhard Scheiffelle ist Psychologe, Psychodramatiker und Theatertherapeut - früher war er auch Tänzer, Schauspieler und Mathematiker. Er ist selbst hochsensibel und kennt das sowohl als Problem, als auch als Begabung.

Dozent: Dr. Eberhard Scheiffelle, Psychologe

MM1143 | Memmingen

Mo, 13.02.23, 19.00 - 20.30 Uhr,

Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,

Raum 3, 8,00 €, ermäßigt 6,00 €





Gesellschaft

Schicksalsschläge gut bestehen

An diesem Abend vermittelt Ihnen die Dozentin einen Überblick über mögliche Verhaltensweisen und Hilfen, um einen Schicksalsschlag gut bestehen zu können und wieder ins "normale" Leben zurückzufinden. Auch das richtige Zugehen auf Personen, die in der Krise oder in Trauer sind, bespricht die Dozentin. Ihre Fragen sind erwünscht und werden in der Veranstaltung beantwortet.

Dozentin: Andrea Heinz, Dipl.-Psych.

MM1145S | Memmingen

Do, 02.03.23, 19.30 - 21.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3, 9,50 €, ermäßigt 7,10 €

Sei nicht nett, sei echt und wertschätzend

Wenn uns etwas stört, was andere tun, möchten wir, dass diese ihr Verhalten ändern. Wir richten unsere Aufmerksamkeit dann auf das, was der/die andere "falsch" macht und reagieren oft mit Vorwürfen oder Forderungen. Das Gegenüber verteidigt/rechtfertigt sich oder zieht sich zurück. Solche Gespräche sind meist unerfreulich und die Beziehung kann dadurch nachhaltig Schaden erleiden. Wie es anders geht, zeigt die Wertschätzende Kommunikation nach Marshall Rosenberg - aufrichtig, klar & wertschätzend. Beachten Sie auch den dazugehörigen Kurs 231MM2175.

i Bitte mitbringen: Schreibzeug u. Block
Dozentin: Liane Faust, Dipl. Betriebswirtin, Trainerin, Mediatorin, Coach

MM1147S | Memmingen

Di, 21.03.23, 19.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3, 9,50 €, ermäßigt 7,10 €

Länder & Kontinente



Italienischer Abend - mitten in Memmingen

Freuen Sie sich auf einen besonderen Abend mit viel italienischem Flair, dazu Wein, Musik und dem schönen Klang der italienischen Sprache - im herrlichen Ambiente des ehem. Antoniterklosters. Die Autorin und Journalistin Valeria Vairo entführt Sie in das Land der Sehnsucht und wartet gleichzeitig mit Überraschungen auf. Weitere Infos finden Sie unter: www.vhs-memmingen.de.



Freuen Sie sich auf einen besonderen Abend mit viel italienischem Flair, dazu Wein, Musik und dem schönen Klang der italienischen Sprache - im herrlichen Ambiente des ehem. Antoniterklosters. Die Autorin und Journalistin Valeria Vairo entführt Sie in das Land der Sehnsucht und wartet gleichzeitig mit Überraschungen auf. Weitere Infos finden Sie unter: www.vhs-memmingen.de.

i Diese Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Deutsch-Italienischen Freundeskreis Memmingen e.V. durchgeführt.
Einlass: 19.30 Uhr, Anmeldung erforderlich!

Dozentin: Valeria Vairo, Journalistin, Autorin

MM1165S | Memmingen

Fr, 16.06.23, 20.00 - 22.00 Uhr,
Antonierhaus, Martin-Luther-Platz 1, Saal
11,90 €

Grönland-Abenteuer: Natur und Menschen am Rande der Zivilisation

Ostgrönland ist wesentlich ursprünglicher und einsamer als der relativ gut erschlossene Westteil. Nur 3.500 Menschen verteilen sich in Ostgrönland auf 2.500 km Küstenlänge. Infrastruktur ist so gut wie nicht vorhanden. Nur wenige Monate im Jahr ist ein Vorankommen mit dem Motorboot - neben dem Hubschrauber - möglich, im Winter ist man auf Hundeschlitten und Schneemobil angewiesen. Ostgrönland entdecken, heißt: Natur im Urzustand erleben.

Dozent: Dieter Rösch

MM1167S | Memmingen

Do, 16.02.23, 19.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3, 9,50 €, ermäßigt 7,10 €

Traumland Norwegen - im Land der Mitternachtssonne

Seit über 40 Jahren bereist der Referent das Land am Polarkreis - Wunschtraum und Ziel von Touristen und Auswanderern. Die Bilderreise führt in eines der vielfältigsten und spektakulärsten Länder Europas, das sich in den letzten Jahrzehnten durch die Ölförderung rasant verändert hat und zu einem der reichsten Länder der Welt aufgestiegen ist.

Dozent: Dieter Rösch

BA1169S | Babenhausen

Mi, 15.03.23, 19.00 - 20.30 Uhr,
vhs-Raum-Babenhausen, Schranenstr.
8, Hintereingang (über Gasthaus Rössle),
Saal, Dachgeschoss
9,50 €, ermäßigt 7,10 €

Natur, Umwelt & Technik

Digitale Teilhabe - Das Internet für Senioren leicht gemacht - am Tablet erklärt

Die Digitalisierung hält immer mehr Einzug in unseren Alltag. Händler und Banken vor Ort schließen ihre Geschäfte und Dienstleister und Unternehmen verweisen auf ihr Online-Angebot. Kommunikation mit der Familie und den Freunden, sportliche und private Verabredungen finden nicht mehr ausschließlich über das Telefon statt. Der Vortrag mit Live-Demo richtet sich vor allem an diejenigen, die sich bislang gar nicht oder wenig mit den digitalen Angeboten beschäftigt haben. Es wird am Tablet aufgezeigt, wo das Internet Vorteile bringt und ebenso, was es im Umgang mit dem Internet zu beachten gilt.

Es wird am Tablet aufgezeigt, wo das Internet Vorteile bringt und ebenso, was es im Umgang mit dem Internet zu beachten gilt.



i Bitte mitbringen: Schreibzeug
Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.
Dozent: Gregor Biedermann

MM1205S | Memmingen

Di, 16.05.23, 18.30 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3, kostenlos



Reisen mit dem Smartphone/Tablet

Egal, ob Sie eine Reise planen, ein Zug- oder ein Flugticket benötigen oder einfach nur wissen wollen, wie lange Sie zu Fuß zu einem bestimmten Restaurant im Urlaubsgebiet benötigen: Das Internet kann Ihnen dabei helfen. Die digitale Welt unterstützt die Mobilität - von der Planung bis zur Durchführung der Reise. Sie haben nicht nur die Möglichkeit, von Ihrem Computer zu Hause eine Reise zu planen, sondern können ebenfalls einen Tablet-Computer oder ein Smartphone auf Ihrer Reise nutzen. Dies bedeutet insbesondere dann eine Erleichterung, wenn Sie sich z.B. in einer fremden Stadt orientieren müssen oder eine Eintrittskarte frühzeitig



i Bitte mitbringen: Schreibzeug
Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.
Dozent: Gregor Biedermann

MM1209S | Memmingen

Di, 25.04.23, 18.30 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3, kostenlos

Klimawandel - worum geht es da eigentlich?

Anschaulich und wissenschaftlich fundiert werden die Entstehung, die Auswirkungen und die Folgen des Klimawandels aufgezeigt - und damit wird klar, warum grundlegendes Umdenken und sofortiges politisches Handeln notwendig sind, um für uns



alle weiterhin ein gutes Leben auf diesem Planeten zu ermöglichen. Die Referentin ist als Biologin und Vorsitzende des gemeinnützigen Vereins WissenLeben e.V. seit vielen Jahren in der Umweltbildung aktiv.

Dozentin: Dr. Maiken Winter

MM1217S | Memmingen

Mo, 27.02.23, 19.30 - 21.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3, 6,00 €

Mein Weg in ein nachhaltigeres Leben

Was bedeutet das - nachhaltiger leben? Und warum ist das wichtig? In einer Mischung aus Klimawissenschaft und persönlicher Erfahrung nimmt Frau Dr. Maiken Winter die Teilnehmer/-innen mit auf ihren Weg in ein nachhaltigeres Leben, benennt die Schwierigkeiten und die Erfolge. Nach diesem Vortrag wird dieser Weg für alle verständlich, nachvollziehbar und machbar erscheinen.

Dozentin: Dr. Maiken Winter

MM1221S | Memmingen

Di, 09.05.23, 19.30 - 21.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3, 6,00 €

Recht & Finanzen

Online-Banking - ist das was für mich?

Viele Banken reduzieren seit Jahren die Anzahl ihrer Filialen und damit auch die Dienstleistungen vor Ort. Als Alternative wird den Kunden Online-Banking zur Verfügung gestellt. Bankgeschäfte, wie z.B. Überweisungen durchführen, Daueraufträge einrichten oder den aktuellen Kontostand abfragen, sind mit Hilfe von Online-Banking möglich. Wie kann auch ich meine Bank-Angelegenheiten vom heimischen PC/Tablet erledigen? Wie unterstützt mich mein Smartphone bei meinen Geldgeschäften? Anhand eines Demokontos wird anschaulich erläutert, wie Online-Banking Schritt für Schritt funktioniert und welche Sicherheitsaspekte zu beach-



Bitte mitbringen: Schreibzeug

Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Dozent: Gregor Biedermann

MM1211 | Memmingen

Di, 02.05.23, 18.30 - 20.30 Uhr,
Mehrgenerationenhaus, Zangmeisterstr.
30, kostenlos

Digitale Sicherheit - Wie schütze ich mich gegen Gefahren im Internet?

Das Internet bietet vielfältige Möglichkeiten, um z.B. Einkäufe zu erledigen, Bankgeschäfte zu tätigen, oder Informationen über eine geplante Reise zu suchen. Aus dem Alltag bekannte Vorsichtsmaßnahmen finden im Internet oft keine Anwendung. Die Haustüre der Wohnung wird abgeschlossen, das Smartphone hat jedoch keine Sperr-PIN. Jede abschließbare Türe hat einen eigenen Schlüssel, im Internet wird aber überall das gleiche Passwort verwendet.

Dieser Vortrag zeigt die wesentlichen Gefahrenquellen im Internet, wie z.B. Phishing Mails oder Trojaner und behandelt die grundlegenden Aspekte für einen sicheren Umgang mit dem Internet, wie z.B. sichere Gestaltung von Passwörtern und



Bitte mitbringen: Schreibzeug

Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Dozent: Gregor Biedermann

MM1215 | Memmingen

Di, 09.05.23, 18.30 - 20.30 Uhr,
Mehrgenerationenhaus, Zangmeisterstr.
30, kostenlos

Erben und vererben - aber richtig!

Für alle, die ein Testament errichten wollen oder selbst als Erben in Betracht kommen. Das Seminar gibt anhand von Beispielen einen Überblick über das Erbrecht und das Erbschaftssteuerrecht, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Kosten von Pflege. Außerdem werden die Kosten der Testamentserrichtung beim Rechtsanwalt oder Notar angesprochen.

Dozent: Felix Binder, Rechtsanwalt, Menz & Partner

MM1305 | Memmingen

Fr, 10.02.23, 14.00 - 15.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3, 8,00 €, ermäßigt 6,00 €

MM1307 | Memmingen

Di, 14.03.23, 19.30 - 21.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3

8,00 €, ermäßigt 6,00 €

Vorsorgevollmacht

Durch unvorhersehbare Ereignisse wie Unfall oder Krankheit kann jeder von uns in die Lage kommen, für bestimmte Zeit oder dauerhaft seine Angelegenhei-

ten nicht mehr selbstbestimmt erledigen zu können. Viele wissen nicht, dass in einem solchen Fall die nächsten Angehörigen nicht automatisch notwendige rechtliche Entscheidungen treffen dürfen. In diesem Vortrag stellen wir Ihnen zwei Möglichkeiten der rechtlichen Vertretung vor - die rechtliche Betreuung und die Vorsorgevollmacht. Sie erhalten Informationen darüber, welche Vertretungsform für wen geeignet ist, wie sich die beiden unterscheiden und wo jeweils die Vor- und Nachteile zu sehen sind.

Dozentin: Claudia Bärtle, Dipl.-Sozialpädagogin (FH) / Dipl.-Sozialarbeiterin (FH), Referat 4 - Betreuungsstelle/Sozialdienst der Stadt Memmingen

MM1309 | Memmingen

Mo, 13.03.23, 18.00 - 19.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3

kostenlos

Neuregelung des Betreuungsrechts - Welche Auswirkungen ergeben sich für Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung?

Zum 01.01.2023 hat der Gesetzgeber das Vormundschafts- und Betreuungsrecht in einer Jahrhundertreform neu geregelt und auf einen zeitgemäßen Bestand gebracht. Der Vortrag klärt die Auswirkungen der Reform auf bestehende und neu zu errichtenden Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen. Trotz des neuen gesetzlichen Notfallvertretungsrechts des Ehegatten gilt weiterhin: wer keinen gerichtlich bestellten Betreuer will, benötigt - auch für die nahen Angehörigen - eine Vorsorgevollmacht. Der Referent stellt die in vielen Fällen erheblichen jährlichen Kosten für das gesetzliche Betreuungsverfahren dar und informiert über die Kosten einer Vorsorgevollmacht mit Patientenverfügung im Vergleich.

Dozent: Arnold Voran, Notar

MM1313 | Memmingen

Do, 23.03.23, 19.30 - 21.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3

8,00 €, ermäßigt 6,00 €

Notarielles Testament und Erbvertrag als Vorsorge für den Todesfall

Man kann seinen Angehörigen nichts Schlimmeres hinterlassen als einen ungerichteten Nachlass. Erbstreitigkeiten beruhen fast immer auf fehlerhaften und unklaren Regelungen. Notarielle Testamente und Erbverträge geben hier Sicherheit. Die anfallenden Beurkundungskosten werden



zudem bei Immobilienbesitz und Unternehmensbeteiligungen fast immer durch erhebliche Kostenvorteile im Nachlassverfahren und bei der Nachlassabwicklung aufgewogen. Die Regelungsmöglichkeiten in einer Verfügung von Todes wegen, werden anhand von Beispielen und Musterformulierungen erörtert.

Dozent: Arnold Voran, Notar

MM1315 | Memmingen

Do, 25.05.23, 19.30 - 21.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3, 8,00 €, ermäßigt 6,00 €



Die 12 größten Irrtümer im Mietrecht - für Vermieter

Ein Streifzug durch das Mietrecht für Vermieter, in dem die Referentin typische Fragen - und Irrtümer - im Zusammenhang mit dem Abschluss, der Durchführung und der Beendigung von Mietverhältnissen aufklärt - vom Schriftformerfordernis über die Mieterhöhung und -minderung bis zur Kündigung von so genannten "Problemmietern".

Dozentin: Dr. Renate Bens, Rechtsanwältin, Fachanwältin für Miet- und Wohnungseigentumsrecht

MM1317 | Memmingen

Mo, 06.02.23, 18.00 - 19.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3, 8,00 €, ermäßigt 6,00 €



Trennung - Scheidung - Unterhalt

Die inhaltlichen Schwerpunkte dieses Vortrags sind Trennung, Scheidung und Unterhalt. Die Rechtsanwältin Larissa Laqua erklärt den Teilnehmenden unter anderem Begriffe wie Unterhalt, Versorgungsausgleich, Zugewinnausgleich sowie die aktuelle Rechtslage. Nach diesem Vortrag sollten Sie in der Lage sein, Ihre rechtliche Situation einzuschätzen und die ersten Schritte in Richtung Ihrer Trennung/Scheidung zu planen.

Dozentin: Larissa Laqua, Menz & Partner

MM1319 | Memmingen

Mo, 06.03.23, 18.00 - 19.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3, 8,00 €, ermäßigt 6,00 €



Einführung in den Aktienhandel - Online-Kurs

In diesem Kurs wird Ihnen Grundwissen über die spannende Welt der Aktien vermittelt: Wie die Fundamentalanalyse und die Charttechnik funktionieren. Sie lernen in welche Märkte man investieren kann und welche Broker zur Auswahl stehen. Dieser Grundbaustein ist als Unterstüt-

zung auf Ihrem Weg als Anleger konzipiert. Wir lernen, was breite Streuung bedeutet und stellen uns die Fragen: Wie viel Diversifikation braucht ein Portfolio und wir brauchen Handelsstrategien aber welche? Paulina Lolov ist zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group).

Der Online-Kurs wird über die Video-Konferenzplattform ZOOM durchgeführt.



Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Dozentin: Paulina Lolov

MM1321 | Memmingen

Di, 07.02.23, 19.00 - 21.00 Uhr
Do, 09.02.23, 19.00 - 21.00 Uhr

Online-Seminar-Zoom MM, kostenlos



ETFs Einführung - ETFs auswählen mit System - Online-Kurs

ETFs ermöglichen uns als Privatanleger einfach und günstig in ganze Märkte zu investieren. Dieser Kurs ist für Einsteiger gestaltet, die noch keine Börsenerfahrung haben. Nach einer Einführung in die Börsenthematik werden Aktienindizes und ETF-Eckdaten sowie die Eigenschaften der ETFs erklärt. Des Weiteren werden ETF-Arten gezeigt und wie ETF-Anteile gekauft werden. Paulina Lolov ist zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group). Kursinhalt: Funktion der Börse, Indizes, ETFs auswählen mit System.

Der Online-Kurs wird über die Video-Konferenzplattform ZOOM durchgeführt.



Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Dozentin: Paulina Lolov

MM1323 | Memmingen

Di, 14.02.23, 19.00 - 21.00 Uhr
Do, 16.02.23, 19.00 - 21.00 Uhr

Online-Seminar-Zoom MM, kostenlos



Ökonomische Fachbegriffe in Wirtschafts-/Finanznachrichten verstehen und Zusammenhänge erkennen - Online-Kurs

ETF - Nudging - Inflation - Rezession - Stagnation - Stagflation - BSP - Staatsverschuldung - Sondervermögen - EZB - Globalisierung - ESG - Taxonomie - SFDR und Begriffe aus der Börsenwelt sind nur ein paar unsortierte Beispiele!

Begriffe aus Funk, Fernsehen und dem Internet werden oft und teilweise falsch verwendet, ohne die Bedeutung genau zu kennen. Hier setzt das Seminar an mit Er-

klärungen und Einordnungen. Dazu können die Teilnehmenden unter dem Motto "Was ich schon immer einmal wissen wollte?" individuelle Fragen stellen.

Der Online-Kurs wird über die Video-Konferenzplattform ZOOM durchgeführt.



Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Dozent: Arthur Wilm, Dipl.-Kfm.

MM1325 | Memmingen

Mi, 08.03.23 - 22.03.23, 19.30 - 21.00 Uhr, 3 Termine, Online-Seminar-Zoom MM, kostenlos



Bauen & Wohnen

Immobilienverkauf von privat - fast wie ein Profi

Der Immobilienverkauf birgt für den "Laien" ungeahnte Stolpersteine und Risiken. Das Seminar gibt Ihnen einen Leitfaden an die Hand, der hilft, diese zu erkennen und zu vermeiden. Dabei wird der gesamte Ablauf des Immobilienverkaufs betrachtet - von der Entscheidungsfindung des Verkaufs, über die Ermittlung eines marktgerechten Preises, Werbung und Budgetierung, bis zur Beauftragung eines notariellen Kaufvertragsentwurfs, notarieller Beurkundungstermin und Übergabe der Immobilie an den neuen Eigentümer. Dieser Vortrag richtet sich insbesondere an Immobilienbesitzer aus der Region mit evtl. Verkaufsabsicht.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial
Dozentin: Martina Maria Heizmann, Immobilienfachwirtin

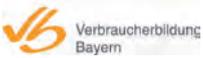
MM1327S | Memmingen

Do, 16.03.23, 19.30 - 21.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3, 9,50 €, ermäßigt 7,10 €



Die selbstgenutzte Immobilie im Alter? Verkauf, Teilverkauf, Verrentung oder Darlehn?

Für Immobilienbesitzer und deren Angehörige. Möglichkeiten aus der selbstgenutzten Immobilie Geld zu machen? Welche Chancen und Risiken (finanziell, juristisch, familiär) bieten die am Markt angebotenen Möglichkeiten? Welchen Einfluss haben Emotionen auf die Entscheidungsfindung und wie werden die von Produktanbietern ausgenutzt, wo liegen die Fallen? Wie kommt man zu seiner individuellen Entscheidung mit "gutem Gefühl" und wie findet man den richtigen (seriösen) Berater/Produktanbieter?



Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Dozent: Arthur Wilm, Dipl.-Kfm.

MM1329S | Memmingen

Do, 02.03.23, 15.00 - 17.30 Uhr

Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3, kostenlos

Kostenfalle Energie - Vergleichsportale richtig nutzen

Die Preise für Strom und Gas steigen rapide. Viele Menschen werden von hohen Nachzahlungen überrascht oder haben neue Abschlagszahlungen erhalten, die nur schwer zu bezahlen sind. Nun ist es wichtiger denn je, Anbieter zu vergleichen, um zu prüfen, ob mit einem anderen Tarif Einsparungen möglich sind. Doch wie kann man im Internet verlässliche Vergleichsinformationen bekommen? Auf welche Kriterien muss man achten, um nicht auf Lockangebote reinzufallen und wie funktioniert ein Vertragsabschluss online? In diesem Vortrag erhalten Sie eine Übersicht wie Vergleichsportale im Internet richtig genutzt werden können und auf was vor Vertragsabschluss zu achten ist.

Bitte mitbringen: Schreibzeug



Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Dozent: Gregor Biedermann

MM1331S | Memmingen

Di, 18.04.23, 18.30 - 20.30 Uhr,

Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3, kostenlos

Die Wirkung von Licht und Farbe im Wohn- und Arbeitsbereich

Farben haben eine stimulierende Wirkung auf den Menschen. Sie beeinflussen und unterstützen unser Befinden, je nach Farbe sowohl negativ als auch positiv, erheitern, bedrücken, wärmen, kühlen, erfrischen, beruhigen, wirken ansprechend... etc. Mit vielen Fotos, echten Beispielen und neuen wertvollen Praxistipps wird der Teilnehmer sofort in der Lage sein, die persönliche Farbgestaltung selbst in die Hand zu nehmen. Außerdem erhält jeder Besucher des Vortrags einmalig eine Auswertung seiner persönlichen Wohnfarbstimmung mit dem "Wohn-Farb-Kompass" geschenkt.

Dozent: Hermann Kuffer, dipl. Farbberater ICA, Malermeister, TÜV-geprüfter Schimmelexperte (Getifix)

MM1343 | Memmingen

Fr, 10.03.23, 19.00 - 20.30 Uhr,

Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3, 8,00 €, ermäßigt 6,00 €

Gesundes Wohnen - Nie wieder Schimmelpilz!

Mit den anstehenden Energieeinsparungen wird unter Experten ein starkes Ansteigen der Schimmelbildung in Wohnungen erwartet. Es geht hier nicht nur um richtiges Lüften, um eine Schimmelbildung zu vermeiden, sondern auch um das richtige Heizen. Wie kann ich es in der Wohnung wärmer haben und trotzdem Heizenergie sparen? Allgemein sprechen wir auch über die Wohngesundheit, Raumluftoptimierung und sonstige Präventionen gegen die Schimmelbildung.

Dozent: Hermann Kuffer, dipl. Farbberater ICA, Malermeister, TÜV-geprüfter Schimmelexperte (Getifix)

MM1345S | Memmingen

Fr, 24.03.23, 19.00 - 20.30 Uhr,

Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3, 9,50 €, ermäßigt 7,10 €

Online-Vorträge



Weitere Online-Vorträge zu verschiedensten Themen (Politik, Demokratie, Journalismus, Umwelt- und Verbrauchertemen, Gesundheit etc.) finden Sie auf unserer Homepage unter: Online-Kurse/ Vorträge & Workshops



QR-Code zu Online-Vorträgen



Haben Sie schon Ihre E-Mails gelesen?!

Die vhs versendet Kursabsagen und wichtige Informationen per E-Mail. Bitte prüfen Sie daher vor Kursbeginn Ihre E-Mails.

Einzelveranstaltungen & Seminare

Philosophie & Religion

Jüdisches Leben - Vergangenheit und Gegenwart

Ein Online-Selbstlernkurs



Wissen Sie was ein Minjan ist? Kennen Sie neben Jiddisch weitere jüdische Sprachen? Die Antworten darauf und weitere interessante Geschichten aus dem jüdischen Leben in Deutschland aus Vergangenheit und Gegenwart erhalten Sie in unserem kostenfreien Onlinekurs in der vhs.cloud. Ab Mitte Februar können Sie zeitlich flexibel in die vielfältigen Themen eintauchen. Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt. Haben Sie Interesse? Nehmen Sie Kontakt mit der vhs Memmingen auf!

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an.

Moderator: Michael Trieb

MM1405 | Memmingen

Einstieg ab Di, 14.02.23 möglich,

Online-Seminar-vhs-cloud, kostenlos

Natur & Umwelt

Klimafreundlich leben - Infoveranstaltung - Online

Du willst konkret etwas gegen den Klimawandel tun? Am 08.03.23, siehe Kurs 231MM1557, kannst Du damit beginnen. Wie genau, erklärt die Referentin im Überblick. Deine Fragen sind willkommen

Der Vortrag wird über die Videokonferenzplattform ZOOM durchgeführt.

Dieses Projekt wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.



Eine Anmeldung ist erforderlich.

Dozentin: Claudia Kircher, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation

MM1219S | Memmingen

Mi, 01.03.23, 18.30 - 19.45 Uhr,

Online-Seminar-Zoom MM

kostenlos



Motorsägen-Grundlehrgang:

Sicheres Arbeiten mit der Motorsäge in Theorie und Praxis

Die Städtische Forstverwaltung Memmingen bietet zusammen mit der vhs diesen zweitägigen Grundlagenlehrgang für Frauen und Männer an, der eine professionelle Einführung in die Arbeit mit der Motorsäge gibt. Er ist Zugangsvoraussetzung zur Erlangung von Brennholz-Selbstwerberscheinen vieler Forstämter und Forstbetriebe. Sie erhalten am Ende des Lehrgangs ein Teilnahmezertifikat, den sogenannten Motorsägen-Führerschein.

Voraussetzung für die Teilnahme an dem Motorsägenlehrgang ist das Mindestalter von 18 Jahren. Wichtige weitere Informationen (auch die genauen Termine) finden Sie unter www.vhs-memmingen.de.

 Bitte mitbringen:

Motorsäge, Werkzeug / Schärfwerkzeug, Schreibzeug und Verpflegung, für Samstag zusätzlich: komplette Schutzausrüstung (Schnittschutzhose, Schutzschuhe mit Stahlkappe und Schnittschutzeinlage, Handschuhe, Helm (mit Gesichts- und Gehörschutz))

1 Std. Mittagspause pro Kurstag.

Am Freitag findet der Kurs im Bauhof, Brahmstr. 23, 87700 Memmingen (Theorie: Aufenthaltsraum, 1. OG / Praxis: Werkstatt) statt. Am Samstag findet der praktische Teil im Stadtwald Memmingen statt. Der genaue Treffpunkt wird im Kurs bekannt gegeben.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihr genaues Geburtsdatum für die Erstellung Ihres Teilnahmezertifikats an.

Dozenten: Dipl. Forst Ing. FH Stefan Honold, Förster / Florian Fink, Forstwirtschaftsmeister

MM1423 | Memmingen

Fr / Sa, 03.03.23 - 04.03.23, 08.00 - 16.00 Uhr, 2 x, Bauhof, Aufenthaltsraum 1. OG, Brahmstr. 23, Memmingen
140,00 €

Wildfrüchtespaziergang an der Iller

Wir alle kennen Äpfel und Birnen. Aber auch die einheimischen Wildgehölze haben einiges zu bieten. Meist sind die Früchte zwar recht klein, aber einige sind sehr gesund und es lassen sich aus ihnen z. B. frische Säfte oder köstliche Marmeladen zubereiten. Andere wiederum sind ungenießbar oder gar giftig. Entdecken Sie auf diesem Spaziergang mit dem Dozenten einige davon und erfahren Sie mehr zu deren Nutzen oder Gefahren.

 Bitte mitbringen: gutes Schuhwerk

und witterungsbedingte Kleidung

Kopierkosten in Höhe von ca. 3,00 € für ein Skript werden im Kurs in bar eingekassiert.

Treffpunkt: Illerparkplatz in Buxheim (Illerstraße 39 - 41, 87740 Buxheim)

Die Veranstaltung beginnt und endet am vereinbarten Treffpunkt. An- und Abreise erfolgen in eigener Verantwortung.

Nicht geeignet für Menschen mit Gehbehinderung oder im Rollstuhl.

Dozent: Norbert Gossner, Baumschulmeister

MM1425S | Memmingen

So, 16.04.23, 14.00 - 16.00 Uhr,
Kursort siehe Text, 11,90 €

Wildkräuterführung - Frühjahrskräuter

Bei einem Spaziergang lernen Sie unsere einheimischen Wildkräuter und ihre vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten kennen. Es werden unter anderem die optimalen Erntezeitpunkte, die Anwendung in der Volksheilkunde, die Verwendung beim Kochen und die Pflanzen-Mythologie angesprochen. Auch werfen wir einen Blick in die Welt der Insekten. Was kann jeder einzelne tun, damit sich diese (wieder) wohl fühlen.

 Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk

Treffpunkt: Wanderparkplatz in Buxheim kurz vor der Illerbahnbrücke (nicht der Parkplatz am See), Straßenkreuzung Hopfenstraße/Illerstraße.

Die Veranstaltung beginnt und endet am vereinbarten Treffpunkt. An- und Abreise erfolgen in eigener Verantwortung.

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Dozentin: Heike Potrykus, Allgäuer Wildkräuterführerin und Blühbotschafterin

MM1427S | Memmingen

Mi, 19.04.23, 17.00 - 19.00 Uhr,
Kursort siehe Text, 11,90 €

MM1429S | Memmingen

Die Ausschreibung entnehmen Sie bitte dem Kurs MM1427S.

Mo, 15.05.23, 18.00 - 20.00 Uhr,

Kursort siehe Text, 11,90 €

Vitaminbomben am Wegesrand - Wie wir mit Wildkräutern unser Immunsystem stärken

In einer ca. 2- bis 3-stündigen Wildkräuterführung durch Wald und Wiese werden wir uns mit den heimischen Wildpflanzen, hier speziell den heimischen Wildkräutern und

-beeren, auseinandersetzen. Du lernst die dich umgebende Natur mit neuen Augen zu sehen und die Vitaminbomben am Wegesrand kennen, die wir versuchen mit allen Sinnen kennenzulernen. Zudem wird erklärt, wie die Pflanzen am besten verwendet werden können, um die positiven Inhaltsstoffe bestmöglich nutzbar zu machen und welche Verwechslungsgefahren mit anderen Pflanzen bestehen können.

 Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk

Treffpunkt: Wanderparkplatz Eisenburger Wald

Die Veranstaltung beginnt und endet am vereinbarten Treffpunkt. An- und Abreise erfolgen in eigener Verantwortung.

Dozentin: Vanessa Goümoü, Pädagogin B.A., Abenteuer- und Erlebnispädagogik M.A., Allgäuer Wildkräuterführerin

MM1431S | Memmingen

Sa, 29.04.23, 10.00 - 13.00 Uhr,
Kursort siehe Text, 17,80 €

Kräuterwanderung - Walderlebnispfad Schöneegger Forst

Wir werden eine ca. 2-stündige Wanderung auf dem Walderlebnispfad Oberschöneegg unternehmen. Während der Wanderung werden wir verschiedene Wildkräuter, die am Wegesrand wachsen, besprechen. Unter anderem werde ich die typischen Erkennungsmerkmale der Pflanzen und etwaige Doppelgänger erklären. Des Weiteren, je nach Pflanze, die historische Verwendung, Brauchtum und weitere wissenswerte Informationen.

 Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk

Treffpunkt: Wanderparkplatz am Eingang des Walderlebnispfad zwischen Dietershofen und Märkle.

Die Veranstaltung beginnt und endet am vereinbarten Treffpunkt. An- und Abreise erfolgen in eigener Verantwortung.

Dozent: Ingo Stadler, Allgäuer Wildkräuterführer

BA1435S | Memmingen

Sa, 20.05.23, 14.00 - 16.00 Uhr,
Kursort siehe Text, 2,40 €

Nachhaltig & zukunftsorientiert

Workshop Zivilcourage - "AKTION-TU-WAS"

Für alle ab 18 Jahren. Nicht Hinzuschauen, wenn eigentlich Hilfe gefragt ist, begünstigt ein Klima, indem es z. B. Straf-



tättern leicht fällt, weitgehend unbehelligt zu agieren. „AKTION-TU-WAS“, so lautet der Titel einer Initiative der Polizei zur Förderung der Zivilcourage. Unser Zusammenleben geht alle etwas an! Wegsehen oder weglaufen gilt nicht, denn jeder kann helfen, ohne sich selbst in Gefahr zu bringen. Aber wie? Gemeinsam beleuchten wir rechtliche Hintergründe und beantworten alle Ihre ganz persönlichen Fragen rund um das Thema „Zivilcourage“. Und entsprechend dem Motto „AKTION-TU-WAS“, spannen wir den Bogen von der Theorie zur Praxis mit vielen praktischen



Tipps für das Helfen, zeigen Handlungsoptionen auf und üben diese.

Die Teilnahme ist nur unter Einhaltung der

am Veranstaltungstag geltenden Infektionsschutzregeln zulässig. In Abhängigkeit von der Infektionslage behalten wir uns die kurzfristige Absage/Verlegung des Workshops vor.

Veranstalter: Polizei Memmingen.

MM0403S | Memmingen

Sa, 25.03.23, 09.30 - 12.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1,
Raum 2, kostenlos



Klimafreundlich leben - Online-Kurs

Du willst konkret etwas gegen den Klimawandel tun?

Der Kurs bringt dich spielerisch vom Reden ins Tun und senkt dauerhaft deinen CO₂-Fußabdruck. Ein halbes Jahr lang lotest du in einer Kleingruppe - einmal im Monat - Möglichkeiten aus, um deinen CO₂-Ausstoß zu reduzieren. Weitere Infos zum Kurs erhältst Du unter www.vhs-memmingen.de.

i Bitte beachten Sie auch die Online-Infoveranstaltung MM1219 am 01.03.2023 um 18.30 Uhr.

Der Online-Kurs wird über die Video-Konferenzplattform ZOOM durchgeführt. Dieses Projekt wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

Dozentin: Claudia Kircher, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation

MM1557S | Memmingen

Mi, 08.03.23, Mi, 29.03.23, Mi, 26.04.23,
Mi, 24.05.23, Mi, 14.06.23, Mi, 26.07.23,
jeweils 18.30 - 21.30 Uhr

Online-Seminar-Zoom MM, 6,00 €



Verbraucherbildung & Finanzen

Einkommensteuererklärung verständlich gemacht - Onlinekurs

Verschenken Sie Ihr Geld nicht ans Finanzamt!

Sie möchten Ihren Steuerbescheid endlich verstehen und/oder Ihre Einkommensteuererklärung selbst fertigen? Ihnen droht durch den Bezug von z. B. Kurzarbeitergeld in 2022 die Aufforderung zur Abgabe einer ESt-Erklärung durch Ihr Finanzamt? Kein Problem! In diesem Kurs werden Sie auf alle Herausforderungen vorbereitet, denen Sie sich stellen wollen. Weitere Informationen zum Kurs entnehmen Sie bitte unserer Homepage unter www.vhs-memmingen.de.

i 15 Min. Pause.

Der Kurs findet online über Microsoft Teams statt. Bitte melden Sie sich rechtzeitig bis zum Anmeldeschluss (13.02.23) an, damit die vhs Buchloe e.V. Ihnen die Zugangsdaten per Mail übermitteln kann. Infos und Anmeldung ausschließlich unter: vhs Buchloe e.V., Bahnhofstr. 60, 86807 Buchloe unter www.vhs-buchloe.de, Tel.: 08241 90233 oder per Mail an info@vhs-buchloe.de.

Kursnummer: E401.222-On

Dozent: Volker Riechert, Diplom-Kaufmann, Bilanzbuchhalter und Steuerfachwirt

MM1553 | Memmingen

Do, 16.02.23, 16.15 - 21.00 Uhr,
Kursort siehe Text

74,00 €

Wohin mit dem Geld? Krisensicher anlegen

Bei 5 % Inflation halbiert sich die Kaufkraft alle 15 Jahre. Im Kurs werden die Wirtschaftszyklen und somit die Strategien aufgezeigt, mit denen seit Jahrhunderten Vermögen bewahrt und vergrößert werden konnte. Überblick und Orientierung über die gängigsten Anlageklassen und Finanzprodukte. Die empfohlene Gewichtung, Sicherheit, Chancen und Risiken, Sinnhaftigkeit und Wirtschaftlichkeit der Anlageformen - und was aus ihnen in früheren Krisen wurde. Es geht nicht nur um Vermögens-Erhalt, sondern auch um Rendite und Sicherheit, trotz aller Krisen.

i Bitte mitbringen: Schreibzeug

Dozentin: Manuela Klüber-Wiedemann, Finanzfachwirtin (FH)

MM1559 | Memmingen

Do, 09.03.23, 18.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1,
Raum 3, 12,50 €

Aktien: warum, wann, welche, wie?

Aktien sind Sachwerte, Aktien sind inflationssicher, Aktien sind Unternehmen. Ohne Aktien keine Rendite-Chance. Damit Aktien kein Glücksspiel werden braucht es: Aufklärung, Strategie, Geduld, die richtige Auswahl der Aktien, die Bewertung der Sicherheit anhand Kurs/Gewinn-Verhältnis, die richtige Gewichtung nach Ländern/Themen/Branchen in einer breitest möglichen Streuung. Entscheidend für den Anlageerfolg sind neben der richtigen Diversifikation ganz erheblich die Kosten des Vehikels und der Lagerstelle (Fonds, Dachfonds, Vermögensverwaltung, Policen, ETFs).

i Bitte mitbringen: Schreibzeug

Dozentin: Manuela Klüber-Wiedemann, Finanzfachwirtin (FH)

MM1561 | Memmingen

Mo, 27.03.23, 18.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1,
Raum 3, 12,50 €



Immobilien kaufen, mieten oder vermieten? - Rentabilität und Finanzierung

Für wen rechnet sich was? Oder: Nicht für jeden rentiert sich jede Immobilie. Sind Immobilien das Maß aller Dinge für den Aufbau von Vermögen und zur Vermögenssicherung? Welche Konsequenzen haben langfristig Minus-Zinsen, Rezession, Inflation für Immobilienbesitzer und Vermieter? Jahrzehntlang galten Immobilien als sicherer Hafen. Wir beleuchten verschiedene Szenarien.

Weitere Infos finden Sie unter: www.vhs-memmingen.de.

i Bitte mitbringen: Schreibzeug

Dozentin: Manuela Klüber-Wiedemann, Finanzfachwirtin (FH)

MM1563 | Memmingen

Do, 30.03.23, 18.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1,
Raum 3

12,50 €



Kommunikation

Auftreten, Rhetorik & Selbstsicherheit

Rhetorik - Online-Kurs

Sie möchten sicher vor anderen sprechen können und Ihre Zuhörer mit einem spannenden Vortrag fesseln? Wie man das schaffen kann und mit welchen Techniken sich das Lampenfieber eingrenzen lässt, erfahren Sie in diesem Seminar. Mit Hilfe von Beispielen und Übungen verbessern Sie Ihren Vortrag. Das Feedback aus dem Kurs gibt Ihnen die Möglichkeit Ihre Stärken voll auszuspielen und mit Schwächen souverän umzugehen. Bitte bringen Sie ein Vortragsthema, an dem Sie arbeiten möchten, mit in den Kurs.

i Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an.

Der Online-Kurs wird über die Videokonferenzplattform MS-Teams durchgeführt. Dozentin: Jennifer Dean, Trainerin / Marketing-Beraterin

MM2101 | Memmingen

Mo, 17.04.23, 17.30 - 21.30 Uhr
Online-Seminar-extern, 32,00 €



Souverän moderieren



Ob als Führungskraft mit Mitarbeitern oder in der Leitungsrolle in ehrenamtlichen Teams: Sobald Menschen zusammenarbeiten, gibt es Abstimmungsbedarf. Als Moderator/in ist es Ihre Aufgabe, für eine bestimmte Atmosphäre, für Beteiligung und ein Gleichgewicht zu sorgen, die Diskussion zu leiten und das jeweilige (Diskussions-)Ziel gemeinsam zu erreichen. Im Seminar beleuchten wir Ihre Moderationsanlässe und reflektieren Haltung und Rolle des Moderators, Grundlagen der Moderation, Kontaktgestaltung und Gesprächsführung in kritischen Situationen.

Dozentin: Maxi Weiss

MM2103 | Memmingen

Mi, 26.04.23, 17.00 - 20.30 Uhr
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 2, 28,00 €



Das professionelle Auftreten online und am Telefon

Sie fühlen sich unsicher bei wichtigen Telefonaten oder gar in Online Meetings? Schnell mal ein Zoom- oder Teams-Meeting und Sie haben feuchte Hände? Sie

wollen einen guten und souveränen Eindruck machen und wissen manchmal nicht WIE. Dann sind Sie hier richtig, alle Fragen werden im Workshop geklärt. Anschließend freuen Sie sich auf die telefonischen oder sichtbaren Meeting-Kontakte mit Ihren Kunden und Kollegen.

i Evtl. Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Simone Oßwald, Imageberaterin, Trainerin und Coach für Persönlichkeitsentwicklung

MM2105 | Memmingen

Fr, 31.03.23, 17.00 - 21.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4, 32,00 €

Small Talk

Freundlich und offen auf Menschen zugehen können, ist das Hauptziel dieses Seminars. Sie lernen, wie Sie mit Unbekannten beruflich und privat leicht und charmant ins Gespräch kommen.

Inhalt: Blickkontakt, Körpersprache, witzig, spontan und unterhaltend sein, ideale Small Talk-Themen und Tabus, fantasievoll formulieren, sich in bestehende Gruppen einfinden, interessante Gesprächsimpulse geben, mit gelungener Verabschiedung positiv in Erinnerung bleiben.

Dozentin: Heidrun Edel, Bankfachwirtin

MM2111S | Memmingen

Di, 07.03.23, 18.30 - 21.30 Uhr,
Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.14, Seiteneingang links, 28,60 €

Korrekte Umgangsformen Mit Stil zum Erfolg

Sowohl im geschäftlichen wie auch im privaten Bereich sind korrekte Umgangsformen heute ein absolutes "Muss".

Themen sind: Eigene Vorstellung, Grüßen und Begrüßen, erster Eindruck (korrektes Auftreten), Körpersprache, Besucherempfang, Small Talk, Kleidung privat und im Berufsleben, Einladungen (Zu- und Absagen), Tischsitten usw.

Die Kenntnisse können Sie dann bei den nächsten Veranstaltungen und Einladungen umsetzen und Ihre berufliche Karriere kann starten.

Dozentin: Heidrun Edel, Bankfachwirtin

MM2113S | Memmingen

Mi, 26.04.23, 18.30 - 21.30 Uhr,
Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.19, Seiteneingang links, 24,00 €

Ein Theatertraining zur Stärkung Ihrer Präsenz, Stimme u. Ihres Selbstvertrauens

Dieses Theatertraining möchte Ihrer persönlichen Entwicklung dienen und ist für alle geeignet, die ihr Selbstvertrauen, ihre Stimme und Beherztheit für ihre persönlichen wie beruflichen Begegnungen stärken wollen. Über Stimm- und Schauspielübungen, Rollenarbeit, Wahrnehmungsübungen und weitere praktische Übungen entdecken und erleben Sie die eigenen Ressourcen. Gestärkt und zentriert mit mehr Selbstvertrauen, freudiger Leichtigkeit und Gelassenheit gehen Sie wieder in Ihren Alltag und treten in Ihren Begegnungen klar und beherrscht nach Ihren Vorstellungen auf.

i Bitte mitbringen: Picknick und bequeme Schuhe

Mittagspause: 45 Minuten

Dozentin: Ricarda Petersen, Dipl. Kunst- und Theaterpädagogin

MM2117S | Memmingen

Sa, 11.03.23, 11.00 - 18.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 2, 59,50 €

MM2119S | Memmingen

Bitte mitbr.: Picknick u. bequeme Schuhe
Mittagspause: 45 Minuten
Sa, 13.05.23, 11.00 - 18.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 2, 59,50 €

Einführung in die positive Psychologie u. die Bedeutung positiver Emotionen

Modul 1. Sie lernen die positive Psychologie und die fünf Säulen für Wohlbefinden kennen. Zudem begegnen wir Themen wie Dankbarkeit, Achtsamkeit, Glaubenssätze, Selbstvertrauen und Selbstmitgefühl, um unserer eigenen Handlungsmöglichkeiten bewusst zu werden. Denn, wenn wir positive Emotionen fördern, können wir sie als Puffer gegen negative Emotionen bereithalten. Daher sollten wir so viele Glücksmomente wie möglich verstärken und lernen, sie auszukosten.

Die Module der Seminarreihe "Einführung in die positive Psychologie" sind nicht aufeinander aufbauend, wodurch die Teilnahme unabhängig voneinander erfolgen kann.

i Materialkosten in Höhe von 4,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Christine Schmid

MM2153 | Memmingen

Di, 28.02.23, 18.30 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 5, 16,00 €



Mit positiver Psychologie eigene Stärken erkennen und Flow erleben

Modul 2 der Seminarreihe "Einführung in die positive Psychologie und die Integration in das eigene Leben"

Wir erkunden die Effekte von „Stärken stärken“, denn das Bewusstsein über unsere Stärken trägt zu unserem Selbstbewusstsein bei und beugt Hilflosigkeit vor. Dabei schauen wir, worin unsere persönlichen Stärken liegen und wie wir diese in Einklang mit verschiedenen Tätigkeiten bringen. Durch dieses Zusammenspiel schaffen wir es, Flow-Erfahrungen zu generieren. Des Weiteren gestalten wir eine konkrete Strategie für die persönliche Weiterentwicklung auf Basis unserer Stärken.

i Materialkosten in Höhe von 4,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Christine Schmid

MM2155 | Memmingen

Di, 07.03.23, 18.30 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2,
Raum 5, 16,00 €



Tragfähige Beziehungen gestalten mit positiver Psychologie

Modul 3 der Seminarreihe "Einführung in die positive Psychologie und die Integration in das eigene Leben"

Wir begegnen dem Thema "Positive Beziehungen". Denn starke und funktionierende Beziehungen mit anderen Menschen sowie positive Erfahrungen tragen stark zum Wohlbefinden bei. Menschen zu haben, auf die wir uns verlassen können und die uns das Gefühl geben, dass wir nicht allein sind, löst eine unglaublich große Zufriedenheit in uns aus. In diesem Seminar werfen wir einen Blick auf unser soziales Netz und lernen, wie wir positive Beziehungen generieren, vertiefen und stärken können.

i Materialkosten in Höhe von 4,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Christine Schmid

MM2157 | Memmingen

Di, 14.03.23, 18.30 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2,
Raum 5, 16,00 €



Positive Psychologie und die Bedeutung des eigenen Lebenssinns

Modul 4 der Seminarreihe "Einführung in die positive Psychologie und die Integration in das eigene Leben"

Wir begeben uns auf Entdeckungsreise nach dem persönlichen Lebenssinn. Dazu schauen wir uns die Bedeutung von

Sinn sowie die verschiedenen Arten von Sinnquellen und Sinnerfüllung an. Dabei entwickeln wir ein Verständnis und ein Bewusstsein für den eigenen Lebenssinn, damit wir unser eigenes Handeln danach ausrichten können.

i Materialkosten in Höhe von 4,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Christine Schmid

MM2159 | Memmingen

Di, 21.03.23, 18.30 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2,
Raum 5, 16,00 €



Mit positiver Psychologie persönliche Ziele erreichen

Modul 5 der Seminarreihe "Einführung in die positive Psychologie und die Integration in das eigene Leben"

Wir begegnen wir den positiven Auswirkungen von Zielen. Denn durch das Stecken und Erreichen von Zielen können wir uns verbessern, lernen Probleme zu lösen und auch im Flow zu sein. Somit stärken wir unsere Selbstwirksamkeit. Dabei schauen wir uns verschiedene Arten von Zielen an und welche Ziele uns langfristig glücklich oder weniger glücklich machen. Wir erkunden unsere privaten sowie beruflichen Ziele und identifizieren die nächsten Schritte, die zur Zielerfüllung notwendig sind.

i Materialkosten in Höhe von 4,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Christine Schmid

MM2161 | Memmingen

Di, 28.03.23, 18.30 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2,
Raum 5, 16,00 €



Coaching & Führung

Imageberatung - Coaching für Ihre Ausstrahlung

Für alle, die etwas mehr aus sich machen möchten. Das äußere Erscheinungsbild ist das erste Merkmal, nach dem wir beurteilt werden. Erleben Sie die positiven Auswirkungen auf Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Selbstsicherheit. Inhalt: Beratung von Kopf bis Fuß - Individuelles Erarbeiten von Passformen, Image und Stil - Abrunden des Erscheinungsbildes durch neue Farb- und Kombinationsmöglichkeiten - praktische Tipps zum Einkaufen - Spaß an der Selbstdarstellung entdecken.

i Bitte mitbringen: ein zweites Outfit

Mittagspause: 45 Minuten

Dozentin: Simone Oßwald, Imageberaterin, Trainerin u. Coach für Persönlichkeitsentwicklung

MM2107 | Memmingen

Sa, 01.04.23, 09.00 - 16.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2,
Raum 4, 50,00 €



No more drama - gelassen statt genervt!

Kennen Sie das auch? Menschen, deren Verhalten uns "auf die Palme" bringt? Nach diesen Begegnungen fühlen wir uns genervt, gestresst und erschöpft. Wie ist es möglich, diesen Verhaltensweisen zu begegnen, ohne dabei selbst auf der Strecke zu bleiben. Lernen Sie, wie es Ihnen gelingt, trotz Konflikten und Angriffen in Ihrer Kraft zu bleiben und souverän zu reagieren, rechtzeitig Manipulationen oder Missverständnisse zu erkennen und selbstbewusst Killerphrasen sowie verbalen Angriffen zu kontern.

i Mittagspause: 1 Stunde

Dozentin: Andrea Link, Coach, Mediatorin

MM2121S | Memmingen

Sa, 06.05.23, 09.00 - 16.00 Uhr,
Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock, 57,10 €



Radio? Podcast? Selbst machen!

Audiojournalismus wie Vollprofis

Wie gehe ich mit Mikrofon und Schnittprogramm um? Welche Besonderheiten erfordert das Medium? Welche Möglichkeiten gibt es, um Menschen akustisch zu fesseln und zu begeistern?

Das Praktische steht in diesem Kurs im Vordergrund. Weitere Informationen finden Sie unter www.vhs-memmingen.de.

i Bitte mitbringen: falls vorhanden: privates Aufnahmegerät, Smartphone oder iPhone mit externem Mikrofon. Falls Sie kein Aufnahmegerät haben, geben Sie dies bitte bei der Anmeldung an.

Dozent: Richard Schlosser, Bay. Rundfunk

MM2143 | Memmingen

Mo, 13.03.23, 20.03.23, 27.03.23,
03.04.23, jeweils 18.30 - 21.00 Uhr sowie
Sa, 22.04.23 und 29.04.23, jeweils 9.00 -
13.00 Uhr

Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2,
Raum 4, 90,00 €



neu



Öffentlichkeitsarbeit: Schreib es doch einfach!

Für alle, die Texte für die Presse schreiben. Warum wird ein Artikel in den Medien veröffentlicht, ein anderer nicht oder nur gekürzt? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie einen Text schreiben, der schließlich veröffentlicht und gelesen wird - von der Themenfindung über den Aufbau bis hin zu ein paar einfachen Regeln, die jeden Text leichter lesbar machen. Unser Ziel: Leserinnen und Leser in unseren Bann und vor allem in unseren Text zu ziehen.

i Bitte mitbringen: Schreibsachen und - falls vorhanden - gerne auch eine Themenidee, einen angefangenen oder schon fertigen Text.

Dozentin: Eva Büchele, Pressesprecherin

MM2145S | Memmingen

Sa, 22.04.23, 09.00 - 12.00 Uhr,
Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock, 19,00 €

Intensives Bewerbungstraining für Jung und Alt

Wer für den Job- oder Ausbildungsmarkt attraktiv sein will, muss mit den Trends gehen. Wie war das nochmal mit dem Anschreiben? Was gehört in den Lebenslauf? Wie bereite ich mich auf das Vorstellungsgespräch vor und wie verhalte ich mich dann? Wir zeigen Ihnen, worauf es neben den herkömmlichen Bewerbungsregeln außerdem noch ankommt. Dieser Kurs ist neben den Erwachsenen auch für Jugendliche gedacht, die zwar in der Schule ein Bewerbungstraining hatten, aber deutlich mehr aus ihrer Bewerbung machen wollen.

i Bitte mitbringen: Ihre schriftlichen Bewerbungsunterlagen (zur Bewertung) und Schreibzeug

Pause: 30 Minuten

Dozent: Helmut Lemke, Pressereferent

MM2173 | Memmingen

Sa, 18.03.23, 11.00 - 15.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3, 17,00 €

Sei nicht nett, sei echt und wertschätzend! - Workshop

Wenn uns etwas stört, was andere tun, möchten wir, dass diese Ihr Verhalten ändern. Wir richten unsere Aufmerksamkeit dann auf das, was der/die andere "falsch" macht und reagieren oft mit Vorwürfen. Das Gegenüber verteidigt/ rechtfertigt sich oder zieht sich zurück. Solche Gespräche sind meist unerfreulich. Die Beziehung kann dadurch nachhaltig Schaden erleiden. - Wie es anders geht, zeigt die Wertschätzende Kommunikation nach

Marshall Rosenberg - aufrichtig, klar & wertschätzend. Sie lernen die Grundlagen kennen und üben diese an Beispielen. Bitte beachten Sie auch den dazugehörigen Vortrag MM1147 am 21.03.23.

i Bitte mitbringen: Schreibzeug
Mittagspause am Sa: 12.30 - 13.30 Uhr.
Dozentin: Liane Faust, Dipl. Betriebswirtin, Trainerin, Mediatorin, Coach

MM2175S | Memmingen

Sa, 22.04.23, 9.00 - 17.00 Uhr
So, 23.04.23, 9.00 - 14.00 Uhr
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2,
Raum 5, 114,20 €

Mit neuem Schwung voraus - einfach machen!

Für Frauen. Sie befinden sich in einer Umbruchphase und sind dabei, sich beruflich oder privat neu zu orientieren? Sie stehen vor der Herausforderung, Familie und Karriere unter einen Hut zu bringen, planen einen erfüllten (Un-)Ruhestand oder erleben Stillstand und wollen frischen Wind in Ihr Leben bringen? Dann ist dieses Kursangebot genau das Richtige für Sie! Sie werden in die Lage versetzt, Ihre Ressourcen zu aktivieren, Veränderungen positiv zu gestalten und Ihre Zukunft in die eigene Hand zu nehmen.

i Bitte mitbringen: Schreibzeug
Jeweils 30 Minuten Pause.

Dozentin: Christine Eich-Fangmeier

MM2181S | Memmingen

Sa, 22.04.23, 14.00 - 18.30 Uhr
Sa, 29.04.23, 14.00 - 18.30 Uhr
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 2, 76,20 €



Marketing & PR

Kompakt-Kurs 1: Content für Social Media & Website - Online-Kurs

Für Marketing-Fachleute aus Unternehmen, Selbstständige. Sie möchten Content für Ihre Social Media Kanäle oder Ihre Website entwickeln oder sollen in Zukunft Inhalte für eine Unternehmensseite erstellen? Sie wissen aber nicht, was Ihre Kunden eigentlich lesen wollen? Dieser Kompakt-Kurs vermittelt Grundlagen des Textens für Social Media und Website, Suchmaschinenopti-

mierung, erfolgreiche Hashtags und Zielgruppenansprache im Web.

Inhalt: Wie finde ich neue Themen für Social Media/Blog/Website? Was für Content-Formate brauche ich? Wie finde ich meine Keywords/Hashtags?

i Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an.

Der Online-Kurs wird über die Videokonferenzplattform MS-Teams durchgeführt. Dozentin: Jennifer Dean, Trainerin / Marketing-Beraterin

MM2147 | Memmingen

Mo, 24.04.23, 17.30 - 21.30 Uhr,
Online-Seminar-extern, 32,00 €



Abschlüsse & Zertifikate

Xpert Business -
Präsenzseminare



Xpert Business (=XB) Finanzbuchführung Grundlagen - Präsenzkurs

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen,

Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

Für diesen Kurs sind keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

Sie können die Xpert Business-Prüfung über 180 Minuten ablegen.

i Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Dozent: Rüdiger Blumenthal, Erwachsenenbildner (PH)

MM2201 | Memmingen

Do / Di, 02.03.23 - 18.04.23, 18.30 - 21.30 Uhr, 14 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock
308,00 €



Xpert Business (=XB) Finanzbuchführung 2 Aufbaukurs - Präsenzkurs

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Auch werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Damit Sie erfolgreich den Kurs Finanzbuchführung 2 besuchen können, benötigen Sie die fachlichen Grundlagen, wie sie im Kurs Finanzbuchführung 1 vermittelt werden, und Ihr Rechtsstandwissen sollte nicht älter als zwei Jahre sein.

Sie können die Xpert Business Prüfung über 180 Min. ablegen.

Dozent: Rüdiger Blumenthal, Erwachsenenbildner (PH)

MM2203 | Memmingen

Di / Do, 25.04.23 - 22.06.23, 18.30 - 21.30 Uhr, 16 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock, 352,00 €

Xpert Business (=XB) Lohn und Gehalt Grundkurs - Präsenzkurs

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten,

Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Sie können die Xpert Business-Prüfung über 180 Minuten ablegen.

i Der Kurs findet auch am in den Ferien statt.

Dozent: Rüdiger Blumenthal, Erwachsenenbildner (PH)

MM2205 | Memmingen

Mo / Mi, 13.03.23 - 03.05.23, 18.30 - 21.30 Uhr, 14 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 5
308,00 €

Xpert Business (=XB) Prüfung für alle Teilnehmer/innen aus Online- und Präsenz-Kursen

Die XB Prüfungen werden von der Xpert Business Prüfungsordnung geregelt. Die Xpert Business Prüfungsordnung kann auf der öffentlichen XB Website eingesehen werden (www.xpertbusiness.eu/pruefungsordnung).

Die XB Prüfungen orientieren sich an den Inhalten der XB Lernzielkataloge. Die Prüfung für dieses Modul besteht aus Aufgaben, die in 180 Minuten zu bearbeiten sind. Weitere Infos siehe Kurs unter www.vhs-memmingen.de

i Bitte mitbringen: Schreibzeug und Taschenrechner.

Dozent: Rüdiger Blumenthal, Erwachsenenbildner (PH)

MM2247 | Memmingen

Di, 27.06.23, 18.30 - 21.30 Uhr, Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock, 89,00 €

Xpert Business - Online-Kurse

Die genauen Kursbeschreibungen aller Online-Kurse im Bereich Xpert Business finden Sie unter:



QR-Code zu den Xpert Online-Kursmodulen

Die einzelnen Online-Kursmodule:

Xpert Business (=XB) Finanzbuchführung 1 - Online-Kurs

MM2213 | Memmingen

Di / Do, 07.03.23 - 30.05.23, 18.30 - 20.30 Uhr, 20 Termine, Online-Seminar-LernNetz, 320,00 € inkl. Skript

Xpert Business (=XB) Finanzbuchführung 2 - Online-Kurs

MM2215 | Memmingen

Di / Do, 07.03.23 - 30.05.23, 18.30 - 20.30 Uhr, 20 Termine, Online-Seminar-LernNetz, 320,00 € inkl. Skript

Xpert Business (=XB) Finanzbuchführung 3 DATEV - Online-Kurs

MM2217 | Memmingen

Di / Do, 21.03.23 - 30.05.23, 18.30 - 20.30 Uhr, 16 Termine, Online-Seminar-LernNetz, 290,00 € inkl. Skript

Xpert Business (=XB) Einnahmen-Überschussrechnung - Online-Kurs

MM2219 | Memmingen

Di / Do, 07.03.23 - 25.04.23, 18.30 - 20.30 Uhr, 11 Termine, Online-Seminar-LernNetz, 220,00 € inkl. Skript

Xpert Business (=XB) Kosten- und Leistungsrechnung - Online-Kurs

MM2221 | Memmingen

Di / Do, 07.03.23 - 30.05.23, 18.30 - 20.30 Uhr, 20 Termine, Online-Seminar-LernNetz, 320,00 € inkl. Skript

Xpert Business (=XB) Finanzwirtschaft - Online-Kurs

MM2223 | Memmingen

Di / Do, 07.03.23 - 30.05.23, 18.30 - 20.30 Uhr, 20 Termine, Online-Seminar-LernNetz, 320,00 € inkl. Skript

Xpert Business (=XB) Bilanzierungspraxis - Online-Kurs

MM2225 | Memmingen

Di / Do, 07.03.23 - 30.05.23, 18.30 - 20.30 Uhr, 20 Termine, Online-Seminar-LernNetz, 320,00 € inkl. Skript

Xpert Business (=XB) Controlling für KMU - Online-Kurs

MM2227 | Memmingen

Di / Do, 07.03.23 - 30.05.23, 18.30 - 20.30 Uhr, 20 Termine, Online-Seminar-LernNetz, 320,00 € inkl. Skript

Xpert Business (=XB) Betriebliche Steuerpraxis - Online-Kurs

MM2229 | Memmingen

Di / Do, 07.03.23 - 30.05.23, 18.30 - 20.30 Uhr, 20 Termine, Online-Seminar-LernNetz, 320,00 € inkl. Skript

Xpert Business (=XB) Lohn und Gehalt 1 Online-Kurs

MM2231 | Memmingen

Di / Do, 07.03.23 - 30.05.23, 18.30 - 20.30 Uhr, 20 Termine, Online-Seminar-LernNetz, 320,00 € inkl. Skript

Xpert Business (=XB) Lohn und Gehalt 2 Online-Kurs

MM2233 | Memmingen

Di / Do, 07.03.23 - 30.05.23, 18.30 - 20.30 Uhr, 20 Termine, Online-Seminar-LernNetz, 320,00 € inkl. Skript



Xpert Business (=XB) Lohn und Gehalt mit DATEV - Online-Kurs

MM2235 | Memmingen

Di / Do, 21.03.23 - 30.05.23, 18.30 - 20.30 Uhr, 16 Termine, Online-Seminar-LernNetz, 290,00 € inkl. Skript



Xpert Business (=XB) Personalwirtschaft - Online-Kurs

MM2237 | Memmingen

Di / Do, 07.03.23 - 30.05.23, 18.30 - 20.30 Uhr, 20 Termine, Online-Seminar-LernNetz, 320,00 € inkl. Skript



Xpert Business Intensivkurse - Online-Kurse

Xpert Business (=XB) Finanzbuchführung 1 "Intensivkurs" - Online-Kurs

jeweils Mo bis Fr

MM2239 | Memmingen

Mo, 06.02.23 - Fr, 17.02.23, 09.00 - 13.00 Uhr, 10 Termine, Online-Seminar-LernNetz, 295,00 € inkl. Skript



Xpert Business (=XB) Finanzbuchführung 2 "Intensivkurs" - Online-Kurs

jeweils Mo bis Fr

MM2241 | Memmingen

Mo, 20.02.23 - Fr, 03.03.23, 09.00 - 13.00 Uhr, 10 Termine, Online-Seminar-LernNetz, 295,00 € inkl. Skript



Xpert Business (=XB) Lohn und Gehalt 1 "Intensivkurs" - Online-Kurs

jeweils Mo bis Fr

MM2243 | Memmingen

Mo, 06.02.23 - Fr, 17.02.23, 09.00 - 13.00 Uhr, 10 Termine, Online-Seminar-LernNetz, 295,00 € inkl. Skript



Xpert Business (=XB) Lohn und Gehalt 2 "Intensivkurs" - Online-Kurs

jeweils Mo bis Fr

MM2245 | Memmingen

Mo, 20.02.23 - Fr, 03.03.23, 09.00 - 13.00 Uhr, 10 Termine, Online-Seminar-LernNetz, 295,00 € inkl. Skript



SAP



SAP Grundlagen: Navigation - Online-Kurs

Dieser Online-Kurs ist für Personen, die sich Basiswissen über die grundlegende Bedienung des SAP-Systems aneignen oder ihre SAP-Grundkenntnisse auffrischen möchten.

- Seminarvoraussetzungen: Erforderliches Wissen: Keines
- Seminarziele: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erlernen die grundlegende Navigation im SAP® S/4HANA System.
- Seminarinhalt: Einführung in die Videokonferenztechnik alfaview®, Überblick SAP® S/4HANA, Anmelden am System, Navigation - SAP-Bildschirme, -Menüs, -Felder und -Sonderfunktionen, Verwendung der verschiedenen Hilfsfunktionen im SAP, Einrichten von Stammdaten, Durchführen von Transaktionen, Nutzung von SAP-Standardberichten, Ausgabefunktionen im SAP
- Abschluss: Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat

Freitag: 2 Pausen à 15 Minuten

Samstag: 2 Pausen à 15 Minuten und 45 Minuten Mittagspause

Bitte beachten Sie die Systemanforderungen unter vhs.link/ntBMDg

MM2261 | Memmingen

Fr, 03.02.23, 13.00 - 18.00 Uhr
Sa, 04.02.23, 9.00 - 16.15 Uhr
Online-Seminar-SAP
315,00 € inkl. digitaler Unterlagen



SAP Einkauf - Online-Kurs

- Zielgruppe: Anwenderinnen und Anwender im Einkauf und in der Materialdisposition.
- Seminarvoraussetzungen: Erforderliches Wissen: Betriebswirtschaftliches Wissen zu Einkaufsprozessen / Empfohlenes Wissen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP Systems

Seminarziele, -inhalte und Abschlüsse entnehmen Sie bitte den Angaben im Internet unter www.vhs-memmingen.de beim Kurs.

Freitag: 2 Pausen à 15 Minuten

Samstag: 2 Pausen à 15 Minuten und 45 Minuten Mittagspause

Bitte beachten Sie die Systemanforderungen unter vhs.link/ntBMDg

MM2263 | Memmingen

Fr, 10.02.23, 13.00 - 18.00 Uhr
Sa, 11.02.23, 9.00 - 16.15 Uhr
Online-Seminar-SAP
315,00 € inkl. digitaler Unterlagen



SAP Finanzbuchhaltung - Online-Kurs

- Zielgruppe: Anwenderinnen und Anwender im Bereich Finanzbuchhaltung.
- Seminarvoraussetzungen: Erforderliches Wissen: Buchführungskennntnisse / Empfohlenes Wissen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP Systems

Seminarziele, -inhalte und Abschlüsse entnehmen Sie bitte den Angaben im Internet unter www.vhs-memmingen.de beim Kurs.

Freitag: 2 Pausen à 15 Minuten

Samstag: 2 Pausen à 15 Minuten und 45 Minuten Mittagspause

Bitte beachten Sie die Systemanforderungen unter vhs.link/ntBMDg

MM2265 | Memmingen

Fr, 17.02.23, 13.00 - 18.00 Uhr
Sa, 18.02.23, 9.00 - 16.15 Uhr
Online-Seminar-SAP
315,00 € inkl. digitaler Unterlagen



SAP Grundlagen: Navigation - Online-Kurs

- Zielgruppe: Personen, die sich Basiswissen über die grundlegende Bedienung des SAP-Systems aneignen oder ihre SAP-Grundkenntnisse auffrischen möchten.
- Seminarvoraussetzungen: Erforderliches Wissen: Keines

Seminarziele, -inhalte und Abschlüsse entnehmen Sie bitte den Angaben im Internet unter www.vhs-memmingen.de beim Kurs.

Freitag: 2 Pausen à 15 Minuten

Samstag: 2 Pausen à 15 Minuten und 45 Minuten Mittagspause

Bitte beachten Sie die Systemanforderungen unter vhs.link/ntBMDg

MM2267 | Memmingen

Fr, 10.03.23, 13.00 - 18.00 Uhr
Sa, 11.03.23, 9.00 - 16.15 Uhr
Online-Seminar-SAP
315,00 € inkl. digitaler Unterlagen





Ausbildung Naturpädagogik



Ausbildung Naturpädagogik - Modul 6

Waldabenteurer

Abenteuer, Sport, Spiel und Spannung sind wichtige Elemente, wenn wir mit Jugendlichen und Schulklassen in der Natur unterwegs sind. Sie bieten insbesondere neue Zugänge zum Naturverständnis, die sonst kognitiv nicht zu erreichen wären. Wir können uns die Ausrüstung selber herstellen und bauen Pfeil und Bogen, Speer und Speerschleuder, Feuerstein-Messer etc.

i Die ermäßigte Gebühr plus eine einmalige Anmeldegebühr von 165,00 € gilt nur bei Buchung von mind. 8 Modulen.

Jeweils 60 Minuten Mittagspause.

Dozent: Rainer Schall, Dipl.-Biologe

MM2303 | Memmingen

Sa, 25.02.23, 10.00 - 18.00 Uhr

So, 26.02.23, 10.00 - 17.00 Uhr

88319 Treherz, Gemeindehausparkplatz (rechts von der Kirche)

172,50 €, ermäßigt 100,00 €

Ausbildung Naturpädagogik - Modul 7

Survival-Techniken

Mittels der Schulung von Improvisation und Überlebenstechniken können die Teilnehmer mit wenig Ausrüstungsmaterial auch unwirtlichen Situationen in der Natur begegnen und diese meistern. Wir bauen einen Waldschlafsack und lernen die Feuertechniken mit Funken schlagen und Feuer bohren. Am selbst entzündeten Feuer kochen wir ein Menü mit der Nahrung, die uns die Natur gerade bietet.

i Die ermäßigte Gebühr plus eine einmalige Anmeldegebühr von 165,00 € gilt nur bei Buchung von mind. 8 Modulen.

Jeweils 60 Minuten Mittagspause.

Dozent: Rainer Schall, Dipl.-Biologe

MM2305 | Memmingen

Sa, 25.03.23, 10.00 - 18.00 Uhr

So, 26.03.23, 10.00 - 17.00 Uhr

88319 Treherz, Gemeindehausparkplatz (rechts von der Kirche)

172,50 €, ermäßigt 100,00 €

Ausbildung Naturpädagogik - Modul 8

Vogelwelt und Vogelstimmen

Jedes Frühjahr begeistert uns der vielfältige Gesang der Vögel aufs Neue. Der Einstieg in die interessante Welt der Vögel und Vogelstimmen soll in diesem Kurs vermittelt werden. Welche Vögel leben bei uns in Wald und Flur und wie kann man sie unterscheiden? Wie lerne ich den Gesang der Vögel kennen? Ein spannendes Kapitel ist die Imitation von Vogelstimmen. Damit lassen sich Vögel sehr gut anlocken und aus nächster Nähe beobachten.

i Die ermäßigte Gebühr plus eine einmalige Anmeldegebühr von 165,00 € gilt nur bei Buchung von mind. 8 Modulen.

Jeweils 60 Minuten Mittagspause.

Dozent: Rainer Schall, Dipl.-Biologe

MM2307 | Memmingen

Sa, 22.04.23, 10.00 - 18.00 Uhr

So, 23.04.23, 10.00 - 17.00 Uhr

88319 Treherz, Gemeindehausparkplatz

172,50 €, ermäßigt 100,00 €

Ausbildung Naturpädagogik - Modul 9

Bäume und Sträucher

Nach der langen Winterruhe erscheint das Blattwerk der Bäume und Sträucher innerhalb weniger Wochen und verändert das Gesicht der Landschaft. Über Bäume gibt es viel zu lernen, es gibt zahllose Märchen und Erzählungen, wir erfahren etwas über die Eigenschaften der Hölzer und zu was sie gebraucht werden. Vor allem werden wir die heimischen Baum- und Strauchararten bestimmen und kennen lernen.

i Die ermäßigte Gebühr plus eine einmalige Anmeldegebühr von 165,00 € gilt nur bei Buchung von mind. 8 Modulen.

Jeweils 60 Minuten Mittagspause.

Dozent: Rainer Schall, Dipl.-Biologe

MM2309 | Memmingen

Sa, 27.05.23, 10.00 - 18.00 Uhr

So, 28.05.23, 10.00 - 17.00 Uhr

88319 Treherz, Gemeindehausparkplatz

172,50 €, ermäßigt 100,00 €

Ausbildung Naturpädagogik - Modul 10

Wildkräuter

Von den zahllosen Wildkräutern werden wir uns die wichtigsten Arten suchen und damit kochen und experimentieren. Wir werden das Thema der Giftpflanzen und die Wirkungen und Behandlungen bei Vergiftungen besprechen.

i Die ermäßigte Gebühr plus eine einmalige Anmeldegebühr von 165,00 € gilt nur bei Buchung von mind. 8 Modulen.

Jeweils 60 Minuten Mittagspause.

Dozent: Rainer Schall, Dipl.-Biologe

MM2311 | Memmingen

Sa, 24.06.23, 10.00 - 18.00 Uhr

So, 25.06.23, 10.00 - 17.00 Uhr

88319 Treherz, Gemeindehausparkplatz

172,50 €, ermäßigt 100,00 €

Ausbildung Naturpädagogik - Modul 11

Natur und Kunst

In diesem Lehrgangsmodule werden wir unsere Naturerfahrungen als künstlerisches Erlebnis umsetzen, z. B. in einem Naturtagebuch. Darin können wir unsere Beobachtungen aufzeichnen und beschreiben. Die Arbeit mit Land-Art lässt uns weitere kreative Seiten entdecken. Wir bieten auch die Möglichkeit, Naturinstrumente wie eine "Indianische Flöte" oder ein "Didgeridoo" an diesem Wochenende zu bauen.

i Die ermäßigte Gebühr plus eine einmalige Anmeldegebühr von 165,00 € gilt nur bei Buchung von mind. 8 Modulen.

Jeweils 60 Minuten Mittagspause.

Dozent: Rainer Schall, Dipl.-Biologe

MM2313 | Memmingen

Sa, 22.07.23, 10.00 - 18.00 Uhr

So, 23.07.23, 10.00 - 17.00 Uhr

88319 Treherz, Gemeindehausparkplatz

172,50 €, ermäßigt 100,00 €

Naturpädagogik & mehr

Naturabenteuer kreieren

Für unterschiedliche Berufsgruppen, aber auch in Vereinen oder bei Privatveranstaltungen kann es sinnvoll sein, sich mit dem Thema "Naturabenteuer kreieren" auseinanderzusetzen. Besonders empfohlen für Teilnehmer/innen und Absolventen/innen des Lehrgangs Naturpädagogik. In diesem Kurs werden die Grundlagen von Outdoorabenteuern mit Gruppen, worauf bei der Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung zu achten ist, sowie unterschiedliche Spiele, Übungen und Methoden vorgestellt und praktisch umgesetzt. Komplette Ausschreibung siehe www.vhs-memmingen.de.

i Der Kursort wird je nach Wetterlage den angemeldeten Teilnehmenden rechtzeitig mitgeteilt. Teile des Seminars finden im Wald im Memminger Raum statt.

Mittagspause: jeweils 60 Minuten

Dozentin: Vanessa Goümoü, Pädagogin B.A., Abenteuer- und Erlebnispädagogik M.A.

MM2315S | Memmingen

Sa, 20.05.23, 10.00 - 17.00 Uhr

So, 21.05.23, 10.00 - 17.00 Uhr

Kursort siehe Text, 119,00 €

neu



IT-Kompetenz

Grundlagen

Sie haben mehr als 2 Finger

Tastatschreiben am PC in 6 Stunden

Fast jeder hat heutzutage mehr oder weniger mit einem Computer zu tun - und wenn es sich nur um das Schreiben von E-Mails handelt. Aber nur wenige können das Tastaturfeld eines Computers mit 10 Fingern blind bedienen. Mit diesem System macht es einfach Spaß, Computerschreiben zu lernen - darüber hinaus geht es außerordentlich schnell. Außerdem ist es ganz leicht und entspannend, weil es auf wissenschaftlich fundierten Ergebnissen der Hirnforschung basiert, Assoziationstechniken anwendet und das Gedächtnis auf optimale Weise stimuliert. Am Ende des Kurses wird die PC-Tastatur blind beherrscht.

i Skriptkosten in Höhe von 22,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Peter Hilscher, Fachlehrer

MM3009 | Memmingen

Mo, 27.02.23 - 20.03.23, 18.30 - 20.00 Uhr, 4 Termine, Wirtschaftsschule, Bodenseestr. 41, EDV-Raum, Nr. 134
48,00 €

Tastatschreiben für Teenies ab 10 Jahren

Du hast mehr als 2 Finger... Computerschreiben am PC in 6 Stunden

Fast jeder hat heutzutage mehr oder weniger mit einem Computer zu tun - und wenn es sich nur um das Schreiben von E-Mails handelt. Aber nur wenige können das Tastaturfeld eines Computers mit 10 Fingern blind bedienen. Mit diesem System macht es einfach Spaß, Computerschreiben zu lernen - darüber hinaus geht es außerordentlich schnell. Außerdem ist es ganz leicht und entspannend, weil es auf wissenschaftlich fundierten Ergebnissen der Hirnforschung basiert, Assoziationstechniken anwendet und das Gedächtnis auf optimale Weise stimuliert. Am Ende des Kurses wird die PC-Tastatur blind beherrscht.

i Skriptkosten in Höhe von 22,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Peter Hilscher, Fachlehrer

MM3011 | Memmingen

Mo, 27.02.23 - 20.03.23, 16.30 - 18.00 Uhr, 4 Termine, Wirtschaftsschule, Bodenseestr. 41, EDV-Raum, Nr. 134
48,00 €

Tastatschreiben am PC Prüfung

Sonderprüfung im Fach "Maschinelle Texterfassung nach Vorlage" nach der Prüfungsordnung für bayerische Schulen. Prüfungstermine können auch individuell vereinbart werden.

Dozent: Peter Hilscher, Fachlehrer

MM3013 | Memmingen

Mo, 10.07.23, 18.30 - 20.00 Uhr, Wirtschaftsschule, Bodenseestr. 41, EDV-Raum, Nr. 134, 30,00 €

PC Grundkurs

Grundlagen PC Hard- und Software und Windows 10; Desktop-Oberfläche und Startmenü; Windows Explorer; Surfen im Internet; E-Mails versenden/empfangen. Programme installieren/deinstallieren; Sicherheit: Virens Scanner und Firewall; Datenschutz.

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, die einen sicheren Umgang mit einem PC erlernen und grundlegende Funktionen von Windows 10 kennenlernen möchten. Zielgruppe sind Menschen, die noch nicht oder bereits mehrere Jahre nicht mehr mit dem Computer gearbeitet haben und nun einen fundierten (Wieder-)Einstieg in den Umgang mit dem PC wünschen. Weitere Infos siehe Kurs unter www.vhs-memmingen.de

i Skriptgebühren werden in bar im Kurs eingesammelt.

Dozent: Björn Lachmann

MM3029 | Memmingen

Mo, 06.03.23, 13.03.23, jeweils 18.00 - 21.00 Uhr, 2 x, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock, 48,00 €

Smart Surfer - Fit im digitalen Alltag

Wer nicht schon mit digitalen Medien aufgewachsen ist, tut sich im Umgang damit oft schwerer als die jüngere Generation. Mit dem „Smart Surfer - Fit im digitalen Alltag“ können sich Menschen der Generation 50 plus in neun Modulen nach und nach zu den Themen Kommunikation, Unterhaltung, Datensicherheit, Verbraucherschutz aber auch Ethik im Internet schlau machen. Die Seminarreihe richtet sich an alle, die bereits das Grundwerkzeug wie E-Mail und Suchmaschinen nutzen, ihre Medienkompetenz aber weiter ausbauen

möchten und Interesse an technischen Hintergründen haben. Weitere Infos siehe Kurs unter www.vhs-memmingen.de

i Bitte mitbringen: Schreibzeug



Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Dozent: Gregor Biedermann

MM3421 | Memmingen

Di, 18.04.23 - 16.05.23, 14.30 - 17.30 Uhr, 5 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 5, kostenlos

MS Office (Word, Excel, Outlook, PowerPoint, Access)

MS Office Grundkurs

Überblick und Grundlagen im Umgang mit den gängigen Microsoft Office Anwendungen Word, Excel, Outlook und PowerPoint.

Für alle, die den Umgang mit den Office-Anwendungen erlernen oder auffrischen möchten.

Weitere Infos siehe Kurs unter www.vhs-memmingen.de

i Skriptkosten in Höhe von ca. 6,00 € werden in bar im Kurs eingesammelt.

Dozent: Björn Lachmann

MM3215 | Memmingen

Mo, 17.04.23 - 15.05.23, 18.00 - 21.00 Uhr, 4 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock, 96,00 €

MS Office - Was Sie schon immer über MS-Word wissen wollten

Abhängig von den Anforderungen der Teilnehmer werden Fragen beantwortet und praktische Übungen durchgeführt, beispielsweise zu den Themen: Eingabe- und Bearbeitungstechniken, Textgestaltung und Seitenlayout, Dokument- und Formatvorlagen, Einfügen von Bildern und grafischen Elementen, Seriendruck, Verzeichnisse und Indizes - und was darüber hinaus für die Teilnehmer von besonderem Interesse ist.

i Bitte mitbringen: eigener Laptop (Windows) mit Ladekabel.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, falls Sie ein Leihgerät benötigen.

Skriptkosten in Höhe von ca. 6,00 € werden in bar im Kurs eingesammelt.

Dozent: Klaus Steiner, Dipl.-Informatiker

MM3217 | Memmingen

Di, 07.03.23 - 21.03.23, 18.30 - 20.00 Uhr, 3 Termine, Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock, 36,00 €



Excel (1) Grundlagen - alle Versionen

Voraussetzung: Windows-Grundlagen
Zielgruppe: Personen, die Daten tabellarisch und/oder grafisch aufbereiten und statistische Auswertungen durchführen wollen.

In diesem Kurs lernen Sie den grundlegenden Funktionsumfang einer Tabellenkalkulation kennen.

Inhalte:

Tabellen einrichten, bearbeiten und gestalten, Diagramme erstellen, einfache Formeln und Berechnungen durchführen
Skript: Herdt-Verlag, Excel 2016, ISBN 978-3-86249-456-9 (EX2016)

i 5,00 € für Übungsheft und Datenträger werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Thorsten Siebert, Staatl. gepr. Wirtschaftsinformatiker MCSE/MCDBA

MM3221 | Memmingen

Di / Do, 07.02.23 - 28.02.23, 18.00 - 20.15 Uhr, 5 Termine, Staatliche Realschule, EDV-Raum, 2.28, 2. OG, Schlachthofstr. 34, 90,00 €



Excel (2) Spezial - Formeln und Funktionen nutzen - alle Versionen

Voraussetzungen: Excel-Grundlagen

Sie möchten Ihre Excel-Kenntnisse auffrischen bzw. erweitern? In diesem Kurs lernen Sie Formeln und Funktionen einzugeben, Fehler zu finden und zu korrigieren, Bezugsarten zu setzen, finanzmathematische Funktionen, Datums- und Zeitfunktionen, mathematische und trigonometrische sowie statistische Funktionen anzuwenden. Der Dozent geht darüber hinaus auf Matrixformeln und -funktionen, auf Datenbank- und Textfunktionen, Logik-, Informations- sowie Konstruktionsfunktionen ein.

Skript: Herdt-Verlag, Excel 2016, ISBN 978-3-86249-597-9 (EX2016FKT)

Dozent: Thorsten Siebert, Staatl. gepr. Wirtschaftsinformatiker MCSE/MCDBA

MM3223 | Memmingen

Di / Do, 07.03.23 - 21.03.23, 18.00 - 20.15 Uhr, 5 Termine, Staatliche Realschule, EDV-Raum, 2.28, 2. OG, Schlachthofstr. 34, 90,00 €



Excel (3) für Fortgeschrittene - Techniken - alle Versionen

Voraussetzungen: Excel-Grundlagen

Sie möchten Ihre Excel-Kenntnisse auffrischen bzw. erweitern?

In diesem Kurs lernen Sie Tabelleninhalte zu strukturieren, zu gliedern und zu überwachen, Spezialfilter kennen, mit Excel Datenbanken zu arbeiten, Daten zu kom-

binieren und zu konsolidieren, Pivot-Tabellen zu erstellen und anzupassen, mit Trendanalysen, Zielwertsuchen und mit dem Solver zu arbeiten, Diagrammtypen zu erkennen und spezielle Diagrammbearbeitung durchzuführen, Tabellen mit Illustrationen (Grafik, Formen, Textfilter) zu gestalten, Daten auszutauschen und gemeinsam zu nutzen (Import, Export) sowie Excel individuell einzurichten.

Skript: Herdt-Verlag, Excel 2016, ISBN 978-3-86249-521-4 (EX2016F)

i 5,00 € für Übungsheft und Datenträger werden im Kurs eingesammelt.

Kein Kurs am: 20.04.2023

Dozent: Thorsten Siebert, Staatl. gepr. Wirtschaftsinformatiker MCSE/MCDBA

MM3225 | Memmingen

Di / Do, 28.03.23 - 27.04.23, 18.00 - 20.15 Uhr, 5 Termine, Staatliche Realschule, EDV-Raum, 2.28, 2. OG, Schlachthofstr. 34, 90,00 €



Social Media & Mobile Geräte



Kompakt-Kurs 2: Professionelle Webpage / Blog mit WordPress - Online

Für Marketing-Fachleute aus Unternehmen, Selbstständige. Wollten Sie schon immer einmal einen eigenen Blog bzw. eine Webpage haben? Oder haben Sie mit ihrer Webpräsenz begonnen, sind aber nicht wie gewünscht vorangekommen? In diesem Kompakt-Kurs erlernen Sie die Pflege eines Blogs/einer Website in WordPress sowie das Einstellen von aktuellem Content. Inhalt: Wie pflege ich Inhalte in WordPress ein? Was muss ich bei Bildern in der Medienbibliothek beachten? Welche Plugins bringen die gewünschte Funktionalität auf die Webpräsenz?

i Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an.

Der Online-Kurs wird über die Videokonferenzplattform MS-Teams durchgeführt. Dozentin: Jennifer Dean, Trainerin / Marketing-Beraterin

MM2149 | Memmingen

Mo, 08.05.23, 17.30 - 21.30 Uhr, Online-Seminar-extern, 32,00 €



Canva - Kurs 1 - Online-Kurs

Sie lernen, wie Sie blitzschnell und ganz einfach individuelle Designs mit Canva erstellen. Der Fokus liegt hierbei auf Canva im Job.

Inhalte: erste Schritte mit Canva, Tool-Möglichkeiten, Canva im Job

i Infos und Anmeldung ausschließlich unter: vhs Oberallgäuer Volkshochschule e. V. Hindelanger Str. 38, 87527 Sonthofen unter www.aa-vhs.de oder Tel. 08321-667344

Veranstalter: vhs Oberallgäuer Volkshochschule e. V. Hindelanger Str. 38, 87527 Sonthofen

Dozentin: Monika Landers

MM3605 | Memmingen

Mo, 24.04.23 - 22.05.23, 09.00 - 12.00 Uhr, 4 Termine, Online-Seminar-extern 240,00 €



Canva - Kurs 2 für Fortgeschrittene - Online-Kurs

Sie lernen wie Sie blitzschnell und ganz einfach individuelle Designs mit Canva erstellen. Fokus liegt hierbei auf Canva im Job. In diesem Kurs für Fortgeschrittene lernen Sie alle Tools von

Canva kennen und lieben. Inhalte: Social Media mit Canva, Videos mit Canva, Mind mapping mit Canva, Canva Planung

i Infos und Anmeldung ausschließlich unter: vhs Oberallgäuer Volkshochschule e. V. Hindelanger Str. 38, 87527 Sonthofen unter www.aa-vhs.de oder Tel. 08321-667344

Veranstalter: vhs Oberallgäuer Volkshochschule e. V. Hindelanger Str. 38, 87527 Sonthofen

Dozentin: Monika Landers

MM3609 | Memmingen

Mi, 05.07.23 - 26.07.23, 09.00 - 12.00 Uhr, 4 Termine, Online-Seminar-extern 240,00 €



Grafiksoftware & Webdesign

Grundlagen zum Grafikdesign mit Affinity - Online-Kurs

Anschauliche Praxisaufgaben und Beispiele für: Bildbearbeitung leichtgemacht; Logoerstellung; Flyer-Erstellung. Lerne Affinity zu bedienen, um eigene Grafiken zu erstellen, Bilder zu bearbeiten und vieles mehr. Erklärung der einzelnen Werkzeuge. Das erlernte Wissen lässt sich auf andere Grafikprogramme übertragen.

i Diese Online-Veranstaltung findet über die Plattform "Zoom" statt. Nähere Informationen und was dafür benötigt wird:



Im vhs-Programmheft in der Rubrik "Meine VHS-Kurse" oder auf der Homepage in der Rubrik "Digitales Lernen" der vhs im Landkreis Unterallgäu. Die Zugangsdaten werden vor Kursbeginn per E-Mail verschickt. Bitte geben Sie daher bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an. Veranstalter: vhs im Landkreis Unterallgäu, Maximilianstr. 60, 87719 Mindelheim
Dozentin: Bianca Glaser

MM3705V | Memmingen
Sa, 22.04.23, 16.00 - 19.00 Uhr,
Online-Seminar-extern, 18,00 €



Foto & Film



Fotokurs: Schwarz/Weiß Fotografie inkl. Bildbearbeitung - Blend.Learning

Bei der Schwarz/Weiß Fotografie kommt es auf das Wesentliche an.

Teil 1 (Präsenz): Theorie: Einführung in die Schwarz/Weiß Fotografie. Kamera in Schwarz/Weiß Modus umstellen. Motive suchen, Kontraste erkennen, Streetfotografie. 90 Min (Draußen/Stadt)

Teil 2 (Online): Bearbeitung und umwandeln der Bilder in Schwarz/Weiß in einem Bildbearbeitungsprogramm. 45 Min (Online) Online Bildbearbeitung.

i Erforderliche Arbeitsmittel: Teil 1: Digitalkamera, Akku, Objektiv, Gebrauchsanleitung der Kamera, Speicherkarte, Teil 2: Laptop mit Lightroom (kostenlose Testversion: 7 Tage)

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an.

Das Meeting findet mit dem Konferenz-Tool Zoom statt. Die Zugangsdaten (Link, Meeting-ID und Kennwort) für das Meeting erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs per Mail. Bitte loggen Sie sich rechtzeitig ein. Das Meeting ist bereits 15 Minuten vor Kursbeginn freigeschaltet, damit Sound und Bild von jedem Teilnehmer geprüft werden kann bevor es los geht.

Treffpunkt (Teil 1): vhs Memmingen, Donaust. 1, Eingang 1

Dozentin: Julia Burkhardt

MM3707S | Memmingen
Sa, 06.05.23, 12.00 - 13.30 Uhr
Mi, 10.05.23, 20.00 - 20.45 Uhr
Online-Seminar-Zoom MM, 21,40 €



Fotokurs: Speichern und Sichern inkl. Backup - Online-Kurs

Verwalten, speichern und einfache Bearbeitung von Fotos sind Themen dieses Kurses. Wie verwaltet man die Mengen an Daten, wie speichert man inklusive Backup, damit bei einem kaputten Speichermedium die Fotos nicht verloren sind? Wie katalogisiert man Bilder z. B. mit Lightroom? Daneben werden die ersten Schritte der Fotobearbeitung wie Rawentwicklung, Kontraste anpassen, Tiefen aufhellen, Lichter abdunkeln, Bild gerade ausrichten und als JPG exportieren besprochen.

i Erforderliche Arbeitsmittel: Laptop / PC mit Bildbearbeitungsprogramm z.B. Lightroom (kostenlose Testversion: 7 Tage)

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an.

Das Meeting findet mit dem Konferenz-Tool Zoom statt. Die Zugangsdaten (Link, Meeting-ID und Kennwort) für das Meeting erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs per Mail.

Bitte loggen Sie sich rechtzeitig ein. Das Meeting ist bereits 15 Minuten vor Kursbeginn freigeschaltet, damit Sound und Bild von jedem Teilnehmer geprüft werden kann bevor es los geht.

Dozentin: Julia Burkhardt

MM3709S | Memmingen
Do, 11.05.23, 20.00 - 21.30 Uhr,
Online-Seminar-Zoom MM, 14,30 €



Fotokurs: Langzeitbelichtung

Durch Langzeitbelichtung können in der Fotografie interessante Effekte erzielt werden. Die Wolken ziehen lassen, das Wasser malerisch geschmeidig machen oder Lichtspuren in der Nacht sind nur einige Beispiele. Mit Graufiltern und den richtigen Einstellungen lernen Sie, wie man solche Bilder aufnimmt.

i Bitte mitbringen: Digitalkamera, Akku, Objektiv, Gebrauchsanleitung der Kamera, Speicherkarte, Graufilter (nd64, nd1000), Stativ, Fernauslöser.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an.

Treffpunkt: vhs Memmingen, Donaust. 1, Eingang 1

Dozentin: Julia Burkhardt

MM3711S | Memmingen
Sa, 06.05.23, 10.00 - 11.30 Uhr
Kursort siehe Text, 14,30 €

Firmenkurse an der vhs Memmingen

Sie suchen aktuelle und passgenaue Inhouse-Seminare für Ihr Unternehmen?



Die Memminger Volkshochschule ist dafür Ihr richtiger Partner! Wir bieten ein umfangreiches Angebot aus den Bereichen:

- Sprachen
- EDV
- Multimedia
- Gesundheit und
- beruflicher Weiterbildung

Wählen Sie Seminarthemen aus, z. B.:

- Office-Anwendungen
- Rhetorik
- Telefontraining
- Gesundheit am Arbeitsplatz oder
- Business English

Gemeinsam mit Ihnen entwickeln wir das passende Schulungsformat:

Ob klassisches Präsenzseminar, Workshop oder Vortrag - und gerne auch Online-Kurse.

Wir beraten Sie gerne und erstellen Ihnen ein unverbindliches Angebot.



Ihre Ansprechpartnerin:

Claudia Hermann

Tel.: 08331 850-828

E-Mail: claudia.hermann@memmingen.de

Lernangebote



Vorbereitung auf die Mathematikprüfung zur Mittleren Reife

Für Schüler/innen der 10. Klasse Realschule. In diesem Kurs werden die Aufgaben im Fach Mathematik der vergangenen Jahre besprochen und durchgerechnet. Es bietet sich reichlich Gelegenheit Fragen zu den verschiedenen Themen zu stellen.

i Bitte mitbringen: Taschenrechner, Schreibzeug und das Buch Mittlere Reife 2022/23 vom Stark Verlag
Jeweils 30 Minuten Pause.

Dozent: Joseph Rössl

MM0207 | Memmingen

Di, 30.05.23, 9.30 - 13.00 Uhr
Mi, 31.05.23, 9.30 - 13.00 Uhr
Do, 01.06.23, 9.30 - 13.00 Uhr
Mo, 05.06.23, 9.30 - 13.00 Uhr
Di, 06.06.23, 9.30 - 13.00 Uhr
Mi, 07.06.23, 9.30 - 13.00 Uhr

Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 4, 112,00 €

Abiturvorbereitung im Fach Mathematik

Für Schüler/innen der Abiturklassen. In diesem Kurs werden die Abituraufgaben im Fach Mathematik der vergangenen Jahre besprochen und durchgerechnet. Es bietet sich reichlich Gelegenheit Fragen zu den Gebieten Stochastik, Analysis und der analytischen Geometrie zu stellen.

i Bitte mitbringen: Taschenrechner, Schreibzeug und das Buch Abitur 2022/23 vom Stark Verlag

Jeweils 30 Minuten Pause.

Dozent: Joseph Rössl

MM0209 | Memmingen

Mo, 03.04.23, 9.30 - 13.00 Uhr
Di, 04.04.23, 9.30 - 13.00 Uhr
Mi, 05.04.23, 9.30 - 13.00 Uhr
Di, 11.04.23, 9.30 - 13.00 Uhr
Mi, 12.04.23, 9.30 - 13.00 Uhr
Do, 13.04.23, 9.30 - 13.00 Uhr

Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 4, 112,00 €

Besser Lesen & Rechnen

Alpha+ - besser lesen, schreiben und rechnen für den Alltag

Der Kurs für Teilnehmer/innen deutscher Muttersprache oder mit Migrationshintergrund. Im Vordergrund stehen die praktischen Anwendungen der deutschen Sprache im Alltag. Die Themenkreise sind Alltag, Wohnen, Einkaufen, Gesundheit, Arbeit, Werte und Zusammenleben in Deutschland. An praktischen Beispielen, wie z. B. Formulare ausfüllen, E-Mails schreiben etc. Mit kurzen Texten und einfachen Rechnungen wird das Schreiben, Lesen und Rechnen geübt.

i Bitte mitbringen: Schreibzeug
Das Projekt "Alpha+ besser lesen und schreiben" wird mit Mitteln des Bayer. Staatsministeriums für Unterricht und Kultus gefördert.

Dozentin: Priska Reisinger

BG0103 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden

Do / Mo, 02.03.23 - 13.07.23, 08.30 - 11.30 Uhr, 29 Termine, Evangelisch ref. Kirchengemeinde, Pavillon, Marktplatz 10, Bad Grönenbach

kostenlos



Bildungsberatung

Dieses Angebot soll all jene unterstützen, die sich beruflich verändern, ihre Fähigkeiten ergänzen und ausbauen möchten.

Die Bildungsberaterin hilft dabei, sich Umzuorientieren, Kompetenzen zu ermitteln, geeignete Fortbildungen, Kurse sowie Fördermöglichkeiten zu finden.

Die Bildungsberatung richtet sich dabei an alle Bürgerinnen und Bürger der Stadt Memmingen, ist unabhängig, kostenlos und diskret.



Ihre Ansprechpartnerin:

Christina Übele

Telefon: 08331 850-821

E-Mail: christina.uebele@memmingen.de

Grundbildung für alle - online

Das vhs-Lernportal.de ist ein kostenfreies digitales Lernangebot des Deutschen Volkshochschulverbandes (DVV). Es bietet Online-Kurse im Bereich Deutsch als Zweitsprache sowie für die Alphabetisierung und Grundbildung.

Diese sind ideal in vhs-Kursen nutzbar, ermöglichen aber auch das Überbrücken von Wartezeiten vor oder zwischen den Kursen sowie ein unabhängiges Lernen.

Die Kurse im vhs-Lernportal setzen die Rahmencurricula für Grundbildungs- und Integrationskurse um und sind damit eine ideale digitale Komponente zur Unterstützung dieser Kurse.

Das vhs-Lernportal

- ist ein kostenfreies digitales Lernangebot für Deutsch als Zweitsprache und Grundbildung.
- setzt die Rahmencurricula für Grundbildungs- und Integrationskurse um.
- ist eine ideale Ergänzung in Präsenz- und Blended-Learning-Kursen.

Das vhs-Lernportal bietet

- die Online-Ergänzung zum vhs-Kurs.
- tutorielle Begleitung von Lernenden.
- für die Nutzung auf Smartphones optimierte Kurse.
- Kurse, die als Apps auch offline nutzbar sind sowie
- eine direkte Anbindung an die vhs.cloud.

Für das vhs-Lernportal bieten wir Ihnen kostenfreie Schulungen für Lehrende und Lernbegleiter/innen sowie Zusatzmaterialien für den Einsatz im Unterricht an.





Stufen Sie sich selbst ein unter:
www.sprachtest.de
Wir beraten Sie gerne!
Tel. 08331 850-139

Arabisch

Anfänger ohne Vorkenntnisse

Arabisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Salam! (neu), ab Lektion 1, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-528835-5 (Kursbuch + Audio-CD) und Schreibtrainer, ISBN: 978-3-12-528848-5

i Kopierkosten in Höhe von ca. 3,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Fatima Dischler

MM4013 | Memmingen

Di, 14.02.23 - 16.05.23, 19.00 - 20.30 Uhr, 11 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.13, Seiteneingang links
88,00 €, ermäßigt 70,40 €

Weiterführende Kurse

Arabisch A1

Salam! (neu), ab Lektion 7, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-528835-5 (Kursbuch + Audio-CD) und Schreibtrainer, ISBN: 978-3-12-528848-5

i Kein Kurs am: 13.03.23

Kopierkosten in Höhe von ca. 3,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Fatima Dischler

MM4015 | Memmingen

Mo, 13.02.23 - Mo, 22.05.23, 19.00 - 20.30 Uhr, 10 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.12, Seiteneingang links
80,00 €, ermäßigt 64,00 €

Chinesisch

Chinesisch A1/2 - Online-Kurs

Unvergessliches Chinesisch D (2. Auflage), ab Lektion 10, Lehrbuch: ISBN 978-3-940497-38-3, Arbeitsbuch: ISBN 978-3-940497-39-0

i Kein Kurs am: 02.05. und 16.05.23.

Die Skype-Zugänge erhalten Sie direkt von der Dozentin. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an.

Dozentin: Dr. Ling Li, Muttersprachlerin

MM4063

Di, 07.02.23 - Di, 27.06.23, 19.00 - 20.15 Uhr, 14 Termine, Online-Seminar-extern
93,40 €, ermäßigt 74,70 € (bei 5 TN:
112,00 €, bei 4 TN: 140,00 €, bei 3 TN:
187,60 €)

Chinesisch A2/2 - Online-Kurs

Ziel HSK 4 - Teil 1 - Chinesische Lesetexte mit Vokabeln und Grammatik, ab Lektion 10, Lehrbuch ISBN: 978-3-940497-54-3, Arbeitsbuch ISBN: 978-3-940497-56-7, Hefei Huang Verlag. Schwerpunkte: Sprechen und Schreiben.

i Kein Kurs am: 03.05. und 17.05.23

Die Skype-Zugänge erhalten Sie direkt von der Dozentin. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an.

Dozentin: Dr. Ling Li, Muttersprachlerin

MM4065

Mi, 08.02.23 - Mi, 28.06.23, 19.00 - 20.15 Uhr, 14 Termine, Online-Seminar-extern
93,40 €, ermäßigt 74,70 € (bei 5 TN:
112,00 €, bei 4 TN: 140,00 €, bei 3 TN:
187,60 €)



Deutsch als Fremdsprache

Anfänger ohne Vorkenntnisse

Deutsch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Schritte plus (neu) 1, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-301081-0, ab Lektion 1

Dozentin: Svetlana Igheska, Lehrerin

MM4133 | Memmingen

Di / Do, 07.02.23 - 13.06.23, 17.30 - 19.00 Uhr, 26 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.19, Seiteneingang links
208,00 €, ermäßigt 166,40 €

A1

Deutsch als Fremdsprache A1

Schritte plus (neu) A1.2, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-301081-0, ab Lektion 8

Dozentin: Svetlana Igheska, Lehrerin

MM4135 | Memmingen

Di / Do, 07.02.23 - 13.06.23, 19.00 - 20.30 Uhr, 26 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.19, Seiteneingang links
208,00 €, ermäßigt 166,40 €

Deutsch als Fremdsprache A1/2

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Dozentin: Karin Thiele-Doster

MM4137 | Memmingen

Mo / Mi, 06.02.23 - 22.03.23, 18.30 - 20.00 Uhr, 12 Termine, Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock
96,00 €, ermäßigt 76,80 €

A2

Deutsch als Fremdsprache A2

Das Leben A2, Kurs- und Übungsbuch (Gesamtband), Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-122090-7, ab Lektion 1

Dozentin: Karin Thiele-Doster

MM4139 | Memmingen

Mo / Mi, 06.02.23 - 22.03.23, 20.15 - 21.45 Uhr, 12 Termine, Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock
96,00 €, ermäßigt 76,80 €

B1

Deutsch als Fremdsprache B1 - Online-Kurs

Einfach gut B1.1, 978-3-94-644710-8., ab Lektion 5/6. Sie kommen sprachlich einigermaßen im Alltag zurecht, stoßen aber häufig auf Schwierigkeiten, wenn es um das Verstehen oder Formulieren von etwas komplizierteren Sätzen geht. Das muss sich ändern! In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz, verbessern Ihre Grammatikkenntnisse und trainieren Ihre Kompetenzen im Hören, Sprechen, Schreiben und Lesen, damit Sie sich immer sicherer in der deutschen Sprache fühlen. Der Kurs kann auch als Vorbereitung auf die DTZ-Prüfungen genutzt werden.

i Der Online-Kurs wird über die Videokonferenzplattform ZOOM durchgeführt. Mit der Anmeldung erklären Sie sich mit



dieser Plattformlösung einverstanden. Die Zugangsdaten (Link, Meeting-ID und Kennwort) für das Meeting erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs per Mail. Bitte loggen Sie sich rechtzeitig ein. Das Meeting ist bereits 15 Minuten vor Kursbeginn freigeschaltet, damit Sound und Bild von jedem Teilnehmer geprüft werden kann bevor es los geht.

Dozentin: Susanne Westerhoff, Dipl. Übersetzerin, Sprachlehrerin

MM4141 | Memmingen

Di, 07.02.23 - 11.07.23, 17.30 - 18.45 Uhr, 18 Termine, Online-Seminar-Zoom MM

120,00 €, ermäßigt 96,00 €

Deutsch als Fremdsprache - Vorbereitung auf die B1-Prüfung (DTZ)

Deutsch-Test für Zuwanderer, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-020374-1. Für Personen, die bereits über gute Grundkenntnisse verfügen und eine B1-Prüfung ablegen möchten. Der Kurs liefert die grammatikalischen, thematischen und schriftsprachlichen Grundlagen für ein erfolgreiches Bestehen der Prüfung. Typische Aufgaben aus dem Prüfungsformat werden im Kurs geübt.

 Anfallende Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Natalia Schartner, Dipl. Päd.

MM4143 | Memmingen

Mo, 27.02.23 - 22.05.23, 18.00 - 20.00 Uhr, 10 Termine, Staatliche Realschule, 1.10, 1. OG, Schlachthofstr. 34

106,60 €, ermäßigt 85,30 €

B2

Deutsch als Fremdsprache B1+/B2 - Online-Kurs

Fokus Deutsch, Erfolgreich in Alltag und Beruf, B1+ (Brückenkurs), ab Lektion 1, ISBN 978-3-06-122455-4. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf der Niveaustufe B1 und höher. Sie haben die Sprachprüfung B1 erfolgreich absolviert oder vergleichbare Kenntnisse erworben. Nun üben Sie die notwendigen sprachlichen Mittel (Wörter, Grammatik, Aussprache) für die typischen beruflichen und alltäglichen Situationen. Sie fühlen sich dadurch immer sicherer beim Sprechen und Schreiben, schulen Ihr Hör- und Leseverständnis und können erfolgreich sprachlich handeln, ohne bei jedem Satz lange überlegen zu müssen.

 Der Online-Kurs wird über die Video-Konferenzplattform ZOOM durchgeführt. Mit der Anmeldung erklären Sie sich mit

dieser Plattformlösung einverstanden. Die Zugangsdaten (Link, Meeting-ID und Kennwort) für das Meeting erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs per Mail. Bitte loggen Sie sich rechtzeitig ein. Das Meeting ist bereits 15 Minuten vor Kursbeginn freigeschaltet, damit Sound und Bild von jedem Teilnehmer geprüft werden kann bevor es los geht.

Dozentin: Susanne Westerhoff, Dipl. Übersetzerin, Sprachlehrerin

MM4145 | Memmingen

Do, 09.02.23 - 13.07.23, 09.45 - 11.45 Uhr, 17 Termine, Online-Seminar-Zoom MM

181,40 €, ermäßigt 145,10 € (bei 5 TN: 226,70 €, bei 4 TN: 272,00 €, bei 3 TN: 362,70 €)

Deutsch als Fremdsprache B2 - Grammatiktraining - Online-Kurs

Grammatiktraining Deutsch für B2, ISBN 9-783946-447238. In diesem Kurs gewinnen Sie mehr Sicherheit im richtigen Gebrauch der deutschen Grammatik. Alle wichtigen Themen (z. B. Verbformen und ihre Anwendung, Nomen-Verb-Verbindungen, Satzbau, Präpositionen...) werden vorgestellt und in vielen Übungen angewendet, so dass Sie sprachlich im Alltag und im Beruf immer besser automatisch richtig und somit erfolgreich agieren und problemlos von den Kommunikationspartnern verstanden werden.

 Der Online-Kurs wird über die Video-Konferenzplattform ZOOM durchgeführt. Mit der Anmeldung erklären Sie sich mit dieser Plattformlösung einverstanden. Die Zugangsdaten (Link, Meeting-ID und Kennwort) für das Meeting erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs per Mail. Bitte loggen Sie sich rechtzeitig ein. Das Meeting ist bereits 15 Minuten vor Kursbeginn freigeschaltet, damit Sound und Bild von jedem Teilnehmer geprüft werden kann bevor es los geht.

Dozentin: Susanne Westerhoff, Dipl. Übersetzerin, Sprachlehrerin

MM4147 | Memmingen

Di, 07.02.23 - 11.07.23, 19.00 - 20.30 Uhr, 18 Termine, Online-Seminar-Zoom MM

144,00 €, ermäßigt 115,20 €

C1

Deutsch als Fremdsprache C1 - Online-Kurs

Sicher in Alltag und Beruf! C1/2 Kurs- und Arbeitsbuch (Lektion 7 -12), ab Lektion 8/9, ISBN 978-3-19-221209-3.

Dieser Kurs ist für alle Deutschlerner/innen gedacht, die nach bestandener B2-Prüfung oder mit vergleichbaren Kenntnissen nun gemeinsam in einer Gruppe weiterlernen möchten, um das Sprachniveau C1 zu erreichen und (nach zwei bis drei Semestern) eventuell die C1-Prüfung abzulegen.

 Der Online-Kurs wird über die Video-Konferenzplattform ZOOM durchgeführt. Mit der Anmeldung erklären Sie sich mit dieser Plattformlösung einverstanden. Die Zugangsdaten (Link, Meeting-ID und Kennwort) für das Meeting erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs per Mail. Bitte loggen Sie sich rechtzeitig ein. Das Meeting ist bereits 15 Minuten vor Kursbeginn freigeschaltet, damit Sound und Bild von jedem Teilnehmer geprüft werden kann bevor es los geht.

Dozentin: Susanne Westerhoff, Dipl. Übersetzerin, Sprachlehrerin

MM4149 | Memmingen

Do, 09.02.23 - 13.07.23, 18.30 - 19.45 Uhr, 17 Termine, Online-Seminar-Zoom MM

113,30 €, ermäßigt 90,60 € (bei 5 TN: 136,00 €, bei 4 TN: 170,00 €, bei 3 TN: 227,80 €)

Prüfungen

Prüfung telc Deutsch A1 (Start Deutsch 1)



Auf der Stufe A1 können Sie sich auf ganz einfache Weise über konkrete Bedürfnisse verständigen (z. B. sich vorstellen, Essen und Trinken, Einkaufen, Wohnen). Sie können einige sehr einfache grammatische Strukturen verwenden. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Die mündliche Prüfung findet im Anschluss an die schriftliche Prüfung statt. Entsprechende Listen hängen am Prüfungstag aus.

 Anmeldeschluss: 27.02.2023

Einen kostenlosen Einstufungstest finden Sie unter www.sprachtest.de.

MM4167 | Memmingen

Fr, 17.03.23, 08.30 - 14.00 Uhr, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3

105,00 €, ermäßigt 80,00 € (Die ermäßigte Gebühr gilt für Teilnehmer/-innen, die sich aus einem aktuellen Sprachkurs der vhs Memmingen für die Prüfung anmelden - Nachweis erforderlich).



Sprachen

Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) Hinweis zur Anmeldung:

Teilnahmevoraussetzungen:

Ab dem 01.01.2023 können ausschließlich folgende Personengruppen zum DTZ zugelassen werden:

- Personen mit einer Teilnahmeberechtigung/Verpflichtung für den Integrationskurs oder (sofern keine Teilnahmeberechtigung vorhanden)
- Personen, die mindestens ein Kursabschnittsmodul des Integrationskurses besucht haben

Bitte zur persönlichen Anmeldung mitbringen:

- Ihre Teilnahmeberechtigung/Verpflichtung für den Integrationskurs oder
- (sofern keine Berechtigung/Verpflichtung vorhanden) Bestätigung des Kursträgers über Besuch von mindestens einem Kursabschnittsmodul des Integrationskurses, inkl. Prüfungsgebühr,
- gültiges amtliches Ausweisdokument mit Lichtbild sowie
- Smartphone

Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)

MM4171 | Memmingen

Der "Deutsch-Test für Zuwanderer" (DTZ) ist für Migrantinnen und Migranten in Deutschland entwickelt worden. Er wird seit 2009 als Abschlussprüfung in Integrationskursen eingesetzt.

Diese Prüfung ist mit dem Rahmencurriculum für Integrationskurse abgestimmt. Gemessen wird die Sprachkompetenz auf den Niveaustufen A2 und B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen (GERR). Beim "Deutsch-Test für Zuwanderer" werden mit einer Prüfung zwei Niveaustufen abgedeckt. In jedem Prüfungsteil - Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen - können die Teilnehmenden entweder die Stufe A2 oder B1 erreichen. Auf dem Zertifikat wird das Ergebnis differenziert dargestellt. Kandidatinnen und Kandidaten, die einen Teil der DTZ-Prüfung nicht bestanden haben, müssen wieder die vollständige Prüfung ablegen. Dieser Test ist als Nachweis für ausreichende Sprachkenntnisse mit dem Erreichen des Sprachniveaus von B1 (GERR) im Rahmen der Einbürgerung anerkannt.

i Anmeldung ab 09.01.2023
Anmeldeschluss: 23.01.2023
Termin: Fr, 24.02.23, 09.00 - 18.30 Uhr,
Stadthalle Memmingen, kleiner Saal,
Platz der Deutschen Einheit 1
160,00 €, ermäßigt 110,00 € (Der ermäßigte Preis gilt für Teilnehmer/-innen, die in Kursen der vhs Memmingen auf die Prüfung vorbereitet werden - Nachweis erforderlich). Gebühren können abweichen und standen bei Drucklegung noch nicht fest.
.....

MM4173 | Memmingen

i Anmeldung ab 20.01.2023
Anmeldeschluss: 06.02.2023
Termin: Fr, 10.03.23, 09.00 - 18.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Saal, 87700 Memmingen
160,00 €, ermäßigt 110,00 € (Der ermäßigte Preis gilt für Teilnehmer/-innen, die in Kursen der vhs Memmingen auf die Prüfung vorbereitet werden - Nachweis erforderlich). Gebühren können abweichen und standen bei Drucklegung noch nicht fest.
.....

MM4175 | Memmingen

i Anmeldung ab 03.02.2023
Anmeldeschluss: 20.02.2023
Termin: Fr, 24.03.23, 09.00 - 18.30 Uhr,
Stadthalle Memmingen, kleiner Saal,
Platz der Deutschen Einheit 1
160,00 €, ermäßigt 110,00 € (Der ermäßigte Preis gilt für Teilnehmer/-innen, die in Kursen der vhs Memmingen auf die Prüfung vorbereitet werden - Nachweis erforderlich). Gebühren können abweichen und standen bei Drucklegung noch nicht fest.
.....

MM4179 | Memmingen

i Anmeldung ab 10.03.2023
Anmeldeschluss: 27.03.2023
Termin: Fr, 28.04.23, 09.00 - 18.30 Uhr,
Stadthalle Memmingen, kleiner Saal,
Platz der Deutschen Einheit 1
160,00 €, ermäßigt 110,00 € (Der ermäßigte Preis gilt für Teilnehmer/-innen, die in Kursen der vhs Memmingen auf die Prüfung vorbereitet werden - Nachweis erforderlich). Gebühren können abweichen und standen bei Drucklegung noch nicht fest.
.....

MM4181 | Memmingen

i Anmeldung ab 24.03.2023
Anmeldeschluss: 10.04.2023
Termin: Fr, 12.05.23, 09.00 - 18.30 Uhr,
Stadthalle Memmingen, kleiner Saal,
Platz der Deutschen Einheit 1
160,00 €, ermäßigt 110,00 € (Der ermäßigte Preis gilt für Teilnehmer/-innen, die in Kursen der vhs Memmingen auf die Prüfung vorbereitet werden - Nachweis erforderlich). Gebühren können abweichen und standen bei Drucklegung noch nicht fest.
.....

MM4183 | Memmingen

i Anmeldung ab 05.05.2023
Anmeldeschluss: 22.05.2023
Termin: Fr, 23.06.23, 09.00 - 18.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Saal, 87700 Memmingen
160,00 €, ermäßigt 110,00 € (Der ermäßigte Preis gilt für Teilnehmer/-innen, die in Kursen der vhs Memmingen auf die Prüfung vorbereitet werden - Nachweis erforderlich). Gebühren können abweichen und standen bei Drucklegung noch nicht fest.
.....





Einbürgerung

Einbürgerungstest

Test im Rahmen der Einbürgerung

Hinweis:

Zu diesem Test melden Sie sich bitte persönlich bei der vhs-Geschäftsstelle an. Die Anmeldung über das Internet ist nicht möglich

MM4185 | Memmingen

i Bitte zur Anmeldung mitbringen: Personalausweis oder Reisepass sowie 25,00 € in bar

Anmeldeschluss (sofern bis dahin Plätze frei sind): 01.02.2023

Mo, 27.02.23, 15.00 - 16.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1,
Raum 3, 25,00 €

MM4187 | Memmingen

i Bitte zur Anmeldung mitbringen: Personalausweis oder Reisepass sowie 25,00 € in bar

Anmeldeschluss (sofern bis dahin Plätze frei sind): 01.03.2023

Mo, 27.03.23, 15.00 - 16.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1,
Raum 3, 25,00 €

MM4189 | Memmingen

i Bitte zur Anmeldung mitbringen: Personalausweis oder Reisepass sowie 25,00 € in bar

Anmeldeschluss (sofern bis dahin Plätze frei sind): 29.03.2023

Mo, 24.04.23, 15.00 - 16.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1,
Raum 3, 25,00 €

MM4191 | Memmingen

i Bitte zur Anmeldung mitbringen: Personalausweis oder Reisepass sowie 25,00 € in bar

Anmeldeschluss (sofern bis dahin Plätze frei sind): 26.04.2023

Mo, 22.05.23, 15.00 - 16.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1,
Raum 3, 25,00 €

MM4193 | Memmingen

i Bitte zur Anmeldung mitbringen: Personalausweis oder Reisepass sowie 25,00 € in bar

Anmeldeschluss (sofern bis dahin Plätze frei sind): 31.05.2023

Mo, 26.06.23, 15.00 - 16.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1,
Raum 3, 25,00 €

MM4195 | Memmingen

i Bitte zur Anmeldung mitbringen: Personalausweis oder Reisepass sowie 25,00 € in bar

Anmeldeschluss (sofern bis dahin Plätze frei sind): 28.06.2023

Mo, 24.07.23, 15.00 - 16.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1,
Raum 3, 25,00 €

Englisch



Anfänger ohne Vorkenntnisse

Englisch - Basics für die Reise und den Alltag

Für Anfänger ohne/mit geringen Vorkenntnissen. Der Sommer steht vor der Tür und die nächste Reise rückt immer näher. In diesen Kompakt-Kurs erarbeiten wir die wichtigsten Vokabeln und Redewendungen für Ihren kommenden Urlaub. Von Hotel oder Campingplatz, über Restaurant, Eisdielen und Supermarkt bis hin zu Besichtigungen und Ausflügen. Ein kleiner Sprachführer wird im Kurs ausgeteilt.

i Materialkosten in Höhe von 8,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Débora Jéssica Burgardt, Sprachenlehrerin, Muttersprachlerin

MR4205 | Markt Rettenbach

Di, 18.04.23 - 23.05.23, 17.45 - 19.15 Uhr, 6 Termine, Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Schulstr. 26, Mehrzweckraum, EG des hinteren Schulgebäudes, gegenüber Bücherei (Eingang über Schulhof), 48,00 €, ermäßigt 38,40 €

Englisch - Let's get talking! - Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: English File Beginner (4th Edition), ISBN 978-0-19-402980-3, ab Lektion 1. Englisch reden ab dem ersten Kurstag? Unglaublich, oder? Gar nicht! Mit Hilfe unseres Kursbuches "English File Beginner" ist es wirklich möglich. In den Kursstunden

lernen wir nützliches Grundvokabular, die Aussprache trainieren und Audio- und Video-Materialien als Begleitmaterial verwenden - alles gewürzt mit der nötigen Grammatik. Sie können auch Zuhause üben. Kleine Hausaufgaben werden in den Kursstunden gegeben.

Dozentin: Catherine Wayland, Muttersprachlerin

MM4207 | Memmingen

Do, 09.02.23 - 22.06.23, 09.00 - 10.30 Uhr, 14 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 4
112,00 €, ermäßigt 89,60 €

A1

Englisch A1 für Wiedereinsteiger

MM4209 | Memmingen

Next A1, Hueber Verlag, ab Lektion 6, ISBN 978-3-19-002942-6. Einfache Sachverhalte verstehen und in Alltagssituationen und auf Reisen anwenden.

i Kein Kurs am: 23.03. und 20.04.23

Do, 09.02.23 - Do, 06.07.23, 18.00 - 19.30 Uhr, 14 Termine, Staatliche Realschule, E.06, EG, Schlachthofstr. 34

Dozentin: Ingrid Niemann-Schmid, Sprachtrainerin

112,00 €, ermäßigt 89,60 €

MM4217 | Memmingen

Next A1, ab Lektion 7, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-002942-0. Wiedereinsteiger mit Grundkenntnissen sind willkommen! Die Grammatik wird wiederholt und wir unterhalten uns über verschiedene Themen.

Do, 09.02.23 - 29.06.23, 10.05 - 11.35 Uhr, 15 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 5

Dozentin: Michaela Fleckenstein, Übersetzerin, 120,00 €, ermäßigt 96,00 €

Englisch A1 - gemäßigte Progression

Network Now English A1, ab Lektion 4, Langenscheidt Verlag, ISBN 978-3-526-51921-8. Wiedereinsteiger mit Grundkenntnissen sind willkommen. Die Grammatik wird wiederholt und wir unterhalten uns über verschiedene Themen.

Dozentin: Michaela Fleckenstein, Übersetzerin

MM4405 | Memmingen

Mi, 08.02.23 - 21.06.23, 14.50 - 16.20 Uhr, 15 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock, 120,00 €, ermäßigt 96,00 €



A2

Englisch A2

MM4225 | Memmingen

Network Refresh Now A2, ab Lektion 7, Klett Verlag, ISBN 987-3-12-605187-3. Wiedereinsteiger mit guten Grundkenntnissen sind willkommen! Die Grammatik wird vertieft und wir unterhalten uns über verschiedene Themen.

Mo, 06.02.23 - 26.06.23, 09.00 - 10.30 Uhr, 15 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4

Dozentin: Michaela Fleckenstein, Übersetzerin, 120,00 €, ermäßigt 96,00 €

MM4229 | Memmingen

Next A2, ab Lektion 1, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-002932-7

Di, 14.02.23 - 04.07.23, 18.00 - 19.30 Uhr, 16 Termine, Staatliche Realschule, E.06, EG, Schlachthofstr. 34

Dozentin: Ingrid Niemann-Schmid, Sprachtrainerin

128,00 €, ermäßigt 102,40 €

Englisch für Wiedereinsteigende A2 - Online-Kurs

i Technische Voraussetzungen: PC, Notebook oder Tablet mit Kamera und Mikrofon, stabile Internetverbindung und E-Mail-Adresse. Bitte loggen Sie sich frühzeitig ein, damit der Kurs pünktlich beginnen kann. Der Kurs wird auf der Videokonferenzplattform MS-Teams durchgeführt. Mit der Anmeldung erklären Sie sich mit dieser Plattformlösung einverstanden. Die Zugangsdaten für die Teilnahme erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.

Veranstalter: vhs-Günzburg e. V., Bgm.-Landmann-Platz 2, 89312 Günzburg

Dozentin: Jessica Schreiber

MM4231V | Memmingen

Mi, 01.03.23 - 12.07.23, 12.30 - 13.30 Uhr, 16 Termine, Online-Seminar-extern 98,50 €

Englisch Refresher A2

English File Pre-Intermediate (4th Edition) ISBN 978-0-19-403741-9, Oxford University Press. The English File series helps to get you talking. Enjoy learning English with a friendly, mixed group. Our main aim is to improve speaking and listening skills in class, adding grammar and other exercises as we need them. Regular small homework tasks are usually taken from the course book.

Dozentin: Catherine Wayland, Mutter-sprachlerin

MM4235 | Memmingen

Di, 07.02.23 - 23.05.23, 10.00 - 11.30 Uhr, 13 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4

104,00 €, ermäßigt 83,20 €

B1

Englisch B1

Network Refresh Now B1, ab Lektion 2, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-605189-7. Wiedereinsteiger mit guten Grundkenntnissen sind willkommen! Die Grammatik wird vertieft und wir unterhalten uns über verschiedene Themen.

Dozentin: Michaela Fleckenstein, Übersetzerin

MM4237 | Memmingen

Di, 07.02.23 - 20.06.23, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4

120,00 €, ermäßigt 96,00 €

Englisch B1 - Blended-Learning-Kurs

English Network Now B1.2, ab Lektion 3, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-605124-8. Wiedereinsteiger mit guten Grundkenntnissen sind willkommen! Die Grammatik wird vertieft und wir unterhalten uns über verschiedene Themen.

i Die Kurstage am 13.02., 20.03., 24.04., 22.05. und 26.06.23 finden in Präsenzunterricht in der Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.14, Seiteneingang links, statt. Alle anderen Kurstage werden online abgehalten. Die Online-Kurstage werden über die Videokonferenzplattform ZOOM durchgeführt. Dozentin: Michaela Fleckenstein

MM4239

Mo, 06.02.23 - 26.06.23, 18.05 - 19.35 Uhr, 15 Termine, Online-Seminar-Zoom MM

120,00 €, ermäßigt 96,00 €

Englisch B1

Dozentin: Michaela Fleckenstein, Übersetzerin

MM4241 | Memmingen

Network Refresh Now B1, ab Lektion 5, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-605189-7. Wiedereinsteiger mit guten Grundkenntnissen sind willkommen! Die Grammatik wird vertieft und wir unterhalten uns über verschiedene Themen.

Mi, 08.02.23 - 21.06.23, 10.05 - 11.35 Uhr, 15 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock

120,00 €, ermäßigt 96,00 € (bei 5 TN: 150,00 €, bei 4 TN: 180,00 €)

MM4243 | Memmingen

Network Refresh Now B1, ab Lektion 6, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-605189-7. Welcome! Dieser Kurs eignet sich für Wiedereinsteiger mit guten Grundkenntnissen. Die Grammatik wird aufgefrischt und wir unterhalten uns über verschiedene Themen.

Di, 07.02.23 - 20.06.23, 16.55 - 18.25 Uhr, 15 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4

120,00 €, ermäßigt 96,00 €

Englisch Refresher B1/B2

English Network Plus B1 (New Edition), ab Lektion 10, ISBN: 978-3-12-605198-9 Dozentin: Edith Danner, M.A.

MM4245 | Memmingen

Do, 09.02.23 - 27.04.23, 08.30 - 10.00 Uhr, 9 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 5

72,00 €, ermäßigt 57,60 € (bei 5 TN: 90,00 €, bei 4 TN: 108,00 €, bei 3 TN: 144,00 €)

B2

Englisch B2

Go for it! B2, ab Lektion 1, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-042940-0

i Kein Kurs am: 23.03. und 20.04.23 Kosten für Kopien werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Birgit Kurz, Staatl. geprüfte Dolmetscherin und Übersetzerin

MM4247 | Memmingen

Do, 09.02.23 - Do, 25.05.23, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 Termine, Staatliche Realschule, 1.14, 1. OG, Schlachthofstr. 34

80,00 €, ermäßigt 64,00 €

Konversation

Englisch Konversation B1

In a relaxed atmosphere, participants can start to communicate more freely in English. While the focus of the course is on speaking and understanding, through guided conversation particular grammar points will also be given special attention. All materials will be provided by the teacher.

i Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Dozentin: Christine Hammerer

BA4249 | Babenhausen

Di, 07.02.23 - 28.03.23, 09.30 - 11.00



Uhr, 8 Termine, vhs-Raum-Babenhausen, Schrankenstr. 8, Hintereingang (über Gasthaus Rössle), 1. Obergeschoss
64,00 €, ermäßigt 51,20 € (bei 5 TN:
80,00 €, bei 4 TN: 96,00 €)
.....

Englisch Konversation B1+

Join a diverse group of happy, motivated learners. We currently do not use a course book, instead taking current topics to discuss, among other activities. This is complemented with occasional photocopies from articles and other materials. English is the primary teaching language in this class. Everyone welcome!

i Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Catherine Wayland, Muttersprachlerin

MM4255 | Memmingen

Di, 07.02.23 - 23.05.23, 18.00 - 19.30
Uhr, 13 Termine, Staatliche Realschule,
1.14, 1. OG, Schlachthofstr. 34
104,00 €, ermäßigt 83,20 €
.....

Englisch Konversation B2

Dozentin: Catherine Wayland, Muttersprachlerin

MM4257 | Memmingen

Join our group of happy, motivated learners for some "brain jogging". We discuss different topics each week using articles and other materials, complemented by a story to build vocabulary. Grammar points are discussed when needed. A mixture of English and German is used in this class.

i Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.

Mi, 08.02.23 - 24.05.23, 10.30 - 12.00
Uhr, 13 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1,
Eingang 2, Raum 4
104,00 €, ermäßigt 83,20 €
.....

MM4259 | Memmingen

Join our great group of "best agers" on our journey toward better English. Learning a language is one of the best ways to keep your brain active - and it's fun!

Das Lehrwerk wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Do, 09.02.23 - 15.06.23, 10.30 - 12.00
Uhr, 13 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1,
Eingang 2, Raum 4
104,00 €, ermäßigt 83,20 €
.....

Englisch Konversation B1 - gemäßigte Progression

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen bis ins hohe Alter geeignet, die über gute Vor-

kenntnisse verfügen und diese auffrischen und erweitern möchten. Wir arbeiten mit aktuellen Zeitungsartikeln und erweitern den Wortschatz. Zudem lernen Sie die Grundzüge der englischen Sprache und Grammatik, damit Sie sich verständigen können.

i Kosten für Kopien werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Lisa Keating-Wassermann, MSc, native speaker

MM4407 | Memmingen

Di, 07.02.23 - 02.05.23, 18.00 - 19.30
Uhr, 10 Termine, Staatliche Realschule,
E.04, EG, Schlachthofstr. 34
80,00 €, ermäßigt 64,00 €
.....

Business English

Kurse & Seminare



Business English A2

Für Teilnehmende, die ihre Grundkenntnisse effektiv in Bezug auf die Arbeit aufbauen möchten. Im Mittelpunkt stehen der Aufbau Ihres Englisch-Grundwortschatzes für den Arbeitsplatz und das praktische Üben der wichtigsten Situationen für den direkten Einsatz in Ihrem Berufsalltag (z.B. Small Talk, Telefonate entgegennehmen, Notizen anfertigen, der eigene Arbeitsplatz, die Firma und deren Produkte). Daneben trainieren wir die dazu notwendige Grammatik. Sie gewinnen mehr Sicherheit, um im Beruf erfolgreich kommunizieren zu können. Lehrwerk: "At Work", Englisch für den Beruf A2/B1, ab Lektion 6, ISBN: 978-3-12-502755-8, Klett-Verlag.
Dozentin: Birgit Kurz, Staatl. geprüfte Dolmetscherin und Übersetzerin

MM4307 | Memmingen

Di, 07.02.23 - 09.05.23, 17.30 - 19.00
Uhr, 11 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.16,
Seiteneingang links
88,00 €, ermäßigt 70,40 €
.....

Französisch



Anfänger ohne Vorkenntnisse

Französisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Perspectives Allez-y A1, ISBN: 978-3-06-520176-6, ab Lektion 1

Dozent: Laurent Glauzy, Muttersprachler

MM4503 | Memmingen

Mo, 06.02.23 - 22.05.23, 18.00 - 19.30
Uhr, 12 Termine, Staatliche Realschule,
1.12, 1. OG, Schlachthofstr. 34
96,00 €, ermäßigt 76,80 €
.....

A1

Französisch A1

Perspectives Allez-y A1, ISBN: 978-3-06-520176-6, ab Lektion 3

i Kein Kurs am: 03.05.23

Dozentin: Edith Danner, M.A.

MM4505 | Memmingen

Mi, 08.02.23 - Mi, 24.05.23, 18.00 - 19.30
Uhr, 12 Termine, Staatliche Realschule,
1.01, 1. OG, Schlachthofstr. 34
96,00 €, ermäßigt 76,80 € (bei 5 TN:
120,00€)
.....

A2

Le petit Tour de France - C'est vraiment génial!!! - Online-Kurs

Eine kleine Tour de France für alle, die Französisch einigermaßen gut sprechen und verstehen können. Ein Lied, ein Gedicht, eine Geschichte, Informationen über schöne Regionen Frankreichs und etwas potins du quartier (Klatsch und Tratsch) sollen die sprachlichen Fähigkeiten trainieren. Wir üben und erweitern den Alltagswortschatz und wiederholen einige Bereiche der Grammatik.

Dozentin: Susanne Westerhoff, Dipl. Übersetzerin, Sprachlehrerin

MM4507 | Memmingen

Mo, 17.07.23 - 14.08.23, 18.15 - 19.45
Uhr, 5 Termine, Online-Seminar-Zoom MM
40,00 €, ermäßigt 32,00 €
.....





Französisch Auffrischung A2

Rebonjour A2, ab Lektion 6, Hueber Verlag, ISBN 987-3-19-003373-7

Dozentin: Edith Danner, M.A.

MM4509 | Memmingen

Di, 07.02.23 - 23.05.23, 09.30 - 11.00

Uhr, 13 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 5

104,00 €, ermäßigt 83,20 € (bei 5 TN:

130,00 €)

.....

B1

Französisch B1 - Online-Kurs

Perspectives Allez-y! B1, ab Lektion 7, ISBN: 978-3-06-520187-2.

Sie können sich schon einigermaßen auf Französisch verständigen, weil Sie die Sprache in der Schule gelernt oder einen Sprachkurs besucht haben. Nun möchten Sie unbedingt Ihre vorhandenen Kenntnisse auffrischen und erweitern. In diesem Kurs werden Sie gut vorbereitet, damit Sie im nächsten Frankreichurlaub oder auch beim nächsten Kundengespräch nicht mehr sprachlos sind.

i Der Online-Kurs wird über die Video-Konferenzplattform ZOOM durchgeführt. Mit der Anmeldung erklären Sie sich mit dieser Plattformlösung einverstanden. Die Zugangsdaten (Link, Meeting-ID und Kennwort) für das Meeting erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs per Mail. Dozentin: Susanne Westerhoff, Dipl. Übersetzerin, Sprachlehrerin

MM4515



Mo, 06.02.23 - 10.07.23, 18.15 - 19.45 Uhr, 17 Termine, Online-Seminar-Zoom MM

136,00 €, ermäßigt 108,80 €

.....

Französisch B1

Wir lesen eine unterhaltsame Lektüre, sprechen darüber - gehen dabei anlassbezogen immer wieder auf Grammatik und Wortschatz ein - greifen aber auch aktuelle Themen und Anlässe auf. Die Kursleiterin gibt die Lektüre in der ersten Unterrichtsstunde bekannt.

i Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Roswitha Litzka, Lehrerin

MM4517 | Memmingen

Do, 09.02.23 - 25.05.23, 10.30 - 12.00

Uhr, 12 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock

96,00 €, ermäßigt 76,80 € (bei 5 TN:

120,00 €, bei 4 TN: 144,00 €)

.....

Konversation

Französisch Konversation A2/B1

Voilà un cours pour les participants qui ont déjà appris le français ou eu beaucoup de contacts avec la Francophonie et qui voudraient s'entraîner à parler et discuter. Nous allons choisir ensemble le matériel du cours. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Dozentin: Edith Danner, M.A.

MM4519 | Memmingen

Di, 07.02.23 - 28.03.23, 18.00 - 19.30

Uhr, 7 Termine, Staatliche Realschule, 1.13, 1. OG, Schlachthofstr. 34

56,00 €, ermäßigt 44,80 €

.....

Flusion méthode

Französisch A2 (mit Flusion)

Flusion 2, ab Lektion 9. Eine sehr effektive Methode, um die französische Sprache fließend zu lernen. Mit FLUSION wird die französische Sprache von Anfang an als ein harmonisches Ganzes erlebt. Durch unmerkliches häufiges Wiederholen des Gelernten im interaktiven Lernprozess können Sicherheit und Vertrauen schnell entstehen. Dies geschieht durch eine Vielzahl von Farbfotos und farblich strukturierten Textblättern, die ganz gezielt ein Lernen mit allen Sinnen fördern. Sprache wird so erlebbar und ein "Hineinfließen" in die französische Sprache möglich. Ein Kurs mit Flusion eignet sich hervorragend, um verschüttete Grundkenntnisse schnell zu reaktivieren und in Bewegung zu bringen. Der gesamte Unterricht findet auf Französisch statt. Die Methode FLUSION wurde von einer Französin entwickelt, aus Liebe zu ihrer Muttersprache. Sie besteht aus 12 Geschichten, die komplett mit Farbfotos dokumentiert sind. Besonderen Wert legt diese Methode auf die mündliche Kommunikation.

i Das Unterrichtsmaterial wird von der Dozentin besorgt. Die Materialkosten in Höhe von 25,00 € (Arbeitsheft, Bilderbuch und CD) werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Céline Albrecht, Muttersprachlerin

MM4511 | Memmingen

Mo, 27.02.23 - 22.05.23, 10.15 - 11.45

Uhr, 10 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock

80,00 €, ermäßigt 64,00 €

.....

Italienisch



Anfänger ohne Vorkenntnisse

Italienisch

für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Nuovo Espresso A1, ab Lektion 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205438-9.

Dozentin: Maria Pappalardo, Muttersprachlerin, Lehrkraft für Italienisch

MM4603 | Memmingen

Di, 07.02.23 - 20.06.23, 19.30 - 21.00

Uhr, 15 Termine, Staatliche Realschule, 1.01, 1. OG, Schlachthofstr. 34

120,00 €, ermäßigt 96,00 €

.....

Italienisch - Basics für die Reise

Für Anfänger ohne/mit geringen Vorkenntnissen. Der Sommer steht vor der Tür und die nächste Italienreise rückt immer näher. In diesem Kompakt-Kurs erarbeiten wir an sechs Abenden die wichtigsten Vokabeln und Redewendungen für Ihren kommenden Urlaub. Von Hotel oder Campingplatz über Restaurant, Eisdielen und Supermarkt bis hin zu Besichtigungen und Ausflügen. Es sind keine Lehrwerke erforderlich. Ein kleiner Sprachführer und ein Handout werden im Kurs ausgeteilt.

i Materialkosten in Höhe von 8,00 € werden im Kurs in bar eingesammelt.

Dozentin: Juliane Spies

MR4605 | Markt Rettenbach

Di, 18.04.23 - 23.05.23, 19.30 - 21.00

Uhr, 6 Termine, Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Schulstr. 26, Mehrzweckraum, EG des hinteren Schulgebäudes, gegenüber Bücherei (Eingang über Schulhof)

48,00 €, ermäßigt 38,40 €

.....

Italienisch

für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Con piacere nuovo A1, Lektion 1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1.

Geben Sie sich nicht damit zufrieden, einfach nur "danke" oder "ciao bella" zu sagen. Italien ist so viel mehr als das Land des "dolce vita"! In kleinen Schritten zeige ich Ihnen die Schönheit und den Sonnenschein, aber auch die Merkwürdigkeiten,



die uns Italiener auszeichnen.

Dozentin: Gaia Barra

MM4607 | Memmingen

Do, 09.02.23 - 06.07.23, 17.30 - 19.00 Uhr, 16 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.11, Seiteneingang links
128,00 €, ermäßigt 102,40 €

A1

Italienisch A1

MM4609 | Memmingen

Nuovo Espresso A1, ab Lektion 2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205438-9.

i Kopierkosten in Höhe von 5,00 € werden im Kurs in bar eingesammelt.

Di, 28.02.23 - 27.06.23, 19.30 - 21.00 Uhr, 12 Termine, Staatliche Realschule, 1.12, 1. OG, Schlachthofstr. 34
Dozent: Angelo Signorini, Muttersprachler
112,00 €, ermäßigt 89,60 €

MM4611 | Memmingen

Nuovo Espresso A1, ab Lektion 3, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205438-9.

Do, 09.02.23 - 25.05.23, 09.00 - 10.30 Uhr, 12 Termine, Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock
Dozentin: Dr. (Uni Bergamo) Fabiola Bal-labio-Böttcher, Lehrerin, Muttersprachle-rin, zertifizierte Eurolta-Trainerin
96,00 €, ermäßigt 76,80 €

MM4613 | Memmingen

Nuovo Espresso A1, ab Lektion 4, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205438-9.

Do, 09.02.23 - 22.06.23, 17.30 - 19.00 Uhr, 14 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.13, Seiteneingang links
Dozentin: Maria Pappalardo, Mutter-sprachlerin, Lehrkraft für Italienisch
112,00 €, ermäßigt 89,60 €

MM4615 | Memmingen

Nuovo Espresso A1, ab Lektion 5, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205438-9.

i Kein Kurs am: 23.03. und 20.04.2023
Kopierkosten in Höhe von 5,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Do, 16.02.23 - Do, 06.07.23, 18.00 - 19.30 Uhr, 13 Termine, Staatliche Realschule, E.05, EG, Schlachthofstr. 34
Dozent: Angelo Signorini, Muttersprachler
104,00 €, ermäßigt 83,20 €

MM4617 | Memmingen

Nuovo Espresso A1, ab Lektion 5, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205438-9.

i Kein Kurs am: 23.03. und 20.04.2023
Kopierkosten in Höhe von 5,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Do, 16.02.23 - Do, 06.07.23, 19.30 - 21.00 Uhr, 13 Termine, Staatliche Realschule, E.05, EG, Schlachthofstr. 34
Dozent: Angelo Signorini, Muttersprachler
104,00 €, ermäßigt 83,20 €

MM4619 | Memmingen

Nuovo Espresso A1, ab Lektion 5, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205438-9

Mi, 01.03.23 - 14.06.23, 10.30 - 12.00 Uhr, 12 Termine, Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock
Dozentin: Dr. (Uni Rom) Stefania Esposito-Deprich, Muttersprachlerin, zertifizierte Eurolta-Trainerin
96,00 €, ermäßigt 76,80 €

MM4621 | Memmingen

Con piacere A1, Lektion 6, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525180-9. Geben Sie sich nicht damit zufrieden, einfach nur "danke" oder "ciao bella" zu sagen. Italien ist so viel mehr als das Land des "dolce vita"! In kleinen Schritten zeige ich Ihnen die Schönheit und den Sonnenschein, aber auch die Merkwürdigkeiten, die uns Italiener auszeichnen. Wussten Sie, dass wir in Italien nie nachmittags Cappuccino trinken? Oder, dass wir sehr abergläubisch sind? Oder, dass wir viele Rituale haben, wenn wir essen?

i Kein Kurs am: 13.03.23
Mo, 06.02.23 - Mo, 10.07.23, 17.30 - 19.00 Uhr, 16 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.11, Seiteneingang links
Dozentin: Gaia Barra
128,00 €, ermäßigt 102,40 €

MM4623 | Memmingen

Nuovo Espresso A1, ab Lektion 6/7, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205438-9.

i Kein Kurs am: 03.05.2023
Mi, 08.02.23 - Mi, 28.06.23, 18.00 - 19.30 Uhr, 15 Termine, Staatliche Realschule, 1.13, 1. OG, Schlachthofstr. 34
Dozentin: Maria Pappalardo, Mutter-sprachlerin, Lehrkraft für Italienisch
120,00 €, ermäßigt 96,00 €

MM4625 | Memmingen

Nuovo Espresso A1, ab Lektion 7, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205438-9.

i Kein Kurs am: 03.05.2023
Mi, 08.02.23 - Mi, 28.06.23, 19.30 - 21.00 Uhr, 15 Termine, Staatliche Realschule, 1.13, 1. OG, Schlachthofstr. 34
Dozentin: Maria Pappalardo, Mutter-sprachlerin, Lehrkraft für Italienisch
120,00 €, ermäßigt 96,00 €

MM4627 | Memmingen

Nuovo Espresso A1, ab Lektion 7, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205438-9.

i Kopierkosten in Höhe von 5,00 € werden im Kurs eingesammelt.
Di, 28.02.23 - 27.06.23, 18.00 - 19.30 Uhr, 14 Termine, Staatliche Realschule, 1.12, 1. OG, Schlachthofstr. 34
Dozent: Angelo Signorini, Muttersprachler
112,00 €, ermäßigt 89,60 €

MM4629 | Memmingen

Nuovo Espresso A1, ab Lektion 9, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205438-9.

Di, 07.02.23 - 20.06.23, 18.00 - 19.30 Uhr, 15 Termine, Staatliche Realschule, 1.01, 1. OG, Schlachthofstr. 34
Dozentin: Maria Pappalardo, Mutter-sprachlerin, Lehrkraft für Italienisch
120,00 €, ermäßigt 96,00 €

MM4635 | Memmingen

Nuovo Espresso A1, ab Lektion 10, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205438-9

Do, 09.02.23 - 22.06.23, 19.00 - 20.30 Uhr, 14 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.13, Seiteneingang links
Dozentin: Maria Pappalardo, Mutter-sprachlerin, Lehrkraft für Italienisch
112,00 €, ermäßigt 89,60 €

A2

Italienisch A2

MM4637 | Memmingen

Nuovo Espresso A2, ab Lektion 6, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205439-6. Impariamo e ci divertiamo!

Do, 02.03.23 - 06.07.23, 17.30 - 19.00 Uhr, 14 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.21, Seiteneingang links
Dozentin: Bruna Fiorotto-Falkenberg, Muttersprachlerin
112,00 €, ermäßigt 89,60 €



MM4639 | Memmingen

Nuovo Espresso A2, ab Lektion 7, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205439-6

Mo, 06.02.23 - 15.05.23, 08.15 - 09.30 Uhr, 11 Termine, Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock

Dozentin: Anna Moritz, Muttersprachlerin
73,40 €, ermäßigt 58,70 € (bei 5 TN:
88,00 €, bei 4 TN: 110,00 €)



MM4641 | Memmingen

Nuovo Espresso A2, ab Lektion 7, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205439-6

Di, 07.02.23 - 09.05.23, 10.00 - 11.30 Uhr, 11 Termine, Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock

Dozentin: Anna Moritz, Muttersprachlerin
88,00 €, ermäßigt 70,40 €



Italienisch A2/B1

Wir wiederholen sämtliche Grammatikformen, bearbeiten Texte, Übersetzungen und verschiedene Lektüren. Jeder, der schon Grundkenntnisse der italienischen Sprache besitzt, ist herzlich willkommen!
Dozentin: Ilona Hausmann

MM4645 | Memmingen

Mo, 06.02.23 - 08.05.23, 18.00 - 19.15 Uhr, 10 Termine, Staatliche Realschule, 1.01, 1. OG, Schlachthofstr. 34
66,60 €, ermäßigt 53,30 €



Italienisch A2

Nuovo Espresso A2, ab Lektion 5, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205439-6

Dozentin: Dr. (Uni Bergamo) Fabiola Bal-labio-Böttcher, Lehrerin, Muttersprachle-rin, zertifizierte Euroalta-Trainerin

MM4647 | Memmingen

Mo, 27.02.23 - 22.05.23, 17.00 - 18.30 Uhr, 10 Termine, Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock

80,00 €, ermäßigt 64,00 € (bei 5 TN:
100,00 €, bei 4 TN: 120,00 €)



B1

Italienisch Auffrischung B1

Lecture Rivista "Adesso".

Dozentin: Bruna Fiorotto-Falkenberg, Muttersprachlerin

MM4653 | Memmingen

Do, 02.03.23 - 06.07.23, 19.00 - 20.00 Uhr, 14 Termine, Sebastian-Lotzer-Real-schule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.21, Seiteneingang links

74,60 €, ermäßigt 59,70 €



Italienisch B1 - Lektürekurs

Lektüren aus unterschiedlichen Quellen.
Dozentin: Anna Moritz, Muttersprachlerin

BO4659 | Boos

Mi, 08.02.23 - 03.05.23, 19.30 - 21.00 Uhr, 10 Termine, Dominikus-Hertel-Volks-schule, Jahnstr. 9, Mehrzweckraum, EG
80,00 €, ermäßigt 64,00 € (bei 5 TN:
100,00 €)



Konversation

Italienisch Konversation A2

A voi la parola, ab Lektion 2/3, Klett-Ver-lag, ISBN 678-3-12-525574-6, Conversa-zione e cultura italiana. Che bello capire e parlare italiano!

Kopierkosten in Höhe von 5,00 € wer-den im Kurs eingesammelt.

Dozent: Angelo Signorini, Muttersprachler

MM4649 | Memmingen

Fr, 03.03.23 - 30.06.23, 18.00 - 19.30 Uhr, 14 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock, 112,00 €, ermäßigt 89,60 €



Italienisch Konversation A2/B1

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die bereits seit einigen Jahren Italienisch ler-nen, bestimmte Argumente auffrischen oder Erlerntes beibehalten und Italienisch sprechen möchten. Dabei geht es um kul-turelle und aktuelle Themen Italiens, die wir hauptsächlich aus dem Sprachenma-gazin "Adesso" erarbeiten.

Dozentin: Nadine Englmeier, Dott.ssa (Uni Pavia/Verona)

BG4651 | Bad Grönenbach/Wolfertsch-wenden

Di, 07.02.23 - 11.07.23, 19.00 - 20.30 Uhr, 18 Termine, Sebastian-Kneipp-Mit-telschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Raum 104

144,00 €, ermäßigt 115,20 €



Italienisch Konversation B1

MM4655 | Memmingen

Dieser Kurs richtet sich an Italienischler-nende, die schon ein paar Kurse besucht und die Grundkenntnisse und den Wort-schatz für Lektüren haben. Der Fokus liegt darauf, das bereits Erlernte zu reakti-vieren sowie auszubauen. Wir verwenden dazu "10 Minuten-Lektüren - Un autun-no magico", Pons Verlag, ISBN: 978-3-12-562278-4. Wir werden trotzdem die Grammatik mit folgendem Buch wieder-holen und vertiefen: "Italienisch Übungen für Zwischendurch", Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-207912-2.

Kein Kurs am: 23.03. und 20.04.2023

Do, 09.02.23 - Do, 25.05.23, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 Termine, Staatliche Real-schule, 1.10, 1. OG, Schlachthofstr. 34
Dozentin: Dr. (Uni Bergamo) Fabiola Bal-labio-Böttcher, Lehrerin, Muttersprachle-rin, zertifizierte Euroalta-Trainerin

80,00 €, ermäßigt 64,00 €



MM4657 | Memmingen

Nuovo Espresso 3, ab Lektion 4, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205440-2

Mi, 01.03.23 - 14.06.23, 09.00 - 10.30 Uhr, 12 Termine, Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock

Dozentin: Dr. (Uni Rom) Stefania Esposi-to-Depprich, Muttersprachlerin, zertifizier-te Euroalta-Trainerin

96,00 €, ermäßigt 76,80 €



Italienisch Konversation B2

BG4661 | Bad Grönenbach/Wolfertsch-wenden

Anhand von Artikeln und Lektüren wird in diesem Kurs verstärkt der mündliche Sprachgebrauch trainiert sowie über ak-tuelle und kulturelle Themen Italiens ge-sprochen. Wir werden trotzdem die Gram-matik wiederholen und vertiefen.

"Italienisch Übungen für Zwischendurch", Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-207912-2

Di, 14.02.23 - 09.05.23, 17.00 - 18.30 Uhr, 10 Termine, Sebastian-Kneipp-Mit-telschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Raum 104

Dozentin: Dr. (Uni Bergamo) Fabiola Bal-labio-Böttcher, Lehrerin, Muttersprachle-rin, zertifizierte Euroalta-Trainerin

80,00 €, ermäßigt 64,00 € (bei 5 TN:
100,00 €, bei 4 TN: 120,00 €, bei 3 TN:
160,00 €)



MM4663 | Memmingen

Discussioni su temi di attualità.

Do, 02.03.23 - 06.07.23, 20.00 - 21.30 Uhr, 14 Termine, Sebastian-Lotzer-Real-schule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.21, Seiteneingang links

Dozentin: Bruna Fiorotto-Falkenberg, Muttersprachlerin, 112,00 €, erm. 89,60 €



Italienisch Konversation B2/C1

Questo corso é indicato per persone che studiano l'italiano da diversi semestri. Ripasseremo e approfondiremo la gram-matica e faremo conversazione su temi interessanti utilizzando la rivista "Adesso". "Italiano in cinque minuti" - livello B1/B2, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005445-9.



i Kein Kurs am: 03.05.2023

Dozentin: Dr. (Uni Bergamo) Fabiola Bal-labio-Böttcher, Lehrerin, Muttersprachle-rin, zertifizierte Euroлта-Trainerin

MM4667 | Memmingen

Mi, 08.02.23 - Mi, 10.05.23, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 Termine, Sebastian-Lotzer-Real-schule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.12, Seiteneingang links
80,00 €, ermäßigt 64,00 € (bei 5 TN: 100,00 €, bei 4 TN: 120,00 €, bei 3 TN: 160,00 €)

Italienisch Konversation C1

Lehrwerk wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Dozentin: Dr. (Uni Rom) Stefania Esposi-to-Depprich, Muttersprachlerin, zertifizier-te Euroлта-Trainerin

MM4669 | Memmingen

Mo, 27.02.23 - 19.06.23, 08.30 - 10.00 Uhr, 12 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock
96,00 €, ermäßigt 76,80 € (bei 5 TN: 120,00 €, bei 4 TN: 144,00 €)

Japanisch

Anfänger ohne Vorkenntnisse

Japanisch für Anfänger/-innen - Online-Kurs

Japanisch ist eine leichte Sprache. Für den Anfang gibt es kein Plural, wenig Konjugationen und Deklinationen. Die Do-zentin (eine echte Tokioterin) unterrichtet nicht nur Sprache, sondern auch die alte japanische Kultur.

Lehrwerk: "Japanisch im Sauseschritt", ab Lektion 1, ISBN 13-978-4990038472. Bitte verwenden Sie keine Universitäts-ausgabe.

i Diese Online-Veranstaltung findet über die Plattform "Zoom" statt. Nähe-re Informationen und was dafür benötigt wird: Im vhs-Programmheft in der Rubrik "Meine VHS-Kurse" oder auf der Home-page in der Rubrik "Digitales Lernen" der vhs im Landkreis Unterallgäu. Bitte geben Sie daher bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an. Veranstalter: vhs im Landkreis Unterallgäu, Maximilianstr. 60, 87719 Mindelheim

Yumiko Kerber

MM4703V | Memmingen

Di, 07.03.23 - 11.07.23, 18.00 - 19.30 Uhr, 15 Termine, Online-Seminar-extern
112,50 €



Weiterführender Kurs

Japanisch A2

Dekiru Nihongo, ab Lektion 8, Verlag: Alc, ISBN: 987-4-7574-1977-3.

Dozentin: Hiromi Tabe-Altwater, Lehrerin, Muttersprachlerin

MM4713 | Memmingen

Mo, 06.02.23 - 27.03.23, 19.00 - 20.15 Uhr, 7 Termine, Staatliche Realschule, 2.13, 2. OG, Schlachthofstr. 34
46,60 €, ermäßigt 37,30 € (bei 5 TN: 56,00 €, bei 4 TN: 70,00 €)

Latein

Weiterführender Kurs

Vorstellung der Sprache Latein - Online-Kurs

Lingua Latina, ISBN 978-3-12-528780-8.

Wer als Schüler nicht die Gelegenheit oder das Interesse hatte, Latein zu lernen, muss sich nicht ein Leben lang darüber ärgern, sondern kann dies mit diesem La-tein-Online-Kurs an der vhs Memmingen ändern. Wir haben großen Spaß mit dem Kursbuch Lingua Latina und holen die In-teressenten da ab, wo sie sich vom La-tein-(nicht)wissen her befinden. Unser Be-streben ist es, fundierte Lateinkenntnisse zu vermitteln, Einblicke in den römischen Alltag, das Kriegswesen, Architektur, Phi-losophie u.v.m. zu geben, kurz: in die Res Romanae.

Wortschatz und Grammatik sind logisch miteinander verzahnt. Wir unternehmen immer wieder Ausflüge in die modernen Fremdsprachen und erkennen dann sehr schnell, wie die Mutter Latein sich noch heute erkennbar in ihren Töchtern offen-bart. So wird Latein durchaus heute noch „gesprochen“, Latein ist keineswegs tot! Und: Wir bekommen ein ganz neues, auf-regendes Verhältnis zu unserer Mutter-sprache Deutsch.

„Hic Rhodus, hic salta!“ Packen wir es an und lassen uns online in den Bann der Lingua Latina schlagen! Machen wir La-tein zu unserer Herzensangelegenheit.

i Der Online-Kurs wird über die Video-konferenzplattform ZOOM durchgeführt. Mit der Anmeldung erklären Sie sich mit dieser Plattformlösung einverstanden. Die Zugangsdaten (Link, Meeting-ID und Kennwort) für das Meeting erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs per Mail. Bitte loggen Sie sich rechtzeitig ein. Das Meeting ist bereits 15 Minuten vor Kursbeginn freigeschalten.

Dozent: Dieter Schwarz, Gymn.-Lehrer a. D.

MM4721 | Memmingen

Mo, 27.02.23 - 10.07.23, 19.30 - 21.00 Uhr, 15 Termine, Online-Seminar-Zoom MM

120,00 €, ermäßigt 96,00 € (bei 5 TN: 150,00 €, bei 4 TN: 180,00 €)



Schwedisch

Schwedisch A1

Tala svenska A1 Plus, ab Lektion 8, Groa-Verlag, Lehrbuch ISBN: 978-3-933119-04-9, Arbeitsbuch ISBN: 978-3-933119-14-8.

Als Tourist bewähren Sie sich bereits in All-tagssituationen. Ziel: die eigene Meinung bekunden, auch schriftlich. Die wesentli-chen Inhalte von deutlich gesprochenen oder gelesenen Nachrichten erfassen. Er-weiterung von Wortschatz und grammati-schen Strukturen. Viel über Lebensart und Kultur in Schweden erfahren.

i Kopierkosten werden im Kurs einge-sammelt.

Dozentin: Monika Donner, Lehrerin

MM4783 | Memmingen

Fr, 27.01.23 - 31.03.23, 15.00 - 16.30 Uhr, 9 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock

72,00 €, ermäßigt 57,60 €

Spanisch



Anfänger ohne Vorkenntnisse

Spanisch - Basics für die Reise

Für Anfänger ohne/mit geringen Vor-kenntnissen. Der Sommer steht vor der Tür und die nächste Spanien-Reise rückt immer näher. In diesem Kompakt-Kurs er-arbeiten wir die wichtigsten Vokabeln und Redewendungen für Ihren kommenden Spanisch-Urlaub. Von Hotel oder Cam-pingplatz über Restaurant, Eisdielen und Supermarkt bis hin zu Besichtigungen und Ausflügen. Es sind keine Lehrwerke erforderlich. Ein kleiner Sprachführer wird im Kurs ausgeteilt.

i Materialkosten in Höhe von 8,00 € werden im Kurs eingesammelt.



Dozentin: Débora Jérica Burgardt, Sprachenlehrerin, Muttersprachlerin

MR4803 | Markt Rettenbach

Do, 20.04.23 - 25.05.23, 18.00 - 19.30 Uhr, 5 Termine, Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Schulstr. 26, Mehrzweckraum, EG des hinteren Schulgebäudes, gegenüber Bücherei (Eingang über Schulhof), 40,00 €, ermäßigt 32,00 €

Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

MM4805 | Memmingen

Bienvenidos! Spanisch lernen in entspannter Atmosphäre mit vielen Wiederholungen.

Impresiones A1, ab Lektion 1, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-004545-7 und Intensivtrainer ISBN: 978-3-19-104545-6

i Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.

Mi, 08.02.23 - 21.06.23, 18.00 - 19.30 Uhr, 15 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock

Dozentin: Michaela Fleckenstein, Übersetzerin, 120,00 €, ermäßigt 96,00 €

MM4809 | Memmingen

Impresiones A1, ab Lektion 1, Hueber Verlag, ISBN:978-3-19-004545-7. Spanisch lernen leichtgemacht. Praktisches Spanisch, mit dem Sie an einfachen Gesprächen teilnehmen, Fragen stellen und über sich selbst erzählen können. Einfach Texte zu lesen und zu schreiben. Außerdem erhalten Sie Einblicke in die kulturelle Vielfalt Spaniens und Lateinamerikas.

Di, 07.03.23 - 20.06.23, 18.30 - 20.00 Uhr, 12 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.11, Seiteneingang links

Dozentin: Paloma Bernal Muñoz, Muttersprachlerin, 96,00 €, ermäßigt 76,80 €

A1

Spanisch A1

MM4811 | Memmingen

Impresiones A1, ab Lektion 4, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-004545-7

i Kein Kurs am: 14.03.23

Di, 07.02.23 - Di, 13.06.23, 19.30 - 20.45 Uhr, 13 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.12, Seiteneingang links

Dozentin: Corazón De los Santos de Kanjuh, Muttersprachlerin
86,60 €, ermäßigt 69,30 €

MM4813 | Memmingen

Impresiones A1, ab Lektion 4, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-004545-7. Spanisch lernen einer lockeren und angenehmen Atmosphäre. Im Kurs lernen Sie ganz einfache Sätze zu vertrauten Themen zu verstehen und sich zu verständigen.

i Kein Kurs am: 03.05.23

Kopierkosten werden in Kurs eingesammelt.

Mi, 08.02.23 - Mi, 24.05.23, 18.00 - 19.30 Uhr, 12 Termine, Staatliche Realschule, 1.19, 1. OG, Schlachthofstr. 34

Dozentin: Sandra Retschkowski, Muttersprachlerin, zertifizierte EUROLTA-Trainerin, 96,00 €, ermäßigt 76,80 €

MM4815 | Memmingen

Impresiones A1, ab Lektion 10, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-004545-7

i Kein Kurs am: 14.03.23

Di, 07.02.23 - Di, 13.06.23, 18.00 - 19.15 Uhr, 13 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.12, Seiteneingang links

Dozentin: Corazón De los Santos de Kanjuh, Muttersprachlerin

86,60 €, ermäßigt 69,30 €

Spanisch A1 - Curso rapido

Schnelles Lerntempo. Perspectivas Curso rapido A1/A2, ab Lektion 5, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-024265-8 sowie Sprachtraining Spanisch, ISBN 978-3-06-024266-5. Der Kurs ist auch zum Wiedereinstieg geeignet.

i Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Norka Sachs, Muttersprachlerin

MM4817 | Memmingen

Di, 07.02.23 - 13.06.23, 18.30 - 20.00 Uhr, 14 Termine, Staatliche Realschule, 1.10, 1. OG, Schlachthofstr. 34
112,00 €, ermäßigt 89,60 €

Spanisch A1

MM4819 | Memmingen

Perspectivas ¡Ya! A1, ab Lektion 8, ISBN 978-3-464-20488-7, Cornelsen-Verlag

i Kein Kurs am: 03.05.23

Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.

Mi, 08.02.23 - Mi, 24.05.23, 18.00 - 19.15 Uhr, 12 Termine, Staatliche Realschule, 1.12, 1. OG, Schlachthofstr. 34

Dozentin: Ximena Tejada de Fink

80,00 €, ermäßigt 64,00 €

MM4823 | Memmingen

Impresiones A1, ab Lektion 8, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-004545-7 plus Intensivtrainer ISBN 978-3-19-104545-6. Spanisch lernen in entspannter Atmosphäre mit vielen Wiederholungen. Wiedereinsteiger mit Grundkenntnissen sind willkommen. Bienvenidos!

Mi, 08.02.23 - 21.06.23, 16.25 - 17.55 Uhr, 15 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock

Dozentin: Michaela Fleckenstein, Übersetzerin, 120,00 €, ermäßigt 96,00 €

Spanisch A1 - gemäßigt Lerntempo

Impresiones A1, ab Lektion 9, Hueber Verlag, ISBN:978-3-19-004545-7. Spanisch lernen leichtgemacht. Praktisches Spanisch, mit dem Sie an einfachen Gesprächen teilnehmen, Fragen stellen und über sich selbst erzählen können. Einfach Texte zu lesen und zu schreiben. Außerdem erhalten Sie Einblicke in die kulturelle Vielfalt Spaniens und Lateinamerikas.

Dozentin: Paloma Bernal Muñoz, Muttersprachlerin

MM4825 | Memmingen

Di, 07.03.23 - 20.06.23, 10.30 - 11.45 Uhr, 12 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock, 80,00 €, ermäßigt 64,00 €

Spanisch A1

Perspectivas ¡Ya! A1, ab Lektion 13, ISBN 978-3-464-20488-7, Cornelsen-Verlag

i Kein Kurs am: 03.05.2023

Kopierkosten werden im Kurs einges.

Dozentin: Ximena Tejada de Fink

MM4827 | Memmingen

Mi, 08.02.23 - Mi, 24.05.23, 19.30 - 20.45 Uhr, 12 Termine, Staatliche Realschule, 1.12, 1. OG, Schlachthofstr. 34
80,00 €, ermäßigt 64,00 €

Spanisch Auffrischung A1/A2 - Grammatik und aktiv sprechen

Spanisch lernen in entspannter Atmosphäre und mit vielen Wiederholungen. Der Kurs dient als Wiederholung und Vertiefung der grammatikalischen Schwerpunkte von A1, um den Übergang zu A2 zu erleichtern! Bienvenidos!

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Dozentin: Carmen Wassermann

MM4829 | Memmingen

Mo, 06.02.23 - 22.05.23, 18.00 - 19.30 Uhr, 12 Termine, Staatliche Realschule, 1.13, 1. OG, Schlachthofstr. 34
96,00 €, ermäßigt 76,80 €



A2

Spanisch A2

Impresiones A2, ab Lektion 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-054545-2. In diesem Kurs werden wir mit den Inhalten der Stufe A2 beginnen. Ohne die Grammatik aus den Augen zu verlieren, werden wir uns auf die Kommunikation konzentrieren. Neben der spanischen Sprache lernen wir auch die Kultur und die verschiedenen Lebensarten der spanischen Muttersprachler kennen.

Dozentin: Paloma Bernal Muñoz, Muttersprachlerin

MM4831 | Memmingen

Di, 07.03.23 - 20.06.23, 09.00 - 10.15 Uhr, 12 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock
80,00 €, ermäßigt 64,00 €

Spanisch A2 - gemäßigt Lerntempo

Impresiones A2, ab Lektion 8, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-054545-2. Spanisch lernen in einer lockeren und angenehmen Atmosphäre. Der Kurs ist auch für Wiedereinsteiger geeignet.

i Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Norka Sachs, Muttersprachlerin

MM4833 | Memmingen

Fr, 10.02.23 - 16.06.23, 09.00 - 10.30 Uhr, 14 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock
112,00 €, ermäßigt 89,60 €



B1

Spanisch B1

MM4837 | Memmingen

Con gusto B1, ab Lektion 10, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-515010-2. Der Kurs ist auch zum Wiedereinstieg geeignet.

i Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.

Mo, 13.02.23 - 19.06.23, 19.00 - 20.30 Uhr, 13 Termine, Staatliche Realschule, 1.19, 1. OG, Schlachthofstr. 34
Dozentin: Norka Sachs, Muttersprachlerin
104,00 €, ermäßigt 83,20 €

MM4839 | Memmingen

Perspectivas ¡Ya! B1, ab Lektion 10, ISBN 978-3-464-20491-7, Cornelsen-Verlag. Zusätzliches Material wird im Kurs bekannt gegeben. Der Kurs eignet sich auch für Wiedereinsteiger mit guten Grundkenntnissen.

i Kein Kurs am: 23.03. und 20.04.23
Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.

Do, 09.02.23 - Do, 29.06.23, 18.30 - 19.45 Uhr, 13 Termine, Staatliche Realschule, 1.12, 1. OG, Schlachthofstr. 34
Dozentin: Corazón De los Santos de Kanjuh, Muttersprachlerin
86,60 €, ermäßigt 69,30 €

B2

Spanisch B2 - gemäßigt Lerntempo

Con gusto nuevo B.2, ab Lektion 2, Klett Verlag ISBN 978-3-12-514688-4.

i Kein Kurs am: 01.03. und 03.05.23
Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Norka Sachs, Muttersprachlerin

MM4841 | Memmingen

Mi, 08.02.23 - Mi, 28.06.23, 18.00 - 19.30 Uhr, 14 Termine, Staatliche Realschule, E.04, EG, Schlachthofstr. 34
112,00 €, ermäßigt 89,60 €

Ungarisch

Weiterführende Kurse

Ungarisch für Fortgeschrittene A2 - Online-Kurs

Kursziel ist die Vertiefung der Sprache, das Lesen und Verstehen von Texten, Dialoge sowie eigene Sätze bilden. Voraussetzung: Sie sollten gute Grammatikkenntnisse und einen gewissen Wortschatz mitbringen.

i Technische Voraussetzungen: PC, Notebook oder Tablet mit Kamera und Mikrofon, stabile Internetverbindung und E-Mail-Adresse. Bitte loggen Sie sich frühzeitig ein, damit der Kurs pünktlich beginnen kann. Der Kurs wird auf der Videokonferenzplattform ZOOM durchgeführt. Mit der Anmeldung erklären Sie sich mit dieser Plattformlösung einverstanden. Die Zugangsdaten (Link, Meeting-ID und Kennwort) für die Teilnahme erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. Unter <https://zoom.us/test> können Sie prüfen, ob Ihre Internetverbindung, Mikrofon, Kamera

und Lautsprecher für die Teilnahme geeignet sind. Veranstalter: vhs-Günzburg e. V., Bgm.-Landmann-Platz 2, 89312 Günzburg

Judit Jellinek

MM4951V | Memmingen

Mo, 27.02.23 - 10.07.23, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 Termine, Online-Seminar-extern
135,00 €



Sie wünschen sich weitere Kurse oder Sprachen?

Rufen Sie uns an,
Tel.: 08331 850-187

oder
schreiben Sie uns,
E-Mail: vhs@memmingen.de.

Gerne versuchen wir Ihre Kurswünsche umzusetzen.



Entspannung & Wellness

Wochen(end)- & Tagesseminare

Für alle Frauen, die sich - vielleicht auch zusammen mit einer Freundin - einen Tag für sich gönnen möchten. Die Programminhalte garantieren abwechslungsreiche, entspannte Stunden, die Ihnen neue Impulse für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden schenken.



Ladies Day - Wellness für Körper, Geist und Seele

09.00 Uhr

Klang und Entspannung

Klangreise

Wir machen eine klangvolle Reise - begleitet von den Tönen und Schwingungen der Klangschalen - und gelangen auf sanfte Weise in eine tiefe Entspannung von Körper und Seele. - Genau richtig für ruhige Momente nach einer anstrengenden Woche!

Sabine Echinger, Entspannungspädagogin (SKA)

10.00 Uhr

Bewegen und Stärken

Indian Balance®

Balsam für die Seele und gesundheitsfördernde Bewegung für den Körper.

Diese Wohltaten verbindet Indian Balance®, ein neues fließendes Intensivworkout für Rücken, Bauch, Beine und Po, das indianische Elemente und Errungenschaften der modernen Bewegungslehre auf harmonische Weise verbindet. Philosophie und Sinn von Indian Balance® ist es, den Körper zu bewegen, während die Seele ausruht.

Sabine Echinger, Indian Balance® Advanced Instructor

11.00 Uhr

Kräftigen und Stärken

Bauch-Beine-Po

...ein abwechslungsreiches Workout, das Ihren Körper in Form bringt und Spaß an der Bewegung vermittelt. Kraft und Körperkoordination werden trainiert.

Alexandra Widmann

ca. 12.15 Uhr bis 13.30 Uhr

Abschalten und Tanken

Entspannung und Pause

Mittagessen im Café Martin, Rossmarkt 3-5, Falkenpassage, Memmingen

13.45 Uhr

Aktiv und gesund

Ernährung im Fokus - Die kleinen Vitaminbomben von der Fensterbank

Samen, Keimlinge, Sprossen...

Erfahren Sie, wie vitalstoffreich und vielfältig diese Vitaminbomben sind und welche positiven Eigenschaften diese für den Körper haben. Weitere Infos dazu erhalten Sie unter www.vhs-memmingen.de beim Ladies Day.

Birgit, Artner, Ernährungsberaterin

14.45 Uhr

Bewegen und Entspannen

WOYO® - Workout-Yoga

WOYO® ist als Hinführung zum Yoga zu verstehen und ideal als Einstieg für alle Formen des Yogas. Es verbindet traditionell asiatische mit moderner westlicher Trainingsform und ist für alle Altersstufen geeignet. WOYO® ist ein ganzheitliches Training für Körper und Seele, durch das Ihr Körper an Spannkraft gewinnen und gelenkiger werden kann. Ein Gefühl von Erfrischung und Ausgeglichenheit kann sich einstellen.

Karin Freytag, WOYO®-Instructorin

15.45 Uhr

Spaß und Bewegung

ZUMBA® Fitness

...ist ein Tanz-Fitness Programm für jeden. Es werden einfache Schrittfolgen zu feurigen lateinamerikanischen aber auch internationalen Rhythmen erlernt. Einfach - effektiv - und Spaß garantiert!

Michelle Ammann, Group Fitness Instructor

16.45 Uhr

Duft und Entspannung

Gesund und ausgeglichen durch die Kraft ätherischer Öle

Ätherische Öle sind uns von der Natur bereitgestellte Mittel, um uns vor Erkrankungen zu schützen. Außerdem eignen Sie sich hervorragend um die Selbstheilungskräfte des Körpers zu unterstützen und diese anzukurbeln. Sie werden an verschiedenen Düften riechen und gleichzeitig erfahren wofür Sie diese nutzen können. Außerdem kann ein eigenes Aromafläschchen gemischt werden.

Rosi Groß, Heilpraktikerin

Ende des Wellnesstags ca. 17.50 Uhr

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Turnschuhe mit heller Sohle, Handtuch, Getränk, ein (Meditations-) Kissen, warme/dicke Socken, eine Decke, Schreibzeug

Programmänderungen möglich.

MM5011S | Memmingen

Sa, 25.03.23, 08.45 - 17.50 Uhr, Kuttelgasse 22, Ges.-Raum 1, 2. Stock 68,10 € inkl. Mittagessen, einem Getränk, Kaffee und einem kleinen Stück Kuchen sowie einem kleinen Aromafläschchen

MM5013S | Memmingen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Turnschuhe mit heller Sohle, Handtuch, Getränk, ein (Meditations-) Kissen, warme/dicke Socken, eine Decke, Schreibzeug

Programmänderungen möglich.

Sa, 22.04.23, 08.45 - 17.50 Uhr, Kuttelgasse 22, Ges.-Raum 1, 2. Stock 68,10 € inkl. Mittagessen, einem Getränk, Kaffee und einem kleinen Stück Kuchen sowie einem kleinen Aromafläschchen

Autogenes Training & PMR

Autogenes Training nach Schultz - Grundkurs

Diese konzentrierte Entspannungsmethode, die mit geistiger Vorstellungskraft arbeitet, ist leicht erlernbar und wissenschaftlich belegt. Durch die Wahrnehmung des eigenen Körpers und das Anwenden der Formeln kommt es zu einer körperlichen und geistigen Entspannung, die zunehmend tiefer wird. Sie können so einen Zustand innerer Ruhe herstellen.

i Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, Socken, Matte, evtl. Decke, kleines Kissen

Dozentin: Sabine Echinger, Entspannungspädagogin (SKA), Indian Balance® Advanced Instructor

MM5121S | Memmingen

Mi, 10.05.23 - 05.07.23, 18.00 - 19.00 Uhr, 7 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock 47,20 €, ermäßigt 37,80 €

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson - Grundkurs

Diese körperorientierte Entspannungsmethode ist für Menschen geeignet, die eher eine etwas aktivere, "handfestere" Technik vorziehen. Sie ist leicht zu erlernen und



bietet die Möglichkeit, dem Stress und der Belastung des Alltags entgegenzuwirken. Durch das aktive Anspannen und darauf folgende Entspannen von Muskelgruppen kann eine tiefe körperliche und seelische Entspannung erreicht werden.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und Matte

Dozentin: Sabine Echinger, Entspannungspädagogin (SKA), Indian Balance® Advanced Instructor

MM5123S | Memmingen

Mi, 10.05.23 - 05.07.23, 19.15 - 20.15 Uhr, 7 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock
47,20 €, ermäßigt 37,80 €

Entspannung & Meditation

Gertis Entspannungsmix

Sanfte Übungsfolgen aus dem Bereich Yoga, QiGong/TaiChi, Progressive Muskelrelaxation PMR, Meditation, Phantasiereise, Bewegung zu Musik fördern die Beweglichkeit, lösen Verspannungen, stärken unsere Muskulatur, machen den Geist frei, lassen den Atem ohne Druck fließen und ermöglichen ein achtsames, gesundes, harmonisches und positives Leben. Jeder übt in seiner Möglichkeit. Jeder Unterricht wird mit einer geführten Meditation abgerundet.

i Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke, kl. Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken

Dozentin: Gerti Marklowski, Heilpraktikerin f. Psychotherapie, Entspannungstrainerin, Yogalehrerin (SKA), ÜL TaiChi / QiGong, oriental. Tanzlehrerin

MM5133S | Memmingen

Mo, 06.02.23 - 26.06.23, 09.00 - 10.15 Uhr, 15 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 2
126,40 €, ermäßigt 101,20 €

Indian Balance® - den Körper bewegen, während die Seele ausruht, "sich regeneriert"

Indian Balance® ist ein ganzheitliches, gesundheitsorientiertes Trainingsprogramm für körperliche und geistige Fitness und ein natürliches Körpergefühl. Die Kombination aus fließenden Bewegungen, kraftvollen Abläufen und bewusster Atmung setzt innere Energien frei und schult die Körperwahrnehmung. Gleichzeitig ist es ein schönes Workout für klassische Problemzonen, wie Rücken, Bauch, Beine und Po.

Durch die vielfältigen Variationsmöglich-

keiten der einzelnen Übungen ist Indian Balance® für alle Altersgruppen und Konditionstypen geeignet und schnell erlernbar. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Weitere Infos erhalten Sie unter www.vhs-memmingen.de beim Kurs.

i Bitte mitbringen: bequeme Trainingskleidung, rutschfeste Socken, Matte und Handtuch

Dozentin: Sabine Echinger, Entspannungspädagogin (SKA), Indian Balance® Advanced Instructor

MM5135S | Memmingen

Mi, 08.02.23 - 03.05.23, 18.15 - 19.15 Uhr, 10 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock
67,50 €, ermäßigt 54,00 €



Meditation mit Klangschalen

Zeit für Ruhe! Die Klang-Meditation ist eine Möglichkeit; vom stressigen Alltag zu Entspannen. Genießen Sie diese wohlthuende Erfrischung, erleben Sie Wohlbefinden und Ruhe für Körper, Geist und Seele. Nicht geeignet für Personen mit Herzschrittmacher und für Schwangere.

i Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Decke, kl. Kissen, warme Socken und etwas zu trinken

Dozentin: Heidi Meyer, zertifizierte Klangmassagepraktikerin

MM5147S | Memmingen

Fr, 07.07.23 - 21.07.23, 18.15 - 19.15 Uhr, 3 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock
20,20 €, ermäßigt 16,20 €

Meditation und Atmung

Sie möchten zur Ruhe kommen und den eigenen Ruhepol finden? In diesem Kurs lernen Sie loszulassen, Ihren natürlichen Atemrhythmus wiederzufinden und dadurch Kraft zu schöpfen. Die erlernten Techniken können Ihnen helfen, im Alltag gelassen zu bleiben oder zu werden und schwierige Situationen im Beruf und Alltag besser zu bestehen. Die von der Kursleitung eingesetzten Methoden sind u. a. Bilderreisen und leichte Körperübungen, die von Entspannungsmusik begleitet werden. Dieser Kurs eignet sich insbeson-

dere für Berufstätige. Bei starken körperlichen Einschränkungen oder Schmerzen wird von diesem Kurs abgeraten.

i Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Decke, kl. Kissen, warme Socken

Dozentin: Marion Hendrich

MM5151S | Memmingen

Mi, 08.02.23 - 22.03.23, 18.00 - 19.00 Uhr, 6 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 2
40,50 €, ermäßigt 32,40 €

MM5153S | Memmingen

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Decke, kl. Kissen, warme Socken.

Kein Kurs am 26.04.23.

Mi, 29.03.23 - Mi, 24.05.23, 18.00 - 19.00 Uhr, 6 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 2
40,50 €, ermäßigt 32,40 €

MM5155S | Memmingen

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Decke, kl. Kissen, warme Socken.

Mi, 14.06.23 - 19.07.23, 18.00 - 19.00 Uhr, 6 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 2
40,50 €, ermäßigt 32,40 €

Innere Stärke dank Resilienz - ZPP-Präventionskurs online

Die 7 Säulen der psychischen Widerstandskraft
In schweren Zeiten brauchen wir psychische Widerstandskraft (Resilienz). Sie hilft uns mit Veränderungen besser umzugehen, anstatt sie zu verteufeln, aktiv zu werden, anstatt uns machtlos zu fühlen und zuversichtlich zu bleiben, anstatt frustriert aufzugeben.

Und das Beste ist: psychische Widerstandskraft ist erlernbar. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Inhalte und Übungen können im eigenen Tempo flexibel durchlaufen werden. Dank der ZPP-Zertifizierung erstatten die Krankenkassen bis zu 100 % der Kursgebühr zurück.

Veranstalter: Steve und Julia Windisch, Horb am Neckar

i Dieser Kurs ist ZPP-erstattungsfähig. Die Teilnehmer/innen erhalten im Kursportal ihre Teilnahmebescheinigung.

Steve und Julia Windisch

MM5159V | Memmingen

Mo, 06.02.23 - Fr, 14.07.23, Online-Seminar-extern, 119,00 €

neu

neu

neu





Geh glückwärts - natürlich achtsam stressfrei

ZPP-Präventionskurs online

Lerne einen gesunden und achtsamen Umgang mit Stress: Wie Du deinen Körper wieder in eine Balance bringst - wie Du deine Gedanken bändigst, damit Du gelassener auch mit schwierigen Situationen umgehen kannst.

Baue in 8 Wochen deine Stresskompetenz schrittweise auf. Ein Arbeitsheft hilft Dir die Dinge für Dich zu erkennen und zu lösen. Die Achtsamkeitsmeditationen helfen Dir, Dich sofort zu entspannen. Du kannst den Kurs jederzeit starten und Dich im Kursbereich mit anderen und den Kursleitern austauschen - Deine Krankenkasse erstattet dir am Ende sogar bis zu 100 % der Kursgebühr zurück.

Veranstalter: Steve und Julia Windisch, Horb am Neckar

MM5161V | Memmingen



Mo, 06.02.23 - Fr, 14.07.23, Online-Seminar-extern, 119,00 €

Yoga allgemein



Hatha-Yoga

Gerade jetzt in dieser herausfordernden Zeit fällt es vielen von uns schwer zur Ruhe zu kommen, sich zu konzentrieren, Ordnung im eigenen Inneren zu schaffen und mit Gelassenheit zu leben. Yoga-Übungen bieten einen Weg, sich in seinen eigenen Grenzen zu bewegen, weg vom Alltagsstress, Sorgen, Ängsten oder Zweifeln, hin zu körperlicher und psychischer Stärke. Verspannungen oder Blockaden im Körper können sich lösen. Der Kreislauf wird entlastet, das Immunsystem gestärkt. Atemübungen schenken Erholung, Entspannung, Durchhalten und Aushalten. Jede Unterrichtseinheit wird mit einer geführten Meditation abgerundet.

i Bitte mitbringen: rutschsichere Matte, kleines Kissen, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

Dozentin: Gerti Marklowski, Heilpraktikerin f. Psychotherapie, Entspannungstrainerin, Yogalehrerin (SKA), ÜL TaiChi / QiGong, oriental. Tanzlehrerin

MM5205 | Memmingen

Di, 07.02.23 - 27.06.23, 08.30 - 10.00 Uhr, 16 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock, 136,00 €, erm. 108,80 €



MM5207 | Memmingen

Bitte mitbringen: rutschsichere Matte, kl. Kissen, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

Do, 09.02.23 - 29.06.23, 08.45 - 10.15 Uhr, 15 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock, 127,50 €, ermäßigt 102,00 €



Yoga

Yoga ist ein östlicher Weg zur Mitte. Durch verschiedene Bewegungs- und Halteübungen wird die Bauch-, Becken- und Rückenmuskulatur in Verbindung mit einem bewussten Atem gestärkt. Die Übungen mit Hingabe, Freude und innerer Sammlung durchgeführt, drücken Ästhetik und Kraft aus. Die Bewegungen leite ich so an, dass wir lernen, sie von innen heraus aktiv zu entfalten, so entwickeln wir zunehmend eine entspannte und geschmeidige Körper- und Geisteshaltung, unsere Körperwahrnehmung vertieft sich und wir finden zu mehr psychischer Kraft.

i Bitte mitbringen: leichte Kleidung, warme Socken, Yogamatte

Dozent: Torsten Bluhm, TaiChi- und QiGong-Lehrer, Yoga-Übungsleiter

MM5211 | Memmingen

Mi, 15.02.23 - 21.06.23, 09.30 - 10.30 Uhr, 14 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

79,30 €, ermäßigt 63,40 €



MM5245 | Memmingen

Do, 16.02.23 - 29.06.23, 20.00 - 21.00 Uhr, 14 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock

79,30 €, ermäßigt 63,50 €



Mama - Baby - Yoga

Für Babys bis zu 1 Jahr. Eine ideale Möglichkeit, den Körper nach der Entbindung langsam wieder zu kräftigen. In den Stunden finden wir nach Schwangerschaft und Geburt wieder zu unserer inneren Stärke zurück. Kräftigende (Rückbildungs-) Übungen - insbesondere für die Körpermitte und den Beckenboden - werden mit harmonisierenden Flows und Entspannungsübungen kombiniert. Die Kleinen werden auf sanfte Art in die Stunde mit einbezogen und so die Mutter-Kind-Bindung vertieft.

i Bitte mitbringen: Matte, eine Decke, bequeme Kleidung

Dozentin: Stefanie Fischer

LE5213 | Legau/Illerwinkel



Sa, 06.05.23 - 24.06.23, 10.00 - 11.00 Uhr, 6 Termine, Alte Schule Legau, Hauptstraße 24, Klassenzimmer 1. OG 34,00 €, ermäßigt 27,20 €



Yoga für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Bereits Kinder erfahren schon Druck, Vergleiche und Stress von außen - in der Schule, beim Sport und den Hobbys. Yoga wirkt sich positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Kinder aus und kann vor allem zur Stärkung des Selbstbewusstseins, zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und zur Förderung der Konzentration führen. Spielerisch werden die Kinder an die Yoga-Haltungen und Entspannungsübungen herangeführt.

i Bitte mitbringen: Matte, eine Decke, bequeme Kleidung

Dozentin: Stefanie Fischer

LE5219 | Legau/Illerwinkel

Fr, 05.05.23 - 16.06.23, 16.30 - 17.30 Uhr, 5 Termine, Alte Schule Legau, Hauptstraße 24, Klassenzimmer 1. OG 28,30 €



Hatha-Yoga

Weiterführender Kurs von Fr. Wölfel. Aktuell kein Präventionskurs nach § 20 SGB V. Diese ausgesuchte Bewegungsreihe führt uns hin zu mehr Beweglichkeit, Kraft, Kondition und psychischer Stärke. Verspannungen im Rückenbereich lassen sich lösen. Innere Blockaden werden oftmals erkannt und neue Perspektiven eröffnen sich. Atemübungen schenken uns Erholung und Entspannung. So lässt sich das Immunsystem stärken und der Kreislauf wird entlastet. Jede Unterrichtseinheit wird mit einer geführten Meditation abgerundet, wir sitzen in Stille oder hören Klangschalen.

i Bitte mitbringen: Matte, Decke, Sitzkissen, warme Socken

Dozentin: Christine Hipp, Yogalehrerin, Chi Gong Lehrerin, TaiChi Lehrerin, Ayurvedatherapeutin

MM5225 | Memmingen

Di, 07.02.23 - 02.05.23, 17.15 - 18.45 Uhr, 10 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

85,00 €, ermäßigt 68,00 €





After Work Yoga

Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene. Möchtest Du nach der Arbeit noch etwas Zeit für Dich, Deine Gedanken ziehen lassen, die Wogen glätten und gleichzeitig in Bewegung kommen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Dich. Du erlernst Asanas zur Kräftigung, Entspannung und mehr Rückengesundheit, aber auch Atemtechniken, die Du zwischendurch in deinen Arbeitsalltag einbauen kannst. Zusätzlich unterstützt Dich die Meditation am Ende der Stunde vom Alltag abzuschalten und ganz entspannt in den Feierabend zu starten. Ich freue mich auf Dich!

i Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Gurt und einen Yogablock (Alternative: Buch)

Dozentin: Caroline Schairer

BG5229 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden



Di, 07.02.23 - 02.05.23, 17.00 - 18.15 Uhr, 10 Termine, Sebastian-Kneipp-Mittelschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Raum der Stille, 2. Stock
70,80 €, ermäßigt 56,60 €

Hatha Yoga

Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene. Dieser Kurs bringt Dich raus aus dem Kopf und rein in die Verbindung von Körper, Geist und Seele und damit etwas mehr zu Dir selbst. Die Mischung aus fordernden und entspannenden Hatha-Elementen, gepaart mit Atemübungen, sind perfekt für Dich als Yogi mit ersten Erfahrungen. Ich freue mich auf Dich!

i Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Gurt und einen Yogablock (Alternative: Buch)

Dozentin: Caroline Schairer

BG5231 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden

Di, 07.02.23 - 02.05.23, 18.30 - 19.45 Uhr, 10 Termine, Sebastian-Kneipp-Mittelschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Raum der Stille, 2. Stock
70,80 €, ermäßigt 56,60 €

Yin & Yang Yoga für Anfänger und Yoga-Erfahrene

Für Anfänger und Fortgeschrittene. Wir kombinieren beide Yogastile. Yang ist der dynamische und aktive Teil des Yoga, das kraftvolle Hatha-Yoga mit fließenden Asanas. Yin Yoga ist das perfekte Workout für die Faszien. Gedehte Faszien haben einen großen positiven Einfluss auf unser gesamtes körperliches Wohlbefinden. Wir integrieren sowohl Pranajama

(Atemübungen) sowie eine wunderbare Schlusssentspannung (Shavasana).

i Bitte mitbringen: Decke und ggf. Kissen/Yoga-Bolster

Dozentin: Susanne Sommer, Yogalehrerin

MM5233 | Memmingen

Di, 07.02.23 - 09.05.23, 19.00 - 20.15 Uhr, 11 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 2
77,90 €, ermäßigt 62,30 €

Hatha-Yoga

Nach meditativen Übungen, Einstieg in Körperübungen (Asanas) mit langsamer Steigerung und Entspannung.

i Bitte mitbringen: Yoga-Matte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung, wenn möglich Meditationskissen

Dozentin: Dorothea Trieb, Yogalehrerin BDY/EYU

MM5235 | Memmingen

Do, 09.02.23 - 11.05.23, 16.30 - 17.45 Uhr, 11 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock
77,90 €, ermäßigt 62,30 €

Hatha Yoga

In unserer Yogapraxis bringen wir Atem, Körper und Geist in Einklang. In dem wir die Bewegung mit dem Atem verbinden gelingt es uns die Gedanken zu reduzieren und zu entspannen. Nach einer Anfangsentspannung werden mit Atemübungen (Pranayama) die Atemwege gereinigt und die Lungenkapazität erhöht. Wir üben verschiedene statische und dynamische Asanas (Körperhaltungen), so kräftigen und dehnen wir sanft die Muskulatur, Verspannungen können sich lösen und die Körperhaltung verbessert sich. Wir lernen unseren Körper immer besser kennen was zu mehr Wohlbefinden und Ausgeglichenheit beiträgt. Jede Stunde endet mit einer entspannenden und beruhigenden Tiefenentspannung (Shavasana).

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Yoga-Matte, Decke, kleines Kissen

Der Kurs findet auch in den Faschingsferien statt.

Dozentin: Constanze Lamprecht, Yoga-Lehrerin (Hatha-Yoga/Yoga-Alliance)

ER5239 | Erkheim

Di, 14.02.23 - 18.04.23, 18.15 - 19.45 Uhr, 8 Termine, Gemeinschaftshaus Erkheim, Babenhauser Str. 7, Mehrzweckraum, 2. Stock, 96,60 €, ermäßigt 77,30 €

Yoga

Yoga ist ein östlicher Weg zur Mitte. Durch verschiedene Bewegungs- und Halteübungen wird die Bauch-, Becken- und Rückenmuskulatur in Verbindung mit einem bewussten Atem gestärkt. Die Übungen mit Hingabe, Freude und innerer Sammlung durchgeführt, drücken Ästhetik und Kraft aus. Die Bewegungen leite ich so an, dass wir lernen, sie von innen heraus aktiv zu entfalten, so entwickeln wir zunehmend eine entspannte und geschmeidige Körper- und Geisteshaltung, unsere Körperwahrnehmung vertieft sich und wir finden zu mehr psychischer Kraft.

i Bitte mitbringen: leichte Kleidung und warme Socken

Dozent: Torsten Bluhm, TaiChi- und Qi-Gong-Lehrer, Yoga-Übungsleiter

MM5241 | Memmingen

Di, 14.02.23 - 20.06.23, 19.30 - 20.30 Uhr, 14 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock
79,30 €, ermäßigt 63,40 €

Hatha Yoga

In dem wir die Bewegung mit dem Atem verbinden gelingt es uns die Gedanken zu reduzieren und zu entspannen. Nach einer Anfangsentspannung werden mit Atemübungen (Pranayama) die Atemwege gereinigt und die Lungenkapazität erhöht. Wir üben verschiedene statische und dynamische Asanas (Körperhaltungen), so kräftigen und dehnen wir sanft die Muskulatur, Verspannungen können sich lösen und die Körperhaltung verbessert sich. Die gesamte Kursausschreibung finden Sie beim Kurs ER5239 oben.

i Bitte mitbringen: Yoga-Matte, Decke, kleines Kissen

Der Kurs findet auch in den Faschingsferien statt.

Dozentin: Constanze Lamprecht, Yoga-Lehrerin (Hatha-Yoga/Yoga-Alliance)

MM5243 | Memmingen

Do, 16.02.23 - 20.04.23, 19.00 - 20.30 Uhr, 8 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 2
68,00 €, ermäßigt 54,40 €

Kundalini-Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind, ob Sie beweglich sind oder wie gut Sie entspannen können. Kundalini-Yoga nach den Lehren von Yogi Bhajan ist verwandt mit anderen Yoga-Formen wie zum Beispiel dem Hatha-Yoga. Das



Besondere an diesem traditionellen Yoga-System sind seine dynamischen und vitalisierenden Übungsfolgen, bei denen die Atmung und die Konzentration auf das Spüren der eigenen Lebensenergie im Mittelpunkt stehen. Als energetischer Austausch zu den Übungen gibt es Phasen der Entspannung und vielfältige Meditationen für Alltag und Beruf.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Decke, Sitzkissen, Getränk

Kein Kurs am: 09.03.23 und 30.03.23

Dozent: Kaan Auer, Kundaliniyogalehrer

MM5247 | Memmingen

Do, 02.03.23 - Do, 25.05.23, 19.00 - 20.30 Uhr, 8 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)

68,00 €, ermäßigt 54,40 €



Vinyasa Flow Yoga - Online-Kurs

Vinyasa Flow ist eine dynamische Yogaform, in der verschiedene Haltungen (Asanas) fließend ineinander übergehen. Es entsteht ein meditativer Fluss, in dem die Synchronisation von Bewegung und Atmung im Mittelpunkt steht. Beim Flow Yoga variieren die Sequenzen von Stunde zu Stunde, sie können je nach Schwerpunkt sowohl ruhig und meditativ als auch kraftvoll und herausfordernd sein. In einem Wechselspiel von Kraft und Dehnung, An- und Entspannung fördern wir Ausdauer, Stärke, Balance, Beweglichkeit und innere Ruhe.

i Die Online-Kurstunde wird über Zoom live übertragen. Sie erhalten als angemeldeter Teilnehmer am Tag der 1. Kursstunde den Link zur Teilnahme. Die Informationen zu technischen Anforderungen der Online-Angebote finden Sie unter www.vhs-neu-ulm.de. Veranstalter: Volkshochschulen im Landkreis Neu-Ulm e. V., Dietenheimer Str. 7, 89257 Illertissen

Dozentin: Alina Jupe, Yogalehrerin

MM5249V | Memmingen

Mi, 19.04.23 - 24.05.23, 18.30 - 19.30 Uhr, 6 Termine, Online-Seminar-extern

39,00 €



Yoga für Zielgruppen

Schwangerschaftsyoga

Für Frauen während der Schwangerschaft (ab SSW 13). Schwangerschaftsyoga bietet die Möglichkeit während der Schwangerschaft mit dem eigenen Körper vertraut zu werden, ihn zu kräftigen und sanft zu dehnen und vor allem einen wertvollen Kontakt zum Baby herzustellen.

Mit Yogahaltungen (Asanas), Atemübungen und geführter Entspannung wird der Körper auf die Geburt vorbereitet und die Schwangerschaft besonders angenehm gemacht.

i Bitte mitbringen: Matte, eine Decke, bequeme Kleidung

Dozentin: Stefanie Fischer

LE5249 | Legau/Illerwinkel

Mi, 03.05.23 - 21.06.23, 19.30 - 20.30

Uhr, 6 Termine, Alte Schule Legau, Hauptstraße 24, Klassenzimmer 1. OG

34,00 €, ermäßigt 27,20 €



Hatha-Yoga für Frauen

Weiterführender Kurs von Fr. Wölfel. Aktuell kein Präventionskurs nach § 20 SGB V. In unserer Yogapraxis bringen wir Atem, Körper und Geist in Einklang. In dem wir die Bewegung mit dem Atem verbinden, gelingt es uns die Gedanken zu reduzieren und zu entspannen. Nach einer Anfangsentspannung werden mit Atemübungen (Pranayama) die Atemwege gereinigt und die Lungenkapazität erhöht. Wir üben verschiedene statische und dynamische Asanas (Körperhaltungen), so kräftigen und dehnen wir sanft die Muskulatur, Verspannungen können sich lösen und die Körperhaltung verbessert sich. Jede Stunde endet mit einer entspannenden und beruhigenden Tiefenentspannung (Shavasana).

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Yoga-Matte, Decke, kleines Kissen

Der Kurs findet auch in den Faschingsferien statt.

Dozentin: Constanze Lamprecht, Yoga-Lehrerin (Hatha-Yoga/Yoga-Alliance)

MM5203 | Memmingen

Mo, 13.02.23 - 17.04.23, 10.15 - 11.45

Uhr, 8 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

68,00 €, ermäßigt 54,40 €



Hatha-Yoga für Männer

Die kraftvollen Körperübungen (Asanas) halten Ihren Körper fit, Ihr Gleichgewichtssinn wird trainiert und die Entspannungsübungen unterstützen Sie dabei, einen guten Ausgleich zu den täglichen Anforderungen zu finden. Atemtechniken (Pranayama) und Entspannungsübungen helfen Ihnen, Aufmerksamkeit und Körperbewusstsein zu schulen, innere Ruhe zu erfahren und Spannungen zu lösen. Durch das regelmäßige Üben können Stabilität und Kraft erlangt werden, somit fordern Sie den Körper auf sanfte und kraft-

volle Weise. Die oft verkürzte Muskulatur wird gedehnt und Sehnen und Bänder werden gestärkt.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke und kleines Kissen

Der Kurs findet auch in den Faschingsferien statt.

Dozentin: Constanze Lamprecht, Yoga-Lehrerin (Hatha-Yoga/Yoga-Alliance)

MM5237 | Memmingen

Mo, 13.02.23 - 17.04.23, 19.45 - 21.15

Uhr, 8 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock

68,00 €, ermäßigt 54,40 €



QiGong & TaiChi



QiGong - Grundprinzipien

"QiGong" bedeutet "Arbeiten an und mit der Lebensenergie" und stellt ein System aus verschiedenen heilgymnastischen, atemtherapeutischen und meditativen Übungen dar. Das Ziel ist dabei die Lebensenergie "Qi" zu harmonisieren und zum freien und ungehinderten Fluss im gesamten Körper zu bringen, um die Gesundheit zu erhalten und zu schützen. Durch das praktizieren entsteht eine vertiefte Körperwahrnehmung, der gesamte Körper, alle Muskeln und Sehnen werden gestärkt und stabilisiert.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder rutschfeste Socken, Getränk

Dozentin: Brigitte Plösch

BA5303 | Babenhausen

Mi, 08.02.23 - 22.03.23, 19.45 - 20.45

Uhr, 6 Termine, Seniorenzentrum, Am Espach 10, Gymnastikraum

43,40 €, ermäßigt 34,70 €



QiGong und TaiChi

Loslassen, entspannen, zur Mitte finden. Bereichern Sie Ihren Tag mit QiGong- und TaiChi-Übungen. Das QiGong/TaiChi-Bewegungssystem leitet sich aus fernöstlichen Bewegungskünsten ab. Es ist eine Verbindung von Körperbewegungen, Atmung und Meditation. Nach fernöstlichem



Verständnis stärken die fließend ausgeführten Übungen, mit oder ohne Musik, das Gleichgewicht, geben Kraft, beruhigen und entspannen zugleich. Auch die Konzentrationsfähigkeit kann positiv beeinflusst werden.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken oder leichte Schuhe

Dozent: Torsten Bluhm, TaiChi- und QiGong-Lehrer, Yoga-Übungsleiter

MM5305 | Memmingen

Di, 14.02.23 - 20.06.23, 10.10 - 11.10 Uhr, 14 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock, 79,30 €, erm. 63,40 €

QiGong

TaiChi und QiGong gehören zu den chinesischen Bewegungskünsten und der anfängliche Reiz liegt in der Schönheit und Anmut ihrer Bewegungen. Durch die Bewegungen des TaiChi und QiGong erhöht sich die Vitalität unseres Körpers, der Atem vertieft sich und wir fühlen uns tief entspannt. Durch das regelmäßige Üben entsteht eine vertiefte Körperwahrnehmung, die uns hilft, Verspannungen und Fehlhaltungen im Alltag zu vermeiden. Der Rücken und die Gelenke werden auf angenehme, effektive Weise gestärkt und die Stabilität und Flexibilität der Wirbelsäule erhöht. Ein weiterer Schwerpunkt dieses Kurses ist darüber hinaus Stress zu reduzieren und sich selbst wohl zu fühlen.

i Bitte mitbringen: leichte Kleidung und warme Socken

Dozent: Torsten Bluhm, TaiChi- und QiGong-Lehrer, Yoga-Übungsleiter

MM5307 | Memmingen

Di, 14.02.23 - 20.06.23, 18.15 - 19.15 Uhr, 14 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock 79,30 €, ermäßigt 63,50 €

QiGong - Ba Duan Jin die 8 Brokate

"QiGong" bedeutet "Arbeiten an und mit der Lebensenergie" und stellt ein System aus verschiedenen heilgymnastischen, atemtherapeutischen und meditativen Übungen dar. Das Ziel ist dabei, die Lebensenergie "Qi" zu harmonisieren und zum freien und ungehinderten Fluss im gesamten Körper zu bringen, um die Gesundheit zu erhalten und zu schützen. Durch das praktizieren entsteht eine vertiefte Körperwahrnehmung, der gesamte Körper, alle Muskeln und Sehnen werden gestärkt und stabilisiert. Ba Duan Jin ist eines der bekanntesten Übungssets weltweit!

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung,

Turnschuhe oder rutschfeste Socken, Getränk

Kein Kurs am: 03.05.2023

Dozentin: Brigitte Plösch

BA5309 | Babenhausen

neu

Mi, 01.03.23 - Mi, 24.05.23, 09.00 - 10.00 Uhr, 10 Termine, Seniorenzentrum, Am Espach 10, Gymnastikraum 72,30 €, ermäßigt 57,90 €

QiGong und TaiChi

Loslassen, entspannen, zur Mitte finden. Bereichern Sie Ihren Tag mit QiGong- und TaiChi-Übungen. Das QiGong/TaiChi-Bewegungssystem leitet sich aus fernöstlichen Bewegungskünsten ab. Es ist eine Verbindung von Körperbewegungen, Atmung und Meditation. Nach fernöstlichem Verständnis stärken die fließend ausgeführten Übungen, mit oder ohne Musik, das Gleichgewicht, geben Kraft, beruhigen und entspannen zugleich. Auch die Konzentrationsfähigkeit kann positiv beeinflusst werden. Nach dem Verständnis der TCM sollen einzelne Übungen vitalisierend wirken.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken oder leichte Schuhe

Dozent: Torsten Bluhm, TaiChi- und QiGong-Lehrer, Yoga-Übungsleiter

MM5311 | Memmingen

Mi, 15.02.23 - 21.06.23, 20.00 - 21.00 Uhr, 14 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock 79,30 €, ermäßigt 63,50 €

Pilates & mehr



Pilates für Jedermann

Pilates ist ein ganzheitliches, sanftes Körpertraining. Die Symbiose von Atmung und Bewegung, Kraft und Beweglichkeit stehen im Mittelpunkt aller Pilates-Übungen. Ihre Haltung wird nachhaltig positiv beeinflusst. Die Übungen gehen von der Körpermitte aus. Dieser Bereich wird bei Pilates "Power House" genannt, das mit "Kraftzentrum" übersetzt werden kann. Im Bauchraum befinden sich die Muskeln,

die normalerweise vernachlässigt werden. Folgeerscheinungen sind oft Probleme wie Verspannungen, Schmerzen und Haltungsschäden. Wenn Sie Pilates Übungen richtig erlernen, können Sie diesen Zivilisationsproblemen entkommen.

i Bitte mitbringen: Matte, großes und kleines Handtuch, Socken, Sportkleidung und Getränk

Dozentin: Ingeborg Unglert, Pilates-Übungsleiterin (SKA)

MM5403 | Memmingen

Do, 09.02.23 - 13.04.23, 19.45 - 20.45 Uhr, 10 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock 56,70 €, ermäßigt 45,40 €

Pilates

Pilates schult die Bewegungssteuerung, verbessert das Körpergefühl, beugt Rückenbeschwerden vor und fördert die innere Kraft. Beckenboden, Bauch und Rücken werden zu einem Kraftzentrum aufgebaut, wobei das Gewebe gestrafft und die Figur verbessert wird.

i Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

Dozentin: Klára Somogyi, Pilatesinstr.

BA5405 | Babenhausen

Do, 02.03.23 - 11.05.23, 16.30 - 17.30 Uhr, 9 Termine, Dorfgemeinschaftshaus Klosterbeuren, Reichauer Str. 2, 87727 Babenhausen / OT Klosterbeuren 76,70 €, ermäßigt 61,40 €

BA5407 | Babenhausen

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

Do, 02.03.23 - 11.05.23, 17.45 - 18.45 Uhr, 9 Termine, Dorfgemeinschaftshaus Klosterbeuren, Reichauer Str. 2, 87727 Babenhausen / OT Klosterbeuren 76,70 €, ermäßigt 61,40 €

Pilates -

Für Teilnehmende ab 35 Jahren

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Pilates - ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

i Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Sportschuhe und Getränk

Dozentin: Johanna Jall, Physiotherapeutin, Praxis Therapie GbR

MR5409 | Markt Rettenbach

Mo, 06.03.23 - 24.04.23, 18.00 - 19.00 Uhr, 6 Termine, Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Schulstr. 26, Mehr-



zweckraum, EG des hinteren Schulgebäudes, gegenüber Bücherei (Eingang über Schulhof)

34,00 €, ermäßigt 27,20 €

Pilates - Für Teilnehmende bis 35 Jahren

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Pilates - ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Unser Kurs zielt in erster Linie darauf ab, die komplette Bauchmuskulatur zu kräftigen und dadurch einen flachen Bauch und eine schmale Taille zu erhalten. Auch die Po-, Bein- und Schultergürtelmuskulatur werden in den Stunden mittrainiert.

i Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Sportschuhe und Getränk

Dozentin: Johanna Jall, Physiotherapeutin, Praxis Therapia GbR

MR5411 | Markt Rettenbach

Mo, 06.03.23 - 24.04.23, 19.15 - 20.15 Uhr, 6 Termine, Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Schulstr. 26, Mehrzweckraum, EG des hinteren Schulgebäudes, gegenüber Bücherei (Eingang über Schulhof)

34,00 €, ermäßigt 27,20 €

Faszien-Pilates

Pilates ist das perfekte Training für den ganzen Körper. Es formt die Figur, stärkt die Muskeln, verbessert die Haltung und schult die Körperwahrnehmung. Dank gezielter Dehnübungen werden hier nicht nur die Muskeln, sondern auch die Faszien ideal trainiert, die - wenn sie verklebt oder verhärtet sind - zu den unterschiedlichsten Beschwerden führen können. Sagen Sie also Muskelverkürzungen, Verspannungen und schlaffem Bindegewebe den Kampf an und legen Sie sofort los! Keine Vorkenntnisse erforderlich.

i Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Trinkflasche, Sportschuhe

Dozentin: Alexandra Widmann, Realschullehrerin

MM5413 | Memmingen

Mo, 06.02.23 - 08.05.23, 16.00 - 17.00 Uhr, 10 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

56,70 €, ermäßigt 45,40 €

Pil-Yo-Art = Funktionelles Faszientraining

Auf schonende Weise wird die Körperhaltung, Beweglichkeit, Balance, Ausdauer,

Konzentration und Atmung verbessert (Pilates). Der Kurs zielt ab auf die Harmonie von Körper, Geist und Seele (Yoga) und ist ein in einzigartiges Training für ein neues Körperbewusstsein (BodyArt). Bei diesem Training arbeitet der Körper höchst ökonomisch. Das myofasziale System wird gedehnt und gefordert (Muskeln und Faszien). In diesem Kurs können Sie lernen, wie Sie sich kraftvoll und trotzdem mit Leichtigkeit bewegen können.

i Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Decke

Dozentin: Katja Maucher-Ulbrich, Euro-Trainerin für Step, Aerobic u. Wellness, Yogalehrerin

MM5415 | Memmingen

Mi, 01.03.23 - 05.07.23, 17.15 - 18.30 Uhr, 15 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock

106,30 €, ermäßigt 85,00 €

BODEGA moves © - bodywork meets yoga

Für alle von 20 bis 40 Jahre. BODEGA moves© stärkt den Rücken, macht ihn stabil und belastbar. Im Fokus des Workouts stehen die funktionelle Kräftigung der gesamten Muskulatur sowie die Stabilisierung des Bewegungsapparates.

i Bitte mitbringen: Matten, warme Socken und ausreichend zu trinken

Der Kurs findet auch in den Faschingsferien statt.

Dozentin: Carmen Schmalholz

MM5417 | Memmingen

Do, 16.02.23 - 20.04.23, 18.15 - 19.15 Uhr, 8 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

45,30 €, ermäßigt 36,20 €

WOYO® (Workout-Yoga)

WOYO® ist als Hinführung zum Yoga zu verstehen und ideal als Einstieg für alle Formen des Yogas. Es verbindet traditionell asiatische mit moderner westlicher Trainingsform und ist für alle Altersstufen geeignet. Die einzelnen Yoga-Haltungen werden langsam vorbereitet und mit Hilfsmitteln erarbeitet. Dies geschieht in einem harmonischen Wechsel von Dehnung, Bewegung, Muskelkräftigung, Konzentration und Entspannung.

i Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, Handtuch und Decke

Dozentin: Karin Freytag, Lehrerin, staatliche Schulpsychologin, WOYO®-Instruktorin

MM5419 | Memmingen

Mo, 27.02.23 - 22.05.23, 17.30 - 18.30

Uhr, 10 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock

56,70 €, ermäßigt 45,40 €

MM5421 | Memmingen

Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, Handtuch und Decke

Mo, 27.02.23 - 22.05.23, 18.45 - 19.45 Uhr, 10 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock

56,70 €, ermäßigt 45,40 €

Kreatives Yoga und Spaß an der Bewegung

für Kinder von 5 bis 10 - zum Schnuppern

Yoga ist vielfältig, kann Spaß machen und hilft Dir, Deinen Körper besser kennenzulernen. Die Dozentin zeigt Dir tolle Übungen, die Du vielleicht auch vom Ballett her kennst. Dazu kannst Du Deine Koordination, Ausdauer und Kraft erproben. Das An- und Entspannen der Muskulatur und die richtige Atemtechnik, kann Dir helfen, auch Deine Konzentration zu steigern. Dieser Kurs ist ein kostenloses und unverbindliches Angebot für Dich zum Schnuppern.

i Bitte mitbringen: bequeme, anliegende Kleidung und evtl. eine Matte

Die Anmeldung erfolgt über Deine Eltern, die auch eine sog. "Elternerklärung" abgeben müssen.

Dozentin: Christina Mai

MM5427 | Memmingen

Mi, 12.04.23, 16.00 - 18.00 Uhr, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock, kostenlos

.....

Gymnastik & Rücken

Wirbelsäulengymnastik

"Aufrecht gehen - aufrecht stehen" - Fit bleiben bis ins hohe Alter

Bewegungsmangel, Fehlhaltungen, seelische Beschwerden usw.: All dies nimmt uns der Rücken krumm! In diesem Kurs erfahren Sie mehr darüber, wie Sie ihrer Wirbelsäule Gutes tun können. Mit vielseitigen, gezielten Gymnastikübungen - vorwiegend auf der Matte - einhergehend mit der richtigen Atemtechnik, dehnen, kräftigen und mobilisieren wir unser Muskelkorsett. Verschiedene Entspannungstechniken runden das Programm ab. Damit Sie auch im Alltag Rückgrat behalten.

i Bitte mitbringen: Stoppersocken, Matte/Unterlage, Handtuch



Dozentin: Christine Stölzle, Ges.päd. SKA

MM5503 | Memmingen

Mo, 06.02.23 - 26.06.23, 19.15 - 20.15
Uhr, 15 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

85,00 €, ermäßigt 68,00 €



MM5505 | Memmingen

Bitte mitbringen: Stoppersocken, Matte/ Unterlage, Handtuch

Do, 09.02.23 - 29.06.23, 09.00 - 10.00
Uhr, 15 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock

85,00 €, ermäßigt 68,00 €



Wirbelsäulengymnastik

Prävention für die Wirbelsäule, Dehnung und Mobilisation sämtlicher Strukturen, Kräftigung der gesamten Muskulatur, Stabilisation der Wirbelsäule.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und Wolldecke

Dozentin: Brigitte Nieberle, Physiotherapeutin

MM5507 | Memmingen

Di, 07.02.23 - 16.05.23, 17.00 - 18.00
Uhr, 12 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 2

68,00 €, ermäßigt 54,40 €



Wirbelsäulengymnastik für Sie und Ihn

Möchten Sie Ihrem Rücken Gutes tun? Verspannt im Nacken? Schwierigkeiten beim Beugen? Dann werden wir gemeinsam aktiv. Wir beginnen mit der Basis, dem rückengerechten Verhalten im Bewegungsablauf. Dann mobilisieren und stabilisieren wir Rumpf und Wirbelsäule anhand der Sensomotorik. Wir lockern Muskelverspannungen und Sie lernen einfache Übungen für den Muskelaufbau, Ausgleichsübungen für den Alltag, die Sie auch im Büro umsetzen können sowie verschiedene Entspannungsformen kennen. Die Gruppe unterstützt Sie in Ihren guten Vorsätzen

i Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Turnschuhe und evtl. Handtuch

Kein Kurs am: 14.03. und 02.05.23

Dozentin: Susanne Irion, DOSB-Übungsleiterin B - Sport in der Prävention, Kursleiterin Körperzentrum-Beckenboden, DOSB-Übungsleiterin C

BU5509 | Buxheim

Di, 07.02.23 - Di, 16.05.23, 18.00 - 19.00
Uhr, 10 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)

56,70 €, ermäßigt 45,40 €



Wirbelsäulengymnastik

Prävention für die Wirbelsäule, Dehnung und Mobilisation sämtlicher Strukturen, Kräftigung der gesamten Muskulatur, Stabilisation der Wirbelsäule.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und Wolldecke

Dozentin: Brigitte Nieberle, Physiotherapeutin

MM5511 | Memmingen

Do, 09.02.23 - 11.05.23, 17.00 - 18.00
Uhr, 11 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock

62,30 €, ermäßigt 49,80 €



Rückenfit

Wirbelsäulengymnastik ist das optimale Fitnesstraining für den Rücken mit einem hohen Gesundheitswert.

Bewegungsmangel und einseitige Belastungen lassen die Rumpfmuskulatur erschlaffen. Das führt zu Fehlhaltungen, Verspannungen, Rückenschmerzen, Bandscheibenbeschwerden und Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule. Ein gezieltes Rückentraining zur Kräftigung und Elastizitätsverbesserung der Rumpfmuskulatur kann Beschwerden vorbeugen und bestehende Probleme beheben.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Turnschuhe, Handtuch

Kein Kurs am: 15.02., 01.03. und 15.03.2023

Der Kurs findet auch am 22.02.2023 in den Faschingsferien statt.

Dozentin: Angelika Löw, Aerobic-Instructor / BTV

MM5513 | Memmingen

Mi, 08.02.23 - Mi, 17.05.23, 19.10 - 19.55
Uhr, 10 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock

42,50 €, ermäßigt 34,00 €



Beckenboden

Körperzentrum Beckenboden

Für Einsteigerinnen jeden Alters. Der Beckenboden ist unsere tragende Mitte. In diesem Kurs erspüren und kräftigen wir die Muskeln des Beckenbodens. Die Muskulatur lässt sich ebenso trainieren wie ein Bizeps. Mit einfachen Übungen erlangen wir wieder bessere Kontrolle über unsere Organe im Becken. Erfolge sind sofort spürbar. Der Kurs zeigt Ihnen, wie Sie Übungen in den Alltag integrieren können. Ein schwacher Beckenboden kann zu Rückenschmerzen, Blasen- und Darmfunktionsstörungen, ziehenden Beckenschmerzen, sexuellen Schwierigkeiten bis hin zu Inkontinenz führen. Deshalb empfiehlt sich eine Stärkung für Frauen jeglichen Alters und nicht nur als Rückbildung nach der Geburt.

onsstörungen, ziehenden Beckenschmerzen, sexuellen Schwierigkeiten bis hin zu Inkontinenz führen. Deshalb empfiehlt sich eine Stärkung für Frauen jeglichen Alters und nicht nur als Rückbildung nach der Geburt.

i Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, kleines Handtuch, warme Socken, Turnschuhe und nicht aufgeblasenen Luftballon

Kein Kurs am: 14.03. und 02.05.23

Dozentin: Susanne Irion, DOSB-Übungsleiterin B - Sport in der Prävention, Kursleiterin Körperzentrum-Beckenboden, DOSB-Übungsleiterin C

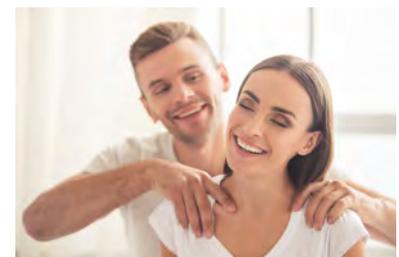
BU5553 | Buxheim

Di, 07.02.23 - Di, 09.05.23, 19.15 - 20.15
Uhr, 10 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)

56,70 €, ermäßigt 45,40 €



Massage & Rücken



Die Dorn Methode

Diese Methode eignet sich zur Selbsthilfe und ist einfach und schnell erlernbar. Eine mögliche Wirkung ist die Regulation von Wirbeln und Gelenken. Bei korrekter Anwendung ist sie ungefährlich und kann jederzeit und überall angewendet werden. Als sehr sanfte Methode ist die Dorn Methode prinzipiell für jeden Menschen - Alte und Junge, Gesunde und Kranke - geeignet. Sie erlernen u. a. auch, was sich hinter den Begriffen Beinlängendifferenz, Wirbelkontrolle, Breuß Massage und Akupressur verbirgt.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, großes und kleines Handtuch, Turnschuhe, kl. Kissen

30 Minuten Pause.

Dozentin: Rosi Groß, Krankenschwester, Heilpraktikerin

MM5563S | Memmingen

Sa, 25.02.23, 09.00 - 14.30 Uhr,
Machnigstr. 4, Gesundheitsraum,
1. Stock

39,60 €, ermäßigt 31,70 €





MM5565S | Memmingen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, großes und kleines Handtuch, Turnschuhe, kl. Kissen

30 Minuten Pause.

Sa, 22.04.23, 09.00 - 14.30 Uhr,
Machnigstr. 4, Gesundheitsraum,
1. Stock, 39,60 €, ermäßigt 31,70 €



„vhs macht gesünder!“

... belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können.

In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können.

Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden ... all das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Der Hirnforscher Gerald Hüther ist überzeugt, dass „Begeisterung Dünger für das Gehirn“ ist und weist in seinen Schriften immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin.

Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnis: hier werden Sachinformation und Lernen mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte... wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.



Fitness & Bewegung

Ganzkörpertraining

Bauch, Beine, Po und Stretch

Für Anfänger/innen. Eine ganzheitliche Körperkräftigung mit Straffung der Problemzonen. Gezielt werden Muskelgruppen angesprochen, die im Alltag vernachlässigt werden. Auch Männerbodys profitieren von diesem Training.

i Bitte mitbringen: Turnschuhe, Matte
Dozentin: Katja Maucher-Ulbrich, Euro-Trainerin für Step, Aerobic u. Wellness, Yogalehrerin

MM5603 | Memmingen

Mo, 13.02.23 - 26.06.23, 17.15 - 18.15 Uhr, 14 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock
79,30 €, ermäßigt 63,40 €



XXL-Gymnastik - für pfundige Frauen

Für Übergewichtige. In diesem Kurs können Sie Ihre Bewegungsfreude wieder neu entdecken und ohne Scham die Freude am körperlichen Tun ausleben. Die Bewegungsabläufe werden an die Leistungsfähigkeit der Teilnehmerinnen angepasst.

i Bitte mitbringen: Isomatte, Turnschuhe
Dozentin: Katja Maucher-Ulbrich, Euro-Trainerin für Step, Aerobic u. Wellness, Yogalehrerin

MM5605 | Memmingen

Mi, 01.03.23 - 05.07.23, 18.45 - 19.45 Uhr, 15 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock
85,00 €, ermäßigt 68,00 €



Problemzonengymnastik für Frauen

Ein perfektes Ganzkörpertraining. Mit und ohne Hilfsmittel werden sämtliche Muskelgruppen gekräftigt und gestrafft.

i Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, feste Sportschuhe, Handtuch, Getränk
Dozentin: Sonja Rau-Schädle, Aerobic-Instructor

BA5607 | Babenhausen

Di, 07.02.23 - 27.06.23, 09.00 - 10.00 Uhr, 16 Termine, Sportheim Greimeltshofen, Schützenstr. 3, Greimeltshofen
122,70 €, ermäßigt 98,20 €



Cardio Bauch für Jedermann

Ein Kurs für alle, die ihre Ausdauer verbessern und ihren Körper in Form bringen wollen. Auf fetzige Latino- und Top-Ten Musik wird die Kondition trainiert, anschließend Bodenübungen für Po, Bei-

ne, Hüfte, Innenschenkel und vor allem Bauch.

i Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Sportbekleidung, Matte
Dozentin: Svenja Neumann

MM5609 | Memmingen

Di, 07.02.23 - 23.05.23, 17.00 - 18.00 Uhr, 13 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock
73,70 €, ermäßigt 59,00 €



MM5611 | Memmingen

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Sportbekleidung, Matte

Di, 07.02.23 - 23.05.23, 18.10 - 19.10 Uhr, 13 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock
73,70 €, ermäßigt 59,00 €



Bodystyle

Ein klassisches Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Kraftausdauer. Bauch, Beine, Po sowie Rücken, Arme und Schultern werden trainiert - das Rundum-Programm mit oder ohne Zusatzgeräte. Ziel ist es, die Muskulatur zu kräftigen und in Form zu bringen. Gezielte Straffungsübungen für die "Problemzonen"!

i Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Matte und Getränk

Kein Kurs am: 15.02., 01.03. und 15.03.2023

Der Kurs findet auch am 22.02.2023 in den Faschingsferien statt.

Dozentin: Angelika Löw, Aerobic-Instructor / BTV

MM5613 | Memmingen

Mi, 08.02.23 - Mi, 17.05.23, 18.15 - 19.00 Uhr, 10 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock
42,50 €, ermäßigt 34,00 €





Fit ab 60

Ganzheitliches Körpertraining bestehend aus Kraft-, Dehn-, Koordinations-, Ausdauer- und Entspannungsübungen, für alle ab 60 Jahren, die ihren Körper fit und beweglich erhalten möchten. Auf ruhige Musik werden Bauch, Rücken, Beine, Arme u.v.m. trainiert. Mein Motto lautet: Gesund macht das Leben Spaß!

i Bitte mitbringen: Matte, Sportschuhe und Getränk

Dozentin: Svenja Neumann

MM5615 | Memmingen

Mo, 06.02.23 - 22.05.23, 09.00 - 10.00 Uhr, 12 Termine, Machnigstr. 4 Gesundheitsraum, 1. Stock
68,00 €, ermäßigt 54,40 €

Step & Dance für Anfänger

Ganzkörpertraining mit Herz- und Kreislaufbelastungen durch einfache Schrittkombinationen auf und um das Stepbrett. Viele Wiederholungen fördern die Fettverbrennung.

i Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk

Dozentin: Katja Maucher-Ulbrich, Euro-Trainerin für Step, Aerobic u. Wellness, Yogalehrerin

MM5701S | Memmingen

Mo, 13.02.23 - 26.06.23, 18.30 - 19.30 Uhr, 14 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock
94,40 €, ermäßigt 75,40 €

Dance-Aerobic

Für alle, die Freude an Bewegung zu Musik haben. Mit Power und Spaß tanzen wir zu bekannten Pop-Songs, verbrennen Fett, stärken die Muskeln und trainieren den ganzen Körper. Mit einem Stretching-Programm halten wir unseren Körper geschmeidig und beweglich.

i Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportschuhe und Getränk

Dozentin: Eva Büchele Tanzlehrerin

MR5703 | Markt Rettenbach

Do, 09.03.23 - 04.05.23, 18.00 - 19.15 Uhr, 7 Termine, Dorfgemeinschaftshaus Engetried, Turnraum, 1. OG, Raiffeisenstr. 1, 87733 Markt Rettenbach/Engetried, 49,60 €, ermäßigt 39,70 €

HIIT-Training (High-Intensity-Training)

Herz-Kreislauf-Training für sie und ihn aus dem HIIT-Training. In diesem Kurs wird der Körper u.a. mit Eigengewichtübungen (BodyweightExercise - BWE) und Ele-

mentar aus dem HIIT-Training (High-Intensity-Training) ganzheitlich trainiert. Da die Übungen immer viele Muskelpartien beanspruchen und ganze Bewegungsabläufe beinhalten, werden nicht nur die einzelnen Muskeln gestärkt, sondern auch das Zusammenspiel der Muskeln, die sog. intermuskuläre Koordination und die Effizienz der einzelnen Körperregionen trainiert. HIIT-Training ist herausfordernd, kurbelt die Fettverbrennung an, hat ein geringes Verletzungsrisiko und ist flexibel und abwechslungsreich.

i Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Matte und Getränk

Der Kurs findet auch in den Faschingsferien statt.

Kein Kurs am: 16.02. und 02.03.2023

Dozentin: Angelika Löw, Aerobic-Instructor / BTV

MM5707 | Memmingen

Do, 09.02.23 - Do, 11.05.23, 18.20 - 19.20 Uhr, 10 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock
56,70 €, ermäßigt 45,40 €

Ausdauer & Fun



Pilates und Stretching für Sportliche

Pilates ist ein überaus wirkungsvolles Training für Körper und Geist. Die Atmung und die Aktivierung des Powerhauses stehen im Mittelpunkt. Die Übungen stärken die Tiefenmuskulatur und fördern eine aufrechte Haltung. Kondition, Koordination und Beweglichkeit werden verbessert. Stretching-Elemente unterstützen die Beweglichkeit und beugen Rückenschmerzen vor. Besonders geeignet ist dieser Kurs für alle, die im Beruf lange sitzen.

i Bitte mitbringen: Matte und Handtuch
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Dozentin: Christina Mai

MM5407 | Memmingen

Mi, 25.01.23 - 05.04.23, 19.30 - 20.30 Uhr, 10 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock
56,70 €, ermäßigt 45,40 €

MM5409 | Memmingen

Bitte mitbringen: Matte und Handtuch
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Mi, 19.04.23 - 28.06.23, 20.25 - 21.25 Uhr, 10 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock, 56,70 €, erm. 45,40 €

Piloxing®

Für alle ab 16 Jahren. Piloxing® verbindet sehr effektive Übungen aus Pilates und Boxen. Es ist ein forderndes Intervall-Training, das Fett verbrennt, Muskeln aufbaut, das Herz-Kreislauf-System trainiert und effektiv den Körper formt und strafft. Piloxing® fördert die Beweglichkeit, Flexibilität, Gleichgewichtstraining und Ausdauer. Auch tieferliegende Muskelgruppen werden gekräftigt und die Körperhaltung verbessert.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

Dozentin: Corinna Wegener, Zumba Instructor

BA5705 | Babenhausen

Mo, 27.02.23 - 22.05.23, 18.00 - 19.00 Uhr, 10 Termine, Sportheim Greimeltshofen, Schützenstr. 3, Greimeltshofen
76,70 €, ermäßigt 61,40 €

ZUMBA® Fitness

Für alle ab 13 Jahren. ZUMBA® Fitness ist ein Tanz-Fitness-Programm für jeden. Es werden einfache Schrittfolgen zu feurigen lateinamerikanischen, aber auch internationalen Rhythmen erlernt. Einfach - effektiv - und Spaß garantiert. Bereit, dich fit zu tanzen?

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Sportschuhe, kleines Handtuch sowie Getränk

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Dozentin: Michelle Ammann, Group Fitness Instructor (A - Lizenz), Official Zumba® Instructor

MM5709 | Memmingen

Di, 07.02.23 - 28.03.23, 19.00 - 20.00 Uhr, 8 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock
45,30 €, ermäßigt 36,20 €

MM5711 | Memmingen

Der Kurs findet auch am 30.05.2023 in den Pfingstferien statt.

Kein Kurs am: 13.06.2023

Di, 09.05.23 - Di, 11.07.23, 19.00 - 20.00 Uhr, 8 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock
45,30 €, ermäßigt 36,20 €



MM5713 | Memmingen

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
Fr, 10.02.23 - 24.03.23, 18.00 - 19.00
Uhr, 7 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock
39,70 €, ermäßigt 31,80 €

MM5715 | Memmingen

Der Kurs findet auch am 02.06.2023 in den Pfingstferien statt.
Kein Kurs am: 16.06.2023
Fr, 12.05.23 - Fr, 07.07.23, 18.00 - 19.00
Uhr, 7 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock
39,70 €, ermäßigt 31,80 €



ZUMBA® Fitness für Jedermann

Zumba ist Lebensfreude. Zumba ist Bewegung, die Spaß macht. Zumba ist für alle: Jung und Alt, für Frauen und Männer. Mit einfach nachzumachenden Bewegungen zu mitreißender Latinomusik erreichen wir ein Ganzkörper-Workout, das den Körper fit macht und das Wohlbefinden fördert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

i Bitte mitbringen: leichte Kleidung, Sportschuhe ein Getränk
Dozent: Anton Betzler, Official ZUMBA® Instructor

ER5717 | Erkheim

Mo, 13.03.23 - 26.06.23, 18.00 - 19.00
Uhr, 11 Termine, Grund- und Mittelschule Erkheim, Schulweg 1, Gymnastikhalle, EG (Osteingang hinter der Turnhalle)
74,00 €, ermäßigt 59,20 €

MM5719 | Memmingen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe sowie Getränk
Di, 07.03.23 - 27.06.23, 20.00 - 21.00
Uhr, 13 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock
73,70 €, ermäßigt 59,00 €

MM5721 | Memmingen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe sowie Getränk
Mi, 08.03.23 - 28.06.23, 16.00 - 17.00

Uhr, 13 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock
73,70 €, ermäßigt 59,00 €

MM5723 | Memmingen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe sowie Getränk
Do, 09.03.23 - 29.06.23, 18.15 - 19.15
Uhr, 12 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock
68,00 €, ermäßigt 54,40 €

ZUMBA® Fitness - Special

Für alle ab 13 Jahren. ZUMBA® Fitness ist ein Tanz-Fitness-Programm für jeden. Es werden einfache Schrittfolgen zu feurigen lateinamerikanischen, aber auch internationalen Rhythmen erlernt. Einfach - effektiv - und Spaß garantiert. Bereit, dich fit zu tanzen?

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Sportschuhe, kleines Handtuch sowie Getränk

Dozentin: Michelle Ammann, Group Fitness Instructor (A - Lizenz), Official Zumba® Instructor, Official Zumba® Kids + Kids Jr. Instructor

MM5725 | Memmingen

Fr, 31.03.23, 18.00 - 19.30 Uhr,
Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock, 8,50 €, ermäßigt 6,80 €

ZUMBA® Fitness - Special

Für alle ab 13 Jahren. ZUMBA® Fitness ist ein Tanz-Fitness-Programm für jeden. Es werden einfache Schrittfolgen zu feurigen lateinamerikanischen, aber auch internationalen Rhythmen erlernt. Einfach - effektiv - und Spaß garantiert. Bereit, dich fit zu tanzen?

Das ZUMBA® Fitness Special ist eine kleine Party - 90 Minuten ZUMBA® Power!

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Sportschuhe, kleines Handtuch sowie Getränk

Dozentin: Michelle Ammann, Group Fitness Instructor (A - Lizenz), Official Zumba® Instructor, Official Zumba® Kids + Kids Jr. Instructor

MM5727 | Memmingen

Fr, 21.04.23, 18.00 - 19.30 Uhr,
Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock, 8,50 €, ermäßigt 6,80 €

MM5729 | Memmingen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Sportschuhe, kleines Handtuch sowie Getränk
Fr, 14.07.23, 18.00 - 19.30 Uhr,

Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock, 8,50 €, ermäßigt 6,80 €

ZUMBA® Gold

Zumba® Gold ist speziell für ältere Menschen entwickelt worden, als auch für Menschen, welche ihre Kondition und Koordination langsam aufbauen möchten. Gold bietet ein Ganzkörper-Workout zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

Dozentin: Corinna Wegener, Zumba Instructor

BA5727 | Babenhausen

Di, 28.02.23 - 16.05.23, 19.15 - 20.15
Uhr, 10 Termine, Seniorenzentrum, Am Espach 10, Gymnastikraum
69,20 €, ermäßigt 55,40 €



ZUMBA® Kids

Für Kinder von 7 bis 11 Jahren.

Zumba® Kids sind unterhaltsame, energiegeladene Tanzpartys voller kinderfreundlicher Choreos. Ich erkläre im Kurs die Schritte, mache Spiele und wir lernen andere Kulturen kennen.

Hinweis: Bitte melden Sie Ihr Kind zum Kurs an.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Sportschuhe, kleines Handtuch sowie Getränk

Der Kurs findet auch in den Faschingsferien statt.

Dozentin: Michelle Ammann, Group Fitness Instructor (A - Lizenz), Official Zumba® Instructor, Official Zumba® Kids + Kids Jr. Instructor

MM5731 | Memmingen

Fr, 10.02.23 - 24.03.23, 16.45 - 17.45 Uhr,
7 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock, 39,70 €

MM5733 | Memmingen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Sportschuhe, kleines Handtuch sowie Getränk

Der Kurs findet auch am 02.06.2023 in den Pfingstferien statt.



Kein Kurs am: 16.06.2023

Fr, 12.05.23 - Fr, 07.07.23, 16.45 - 17.45 Uhr, 7 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock, 39,70 €

Orientalischer Tanz (Bauchtanz) -

Ein Tänzchen wagen

Für Anfängerinnen mit und ohne Vorkenntnissen. Bauchtanz/Orientalischer Tanz ist sinnlich, kräftigend und wohltuend und eignet sich für alle Altersklassen und Figurtypen. Das Einüben einfacher Schrittkombinationen, kombiniert mit Hüft-, Oberkörper- und Armbewegungen führt uns zu einem ersten Tänzchen. Die Freude und der spielerische Umgang im eigenen Ausdruck stehen dabei im Vordergrund.

i Bitte mitbringen: körpernahe Kleidung, Tuch um die Hüften, warme Socken oder Schläppchen

Kein Kurs am: 15.03.2023

Dozentin: Ruth Mair

MM5735S | Memmingen

Mi, 15.02.23 - Mi, 03.05.23, 18.45 - 19.45 Uhr, 8 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)

53,90 €, ermäßigt 43,10 €

Orientalischer Tanz (Bauchtanz) -

Shaabi/Folklore - Potpourri

Für Fortgeschrittene. Der Orientalische Tanz bietet eine große Vielfalt an Stilen und Interpretationsformen. Wir tauchen ein in traditionelle und moderne Stile aus der Welt des Orientalischen Tanzes und lernen Tanzbewegungen unterschiedlicher Tänzerinnen und Tänzer kennen.

i Bitte mitbringen: körpernahe Kleidung, Schläppchen und ggf. vorhandene Tanzaccessoires (Hüfttuch, Schleier...)

Kein Kurs am: 15.03.2023

Dozentin: Ruth Mair

MM5737S | Memmingen

Mi, 15.02.23 - Mi, 03.05.23, 19.55 - 20.55 Uhr, 8 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)

53,90 €, ermäßigt 43,10 €

Orientalischer Tanz (Bauchtanz)

Für Einsteigerinnen und Tänzerinnen mit Grundkenntnissen. Bauchtanz ist wild. Bauchtanz ist anmutig. Bauchtanz ist frech. Bauchtanz ist sinnlich. Bauchtanz ist feurig. Bauchtanz ist cool. Bauchtanz ist kraftvoll. Bauchtanz ist geschmeidig. Bauchtanz ist dramatisch. Bauchtanz ist glamourös. Bauchtanz ist... wie wir Frauen eben sind. In diesem Kurs erlernen und

verfeinern wir die Grundbewegungen des orientalischen Tanzes und fügen diese zusammen - fließend, elegant, vibrierend mit knackigen Akzenten und mit ganz viel Freude an der Musik und Spaß an der Bewegung.

i Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Kein Kurs am: 13.03.2023

Dozentin: Eva Büchele, Tanzlehrerin

MM5739S | Memmingen

Mo, 06.03.23 - Mo, 22.05.23, 17.30 - 18.45 Uhr, 8 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)

67,50 €, ermäßigt 54,00 €

Shake your body - Young Belly Dance

Für junge Frauen ab 15 Jahren. Wir interpretieren den Bauchtanz jung, frech und frei, zu aktuellen Songs. Wir mixen Bewegungen aus dem orientalischen Tanz mit anderen Tanzstilen. Du lernst isolierte Bewegungen mit Becken und Oberkörper, mystische Bauchwellen und deine Hüften rasant vibrieren zu lassen ... Shake your body like a belly dancer!

Dozentin: Eva Büchele, Tanzlehrerin

MM5741S | Memmingen

Mo, 20.03.23 - 22.05.23, 19.00 - 20.00 Uhr, 7 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG), 47,20 €



Fit mit dem Pedelec (E-Bike)

Pedelecs sind angesagt. Leider stürzen viele, vor allem ältere Fahrradfahrer/innen. Ein E-Bike-Sicherheitstraining wird bei der Radbeherrschung helfen.

Fit mit dem E-Bike bedeutet für uns die Betrachtung zweier Faktoren/Komponenten:

1. Der Radfahrende
2. Das E-Bike

Wir wollen Ihnen in Form eines E-Bike-Sicherheitstrainings helfen, beides miteinander bestmöglich in Einklang zu bringen - mehr Sicherheit auf dem Pedelec = mehr Spaß beim Radeln = mehr Lebensqualität!

i Bitte mitbringen: kleine Brotzeit oder Snack / Riegel (Getränke sind vor Ort), an die Witterung angepasste Kleidung, Helm

Teilnahmevoraussetzungen:

- Zulassungsfreies E-Bike (Pedelec)
- Mindestalter: 18 Jahre
- Bei allen E-Bike Kursen und Touren besteht Helmpflicht!

Kursort: Am Schießstand 1, 87752 Holzgünz/Schwaighausen

Dozent: Udo Hagemeister

MM5787 | Memmingen

Sa, 01.04.23, 10.00 - 14.00 Uhr,

Kursort siehe Text, 55,00 €

MM5789 | Memmingen

Bitte mitbringen: kleine Brotzeit oder Snack / Riegel (Getränke sind vor Ort), an die Witterung angepasste Kleidung, Helm

Teilnahmevoraussetzungen:

- Zulassungsfreies E-Bike (Pedelec)
- Mindestalter: 18 Jahre
- Bei allen E-Bike Kursen und Touren besteht Helmpflicht!

Kursort: Am Schießstand 1, 87752 Holzgünz/Schwaighausen

Sa, 22.04.23, 10.00 - 14.00 Uhr,

Kursort siehe Text, 55,00 €

MM5791 | Memmingen

Bitte mitbringen: kleine Brotzeit oder Snack / Riegel (Getränke sind vor Ort), an die Witterung angepasste Kleidung, Helm

Teilnahmevoraussetzungen:

- Zulassungsfreies E-Bike (Pedelec)
- Mindestalter: 18 Jahre
- Bei allen E-Bike Kursen und Touren besteht Helmpflicht!

Kursort: Am Schießstand 1, 87752 Holzgünz/Schwaighausen

Sa, 06.05.23, 10.00 - 14.00 Uhr,

Kursort siehe Text, 55,00 €

Herz & Kreislauf

Gymnastik & Dein Herz

GYMNASTIK & Dein Herz ist ein professionell, ganzheitlich entwickeltes Übungs- und Trainingsprogramm für Personen mit Schwächen des Herz-Kreislaufsystems. Der Teilnehmer kann in Verbindung von Übung und Wahrnehmung gesunde oder krankmachende Verhaltensweisen in der Bewegung erkennen und sie fördern oder abändern! Durch diese körperliche Aktivierung wird eine "LEBENSLANGE SELBSTHILFE" erreicht. Unsere Leistungen: Regelmäßige Arztgespräche, Blutdruck- und Pulskontrollen. Die Teilnahme an dieser Gymnastik sollte erst nach Rücksprache mit Ihrem Hausarzt erfolgen.



i Kooperation zwischen der vhs Memmingen und dem Klinikum Memmingen. Dieser Kurs wird unter Vorbehalt angeboten und richtet sich nach den aktuellen Zugangsbestimmungen des Klinikum Memmingens.

Dozentinnen: Katja Maucher-Ulbrich, Euro-Trainerin für Step, Aerobic u. Wellness, Yogalehrerin / Dr. Bayrhof

MM5743 | Memmingen

Di, 28.03.23 - 11.07.23, 17.15 - 18.30 Uhr, 12 Termine, Klinikum, Bismarckstr. 23, Gymnastikraum bei Krankengymnastik, UG, 85,00 €, ermäßigt 68,00 €

MM5745 | Memmingen

Kooperation zwischen der vhs Memmingen und dem Klinikum Memmingen. Dieser Kurs wird unter Vorbehalt angeboten und richtet sich nach den aktuellen Zugangsbestimmungen des Klinikum Memmingens.

Di, 18.07.23 - Di, 28.11.23, 17.15 - 18.30 Uhr, 12 Termine, Klinikum, Bismarckstr. 23, Gymnastikraum bei Krankengymnastik, UG, 85,00 €, ermäßigt 68,00 €

Selbstverteidigung

Frauen-Selbstverteidigung

Ab 15 Jahren. Tiefgaragen - dunkle Wege und Straßen - graut Ihnen auch davor? Eine sehr gute Möglichkeit gegen die Angst vor unerwünschten Begegnungen bietet die Selbstverteidigung für Frauen - unabhängig von Alter und Körperbau.

Das bei Frauen weit verbreitete Gefühl der Wehrlosigkeit kann durch gezieltes Training in ein gesundes Selbstvertrauen umgewandelt werden. Wir zeigen Ihnen eine Form der Verteidigung mit und ohne Gegenstände, z. B. Schirm, Tasche, Schlüsselbund etc., die Sie auch in der Realität anwenden können. Durch dieses Training lernen Sie aufzupassen und schnell zu reagieren.

Auch Sie haben die Chance, sich erfolgreich gegen tätliche Angriffe zu wehren, denn in der Überraschung liegt die Kraft.

Hinweis:

Beachten Sie dazu auch den Kurs "Zivilcourage" (Workshop Zivilcourage - "AKTION-TU-WAS"), den Sie im Bereich "Gesellschaft" in diesem Programm auf den Seiten 12 und 13 finden.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Laufsocken oder Hallenturnschuhe

Dozent: Oldrich Hartl, Kampfsportlehrer/-trainer, Boxtrainer

MM5761 | Memmingen

Mo, 27.02.23 - 27.03.23, 19.00 - 20.30 Uhr, 5 Termine, Kampfsportschule Hartl, Memminger Str. 25, 87725 Schwaighausen
42,50 €

Klettern & Outdoor



Eltern-/Kinderklettern (6 bis 11 Jahre)

Der Kursinhalt ist zweigeteilt: Zum einen vermitteln wir den Kindern eine spielerische Einführung ins Klettern. Bewegungsfreude und Ausprobieren stehen an oberster Stelle. Des Weiteren schulen wir die Begleitperson, deren Name zwingend auf der Anmeldung anzugeben ist, in der Sicherungstechnik im "Top Rope", sodass das Kletterzentrum auch nach Absolvierung des Kurses genutzt werden kann. Die Begleitperson kann einen DAV-Kletterschein "Top Rope" kostenfrei erwerben. Weitere wichtige Hinweis finden Sie unter www.vhs-memmingen.de beim Kurs.

Veranstalter: Kletterschule Allgäu, Manuela Gmeinder, Trainer C Sportklettern
Es gelten die Geschäftsbedingungen der Kletterschule Allgäu (<http://www.kletterschule-allgaeu.de/agb>).

Kursort: eXXpозed climbing, Baumeisterstraße 3, 87463 Dietmannsried

i Bitte mitbringen: Sportbekleidung und Getränk

Dozentin: Manuela Gmeinder, Kletterschule Allgäu, Personaltraining Gmeinder

MM5781S | Memmingen

Sa / So, 25.02.23 u. 26.02.23, jeweils 10.00 - 13.00 Uhr, 2 x, Kursort siehe Text
142,80 €

MM5783S | Memmingen

Bitte mitbringen: Sportbekleidung und Getränk
Sa / So, 15.04.23 u. 16.04.23, jeweils 10.00 - 13.00 Uhr, 2 x, Kursort siehe Text
142,80 €

Schnupperklettern für Jung und Alt

Ab 6 Jahren. Klettern... wie fühlt sich das an? Wir bieten euch die Möglichkeit diese Trendsportart auszuprobieren und die Höhe zu erleben. Spaß und Sicherheit stehen dabei an erster Stelle.

Veranstalter: Kletterschule Allgäu, Manuela Gmeinder, Trainer C Sportklettern

Es gelten die Geschäftsbedingungen der Kletterschule Allgäu (<http://www.kletterschule-allgaeu.de/agb>).

Kursort: eXXpозed climbing, Baumeisterstraße 3, 87463 Dietmannsried

i Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung und Getränk

Dozentin: Manuela Gmeinder, Kletterschule Allgäu, Personaltraining Gmeinder

MM5785S | Memmingen

Sa, 27.05.23, 10.30 - 12.00 Uhr, Kursort siehe Text, 34,50 €

Ponyhof-Zeit für Kinder von 4 bis 7 Jahren

Durch gemeinsames Putzen, Führen und Reiten wird der Baustein für eine gemeinsame Sprache zwischen Kind und Pony geschaffen. Spielerisch wird die Körperwahrnehmung des Kindes gefördert und die koordinativen Fähigkeiten (Reaktion, Orientierung und Gleichgewicht) werden geschult.

Es bedarf keiner Vorkenntnisse. Hinweis: Bitte melden Sie Ihr Kind zum Kurs an. Veranstalter: Ponyhof Lutz, Keltenweg, 87746 Legau. Dozentin: Lena Auburger, zertifizierter HIPPOLINI Mini Coach

i Bitte mitbringen: feste, geschlossene Schuhe

Dozentin: Katrin Rheinländer-Mix, Erzieherin, Sozialfachwirtin, Trainerin für Kinderreitunterricht

LE5793 | Legau/Illerwinkel

Fr, 09.06.23, 10.00 - 12.00 Uhr, Ponyhof Lutz, Keltenweg, 87764 Legau
39,70 €

LE5795 | Legau/Illerwinkel

Bitte mitbringen: feste, geschlossene Schuhe

Hinweis: Bitte melden Sie Ihr Kind zum Kurs an. Veranstalter: Ponyhof Lutz, Keltenweg, 87746 Legau.

Fr, 16.06.23, 10.00 - 12.00 Uhr, Ponyhof Lutz, Keltenweg, 87764 Legau
39,70 €



Amtlicher Sportbootführerschein - Binnen (Segeln und Motor) - Theoriekurs

Der Kurs vermittelt Kenntnisse in Geseteskunde Binnen, Motorenkunde, Wetterkunde, Knoten, Ankern, Umgang mit Tauwerk und Segeln, Manöver mit Maschine, Theorie des Segelns. Der amtl. Sportbootführerschein "Binnen" hat Gültigkeit auf Binnengewässern (Flüsse, Seen, Kanäle) für Sportboote bis 20 m Länge (auf dem Rhein 15 m) mit Motor ab 15 PS. Er ist international gültig (z. B. Gardasee). Die Kursgebühr beträgt für "Motor" 90,00 € (nur Samstag) sowie "Segeln und Motor" 140,00 € (2 Tage). Prüfungsgebühren fallen zusätzlich an (Prüfungsgebühren Motor (ca.): Theorie: 60 €, Praxis: 40 €, Führerschein: 26 €; Prüfungsgebühren Motor + Segeln (ca.): Theorie: 95 €, Praxis Motor: 40 €, Praxis Segeln: 40 €, Führerschein: 26 €).

1. Kurstag "Motor", 2. Kurstag "Segeln". Die praktische Ausbildung erfolgt bei der Segelschule, Seestr. 17, in Utting am Ammersee. Nähere Auskünfte erhalten Sie vom Kursleiter Klaus Marx, unter der Tel. 08806 7704. Die Anmeldung erfolgt über die vhs Memmingen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Das Mindestalter für Segeln beträgt 14 Jahre und für Motor 16 Jahre. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie sich für "Motor" oder "Segeln und Motor" anmelden möchten. Dozent: Peter Koppold

Dozenten: Klaus Marx, Segelschule Marx und Peter Koppold, Dipl.Ing. (FH), Sportboot-Ausbilder

MR5797 | Markt Rettenbach

Sa / So, 08.07.23 u. 09.07.23, jeweils 09.00 - 17.00 Uhr, 2 x, Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Küche des Fördervereins, im UG des vorderen Schulgebäudes (Eingang über Parkplatz zur großen Turnhalle)

Die Kursgebühr beträgt für "Motor" 90,00 € (nur Samstag) sowie "Segeln und Motor" 140,00 € (2 Tage). Prüfungsgebühren fallen zusätzlich an.

Amtlicher Sportbootführerschein See - Theoriekurs

In diesem Theoriekurs erhalten Sie die Kenntnisse über Geseteskunde Küste, Wetter, Gezeiten, Knoten, Sicherheit, Ankern und Schleppen, Manöver mit Maschine sowie Navigation. Der Führerschein ist erforderlich für alle Fahrzeuge mit Motor (ab 15 PS), bisher gibt es keine Obergrenze für Größe und Leistung. Mindestalter ist 16 Jahre, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die praktische Ausbildung

und Prüfung findet beim Ammersee Ausbildungszentrum statt. Prüfungsgebühren (ca.): Theorie: 70 €, Praxis: 47 €, Führerschein: 26 €, sind nicht im Preis des Theoriekurses enthalten. Lehrmittel können im Kurs erworben werden. Dozent: Peter Koppold

i Bitte mitbringen: Passbild, Kopie des Kfz-Führerscheins, Schreibzeug

Dozenten: Klaus Marx, Segelschule Marx und Peter Koppold, Dipl.Ing. (FH), Sportboot-Ausbilder

MR5799 | Markt Rettenbach

Sa / So, 17.06.23 u. 18.06.23, jeweils 09.00 - 17.00 Uhr, 2 Termine, Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Küche des Fördervereins, im UG des vorderen Schulgebäudes (Eingang über Parkplatz zur großen Turnhalle)

220,00 €



Ernährung & Pflege

Gesundes Essen

Beschwingt durch die Fastenzeit

Für eine Woche zeige ich Ihnen, wie Sie leichter und beschwingt Ihren Alltag meistern können, ohne streng zu fasten. Wie genau das geht, erfahren Sie im Kurs. Weitere Infos finden Sie unter www.vhs-memmingen.de beim Kurs.

Wir treffen uns eine Woche lang täglich von 18:00 bis 20:00 Uhr, damit ich Ihnen Informationen über Rezepte, deren Zubereitungen und auch andere entspannende sowie entschlackende Möglichkeiten geben kann. Ich bin jederzeit für Sie da, sollten Fragen oder Unverträglichkeiten auftreten. Außerdem bekommen Sie von mir vorab eine Einkaufsliste. Bitte geben Sie dazu bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an.

i Bitte mitbringen: 1 Handtuch, 1 Waschlappen, Wärmflasche, Isomatte
Materialkosten in Höhe von 30,00 € werden im Kurs in bar eingesammelt.

Dozentin: Birgit Artner, ärztl. gepr. Ernährungsberaterin

MM5803S | Memmingen

Do, 09.03.23, 18.00 - 20.00 Uhr
Fr, 10.03.23, 18.00 - 20.00 Uhr
Sa, 11.03.23, 18.00 - 20.00 Uhr
So, 12.03.23, 18.00 - 20.00 Uhr
Mo, 13.03.23, 18.00 - 20.00 Uhr
Di, 14.03.23, 18.00 - 20.00 Uhr
Mi, 15.03.23, 18.00 - 20.00 Uhr
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)

88,80 €, ermäßigt 71,00 €



Haar & Haut



Mach dir einen schönen Frühling!

Für Frauen ab 30 Jahren. Die klimatischen Einflüsse des Winters, viel Arbeitszeit vor dem PC, wenig Sonnenlicht - all das hat deine Haut ermüdet? Höchste Zeit, auch beim Thema Make-up neue Wege zu gehen. In diesem Kurs steht auch die Frühlings-Hautpflege auf dem Programm und nach dem Erlernen der wichtigsten Pflegeroutinen sieht die Welt (und deine Haut) schon ganz anders aus. Als Krönung spielen wir dann mit den neuesten Farbtrends - frühlingshaft dezent oder sommerlich cool - ganz nach deinen Wünschen entsteht dein Lieblings-Make-up 2023.

i Bitte mitbringen: Schreibzeug, Haarband und Getränk

Materialkosten in Höhe von 5,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Axel Fastner, Fachkosmetiker, Diplom Visagist, Ernährungstherapeut

MM5833S | Memmingen

Fr, 10.03.23, 15.00 - 18.00 Uhr, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 1

40,50 €, ermäßigt 32,40 €



ER5835S | Erkheim

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Haarband und Getränk

Materialkosten in Höhe von 5,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Fr, 24.03.23, 15.00 - 18.00 Uhr, Grund- und Mittelschule Erkheim, Schulweg 1, Klassenzimmer (Osteingang hinter der Turnhalle)

40,50 €, ermäßigt 32,40 €



BA5837S | Babenhausen

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Haarband und Getränk

Materialkosten in Höhe von 5,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Fr, 31.03.23, 15.00 - 18.00 Uhr, vhs-Raum-Babenhausen, Schrankenstr. 8, Hintereingang (über Gasthaus Rössle), 1. Obergeschoss

40,50 €, ermäßigt 32,40 €





easy beauty - Das wirklich schnelle, wirklich einfache Make-up!

Unser vhs-Schmink-Profi Axel Fastner zeigt Ihnen in diesem beliebten Kurs, dass ein Make-up mit Niveau keinen großen Aufwand braucht. Ein rosig-frischer Teint, strahlend schöne Augen und ein Lippen Make-up, das zu 100% deinen Stil unterstreicht - all das bietet dieser Kurs. Wer es also unkompliziert und doch raffiniert liebt: Herzlich willkommen bei easy beauty!

i Bitte mitbringen: Schreibzeug, Haarband und Getränk

Materialkosten in Höhe von 5,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Axel Fastner, Fachkosmetiker, Diplom Visagist, Ernährungstherapeut

MM5839S | Memmingen

Sa, 11.03.23, 09.30 - 12.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 1, 40,50 €, ermäßigt 32,40 €

ER5843S | Erkheim

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Haarband und Getränk

Materialkosten in Höhe von 5,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Sa, 25.03.23, 09.30 - 12.30 Uhr,
Grund- und Mittelschule Erkheim, Schulweg 1, Klassenzimmer (Osteingang hinter der Turnhalle)

40,50 €, ermäßigt 32,40 €

BA5845S | Babenhausen

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Haarband und Getränk

Materialkosten in Höhe von 5,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Sa, 01.04.23, 09.30 - 12.30 Uhr,
vhs-Raum-Babenhausen, Schranenstr. 8, Hintereingang (über Gasthaus Rössle), 1. Obergeschoss

40,50 €, ermäßigt 32,40 €

Best Ager Make-up

Für Frauen ab 55 Jahren. Die beste Zeit im Leben kommt so circa in der Lebensmitte! Wie wäre es also mit einem neuen Style? Unkompliziert, lady-like, sportlich-

elegant oder klassisch. In diesem Mitmach-Kurs geht Make-up Artist Axel Fastner auf alle Bedürfnisse ein, die die Haut ab 55 ebenso hat und zeigt ein dezentes und doch raffiniertes Styling, das perfekt in Ihr Leben passt!

i Bitte mitbringen: Schreibzeug, Haarband und Getränk

Materialkosten in Höhe von 5,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Axel Fastner, Fachkosmetiker, Diplom Visagist, Ernährungstherapeut

MM5847S | Memmingen

Sa, 11.03.23, 15.30 - 18.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 1

40,50 €, ermäßigt 32,40 €

ER5849S | Erkheim

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Haarband und Getränk

Materialkosten in Höhe von 5,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Sa, 25.03.23, 14.30 - 17.30 Uhr,
Grund- und Mittelschule Erkheim, Schulweg 1, Klassenzimmer (Osteingang hinter der Turnhalle)

40,50 €, ermäßigt 32,40 €

BA5851S | Babenhausen

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Haarband und Getränk

Materialkosten in Höhe von 5,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Sa, 01.04.23, 14.30 - 17.30 Uhr,
vhs-Raum-Babenhausen, Schranenstr. 8, Hintereingang (über Gasthaus Rössle), 1. Obergeschoss

40,50 €, ermäßigt 32,40 €

Naturkosmetik selber machen

Sie würden gerne wissen, was in Ihrer Kosmetik enthalten ist? Sie haben bis heute noch nicht die richtige Creme für sich gefunden? In diesem Kurs lernen Sie die Basics für Ihre eigene Naturkosmetik: Wir werden uns mit den Grundlagen der Salben-, Creme- und Deo-Herstellung beschäftigen sowie auch eigenes Gesichtswasser und Peeling kreieren.

i Bitte mitbringen: 5 kleine Döschen oder Gläschen (50 ml) für die fertigen Kosmetikprodukte

Materialkosten in Höhe von 7,50 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Vanessa Goumoù, Pädagogin B.A., Abenteuer- und Erlebnispädagogik M.A., Snowboardlehrerin, Allgäuer Wildkräuterführerin

MM5853S | Memmingen

Di, 09.05.23, 17.30 - 21.30 Uhr,
Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG,
Schlachthofstr. 34

25,50 €, ermäßigt 20,30 €



Gesundheit jetzt beginnen!

Schieben Sie Ihre Vorsätze nicht vor sich her, sondern setzen Sie diese um! Zusammen in einer Gruppe geht das oft besser als allein.

Falls Sie Tipps benötigen, welcher Kurs zu Ihnen passt, wenden Sie sich gerne an das vhs-Team.

Sie erreichen uns zu den Geschäftszeiten persönlich in der vhs-Geschäftsstelle, Donaustraße 1, Eingang 3 oder auch telefonisch unter 08331 850-187.

Wir freuen uns, wenn wir Sie beraten dürfen!



Gestalten & Formen

Pinsel & Stift

Zeichnen -

Die Grundlage der Gestaltung

Für Anfänger und Fortgeschrittene. In diesem Kurs werden die zeichnerischen Grundlagen der Gestaltung erarbeitet. Die Themen: Linienarten und Linienführung, Perspektive, Schattierung und Komposition.

i Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Bleistifte verschiedener Härte, Radiergummi, eine Banane, einen Apfel, eine Birne und einen kleinen Teller

15 Minuten Pause pro Kurstag.

Dozent: Joseph Rössl

MM6003 | Memmingen

Di, 07.02.23 - 07.03.23, 18.00 - 21.15 Uhr, 4 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, Zeichensaal, EG, 0.20, Seiteneingang links, 80,00 €

Zeichnen für Anfänger und Fortgeschrittene

Vom Strich bis zur Fläche bieten Malmittel, die als Zeichenwerkzeuge gelten, ein breites Feld zum Umsetzen der eigenen Vorstellungen. Gelegentlich reichen Bleistifte schon aus, um ein überzeugendes Werk zu erschaffen.

i Bitte mitbringen: verschiedene Stifte (z. B. Bleistifte in den Stärken H oder HB, 3B und 6B, einen schwarzen Buntstift), DIN A3 Papier in fester, aber nicht zu glatter Qualität und passende Radiergummis

Dozent: Jan Balaz

MM6005 | Memmingen

Sa, 22.04.23 - 13.05.23, 13.00 - 15.30 Uhr, 4 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock, 66,70 €

Kalligraphie - Die Karolinger Minuskel

Um 900 n. Chr. war die Urform unserer heutigen Kleinbuchstaben formvollendet entwickelt. Gemeinsam werden wir diese "Karolinger Minuskel" erarbeiten und auch gleich in Grußkarten und flotten Schriftgrafiken kreativ anwenden. Breitfedern, Federhalter und Tinte können auch bei der Kursleiterin erworben werden.

i Bitte mitbringen: kariertes und unliniertes Schreibpapier, Breitfedern verschiedener Breite, Tinte (bitte keine Tusche), Bleistift, Lineal, Schere, Tesafilm

Dozentin: Heidi Anzenhofer, Dipl.-Des. (FH)

MM6007 | Memmingen

Sa, 15.04.23, 10.00 - 16.00 Uhr, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock, 40,00 €

Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden die vier Grundtechniken der Aquarellmalerei besprochen und dann angewandt. Ausgehend von einer kleinen Vorzeichnung (Vorskizze) wird dann das gesamte Bild gemalt. Fragen der Komposition, der Lichtwirkung und der Schattierung werden besprochen.

i Bitte mitbringen: Aquarellblock A3, Bleistifte verschiedener Härte, Radiergummi, Aquarellfarben und Pinsel, eine Banane, einen Apfel, eine Birne und einen kleinen Teller

15 Minuten Pause pro Kurstag.

Dozent: Joseph Rössl

MM6009 | Memmingen

Di, 25.04.23 - 13.06.23, 18.00 - 21.15 Uhr, 6 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, Zeichensaal, EG, 0.20, Seiteneingang links, 120,00 €

Acrylmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden die Techniken der Acrylmalerei besprochen und dann angewandt. Ausgehend von einer kleinen Vorzeichnung (Vorskizze) wird dann das gesamte Bild gemalt. Fragen der Komposition, der Lichtwirkung und der Schattierung werden besprochen.

i Bitte mitbringen: Acrylblock A3, Bleistifte verschiedener Härte, Radiergummi, Acrylfarben und Pinsel, eine Banane, einen Apfel, eine Birne und einen kleinen Teller

15 Minuten Pause pro Kurstag.

Dozent: Joseph Rössl

MM6011 | Memmingen

Di, 14.03.23 - 18.04.23, 18.00 - 21.15 Uhr, 4 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, Zeichensaal, EG, 0.20, Seiteneingang links, 80,00 €

Acrylmalen für Fortgeschrittene

Sie haben bereits mit Acrylfarben gemalt und möchten Ihre Kenntnisse erweitern? Wir erarbeiten vorgegebene Bildmotive, wobei jeder gerne seine eigene Handschrift einbringen kann. An diversen Techniken erfahren Sie, wie Farben gemischt, aufgetragen und verarbeitet werden. Überdies gebe ich Ihnen hilfreiche Tipps zu Materialkunde, Farbenlehre und Bildaufbau.

i Bitte mitbringen: grundierte Leinwand 50 x 70 (fertig im Handel), Acrylfarben: Titanweiß, Lampenschwarz, Rot, Blau,

Primärgelb, lichter Ocker (Schminke Akademie Acryl) und was vorhanden, schmale und breite Flachpinsel aus Synthetik, weißer Teller, Wasserbecher, Küchenrolle, Plastiktischdecke für Tischabdeckung, Schürze

Dozentin: Renate Schuler, Malerin

MM6013 | Memmingen

Mi, 15.03.23 - 26.04.23, 18.30 - 21.30 Uhr, 5 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, Zeichensaal, EG, 0.20, Seiteneingang links, 100,00 €



Ölmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Ölfarbe ist eine Technik mit vielfältigen Ausdrucks- und Darstellungsweisen und in ihrer Anwendung zugleich einfach und komplex. Im Gegensatz zu der gängigen Vorstellung vom Gebrauch der Ölfarbe ist der Einsatz von weiteren Hilfsmitteln außer Leinöl nicht notwendig. Daher kommt die hier vorgestellte Malweise z. B. ganz ohne das intensiv riechende Terpentin aus. Mit ein wenig Unterstützung werden Sie als Anfänger/in schnell einen Zugang zur Ölmalerei finden und als Teilnehmer/in mit Erfahrung Ihre Fertigkeiten ausbauen. Neben dem Erwerb von elementaren Kenntnissen können Sie so in diesem Kurs zwischen traditioneller und „moderner“ Malweise Ihrem eigenen Malstil näherkommen.

i Bitte mitbringen: soweit vorhanden, handelsübliche Ölfarben (mindestens in den drei Grundfarben, dazu weiß und schwarz), Pinsel und feste Malgründe (z. B. stärkeres Papier, Pappe, Sperrholz, Leinwand etc.).

Teile des benötigten Materials sowie die Ölfarben, werden gestellt, sodass Sie das Medium kennenlernen können, ohne sich gleich an diese Technik zu binden.

Ggfs. anfallenden Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Jan Balaz

MM6017 | Memmingen

Sa, 22.04.23 - 13.05.23, 15.40 - 18.10 Uhr, 4 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock, 66,70 €



Metall & Steine



Goldschmiedekurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Setzen Sie Ihre Ideen in attraktive Schmuckstücke um! Bei der Verwirklichung Ihrer Entwürfe werden Sie handwerklich und künstlerisch von einem erfahrenen Goldschmied unterstützt. Sie fertigen Anhänger, Ringe, Broschen oder andere Schmuckstücke aus Silber oder Gold. Sie können dabei Löten, Emaillieren sowie das Fassen von Steinen üben.

Darüber hinaus vermittelt der Kurs Grundkenntnisse über Metallkunde, Kunstgeschichte, Gestaltung, Edelsteinkunde, Goldschmiedehandwerk und den Umgang mit Maschinen.

i Bitte mitbringen: Papier, Pappe, Bleistift, Lineal, Zirkel, Schere und Klebstoff
Das gesamte Werkzeug steht zur Verfügung. Silber (1 gr. 1,30 €) und Gold (1 gr. Feingold 75,00 €) sowie Schmucksteine können Sie im Kurs erwerben. Hinzu kommt eine Werkzeug-Abnutzungsgebühr von 12,00 €, die vom Kursleiter eingesammelt wird.

Dozent: Wenzel Kreissle, Goldschmied

MM6113S | Memmingen

Sa, 18.03.23, 10.00 - 20.00 Uhr,
Schmuckatelier - Wenzel Kreissle, Austr.
10, 88319 Aitrach
127,00 €



MM6115S | Memmingen

Bitte mitbringen: Papier, Pappe, Bleistift, Lineal, Zirkel, Schere und Klebstoff

Das gesamte Werkzeug steht zur Verfügung. Silber (1 gr. 1,30 €) und Gold (1 gr. Feingold 75,00 €) sowie Schmucksteine können Sie im Kurs erwerben. Hinzu kommt eine Werkzeug-Abnutzungsgebühr von 12,00 €, die vom Kursleiter eingesammelt wird.

Sa, 24.06.23, 10.00 - 20.00 Uhr,
Schmuckatelier - Wenzel Kreissle, Austr.
10, 88319 Aitrach
127,00 €



Schmuckkurs - Edelsteinketten selbst fertigen

Der Kurs beinhaltet meine Hilfestellung bei der Auswahl der Edelsteine und Anregungen zum Kettendesign für Ihre individuelle Kette oder ein Armband.

Ich begleite Sie bei der Fertigung mit ein bisschen handwerklichem Know-How und gebe es gerne an Sie weiter. Dabei erhalten Sie einen Einblick in die Grundlagen der Welt der Steine und besonderer Techniken zur Herstellung von Schmuck. Eine große Auswahl an Kettensträngen, Silber- und Goldzwischenteilen sowie Verschlüssen werden für Sie bereitstehen. Am Ende des Kurses hat jeder ein Unikat, das Ihre ganz individuelle Note besitzt. Werden Sie kreativ!

i Materialkosten werden je nach Verbrauch im Kurs abgerechnet.

Dozentin: Ingrid Gaydon

MM6117S | Memmingen

Do, 16.03.23, 18.30 - 21.00 Uhr,
Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock
19,90 €



Perlenketten knüpfen wie ein Profi!

Lernen Sie die Welt der Perlen und deren Schönheit kennen. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundzüge der Materialkunde und die Basistechnik zum Fädeln und Knoten mit Knüpfseide und den Verschluss zu montieren. Jeder Teilnehmer bekommt Perlen und den Verschluss für ein Armband. Werkzeuge und Arbeitsmaterialien werden gestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

i Materialkosten für das Armband in Höhe von 12,00 € werden im Kurs in bar eingesammelt.

Dozentin: Ingrid Gaydon

MM6123S | Memmingen

Do, 11.05.23, 18.30 - 20.30 Uhr,
Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock
15,80 €



Mappen, Bücher und Co. - Schönes und Kreatives aus Papier und Pappe

An diesem Wochenende werden zunächst Schmuckpapiere gestaltet, die dann vier zueinander passende Buchbinderarbeiten (Klappmappe, Stiftebox, Leporello, Notizbuch) zieren.

i Bitte mitbringen: Schürze, kleine und große Schere, Lappen, Lineal, Cutter (wenn vorhanden)

1 Stunde Mittagspause am Samstag.

Materialkosten in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Dr. Elke Steinmann

BG6171S | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden

Fr, 24.03.23, 17.00 - 21.00 Uhr

Sa, 25.03.23, 10.00 - 17.00 Uhr

So, 26.03.23, 10.00 - 13.00 Uhr

Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Werkraum, Erdgeschoss

103,20 €



Stoff & Co

Pappmaché-Skulpturen

Skulpturen selbst zu fertigen, kann richtig Freude machen, wenn man weiß, wie's geht. Aus allerlei Material von Zeitung, Draht, Tassen, Plastikbechern & Co lassen wir uns inspirieren und jeder kann seine eigene Skulptur entwerfen. Natürlich hilft Ihnen die Kursleitung, falls Sie Inspiration brauchen. Zu Beginn beschäftigen wir uns mit der Beschaffenheit des Materials und entwickeln aus dem vorhandenen ein Grundgerüst. Dieses wird dann beklebt, bekleistert und bemalt und zum Schluss liebevoll ausgestaltet und in unserer kleinen Abschlussausstellung vorgestellt und bewundert.

i Bitte mitbringen: Pinsel, Einmalhandschuhe, einen alten Teller, Zeitungen, Drahtzange, alte Dinge, die Sie wegwerfen würden und saubere Plastikabfälle
Materialkosten in Höhe von ca. 5,00 € werden im Kurs eingesammelt. Darin enthalten sind: Farbe, Kleister, Papier und Draht.

Dozentin: Janine Halder

MM6143S | Memmingen

Do, 09.03.23, Fr, 10.03.23, Di, 14.03.23,
Mi, 15.03.23, jeweils 18.00 - 19.30 Uhr
Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, Werkraum, UG, U.19, Seiteneingang links, 47,60 €



Upcycling: individuell - nachhaltig - pfiffig

Dieser Kurs setzt Kenntnisse aus dem Basic-Nähkurs voraus. Sie lernen pfiffige Upcycling-Ideen umzusetzen. Ob Deko oder Mode: Aus Alt mach Neu! Durch das Einsetzen oder Verarbeiten von Spitzen, Bändern und/oder verschiedenen Stoffarten, kann ein altes Kleidungsstück Ihren Vorstellungen angepasst und optisch schnell und nachhaltig einen modernen Look erhalten.

i Bitte mitbringen: Nähmaschine, umzuarbeitende Stoffe und Kleidungsstücke, Nähgarne, Schere und Stecknadeln

Dozentin: Maria Striegel

**MM6147 | Memmingen**

Fr, 21.04.23, 15.00 - 19.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2,
Raum 4, 26,70 €

.....

**Basic-Nähkurs - Nähen leicht gemacht!**

Nähen lernen mit Step-by-Step-Anleitung - in diesem Basic-Kurs kein Problem! Schritt für Schritt nähen wir ein Shirtkleid. Dieses Must-have-Model fertigen wir in den Größen 34 bis 44.

i Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schere und Nähuntensilien

Wenden Sie sich bezüglich des Stoffverbrauchs bitte rechtzeitig vor Kursstart an die Kursleiterin (Tel. 08282 4148).

Dozentin: Maria Striegel

MM6149 | Memmingen

Fr, 03.03.23, 15.00 - 19.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2,
Raum 4, 26,70 €

.....

BA6153 | Babenhausen

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schere und Nähuntensilien

Wenden Sie sich bezüglich des Stoffverbrauchs bitte rechtzeitig vor Kursstart an die Kursleiterin (Tel. 08282 4148).

Fr, 31.03.23, 15.00 - 19.00 Uhr,
Schulzentrum Babenhausen, Pestalozzistr. 7, Textilraum (benutzen Sie bitte den Eingang "Lehrerparkplatz"), 26,70 €

.....

Nähworkshop für Kinder: Wir nähen einen Sorgenfresser bzw. Wunsch-erfüller

Für Kinder ab 7 Jahren. In diesem Kurs darfst du einen Sorgenfresser bzw. Wunscherfüller nähen und nach deinen eigenen Vorstellungen gestalten.

i Bitte mitbringen: funktionsfähige Nähmaschine, Getränk

Bei Fragen zum Kurs bitte unter Tel. 08334 988937 oder info@madebydani.de Kontakt mit der Dozentin aufnehmen. Wer selbst keine Maschine hat, aber trotzdem nähen möchte, kann im Kurs eine Maschine gegen eine Leihgebühr von 5,00 € aus-

leihen (bitte bei der Kursanmeldung mit angeben). Selbst mitgebrachte Maschinen müssen funktionieren, man sollte selbst ein-, ausfädeln oder aufspulen können und gut mit ihr vertraut sein. Material ist im Kurs vorhanden. Materialkosten in Höhe von 10,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Daniela Theurer

LE6155 | Legau/Illerwinkel

Fr, 31.03.23, 15.00 - 18.00 Uhr,
Made By Dani, Oberbinnwang 4, 87758
Kronburg, 20,00 €

.....

Nähworkshop für Kinder: Wir nähen eine Wimpelkette

Für Kinder ab 7 Jahren. Wir wollen gemeinsam eine bunte und individuelle Wimpelkette für dein Zimmer nähen.

i Bitte mitbringen: funktionsfähige Nähmaschine, Getränk

Bei Fragen zum Kurs bitte unter Tel. 08334 988937 oder info@madebydani.de Kontakt mit der Dozentin aufnehmen. Wer selbst keine Maschine hat, aber trotzdem nähen möchte, kann im Kurs eine Maschine gegen eine Leihgebühr von 5,00 € ausleihen (bitte bei der Kursanmeldung mit angeben). Selbst mitgebrachte Maschinen müssen funktionieren, man sollte selbst ein-, ausfädeln oder aufspulen können und gut mit ihr vertraut sein. Material ist im Kurs vorhanden. Materialkosten in Höhe von 8,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Daniela Theurer

LE6157 | Legau/Illerwinkel

Mi, 12.04.23, 09.00 - 12.00 Uhr,
Made By Dani, Oberbinnwang 4, 87758
Kronburg, 20,00 €

.....

Nähworkshop für Jugendliche: Wir nähen eine Cross-Bag-Tasche

Für Jugendliche ab 10 Jahren. Wir nähen gemeinsam eine coole Cross-Bag-Tasche.

i Bitte mitbringen: funktionsfähige Nähmaschine, Getränk

Bei Fragen zum Kurs bitte unter Tel. 08334 988937 oder info@madebydani.de Kontakt mit der Dozentin aufnehmen. Wer selbst keine Maschine hat, aber trotzdem nähen möchte, kann im Kurs eine Maschine gegen eine Leihgebühr von 5,00 € ausleihen (bitte bei der Kursanmeldung mit angeben). Selbst mitgebrachte Maschinen müssen funktionieren, man sollte selbst ein-, ausfädeln oder aufspulen können und gut mit ihr vertraut sein. Material ist im Kurs vorhanden. Materialkosten in Höhe von 12,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Daniela Theurer

LE6159 | Legau/Illerwinkel

Di, 16.05.23, 15.00 - 18.00 Uhr,
Made By Dani, Oberbinnwang 4, 87758
Kronburg, 20,00 €

.....

Notizbuch - individuell & kreativ

Gestalte dein persönliches Notizheft - Schritt für Schritt - mit marmoriertem Umschlag! Zuerst werden wir den Umschlag mit der Marmorieretechnik gestalten. Um die Trockenzeit zu nutzen, bereiten wir den Inhalt des Heftes vor. Die Bogen werden gefalzt.

Beim nächsten Arbeitsschritt werden der Inhalt und der Umschlag zusammengefügt und mit Nadel und einem Heftzwirn geheftet. Der finale Schritt ist das 3-seitige Beschneiden. Danach können schon die ersten Zeilen in das neue Notizheft geschrieben werden.

i Bitte mitbringen: Arbeitskleidung (die schmutzig werden darf) oder Schürze
Werkzeug und Marmoriermaterial wird zur Verfügung gestellt.

Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Julia Burkhardt

MM6173S | Memmingen

Fr, 05.05.23, 18.00 - 19.30 Uhr,
Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, Werkraum, UG, U.19, Seiteneingang links, 11,90 €

.....

Holz & Flechtwerk**Upcycling mit Holzmöbeln**

Sie wollten schon immer mal einem alten Holzmöbelstück neuen Glanz verleihen, vielleicht im „Vintage-Stil“? In diesem Kurs bekommen Sie Tipps & Infos darüber, wie Sie Ihr Traummöbelstück optimal für den Anstrich vorbereiten und welche Versiegelung am Ende die beste ist. Beginnend mit dem Abschleifen, Grundieren, Lackieren und anschließend ganz individuellem Gestalten entstehen wohnliche, einzigartige Möbelstücke.

i Bitte mitbringen: ein Möbelstück, welches Sie alleine tragen können - ob Stuhl, Bänkechen oder Regal sowie für den ersten Abend: Pinsel und Schleifpapier --> 80 und 120 und für den zweiten Abend: Lack (individuell, wird am ersten Abend besprochen)

Materialkosten in Höhe von 10,00 € (30,00 € mit Lack) werden im Kurs - nach Verbrauch - in bar eingesammelt. Darin enthalten sind: Haftgrund, Lack, Pinsel und Schleifpapier.

Dozentin: Janine Halder



MM6145 | Memmingen

Do, 09.03.23, 20.00 - 21.30 Uhr

Fr, 10.03.23, 20.00 - 21.30 Uhr

Di, 14.03.23, 20.00 - 21.30 Uhr

Mi, 15.03.23, 20.00 - 21.30 Uhr

Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, Werkraum, UG, U.19, Seiteneingang links, 40,00 €

Floraler Kreativ-Workshop: Boho-Style-Blumenkranz

Kreative Stunden und Spaß! In diesem Kurs basteln wir gemeinsam einen modernen, stylischen Blumenkranz. Wir arbeiten mit Trockenblumen und einem Mix aus frischen Blumen, wie z. B. Eukalyptus, Farn u.v.m. Der Blumenkranz wird je nach Größe halbseitig oder ganz bekrantzt. Als Untergrund wird ein moderner Metall- oder Holzring verwendet. Du kannst deinen Blumenkranz individuell gestalten!

i Bitte mitbringen: Gartenschere, Drahtschere, wenn vorhanden: Heißklebepistole
Materialkosten werden je nach Größe und Verbrauch im Kurs in bar eingesammelt (ca. 15,00 bis 35,00 €).

Dozentin: Nicole Bräuchler

MM6175S | Memmingen

Fr, 31.03.23, 16.00 - 18.00 Uhr

Sa, 01.04.23, 10.00 - 12.00 Uhr

Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 2, 31,80 €



Theater, Musik & Literatur

Akrobatik & Theater



Pantomime - Theater ohne Worte

Sie lernen, sich selbst zu spüren und die Gefühle fließen zu lassen. Dadurch entstehen authentische Mimik, Körperhaltung und Körperbewegungen fast ohne aktives Zutun. Für jeden, der seine Körpersprache verbessern will, speziell auf für Menschen, die auf der Bühne oder in der Öffentlichkeit stehen, ist dieser Kurs geeignet. Natürlich werden Sie auch in das technische Handwerk, vor allem in die Illusionstechnik, eingeführt. "Il Mimo" gibt die Lehre des größten Pantomimen Mar-

cel Marceau weiter, ebenso seine Erfahrung aus der weltweiten Zusammenarbeit mit großen Pantomimen unserer Zeit.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sport- oder Gymnastikschuhe, Schreibzeug
60 Minuten Mittagspause am Samstag. Kleine Pausen sind nach Bedarf inbegriffen.
Dozent: Wolfgang Fendt

MM6183S | Memmingen

Sa, 18.03.23, 10.00 - 17.00 Uhr

So, 19.03.23, 10.00 - 13.00 Uhr

Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 2, 71,40 €

Flow Motion (von 8 bis 80 Jahren)

Kenntst du die Licht- und Feuer-Poi? Schwingelemente, die oft bei Vorführungen z. B. auf Märkten zu sehen sind. In unserem Workshop lernst du in einem Mix aus lockerer Bewegung und Koordination den perfekten Einstieg in diese Technik. In leicht nachvollziehbaren Schritten lernst du die drei Spielebenen kennen und kannst am Ende des Workshops schon einige Figuren spielen und zu einer eigenen Choreografie aneinanderreihen. Natürlich gibt es auch eine große Auswahl Poi zum Ausprobieren. Geeignet für Jung und Alt, ohne Vorkenntnisse. Hauptsache Spaß!

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, saubere Sportschuhe, etwas zu Trinken und evtl. einen Snack für den kleinen Hunger

Damit Kinder allein in den Workshop kommen können, benötigen wir eine sogenannte "Elternerklärung" (bis zum Erreichen des 14. Lebensjahres), die Sie bitte mit der Anmeldung per E-Mail oder in Papierform an die vhs Memmingen senden (vhs@memmingen.de). Sie finden diese im Internet unter Download. In Papierform erhalten Sie das Formular in der vhs-Geschäftsstelle.

Dozentin: Madeleine Staible

MM6185S | Memmingen

Sa, 17.06.23, 09.30 - 12.30 Uhr,

Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock, 23,80 €

Rhythmus-Stöcke und Stockkampfkunst

Ich lade Sie herzlich ein zum spielerischen Kennenlernen der Rhythmus-Stöcke. Sie lernen erste Schlagfolgen aus der philippinischen Stockkampfkunst Escrima sowie einer kleinen Stocktanz-Choreographie aktiv kennen. Da kommt Schwung und gute Laune auf!

Für alle, die Freude an Bewegung und Rhythmus haben sowie etwas Neues

ausprobieren möchten. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Normale körperliche Belastbarkeit und Beweglichkeit sollten gegeben sein.

Der Umgang mit den Stöcken zur Musik bringt den Körper in Bewegung, erdet und lässt ganz im Hier und Jetzt ankommen.

Bitte beachten Sie auch den Kurs MM6189 für Fortgeschrittene am 21. Mai 2023.

i Bitte mitbringen: bequeme (Sport)Kleidung und Turnschuhe sowie etwas zu trinken

Dozentin: Antje Leydel-Lehmann, Musiktherapeutin- und -pädagogin

MM6187 | Memmingen

Sa, 20.05.23, 13.00 - 16.00 Uhr,

Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG), 29,00 €

Rhythmus-Stöcke und Stockkampfkunst - Für Fortgeschrittene

Herzlich willkommen zu einer weiteren Stockkampfkunst und Rhythmusstöcke-Einheit!

Geeignet ist dieser Workshop für alle Teilnehmer/innen, die bereits erste Erfahrungen im Umgang mit den Stöcken gemacht und Lust auf mehr bekommen haben, z. B. auch für Teilnehmer aus dem Kurs MM6187.

Heute lernen Sie weitere Schlagfolgen aus der philippinischen Stockkampfkunst Escrima sowie eine weitere Stocktanz-Choreographie. Da kommt wieder viel Schwung und gute Laune auf! Wie immer steht die Freude an Bewegung und Rhythmus im Kontakt an erster Stelle. Der Umgang mit den Stöcken zur Musik bringt den Körper in Bewegung, erdet und lässt ganz im Hier und Jetzt ankommen.

i Bitte mitbringen: bequeme (Sport)Kleidung und Turnschuhe sowie etwas zu trinken

Dozentin: Antje Leydel-Lehmann, Musiktherapeutin- und -pädagogin

MM6189 | Memmingen

So, 21.05.23, 13.00 - 16.00 Uhr,

Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG), 29,00 €



Literatur & Co

Im Spiegel der Erinnerung - Ganzheitliche Biografiearbeit

Wir geben in diesem Seminar unserem eigenen Leben in seinen wichtigen, schönen, besonderen und vermutlich auch traurigen Momenten Raum für einen Rückblick im Spiegel der Erinnerung. Neben thematisch geleiteten Gesprächen



können auch kleine Erzählungen und Geschichten zu bestimmten Gegebenheiten verfasst werden. Impulse des Austauschs werden durch kleine Literatúrauszüge, Fotos, Briefe und Bilder gesetzt und mit dem selbst Erlebten in Beziehung gebracht. Am Ende wird ein kleines Stück persönlicher Zeitgeschichte stehen, das sorgsam in einer "Kiste der Erinnerung", die wir am letzten Seminartag gestalten, bewahrt werden kann. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Dozentin: Dr. Elke Steinmann

BG6203 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden

neu

Mo, 06.03.23 - 15.05.23, 17.00 - 19.00 Uhr,
8 Termine, Sebastian-Kneipp-Mittelschule
Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7,
Raum 104, 106,70 €

.....

Musik

Gitarrenbegleitung für Anfänger

Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren. Erlernen von Schlag- und Zupf-techniken zur Begleitung von Liedern. Notenkenntnisse werden nicht benötigt! Kleingruppe mit max. 4 Teilnehmern.

i Bitte mitbringen: Instrument mit Notenständer

Materialkosten in Höhe von 3,00 € werden am ersten Kurstag eingesammelt.

Benutzen Sie bitte den Osteingang hinter der Turnhalle!

Dozent: Rudolf Sauerstein, Musiklehrer

ER6303 | Erkheim

Di, 07.02.23 - 02.05.23, 18.40 - 19.25
Uhr, 10 Termine, Grund- und Mittelschule
Erkheim, Schulweg 1, Musikraum, 50,00 €

.....

Gitarrenspiel nach Noten für fortgeschrittene Spieler

Dieser Kurs beginnt mit zweistimmigem Spiel mit Leerbässen. Anschließend werden leichte Stücke aus verschiedenen Epochen erarbeitet. Auf einfach Liedbegleitung wird fortgesetzt.

i Bitte mitbringen: Gitarre und, wenn vorhanden, Notenständer

Kein Kurs am: 03.05.2023.

Das Lehrbuch wird vom Kursleiter besorgt. Der anfallende Betrag in Höhe von ca. 20,00 € wird im Kurs eingesammelt.

Dozent: Rainer Uhl, Musiklehrer

MM6305 | Memmingen

Mi, 08.02.23 - Mi, 10.05.23, 20.00 - 20.45
Uhr, 10 Termine, Staatliche Realschule,
2.14, 2. OG, Schlachthofstr. 34, 50,00 €

.....

Ukulele für Fortgeschrittene von 12 bis 80 Jahren

Keine Notenkenntnisse erforderlich. Liedbegleitung: Schlagen und Zupfen von bekannten Liedern.

i Bitte mitbringen: Ukulele und, wenn vorhanden, Notenständer

Kein Kurs am: 03.05.2023.

Lehrbuch wird vom Kursleiter besorgt. Der anfallende Betrag in Höhe von 25,00 € wird im Kurs eingesammelt.

Die notwendige Elternerklärung (bis zum Erreichen des 14. Lebensjahres), die Sie bitte mit der Anmeldung per E-Mail oder in Papierform an die vhs Memmingen senden (vhs@memmingen.de) finden Sie im Internet unter Service/Downloads. In Papierform erhalten Sie das Formular in der vhs-Geschäftsstelle.

Dozent: Rainer Uhl, Musiklehrer

MM6307 | Memmingen

Mi, 08.02.23 - Mi, 10.05.23, 19.00 - 19.45
Uhr, 10 Termine, Staatliche Realschule,
2.14, 2. OG, Schlachthofstr. 34, 50,00 €

.....

Bluesgitarre für Anfänger und Wiedereinsteiger

Maximal 8 Teilnehmer/-innen. Keine Notenkenntnisse erforderlich, allgemeine Akkordkenntnisse erwünscht. Unterrichtet werden: spezielle Bluesakkorde, spezielle Rhythmusgitarre, Bending (das Ziehen der Saiten), Bluespatterns, Blueslicks, Songs, Tabulatur, gemeinsame Improvisation.

i Bitte mitbringen: Akustik-Gitarre oder E-Gitarre und kleinen Verstärker

Kein Kurs am: 03.05.2023

Dozent: Alfred Jones, Musiker (www.aljones.de)

MM6309 | Memmingen

Mi, 08.02.23 - Mi, 10.05.23, 19.30 - 21.00
Uhr, 10 Termine, Staatliche Realschule,
2.10, 2. OG, Schlachthofstr. 34,
100,00 €

.....

Keyboard für Anfänger

Für Kinder ab 8 Jahren. Noten lesen lernen. Spielen von bekannten Melodien mit Begleitung der linken Hand. Tipps zum Einstellen des Keyboards. Kleingruppe mit max. 4 Teilnehmern.

i Bitte mitbringen: Instrument mit Notenständer

Materialkosten in Höhe von 3,00 € werden am ersten Kurstag eingesammelt.

Benutzen Sie bitte den Osteingang hinter der Turnhalle!

Dozent: Rudolf Sauerstein, Musiklehrer

ER6311 | Erkheim

Di, 07.02.23 - 02.05.23, 17.45 - 18.30
Uhr, 10 Termine, Grund- und Mittelschule
Erkheim, Schulweg 1, Musikraum
50,00 €

.....

Keyboard für Anfänger und Wiedereinsteiger

Für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene. Noten lesen lernen. Spielen von bekannten Melodien mit Begleitung der linken Hand. Tipps zum Einstellen des Keyboards. Kleingruppe mit max. 4 Teilnehmern.

i Bitte mitbringen: Instrument mit Notenständer

Materialkosten in Höhe von 3,00 € werden am ersten Kurstag eingesammelt.

Benutzen Sie bitte den Osteingang hinter der Turnhalle!

Dozent: Rudolf Sauerstein, Musiklehrer

ER6315 | Erkheim

Di, 07.02.23 - 02.05.23, 19.35 - 20.20
Uhr, 10 Termine, Grund- und Mittelschule
Erkheim, Schulweg 1, Musikraum
50,00 €

.....



Cajon-Workshop

Cajon - das kleinste Schlagzeug der Welt!

Für Anfänger. Noten- und Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Instrumente werden gestellt.

Das Cajon entstand ursprünglich in Lateinamerika. Die Idee war, eine einfache Holzkiste als Trommel zu verwenden. Das ehemalige Sklaveninstrument wurde in den siebziger Jahren durch die Flamenco-Szene nach Europa gebracht. Mittlerweile erfreut sich dieses Instrument auch in der Populärmusik immer größerer Beliebtheit. Das Cajon ist der ideale Einstieg in die Welt der Rhythmik. Die schlichte Sitztrommel ist klein, leicht, nicht zu teuer und verhältnismäßig einfach zu erlernen. Sie wird in Rock, Pop, Blues, Folk und Hip Hop immer häufiger als Schlagzeugersatz eingesetzt.

i Bitte mitbringen: etwas zu essen und zu trinken

Mittagspause: 60 Minuten

Dozent: Noah Psunkewicz



MM6317 | Memmingen

So, 12.03.23, 11.00 - 17.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 2, 33,30 €

Freude am Trommeln - Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnissen

Für alle ab 16 Jahren, die Lust auf Rhythmus haben und in der Gruppe trommeln wollen. Wir spielen auf Djemben, Cajones und Congas und beschäftigen uns mit verschiedenen Aspekten von Rhythmus, wie dem Spielen von Begleitrhythmen verschiedener Kulturkreise, Improvisation und Solospiel, Bodypercussion etc. Darüber hinaus gibt der Kurs Anregungen, wie man, auch ohne regelmäßig Unterricht zu nehmen, weiterhin trommeln kann. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich!

i Bitte mitbringen: evtl. vorhandene Congas, Djemben oder Cajones sowie Schreibzeug. Trommeln können gegen eine Gebühr von 5,00 € gemietet werden.
Dozent: Martin Doll, Musiklehrer

MM6319 | Memmingen

Fr, 17.03.23, 20.00 - 21.30 Uhr
Sa, 18.03.23, 14.00 - 17.00 Uhr
Trommelhaus Doll, Buxacher Str. 50
30,00 €

Essen & Trinken

Lecker aus aller Welt



Die kleine Schule des Genießens

Das Genussstraining stärkt Menschen darin, Genussmomente fokussiert wahrnehmen zu können, was dazu verhelfen mag, eigene regelmäßige alltägliche Genusszeiten besser etablieren zu können. Dies hat langfristig gesehen das Potenzial eines günstigen Effektes auf das individuelle Wohlbefinden. Die Teilnehmer lernen, dass sie mit relativ wenig Aufwand einen Einfluss auf ihre Stimmung nehmen können.
Dozent: Dietmar Gregg

MM6401 | Memmingen

Di, 07.02.23 - 02.05.23, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 Termine, Staatliche Realschule, 1.19, 1. OG, Schlachthofstr. 34, 100,00 €

Burger - gesund, fettarm und lecker

Burger sind längst mehr als Fastfood. Der Burger hat sich in den letzten Jahren zum Slow- und Soulfood gewandelt. Selbstgebackene Burger-Brötchen, beste frische Zutaten wie Gemüse, Salat, Fisch, Geflügel, Wild und frisch gewolfenes Rindfleisch sind die Bestandteile eines gesunden Essens. Lernen Sie in diesem Kurs, wie abwechslungsreich, ausgewogen und regional die Burger-Küche sein kann.

i Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug
Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.
Dozent: Ingo Festner, Koch

LE6403 | Legau/Illerwinkel

Mo, 13.02.23, 18.00 - 22.00 Uhr,
Mittelschule Legau, Altusrieder Straße 13, Schulküche,
26,70 €

MM6405 | Memmingen

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug
Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.
Di, 14.02.23, 18.00 - 22.00 Uhr,
Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG, Schlachthofstr. 34
26,70 €

MR6407 | Markt Rettenbach

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug
Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.
Mi, 15.02.23, 18.00 - 22.00 Uhr,
Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Schulküche
26,70 €

Fingerfood für Partys

Wir stellen verschiedene "Häppchen" her, die gut vorbereitet und problemlos ohne Geschirr gegessen werden können. Dies verleiht jedem Anlass Schwung und reduziert die Aufräumarbeiten!
Benutzen Sie bitte den Eingang "Lehrerparkplatz".

i Materialkosten in Höhe von ca. 6,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Heidi Ehrmann, Fachlehrerin für Handarbeit/Hauswirtschaft

BA6409 | Babenhausen

Sa, 25.03.23, 09.30 - 14.00 Uhr,
Schulzentrum Babenhausen, Pestalozzistr. 7, Schulküche d. Realschule
30,00 €

Meal Prep

Der Begriff „Meal Prep“ bezeichnet das Vorkochen von Mahlzeiten. Die Idee dahinter ist, verschiedene Gerichte für die nächste Woche vorzuplanen, zu kochen und in Schalen und Gläsern anzurichten. Dies ermöglicht eine gesunde Ernährung auch in der stressigen Berufswoche und lässt ungesunden Versuchungen keine Chance. In diesem Kurs lernen Sie, was wie vor- und zubereitet wird, um sich gesund und ausgewogen - auch im stressigen Alltag - zu ernähren.

i Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug
Materialkosten in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.
Dozent: Ingo Festner, Koch

MM6411 | Memmingen

Di, 28.02.23, 18.00 - 22.00 Uhr,
Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG, Schlachthofstr. 34, 26,70 €

LE6413 | Legau/Illerwinkel

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug
Materialkosten in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.
Di, 07.03.23, 18.00 - 22.00 Uhr,
Mittelschule Legau, Altusrieder Straße 13, Schulküche, 26,70 €

BG6415 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug
Materialkosten in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.
Mi, 08.03.23, 18.00 - 22.00 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss, 26,70 €

MR6417 | Markt Rettenbach

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug
Materialkosten in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.
Do, 09.03.23, 18.00 - 22.00 Uhr,
Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Schulküche, 26,70 €

So macht grillen Spaß - mit dem Thermomix

Die Sonne scheint, die Temperaturen steigen, die Grillzeit kann beginnen. Tolle Rezepte zu allem, was vom Grill kommt. Wir bereiten Salate, Brote, Dips und Grillsoßen zu.



i Lebensmittelkosten werden im Kurs in bar eingesammelt.

Dozentin: Monika Diepolder-Manthei, Hauswirtschafterin

BG6421 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden

Mi, 24.05.23, 18.00 - 22.00 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss, 26,70 €

BG6423 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden

Lebensmittelkosten werden im Kurs in bar eingesammelt.

Do, 25.05.23, 18.00 - 22.00 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss, 26,70 €

BG6425 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden

Lebensmittelkosten werden im Kurs in bar eingesammelt.

Fr, 26.05.23, 13.30 - 17.30 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss, 26,70 €

Kochen am Lagerfeuer

Sie haben Lust auf abenteuerliches, archaisches Kochen am Lagerfeuer? Welche Methoden es gibt, um Fisch, Gemüse und Fleisch am Lagerfeuer stilvoll archaisch zuzubereiten und welche Utensilien dazu unbedingt nötig sind, lernen Sie in diesem Kurs. Alles wird natürlich sowohl theoretisch als auch praktisch ausprobiert und im Anschluss verkostigt.

i Lebensmittelkosten in Höhe von 10,00 € werden in bar im Kurs eingesammelt.

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien geeignete Kleidung und Schuhe für einen Kurs im Freien

Kursort: Bad Grönenbach, Herbisried 13
Dozentin: Vanessa Goûmou, Pädagogin B.A., Abenteuer- und Erlebnispädagogik M.A., Snowboardlehrerin, Allgäuer Wildkräuterführerin

BG6427 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden

Sa, 08.07.23, 10.00 - 16.00 Uhr,
Kursort siehe Text, 40,00 €

Pasta-Küche

Von A wie „anspruchsvoll“ bis E wie „einfach“. Wir kochen einfache, schmackhafte Gerichte aus wenigen Zutaten. Sie lernen

verschiedene Arten der Pasta kennen, ob selbst gemacht oder die fertige Nudel. An diesem Abend dreht sich alles um die Nudel! Nudeln gehen immer. Sie erfahren, worauf Sie beim Zubereiten von Nudeln achten müssen. Wie Sie mit geringem Aufwand oder auch mit ein bisschen Kreativität tolle Nudelgerichte zubereiten können, zeigen wir Ihnen mit einfachen Tricks und geben Ihnen Tipps für das perfekte Nudelgericht. Lernen Sie die Kultur und die kulinarische Tradition Italiens an diesem Abend kennen.

i Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Ingo Festner, Koch

BG6429 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden

Mi, 01.03.23, 18.00 - 22.00 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss, 26,70 €



Workshop - Fischgerichte für den Sommer

Sie lernen Suppen, Vorspeisen, Hauptgerichte, Salate und kleine Snacks leicht und bekömmlich aus Fischen wie der Forelle, dem Saibling und anderen heimischen Fischarten in kurzer Zeit zuzubereiten. Hier zeigen wir Ihnen, wie Fische aus unseren heimischen Gewässern und aus der Fischtheke, richtig zubereitet, zur Delikatesse werden. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie frischen Fisch gesund, ausgewogen und bekömmlich - auch im stressigen Alltag - zubereiten können.

i Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Ingo Festner, Koch

BG6431 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden

Mi, 03.05.23, 18.00 - 22.00 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss, 26,70 €

Levante-Küche

Viel Gemüse und Fisch, wenig Fleisch und eine Vielfalt an Gewürzen charakterisieren die Küche des Nahen Ostens. Der östliche Mittelmeerraum, also Syrien, Libanon, Jordanien, Israel und Palästina wird als Levante bezeichnet. Als Levante-Küche wird die Essenstradition dieser Länder momentan als neuer Food-Trend gefeiert. Lernen Sie die fremde Kultur des Orients und des Nahen Ostens von der kulinarischen Seite kennen.

i Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Ingo Festner, Koch

MM6433 | Memmingen

Di, 16.05.23, 18.00 - 22.00 Uhr,
Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG, Schlachthofstr. 34, 26,70 €

BG6435 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Di, 13.06.23, 18.00 - 22.00 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss, 26,70 €

MR6437 | Markt Rettenbach

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Do, 22.06.23, 18.00 - 22.00 Uhr,
Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Schulküche, 26,70 €

LE6439 | Legau/Illerwinkel

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Do, 29.06.23, 18.00 - 22.00 Uhr,
Mittelschule Legau, Altusrieder Straße 13, Schulküche, 26,70 €

Thailändische Küche mit Reis und Nudelgerichten ("Padthai")

Im Kurs bereiten wir alles für traditionell gebratene Reismudeln "Padthai" mit vielen Zutaten wie z.B. frischem Gemüse, frischen Kräutern, Fleisch, Garnelen und Padthaisauce zu. Dazu werden Street-Food-Gerichte gekocht und gebraten. Es



gibt Suppe, gebratenen Reis und rotes Curry. Als Nachspeise wird frisches Obst serviert. Ein leckeres und gesundes Essen. Lernen Sie darüber hinaus die Thai-Kultur in ihrer Vielfalt kennen.

i Materialkosten in Höhe von ca. 15,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien, sofern vorhanden Wok

Dozentin: Pakwipa Strahl

MM6443 | Memmingen

Fr, 24.03.23, 18.00 - 22.00 Uhr,
Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG,
Schlachthofstr. 34, 26,70 €

Original Thailändische Küche - Regionale Spezialitäten

In diesem Kurs lernen wir Spezialitäten aus verschiedenen Regionen (Nord-, Nordost-, Zentral- und Südthailand) und deren kulinarische Besonderheiten kennen. Zum Beispiel: Papaya-Salat, knuspriges Hähnchen mit gerösteten Schloten, Hackfleisch-Salat mit Minze-Chili, Hähnchenkeule mit frischem Kurkuma, Kokos-Curry und mehr. Wir verwenden dabei spezielle und besondere Zutaten, Kräuter und Gewürze zu Fisch, Fleisch und frischen Gemüsesorten. Zum Abschluss gibt es ein typisches Thai-Dessert.

i Materialkosten in Höhe von 20,00 € (inkl. Rezepten und Getränken) werden im Kurs eingesammelt.

Benutzen Sie bitte den Eingang "Lehrerparkplatz".

Dozentin: Pimpawan Ebinger

BA6445 | Babenhausen

Do, 27.04.23, 17.30 - 22.30 Uhr,
Schulzentrum Babenhausen, Pestalozzistr.
7, Schulküche d. Realschule, 33,30 €

Original Thailändische Küche

In diesem Kurs werden wir ein Original Thai-Menü zubereiten. Auf der Speisekarte stehen unter anderem eine knusprige Entenbrust mit frischem Gemüse, gebratenen Hähnchenteile mit frischer Ananas, scharfe Garnelensuppe mit frischen Thai-Kräutern (Tom Yam Khung), gefüllte Wontan-Taschen gedämpft und ein Kokosmilch-Curry. Der besondere Geschmack wird den Gerichten durch spezielle Thai-Kräuter, frische Zutaten und Thai-Gewürze verliehen. Das Ganze wird durch einen thailändischen Nachtisch abgerundet. Außerdem lernen Sie etwas über Land und Leute kennen.

i Materialkosten in Höhe von 20,00 € (inkl. Rezepten und Getränken) werden im Kurs eingesammelt.

Benutzen Sie bitte den Eingang "Lehrerparkplatz".

Dozentin: Pimpawan Ebinger

BA6447 | Babenhausen

Do, 22.06.23, 17.30 - 22.30 Uhr,
Schulzentrum Babenhausen, Pestalozzistr.
7, Schulküche d. Realschule, 33,30 €

Original Thailändische Küche - Regionale Spezialitäten

Die Thai-Küche gilt als eine der Besten und Vielfältigsten der Welt. In diesem Kurs lernen wir Spezialitäten aus verschiedenen Regionen (Nord-, Nordost-, Zentral- und Südthailand) und deren kulinarische Besonderheiten kennen. Zum Beispiel: Papaya-Salat, knuspriges Hähnchen mit gerösteten Schloten, Hackfleisch-Salat mit Minze-Chili, Hähnchenkeule mit frischem Kurkuma, Kokos-Curry und mehr. Wir verwenden dabei spezielle und besondere Zutaten, Kräuter und Gewürze zu Fisch, Fleisch und frischen Gemüsesorten. Zum Abschluss gibt es ein typisches Thai-Dessert.

i Materialkosten (inkl. Rezepten und Getränken) in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Pimpawan Ebinger

BG6451 | Bad Grönenbach/Wolfertschwendon

Do, 20.04.23, 18.00 - 22.30 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche,
Erdgeschoss, 30,00 €

Original Thailändische Küche: "Fruchtig"

Die Thai-Küche gilt als eine der besten und vielfältigsten der Welt. In diesem Kurs kochen wir ganz verschiedene Gerichte, z.B. gefüllte, junge Kokosnuss in rotem Curry mit Meeresfrüchten, knusprigen Fisch mit frischer Mango, Papaya-Salate mit Reismudeln, gedämpftes Fleisch-Curry und knuspriges Hähnchen mit Kaffir-Ingwer-Zitronengras.

Der besondere Geschmack wird den Gerichten durch spezielle Thai-Kräuter, frische Zutaten und Thai-Gewürze verliehen. Das Ganze wird durch ein original thailändisches Dessert abgerundet.

i Materialkosten (inkl. Rezepten und Getränken) in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Pimpawan Ebinger

MM6455 | Memmingen

Do, 25.05.23, 18.00 - 22.30 Uhr,
Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG,
Schlachthofstr. 34
30,00 €

Original Thailändische Küche: "Sommergrillen mit Salat"

Die Thai-Küche gilt als eine der besten und vielfältigsten der Welt. In diesem Kurs grillen wir verschiedene Variationen von Fisch, Fleisch, Meeresfrüchten, Sate-Spieße mit Erdnusssoße, Hähnchenkeule mit Zitronengras etc. Zum Dippen gibt es sowohl milde als auch scharfe Soßen. Es gibt spezielle Salate wie z. B. Papaya-Salat, Rindfleisch-Salat mit besonderen, frischen Thai-Kräutern und Gewürzen. Als Abschluss gibt es als Dessert Klebreis mit Banane im Bananenblatt gegrillt.

i Materialkosten (inkl. Rezepten und Getränken) in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Pimpawan Ebinger

BG6457 | Bad Grönenbach/Wolfertschwendon

Do, 15.06.23, 18.00 - 22.30 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche,
Erdgeschoss, 30,00 €

Sushi-Workshop für Einsteiger

In diesem einzigartigen Workshop erfahren Sie alles über die richtigen Zutaten sowie die Vor- und Zubereitung der gängigen Sushi-Arten - ob klassisch, vegetarisch, vegan oder auch Abwandlungen aus dem Streetfood-Bereich. Es wird Sie überraschen, wie einfach es ist, im Handumdrehen seine eigenen Sushi-Teller zu kreieren. Gesunde Ernährung mit rohem Fisch und Reis - vielleicht eines der Geheimnisse der japanischen Küche. Kultur und Tradition treffen hier auf moderne und gesunde Ernährung.

i Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 30,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Ingo Festner, Koch

BG6459 | Bad Grönenbach/Wolfertschwendon

Di, 14.03.23, 18.00 - 22.00 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche,
Erdgeschoss, 26,70 €

MR6461 | Markt Rettenbach

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 30,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Di, 21.03.23, 18.00 - 22.00 Uhr,
Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Schulküche
26,70 €



MM6463 | Memmingen

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 30,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Di, 28.03.23, 18.00 - 22.00 Uhr,
Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG,
Schlachthofstr. 34, 26,70 €

LE6465 | Legau/Illerwinkel

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 30,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Do, 06.04.23, 18.00 - 22.00 Uhr,
Mittelschule Legau, Altusrieder Straße
13, Schulküche, 26,70 €

Vegetarisch & Vegan

Asiatische Küche: vegetarische Currys, Suppe und Co.

Wir kochen eine asiatische Reistafel ohne Fleisch und ohne Fisch mit frischem Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen, Tofu, Sojabohnenkeimlingen und Soja-Geschnetzeltem und braten und garen dies im Wok. Mit Tee und Obst runden wir die Reistafel ab. Lernen Sie darüber hinaus die asiatische Kultur in ihrer Vielfalt kennen.

i Materialkosten in Höhe von ca. 13,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien, sofern vorhanden Wok

Dozentin: Pakwipa Strahl

MM6453 | Memmingen

Mi, 10.05.23, 18.00 - 22.00 Uhr,
Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG,
Schlachthofstr. 34, 26,70 €

Pflanzliche Brotaufstriche

Da gekaufte Brotaufstriche meist gekocht und mit verschiedenen Zusatzstoffen versehen sind, werden wir vegetarische und vegane Brotaufstriche selbst herstellen. Sie sind schnell zubereitet und schmecken richtig lecker - also eine wirkliche Empfehlung! Schnell zubereitete Dips und Brotaufstriche sind so wichtig im Arbeitsalltag. Sie können eintönige Salate, rohköstliche Bowls und verschiedene Brote geschmacklich immer wieder neu bereichern. Durch qualitativ hochwertiges, pflanzliches Eiweiß kann man locker auf ein Wurstbrot verzichten. Leckere Brotaufstriche sind allseits sehr beliebt und auch ein super Mitbringsel fürs Partybuffet!

i Materialkosten in Höhe von 15,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Bitte mitbringen: neben den üblichen

Utensilien 5 kl. Gläser mit Deckel

Dozentin: Birgit Artner, ärztl. gepr. Ernährungsberaterin

MM6503 | Memmingen

Mi, 15.02.23, 18.00 - 21.00 Uhr,
Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG,
Schlachthofstr. 34, 20,00 €

Superfood aus Omas Zeiten

Lebensmittel saisonal, natürlich und kreativ haltbar machen, Techniken und Tricks. Natürliches Haltbarmachen saisonaler Lebensmittel war für Oma selbstverständlich! Und der aktuelle Trend zeigt: Immer mehr Fans des Selbermachens in der Alltagsküche setzen wieder auf die köstliche Kunst des Fermentierens. Dank cleverer Mikroorganismen entstehen neue Nährstoffe und du fördest sogar deine Darmgesundheit! Damit deine Fermentierversuche nicht in der Tonne landen, gibt es Einiges zu beachten. Fermentieren will gelernt sein - am besten Schritt für Schritt, damit der Krisenvorrat auch tatsächlich gelingt! Weitere Infos unter www.vhs-memmingen.de beim Kurs.

i Materialkosten für frisches Obst und Gemüse aus dem Bioanbau in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien, gr. Schneidebrett, evtl. Gemüsehobel, 3 Weckgläser mit je 1 Liter, 2 Weckgläser mit ca. 0,5 Liter, 2 leere Marmeladen-Gläser, eine Glasflasche mit ca. 1,0 Liter

Dozentin: Birgit Artner, ärztl. gepr. Ernährungsberaterin

MM6505 | Memmingen

Mi, 01.03.23, 18.00 - 21.00 Uhr,
Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG,
Schlachthofstr. 34, 20,00 €

Grundlagen der veganen Küche

Gesunde, frische Kost für den Alltag. Welche Zutaten zu welcher Jahreszeit? Ausgewogene vegane Ernährung ohne Mangelerscheinungen. Grundlagen der veganen Küche. Wir kochen einfache, schmackhafte Gerichte aus wenigen Zutaten. Sie lernen verschiedene Zubereitungsmethoden der veganen Küche kennen. Sie erfahren, worauf Sie beim Einkauf Ihrer Zutaten achten müssen und wie mit wenigen Zutaten raffinierte Geschmackserlebnisse entstehen. In diesem Kurs lernen Sie, was wie vor- und zubereitet wird, um sich gesund und ausgewogen - auch im stressigen Alltag - zu ernähren.

i Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 25,00 € wer-

den im Kurs eingesammelt.

Dozent: Ingo Festner, Koch

LE6507 | Legau/Illerwinkel

Do, 13.04.23, 18.00 - 22.00 Uhr,
Mittelschule Legau, Altusrieder Straße
13, Schulküche, 26,70 €

MM6509 | Memmingen

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Di, 18.04.23, 18.00 - 22.00 Uhr,
Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG,
Schlachthofstr. 34, 26,70 €

BG6511 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Di, 25.04.23, 18.00 - 22.00 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche,
Erdgeschoss, 26,70 €

Meal Prep - pflanzlich, nachhaltig, gesund, schnell und lecker

Unter der Woche wenig Zeit und Lust zum gesund Kochen? Dann lerne in diesem Kurs, wie Du mit einmal pro Woche 4 Stunden Meal Preppen für 7 Tage abwechslungsreiche gesunde Pflanzenküche gewappnet bist.

Lerne dir ausgewogene Mahlzeiten mit genug Kohlenhydraten, Proteinen, Fetten, Vitaminen und Mineralstoffen zusammenzustellen. Clever Planen und Einkaufen sowie eine effiziente Vorbereitung begünstigen dies und schaffen mehr Zeit für Genuss. Wir werden zusammen die Basics der Pflanzenküche besprechen und diese in saubere Schraub- und Weckgläser einfüllen um sie so dann schnell parat zu haben zum Kochen oder für Rohkost. Weitere Infos zum Kurs erhalten Sie unter www.vhs-memmingen.de beim Kurs.

i Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien saubere Schraubgläser und evtl. Hobel

Materialkosten in Höhe von 15,00 € werden im Kurs eingesammelt. Alle Zutaten sind in Bioqualität.

Dozentin: Claudia Kollin, Vegane Ernährungsberaterin

MM6515 | Memmingen

Di, 14.03.23, 18.00 - 21.30 Uhr,
Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG,
Schlachthofstr. 34, 26,70 €

neu



Original Thailändische Küche: "Vegetarische Gerichte 1"

Die Thailändische Küche bietet eine große Auswahl an vegetarischen Speisen. Es besteht aus knusprigen Frühlingsrollen, gebratenen Nudeln mit frischen Gemüsesorten, knusprigem Tofu-Bambus mit verschiedenen Curry-Variationen in Kokosmilch, Sojabrocken mit Knoblauch-Chili-Thai Basilikum, würzige Pilzsuppe (Tom Yam). Der besondere Geschmack wird den Gerichten durch spezielle Thai-Kräuter, frische Zutaten und Thai-Gewürze verliehen. Zum Abschluss gibt es frittierte Bananen im Teigmantel als Dessert

i Materialkosten (inkl. Rezepten und Getränken) in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Pimphawan Ebinger

MM6517 | Memmingen

Do, 09.03.23, 18.00 - 22.30 Uhr,
Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG,
Schlachthofstr. 34, 30,00 €

Backwaren & Süßes

Gelier- und Bindemittel

Ich nehme euch auf eine Reise jenseits von Gelatine und zweige euch die Geheimnisse der Patisserien, Konditoreien und Industrie! Erfahrt gemeinsam mit mir, wie einfach die Herstellung von Cremes, Gelees und Mousses mit Wasserbindung durch Proteine und Zucker ist. Ich vermittele euch mein Wissen zu pflanzlichen Alternativen, deren Wirkung und Textur wie beispielsweise Pektine, Carrageen, Agar Agar, Stärke-Produkte. Für jeden, der mal eine andere Welt erleben will.

i Materialkosten in Höhe von 30,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Violeta Kristen

BG6513 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden



Do, 09.03.23, 17.30 - 22.00 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche,
Erdgeschoss, 30,00 €

Brot, Kleingebäck und mehr mit dem Thermomix

Ein interessanter und informativer Kurs, in dem Sie lernen, wie Sie schnell und einfach alltagstaugliche und raffinierte Backwaren herstellen. Knusprige Seelen, duftendes Brot, dazu leckeren Aufstrich, jeinen frischen Zopf für das Sonntagsfrühstück oder die raffinierte Sahneroulade mit frischen Früchten. All das geht erstaunlich einfach und mit relativ wenig Aufwand. Die

Grundzutaten finden sich meist schon in jedem Haushalt - Sie können sofort loslegen! Für die Herstellung und den Backvorgang nutzen wir den Thermomix und einen Backstein. Die Rezepte sind preiswert, flexibel veränderbar und das Ergebnis kann sich bei vielen Gelegenheiten sicherlich sehen lassen. Natürlich werden wir am Ende des Kurses unsere Köstlichkeiten zusammen probieren.

i Materialkosten in Höhe von 12,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien ein Getränk, einen Thermomix (falls vorhanden) sowie Pampered Chef Stoneware (falls vorhanden)

Dozentin: Elli Müller

LE6519 | Legau/Illerwinkel

Sa, 18.03.23, 09.30 - 13.30 Uhr,
Mittelschule Legau, Altusrieder Straße
13, Schulküche, 26,70 €

LE6521 | Legau/Illerwinkel

Materialkosten in Höhe von 12,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien ein Getränk, einen Thermomix (falls vorhanden) sowie Pampered Chef Stoneware (falls vorhanden)

Sa, 29.04.23, 09.30 - 13.30 Uhr,
Mittelschule Legau, Altusrieder Straße
13, Schulküche, 26,70 €

LE6523 | Legau/Illerwinkel

Materialkosten in Höhe von 12,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien ein Getränk, einen Thermomix (falls vorhanden) sowie Pampered Chef Stoneware (falls vorhanden)

Sa, 27.05.23, 09.30 - 13.30 Uhr,
Mittelschule Legau, Altusrieder Straße
13, Schulküche, 26,70 €

LE6525 | Legau/Illerwinkel

Materialkosten in Höhe von 12,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien ein Getränk, einen Thermomix (falls vorhanden) sowie Pampered Chef Stoneware (falls vorhanden)

Sa, 24.06.23, 09.30 - 13.30 Uhr,
Mittelschule Legau, Altusrieder Straße
13, Schulküche, 26,70 €

LE6527 | Legau/Illerwinkel

Materialkosten in Höhe von 12,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Bitte mitbringen: neben den üblichen

Utensilien ein Getränk, einen Thermomix (falls vorhanden) sowie Pampered Chef Stoneware (falls vorhanden)

Sa, 29.07.23, 09.30 - 13.30 Uhr,
Mittelschule Legau, Altusrieder Straße
13, Schulküche, 26,70 €

Kinderbackkurs - Einhorn-Cupcakes

Cupcake - ein buntes Küchlein in Tassengröße - bunt, schrill und unwiderstehlich. Gemeinsam werden wir einfache Muffins in wunderschöne und bunte Einhorn-Cupcakes verwandeln. Sie werden nicht nur eine Füllung und ein Cremehäubchen erhalten, sondern werden von uns hübsch, bunt und zum Anbeißen thematisch dekoriert. Der Spaß am gemeinsamen Backen und Naschen steht im Vordergrund.

i Materialkosten in Höhe von 18,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Benutzen Sie bitte den Eingang "Lehrerparkplatz".

Dozentin: Violeta Kristen

BA6529 | Babenhausen

Fr, 03.03.23, 15.00 - 18.00 Uhr,
Schulzentrum Babenhausen, Pestalozzistr. 7, Schulküche d. Realschule, 20,00 €

Backkurs für Kinder und Teenager von 7 bis 15 Jahren

Wir backen gemeinsam einfache, leckere und alltagstaugliche Rezepte: Für die ganze Familie, die Brotzeitbox, das Frühstück, auf Vorrat und was Süßes darf auch nicht fehlen. Dazu gibt es passende, leckere Aufstriche. Die Grundzutaten finden sich meist schon in jedem Haushalt. Du kannst nach diesem Kurs sofort zu Hause loslegen. Für die Herstellung und den Backvorgang nutzen wir den Thermomix und einen Backstein. Alle Köstlichkeiten, die wir im Kurs zubereiten, werden wir dann zusammen probieren und die Reste dürfen mitgenommen werden. Wenn du Dich anmelden möchtest, solltest Du schon lesen können.

i Materialkosten in Höhe von 15,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Elli Müller

LE6531 | Legau/Illerwinkel



Sa, 01.04.23, 09.30 - 13.30 Uhr,
Mittelschule Legau, Altusrieder Straße
13, Schulküche, 26,70 €

Kinderbackkurs - Osterhasen-Cupcakes

Cupcake - ein buntes Küchlein in Tassengröße - bunt, schrill und unwiderstehlich. Gemeinsam werden wir einfache Muffins



in wunderschöne Osterhasen-Cupcakes verwandeln. Sie werden nicht nur eine Füllung und ein Cremehäubchen erhalten, sondern werden von uns hübsch, thematisch und zum Anbeißen dekoriert. Der Spaß am gemeinsamen Backen und Naschen steht im Vordergrund.

i Materialkosten in Höhe von 18,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Benutzen Sie bitte den Eingang "Lehrerparkplatz".

Dozentin: Violeta Kristen

BA6533 | Babenhausen

Fr, 31.03.23, 15.00 - 18.00 Uhr,
Schulzentrum Babenhausen, Pestalozzistr. 7, Schulküche d. Realschule
20,00 €



Gesünder naschen ohne Zucker

Gesunde Ernährung ist nicht immer leicht und auf das Naschen zu verzichten noch schlimmer - das muss es aber gar nicht sein. Lernen Sie unter professioneller Anleitung wie Sie kinderleicht "Naschen ohne Zucker" in Ihren Alltag integrieren können. Gemeinsam werden wir nicht nur eine cremig-schokoladige Tarte backen, sondern zuckerfreie Snacks und unsere eigene zuckerfreie Schokolade zaubern. Spaß am gemeinsamen Naschen, Ausprobieren und Austauschen kommt nicht zu kurz.

i Materialkosten in Höhe von 23,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Violeta Kristen

ER6537 | Erkheim

Mi, 01.03.23, 18.00 - 22.00 Uhr,
Grund- und Mittelschule Erkheim, Schulweg 1, Schulküche
26,70 €

BG6539 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden

Materialkosten in Höhe von 23,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Mi, 22.03.23, 18.00 - 22.00 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss
26,70 €

MR6535 | Markt Rettenbach

Materialkosten in Höhe von 23,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Mo, 27.02.23, 18.00 - 22.00 Uhr,
Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Schulküche
26,70 €

Gesunde Naschereien aus der 5-Elemente-Küche

Es gibt kleine, lecker, gesunde Naschereien für den Alltag, für Gäste oder für eine Party, einfach und schnell zubereitet. Wir bereiten natürlich süße und auch herzhaft Leckereien zu, wie zum Beispiel Energiekugeln, herzhaft Mandeln, Reiscrispies mit Walnüssen...

i Anmeldeschluss: 19.06.2023

Materialkosten inkl. Rezepte und kleinem Skript in Höhe von 10,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien ein paar Gefäße, z. B. alte Marmeladengläser

Dozentin: Heike Deller, Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin

MM6541 | Memmingen

Sa, 24.06.23, 09.30 - 12.30 Uhr,
Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG, Schlachthofstr. 34
20,00 €

Sommerlicher Drip-Cake

Sie sind der Hingucker und das zu jeder Zeit: Drip-Cakes. Diese tolle Torte überzeugt durch Geschmack und ihr köstliches Aussehen. In diesem Kurs lernst du, wie du Böden und Füllungen herstellen kannst und wie du sie sicher aufeinanderstapelst. Außerdem erfährst du, wie man die Torte korrekt einstreicht und ein gleichmäßiges Dripping (Tropfenmuster) erzielt. Anschließend kannst du beim Dekorieren wunderbar sommerlich kreativ werden.

i Materialkosten in Höhe von 38,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien eine Tortenbox für den Transport einer ganzen Torte

Dozentin: Violeta Kristen

BG6543 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden

Do, 04.05.23, 17.30 - 22.00 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss
30,00 €

MR6545 | Markt Rettenbach

Materialkosten in Höhe von 38,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien eine Tortenbox für den Transport einer ganzen Torte

Fr, 30.06.23, 17.30 - 22.00 Uhr,
Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Schulküche
30,00 €

Macarons-Backkurs

Macarons - das bunte Trendgebäck aus Frankreich. Das Kleingebäck ist vielseitig und eignet sich hervorragend als Tortendeko, Geschenkidee oder ganz einfach zum Vernaschen zu Hause. Lernen Sie unter professioneller Anleitung, wie man perfekte Macarons wie in französischen Patisseries bäckt. Schön bunt und mit einer leckeren Füllung müssen sie sein. Spaß am gemeinsamen Backen, Naschen und Austauschen stehen im Vordergrund.

i Materialkosten in Höhe von 19,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Violeta Kristen

ER6547 | Erkheim

Mi, 10.05.23, 18.00 - 22.00 Uhr,
Grund- und Mittelschule Erkheim, Schulweg 1, Schulküche
26,70 €

MR6549 | Markt Rettenbach

Materialkosten in Höhe von 19,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Do, 11.05.23, 18.00 - 22.00 Uhr,
Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Schulküche
26,70 €

BG6551 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden

neu

Materialkosten in Höhe von 19,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Do, 22.06.23, 18.00 - 22.00 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss, 26,70 €

Cakes - Teekuchen

Teekuchen müssen nicht langweilig sein! Modern interpretiert bereichern sie jeden Tisch und jeden Teller. Wie abwechslungsreich Sie Teekuchen gestalten können, zeigt Ihnen unsere Konditormeisterin. Effektiv gestaltet mit verschiedenen Dekoren und Glasuren wird aus einem einfachen Teekuchen ein optisches Highlight. Machen Sie mit zeitgemäßer Prä-



sensation sowie Tipps und Tricks mehr aus Teekuchen.

i Materialkosten in Höhe von 26,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Violeta Kristen

MR6555 | Markt Rettenbach

Di, 20.06.23, 18.00 - 22.00 Uhr,
Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Schulküche, 26,70 €



BG6553 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden

Materialkosten in Höhe von 26,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Mi, 14.06.23, 18.00 - 22.00 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss, 26,70 €



Speiseeis - ganz natürlich!

Natürlich hergestelltes Speiseeis ist angesagter denn je! Gemeinsam unter professioneller Anleitung werden wir dieses ganz einfach herstellen und zusätzlich Eistörtchen zaubern. Damit seid ihr perfekt für die heißen Tage gewappnet. Spaß am gemeinsamen Naschen, Ausprobieren und Austauschen stehen im Vordergrund.

i Materialkosten in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Violeta Kristen

ER6557 | Erkheim

Do, 06.07.23, 18.00 - 22.00 Uhr,
Grund- und Mittelschule Erkheim, Schulweg 1, Schulküche
26,70 €



Pralinenkurs für Einsteiger

Pralinen - klein, süß, mundgerecht und einfach zum Vernaschen. Gemeinsam unter professioneller Anleitung werden wir verschiedene Sorten Pralinen zaubern. Sie erlernen, wie man eine Ganache herstellt, wie Hohlkörper gefüllt und wie Pralinen überzogen werden. Ebenfalls lernen Sie, wie man Schokolade richtig temperiert und wie die kleinen Naschereien dekoriert werden können. Der Spaß am gemeinsamen Naschen und Austauschen steht im Vordergrund.

i Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Violeta Kristen

BA6559 | Babenhausen

Mi, 03.05.23, 17.30 - 22.00 Uhr,
Schulzentrum Babenhausen, Pestalozzistr. 7, Schulküche d. Realschule
30,00 €

BG6563 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden

Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Di, 16.05.23, 17.30 - 22.00 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss
30,00 €

Unternehmungen

Gesellschaftsspiele

Schafkopf - Grundlagenkurs für Anfänger

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

Dozent: Dieter Rösch

MM6703S | Memmingen

Do, 12.01.23 - 26.01.23, 15.00 - 17.00 Uhr, 3 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 2
47,60 €

Hinweis zu Kursen aus dem Kochbereich

Neben Geschirrtüchern zum Abtrocknen, Messer und Schürze bringen Sie bitte Behältnisse mit, damit Sie übrige Lebensmittel oder Leckereien mit nach Hause nehmen können.

Bitte helfen Sie mit, dass die Küche, die wir nutzen dürfen, sauber und ordentlich hinterlassen wird.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, damit die Kursleitung die Lebensmittel für die richtige Menge von Teilnehmer/innen besorgen kann.

Bitte beachten Sie in diesem Zusammenhang auch unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) ab S. 63.

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) der vhs Memmingen

Ermäßigungen und Datenschutzerklärung

I. Vertrag

1. Anmeldung, Zustandekommen des Vertrags, Fälligkeit des Entgelts

1.1. Der Kursbesuch ist in der Regel nur mit vorheriger Anmeldung möglich (Ausnahmen: Einzelkartenveranstaltungen und Offenes Programm).

1.2. Sie können sich für unsere Kurse persönlich, telefonisch, schriftlich oder online anmelden. Die Kursgebühr bezahlen Sie entweder bar oder per Lastschrift. Bei telefonischer und schriftlicher Anmeldung sowie bei Anmeldung online ist nur das Lastschriftverfahren möglich.

1.3. Ihre Anmeldung zu den Kursen und Veranstaltungen der Volkshochschule Memmingen ist verbindlich und verpflichtet zur sofortigen Zahlung des Entgelts. Widersprechen Sie der erteilten Abbuchungsermächtigung oder führt die beauftragte Bank den Lastschrifteinzug nicht aus, so sind die anfallenden Bankspesen von Ihnen zu tragen.

1.4. Eine nachträgliche Rechnungsstellung auf den Namen Dritter ist nicht möglich.

1.5. Alle Gebühren und Preise verstehen sich inkl. der gesetzlichen Steuern.

2. Leistungsumfang

2.1. Was Sie von den Kursen der Volkshochschule Memmingen inhaltlich erwarten dürfen, ergibt sich ausschließlich aus der Kursbeschreibung des Programms. Mündliche Zusagen oder Beschreibungen sind nicht verbindlich. Die Dozenten sind zu individuellen Absprachen nicht berechtigt.

2.2. Die Volkshochschule Memmingen behält sich vor, Kurse durch einen anderen Dozenten durchführen zu lassen.

3. Reiseveranstaltungen

Die Volkshochschule Memmingen veranstaltet keine Reisen. Sollte die Volkshochschule Memmingen als Vermittler auftreten, so sind in jedem Fall die AGB des Reiseveranstalters zu beachten. Eine vertragliche Beziehung kommt nur mit dem Reiseveranstalter zustande. Es gelten die jeweiligen AGB des Reiseveranstalters.

4. Computernutzung

Bei allen Kursen, in denen Computer zum Einsatz kommen, gelten zusätzliche Bedingungen, die in einer gesonderten Vereinbarung geregelt werden. Diese Vereinbarung wird zu Beginn des Kurses zwischen Volkshochschule Memmingen und Teilnehmendem abgeschlossen. Mündliche Nebenabreden und Zusagen haben keine Gültigkeit. Unsere Dozenten sind nicht zur Änderung der Vertragsbedingungen berechtigt. Im Übrigen gelten die in Ziffer V. abgedruckten Bedingungen.

II. Vertragsänderungen

5. Rücktritt der Volkshochschule Memmingen, Kürzung der Kursdauer, Kursabsage

5.1. Kurse und Veranstaltungen kommen nicht zustande und können von der Volkshochschule Memmingen abgesagt werden,

a) wenn der Dozent ausfällt oder

b) wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.

Kommt ein Kurs nicht zustande, wird die Volkshochschule Memmingen Sie unverzüglich informieren. Sollten Sie eine längere Anreise haben, erkundigen Sie sich bitte vor Reiseantritt bei unserer Geschäftsstelle, ob der Kurs stattfindet.

5.2. Bei Kursausfall erhalten Sie selbstverständlich die entrichtete Kursgebühr zurück, falls Sie diese bereits bezahlt haben. Eine Barauszahlung ist nur möglich, wenn die Kursgebühr bar bezahlt wurde.

5.3. Kurse, die vor dem dritten Kurstermin nicht die geforderte Mindestteilnehmerzahl erreicht haben, werden gekürzt durchgeführt. Die Kürzung erfolgt unter Beachtung und Beibehaltung der geplanten Inhalte und Gesamtkonzeption. Teilnehmende, die mit dieser Kürzung nicht einverstanden sind, können bis spätestens einen Werktag

vor dem vierten Kurstermin schriftlich oder in Textform erklären, dass sie von dem Kurs zurücktreten. Sie erhalten dann die Kursgebühr, abzüglich der anteiligen Gebühren für bereits stattgefundenen Unterrichtseinheiten, zurück.

5.4. Im Falle einer Teilnehmerbegrenzung behält sich die Volkshochschule Memmingen eine Überbelegung von maximal 2 Teilnehmern vor. Abweichend davon gelten die Sonderregelungen bei Sprachkursen.

6. Rücktritt des Teilnehmenden, Umbuchung

6.1. Sollten Sie an der gebuchten Veranstaltung nicht teilnehmen können, ist ein Rücktritt nur möglich, wenn Sie a) bei Kursen mit mehr als sieben Terminen spätestens einen Werktag vor dem zweiten Kurstermin schriftlich oder in Textform erklären, dass Sie von dem Kurs zurücktreten;

b) bei Kursen mit bis zu sieben Terminen spätestens sieben Werktagen vor dem ersten Kurstermin schriftlich oder in Textform erklären, dass Sie von dem Kurs zurücktreten.

6.2. Bei vorab gebuchten Einzelkartenveranstaltungen (z. B. Vorträge, Lesungen und sonstige kulturelle Veranstaltungen) ist ein Rücktritt ausgeschlossen.

6.3. Im Falle des Rücktritts erhalten Sie die entrichtete Kursgebühr, abzüglich der in Ziffer 6.4. genannten Beträge, zurück. Eine Barauszahlung ist nur möglich, wenn die Kursgebühr bar bezahlt wurde.

6.4. Bei allen Rücktritten werden 10 Prozent der vollen Kursgebühr, mindestens jedoch € 5.– und maximal € 25.–, als Bearbeitungsgebühr und zusätzlich die anteiligen Gebühren für bereits stattgefundenen Unterrichtseinheiten einbehalten. Bereits entstandene Auslagen (z. B. Materialgeld oder bestellte Tickets) werden nicht erstattet.

6.5. Bitte beachten Sie, dass für die Einhaltung der Fristen und die Berechnung der anteiligen Gebühr der Zugang der Erklärung bei der Volkshochschule Memmingen maßgeblich ist. Der jeweilige Dozent ist nicht zur Entgegennahme der Erklärung bevollmächtigt.

6.6. Ein Rücktritt aus anderen Gründen, z. B. Erkrankung, oder Wechsel des Dozenten, ist nicht möglich.

6.7. Eine telefonische Mitteilung oder die Abmeldung beim Dozenten bzw. das Fernbleiben vom Kurs gelten nicht als Rücktritt.

6.8. Die Umbuchung von einem Kurs in einen anderen Kurs im laufenden Programm ist nur möglich, wenn die Rücktrittsbedingungen eingehalten werden und nur, soweit im gewünschten Kurs ein Platz zur Verfügung steht. Im Falle der Umbuchung wird die für den alten Kurs gezahlte Kursgebühr unter Abzug der in Ziffer 6.4. genannten Beträge auf die für den neuen Kurs zu zahlende Gebühr angerechnet.

III. Weitere Vertragsbedingungen

7. Urheberrechtsschutz

Aus urheberrechtlichen Gründen müssen wir Sie darauf hinweisen, dass Fotografieren, Filmen und Mitschneiden auf Band in den Veranstaltungen nicht gestattet sind. Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Volkshochschule auf keine Weise verwertet, insbesondere nicht vervielfältigt, verbreitet oder öffentlich wiedergegeben werden.

8. Haftung

8.1. Die Haftung der Volkshochschule Memmingen beschränkt sich auf Fälle, bei denen grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz seitens der Volkshochschule Memmingen oder ihrer Erfüllungsgehilfen vorliegt.

Abweichend hiervon haftet die Volkshochschule Memmingen im Falle der Verletzung von Leben, Gesundheit oder Körper, sowie bei Verletzung wesentlicher Vertragspflichten, auch bei einfacher Fahrlässigkeit.

8.2. Die Teilnehmenden sind verpflichtet, im Falle einer Störung oder eines Unglücksfalles alles Zumutbare zu tun, um zu einer Behebung der Störung beizutragen oder entstehende Schäden möglichst gering zu halten.

9. Erklärungen gegenüber der Volkshochschule Memmingen

9.1. Alle Erklärungen gegenüber der Volkshochschule Memmingen können Sie persönlich oder schriftlich an die im Programm genannten Anmeldestellen richten.

9.2. E-Mails richten Sie bitte an folgende E-Mail-Adresse: vhs@memmingen.de

IV. Wichtige Hinweise

10. Beratung und Einstufung

Vor der Anmeldung haben Sie Gelegenheit, sich beraten zu lassen. Bei Sprachkursen wird eine vorherige Beratung und Einstufung dringend empfohlen. Dies gilt insbesondere für den Bereich Business English oder für Vorbereitungskurse auf Prüfungen. Beachten Sie bitte, dass Probeführungen nicht möglich ist.

11. Gebührenermäßigung

11.1. Voraussetzungen einer Ermäßigung

Es ist nur eine Ermäßigung möglich. Die Ermäßigungsregeln gelten für Kursgebühren, die neben der Normalgebühr eine ermäßigte Gebühr aufzuführen. Unterrichtsmaterialien sind von der Ermäßigung ausgenommen.

Voraussetzung für eine Ermäßigung ist, dass der Teilnehmende die Unterlagen, mit denen die Berechtigung der Ermäßigung nachgewiesen wird, bei der Buchung, oder nachträglich spätestens bis zum ersten Kurstag persönlich bei den Anmeldestellen, vorlegt.

11.2. Personengruppen

Ermäßigungen gelten für folgende Personengruppen, falls im Ausschreibungstext des jeweiligen Kurses nichts Abweichendes steht:

Schüler/innen, Studierende in Vollzeit, Auszubildende und Praktikant(innen) bis einschließlich 26 Jahre, Schwerbehinderte ab einem Grad der Behinderung von 50 (Begleitperson frei bei Kennzeichen B), Bundesfreiwilligendienstleistende, Freiwilliges Soziales Jahr und Freiwilliges Ökologisches Jahr (ohne Altersbegrenzung) sowie Hartz IV-Empfänger.

11.3. Weitere Bestimmungen

Die Speicherung der Ermäßigungsberechtigung ist nur für Schwerbehinderte mit einem unbefristet gültigen Schwerbehindertenausweis auf Wunsch möglich. Bitte wenden Sie sich dazu an die Geschäftsstelle in Memmingen.

Eine Teilzahlung ist bei einer Kursdauer von mindestens acht Wochen und einer Kursgebühr ab € 200,- auf Antrag (in Textform) möglich. Sie zahlen bei Anmeldung 50 Prozent des Gesamtbetrags und begleichen den Restbetrag innerhalb eines Monats nach Kursbeginn.

12. Materialgeld

Unsere Dozenten besorgen das für den jeweiligen Kurs erforderliche Material (keine Lehrbücher) in eigenem Namen und auf eigene Rechnung. Das Materialgeld hierfür wird im Kurs eingesammelt oder mit der Kursgebühr abgebucht. Bitte richten Sie auch Ihre Reklamationen bezüglich des Materials an die Dozenten.

Es ist empfehlenswert, mit der Beschaffung von Unterrichtsmaterial und Lehrbüchern so lange zu warten, bis feststeht, dass Ihr Kurs auch tatsächlich stattfindet.

Es kann keine Ermäßigung auf die Materialkosten gewährt werden (siehe auch Punkt 11., Gebührenermäßigung).

13. Werbung und Verkauf

Wir weisen Sie darauf hin, dass es in den Kursen der Volkshochschule Memmingen grundsätzlich untersagt ist, Werbung für Produkte und Dienstleistungen Dritter zu betreiben und Waren jeglicher Art gewerblich und gegen Bezahlung anzubieten. Sie als Teilnehmende sind in keiner Weise verpflichtet, irgendwelche Waren zu erwerben. Wir möchten Sie vielmehr bitten, bei Missachtung dieser Regelung umgehend die Volkshochschule Memmingen zu informieren.

14. Ein Angebot für Erwachsene

Die Volkshochschule Memmingen ist eine Institution, die grundsätzlich dem Auftrag der Erwachsenenbildung verpflichtet ist. Wir bitten Sie daher um Verständnis, dass

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) der vhs Memmingen

Ermäßigungen und Datenschutzerklärung

Kinder und Jugendliche an Veranstaltungen und Kursen nur dann teilnehmen können, wenn dies aus der Kursankündigung ausdrücklich hervorgeht.

15. Rauchverbot

Bitte beachten Sie, dass in unseren Räumlichkeiten generell ein Rauchverbot besteht. Dies gilt insbesondere auch für alle Veranstaltungsräume.

16. Mitnahme von Tieren

Es ist untersagt, Tiere in den Unterricht mitzubringen. Dies gilt für alle Veranstaltungen.

17. Als Gast in den Schulen

Die Volkshochschule Memmingen ist mit ihren Kursleitungen und Teilnehmenden Gast in den Schulen. Die gute Zusammenarbeit mit den Offiziant(innen) der Schulen, denen wir für ihre Arbeit sehr dankbar sind, möchten wir uns auch in Zukunft erhalten. Wir bringen deshalb an dieser Stelle die wichtigsten Punkte der Schulhausordnung zur Kenntnis mit der dringenden Bitte, sie sorgfältig zu beachten:

Behandeln Sie die Räume und Einrichtungen pfleglich. Achten Sie auf Sauberkeit im Schulgebäude, besonders in den überlassenen Räumen.

Rauchen in den Schulen und auf den Schulgeländen ist verboten.

Benutzen Sie nur die zugewiesenen sanitären Anlagen. Tiere müssen leider draußen bleiben.

Bitte hinterlassen Sie die benutzten Räume in ordnungsgemäßem Zustand, schließen Sie die Fenster und schalten Sie die Beleuchtung aus.

Beschriftungen an Tafeln dürfen nicht gelöscht werden. Haben Sie die Sitzordnung eines Klassenraumes verändert, stellen Sie bitte nach Kursende die ursprüngliche Ordnung wieder her.

Die Schüler/innen werden es Ihnen danken. Anspruch auf andere, größere Räume besteht nicht.

Benutzen Sie nur die schulischen Einrichtungen (Möbel, Geräte usw.), die Ihrem Kurs zugewiesen wurden, und belassen Sie solche Gegenstände in den jeweiligen Räumen.

Ihren Wagen können Sie leider nicht auf dem Schulhof parken. Zudem weisen wir Sie darauf hin, dass die Stadt Memmingen für Personen- und Sachschäden irgendwelcher Art, die in den Schulräumen oder im Schulhaus eintreten, keinerlei Haftung übernimmt.

Helfen Sie uns, dass wir auch weiterhin gern gesehene Gäste in den Schulgebäuden bleiben.

V. Besondere Bedingungen für die Computernutzung

18. Verwendung von Software

18.1. Die im Rahmen des Kurses zugänglich gemachten Programme dürfen auf keine Weise verändert, vervielfältigt, verbreitet oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Die Nutzung ist nur zum Zweck der Kursteilnahme zulässig.

18.2. Bei Zuwiderhandlung haftet der Teilnehmende für die entstandenen Schäden.

19. Internetzugang

19.1. Soweit die Volkshochschule Memmingen einen Internetzugang zur Verfügung stellt, ist dessen Nutzung nur zum Zweck der Kursteilnahme zulässig. Internet-Seiten mit pornografischem, rassistischem oder diskriminierendem Inhalt dürfen nicht aufgerufen werden.

19.2. Bei Zuwiderhandlung haftet der Teilnehmende für die entstandenen Schäden.

20. Datenverlust, Computerviren

20.1. Jeder Teilnehmende ist für die Sicherung seiner Daten selbst verantwortlich. Die Volkshochschule Memmingen übernimmt keine Haftung für Datenverlust.

20.2. Die Volkshochschule Memmingen übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch die Anwendung erworbener Kenntnisse, oder durch die Nutzung erstellter oder veränderter Programme, oder durch Computerviren oder andere destruktive Programme verursacht werden.

VI. Schlussbestimmungen

21. Schlussbestimmungen

21.1. Sollten einzelne Bestimmungen des Vertrags oder dieser Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise unwirksam sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt.

21.2. Die Volkshochschule Memmingen behält sich vor, diese Geschäftsbedingungen mit Wirkung für die Zukunft zu ändern.

21.3. Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren Fassungen ihre Gültigkeit.

Widerrufsbelehrung bei Anmeldungen

Ihnen steht als Kursteilnehmer/-in ein Widerrufsrecht nach folgender Maßgabe zu, wobei Verbraucher jede natürliche Person ist, die ein Rechtsgeschäft zu Zwecken abschließt, die überwiegend weder ihrer gewerblichen noch ihrer selbständigen beruflichen Tätigkeit zugerechnet werden können:

1. Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie der vhs Memmingen (Postanschrift und Geschäftsstelle: Ulmer Straße 19, 87700 Memmingen, Tel.: 08331 850-187, Fax: 08331 850-189), E-Mail: vhs@memmingen.de) mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie erhalten in der vhs-Geschäftsstelle auch ein Muster-Widerrufsformular, das jedoch nicht vorgeschrieben ist.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

2. Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag (d. h. Ihre Anmeldung) widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet.

Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistungen während der Widerrufsfrist beginnen sollen, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

3. Ausschluss bzw. vorzeitiges Erlöschen des Widerrufsrechts

Das Widerrufsrecht besteht nicht bei Verträgen zur Erbringung von Dienstleistungen in den Bereichen Beherbergung zu anderen Zwecken als zu Wohnzwecken, Beförderung von Waren, Kraftfahrzeugvermietung, Lieferung von Speisen und Getränken sowie zur Erbringung weiterer Dienstleistungen im Zusammenhang mit Freizeitbetätigungen, wenn der Vertrag für die Erbringung eines spezifischen Termin oder Zeitraum vorsieht. Das Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn wir die Dienstleistung vollständig erbracht haben und wir mit der Ausführung der Dienstleistung erst begonnen haben, nachdem Sie dazu Ihre ausdrückliche Zustimmung gegeben haben und gleichzeitig Ihre Kenntnis davon bestätigt haben, dass Sie Ihr Widerrufsrecht bei vollständiger Vertragserfüllung durch uns verlieren.

Datenschutzerklärung

Wir freuen uns über Ihr Interesse an unserem Webauftritt unter der URL www.vhs-memmingen.de (nachfolgend „Webseite“ genannt). Nachstehend informieren wir Sie ausführlich über den Umgang mit Ihren Daten, soweit Sie unsere Dienstleistungen in Anspruch nehmen.

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass die Datenübertragung im Internet (z.B. bei der Kommunikation per E-Mail) Sicherheitslücken aufweisen kann. Ein lückenloser Schutz der Daten vor dem Zugriff durch Dritte ist nicht möglich.

Die vhs Memmingen ist Teil der Stadt Memmingen und unterliegt damit als öffentliche Stelle den Bestimmungen des Bayerischen Datenschutzgesetzes (BayDSG). Zum Schutz Ihrer Rechte haben wir technische und organisatorische Maßnahmen getroffen und auch sichergestellt, dass die Vorschriften über Datenschutz von externen Dienstleistern, die an diesem Angebot mitwirken, beachtet werden. Ihre Daten dürfen nur in dem Umfang verarbeitet werden, wie dies zur Durchführung (vorvertraglicher Zwecke notwendig ist oder Sie uns Ihre Einwilligung erteilt haben.

In diesem Zusammenhang möchten wir Sie darauf aufmerksam machen, dass die Nichtbereitstellung Ihrer Daten gegebenenfalls zur Folge hat, dass von uns angebotene Dienste von Ihnen nicht, nicht vollständig oder nicht optimal genutzt werden können.

1. Verantwortlichkeit

Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts ist die Stadt Memmingen (Hinweis: Die Volkshochschule Memmingen ist kommunal), gesetzlich vertreten durch Oberbürgermeister Manfred Schilder, Marktplatz 1, 87700 Memmingen, Tel.: 08331 850-0, E-Mail: poststelle@memmingen.de (nachfolgend „wir“ genannt).

2. Speicherung von Zugriffsdaten

Bei jedem Zugriff auf unsere Website werden Zugriffsdaten in einer Protokolldatei auf dem Webserver unseres Providers gespeichert.

Dieser Datensatz besteht aus

- der IP-Adresse des anfragenden Endgeräts,
- Datum und Uhrzeit des Abrufs,
- dem Namen und der URL der angeforderten Datei,
- der übertragenen Datenmenge,
- der Meldung, ob der Abruf erfolgreich war,
- Erkennungsdaten des verwendeten Browsers und Betriebssystems,
- der Website, von der aus der Zugriff erfolgt, sowie
- dem Namen Ihres Internet-Zugangs-Providers.

Die Erhebung dieser Daten ist aus technischen Gründen notwendig. Diese Daten erlauben uns selbst keinen Rückschluss auf Ihre Person. Eine Nutzung unserer Website ist ohne Bereitstellung Ihrer IP-Adresse technisch leider nicht möglich.

3. Cookies - Verwendung zur Gewährleistung der Benutzerfreundlichkeit

Wir speichern auf dem Speichermedium Ihres Endgeräts Cookies, um den Besuch unserer Website attraktiv zu gestalten und die Nutzung bestimmter Funktionen zu ermöglichen. Dies dient unserem Vertriebsinteresse als berechtigtes Interesse.

Cookies sind kleine Textdateien, die vom Web server unseres Providers an den Browser Ihres Endgeräts versandt und auf diesem gespeichert werden. Die Cookies werden benötigt, um Sie z. B. nach erfolgreicher Anmeldung zu Ihrem Nutzerkonto für die gesamte Dauer Ihres Besuches identifizieren und autorisieren zu können. Sie werden auch dann benötigt, wenn Sie Angaben z. B. im Rahmen einer Anmeldung für einen Kurs machen, ohne sich registriert zu haben, um Ihnen die mehrmalige Eingabe Ihrer Daten zu ersparen. Diese Cookies werden nach Ende Ihrer Browser-Sitzung wieder vom Speichermedium Ihres Endgeräts gelöscht (sog. Sitzungs-Cookies).

Meist ist der Browser Ihres Endgeräts so eingestellt, dass dieser die Erstellung und Speicherung von Cookies ak-

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) der vhs Memmingen

Ermäßigungen und Datenschutzerklärung

zeptiert. Sie haben die Möglichkeit, Ihren Browser so einzurichten, dass er die Speicherung und Verwendung von Cookies generell oder für den Einzelfall ablehnt. In diesem Fall kann allerdings der Funktionsumfang unserer Website eingeschränkt sein.

4. Kursanmeldung

Die bei Anmeldung für einen Kurs abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchenhinweis gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Datensätze) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Veranstaltungen, z. B. bei offiziellen Prüfungen, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch weitere, freiwillige Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN sowie Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

Die Verarbeitung Ihrer Daten dient dem Vertragsabschluss (Art. 6, Abs. 1, Buchst. b) DSGVO; Art 4, Abs.1, BayDSG) zwischen Ihnen und der vhs Memmingen, die im Auftrag der Stadt Memmingen (siehe oben, 1. Verantwortlichkeit) den verfassungsgemäßen Auftrag der Erwachsenenbildung (BV, I, Art. 83, 7. Abschnitt) umsetzt.

5. Nutzerkonto

Sie haben die Möglichkeit, ein Nutzerkonto für unsere Website anzulegen.

Beim Anlegen eines Nutzerkontos werden Sie aufgefordert, Datensätze anzugeben. Die mit einem Sternchenhinweis gekennzeichneten Datenfelder sind Pflichtangaben und dienen der Begründung und Durchführung des Nutzungsvertrags. Die übrigen Angaben sind freiwillig.

Ohne Angabe Ihrer E-Mailadresse ist das Anlegen eines Nutzerkontos nicht möglich. Darüber hinaus können wir ohne Bereitstellung eines Passworts Ihre Zugangsdaten nicht authentifizieren und kein geschütztes Nutzerkonto anbieten. Ohne Angabe Ihres Geburtsjahrs können wir nicht prüfen, ob wir beispielsweise die Zustimmung Ihrer Eltern für die Einrichtung des Nutzerkontos benötigen. Die Nichtbereitstellung der freiwilligen Angaben bleibt folgenlos.

Das Anlegen eines Nutzerkontos ist freiwillig. Sie können Kursanmeldungen jederzeit auch ohne Benutzerkonto vornehmen. Nachdem Sie ein Nutzerkonto angelegt haben, können Sie in diesem Ihre persönlichen Daten einsehen und bearbeiten. Sie erhalten ferner eine Übersicht der gebuchten Kurse. Bitte achten Sie darauf, sich vor Verlassen unserer Website von Ihrem Nutzerkonto abzumelden.

Dies können Sie durch Anklicken der Schaltfläche  auf unserer Website vornehmen. Dies dient dem Schutz Ihrer Daten vor dem unberechtigten Zugriff Dritter.

Ihr Nutzerkonto können Sie jederzeit gegenüber uns kündigen. Wir behalten uns das Recht vor, Ihr Nutzerkonto mit einer Frist von 4 Wochen zu kündigen, soweit Sie das Konto mehr als 3 Jahre nicht genutzt haben.

6. Newsletter

Zum Newsletter anmelden können sich aufgrund des Datenschutzes erst Nutzer ab 16 Jahren.

Ihre persönlichen Daten werden bei der Anmeldung mittels SSL verschlüsselt und nur zum Versand des monatlichen Newsletters und zum Zwecke einer persönlichen Anrede gespeichert und verwendet. Der Versand des Newsletters erfolgt mit Hilfe des deutschen E-Mail-Marketing-Anbieters XQueue. XQueue unterliegt ebenso wie die Stadt Memmingen der europäischen Datenschutzgrundverordnung. Die Server von XQueue befinden sich innerhalb Deutschlands. Die Stadt Memmingen und XQueue haben eine entsprechende Vereinbarung zur Auftragsverarbeitung abgeschlossen. Um den Newsletter nutzergerecht optimieren zu können, können wir auswerten, wie häufig er von Lesern geöffnet wird und welche Links die Leser klicken. Die Auswertung dieser Report-Daten erfolgt anonymisiert. Diese Daten werden nicht zu persönlichen Nutzungsprofilen zusammengeführt.

Sie sind gemäß § 15 DSGVO jederzeit berechtigt, gegenüber der vhs Memmingen um umfangreiche Auskunftserteilung zu den zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu ersuchen.

Gemäß § 17 DSGVO können Sie jederzeit gegenüber der vhs Memmingen die Berichtigung, Löschung und Sperrung einzelner personenbezogener Daten verlangen.

Sie können darüber hinaus jederzeit ohne Angaben von Gründen von Ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen und die erteilte Einwilligungserklärung mit Wirkung für die Zukunft abändern oder gänzlich widerrufen. Sie können den Widerruf entweder postalisch oder per E-Mail an den Vertragspartner übermitteln. Es entstehen Ihnen dabei keine anderen Kosten als die Portokosten. Wir weisen diesbezüglich auf unsere Datenschutzerklärung.

7. Kontaktformular

Bei Nutzung unseres Kontaktformulars, das über den Link „<https://www.vhs-memmingen.de/info/kontakt/kontaktformular>“ abgerufen werden kann, werden Sie aufgefordert, Datensätze anzugeben. Die mit einem Sternchenhinweis gekennzeichneten Datenfelder sind Pflichtangaben und dienen der Bearbeitung Ihres Anliegens. Dies dient abhängig von Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer der Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen oder der Vertragsdurchführung. Die übrigen Angaben sind freiwillig.

Ohne Bereitstellung der Pflichtangaben erhalten Sie von uns keine Antwort. Die Nichtbereitstellung freiwilliger Angaben bleibt folgenlos.

8. Gesetzliche und vertragliche Pflichten zur Bereitstellung

Wir sind berechtigt Ihre Daten im Zusammenhang mit der Vertragsabwicklung von Ihnen zu erhalten (Art. 6, Abs. 1, Buchst. b DSGVO). Verwehren Sie die Angabe der unbedingt notwendigen Daten, kann kein Vertrag zustande kommen. Ausnahmen bilden hier Vorträge ohne Voranmeldung, deren Entgelt Sie an der Abendkasse, auch ohne weitere Angaben zu Ihrer Person, in bar begleichen können.

9. Speicherdauer und Löschung von Daten

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Die Daten, die Sie für Ihr Nutzerkonto bereitstellen, werden und bleiben so lange gespeichert, bis Sie oder wir Ihr Nutzerkonto kündigen.

Die Daten, die Sie uns bei Nutzung unseres Kontaktformulars bereitstellen, werden dann gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen

vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zu Rechtsansprüchen wird bis zum Ende der Verjährung gespeichert.

10. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihre Daten nur an Dritte weiter, wenn wir hierzu aufgrund des geltenden Rechts berechtigt oder verpflichtet sind. Gleiches gilt, wenn wir Ihre Daten von Dritten erhalten.

Eine Berechtigung liegt auch dann vor, wenn Dritte die Daten in unserem Auftrag verarbeiten: Wenn wir unsere Geschäftstätigkeiten (z.B. Betrieb der Website, Angebotsanpassung, Teilnehmersupport, Erstellen und Versenden von Werbematerial, Datenanalyse und gegebenenfalls Datenbereinigung, Zahlungsabwicklung) nicht selbst vornehmen, sondern von anderen Unternehmen vornehmen lassen, und diese Tätigkeiten mit der Verarbeitung Ihrer Daten verbunden ist, haben wir diese Unternehmen zuvor vertraglich verpflichtet, die Daten nur für die uns rechtlich erlaubten Zwecke zu verwenden. Wir sind befugt, diese Unternehmen insoweit zu kontrollieren.

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Cambridge- oder telc-Sprachprüfungen, Xpert-Business-Prüfungen etc.) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

11. Datensicherheit

Wir treffen alle notwendigen technischen und organisatorischen Sicherheitsmaßnahmen, um Ihre personenbezogenen Daten vor Verlust und Missbrauch zu schützen. So werden Ihre Daten in einer sicheren Betriebsumgebung gespeichert, die der Öffentlichkeit nicht zugänglich ist.

Im Rahmen Ihrer Anmeldung für einen Kurs werden Ihre personenbezogenen Daten verschlüsselt übertragen. Hierzu verwenden wir insbesondere die Verschlüsselungstechnologie SSL (Secure Socket Layer). Der Zugang zu Ihrem Nutzerkonto ist nur nach Eingabe Ihres persönlichen Passwortes möglich. Sie sollten Ihre Zugangsdaten stets vertraulich behandeln und das Browserfenster schließen, wenn Sie die Kommunikation mit uns beendet haben, insbesondere wenn Sie Ihr Endgerät gemeinsam mit anderen nutzen. Bitte berücksichtigen Sie, dass wir uns zwar bemühen, eine sichere und zuverlässige Website für Nutzer zu gestalten, ein Zugriff Dritter jedoch nicht 100%ig ausgeschlossen werden kann.

Bitte beachten Sie, dass bei der Kommunikation per E-Mail keine vollständige Vertraulichkeit und Datensicherheit gewährleistet ist. Wir empfehlen daher bei vertraulichen Informationen den Postweg.

12. Ihre Rechte

(Auskunft, Berichtigung, Sperrung, Löschung, Widerspruch, Widerruf, Übertragung, Beschwerde)

Sie haben jederzeit das Recht, unentgeltlich Auskunft darüber zu erhalten, welche Daten über Sie bei uns gespeichert sind und zu welchem Zweck die Speicherung erfolgt. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Darüber hinaus sind Sie berechtigt, unrichtige Daten korrigieren und Daten sperren oder löschen zu lassen, soweit die Speicherung unzulässig oder nicht mehr erforderlich ist. Zudem haben Sie das Recht, erteilte Einwilligungen mit Wirkung für die Zukunft

Datenschutzerklärung der vhs Memmingen Bildnachweis und Impressum

zu widerrufen. Ihr jeweiliges Anliegen können Sie durch Nutzung der in Ziff. 1 genannten Kontaktdaten an uns richten.

Neben den zuvor genannten Rechten haben Sie außerdem grundsätzlich das Recht, sich bei einer Datenschutzbehörde zu beschweren.

13. Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten

Die Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten der Stadt Memmingen lauten:

E-Mail: datenschutz@memmingen.de
Datenschutzbeauftragter der Stadt Memmingen
Marktplatz 1
87700 Memmingen

Bildnachweis

Titelseite:

Seite 1: © Robert Kneschke/Shutterstock

Kapitel: Gesellschaft

Seite 5, © Ekaterina Lozanova - Fotolia
Seite 5, © privat
Seite 6, © Raimund Verspohl
Seite 6, © privat
Seite 6, © privat, Foto: Jana-Sophie Vöhringer
Seite 8, © openwater - Fotolia
Seite 8, © privat
Seite 11, © tomertu/Shutterstock
Seite 13, © Syda Productions/Shutterstock (linke Spalte)
Seite 13, © jamesteohart/Shutterstock (rechte Spalte)

Kapitel: Beruf & EDV

Seite 14, © mentatdgt/Shutterstock
Seite 15, © Kalinovsky Dmitry
Seite 16, © Vadym Pastukh/Shutterstock
Seite 18, © fizkes/Shutterstock
Seite 19, © filtv - Fotolia
Seite 20, © Leszek Czerwonka/Shutterstock
Seite 21, © Syda Productions/Shutterstock
Seite 22, © Jacob Lund/Shutterstock
Seite 22, © djile/Shutterstock

Kapitel: Grundbildung

Seite 23, © Antonio Guillem/Shutterstock

Kapitel: Sprachen

Seite 24, © pathdoc/Shutterstock
Seite 27, © S-F/Shutterstock
Seite 29, © djile/Shutterstock
Seite 29, © Alexander Kirch/Shutterstock
Seite 31, © Yasonya/Shutterstock
Seite 33, © Eszter Szadeczky-Kardoss/Shutterstock
Seite 35, © ismel leal pichs/Shutterstock

Kapitel: Gesundheit

Seite 36, © wavebreakmedia/Shutterstock
Seite 37, © Maksim Gusarov/Shutterstock
Seite 38, © Rawpixel.com/Shutterstock
Seite 40, © wavebreakmedia/Shutterstock
Seite 41, © Iryna Inshyna/Shutterstock
Seite 43, © VGstockstudio/Shutterstock
Seite 44, © imageit - Fotolia
Seite 45, © BearFotos/Shutterstock
Seite 46, © fizkes/Shutterstock
Seite 46, © Africa Studio/Shutterstock
Seite 47, © tarei - Fotolia
Seite 48, © altanaka/Shutterstock
Seite 49, © digitalskillet/Shutterstock

Kapitel: Kultur

Seite 51, © Kuznetcov_Konstantin/Shutterstock
Seite 52, © Maren Winter/Shutterstock
Seite 53, © Vastram/Shutterstock
Seite 54, © Iurii Stepanov/Shutterstock
Seite 55, © gornostay/Shutterstock
Seite 56, © Africa Studio/Shutterstock
Seite 57, © Copyright (c) 2020 Jacek Chabraszewski/Shutterstock
Seite 60, © Carmen Steiner - Fotolia
Seite 62, © Copyright (c) 2016 Jiri Hera/Shutterstock

Impressum

Anzeigen:

Hans-Peter Seiter, vhs Memmingen

Redaktion:

Michael Trieb, vhs Memmingen

Layout:

Michael Trieb, vhs Memmingen

Lektorat:

Corinna Küchle, Claudia Hermann, vhs Memmingen

Druck:

Willi Müller, Tannengasse 6, 87700 Memmingen

Auflage:

5.000 Stück

Das nächste vhs-Programm erscheint am 06.09.2023 und ist ab 01.09.2023 im Internet unter www.vhs-memmingen.de freigeschaltet.

Siebendächer



Gut
wohnen.

Mieten

Kaufen

Services

Siebendächer
Baugenossenschaft eG
Gerberplatz 7, 87700 Memmingen
Telefon: 08331 9507-0
www.siebendaecher.de



Mitglied
der Wohnungswirtschaft
Bayern



KUTTER

Lust auf frische Pflanzen

KUTTER GARTENCENTER

Kutter Gartenbau GmbH & Co. KG
Europastraße 2 · 87700 Memmingen

Mo - Fr 9.00 - 19.00 Uhr
Sa 9.00 - 18.00 Uhr



@kuttergartencenter

www.kutter-pflanzen.de



Für Sie vor Ort. In Memmingen.

Leistungsstark
und verantwortungsvoll.

Verlässlich
und partnerschaftlich.

Zukunftsfähig
und innovativ.

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Schwaben-Bodensee