



Bildung für alle

vhs-Außenstellen

Babenhausen
Buxheim
Legau/Illerwinkel

Bad Grönenbach/Wolfertschwenden
Erkheim
Markt Rettenbach



LEW



Welterbe
Wassersystem
Augsburg

Lechmuseum erleben!

Das Lechmuseum Bayern im Wasserkraftwerk Langweid ist die multimediale Inszenierung des Flusses.

Das Lechmuseum hat jeden ersten Sonntag im Monat von 10 bis 18 Uhr geöffnet.

Fragen? Unter Telefon 0821/328-1658 beantworten wir diese gern.

www.lechmuseum.de



Die LEW-Gruppe – Ihr Partner für intelligente Energie

LEW

Lechwerke

LEW

Service & Consulting

LEW

TeilNet

LEW

Wasserkraft

EWL

Elektrizitätswerk
Landsberg

ÜWK

Überlandwerk
Krambach



KUTTER

Hier
wachsen
Ideen

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

Inhaltsverzeichnis

Gesellschaft

Vorträge & Reportagen	5
Studium Generale.....	5
Kunst & Geschichte.....	5
Literatur & Autorenlesungen.....	6
Politik & Gesellschaft.....	6
Memminger Mittwoch	7
Gesundheit & Medizin	7
Pädagogik & Psychologie.....	8
Nachhaltigkeit & Technik	9
Memminger Klimafrühling.....	10
Online-Vorträge	12
Wirtschaft & Mittelstand.....	13
Recht & Finanzen	13
Bauen & Wohnen	14
Einzelveranstaltungen & Seminare..	15
Philosophie & Psychologie	15
Natur, Umwelt & Technik	15
Kommunikation & Medien.....	16
Verbraucherbildung & Finanzen	17

Beruf, IT & Medien

Kommunikation	19
Auftreten, Rhetorik & Selbstsicherheit ..	19
Coaching & Führung.....	19
Abschlüsse & Zertifikate.....	20
Xpert Business - Präsenzkurse	20
Xpert Business/DATEV - Webinare	20
SAP	21
Wirtschaft & Praxis	22
Firmenschulungen.....	22
Ausbildung Naturpädagogik	22
IT-Kompetenz.....	24
Grundlagen.....	24
MS Office.....	25
Internet & Sicherheit.....	27
Social Media & Mobile Geräte	27
Grafiksoftware & Webdesign	27
Foto & Film	27

Grundbildung

Lernangebote	29
Alphabetisierung	29

Sprachen

Arabisch.....	30
Chinesisch.....	30
Deutsch als Fremdsprache.....	30
Einbürgerung	32
Englisch	33
Französisch	35
Italienisch.....	35
Japanisch	38
Koreanisch.....	38
Latein.....	39
Russisch	39
Spanisch.....	39
Türkisch	40

Gesundheit

Entspannung & Wellness	41
Wochen(end)- & Tagesseminare	41
Autogenes Training.....	42
Entspannung & Meditation	42
Yoga allgemein	43
Yoga für Zielgruppen	45
QiGong & TaiChi.....	45
Harmonisierung	47
Pilates & mehr	47
Faszientraining	48
Gymnastik & Rücken.....	49
Wirbelsäulengymnastik.....	49
Rückenschule.....	49
Beckenboden.....	49
Massage & Rücken	49
Fitness & Bewegung	49
Ganzkörpertraining.....	49
Ausdauer, Fun & Tanz	50
Herz & Kreislauf.....	53
Selbstverteidigung.....	53
Klettern & Outdoor.....	53
Ernährung & Pflege	54
Gesundes Essen	54
Haar & Haut.....	55

Kultur

Gestalten & Formen	56
Pinzel & Stift	56
Stoff & Co	56
Theater, Musik & Literatur	57
Tanz & Theater	57
Musik	58
Essen & Trinken.....	59
Leckers aus aller Welt	59
Vegetarisch & Vegan	62
Backwaren & Süßes.....	63
Rund ums Baby.....	63

Hinweise

AGB der vhs Memmingen	64
Widerrufsbelehrung	65
Datenschutzerklärung.....	65
Bildnachweis.....	65
Impressum.....	65



Bildung für alle

Weitere Programmhefte gewünscht?

Rund um die Uhr über die vhs-Box
Donaustraße 1,
Eingang 3

Tourist Information

Stadtbibliothek

Service-Center der
Memminger Zeitung

Rathäuser und
Gemeindeverwaltungen

Wenn Sie von uns beliefert werden, melden Sie sich bei
Tel. 08331 850 187 oder
vhs@memmingen.de



Das vhs-Team in der 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 Kühle
Sekretariat
Tel. 08331 850-187



Hans-Peter Seiter
Sekretariat
Tel. 08331 50-187



Natalja Link
Sekretariat
Tel. 08331 850-187



Andrea Saitner
Sekretariat
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

Außenstellenleitungen 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-babenhausen@
web.de



vhs Erkheim
Tanja Braun
Memminger Str. 8
87746 Erkheim
Tel. 08336 9704
Fax 08336 800171
volkshochschule-
erkheim@gmx.de



vhs Bad Grönenbach
Susanne Kienle
Herbisried 13
87730 Bad Grönenbach
Tel. 08334 259084
Fax 08334 259094
vhs-bg-wo@gmx.de



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



vhs Markt Rettenbach
Iris Fiebig
Tel. 0171 7977520
vhs.markt-rettenbach@
web.de



Vorträge & Reportagen

Studium Generale



In thematischen Schwerpunkten erfahren Sie im Studium Generale Wissenswertes auf der Höhe der Zeit. Expertinnen und Experten geben Ihnen einen vertieften, wissenschaftlich fundierten Einblick in verschiedene, zusammengehörende Themen, die Ihnen einen Grundstock für Ihre Allgemeinbildung, aber auch zum besseren Verstehen von Entwicklungen in der Jetztzeit geben.

In diesem Semester steht das Alte Ägypten mit seinen geheimnisumwobenen Bauwerken im Mittelpunkt.

Wie immer können Sie quer einsteigen und benötigen dazu keine besonderen Voraussetzungen.

Themen und Termine

21.02.2024, Dr. Wolfgang Wettengel
Götterglaube und Totenkult

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des ägyptischen Glaubens! Erfahren Sie mehr über den Sonnenkult und die Analogie von Sonne und Königtum, die Göttermächte als Abbild des Kosmos sowie die Rolle der mächtigen Himmelsgöttinnen. Entdecken Sie die Vorstellung von Tod und Auferstehung durch Osiris und deren Nachleben im Christentum.

28.02.2024, Dr. Wolfgang Wettengel
Leben und Alltag, Moral und Ethik

Erleben Sie den Alltag der Bauern und Handwerker im Alten Ägypten und entdecken Sie die Geschichte des ersten Streiks der Menschheitsgeschichte. Erfahren Sie, wie Intrigen, Gerichtsverhandlungen und Streitigkeiten das Leben prägten und wie die Lehren aus dieser Zeit auch für moderne Manager relevant sind.

06.03.2024, Dr. Wolfgang Wettengel
Wissen und Kultur

Schriftliche Quellen aus dem Land am Nil: Entdecken Sie die Geheimnisse der Hieroglyphen und den Zugang zu den Schrif-

ten des Alten Ägypten. Tauchen Sie in die reiche ägyptische Literatur ein und erkunden Sie deren Einfluss auf die Bibel. Erfahren Sie mehr über astronomische Darstellungen und medizinische Kenntnisse aus dieser faszinierenden Kultur.

13.03.2024, Dr. Wolfgang Wettengel
Ägypten - Faszination und Abenteuer

Begleiten Sie Künstler, Entdecker und Archäologen auf ihren Abenteuern am Nil. Erfahren Sie mehr über die Wiederentdeckung Ägyptens in der Neuzeit und die aufregende Entdeckung des Grabes von Tutanchamun.

20.03.2024, Dr. Wolfgang Wettengel
Neues aus dem Alten Ägypten

Bleiben Sie auf dem neuesten Stand der Forschung! Entdecken Sie die spannendsten Erkenntnisse aus dem Alten Ägypten, darunter bahnbrechende Entdeckungen der letzten Zeit. Tauchen Sie ein in die Welt des Alten Ägypten und seine kontinuierliche Faszination.

17.04.2024

Die Entzifferung der Hieroglyphen und Sakkara (Filmabend)

Im Zentrum an diesem Abend stehen die Entzifferung der Hieroglyphen und der Friedhof der Könige. 3000 Jahre lang wurden Ägyptens Herrscher in Sakkara bestattet. Sakkara liegt auf einer felsigen Böschung am grünen westlichen Nilufer. Neueste Grabungen eines französischen Teams lassen nun Zweifel an der bisherigen Geschichtsschreibung aufkommen ...

24.04.2024

Die Cheops-Pyramide und ihre Geheimnisse (Filmabend)

Kein Bauwerk der Welt hat zu mehr Spekulation Anlass gegeben, als die Cheops-Pyramide. Unterstützt von dem technischen Team zeigt der Film mit modernen Computeranimationen, wie und warum dieses außergewöhnliche Monument gebaut wurde.

8. / 15.05.2024, Prof. Dr. Udo Worschech
Ägyptische Götterwelt und ägyptischer Kult

Der Archäologe und Theologe Prof. Udo Worschech nimmt Sie an zwei Abenden auf eine ganz außergewöhnliche Reise durch die Geschichte und die Kultur des Alten Ägyptens mit und zeigt z. T. unbekannte Zusammenhänge auf.

08.05.2024: Erfahren Sie, wie sich die Region Palästina/Israel unter ägyptischer Herrschaft entwickelte und welche Auswirkungen dies auf die Menschen hatte. Wie und wo Israel in den Aufzeichnungen des alten Ägypten in den Hieroglyphen erwähnt wurde, werden Sie ebenso ent-

decken wie die die Verbindung zwischen dem hebräischen Gott Jahwe und ägyptischen Inschriften. Außerdem führt Sie der Referent in die Vorstellungen der Welterschöpfung durch das WORT ein - in Ägypten und in Israel.

Weitergehend erfahren Sie mehr über die biblische Geschichte der Gefangenschaft und des Auszugs der Israeliten aus Ägypten.

15.05.2024: Am 2. Abend richtet Prof. Worschech den Blick auf die Rolle der Hyksos, einer westsemitischen Gruppe, in der Geschichte Ägyptens. Darüber hinaus erfahren Sie mehr über die Verbindung des Aton-Montheismus und Moses. Über die ägyptischen Fruchtbarkeitsgötter erzählt Herr Worschech das Wesentliche und vergleicht diese mit ähnlichen Gottheiten in Babylon. Erfahren Sie, wie das Christentum in Ägypten Fuß fasste und welche Auswirkungen dies auf die koptische Gemeinschaft der Christen hatte. Der Referent geht außerdem der Verschmelzung von ägyptischer Mythologie und dem Christentum auf den Grund.

MM1003 | Memmingen

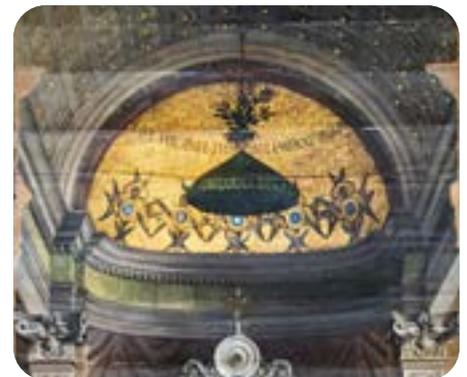
Mi, 21.02.24 - Mi, 15.05.24, 18.00 - 19.30 Uhr, 9 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
59,00 € (für 9 Veranstaltungen) / 24,00 € (für 2 Veranstaltungen)

Außerhalb dieser Pakete können keine Einzelveranstaltungen gebucht werden.



Kunst & Geschichte

Renaissance in Venezia



Venedig erblühte kulturell um ca. 1500 trotz schwerer Krisen. Reiche Adlige traten als Mäzene auf und beauftragten Künstler damit, ihre Interessen in Bildern zu spiegeln. Es war der Ausgangspunkt für neue, psychologisch feinfühliger Darstellungen. Bilder hatten jedoch auch intellektuell anspruchsvoll in Szene gesetzt zu sein. Sie bevorzugten bukolische Landschaften im Hintergrund, die der sogenannten "Terra Ferma" ähnelte, und an



die damals populäre Literatur der Hirtenromane angelehnt war. Der Vortrag beleuchtet unter diesen Aspekten berühmte Werke von Bellini, Giorgione, Tizian, Lotto, del Piombo und weiteren Künstlern, darunter auch einige Neuzuschreibungen, die im Zuge der bis zum 04.02.2024 laufenden Ausstellung in der Alten Pinakothek in München entdeckt wurden.

i Anmeldung erwünscht.

Dozentin: Urte Ehlers, Kunstvermittlung, Museumspädagogik (Pinakothek München)

MM1007 | Memmingen

Mo, 04.03.24, 19.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3, 8,00 €, ermäßigt 6,00 €



Literatur & Autorenlesungen

Literatur in der Galerie im Kolbehaus mit Wolfgang Fendt



42.765 Wörter für ein Buch mit dem Titel "Ohne Worte"

Als bekannter Pantomime kennt Wolfgang Fendt alias „Il Mimo“ die persönliche Körpersprache wahrscheinlich wie kein anderer. Diese beschreibt er als das Ergebnis der persönlichen Voraussetzungen und der Einflüsse des Lebens. Der Autor zeigt an treffenden Beispielen aus seinem persönlichen Leben spannende Zusammenhänge zwischen der persönlichen Geisteshaltung, der individuellen Körperhaltung und den typischen Bewegungen eines Menschen auf. Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen und hoch informativen Abend mit Il Mimo und überraschenden Erkenntnissen, die seinem neuesten Buch „Ohne Worte“ entnommen sind.

i Eine Anmeldung ist erforderlich.

Dozent: Wolfgang Fendt

MM1015 | Memmingen

Fr, 01.03.24, 18.00 - 19.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 2, 8,00 €, ermäßigt 6,00 €



Literatur in der Galerie im Kolbehaus mit Heike Kahnert Hoffnung unterm Regenbogen



In einer bewegenden Liebesgeschichte, die von Hoffnung und Zusammenhalt geprägt ist, erzählt die Autorin ihre Lebensreise. Sie handelt von ihrer großen Liebe, von der Familiengründung und dem Vertrauen auf Gott - trotz schwerer Herausforderungen. Ein Nahtoderlebnis verbindet sie noch tiefer und schenkt ihr Kraft. Diese Biographie ist trotz aller Widrigkeiten des Lebens von Lebensfreude und Humor geprägt, denn: „Es gibt immer Hoffnung.“ Die Veranstaltung wird musikalisch umrahmt.

i Anmeldung erwünscht!

Dozentin: Heike Kahnert

MM1017 | Memmingen

Fr, 22.03.24, 18.00 - 19.30 Uhr, Kolbehaus,
Donaust. 1, Eing. 1, Raum 2, kostenlos



das allgäuer literatur festival Das Allgäuer Literaturfestival Der längste Sommer ihres Lebens



Die TV-Moderatorin und Schriftstellerin Amelie Fried kommt mit ihrem neuesten literarischen Werk nach Memmingen. Darin steht die engagierte Unternehmerin Claudia kurz vor der Erfüllung ihres großen Traums: Bürgermeisterin ihrer süddeutschen Heimatstadt zu werden. Plötzlich taucht ihre achtzehnjährige Tochter Anouk im Umfeld radikaler Klimaaktivisten auf, landet im Gefängnis und beschert ihrer Familie sogar eine Hausdurchsuchung - alles ein gefundenes Fressen für die Medien. 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 26.02.24

Karten zu dieser Veranstaltung erhalten Sie direkt vor Ort bei der Tourist Information Memmingen, Marktplatz 3, 87700 Memmingen

Tel.: 08331 850-172 und -173

Die Öffnungszeiten entnehmen Sie bitte der Internetseite <https://www.tourismus-memmingen.de>.

Restkarten an der Abendkasse.

Dozentin: Amelie Fried, TV-Moderatorin und Autorin

MM1019 | Memmingen

Sa, 04.05.24, 19.30 - 21.15 Uhr,
Antonierhaus, Martin-Luther-Platz 1, Saal
15,00 €, ermäßigt 10,00 €
(im VVK: 13,50 € erm. 10,00 € gültig für
Tourist-Info Memmingen)



Politik & Gesellschaft

Demokratie im Gespräch - Online-Gesprächsreihe

Eine Kooperation der Volkshochschulen in Bayern mit der Bayerischen Landeszentrale für Politische Bildungsarbeit und der Akademie für Politische Bildung in Tutzing.

Expertinnen und Experten referieren zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung. Diskutieren Sie mit!

Die Veranstaltungen finden als Zoom-Webinare statt, d.h. Sie werden nicht gesehen und gehört in der Veranstaltung und können sich über den Chat beteiligen.

Der Link ist für alle Veranstaltungen gleich:

<https://biz-bayern-de.zoom.us/j/85422673761>

Es ist kein zusätzlicher Kenncode nötig, die Teilnehmenden werden vom Wartezimmer in das Webinar aufgenommen.



Die erschöpfte Bevölkerung? Nachrichtenmüdigkeit & Politikverdrossenheit in krisenhaften Zeiten

Ukraine-Krieg, Israel, Inflation, Energiepreise, Klimawandel, steigende Zuwanderungszahlen - täglich werden wir mit schlechten Nachrichten auf allen Kanälen konfrontiert. Spätestens seit der Coronapandemie macht sich bei vielen ein Gefühl der Nachrichtenmüdigkeit breit: Menschen wenden sich von Informationsmedien ab,



haben genug von den andauernden Negativmeldungen. Woher kommt diese Nachrichtenmüdigkeit?

Ist sie Ausdruck einer von Krisen und Kriegen erschöpften Bevölkerung oder gar ein Symptom wachsender Politikverdrossenheit? Und welche Antworten können Politik und Journalismus auf diese Entwicklung geben?

MM1055 | Memmingen

Mi, 21.02.24, 19.00 - 20.00 Uhr,
Online-Seminar-extern, kostenlos



Von Wikileaks bis zu Panama Papers: Wie Daten bei der Aufdeckung politischer Missstände helfen können.

Enthüllungen von Wikileaks, die Panama Papers oder die Facebook Files - das Aufdecken von wirtschaftlichen, militärischen oder politischen Missständen hat sich durch Datenlecks und die Weitergabe digitaler Dokumente verändert. Stärken die digitalen Möglichkeiten des Whistleblowings Demokratie? Und wie werden Hinweisgeber rechtlich geschützt?

MM1057 | Memmingen

Mi, 13.03.24, 19.00 - 20.00 Uhr,
Online-Seminar-extern
kostenlos



Digitalisierung der Verwaltung in Deutschland: Womit ist zu rechnen?

Zu langsam, zu wenig, zu uninspiriert - dies hört man immer wieder, wenn es um die Digitalisierung der Verwaltung in Deutschland geht. Statt hier halt zu machen, wollen wir uns der Frage stellen: Wie sieht eine konkrete Umsetzungsstrategie aus, die mittels Digitalisierung das Zusammenspiel der Bürgerinnen und Bürger mit der Verwaltung erleichtert? Welche Digitalisierungsprojekte sind gerade besonders erfolgreich und wie werden die weiteren Entwicklungen sein?

MM1059 | Memmingen

Mi, 10.04.24, 19.00 - 20.00 Uhr,
Online-Seminar-extern
kostenlos



Desinformation im europäischen Wahlkampf: Reale Gefahr oder mediales Schreckgespenst?

Desinformation, KI-generierte Fotos, Dark Ads in sozialen Medien - Befürchtungen, demokratische Wahlen könnten durch digitale Technologien manipuliert werden, kommen inzwischen im Vorfeld nahezu

jeder Wahl auf. Wie steht es um die Europawahl am 9. Juni? Welche Rolle spielen Desinformation und KI-generiertes Bildmaterial in den nationalen Wahlkämpfen zur Europawahl? Und wie gut ist die Europawahl vor Versuchen der digitalen Wahlbeeinflussung geschützt?

MM1061 | Memmingen

Mi, 15.05.24, 19.00 - 20.00 Uhr,
Online-Seminar-extern
kostenlos



Memminger Mittwoch

"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 Otfried Richter

Otfried Richter, u. a. bekannt als Dirigent des Memminger Kinderfests, ist nach 23 Jahren in eine neue Lebensphase eingetreten. Was treibt den Chorleiter und äußerst vielseitig begabten Musiker an? War's das jetzt mit der Musik? Seine musikalische und seine beruflichen Tätigkeiten führten ihn immer wieder ins Ausland, wo er neue Impulse erhielt. Viele unbekannte Geschichten, die zum Schmunzeln einladen, hat er selbst erlebt. Davon und von seinen zukünftigen Plänen, die überraschen, wird der Musiker und Erzählkünstler im Gespräch mit dem Moderator Wolfgang Fendt erzählen. Musikalische und pantomimische Einlagen von Il Mimo kommen an diesem unterhaltsamen Abend nicht zu kurz.

Erfrischungsgetränke werden angeboten.



Anmeldung erwünscht!

Einlass: 19:00 Uhr

MM1047S | Memmingen

Mi, 21.02.24, 19.30 - 21.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Saal, 87700
Memmingen, 8,00 €



Memminger Mittwoch mit Heinrich Bedford-Strohm

Prof. Dr. Heinrich Bedford-Strohm ist am Mittwoch, dem 15. Mai 2024 beim „Memminger Mittwoch“ zu Gast. Er ist einer der bekanntesten Theologen in Deutschland und weit darüber hinaus. Nach Beendigung seiner Bischofszeit Ende Oktober hält sich Herr Bedford-Strohm für vier Monate in der südafrikanischen Stadt Stellenbosch auf, wo er eine Professur innehat.



Weitere Infos finden Sie auf unserer Internetseite www.vhs-memmingen.de.

Erfrischungsgetränke werden angeboten.

Anmeldung erwünscht!

Einlass: 19:00 Uhr

MM1049S | Memmingen

Mi, 15.05.24, 19.30 - 21.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Saal, 87700
Memmingen, 8,00 €

Gesundheit & Medizin

Beschwingt durch die Fastenzeit - Infoabend

Infoabend zum Kurs MM5803S.

Du möchtest deinem Körper gerne eine AUSZEIT schenken und aber dabei richtig lecker essen? Sei es, weil sich eine unausgewogene Ernährung eingeschlichen hat oder du sogar schon Anzeichen einer Übersäuerung verspürst: Du schlafst nicht mehr gut, leidest unter Magen- und Darmproblemen, bist anfällig für Allergien und Infekte oder deine Haut und Haare sind nicht mehr so, wie du es dir wünschst...?

Das Basenfasten ist eine zeitlich begrenzte Ernährungsform, mit der du deinen Körper auf gesunde Weise entgiften kannst.

Dieser Vortrag ist gleichzeitig eine Einführung in die Basenfastenwoche vom 29.02. bis 07.03.2024.

Für 8 Tage streichst du alle Lebensmittel von deinem Speiseplan, die sauer verstoffwechselt werden und zu den meisten Erkrankungen unserer Zeit beitragen können. Dazu zählen Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht, hohes Cholesterin,



Gesellschaft

Darmerkrankungen, Arthritis, Gicht, Unverträglichkeiten und, und, und.

i Anmeldung erwünscht!

Dozentin: Birgit Artner, ärztl. gepr. Ernährungsberaterin

MM1067S | Memmingen

Do, 15.02.24, 18.00 - 19.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1,
Raum 3, kostenlos

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



Für Schwangere und Personen, die mit dieser Zielgruppe arbeiten. 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.

i Anmeldung erforderlich!

Der Online-Kurs wird über die Video-Konferenzplattform ZOOM durchgeführt. Weitere Infos dazu beim Vortrag unter www.vhs-memmingen.de

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

MM1069S | Memmingen

Di, 19.03.24, 20.30 - 22.00 Uhr,
Online-Seminar-Zoom MM
8,00 €, ermäßigt 6,00 €

Anmeldung erwünscht!

Nutzen Sie die Vorteile einer Anmeldung bei unseren Vorträgen. Sie haben nicht nur sicher einen Platz, sondern Sie werden auch über Änderungen umgehend informiert.

Kräuter für Hunde & Katzen - Online-Vortrag

Für alle Hunde und Katzeneltern. Es ist gegen (fast!) alles ein Kraut gewachsen. Tierheilpraktikerin Mareike Wirth stellt heimische und exotische Kräuter und ihre Einsatzmöglichkeiten für Hunde und Katzen vor. Von Anis bis Zitronenmelisse, von Augenreizung bis Zahnfleischentzündung. Sie erhalten nach dem Vortrag eine kurze Zusammenfassung.

i Hinweis: Die Kursstunde wird live über Microsoft Teams übertragen. Sie erhalten als angemeldete/r Teilnehmer/in rechtzeitig vor Kursbeginn Ihren Zugang. 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: Mareike Wirth, gepr. Tierheilpraktikerin

MM1073V | Memmingen

Di, 20.02.24, 18.30 - 20.00 Uhr,
Online-Seminar-extern,
5,00 €

Die älter werdende Katze naturheilkundlich begleiten - Online-Vortrag

Für alle Katzenhalter und Katzen 5+. Tierheilpraktikerin Mareike Wirth (Dipl. Biol.) bespricht häufige Erkrankungen der älter werdenden Katze (u.a. chron. Nierenschwäche, Schilddrüsenüberfunktion, Diabetes) sowie mögliche naturheilkundliche Konzepte die begleitend zu schulmedizinischen Therapien angewendet werden können. Sie erhalten nach dem Vortrag eine kurze Zusammenfassung.

i Hinweis: Die Kursstunde wird live über Microsoft Teams übertragen. Sie erhalten als angemeldete/r Teilnehmer/in rechtzeitig vor Kursbeginn Ihren Zugang.

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: Mareike Wirth, gepr. Tierheilpraktikerin

MM1075V | Memmingen

Di, 18.06.24, 18.30 - 20.00 Uhr,
Online-Seminar-extern
5,00 €

Pädagogik & Psychologie

Was wissen Sie über Trauer? - Vortrag & Impulsgebung

Trauer (be)trifft uns alle. Irgendwann oder auch morgen. Es ist nie zu früh über Trauer zu reden! Früher oder später verlieren wir alle einen lieben Menschen und begegnen der Trauer.

Doch was ist eigentlich Trauer? Was kann mir in der Trauer helfen? Wie kann ich Trauernde unterstützen? Wie kann ich der Trauer Ausdruck verleihen? Trauer hat viele Facetten, ist individuell und die Bedürfnisse sind ganz unterschiedlich. Darüber wollen wir auch gemeinsam ins Gespräch kommen. Der Vortrag ist geeignet für Menschen, die vorbereitet sein wollen oder sich mit der eigenen oder mit der Trauer von anderen befassen möchten.

Hinweis: Der Vortrag ist eher nicht geeignet für Menschen in einer akuten Trauersituation.

i Bitte mitbringen: Schreibzeug
Anmeldung erwünscht!

Dozentin: Svenja Gropper

MM1103 | Memmingen

So, 03.03.24, 14.30 - 16.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1,
Raum 3, 8,00 €, ermäßigt 6,00 €

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 241MM2153S.

i Bitte mitbringen: Schreibzeug und Block

Anmeldung erwünscht!

Dozentin: Liane Faust, Dipl. Betriebswirtin, Trainerin, Mediatorin, Coach

MM1105S | Memmingen

Di, 19.03.24, 19.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1,
Raum 3

8,00 €, ermäßigt 6,00 €



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 Scheiffele 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. Bitte beachten auch das Tagesseminar 241MM1405.

Anmeldung erwünscht!

Dozent: Dr. Eberhard Scheiffele, Psychologe

MM1107 | Memmingen

Do, 11.04.24, 19.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3, 8,00 €, ermäßigt 6,00 €

Hochsensible Kinder und ihre Besonderheiten

ADHS, Indigokinder, Kristallkinder bezeichnen Kinder mit besonderen Eigenschaften, die sie uns durch ihr Verhalten mitteilen. An diesem Abend berichtet Dipl.-Biologin Gabriele Rosal Heinze von ihren Erfahrungen mit diesen Kindern aus ihrer 31jährigen natur- und umweltpädagogischen Arbeit. Schwerpunkt ist die Wahrnehmungserweiterung. Selbst gemachte Erfahrungen - aus den eigenen Erlebnissen und Begegnungen mit diesen Kindern - werden verglichen mit Informationen aus Wissenschaft und Literatur. Dieser Vortrag bietet viel Input und fordert auf über neue Perspektiven nachzudenken, ob bei eigenen Kindern oder bei Kindern, die man in Schule, Hort und Kindergarten betreut.

In Kooperation mit Anmeldung erwünscht!

Dozentin: Gabriele Rosal Heinze, Dipl.-Biologin, Umweltpädagogin, Autorin

MM1109 | Memmingen

Mo, 18.03.24, 19.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3
kostenlos

Nachhaltigkeit & Technik

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 buchen wollen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug
Anmeldung erwünscht!

Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.



Verbraucherbildung
Bayern

Dozent: Gregor Biedermann

MM1165S | Memmingen

Mo, 15.04.24, 18.30 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3, 4,00 €

Heizen mit Holz - So geht's richtig! - Online-Vortrag

verbraucherzentrale *Bayern*

Genauerer siehe www.vhs-memmingen.de

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

MM1175 | Memmingen

Di, 30.01.24, 19.30 - 20.30 Uhr
Online-Seminar-extern
kostenlos

Heizungserneuerung ab 2024 - Das neue Heizungsgesetz - Online-Vortrag

verbraucherzentrale *Bayern*

Genauerer siehe www.vhs-memmingen.de

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

MM1177 | Memmingen

Mi, 07.02.24, 19.00 - 20.00 Uhr
Online-Seminar-extern
kostenlos

Heizenergie und Strom sparen mit Komfort - Online-Vortrag

verbraucherzentrale *Bayern*

Genauerer siehe www.vhs-memmingen.de

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

MM1179 | Memmingen

Mo, 19.02.24, 12.30 - 14.00 Uhr
Online-Seminar-extern, kostenlos

Energiekosten: Abrechnungen von Energierechnungen verstehen - On- line-Vortrag

verbraucherzentrale *Bayern*

Genauerer siehe www.vhs-memmingen.de

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

MM1181 | Memmingen

Di, 20.02.24, 18.00 - 19.30 Uhr
Online-Seminar-extern, kostenlos

Alles Einstellungssache - die gute Heizung! - Online-Vortrag

verbraucherzentrale *Bayern*

Genauerer siehe www.vhs-memmingen.de

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

MM1183 | Memmingen

Di, 27.02.24, 19.00 - 20.00 Uhr
Online-Seminar-extern, kostenlos

E-Mobilität - elektrisiert in die Zukunft? - Online-Vortrag

verbraucherzentrale *Bayern*

Genauerer siehe www.vhs-memmingen.de

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

MM1185 | Memmingen

Do, 07.03.24, 18.00 - 19.30 Uhr
Online-Seminar-extern, kostenlos

Heizen mit Holz - So geht's richtig! - Online-Vortrag

verbraucherzentrale *Bayern*

Genauerer siehe www.vhs-memmingen.de

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

MM1187 | Memmingen

Mo, 11.03.24, 19.30 - 20.30 Uhr
Online-Seminar-extern, kostenlos



Die Wärmepumpe - Vorteile und Einsatzzwecke - Online-Vortrag

verbraucherzentrale *Bayern*

Genauerer siehe www.vhs-memmingen.de

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

MM1189 | Memmingen

Di, 12.03.24, 12.30 - 13.30 Uhr

Online-Seminar-extern, kostenlos



Heizungserneuerung: Wie packt man's richtig an? - Online-Vortrag

verbraucherzentrale *Bayern*

Genauerer siehe www.vhs-memmingen.de

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

MM1191 | Memmingen

Di, 19.03.24, 18.00 - 19.30 Uhr

Online-Seminar-extern, kostenlos



Strom sparen und Solarstrom selbst erzeugen mit Stecker fertigen PV-Anlagen - Online-Vortrag

verbraucherzentrale *Bayern*

Genauerer siehe www.vhs-memmingen.de

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

MM1199 | Memmingen

Mo, 06.05.24, 18.30 - 20.00 Uhr

Online-Seminar-extern, kostenlos



Anbieterwechsel - Gewusst wie! - Online-Vortrag

verbraucherzentrale *Bayern*

Genauerer siehe www.vhs-memmingen.de

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

MM1201 | Memmingen

Mi, 15.05.24, 12.30 - 13.30 Uhr

Online-Seminar-extern, kostenlos



Mit Sonne rechnen - Das eigene Dach nutzen! - Online-Vortrag

verbraucherzentrale *Bayern*

Genauerer siehe www.vhs-memmingen.de

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

MM1203 | Memmingen

Mi, 15.05.24, 19.30 - 21.00 Uhr

Online-Seminar-extern, kostenlos



Heizungserneuerung: Wie packt man's richtig an? - Online-Vortrag

verbraucherzentrale *Bayern*

Genauerer siehe www.vhs-memmingen.de

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

MM1205 | Memmingen

Di, 04.06.24, 18.00 - 19.30 Uhr

Online-Seminar-extern, kostenlos



Die Wärmepumpe - Vorteile und Einsatzzwecke - Online-Vortrag

verbraucherzentrale *Bayern*

Genauerer siehe www.vhs-memmingen.de

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

MM1207 | Memmingen

Di, 18.06.24, 12.30 - 13.30 Uhr

Online-Seminar-extern, kostenlos



Tipps zum Hitzeschutz: Kühle Wohnräume auch an heißen Tagen - Online-Vortrag

verbraucherzentrale *Bayern*

Genauerer siehe www.vhs-memmingen.de

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

MM1209 | Memmingen

Di, 02.07.24, 18.00 - 19.30 Uhr

Online-Seminar-extern, kostenlos



Photovoltaik - Strom selbst erzeugen! - Online-Vortrag

verbraucherzentrale *Bayern*

Genauerer siehe www.vhs-memmingen.de

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

MM1211 | Memmingen

Mi, 03.07.24, 12.30 - 13.30 Uhr

Online-Seminar-extern, kostenlos



E-Mobilität - Elektrisiert in die Zukunft? - Online-Vortrag

verbraucherzentrale *Bayern*

Genauerer siehe www.vhs-memmingen.de

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

MM1213 | Memmingen

Do, 11.07.24, 18.00 - 19.30 Uhr

Online-Seminar-extern, kostenlos



Energiekosten: Abrechnungen von Energierechnungen verstehen (Strom und Wärme) - Online-Vortrag

verbraucherzentrale *Bayern*

Genauerer siehe www.vhs-memmingen.de

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

MM1524 | Memmingen

Di, 20.02.24, 18.00 - 19.30 Uhr

Online-Seminar-extern, kostenlos



Memminger Klimafrühling



Die vhs Memmingen kooperiert im Rahmen des Memminger Klimafrühlings (vom 11. bis 28.04.2024) mit der Klimainitiative Memmingen.

Photovoltaik - Strom selbst erzeugen! - Online-Vortrag

verbraucherzentrale *Bayern*

Erfahren Sie die Funktionsweise und lernen Sie die Komponenten einer PV-Anlage näher kennen. Machen Sie sich vertraut mit den Begrifflichkeiten und schaffen Sie sich eine Planungsgrundlage für Ihre PV-Stromerzeugung. Wir werden folgende Aspekte beleuchten: Wie funktioniert die Technik? Welche Dachflächen eignen sich? Was ist zu beachten? Zielgruppe: Ein- und Zweifamilienhausbesitzer/innen
Referent: Thomas Bugert, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Anmeldelink: <https://next.edudip.com/de/webinar/photovoltaik-strom-selbst-erzeugen/1907445>

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

MM1193 | Memmingen

Mi, 17.04.24, 12.30 - 13.30 Uhr

Online-Seminar-extern, kostenlos



Aus Alt mach Neu: Wie richtig sanieren? - Online-Vortrag

verbraucherzentrale *Bayern*

Es gibt viele Möglichkeiten, ein Haus energieeffizienter zu machen. Eine energetische Sanierung kann den Energiebedarf halbieren. Das steigert den Wohnkomfort sowie den Wert der Immobilie. In diesem Vortrag zeigen wir Aspekte, wie man eine Sanierung angeht: Grundsätzliches Vorgehen bei einer geplanten Sanierung, Dämmung von Fassade, Dach und Keller des Hauses, Fenster- und/oder Türentausch, Optimierung der Heizung und Warmwasserbereitung, Einsatz von Erneuerbaren Energien, Fördermittel für Sanierungen.



Zielgruppe: Ein- und Zweifamilienhausbesitzer/-innen

Referent: Matthias Rösch, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Anmeldelink: <https://next.edudip.com/de/webinar/aus-alt-mach-neu-wie-richtig-saniieren/66599>

7 In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

MM1195 | Memmingen

Mi, 17.04.24, 19.30 - 21.00 Uhr

Online-Seminar-extern, kostenlos

Heizungserneuerung ab 2024 - Das neue Heizungsgesetz - Online-Vortrag



Mit dem neuen Heizungsgesetz (Gebäudeenergiegesetz) leitet Deutschland die Energiewende im Gebäudebereich ein. Somit wird der Einsatz von Erneuerbaren Energien beim Einbau neuer Heizungen verpflichtend. In unserem Online-Vortrag erfahren Sie, was ab dem 1. Januar 2024 gilt und wie Sie beim Heizen auf Erneuerbare Energien umsteigen können.

Zielgruppe: Ein- und Zweifamilienhausbesitzer/-innen

Referent: Thomas Bugert, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Anmeldelink: <https://join.next.edudip.com/de/webinar/heizungserneuerung-ab-2024-alles-rund-um-das-neue-heizungsgesetz/1965030>

7 In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

MM1197 | Memmingen

Di, 23.04.24, 19.00 - 20.00 Uhr

Online-Seminar-extern, kostenlos

Klimawandel im Allgäu



Vortrag im Rahmen des Memminger Klimafrühlings. Unser Klima wird immer verrückter: Der heißeste, der stürmischste, der trockenste, der kälteste... Es vergeht kaum ein

Monat ohne neuen Superlativ. Im Vortrag wird versucht, anhand von eigenen Untersuchungen und Beispielen aus dem Allgäu Antworten auf einige dieser Fragen zu finden.

Referent: Dr. Michael Schneider

Kursort: Mehrzweckraum der Sektion Memmingen-DAV, Allgäuer Straße

Veranstalter: Klimainitiative Memmingen e.V.

7 In Kooperation mit KIMM - Klimainitiative Memmingen e. V.

MM1217 | Memmingen

Do, 11.04.24, 19.00 - 20.30 Uhr,

Kursort siehe Text

(Spenden erwünscht!)

Schwammstadt mit Pflanzenkohle: CO2-Entnahme und Klimaanpassung in der Stadt und



Vortrag im Rahmen des Memminger Klimafrühlings. Die Klimakrise stellt unsere Städte vor enorme Herausforderungen. Der Vortrag erklärt das Konzept der Schwammstadt zur Klimaanpassung anhand realer Projekte und führt in die Herstellung und Nutzung von Pflanzenkohle ein. Darüber hinaus gehen wir auf Fragen ein und diskutieren darüber, welche Möglichkeiten es in Memmingen gibt, um derartige Konzepte umzusetzen.

Referent: Benedikt Zimmermann, Experte und 1. Vorsitzender des Vereins German Biochar e. V.

Kursort: Bonhoefferhaus, kleiner Saal

Veranstalter: Klimainitiative Memmingen e.V.

7 In Kooperation mit KIMM - Klimainitiative Memmingen e. V.

MM1219 | Memmingen

Do, 18.04.24, 19.00 - 20.30 Uhr,

Kursort siehe Text

(Spenden erwünscht!)

Tiny Haus - Wohnen auf kleinem Raum - Die Wohnform der Zukunft?

Wohnraum wird immer knapper, die Grundstückspreise explodieren, viele wollen nicht mehr 30 bis 40 Jahre nur für ihr Eigenheim arbeiten. Bewusster Konsum und Nachhaltigkeit werden wichtiger als materieller Besitz. Wenn auch Du Dich hiervon angesprochen fühlst und bereit bist, Dich mehr auf das Wesentliche zu reduzieren und minimalistischer zu leben, dann könnte auch für Dich ein Tiny Haus die neue Wohnform werden.

Erfahre von mir in einem Abend einiges zu den bürokratischen Hürden in Deutschland, wie es sich in so einem Tiny Haus lebt, welche Hersteller es im europäischen Raum gibt, welche Arten von Heizungen in Frage kommen etc.

7 Anmeldung erwünscht!

Dozentin: Claudia Kollin, Vegane Ernährungsberaterin

MM1221 | Memmingen

Di, 16.04.24, 19.00 - 20.30 Uhr,

Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,

Raum 3

8,00 €, ermäßigt 6,00 €

ZIELE FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG



E-Mobilität am Beispiel von Elektrorollern - Hybridveranstaltung

Wie kann ich mich nachhaltig, schnell, wirtschaftlich und bequem in der Stadt und Umkreis bewegen?

Viele Städte bieten inzwischen Förderungen und Zuschüsse für ihre Bürger an, die sich ein emissionsarmes Fortbewegungsmittel kaufen, unter anderen die Stadt München, Friedrichshafen und Ravensburg. Die Städte versprechen sich eine Reduzierung der Verkehrsemissionen. Hat ein Elektroroller wirklich das Potential, ein Auto zu ersetzen? Für wen lohnt sich die Anschaffung? Wie viel Strom brauche ich pro Strecke und wo lade ich den Akku auf? Wie versichere ich einen Elektroroller am besten und wie kann ich damit am Emissionshandel teilnehmen (Treibhausgasminderungsquote)?

Diese Fragen und mehr werden bei dieser Veranstaltung zum Thema Elektroroller beleuchtet. Referent Felix Wigand ist Umweltingenieur und Leiter des Amtes für Umwelt und Klima bei der Stadt Memmingen. Ende 2021 hat er die Umweltförderung der Stadt Ravensburg zum Anlass genommen, sein Auto abzumelden und durch einen Elektroroller zu ersetzen. Mit inzwischen 20.000 km auf dem Tacho berichtet er über seine Erfahrungen und informiert über relevante Themen, die für Interessierte wichtig sind.

7 Kursort für Präsenzteilnehmer/-innen: Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
Dozent: Felix Wigand

MM1223 | Memmingen

Di, 23.04.24, 19.00 - 20.30 Uhr,

Online-Seminar-Hybrid

kostenlos

Heizen und Dämmen - mach dein Haus klimafit!

Energiesparen ohne Komfortverzicht?



Vortrag im Rahmen des Memminger Klimafrühlings. Die Referenten erklären, wie das möglich ist. Sie beantworten gerne alle Fragen des Publikums und geben Tipps, wie Gebäudesanierung sinnvoll machbar und was beim Heizen und Lüften zu beachten ist.



Referenten: Rainer Moll, eza-Mitarbeiter, und Rupert Reisinger, Baubiologe
 Kursort: Zehentstadel Steinheim
 Veranstalter: Klimainitiative Memmingen e.V.

i In Kooperation mit KIMM - Klimainitiative Memmingen e. V.

MM1225 | Memmingen

Mi, 24.04.24, 19.30 - 21.00 Uhr,
 Kursort siehe Text

(Spenden erwünscht!)

Zukunftsbäume in Memmingen

Einblicke in die aktive Umsetzung der Klimagenda



Der Leiter des städtischen Amtes für Stadtgrün lädt Sie zu einer kostenlosen Informationsveranstaltung über "Zukunftsbäume" ein.

Er informiert Sie dabei, mit welchen Problemen Bäume, insbesondere Stadtbäume, jetzt schon zu kämpfen haben und zukünftig in Folge des Klimawandels noch mehr zu kämpfen haben werden. Im Zentrum der kleinen Exkursion stehen jüngst gepflanzte Zukunftsbäume, die ein Schlüssel zu einer nachhaltigen und grünen Zukunft sind. Der Experte erläutert Ihnen, warum sie das Kleinklima verbessern, die Luftqualität erhöhen und unsere Stadt lebenswerter machen.

Dabei erfahren Sie mehr über die verschiedenen Arten von Zukunftsbäumen, die zunächst als Ergänzung und später als Ersatz für das städtische Grün gedacht sind, das bei zunehmend schlechteren Bedingungen auf „solide Wurzeln“ gestellt werden muss, denn: Momentan kann eine Stadt nichts besser kühlen, als ein Baum.

Außerdem bekommen Sie Tipps, wie Sie sich aktiv daran beteiligen können. Gemeinsam können wir auf diese Weise Memmingen grüner und nachhaltiger gestalten!

Herr Koch freut sich im Anschluss auf spannende Gespräche mit Ihnen.

Begrenze Plätze! Anmeldung erforderlich!

i Treffpunkt: an der großen Stadtpappel, Haienbachstraße / Bergermühlstraße, Memmingen

Dozent: Michael Koch, Dipl. Ing.

MM1503 | Memmingen

Fr, 26.04.24, 14.00 - 15.30 Uhr,
 Kursort siehe Text

kostenlos



Livestream - vhs.wissen live: Verbreitung und Zustand der Moore in Deutschland, Europa und weltweit



Im Vortrag werden Moore in Deutschland, Europa und weltweit vorgestellt und ihre wichtige Rolle für Klima, Wasserhaushalt und die biologische Vielfalt - und damit für uns Menschen - erklärt. Daran anschließend werden Beispiele für die praktische Umsetzung für Moorschutz und zukunftsfähige, nachhaltige Moornutzung vorgestellt.

2019/2020 war die Referentin Franziska Tanneberger Vorsitzende des MV Zukunftsrates. Darüber hinaus ist sie in verschiedenen Umwelt- und Naturschutzinitiativen ehrenamtlich aktiv sowie Teil der Projektsteuerung von toMOORow, einem Kooperationsprojekt der Umweltstiftung Michael Otto.

i In Zusammenarbeit mit der vhs Süd-Ost im Landkreis München. Die Veranstaltung findet im Rahmen der Reihe "vhs.wissen live" statt.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an. Nach Ihrer Anmeldung, die spätestens am Vortag der Veranstaltung bei uns eingehen sollte, erhalten Sie von uns den Teilnahmelink und den Zugangscode, mit dem Sie sich am Kursabend online einloggen können

MM1839 | Memmingen

Do, 25.04.24, 19.30 - 21.00 Uhr,
 Online-Seminar-vhs-wissen-live

kostenlos



Weitere Online-Vorträge



In Zusammenarbeit mit der vhs SüdOst im Landkreis München bietet die vhs Memmingen im Rahmen von vhs.wissen live verschiedene Online-Vorträge an. Diese sind für Sie kostenfrei.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an. Nach Ihrer Anmeldung, die spätestens am Vortag der Veranstaltung bei uns eingehen sollte, erhalten Sie von uns den Teilnahmelink und den Zugangscode, mit dem Sie sich am Kursabend online einloggen können.

Im Anschluss finden Sie eine Kurzübersicht der Vortragsthemen. Die Anmeldung zu den Online-Veranstaltungen erfolgt in der vhs-Geschäftsstelle oder online unter www.vhs-memmingen.de. Die Veranstaltungen beginnen jeweils um 19:30 Uhr:

29.01.24: Abschied von der Öffentlichkeit
 MM1805 | Memmingen

05.02.24: Der Tiber und die ewige Stadt
 MM1807 | Memmingen

20.02.24: Warum Fachleute und Laien Risiken häufig ganz unterschiedlich bewerten
 MM1809 | Memmingen

25.02.24: Afrika! Rückblicke in die Zukunft eines Kontinents
 MM1813 | Memmingen

27.02.24: Wie gestalten wir lebenswerte Städte von morgen?
 MM1815 | Memmingen

05.03.24: Geschichte und Zukunft der Mode
 MM1817 | Memmingen

10.03.24: Donald Trump und der Populismus in den USA
 MM1819 | Memmingen

12.03.24: Klimawandel und Wetterkatastrophen
 MM1823 | Memmingen

20.03.24: Die multiplen Krisen der Gegenwart
 MM1825 | Memmingen

24.03.24: Tito - der ewige Partisan
 MM1827 | Memmingen

10.04.24: Ein Zoo im 21. Jahrhundert
 MM1829 | Memmingen

14.04.24: Philosophie in der islamischen Welt
 MM1833 | Memmingen



18.04.24: Antisemitismus: Eine deutsche Geschichte
MM1837 | Memmingen

25.04.24: Verbreitung und Zustand der Moore
MM1839 | Memmingen

29.04.24: Das Geld und der Staat
MM1835 | Memmingen

02.05.24: Zeitenwende im Indopazifik
MM1843 | Memmingen

12.05.24: Gewalt: Die dunkle Seite der Antike
MM1845 | Memmingen

03.06.24: Demokratie - Warum wir Experten (nicht) vertrauen
MM1847 | Memmingen

14.06.24: Die neue Astronomieära des James-Webb-Weltraumteleskop
MM1849 | Memmingen

Weitere Online-Kurse finden Sie auf der Internetseite der vhs Memmingen:



Wirtschaft & Mittelstand

Beruflich nochmal durchstarten mit 50plus - Informationsveranstaltung zum Equal Pay Day

equal pay day, -
Christina Zahnow, Beauftragte für Chancengleichheit auf dem Arbeitsmarkt, und Steffen Fischer, Berufsberater für Erwachsene, beide von der Arbeitsagentur für Arbeit Kempten-Memmingen, geben einen Überblick über die Positionierung und Chancen der über 50-Jährigen auf dem Arbeitsmarkt. Der Personenkreis der über 50-Jährigen ist für den Arbeitsmarkt sehr wertvoll und unverzichtbar. In dieser Veranstaltung zeigen wir Wege auf und machen Mut!

Die Themen:

- Das Potenzial 50plus und der derzeitige Arbeitsmarkt
- Bewerbungsstrategie und Netzwerk
- New Plan: Kenne Dein Können
- Resilienz - das Immunsystem der Psyche
- Weiterbildung, Berufswegeplanung und - Orientierung

i In Kooperation mit



Bildungsregion
Memmingen Unterallgäu



Bundesagentur für Arbeit

Agentur für Arbeit
Kempten-Memmingen

bringt weiter.

Anmeldung erwünscht.

MM1227 | Memmingen

Mi, 06.03.24, 15.30 - 17.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3, kostenlos



Recht & Finanzen



Vorsorgevollmacht und rechtliche Betreuung

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

i Anmeldung erwünscht!

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

MM1231 | Memmingen

Di, 20.02.24, 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.

i Anmeldung erwünscht!

Dozent: Arnold Voran, Notar

MM1233 | Memmingen

Do, 25.04.24, 19.30 - 21.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3, 8,00 €, ermäßigt 6,00 €



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.

i Anmeldung erwünscht!

Dozent: Felix Binder, Rechtsanwalt

MM1235 | Memmingen

Fr, 05.07.24, 14.00 - 15.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3, 8,00 €, ermäßigt 6,00 €



MM1237 | Memmingen

Anmeldung erwünscht!

Mo, 11.03.24, 19.30 - 21.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3, 8,00 €, ermäßigt 6,00 €



Vermögen in der Ehe - Welcher Güterstand gilt in der Ehe, welche Vereinbarungen sind sinnvoll?

Die inhaltlichen Schwerpunkte dieses Vortrags sind Eheverträge, sowie die verschiedenen Güterstände in der Ehe mit ihren Auswirkungen auf das Vermögen der



Ehegatten. Besonderes Augenmerk wird hierbei auf die Zugewinnngemeinschaft gelegt, da diese in der Praxis am häufigsten vorkommt. Nach diesem Vortrag sollten Sie in der Lage sein zu entscheiden, ob in Ihrer Situation ein Ehevertrag sinnvoll ist und welche Konsequenzen eine eventuelle Scheidung ohne Ehevertrag für Sie hat.

i Anmeldung erwünscht!

Dozentin: Larissa Laqua

MM1241 | Memmingen

Mo, 19.02.24, 18.00 - 19.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3

8,00 €, ermäßigt 6,00 €

So entgehen Sie Betrugsmaschen

Angebliche „Polizisten in Zivil“ sprechen Sie vor Ihrem Haus oder im Treppenhaus Ihres Wohnblocks an und geben vor, Spurensicherungen oder Ermittlungen bei Ihnen oder Ihrem Nachbarn durchführen zu müssen, falsche Polizisten melden sich am Telefon, angebliche Enkel rufen aus einer Notsituation an ... Vieles, was im ersten Moment als echt und ernst zu nehmen erscheint, stellt sich als hinterlistige Falle heraus.

Damit auch Sie vor solchen Situationen gefeit sind, laden wir Sie zu diesem überaus aufschlussreichen und interessanten, kostenlosen Vortrag ein. Die Vortragende verfügt über ein profundes Wissen in diesem Bereich. Ihre Fragen sind willkommen.

i Anmeldung erwünscht!

Dozentin: Renate Thanner, Leitende Oberstaatsanwältin i.R.

MM1253 | Memmingen

Mo, 08.04.24, 19.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3

kostenlos

MM1255 | Memmingen

Anmeldung erwünscht!

Di, 07.05.24, 19.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3

kostenlos

MM1257 | Memmingen

Anmeldung erwünscht!

Fr, 14.06.24, 14.30 - 16.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3

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 und Beurkundung im Notariat.

i Bitte mitbringen: Schreibmaterial
Anmeldung erwünscht!

Dozentin: Martina Maria Heizmann, Immobilienfachwirtin

MM1249 | Memmingen

Do, 07.03.24, 19.30 - 21.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3, 8,00 €, ermäßigt 6,00 €

Die private Immobilienfinanzierung - Gut vorbereitet ins Beratungsgespräch - Was kann ich mir wirklich leisten? - Online-Vortrag

Der Kauf eines Eigenheims oder einer Wohnung ist und bleibt der Wunsch Nummer 1 in Deutschland. Bei den aktuellen Immobilienpreisen und gestiegenen Finanzierungskosten ist Vorsicht geboten. Damit der Traum aber kein Alptraum wird, ist gute Vorbereitung, eine realistische Einschätzung der Möglichkeiten und Hintergrundwissen unabdingbar. Unser Kurs gibt einen unabhängigen Blick auf wichtige Faktoren in der Entscheidungsphase. Der Kursleiter (anerkannter Trainer Verbraucherbildung) benennt die aktuellen Chancen und Risiken am Immobilienmarkt. Er gibt geldwerte Tipps für das Finanzierungsgespräch und die Vorbereitung darauf. Der Referent geht auch auf Ihre individuellen Fragen ein.



i Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Dozent: Arthur Wilm, Dipl.-Kfm.

MM1251 | Memmingen

Mi, 19.06.24, 19.00 - 21.30 Uhr

Online-Seminar-Zoom MM, kostenlos

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.

i Anmeldung erwünscht!

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

MM1313S | Memmingen

Fr, 08.03.24, 19.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3, 8,00 €, ermäßigt 6,00 €

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. Verschiedene Räume haben eine bestimmte Funktion und einen Charakter, den man mit Farbe unterstreichen oder vernichten kann. 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.

i Anmeldung erwünscht!

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

MM1315 | Memmingen

Fr, 15.03.24, 19.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3, 8,00 €, ermäßigt 6,00 €



Einzelveranstaltungen & Seminare

Philosophie & Psychologie

Letzte Hilfe - gut vorbereitet für alle Fälle!

Erste-Hilfe-Kurse sind in Deutschland selbstverständlich. Sie bereiten auf Situationen vor, die Menschen das Leben retten können. Doch was ist zu tun, wenn sich ein Mensch auf seinem letzten Weg befindet, wenn das Leben zu Ende geht? Letztendlich wissen die Wenigsten, wie man Sterbende gut begleitet und welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt. Dieser Kurs ist ein Angebot für alle interessierten Bürgerinnen und Bürger, die einen Einblick im Umgang mit Menschen am Lebensende gewinnen wollen. Er vermittelt Basiswissen zu den Themen Sterben, Tod und Trauer und möchte Menschen ermutigen, sich Menschen am Ende ihres Lebens und im Sterben zuzuwenden. An diesem Vormittag werden neben einer allgemeinen Einführung die Themen Vorsorge und Entscheidungen am Lebensende, Linderung körperlicher, psychischer, sozialer und existentieller Nöte, das Abschiednehmen vom Leben und der Umgang mit Trauer behandelt. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig und für Ihre Fragen ist genügend Zeit eingeplant.

i Anmeldung erwünscht!
30 Minuten Pause.

Dozentinnen: Heike Holzer, Dipl. Soz. Päd., St. Elisabeth Hospizverein / Angelika Reimer

MM1403 | Memmingen

Fr, 19.04.24, 09.00 - 12.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3, 20,00 € inkl. Informationsmaterial

Hochsensibel: Problem oder Begabung? - Tagesseminar

Hat man Ihnen oft gesagt, dass Sie zu empfindlich sind? Oder Sie vielleicht auch gelobt, dass Sie sehr einfühlsam sind? Hochsensibilität ist in den letzten Jahren erforscht worden und man schätzt, dass 10 bis 15% der Menschen zu dieser Gruppe gehören (siehe zum Beispiel www.hochsensibel.de). Dieses Selbsterfahrungs-Seminar ist für alle, die wissen oder vermuten, dass sie hochsensibel sind. Wir werden uns austauschen durch Gruppengespräche und mit Methoden aus Theatertherapie/Psychodrama. Diese Methoden sind für Hochsensible besonders geeignet, da sie uns ermutigen, unsere Begabung kreativ zu nutzen und unsere eigenen Entdeckungen zu machen. Hier

werden Sie nicht analysiert, verurteilt oder bevormundet. Dr. Eberhard Scheiffele 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.

i 1 Stunde Mittagspause.

Dozent: Dr. Eb. Scheiffele, Psychologe

MM1405 | Memmingen

So, 28.04.24, 10.00 - 17.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 2, 68,00 €



Natur, Umwelt und Technik



Vitaminbomben am Wegesrand - Wie wir mit Wildkräutern unser Immunsystem stärken

In einer ca. zwei- bis dreistündigen 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.

i Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk, ggfs. Sammeltüte oder -behälter

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

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

MM1433S | Memmingen

Sa, 23.03.24, 10.00 - 13.00 Uhr,
Kursort siehe Text
17,80 €



Der Natur auf der Spur - Familien-Event in der Natur mit Knud dem Waldgeist

Ein entspannter Tag in der Natur mit der ganzen Familie!

Mit der Diplom-Biologin und Umweltpädagogin Gabriele Rosal Heinze wird der Wald entdeckt, Tiere im Weiher gekätschert und Tiere angeschaut, kennengelernt und auch wieder behutsam freigelassen. Spiele auf der Wiese und im Wald rund um Verhaltensweisen von Tieren und ökologischen Zusammenhängen gehören zum Familien-Programm. Außerdem auch Meditation und mit dabei ist immer auch Knud der Waldgeist, der den Familien aus seinen Büchern Textpassagen vorliest, die dann zum Erkunden einladen. Selbstverständlich gibt es auch Kreatives, Malen, Basteln, Kunst mit der Natur, was Teil unseres Tagesprogrammes ist. Wichtig: Wir werden an diesem Tag viel draußen sein und können uns je nach Wetter auch in den Seminarraum zurückziehen. Kinderwagen und Buggy-freundliche Veranstaltung.

Bitte melden Sie alle Personen an, die am Kurs teilnehmen.

i Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Picknick

Treffpunkt: Wanderparkplatz am Weiher, Ziegelstadelweg beim ehem. Waldcafé

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

Materialgeld pro Familie (max. zwei Erwachsene/Erziehungsberechtigte + ein Kind) in Höhe von 19,90 € plus 5,00 € pro weiterem Kind werden im Kurs in bar eingesammelt. Darin enthalten sind Verbrauchsmaterialien, Becherlupen und ein Buch mit Audio-CD von Knud dem Waldgeist.



Dozentin: Gabriele Rosal Heinze, Dipl.-Biologin, Umweltpädagogin, Autorin

MM1435 | Memmingen neu

So, 26.05.24, 10.00 - 15.00 Uhr,
Kursort siehe Text

30,00 € (für ein bis max. zwei Erwachsene/Erziehungsberechtigte) sowie 10,00 € pro Kind



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
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

MM1439S | Memmingen

Mo, 06.05.24, 18.00 - 20.00 Uhr,

Kursort siehe Text, 11,90 €

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. Aber schon allein aus Eigenverantwortung heraus sollte man diesen Kurs besuchen und gegebenenfalls nach ein paar Jahren wiederholen oder darauf aufbauen. 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 finden Sie unter www.vhs-memmingen.de.

! Bitte mitbringen (zu den Praxisteilen): 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

MM1483 | Memmingen

Fr / Sa, 01.03.24 - 02.03.24, 08.00 -

16.00 Uhr, 2 x, Bauhof, Aufenthaltsraum

1. OG, Brahmstr. 23, Memmingen

150,00 €

Selbstgemacht - Geld gespart



Reparaturen im Haushalt leicht gemacht! Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten, wenn: der Wasserhahn tropft, der Siphon verstopft ist, Fenster/Türen undicht sind, Türen nicht exakt schließen, Lampen aufzuhängen und anzuschließen sind, Bilder/Spiegel aufzuhängen sind, Kratzer in Möbeln/Auto zu beseitigen sind, Silikonfugen zu erneuern sind. Alle Reparaturen werden ausführlich und für jedermann/frau verständlich erklärt, die benötigten Werkzeuge und Maschinen besprochen. Es sind keine Grundkenntnisse notwendig! Anschließend können Reparaturen unter Anleitung selbstständig im Kurs ausprobiert werden. Lernen Sie die wichtigsten Maschinen und Werkzeuge fachgerecht zu handhaben und die häufigsten Reparaturen selbstständig durchzuführen!

! Materialkosten in Höhe von 10,00 € pro Person werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Lisa Vandea

MM6171 | Memmingen

Mi, 10.04.24 - Do, 11.04.24, 18.30 - 21.30

Uhr, 2 Termine, Sebastian-Lotzer-Real-

schule, Schlachthofstr. 32, Werkraum,

UG, U.19, Seiteneingang links

89,70 €

Kommunikation & Medien

Radio? Podcast? Selbst machen!

Audiojournalismus wie Profis

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer und dem Internet.

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. Spielend erkunden Sie unterschiedliche Gestaltungsformen und gehen direkt in die Anwendung.

In Kleingruppen produzieren die Teilnehmer während des Kurses Podcasts zu einem selbst gewählten und zeitlosen Thema. Dazu sollte neben den angebotenen Kursstunden weiterer Zeitaufwand eingeplant werden. Die Beiträge präsentieren jeweils ein Thema mit Bezug zur Region, z.B. zu Memmingen als Stadt der Freiheitsrechte, zu historischen Gebäuden, interessanten Persönlichkeiten oder auch außergewöhnliche Initiativen aus den Bereichen Kultur oder Soziales.

Die genauen Kursinhalte finden Sie unter www.vhs-memmingen.de.

! Bitte mitbringen: falls vorhanden, Smartphone oder iPhone und Laptop. Bitte geben Sie bei der Anmeldung mit an, falls Sie ein Leihgerät (Laptop) benötigen. Am 20.03.24 findet der Übungstermin zu Audacity statt.



Jeder darf sein.

Dieses Projekt wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus. In Zusammenarbeit mit dem Evangelischen Bildungswerk Memmingen e.V. und dem Projektbüro Stadt der Freiheitsrechte.

Dozent: Richard Schlosser, ehm. Regionalkorrespondent des Bay. Rundfunks

MM1703 | Memmingen

Mo, 11.03.24, 18.30 - 21.00 Uhr

Mo, 18.03.24, 18.30 - 21.00 Uhr

Mi, 20.03.24, 18.30 - 21.00 Uhr (Audacity)

Mo, 25.03.24, 18.30 - 21.00 Uhr

Mo, 08.04.24, 18.30 - 21.00 Uhr

Sa, 13.04.24, 9.00 - 13.00 Uhr

Sa, 20.04.24, 9.00 - 13.00 Uhr

Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2,

Raum 4, 30,00 €

Gesellschaft & Zukunft

Workshop Zivilcourage - "AKTION-TU-WAS" für Seniorinnen und Senioren

Für alle ab 60 Jahren. Wir geben Ihnen mit den wichtigsten Regeln für den Ernstfall Handlungssicherheit. Gemeinsam be-



leuchten wir rechtliche Hintergründe und beantworten alle Ihre ganz persönlichen Fragen rund um das Thema „Zivilcourage“, bzw. wie man sich davor schützen kann, selbst Opfer einer Straftat zu werden. Denn unser Zusammenleben geht alle etwas an! Wegsehen oder weglaufen gilt nicht. Jeder kann helfen, ohne sich selbst in Gefahr zu bringen. Kein Selbstverteidigungskurs!

i Veranstalter: Polizeiinspektion Memmingen. In Kooperation mit der Seniorenfachstelle der Stadt Memmingen und der vhs.

Beamtinnen/Beamte der PI Memmingen

MM0403S | Memmingen

Do, 29.02.24, 10.00 - 12.00 Uhr,
Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock
kostenlos



Die vhs Memmingen ist Stützpunkt Verbraucherbildung



Die mit dem Förderhinweis auf die Verbraucherbildung Bayern bezeichneten Veranstaltungen sind vom Bayerischen Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz gefördert. Das nachfolgende Logo verweist auch optisch auf Kurse, die gefördert werden.

Als Verbraucher/in werden Sie in diesen Veranstaltungen möglichst umfassend, nach dem neuesten Sachstand und neutral informiert.

Weiterführende Informationen und Angebote der Verbraucherbildung in Bayern finden Sie unter www.verbraucherbildung.bayern.de, der offiziellen Website des Ministeriums



gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Verbraucherschutz



Verbraucherbildung & Finanzen

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.

i Der Online-Kurs wird über die Video-Konferenzplattform ZOOM durchgeführt.
Dozentin: Paulina Lolov



Verbraucherbildung
Bayern

MM1243 | Memmingen

Do, 22.02.24 - 29.02.24, 19.00 - 21.00 Uhr,
2 x, Online-Seminar-Zoom MM, 20,00 €



Börsenthemen für junge Frauen - Online-Kurs

Für Anfängerinnen. Wann fängt Frau mit Sparen an der Börse an und kann die Rentenlücke geschlossen werden? Antworten dieser Fragen werden im Kurs aufgezeigt. Des Weiteren wird erklärt was die Wertpapierbörse ist und welche Wertpapiere zum Investieren zur Verfügung stehen. Paulina Lolov ist zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group) sowie Referentin der „Verbraucherbildung Bayern“.

i Der Online-Kurs wird über die Video-Konferenzplattform ZOOM durchgeführt.
Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.



Verbraucherbildung
Bayern

rium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Dozentin: Paulina Lolov

MM1245 | Memmingen

Do, 21.03.24, 19.00 - 21.00 Uhr
Online-Seminar-Zoom MM, kostenlos



Die private Immobilienfinanzierung - Gut vorbereitet ins Beratungsgespräch - Was kann ich mir wirklich leisten? - Online-Vortrag

Der Kauf eines Eigenheims oder einer Wohnung ist und bleibt der Wunsch Nummer 1 in Deutschland. Bei den aktuellen Immobilienpreisen und gestiegenen Finanzierungskosten ist Vorsicht geboten. Damit der Traum aber kein Alptraum wird, ist gute Vorbereitung, eine realistische Einschätzung der Möglichkeiten und Hintergrundwissen unabdingbar. Unser Kurs gibt einen unabhängigen Blick auf wichtige Faktoren in der Entscheidungsphase. Der Kursleiter (anerkannter Trainer Verbraucherbildung) benennt die aktuellen Chancen und Risiken am Immobilienmarkt. Er gibt geldwerte Tipps für das Finanzierungsgespräch und die Vorbereitung darauf. Der Referent geht auch auf Ihre individuellen Fragen ein.

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



Verbraucherbildung
Bayern

Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Dozent: Arthur Wilm, Dipl.-Kfm.

MM1374 | Memmingen

Mo, 29.01.24, 19.00 - 21.30 Uhr
Online-Seminar-Zoom MM, kostenlos



Krisensichere Kapitalanlagen - lebenslang sicher.

Kapitalanlagen und Anlageklassen und ihre kurz-, mittel- und langfristige Sicherheit.

Inflation, Krisen, Steuern und Zinspolitik bedrohen Vermögenswerte. 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, Finanzprodukte, Immobilien, inflationsgeschützte Sachwerte, Geldwerte, Zinsprodukte usw.

Die empfohlene Gewichtung, Sicherheit, Chancen und Risiken, Sinnhaftigkeit und Wirtschaftlichkeit der Anlageformen - und was aus ihnen in früheren Krisen, wie z.B. Kriege, Währungsreformen, Hyperinflation, Rezession etc. wurde. Es geht nicht nur um Vermögens-Erhalt, sondern auch um Rendite und Sicherheit, trotz aller Krisen. Kapitalanlagen und ihre kurz- mittel- und langfristige Sicherheit.

i Bitte mitbringen: Schreibzeug



Dozentin: Manuela Klüber-Wiedemann,
Finanzfachwirtin (FH)

MM1603 | Memmingen

Di, 05.03.24, 18.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1,
Raum 3
12,50 €

Aktien: warum, wann, welche, wie?

Wie geht das mit den Aktien, Fonds, ETFs? Was sind ETFs, Fonds, Dachfonds, Vermögensverwaltungen, Multi-Asset-Fonds, Absolute-Return-Fonds, usw.

Aktien sind inflationsgeschützte Sachwerte, direkte Beteiligungen an börsennotierten Firmen. Ohne Aktien gibt es keine Rendite-Chance - nach Inflation, Steuern, Kosten. 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). Stimmt alles, hat man einen langfristigen Vermögenszuwachs zwischen 8% bis 10 % Durchschnitts-Rendite pro Jahr.

? Bitte mitbringen: Schreibzeug

Dozentin: Manuela Klüber-Wiedemann,
Finanzfachwirtin (FH)

MM1605 | Memmingen

Di, 12.03.24, 18.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1,
Raum 3
12,50 €

Wie viel Ruhestand kann ich mir leisten?

Möglichkeiten der finanziellen Ruhestandsgestaltung

Wie ein finanziell sorgenfreier Ruhestand gelingt, ist das Kurs-Thema. Ruhestandsplanung ermittelt das nötige Start-Kapital ab Rentenbeginn bis Lebensende für die gewünschte monatliche Versorgung, dabei berücksichtigt sie Inflation, Kosten und Steuern. Ist Kaufkraft-Erhalt, Kapital-Verzehr gewünscht oder soll Vermögen an Nachkommen übertragen werden. Kombination verschiedener Einkommensarten im Ruhestand: Rente/Pension, Betriebs- und Privatrenten, Mieteinnahmen, Entnahmepläne aus Ersparnissen, usw. Jeder hat ein Leben lang mit Finanzen zu tun, umso wichtiger ist es, sich mit den Anlage-Möglichkeiten zur Ruhestands-

gestaltung zu beschäftigen. Unterschiede von bis zum 10-fachen liegen zwischen den Anlage-Möglichkeiten für Renten/Altersversorgung bei gleichen Start-Bedingungen.

Entscheidend für den lebenslangen Anlage-Erfolg sind drei Faktoren:

1. inflationsgeschütztes Investieren
2. kostengünstige Anlage-Produkte
3. Flexibilität, Einfachheit und Transparenz

? Bitte mitbringen: Schreibzeug

Dozentin: Manuela Klüber-Wiedemann,
Finanzfachwirtin (FH)

MM1607 | Memmingen

Do, 14.03.24, 18.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1,
Raum 3
12,50 €

BACK TO SCHOOL!
Nützliches Praxiswissen
verständlich erklärt...
... im ausgezeichneten Stützpunkt
Verbraucherbildung Bayern!



Kommunikation



Auftreten, Rhetorik & Selbstsicherheit

Basistraining Rhetorik: Entspannt und sicher präsentieren

Präsentationen im Job, Ansprachen im Ehrenamt oder Festreden für Freunde und Familie: Auftritte vor großem und kleinem Publikum gehören zum Alltag. Wünschen Sie sich dabei mehr Gelassenheit? Möchten Sie entspannt und sicher präsentieren und gleichzeitig Ihre Themen lebendig und überzeugend vermitteln? Die klassische Rhetorik liefert dazu das passende Handwerkszeug. Denn Erfolg bei Präsentationen ist lernbar. Im Training packen wir gemeinsam einen Werkzeugkoffer, der sich in verschiedenen Redesituationen nutzen lässt.

i Mittagspause: 1 Stunde



Dozentin: Ida Willumeit

MM2113 | Memmingen **neu**

Sa, 13.04.24, 09.00 - 15.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Ein-

gang 1, Raum 2
40,00 €

Ein Theatertraining zur Stärkung Ihrer Präsenz, Stimme und Ihres Selbstvertrauens

Dieses Theatertraining möchte Ihrer persönlichen Entwicklung dienen und ist für alle geeignet, die ihr Selbstvertrauen, ihre Stimme und Beherrschung 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 beherzt nach Ihren Vorstellungen auf.

i Bitte mitbringen: Picknick und bequeme Schuhe

Mittagspause: 45 Minuten

Dozentin: Ricarda Petersen, Dipl. Kunst- und Theaterpädagogin

MM2117S | Memmingen

Sa, 27.04.24, 11.00 - 18.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1,
Raum 2, 59,50 €

Mental stark im Beruf und Alltag

Für berufstätige Frauen und Männer im Alter von ca. 30 bis 60 Jahren.

Der Workshop "Mental stark im Beruf & Alltag" lehrt erprobte Techniken zur Stressbewältigung, Selbstvertrauenssteigerung und effektiven Kommunikation. Teilnehmer lernen schwierige Emotionen zu meistern und zukünftigen Herausforderungen mit innerer Stärke zu begegnen. Das Ziel ist die gezielte Entwicklung und optimale Nutzung mentaler Stärke im beruflichen und privaten Leben. Der Workshop integriert Theorie, Praxis und interaktive Diskussionen. Eigene Herausforderungen können eingebracht werden, um maßgeschneiderte Lösungen zu erarbeiten.

i Mittagspause: 1 Stunde



Dozentin: Raphaella Lukanovic

MM2143 | Memmingen **neu**

Mi, 17.04.24, 09.00 - 16.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Ein-
gang 1, Raum 2, 48,00 €

Interner Auditor - Online-Kurs (MS Teams)

Jedes Managementsystem fordert die Durchführung interner Audits. Das Ziel der internen Audits ist jedoch nicht die reine Prüfung der Inhalte, sondern das Aufdecken von Schwachstellen und Verbesserungspotenzialen sowie die gemeinsame Weiterentwicklung des Managementsystems. Dieses Onlineseminar bietet eine praxisorientierte Vorbereitung zur Durchführung effektiver interner Audits, die den Forderungen der Norm entsprechen und gleichzeitig Ihr Unternehmen weiterbringen. Neben zahlreichen Beispielen erhalten Sie ein umfangreiches Handout, praxisorientierte Unterlagen sowie Auditchecklisten.

Inhalt:

- Normen und Richtlinien
- Auditarten und -zyklen
- Akkreditierung und Zertifizierung
- Auditprinzipien, Berücksichtigung von Risiken und Chancen
- Anforderungen an Auditoren
- Ziele von Audits
- Planung von Audits
- Durchführung von Audits
- Gesprächsführung für Auditoren / Fragetechniken

- Umgang mit kritischen Auditsituationen
- Auditberichterstattung und Nachverfolgung
- Remote-Audit als Alternative zur Vor-Ort-Begutachtung
- Tipps für den Auditor
- Unabhängigkeit von Auditoren bei Zertifizierungsaudits

i Die MS Teams-Zugänge erhalten Sie direkt von dem Dozenten. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an.

Schulungsunterlagen als PDF & Auditchecklisten werden vom Dozenten bereitgestellt.

Der Online-Kurs wird über MS Teams durchgeführt. Mit der Anmeldung erklären Sie sich mit dieser Plattformlösung einverstanden. Bitte loggen Sie sich rechtzeitig ein. Das Meeting ist bereits 15 Minuten vor Kursbeginn freigeschaltet, damit Sound und Bild von den Teilnehmern/innen geprüft werden können, bevor es beginnt.



Dozent: Maximilian Cerny-Probst, MCCP Management Consulting

MM2155 | Memmingen **neu**

Mi, 03.07.24 - 17.07.24, 18.00 - 21.15 Uhr, 3 Termine, Online-Seminar-extern
149,00 €

Coaching & Führung

„Jetzt schaff ich's!“ - Mit Kopf und Bauch selbstgewählte Ziele erreichen

Ziel-Coaching mit dem Zürcher Ressourcenmodell®

Für Erwachsene. An Zielen dranbleiben, Pläne verwirklichen und Haltungen verändern, das fällt uns manchmal nicht leicht. Wir wären gerne gelassener, selbstbewusster, standhafter, zufriedener oder...

Die wissenschaftlich fundierte Methode des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM®) unterstützt uns mit Verstand und gutem Gefühl unser Ziel zu erreichen. Damit erarbeiten wir kreativ, lustvoll und abwechslungsreich unsere Fähigkeiten und Stärken, die wir zum Erreichen unserer Ziele schon in uns tragen. Informationen und ein Online-Tool zum ZRM® finden sie unter www.zrm.ch.

i Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk und evtl. eine kleine Brotzeit für Zwischendurch

Mittagspause: 1 Stunde



Dozentin: Beate Eyb, zertifizierte ZRM-Trainerin®



MM2109 | Memmingen

Sa, 24.02.24, 09.30 - 18.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1,
Raum 2, 65,00 €



Ruhe bewahren, Lösungen finden - Praktische Tipps für erfolgreiches Konflikt- management

Wie Sie in Konfliktsituationen einen kühlen Kopf bewahren und erfolgreich Lösungen finden können! In diesem Kurs lernen Sie praxisnahe Tipps und Techniken, um Konflikte souverän zu meistern. Sie erfahren, wie Sie auf unfaire Angriffe klug reagieren, aufgeheizte Situationen entschärfen und kreative Lösungen verhandeln können. Dieser Kurs ist ideal für alle, die ihre Konfliktlösungskompetenz stärken möchten - egal, ob im Beruf oder privaten Umfeld.

Mittagspause: 1 Stunde

Dozentin: Andrea Link, Coach, Mediatorin

MM2111S | Memmingen

Sa, 20.04.24, 09.00 - 16.30 Uhr,
Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock
61,90 €

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.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Mittagspause am Samstag von 12.30 bis 13.30 Uhr.

Dozentin: Liane Faust, Dipl. Betriebswirtin, Trainerin, Mediatorin, Coach

MM2153S | Memmingen

Sa, 13.04.24, 9.00 - 17.00 Uhr
So, 14.04.24, 9.00 - 14.00 Uhr
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2,
Raum 5
114,20 €

Abschlüsse & Zertifikate

Xpert Business - Präsenzseminare



Xpert Business bietet eine gute Möglichkeit, kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen in garantiert stattfindenden Online-Kursen aufzubauen oder zu erweitern und das erlernte Wissen in einer Prüfung nachzuweisen.

Nach jedem Semester werden die Prüfungen an der vhs Memmingen in Präsenz abgenommen. Die Prüfung für jedes Modul besteht aus Aufgaben, die in 180 Minuten zu bearbeiten sind. Weitere Informationen über die Voraussetzungen für die einzelnen Kurse finden Sie auf unserer Homepage unter:



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

Dozent: Rüdiger Blumenthal, Erwachsenenbildner (PH)

MM2345 | Memmingen

Do, 11.07.24, 18.30 - 21.30 Uhr,
Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock, 89,00 €

Xpert Business - Online-Kurse

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

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

MM2319 | Memmingen

Di / Do, 05.03.24 - 11.06.24, 18.30 -
20.30 Uhr, 20 Termine,
360,00 € inkl. Skript



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

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

MM2321 | Memmingen

Di / Do, 05.03.24 - 18.06.24, 18.30 -
20.30 Uhr, 22 Termine
375,00 € inkl. Skript



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

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.

MM2323 | Memmingen

Di / Do, 05.03.24 - 25.06.24, 18.30 -
20.30 Uhr, 24 Termine
395,00 € inkl. Skript



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

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Die Teilnehmenden werden Schritt für Schritt sowie anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

MM2325 | Memmingen

Di / Do, 05.03.24 - 23.04.24, 18.30 -
20.30 Uhr, 11 Termine
250,00 € inkl. Skript





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

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

MM2327 | Memmingen

Di / Do, 19.03.24 - 11.06.24, 18.30 - 20.30 Uhr, 16 Termine
330,00 € inkl. Skript

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

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

MM2329 | Memmingen

Di / Do, 05.03.24 - 27.06.24, 18.30 - 20.30 Uhr, 16 Termine
330,00 € inkl. Skript

Xpert Business (=XB) Bilanzierungspraxis - Online-Kurs

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

MM2331 | Memmingen

Di / Do, 05.03.24 - 11.06.24, 18.30 - 20.30 Uhr, 20 Termine
360,00 € inkl. Skript

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

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können

Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

MM2333 | Memmingen

Di / Do, 05.03.24 - 11.06.24, 18.30 - 20.30 Uhr, 20 Termine
360,00 € inkl. Skript

Xpert Business (=XB) Personalwirtschaft - Online-Kurs

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter/innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter/innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer/innen berücksichtigt werden.

MM2335 | Memmingen

Di / Do, 05.03.24 - 11.06.24, 18.30 - 20.30 Uhr, 20 Termine
360,00 € inkl. Skript

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

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.

MM2337 | Memmingen

Di / Do, 05.03.24 - 18.06.24, 18.30 - 20.30 Uhr, 22 Termine
375,00 € inkl. Skript

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

Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechen-

de Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzu- bringen.

MM2339 | Memmingen

Di / Do, 05.03.24 - 18.06.24, 18.30 - 20.30 Uhr, 22 Termine
360,00 € inkl. Skript

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

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.

MM2341 | Memmingen

Di / Do, 05.03.24 - 25.06.24, 18.30 - 20.30 Uhr, 24 Termine
395,00 € inkl. Skript

MM2343 | Memmingen

Di / Do, 30.07.24 - 22.10.24, 18.30 - 20.30 Uhr, 24 Termine,
395,00 € inkl. Skript

SAP



Die vhs Memmingen bietet in Kooperation mit alfatraining, dem offiziellen Bildungspartner der SAP® Deutschland, eine Modulreihe zu verschiedenen SAP-Themen an.

Neben einem Grundlagenkurs gibt es Online-Schulungen für die Bereiche:

- Einkauf
- Finanzbuchhaltung und
- Personaladministration.

Weitere Informationen – auch zu den Voraussetzungen der einzelnen Kurse - finden Sie auf unserer Homepage unter:





SAP Grundlagen: Navigation - Online-Kurs

MM2347 | Memmingen

Fr, 08.03.24, 13.00 - 18.00 Uhr
Sa, 09.03.24, 9.00 - 16.15 Uhr
315,00 € inkl. digitaler Unterlagen



SAP Personaladministration - Online-Kurs

MM2349 | Memmingen

Fr, 15.03.24, 13.00 - 18.00 Uhr
Sa, 16.03.24, 9.00 - 16.15 Uhr
315,00 € inkl. digitaler Unterlagen



SAP Einkauf S/4HANA - Online-Kurs

MM2351 | Memmingen

Fr, 12.04.24, 13.00 - 18.00 Uhr
Sa, 13.04.24, 9.00 - 16.15 Uhr
315,00 € inkl. digitaler Unterlagen



SAP Finanzbuchhaltung S/4HANA - Online-Kurs

MM2353 | Memmingen

Fr, 05.07.24, 13.00 - 18.00 Uhr
Sa, 06.07.24, 9.00 - 16.15 Uhr
315,00 € inkl. digitaler Unterlagen



Wirtschaft & Praxis

Ursachen und Maßnahmen bei Verlusten in Unternehmen

Verluste entstehen in unterschiedlichen Unternehmensbereichen und verursachen oftmals einen hohen Schaden. Dabei ist es wichtig, dass in einem Unternehmen Probleme entdeckt und verstanden, sowie Lösungen gesucht und umgesetzt werden. Prävention ist von herausragender Bedeutung.

Dieser Kurs richtet sich an Mitarbeiter und Führungskräfte aus Handel und Industrie. Der Dozent vermittelt praktische Lösungen leicht und verständlich. Bei entsprechender Anzahl von Anmeldungen können auch Inhouse-Schulungen durchgeführt werden.



Dozent: Roland Kaufmann

MM2355 | Memmingen

Sa, 20.04.24 - 18.05.24,
09.00 - 13.00 Uhr, 5 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 5, 146,70 €



Firmenschulungen

Die vhs Memmingen bietet Firmenschulungen an. Veranstalten Sie Ihre eigene Schulung inhouse oder in unseren Räumen. Oder Sie machen Ihre Schulung zum Teamevent mit einem anschließenden Koch-/Sport- oder Naturerlebnis?



Neben den im vhs Programm genannten Angeboten vermitteln wir Ihnen Schulungen, die speziell auf Ihre Wünsche zugeschnitten sind.

Profitieren Sie von unserem Pool an Dozenten/innen und deren weitreichenden beruflichen Erfahrungen:

- in den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung, Rhetorik, Moderation und Team-Building
- im Bereich Marketing/Social Media für Inhalt und Aufbau Ihrer Homepage oder Ihres Social-Media-Auftritts
- im Bereich EDV mit einem sehr umfangreichen Angebot, das weit über die im offiziellen Programm angebotenen Themen hinausgeht
- im Bereich Sprachen und Gesundheit und
- zu zahlreichen anderen Themen, wie Qualitätsmanagement, Unterstützung bei betrieblichen Veränderungsprozessen u.v.m.

Besonders interessant für kleinere Firmen:

Wir veranstalten eine Workshop-Reihe für Ausbilder/innen und Azubis. Hier haben Sie die Möglichkeit, einzelne Mitarbeitende zu terminierten Kursen an der vhs Memmingen anzumelden.

Sprechen Sie mit uns!



Ansprechpartnerin:

Claudia Hermann
Tel.: 08331 850-828
E-Mail: claudia.hermann@memmingen.de

Ausbildung Naturpädagogik



Ausbildung Naturpädagogik - Modul 3 Naturpädagogische Spiele

Es gibt die altbewährten Naturspiele, die in jeder Naturpädagogik ihren Platz haben. Außerdem werden wir Waldspiele wie Schatzsuchen mit Karte und Kompass ausprobieren.

Die naturpädagogischen Spiele helfen die oftmals komplexen Zusammenhänge in der Natur spielerisch verständlich zu machen. Ein wichtiger Punkt in der Naturpädagogik ist die gute Planung von Kursen und Führungen. Wir werden Fragen zur notwendigen Ausrüstung besprechen.

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

Mittagspause: jeweils 60 Minuten
Kursort: Aitrach/Treherz und andere Kursorte
Dozent: Rainer Schall, Dipl.-Biologe

MM2301 | Memmingen

Sa, 24.02.24, 10.00 - 18.00 Uhr
So, 25.02.24, 10.00 - 17.00 Uhr
88319 Treherz, Gemeindehausparkplatz (rechts von der Kirche)
180,00 €, ermäßigt 120,00 €

Ausbildung Naturpädagogik - Modul 4 Waldabenteuer

Abenteuer, 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 dazu die Ausrüstung selber herstellen und bauen Pfeil und Bogen, Speer und Speerschleuder, Feuersteinmesser etc. Das Schnitzen mit Grünholz wird eine der vielen Methoden sein, die in diesem Kurs gelehrt wird.

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

Mittagspause: jeweils 60 Minuten
Kursort: Aitrach/Treherz und andere Kursorte
Dozent: Rainer Schall, Dipl.-Biologe

**MM2303 | Memmingen**

Sa, 16.03.24, 10.00 - 18.00 Uhr

So, 17.03.24, 10.00 - 17.00 Uhr

88319 Treherz, Gemeindehausparkplatz
(rechts von der Kirche)

180,00 €, ermäßigt 120,00 €

**Ausbildung Naturpädagogik - Modul 5
Survival-Kurs**

Es gibt viele Möglichkeiten einen Zugang zu einem Natur-Erlebnis zu finden. 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 Feuer-techniken 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.

Mittagspause: jeweils 60 Minuten

Kursort: Aitrach/Treherz und andere Kursorte
Dozent: Rainer Schall, Dipl.-Biologe**MM2305 | Memmingen**

Sa, 27.04.24, 10.00 - 18.00 Uhr

So, 28.04.24, 10.00 - 17.00 Uhr

88319 Treherz, Gemeindehausparkplatz
(rechts von der Kirche)

180,00 €, ermäßigt 120,00 €

**Ausbildung Naturpädagogik - Modul 6
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.

Mittagspause: jeweils 60 Minuten

Kursort: Aitrach/Treherz und andere Kursorte

Dozent: Rainer Schall, Dipl.-Biologe

MM2307 | Memmingen

Sa, 11.05.24, 10.00 - 18.00 Uhr

So, 12.05.24, 10.00 - 17.00 Uhr

88319 Treherz, Gemeindehausparkplatz
(rechts von der Kirche)

180,00 €, ermäßigt 120,00 €

**Ausbildung Naturpädagogik - Modul 7
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 Strauchar-ten bestimmen und kennen lernen.

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

Mittagspause: jeweils 60 Minuten

Kursort: Aitrach/Treherz und andere Kursorte
Dozent: Rainer Schall, Dipl.-Biologe**MM2309 | Memmingen**

Sa, 08.06.24, 10.00 - 18.00 Uhr

So, 09.06.24, 10.00 - 17.00 Uhr

88319 Treherz, Gemeindehausparkplatz
(rechts von der Kirche)

180,00 €, ermäßigt 120,00 €

**Ausbildung Naturpädagogik - Modul 8
Wildkräuter**

Von den zahllosen Wildkräutern werden wir uns die wichtigsten Arten heraus-suchen und damit kochen und experimentie-ren. Es ist immer wieder eine elementare Erfahrung, wenn wir unsere Nahrung di-rekt in der Natur suchen und damit leckere Gerichte kochen können. Die Herstellung von Salben und die Verkostung von Tees aus Wildkräutern runden diesen Kurs ab.

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

Mittagspause: jeweils 60 Minuten

Kursort: Aitrach/Treherz und andere Kursorte
Dozent: Rainer Schall, Dipl.-Biologe**MM2311 | Memmingen**

Sa, 29.06.24, 10.00 - 18.00 Uhr

So, 30.06.24, 10.00 - 17.00 Uhr

88319 Treherz, Gemeindehausparkplatz
(rechts von der Kirche)

180,00 €, ermäßigt 120,00 €

**Ausbildung Naturpädagogik - Modul 2
Tiere des Waldes**

Wir lernen die großen und kleinen Wildtiere des Waldes kennen. Durch genaues Beobachten finden wir Spuren, Fährten und Fraßplätze. Viele Tierarten lassen sich durch Nachahmung der Tierstimme heranlocken. Die Spurensuche gehört zu den spannenden Kapiteln der Naturerfahrung. Dazu dienen die Achtsamkeits- und Aufmerksamkeitsübungen.

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

Mittagspause: jeweils 60 Minuten

Kursort: Aitrach/Treherz und andere Kursorte
Dozent: Rainer Schall, Dipl.-Biologe**MM2313 | Memmingen**

Sa, 13.07.24, 10.00 - 18.00 Uhr

So, 14.07.24, 10.00 - 17.00 Uhr

88319 Treherz, Gemeindehausparkplatz
(rechts von der Kirche)

180,00 €, ermäßigt 120,00 €

**Ausbildung Naturpädagogik - Modul 9
Natur und Kunst**

In diesem Kurs werden wir unsere Naturerfahrungen als künstlerisches Erlebnis umsetzen. 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.

Mittagspause: jeweils 60 Minuten

Kursort: Aitrach/Treherz und andere Kursorte

Dozent: Rainer Schall, Dipl.-Biologe

MM2315 | Memmingen

Sa, 27.07.24, 10.00 - 18.00 Uhr

So, 28.07.24, 10.00 - 17.00 Uhr

88319 Treherz, Gemeindehausparkplatz
(rechts von der Kirche)

180,00 €, ermäßigt 120,00 €





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.

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

Dozent: Peter Hilscher, Fachlehrer

MM3001 | Memmingen

Mi, 21.02.24 - 13.03.24, 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.

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

Dozent: Peter Hilscher, Fachlehrer

MM3003 | Memmingen

Mi, 21.02.24 - 13.03.24, 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

MM3005 | Memmingen

Mi, 17.07.24, 18.30 - 20.00 Uhr, Wirtschaftsschule, Bodenseestr. 41, EDV-Raum, Nr. 134, 30,00 €

PC & Windows Grundlagen

Der Kurs richtet sich an alle Anfänger/innen, die einen sicheren Umgang mit einem PC erlernen und grundlegende Funktionen von Microsoft Windows kennenlernen möchten. Neben den Windows-Grundfunktionen (Windows-Explorer, Grundprogramme, Ordner/Dateien kopieren usw.) beschäftigen wir uns mit den Gefahren des Internets und wie man diesen souverän begegnet (Fake-Shops, Phishing-E-Mails). Sie lernen, wie Sie geeignete, sichere Passwörter auswählen und insgesamt einen sicheren Umgang mit dem Computer erwerben.

 Skriptkosten in Höhe von 7,00 € werden im Kurs eingesammelt

Dozent: Björn Lachmann

MM3021 | Memmingen

Di, 09.04.24 - 16.04.24, 18.00 - 21.00 Uhr, 2 x, Staatliche Realschule, EDV-Raum, 2.28, 2. OG, Schlachthofstr. 34, 48,00 €

Word-Grundlagen - Online-Kurs

Vorerfahrungen mit Windows und Internet müssen vorhanden sein. Dieser Online-Kurs eignet sich für Teilnehmende, die bereits Erfahrungen am PC haben und in zügigem Lerntempo die Funktionen kennenlernen wollen.

Inhalte: Seite einrichten, Textformatierung, Absatzformatierung, Tabulatoren, evtl. Tabellen, Aufzählungszeichen und Nummerierungen, Kopf- und Fußzeile, Bilder einfügen und bearbeiten, auch aus dem Internet.

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

Dozentin: Luitgard Simmerding-Schöneck, Lehrerin

MM3199 | Memmingen

Fr, 08.03.24, 14.30 - 16.00 Uhr, Online-Seminar-Zoom MM, 12,00 €

Microsoft Word - Grundlagen und erweiterte Funktionen

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten mit Grundkenntnissen, die ihr Wissen erweitern möchten und erweiterte Word-Funktionen kennenlernen und nutzen möchten. Dies beinhaltet Textformatierungen, Layout, Grafiken und Formen einbinden, Bildbearbeitung mit Word, Serienbriefe und Etiketten erstellen und drucken, Nummerierungen, Inhaltsverzeichnisse und das Erstellen von Vorlagen.

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

Dozent: Björn Lachmann

MM3201 | Memmingen

Di, 05.03.24 - 12.03.24, 18.00 - 21.00 Uhr, 2 x, Staatliche Realschule, EDV-Raum, 2.29, 2. OG, Schlachthofstr. 34, 48,00 €

Umfangreiche Dateien in Word - Online-Kurs

Für Schüler, Studierende und alle, die große Dateien bearbeiten. Dieser Online-Kurs eignet sich für Teilnehmende, die bereits Erfahrungen am PC haben und in zügigem Lerntempo die Funktionen kennenlernen wollen. Inhalte: Seite einrichten, Formatierungen von Text und Absatz, Definition und Bearbeitung von Überschriften, Inhaltsverzeichnis, Seitennummerierung, Quellen verwalten und Literaturverzeichnis, Zitate, Fußnoten.

 Der Online-Kurs wird über die Video-Konferenzplattform ZOOM durchgeführt. Dozentin: Luitgard Simmerding-Schöneck, Lehrerin

MM3213 | Memmingen

Fr, 23.02.24, 14.30 - 16.00 Uhr, Online-Seminar-Zoom MM, 12,00 €

Referate und Vorträge mit PowerPoint - Online-Kurs

Für Schüler/innen und Personen, die vor anderen mit medialer Unterstützung sprechen. Dieser Online-Kurs eignet sich für Teilnehmende, die bereits Erfahrungen am PC haben und in zügigem Lerntempo die Funktionen kennenlernen wollen.

Inhalte: Passende Folie suchen und gestalten, Überschrift und Text formatieren, Aufzählungen, Bilder einfügen und bearbeiten, Schrift und Bilder animieren, Folien animieren, Musik und Videos einfügen.



i Der Online-Kurs wird über die Video-Konferenzplattform ZOOM durchgeführt. Dozentin: Luitgard Simmerding-Schön-eck, Lehrerin

MM3215 | Memmingen

Fr, 01.03.24, 14.30 - 16.00 Uhr,
Online-Seminar-Zoom MM, 12,00 €
.....

Smartphone-Kurs für ältere Lerner - Mit Sicherheit mobil ins Internet

Smartphones sind aus dem heutigen Alltag und unserer Gesellschaft nicht mehr wegzudenken. Dabei sind Smartphones mehr als nur Mobiltelefone: Sie sind leistungsfähige Computer im Westentaschenformat. Für die meisten Menschen sind sie ständige Begleiter. Die Hersteller moderner Smartphones legen deshalb großen Wert auf eine intuitive Handhabung, sodass die Benutzung selbsterklärend sein sollte. Doch oft stellen Anwender/innen immer wieder fest, dass dem nicht so ist. Wer ein neues Smartphone kauft, benötigt Zeit und Wissen, um seine Funktionen nutzbringend einsetzen zu können. Ebenso ist es wichtig, mögliche Sicherheitsrisiken zu kennen und ihnen entgegen zu wirken. Wir bieten Ihnen eine praktische Einführung für Ihr Smartphone. Es werden die grundlegende Bedienung sowie die Gestensteuerung des Geräts gezeigt und geübt. Ein weiteres Thema ist die Internetnutzung über WLAN und mobile Daten und grundlegende Sicherheitsmaßnahmen. Zudem wird erklärt, wie Apps funktionieren und gezeigt, wie z. B. Kontakte und Kalender verwaltet werden können. Mit diesem Kurs möchten wir Sie fit machen für den digitalen Wandel.

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



Dozent: Gregor Biedermann

MM3401 | Memmingen

Mo, 18.03.24 - 15.04.24, 15.00 - 18.00
Uhr, 3 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1,
Eingang 2, Raum 5, 18,00 €
.....

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, Un-

terhaltung, 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

MM3403 | Memmingen

Mo, 03.06.24 - 01.07.24, 15.00 - 18.00
Uhr, 5 Termine, Mehrgenerationenhaus,
Zangmeisterstr. 30, 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. 8,00 € werden in bar im Kurs eingesammelt.

Dozent: Björn Lachmann

MM3203 | Memmingen

Mo, 29.04.24, 18.00 - 21.00 Uhr
Di, 30.04.24, 18.00 - 21.00 Uhr
Do, 02.05.24, 18.00 - 21.00 Uhr
Di, 07.05.24, 18.00 - 21.00 Uhr
Staatliche Realschule, EDV-Raum, 2.29,
2. OG, Schlachthofstr. 34, 96,00 €
.....

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.

Bitte denken Sie daran, sich das zum Kurs empfohlenen Skript selbst zu besorgen. Klären Sie jedoch vorher mit der vhs ab, ob der Kurs auch tatsächlich stattfindet, da der Kursstart von der Anzahl der Anmeldungen abhängt.

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

MM3205 | Memmingen

Di / Do, 06.02.24 - 27.02.24, 18.00
- 20.15 Uhr, 5 Termine, Staatliche
Realschule, EDV-Raum, 2.28, 2. OG,
Schlachthofstr. 34, 90,00 €
.....

MM3207 | Memmingen

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

Bitte denken Sie daran, sich das zum Kurs empfohlenen Skript selbst zu besorgen. Klären Sie jedoch vorher mit der vhs ab, ob der Kurs auch tatsächlich stattfindet, da der Kursstart von der Anzahl der Anmeldungen abhängt.

Di / Do, 14.05.24 - 11.06.24, 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)

i Bitte denken Sie daran, sich das zum Kurs empfohlenen Skript selbst zu besorgen. Klären Sie jedoch vorher mit der vhs ab, ob der Kurs auch tatsächlich stattfindet, da der Kursstart von der Anzahl der Anmeldungen abhängt.

Kein Kurs am 07.03.24

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



MM3209 | Memmingen

Di, 05.03.24 - Do, 21.03.24, 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 kombinieren 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)

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

Bitte denken Sie daran, sich das zum Kurs empfohlenen Skript selbst zu besorgen. Klären Sie jedoch vorher mit der vhs ab, ob der Kurs auch tatsächlich stattfindet, da der Kursstart von der Anzahl der Anmeldungen abhängt.

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

MM3211 | Memmingen

Do / Di, 11.04.24 - 02.05.24, 18.00 - 20.15 Uhr, 5 Termine, Staatliche Realschule, EDV-Raum, 2.28, 2. OG, Schlachthofstr. 34
90,00 €

Microsoft Outlook - Unternehmenskommunikation (Online-Kurs)

Modul I: Ordner, Notizen, Verknüpfungen und E-Mails

Modul I vermittelt den Einstieg in Outlook. Neben der effizienten Erstellung von Mails wird auf die Module „Ordner“, „Notizen“ und „Verknüpfungen“ eingegangen, die eine strukturierte und flexible Teamarbeit ermöglichen. Weitere Infos unter www.vhs-memmingen.de beim Kurs.

Der Online-Kurs wird über die Video-Konferenzplattform ZOOM durchgeführt. Mit der Anmeldung erklären Sie sich mit dieser Plattformlösung einverstanden. Die Zugangsdaten für das Meeting er-

halten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per Mail. Mit Ihrer Anmeldung stimmen Sie der Weiterleitung Ihrer Daten an die vhs Cuxhaven zu.

Bitte geben Sie daher bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an. Veranstalter: vhs Cuxhaven, Rathausplatz 1, 27472 Cuxhaven.

Dozent: Thorsten Bradt

MM3217V | Memmingen

Di / Do, 09.04.24 - 11.04.24, 10.30 - 12.00 Uhr, 2 x, Online-Seminar-extern
38,00 €

Microsoft Outlook - Zeit- und Aufgabenmanagement (Online-Kurs)

Modul II: Organisation von Terminen und Vorhaben

Modul II vermittelt Kenntnisse zu den Modulen „Kalender“ und „Aufgaben“ von Outlook und zeigt auf, wie durch das Verknüpfen von Terminen und Aufgaben und die Nutzung von Teamkalendern effiziente Teamarbeit entstehen kann. Weitere Infos unter www.vhs-memmingen.de beim Kurs.

Der Online-Kurs wird über die Video-Konferenzplattform ZOOM durchgeführt. Mit der Anmeldung erklären Sie sich mit dieser Plattformlösung einverstanden. Die Zugangsdaten für das Meeting erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per Mail. Mit Ihrer Anmeldung stimmen Sie der Weiterleitung Ihrer Daten an die vhs Cuxhaven zu.

Bitte geben Sie daher bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an. Veranstalter: vhs Cuxhaven, Rathausplatz 1, 27472 Cuxhaven.

Dozent: Thorsten Bradt

MM3219V | Memmingen

Di / Do, 23.04.24 - 25.04.24, 10.30 - 12.00 Uhr, 2 x, Online-Seminar-extern
38,00 €

Microsoft Outlook - Kontaktorganisation (Online-Kurs)

Modul III: Sicherung und Verwaltung von Kundendaten

Modul III vermittelt Kenntnisse zum Outlook-Modul „Kontakte“ und zeigt auf, wie durch richtige Einstellungen, das Erstellen von Verteilern und Adressbüchern ein professionelles Kundenbeziehungsmanagement entstehen kann. Weitere Infos unter www.vhs-memmingen.de beim Kurs.

Der Online-Kurs wird über die Video-Konferenzplattform ZOOM durchgeführt. Mit der Anmeldung erklären Sie sich mit dieser Plattformlösung einverstanden. Die Zugangsdaten für das Meeting erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per Mail. Mit Ihrer Anmeldung stimmen Sie

der Weiterleitung Ihrer Daten an die vhs Cuxhaven zu.

Bitte geben Sie daher bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an. Veranstalter: vhs Cuxhaven, Rathausplatz 1, 27472 Cuxhaven.

Dozent: Thorsten Bradt

MM3221V | Memmingen

Di / Do, 14.05.24 - 16.05.24, 10.30 - 12.00 Uhr, 2 x, Online-Seminar-extern
38,00 €



MS PowerPoint und visuelle Kommunikation (Online-Kurs)

Effektvolle Erklärfilme - durch Kinetic Typography

In diesem Kurs lernen Sie, PowerPoint für Ihre Werbezwecke erfolgreich einzusetzen. Neben grundsätzlichen Gestaltungsgesetzen lernen Sie, Erklärfilme zu erstellen, die Sie auch auf anderen Plattformen (Instagram, Pinterest) nutzen können. Weitere Infos unter www.vhs-memmingen.de beim Kurs.

Der Online-Kurs wird über die Video-Konferenzplattform ZOOM durchgeführt. Mit der Anmeldung erklären Sie sich mit dieser Plattformlösung einverstanden. Die Zugangsdaten für das Meeting erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per Mail. Mit Ihrer Anmeldung stimmen Sie der Weiterleitung Ihrer Daten an die vhs Cuxhaven zu.

Bitte geben Sie daher bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an. Veranstalter: vhs Cuxhaven, Rathausplatz 1, 27472 Cuxhaven.

Dozent: Thorsten Bradt

MM3225V | Memmingen

Di / Do, 16.04.24 - 18.04.24, 10.30 - 12.00 Uhr, 2 x, Online-Seminar-extern
38,00 €



Internet & Sicherheit

Künstliche Intelligenz - KI im Jahr 2024 - Online-Kurs

Entdecke die Welt der Künstlichen Intelligenz. Lerne die Grundlagen und Anwendungsmöglichkeiten von KI kennen. Wir werden uns mit realen Anwendungsbeispielen beschäftigen. Finde heraus, was KI für dich persönlich bedeuten kann und entdecke die Zukunftstechnologie!

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 für diese Veranstaltung 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

MM3405V | Memmingen

So, 21.04.24, 16.30 - 18.30 Uhr,
Online-Seminar-extern, 12,00 €



Social Media & Mobile Geräte

Social Media für Anfänger/innen

Sie haben sich schon immer überlegt, ein Profil auf Facebook, Instagram oder TikTok anzulegen? Würden LinkedIn und XING gerne für berufliche Zwecke nutzen? Wissen aber nicht einmal, was ein Hashtag ist? Dann greift Ihnen der erfahrene Social-Media-Manager Fabian Girschick (24) nun unter die Arme. In einem Crashkurs stellt er Ihnen die wichtigsten sozialen Medien und deren Funktionen vor, erklärt, welche Plattform sich für welchen Zweck eignet, und wie man so richtig viele Follower/innen bekommen kann. Anschließend nimmt er sich Zeit für Fragen.

Dozent: Fabian Girschick

MM3503 | Memmingen

Sa, 13.04.24, 16.00 - 19.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2,
Raum 4, 24,00 €



Grafiksoftware & Webdesign

3D Grafikprogramm Blender - Online-Kurs

Blender ist ein kostenloses Programm für 2D-Design, 3D-Design, Video Editing und vieles mehr. Erlernen Sie die Grundlagen für 3D-Design, Materialien, Animation. Lernen Sie die Benutzeroberfläche verstehen und erfahren Sie einige Tipps und Tricks, sowie eine kleine Einführung in die wichtigsten Shortcuts.

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 für diese Veranstaltung 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

MM3605V | Memmingen

So, 28.04.24 - 05.05.24, 16.30 - 18.30 Uhr, 2 x, Online-Seminar-extern, 24,00 €



Flyer Design Hintergrundwissen - Geheimnisse der richtigen Wirkung - Online-Kurs

Sie möchten Ihre Flyer in effektive Werbemittel verwandeln? Dieser Kurs vermittelt Ihnen das essenzielle Know-how, um Flyer zu gestalten und Ihre Botschaft erfolgreich zu vermitteln. Begonnen bei der Auswahl des richtigen Farbschemas bis zur Anordnung von Text und Bildern, um eine maximale Wirkung zu erzielen. Entdecken Sie kreative und bewährte Techniken, die auch Expert/-innen für Flyer-Design verwenden und heben Sie sich von der Konkurrenz ab. Egal, ob Sie Anfänger/-in oder bereits erfahren im Grafikdesign sind, dieser Kurs bietet Ihnen das Wissen, um beeindruckende Flyer zu erstellen.

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 für diese Veranstaltung 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

MM3607V | Memmingen

So, 09.06.24, 16.30 - 18.30 Uhr,
Online-Seminar-extern, 12,00 €



Foto & Film



Fotokurs: Langzeitbelichtung mit Filtern

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. Gemeinsam gehen wir durch die Stadt und üben an verschiedenen Motiven.

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, Donaustr. 1, Eingang 1

Die Gehzeiten in diesem Fotokurs sind nicht sehr lange und wir laufen sicher nicht schnell. Trotzdem sollte es konditionell kein Problem sein, wenige Kilometer unterwegs zu sein.

Dozentin: Julia Burkhardt, Fotografin und Handbuchbinderin

MM3707S | Memmingen

Sa, 04.05.24, 09.00 - 12.00 Uhr,
Kursort siehe Text, 28,60 €



Tipps und Tricks zur Smartphone-Fotografie

Die beste Kamera ist die, die man immer dabei hat. Und das ist meistens das Smartphone. Schnell wird das Telefon gezückt und draufgehalten. Mit einfachen Tipps und Tricks kann aus einem langweiligen Bild ein echter Hingucker werden. Alles was man dazu braucht ist ein Smartphone. Die neueren Modelle haben je nach Hersteller sogar verschiedene Modi, die einem bei der Aufnahme helfen oder den Profi-Modus, bei dem die Para-



meter manuell eingestellt werden können. Perspektive, Schärfe und Unschärfe und die Anpassung der Belichtung können ein Bild spannend machen.

? Bitte mitbringen: modernes Mobiltelefon mit Kamera (Smartphone), evtl. Powerbank. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an.

Treffpunkt: vhs Memmingen, Donaustr. 1, Eingang 1

Die Gehzeiten in diesem Fotokurs sind nicht sehr lange und wir laufen sicher nicht schnell. Trotzdem sollte es konditionell kein Problem sein, wenige Kilometer unterwegs zu sein.

Dozentin: Julia Burkhardt, Fotografin und Handbuchbinderin

MM3709 | Memmingen

Sa, 04.05.24, 13.00 - 15.00 Uhr,
Kursort siehe Text, 16,00 €

Fotokurs: Schwarz/Weiß Fotografie inkl. Bildbearbeitung - Blended 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.

? 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 den Teilnehmern/innen geprüft werden können, bevor es beginnt.

Datenschutzhinweise für Online-Meetings via Zoom: https://www.vhs-memmingen.de/fileadmin/vhs-memmingen/Downloads/210525_Datenschutzhinweise-zoom.pdf

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

Dozentin: Julia Burkhardt, Fotografin und Handbuchbinderin

MM3715 | Memmingen

Sa, 04.05.24, 15.30 - 17.00 Uhr
Mo, 06.05.24, 19.00 - 19.45 Uhr
Online-Seminar-Zoom MM
21,40 €



Schärfe deinen fotografischen Blick

Für Hobby-, Amateur- und semiprofessionelle Fotografen. Die Grundidee dieses Lehrgangs ist es, zu verstehen, dass das Foto nicht in der Kamera, sondern im eigenen Kopf entsteht. Wir werden in Memmingen einen Spaziergang unternehmen, um die Stadt zu erkunden. Es geht darum, Motive in ihrer Einzigartigkeit zu entdecken. Jeder Schritt auf unserem "Walk" wird zu einer Gelegenheit, die Welt aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten. Wir lernen, wie jedes Motiv, egal wie gewöhnlich es auf den ersten Blick erscheint, etwas Besonderes sein kann.

? Bitte mitbringen: Kamera kann mitgebracht werden, wir fotografieren aber nicht.

Treffpunkt: Haupteingang Landestheater Schwaben, Theaterplatz, 87700 Memmingen

Die Gehzeiten in diesem Fotokurs sind nicht sehr lange und wir laufen sicher nicht schnell. Trotzdem sollte es konditionell kein Problem sein, wenige Kilometer unterwegs zu sein.

Dozent: Jürgen Bartenschlager

MM3717 | Memmingen

Sa, 20.04.24, 09.30 - 11.00 Uhr,
Kursort siehe Text
12,00 €

Fotografie mit Dynamik

...spielende Kinder, Haustiere in Bewegung, Sport in Aktion, Dynamik und Geschwindigkeit in der Fotografie - das ist die Herausforderung für Dich und Deine Kamera. Gern lass ich mir dabei über die Schulter schauen und gebe meine Erfahrungen praxisnahe an Dich weiter. Wir arbeiten im Kameramodus M. Somit haben wir Blende, ISO und Verschlusszeit

selbst in der Hand. Dafür sind Kenntnisse im Umgang mit der Kamerabedienung ein Vorteil. Wir sind Outdoor unterwegs - geeignete Kleidung und Verpflegung sind Dir überlassen...

? Bitte mitbringen: Kamera mit M-Modus

Treffpunkt: Kiosk im LGS-Gelände, Stadtpark "Neue Welt"

Die Gehzeiten in diesem Fotokurs sind nicht sehr lange und wir laufen sicher nicht schnell. Trotzdem sollte es konditionell kein Problem sein, wenige Kilometer unterwegs zu sein.

Dozent: Alwin Zwibel

MM3719 | Memmingen

Sa, 29.06.24, 11.30 - 14.00 Uhr,
Kursort siehe Text
20,00 €



Anmeldung zu Kursen

Bitte melden Sie sich rechtzeitig zu den Kursen und Veranstaltungen an.

Die Plätze sind zumeist begrenzt. Bei Wartelisten richten wir möglichst Zusatzkurse ein.

Lernangebote

Lernfrust adé - Mit Freude und Motivation zum Lernerfolg - Online-Kurs

Keine Lust auf Lernen? Oder quälen dich Lernblockaden und Prüfungsängste? Sag dem Lernfrust adé und erreiche deine Ziele mit Freude und Leichtigkeit. Mit diesem Onlinekurs schaffst du die idealen Voraussetzungen, um lebenslang erfolgreich zu lernen. Veranstalter: Steve und Julia Windisch, Horb am Neckar. Weiteres siehe unter www.vhs-memmingen.de

Angemeldete Teilnehmer/innen erhalten von der vhs das Registrierungsdocument mit dem sie sich selbstständig auf der Kursplattform registrieren. Der Einstieg ist jederzeit möglich und die Inhalte können im eigenen Tempo durchlaufen werden. Der Zugang zum Kurs ist für 6 Monate gültig.

Steve und Julia Windisch

MM0003V | Memmingen

Mo, 05.02.24 - Fr, 19.07.24, Online-Seminar-extern

69,00 €



Alphabetisierung

Lesen und schreiben zu können ist die Grundvoraussetzung, um das alltägliche Leben problemlos zu meistern. Speisekarten, Preisschilder – überall befinden sich wichtige und wertvolle Informationen, die wir nur über schnelles Lesen und Verstehen richtig zuordnen können.

Die **Alphabetisierungskurse der vhs Memmingen** richten sich an Personen deutscher und nicht deutscher Herkunft, die endlich Lesen und Schreiben lernen möchten.

Es gibt über sechs Millionen Deutsche, die nicht richtig lesen und schreiben können. Ein Dilemma, das betroffene Personen in ihrer Lebensqualität extrem einschränkt und ihnen häufig auch unangenehm ist. Ein Alphabetisierungskurs für Erwachsene bei der vhs Memmingen kann schnell Abhilfe verschaffen.

Unsere speziell geschulten Sprach- und Lesetrainer arbeiten ebenso gezielt wie sensibel an Ihrer Lese- und Rechtschreibschwäche. In einer angenehmen Lernatmosphäre passen wir die Geschwindigkeit der Lerneinheiten zudem immer auf Ihre

individuellen Bedürfnisse an. Sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene haben wir den passenden Kurs im Angebot. Darüber hinaus bieten wir spezielle Alphabetisierungskurse für Mitbürger nicht deutscher Herkunftssprache an.

Kommen Sie für ein kostenfreies und unverbindliches Beratungsgespräch ganz einfach vorbei und informieren Sie sich direkt vor Ort zu Ihrem Alphabetisierungskurs. Lernen Sie uns jetzt kennen – wir freuen uns auf Sie.

Vereinbaren Sie jetzt Ihren persönlichen Beratungstermin!

Ansprechpartnerin:



Christina Übele

Tel.: 08331 850-821

E-Mail: christina.uebele@memmingen.de



Schreiben lernen:

kostenfrei – jederzeit –
an jedem Ort



GEFÖRDERT VOM



Schreiben lernen:

kostenfrei – jederzeit –
an jedem Ort



GEFÖRDERT VOM





Kauf der Lehrbücher

Bitte besorgen Sie sich die Lehrbücher erst dann, wenn Sie von der vhs die Information erhalten, dass Ihr Kurs beginnt.

Quereinstieg in Sprachkurse

Um schnell den Kurs zu finden, der für Sie passt, können Sie Ihre Sprachkenntnisse einfach und unkompliziert selbst testen:

www.sprachtest.de

Wir beraten Sie anschließend gerne, welcher Kurs zu Ihnen passt, Tel.: 08331 850-139.

Arabisch

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Arabisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse - Online-Kurs

Lehrwerk: Salam! neu A1-A2, Klett Sprachen, Kursbuch ISBN 978-3-12-528835-5 und Übungsbuch ISBN 978-3-12-528836-2, ab Lektion 1.

Als Muttersprachlerin mit Lehrerfahrung und kulturellem Fachwissen bringe ich Ihnen gerne die arabische Sprache bei. Mein Unterricht konzentriert sich auf Ihre Bedürfnisse und nimmt Sie mit, sich dem Arabischen in Wort und Schrift anzunähern. Das geht am besten in einer Kleingruppe mit maximal 8 Teilnehmenden. Ich freue mich auf Sie!

 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 den Teilnehmern/innen geprüft werden können, bevor es beginnt.

Datenschutzhinweise für Online-Meetings via Zoom: https://www.vhs-memmingen.de/file-admin/vhs-memmingen/Downloads/210525_Datenschutzhinweise-zoom.pdf

Dozentin: Dr. Rasha Soud, Muttersprachlerin

MM4013 | Memmingen

Mi, 21.02.24 - 03.07.24, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 Termine, Online-Seminar-Zoom MM 120,00 €, ermäßigt 96,00 €



Chinesisch

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Chinesisch (Mandarin) für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Für alle, die aus beruflichen, akademischen oder privaten Gründen Mandarin lernen möchten. In diesem Kurs bieten wir Ihnen vielfältige Lernmaterialien und Informationen, die sowohl praktische Aspekte des Alltags als auch kulturellen Austausch verbinden. Dadurch können Sie schließlich die Früchte Ihres Chinesisch-Lernens ernten. Lehrwerk: Lóng (neu) A1-A2, Chinesisch für Anfänger, ISBN-13: 978-312-528960-4, ab Lektion 1.

Dozentin: Shao-Chen Freytag, Mandarin-Lehrerin

MM4063 | Memmingen

Mo, 19.02.24 - 15.07.24, 18.00 - 19.30 Uhr, 18 Termine, Staatliche Realschule, 1.14, 1. OG, Schlachthofstr. 34 144,00 €, ermäßigt 115,20 €



Deutsch als Fremdsprache



Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Deutsch als Fremdsprache für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

MM4131 | Memmingen

Das Leben A1, Kurs- und Übungsbuch (Gesamtband), Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-122089-1, ab Lektion 1

Mo / Mi, 05.02.24 - 20.03.24, 20.15 - 21.45 Uhr, 12 Termine, Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock

Dozentin: Karin Thiele-Doster

96,00 €, ermäßigt 76,80 €



MM4133 | Memmingen

Schritte plus neu 1 (A1.1), Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-301081-0, ab Lektion 1

Di / Do, 06.02.24 - 20.06.24, 14.00 - 15.30 Uhr, 29 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 4

Dozentin: Svetlana Igniska, Lehrerin

232,00 €, ermäßigt 185,60 €



A1 - weiterführende Kurse

Deutsch als Fremdsprache A1/2

Schritte plus neu 2 (A1.2), Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-801081-5, ab Lektion 1

Dozentin: Svetlana Igniska, Lehrerin

MM4135 | Memmingen

Di / Do, 06.02.24 - 20.06.24, 15.30 - 17.00 Uhr, 29 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eing. 2, Raum 4

232,00 €, ermäßigt 185,60 €



A2

Deutsch als Fremdsprache A2

Das Leben A2, Kurs- und Übungsbuch (Gesamtband), Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-122090-7, ab Lektion 11

Dozentin: Karin Thiele-Doster

MM4139 | Memmingen

Mo / Mi, 05.02.24 - 20.03.24, 18.30 - 20.00 Uhr, 12 Termine, Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock

96,00 €, ermäßigt 76,80 €



Deutsch als Fremdsprache A2/1

Schritte plus neu 3 (A2.1), Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-321083-8, ab Lektion 1

Dozentin: Svetlana Igniska, Lehrerin

MM4143 | Memmingen

Di / Do, 06.02.24 - 20.06.24, 17.30 - 19.00 Uhr, 29 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.19, Seiteneingang links

232,00 €, ermäßigt 185,60 €



Deutsch als Fremdsprache A2/2

Schritte plus neu 4 (A2.2), Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-801083-9, ab Lektion 1

Dozentin: Svetlana Igniska, Lehrerin

MM4145 | Memmingen

Di / Do, 06.02.24 - 20.06.24, 19.00 - 20.30 Uhr, 29 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.19, Seiteneingang links

232,00 €, ermäßigt 185,60 €



B1

Deutsch als Fremdsprache B1 - Online-Kurs

Einfach gut! (Deutsch für die Integration) B1.2, 978-3-94-6447-85-6, ab Lektion 3/4.

Sie kommen sprachlich einigermaßen im Alltag zurecht, stoßen aber häufig auf Schwierigkeiten, wenn es um das Verstehen oder Formulieren von etwas kom-



plizierteren Sätzen geht. Das muss sich ändern! In diesem Kurs festigen und 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 B1-Prüfung besucht werden.

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

Dozentin: Susanne Westerhoff, Dipl. Übersetzerin, Sprachlehrerin

MM4147 | Memmingen

Di, 06.02.24 - 09.07.24, 17.30 - 18.45 Uhr, 18 Termine, Online-Seminar-Zoom MM 120,00 €, ermäßigt 96,00 €



B2

Deutsch als Fremdsprache B1+/ B2 - Grammatiktraining - Online-Kurs

Lehrwerk: Grammatiktraining Deutsch B2, telc, ISBN: 978-3-946-44723-8.

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.

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

Dozentin: Susanne Westerhoff, Dipl. Übersetzerin, Sprachlehrerin

MM4149 | Memmingen

Di, 06.02.24 - 09.07.24, 19.00 - 20.30 Uhr, 18 Termine, Online-Seminar-Zoom MM 144,00 €, ermäßigt 115,20 €



Deutsch als Fremdsprache B1+/B2

Kontext. Deutsch als Fremdsprache (Brückenkurs), ab Lektion 1, ISBN 978-3-12-605332-7. 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 überle-

gen zu müssen.

Dozentin: Barbara Hohler-Eichholz, Lehrerin

MM4151 | Memmingen

Di, 06.02.24 - 25.06.24, 18.00 - 19.30 Uhr, 16 Termine, Staatliche Realschule, 1.19, 1. OG, Schlachthofstr. 34 128,00 €, ermäßigt 102,40 €

C1

Deutsch als Fremdsprache C1 - Online-Kurs

Lehrwerk: Sicher in Alltag und Beruf, Deutsch als Zweitsprache, Kurs- und Arbeitsbuch C1.2, Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-192-21209-3.

Dieser Kurs ist für alle Deutschlerner/innen gedacht, die ungefähr das Niveau C1 erreicht haben, ihr Deutsch in allen Kompetenzbereichen (Hören, Sprechen, Lesen, Schreiben) aber noch verbessern möchten, um Alltag und Beruf sprachlich souverän zu meistern.

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 freigeschaltet, damit Sound und Bild von den Teilnehmern/innen geprüft werden können, bevor es beginnt.

Datenschutzhinweise für Online-Meetings via Zoom: https://www.vhs-memmingen.de/fileadmin/vhs-memmingen/Downloads/210525_Datenschutzhinweise-zoom.pdf

Dozentin: Susanne Westerhoff, Dipl. Übersetzerin, Sprachlehrerin

MM4153 | Memmingen

Do, 08.02.24 - 11.07.24, 18.30 - 20.00 Uhr, 17 Termine, Online-Seminar-Zoom MM 136,00 €, ermäßigt 108,80 €



Anmeldung zu Kursen und Prüfungen

Bitte melden Sie sich rechtzeitig zu den Kursen und Prüfungen an. Gerade bei Prüfungen ist es von Vorteil, wenn Sie vor dem Prüfungstermin den genauen Prüfungsort aufsuchen. Dadurch ersparen Sie sich am Prüfungstag Stress.

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.

i Anmeldeschluss: 16.02.2024

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

MM4169 | Memmingen

Mi, 06.03.24, 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).

Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)

MM4173 | 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 an den Bedürfnissen der Zielgruppe ausgerichtet und 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. Dieser Test ist als Nachweis für ausreichende Sprachkenntnisse mit dem Erreichen des Sprachniveaus von B1 (GERR) im Rahmen der Einbürgerung anerkannt.



Seit 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.

Weitere Prüfungstermine an anderen bayrischen Volkshochschulen finden Sie unter www.vhs-sprachpruefungen.de.

Anmeldeschluss: 18.01.24 (sofern bis dahin noch Plätze frei sind)

Fr, 09.02.24, 09.00 - 18.30 Uhr, Stadthalle Memmingen, kleiner Saal, Platz der Deutschen Einheit 1
175,00 €, ermäßigt 145,00 € (Der ermäßigte Preis gilt für Teilnehmer/-innen, die in Kursen der vhs Memmingen auf die Prüfung vorbereitet werden - Nachweis erforderlich).



Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)

Hinweise zur Anmeldung und Teilnahmevoraussetzungen

Ausschließlich folgende Personengruppen sind zum DTZ zugelassen:

- 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
- Prüfungsgebühr
- gültiges amtliches Ausweisdokument mit Lichtbild sowie
- Smartphone

MM4175 | Memmingen

Anmeldeschluss: 01.02.24 (sofern bis dahin noch Plätze frei sind)

Fr, 23.02.24, 09.00 - 18.30 Uhr, Stadthalle Memmingen, kleiner Saal, Platz der Deutschen Einheit 1
175,00 €, ermäßigt 145,00 € (Der ermäßigte Preis gilt für Teilnehmer/-innen, die in Kursen der vhs Memmingen auf die Prüfung vorbereitet werden - Nachweis erforderlich).



MM4179 | Memmingen

Anmeldeschluss: 11.04.24 (sofern bis dahin noch Plätze frei sind)

Fr, 03.05.24, 09.00 - 18.30 Uhr, Stadthalle Memmingen, kleiner Saal, Platz der Deutschen Einheit 1
175,00 €, ermäßigt 145,00 € (Der ermäßigte Preis gilt für Teilnehmer/-innen, die in Kursen der vhs Memmingen auf die Prüfung vorbereitet werden - Nachweis erforderlich).



MM4183 | Memmingen

Anmeldeschluss: 06.06.24 (sofern bis dahin noch Plätze frei sind)

Fr, 28.06.24, 09.00 - 18.30 Uhr, Stadthalle Memmingen, kleiner Saal, Platz der Deutschen Einheit 1
175,00 €, ermäßigt 145,00 € (Der ermäßigte Preis gilt für Teilnehmer/-innen, die in Kursen der vhs Memmingen auf die Prüfung vorbereitet werden - Nachweis erforderlich).



Einbürgerung

Einbürgerungstest

-Test im Rahmen der Einbürgerung

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

Anmeldeschluss (sofern bis dahin Plätze frei sind): 24.01.2024

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

MM4185 | Memmingen

Mo, 19.02.24, 15.00 - 16.00 Uhr, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 3, 25,00 €



MM4187 | Memmingen

? Bitte zur Anmeldung mitbringen: Personalausweis oder Reisepass sowie

25,00 € in bar

Anmeldeschluss (sofern bis dahin Plätze frei sind): 07.02.2024

Mo, 04.03.24, 15.00 - 16.00 Uhr, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 3, 25,00 €



MM4189 | Memmingen

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

Anmeldeschluss (sofern bis dahin Plätze frei sind): 27.03.2024

Mo, 22.04.24, 15.00 - 16.00 Uhr, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 3, 25,00 €



MM4191 | Memmingen

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

Anmeldeschluss (sofern bis dahin Plätze frei sind): 17.04.2024

Mo, 13.05.24, 15.00 - 16.00 Uhr, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 3, 25,00 €



MM4193 | Memmingen

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

Anmeldeschluss (sofern bis dahin Plätze frei sind): 15.05.2024

Mo, 10.06.24, 15.00 - 16.00 Uhr, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 3, 25,00 €



MM4195 | Memmingen

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

Anmeldeschluss (sofern bis dahin Plätze frei sind): 19.06.2024

Mo, 15.07.24, 15.00 - 16.00 Uhr, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 3, 25,00 €





Englisch



Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Englisch - Let's get talking! - Für Anfänger/innen 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.

i Kein Kurs am: 06.03.24

Dozentin: Catherine Wayland, Muttersprachlerin

MM4205 | Memmingen

Mi, 21.02.24 - Mi, 03.07.24, 09.00 - 10.30 Uhr, 14 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 4
112,00 €, ermäßigt 89,60 €

Englisch A1 - Leichter Wiedereinstieg

Sie haben geringe Englischkenntnisse, haben aber irgendwann schon einmal Englisch gelernt und möchten nach vielen Jahren wieder (fast) von vorne anfangen? In diesem Kurs frischen Sie Ihr Englisch langsam auf und lernen Neues dazu. Zusätzlich zum Wortschatz sind verschiedene Grammatikübungen Bestandteil des Kurses, damit Sie in Alltagssituationen und auf Reisen mehr Sicherheit gewinnen.

Lehrbuch: Go for it! A1, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-102938-8, ab Lektion 5

i Kein Kurs am: 24.04.24

Dozentin: Lisa Keating-Wassermann, MSc, native speaker

MM4207 | Memmingen

Mi, 21.02.24 - Mi, 19.06.24, 18.00 - 19.30 Uhr, 12 Termine, Staatliche Realschule, 1.10, 1. OG, Schlachthofstr. 34
96,00 €, ermäßigt 76,80 €

A1 - weiterführende Kurse

Englisch - Let's get talking! - A1

Lehrwerk: English File Beginner (4th Edition), ISBN 978-0-19-402980-3, ab Lektion 10.

Mit Hilfe unseres Kursbuches "English File Beginner" ist es wirklich möglich, ab sofort Englisch reden zu können.

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

MM4209 | Memmingen

Do, 22.02.24 - 27.06.24, 09.00 - 10.30 Uhr, 14 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 4
112,00 €, ermäßigt 89,60 €

Englisch A1 für Wiedereinsteiger/innen

Das Lehrwerk wird am ersten Kurstag bekannt gegeben. Einfache Sachverhalte verstehen und in Alltagssituationen und auf Reisen anwenden.

i Kein Kurs am: 07.03.24 und 18.04.24

Dozentin: Ingrid Niemann-Schmid, Sprachtrainerin

MM4213 | Memmingen

Do, 08.02.24 - Do, 18.07.24, 18.00 - 19.30 Uhr, 16 Termine, Staatliche Realschule, E.06, EG, Schlachthofstr. 34
128,00 €, ermäßigt 102,40 €

Englisch A1

Next A1, ab Lektion 11, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-002942-6. Wiedereinsteiger mit Grundkenntnissen sind willkommen! Die Grammatik wird wiederholt und wir unterhalten uns über verschiedene Themen. Welcome!

Dozentin: Michaela Fleckenstein, Übersetzerin

MM4215 | Memmingen

Do, 08.02.24 - 27.06.24, 10.05 - 11.35 Uhr, 15 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 5
120,00 €, ermäßigt 96,00 €

A2

Englisch A2

Go for it A2, ab Lektion 1, Hueber Verlag, ISBN 987-3-19-0029-6. Wiedereinsteiger mit guten Grundkenntnissen sind willkommen! Die Grammatik wird vertieft und wir unterhalten uns über verschiedene Themen. Welcome!

Dozentin: Michaela Fleckenstein, Übersetzerin

MM4217 | Memmingen

Mo, 05.02.24 - 17.06.24, 09.00 - 10.30 Uhr, 15 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 4
120,00 €, ermäßigt 96,00 €

Englisch A2 - gemäßigte Progression

Refresh Now A2, ab Lektion 2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-605187-3. Wiedereinsteiger mit Grundkenntnissen sind willkommen. Die Grammatik wird wiederholt und wir unterhalten uns über verschiedene Themen. Welcome!

Dozentin: Michaela Fleckenstein, Übersetzerin

MM4219 | Memmingen

Mi, 07.02.24 - Mi, 26.06.24, 14.50 - 16.20 Uhr, 15 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock
120,00 €, ermäßigt 96,00 €

Englisch A2

Das Lehrwerk wird am ersten Kurstag bekannt gegeben. Für Teilnehmer/innen mit fundierten Kenntnissen und Wiedereinsteiger.

Dozentin: Ingrid Niemann-Schmid, Sprachtrainerin

MM4221 | Memmingen

Di, 06.02.24 - 25.06.24, 18.00 - 19.30 Uhr, 16 Termine, Staatliche Realschule, E.06, EG, Schlachthofstr. 34
128,00 €, ermäßigt 102,40 €

Englisch Refresher A2

English File Pre-Intermediate (4th Edition), ISBN 978-0-19-403741-9, Oxford University Press, ab Lektion 10 (oder möglicherweise ein neues Buch). 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, Muttersprachlerin



MM4223 | Memmingen

Di, 20.02.24 - 25.06.24, 10.00 - 11.30
Uhr, 15 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1,
Eingang 2, Raum 4
120,00 €, ermäßigt 96,00 €

B1

Englisch B1

Dozentin: Michaela Fleckenstein, Übersetzerin

MM4225 | Memmingen

Go for it! B1, ab Lektion 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-12-605189-7. Dieser Kurs eignet sich für Wiedereinsteiger mit guten Grundkenntnissen. Die Grammatik wird aufgefrischt und wir unterhalten uns über verschiedene Themen. Welcome!

Di, 06.02.24 - 18.06.24, 17.05 - 18.35
Uhr, 15 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1,
Eingang 2, Raum 4
120,00 €, ermäßigt 96,00 €

MM4227 | Memmingen

Network Refresh Now B1, ab Lektion 8, 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. Welcome!

Di, 06.02.24 - 18.06.24, 18.40 - 20.10
Uhr, 15 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1,
Eingang 2, Raum 4
120,00 €, ermäßigt 96,00 €

MM4229 | Memmingen

Network Refresh Now B1, ab Lektion 10, 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. Welcome!

Mi, 07.02.24 - 26.06.24, 10.05 - 11.35
Uhr, 15 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1,
1. Stock
120,00 €, ermäßigt 96,00 €

Englisch B1 - Blended-Learning-Kurs

English Network Now B1.2, ab Lektion 5, 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. Welcome!

Die Kurstage am 05.02.2024, 04.03.2024, 15.04.2024, 06.05.2024 und 17.06.2024 finden in Präsenzunterricht in der Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.14, Seiten-

eingang links, statt. Alle anderen Kurstage werden online abgehalten.

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 den Teilnehmern/innen geprüft werden können, bevor es beginnt.

Datenschutzhinweise für Online-Meetings via Zoom: https://www.vhs-memmingen.de/fileadmin/vhs-memmingen/Downloads/210525_Datenschutzhinweise-zoom.pdf

Dozentin: Michaela Fleckenstein, Übersetzerin

MM4231 | Memmingen

Mo, 05.02.24 - 17.06.24, 18.05 - 19.35 Uhr,
15 Termine, Online-Seminar-Zoom MM
120,00 €, ermäßigt 96,00 €

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.

Dozentin: Christine Hammerer

BA4233 | Babenhausen

Di, 06.02.24 - 16.04.24, 09.30 - 11.00
Uhr, 8 Termine, vhs-Raum-Babenhausen,
Schrannenstr. 8, Hintereingang (über
Gasthaus Rössle), 1. Obergeschoss
64,00 €, ermäßigt 51,20 €

Englisch Konversation B1 - gemäßigte Progression

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

Kosten für Kopien werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Lisa Keating-Wassermann, MSc, native speaker

MM4235 | Memmingen

Di, 06.02.24 - 30.04.24, 18.00 - 19.30
Uhr, 10 Termine, Staatliche Realschule,
E.04, EG, Schlachthofstr. 34
80,00 €, ermäßigt 64,00 €

Englisch Konversation B1+

Join a diverse group of happy, motivated learners. We currently do not use a course book, instead taking current topics, magazine articles and extracts from various materials to discuss. This is a pure conversation class, so we don't spend much time on grammar and formal learning, unless something tricky comes up in our discussion. Everyone welcome!

Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Catherine Wayland, Muttersprachlerin

MM4237 | Memmingen

Di, 20.02.24 - 11.06.24, 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

MM4239 | 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.

Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.

Kein Kurs am: 06.03.2024

Mi, 21.02.24 - Mi, 03.07.24, 10.30 - 12.00
Uhr, 14 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1,
Eingang 2, Raum 4
112,00 €, ermäßigt 89,60 €

MM4241 | 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! Am Anfang beschäftigen wir uns mit verschiedenen Quellen auf dem Bildschirm und als Kopiervorlagen und werden erst später ein Lehrwerk benötigen.

Do, 22.02.24 - 27.06.24, 10.30 - 12.00
Uhr, 14 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1,
Eingang 2, Raum 4
112,00 €, ermäßigt 89,60 €



Französisch

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse



Französisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

MM4501 | Memmingen neu

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

Di, 06.02.24 - 04.06.24, 18.00 - 19.30
Uhr, 13 Termine, Staatliche Realschule,
1.13, 1. OG, Schlachthofstr. 34
Dozentin: Edith Danner, M.A.

104,00 €, ermäßigt 83,20 €



MM4503 | Memmingen neu

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

Kein Kurs am: 07.03. und 18.04.23
Do, 22.02.24 - Do, 27.06.24, 19.30 -
21.00 Uhr, 12 Termine, Staatliche Real-
schule, 1.12, 1. OG, Schlachthofstr. 34
Dozent: Laurent Glauzy, Muttersprachler

96,00 €, ermäßigt 76,80 €



A1 - weiterführende Kurse

Französisch A1

MM4505 | Memmingen

Perspectives Allez-y A1, ISBN: 978-3-06-520176-6, ab Lektion 4/5

Kein Kurs am: 07.03. und 18.04.23
Do, 22.02.24 - Do, 27.06.24, 18.00 -
19.30 Uhr, 12 Termine, Staatliche Real-
schule, 1.12, 1. OG, Schlachthofstr. 34
Dozent: Laurent Glauzy, Muttersprachler

96,00 €, ermäßigt 76,80 €



MM4507 | Memmingen

Perspectives Allez-y A1, ISBN: 978-3-06-520176-6, ab Lektion 8

Kein Kurs am: 24.04.24
Mi, 21.02.24 - Mi, 19.06.24, 18.00 - 19.30
Uhr, 12 Termine, Staatliche Realschule,
1.01, 1. OG, Schlachthofstr. 34
Dozentin: Edith Danner, M.A.

96,00 €, ermäßigt 76,80 €



A2

Le petit Tour de France - C'est vrai- ment 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.

Der Online-Kurs wird über die Video-konferenzplattform ZOOM durchgeführt. Weitere Infos dazu finden Sie beim Kurs im Internet unter www.vhs-memmingen.de.
Dozentin: Susanne Westerhoff, Dipl. Übersetzerin, Sprachlehrerin

MM4509 | Memmingen neu

Mo, 15.07.24 - 12.08.24, 18.15 - 19.45
Uhr, 5 Termine, Online-Seminar-Zoom
MM

40,00 €, ermäßigt 32,00 €



Französisch Auffrischung A2

Wir festigen in mündlichen und schriftlichen Übungen Ihre Vorkenntnisse. Der Kurs ist zur Urlaubsvorbereitung ebenso geeignet wie zum Wiedereinstieg in die französische Sprache. Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Dozentin: Edith Danner, M.A.

MM4511 | Memmingen

Di, 06.02.24 - 14.05.24, 09.30 - 11.00
Uhr, 12 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1,
Eingang 2, Raum 5

96,00 €, ermäßigt 76,80 €



Französisch A2

Bienvenue si vous souhaitez discuter en français et améliorer vos connaissances grammaticales et votre vocabulaire. Dans une ambiance détendue, nous travaillons avec le livre "On y va" A2, Aktualisierte Ausgabe, en alternant avec des jeux, de la chanson et des dialogues.

Dozentin: Céline Albrecht, Muttersprachlerin

MM4513 | Memmingen

Mo, 19.02.24 - 13.05.24, 10.15 - 11.45
Uhr, 11 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1,
1. Stock

88,00 €, ermäßigt 70,40 €



B1

Französisch B1 - On se débrouille

Sie können sich schon recht gut auf Französisch verständigen, weil Sie beispielsweise 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 und Sie feststellen: Ça y est! Je me débrouille.

Kursmaterial: Die Zeitschrift "écoute" oder eine Lektüre (wird im Kurs bekannt gegeben).

Kein Kurs am: 11.03. und 29.04.24
Dozentin: Susanne Westerhoff, Dipl. Übersetzerin, Sprachlehrerin

MM4517 | Memmingen

Mo, 05.02.24 - Mo, 08.07.24, 18.15 -
19.45 Uhr, 16 Termine, Sebastian-Lotzer-
Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG,
1.16, Seiteneingang links

128,00 €, ermäßigt 102,40 €



Italienisch



Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Italienisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Dozentin: Maria Pappalardo, Muttersprachlerin

MM4605 | Memmingen neu

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

Mo, 05.02.24 - 24.06.24, 18.00 - 19.30
Uhr, 16 Termine, Staatliche Realschule,
1.10, 1. OG, Schlachthofstr. 34

128,00 €, ermäßigt 102,40 €



MM4607 | Memmingen neu

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

Mo, 05.02.24 - 24.06.24, 19.30 - 21.00
Uhr, 16 Termine, Staatliche Realschule,
1.10, 1. OG, Schlachthofstr. 34

128,00 €, ermäßigt 102,40 €





Italienisch für die Reise für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Sie sind Sprachanfänger und spielen mit dem Gedanken, Italienisch für die Reise zu lernen? Dieser Kurs bietet einen entspannten und unterhaltsamen Einstieg in die italienische Sprache. Dabei konzentrieren sich die Inhalte auf das, was Sie für die sprachliche Bewältigung der wichtigsten Reisesituationen benötigen. Wir verwenden dazu "Viva le vacanze! Neu" - Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-217242-4

i Kein Kurs am: 29.02.24

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

MM4609 | Memmingen

Do, 08.02.24 - Do, 16.05.24, 10.30 - 12.00 Uhr, 10 Termine, Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock
80,00 €, ermäßigt 64,00 €



Crash-Kurs für Italien-Urlauber/innen - für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

"Ciao, Giovanni! Un gelato per la bambina e un caffè per me, per favore." uns schon versetzen uns diese klangvollen Worte ins sonnige Italien. Dieser unterhaltsame Crash-Kurs wird sie besser zurechtkommen lassen beim Besuch im Restaurant, beim Fragen nach dem richtigen Weg, etc. Passend dazu werden wir gegen Mit-tag nach beliebigen Pizza bestellen... natür-lich auf Italienisch.

i Bitte mitbringen: Schreibzeug

Materialkosten für ein Skript in Höhe von ca. 4,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Heidi Anzenhofer, Dipl.-Desig-ner (FH)

MM4611 | Memmingen

So, 09.06.24, 10.00 - 16.00 Uhr, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 4
32,00 €, ermäßigt 25,60 €



A1 - weiterführende Kurse

Italienisch A1

MM4617 | Memmingen

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

i Kein Kurs am: 07.03. und 18.04.24

Do, 22.02.24 - Do, 27.06.24, 19.30 - 21.00 Uhr, 12 Termine, Staatliche Real-schule, E.05, EG, Schlachthofstr. 34
Dozent: Angelo Signorini, Muttersprachler
96,00 €, ermäßigt 76,80 €

MR4619 | Markt Rettenbach

Nuovo Espresso A1, ab Lektion 3, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105438-0

i Kein Kurs am: 30.04.24

Di, 05.03.24 - Di, 25.06.24, 18.00 - 19.30 Uhr, 12 Termine, Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Schulstr. 26, Mehr-zweckraum, EG des hinteren Schulge-bäudes, gegenüber Bücherei (Eingang über Schulhof)

Dozentin: Juliane Spies
96,00 €, ermäßigt 76,80 €

MM4621 | Memmingen

Con Piacere nuovo A1, ab Lektion 4, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1

Do, 08.02.24 - 27.06.24, 17.30 - 19.00 Uhr, 15 Termine, Sebastian-Lotzer-Real-schule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.13, Seiteneingang links

Dozentin: Maria Pappalardo, Mutter-sprachlerin

120,00 €, ermäßigt 96,00 €

MR4623 | Markt Rettenbach

Nuovo Espresso A1, ab Lektion 4, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105438-0

i Kein Kurs am: 30.04.24

Di, 05.03.24 - Di, 25.06.24, 19.30 - 21.00 Uhr, 12 Termine, Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Schulstr. 26, Mehr-zweckraum, EG des hinteren Schulge-bäudes, gegenüber Bücherei (Eingang über Schulhof)

Dozentin: Juliane Spies
96,00 €, ermäßigt 76,80 €

MM4625 | Memmingen

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

Di, 20.02.24 - 25.06.24, 19.30 - 21.00 Uhr, 15 Termine, Staatliche Realschule, 1.12, 1. OG, Schlachthofstr. 34

Dozent: Angelo Signorini, Muttersprachler
120,00 €, ermäßigt 96,00 € (bei 5 TN: 150,00 €)

MM4627 | Memmingen

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

Di, 06.02.24 - 18.06.24, 19.30 - 21.00 Uhr, 15 Termine, Staatliche Realschule, 1.01, 1. OG, Schlachthofstr. 34

Dozentin: Maria Pappalardo, Mutter-sprachlerin
120,00 €, ermäßigt 96,00 €

MM4629 | Memmingen

Nuovo Espresso A1, ab Lektion 8, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205438-9

i Kein Kurs am: 07.03. und 18.04.24

Do, 22.02.24 - Do, 27.06.24, 18.00 - 19.30 Uhr, 12 Termine, Staatliche Real-schule, E.05, EG, Schlachthofstr. 34

Dozent: Angelo Signorini, Muttersprachler
96,00 €, ermäßigt 76,80 €

MM4631 | Memmingen

Nuovo Espresso A1, ab Lektion 8, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205438-9.

i Kein Kurs am: 29.02.24

Do, 08.02.24 - Do, 16.05.24, 09.00 - 10.30 Uhr, 10 Termine, Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock

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

88,00 €, ermäßigt 70,40 €

MM4633 | Memmingen

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

Mo, 05.02.24 - 06.05.24, 10.30 - 12.00 Uhr, 11 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 5

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

88,00 €, ermäßigt 70,40 €

Italienisch A2

MM4643 | Memmingen

Espresso A2, ab Lektion 1, Hueber Ver-lag, ISBN 978-3-19-005439-8

Di, 20.02.24 - 25.06.24, 18.00 - 19.30 Uhr, 15 Termine, Staatliche Realschule, 1.12, 1. OG, Schlachthofstr. 34

Dozent: Angelo Signorini, Muttersprachler
120,00 €, ermäßigt 96,00 € (bei 5 TN: 150,00 €, bei 4 TN: 180,00 €)

MM4645 | Memmingen

Chiaro A2, Nuovo edizione, ab Lektion 2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-275449-4

i Kein Kurs am: 24.04.23

Mi, 21.02.24 - Mi, 26.06.24, 18.00 - 19.30 Uhr, 13 Termine, Staatliche Realschule, 1.13, 1. OG, Schlachthofstr. 34

Dozentin: Maria Pappalardo, Mutter-sprachlerin

104,00 €, ermäßigt 83,20 € (bei 5 TN: 130,00 €)



MM4647 | Memmingen

Nuovo Espresso A2, ab Lektion 3, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-445466-8

i Kein Kurs am: 24.04.24

Mi, 21.02.24 - Mi, 26.06.24, 19.30 - 21.00 Uhr, 13 Termine, Staatliche Realschule, 1.13, 1. OG, Schlachthofstr. 34

Dozentin: Maria Pappalardo, Muttersprachlerin

104,00 €, ermäßigt 83,20 € (bei 5 TN:
130,00 €, bei 4 TN: 156,00 €, bei 3 TN:
208,00 €)

MM4649 | Memmingen

Nuovo Espresso A2, ab Lektion 4, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-445466-8

Di, 06.02.24 - 25.06.24, 18.00 - 19.30 Uhr, 16 Termine, Staatliche Realschule, 1.01, 1. OG, Schlachthofstr. 34

Dozentin: Maria Pappalardo, Muttersprachlerin

128,00 €, ermäßigt 102,40 € (bei 5 TN:
160,00 €, bei 4 TN: 192,00 €)

MM4651 | Memmingen

Con piacere nuovo A2, ab Lektion 5, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6

Do, 08.02.24 - 27.06.24, 19.00 - 20.30 Uhr, 15 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.13, Seiteneingang links

Dozentin: Maria Pappalardo, Muttersprachlerin

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

MM4653 | Memmingen

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

Mo, 05.02.24 - 06.05.24, 08.30 - 10.00 Uhr, 11 Termine, Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock

Dozentin: Anna Moritz, Muttersprachlerin
88,00 €, ermäßigt 70,40 € (bei 5 TN:
110,00 €, bei 4 TN: 132,00 €)

MM4655 | Memmingen

Nuovo Espresso A2, ab Lektion 7/8, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205439-6

Di, 06.02.24 - 07.05.24, 10.00 - 11.30 Uhr, 11 Termine, Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock

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

MM4663 | Memmingen

Nuovo Espresso A2, ab Lektion 8, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205439-6

Do, 08.02.24 - 16.05.24, 17.30 - 19.00 Uhr, 11 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.21, Seiteneingang links

Dozentin: Bruna Fiorotto-Falkenberg, Muttersprachlerin

88,00 €, ermäßigt 70,40 €

MM4665 | Memmingen

Nuovo Espresso A2, ab Lektion 9, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205439-6

Mo, 19.02.24 - 06.05.24, 17.00 - 18.15 Uhr, 10 Termine, Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock

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

66,60 €, ermäßigt 53,30 € (bei 5 TN:
80,00 €, bei 4 TN: 100,00 €, bei 3 TN:
134,00 €)

B1

Italienisch B1

Voraussetzung Kenntnisse von mindes-tens A2. Konversation sowie Wiederho-lung und Vertiefung der Grammatik, Über-setzung, Erarbeiten von verschiedenen Texten.

Dozentin: Ilona Hausmann

MM4667 | Memmingen

Mo, 19.02.24 - 29.04.24, 18.00 - 19.30 Uhr, 9 Termine, Staatliche Realschule, 1.01, 1. OG, Schlachthofstr. 34

72,00 €, ermäßigt 57,60 €

Italienisch Auffrischung B1

Lecture Rivista "Adesso".

Dozentin: Bruna Fiorotto-Falkenberg, Muttersprachlerin

MM4673 | Memmingen

Do, 08.02.24 - 16.05.24, 19.00 - 20.15 Uhr, 11 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.21, Seiteneingang links

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

Italienisch B1 - Lektürekurs

Lektüren aus unterschiedlichen Quellen.

Dozentin: Anna Moritz, Muttersprachlerin

BO4677 | Boos

Mi, 07.02.24 - 08.05.24, 19.30 - 21.00 Uhr, 10 Termine, Dominikus-Hertel-Volks-schule, Jahnstr. 9, Mehrzweckraum, EG

80,00 €, ermäßigt 64,00 €

Konversation

Italienisch Konversation B1

MM4675 | 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 re-aktivieren sowie auszubauen. Wir werden trotzdem die Grammatik mit folgendem Buch wiederholen und vertiefen: "Italie-nisch Übungen für Zwischendurch", Hue-ber Verlag, ISBN: 978-3-19-207912-2. Welche Lektüre wir noch zusätzlich ver-wenden wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

i Kein Kurs am: 07.03. und 18.04.24

Do, 08.02.24 - Do, 16.05.24, 18.00 - 19.30 Uhr, 9 Termine, Staatliche Real-schule, 1.10, 1. OG, Schlachthofstr. 34

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

72,00 €, ermäßigt 57,60 €

MM4679 | Memmingen

Nuovo Espresso 3, ab Lektion 5, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205440-2

Mo, 05.02.24 - 06.05.24, 09.00 - 10.30 Uhr, 11 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 5

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

88,00 €, ermäßigt 70,40 €

Italienisch Konversation B2

BG4681 | Bad Grönenbach/Wolfertsch-wenden

Questo corso e' ideale se vuoi mettere in pratica il tuo italiano finora studiato. Leg-geremo degli articoli della rivista Adesso insieme, ne discuteremo e vedremo di am-pliare il nostro lessico tramite la creazione di sinonimi, contrari o la spiegazione dei termini in maniera più semplice. Ripeteremo inoltre alcuni argomenti di grammatica a seconda della vostra necessità. E infine ascolteremo tanta musica italiana...

i Kopierkosten in Höhe von 2,00 € wer-den im Kurs eingesammelt.

Di, 06.02.24 - 30.04.24, 19.00 - 20.30 Uhr, 10 Termine, Sebastian-Kneipp-Mit-telschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Raum 104

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

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



Sprachen

BG4683 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden

Questo corso e' ideale se vuoi mettere in pratica il tuo italiano finora studiato. Leggeremo degli articoli della rivista Adesso insieme, ne discuteremo e vedremo di ampliare il nostro lessico tramite la creazione di sinonimi, contrari o la spiegazione dei termini in maniera piu' semplice. Ripeteremo inoltre alcuni argomenti di grammatica a seconda della vostra necessita'. E infine ascolteremo tanta musica italiana...

i Kopierkosten in Höhe von 2,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Di, 07.05.24 - 16.07.24, 19.00 - 20.30 Uhr, 9 Termine, Sebastian-Kneipp-Mittelschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Raum 104
Dozentin: Nadine Englmeier, Dott.ssa (Uni Pavia/Verona)

72,00 €, ermäßigt 57,60 € (bei 5 TN:

90,00 €, bei 4 TN: 108,00 €, bei 3 TN:

144,00 €)



MM4685 | Memmingen

Discussioni su temi di attualita'.

Do, 08.02.24 - 16.05.24, 20.15 - 21.30 Uhr, 11 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.21, Seiteneingang links

Dozentin: Bruna Fiorotto-Falkenberg, Muttersprachlerin

73,40 €, ermäßigt 58,70 €



Tipps zum Sprachenlernen

Keine Angst vor Fehlern :-)
Sprechen lernt man nicht durch Schweigen, sondern durch ständiges Probieren und aktive Beteiligung.

Verwenden Sie das Neugelernnte außerhalb des Unterrichts so oft wie möglich.

Grammatik ist notwendig, aber kein Selbstzweck.

Sprachen sind nicht logisch aufgebaut. Es gibt nicht immer für alles eine Regel. Nehmen Sie die Sprache so wie sie ist.

Erwarten Sie nicht, dass ein Text Wort für Wort übersetzt wird, sondern versuchen Sie, die Bedeutung eines Satzes im Ganzen zu erfassen, nur so lernen Sie sich in der Fremdsprache zu bewegen.

Wichtig ist die regelmäßige Teilnahme am Unterricht.

Ist dies einmal nicht möglich, versuchen Sie sich sobald als möglich zu informieren und den Stoff nachzuholen. Es gibt viele Möglichkeiten den Anschluss wiederzufinden.

Japanisch

Weiterführende Kurse

Japanisch A1

Japanisch, bitte! neu A1-A2, ab Lektion 4, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-606971-7.

i Kein Kurs am: 24.04.24

Dozentin: Hiromi Tabe-Altwater, Lehrerin, Muttersprachlerin

MM4713 | Memmingen

Mi, 21.02.24 - 17.04.24, 19.35 - 21.05

Uhr, 7 Termine, Staatliche Realschule,

2.13, 2. OG, Schlachthofstr. 34

56,00 €, ermäßigt 44,80 €



Japanisch A2

Dekiru Nihongo, ab Lektion 7, Verlag: Alc, ISBN: 987-4-7574-1977-3.

Dozentin: Hiromi Tabe-Altwater, Lehrerin, Muttersprachlerin

MM4715 | Memmingen

Mi, 21.02.24 - 17.04.24, 18.00 - 19.30

Uhr, 7 Termine, Staatliche Realschule,

2.13, 2. OG, Schlachthofstr. 34

56,00 €, ermäßigt 44,80 €



Koreanisch

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Koreanisch für Anfänger - Online-Kurs

Vorkenntnisse: keine

Lehrbuch: "Koreanisch leicht gemacht für Anfänger", Korean Book Service ISBN 978-89-277-3279-2. Es ist ersichtlich, dass sich heutzutage viele junge Menschen auf der ganzen Welt für die koreanische Kultur (K-Pop, koreanische Filme, koreanisches Essen usw.) interessieren. Deshalb planen sie eine Reise nach Korea und wollen deswegen die koreanische Sprache lernen. Die koreanischen Inhalte, die ich unterrichte, sollen ihnen ermöglichen, schnell und einfach zu sprechen, zu hören, zu schreiben und zu lesen. Zum Beispiel verschiedene Situationen, denen man während der Reise begegnet, wie etwa nach dem Weg fragen und nach dem Weg suchen, Waren einkaufen, sich vorstellen, telefonieren und so weiter. Neben dem Inhalt wird auch die koreanische Kultur erklärt.

i Hinweis: Die Kursstunde wird live über Microsoft Teams übertragen. Sie erhalten als angemeldete/r Teilnehmer/in rechtzeitig vor Kursbeginn Ihren Zugang.

Die Informationen zu technischen Anfor-

derungen 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: Yang-Mi Soe, Muttersprachlerin, Lehrerin für Koreanisch

MM4723V | Memmingen



Do, 07.03.24 - 16.05.24, 18.45 - 20.15

Uhr, 8 Termine, Online-Seminar-extern

78,00 €



Weiterführende Kurse

Koreanisch A1 - Online-Kurs

Koreanisch leicht gemacht für Anfänger, Darakwon Verlag, ISBN 978-8-92-773279-2, ab Lektion 5

Die Inhalte des Koreanischkurses, die ich unterrichte, sollen ihnen ermöglichen, schnell und einfach zu sprechen, zu hören, zu schreiben und zu lesen. Zum Beispiel verschiedene Situationen, denen man während der Reise begegnet, wie etwa nach dem Weg fragen, Waren einkaufen, sich vorstellen, telefonieren und so weiter. Neben dem Inhalt erkläre ich auch die koreanische Kultur.

i Sie erhalten vor/an jedem Kurstag einen gesonderten Einladungslink von der Dozentin per Mail zugesandt, mit dem Sie dem jeweiligen Meeting beitreten können.

Der Online-Kurs wird über die Videokonferenzplattform ZOOM durchgeführt. Mit der Anmeldung erklären Sie sich mit dieser Plattformlösung einverstanden. Bitte loggen Sie sich rechtzeitig ein. Das Meeting ist bereits 15 Minuten vor Kursbeginn freigeschaltet, damit Sound und Bild von den Teilnehmern/innen geprüft werden können, bevor es beginnt.

Datenschutzhinweise für Online-Meetings via Zoom: https://www.vhs-memmingen.de/fileadmin/vhs-memmingen/Downloads/210525_Datenschutzhinweise-zoom.pdf

Dozentin: Yang-Mi Soe, Muttersprachlerin, Lehrerin für Koreanisch

MM4725 | Memmingen



Sa, 03.02.24 - 11.05.24, 14.00 - 15.30

Uhr, 12 Termine, Online-Seminar-extern

96,00 €, ermäßigt 76,80 €





Latein

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Ohne Latein - da fehlt dir Entscheidendes! - Online-Kurs

Für Anfänger oder mit geringen Vorkenntnissen. Das Lehrbuch LINGUA LATINA, ISBN 978-3-12-528780-8, führt uns ein in Latein als die Basissprache Europas und Grundlage vieler moderner Fremdsprachen. Termini aus Medizin, Theologie, Juristerei, Philosophie u.v.m werden viel leichter verständlich werden. Vielen Menschen fehlt Latein zum Lebensglück - hier kann man es sich erwerben. Weiterer Vorteil: Das Lernen lateinischer Vokabeln bewährt sich als hervorragende mnemotechnische Übung

i Der Online-Kurs wird über die Video-Konferenzplattform ZOOM durchgeführt. Datenschutzhinweise für Online-Meetings via Zoom: https://www.vhs-memmingen.de/fileadmin/vhs-memmingen/Downloads/210525_Datenschutzhinweise-zoom.pdf

Dozent: Dieter Schwarz, Gymnasiallehrer a. D.

MM4721 | Memmingen

Mi, 07.02.24 - 26.06.24, 19.30 - 21.00 Uhr, 15 Termine, Online-Seminar-Zoom MM

120,00 €, ermäßigt 96,00 €



Russisch

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Russisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Otlitschno! aktuell A1, ab Lektion 1, Hueber Verlag, ISBN-13: 978-3-19-204477-9
Der Kurs bietet Ihnen eine Einführung in die russische Sprache und den Erwerb von Grundkenntnissen der Rechtschreibung und des Wortschatzes.

Sie erlernen die kyrillische Druck- und Schreibschrift und einige Besonderheiten der russischen Intonation.

Dozentin: Olga Zuber, Muttersprachlerin

MM4773 | Memmingen

Do, 08.02.24 - 16.05.24, 18.00 - 19.30 Uhr, 11 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.20, Seiteneingang links

88,00 €, ermäßigt 70,40 €



Weiterführende Kurse

Russisch A1

Otlitschno! aktuell A1, ab Lektion 4, Hueber Verlag, ISBN-13: 978-3-19-204477-9
Der Kurs bietet Ihnen eine Einführung in die russische Sprache und den Erwerb von Grundkenntnissen der Rechtschreibung und des Wortschatzes.

Sie erlernen die kyrillische Druck- und Schreibschrift und einige Besonderheiten der russischen Intonation.

Dozentin: Olga Zuber, Muttersprachlerin

MM4775 | Memmingen

Di, 06.02.24 - 14.05.24, 18.00 - 19.30 Uhr, 12 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.21, Seiteneingang links

96,00 €, ermäßigt 76,80 €



Spanisch



Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Spanisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

MM4803 | Memmingen

Impresiones A1, ab Lektion 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004545-7

i Kein Kurs am: 07.05.24

Di, 06.02.24 - Di, 04.06.24, 19.30 - 20.45 Uhr, 12 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.12, Seiteneingang links

Dozentin: Corazón De los Santos de Kanjuh, Muttersprachlerin

80,00 €, ermäßigt 64,00 €



MM4805 | Memmingen

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

i Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.

Di, 05.03.24 - 18.06.24, 18.00 - 19.30 Uhr, 12 Termine, Staatliche Realschule, 1.10, 1. OG, Schlachthofstr. 34

Dozentin: Lilibeth Rincon Mesa

96,00 €, ermäßigt 76,80 €



A1 - weiterführende Kurse

Spanisch A1

MM4813 | Memmingen

Bienvenidos! Spanisch lernen in entspannter Atmosphäre mit vielen Wiederholungen.

Impresiones A1, ab Lektion 4, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-004545-7 und Intensivtrainer ISBN: 978-3-19-104545-6

Mi, 07.02.24 - 26.06.24, 18.00 - 19.30 Uhr, 15 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock

Dozentin: Michaela Fleckenstein, Übersetzerin

120,00 €, ermäßigt 96,00 €



MM4815 | Memmingen

Impresiones A1, ab Lektion 6, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-004545-7. Die Lektionen 4 und 5 werden wiederholt.

i Kein Kurs am: 24.04.2024

Mi, 21.02.24 - Mi, 15.05.24, 19.30 - 21.00 Uhr, 9 Termine, Staatliche Realschule, 1.19, 1. OG, Schlachthofstr. 34

Dozentin: Sandra Retschkowski, Muttersprachlerin, zertifizierte EUROLTA-Trainerin

72,00 €, ermäßigt 57,60 €



MM4817 | Memmingen

Impresiones A1, ab Lektion 8, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004545-7. Die Lektionen 6 und 7 werden wiederholt.

i Kein Kurs am: 24.04.24

Mi, 21.02.24 - Mi, 15.05.24, 18.00 - 19.15 Uhr, 9 Termine, Staatliche Realschule, 1.19, 1. OG, Schlachthofstr. 34

Dozentin: Sandra Retschkowski, Muttersprachlerin, zertifizierte EUROLTA-Trainerin

60,00 €, ermäßigt 48,00 €



MM4819 | Memmingen

Impresiones A1, ab Lektion 11, 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, 07.02.24 - 26.06.24, 16.25 - 17.55 Uhr, 15 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock

Dozentin: Michaela Fleckenstein, Übersetzerin

120,00 €, ermäßigt 96,00 €





Spanisch A1 - gemäßigtes Lerntempo

Impresiones A1, ab Lektion 11, Hueber Verlag, ISBN:978-3-19-004545-7. Spanisch lernen mit Spaß in einer lockeren und angenehmen Atmosphäre. Der Kurs ist auch für Wiedereinsteiger geeignet.

i Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.
Dozentin: Norka Sachs, Muttersprachlerin

MM4821 | Memmingen

Di, 20.02.24 - 04.06.24, 10.30 - 11.45 Uhr, 12 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock
80,00 €, ermäßigt 64,00 € (bei 5 TN: 96,00 €, bei 4 TN: 120,00 €, bei 3 TN: 160,80 €)

Spanisch A1

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

i Kein Kurs am: 24.04.24
Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.
Dozentin: Ximena Tejada de Fink

MM4823 | Memmingen

Mi, 21.02.24 - Mi, 19.06.24, 18.00 - 19.15 Uhr, 12 Termine, Staatliche Realschule, 1.12, 1. OG, Schlachthofstr. 34
80,00 €, ermäßigt 64,00 €

A2

Spanisch A2

MM4827 | Memmingen

Impresiones A2, ab Lektion 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-034545-8

i Kein Kurs am: 24.04.24
Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.
Mi, 06.03.24 - Mi, 03.07.24, 18.30 - 20.00 Uhr, 12 Termine, Staatliche Realschule, 1.14, 1. OG, Schlachthofstr. 34
Dozentin: Lilibeth Rincon Mesa
96,00 €, ermäßigt 76,80 €

MM4829 | Memmingen

Impresiones A2, ab Lektion 3, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-054545-2. Spanisch lernen mit Spaß in einer lockeren und angenehmen Atmosphäre. Außer der spanischen Sprache lernen wir auch die kulturellen Unterschiede einiger spanisch sprechenden Länder kennen. Für Wiedereinsteiger geeignet.

i Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.
Di, 20.02.24 - 04.06.24, 09.00 - 10.15 Uhr, 12 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock
Dozentin: Paloma Bernal Muñoz, Muttersprachlerin
80,00 €, ermäßigt 64,00 € (bei 5 TN: 96,00 €, bei 4 TN: 120,00 €)

MM4831 | Memmingen

Für jeden, der Spaß am Spanisch lernen hat und wieder einsteigen möchte.

Impresiones A2, ab Lektion 4, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-034545-8

i Kein Kurs am: 07.05.24
Di, 06.02.24 - Di, 04.06.24, 18.00 - 19.15 Uhr, 12 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.12, Seiteneingang links
Dozentin: Corazón De los Santos de Kanjuh, Muttersprachlerin
80,00 €, ermäßigt 64,00 € (bei 5 TN: 96,00 €, bei 4 TN: 120,00 €)

Spanisch A2 - gemäßigtes Lerntempo

Impresiones A2, ab Lektion 10, 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, 23.02.24 - 21.06.24, 09.00 - 10.30 Uhr, 14 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock
112,00 €, ermäßigt 89,60 €

B1

Spanisch B1

Con gusto B1, ab Lektion 12, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-515010-2 oder Con gusto nuevo B1, ab Lektion 12, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514648-6. Der Kurs ist auch zum Wiedereinstieg geeignet.

i Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.
Dozentin: Norka Sachs, Muttersprachlerin

MM4837 | Memmingen

Mo, 19.02.24 - 03.06.24, 19.00 - 20.30 Uhr, 12 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 5
96,00 €, ermäßigt 76,80 € (bei 5 TN: 120,00 €, bei 4 TN: 144,00 €, bei 3 TN: 192,00 €)

B2

Spanisch B2 - gemäßigtes Lerntempo

Con gusto nuevo B2, ab Lektion 4, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514688-4

i Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.
Dozentin: Norka Sachs, Muttersprachlerin

MM4839 | Memmingen

Mi, 21.02.24 - 26.06.24, 18.00 - 19.30 Uhr, 14 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 5
112,00 €, ermäßigt 89,60 €

Türkisch

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Türkisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Kolay gelsin! neu A1 - A2, ISBN: 978-3-12-528661-0, ab Lektion 1

i Kein Kurs am: 24.04.2024
Dozent: Musab Gurlas, Muttersprachler

MM4935 | Memmingen

Mi, 21.02.24 - Mi, 03.07.24, 18.00 - 19.30 Uhr, 14 Termine, Staatliche Realschule, 1.20, 1. OG, Schlachthofstr. 34
112,00 €, ermäßigt 89,60 €

Weiterführende Kurse

Türkisch A1

Kolay gelsin! neu A1 - A2, ISBN: 978-3-12-528661-0, ab Lektion 4

Dozent: Musab Gurlas, Muttersprachler

MM4937 | Memmingen

Mo, 19.02.24 - 17.06.24, 18.30 - 20.00 Uhr, 14 Termine, Staatliche Realschule, 1.13, 1. OG, Schlachthofstr. 34
112,00 €, ermäßigt 89,60 € (bei 5 TN: 140,00 €, bei 4 TN: 168,00 €, bei 3 TN: 224,00 €)



Entspannung & Wellness



Wochen(end)- & Tagesseminare

Ladies Day - Gesundheit à la carte

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

09.00 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®-Instruktorin

10.00 Uhr

Verjüngen und Pflegen

Hautpflege - ganz nach deinem Hauttyp
Welchen Hauttyp habe ich denn eigentlich? Und worauf sollte ich bei der passenden Pflege achten? Die Werbung suggeriert uns allen, dass es nur mit einer Fülle von Produkten möglich ist, seine Haut gesund und schön zu erhalten. Beautyprofi Axel Fastner erklärt deshalb genau, worauf es wirklich ankommt und wie eine Pflegeroutine auch wirklich in den Alltag passt. Ein spannender Vortrag mit vielen Aha-Erlebnissen.

Axel Fastner, Fachkosmetiker, Diplom Visagist, Ernährungstherapeut

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

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)

14.45 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

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

Loslassen und Entspannen

Stressbewältigung

Tauchen Sie ein in einen interaktiven Workshop, der Ihnen hilfreiche Einblicke und praktische Werkzeuge zur Bewältigung von Stress im Alltag bietet. Stress ist heutzutage allgegenwärtig, aber wie wir darauf reagieren, kann einen großen

Unterschied in unserem Leben machen. Wir werden die Ursachen von Stress erkunden und praktische Strategien zur Stressbewältigung erarbeiten.

Raphaella Lukanovic, Psychologin, Psychotherapeutin

Ende des Wellnessstags 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, 13.04.24, 08.45 - 17.50 Uhr,
Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. St.
70,10 € inkl. Mittagessen, einem Getränk, Kaffee und einem kleinen Stück Kuchen



MM5013S | Memmingen

Programmänderungen möglich.

Sa, 20.04.24, 08.45 - 17.50 Uhr,
Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. St.
70,10 € inkl. Mittagessen, einem Getränk, Kaffee und einem kleinen Stück Kuchen



Yoga-Wochenende - Gertis Entspannungsmix im Hotel Sonnenbichl!

Genießen Sie eine kleine Auszeit im "Hotel Sonnenbichl" in Langenwang/Fischen im Allgäu. Bei Yoga, QiGong/TaiChi, Bewegungsmengen auf Musik und Meditation, gebrühter Küche und viel mehr. Umgeben Sie sich entspannen und vom Alltagsstress. Wer möchte kann an einem freien Nachmittag wandern oder in die Sauna gehen.

Leistungen:
- Wellnessbereich
- Frühstück
- Saunabereich
- Unterkunft
- Kurtaxe
- Benutzung des Wellnessbereichs, inkl. Schwimmbad, Saunen und Fitnessraum

Nach Redaktionsschluss ausgebucht!

Ein Wochenendseminar im November 2024 in Irsee mit Frau Marklowski können Sie ab Mitte Januar buchen.



Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, Matte, Meditationskursen

Das Seminar beginnt und endet im Hotel Sonnenbichl. Die Hin- und Rückfahrt erfolgt auf eigene Faust. Anmeldefrist: 01.02.24. Bei Stornierungen nach dem Abschluss fallen Gebühren an.

Nach Redaktionsschluss ausgebucht!

Ein Wochenendseminar im November 2024 in Irsee mit Frau Marklowski können Sie ab Mitte Januar buchen.

Kursbeginn: Freitag, den 15.03.24 um 17:00 Uhr.
Kursende: Sonntag, den 17.03.24 um 12:30 Uhr.
Dozentin: Gerti Marklowski, Heilpraktikerin f. Psychotherapie, Entspannungstrainerin, Yogalehrerin (SKA), ÜL TaiChi / QiGong, oriental. Tanzlehrerin

MM5028 | Memmingen

Fr, 15.03.24 - So, 17.03.24, 17.00 - 12.30 Uhr, 3 Termine, Hotel Sonnenbichl, Sägestr. 19, 87538 Fischen / Langenwang
330,40 € pro Person im EZ / 310,40 € pro Person im DZ inkl. Kursgebühren

Autogenes Training

Autogenes Training nach Schultz - 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 darauffolgende Entspannen von Muskelgruppen kann eine tiefe körperliche und seelische Entspannung erreicht werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und Matte

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

MM5127S | Memmingen

Mi, 05.06.24 - 24.07.24, 18.15 - 19.15 Uhr, 8 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock
53,90 €, ermäßigt 43,10 €

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.

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

Kein Kurs am: 06.05.24

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

MM5125 | Memmingen

Mo, 05.02.24 - Mo, 08.07.24, 08.45 - 10.00 Uhr, 17 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 2
120,40 €, ermäßigt 96,30 €

Ruhepunkte - Stressbewältigung durch Achtsamkeit und Entspannung (Präventionskurs)

Achtsames Handeln im Alltag schärft den Blick für das Spektrum vorhandener Möglichkeiten. Verschiedene Entspannungs-, Bewegungs- und Meditationsverfahren fördern Achtsamkeit und Entspannung auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene. Atembeobachtung, Körperwahrnehmung, Vorstellungskraft, Veränderung der Sichtweisen, Kommunikation und innere Stille werden geübt. Dadurch werden die Eigenverantwortung und Selbststeuerung für die Gesundheit gestärkt, chronischen Stresserfahrungen und Stressfolgen wird vorgebeugt. Resilienz als grundlegende gesundheitliche Ressource hilft konstruktiver, gesundheitsbewusster, flexibler und mit mehr Gelassenheit mit Stresssituationen im (Arbeits-)Alltag umzugehen.

Dieser Kurs ist durch die zentrale Prüfstelle für Prävention (ZPP) als Präventionskurs nach §20 SGB V zertifiziert und anerkannt. Sie erhalten somit bei allen Gesetzlichen Krankenkassen einen Zuschuss.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken

Der Kurs findet auch am 25.03.24 (Osterferien) statt.

Dozentin: Raphaela Lukanovic

MM5137 | Memmingen

Mo, 04.03.24 - 29.04.24, 15.45 - 17.15 Uhr, 8 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)
76,00 €

Meditation

Wer geht mit mir auf die Reise der Meditation zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit? Die Stunde beginnt mit leichten Körperwahrnehmungsübungen. Es geht weiter mit geführten oder musikalischen oder stillen Meditationen. Zum Ausklang spüren wir der Meditation nach und enden mit Übungen zum Erwachen des Körpers.

Bitte mitbringen: Matte, Sitzkissen, bequeme Kleidung, Stühle sind vorhanden

Dozentin: Rottraut Sonnenschein, Yoga-Lehrerin

BG5143 | Bad Grönenbach/Wolfertschwendon

Mi, 07.02.24 - 20.03.24, 18.30 - 19.15 Uhr, 6 Termine, Sebastian-Kneipp-Mittelschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Raum der Stille, 2. Stock
25,50 €, ermäßigt 20,40 €

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.

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

Dozentin: Heidi Meyer, zertifizierte Klangmassagepraktikerin

MM5145 | Memmingen

Fr, 08.03.24 - 22.03.24, 18.30 - 19.30 Uhr, 3 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock
17,00 €, ermäßigt 13,60 €

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 Variationsmöglichkeiten 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.

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

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

MM5147S | Memmingen

Mi, 21.02.24 - 15.05.24, 18.15 - 19.15 Uhr, 10 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

67,50 €, ermäßigt 54,00 €

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

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

Steve und Julia Windisch

MM5149V | Memmingen

Mo, 05.02.24 - Fr, 19.07.24, Online-Seminar-extern, 149,00 €

Stress-Löser Natur: In 8 Wochen aus der Überforderung in den Flow - Online

Lerne die Resilienz stärkende Wirkung der Natur für dich zu nutzen, indem du mit Naturerlebnissen deine eigene Natur stärkst. So kannst du besser mit Stress umgehen, neues Selbstbewusstsein tanken und deinen Körper in eine gesunde Balance bringen. Dieser umfangreiche Kurs beinhaltet viele anschauliche Lehrvideos, ein umfangreiches PDF-Arbeitsbuch mit vielen praktischen Übungen, mit denen sofort deine Stresskompetenz und

deine Naturverbindung stärken kannst. Weitere Infos unter www.vhs-memmingen.de beim Kurs.

Veranstalter: Steve und Julia Windisch, Horb am Neckar

MM5151V | Memmingen

Mo, 05.02.24 - Fr, 19.07.24, Online-Seminar-extern, 95,00 €

Yoga allgemein



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).

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Yoga-Matte, Decke, kleines Kissen

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

ER5203 | Erkheim

Di, 06.02.24 - 26.03.24, 18.00 - 19.30 Uhr, 8 Termine, Gemeinschaftshaus Erkheim, Babenhauser Str. 7, Mehrzweckraum, 2. St.

Dozentin: Constanze Lamprecht, Yoga-Lehrerin (Hatha-Yoga/Yoga-Alliance)

96,60 €, ermäßigt 77,30 €

MM5215 | Memmingen

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung, wenn möglich Meditationskissen

Do, 08.02.24 - 16.05.24, 16.30 - 17.45 Uhr, 11 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock

Dozentin: Dorothea Trieb, Yogalehrerin BDY/EYU

77,90 €, ermäßigt 62,30 €

MM5223 | Memmingen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke, kleines Kissen

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Do, 08.02.24 - 28.03.24, 19.00 - 20.30 Uhr, 8 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 2

Dozentin: Constanze Lamprecht, Yoga-Lehrerin (Hatha-Yoga/Yoga-Alliance)

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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Decke, Sitzkissen, Getränk

Dozent: Kaan Auer, Kundaliniyogalehrer

MM5225 | Memmingen

Do, 08.02.24 - 18.04.24, 19.00 - 20.15 Uhr, 8 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)

56,70 €, ermäßigt 45,30 €



Hatha Vinyasa Yoga

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

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

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

MM5227 | Memmingen

Di, 06.02.24 - 09.04.24, 17.15 - 18.45 Uhr, 10 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

85,00 €, ermäßigt 68,00 €



Yoga zur Stressprävention - Online-Kurs

Diese Yoga-Auszeit ist gut geeignet zur Stress-Prävention. Wir üben sanftes Vinyasa-Yoga, und lösen Verspannungen, mobilisieren den gesamten Körper und stärken den Rücken. In der anschließenden Körperreise kommen wir zur Ruhe, trainieren die Eigenwahrnehmung und wirken kreisenden Gedanken entgegen. Eine Auszeit um körperlich und mental Kraft zu tanken für die bevorstehende Woche.

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 für diese Veranstaltung 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: Daniela Weinberger, Yogalehrerin BDY/EYU

MM5229V | Memmingen

Mo, 19.02.24 - 03.06.24, 19.15 - 20.15 Uhr, 12 Termine, Online-Seminar-extern

68,00 €



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 und warme Socken

Dozent: Torsten Bluhm, TaiChi- und Qi-Gong-Lehrer, Yoga-Übungsleiter

MM5231 | Memmingen

Di, 20.02.24 - 07.05.24, 19.15 - 20.15 Uhr, 10 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock

56,70 €, ermäßigt 45,30 €



MM5233 | Memmingen

Bitte mitbringen: leichte Kleidung und warme Socken

Do, 22.02.24 - 16.05.24, 19.00 - 20.00 Uhr, 10 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock

56,70 €, ermäßigt 45,30 €



Yoga - Schnupperkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Die angeleiteten Körperübungen in Verbindung mit bewusster Atmung tragen zur Dehnung, Kräftigung, Entspannung und Aktivierung des Energieflusses im Körper bei und unterstützen einen liebevollen Umgang mit sich selbst. Der Körper mit seinen Muskeln, Bändern und Sehnen wird umfassend gefordert und die Beweglichkeit gefördert. Durch die Anleitung von Nuancen und Feinheiten bei der Ausführung der Übungen wird es möglich, Muster, Prägungen und Gewohnheiten in der Körperhaltung und Bewegung zu verändern und in ein bewusstes Fühlen und Spüren zu gelangen.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Yoga-Matte, Decke, kleines Kissen



Dozentin: Anna-Lena Bachmann, Yoga- und Meditationslehrerin

MM5235 | Memmingen **neu**

Di, 27.02.24 - 19.03.24, 17.00 - 18.00 Uhr, 4 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock

22,70 €, ermäßigt 18,00 €



MM5237 | Memmingen **neu**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Yoga-Matte, Decke, kleines Kissen

Do, 11.04.24 - 02.05.24, 19.30 - 20.30 Uhr, 4 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock

22,70 €, ermäßigt 18,00 €



Entspannt ins Wochenende

YinYoga ist ein sanfter & meditativer Yogastil, bei dem die Haltungen im Sitzen oder Liegen über einen längeren Zeitraum gehalten und durch Hilfsmittel unterstützt werden. Yin zielt darauf ab, das tiefer liegende Bindegewebe, wie die Faszien und die Gelenke zu dehnen und zu stimulieren. Der Fokus liegt zudem auf Entspannung und Loslassen - körperlich sowie geistig. Yin trägt zur Verbesserung der Flexibilität bei, fördert den Energiefluss und hilft dabei Stress abzubauen. Weiter unterstützt Yin bei emotionalen Blockaden.

i Bitte mitbringen: eine Decke, Getränk
Dozentin: Alexandra Ruepp

LE5239 | Legau/Illerwinkel **neu**

Do, 07.03.24 - 25.04.24, 19.00 - 20.30 Uhr, 6 Termine, Alte Schule Lautrach, Klassenzimmer im OG, Kirchtalstr. (direkt neben Mehrzweckhalle)

51,00 €, ermäßigt 40,80 €



LE5241 | Legau/Illerwinkel **neu**

Bitte mitbringen: eine Decke, Getränk

Do, 06.06.24 - 11.07.24, 19.00 - 20.30 Uhr, 6 Termine, Alte Schule Lautrach, Klassenzimmer im OG, Kirchtalstr. (direkt neben Mehrzweckhalle)

51,00 €, ermäßigt 40,80 €



Hatha Yoga und Atem-Yoga (Pranayamas) für Fortgeschrittene

Regelmäßiges Yoga-Üben macht uns beweglicher, entspannt unseren Körper und Geist, stärkt unser Immunsystem, verhilft uns zu mehr Ausgeglichenheit und Acht-



samkeit im Alltag. Wir halten Yogastellungen länger oder üben von mir zusammengestellte Übungsfolgen fließend. Bewusst gelenkte klassische Atem-Übungen aus der altindischen Yoga-Tradition (Pranayama) vertiefen unseren Atem, reinigen uns von innen, wecken unsere Lebensenergie und bringen uns Ruhe und Gelassenheit. Unsere Selbstheilungskräfte können so aktiviert, Blockaden gelöst und Entspannung möglich werden. Jede Unterrichtseinheit runden wir mit einer Meditation im Liegen oder Stille-Sitzen ab. Gute Vorkenntnisse erforderlich! Nicht für Anfänger geeignet!

? Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken

Kein Kurs am: 06.05.24

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

MM5243 | Memmingen

Mo, 05.02.24 - Mo, 08.07.24, 17.30 - 19.00 Uhr, 17 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock
144,50 €, ermäßigt 115,60 €

Yoga für Zielgruppen



Kinderyoga - Schnupperkurs für Grundschul Kinder

Das Kinderyoga ist ein empathisch, interaktiv und kreativ gestaltetes Mitmacherelebnis für die Kinder. Hierbei werden der, bei Kindern noch natürlich vorhandenen, Beweglichkeit, Flexibilität und Freude an Bewegung Raum gegeben und diese sanft und einfühlsam spielerisch gefördert. Durch Körperübungen, Entspannungsreisen und Atemübungen wird das Körpergefühl und -bewusstsein der Kinder entwickelt, ihre Geschicklichkeit und motorischen Fähigkeiten gefordert sowie ihr Empathievermögen, ihr Sozialverhalten und ihre Konzentrationsfähigkeit gestärkt.

? Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yoga-Matte oder Fitness-Handtuch, Decke, kleines Kissen

Dozentin: Anna-Lena Bachmann, Yoga- und Meditationslehrerin

MM5217 | Memmingen

neu

Di, 27.02.24 - 19.03.24, 16.00 - 16.45 Uhr, 4 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock, 17,00 €

MM5219 | Memmingen

neu

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yoga-Matte oder Fitness-Handtuch, Decke, kleines Kissen

Do, 11.04.24 - 02.05.24, 16.00 - 16.45 Uhr, 4 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock, 17,00 €

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 kraftvolle Weise. Die oft verkürzte Muskulatur wird gedehnt und Sehnen und Bänder werden gestärkt.

? 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)

MM5277 | Memmingen

Mo, 05.02.24 - 25.03.24, 19.45 - 21.15 Uhr, 8 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock
68,00 €, ermäßigt 54,40 €

Hatha Yoga (Präventionskurs)

Für Frauen. Mit Körperübungen in Verbindung mit dem Atem und Achtsamkeit lernen Sie verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannung und vom Umgang mit Stress kennen. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers in Verbindung mit Konzentration eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper bei seinen Möglichkeiten und Grenzen. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen gestärkt, die für die Regeneration und stressreduzierte Gestaltung des Alltags eingesetzt werden können.

? Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und/oder eine Decke und ggf. Kissen

Der Kurs findet auch in den Ferien statt!
Kein Kurs am Ostermontag!

Dozentin: Marion Wölfel, Yogalehrerin BDY/EYU

MM5279 | Memmingen

P

Mo, 05.02.24 - 15.04.24, 10.15 - 11.45 Uhr, 10 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock
95,00 €

QiGong & TaiChi

Shaolin QiGong in der Mittagspause

Diese Jahrtausende alte Bewegungskunst regt die körpereigene Lebensenergie an. Die bestimmten Haltungen und gymnastischen Bewegungen werden mit speziellen Atemtechniken und meditativen Elementen kombiniert.

Ziel dieser Übungen ist es, das innere Gleichgewicht von Körper und Geist herzustellen, zu entspannen und neue Kraft für den Alltag zu schöpfen. Hervorragend ist Shaolin QiGong für alle Berufstätigen in der Mittagspause geeignet.

? Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und rutschfeste Schuhe

Dozentin: Moni K. Bärtle, Heilpraktikerin, Shaolin QiGong Trainerin

MM5305 | Memmingen

Di, 06.02.24 - 09.04.24, 12.00 - 12.45 Uhr, 7 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)
25,50 €, ermäßigt 20,40 €

MM5307 | Memmingen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und rutschfeste Schuhe

Di, 09.04.24 - 04.06.24, 12.50 - 13.35 Uhr, 7 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)
25,50 €, ermäßigt 20,40 €

Shaolin QiGong am Abend

Diese Jahrtausende alte Bewegungskunst regt die körpereigene Lebensenergie an. Die bestimmten Haltungen und gymnastischen Bewegungen werden mit speziellen Atemtechniken und meditativen Elementen kombiniert.

Ziel dieser Übungen ist es, das innere Gleichgewicht von Körper und Geist herzustellen, zu entspannen und neue Kraft für den Alltag zu schöpfen. Shaolin QiGong am Abend wirkt ausgleichend und



beruhigend. Im Gegensatz zu Shaolin QiGong am Mittag werden die Übungen vertiefter und dadurch noch wirksamer ausgeführt.

1 Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und rutschfeste Schuhe

Dozentin: Moni K. Bärtele, Heilpraktikerin, Shaolin QiGong Trainerin

MM5309 | Memmingen

Di, 04.06.24 - 16.07.24, 18.15 - 19.15 Uhr, 7 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)
39,70 €, ermäßigt 31,80 €

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.

1 Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken oder leichte Schuhe

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

MM5311 | Memmingen

Di, 20.02.24 - 07.05.24, 10.10 - 11.10 Uhr, 10 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock
56,70 €, ermäßigt 45,30 €

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.

1 Bitte mitbringen: leichte Kleidung und warme Socken

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

MM5313 | Memmingen

Di, 20.02.24 - 07.05.24, 18.15 - 19.15 Uhr, 10 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock
56,70 €, ermäßigt 45,30 €

QiGong und TaiChi

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.

1 Bitte mitbringen: leichte Kleidung und warme Socken

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

MM5315 | Memmingen

Do, 22.02.24 - 16.05.24, 17.00 - 18.00 Uhr, 10 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock
56,70 €, ermäßigt 45,30 €

MM5317 | Memmingen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken oder leichte Schuhe
Mi, 21.02.24 - 15.05.24, 20.00 - 21.00 Uhr, 10 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock
56,70 €, ermäßigt 45,30 €

QiGong - komme in die Ruhe

Für alle Altersklassen - keine Vorkenntnisse nötig. "QiGong" bedeutet "Arbeiten an und mit der Lebensenergie" und stellt ein System aus verschiedenen 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. Wir spüren Ruhe und Gelassenheit und nehmen diese möglichst mit.

1 Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder rutschfeste Socken,

Matte, Getränk

Dozentin: Brigitte Plösch

BA5319 | Babenhausen

Di, 20.02.24 - 23.04.24, 10.30 - 11.30 Uhr, 8 Termine, B. Plösch, Erlenhofweg 12, 86498 Ketttershausen
45,30 €, ermäßigt 36,20 €

BA5321 | Babenhausen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder rutschfeste Socken, Matte, Getränk

Di, 04.06.24 - 09.07.24, 10.30 - 11.30 Uhr, 6 Termine, B. Plösch, Erlenhofweg 12, 86498 Ketttershausen
34,00 €, ermäßigt 27,20 €

QiGong - unsere Wirbelsäule steht im Mittelpunkt

Für alle Altersklassen - keine Vorkenntnisse nötig. Wir entspannen und kommen zur Ruhe - durch sanfte Übungen, die wir am Boden durchführen. "QiGong" bedeutet "Arbeiten an und mit der Lebensenergie" und stellt ein System aus verschiedenen 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. Unser Ziel ist es, die Ruhe und Gelassenheit zu spüren und diese möglichst mitzunehmen.

1 Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder rutschfeste Socken, Matte, gute Laune

Dozentin: Brigitte Plösch

BA5323 | Babenhausen

Di, 05.03.24 - 23.04.24, 18.00 - 19.00 Uhr, 6 Termine, B. Plösch, Erlenhofweg 12, 86498 Ketttershausen
34,00 €, ermäßigt 27,20 €

QiGong - Ba Duan Jin - die 8 edlen Übungen

Für alle Altersklassen - keine Vorkenntnisse nötig. "QiGong" bedeutet "Arbeiten an und mit der Lebensenergie" und stellt ein System aus verschiedenen 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 von "QiGong" 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: 03.05.23
Dozentin: Brigitte Plösch

BA5325 | Babenhausen

Fr, 08.03.24 - Fr, 17.05.24, 09.30 - 10.30 Uhr, 8 Termine, B. Plösch, Erlenhofweg 12, 86498 Kettlershausen
45,30 €, ermäßigt 36,20 €
●●●●●●●●●●

Harmonisierung

Gesunde Bewegung und Haltung 1

Ich bin in meiner Kraft mit Eurythmie. Für Personen von 16 bis 99 Jahren.

Übungen, die jede/jeder ohne Vorkenntnisse einfach erlernen kann: Kommen Sie in Ihre Mitte, stärken Sie Ihre Lebenskräfte, spüren Sie sich, atmen Sie tiefer. Erfahren Sie Momente der Konzentration und Achtsamkeit. Thema des Kurses sind grundlegende elementare Übungen aus der Eurythmie und therapeutischen Eurythmie.

i Bitte mitbringen: Eurythmie-Schuhe, Gymnastik- oder Tanzschuhe oder Stoppsocken

Die Kosten für diesen Kurs können von folgenden Krankenkassen ganz oder teilweise übernommen werden: Securvita BKK, BKK VBU, BARMER, Energie BKK. Für Fragen steht Ihnen die Dozentin gerne zur Verfügung.

Dozentin: Maria Ostermaier, dipl. Eurythmistin BV und dipl. Eurythmietherapeutin BVHE

MM5391 | Memmingen

Mi, 07.02.24 - 17.04.24, 19.30 - 20.30 Uhr, 8 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock
106,60 €
●●●●●●●●●●

Gesunde Bewegung und Haltung 2

Ich bin in meiner Kraft mit Eurythmie. Für Personen von 16 bis 99 Jahren.

Übungen, die jede/jeder ohne Vorkenntnisse einfach erlernen kann: Kommen Sie in Ihre Mitte, stärken Sie Ihre Lebenskräfte, spüren Sie sich, atmen Sie tiefer. Erfahren Sie Momente der Konzentration und Achtsamkeit. Thema des Kurses sind grundlegende elementare Übungen aus der Eurythmie und therapeutischen Eurythmie.

i Bitte mitbringen: Eurythmie-Schuhe, Gymnastik- oder Tanzschuhe oder Stoppsocken

Die Kosten für diesen Kurs können von folgenden Krankenkassen ganz oder teilweise übernommen werden: Securvita BKK, BKK VBU, BARMER, Energie BKK. Für Fragen steht Ihnen die Dozentin gerne zur Verfügung.

Dozentin: Maria Ostermaier, dipl. Eurythmistin BV und dipl. Eurythmietherapeutin BVHE

MM5393 | Memmingen

Mi, 24.04.24 - 03.07.24, 19.30 - 20.30 Uhr, 8 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock
106,60 €
●●●●●●●●●●

neu

Pilates & mehr



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

MR5401 | Markt Rettenbach

Mo, 05.02.24 - 18.03.24, 18.00 - 19.00 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 €
●●●●●●●●●●

MR5403 | Markt Rettenbach

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Sportschuhe und Getränk
Mo, 08.04.24 - 13.05.24, 18.00 - 19.00 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 €
●●●●●●●●●●

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 Therapie GbR

MR5405 | Markt Rettenbach

Mo, 05.02.24 - 18.03.24, 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 €
●●●●●●●●●●

MR5407 | Markt Rettenbach

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Sportschuhe und Getränk
Mo, 08.04.24 - 13.05.24, 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 €
●●●●●●●●●●

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. Folgerscheinungen 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)



MM5409 | Memmingen

Do, 08.02.24 - 02.05.24, 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.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

Dozentin: Klára Somogyi, Pilatesinstructor

BA5411 | Babenhausen

Do, 22.02.24 - 25.04.24, 16.30 - 17.30
Uhr, 8 Termine, Dorfgemeinschaftshaus Klosterbeuren, Reichauer Str. 2, 87727 Babenhausen / OT Klosterbeuren
68,30 €, ermäßigt 54,70 €

BA5413 | Babenhausen

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk
Do, 22.02.24 - 25.04.24, 17.45 - 18.45
Uhr, 8 Termine, Dorfgemeinschaftshaus Klosterbeuren, Reichauer Str. 2, 87727 Babenhausen / OT Klosterbeuren
68,30 €, ermäßigt 54,70 €

Pilates "Dynamic-Flex"

Dies ist ein Training, bei dem der Fokus auf Flexibilität und Beweglichkeit liegt. Es wird mit statischen und dynamischen Bewegungen trainiert. Die Übungen können an die individuelle Mobilität angepasst werden.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch
Dozentin: Katja Maucher-Ulbrich, Euro-Trainerin für Step, Aerobic u. Wellness, Yogalehrerin

MM5415 | Memmingen

Mo, 08.04.24 - 24.06.24, 17.15 - 18.15
Uhr, 10 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock
56,70 €, ermäßigt 45,30 €

Pilates - Flow

Die Bewegungskonzepte sorgen für einen straffen und knackigen Körper. Die Kombination aus dynamischen und statischen Übungen machen Sie fit, gesund, glücklich und entspannt.

Bitte mitbringen: Isomatte, Turnschuhe, Handtuch

Dozentin: Katja Maucher-Ulbrich, Euro-Trainerin für Step, Aerobic u. Wellness, Yogalehrerin

MM5417 | Memmingen

Mi, 10.04.24 - 03.07.24, 18.45 - 19.45
Uhr, 10 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock
56,70 €, ermäßigt 45,30 €

BODEGA moves© - bodywork meets yoga

BODEGA moves© ist ein Ganzkörperworkout das Übungen aus dem Bodyworkout mit Yogaelementen vereint. Die perfekte Verbindung aus Kraft, Beweglichkeit und Balance im Bewegungsfluss.

Bitte mitbringen: Matten und ausreichend zu trinken

Dozentin: Carmen Schmalholz

MM5421 | Memmingen

Do, 22.02.24 - 16.05.24, 18.15 - 19.15
Uhr, 10 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock
56,70 €, ermäßigt 45,30 €

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.

Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, Handtuch und Decke

Dozentin: Karin Freytag, Lehrerin, staatliche Schulpsychologin, WOYO®-Instruktorin

MM5423 | Memmingen

Mo, 19.02.24 - 06.05.24, 17.30 - 18.30
Uhr, 10 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock
56,70 €, ermäßigt 45,40 €

MM5425 | Memmingen

Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, Handtuch und Decke
Mo, 19.02.24 - 06.05.24, 18.45 - 19.45
Uhr, 10 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock
56,70 €, ermäßigt 45,40 €

Faszientraining

Leichtes Ausdauer- und Faszientraining

Sie möchten sich gerne wieder regelmäßig bewegen, suchen einen (Wieder-) Einstieg und möchten Ihre Ausdauerfähigkeit, Gesundheit und körperliche Leistungsfähigkeit verbessern ohne sich auszupeinern? Dann ist dieser Kurs bestimmt das Richtige für Sie. Sie erfahren und erleben die Zusammenhänge von Training, Wohlbefinden, Ausdauer und Gesundheit mit dem Ziel fitter und beweglicher zu werden, Gewicht zu halten oder zu reduzieren und durch gezieltes Faszientraining weniger Schmerzen zu haben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung
Dozentin: Marianne Nick, Gymnastiklehrerin, Aromaexpertin, Naturkosmetikerin

LE5613 | Legau/Illerwinkel

Di, 06.02.24 - 30.04.24, 09.20 - 10.20 Uhr, 10 Termine
Alte Schule Lautrach, Klassenzimmer im OG, Kirchtalstr. (direkt neben Mehrzweckhalle)
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.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Handtuch

Dozentin: Katja Maucher-Ulbrich, Euro-Trainerin für Step, Aerobic u. Wellness, Yogalehrerin

MM5419 | Memmingen

Mi, 10.04.24 - 03.07.24, 17.15 - 18.30
Uhr, 10 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock
70,80 €, ermäßigt 56,70 €

Am rollenden Stein wächst kein Moos.

Oskar Kokoschka



Gymnastik & Rücken

Wirbelsäulengymnastik



"Aufrecht gehen - aufrecht stehen" - Fit bleiben bis ins hohe Alter

Bewegungsmangel, Fehlhaltungen, see-lische 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.

📌 Bitte mitbringen: Stoppersocken, Matte/Unterlage, Handtuch

Dozentin: Christine Stölzle, Ges.päd. SKA

MM5505 | Memmingen

Mo, 05.02.24 - 24.06.24, 19.15 - 20.15 Uhr, 16 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock
90,70 €, ermäßigt 72,60 €

MM5507 | Memmingen

Bitte mitbringen: Stoppersocken, Matte/Unterlage, Handtuch

Do, 08.02.24 - 27.06.24, 09.00 - 10.00 Uhr, 15 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock
85,00 €, ermäßigt 68,00 €

Wirbelsäulengymnastik

Mobilisation und Kräftigung der Strukturen um die Wirbelsäule sorgen für Gleichgewicht und Stabilisation.

📌 Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte

Dozentin: Brigitte Nieberle, Physiotherapeutin

MM5509 | Memmingen

Di, 06.02.24 - 14.05.24, 17.00 - 18.00 Uhr, 12 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 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.

📌 Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Turnschuhe und evtl. Handtuch

Dozentin: Susanne Irion, DOSB-Übungsleiterin B - Sport in der Prävention, Kursleiterin Körperzentrum-Beckenboden, DOSB-Übungsleiterin C

BU5513 | Buxheim

Di, 06.02.24 - 30.04.24, 20.10 - 21.10 Uhr, 10 Termine, Turnhalle, Auenstraße 12, Buxheim, 56,70 €, ermäßigt 45,40 €



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.

📌 Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, kleines Handtuch, warme Socken, Turnschuhe und nicht aufge-

blasenen Luftballon

Dozentin: Susanne Irion, DOSB-Übungsleiterin B - Sport in der Prävention, Kursleiterin Körperzentrum-Beckenboden, DOSB-Übungsleiterin C

BU5553 | Buxheim

Di, 06.02.24 - 30.04.24, 19.00 - 20.00 Uhr, 10 Termine, Turnhalle, Auenstraße 12, Buxheim, 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.

📌 Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, großes und kleines Handtuch, Turnschuhe, kl. Kissen

30 Minuten Pause.

Dozentin: Rosi Groß, Krankenschwester, Heilpraktikerin

MM5563S | Memmingen

Sa, 24.02.24, 09.00 - 14.30 Uhr, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. St.
39,60 €, ermäßigt 31,70 €

Fitness & Bewegung

Ganzkörpertraining

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!

📌 Bitte mitbringen: Matte, Sportschuhe und Getränk

Der Kurs findet auch am 12.02.24 (Rosentag) statt.

Dozentin: Svenja Neumann

MM5607 | Memmingen

Mo, 05.02.24 - 13.05.24, 09.00 - 10.00 Uhr, 13 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock, 73,70 €, ermäßigt 58,90 €



Aktiv und präventiv gegen Osteoporose (Kraft) - Präventionskurs



Mit zunehmendem Alter nimmt die Dichte der Knochen ab und das Risiko für Knochenbrüche steigt. Bis 2050 rechnet man damit, dass sich die Osteoporose-Erkrankungen weltweit vervierfachen. Gründe sind schlechte Ernährung, mangelnde Bewegung und Alter. Damit sie lange gesund und Ihre Knochen stabil bleiben, zeige ich Ihnen im Osteoporose Präventionskurs spezielle Kraft-, Stabilisations- und Aktivierungsübungen. Sie erhalten viele wichtige Informationen über Osteoporose und erlernen gezielte Übungen, um auch anschließend eigenverantwortlich und mit Spaß trainieren zu können und ihr Knochengerüst ein Leben lang gesund zu erhalten. Ihre Kasse übernimmt im Regelfall 80 - 100% der Kosten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung
Dozentin: Marianne Nick, Gymnastiklehrerin, Aromaexpertin, Naturkosmetikerin

LE5509 | Legau/Illerwinkel



Di, 06.02.24 - 16.04.24, 10.30 - 11.30 Uhr, 8 Termine

Alte Schule Lautrach, Klassenzimmer im OG, Kirchtalstr. (direkt neben Mehrzweckhalle), 50,60 €

Problemzonengymnastik für Frauen

Ein perfektes Ganzkörpertraining. Mit und ohne Hilfsmittel werden sämtliche Muskelgruppen gekräftigt und gestrafft.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, feste Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Kein Kurs am: 04.06.24

Dozentin: Sonja Rau-Schädle, Aerobic-Instr.

BA5609 | Babenhausen

Di, 06.02.24 - Di, 02.07.24, 09.00 - 10.00 Uhr, 16 Termine, Seniorenzentrum, Am Espach 10, Gymnastikraum

114,70 €, ermäßigt 91,70 €

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, Beine, Hüfte, Innenschenkel und vor allem Bauch.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Sportbekleidung, Matte

Dozentin: Svenja Neumann

MM5611 | Memmingen

Di, 06.02.24 - 14.05.24, 17.00 - 18.00 Uhr, 12 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock

68,00 €, ermäßigt 54,40 €

MM5613 | Memmingen

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Sportbekleidung, Matte

Di, 06.02.24 - 14.05.24, 18.10 - 19.10 Uhr, 12 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock

68,00 €, ermäßigt 54,40 €

Bodystyle

Ein Kraftausdauertraining, um die Muskulatur zu stärken, zu straffen und zu formen. Trainiert wird mit unterschiedlichem Equipment.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Matte und Getränk

Dozentin: Alexandra Widmann, Realschullehrerin

MM5615 | Memmingen

Mi, 21.02.24 - 15.05.24, 18.15 - 19.00 Uhr, 10 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock

42,50 €, ermäßigt 34,00 €

Rund – na und!

Sie haben eine weibliche Rubensfigur und mit vielen Kurven? Sie möchten fit und gesund bleiben oder werden? Sie sind schon länger inaktiv, weil es bisher kein Angebot in einer homogenen Gruppe gab? Dann kommen Sie zu mir. Weiblich, ab Kleidergröße 44 sind Sie herzlich willkommen. Wir wollen zusammen eine schöne Zeit verbringen, Spaß haben an der Bewegung, schonende Übungen machen und entspannen. Es geht nicht um Leistung, sondern darum, sich rundum wohlfühlen und ein gutes Körpergefühl zu entwickeln.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Dozentin: Marianne Nick, Gymnastiklehrerin, Aromaexpertin, Naturkosmetikerin

LE5615 | Legau/Illerwinkel



Do, 08.02.24 - 02.05.24, 16.30 - 17.30 Uhr, 10 Termine

Alte Schule Lautrach, Klassenzimmer im OG, Kirchtalstr. (direkt neben Mehrzweckhalle), 56,70 €, ermäßigt 45,40 €

Step & Dance für Anfänger/innen

Ganzkörpertraining mit Herz- und Kreislaufbelastungen durch einfache Schritt-kombinationen auf und um das Steppbrett. Viele Wiederholungen fördern die Fettverbrennung.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk

Dozentin: Katja Maucher-Ulbrich, Euro-Trainerin für Step, Aerobic u. Wellness, Yogalehrerin

MM5707 | Memmingen

Mo, 08.04.24 - 24.06.24, 18.30 - 19.30 Uhr, 10 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock

56,70 €, ermäßigt 45,30 €

Dance-Workout

Fit werden! Problemzonen straffen! Den Körper geschmeidig machen! Und vor allem: Spaß haben bei cooler Musik! Wir tanzen und wir stärken unsere Muskeln - Bauch, Beine, Po und Rücken. Zum Abschluss gibt es ein entspannendes Stretching-Programm.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

Dozentin: Eva Büchele, Pressesprecherin und Tanzlehrerin

MR5757 | Markt Rettenbach

Do, 29.02.24 - 25.04.24, 18.00 - 19.15 Uhr, 7 Termine, Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Schulstr. 26, Mehrzweckraum, EG des hinteren Schulgebäudes, gegenüber Bücherei (Eingang über Schulhof)

56,70 €, ermäßigt 45,40 €



Ausdauer, Fun & Tanz

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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

Dozentin: Corinna Wegener, Zumba Instr.

BA5705 | Babenhausen

Mo, 05.02.24 - 29.04.24, 18.00 - 19.00 Uhr, 10 Termine, Sportheim Greimeltshofen, Schützenstr. 3, Greimeltshofen

81,70 €, ermäßigt 65,40 €



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?

1 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

MM5715 | Memmingen

Di, 20.02.24 - 19.03.24, 19.00 - 20.00 Uhr, 5 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

28,30 €, ermäßigt 22,60 €

MM5717 | Memmingen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Sportschuhe, kleines Handtuch sowie Getränk

Mi, 21.02.24 - 20.03.24, 17.00 - 18.00 Uhr, 5 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

28,30 €, ermäßigt 22,70 €

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?

1 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

MM5719 | Memmingen

Fr, 23.02.24 - 22.03.24, 18.00 - 19.00 Uhr, 5 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock

28,30 €, ermäßigt 22,70 €

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?

1 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

MM5721 | Memmingen

Di, 09.04.24 - 14.05.24, 19.00 - 20.00 Uhr, 6 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

34,00 €, ermäßigt 27,20 €

MM5723 | Memmingen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Sportschuhe, kleines Handtuch sowie Getränk
Mi, 10.04.24 - 15.05.24, 17.00 - 18.00 Uhr, 5 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

28,30 €, ermäßigt 22,60 €

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?

1 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, 12.04.24 - 17.05.24, 18.00 - 19.00 Uhr, 6 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock, 34,00 €, ermäßigt 27,20 €

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.

1 Bitte mitbringen: leichte Kleidung, Sportschuhe ein Getränk

Dozent: Anton Betzler, Official ZUMBA® Instructor

ER5727 | Erkheim

Mo, 04.03.24 - 24.06.24, 18.00 - 19.00 Uhr, 13 Termine, Grund- und Mittelschule Erkheim, Schulweg 1, Gymnastikhalle, EG (Osteingang hinter der Turnhalle)

80,20 €, ermäßigt 64,10 €

MM5729 | Memmingen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe sowie Getränk

Di, 05.03.24 - 25.06.24, 19.20 - 20.20 Uhr, 13 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)

73,70 €, ermäßigt 58,90 €

MM5731 | Memmingen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe sowie Getränk

Do, 07.03.24 - 27.06.24, 17.30 - 18.30 Uhr, 12 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)

68,00 €, ermäßigt 54,40 €

MM5733 | Memmingen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe sowie Getränk

Mi, 06.03.24 - 26.06.24, 16.00 - 17.00 Uhr, 12 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. 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?

Das ZUMBA® Fitness Special ist eine kleine Party - 90 Minuten ZUMBA® Power!

1 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

MM5735 | Memmingen

So, 03.03.24, 18.00 - 19.30 Uhr, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock, 8,50 €, ermäßigt 6,80 €



MM5737 | Memmingen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Sportschuhe, kleines Handtuch sowie Getränk

So, 07.04.24, 18.00 - 19.30 Uhr,

Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2.

Stock, 8,50 €, ermäßigt 6,80 €

MM5739 | Memmingen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Sportschuhe, kleines Handtuch sowie Getränk

So, 05.05.24, 18.00 - 19.30 Uhr,

Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2.

Stock, 8,50 €, ermäßigt 6,80 €

MM5741 | Memmingen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Sportschuhe, kleines Handtuch sowie Getränk

Fr, 28.06.24, 18.00 - 19.30 Uhr,

Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2.

Stock, 8,50 €, ermäßigt 6,80 €

MM5743 | Memmingen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Sportschuhe, kleines Handtuch sowie Getränk

So, 07.07.24, 18.00 - 19.30 Uhr,

Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2.

Stock, 8,50 €, ermäßigt 6,80 €

MM5745 | Memmingen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Sportschuhe, kleines Handtuch sowie Getränk

Fr, 19.07.24, 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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

Dozentin: Corinna Wegener, Zumba Instructor

BA5747 | Babenhausen

Di, 06.02.24 - 30.04.24, 19.15 - 20.15

Uhr, 10 Termine, Seniorenzentrum, Am Espach 10, Gymnastikraum

73,40 €, ermäßigt 58,80 €

Orientalischer Tanz (Bauchtanz) - Ein Tänzchen wagen

Für Anfängerinnen mit und ohne Vorkenntnissen. Bauchtanz/Orientalischer Tanz ist sinnlich, kräftigend, gesund und wohltuend. Wir üben einfache Schritt-kombinationen und kombinieren diese mit typischen Hüft-, Oberkörper- und Armbewegungen, sodass wir am Ende des Kurses in der Lage sein werden, ein erstes Tänzchen zu präsentieren. Freude, Spaß und Großzügigkeit mit sich selbst stehen dabei im Vordergrund.

Bitte mitbringen: körpernahe Kleidung, Tuch um die Hüften, warme Socken oder Schlappchen.

Dozentin: Ruth Mair

MM5749S | Memmingen

Mi, 21.02.24 - 24.04.24, 18.50 - 19.50

Uhr, 8 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)

53,90 €, ermäßigt 43,10 €

Orientalischer Tanz (Bauchtanz) - Für Fortgeschrittene

In diesem Kurs erweitern wir unser Bewegungsrepertoire aus dem Orientalischen Tanz. Fortgeschrittene Kombinationen, Schrittfolgen, Layerings, Shimmietechniken kombiniert mit Tanzutensilien wie Zimbeln, Schleier und oder Stock. Die Präzision der Technik und das Kennenlernen unterschiedlicher Stilrichtungen führen uns am Kursende zu einem abwechslungsreichen Tänzchen. Spaß, Neugierde und etwas Ehrgeiz sind willkommen.

Bitte mitbringen: körpernahe Kleidung, Schlappchen und ggf. vorhandene Tanzaccessoires (Hüfttuch, Schleier, Stock, Zimbeln...)

Dozentin: Ruth Mair

MM5751S | Memmingen

Mi, 21.02.24 - 24.04.24, 20.00 - 21.00

Uhr, 8 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)

53,90 €, ermäßigt 43,10 €

Belly Dance: Tanztechnik für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits (gute) Grundkenntnisse im orientalischen Tanz (Bauchtanz) haben. Wir feilen an unserer Tanztechnik, üben zum Beispiel rasanten Shimmys und mystisch-schlängelnde Bewegungen. Wir probieren, wie wir all diese Bewegungen kombinieren können. Hier ist Raum für dich, um deinen eigenen Stil zu entwickeln. Natürlich machen wir auch einige für Tänzerinnen so wichtige Kräftigungs- und Stretchingübungen.

Bitte mitbringen: Matte und Getränk
Dozentin: Eva Büchele, Pressesprecherin und Tanzlehrerin

MM5753S | Memmingen

Mo, 19.02.24 - 29.04.24, 17.30 - 18.30

Uhr, 9 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)

60,60 €, ermäßigt 48,50 €

Orientalischer Tanz: Cleopatras Tanzgymnastik

Wirkt wie ein Bad in Eselsmilch... Für alle, die spielerisch die Bewegungen des orientalischen Tanzes (Bauchtanz) kennenlernen wollen. Mit geschmeidigen Hüftbewegungen lassen wir den Alltag hinter uns, tauchen ein in ein glitzerndes Märchen aus 1001 Nacht. Im Vordergrund steht die Freude an der tänzerischen Bewegung und an der orientalischen Musik. Natürlich arbeiten wir auch an Körperhaltung, Fitness und Beweglichkeit.

Bitte mitbringen: Matte und Getränk
Dozentin: Eva Büchele, Pressesprecherin und Tanzlehrerin

MM5755S | Memmingen

Mo, 19.02.24 - 29.04.24, 18.30 - 19.30

Uhr, 9 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)

60,60 €, ermäßigt 48,50 €

Breakdance Schnupperkurs für Jugendliche

Für Anfänger/innen im Alter von 11 bis 16 Jahren. Der aus den 1970er Jahren aus New York stammende Tanz Breaking wird zu frechen Hip Hop Beats und coolen Funk Grooves getanzt. Es wird Rhythmik und Musikalität mit Akrobatik in Einklang gebracht und ist gleichermaßen für sportlich Erfahrene und Unerfahrene gut erlernbar. Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein in der Bewegung mit dem eigenen Körper und ein souveränes Auftreten können durch den Tanzunterricht auf leichte Art in Verbindung mit Musik und verschiedenen Rhythmen entwickelt werden. Ich freue mich auf dich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe mit hellen Sohlen sowie verschließbare Getränkeflasche mit Wasser
Dozent: Benny Bachmann

MM5759 | Memmingen

Mi, 28.02.24 - 20.03.24, 15.45 - 16.45

Uhr, 4 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock

22,70 €

neu



MM5761 | Memmingen

NEU

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe mit hellen Sohlen sowie verschließbare Getränkeflasche mit Wasser
Mi, 10.04.24 - 08.05.24, 15.45 - 16.45 Uhr, 4 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock

22,70 €



Breakdance Schnupperkurs für Erwachsene

Für Anfänger/innen ab 17 Jahren. Der aus den 1970er Jahren aus New York stammende Tanz Breaking wird zu frechen Hip Hop Beats und coolen Funk Grooves getanzt. Es wird Rhythmik und Musikalität mit Akrobatik in Einklang gebracht und ist gleichermaßen für sportlich Erfahrene und Unerfahrene gut erlernbar.

Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein in der Bewegung mit dem eigenen Körper und ein souveränes Auftreten können durch den Tanzunterricht auf leichte Art in Verbindung mit Musik und verschiedenen Rhythmen entwickelt werden. Ich freue mich auf dich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe mit hellen Sohlen sowie verschließbare Getränkeflasche mit Wasser
Dozent: Benny Bachmann

MM5763 | Memmingen

NEU

Mi, 28.02.24 - 20.03.24, 17.00 - 18.00 Uhr, 4 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock

22,70 €



MM5765 | Memmingen

NEU

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe mit hellen Sohlen sowie verschließbare Getränkeflasche mit Wasser
Mi, 10.04.24 - 08.05.24, 17.00 - 18.00 Uhr, 4 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock

22,70 €



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.

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. Bleß

MM5769 | Memmingen

Di, 09.04.24 - 02.07.24, 17.15 - 18.30 Uhr, 11 Termine, Klinikum, Bismarckstr. 23, Gymnastikraum bei Krankengymnastik, UG, 77,90 €, ermäßigt 62,30 €



Selbstverteidigung

Selbstverteidigung mit Köpfchen



Ab 16 Jahren. In diesem Kurs lernen Sie, wie man sich in einer Selbstverteidigungssituation richtig verhält und schon im Vorfeld gefährliche Situationen erkennt und vermeiden kann. Sollte es zu einer körperlichen Auseinandersetzung kommen, lernen Sie die 5 effektivsten Selbstverteidigungstechniken aus der chin. Kampfkunst Wing Tsung (WT).

Diese WT-Techniken basieren nicht auf Kraft, sondern man nützt die Kraft des Gegners und verwendet sie gegen ihn. Die Techniken sind einfach zu erlernen

und sehr effektiv. Großmeister Reimers unterrichtet u. a. das FBI.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung
Dozent: Hans-Jörg Reimers

MM5709 | Memmingen

Mi, 10.04.24 - 08.05.24, 18.30 - 20.00 Uhr, 4 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 2

34,00 €, ermäßigt 27,20 €



MM5711 | Memmingen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung
Fr, 12.04.24 - 03.05.24, 18.30 - 20.00 Uhr, 4 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)

34,00 €, ermäßigt 27,20 €



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: eXXpozed climbing, Baumeisterstraße 3, 87463 Dietmannsried

Bitte mitbringen: Sportbekleidung und Getränk

Dozentin: Manuela Gmeinder, Kletterschule Allgäu, Personaltraining Gmeinder

MM5781S | Memmingen

Mo / Di, 12.02.24 - 13.02.24, 13.30 - 16.30 Uhr, 2 x, Kursort siehe Text
142,80 €



Kletterkurs für Kinder (6 bis 11 Jahre)

Du bist zwischen 6 und 11 Jahren alt und möchtest hoch hinaus? In unserem Kinderkletterkurs erkundest du spielerisch mit anderen Kindern unsere Kletterroute in Toprope. Am bereits eingehängten Seil kannst Du entspannt und sicher klettern. Spiel und Spaß am Klettern stehen dabei



ganz im Vordergrund. Eintritte und Leihgebühr sind in der Kursgebühr enthalten.

Veranstalter: Kletterschule Allgäu, Manuela Gmeinder, Trainer C Sportklettern

Es gelten die Geschäftsbedingungen der Kletterschule Allgäu (<http://www.kletterschule-allgaeu.de/agb>).

Kursort: eXXpozed climbing, Baumeisterstraße 3, 87463 Dietmannsried

1 Bitte mitbringen: Sportbekleidung und Getränk

Dozentin: Manuela Gmeinder, Kletterschule Allgäu, Personaltraining Gmeinder

MM5783S | Memmingen

Fr, 16.02.24 - 22.03.24, 14.30 - 16.00 Uhr, 6 Termine, Kursort siehe Text, 142,80 €



Ponyschatzsuche für Kinder von 5 bis 8 Jahren

Zu Beginn lernen wir die Ponys beim gemeinsamen Putzen und Streicheln kennen. Anschließend machen wir uns zusammen mit den Ponys auf die Suche nach dem Schatz, welchen die Ponys während ihrem letzten Ausflug verloren haben. Um den Weg zum Schatz zu finden, warten unterwegs viele spannende Rätsel und Aufgaben auf uns. Hinweis: Bitte melden Sie Ihr Kind zum Kurs an. Veranstalter: Ponyhof Lutz, Keltenweg, 87746 Legau. Dozentin: Lena Auburger, zertifizierter HIPPOLINI Mini Coach

1 Bitte mitbringen: feste, geschl. Schuhe
Dozentin: Katrin Rheinländer-Mix, Erzieherin, Sozialfachwirtin, Trainerin für Kinderreitunterricht

LE5793 | Legau/Illerwinkel

Mi, 22.05.24, 09.00 - 11.30 Uhr, Ponyhof Lutz, Keltenweg, 87764 Legau, 39,70 €



Amtlicher Sportbootführerschein See - Theoriekurs

In diesem Theoriekurs erhalten Sie die Kenntnisse über Gesetzeskunde Küste, Wetter, Gezeiten, Knoten, Sicherheit, Anker und Schleppen, Manöver mit Maschine sowie Navigation. Der Führerschein ist erforderlich für alle Fahrzeuge mit Motor

(ab 15 PS), und jeden, der im Bereich der Schiffsstraßen (Nord- und Ostsee) oder im Mittelmeer einschl. Adria (Kroatien) fahren will. Mindestalter ist 16 Jahre. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die praktische Ausbildung und Prüfung findet beim Ammersee Ausbildungszentrum Seestr. 17 in Utting am Ammersee statt. Terminabsprache im Kurs. Prüfungsgebühren (ca.): Theorie: 70 €, Praxis: 47 €, Führerschein: 26 €, sind nicht im Preis des Theoriekurses enthalten. Lehrmittel können im Kurs erworben werden. Dozent: Peter Koppold

1 Bitte mitbringen: Passbild, Kopie des Kfz-Führerscheins, Schreibzeug

Dozenten: Klaus Marx, Segelschule Marx / Peter Koppold, Dipl.Ing. (FH), Sportboot-Ausbilder

MR5795 | Markt Rettenbach

Sa / So, 15.06.24 - 16.06.24, 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), 240,00 €



Amtlicher Sportbootführerschein - Binnen (Segeln und Motor) - Theoriekurs

Der Kurs vermittelt Kenntnisse in Gesetzeskunde Binnen, Motorenkunde, Wetterkunde, Knoten, Anker, Umgang mit Tauwerk und Segeln, Manöver mit Maschine, Theorie des Segelns. Der aml. 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" 110,00 € (nur Samstag) sowie "Segeln und Motor" 160,00 € (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. Dozent: Peter Koppold

Dozenten: Klaus Marx, Segelschule Marx / Peter Koppold, Dipl.Ing. (FH), Sportboot-Ausbilder

MR5797 | Markt Rettenbach

Sa / So, 06.07.24 - 07.07.24, 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" 110,00 € (nur Samstag) sowie "Segeln und Motor" 160,00 € (2 Tage). Prüfungsgebühren fallen zusätzlich an. Bitte teilen Sie uns mit, ob Sie nur "Motor" oder "Segeln und Motor" buchen wollen.



Ernährung & Pflege

Gesundes Essen

Beschwingt durch die Fastenzeit

In der Fastenzeit möchte jeder etwas für seinen Körper tun, aber das strenge Fasten ist für viele ein Graus. Wie wäre es aber mit etwas Enthaltensamkeit bei der täglichen Ernährung? Für eine Woche zeige ich dir, wie du leichter und beschwingt deinen Alltag meistern kannst, ohne streng zu fasten. Probiere nur eine Woche, deine Gewohnheiten über Bord zu werfen und einmal etwas Neues auf deinen Speiseplan zu setzen! Ich begleite dich in dieser einen Woche mit vielen Rezepten und schnellen Zubereitungsmöglichkeiten sowie weiteren entschlackenden Maßnahmen, damit du beschwingt und leicht durch die Fastenzeit kommst.

Wir treffen uns eine Woche lang täglich von 18:00 - 20:00 Uhr, damit ich dir Informationen über Rezepte, deren Zubereitungen und auch andere entspannende sowie entschlackende Möglichkeiten geben kann. Ich bin jederzeit für dich da, sollten Fragen oder Unverträglichkeiten auftreten. Außerdem bekommst du von mir vorab eine Einkaufsliste. So kannst du ganz entspannt diese eine Woche vorbereiten. Du wirst erstaunt sein, was du mit wenig Mitteln und Ausgaben viel für deinen Körper tun kannst.

1 Bitte mitbringen: 1 Handtuch, 1 Waschlappen, Wärmflasche, Isomatte

Materialkosten in Höhe von 60,00 € werden im Kurs in bar eingesammelt.

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

Kursort: Gemeindehaus Volkratshofen, neben der Kirche, Im Oberdorf 6, 87700 Memmingen (Volkratshofen)

Dozentin: Birgit Artner, ärztl. gepr. Ernährungsberaterin

MM5803S | Memmingen

Do, 29.02.24, Fr, 01.03.24, Sa, 02.03.24, So, 03.03.24, Mo, 04.03.24, Di, 05.03.24,



Mi, 06.03.24 und Do, 07.03.24, jeweils
18.00 - 20.00 Uhr
Kursort siehe oben
125,90 €, ermäßigt 100,70 €
.....

Haar & Haut



Fühl dich wohl in deiner Haut

Der Winter geht und die Haut fühlt sich trocken und empfindlich an? Meistens sorgt die Werbung nun erst recht für Unsicherheit, welche Pflege denn überhaupt sinnvoll ist; kein Wunder also, dass sich viele Frauen nach vernünftigen Erklärungen und einfachen Pflege-Routinen sehnen. Beauty-Experte Axel Fastner beginnt genau mit diesem Thema. Zunächst steht eine exakte Hauttypbestimmung auf dem Plan; denn nur wer seine Haut und deren Bedürfnisse kennt, kann sich richtig pflegen. Danach geht es um die Wirkstoffe und auch um sog. Trendwirkstoffe. Was davon ist sinnvoll, was ist nur ein Marketing-Gag? Und schließlich entwickeln wir aus den gesammelten Informationen eine Pflegeroutine, die unkompliziert in den Alltag passt. Natürlich kommen dabei auch Kosmetik-Mythen unter die Lupe. Der erste Abend dieses Kurses bringt neben wertvollen Infos auch ein super Hautgefühl; perfekt gepflegt und mit den richtigen Wirkstoffen versorgt.

? Bitte mitbringen: Schreibzeug, Haarband

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

Dozent: Axel Fastner, Fachkosmetiker, Diplom Visagist, Ernährungstherapeut

MM5831S | Memmingen

Fr, 23.02.24, 14.00 - 16.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 1
27,00 €, ermäßigt 21,60 €
.....

Wenn die Nährstoffe stimmen, stimmt auch das Wohlbefinden

Für Frauen. Gesunde Ernährung muss gar nicht so aufwändig sein. Vitalstoffe für schöne Haut und glänzendes Haar, alles, was das Immunsystem stabilisiert und

alles, was in der dunklen Jahreszeit der Seele gut tut. Wir besprechen die grundlegenden Dinge für die gesunde Ernährung und Tipps, wie speziell saisonale Lebensmittel jetzt zum echten "Superfood" werden.

? Bitte mitbringen: Schreibzeug
Dozent: Axel Fastner, Fachkosmetiker, Diplom Visagist, Ernährungstherapeut

MM5833S | Memmingen

Fr, 01.03.24, 14.00 - 16.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2,
Raum 5, 27,00 €, ermäßigt 21,60 €
.....

Frühlingsgold - ein einfaches, schnelles Make-up für gute Laune

Für Frauen. Wir zaubern ein raffiniertes und unkompliziertes Make-up für den Frühling. Wir lassen die Haut aus dem Winterschlaf erwachen, betonen die Augen dezent aber wirkungsvoll und es gibt einen ultimativen Lippenstift-Trick für ein strahlendes Lächeln - gerade jetzt im Frühling.

? Bitte mitbringen: Schreibzeug, Haarband

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

Dozent: Axel Fastner, Fachkosmetiker, Diplom Visagist, Ernährungstherapeut

MM5837S | Memmingen

Fr, 08.03.24, 14.00 - 16.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2,
Raum 5, 27,00 €, ermäßigt 21,60 €
.....

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.

? 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 Goûmoù, Pädagogin B.A., Abenteurer- und Erlebnispädagogik M.A., Snowboardlehrerin, Allgäuer Wildkräuterführerin

MM5841S | Memmingen

Sa, 24.02.24, 14.00 - 18.00 Uhr,
Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG,
Schlachthofstr. 34

25,50 €, ermäßigt 20,30 €
.....

Babyschlaf verstehen - First Steps of Babysleep

Von Anfang an entspannt beim Babyschlaf. Mit diesem Workshop möchte ich dir das Mamasein/Mamawerden/Elternsein/Elternwerden so viel leichter gestalten können, damit du entspannt und ohne Sorgen in dieses neue und aufregende Kapitel starten kannst. Aus diesem Grund möchte ich all mein Wissen zum Babyschlaf, von der Schwangerschaft bis zum Alter von 5 Monaten, gebündelt mit dir teilen. Ich bin überzeugt, dass Wissen zu Verständnis führt und Verständnis die Basis der Verbindung zu deinem Kind ist.

? Materialkosten in Höhe von 3,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Stephanie Stang



MM5845 | Memmingen ^{neu}

Do, 08.02.24, 18.00 - 19.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 4

27,00 € (pro Elternpaar bzw. Elternteil, falls nur einer teilnimmt)
.....

BG5847 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden ^{neu}

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

Mi, 13.03.24, 18.00 - 19.30 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Mittelschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Raum 104
27,00 € (pro Elternpaar bzw. Elternteil, falls nur einer teilnimmt)
.....

MM5849 | Memmingen ^{neu}

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

Do, 11.04.24, 18.00 - 19.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2,
Raum 4

27,00 € (pro Elternpaar bzw. Elternteil, falls nur einer teilnimmt)
.....

MM5851 | Memmingen ^{neu}

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

Do, 06.06.24, 18.00 - 19.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2,
Raum 4

27,00 € (pro Elternpaar bzw. Elternteil, falls nur einer teilnimmt)
.....

Querverweis

Bitte beachten Sie auch den Kurs „Babysachen selber machen“ auf S. 63 in diesem Programm.



Gestalten & Formen

Pinsel & Stift



Aquarellmalen für Anfänger

Am ersten Abend erkunden wir das Zusammenspiel von Material, Papier, Pinsel und Farbe. Am zweiten Abend lassen wir die Farben fließen und sich verbinden und an den anderen beiden Abenden gestalten Sie Ihre ersten kleinen und großen Kunstwerke auf Papier.

i Materialkosten in Höhe von 10,00 € werden im Kurs eingesammelt. Darin enthalten sind: Aquarellpapier, Pinsel und Aquarellfarbe.

Dozentin: Janine Halder

MM6005 | Memmingen

Do / Fr, 29.02.24 - 08.03.24, 18.00 - 19.30 Uhr, 4 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, Zeichensaal, EG, 0.20, Seiteneingang links, 40,00 €

Acrylmalen für Fortgeschrittene

Sie haben bereits mit Acrylfarben gemalt und möchten ihre Kenntnisse erweitern? In diesem Kurs erarbeiten wir Bildhintergründe in verschiedenen Techniken, die dann mit ihren eigenen Motiven ergänzt werden können. Diese Motive können, nach Ihrer Wahl, aus Malerei, Collage, Seidenpapier, Blattmetall usw. bestehen. Durch den Einsatz von weiteren Hilfsmitteln wie z. B. Stiften, Markern, Kreiden und Pigmenten werden Akzente gesetzt.

i Bitte mitbringen: grundierte Leinwand (etwa 50x70, fertig im Handel erhältlich), verschiedene Farben sowie weiß und schwarz (von Amsterdam oder Schminke). Material für Motive und Hilfsmittel (siehe Kurstext), Flachpinsel aus Synthetik, weißer Teller, Wassergefäß, Küchenrolle, Tischabdeckung, 4 Prospekthüllen, Wasserzerstäuber

Dozentin: Renate Schuler, Malerin

MM6007 | Memmingen

Mi, 20.03.24 - 08.05.24, 18.30 - 21.30 Uhr, 5 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, Zeichensaal, EG, 0.20, Seiteneingang links, 100,00 €

Kunst der Aborigines - Faszination Dot Painting

Erleben Sie die faszinierende Welt der Aborigines-Kunst in unserem Kurs zum Kennenlernen der Dot-Painting-Technik! Tauchen Sie ein in die Symbolik und kulturelle Bedeutung dieser Kunstform. Lernen Sie, durch das kunstvolle Setzen von Punkten eine Verbindung zur Natur und Spiritualität der Aborigines herzustellen. Entfalten Sie Ihre kreative Seite und gestalten Sie Ihr eigenes Werk, ohne dass Vorkenntnisse erforderlich sind. Diese inspirierende künstlerische Reise wird Sie in diese einzigartige und ästhetische Kunstform einführen.

i Materialkosten in Höhe von 10,00 € werden im Kurs eingesammelt - zzgl. der Kosten für die individuell ausgewählte Leinwandgröße.



Dozentin: Kim Schmitz, Kunsttherapeutin (B.A.)

MM6009 | Memmingen neu

Do, 14.03.24 - 21.03.24, 18.00 - 20.15 Uhr, 2 x, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock 30,00 €

Stoff & Co

Resin-Kunst - funkelndes Geoden-Design mithilfe von Epoxidharz

Lassen Sie sich in diesem Kurs in die fesselnde Welt der Harzkunst einführen. Der Fokus dieses Kurses liegt auf der Gestaltung von Geoden mithilfe von Harz. Hierzu lernen Sie spezifische Techniken kennen, um beeindruckende Edelsteine und Geodendesigns zu erstellen. Vom Mischen des Harzes und dem Hinzufügen der Farbpigmente, bis hin zur Aufbringung und dem Aushärtungsprozess, werden Sie durch jeden Schritt geführt. Erwecken Sie Ihre Kreativität und treten Sie in die faszinierende Welt der Harzkunst ein. Für Anfänger geeignet!

i Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt. Eine Maske und Handschuhe zum Arbeiten mit Harz erhalten Sie im Kurs.

Dozentin: Kim Schmitz, Kunsttherapeutin (B.A.)

MM6011 | Memmingen neu

Sa, 24.02.24, 10.00 - 12.15 Uhr
So, 25.02.24, 10.00 - 10.45 Uhr
Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock 20,00 €

MM6013 | Memmingen neu

i Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt. Eine Maske und Handschuhe zum Arbeiten mit Harz erhalten Sie im Kurs.

Sa, 20.04.24, 10.00 - 12.15 Uhr
So, 21.04.24, 10.00 - 10.45 Uhr
Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock 20,00 €

Best dressed - ein Grundschnitt - drei Kleider...

Voraussetzung: geringe Nähkenntnisse. Drei Kleider, die total unterschiedlich aussehen, aber allesamt unfassbar gut.

Dieses Kleid ist ein Traum, ein Easy-Trend. Leichter U-Boot-Ausschnitt, 7/8 Ärmel und die feminine Weite des Rockes.

i Bitte mitbringen: Nähmaschine, Faden, Schere, Maßband, Stecknadeln und den passenden Stoff

Wenden Sie sich bezüglich des Stoffverbrauchs und der Stoffart bitte rechtzeitig vor Kursstart an die Kursleiterin (Tel. 08282 4148).

Dozentin: Maria Striegel

MM6145 | Memmingen

Sa, 09.03.24, 10.00 - 14.00 Uhr, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4, 26,70 €

BA6147 | Babenhausen

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Faden, Schere, Maßband, Stecknadeln und den passenden Stoff

Wenden Sie sich bezüglich des Stoffverbrauchs und der Stoffart bitte rechtzeitig vor Kursstart an die Kursleiterin (Tel. 08282 4148).

Sa, 16.03.24, 10.00 - 14.00 Uhr, Schulzentrum Babenhausen, Pestalozzistr. 7, Textilaum (benutzen Sie bitte den Eingang "Lehrerparkplatz") 26,70 €

Makramee - Windlicht selber knüpfen

Für Anfänger/-innen und Geübte. Möchten Sie lernen, schöne Makrameewerke im Boho-Style selbst herzustellen? Dann ist dieser Kurs ganz genau richtig für Sie! In entspannter Atmosphäre führe ich Sie Schritt für Schritt in die kreative Makrameetechnik, sodass Sie am Ende ein wunderschönes selbstgeknüpftes Windlicht mit nach Hause nehmen werden. Sie erfahren die Geschichte und die Grundlagen der Makrameetechnik. Danach knüpfen wir zusammen ein wunderschönes Windlicht, das Ihr Zuhause verschönert. Ich freue mich auf Sie!



i Materialkosten für Garn und Gläser in Höhe von 10,00 € pro Person werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Olesya Zolchhofer

MM6149 | Memmingen

Fr, 23.02.24, 18.00 - 21.00 Uhr,
Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock, 20,00 €

neu



Makramee - Schlüsselanhänger und Lesezeichen

Für Anfänger/-innen und Geübte. Die schönsten Sachen sind die, die mit Liebe gemacht sind :) In diesem Kurs erlernen Sie die Makrameetechnik und fertigen mit meiner Unterstützung einen Schlüsselanhänger und ein Lesezeichen. Nach der Einführung in die Geschichte und die Grundlagen des Makramees, knüpfen wir zusammen unsere Werke. Die Schlüsselanhänger und Lesezeichen eignen sich perfekt als kleine Geschenke für die Liebsten und natürlich für sich selbst. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre kreative Seite und erlernen Makramee im angenehmen Kreis.

i Materialkosten für Garn, Karabiner und Lesezeichen in Höhe von 10,00 € pro Person werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Olesya Zolchhofer

MM6151 | Memmingen

Fr, 22.03.24, 18.00 - 21.00 Uhr,
Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock, 20,00 €

neu

Makramee - Blumenampel

Für Anfänger/-innen und Geübte. Sie wollten schon lange eine Blumenampel für Zuhause, die Terrasse oder den Garten selber knüpfen? Dann kommen Sie zu meinem Kurs :) Wir beginnen mit einer Knotenkunde, bei der Sie die Makrameeknoten lernen, die Sie im praktischen Teil gleich für die Herstellung der Blumenampel anwenden werden. Sie können aus 3 Varianten auswählen und mit meiner Unterstützung Ihre eigene Blumenampel kreieren. Die Möglichkeiten sind sehr vielseitig: Knotenkombination, Perlen, Fransen... Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und erschaffen Sie Ihr eigenes einzigartiges Werk!

i Materialkosten für Garn und Blumenampel in Höhe von 15,00 € pro Person werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Olesya Zolchhofer

MM6153 | Memmingen

Fr, 26.04.24, 18.00 - 21.00 Uhr,
Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock, 20,00 €

neu

Linienzauber auf Leinwand - Stickkunst neu erleben

Entdecken Sie die Welt der "Line Art", die durch Stickerei auf Leinwand zum Leben erwacht! Eine Technik, die klare Linien und künstlerischen Ausdruck vereint. Meistern Sie präzise Linienführung und kreative Musterentwicklung, um Ihr Leinwandprojekt zum Leben zu erwecken. Egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittener, lassen Sie sich von den vielfältigen Möglichkeiten der Linien-Kunststickerei inspirieren und schaffen Sie einzigartige, moderne, ausdrucksstarke Kunstwerke mit Nadel und Faden.

i Materialkosten in Höhe von 5,00 € werden im Kurs eingesammelt - zzgl. der Kosten für die individuell ausgewählte Leinwandgröße.

Dozentin: Kim Schmitz, Kunsttherapeutin (B.A.)

MM6155 | Memmingen

Do, 16.05.24, 18.00 - 20.15 Uhr,
Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock, 15,00 €

neu

Theater, Musik & Literatur

Tanz & Theater

Pantomime - Grundlage gelungener Körpersprache

Für alle, die mehr über die Körpersprache wissen wollen und sich für das wortlose Theater interessieren, ist dieser Kurs geeignet. Es ist ein Erlebnis zu erfahren, dass Mimik, Körperhaltung und Körperbewegungen, fast ohne aktives Zutun, aus den Gefühlen entstehen! Mit der "Illusionstechnik" lernen Sie verblüffende, völlig neue Bewegungsformen kennen. "Il Mimo" gibt sein riesiges Bewegungspotential, ebenso wie sein großes Wissen aus der Zusammenarbeit mit zahlreichen Pantomimen dieser Welt weiter.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sport- oder Gymnastikschuhe, Schreibzeug



60 Minuten Mittagspause am Samstag. Kleine Pausen sind nach Bedarf inbegriffen.

Dozent: Wolfgang Fendt

MM6185S | Memmingen

Sa, 20.04.24, 10.00 - 17.00 Uhr
So, 21.04.24, 10.00 - 13.00 Uhr
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 2, 71,40 €

Hochzeitstanzkurs (Walzer und Discofox)

Dieser Kurs eignet sich nicht nur für Brautpaare und Hochzeitsgesellschaften, vielmehr richtet er sich an alle, die einen kurzen Einblick in die Welt des Tanzes gewinnen wollen. Deswegen ist der Kurs auch sehr beliebt, bei allen, die sich auf das nächste Fest vorbereiten wollen. In diesem Kursjahren Sie die Grundbewegungen in Discofox, Langsamer Walzer bis Wiener Walzer. Das sind die Tänze, die Sie für den bevorstehenden Ball oder eine Hochzeit unbedingt beherrschen sollten. Wir legen viel Wert auf natürliches Tanzen, ohne geschraubte oder gekünstelte Bewegungen - also, so wie man "draußen" und auf der ganzen Welt tanzen kann. Also nicht zögern und überraschen Sie Ihre Liebsten und die anderen Partygäste. Wer gerne in netter und lockerer Atmosphäre Tänze für jeden Anlass erlernen möchte, ist hier genau richtig.

i Bitte mitbringen: Getränk
Paaranmeldung erforderlich!

Dozenten: Gerald und Manuela Brändle

MM6203 | Memmingen

So, 03.03.24 - 17.03.24, 15.00 - 16.30
Uhr, 3 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1,
Eingang 2, Raum 6 (UG)
52,00 € (pro Person)

MM6205 | Memmingen

Bitte mitbringen: Getränk
Paaranmeldung erforderlich!

So, 23.06.24 - 07.07.24, 17.00 - 18.30
Uhr, 3 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1,
Eingang 2, Raum 6 (UG)
52,00 € (pro Person)

Original Italofox Grundkurs

Italofox ist Romantik, Gefühl, verschmelzen mit der Musik, miteinander träumen. Aber auch ein Ausdruck von Energie und Lebensfreude. Original Italofox ist ein Allroundtanz und passt auf die unterschiedlichsten Musikrichtungen. Genau richtig für diejenigen, die keine zehn verschiedenen Tänze lernen möchten, um auf der Tanzfläche voll mitmischen zu können. Er ist die ideale Ergänzung zum Discofox und bringt ein Tanzgefühl, das unter die Haut geht. Seine scheinbar unendlich vielen Schrittmöglichkeiten und die enge



Tanzhaltung machen ihn zu einem sehr interessanten Tanz.

In diesem Kurs erlernen Sie den Original Italofox Grundschrift und erste leichte Figuren (nicht zu verwechseln mit Disco-Charles oder Tripplefox wie in Videoportalen verbreitet).

i Bitte mitbringen: Getränk
Paaranmeldung erforderlich!

Dozenten: Gerald und Manuela Brändle

MM6207 | Memmingen

So, 03.03.24 - 10.03.24, 17.00 - 18.30 Uhr, 2 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)
36,40 € (pro Person)

Original Italofox - Figuren 1

Lust auf mehr?

In gewohnt ungezwungener Atmosphäre geht es für Sie weiter. Aufbauend auf unseren Grundkurs geht es locker und ungezwungen bei uns weiter mit 4 weiteren Figuren.

Dieser Kurs eignet sich auch für Menschen, die nur den Grundschrift beherrschen und diesen mit einigen Figuren erweitern möchten.

i Bitte mitbringen: Getränk
Paaranmeldung erforderlich!

Dozenten: Gerald und Manuela Brändle

MM6209 | Memmingen neu

So, 21.04.24 - 28.04.24, 17.00 - 18.30 Uhr, 2 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)
36,40 € (pro Person)

Original Italofox - Figuren 2

Let's dance!!! Mit vier weiteren Figuren im Original Italofox, aufbauend auf unseren Grundkurs, geht es für Sie weiter. Natürlich ist dieser Kurs auch für Menschen, die nur den Grundschrift beherrschen und diesen mit einigen Figuren erweitern möchten geeignet.

i Bitte mitbringen: Getränk
Paaranmeldung erforderlich!

Dozenten: Gerald und Manuela Brändle

MM6211 | Memmingen neu

So, 23.06.24 - 30.06.24, 15.00 - 16.30 Uhr, 2 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)
36,40 € (pro Person)

Workshop Boogie (4er-Schritt) Grundkurs - Part 1

Werfen Sie manch altes Klischee über Bord und vergessen Sie, was Sie möglicherweise über Tanzschulen als "Schritt-

vermittlungsanstalten" gehört oder vielleicht sogar selbst erlebt haben. Tanzen ist eine der schönsten Formen, die Freizeit mit dem Partner gemeinsam zu genießen. Welche andere sportliche Aktivität kann Ihnen all die Vorzüge bieten: gute Laune und Musik, nette Leute und körperliche Bewegung? Boogie wird nicht, wie man erwarten würde, ausschließlich auf Boogie Musik getanzt, sondern aufgrund der verwandten musikalischen Elemente, auch auf Rock n Roll, Rockabilly, Rock und Swing. In diesem Kurs lernen Sie auf unterhaltsame und professionelle Weise den leichteren 4er Grundschrift und die ersten Figuren.

i Bitte mitbringen: Getränk
Paaranmeldung erforderlich!

Dozenten: Gerald und Manuela Brändle

MM6213 | Memmingen

So, 17.03.24, 17.00 - 19.00 Uhr, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)
19,50 € (pro Person)



Salsa Grundkurs

Salsa ist ein feuriger Tanz, der neben dem einfach zu erlernenden Grundschrift mit interessanten Figuren aufwartet. Sie ist weltweit ein beliebter Tanzstil, sie zu tanzen macht einfach Spaß! Dabei ist ein Salsa Kurs nicht nur eine großartige Möglichkeit, fit und in Form zu bleiben. Entdecke mit uns Deine neue Leidenschaft! Tanz mit uns und erlebe echtes Salsagefühl und genieße die einzigartigen afrokaribischen Rhythmen und ein neues Körpergefühl. In diesem Kurs erlernen Sie Grundkenntnisse und schon die ersten leichten Figuren, mit denen Sie Ihren Partner nach kurzer Zeit tänzerisch beeindrucken können. Machen Sie den ersten Schritt und melden Sie sich an - alle weiteren Schritte zeigen wir Ihnen!

i Bitte mitbringen: Getränk
Paaranmeldung erforderlich!

Dozenten: Gerald und Manuela Brändle

MM6215 | Memmingen neu

So, 21.04.24 - 28.04.24, 15.00 - 16.30 Uhr, 2 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)
36,40 € (pro Person)

Literatur & Co

Autoren/innensprechstunde: "Der professionelle Weg zum fertigen Buch"

Vom Schreiben kann man leben - wenn man es richtig angeht. Dieser Kurs bietet ein Rundumprogramm an Informationen und Tipps zum Schreiben und Publizieren eines Buches. Von Themen wie Stoff- und Charakterentwicklung, Dramaturgie bis hin zum Lektorat und Verlagswesen beantwortet die Autorin, Illustratorin und Literarische Agentin Anja Kislich alle Fragen zu Ihrem Buchprojekt und berät Sie gerne individuell. Die Dozentin hat zahlreiche Werke veröffentlicht und bringt 20 Jahre Branchenerfahrung mit.

i Mittagspause: 60 Minuten
Dozentin: Anja Kislich

MM6217 | Memmingen neu

So, 03.03.24, 09.30 - 17.30 Uhr, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 2, 71,30 €

Musik

Gesang- und Stimmtraining für Anfänger/innen und Laiensänger/innen

Dieser Workshop richtet sich an alle, die gerne singen und einen Einstieg in das Training von Stimme und Gesang suchen. Im Workshop gehen wir auf die Basicübungen für Körper, Atem, Stimme und modernen Gesang ein (kein Gesangsunterricht für Klassik). Wir üben anhand der anhand der Lieder, die die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mitbringen und hören genau hin, wie es die Profis machen. Bitte schicken Sie vorab - bis spät. 29. Februar 2024 - einen YouTube-Link des Lieds, das Sie im Workshop singen möchten, an die vhs (vhs@memmingen.de), Stichwort: Gesangsworkshop.



Dozentin: Corinna Blum

MM6307 | Memmingen neu

Sa, 02.03.24, 09.30 - 13.00 Uhr,

Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 2, 32,60 €

Gitarrenspiel für fortgeschrittene Anfänger/innen

Dieser Kurs beginnt mit zweistimmigem Spiel mit Leerbässen. Anschließend werden leichte Stücke aus verschiedenen Epochen erarbeitet. Auch einfache Liedbegleitung wird fortgesetzt.

i Bitte mitbringen: Gitarre und, wenn vorhanden, Notenständer

Kein Kurs am: 24.04.24



Das Lehrbuch wird vom Kursleiter besorgt. Der anfallende Betrag in Höhe von ca. 20,00 € wird im Kurs eingesammelt.

Dozent: Rainer Uhl, Musiklehrer

MM6309 | Memmingen

Mi, 21.02.24 - Mi, 15.05.24, 18.00 - 18.45 Uhr, 9 Termine, Staatliche Realschule, E.05, EG, Schlachthofstr. 34, 45,00 €

Ukulele für Anfänger/innen von 12 bis 80 Jahren

Keine Notenkenntnisse erforderlich. Liedbegleitung: Schlagen und Zupfen von bekannten Liedern. 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 https://www.vhs-memmingen.de/fileadmin/vhs-memmingen/Downloads/Einverstaendniserklaerung_Kinderkurs.pdf. In Papierform erhalten Sie das Formular in der vhs-Geschäftsstelle.

i Bitte mitbringen: Ukulele und, wenn vorhanden, Notenständer

Kein Kurs am: 24.04.24

Lehrbuch wird vom Kursleiter besorgt. Der anfallende Betrag in Höhe von 25,00 € wird im Kurs eingesammelt.

Dozent: Rainer Uhl, Musiklehrer

MM6311 | Memmingen

Mi, 21.02.24 - Mi, 15.05.24, 19.00 - 19.45 Uhr, 9 Termine, Staatliche Realschule, E.05, EG, Schlachthofstr. 34, 45,00 €

Bluesgitarre für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen

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: 24.04.24

Dozent: Alfred Jones, Musiker

MM6321 | Memmingen

Mi, 21.02.24 - Mi, 05.06.24, 19.30 - 21.00 Uhr, 10 Termine, Staatliche Realschule, 2.10, 2. OG, Schlachthofstr. 34, 100,00 €

Mundharmonika - Bluesharp 124.02

Wie kein anderes Instrument lässt sich die Bluesharp leicht überall hin mitnehmen. In dem Anfängerkurs speziell für Leute, die gern Rock, Blues oder Boogie spielen

möchten, werden die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise, auch an totale Anfänger vermittelt. Wir beginnen mit einfachen Folk-Stücken nach einer Methode ohne Noten und üben das Rhythmusspiel und die Crossharp-Technik (G auf der C-Harp) mit Bending (Herunterbiegen der Töne). Wir verwenden eine Harp in C-Dur mit zehn ungeteilten Kanälen nach dem System Richter, in spielbarer Qualität (Preisklasse ab 30,- €). Sie kann im Kurs erworben werden.

i Mittagspause: 60 Minuten

Auf "YouTube" finden sich zahlreiche Videoclips mit Didi Neumann als Kursleiter und Live-Musiker.

Dozent: Didi Neumann

MM6325 | Memmingen

Sa, 24.02.24, 11.00 - 18.00 Uhr, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3, 40,00 €

Freude am Trommeln - Für Anfänger/innen mit und ohne Vorkenntnissen

Für alle ab 16 Jahren, die Lust auf Rhythmus haben und in der Gruppe trommeln wollen. Wir spielen auf Djembes, 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, Djembes oder Cajones sowie Schreibzeug. Trommeln können gegen eine Gebühr von 5,00 € gemietet werden.

Dozent: Martin Doll, Musiklehrer

MM6329 | Memmingen

Fr, 15.03.24, 20.00 - 21.30 Uhr
Sa, 16.03.24, 14.00 - 17.00 Uhr
Trommelhaus Doll, Buxacher Str. 50, 30,00 €

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

MM6331 | Memmingen

So, 14.04.24, 11.00 - 17.00 Uhr, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 2, 33,30 €

Essen & Trinken

Leckeres aus aller Welt

Klassische Mehl- und Fastenspeisen aus Bayern und Österreich

Noch vor einigen Generationen wurde der Freitag in Bayern als Fastentag sehr ernst genommen. Aber mit sogenannten Fastenspeisen lässt sich herrlich schlemmen! Probieren Sie traditionelle Mehlspeisen, Strudel- oder Hefengebäcke. Wir versuchen uns an süßen und salzigen Rezepten wie Apfelstrudel, Rohrnudeln, Kaiserschmarrn oder auch pikanten Gerichten wie Krautkräpfen, Baunzen und vielem mehr. Freuen sie sich auf einen Abend voller traditioneller Gerichte.

i Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien: Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Ingo Festner, Koch

MM6405 | Memmingen

Mi, 21.02.24, 18.00 - 22.00 Uhr, Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG, Schlachthofstr. 34, 26,70 €

LE6407 | Legau/Ilserwinkel

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Di, 27.02.24, 18.00 - 22.00 Uhr, Mittelschule Legau, Altusrieder Straße 13, Schulküche, 26,70 €

MR6409 | Markt Rettenbach

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Mi, 27.03.24, 18.00 - 22.00 Uhr, Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Schulküche, 26,70 €



Workshop - Spargel Kochkurs - kochen mit dem König unter den Gemüsen

Ob gekocht, gebraten, gedämpft oder gegrillt - Spargel ist immer ein Gaumenschmaus. Gemeinsam werden wir in diesem Spargel-Kochkurs einige Rezepte zubereiten, verkosten und staunen - von Vorspeisen, Suppen, Salaten, Hauptgerichten aus und mit Spargel bis hin zu Desserts aus dem Spargel.

i Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Ingo Festner, Koch

BG6411 | Bad Grönenbach/Wolfertschwend

Di, 07.05.24, 18.00 - 22.00 Uhr, Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss, 26,70 €

MR6413 | Markt Rettenbach

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Di, 28.05.24, 18.00 - 22.00 Uhr, Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Schulküche, 26,70 €

Ein Kurs für Geflügelliebhaber: Leichte Sommerküche aus aller Welt

Hähnchen, Truthahn/Pute, Ente und Wachteln sind hier die Themen und werden - je nach aktuellem Angebot - in ihren unterschiedlichen Zubereitungsmöglichkeiten vorgestellt. Neben den verschiedenen Produkten sind deren Qualitätskriterien, der Einkauf und die richtige Lagerung genauso Inhalte dieses Kurses, wie das fachgerechte Zerlegen und die Vorbereitung des Geflügels. Vorspeisen, Snacks, Zwischengerichte, Salate und Hauptgerichte aus Geflügel werden wir an diesem Abend zubereiten.

i Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien: Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Ingo Festner, Koch

MM6415 | Memmingen

Do, 21.03.24, 18.00 - 22.00 Uhr, Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG, Schlachthofstr. 34, 26,70 €

MR6417 | Markt Rettenbach

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Do, 23.05.24, 18.00 - 22.00 Uhr, Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Schulküche, 26,70 €

Burger-Workshop: Soulfood für Genießer - gesunde Burgerküche

Burger bekommt man heute an jeder Ecke, ob auf dem Streetfood-Festival oder im hippen Burgerladen.

Aber wie bekommt man teuflisch gute Burger zuhause selbst hin? Ich zeige Ihnen bei unserem Burger-Kochkurs, wie Sie mit selbst gebackenen Burger-Buns, Patties aus besten Zutaten und leckeren Saucen für Begeisterungstürme bei Freunden und Familie sorgen. Tipps für Ihre Burger-Grillsaison.

i Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Ingo Festner, Koch

BG6421 | Bad Grönenbach/Wolfertschwend

Di, 20.02.24, 18.00 - 22.00 Uhr, Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss, 26,70 €

Workshop - Fingerfood und Grillparty

Leckere Rezepte für Partygerichte, Fingerfood, schnelle kleine Buffets und Grillideen die jede Party zum Erfolg werden lassen! Wir zaubern ein Party-Buffer mit kalten und warmen Speisen - von der asiatischen, orientalischen und spanischen Küche bis hin zu veganen Salaten und und und.

Viele Ideen für einen Abend für und mit Freunden.

i Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Ingo Festner, Koch

BG6423 | Bad Grönenbach/Wolfertschwend

Do, 02.05.24, 18.00 - 22.00 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: 87730 Bad Grönenbach, Herbisried 13

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

BG6425 | Bad Grönenbach/Wolfertschwend

Sa, 29.06.24, 10.00 - 16.00 Uhr, Kursort siehe Text, 40,00 €

Hinweise zu Kursen im Bereich Backen/Kochen

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 darüber hinaus rechtzeitig an, damit die Kursleitung die Lebensmittel für die richtige Menge an Teilnehmenden besorgen kann. Beachten Sie in diesem Zusammenhang auch unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) ab Seite 64 in diesem Programm.

Die Materialkosten (Lebensmittel) fallen auch dann an, falls Sie kurzfristig verhindert sind und sich nicht rechtzeitig bei der vhs abgemeldet haben, da die Kursleitung die Lebensmittel im Vorfeld bereits besorgt hat. Sie können jedoch jederzeit eine Ersatzperson zum Kurs schicken.



Pasta? - Geht immer! - Auch, wenn es mal schnell gehen muss.

Doch was wären die besten Nudeln und Gnocchi ohne Pesto und Sugo? In diesem Kurs erlebst du nicht nur, wie einfach du leckere kalte und warme Soßen zubereiten kannst, sondern auch, wie mühelos du die Pasta dazu machst. Die Rezepte, die wir kochen, entführen dich in die Geschmackswelt Italiens jenseits von Tomate und Basilikum und könnten beim Nachkochen auch in deinem Freundes- und Familienkreis noch für "mmmh" sorgen.

1 Materialkosten in Höhe von 15,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Michael Mohr

MM6429 | Memmingen

Do, 14.03.24, 19.00 - 22.00 Uhr,
Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG,
Schlachthofstr. 34, 20,00 €

Original italienische Küche - Wie es sie beim Italiener um die Ecke nicht gibt!

Wir alle lieben Pizza und Pasta. Kein Wunder, werden die Speisekarten italienischer Restaurants in Deutschland von eben diesen Gerichten bestimmt. Die italienische Küche hat aber weitaus mehr zu bieten. Und dabei bestechen die meisten Gerichte mit simplen Zutaten und ihrer liebevollen Zubereitung. In diesem Kurs entdecken wir leckere und gesunde Speisen aus den Hochburgen der italienischen Kochkunst und verkosten diese. Wie wäre es mit einer kulinarischen Einstimmung auf den nächsten Urlaub in „Bella Italia“?

1 Materialkosten in Höhe von 15,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Michael Mohr

MM6431 | Memmingen

Di, 09.04.24, 19.00 - 22.00 Uhr,
Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG,
Schlachthofstr. 34, 20,00 €

Original Thaiändische Küche

In diesem Kurs werden wir ein original Thai-Menü zubereiten. Es besteht aus knusprigen Frühlingssrollen, gebratenen Nudeln, verschiedenen Curry-Variationen in Kokosnussmilch, knusprigem Fisch mit Chili-Paprikasoße sowie würzigen Garnelengerichten mit frischem Gemüse. Der besondere Geschmack wird den Gerichten durch spezielle Thai-Kräuter und Thai-Gewürze verliehen. Zum Abschluss gibt es ein typisches Thai-Dessert.

1 Materialkosten (inkl. Rezepten und Getränken) in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Pimpawan Ebinger

BG6435 | Bad Grönenbach/Wolfertschw.

Do, 11.04.24, 18.00 - 22.30 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss, 30,00 €

Pastaküche

Genuss für Kocheinsteiger/innen und Fortgeschrittene

Pasta geht immer, ob vegetarisch mit Fisch oder Fleisch. 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. Asiatisch, italienisch - Nudeln gehen immer. Sie erfahren, worauf Sie beim Zubereiten von Nudeln achten müssen und wie Sie mit geringem Aufwand tolle Nudelgerichte zubereiten können.

1 Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Ingo Festner, Koch

BG6436 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden

Do, 08.02.24, 18.00 - 22.00 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss, 26,70 €

Original Thaiändische Küche "Spezialitäten"

In diesem Kurs werden wir ein original Thai-Menü zubereiten. Es besteht auf knusprigen Frühlingssrollen, gebratenen Reisnudeln (Pad Thai), verschiedenen Curry-Variationen in Kokosnussmilch, knusprigem Fisch mit Chili-Paprikasoße sowie gebratenem Hähnchen mit frischem Knoblauch und Pfeffer. Der besondere Geschmack wird den Gerichten durch spezielle Thai-Kräuter, frische Zutaten und Thai-Gewürze verliehen. Zum Abschluss gibt es ein typisches Thai-Dessert. Außerdem erfahren Sie Interessantes über Land, Leute und über die Kultur Thailands.

1 Materialkosten in Höhe von 20,00 € (inkl. Rezepten und Getränken) werden im Kurs eingesammelt.

Benutzen Sie bitte den Eingang "Lehrerparkplatz".

Dozentin: Pimpawan Ebinger

BA6441 | Babenhausen

Do, 25.04.24, 17.30 - 22.00 Uhr,
Schulzentrum Babenhausen, Pestalozzistr. 7, Schulküche d. Realschule, 30,00 €

Original Thaiändische 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 Reisnudeln, 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.

1 Materialkosten (inkl. Rezepten und Getränken) in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Pimpawan Ebinger

BG6443 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden

Do, 16.05.24, 18.00 - 22.30 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss, 30,00 €



Original Thaiändische Küche: "Sommergrillen und 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.

1 Materialkosten (inkl. Rezepten und Getränken) in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Pimpawan Ebinger

MM6445 | Memmingen

Do, 06.06.24, 18.00 - 22.30 Uhr,
Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG,
Schlachthofstr. 34, 30,00 €



Original Thailändische Küche (glutenfrei)

In diesem Kurs werden wir ein original Thai-Menü zubereiten. Es besteht aus frischen Frühlingsrollen, gebratenen Reismudeln, verschiedenen Curry-Variationen in Kokosnussmilch und sowohl scharfen Fisch- als auch würzigen Fleischgerichten mit frischem Gemüse. Der besondere Geschmack wird den Gerichten durch spezielle Thai-Kräuter und Thai-Gewürze verliehen. Zum Abschluss gibt es ein typisches Thai-Dessert. Eine Besonderheit in diesem Kurs ist, dass ausschließlich glutenfreie Zutaten zum Einsatz kommen. Sie erhalten Infos zur Verwendung der typischen Thai-Gewürze, deren Handhabung und Infos zum kulturellen Hintergrund.

i Materialkosten in Höhe von 20,00 € (inkl. Rezepten und Getränken) werden im Kurs eingesammelt.

Benutzen Sie bitte den Eingang "Lehrerparkplatz".

Dozentin: Pimhawan Ebinger

BA6449 | Babenhausen

Do, 20.06.24, 17.30 - 22.00 Uhr,
Schulzentrum Babenhausen, Pestalozzistr. 7, Schulküche d. Realschule
30,00 €

Karibische, kreolische Küche - scharfe und würzige Gerichte

Die kreolische Küche ist eine Mischung verschiedenster Einflüsse, die sich im Laufe der Zeit in der Karibik und in den Südstaaten der USA etabliert haben. Die karibische/kreolische Küche ist vor allem von frischem Gemüse und Obst aus der Region, viel Fisch und scharfen Gewürzen geprägt. Die kreolische Küche wurde besonders durch die europäischen Kolonialmächte geprägt. Darunter sind besonders Frankreich und Spanien erwähnenswert. Großen Einfluss haben aber auch Afrika und Indien.

i Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Ingo Festner, Koch

MR6451 | Markt Rettenbach

Do, 04.04.24, 18.00 - 22.00 Uhr,
Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Schulküche
26,70 €

MM6453 | Memmingen

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien: Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 25,00 € wer-

den im Kurs eingesammelt.

Mi, 17.04.24, 18.00 - 22.00 Uhr,
Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG,
Schlachthofstr. 34

26,70 €

LE6455 | Legau/Illerwinkel

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Di, 30.04.24, 18.00 - 22.00 Uhr,
Mittelschule Legau, Altusrieder Straße
13, Schulküche

26,70 €

Backen - mit dem Thermomix

Dinnete, Wähe, Flammkuchen, Fladenbrot, Bauernfladen. Wir bereiten verschiedene Grund-Teige mit herzhaften und süßen, klassischen und modernen Beilagen zu. Dazu servieren wir passende Aufstriche.

i Materialkosten in Höhe von ca. 17,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Monika Diepolder-Manthei,
Hauswirtschafterin

BG6511 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden

Do, 22.02.24, 18.00 - 22.00 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche,
Erdgeschoss

26,70 €

BG6513 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden

Materialkosten in Höhe von ca. 17,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Fr, 23.02.24, 13.30 - 17.30 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche,
Erdgeschoss

26,70 €

Pfannkuchen aus dem Thermomix - Einfach, schnell und lecker

Klassisch und modern. Dick und dünn. Süß und herzhaft. Gerollt, geschichtet, gefüllt, in der Pfanne gebacken oder aus dem Backofen.

Genießen Sie Kindheiterinnerungen und moderne Variationen der beliebten Pfannkuchen.

i Materialkosten in Höhe von ca. 17,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Monika Diepolder-Manthei,
Hauswirtschafterin

BG6523 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden

Mi, 19.06.24, 18.00 - 22.00 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche,
Erdgeschoss

26,70 €

BG6525 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden

Materialkosten in Höhe von ca. 17,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Do, 20.06.24, 18.00 - 22.00 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche,
Erdgeschoss

26,70 €

Vegetarisch & Vegan



Glutenfreie pflanzliche Rezepte

Immer mehr Menschen sind glutenintolerant, sei es mit wirklich diagnostizierter Zöliakie oder einfach nur Glutenunverträglichkeit, da der Weizen zu arg hochgezüchtet wurde. Lernen Sie in einem Abend einige leckere Rezepte ohne Gluten, die auch noch pflanzlich sind. Wir werden backen und kochen.

i Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Spatel und Mixer

Materialkosten in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Claudia Kollin, Vegane Ernährungsberaterin

MM6501 | Memmingen

Di, 20.02.24, 18.00 - 21.00 Uhr,
Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG,
Schlachthofstr. 34

20,00 €

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

MM6503 | Memmingen

Di, 05.03.24, 18.00 - 22.30 Uhr,
Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG,
Schlachthofstr. 34
30,00 €

Die Heilkraft von Wildkräutern in der 5-Elemente-Küche

In diesem Workshop erhalten Sie wertvolle Informationen aus der 5-Elemente-Lehre über die Kraft von Kräutern, die Ihre Speisen mit wertvollen Vitaminen und Mineralien bereichern. Wir bereiten kleine leckere Gerichte mit aktuellen Kräutern der Saison zu. Rezepte, wertvolle Tipps für die Zubereitung von Wildkräuterpesto, Salat und kleine Speisen sowie viel Spaß erwarten Sie an diesem Vormittag.

i Anmeldeschluss: 01.06.2024

Materialkosten in Höhe von 10,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Heike Deller, Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin

MM6505 | Memmingen

Sa, 08.06.24, 09.30 - 12.30 Uhr,
Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG,
Schlachthofstr. 34
20,00 €

Backwaren & Süßes



Backkurs für Kinder und Teenager von 7 bis 15 Jahren

Dieser Kurs beinhaltet Tipps zur gesunden Ernährung, Informationen zur Verwendung gesunder Lebensmittel und eine gesundheitsfördernde Verarbeitung

der Lebensmittel. 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 sofort zuhause loslegen. Für die Herstellung und den Backvorgang nutzen wir den Thermomix und einen Backstein (Stoneware). Die Rezepte sind gesund, vollwertig und kindgerecht. Wir haben Spaß am gemeinsamen Backen, Naschen und Austausch. 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

LE6509 | Legau/Illerwinkel

Sa, 11.05.24, 09.30 - 13.30 Uhr,
Mittelschule Legau, Altusrieder Straße
13, Schulküche, 26,70 €

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, einen 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. Die Reste dürfen Sie mit nach Hause nehmen.

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

LE6515 | Legau/Illerwinkel

Sa, 24.02.24, 09.30 - 13.30 Uhr,
Mittelschule Legau, Altusrieder Straße
13, Schulküche, 26,70 €

LE6517 | 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, 16.03.24, 09.30 - 13.30 Uhr,
Mittelschule Legau, Altusrieder Straße
13, Schulküche, 26,70 €

LE6519 | 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, 20.04.24, 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, 22.06.24, 09.30 - 13.30 Uhr,
Mittelschule Legau, Altusrieder Straße
13, Schulküche, 26,70 €

Rund ums Baby

Babysachen selber machen

In diesem Kurs geht es nicht ums Babykleidung nähen! Vielmehr beschäftigen wir uns mit selbstgemachten Babybrei, Spiel- und Lernsachen, sowie Babykosmetikartikel, die schnell hergestellt werden können, effektiv und gesund sind und dabei auch noch den Geldbeutel schonen. Schnell, billig und unkompliziert - so wie es als Babymama oder -papa sein muss, damit dein Baby bestens versorgt ist und du trotzdem genügend Zeit für dein Baby hast. Gerne kannst du dein Baby (bis 18 Monate) mit zum Kurs nehmen.

i Materialkosten in Höhe von 10,00 € werden im Kurs eingesammelt.

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

MM6507 | Memmingen

Do, 08.02.24, 09.30 - 11.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2,
Raum 6 (UG), 13,30 €

neu

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) der vhs Memmingen - Ermäßigungen und Datenschutzerklärung

Im Folgenden finden Sie wichtige Auszüge aus den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB). Den gesamten Wortlaut finden Sie im Internet unter:

[https://](https://www.vhs-memmingen.de/agb/widerruf)

www.vhs-memmingen.de/agb/widerruf
unter folgendem QR-Code:



oder in Papierform

in der vhs-Geschäftsstelle, Donaustraße 1, 87700 Memmingen, Eingang 3 bei der vhs-Anmeldung.

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 Lastschrift-einzug 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 stattgefundene 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 stattgefundene 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 Probehören 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.

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) der vhs Memmingen - Ermäßigungen und Datenschutzerklärung

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).

[...]

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: Donaustraße 1, 87700 Memmingen, Tel.: 08331 850-187), E-Mail: vhs@memmingen.de) mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief 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 einen 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

[...] 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 (vor)vertraglicher 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 Jan Rothenbacher, Marktplatz 1, 87700 Memmingen, Tel.: 08331 850-0, E-Mail: poststelle@memmingen.de (nachfolgend „wir“ genannt).

[...]

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

Hinweis: Den gesamten Wortlaut der Datenschutzerklärung finden Sie im Internet unter:

<https://www.vhs-memmingen.de/datenschutzerklaerung>

QR-Code:



oder in Papierform

in der vhs-Geschäftsstelle, Donaustraße 1, 87700 Memmingen, Eingang 3 bei der vhs-Anmeldung.



Anzeigen: Hans-Peter Seiter, vhs Memmingen

Redaktion: Michael Trieb, vhs Memmingen

Layout: Michael Trieb / Corinna Küchle, vhs Memmingen

Lektorat: Corinna Küchle, vhs Memmingen

Druck: Memminger MedienCentrum
Fraunhoferstraße 19, 87700 Memmingen

Auflage: 5.000 Stück

Das nächste vhs-Programm erscheint am 09.09.2024 und ist ab 01.08.2024 im Internet unter www.vhs-memmingen.de freigeschaltet.

Bildnachweis

Titelseite:

S. 1 Roman Samborski/Shutterstock

Innenteil:

S. 5 oben l. Logo - KI-basiert
S. 5 unten r. Accademia - Pala di San Giobbe by Giovanni Bellini.jpg (gemeinfrei nach Wikipedia)
S. 6 links m. Wolfgang Fendt/privat
S. 6 mitte o. Cover „Hoffnung unterm Regenbogen“ mit freundl. Genehmigung der Autorin ©Raimund Verspohl
S. 6 mitte u. privat
S. 7 mitte u. A3913 David Ebener (frei nutzbares Pressebild der ev. Kirche)
S. 7 oben r. Syda Productions/Shutterstock
S. 8 oben l. dugdax/Shutterstock
S. 12 oben l. Number1411/Shutterstock
S. 13 mitte Anna Pecherskaia/Shutterstock
S. 14 mitte o. Kucher Serhii/Shutterstock
S. 15 mitte Fotostudio Pfluegl/Fotolia
S. 16 mitte l. Verbraucherbildung Bayern
S. 18 rechts u. Ivanko80/Shutterstock
S. 19 oben l. privat
S. 19 mitte privat
S. 19 mitte r. privat
S. 19 unten r. privat
S. 22 unten l. Roland Kaufmann/privat
S. 22 mitte u. vhs
S. 22 oben r. filtv/Fotolia
S. 23 rechts u. Syda Productions/Shutterstock
S. 24 links o. fizkes/Shutterstock
S. 26 rechts m. Roman Samborski/Shutterstock
S. 27 mitte l. Lenka Horavova/Shutterstock
S. 27 rechts o. Stefano Garau/Shutterstock
S. 28 mitte o. Jacob Lund/Shutterstock
S. 29 oben m. vhs
S. 29 unten dvv
S. 30 mitte Sliver/Fotolia
S. 31 oben r. unknown/Fotolia
S. 33 oben l. S-F/Shutterstock
S. 35 oben l. Alexander Kirch/Shutterstock
S. 35 mitte r. Yasonya/Shutterstock
S. 39 mitte Faizal Omar'r/Shutterstock
S. 41 oben l. Jacob Lund/Shutterstock
S. 41 mitte r. SFIO CRACHO/Shutterstock
S. 42 unten l. Prostock-studio/Shutterstock
S. 43 mitte Marina Bartel/Fotolia
S. 44 mitte fizkes/Shutterstock
S. 44 oben r. Anna-Lena Bachmann/privat
S. 45 mitte l. Africa Studio/shutterstock
S. 47 mitte ESB Professional/Shutterstock
S. 49 mitte l. fitzkes/Shutterstock
S. 49 mitte u. F8 studio/Shutterstock
S. 50 rechts Iakov Filimonov/Shutterstock
S. 51 rechts m. Alena Ozerova/Shutterstock
S. 53 links o. Benny Bachmann/privat
S. 53 mitte u. Iakov Filimonov/Shutterstock
S. 54 links m. Carola Schubbel/Fotolia
S. 55 links o. Irina Bg/Shutterstock
S. 55 rechts o. Stefanie Stang/privat
S. 56 links o. Delpixel/Shutterstock
S. 56 mitte Kim Schmitz/privat
S. 57 links o. Schlüsselanh./Olesya Zolchhofer
S. 57 mitte u. Wolfgang Fendt/privat
S. 58 mitte Wavebreakmedia/Shutterstock
S. 58 rechts u. Corinna Blum/privat
S. 60 links o. Flamingo Images/Shutterstock
S. 61 rechts m. VICUSCHKA/Shutterstock
S. 62 rechts m. QMTstudio/Shutterstock
S. 63 links u. Yuganov Konstantin/Shutterstock
S. 66 DVV



Werde
Kursleiter*in
www.vhs-kurse-leiten.de

**Eröffne anderen
Perspektiven.**



Gut
wohnen.

Mieten

Kaufen

Services

Siebendächer

Baugenossenschaft eG

Gerberplatz 7, 87700 Memmingen

Telefon: 08331 9507-0

www.siebendaecher.de



Mitglied
der Wohnungswirtschaft
Bayern



Start Programm Themen/Reihen Beratung Services Über uns Leichte Sprache

vhs Volkshochschule
Memmingen

Suchbegriff, Kurs, Kursnummer



Kursleiter-Login Warenkorb Teilnehmer-Login



Gesellschaft



Beruf, IT &
Medien



Sprachen



Gesundheit



Grundbildung



Kultur



Online-Kurse



Zielgruppenangebote



Aufstellungen

Anmeldung mit SEPA-Lastschriftmandat

Bitte vollständig ausgefüllt und unterschrieben senden an:
Volkshochschule Memmingen, Donaustr. 1, 87700 Memmingen

Kurstitel: _____

Kursnummer: Kursgebühr _____ €

Kurstitel: _____

Kursnummer: Kursgebühr _____ €

Name* / Vorname* _____

Straße, Nummer*: _____

PLZ, Wohnort*: _____

Telefonnummer _____

Mobile-Nummer _____

E-Mail*: _____

Geschlecht: weiblich divers männlich

Geburtsdatum: Tag|Monat|Jahr

Die Datenschutzerklärung der vhs Memmingen habe ich gelesen und stimme der Datenverarbeitung zu.*

* notwendige Angaben

Ich ermächtige die Volkshochschule Memmingen, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Memmingen auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Name Kreditinstitut: _____

IBAN: DE _____

Name des Kontoinhabers: _____

Die Abbuchung erfolgt ca. 2 Wochen nach Kursbeginn. Bankspesen bei Widerspruch oder Rücknahme sind vom Teilnehmenden zu tragen.

Soweit eine Ermäßigung möglich ist, erhalten Sie diese nur bei einem entsprechenden Nachweis, den Sie dieser Anmeldung beifügen.

Eine Anmeldebestätigung erhalten Sie nicht! Nachricht von der vhs erhalten Sie nur dann, wenn der Kurs verschoben wird oder nicht stattfindet.

Weitere Informationen und Antworten auf Ihre Fragen erhalten Sie unter www.vhs-memmingen.de oder telefonisch.

Mit der Unterschrift erkenne ich die Geschäftsbedingungen der vhs an:

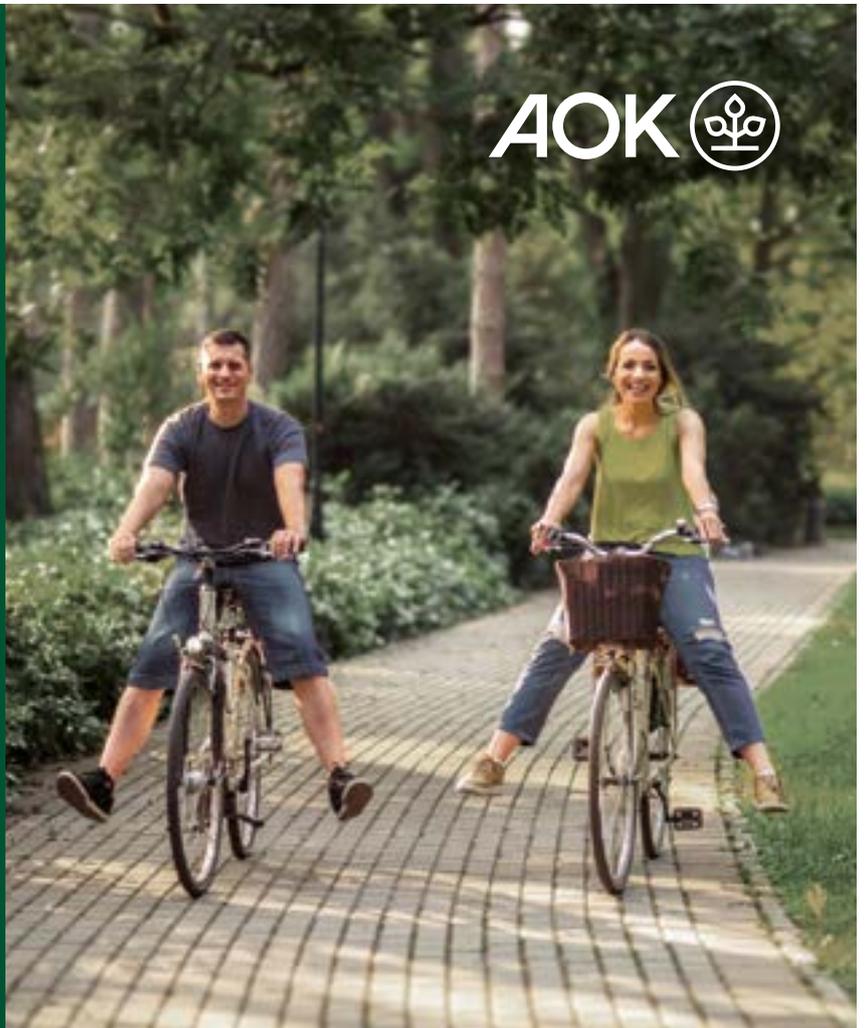
Datum, Unterschrift

Gesundheit für Ihre Bürger

Die Gesundheitskasse fördert kommunale Präventionsprojekte in Bayern. Wir beraten Sie gern zu den Fördermöglichkeiten. Sprechen Sie uns an!

Mehr erfahren auf
aok.de/bayern/gesundekommune

Gesundheit nehmen wir persönlich.
AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.



Anzeige
MedienCentrum Memmingen