

## 75 Jahre vhs Memmingen

### vhs-Jubiläum

Vor 75 Jahren wurde die vhs Memmingen gegründet. Feiern Sie mit! Kommen Sie zum Tag der offenen Tür am Samstag, den 17.09.22 von 10 bis 14 Uhr, im Kolbehaus, Donaustraße 1. Ein abwechslungsreiches Programm erwartet Sie und Ihre Kinder.

Das vhs-Team in der Geschäftsstelle Memmingen

**N. N.**  
Stellv. Leiterin, Fachbereich  
Beruf, IT & Medien  
Tel. 08331 | 850-828

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

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

**Corinna Kühle**  
Leitungsassistentin,  
Anmeldung  
Tel. 08331 | 850-187

**Hans-Peter Seiter**  
Anmeldung  
Tel. 08331 | 850-187

**Brigitte Stark**  
Anmeldung und  
Buchhaltung  
Tel. 08331 | 850-187

**Andrea Saitner**  
Anmeldung und  
Buchhaltung  
Tel. 08331 | 850-187

**Florian Eibel**  
Hausmeister  
0172 8951659

**Daniel Dorn**  
Hausmeister  
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

**Donaustraße 1**  
87700 Memmingen  
Eingang 3

Außenstellenleitungen der vhs Memmingen im Landkreis Unterallgäu

**vhs Babenhausen**  
Sonja u. Hermann  
Rau-Schädle  
Winterrieder Str. 6b  
87727 Babenhausen  
Tel. 08333 | 92 50 22  
Fax 08333 | 92 50 21

**vhs Erkheim**  
Tanja Braun  
Memminger Str. 8  
87746 Erkheim  
Tel. 08336 | 97 04  
Fax 08336 | 800 171

**vhs Bad Grönenbach**  
Susanne Kienle  
Herbisried 13  
87730 Bad Grönenbach  
Tel. 08334 | 25 90 84  
Fax 08334 | 25 90 94

**vhs Legau / Illerwinkel**  
Anna Übele  
Tel. 0152 | 514 74 932  
Fax 08331 | 850-189

**vhs Markt Rettenbach**  
Iris Fiebig  
Tel. 0171 | 79 77 520  
Fax 08331 | 850-189



**Gesellschaft**

**Semesterthemen & Ausstellungen** . . . . . 7  
**Vorträge & Reportagen** . . . . . 7  
 Studium Generale . . . . . 7  
 Kunst, Geschichte & Philosophie . . . . . 8  
 Literatur & Autorenlesungen . . . . . 9  
 Öffentlichkeit & Politik . . . . . 10  
 Gesundheit & Medizin . . . . . 12  
 Pädagogik & Psychologie . . . . . 13  
 Länder & Kontinente . . . . . 14  
 Natur, Umwelt & Technik . . . . . 14  
 Recht & Finanzen . . . . . 15  
 Bauen & Wohnen . . . . . 17  
**Einzelveranstaltungen & Seminare** . . . . . 18  
 Psychologie & Pädagogik . . . . . 18  
 Natur & Umwelt . . . . . 18  
 Nachhaltigkeit & zukunftsorientiert . . . . . 19  
 Verbraucherbildung & Finanzen . . . . . 20



**Beruf, IT & Medien**

**Existenzgründung** . . . . . 22  
**Kommunikation** . . . . . 22  
 Auftreten, Rhetorik & Selbstsicherheit . . . . . 22  
 Coaching & Führung . . . . . 23  
**Abschlüsse & Zertifikate** . . . . . 24  
 Xpert Business - Präsenzseminare . . . . . 24  
 Xpert Business - Online-Kurse . . . . . 25  
 Xpert Business Intensivkurse - Online-Kurse . . . . . 26  
 SAP . . . . . 27  
 Ausbildung Naturpädagogik . . . . . 28  
**IT-Kompetenz** . . . . . 29  
 Grundlagen . . . . . 29  
 MS Office . . . . . 29  
 Internet & Sicherheit . . . . . 30  
 Social Media & Mobile Geräte . . . . . 30  
 Grafiksoftware & Webdesign . . . . . 31  
 Foto & Film . . . . . 31



**Grundbildung**

Lernangebote . . . . . 34  
 Besser Lesen und Rechnen . . . . . 34



**Sprachen**

Arabisch . . . . . 36  
 Chinesisch . . . . . 36  
 Deutsch als Fremdsprache . . . . . 36  
 Einbürgerung . . . . . 37  
 Englisch . . . . . 38  
 Business English . . . . . 39  
 Französisch . . . . . 40  
 Italienisch . . . . . 40  
 Japanisch . . . . . 42  
 Latein . . . . . 43  
 Schwedisch . . . . . 43  
 Spanisch . . . . . 43



**Gesundheit**

**Entspannung & Wellness** . . . . . 46  
 Wochen(end)- & Tagesseminare . . . . . 46  
 Autogenes Training & PME . . . . . 48  
 Entspannung & Meditation . . . . . 49  
 Yoga allgemein . . . . . 49  
 Yoga für Zielgruppen . . . . . 51  
 QiGong & TaiChi . . . . . 52  
 Pilates & mehr . . . . . 52  
**Gymnastik & Rücken** . . . . . 53  
 Wirbelsäulengymnastik . . . . . 53  
 Beckenboden . . . . . 54  
 Massage & Rücken . . . . . 54  
**Fitness & Bewegung** . . . . . 54  
 Ganzkörpertraining . . . . . 54  
 Ausdauer & Fun . . . . . 55  
 Herz & Kreislauf . . . . . 57  
 Selbstverteidigung . . . . . 57  
 Klettern & Outdoor . . . . . 58  
**Ernährung & Pflege** . . . . . 58  
 Gesundes Essen . . . . . 58  
 Haar & Haut . . . . . 59



**Kultur**

**Gestalten & Formen** . . . . . 62  
 Pinsel & Stift . . . . . 62  
 Metall & Steine . . . . . 62  
 Stoff & Co . . . . . 63  
 Holz & Flechtwerk . . . . . 63  
**Tanz, Musik & Literatur** . . . . . 63  
 Tanz & Theater . . . . . 63  
 Literatur & Co . . . . . 64  
 Musik . . . . . 64  
**Essen & Trinken** . . . . . 65  
 Leckeres aus aller Welt . . . . . 65  
 Vegetarisch & Vegan . . . . . 68  
 Backwaren & Süßes . . . . . 68  
**Exkursionen & Unternehmungen** . . . . . 70  
 Gesellschaftsspiele . . . . . 70  
 Studienreisen & Exkursionen . . . . . 70



# Gesellschaft

## Gesellschaft – Themen im Überblick



Bild: Canva

### Semesterthemen & Ausstellungen

#### Vernissage mit Bildern von Tanja Braun

**Tanja Braun** beschreibt ihre Bilder so: „Mein Schwerpunkt liegt in der Mischtechnik. Das heißt, ich vermische Malerei, Zeichnung und Collagen. Dadurch übermale ich meine Werke wieder und lasse bewusst freie Lücken. Oft entstehen dadurch völlig neue Zusammenhänge auf bereits bestehenden Hintergründen. Beispielsweise auf gemalten Bildern, Plakaten, Drucken, Fotografien, Zeitungen oder auch Büchern. Meine Stillleben zeigen im Grunde ein Motiv mit surrealen Kleinigkeiten, die meist erst bei genauerem Betracht auffallen.“

Auch das Erstellen von sogenannten Assemblagen gehört zu meinen Favoriten. Hier werden Collagen, gemalte Bilder und anderes Material in kleinen Schaukästen dargestellt. Oft erweckt dies den Eindruck von kleinen Bühnenbildern.“

Auch Sie sind herzlich eingeladen, die Ausstellung zu besuchen.

Die Ausstellung in der Galerie im Kolbehaus findet im Rahmen von "Kunst in Ihrem Geschäft statt" statt.  
Ausstellungsdauer: 17.09.2022 - 30.10.2022  
Geöffnet: Mo. - Fr.: 10 - 12 und Mo. - Do.: 14 - 16 Uhr; keine Besichtigung möglich, wenn Kurse stattfinden.

Eintritt kostenlos



Copyright: Tanja Braun

#### MM1006 | Memmingen

Fr, 16.09.22, 18.00 - 19.00 Uhr,  
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 2  
kostenlos

### Vorträge & Reportagen

#### Studium Generale

Man fällt positiv auf, wenn man über etwas spricht, mit dem man sich beschäftigt, das man verstanden und durchdacht hat. Am besten gelingt dies in der Gemeinschaft mit Gleichgesinnten.

Das Studium Generale gibt Ihnen dazu Gelegenheit. Es hat zum Ziel, Ihren Horizont zu erweitern und Sie mit interessierten Menschen Interessantes, z. B. aus Geschichte, Gesellschaft, Politik, Philosophie, Kunst, Musik, Literatur, Medizin, Technik und Astronomie erfahren und diskutieren

zu lassen.

Die Welt des Wissens und der Bildung hält bestimmt auch für Sie Überraschungen bereit. Expertinnen und Experten vermitteln Ihnen in gut verständlicher Art und Weise die wesentlichsten Wissensinhalte unserer komplex gewordenen Welt.

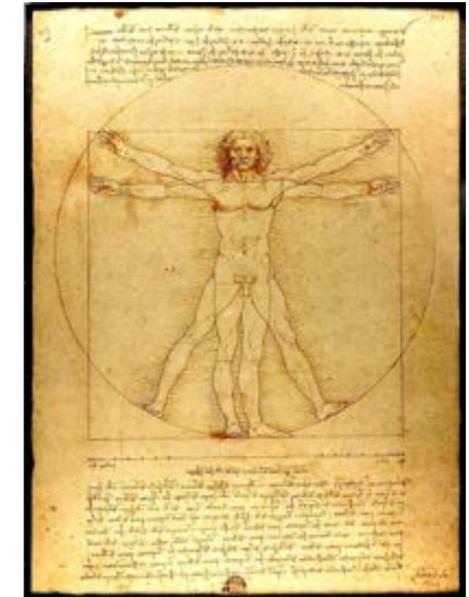


Bild: Wikipedia (gemeinfrei)

Sie können jederzeit einsteigen und benötigen dazu keine besonderen Voraussetzungen.

Vermittelt wird vielseitiges Grundlagen- und Spezialwissen unter Berücksichtigung aktueller wissenschaftlicher Entwicklungen, Erkenntnissen und Debatten.

Im Mittelpunkt des Studium Generale stehen ab diesem Semester die "Umbrüche Europas und das verblüffende Erbe". Besonderer Fokus liegt bei den geplanten Veranstaltungen auf der Zeit von der Spätantike zum frühen Mittelalter. Eine Phase, die erst auf dem zweiten Blick interessante Parallelen mit unserer Zeit aufweist. Wie immer wird dieser Themenschwerpunkt durch andere, sorgsam ausgewählte Aspekte ergänzt, erweitert und Bezüge zur Jetztzeit hergestellt.

#### Studium Generale

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

28.09.22, 18.00 - 19.30 Uhr, Rainer Holl  
Der weite Horizont des „finsternen“ Mittelalters

05.10.22, 18.00 - 19.30 Uhr, Rainer Holl  
Die Kirche des Mittelalters: Zwischen Einheitsstreben und Spaltung

12.10.22, 18.00 - 19.30 Uhr, Dr. Peter Barth  
Herausforderung Russland

19.10.22, 18.00 - 19.30 Uhr, Dr. Walter Eschenbacher  
Vergil und sein Hauptwerk „Aeneis“



26.10.22, 18.00 - 19.30 Uhr, Dr. Walter Eschenbacher  
Alighieri (1265 - 1321) und sein Hauptwerk „Göttliche Komödie“ (1301 - 1321)

09.11. und 16.11.22, 18.00 - 19.30 Uhr, Dr. Steffen Ewig  
Umbrüche in der Entwicklung der Philosophie im Mittelalter des 12. und 13. Jahrhunderts

23.11.22, 18.00 - 19.30 Uhr, Prof. Süß-Fink ist angefragt  
Brüche als Meilensteine - Zur ideengeschichtlichen Entwicklung der modernen Chemie

30.11.22, 18.00 - 19.30 Uhr, Prof. Dr. Udo Worschech  
Von den letzten Dingen - Eschatologie in den monotheistischen Religionen

07.12.2022 und 14.12.2022, 18.00 - 19.30 Uhr, Christa Koch  
Die Geschichte der Kunst und ihrer Funktionen. Teil 2: Hochmittelalter und frühe Neuzeit.

21.12.22, 18.00 - 19.30 Uhr, Dr. Martin Lanzinger  
Zwischen Wunderheilung, moderner Operation und Vier-Säfte-Lehre

Das Studium Generale versteht sich als eine eigenständige Vorlesungsreihe, die entweder im Verbund für 12 Veranstaltungen zu 84,- € oder als Fünferblock ("5 aus 12") zu 50,- € gebucht werden kann. Eine Voranmeldung ist notwendig. Einzelveranstaltungen können nicht außerhalb der Pakete besucht werden. Ihre Anmeldung ist, solange die Pandemie dem noch entgegensteht, nicht übertragbar und nur für die angemeldete Person gültig.

**MM1002 | Memmingen**  
Mi, 28.09.22 - 21.12.22, 18.00 - 19.30 Uhr,  
12 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3  
.....

**■ Kunst, Geschichte & Philosophie**

**Texte zu Freiheit**  
»Freiheit« ist ein zentrales Thema der Philosophie - und das seit über 2.000 Jahren! An 12 Abenden behandelt Dr. Steffen Ewig dazu die wichtigsten Texte vom 4. Jhd. vor bis zum 18. Jhd. nach Christus in übersichtlichen, gut verständlichen Ausschnitten. Im Fokus steht dabei - neben der Willensfreiheit sowie der Selbstbeherrschung- und bestimmung - die politische Freiheit.



Bild: ASDF\_MEDIA/shutterstock.com

Wer sich für Freiheit interessiert, dem verspricht diese Reihe eine wahre Fundgrube für eine differenzierte Sicht und ein unbedingtes „Muss“ zu sein. Freuen Sie sich auch auf den Austausch mit anderen!

26.09.22  
**Aristoteles** (384 - 322 v.): Nikomachische Ethik  
10.10.22  
**Cicero** (106 - 43 v.): Über das Schicksal  
17.10.22

**Augustinus** (354 - 430): Der freie Wille  
24.10.22  
**Boethius** (480 - 524/25): Trost der Philosophie  
31.10.22

**Thomas von Aquin** (1225 - 1274): Der freie Wille  
07.11.22  
**Erasmus von Rotterdam** (1467 - 1535): Gespräch über den freien Willen (1524)  
14.11.22

**Martin Luther** (1483 - 1546): Vom freien Willen (1525)  
21.11.22  
**René Descartes** (1596 - 1650): Meditationen über die Erste Philosophie (1641)  
28.11.22

**Thomas Hobbes** (1588 - 1679): Leviathan (1651)  
Von der Freiheit der Untertanen  
05.12.22  
**John Locke** (1632 - 1704): Versuch über den menschlichen Verstand (1690)  
12.12.22

**Wilhelm Leibniz** (1646 - 1716): Theodizee (1710)  
19.12.22 David Hume (1711 - 1776): Eine Untersuchung über den menschlichen Verstand (1748)

**!** Nur komplett buchbar. Anmeldung erforderlich.  
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.  
Bitte beachten Sie, dass der Kurs am 14., 21. und 28.11.22 im Kursraum 2 stattfindet.  
Dozent: Dr. Steffen Ewig

**MM1042 | Memmingen**  
Mo, 26.09.22 - 19.12.22, 17.00 - 18.30 Uhr, 12 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3  
12,00 €  
.....

**Bilder einer Ausstellung Von Goya und Manet**  
Da das Gebäude der Neuen Pinakothek in München technisch saniert werden muss und deshalb für mehrere Jahre geschlossen sein wird sind rund 90 Gemälde und Skulpturen dieses Hauses als hochwillkommene Gäste temporär in der Alten Pinakothek zu sehen. Die Auswahl spannt einen Bogen von Klassizismus und Romantik bis zum beginnenden 20. Jahrhundert. Der Vortrag widmet sich in einem bunten Reigen den dort gezeigten Meisterwerken von Caspar David Friedrich, William Turner, Max Liebermann, Vincent van Gogh, Paul Gauguin, Ferdinand Hodler, Claude Monet, Edouard Manet u.a.  
Dozentin: Christa Koch, Kunsthistorikerin

**MM1046 | Memmingen**  
Di, 25.10.22, 18.00 - 19.30 Uhr,  
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3  
8,00 €, ermäßigt 6,00 €  
.....

# vhs wissen live

das digitale Wissenschaftsprogramm

## Livestream - vhs.wissen live: Das Erbe der Sklaverei - Eine Reise durch die amerikanische Geschichte (in englischer Sprache)

In diesem Gespräch folgen Michael Hochgeschwender und der Bestsellerautor Clint Smith den Spuren des transatlantischen Sklavenhandels. Sie stellen uns historische Stätten in den USA vor, die von der Geschichte der Sklaverei erzählen.

Es wird sichtbar werden, wie eng alltägliche Orte, Feiertage und sogar ganze Stadtteile bis heute mit diesem gewaltsamen Kapitel der amerikanischen Geschichte verflochten sind und so noch immer die Gegenwart prägen.

Clint Smith zählt zu den wichtigsten Intellektuellen der USA. Sein Buch zur Sklaverei stand auf Platz 1 der New-York-Times und wurde von Barack Obama zu einem seiner Lieblingsbücher ausgewählt.

Michael Hochgeschwender lehrt Amerikanische Kulturgeschichte in München

**!** In Zusammenarbeit mit der vhs SüdOst 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.

**MM1814**  
Mo, 17.10.22, 19.30 - 21.00 Uhr,  
Online-Seminar-vhs-wissen-live  
kostenlos  
.....

## Livestream - vhs.wissen live: Troia: Geschichte und Mythos einer ewigen Stadt

Es gibt keinen anderen Ort, der wie Troia seit nunmehr fast 3.000 Jahren jede Generation aufs neue fasziniert. Seit den Epen Homers haben die Menschen ein Stadtprospekt und spannende Abenteuer vor Augen, wenn sie den Namen Troia hören. Und seit Schliemann eine Ruine entdeckt hat, der er den Namen Troia gab, gibt es einen Ort zu besichtigen. Doch so klar, wie es scheint, ist es nicht. Troia ist reine Erfindung - ein Ort, den es nie gab. Diese überraschende Beobachtung soll im Vortrag erklärt werden.

Martin Zimmermann lehrt Alte Geschichte an der LMU München und Mitglied der Bayerischen Akademie der Wissenschaften.

**!** In Zusammenarbeit mit der vhs SüdOst 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 einge-

hen sollte, erhalten Sie von uns den Teilnahmelink und den Zugangscode, mit dem Sie sich am Kursabend online einloggen können.

**MM1844**  
So, 27.11.22, 19.30 - 21.00 Uhr,  
Online-Seminar-vhs-wissen-live  
kostenlos  
.....

## Livestream - vhs.wissen live: A Master in the Making - Gemälde von Anthonis van Dyck in der Alten Pinakothek

Anthonis van Dyck war einer der bedeutendsten Künstler seiner Zeit und zählt heute noch zu den prägenden Malern seiner Epoche. Berühmt wurde er vor allem für seine unvergleichlich lebendigen und zugleich repräsentativen Porträts von Fürsten, Königinnen, Feldherren, Künstlern und Schönheiten seiner Zeit. Die in der Alten Pinakothek präsentierten Gemälde bringen dem Besucher eine Künstlerpersönlichkeit nahe, die auf der Suche war, im Ringen mit der eigenen Kreativität und den künstlerischen Zielen. Bevor Van Dyck zu einem der bekanntesten und gefragtesten Porträtmaler seiner Zeit aufstieg, schuf er überwiegend Historienbilder, von denen eine große Zahl in der Alten Pinakothek präsentiert wird. Peter Paul Rubens war sein Vorbild, und die künstlerische Auseinandersetzung mit dessen Werken war ein intensiver, schöpferischer Prozess, bis Tizian sein Leitstern wurde und ihn nachhaltig inspirierte. Die Führung thematisiert verschiedene Facetten seines künstlerischen Schaffens anhand des in der Alten Pinakothek gezeigten Bestandes. Diese Einblicke beruhen auf den Ergebnissen eines mehrjährigen Forschungsprojekts zum Münchner Van Dyck-Bestand, welches einer 2019/20 in der Alten Pinakothek präsentierten Ausstellung vorausging. Dr. Mirjam Neumeister ist Sammlungsleiterin Flämische Malerei in der Alten Pinakothek der Bayerischen Staats- und Gemäldesammlungen.

Die Veranstaltung wird live aus der Alten Pinakothek in München gestreamt.

**!** In Zusammenarbeit mit der vhs SüdOst 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.

**MM1860**  
Do, 15.12.22, 19.30 - 21.00 Uhr,  
Online-Seminar-vhs-wissen-live  
kostenlos  
.....

## Livestream - vhs.wissen live: Vom Lateinischen zu den romanischen Sprachen

Wir wissen: Sprache ist stetem, wenn auch kaum merklichem Wandel unterworfen. Im Falle der romanischen Sprachen sind wir in der glücklichen Situation, ihren Ursprung, das Lateinische, bestens zu kennen. Der Sprachwandel lässt sich also seit über 2000 Jahren „am lebenden Objekt“ beobachten, und wir können herausfinden, welche Mechanismen dabei am Werk sind. Dadurch hat die Erforschung der romanischen Sprachgeschichte Modellcharakter für die Art und Weise, wie Sprache sich verändert. Denn solche Mechanismen gestalten nicht nur das Lateinische

zu romanischen Sprachen um, sondern sie entfalten ihre Wirkung auch woanders, nicht zuletzt im Deutschen. Rainer Schlösser war Professor für Romanische Sprachwissenschaft an der Universität Jena. Seine Hauptarbeitsgebiete sind Sprachgeschichte, Etymologie und Wortgeschichte, Dialektologie und Sprachkontakt.

**!** In Zusammenarbeit mit der vhs SüdOst 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.

**MM1862**  
Mi, 18.01.23, 19.30 - 21.00 Uhr,  
Online-Seminar-vhs-wissen-live  
kostenlos  
.....

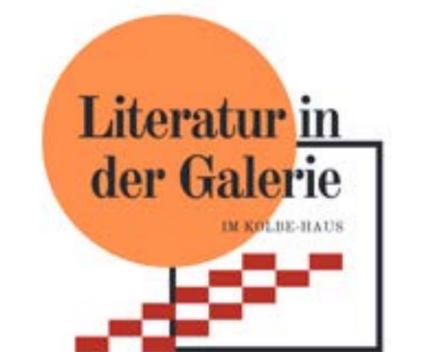
## ■ Literatur & Autorenlesungen

### Die Schwäbische Weihnacht - gelesen von Hans Ferk, umrahmt von Josef Bichlmair

Menschen hatten schon immer eine Sehnsucht danach, das Weihnachtsgeschehen in die eigene Zeit und heimische Umgebung zu verlegen. Ähnlich ist es mit der „Schwäbischen Weihnacht“ des Allgäuer Heimatdichters Arthur Maximilian Miller (1901 - 1992). Seine Weihnachtsgeschichte erreicht durch den unverfälschten schwäbischen Dialekt eine Tiefe, die kaum zu übertreffen ist. Der Mundartdichter Hans Ferk ist unweit der Geburtsstadt des von A. M. Miller im Unterallgäu aufgewachsen. Ihm ist somit der ur-schwäbische Dialekt in die Wiege gelegt. Ausschnittsweise liest er aus der Schwäbischen Weihnacht., deren Texte von Josef Bichlmair in musikalische Klänge übersetzt werden: Weihnachtlich eben! Die Zitherklänge regen zum Nachdenken und Nachfühlen ein. Dieser Abend wird Sie auf Weihnachten einstimmen. Auf Eintritt wird verzichtet, Spenden sind willkommen.

**!** Einlass: 16.30 Uhr  
Dozenten: Hans Ferk / Josef Bichlmair  
**MM1044 | Memmingen**  
Fr, 09.12.22, 17.00 - 19.00 Uhr,  
Antonierhaus, Martin-Luther-Platz 1, Saal

kostenlos  
.....



## Literatur in der Galerie im Kolbehaus Autor\*innen live

Was brauchen wir, um uns frei zu fühlen? Und wenn uns plötzlich alle Wege offenstehen, können wir unsere Freiheit wirklich genießen? Die mehrfach ausgezeichnete Autorin Verena Ullmann liest Texte über die Freiheit - die Sehnsucht danach und die Angst davor. Moderation: Michael Trieb  
Dozentin: Verena Ullmann, Schriftstellerin

**MM1048 | Memmingen**  
Fr, 16.12.22, 19.00 - 20.15 Uhr,  
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 2  
8,00 €, ermäßigt 6,00 €  
.....

## Livestream - vhs.wissen live: Preisträger\*in des Deutschen Sachbuchpreises 2022 spricht exklusiv für die Volkshochschulen

Der Deutsche Sachbuchpreis zeichnet das Sachbuch des Jahres aus. Der bzw. die Preisträger\*in wird exklusiv für die VHS einen Vortrag halten. Sobald die Jury den / die Preisträger\*in ermittelt hat, folgen weitere Informationen.

In Kooperation mit dem Börsenverein des Deutschen Buchhandels.

**!** In Zusammenarbeit mit der vhs SüdOst 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.

**MM1812**  
Do, 13.10.22, 19.30 - 21.00 Uhr,  
Online-Seminar-vhs-wissen-live  
kostenlos  
.....



## Livestream - vhs.wissen live: Preisträger\*in des Friedenspreis des Deutschen Buchhandels 2022 in Diskussion

Der bzw. die Preisträger:in des Friedenspreises ist vom Börsenverein des Deutschen Buchhandels eingeladen, an einer Diskussionsveranstaltung am 24.10. teilzunehmen. Sobald feststeht, wer den Preis erhält, folgen weitere Informationen.

In Kooperation mit dem Börsenverein des Deutschen Buchhandels.

**!** In Zusammenarbeit mit der vhs SüdOst 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.

**MM1822**  
Mo, 24.10.22, 19.30 - 21.00 Uhr,  
Online-Seminar-vhs-wissen-live  
kostenlos  
.....



Öffentlichkeit & Politik

Memminger Mittwoch I



Gerade richtig, zwei Tage vor Beginn der Spielsaison, sind die neuen künstlerischen Leiter\*innen des Landestheaters Schwaben bei „Il Mimo“ zu Gast. Es sind Christine Hofer und Alexander May. Es wird viel zu erzählen geben, da sie die Leitung des Herzstücks Memminger Kultur, in turbulenten Zeiten erst kürzlich übernommen haben. Erst im Mai haben sie sich schwingvoll und dynamisch dem Theaterpublikum offiziell vorgestellt. Beim „Memminger Mittwoch“ plaudern sie nun über ihre Pläne und über die Herausforderungen in der nahen Zukunft. Für das Publikum eine ideale Möglichkeit, die beiden intimer kennenzulernen. Der Pantomime Wolfgang Fendt ist als Künstler in einem ähnlichen Genre zu Hause. Er freut sich schon auf einen unterhaltsamen und informativen Talk. Sie sind herzlich eingeladen!

Erfrischungsgetränke werden angeboten.

Einlass: 19.00 Uhr
Dozent: Wolfgang Fendt

MM1050 | Memmingen
Mi, 05.10.22, 19.30 - 21.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Saal, 87700 Memmingen
7,00 €

Memminger Mittwoch II
Nachholtermin vom Frühjahr mit Dr. Hans-Martin Steiger, dem 3. Bürgermeister.

MM1052 | Memmingen
Einlass: 19.00 Uhr
Mi, 30.11.22, 19.30 - 21.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Saal, 87700 Memmingen
7,00 €

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 Veranstaltung findet als Zoom Webinar statt, d. h. Sie werden nicht gesehen und gehört in der Veranstaltung und können sich über den Chat beteiligen.

Die Grundrechte im digitalen Zeitalter - Online-Gesprächsreihe

Die Digitalisierung ermöglicht enorme Freiheiten - kann die Freiheitsrechte jedoch auch in vielerlei

Hinsicht gefährden. In dem Webtalk diskutieren wir die Rolle und Wirkungsmacht der Grundrechte vor dem Hintergrund der Digitalisierung. Hat sich zum Beispiel die Privatsphäre durch das Internet zu einem Auslaufmodell entwickelt? Wo liegen die genauen Grenzen der Meinungsfreiheit im Internet? Und inwieweit sind die großen Internetplattformen an die Grundrechte gebunden?

Unter diesem Link kommen Sie zur Veranstaltung: https://blz-bayern-de.zoom.us/j/85422673761

Es ist kein zusätzlicher Kenncode notwendig. Die Teilnehmenden werden vom Warteraum aus in das Webinar aufgenommen.

MM1054 | Memmingen

Mi, 21.09.22, 19.00 - 20.00 Uhr,
Online-Seminar-extern

kostenlos

Europas Regeln für Künstliche Intelligenz - Online-Gesprächsreihe

Die Europäische Kommission hat 2021 ihren lang erwarteten Vorschlag zur Regulierung von Künstlicher Intelligenz (KI) vorgelegt. Mit den vorgeschlagenen Maßnahmen zielt die Kommission darauf ab, klare Regeln für eine der Schlüsseltechnologien des 21. Jahrhunderts zu schaffen. Die Zeit drängt, da sich Europa beim Einsatz von KI im Standortwettbewerb mit Staaten wie den USA und China befindet. Schafft es der Vorschlag, den schwierigen Balanceakt zwischen Innovationsförderung und Risikoeindämmung zu meistern?

Unter diesem Link kommen Sie zur Veranstaltung: https://blz-bayern-de.zoom.us/j/85422673761

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

MM1056 | Memmingen

Mi, 19.10.22, 19.00 - 20.00 Uhr,
Online-Seminar-extern

kostenlos

Digitalisierung & Arbeit: Wie verändert sich die Arbeitswelt - Online-Gesprächsreihe

Bis zu 40 Prozent der derzeitigen Berufe könnten durch die Digitalisierung von Arbeitsprozessen wegfallen sagen einflussreiche Studien. Viele befürchten einen enormen Anstieg der Arbeitslosigkeit durch die Digitalisierung. Andererseits werden neue Berufe entstehen und die Digitalisierung wird uns, so die optimistische Sicht von monotonen Tätigkeiten befreien und den Weg ebnen für kreatives Arbeiten.

Im Gespräch mit unseren Expert\*innen ordnen wir diese Prognosen ein. Denn jede dieser Annahmen erfordert andere politische Rahmenbedingungen, was die soziale Absicherung, Aus- und Weiterbildung und die Gestaltung des sozialen Zusammenlebens betrifft.

Unter diesem Link kommen Sie zur Veranstaltung: https://blz-bayern-de.zoom.us/j/85422673761

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

MM1058 | Memmingen

Mi, 16.11.22, 19.00 - 20.00 Uhr,
Online-Seminar-extern

kostenlos

Krieg 2.0: Welche Rolle spielt der Cyberspace für eine moderne Kriegsführung? - Online-Gesprächsreihe

Im 21. Jahrhundert werden Kriege nicht mehr ausschließlich auf den Schlachtfeldern entschieden, sondern auch mithilfe von ökonomischen, medien- und cybertechnischen Kampfformen. Bei internationalen Desinformationskampagnen, gezielten Hackerangriffen und Cyberspionage schwimmt jedoch zunehmend die klare Trennung zwischen Krieg und Frieden. Was bedeutet das für Deutschland und die EU? Wie werden digitale Technologien und das Internet als Mittel der Kriegsführung eingesetzt? Wer steht hinter den Cyberattacken aus dem Ausland und wie geht Deutschland mit diesen neuen Formen hybrider Kriegsführung um?

Der Link ist für alle Veranstaltungen gleich: https://blz-bayern-de.zoom.us/j/85422673761

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

MM1060 | Memmingen

Mi, 07.12.22, 19.00 - 20.00 Uhr,
Online-Seminar-extern

kostenlos

Livestream - vhs.wissen live: Titel folgt

In Zusammenarbeit mit der vhs SüdOst 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.

MM1802

Fr, 23.09.22, 19.30 - 21.00 Uhr,
Online-Seminar-vhs-wissen-live

kostenlos

Livestream - vhs.wissen live: Journalisten der SZ im Gespräch

Zwei Redakteur:innen der Süddeutsche Zeitung sprechen über ein aktuelles Thema. Der genaue Titel, Text und die Namen der beiden Journalist:innen werden noch mitgeteilt. In Kooperation mit der Süddeutschen Zeitung.

In Zusammenarbeit mit der vhs SüdOst 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.

MM1820

Di, 18.10.22, 19.30 - 21.00 Uhr,
Online-Seminar-vhs-wissen-live

kostenlos

Livestream - vhs.wissen live: Der Mensch und die Macht. Über Erbauer und Zerstörer Europas im 20. Jahrhundert

Wie weit haben Politiker mit ihren Entscheidungen den turbulenten Lauf der Geschichte bestimmt?

Wie weit wurden sie von den Umständen getrieben? Welches sind die Voraussetzungen für die Erlangung von Macht und welche Eigenschaften bringen politische Anführer mit? In mehreren Porträts ergründet Kershaw die machtvollen Figuren des 20. Jahrhunderts, die Europa im Guten wie im Schlechten geformt haben, und analysiert dabei grundsätzlich die Möglichkeiten und Grenzen „starker“ Führungspersönlichkeiten.

Ian Kershaw war Professor für Modern History an der University of Sheffield. Er zählt zu den bedeutendsten Historikern der Gegenwart

MM1824

Fr, 28.10.22, 19.00 - 20.30 Uhr,
Online-Seminar-vhs-wissen-live
kostenlos

Livestream - vhs.wissen live: Fall und Aufstieg der Weltmacht China

In der Mitte des 19. Jahrhunderts wurde sich die Führungselite Chinas der Tatsache bewußt, dass China innerhalb weniger Jahrzehnte von dem reichsten Land der Welt zu einem Armenhaus geworden war. Seitdem arbeitet das Land an seinem Wiederaufstieg. Nun steht es kurz davor, sein Ziel erreicht zu haben. Wie stellt sich die chinesische Führungselite die Zukunft der Welt vor? Und welche historischen Erfahrungen bilden die Bausteine ihrer Vision für Chinas Zukunft als Weltmacht? Prof. Dr. Susanne Weigelin-Schwiedrzik ist Sinologin. Sie lehrt an der Universität Wien.

In Zusammenarbeit mit der vhs SüdOst 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.

MM1830

Do, 03.11.22, 19.30 - 21.00 Uhr,
Online-Seminar-vhs-wissen-live

kostenlos



Livestream - vhs.wissen live: Wie hätten ihr uns denn gerne? Ein Gespräch zur deutschen Realität. Muslimisch, jüdisch, deutsch.

Die Journalisten Özlem Topçu und Richard C. Schneider sind neben vielen Dingen auch zwei Deutsche - das ist für viele immer noch nicht selbstverständlich. In diesem Gespräch blicken sie auchjals "Jude" und "Türkin" auf Deutschland, seinejDebattenjzu Integration, Rassismus, Antisemitismusjund den Umgang mit dem „Anderen“. Es ist nicht nur die Sicht zweierJournalisten, die am Diskurs über das Verhältnis zwischen Mehrheitsgesellschaft und Minderheiten teilnehmen, sondern die zweierjFreunde,jdie sich ihre deutschen Geschichten erzählen.Und miteinander können

sie auch über ihre Ganz-, Halb- und Viertel-Identitätenjdiskutieren, denn sie wissen, was es heißt, in unterschiedlichen Kulturenjund Gesellschaften beheimatet zu sein. Özlem Topçu wurde 1977 als Tochter türkischer „Gastarbeiter“ in Flensburg geboren. Sie ist stellvertretende Leiterin des Auslandsressorts beim Spiegel. Richard Schneider wurde als Kind ungarischer Holocaustüberlebender in München geboren. Von 2006 bis 2015 war er Chefkorrespondent im ARD-Studio Tel Aviv.

In Zusammenarbeit mit der vhs SüdOst 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.

MM1834

Mo, 14.11.22, 19.30 - 21.00 Uhr,
Online-Seminar-vhs-wissen-live

kostenlos

Livestream - vhs.wissen live: Die Barbaren sind die anderen.

Wie ein Denkmuster Geschichte prägt.

Schon in der Antike haben Menschen andere als Barbaren abgewertet, um sich selbst aufzuwerten. Der Barbar war in der Regel der negative Gegenentwurf zum zivilisierten und kultivierten Hellenen oder Römer. Die sogenannten Barbaren waren in ihren Augen all das, was sie selbst in ihrer Eigenwahrnehmung nicht waren: wild, grausam, gesetzlos, verschlagen, maßlos, triebhaft, dumm usw.

Nur in wenigen Fällen wurde der Barbar als Folie für Idealisierungen verwendet, beispielsweise um dekadente Tendenzen in der eigenen Gesellschaft zu markieren. Dann war der Barbar genügend, einfach, unverdorben, gerecht, ehrlich oder fromm. Diese Zuschreibungen erinnern an das Bild des "edlen Wilden", das sich auch später in der Zeit von Sklaverei und Kolonialismus wiederfinden sollte. Und auch heute funktionieren diese Mechanismen bei der Zuschreibung von Eigen- und Fremdentitäten.

Der Althistoriker Mischa Meier geht der Frage nach, wie Identitätskonzepte wie das des Barbaren historisch entstanden sind, wozu sie mit welchen Folgen für die Betroffenen eingesetzt und wie diese Konzepte weitergeführt wurden. Mischa Meier lehrt Alte Geschichte an der Universität Tübingen. Sein Werk Geschichte der Völkerwanderung (C.H. Beck) wurde mit dem WISSEN!-Sachbuchpreis ausgezeichnet.

In Zusammenarbeit mit der vhs SüdOst 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.

MM1840

Mi, 16.11.22, 19.30 - 21.00 Uhr,
Online-Seminar-vhs-wissen-live

kostenlos

Livestream-vhs.wissen live: „Überall, unbeachtet und unterschätzt: Wie unser Verhalten als Verbraucher gesteuert wird“

Unternehmen und Medien versuchen, uns als Verbraucher gezielt zu steuern. Dies ist nichts Neues in der Konsumgesellschaft, allerdings haben sich die Möglichkeiten (und die Missbrauchsgefahr) durch die Datensammlung in der digitalen Welt vervielfacht.

Auch die Politik versucht, durch entsprechende Instrumente unser Verhalten zu beeinflussen. Neben den klassischen Instrumenten wie Steuern, Gesetze und Information kommt dafür seit einigen Jahren auch das Nudging zum Einsatz - zuerst in den USA während der Präsidentschaft von Barack Obama, heute wird es von hunderten Regierungen weltweit genutzt. Staatliches Nudging muss freilich immer „Nudging for good“ sein (die Wohlfahrt und das Wohlbefinden der Menschen steigern) und ist strengen Regeln des „Guten Regierens“ unterworfen.

Dagegen sind Anwendungen von Nudges durch Unternehmen von deren Zielsetzung und ethischem Verständnis abhängig. Hier wird Nudging, abweichend von der Grundidee, auch für Ziele eingesetzt, die rein kommerziell motiviert, manchmal gar illegitim sind. Dass aus Stupsen schnell Schubsen wird, hat vor allem mit der ständig anwachsenden Menge personenbezogener Daten von Konsumenten und immer intelligenter werdenden Algorithmen zu tun. Dadurch ergeben sich insbesondere im digitalen Bereich noch nie dagewesene, personalisierte Manipulationsmöglichkeiten von Verbrauchern.

Wie kann das Design von Benutzerschnittstellen, also z. B. Internetseiten von Online-Shops, fair und ethisch gestaltet werden? Sind wir uns überhaupt bewusst, dass unsere (Kauf)Entscheidungen gelenkt werden sollen? Wie können wir unser Bewusstsein schärfen, dass wir als Konsumenten in vielen Bereichen manipuliert werden sollen und uns sogar dagegen wappnen? Darüber möchten wir mit Ihnen und unserer Expertin ins Gespräch kommen.

Lucia Reisch, ist Professorin of Behavioural Economics and Policy an der University of Cambridge (UK) und nahm in den vergangenen Jahren eine leitende Rolle in verschiedenen große EU-Forschungsprojekten zu Verbraucherverhalten und Verbraucherpolitik ein. Ihre Forschungsschwerpunkte sind unter anderem Verhaltensökonomik, nachhaltiges Konsumentenverhalten und der Zusammenhang von Digitalisierung und Verbraucherverhalten. Frau Reisch ist Mitglied der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

In Zusammenarbeit mit der vhs SüdOst 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.

MM1850

Di, 06.12.22, 19.30 - 21.00 Uhr,
Online-Seminar-vhs-wissen-live

kostenlos



**Livestream - vhs.wissen live: Ein Jahr Bundesregierung - eine Bilanz**

Die Politikwissenschaftlerin Ursula Münch und der Journalist Hans Moritz ziehen ein Jahr nach der Bundestagswahl eine Bilanz. Wie hat sich die Regierung innen- wie außenpolitisch geschlagen? Welche Partei konnte sich innerhalb der Regierung bei welchen Themen durchsetzen? Gelang es den nicht an der Regierung beteiligten Parteien, eine wirkmächtige Opposition zu bilden? Ursula Münch ist Professorin für Politikwissenschaft an der Universität der Bundeswehr München sowie Direktorin der Akademie für Politische Bildung in Tutzing am Starnberger See. Hans Moritz ist Chefredakteur des Erdinger Anzeiger (Münchener Merkur).

In Zusammenarbeit mit der vhs SüdOst 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.

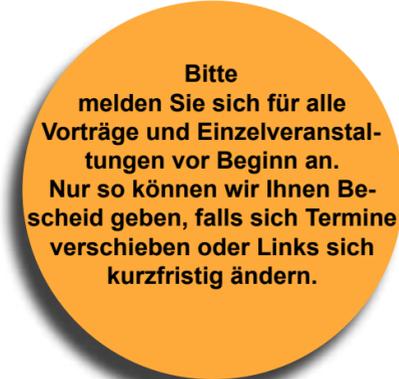
**MM1852**  
Do, 08.12.22, 19.30 - 21.00 Uhr,  
Online-Seminar-vhs-cloud  
kostenlos

**Livestream - vhs.wissen live: Die Menschenrechte: Geschichte, Philosophie, Konflikte**

Was in der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte von 1948 so selbstverständlich klingt, ist bis heute für unzählige Menschen keine Wirklichkeit. Angelika Nußberger beschreibt anschaulich die Geschichte der Menschenrechte, ihre philosophischen Grundlagen sowie die aktuellen Debatten: Gibt es ein Menschenrecht auf Frieden und Umweltschutz? Wie universal gelten die Rechte? Und in welchem Maße dürfen Gerichtshöfe für Menschenrechte die Gesetzgebung einzelner Staaten bestimmen?

Angelika Nußberger ist eine deutsche Rechtswissenschaftlerin und Slavistin. Seit 2002 ist sie an der Universität zu Köln Inhaberin des Lehrstuhls für Verfassungsrecht, Völkerrecht und Rechtsvergleichung. Von 2011 bis 2020 war sie Richterin, von 2017 bis 2019 Vizepräsidentin am Europäischen Gerichtshof für Menschenrechte (EGMR).

**MM1854**  
Mi, 14.12.22, 19.30 - 21.00 Uhr,  
Online-Seminar-vhs-wissen-live  
kostenlos



**Gesundheit & Medizin**

**Schluss mit Diäten - Dein Weg zum Wohlfühlgewicht in 10 Wochen - Online-Vortrag**

Ist das möglich? In 10 Wochen zum Wohlfühlgewicht? Was genau versteht die Seminarleiterin unter „Wohlfühlgewicht“? Wie genau ist das Seminar (222MM5862) aufgebaut, das ab dem 11. Oktober beginnt? Was genau ist mein Part als Teilnehmer\*in, wenn ich daran teilnehme? Was kann ich erwarten? Diese und weitere Fragen, beantwortet Frau Isabel Ernst Ihnen gerne an diesem Online-Treffen.

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

Dozentin: Isabel Ernst, Medizinisch-technische Laboratoriumsassistentin (MTLA), ganzheitliche Ernährungsberaterin

**MM1102 | Memmingen**  
Di, 27.09.22, 19.00 - 20.00 Uhr,  
Online-Seminar-Zoom MM  
kostenlos

**Individualisierte Ernährung und Bewegung - Der Schlüssel für dauerhafte Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden**

Im Zentrum des Vortrages steht die Frage: "Wie bewege und ernähre ich mich richtig?"

Von maßgeschneiderten Bewegungs- und Ernährungsformen profitieren Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Nur auf die individuelle Stoffwechselsituation, Leistungsfähigkeit und Zielsetzung abgestimmte Programme führen auf gesundem Wege zu einem nachhaltigen Erfolg. Das Erfolgsrezept lautet: Weg von pauschalen Empfehlungen hin zu individualisierten Bewegungs- und Ernährungsempfehlungen.

Dozent: Norbert Bickel, M.A.

**MM1104 | Memmingen**  
Mo, 24.10.22, 19.30 - 21.00 Uhr,  
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3  
8,00 €, ermäßigt 6,00 €

**Individualisierte Ernährung und Bewegung - Der Schlüssel für dauerhafte Gesundheit & das persönliche Wohlbefinden - Online-Vortrag**

Im Zentrum des Vortrages steht die Frage: "Wie bewege und ernähre ich mich richtig?" Von maßgeschneiderten Bewegungs- und Ernährungsformen profitieren Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Nur auf die individuelle Stoffwechselsituation, Leistungsfähigkeit und Zielsetzung abgestimmte Programme führen auf gesundem Wege zu einem nachhaltigen Erfolg. Das Erfolgsrezept lautet: Weg von pauschalen Empfehlungen hin zu individualisierten Bewegungs- und Ernährungsempfehlungen.

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

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

Dozent: Norbert Bickel, M.A.

**MM1106 | Memmingen**  
Mo, 28.11.22, 19.00 - 20.30 Uhr,  
Online-Seminar-Zoom MM  
8,00 €, ermäßigt 6,00 €

**Die Welt der ätherischen Öle**

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

Materialkosten in Höhe von 2,50 € für das Skript werden im Vortrag in bar eingesammelt.

Dozentin: Rosi Groß, Krankenschwester, Heilpraktikerin

**MM1108 | Memmingen**  
Di, 11.10.22, 19.00 - 21.00 Uhr,  
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3  
8,00 €, ermäßigt 6,00 €

**(Wild-)Kräuter und Schwangerschaft - Online-Vortrag**

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

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

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

**MM1110 | Memmingen**  
Di, 25.10.22, 18.00 - 20.00 Uhr,  
Online-Seminar-Zoom MM  
8,00 €, ermäßigt 6,00 €

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

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

Dozentin: Andrea Heinz, Dipl.-Psychologin

**MM1112 | Memmingen**  
Di, 10.01.23, 19.30 - 21.00 Uhr,  
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3  
8,00 €, ermäßigt 6,00 €

**Livestream-vhs.wissen live: "Künstliche Intelligenz in der Medizin - wie lässt sich ihr Potenzial verantwortlich nutzen?"**

Was ist Künstliche Intelligenz (KI)? Wo liegen die aktuellen Herausforderungen? Welche ethischen Aspekte spielen eine Rolle?

Am Beispiel von Anwendungen der KI im Gesundheitssystem werden die Chancen sowie möglichen Probleme des Einsatzes der Technologie diskutiert: KI-Systeme, die in kurzer Zeit riesige Datenmengen verarbeiten, unterstützen Ärzte bei Diagnose und Behandlung von Krankheiten - sei es bei der Auswertung von Röntgenbildern, bei Operationen oder der Auswahl der Medikamente. Dabei muss der Einsatz von KI, aber auch der Verzicht darauf, gerechtfertigt werden. Wer trägt die Verantwortung, wenn bei der Zusammenarbeit mit dem KI-System Fehler passieren? Wem gehören die Daten, die KI-Systeme erheben? Wer darf was mit diesen Daten machen, und was wissen wir als Patienten davon? Gibt es ein Recht auf medizinische Behandlung mit KI? Das Potential der KI für medizinische Anwendungen nicht zu nutzen, wäre - so die These des Abends - sowohl medizinisch als auch volkswirtschaftlich unverantwortlich. Es wird vorgestellt, wie KI das Gesundheitssystem verbessert - und wie dies verantwortlich geschehen kann.

Peter Dabrock und war von 2016 bis 2020 Vorsitzender des Deutschen Ethikrates. Seine Forschungsschwerpunkte liegen im Bereich der Ethik technischer und (bio-)wissenschaftlicher Durchdringung menschlicher Lebensformen (von Keimbahnintervention bis KI). Er war von 2002 bis 2008 Juniorprofessor für Bioethik und anschließend bis 2010 Professor für Sozialethik an der Philipps-Universität Marburg. Seine Expertise hat er in zahlreiche Gremien eingebracht, u.a. in die Zentrale Ethikkommission bei der Bundesärztekammer, in die European Group on Ethics in Science and New Technologies und in den Deutschen Ethikrat. 2017 wurde Peter Dabrock als erster Theologe Mitglied bei acatech - Deutsche Akademie der Technikwissenschaften. 2021 wurde er in den Stiftungsrat des Friedenspreises des Deutschen Buchhandels berufen. Er ist Mitglied der Plattform Lernende Systeme.

In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

In Zusammenarbeit mit der vhs SüdOst 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 spätes-

tens 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.

**MM1804**  
Di, 04.10.22, 19.30 - 21.00 Uhr,  
Online-Seminar-vhs-wissen-live  
kostenlos

**Pädagogik & Psychologie**



Bild: AlohaHawaii/shutterstock.com

**Vom ersten Schrei bis zum ersten Zeugnis - Online-Vortrag**

Sprachentwicklung im Alter von 0 bis 7 Jahren. Spricht mein Kind "normal"? Wer hat sich diese Frage nicht schon mal gestellt. Im Vortrag erklärt Daniela Pfähler (Logopädin aus der Logopädiepraxis Reul in Illertissen) die Entwicklung der Sprache und zeigt auf wie man die Sprachentwicklung im Alltag fördern kann. Außerdem berichtet sie wie man zu einer logopädischen Therapie kommt und wie diese abläuft, falls ein Kind Unterstützung benötigt.

Der Online-Vortrag findet über Microsoft Teams statt. Als angemeldeter Teilnehmer erhalten Sie am Vortragstag von uns per Mail einen Link, über welchen Sie direkt am Vortrag teilnehmen können.

Veranstalter: Volkshochschulen im Landkreis Neu-Ulm e. V., Diätenheimer Str. 7, 89257 Illertissen

Dozentin: Daniela Pfähler  
**MM1140**  
Do, 13.10.22, 19.00 - 20.30 Uhr,  
Online-Seminar-extern  
3,50 €

**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 222MM2158.

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

**MM1142 | Memmingen**  
Di, 04.10.22, 19.00 - 20.30 Uhr,  
Kolbehaus, Donaust. 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.

Dozent: Dr. Eberhard Scheiffele, Psychologe

**MM1144 | Memmingen**  
Mo, 10.10.22, 19.00 - 20.30 Uhr,  
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3  
8,00 €, ermäßigt 6,00 €

**Querschnitt - Das etwas andere Leben**

In meinem Vortrag geht es um alle Facetten der Querschnittslähmung. Auf medizinischer, sozialer und gesellschaftlicher Ebene möchte ich versuchen, Ihnen alle wichtigen Aspekte dieser Behinderung anhand meines Lebens näher zu bringen. Ich möchte alle Fragen, die Sie zu der Thematik schon mal hatten, beantworten und will dadurch nur erreichen, dass Sie anhand eines lockeren, humorvollen Vortrags mich und viele andere Rollstuhlfahrer\*innen besser verstehen. Abschließend möchte ich Ihnen noch 1-2 motivierende Worte mitgeben.

Dozent: Moritz Brückner

**MM1148 | Memmingen**  
Fr, 28.10.22, 19.00 - 21.00 Uhr,  
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3  
8,00 €, ermäßigt 6,00 €

**Schicksalsschläge gut bestehen**

An diesem Abend vermittelt Ihnen die Dozentin einen Überblick über mögliche Verhaltensweisen und Hilfen, um einen Schicksalsschlag gut bestehen zu können und wieder ins "normale" Leben zurückzufinden. Sie erhalten Informationen darüber, wie Sie mit der neuen Situation klarkommen können, selbst wenn z. B. beim Verlust eines geliebten Menschen ein Abschied nicht mehr möglich war. Auch das richtige Zugehen auf Personen, die in der Krise oder in Trauer sind, bespricht die Dozentin. Ihre Fragen sind erwünscht und werden in der Veranstaltung beantwortet.

Dozentin: Andrea Heinz, Dipl.-Psychologin

**MM1150 | Memmingen**  
Do, 10.11.22, 19.30 - 21.00 Uhr,  
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3  
8,00 €, ermäßigt 6,00 €





Positive Psychologie - Was ist das überhaupt?

In einem Impulsvortrag lernen Sie die Grundlagen der Positiven Psychologie kennen, die sich u. a. mit folgenden Fragen beschäftigt:

- Was macht unser Leben lebenswert?
- Was sind begünstigende Eigenschaften und Bedingungen für Wohlbefinden?
- Wie kann ein erfülltes Leben gestaltet werden?
- Was macht uns nachhaltig glücklich?
- Wie können wir unser Potenzial und unsere Stärken im Berufs- und Privatleben entdecken und fördern?

Dabei werden Ihnen einfache und wirksame Übungen vermittelt, welche Sie direkt in Ihrem privaten und beruflichen Leben einsetzen können.

Zusätzliche Materialien können im Vortrag für 2,00 € direkt von der Dozentin erworben werden.

Dozentin: Christine Schmid

MM1154 | Memmingen

Di, 15.11.22, 19.30 - 21.00 Uhr, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 3

8,00 €, ermäßigt 6,00 €

Länder & Kontinente

„Meine Heimat Großbritannien“ - Impressionen, wie es wirklich ist

Dauerregen, merkwürdiges Essen und „Wo bitte stellt man sich an?“ - sind nur einige der Vorstellungen von Großbritannien. In diesem Reisevortrag nehme ich Sie mit auf eine Reise durch das Vereinigte Königreich und zeige Ihnen, welche Vorurteile stimmen, welche nicht und warum der Engländer gerne über das Wetter redet. Seit über zwanzig Jahren bin ich auf den britischen Inseln unterwegs und habe so manches Abenteuer erlebt. Kommen Sie mit, lernen Sie das Land etwas kennen. Begleiten Sie mich zur Tea Time an der English Riviera über die schönsten Strände der Welt, zu einer geteilten Stadt und zum Meeting mit Prinz Charles. Großbritannien an einem Abend - seien Sie dabei.

Dozent: Stefan Heckelsmüller

MM1162 | Memmingen

Fr, 27.01.23, 19.00 - 21.00 Uhr, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 3

8,00 €, ermäßigt 6,00 €

Natur, Umwelt & Technik

Kluger Umgang mit Risiken und Ungewissheiten

Die letzten Jahre begegneten uns viele weltumspannende Katastrophen: Ukrainekrieg, Corona, Rinderwahn, Fukushima und viele mehr. Doch wie können wir in einer Zeit der Risiken und Ungewissheiten, die für uns richtigen Entscheidungen treffen? Menschen reagieren auf Risiken häufig irrational und können nicht gefühlte Erfahrungen von Situationen unterscheiden, die wirklich gefährlich sind. Statt nach Sicherheiten zu suchen, kann jeder mit entsprechendem Wissen lernen, in einer Welt voller Risiken und Ungewissheiten, kluge Entscheidungen zu treffen.

Dozent: Thomas Joachim, Dipl. Ing (FH) Nachrichtentechnik

MM1152 | Memmingen

Do, 20.10.22, 19.30 - 21.00 Uhr, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 3

8,00 €, ermäßigt 6,00 €

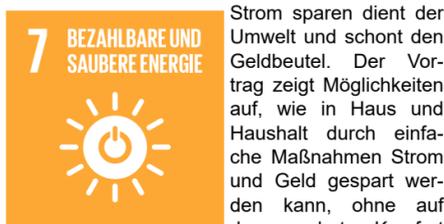


Seit 2013 ist die vhs Verbraucherstützpunkt - der Älteste in Bayern!

Viele der Angebote werden durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz gefördert und können somit für Sie günstiger oder kostenlos angeboten werden.



Strom sparen und Solarstrom selbst erzeugen mit PV-Kleinstanlagen



Strom sparen dient der Umwelt und schont den Geldbeutel. Der Vortrag zeigt Möglichkeiten auf, wie in Haus und Haushalt durch einfache Maßnahmen Strom und Geld gespart werden kann, ohne auf den gewohnten Komfort verzichten zu müssen. Balkonkraftwerke (auch Stecker-Solargeräte) sind kinderleicht in der Handhabung, wenn auf ein paar Dinge geachtet wird. Dann heißt es: einstecken, Sonnenenergie ernten, Stromkosten sparen! Die steckerfertigen Kleinstanlagen funktionieren nicht nur auf dem Dach. Auch auf dem Balkon, der Terrasse oder im Garten können sogar Mieter eigenen Solarstrom erzeugen und nutzen. Stecker-Solargeräte lassen Stromzähler langsamer laufen - www.pvplug.de!

Eine Veranstaltung der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Dozent: Norbert Endres, Energieberater der Verbraucherzentrale Energieberatung

MM1208 | Memmingen

Fr, 07.10.22, 19.00 - 21.00 Uhr, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 3

kostenlos

Kostenfalle Energie - Vergleichsportale richtig nutzen

Die Preise für Strom und Gas steigen rapide. Viele Menschen werden von hohen Nachzahlungen überrascht oder haben neue Abschlagszahlungen erhalten, die nur schwer zu bezahlen sind. Nun ist es wichtiger denn je, Anbieter zu vergleichen, um zu prüfen, ob mit einem anderen Tarif Einsparungen möglich sind. Doch wie kann man im Internet verlässliche Vergleichsinformationen bekommen? Welche Online-Portale gibt es und wie unterscheiden sie sich? Auf welche Kriterien muss man achten, um nicht auf Lockangebote reinzufallen und

wie funktioniert ein Vertragsabschluss online? In diesem Vortrag erhalten Sie eine Übersicht wie Vergleichsportale im Internet richtig genutzt werden können und auf was vor Vertragsabschluss zu achten ist.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Dozent: Gregor Biedermann

MM1212 | Memmingen

Do, 27.10.22, 17.30 - 19.00 Uhr, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 3

kostenlos

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

Die Digitalisierung hält immer mehr Einzug in unseren Alltag. Händler und Banken vor Ort schließen ihre Geschäfte und Dienstleister und Unternehmen verweisen auf ihr Online-Angebot. Kommunikation mit der Familie und den Freunden, sportliche und private Verabredungen finden nicht mehr ausschließlich über das Telefon statt. Informationen über Verkehrsverbindungen und Öffnungszeiten, Anmeldungen für Zugänge in öffentliche Einrichtungen, Informationen von lokalen Ärzten und kulturellen Einrichtungen sind meist nur im Internet verfügbar. Vor allem im ländlichen Raum sind Bürger\*innen von diesem Strukturwandel betroffen. Der Vortrag mit Live-Demo richtet sich vor allem an diejenigen, die sich bislang gar nicht oder wenig mit den digitalen Angeboten beschäftigt haben. Es wird am Tablet aufgezeigt, wo das Internet Vorteile bringt und ebenso, was es im Umgang mit dem Internet zu beachten gilt.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Dozent: Gregor Biedermann

MM1224 | Memmingen

Do, 27.10.22, 15.00 - 16.30 Uhr, Mehrgenerationenhaus, Zangmeisterstr. 30

kostenlos

Der Browser - der Zugang zum Internet, was steckt dahinter?

Wer sicher und selbstbestimmt im Netz unterwegs sein will, muss beim Surfen und Suchen einiges beachten. Auch wenn immer mehr Zugriffe auf das Internet über Apps erfolgen, sind Browser immer noch der Hauptweg, über den der Zugang ins Internet erfolgt. Viele der heute verwendeten Browser verfügen bereits über ein hohes Maß an Sicherheit und vielfältige Einstellmöglichkeiten, um das Sicherheitsniveau zu erhöhen und den Datenschutz zu verbessern. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie ein Browser funktioniert, welche Einstellmöglichkeiten er bietet und Sie ihn an ihr persönliches Nutzerverhalten besser anpassen können.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Dozent: Gregor Biedermann

MM1226 | Memmingen

Di, 13.12.22, 17.30 - 19.00 Uhr, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 3

kostenlos

MM1228 | Memmingen

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Do, 12.01.23, 15.00 - 16.30 Uhr, Mehrgenerationenhaus, Zangmeisterstr. 30

kostenlos

Reisen mit dem Smartphone/Tablet

Egal, ob Sie eine Reise planen, ein Zug- oder ein Flugticket benötigen oder einfach nur wissen wollen, wie lange Sie zu Fuß zu einem bestimmten Restaurant im Urlaubsgebiet benötigen:

Das Internet kann Ihnen dabei helfen. Die digitale Welt unterstützt die Mobilität - von der Planung bis zur Durchführung der Reise. Sie haben nicht nur die Möglichkeit, von Ihrem Computer zu Hause eine Reise zu planen, sondern können ebenfalls einen Tablet-Computer oder ein Smartphone auf Ihrer Reise nutzen. Dies bedeutet insbesondere dann eine Erleichterung, wenn Sie sich z.B. in einer fremden Stadt orientieren müssen oder eine Eintrittskarte frühzeitig buchen wollen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Dozent: Gregor Biedermann

MM1230 | Memmingen

Do, 12.01.23, 17.30 - 19.00 Uhr, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 3

kostenlos

Livestream - vhs.wissen live: Grenzen der Menschheit

Die Erkenntnisse auf dem Gebiet der Genetik, besonders die neuen spektakulären Methoden der gezielten Genveränderung durch das CRISPR/Cas9 Verfahren dienen nicht nur dem Erkenntnisgewinn, sondern sie eröffnen auch neue Möglichkeiten der Einflussnahme auf das Leben des Menschen.

Darüber hinaus regen sie zu Spekulationen und Fantasien an, die, sollten sie Wirklichkeit werden, unsere Welt entscheidend verändern würden.

Ich möchte in meinem Vortrag zunächst die Grundlagen der Gentechnik erklären, und dann das Risiko aber auch das Potential der neuen Möglichkeiten diskutieren. Dabei geht es sowohl um Fortschritte bei der Grundlagenforschung an Tieren und Pflanzen, als auch Möglichkeiten und Grenzen der Anwendung in der Medizin und der Landwirtschaft.

Christiane Nüsslein-Volhard ist Biologin und wurde u.a. 1995 mit dem Nobelpreis für Medizin ausgezeichnet.

In Kooperation mit der Max-Planck-Gesellschaft.

In Zusammenarbeit mit der vhs SüdOst 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.

MM1806

Mi, 05.10.22, 19.30 - 21.00 Uhr,

Online-Seminar-vhs-wissen-live kostenlos

Livestream-vhs.wissen live: „Vom Nutzen der Raumfahrt - Innovationen für die Gesellschaft“

In der Mitte des 20. Jahrhunderts war der Wettlauf ins All Teil des Kalten Kriegs. Heute treiben uns statt Ideologien wirtschaftliche Aspekte ins All. Beschränkte sich die Raumfahrt in der Vergangenheit größtenteils auf zwei Großmächte, so machen sich heute auch institutionelle und private Akteure auf den Weg. Raumfahrt fasziniert die Menschheit und Prestige spielt noch eine Rolle in der Raumfahrt - aber der Nutzen für die Gesellschaft und das Individuum, die Wirtschaft und die Umwelt stehen heute im Vordergrund.

Was bringt Raumfahrt der Gesellschaft konkret? Zu nennen sind Innovationen in den Bereichen Kommunikation, Navigation, Erdbeobachtung und Exploration. Der beste Weg zu einem innovativen Produkt oder Verfahren führt über eine nahtlose Innovationskette. Sie beginnt mit der Invention, einer grundlegenden Idee. Wettbewerb ist ein Haupttreiber - und Kooperation erleichtert es, Dinge umzusetzen. Beide Faktoren sind in der Raumfahrt ständig präsent.



DEUTSCHE AKADEMIE DER TECHNIKWISSENSCHAFTEN

In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

In Zusammenarbeit mit der vhs SüdOst 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.

MM1832

Di, 08.11.22, 19.30 - 21.00 Uhr, Online-Seminar-vhs-wissen-live

kostenlos

Livestream - vhs.wissen live: „Macht Euch die Erde untertan. Aufstieg und Fall einer Idee“

Der Mensch, der sich als „Krone der Schöpfung“ wähnt und sich mit seiner wissenschaftlich-technologischen Eingriffsmacht „die Erde untertan“ gemacht hat, schuf ein Modell der Zivilisation, das nicht zukunftsfähig ist. Diese Erzählung war zwar lange erfolgreich, sie kann aber offensichtlich nicht mehr stimmen. Daher müssen wir die DNA unserer Kultur ändern, weg von Naturbeherrschung und Eroberung, hin zu einer anderen Art zu leben, die weniger zerstört. Wir müssen einsehen, dass wir Teil der Natur sind und mit anderen natürlichen Systemen zusammenarbeiten. Die Erde ist stärker als wir. Wir müssen den Menschen und die Gesellschaft neu denken. Philipp Blom ist Historiker und Schriftsteller. Seine Bücher wurden in 16 Sprachen übersetzt. Für sein Buch „Der taumeln-

de Kontinent. Europa 1900-1914“ erhielt er den NDR Kultur Sachbuchpreis.

In Zusammenarbeit mit der vhs SüdOst 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.

MM1842

Mi, 23.11.22, 19.30 - 21.00 Uhr, Online-Seminar-vhs-wissen-live

kostenlos

Recht & Finanzen

Informationen zu den Neuwahlen von Schöffen\*innen in 2023

Nach §30 Gerichtsverfassungsgesetz (GVG) üben Schöffinnen und Schöffen ihr Richteramt während der Hauptverhandlung in vollem Umfang und mit gleichem Stimmrecht wie die Berufsrichter aus. Sie sind also als Richter dem Berufsrichter gleichgestellt. Im Vorfeld zur Neuwahl der Schöffen\*innen in 2023 bieten wir Ihnen gemeinsam mit dem Schöffinnenverband Bayern https://www.schoeffen-bayern.de/. Informationen über das Wahlverfahren, sowie über die Rechte und Pflichten von Schöffinnen und Schöffen.

Dieses Projekt wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus. Dozent: Wolfgang Stiegler, Mitglied der Deutschen Vereinigung der Schöffinnen und Schöffen, Landesverband Bayern e.V.

MM1300 | Memmingen

Di, 08.11.22, 19.30 - 21.00 Uhr, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 3

kostenlos

Die Renteninformation - Online-Vortrag

Zielgruppe: Versicherte der gesetzlichen Rentenversicherung zwischen dem 27. und 55. Lebensjahr

Ab dem 27. Geburtstag liegt sie für alle Versicherten der gesetzlichen Rentenversicherung im Briefkasten: Die Renteninformation. Doch was will uns die Deutsche Rentenversicherung damit eigentlich ihren Versicherten sagen? Schwer zu sagen, denn die wenigstens Menschen nehmen sich wirklich die Zeit, diese wichtige Information über ihre voraussichtliche Rentenhöhe bei Erwerbsminderung und im Alter genau zu lesen. Schluss damit, denn dafür ist das Thema zu wichtig, als das die Renteninformation einfach nur gelocht und abgeheftet werden sollte.

Inhalte:

- Die alljährliche Renteninformation richtig lesen und verstehen
- Stolperfallen erkennen
- Mit der "Kontenklärung" Lücken im Versicherungskonto aufdecken und schließen - Das verdrängte Risiko: Die Absicherung im Todesfall
- Renteninformation, Rentenauskunft und Rentenbescheid kennen und unterscheiden
- Hinweise zur ergänzenden Absicherung durch



private Versicherung (KEINE Werbung!)

Der Online-Vortrag findet über Microsoft Teams statt. Als angemeldeter Teilnehmer erhalten Sie am Vortragstag von uns per Mail einen Link, über welchen Sie direkt am Vortrag teilnehmen können.

Veranstalter: Volkshochschulen im Landkreis Neu-Ulm e. V., Dietenheimer Str. 7, 89257 Illertissen

Dirk R. Schuchardt

MM1146

Mi, 26.10.22, 18.30 - 20.00 Uhr, Online-Seminar-extern - 3,50 €



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

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

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

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

Dozent: Gregor Biedermann

MM1214 | Memmingen

Di, 27.09.22, 15.00 - 16.30 Uhr, Mehrgenerationenhaus, Zangmeisterstr. 30

kostenlos

Nachrichtendienste - WhatsApp, Threema & Co.

Eine SMS schreiben? Das war einmal. Durch die zunehmende Nutzung des Internets mit dem Smartphone steigt die Verbreitung sogenannter Instant-Messenger-Dienste. Diese sind aus dem klassischen Dienst der SMS hervorgegangen. Es sind Programme zum Vermitteln von Nachrichten, Bildern und Videos über das Internet. In diesem Vortrag lernen Sie die am häufigsten genutzten Dienste, wie z.B. „Threema“, „Signal“ oder „WhatsApp“ kennen und erhalten einen Überblick über deren wesentliche Funktionen. Die Aspekte der Datensicherheit in den einzelnen Messenger Diensten werden ebenfalls besprochen.

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

Dozent: Gregor Biedermann

MM1216 | Memmingen

Do, 03.11.22, 17.30 - 19.00 Uhr, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3

kostenlos

MM1218 | Memmingen

Bitte mitbringen: Schreibzeug. Gefördert durch das Bayerische Ministerium für

Umwelt und Verbraucherschutz.

Di, 13.12.22, 15.00 - 16.30 Uhr,

Mehrgenerationenhaus, Zangmeisterstr. 30

kostenlos

Einkaufen und Bezahlen im Internet

Viele Menschen nutzen das Internet zum Einkaufen. Ob Kleidung, Haushaltsgegenstände, Bücher oder Unterhaltungselektronik, Reisebuchungen und Lebensmittelbestellungen - die Vielfalt des Angebots im Internet ist oft größer als in lokalen Geschäften. Das Online-Shopping hat viele Vorteile. Es kann Zeit, Mühe und Geld sparen, ist jedoch auch an einige Voraussetzungen geknüpft. Erfahren Sie, wie ein Online-Einkauf Schritt für Schritt funktioniert und was es zu beachten gilt, welche Risiken es gibt und wie man ihnen begegnen kann. Die gängigsten Zahlungsmethoden für einen Online-Einkauf werden ebenfalls besprochen.

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

Dozent: Gregor Biedermann

MM1220 | Memmingen

Di, 27.09.22, 17.30 - 19.00 Uhr, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3

kostenlos

MM1222 | Memmingen

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

Do, 03.11.22, 15.00 - 16.30 Uhr,

Mehrgenerationenhaus, Zangmeisterstr. 30

kostenlos

Grundsteuererklärung 2022 selbst erstellen

Alle Eigentümer von Immobilien in Deutschland müssen bis 31.10.2022 Grundsteuererklärungen bei den zuständigen Finanzämtern einreichen. Im Vortrag wird erklärt, wie diese Erklärung für Immobilien in Bayern und Baden-Württemberg vom Eigentümer bzw. den Eigentümern erstellt und auf elektronischem Weg oder in Papierform eingereicht werden kann.

Ein Skript zum Vortrag kann am Ende der Veranstaltung für 2,00 € in bar erworben werden.

Dozent: Ulrich Schulz, Rechtsanwalt

MM1302 | Memmingen

Mo, 26.09.22, 19.30 - 21.00 Uhr, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3

8,00 €, ermäßigt 6,00 €

ER1304 | Erkheim

Ein Skript zum Vortrag kann am Ende der Veranstaltung für 2,00 € in bar erworben werden.

Kursort: Akut, Memminger Str. 35 a, 87746 Erkheim (im Saal)

Di, 27.09.22, 19.30 - 21.00 Uhr,

Kursort siehe Text

8,00 €, ermäßigt 6,00 €

BA1306 | Babenhausen

Ein Skript zum Vortrag kann am Ende der Veranstaltung für 2,00 € in bar erworben werden.

Mo, 10.10.22, 18.30 - 20.00 Uhr,

vhs-Raum-Babenhausen, Schrankenstr. 8, Hintereingang (über Gasthaus Rössle), Saal, Dachgeschoss

8,00 €, ermäßigt 6,00 €

LE1304 | Legau/Illerwinkel

Ein Skript zum Vortrag kann am Ende der Veranstaltung für 2,00 € in bar erworben werden.

Dozent: Ulrich Schulz, Rechtsanwalt

Mi, 05.10.22, 19.30 - 21.00 Uhr,

Mittelschule Legau, Altusrieder Straße 13, Physiksaal, EG

8,00 €, ermäßigt 6,00 €

Einführung in den Aktienhandel - Online-Kurs

In diesem Kurs wird Ihnen Grundwissen über Aktien vermittelt sowie über Fundamentalanalyse und Charttechnik. Sie lernen in welche Märkte man investieren kann und welche Broker zur Auswahl stehen. Wir lernen, was breite Streuung bedeutet und stellen uns die Fragen: Wie viel Diversifikation braucht ein Portfolio und wir brauchen Handelsstrategien aber welche? Paulina Lolov ist zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group). Kursinhalt: Wertpapierbörse, Aktienanalyse, die Macht der Diversifikation, Strategien für Ihr Investment.

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

Dozentin: Paulina Lolov

MM1308 | Memmingen

Mo / Fr, 17.10.22 - 28.10.22, 19.00 - 21.00 Uhr,

2 x, Online-Seminar-Zoom MM - kostenlos

ETFs Einführung - ETFs Auswählen mit System Online-Kurs

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

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

Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Dozentin: Paulina Lolov

MM1312 | Memmingen

Mo, 07.11.22 - 14.11.22, 19.00 - 21.00 Uhr, 2 x, Online-Seminar-Zoom MM, kostenlos

Nachhaltigkeit in der Geldanlage - Kapitalanlage mit gutem Gewissen?

- Was bedeutet Nachhaltigkeit in der Geldanlage und welche Begriffe sollte man kennen?

- Welchen Stellenwert hat Nachhaltigkeit in der Anlage-/Vermögensberatung?

- Welche Konsequenzen ergeben sich daraus für die private Anlageentscheidung?

- Welche Chancen, Risiken und Grenzen bietet die nachhaltige Geldanlage?

- Was bedeutet "Green-Washing" in der Geldanlage?

- Erkennen von unseriösen Angeboten

- Allgemeine und nachhaltige Anlagegrundsätze in der aktuellen Niedrig-Zins-Inflations-Welt

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

Dozent: Arthur Wilm, Dipl.-Kfm.

MM1318 | Memmingen

Fr, 02.12.22, 18.00 - 21.00 Uhr,

Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3

kostenlos

Die 12 größten Irrtümer im Mietrecht für Vermieter

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

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

MM1324 | Memmingen

Mo, 28.11.22, 18.00 - 19.30 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.

Dozent: Felix Binder, Rechtsanwalt, Menz & Partner

MM1326 | Memmingen

Fr, 07.10.22, 14.00 - 15.30 Uhr,

Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3

8,00 €, ermäßigt 6,00 €

MM1328 | Memmingen

Di, 18.10.22, 19.30 - 21.00 Uhr,

Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3

8,00 €, ermäßigt 6,00 €

MR1330 | Markt Rettenbach

Do, 10.11.22, 19.30 - 21.00 Uhr,

Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Schulstr. 26, Mehrzweckraum, EG des hinteren Schulgebäudes, gegenüber Bücherei (Eingang

über Schulhof)

8,00 €, ermäßigt 6,00 €

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. Auch in Zukunft bringt das Ausfüllen von Musterformularen aus dem Internet das Risiko mit sich, unkenntlich eine unwirksame oder nur eingeschränkt brauchbare Vorsorgevollmacht zu haben. Wer Immobilien oder Beteiligungen an Unternehmen besitzt oder Schulden hat, kann letztlich nur mit einer notariellen Vorsorgevollmacht umfassende Vorsorge betreiben. Der Referent stellt die in vielen Fällen erheblichen jährlichen Kosten für das gesetzliche Betreuungsverfahren dar und informiert über die Kosten einer Vorsorgevollmacht mit Patientenverfügung im Vergleich.

Dozent: Arnold Voran, Notar

MM1334 | Memmingen

Do, 13.10.22, 19.30 - 21.00 Uhr,

Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3

8,00 €, ermäßigt 6,00 €

Vorsorgevollmacht

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

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

MM1336 | Memmingen

Mo, 21.11.22, 18.00 - 19.30 Uhr,

Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3

kostenlos

Trennung - Scheidung - Unterhalt

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

Dozentin: Larissa Laqua, Menz & Partner



MM1338 | Memmingen

Mo, 14.11.22, 18.00 - 19.30 Uhr,

Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3

8,00 €, ermäßigt 6,00 €

Notarielles Testament und Erbvertrag als Vorsorge für den Todesfall

Man kann seinen Angehörigen nichts Schlimmeres hinterlassen als einen unregelmäßigen Nachlass. Erbstreitigkeiten beruhen fast immer auf fehlerhaften und unklaren Regelungen. Notarielle Testamente und Erbverträge geben hier Sicherheit. Die anfallenden Beurkundungskosten werden zudem bei Immobilienbesitz und Unternehmensbeteiligungen fast immer durch erhebliche Kostenvorteile im Nachlassverfahren und bei der Nachlassabwicklung aufgewogen. Der Vortrag stellt ausgehend von der gesetzlichen Erbfolge den Regelungsbedarf für die einzelnen familiären Situationen und für die unterschiedlichen Vermögensbestandteile dar. Die Regelungsmöglichkeiten in einer Verfügung von Todes wegen, werden anhand von Beispielen und Musterformulierungen erörtert.

Dozent: Arnold Voran, Notar

MM1340 | Memmingen

Do, 19.01.23, 19.30 - 21.00 Uhr,

Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3

8,00 €, ermäßigt 6,00 €

Bauen & Wohnen

Immobilienverkauf von privat - fast wie ein Profi

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

Bitte mitbringen: Schreibmaterial. Dozentin: Martina Maria Heizmann, Immobilienfachwirtin

MM1322 | Memmingen

Mo, 17.10.22, 19.30 - 21.00 Uhr,

Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3

8,00 €, ermäßigt 6,00 €



Psychologie & Pädagogik

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.

30 Minuten Pause.
Dozentinnen: Heike Holzer, Dipl. Soz.Päd., St. Elisabeth Hospizverein / Angelika Reimer
MM1402 | Memmingen
Mi, 19.10.22, 09.00 - 12.30 Uhr,
Sankt Elisabeth Hospizverein, Augsburg Str. 17, Seminarraum

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). Sie werden manchmal mit Orchideen verglichen, d.h. sie können besonders schön blühen, gehen aber auch leicht kaputt in der falschen Umgebung. Der Löwenzahn hingegen kann fast überall wachsen und blühen. 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 Scheiffle 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.

1 Stunde Mittagspause.
Dozent: Dr. Eberhard Scheiffle, Psychologe
MM1404 | Memmingen
So, 23.10.22, 10.00 - 17.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4
68,00 €

Zuerst der Kurs und dann der Hund - Gut informiert in ein glückliches Leben mit Hund

Wünschen Sie sich einen Hund als Familienmitglied? Dann erfahren Sie in diesem Kurs umfassende Grundkenntnisse zur Hundehaltung. Es geht um Charaktereigenschaften, Erziehungsmethoden, Anschaffungswege, Rechtliches und individuelle Anliegen. Bei einem Besuch im Tierheim gibt es zudem einen hautnahen Einblick in den Umgang mit Hunden. Ziel des Kurses ist es, angehende und interessierte Hundehalter bei der Wahl eines optimalen Hundes zu unterstützen und ihnen so einen verständnisvollen Umgang mit dem Vierbeiner zu ermöglichen.

An diesem Kurs können auch Kinder (mit ihren Eltern) teilnehmen.
Der Kurs umfasst insgesamt vier Theorie-Abende sowie einen Außentermin. Der Außentermin wird im Kurs mit den Teilnehmern abgesprochen.
Dozentin: Sandra Mandler, Hundetrainerin & Coach für Hundebesitzer, Hundeschule Allgäu

MM1408 | Memmingen
Di, 11.10.22, 18.00 - 19.30 Uhr
Do, 13.10.22, 18.00 - 19.30 Uhr
Di, 18.10.22, 18.00 - 19.30 Uhr
Do, 20.10.22, 18.00 - 19.30 Uhr
Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 2. OG, 2.11, Seiteneingang links
30,00 €

Natur & Umwelt

Enkeltauglich Leben - Online-Veranstaltung

Infoveranstaltung zum Seminar
Was kann ich für eine nachhaltige, ökologische und gemeinwohlorientierte Welt tun? Eine Welt, die auch unseren Enkeln eine lebenswerte Zukunft bietet. Trage Deinen Teil dazu bei! Wir tauschen uns einmal im Monat zu einem der Werte Ökologische Nachhaltigkeit, Solidarität, Soziale Gerechtigkeit, Demokratie und Menschenwürde aus und überlegen eine persönliche Aktion, die wir bis zum nächsten Treffen realisieren.

Teil dazu bei! Wir tauschen uns einmal im Monat zu einem der Werte Ökologische Nachhaltigkeit, Solidarität, Soziale Gerechtigkeit, Demokratie und Menschenwürde aus und überlegen eine persönliche Aktion, die wir bis zum nächsten Treffen realisieren.
Mit Spaß und inspiriert durch die Gruppe kommen wir ins Handeln. Wie genau das geht, zeigt Dir an diesem unverbindlichen Einführungsabend Claudia Kircher, mit der Du Dich mit anderen ab 27.09. online (siehe 222MM1532) auf den Weg machen kannst.

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

Dieses Projekt wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus. Eine Anmeldung ist erforderlich.
Dozentin: Claudia Kircher, Trainerin für Gewalt-

freie Kommunikation
MM1202 | Memmingen
Di, 20.09.22, 19.00 - 20.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
kostenlos

Klimafreundlich Leben - Online-Veranstaltung

Du willst konkret etwas gegen den Klimawandel tun? Der Kurs bringt dich spielerisch vom Reden ins Tun und senkt dauerhaft deinen CO2-Fußabdruck. Ein halbes Jahr lang lotest du in einer Kleingruppe einmal im Monat Möglichkeiten aus, um deinen CO2-Ausstoß zu reduzieren. Du setzt dir konkrete Ziele, welche Veränderung du bis zum nächsten Treffen verwirklichen willst. Den Grad der Herausforderung bestimmst du selbst. Wie z. B. das Vermeiden von Werbeprospekten im Briefkasten oder der Umbau deiner alten Ölheizung. Jede Veränderung ist willkommen. Wie genau das geht, zeigt Dir an diesem unverbindlichen Einführungsabend Claudia Kircher, mit der Du Dich mit anderen ab 28.09. online (siehe 222MM1534) auf den Weg machen kannst. Der Vortrag wird über die Videokonferenzplattform ZOOM durchgeführt.

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

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

Dieses Projekt wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus. Eine Anmeldung ist erforderlich.
Dozentin: Claudia Kircher, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation
MM1204 | Memmingen
Mi, 21.09.22, 19.00 - 20.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
kostenlos

Motorsägen-Grundlehrgang: Sicheres Arbeiten mit der Motorsäge in Theorie und Praxis

Die Städtische Forstverwaltung Memmingen bietet 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. Eine Voraussetzung für die Teilnahme an dem

Motorsägenlehrgang ist das Mindestalter von 18 Jahren. Außerdem müssen die Bewerber/innen geistig und körperlich in der Lage sein, die schwierigen Aufgaben der Waldarbeit zu bewältigen. Jede(r) Kursteilnehmer(in) muss die persönliche Schutzausrüstung und die eigene Motorsäge mitbringen, denn die Unterweisung erfolgt sinnvollerweise auf demjenigen Arbeitsgerät, das dann auch später im Wald verwendet wird. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bei Fragen zum Lehrgang oder zur persönlichen Schutzausrüstung wenden Sie sich bitte direkt an die Städtische Forstverwaltung, Tel.: 08331 850-152.

Ablauf:
Freitagvormittag: Theoretischer Teil, u. a. Anforderungen aus den Unfallverhütungsvorschriften, Regeln der Unfallversicherungsträger, Schneid- und Fälltechniken in der Theorie (mit Erfolgskontrolle!)
Freitagnachmittag:
1. Praktischer Teil im Werkraum, u. a. richtige Schutzkleidung, Wartung und Pflege der Arbeitsgeräte, Schärpen der Kette
Samstag ganztags:
2. Praktischer Teil im Wald, u.a. sicherer Umgang mit der Motorsäge, Schneid- und Fälltechniken in der Praxis (mit Erfolgskontrolle!)

Bitte mitbringen:
Motorsäge, Werkzeug / Schärfwerkzeug, Schreibzeug und Verpflegung, für Samstag zusätzlich: komplette Schutzausrüstung (Schnittschutzhose, Schutzschuhe mit Stahlkappe und Schnittschutzeinlage, Handschuhe, Helm (mit Gesichtsschutz 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
MM1422 | Memmingen
Fr / Sa, 23.09.22 - 24.09.22, 08.00 - 16.00 Uhr,
2 x, Bauhof, Aufenthaltsraum 1. OG
140,00 €

Wildfrüchtespaziergang an der Iller

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

Bitte mitbringen: gutes Schuhwerk und witterungsbedingte Kleidung
Kopierkosten in Höhe von ca. 3,00 € für ein Skript werden im Kurs in bar eingesammelt.
Treffpunkt: Illerparkplatz in Buxheim (Illerstraße 39 - 41, 87740 Buxheim)
Die Veranstaltung beginnt und endet am vereinbarten Treffpunkt. An- und Abreise erfolgen in

eigener Verantwortung.
Nicht geeignet für Menschen mit Gehbehinderung oder im Rollstuhl.
Dozent: Norbert Gossner, Baumschulmeister
MM1424 | Memmingen
So, 18.09.22, 14.00 - 16.00 Uhr,
Kursort siehe Text
10,00 €

Wildkräuterführung - Pflanzen des Herbstes

Bei einer Wanderung lernen Sie unsere einheimischen Wildkräuter und Sträucher und ihre vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten kennen. Es werden passend zur Herbstzeit unter anderem die Wildbeeren, die Wurzelernste und wie ich meinen Garten "insektenfreundlich" überwintere, angesprochen.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk
Treffpunkt: Wanderparkplatz in Buxheim kurz vor der Illerbahnbrücke (nicht der Parkplatz am See), Straßenkreuzung Hopfenstraße/Illerstraße.
Die Veranstaltung beginnt und endet am vereinbarten Treffpunkt. An- und Abreise erfolgen in eigener Verantwortung.
Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.
Dozentin: Heike Potryk, Allgäuer Wildkräuterführerin und Blühbotschafterin
MM1426 | Memmingen
Fr, 07.10.22, 15.00 - 17.00 Uhr,
Kursort siehe Text
10,00 €



Bild: Ilan Amith - Fotolia

Vitaminbomben am Wegesrand - Wie wir mit Wildkräutern unser Immunsystem stärken

In einer ca. 2 bis 3 stündigen Wildkräuterführung durch Wald und Wiese werden wir uns mit den heimischen Wildpflanzen, hier speziell den einheimischen Wildkräutern und -beeren, auseinandersetzen. Du lernst die dich umgebende Natur mit neuen Augen zu sehen und die Vitaminbomben am Wegesrand kennen, die wir versuchen mit allen Sinnen kennenzulernen. Zudem wird erklärt, wie die Pflanzen am besten verwendet werden können, um die positiven Inhaltsstoffe bestmöglich nutzbar zu machen und welche Verwechslungsgefahren mit anderen Pflanzen bestehen können.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk
Treffpunkt: Wanderparkplatz Eisenburger Wald
Die Veranstaltung beginnt und endet am vereinbarten Treffpunkt. An- und Abreise erfolgen in eigener Verantwortung.
Dozentin: Vanessa Goûmou, Pädagogin B.A., Abenteuer- und Erlebnispädagogin M.A., Snow-

boardlehrerin, Allgäuer Wildkräuterführerin
MM1428 | Memmingen
Sa, 08.10.22, 10.00 - 13.00 Uhr,
Kursort siehe Text
15,00 €

Winter-Wanderseminar mit Schneeschuhen: Historisches Bergdorf Gerstruben

Verschneite winterliche Hochgebirgslandschaft und architektonisch einmalige Schönheit erwartet Sie bei diesem Wanderseminar - bei winterlicher Witterung mit Schneeschuhen. Am Fuße der sagenumwogenen »Höfats«, dem legendären Edelweißberg, liegt inmitten eindrucksvoller Gebirgslandschaft im Naturschutzgebiet Allgäuer Hochalpen das seit mehr als 700 Jahre besiedelte Bergdorf Gerstruben. Weitere Infos beim Kurs unter www.vhs-memmingen.de.

Bitte mitbringen: wettergerechte, warme Kleidung (Mütze, Handschuhe), ggfs. Sonnenschutz, evtl. Gamaschen, feste eingewanderte Bergwanderschuhe, Getränk, Wanderstöcke mit breiten Tellern (sind für die Schneeschuhwanderungen notwendig)
Anmeldeschluss: 17.01.2023
Schneeschuh- und Wanderstöcke-Ausleihe kann auf Wunsch vor Ort (gegen Gebühr von ca. 13 € pro Schneeschuhpaar und ca. 3,00 € pro Wanderstöckepaar) bei rechtzeitiger E-Mail-Anfrage an den Dozenten unter gerhard.rohrmoser@gmx.de organisiert werden.

Bitte beachten Sie, dass das Wanderseminar für Personen mit Herz-Kreislauf- und Gelenkerkrankungen nicht geeignet ist. Trittsicherheit ist erforderlich.
Treffpunkt: ÖPNV-Bushaltestelle Renksteg, Parkplatz Freibergsee, Birgsauerstr. 35, 87561 Oberstdorf
Die Veranstaltung beginnt und endet am vereinbarten Treffpunkt. An- und Abreise erfolgen in eigener Verantwortung.
Dozent: Gerhard Rohrmoser, Dipl. Ing. FH für Landschaftsarchitektur und Forst
MM1430 | Memmingen
So, 22.01.23, 10.00 - 17.15 Uhr,
Kursort siehe Text - 32,00 €

Nachhaltig & zukunftsorientiert

Enkeltauglich leben - Der Kurs, der deine Welt verändert! - Online-Kurs

Was kann ICH für eine nachhaltige, ökologische und gemeinwohlorientierte Welt tun? Eine Welt, die unseren Enkeln eine lebenswerte Zukunft bietet. Wir tauschen uns einmal im Monat zu einem der Werte Ökologische Nachhaltigkeit, Solidarität, Gerechtigkeit, Demokratie, Menschenwürde aus und überlegen eine persönliche Aktion, die wir bis zum nächsten Treffen realisieren. Mit Spaß und inspiriert durch die Gruppe kommen wir ins Handeln. Es sind schon viele große und kleine Veränderungen umgesetzt worden, z. B. Kontowechsel zu einer ökologischen Bank.



Sie erhalten ca. eine Woche vor und spätestens eine Woche nach jedem Kursabend per E-Mail Seminarunterlagen von der Dozentin. Bitte geben Sie deshalb bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an.

Bitte beachten Sie auch die Online-Infoveranstaltung 222MM1202 am 20.09.2022 um 19.00 Uhr. Der Online-Kurs wird über die Videokonferenzplattform ZOOM durchgeführt. Mit der Anmeldung erklären Sie sich mit dieser Plattformlösung einverstanden. Die Zugangsdaten (Link, Meeting-ID und Kennwort) für das Meeting erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs per Mail. Bitte loggen Sie sich rechtzeitig ein. Das Meeting ist bereits 15 Minuten vor Kursbeginn freigeschaltet, damit Sound und Bild von jedem Teilnehmer geprüft werden kann bevor es losgeht.

Dieses Projekt wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus. Dozentin: Claudia Kircher, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation

MM1532 | Memmingen

- Di, 27.09.22, 18.30 - 21.30 Uhr
Di, 18.10.22, 18.30 - 21.30 Uhr
Di, 22.11.22, 18.30 - 21.30 Uhr
Di, 20.12.22, 18.30 - 21.30 Uhr
Di, 17.01.23, 18.30 - 21.30 Uhr
Di, 14.02.23, 18.30 - 21.30 Uhr

Online-Seminar-Zoom MM 5,00 €

Klimafreundlich leben! - Online-Kurs

Du willst konkret etwas gegen den Klimawandel tun?

Der Kurs bringt dich spielerisch vom Reden ins Tun und senkt dauerhaft deinen CO2-Fußabdruck. Ein halbes Jahr lang lotest du in einer Kleingruppe - einmal im Monat - Möglichkeiten aus, um deinen CO2-Ausstoß zu reduzieren. Du setzt dir konkrete Ziele, welche Veränderung

du bis zum nächsten Treffen verwirklichen willst. Den Grad der Herausforderung bestimmst du selbst, wie z. B. das Vermeiden von Werbeprospekten im Briefkasten oder der Umbau deiner alten Ölheizung. Jede Veränderung ist willkommen!

Sie erhalten ca. eine Woche vor und spätestens eine Woche nach jedem Kursabend per E-Mail Seminarunterlagen von der Dozentin. Bitte geben Sie deshalb bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an.

Bitte beachten Sie auch die Online-Infoveranstaltung 222MM1204 am 21.09.2022 um 19.00 Uhr. Der Online-Kurs wird über die Videokonferenzplattform ZOOM durchgeführt. Mit der Anmeldung erklären Sie sich mit dieser Plattformlösung einverstanden. Die Zugangsdaten (Link, Meeting-ID und Kennwort) für das Meeting erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs per Mail. Bitte loggen Sie sich rechtzeitig ein. Das Meeting ist bereits 15 Minuten vor Kursbeginn freigeschaltet, damit Sound und Bild von jedem Teilnehmer geprüft werden kann bevor es losgeht.

Dieses Projekt wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus. Dozentin: Claudia Kircher, Trainerin für Gewalt-

freie Kommunikation

MM1534 | Memmingen

- Mi, 28.09.22, 18.30 - 21.30 Uhr
Mi, 19.10.22, 18.30 - 21.30 Uhr
Mi, 23.11.22, 18.30 - 21.30 Uhr
Mi, 14.12.22, 18.30 - 21.30 Uhr
Mi, 11.01.23, 18.30 - 21.30 Uhr
Mi, 08.02.23, 18.30 - 21.30 Uhr

Online-Seminar-Zoom MM 5,00 €

Verbraucherbildung & Finanzen

ZIEL 13: MASSNAHMEN ZUM KLIMASCHUTZ

Die Demokratische Republik Kongo verzeichnete 2015 den weltweit geringsten CO2-Ausstoß pro Kopf: 0,06 t (D: 9,64 t).

Wassermangel, Dürre, Wirbelstürme und Überschwemmungen sind nur einige der vielen Folgen des globalen Klimawandels und Ursache für Migration. Doch der Klimawandel stoppt nicht an Ländergrenzen und seine Auswirkungen beschränken sich nicht auf einzelne Politikfelder, Wirtschaftszweige oder soziale Gruppen. Effektiver Klimaschutz setzt deshalb die Einhaltung von Verträgen, internationale Kooperation sowie lokales Engagement in unserem eigenen Innenhof voraus.

Tu Du's auf 17Ziele.de

Wohin mit dem Geld? - Krisensicher anlegen

Inflation, Krisen, Zinspolitik bedrohen Vermögenswerte. Im Kurs werden die Strategien aufgezeigt, mit denen man über Jahrhunderte Vermögen bewahren konnte. Überblick und Orientierung über fast alle Anlageklassen und Finanzprodukte. Die empfohlene Gewichtung, Sicherheit, Chancen und Risiken, Sinnhaftigkeit und Wirtschaftlichkeit der Anlageformen - und was aus ihnen in Krisen wie Weltkriege, Währungsreformen, Hyperinflation wurde. Es geht nicht nur um Vermögens-Erhalt, sondern auch um Rendite und Sicherheit, trotz aller Krisen.

Dozentin: Manuela Klüber-Wiedemann, Finanzfachwirtin (FH)

MM1538 | Memmingen

- Di, 22.11.22, 18.00 - 20.30 Uhr, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 3 12,50 €



Aktien: warum, wann, welche, wie?

Ohne Aktien keine Rendite-Chance. Damit Aktien kein Glücksspiel werden braucht es: Aufklärung, Strategie, Geduld, die richtige Auswahl der Aktien, die Bewertung der Sicherheit anhand Kurs/Gewinn-Verhältnis, die richtige Gewichtung nach Ländern/Themen/Branchen in einer breitest möglichen Streuung. Entscheidend für den Anlageerfolg sind neben der richtigen Diversifikation ganz erheblich die Kosten des Vehikels und der Lagerstelle (Fonds, Dachfonds, Vermögensverwaltung, Policen, ETFs). Stimmt alles, bringt es 8 bis 10 % Durchschnitts-Rendite pro Jahr.

Dozentin: Manuela Klüber-Wiedemann, Finanzfachwirtin (FH)

MM1540 | Memmingen

- Do, 24.11.22, 18.00 - 20.30 Uhr, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 3 12,50 €

Immobilien: Möglichkeiten, Chancen und Risiken

Auch Immobilien unterliegen Markt-Risiken. Die unterschiedlichen Interessen der diversen Marktteilnehmer (Eigennutzer; Projektierer; Kapitalanleger, die von Mieteinnahmen leben (wollen); Investoren für Steuer-Abschreib-Immobilien; Institutionelle oder gemeinnützige Groß-Investoren; Bauträger, Immobilien-Teilverkaufs-Anbieter, etc.) beeinflussen den Immobilienmarkt, was Auswirkungen auf die Alters- und Ruhestandsversorgung der Anleger/innen hat. Was sinnvoll ist und wie sich Immobilien lohnen, erfährt man an diesem Abend.

Dozentin: Manuela Klüber-Wiedemann, Finanzfachwirtin (FH)

MM1542 | Memmingen

- Di, 29.11.22, 18.00 - 20.30 Uhr, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 3 12,50 €



Bild: trading,stack,city,financial,invest,global,accounting,banking,ga;



Beruf, IT & Medien

Beruf, IT & Medien - Themen im Überblick



Existenzgründung

Existenzgründung als Chance in der freien Marktwirtschaft - Ihr Weg in die Selbstständigkeit

Themenspektrum und Grundlage für Diskussion:

- Basics auf dem Weg zur Existenzgründung
- mögliche Geschäftsmodelle
- Profil einer Unternehmerpersönlichkeit
- Marktanalyse
- Kapitalbedarf
- Businessplan
- Akzeptanz im sozialen Umfeld
- mögliche Unterstützung/Begleitung durch öffentliche Institutionen u. a. AktivSenioren Bayern e. V.

Es erfolgt keine Rechts- bzw. Steuerberatung.

Dozent: Karl Sigloch
MM2102 | Memmingen
Do, 29.09.22, 19.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 3
kostenlos

MM2104 | Memmingen
Fr, 16.12.22, 19.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 3
kostenlos

Kommunikation

Auftreten, Rhetorik & Selbstsicherheit

Telefontraining

Telefonieren kann doch jeder! Und warum sprechen wir mit manchen lieber als mit anderen? Auch telefonieren will gelernt sein. Nicht nur was Sie sagen, sondern wie Sie es sagen, ist entscheidend. Vor allem Ihre Stimme, Ihr Auftreten am Telefon und Ihr Umgang mit den Gesprächspartnern sind Ihre Visitenkarte. Nutzen Sie den Tag, um mehr über die Kunst des professionellen Telefonierens zu erfahren und diese zu trainieren.

Evtl. Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.

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

MM2106 | Memmingen
Do, 13.10.22, 17.00 - 21.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 4
32,00 €

Rhetorik - Basis

Für Engagierte in Familie, Ehrenamt und als Grundlage für berufliche Zwecke.

Wir suchen gemeinsam eine praktische Erfolgserfahrung, auf der Sie Ihr eigenes Sicherheitsgefühl aufbauen und damit die (natürliche) Angst und das Lampenfieber verringern können. Nach einem eher theoretischen Einstieg am Freitagabend wollen wir am Samstag in der "geschützten" und konkurrenzfreien Kurs-Atmosphäre gemeinsam Grundlagen und Handwerkszeug wie Atem, Stimme, Körperhaltung und Ausdruck, also alles, was zum Sprechen vor Publikum nötig ist,

kennenlernen und ausprobieren.

Bitte mitbringen: Decke
15 Minuten Pause am Samstag.
Dozent: Manfred Bachmayer

MM2110 | Memmingen
Fr, 14.10.22, 18.45 - 20.15 Uhr
Sa, 15.10.22, 10.00 - 14.00 Uhr
Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock
42,00 €

Rhetorik - Vertiefung

Für Engagierte in Verein, Gremien und für berufliche Zwecke.

Der eher theoretische Einstieg am Freitagabend dient neben der Wiederholung der Grundlagen vor allem dem Bekanntmachen mit dem Aufbau einer Rede sowie mit Hilfsmitteln (Manuskript, Powerpoint und Mikro).

Am Samstag wollen wir dann in der "geschützten" und konkurrenzfreien Atmosphäre gemeinsam all dies ausprobieren und so herausfinden, wo die eigenen Stärken liegen und wo weiteres Üben notwendig und wie es sinnvoll ist.

15 Minuten Pause am Samstag.

Dozent: Manfred Bachmayer
MM2112 | Memmingen
Fr, 18.11.22, 18.45 - 20.15 Uhr
Sa, 19.11.22, 10.00 - 14.00 Uhr
Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock
42,00 €



Bild: stockfour/shutterstock.com;

Small Talk

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

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

Dozentin: Heidrun Edel, Bankfachwirtin

MM2114 | Memmingen
Do, 20.10.22, 18.30 - 21.30 Uhr,
Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.14, Seiteneingang links
24,00 €

Korrekte Umgangsformen - Mit Stil zum Erfolg

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

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

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

Dozentin: Heidrun Edel, Bankfachwirtin
MM2116 | Memmingen
Mi, 09.11.22, 18.30 - 21.30 Uhr,
Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.19, Seiteneingang links
24,00 €

Nonverbale Signale richtig lesen - der Körper lügt nie!

Hätten Sie gedacht, dass 93 % über die Körpersprache kommuniziert wird? Körpersprache verrät mehr über einen Menschen, als tausend Worte. Wer Mimik und Gesten richtig einschätzen kann, hat einen klaren Vorteil - sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich. Körperhaltung, Gestik und Mimik richtig zu verstehen und einzusetzen bewirkt manchmal Wunder. Machen Sie sich vertraut mit der "Körpersprache" - diesem unwahrscheinlich interessanten und für Sie wertvollen Gebiet.

Dozentin: Heidrun Edel, Bankfachwirtin
MM2118 | Memmingen
Di, 15.11.22, 18.30 - 21.30 Uhr,
Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.14, Seiteneingang links
24,00 €

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

Haben Sie Lust auf ein klares und ruhiges Auftreten in Ihrem persönlichen und beruflichen Alltag? Möchten Sie morgens freudig aufstehen und den neuen Tag und seine Herausforderungen mit mehr Leichtigkeit und Präsenz angehen?

Dieses Theatertraining möchte Ihrer persönlichen Entwicklung dienen und ist für alle geeignet, die ihr Selbstvertrauen, ihre Stimme und Beherrtheit für ihre persönlichen wie beruflichen Begegnungen stärken wollen. Dies wird zum einen über verschiedene Stimm- und Schauspielübungen, über Rollenarbeit und Wahrnehmungsübungen geschehen. Zum anderen durch praktische Übungen, die das spielerische Wiederentdecken und Erleben der eigenen Ressourcen, der eigenen Kraft und freudiger Leichtigkeit ermöglichen. Gestärkt und zentriert mit mehr Selbstvertrauen und Gelassenheit gehen Sie wieder in Ihren Alltag und treten in Ihren Begegnungen klar und beherzt nach Ihren Vorstellungen auf. Ich freue mich auf Sie!

Bitte mitbringen: Picknick und bequeme Schuhe
Mittagspause: 45 Minuten
Dozentin: Ricarda Petersen, Dipl. Kunst- und Theaterpädagogin

MM2120 | Memmingen
Sa, 26.11.22, 11.00 - 18.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 2
50,00 €

MM2122 | Memmingen

Bitte mitbringen: Picknick und bequeme Schuhe
Mittagspause: 45 Minuten
Sa, 28.01.23, 11.00 - 18.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 2
50,00 €

Einführung in die positive Psychologie und die Bedeutung positiver Emotionen

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

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

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

Sollte das Seminar coronabedingt nicht in Präsenz stattfinden können, erfolgt dieses im online Format.

Dozentin: Christine Schmid
MM2142 | Memmingen
Do, 20.10.22, 18.30 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 4
16,00 €

Mit positiver Psychologie eigene Stärken erkennen und Flow erleben

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

Im Modul 2 erkunden wir die Effekte von „Stärken stärken“, denn das Bewusstsein über unsere Stärken trägt zu unserem Selbstbewusstsein bei und beugt Hilflosigkeit vor. Dabei schauen wir, worin unsere persönlichen Stärken liegen und wie wir diese in Einklang mit verschiedenen Tätigkeiten bringen. Durch dieses Zusammenspiel schaffen wir es, Flow-Erfahrungen zu generieren. Des Weiteren gestalten wir eine konkrete Strategie für die persönliche Weiterentwicklung auf Basis unserer Stärken.

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

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

Sollte das Seminar coronabedingt nicht in Präsenz stattfinden können, erfolgt dieses im online Format.

Dozentin: Christine Schmid
MM2144 | Memmingen
Do, 27.10.22, 18.30 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 4
16,00 €

Tragfähige Beziehungen gestalten mit positiver Psychologie

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

In Modul 3 begegnen wir dem Thema "Positive Beziehungen". Denn starke und funktionierende Beziehungen mit anderen Menschen sowie positive Erfahrungen tragen stark zum Wohlbefinden bei. Menschen zu haben, auf die wir uns verlassen können und die uns das Gefühl geben, dass wir nicht allein sind, löst eine unglaublich große Zufriedenheit in uns aus. In diesem Seminar werfen wir einen Blick auf unser soziales Netz und lernen, wie wir positive Beziehungen generieren, vertiefen und stärken können.

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

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

Sollte das Seminar coronabedingt nicht in Präsenz stattfinden können, erfolgt dieses im online Format.

Dozentin: Christine Schmid
MM2146 | Memmingen
Do, 10.11.22, 18.30 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 4
16,00 €

Positive Psychologie und die Bedeutung des eigenen Lebensinns

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

In Modul 4 begeben wir uns auf Entdeckungsreise nach dem persönlichen Lebenssinn. Dazu schauen wir uns die Bedeutung von Sinn sowie die verschiedenen Arten von Sinnquellen und Sinnerfüllung an. Dabei entwickeln wir ein Verständnis und ein Bewusstsein für den eigenen Lebenssinn, damit wir unser eigenes Handeln danach ausrichten können.

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

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

Sollte das Seminar coronabedingt nicht in Präsenz stattfinden können, erfolgt dieses im online Format.

Dozentin: Christine Schmid
MM2148 | Memmingen
Do, 17.11.22, 18.30 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 4
16,00 €

Mit positiver Psychologie persönliche Ziele erreichen

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

In Modul 5 begegnen wir den positiven Auswirkungen von Zielen. Denn durch das Stecken und



Erreichen von Zielen können wir uns verbessern, lernen Probleme zu lösen und auch im Flow zu sein.

Somit stärken wir unsere Selbstwirksamkeit. Dabei schauen wir uns verschiedene Arten von Zielen an und welche Ziele uns langfristig glücklich sowie weniger glücklich machen. Wir erkunden unsere privaten sowie beruflichen Ziele und identifizieren die nächsten Schritte, die zur Zielerfüllung notwendig sind.

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

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

Sollte das Seminar coronabedingt nicht in Präsenz stattfinden können, erfolgt dieses im online Format.

Dozentin: Christine Schmid
MM2150 | Memmingen
Do, 24.11.22, 18.30 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 4
16,00 €

Coaching & Führung



Bild: fizkes/shutterstock.com;

Imageberatung - Coaching für Ihre Ausstrahlung

Für alle, die etwas mehr aus sich machen möchten. Das äußere Erscheinungsbild ist das erste Merkmal, nach dem wir beurteilt werden. Bildet die Bekleidung ein natürliches Zusammenspiel von Proportionen, Farben, Persönlichkeit und Stimmung, gewinnen Sie an Ausstrahlung. Dies nennen wir typgerecht.

Erleben Sie die positiven Auswirkungen auf Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Selbstsicherheit. Inhalt: Beratung von Kopf bis Fuß - Individuelles Erarbeiten von Passformen, Image und Stil - Abrunden des Erscheinungsbildes durch neue Farben und Kombinationsmöglichkeiten - praktische Tipps zum Einkaufen - Spaß an der Selbstdarstellung entdecken.

Bitte mitbringen: ein zweites Outfit
Mittagspause: 45 Minuten

Dozentin: Simone Oßwald, Imageberaterin, Trainerin und Coach für Persönlichkeitsentwicklung
MM2108 | Memmingen
Sa, 12.11.22, 09.00 - 16.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 3
50,00 €



**Intensives Bewerbungstraining für Jung und Alt**

Wer für den Job- oder Ausbildungsmarkt attraktiv sein will, muss mit den Trends gehen. Wie war das nochmal mit dem Anschreiben? Was gehört in den Lebenslauf? Und gibt es das Ganze auch in schön? Klar. Ich zeige Ihnen, worauf es neben den herkömmlichen Bewerbungsregeln außerdem noch ankommt. Dieser Kurs ist auch für Jugendliche gedacht, die zwar in der Schule ein Bewerbungstraining hatten, aber deutlich mehr aus ihrer Bewerbung machen wollen. Für jeden Bewerber ist es wichtig, auf Antriebe aus dem Stapel an Bewerbungsmappen hervorzustechen. Ich zeige Ihnen, wie es geht.

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

Pause: 30 Minuten  
Dozent: Helmut Lemke, Pressereferent

**MM2152 | Memmingen**

Sa, 22.10.22, 11.00 - 15.00 Uhr,  
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3  
17,00 €

**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. 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 mitbringen:** Schreibzeug  
Mittagspause am Samstag von 12.30 bis 13.30 Uhr.

Bitte beachten Sie auch den dazugehörigen Vortrag 222MM1142.

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

**MM2158 | Memmingen**

Sa, 12.11.22, 9.00 - 17.00 Uhr  
So, 13.11.22, 9.00 - 14.00 Uhr  
Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock  
96,00 €



Bild: Dean Drobot/shutterstock.com

**Mit neuem Schwung voraus - einfach machen!**

Für Frauen. Sie befinden sich in einer Umbruchphase und sind dabei, sich beruflich oder privat neu zu orientieren? Sie stehen vor der Heraus-

forderung, Familie und Karriere unter einen Hut zu bringen, planen einen erfüllten (Un-)Ruhestand oder erleben Stillstand und wollen frischen Wind in Ihr Leben bringen? Dann ist dieses Kursangebot genau das Richtige für Sie! Sie werden in die Lage versetzt, Ihre Ressourcen zu aktivieren, Veränderungen positiv zu gestalten und Ihre Zukunft in die eigene Hand zu nehmen.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug  
Jeweils 30 Minuten Pause.

Dozentin: Christine Eich-Fangmeier

**MM2162 | Memmingen**

Sa, 14.01.23, 14.00 - 18.30 Uhr  
Sa, 21.01.23, 14.00 - 18.30 Uhr  
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4  
64,00 €

**Abschlüsse & Zertifikate**



**Xpert Business - Präsenzseminare**

**Xpert Business (=XB) Finanzbuchführung Grundlagen - Präsenzkurs**

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

Kursinhalte: Buchführungspflicht nach Handels- und Steuerrecht; Aufzeichnungspflichten; Gewinnermittlungsarten; Aufbau und Inhalte einer Bilanz; Inventurarten und -verfahren; Führen und Aufbewahren von Büchern; Buchen aller laufenden und gängigen Geschäftsfälle über Bestands- und Erfolgskonten mittels der in der Praxis gängigen DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04; Trennung und Abschluss der Warenkonten; Buchen der Umsatzsteuer, der Vorsteuer und der Zahllast; Rechnungen im Sinne des Umsatzsteuergesetzes; Privatentnahmen; unentgeltliche Wertabgaben und Privateinlagen; Berücksichtigung von nicht und beschränkt abzugsfähigen Betriebsausgaben in Form von Geschenken; Bewirtungskosten; Reisekosten; Buchen von Personalkosten im Bruttolohnverfahren; Sachbezüge und geldwerte Vorteile; betriebliche und private Steuern; Buchen von verschiedenen Belegen.

Im Anschluss an Ihren Kurs können Sie eine Xpert Business Prüfung ablegen (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

**Sofern Präsenzunterricht nicht möglich ist, wird der Kurs auf "Online" mit Zoom umgestellt.**

Dozent: Rüdiger Blumenthal, Erwachsenenbildner (PH)

**MM2202 | Memmingen**

Di / Do, 04.10.22 - 24.11.22, 18.30 - 21.30 Uhr,  
14 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock  
335,00 € inkl. Skript

**Xpert Business (=XB) Finanzbuchführung 2 Aufbaukurs - Präsenzkurs**

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

Kursinhalte: Besonderheiten bei Produktionsbetrieben, wie die Beschaffung von Waren, Stoffen und Fertigteilen; Buchen unfertiger und fertiger Erzeugnisse/Leistungen; Inhalte des Jahresabschlusses; Bilanzierungsgrundsätze; sachliche Abgrenzungen; zeitliche Abgrenzungen von Aufwendungen und Erträgen; steuerpflichtige und steuerfreie Umsätze; Umkehr der Schuldnerschaft; umsatzsteuerrechtliches Ausland; Warengeschäfte mit dem übrigen Wirtschaftsgebiet und dem Drittlandsgebiet; erhaltene und geleistete Anzahlungen; handels- und steuerrechtliche Bewertungsvorschriften des Anlage- und Umlaufvermögens; Bewertungsmaßstäbe; Abschreibungen; Übernahme steuerrechtlicher Abschreibungen; Anlageverzeichnis; Buchen und Auflösen des Investitionsabzugsbetrages; Bewertung der Vorräte und Forderungen; Ausweis des Kapitals in der Bilanz; Buchen und Auflösen von Rückstellungen; Bewertung von Verbindlichkeiten.

Im Anschluss an Ihren Kurs können Sie eine Xpert Business Prüfung ablegen (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat. Damit Sie erfolgreich den Kurs Finanzbuchführung (2) besuchen können, benötigen Sie die fachlichen Grundlagen, wie sie im Kurs Finanzbuchführung (1) vermittelt werden, und Ihr Rechtsstandwissen sollte nicht älter als zwei Jahre sein.

**Sofern Präsenzunterricht nicht möglich ist, wird der Kurs auf "Online" mit Zoom umgestellt.**

Dozent: Rüdiger Blumenthal, Erwachsenenbildner (PH)

**MM2204 | Memmingen**

Di / Do, 06.12.22 - 09.02.23, 18.30 - 21.30 Uhr,  
16 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock  
379,00 € inkl. Skript

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

Jede/r Arbeitgeber/in hat für die Beschäftigten Lohnsteuern, Zuschlagsteuern und die gesetzlichen Sozialversicherungsbeiträge einzubehalten und an die entsprechenden Stellen abzuführen. Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrek-

ten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Lohnsteuerklassen, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich.

Die in diesem Kurs erworbene Fachkompetenz bildet die Grundlage für das weiterführende Modul Lohn und Gehalt (2).

Inhalte: Grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung, Bruttoentgeltmittlung, manuelle Berechnung von gesetzlichen Streuabzugsbeträgen sowie Berechnung der abzuführenden Sozialversicherungsbeiträge, Lohnkontenführung sowie das damit zusammenhängende Meldewesen.

Im Anschluss an Ihren Kurs können Sie eine Xpert Business Prüfung ablegen (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat. Das Zertifikat "Xpert Business Lohn und Gehalt 1" ist Teil der Xpert Business Abschlüsse "Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt (XB)".

**Der Kurs findet auch am Buß- und Betttag statt.**

Sofern Präsenzunterricht nicht möglich ist, wird der Kurs auf "Online" mit Zoom umgestellt.

Dozent: Rüdiger Blumenthal, Erwachsenenbildner (PH)

**MM2206 | Memmingen**

Mi / Mo, 05.10.22 - 28.11.22, 18.30 - 21.30 Uhr,  
14 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 5  
334,00 € inkl. Skript

**Xpert Business (=XB) Prüfung zu Finanzbuchführung Grundlagen**

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

Die XB Prüfungen orientieren sich an den Inhalten der XB Lernzielkataloge. Welche Anforderungen in der Prüfung gestellt werden, veranschaulichen die Musterklausuren.

Die Prüfung für dieses Modul besteht aus Aufgaben, die in 180 Minuten zu bearbeiten sind.

Als Hilfsmittel dürfen ausschließlich verwendet werden:

- Die von der Prüfungszentrale zur Verfügung gestellten Unterlagen, die zusammen mit der Prüfungsarbeit abzugeben sind.

- Ein geräuscharmer, nicht programmierbarer Taschenrechner. Ein Taschenrechner in Form eines Handys, Smartphones oder dergleichen darf nicht verwendet werden.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug und Taschenrechner

Dozent: Rüdiger Blumenthal, Erwachsenenbildner (PH)

**MM2208 | Memmingen**

Do, 01.12.22, 18.30 - 21.30 Uhr,  
Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock  
85,00 €

**Xpert Business (=XB) Prüfung zu Lohn und Gehalt Grundkurs**

Die XB Prüfungen werden von der Xpert Business Prüfungsordnung geregelt. Die Xpert Business Prüfungsordnung kann auf der öffentlichen XB

Website eingesehen werden (www.xpertbusiness.eu/pruefungsordnung).

Die XB Prüfungen orientieren sich an den Inhalten der XB Lernzielkataloge. Welche Anforderungen in der Prüfung gestellt werden, veranschaulichen die Musterklausuren.

Die Prüfung für dieses Modul besteht aus Aufgaben, die in 180 Minuten zu bearbeiten sind.

Als Hilfsmittel dürfen verwendet werden:

- Unterrichtsverwendete Arbeitsunterlagen, wie z. B. Manuskripte, Arbeitsblätter, Aufzeichnungen, Gesetzestexte.

- Ein geräuscharmer, nicht programmierbarer Taschenrechner. Ein Taschenrechner in Form eines Handys, Smartphones oder dergleichen darf nicht verwendet werden.

Dozent: Rüdiger Blumenthal, Erwachsenenbildner (PH)

**MM2212 | Memmingen**

Mo, 05.12.22, 18.30 - 21.30 Uhr,  
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 5  
85,00 €

**Xpert Business - Online-Kurse**

**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.

Für diesen Kurs sind keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich. Sie können die Xpert Business-Prüfung über 180 Minuten ablegen.

**MM2214 | Memmingen**

Di / Do, 08.11.22 - 26.01.23, 18.30 - 20.30 Uhr,  
20 Termine, Online-Seminar-LernNetz  
320,00 € 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.

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

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

**MM2216 | Memmingen**

Di / Do, 08.11.22 - 26.01.23, 18.30 - 20.30 Uhr,

20 Termine, Online-Seminar-LernNetz  
320,00 € 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.

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

**MM2218 | Memmingen**

Di / Do, 22.11.22 - 26.01.23, 18.30 - 20.30 Uhr,  
16 Termine, Online-Seminar-LernNetz  
290,00 € inkl. Skript

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

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschuss-Rechnung 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.

Sie können die Xpert Business-Prüfung über 90 Minuten ablegen.

**MM2220 | Memmingen**

Di / Do, 08.11.22 - 13.12.22, 18.30 - 20.30 Uhr,  
11 Termine, Online-Seminar-LernNetz  
220,00 € inkl. Skript

**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.

Dieser Kurs setzt Kenntnisse voraus, wie sie in "Xpert Business Finanzbuchführung 1" vermittelt werden.

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

**MM2222 | Memmingen**

Di / Do, 08.11.22 - 26.01.23, 18.30 - 20.30 Uhr,  
20 Termine, Online-Seminar-LernNetz  
320,00 € inkl. Skript

**Xpert Business (=XB) Finanzwirtschaft - Online-Kurs**

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.



Dieser Kurs setzt Kenntnisse voraus, wie sie im Kurs "Xpert Business Finanzbuchführung 1" vermittelt werden.

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

MM2224 | Memmingen

Di / Do, 08.11.22 - 26.01.23, 18.30 - 20.30 Uhr, 20 Termine, Online-Seminar-LernNetz

320,00 € 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.

Dieser Kurs setzt Kenntnisse voraus, wie sie im Kurs "Xpert Business Finanzbuchführung 2" vermittelt werden.

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

MM2226 | Memmingen

Di / Do, 08.11.22 - 26.01.23, 18.30 - 20.30 Uhr, 20 Termine, Online-Seminar-LernNetz

320,00 € 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.

Dieser Kurs setzt Kenntnisse voraus, wie sie in den Xpert Business Kursen "Finanzbuchführung 1 und 2" vermittelt werden.

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

MM2228 | Memmingen

Di / Do, 08.11.22 - 26.01.23, 18.30 - 20.30 Uhr, 20 Termine, Online-Seminar-LernNetz

320,00 € inkl. Skript

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

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden.

Für diesen Kurs sind keine fachspezifischen Vorkenntnisse erforderlich, Berufserfahrung im kaufmännischen Bereich ist von Vorteil.

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

MM2230 | Memmingen

Di / Do, 08.11.22 - 26.01.23, 18.30 - 20.30 Uhr, 20 Termine, Online-Seminar-LernNetz

320,00 € 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.

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

MM2232 | Memmingen

Di / Do, 08.11.22 - 26.01.23, 18.30 - 20.30 Uhr, 20 Termine, Online-Seminar-LernNetz

320,00 € 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 setzt Kenntnisse voraus, wie sie im Kurs "Xpert Business Lohn und Gehalt 1" vermittelt werden.

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

MM2234 | Memmingen

Di / Do, 08.11.22 - 26.01.23, 18.30 - 20.30 Uhr, 20 Termine, Online-Seminar-LernNetz

320,00 € inkl. Skript

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

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen.

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

MM2236 | Memmingen

Di / Do, 22.11.22 - 26.01.23, 18.30 - 20.30 Uhr, 16 Termine, Online-Seminar-LernNetz

290,00 € 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.

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

MM2238 | Memmingen

Di / Do, 08.11.22 - 26.01.23, 18.30 - 20.30 Uhr, 20 Termine, Online-Seminar-LernNetz

320,00 € inkl. Skript

Xpert Business Intensivkurse - Online-Kurse

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

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.

Für diesen Kurs sind keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

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

jeweils Mo bis Fr

MM2240 | Memmingen

Di, 06.09.22 - Fr, 23.09.22, 10.00 - 13.00 Uhr, 14 Termine, Online-Seminar-LernNetz

295,00 € inkl. Skript

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

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können.

Ihr Rechtsstandswissen sollte nicht älter als zwei Jahre sein.

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

jeweils Mo bis Fr

MM2242 | Memmingen

Mo, 26.09.22 - Fr, 14.10.22, 10.00 - 13.00 Uhr, 14 Termine, Online-Seminar-LernNetz

295,00 € inkl. Skript

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

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

jeweils Mo bis Fr

MM2244 | Memmingen

Di, 06.09.22 - Fr, 23.09.22, 10.00 - 13.00 Uhr, 14 Termine, Online-Seminar-LernNetz

295,00 € inkl. Skript

Xpert Business (=XB) Lohn und Gehalt 2 "Intensivkurs" - 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 setzt Kenntnisse voraus, wie sie im Kurs "Xpert Business Lohn und Gehalt 1" vermittelt werden.

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

jeweils Mo bis Fr

MM2246 | Memmingen

Mo, 26.09.22 - Fr, 14.10.22, 10.00 - 13.00 Uhr, 14 Termine, Online-Seminar-LernNetz

295,00 € inkl. Skript



SAP Einkauf - Online-Kurs

Zielgruppe: Anwenderinnen und Anwender im Einkauf und in der Materialdisposition.

Seminarvoraussetzungen: Erforderliches Wissen: Betriebswirtschaftliches Wissen zu Einkaufsprozessen

Seminarziele: Der Bereich Einkauf unterstützt mit seinen Funktionen die Anwenderinnen und Anwender in den operativen Geschäftsprozessen der Warenbeschaffung und der Abrechnung mit dem Lieferanten.

Seminarinhalt: Einführung in die Videokonferenztechnik alfaview®

Abschluss: Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat

SAP Finanzbuchhaltung - Online-Kurs

Seminarvoraussetzungen: Erforderliches Wissen: Buchführungskennntnisse

Seminarziele: Diese Schulung ist speziell für Anwenderinnen und Anwender im Unternehmen konzipiert.

SAP

SAP Grundlagen: Navigation - Online-Kurs

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

Seminarvoraussetzungen: Erforderliches Wissen: Keines

Seminarziele: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erlernen die grundlegende Navigation im SAP® S/4HANA System.

Seminarinhalt: Einführung in die Videokonferenztechnik alfaview®

Abschluss: Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat

MM2264 | Memmingen

MM2266 | Memmingen



Seminarinhalt:  
 Pflegen von Kreditoren- / Debitorenstammsätzen  
 Buchungen in Kreditoren- / Debitorenbuchhaltung  
 Durchführen eines Zahllaufs / Mahnlaufs  
 Integration zwischen Debitorenbuchhaltung und Kundenauftragsbearbeitung  
 Integration zwischen Kreditorenbuchhaltung und Beschaffung

Abschluss:  
 Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat

**Freitag:** 2 Pausen à 15 Minuten  
**Samstag:** 2 Pausen à 15 Minuten und 45 Minuten  
 Mittagspause

Bitte beachten Sie die Systemanforderungen unter [vhs.link/ntBMDg](https://vhs.link/ntBMDg)

**MM2270 | Memmingen**  
 Fr, 11.11.22, 13.00 - 18.00 Uhr  
 Sa, 12.11.22, 9.00 - 16.15 Uhr  
 Online-Seminar-SAP  
 315,00 € inkl. digitaler Unterlagen

**SAP Personaladministration - Online-Kurs**  
 Zielgruppe:  
 Anwenderinnen und Anwender in der Personaladministration

Seminarvoraussetzungen:  
 Erforderliches Wissen: Betriebswirtschaftliches Wissen zu Personalprozessen  
 Empfohlenes Wissen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP Systems

Seminarziele:  
 Der Bereich Personaladministration in SAP unterstützt mit seinen Funktionen die Strukturen im HCM und dem Organisationsmanagement. Im Fokus der Schulung stehen die praktischen Anforderungen des Fachpersonals in der Personaladministration. Sie lernen, wie man Personalstammdaten in SAP anlegt sowie pflegt und wie Personalmaßnahmen ausgeführt werden.

Seminarinhalt:  
 Strukturen im HCM  
 Organisationsmanagement  
 Anlegen von Personalstammdaten  
 HCM-Stammdatenpflege  
 Personalmaßnahmen ausführen

Abschluss:  
 Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat

**Freitag:** 2 Pausen à 15 Minuten  
**Samstag:** 2 Pausen à 15 Minuten und 45 Minuten  
 Mittagspause

Bitte beachten Sie die Systemanforderungen unter [vhs.link/ntBMDg](https://vhs.link/ntBMDg)

**MM2272 | Memmingen**  
 Fr, 09.12.22, 13.00 - 18.00 Uhr  
 Sa, 10.12.22, 9.00 - 16.15 Uhr  
 Online-Seminar-SAP  
 315,00 € inkl. digitaler Unterlagen

### Ausbildung Naturpädagogik



Bild: fltv - Fotolia

#### Ausbildung Naturpädagogik - Modul 1 Pilze und Beeren

Die Herbstzeit ist Erntezeit für viele Tiere, die sich noch mit Vorräten vor dem Winter versorgen müssen. Die Natur ist jetzt auch noch für uns reich gedeckt mit Pilzen und Beeren.

In diesem Kurs wird unser Schwerpunkt die Pilzbestimmung sein. Wir werden uns einen Bestimmungsschlüssel der Pilze erarbeiten und damit die Merkmale der Pilzfamilien kennen lernen.

Neben dem Erkennen und Sammeln der essbaren Pilze und Beeren ist es auch wichtig über die Konservierung und Verarbeitung der Naturprodukte etwas zu erfahren.

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

Mittagspause: jeweils 60 Minuten  
 Dozent: Rainer Schall, Dipl.-Biologe  
**MM2302 | Memmingen**

Sa, 24.09.22, 10.00 - 18.00 Uhr  
 So, 25.09.22, 10.00 - 17.00 Uhr  
 88319 Treherz, Gemeindehausparkplatz (rechts von der Kirche)  
 172,50 €, ermäßigt 100,00 €

#### Ausbildung Naturpädagogik - Modul 2 Einführung in die Grundlagen der Naturpädagogik

Ein wichtiger Punkt in der Naturpädagogik ist die gute Planung von Kursen und Führungen. Wir werden Fragen zur richtigen Ausrüstung, Rechtsfragen und Details zum Kursablauf besprechen. Als Einführung und Anregung für die folgenden Kurse werden wir möglichst zu jedem Thema der Kursmodule eine kleine Übung und Exkursion anbieten.

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

Mittagspause: jeweils 60 Minuten  
 Dozent: Rainer Schall, Dipl.-Biologe  
**MM2304 | Memmingen**

Sa, 15.10.22, 10.00 - 18.00 Uhr  
 So, 16.10.22, 10.00 - 17.00 Uhr  
 88319 Treherz, Gemeindehausparkplatz (rechts von der Kirche)  
 172,50 €, ermäßigt 100,00 €

#### Ausbildung Naturpädagogik - Modul 3 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. Diese spannenden Techniken werden wir im Kurs ausprobieren. Versteckt in einem Tarnzelt oder auf Ansitz auf einem Jägerstand warten wir, bis die Tiere oft auf wenige Schritte heran kommen.

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

Mittagspause: jeweils 60 Minuten  
 Dozent: Rainer Schall, Dipl.-Biologe  
**MM2306 | Memmingen**

Sa, 05.11.22, 10.00 - 18.00 Uhr  
 So, 06.11.22, 10.00 - 17.00 Uhr  
 88319 Treherz, Gemeindehausparkplatz (rechts von der Kirche)  
 172,50 €, ermäßigt 100,00 €

#### Ausbildung Naturpädagogik - Modul 4 Rettung im Gelände und Feuerkurs

Wie schnell kann ein Unfall weit ab vom nächsten Krankenhaus passieren. Die wichtigsten Verhaltensregeln und "Erste-Hilfe-Maßnahmen" werden draußen im Gelände erklärt und trainiert. Zusätzlich lernen wir, wie ein Notfall-Camp aufgebaut werden kann und wie selbst unter widrigen Wetterbedingungen jederzeit ein Feuer zum Aufwärmen, Kochen und Grillen entzündet werden kann.

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

Mittagspause: jeweils 60 Minuten  
 Dozent: Rainer Schall, Dipl.-Biologe  
**MM2308 | Memmingen**

Sa, 26.11.22, 10.00 - 18.00 Uhr  
 So, 27.11.22, 10.00 - 17.00 Uhr  
 88319 Treherz, Gemeindehausparkplatz (rechts von der Kirche)  
 172,50 €, ermäßigt 100,00 €

#### Ausbildung Naturpädagogik - Modul 5 Naturpädagogische Spiele

Es gibt die altbewährten Naturspiele, die in jeder Naturpädagogik ihren Platz haben. Außerdem werden wir moderne Waldspiele wie Schatzsuchen mit Karte und Kompass ausprobieren oder das Geocaching mit dem GPS-Gerät zeigen.

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

Mittagspause: jeweils 60 Minuten  
 Dozent: Rainer Schall, Dipl.-Biologe  
**MM2310 | Memmingen**

Sa, 28.01.23, 10.00 - 18.00 Uhr  
 So, 29.01.23, 10.00 - 17.00 Uhr  
 88319 Treherz, Gemeindehausparkplatz (rechts von der Kirche)  
 172,50 €, ermäßigt 100,00 €

### 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.

Sofern Präsenzunterricht nicht möglich ist, wird der Kurs auf "Online" mit Zoom umgestellt.

Dozent: Peter Hilscher, Fachlehrer

**MM3012 | Memmingen**  
 Do, 10.11.22 - 01.12.22, 18.30 - 20.00 Uhr, 4 Termine, Wirtschaftsschule, Bodenseestr. 41, EDV-Raum, Nr. 134

70,00 € inkl. Skript



Leszek Czerwonka/shutterstock.com

##### 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.

Sofern Präsenzunterricht nicht möglich ist, wird der Kurs auf "Online" mit Zoom umgestellt.

Dozent: Peter Hilscher, Fachlehrer

**MM3014 | Memmingen**  
 Do, 10.11.22 - 01.12.22, 16.30 - 18.00 Uhr, 4 Termine, Wirtschaftsschule, Bodenseestr. 41, EDV-Raum, Nr. 134

70,00 € inkl. Skript

##### 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

**MM3016 | Memmingen**  
 Mo, 16.01.23, 18.30 - 20.00 Uhr,  
 Wirtschaftsschule, Bodenseestr. 41, EDV-Raum, Nr. 134

30,00 €

##### PC Grundkurs

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

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, die einen sicheren Umgang mit einem PC erlernen und grundlegende Funktionen von Windows 10 kennenlernen möchten. Zielgruppe sind sowohl Neulinge und Senioren sowie alle, die noch nicht oder bereits mehrere Jahre nicht mehr mit dem Computer gearbeitet haben und nun einen fundierten (Wieder-)Einstieg in den Umgang mit dem PC wünschen, um den privaten oder beruflichen Anforderungen gerecht werden zu können.

##### Kursinhalte:

- Hardware und Geräte (Innenleben eines PCs: Motherboard; CPU; PCI-Slots; RAM; Festplatten (verschiedene Arten: HDD; SSD;) Bedeutung und Funktionsweise, Erweiterungsmöglichkeiten und sonstige Anschlüsse für periphere Geräte, BIOS und Betriebssystem (Grundfunktionen / verschiedene OS; z.B.Linux MacOS).

- Windows-Anmeldung; Windows-Desktop: Funktionsweise; Bedienschnittflächen und Suchmasken; Startmenü; Schnellstart; Taskleiste; weitere Symbolleisten zwischen mehreren Programmen wechseln.

- Windows-Explorer; Dateien erstellen/kopieren/verschieben/löschen, (Papierkorb und endgültig); Suchfunktion, unterschiedliche Dateitypen.

- Windows-Programme: Ein Überblick über die wichtigsten Bordmittel: WordPad/Editor; Paint; Rechner; Windows Media Player; SnippingTool.

- Systemsteuerung: Überblick Hardware; Programme installieren/deinstallieren, Anzeige-Optionen ggf. Multibildschirmbetrieb / Desktop anpassen bzw. Arbeitsoberfläche individuell anpassen.

- Zeit für Fragen und weitere Übungen ggf. Ausblick weitere, frei verfügbare Software (Libre Office; PDF-Viewer; Zip; Brennsoftware).

- Windows-Sicherheit: Virenschanner/Firewall / MicrosoftDefender / Benutzerkontensteuerung; Benutzerkonten (Admin-Rechte).

- Erste Schritte im Internet: Zugang zum Internet (LAN/WLAN Verbindungen), Internet-Explorer: Grundfunktionen und Konfiguration, Surfen im Internet, 30-60 min E-Mail Konto einrichten; E-Mails empfangen, schreiben und verwalten, alternative Browser / Webmail,

Datensicherheit und Schutz vor gefährlichen Inhalten.

- Zeit für Fragen und weitere Übungen / Ausblick

##### Datenschutz/Digitale Souveränität

Dozent: Björn Lachmann

**MM3030 | Memmingen**  
 Mo, 10.10.22 - 17.10.22, 18.00 - 21.00 Uhr, 2 x, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock  
 48,00 €

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

##### Tipps und Tricks für Microsoft Office-Programme - Online-Kurs

In diesem Kurs erhalten Sie aktuelle Tipps und Tricks zu allen MS Office-Programmen sowie Antworten auf folgende Fragen: Wie kann ich eine PDF ausfüllen, ohne sie zu drucken? Wie setze ich die "Bedingte Formatierung" zum Hervorheben ein? Wie kann ich meine Arbeit mit Office-Programmen vereinfachen?

Nach der Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten für die Teilnahme. Sie benötigen einen Internetanschluss, einen PC oder Laptop mit Kamera und Mikrofon und eine E-Mail-Adresse.

Der Kurs wird auf der Videokonferenzplattform ZOOM durchgeführt. Mit der Anmeldung erklären Sie sich mit dieser Plattformlösung einverstanden. Die Zugangsdaten (Link, Meeting-ID und Kennwort) für die Teilnahme erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. Unter <https://zoom.us/test> können Sie prüfen, ob Ihre Internetverbindung, Mikrofon, Kamera und Lautsprecher für die Teilnahme geeignet sind. Bitte loggen Sie sich rechtzeitig ein. Die Konferenz ist bereits 15 Minuten vor Kursbeginn freigeschaltet, damit Sound und Bild von allen Teilnehmenden geprüft werden können, bevor es losgeht.

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

Dozenten: Hanns Wulff Schinke / Heinz Ulm  
**MM3202 | Memmingen**  
 Di, 11.10.22, 18.00 - 20.30 Uhr,  
 Online-Seminar-extern - 20,00 €

##### 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

5,00 € für Übungsheft und Datenträger werden im Kurs eingesammelt.  
 Kein Kurs am: 6. und 11.10.2022

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

**MM3204 | Memmingen**  
 Di / Do, 27.09.22 - 18.10.22, 18.00 - 20.15 Uhr, 5 Termine, Staatliche Realschule, EDV-Raum, 2.28, 2. OG, Schlachthofstr. 34

102,90 € inkl. Skript



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.

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

MM3206 | Memmingen

Di / Do, 25.10.22 - 15.11.22, 18.00 - 20.15 Uhr, 5 Termine, Staatliche Realschule, EDV-Raum, 2.28, 2. OG, Schlachthofstr. 34

103,50 € inkl. Skript

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.

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

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

MM3208 | Memmingen

Di / Do, 22.11.22 - 06.12.22, 18.00 - 20.15 Uhr, 5 Termine, Staatliche Realschule, EDV-Raum, 2.28, 2. OG, Schlachthofstr. 34

108,40 € inkl. Skript

Access 2010 Grundlagen für Datenbankentwickler - Intensivkurs -

Voraussetzung: Windows Grundlagen Die Teilnehmer/-innen lernen die umfangreichen Möglichkeiten eines Datenbanksystems kennen und werden in die Lage versetzt, lokale Datenbanken, Tabellen und Berichte zu erstellen. Darüber hinaus vermittelt dieser Kurs das Erstellen und Verwenden von Abfragen, das Entwerfen von Berichten und das Herstellen von Beziehungen zwischen verschiedenen Tabellen.

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

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

MM3210 | Memmingen

Di / Do, 13.12.22 - 19.01.23, 18.00 - 20.15 Uhr, 8 Termine, Staatliche Realschule, EDV-Raum, 2.28, 2. OG, Schlachthofstr. 34

163,30 € inkl. Skript



Bild: Antonio Guillen/shutterstock.com;

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.

Kursinhalte:

Word:

- Texte und Briefe erstellen und sinnvoll gestalten
- Tabellen einfügen
- Textbausteine und Briefvorlagen
- Formatierungsmöglichkeiten
- Übungen

Excel:

- Berechnungstabellen erstellen und gestalten
- Grundlegende Funktionen (Umgang mit dem Funktionsassistenten)
- Anwendung von Formeln und Funktionen
- Daten anhand von Diagrammen grafisch darstellen
- Übungen

PowerPoint:

- Folien gestalten und bearbeiten
- WordArt und Bilder
- Präsentationen steuern
- Folien und Begleitmaterial drucken
- Übungen

Outlook:

- Postfach einrichten
- E-Mails schreiben, versenden und empfangen
- Kalenderfunktion nutzen
- Aufgaben verwalten
- Kontakte verwalten
- Besprechungen planen

Dozent: Björn Lachmann

MM3216 | Memmingen

Mo, 24.10.22 - 21.11.22, 18.00 - 21.00 Uhr, 4 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock

96,00 €

Internet & Sicherheit

Datenschutz und digitale Selbstverteidigung

Wie kann die Privatsphäre im Internet und im Umgang mit Computern geschützt werden; welche Daten werden

eigentlich im Internet von Konzernen/Websites gesammelt? Welche Zwecke verfolgen sie damit? Was meint eigentlich der Begriff "big data"; wie lässt sich der digitale Fingerabdruck reduzieren?

"Ich hab doch nichts zu verbergen" bedeutet nicht, dass man auch alles von sich preisgeben muss. Welche Alternativen zu Google, Facebook und anderen Cloud-Diensten gibt es noch?

Der Kurs bietet Hilfestellungen und Anregungen zum richtigen und verantwortungsvollen Umgang mit den eigenen Daten und zeigt auf, wo gegebenenfalls Risiken lauern und Handlungsbedarf besteht.

Inhalte:

- Was versteht man unter Datenschutz?
- Was ist Datensicherheit?
- Wie gehe ich souverän mit meinen Daten um?
- Wie benutze ich Passwörter richtig (starke und sichere Passwörter)?
- Welche Daten gebe ich preis; was machen Unternehmen mit meinen Daten?
- Cloud- und Google-Alternativen
- Woran erkennt man Fälschungen/Hoax/Phishing-Versuche?
- Überblick über Datenschutzgrundverordnung (DSGVO)

Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Dozent: Björn Lachmann

MM3410 | Memmingen

Di, 18.10.22, 18.00 - 21.00 Uhr, Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock - kostenlos

Social Media & Mobile Geräte



Bild: Rido/shutterstock.com;

Android-Smartphone und Tablet - ganz in Ruhe kennen lernen

Sie haben ein Smartphone oder Tablet ab "Android-Version 7" und sind sich oft unsicher, wo Sie drücken müssen, um ans Ziel zu kommen. Darüber hinaus möchten Sie wissen, welche Möglichkeiten Ihr Gerät bietet, und zwar Anwendungen, die Sie brauchen und nutzen wollen.

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Funktionen Ihres Geräts in Ruhe kennen und können sie gleich in der Praxis ausprobieren.

Lerninhalte:

- Sicherheitseinstellungen (z. B. Sperrbildschirm einrichten)
- Konfiguration Ihres Geräts (z. B. Apps anordnen, Klingelton, Schriftart etc.)
- Verbindung mit dem Internet über WLAN
- Apps installieren, aktualisieren und deinstallieren

Sie brauchen nur Ihr Android-Smartphone oder Ihr Android-Tablet und eine gewisse Neugier mitzubringen. Wir arbeiten ausschließlich mit Android-Smartphones und Android-Tablets. Mobile Geräte mit anderen Betriebssystemen können leider nicht berücksichtigt werden.

Bitte mitbringen: eigenes Android-Smartphone oder Tablet

Dozent: St. Schönhals, IT-Systemadministrator

MM3504 | Memmingen

Mi, 09.11.22, 18.00 - 21.00 Uhr, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4

24,00 €

WhatsApp für Senioren

Die ganze Welt verbindet sich über WhatsApp. Wir lernen in diesem Seniorenkurs gemeinsam, Nachrichten über Ihr Smartphone zu versenden und so in die Konversation einzusteigen. Danach üben wir, Fotos zu versenden, Sprachnachrichten an das richtige Gegenüber zu schicken und über WhatsApp zu telefonieren. Wir sehen uns Gruppen an, die es leichtmachen, mit Freunden und Familie in Verbindung zu bleiben.

Bitte mitbringen: eigenes Smartphone mit installiertem WhatsApp

Dozent: Stefan Schönhals, IT-Systemadministrator

MM3506 | Memmingen

Mi, 16.11.22, 15.00 - 17.30 Uhr, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4

20,00 €

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

Sie möchten Content für Ihre Social Media Kanäle oder Ihre Website entwickeln? Sie wissen aber nicht, was Ihre Kunden eigentlich lesen wollen? Dieser Kompakt-Kurs vermittelt Grundlagen des Textens für Social Media und Website, Suchmaschinenoptimierung, erfolgreiche Hashtags und Zielgruppenansprache im Web.

Inhalt: Wie finde ich neue Themen für Social Media/Blog/Website? Was für Content-Formate brauche ich? Wie finde ich meine Keywords/Hashtags? Wie teile ich die Unique Selling Proposition (USP) oder ein Mission Statement? Wie gestalte ich einen Blogbeitrag interessant? Voraussetzung: Windows Grundlagen.

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

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

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

Dozentin: Jennifer Dean, Trainerin / Marketing-Beraterin

MM3604 | Memmingen

Sa, 24.09.22, 18.00 - 21.45 Uhr, Online-Seminar-Zoom MM

30,00 €

Grafiksoftware & Webdesign

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

Wollten Sie schon immer einmal einen eigenen Blog bzw. eine Webpage haben? Oder haben Sie mit ihrer Webpräsenz begonnen, sind aber nicht wie gewünscht vorangekommen? In diesem Kompakt-Kurs erlernen Sie die Pflege eines Blogs/einer Website in WordPress sowie das Einstellen von aktuellem Content.

Inhalt: Wie pflege ich Inhalte in WordPress ein? Was muss ich bei Bildern in der Medienbibliothek beachten? Welche Plugins bringen die gewünschte Funktionalität auf die Webpräsenz?

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

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

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

Dozentin: Jennifer Dean, Trainerin / Marketing-Beraterin

MM3606 | Memmingen

Sa, 10.12.22, 18.00 - 21.45 Uhr, Online-Seminar-Zoom MM

30,00 €

Foto & Film



Bild: REDPIXEL.PL/shutterstock.com;

Fotokurs: Schwarz/Weiß (Teil 2) - Online-Kurs

Bei der Schwarz/Weiß-Fotografie kommt es auf das Wesentliche an. Allein mit Kontrasten und Bildaufbau heißt es, ein spannendes Bild zu erzeugen. Was sind klassische Schwarz/Weiß-Motive? Ich zeige Ihnen, wie man Motive erkennt, fotografiert und entwickelt. Teil 1 siehe unten Kurs MM3708 | Memmingen.

Teil 2: Bearbeitung und Umwandlung der Bilder in Schwarz/Weiß mit einem Bildbearbeitungsprogramm.

Erforderliche Arbeitsmittel: Laptop mit Bildbearbeitungsprogramm, z. B. Lightroom (kostenlose Testversion: 7 Tage) oder gimp

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

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



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

Dozentin: Julia Burkhardt

MM3710 | Memmingen

Mi, 12.10.22, 19.00 - 19.45 Uhr, Online-Seminar-Zoom MM

6,00 €

Fotokurs: Verwalten/Speichern und einfache Bearbeitung - Online-Kurs

Wie verwaltet man die Mengen an Daten? Speichern und Sichern inkl. Backup, im Falle, dass ein Speichermedium kaputt geht. Wie katalogisiere ich meine Bilder (Lightroom). Erste Bearbeitungsschritte: Raw-Entwicklung, Kontraste anpassen, Tiefen

aufhellen, Lichter abdunkeln, Bild gerade ausrichten und als JPG exportieren.

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

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

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

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

Dozentin: Julia Burkhardt

MM3712 | Memmingen

Mi, 12.10.22, 20.00 - 21.30 Uhr, Online-Seminar-Zoom MM

12,00 €

Fotokurs: Langzeitbelichtung

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

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: Volkshochschule Memmingen, Donaust. 1, Memmingen

Dozentin: Julia Burkhardt

MM3706 | Memmingen

Sa, 08.10.22, 9.00 - 10.30 Uhr

Kursort siehe Text

12,00 €

Fotokurs: Schwarz/Weiß (Teil 1)

Bei der Schwarz/Weiß-Fotografie kommt es auf das Wesentliche an. Allein mit Kontrasten und Bildaufbau heißt es, ein spannendes Bild zu erzeugen. Was sind klassische Schwarz/Weiß-Motive? Ich zeige Ihnen, wie man Motive erkennt,



fotografiert und entwickelt.

Teil 1: Theorie: Einführung in die Schwarz/Weiß-Fotografie, Kamera in Schwarz/Weiß-Modus umstellen, Motive suchen, Kontraste erkennen, Streetfotografie.

Bitte mitbringen: Digitalkamera, Akku, Objektiv, Gebrauchsanleitung der Kamera, Speicherkarte

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

Treffpunkt: Volkshochschule Memmingen, Donaustr. 1, Memmingen

Dozentin: Julia Burkhardt

MM3708 | Memmingen

Sa, 08.10.22, 11.00 - 12.30 Uhr

Kursort siehe Text - 12,00 €



**Exklusiver Foto-Workshop: Scherenschnitt**

Puristisch, reduziert aufs Wesentliche, kontrastreich und abstrakt.

Workshop-Leiterin Manuela Prediger weiht Sie heute in die Geheimnisse der "Scherenschnitt-Fotografie" ein. Da diese Art der Fotografie ein bisschen Bildbearbeitung benötigt, findet der letzte Teil dieses Workshops am Rechner statt.

Die genauen Workshop-Inhalte und weitergehende Informationen entnehmen Sie bitte unserer Homepage (www.vhs-memmingen.de).

Kenntnisse im Umgang mit der Kamerabedienung erwünscht.

Die An- und Abreise erfolgt in Eigenregie.

Ebenso mögliche Transferfahrten während des Workshops (bei Locationwechsel).

Veranstalter: Manuela Prediger Fotografie, www.manuelaprediger.de

Preis:

140 Euro (incl. Workshop-Leitung Manuela Prediger)

Anzahlung: 60 Euro bei Buchung

Restzahlung: 80 Euro bis 08.10.2022

Im Preis nicht enthalten sind: An- und Abreise, Verpflegung, Parkgebühren und ggf. Übernachtung.

Bitte mitbringen: Spiegelreflexkamera (DSLR) oder spiegellose Systemkamera, Bridge-Kamera, Kompakt-Kamera, Bedienungsanleitung der Kamera, geladene Akkus, leere Speicherkarte(n), Tele-Zoom-Objektiv (Brennweite z. B. 70-200 mm), Allround-Objektiv, Stativ (wer mag), dem Wetter angepasste Kleidung und feste Schuhe, ggf. Sonnen- oder Regenschutz (Regenschirm), Essen und Trinken für Zwischendurch, Schreibunterlagen und Stift.

Laptop mit genügend Akku, Stromkabel und Maus/Mauspad. Darauf fertig installiert: Adobe Photoshop Elements oder Vollversion, Kartenleser, USB-Stick.

Bitte bei der Anmeldung die E-Mail-Adresse angeben, damit die Kursleiterin Sie über den genauen Kursort (der Treffpunkt wird kurzfristig bekannt gegeben) informieren kann.

Nachmittags Kaffeepause.

Kursort: Kempten (Allgäu) oder Umgebung.

Dozentin: Manuela Prediger, freischaffende Fotokünstlerin

MM3720 | Memmingen

Sa, 22.10.22, 10.00 - 18.00 Uhr, Kursort siehe

Text - 140,00 €

.....

**Fotokurs: Herbst im Buchenwald**

Braune, rote und gelbe Töne dominieren unsere heimischen Buchenwälder im Herbst. Ein Blickfang fürs Auge und mit vielen lohnenden Motiven für unsere Kameras. Kursleiterin, Manuela Prediger, nimmt Sie mit zu einem fotografischen Waldspaziergang. Kreative Bildgestaltung, gegenständliche aber auch abstrakte Fotografien, Details und mit Licht „gemalte“ Bilder stehen dabei auf unserem Wunschzettel.

Bitte beachten: Wir fotografieren auch bei Regen. Bei Unwetter(warnung) oder Stark-/Dauerregen fällt der Termin aus.

Die Gehzeiten in diesem Fotokurs sind nicht sehr lange und wir laufen sicher nicht schnell. Trotzdem sollte es konditionell kein Problem sein, wenige Kilometer im Naturgelände unterwegs zu sein. Kenntnisse im Umgang mit der Kamerabedienung erwünscht.

Bitte mitbringen: Spiegelreflexkamera (DSLR) oder spiegellose Systemkamera, Bridge-Kamera, Kompakt-Kamera, geladene Akkus, Bedienungsanleitung der Kamera, leere Speicherkarte(n), Allround-Objektiv (von Weitwinkel bis Tele, Makro), Stativ (wer mag), dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe, ggf. Sonnen- oder Regenschutz (z. B. Regenschirm), Getränk, Essen für zwischendurch.

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

Treffpunkt: Parkplatz am Wald, Buxheimer Weiher  
Dozentin: Manuela Prediger, freischaffende Fotokünstlerin

MM3722 | Memmingen

Fr, 04.11.22, 12.00 - 16.00 Uhr

Kursort siehe Text - 32,00 €

.....

**Fotokurs: Voll- und Halbautomatik ade!**

Sie fotografieren meist im Vollautomatik-Modus (P) oder mit Halbautomatik (A/S oder Av/Tv)? Schluss damit! Heute zeigt Ihnen Kursleiterin, Manuela Prediger, das Zusammenspiel von Blende, Belichtungszeit und ISO-Wert. Für ein besseres Grundverständnis der Fotografie und viele, neue kreative Möglichkeiten!

Bitte beachten: Wir fotografieren auch bei Regen. Bei Unwetter(warnung), Stark-/Dauerregen oder Schneetreiben fällt der Termin aus.

Die Gehzeiten in diesem Fotokurs sind nicht sehr lange und wir laufen sicher nicht schnell. Trotzdem sollte es konditionell kein Problem sein, wenige Kilometer im Naturgelände unterwegs zu sein. Kenntnisse im Umgang mit der Kamerabedienung erwünscht.

Bild unten: Zorro Stock Images/shutterstock.com;



Bitte mitbringen: Spiegelreflexkamera (DSLR) oder spiegellose Systemkamera, Bridge-Kamera, Kompakt-Kamera, geladene Akkus, Bedienungsanleitung der Kamera, leere Speicherkarte(n), Allround-Objektiv (von Weitwinkel bis Tele, Makro), Stativ (wer mag), dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe, ggf. Sonnen- oder Regenschutz (z. B. Regenschirm), Getränk, Essen für zwischendurch.

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

Treffpunkt: vhs Memmingen, Donaustr. 1, Memmingen

Dozentin: Manuela Prediger, freischaffende Fotokünstlerin

MM3724 | Memmingen

Fr, 18.11.22, 12.00 - 16.00 Uhr

Kursort siehe Text

32,00 €

.....

**Das ABC der Bild-Komposition anhand einer Bildbesprechung**

Faszinierend, wie manche Bilder unseren Blick fangen. Andere Bilder hingegen lassen uns kalt.

Warum ist das so?

Anhand zahlreicher Beispiele mitgebrachter Bilder aus verschiedenen Bereichen der Fotografie und dem großen Erfahrungsschatz von Kursleiterin Manuela Prediger lernen wir die Tricks kennen, die aus einem Foto einen Hingucker machen! Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen Fotokurs, der viel Input und Bildideen für eigene Projekte liefert und auch viel Wissen in den Bereichen: Bildaufbau, Linienführung, Schärfen- und Unschärfeverteilung, Raumwirkung, störende Dinge im Bild, Lichtsetzung, Reduktion aufs Wesentliche, Wirkung von Farben und Kontrasten, Perspektivwahrnehmung, Vorder- und Hintergrundgestaltung, Belichtung u.v.m.

Bitte mitbringen: 10 Dateien (in 2 Ordnern mit je 5 Bildern) eigener Bilder oder Bilder aus Fotokursen aller fotografischen Genres (Landschaft, Natur, Portrait, Blumen, Tiere, Architektur, Stilleben, Abstraktes...) auf USB-Stick im JPEG-Format

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

Dozentin: Manuela Prediger, freischaffende Fotokünstlerin

MM3726 | Memmingen

Fr, 20.01.23, 18.00 - 21.30 Uhr,

Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 4

28,00 €

.....



# Grundbildung

## Grundbildung – Themen im Überblick



## Lernangebote

### Mathe- und Physik Ergänzungsunterricht Real-/Wirtschaftsschule/M-Zweig

Für Schüler/innen der 9. oder 10. Klassen von Real- und Wirtschaftsschulen / M-Zweig.

Voraussetzung: Motivation zum Lernen.  
Hast Du Schwierigkeiten in Mathematik oder Physik oder bist Dir unsicher, ob Dein Lösungsweg richtig ist? Machst Du Dir Gedanken um den Schulabschluss? Dann bist Du in diesem Kurs richtig. Hier können wir gemeinsam in der Gruppe Aufgaben besprechen, Grundwissen auffrischen oder euch für die Prüfung vorbereiten.

**?** Bitte mitbringen: Schulsachen (Schreibzeug, Block, Taschenrechner, Mathe- oder Physikbuch und -heft, Zirkel usw)

Dozent: Stefan Heckelsmüller

### BG0202 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden

Do, 06.10.22 - 24.11.22, 17.00 - 18.45 Uhr, 7 Termine, Sebastian-Kneipp-Mittelschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Raum 104 / 65,40 €

### BG0204 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden

Bitte mitbringen: Schulsachen (Schreibzeug, Block, Taschenrechner, Mathe- oder Physikbuch und -heft, Zirkel usw.) Do, 01.12.22 - 26.01.23, 17.00 - 18.45 Uhr, 7 Termine, Sebastian-Kneipp-Mittelschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Raum 104

65,40 €

## Besser Lesen & Rechnen

### Alphakurs Deutsch

Sie sind unsicher beim Lesen und Schreiben? Je nach Ihrem Lernstand können Sie in diesem Kurs Ihre Rechtschreibung und Lesekompetenz verbessern. Sie lernen in einer kleinen Gruppe genau das, was Sie in Ihrem Beruf und Alltag brauchen. Wenn Sie eine andere Muttersprache als die deutsche haben, sollten Sie sich mündlich gut auf Deutsch verständigen können. Das Lehrbuch wird im Kurs besprochen.

**?** Bitte mitbringen: Schreibzeug  
Der Kurs findet jeweils montags, mittwochs und donnerstags statt.

Kein Kurs am: 18.01.23

Dozentin: Angela Jühne

### MM0106 | Memmingen

Mi / Do, 28.09.22 - 12.12.22, 17.30 - 19.45 Uhr, 28 Termine,

Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 2. OG, 2.12, Seiteneingang links

kostenlos

### Verbessern Sie Ihre Schreibfähigkeiten - Schreibtraining für Beruf und Familie

Trainiert werden Schreibaufgaben des täglichen Lebens wie Entschuldigungsschreiben, Einladungen, Beschwerden, Bewerbungsschreiben, Anfragen u. a. Niveau A2-B1. Der Kurs eignet sich auch als Vorbereitung für die DTZ-Prüfung.

MM0104 | Memmingen - Mi / Fr, 14.09.22 - 10.03.23, 19.15 - 21.30 Uhr, 42 Termine, kostenlos

## Mittelschulabschluss (Hauptschulabschluss) So geht's!

Der Mittelschulabschluss ist im Ausbildungssektor die Minimalanforderung. Auch im Berufsleben sind selbst mit Mittelschulabschluss häufig nur undankbare Jobs zu ergattern – gar kein Schulabschluss ist also keine empfehlenswerte Option!

Das sind die möglichen Wege zum Mittelschulabschluss:

### Voraussetzungen:

- Mindestalter 15 Jahre
- Besuch der mindestens siebten Klasse einer allgemeinbildenden Schule
- Besuch der Vorbereitungskurse

### Dauer und Fristen:

- Beginn jederzeit möglich
- Kursdauer je nach Vollzeit- oder Teilzeitbesuch ein bis zwei Jahre

### Prüfungen:

- Staatliche Prüfung, mündliche und schriftliche Teile
- Mündliche Prüfungen in Deutsch, Mathematik, erster Fremdsprache (Englisch), Naturwissenschaften bzw. Natur, Technik sowie in Erdkunde oder Geschichte
- Schriftliche Prüfungen in Deutsch, Mathematik, erster Fremdsprache (Englisch) sowie in Wirtschaftslehre oder Gemeinschaftskunde.

### Wo und wie bekomme ich den Abschluss?

- Besuch der neunten Klasse einer Haupt- oder Realschule
- Schulfremdprüfung
- Förderfachschule
- Berufsschule (z. B. Berufskolleg oder Berufsaufbauschule)
- Abendhauptschule
- Fernunterricht
- Berufsvorbereitende Bildungsmaßnahme

### Vorbereitung:

- In Vollzeit
- Berufsbegleitend auch in Teilzeit, im Fernunterricht oder als Abendkurs möglich.

### Perspektiven mit Mittelschulabschluss:

- Voraussetzung für Realschulabschluss
- Aufnahmevoraussetzung an einigen Berufs(fach)schulen
- Bessere Ausbildungsplatzchancen in einigen Berufsfachrichtungen.

### Kosten:

- Kostenlos an Berufsschulen und über berufsvorbereitende Bildungsmaßnahmen
- Unterschiedlich hohe Kostenbeteiligung je nach Einrichtung
- Höchster Eigenanteil im Fernunterricht.

### Fragen?

Die Beraterinnen der Bildungsberatungsstellen Memmingen-Unterallgäu stehen für weitere Auskünfte gerne bereit:  
Kontaktadressen:

Bildungsberatung in Memmingen  
Tel.: 08331-850821  
E-Mail: [bera@bildungsbuero-memmingen.de](mailto:bera@bildungsbuero-memmingen.de)

Hier noch eine gute Möglichkeit sich Online auf die Abschlüsse vorzubereiten:



In Kooperation mit dem Bildungskanal **ARD alpha** begleitet der Bayerische Volkshochschulverband den Einsatz von **GRIPS** in verschiedenen Lernszenarien. Einfach hier klicken: **GRIPS** und schon kann es losgehen.



# Sprachen

## Sprachen – Themen im Überblick



Arabisch

Anfänger ohne Vorkenntnisse

Arabisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

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

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

Dozentin: Fatima Dischler

MM4014 | Memmingen

Mo, 10.10.22 - 09.01.23, 19.00 - 20.15 Uhr, 11 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.12, Seiteneingang links

73,40 €, ermäßigt 58,70 €

Chinesisch



Bild: Fotolia

Anfänger ohne Vorkenntnisse

Chinesisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Unvergessliches Chinesisch A, ab Lektion 1, Lehrbuch: ISBN 978-3-940497-32-1, Arbeitsbuch: ISBN 978-3-940497-14-7.

Das Ziel des Kurses ist es, sich in der Mandarin-Umgebung im Alltag verständigen zu können.

Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Chaoyi Li

MM4062 | Memmingen

Di, 27.09.22 - 20.12.22, 19.00 - 20.45 Uhr, 12 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 1

112,00 €, ermäßigt 89,60 €

Weiterführende Kurse

Chinesisch A1/2 - Online-Kurs

Unvergessliches Chinesisch D (2. Auflage), ab Lektion 7, Lehrbuch: ISBN 978-3-940497-38-3, Arbeitsbuch: ISBN 978-3-940497-39-0

Kein Kurs am: 18.10. und 20.12.2022.

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

Dozentin: Dr. Ling Li, Muttersprachlerin

MM4064 | Memmingen

Di, 27.09.22 - Di, 17.01.23, 19.00 - 20.30 Uhr, 12 Termine, Online-Seminar-extern

96,00 €, ermäßigt 76,80 € (bei 5 TN: 120,00 €, bei 4 TN: 144,00 €, bei 3 TN: 192,00 €)

Chinesisch A2/2 - Online-Kurs

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

Der Kurs findet auch am Buß- und Betttag statt.

Kein Kurs am: 21.12.22.

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

Dozentin: Dr. Ling Li, Muttersprachlerin

MM4066 | Memmingen

Mi, 26.10.22 - Mi, 18.01.23, 19.00 - 20.30 Uhr, 9 Termine, Online-Seminar-extern

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

Deutsch als Fremdsprache

Anfänger ohne Vorkenntnisse

Deutsch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

MM4130 | Memmingen

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

Kein Kurs am: 29.11.2022

Di / Do, 27.09.22 - 19.01.23, 19.00 - 20.15 Uhr, 27 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.19, Seiteneingang links

Dozentin: Svetlana Igneska, Lehrerin

180,00 €, ermäßigt 144,00 €

MM4132 | Memmingen

Linie 1 A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-607055-3, ab Lektion 1.

Möchten Sie die deutsche Sprache erlernen? Dieser Kurs hilft Ihnen dabei, damit das strukturiert, effektiv und gründlich geschieht. Wir beginnen dabei ganz von vorn. Im Mittelpunkt stehen Grundwortschatz, Grammatik und Redewendungen für die einfache Verständigung. Anhand praktischer Situationen erlangen Sie durch zahlreiche Übungen Sicherheit in der Anwendung des Deutschen. Do you like to learn the German language? This course enables you to do it in a structured, effective and detailed way. We start from zero. The focus is on basic vocabulary, grammar, idioms for basic conversation.

Mi / Mo, 05.10.22 - 16.01.23, 19.00 - 20.15 Uhr, 13 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.16, Seiteneingang links

Dozent: Stefan Heckelsmüller

86,60 €, ermäßigt 69,30 €

A1

Deutsch als Fremdsprache A1

Das Leben A1, ab Lektion 10, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-122089-1

Dozentin: Karin Thiele-Doster

MM4136 | Memmingen

Mo / Mi, 10.10.22 - 30.11.22, 18.30 - 19.45 Uhr,

13 Termine, Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock

86,60 €, ermäßigt 69,30 €

B1

Deutsch als Fremdsprache B1 - Online-Kurs

Einfach gut B1.1, Lektion 4, ISBN 978-3-94-644710-8.

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

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

Dozentin: Susanne Westerhoff, Dipl. Übersetzerin, Sprachlehrerin

MM4140 | Memmingen

Di, 27.09.22 - 17.01.23, 17.30 - 18.45 Uhr, 14 Termine, Online-Seminar-Zoom MM

93,40 €, ermäßigt 74,70 €

B2

Deutsch als Fremdsprache B1+/B2 - Online-Kurs

Fokus Deutsch, Erfolgreich in Alltag und Beruf, B1+ (Brückenkurs), ab Lektion 3, ISBN 978-3-06-122455-4.

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf der Niveaustufe B1 und höher. Sie haben die Sprachprüfung B1 erfolgreich absolviert oder vergleichbare Kenntnisse erworben. Nun üben Sie die notwendigen sprachlichen Mittel (Wörter, Grammatik, Aussprache) für die typischen beruflichen und alltäglichen Situationen. Sie fühlen sich dadurch immer sicherer beim Sprechen und Schreiben, schulen Ihr Hör- und Leseverständnis und können erfolgreich sprachlich handeln, ohne bei jedem Satz lange überlegen zu müssen.

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

Dozentin: Susanne Westerhoff, Dipl. Übersetzerin, Sprachlehrerin

MM4142 | Memmingen

Do, 29.09.22 - 19.01.23, 09.45 - 11.45 Uhr, 14 Termine, Online-Seminar-Zoom MM

149,40 €, ermäßigt 119,50 € (bei 5 TN: 186,70 €, bei 4 TN: 224,00 €, bei 3 TN: 298,70 €)

Deutsch als Fremdsprache B2 - Grammatiktraining - Online-Kurs

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

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

Dozentin: Susanne Westerhoff, Dipl. Übersetzerin, Sprachlehrerin

MM4144 | Memmingen

Di, 27.09.22 - 17.01.23, 19.00 - 20.15 Uhr, 14 Termine, Online-Seminar-Zoom MM

93,40 €, ermäßigt 74,70 €

C1

Deutsch als Fremdsprache C1 - Online-Kurs

Sicher in Alltag und Beruf! C1/2 Kurs- und Arbeitsbuch (Lektion 7 -12), ab Lektion 1, ISBN 978-3-19-221209-3.

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

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

Dozentin: Susanne Westerhoff, Dipl. Übersetzerin, Sprachlehrerin

MM4148 | Memmingen

Do, 29.09.22 - 19.01.23, 18.30 - 19.45 Uhr, 14 Termine, Online-Seminar-Zoom MM

93,40 €, ermäßigt 74,70 € (bei 5 TN: 116,70, bei 4TN: 140,00 €)



Einbürgerung

Einbürgerungstest

- Test im Rahmen der Einbürgerung -

MM4182 | Memmingen

Bitte zur Anmeldung mitbringen: Personalausweis oder Reisepass sowie 25,00 € in bar Anmeldeschluss (sofern bis dahin Plätze frei sind): 02.08.2022

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

Mo, 26.09.22, 15.00 - 16.00 Uhr, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3

25,00 €

MM4184 | Memmingen

Bitte zur Anmeldung mitbringen: Personalausweis oder Reisepass sowie 25,00 € in bar Anmeldeschluss (sofern bis dahin Plätze frei sind): 28.09.2022

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

Mo, 24.10.22, 15.00 - 16.00 Uhr, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3

25,00 €

MM4186 | Memmingen

Bitte zur Anmeldung mitbringen: Personalausweis oder Reisepass sowie 25,00 € in bar Anmeldeschluss (sofern bis dahin Plätze frei sind): 02.11.2022

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

Mo, 28.11.22, 15.00 - 16.00 Uhr, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3

25,00 €

MM4188 | Memmingen

Bitte zur Anmeldung mitbringen: Personalausweis oder Reisepass sowie 25,00 € in bar Anmeldeschluss (sofern bis dahin Plätze frei sind): 23.11.2022

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

Mo, 19.12.22, 15.00 - 16.00 Uhr, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3

25,00 €



Bild: Fotolia

Englisch

A1

Englisch A1 für Wiedereinsteiger

BG4204 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden



Voraussetzung: verschüttete Grundlagenkenntnisse des Englischen, lange nicht genutztes Schulenglisch oder ein bis zwei vhs-Semester, die schon einige Zeit zurückliegen. Spaß und Freude am Sprechen.

Great! A1, Klett Verlag, ab Lektion 1, 978-3-12-501750-4.

Möchten Sie verschüttete Sprachkenntnisse reaktivieren? Dieser Kurs hilft Ihnen dabei, einst Gelerntes wiederzuentdecken - ohne ganz von vorn beginnen zu müssen. Denn auch, wenn Sie meinen, dass "alles vergessen" ist, - Sie haben einen Vorsprung, den Sie nutzen sollten, um schneller ans Ziel zu gelangen. Im Mittelpunkt stehen Grundwortschatz, Grammatik und Redewendungen für die einfache Verständigung. Anhand praktischer Urlaubs- und Alltagssituationen erlangen Sie durch zahlreiche Übungen wieder mehr Sicherheit in der Anwendung des Englischen. Jede Altersgruppe ist willkommen!

Do, 06.10.22 - 19.01.23, 19.00 - 20.30 Uhr, 13 Termine, Sebastian-Kneipp-Mittelschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Raum 104

Dozent: Stefan Heckelsmüller

104,00 €, ermäßigt 83,20 €

MM4206 | Memmingen

Go for it! A1, Hueber Verlag, ab Lektion 1, ISBN: 978-3-19-002938-9.

Alltagsnahe Situationen und einfache Dialoge verstehen und anwenden. Grammatikgrundlagen vertiefen.

Kein Kurs am: 06.10. und 17.11.2022

Do, 29.09.22 - Do, 26.01.23, 18.00 - 19.15 Uhr, 13 Termine, Staatliche Realschule, E.06, EG, Schlachthofstr. 34

Dozentin: Ingrid Niemann-Schmid, Sprachtrainerin

86,60 €, ermäßigt 69,30 €

MM4208 | Memmingen

Voraussetzung: Verschüttete Grundlagenkenntnisse des Englischen, lange nicht genutztes Schulenglisch oder drei bis vier vhs-Semester, die schon einige Zeit zurückliegen.

Great! A1 Klett Sprachen, ab Lektion 2, ISBN: 978-3-12-501750-4.

Möchten Sie verschüttete Sprachkenntnisse reaktivieren? Dieser Kurs hilft Ihnen dabei, einst Gelerntes wiederzuentdecken - ohne ganz von vorn beginnen zu müssen. Denn auch wenn Sie meinen, dass "alles vergessen" ist, - Sie haben einen Vorsprung, den Sie nutzen sollten, um schneller ans Ziel zu gelangen. Im Mittelpunkt stehen Grundwortschatz, Grammatik und Redewendungen für die einfache Verständigung. Anhand praktischer Urlaubs- und Alltagssituationen erlangen Sie durch zahlreiche Übungen wieder mehr Sicherheit in der Anwendung des Englischen.

Mo, 10.10.22 - 16.01.23, 17.45 - 19.00 Uhr, 12 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, Zeichensaal, EG, 0.20, Seiteneingang

Dozent: Stefan Heckelsmüller

80,00 €, ermäßigt 64,00 €

MM4210 | Memmingen

Next A1, ab Lektion 4, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-002942-0.

Wiedereinsteiger mit Grundkenntnissen sind willkommen! Die Grammatik wird wiederholt und wir unterhalten uns über verschiedene Themen.

Kein Kurs am: 11.10.2022

Do, 22.09.22 - 19.01.23, 10.05 - 11.20 Uhr, 15 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 5

Dozentin: Michaela Fleckenstein, Übersetzerin

125,00 €, ermäßigt 100,00 € (bei 5 TN)

Englisch A1

Go for it! A1, ab Lektion 8, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-002938-9

Kein Kurs am: 11.10.2022

Dozentin: Ingrid Niemann-Schmid, Sprachtrainerin

MM4214 | Memmingen

Di, 27.09.22 - Di, 24.01.23, 18.00 - 19.15 Uhr, 14 Termine, Staatliche Realschule, E.06, EG, Schlachthofstr. 34

93,40 €, ermäßigt 74,70 €

A2

Englisch A2

Dozentin: Michaela Fleckenstein, Übersetzerin

MM4216 | Memmingen

Network Refresh Now A2, ab Lektion 4, Klett Verlag, ISBN 987-3-12-605187-3. Wiedereinsteiger mit guten Grundkenntnissen sind willkommen! Die Grammatik wird vertieft und wir unterhalten uns über verschiedene Themen.

Kein Kurs am: 29.11.2022

Mo, 19.09.22 - 23.01.23, 09.00 - 10.15 Uhr, 15x Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4

100,00 €, ermäßigt 80,00 €

MM4218 | Memmingen

Network Refresh Now A2, ab Lektion 11, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-605187-3. Wiedereinsteiger mit guten Grundkenntnissen sind willkommen! Die Grammatik wird vertieft und wir unterhalten uns über verschiedene Themen.

Kein Kurs am: 20.12.2022

Di, 20.09.22 - 17.01.23, 18.35 - 19.50 Uhr, 15 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4

100,00 €, ermäßigt 80,00 € (bei 5 TN: 125,00 €)

Englisch Refresher A2

Lehrwerk: English File Pre-Intermediate (4th Edition) with online practise von Oxford University Press.

Enjoy learning English with in a friendly group. Our main aim is to improve speaking and listening skills in class, with some extra grammar and other exercises to help with reading and writing in class and also for homework.

Kein Kurs am: 20.12.2022

Dozentin: Catherine Wayland, Muttersprachlerin

MM4220 | Memmingen

Di, 04.10.22 - Di, 17.01.23, 10.00 - 11.15 Uhr, 12 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4

80,00 €, ermäßigt 64,00 €

B1

Englisch B1 - Blended-Learning-Kurs

English Network Now B1.2, ab Lektion 2, 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.

Kein Kurs am: 11.10.2022

Dozentin: Michaela Fleckenstein, Übersetzerin

MM4222 | Memmingen

Mo, 19.09.22 - 23.01.23, 18.05 - 19.20 Uhr, 15 Termine, Online-Seminar-Zoom MM

100,00 €, ermäßigt 80,00 €

Englisch B1

Network Refresh Now B1, ab Lektion 2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-605189-7

Wiedereinsteiger mit guten Grundkenntnissen sind willkommen! Die Grammatik wird vertieft und wir unterhalten uns über verschiedene Themen.

Der Kurs findet auch am Buß- und Betttag statt.

Kein Kurs am: 29.11.2022

Dozentin: Michaela Fleckenstein, Übersetzerin

MM4224 | Memmingen

Mi, 21.09.22 - 18.01.23, 10.05 - 11.20 Uhr, 15 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock

100,00 €, ermäßigt 80,00 € (bei 5 TN: 125,00 €, bei 4 TN: 150,00 €)

Englisch Refresher B1/B2

English Network Plus B1 (New Edition), ab Lektion 9, ISBN: 978-3-12-605198-9

Dozentin: Edith Danner, M.A.

MM4226 | Memmingen

Do, 06.10.22 - 01.12.22, 08.30 - 09.45 Uhr, 8 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 5

66,70 €, ermäßigt 53,40 € (bei 5 Teilnehmenden; bei 4 TN: 80,00 €, bei 3 TN: 106,70 €)

B2

Englisch B2

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

Kein Kurs am: 06.10. und 17.11.2022

Kosten für Kopien werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Birgit Kurz, Staatl. geprüfte Dolmetscherin und Übersetzerin

MM4228 | Memmingen

Do, 29.09.22 - Do, 26.01.23, 18.00 - 19.15 Uhr, 13 Termine, Staatliche Realschule, 1.14, 1. OG, Schlachthofstr. 34

86,60 €, ermäßigt 69,30 €

Konversation

Englisch - The Book Club

Wenn Sie konversationssicheres Englisch auf dem Niveau B1 (z. B. Realschulabschluss) oder höher sprechen, ist dieser Kurs für Sie richtig!

Lesen Sie dazu noch gerne englische Bücher? Und haben Sie Interesse, sich gemeinsam darüber auszutauschen?

Wir begeben uns auf eine Reise durch die Welt der Literatur, Schwerpunkt English Classics, z. B. von „Wuthering Heights“ bis hin zu Abenteuerromanen wie „The Last Kingdom“. Dadurch lernen Sie neue, interessante Literatur und Autoren kennen und vertiefen dabei Ihre Wissenskenntnisse. Im Mittelpunkt steht der Austausch über das Buch/Kapitel, sodass Sie Ihre Aussprache, Ihren Wortschatz und Ihre Grammatik verbessern können. Außerdem können Sie Ihre Gedanken mit anderen Buchliebhabern begeistert teilen.

Eine Auswahl an Büchern wird in der ersten Stunde vorgestellt, besprochen und dann gemeinsam entschieden. Bitte planen Sie für sich zwischen den Kurstagen für die Lektüre einige Kapitel Zeit ein.

Kein Kurs am: 29.11.2022

Dozent: Stefan Heckelsmüller

MM4232 | Memmingen

Di, 04.10.22 - Di, 31.01.23, 19.00 - 20.15 Uhr, 14 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.16, Seiteneingang links

93,40 €, ermäßigt 74,70 €

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

BA4234 | Babenhausen

Di, 27.09.22 - 22.11.22, 09.30 - 11.00 Uhr, 8 Termine, vhs-Raum-Babenhausen, Schranenstr. 8, Hintereingang (über Gasthaus Rössle), 1. Obergeschoss

64,00 €, ermäßigt 51,20 €

Englisch Konversation B1+

Join a diverse group of happy, motivated learners. We will choose the book on the first day of the course. This is complemented with occasional photocopies from articles and other materials. English is the primary teaching language in this class. Everyone welcome! Das Lehrwerk wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Kein Kurs am: 11.10.2022

Dozentin: Catherine Wayland, Muttersprachlerin

MM4236 | Memmingen

Di, 04.10.22 - Di, 17.01.23, 18.00 - 19.15 Uhr, 12 Termine, Staatliche Realschule, 1.14, 1. OG, Schlachthofstr. 34

80,00 €, ermäßigt 64,00 €

Englisch Konversation B2

Dozentin: Catherine Wayland, Muttersprachlerin

MM4240 | 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.

Kein Kurs am: 21.12.2022

Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.

Mi, 05.10.22 - Mi, 25.01.23, 10.30 - 11.45 Uhr, 12 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4

80,00 €, ermäßigt 64,00 €

MM4242 | Memmingen

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

Das Lehrwerk wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Kein Kurs am: 08.12. und 22.12.2022

Do, 06.10.22 - Do, 26.01.23, 10.30 - 11.45 Uhr, 12 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4

80,00 €, ermäßigt 64,00 €

50+ / Best Ager

Englisch ab 50 A1

Network Now English A1, Langenscheidt Verlag, ISBN 978-3-526-51921-8, ab Lektion 3.

Wiedereinsteiger mit Grundkenntnissen sind willkommen. Die Grammatik wird wiederholt und wir unterhalten uns über verschiedene Themen.

Der Kurs findet auch am Buß- und Betttag statt.

Kein Kurs am: 29.11.2022

der Kurs auf "Online" umgestellt.

Dozentin: Michaela Fleckenstein, Übersetzerin

MM4404 | Memmingen

Mi, 21.09.22 - 18.01.23, 14.50 - 16.05 Uhr, 15 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock

100,00 €, ermäßigt 80,00 €

Englisch ab 50 Konversation B1

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 unseren Wortschatz durch Spielen, Kreuzworträtsel usw. Zudem lernen Sie die Grundzüge der englischen Sprache und Grammatik, damit Sie sich verständigen können.

Kosten für Kopien werden im Kurs eingesammelt.

Kein Kurs am: 11.10.2022

Dozentin: Lisa Keating-Wassermann, MSc, native speaker

MM4406 | Memmingen

Di, 27.09.22 - Di, 13.12.22, 18.00 - 19.15 Uhr, 10 Termine, Staatliche Realschule, E.04, EG, Schlachthofstr. 34

66,60 €, ermäßigt 53,30 €

Business English

Kurse & Seminare

Business English A2

Gute Grundkenntnisse auf dem Niveau A2 (GERR) sind erforderlich. Stufen Sie sich ein, ob Sie an diesem Kurs teilnehmen können: www.sprachtest.de

Würden Sie gern souverän in englischer Sprache telefonieren und nicht mehr davor zurückschrecken, wenn Gesprächspartner/innen Sie auf Englisch kontaktieren? Dann sind Sie hier richtig! Dieser Kurs bereitet Sie effektiv, aktiv und praxisorientiert auf folgende Punkte vor: Aufbau des Grundwortschatzes für den Arbeitsplatz, Einüben der wichtigsten Situationen im Berufsalltag (Small Talk, Notizen, eigener Arbeitsplatz/Firma, Produkte) und die dazu notwendige Grammatik. Außerdem wird die Durchführung und Organisation von (Online)-Meetings behandelt (sich vorstellen, Meeting beginnen/beenden, mit Unterbrechungen umgehen, Beiträge einbauen, mit anderen (nicht) übereinstimmen, auf Angebote reagieren, sich Zeit verschaffen, Ergebnisse zusammenfassen, Actionpoints festlegen).

Kein Kurs am: 29.11.2022

In Absprache mit den Teilnehmern wird der Kurs ggfs. an einigen Terminen online stattfinden.

Dozent: Stefan Heckelsmüller

MM4304 | Memmingen

Di, 04.10.22 - Di, 17.01.23, 17.30 - 18.45 Uhr, 12 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.16, Seiteneingang links

80,00 €, ermäßigt 64,00 €

Business English B1+

Improve your communication skills in informal and formal business situations. Topics include: small talk, discussing ideas at meetings, negotiations



and current business news subjects. The focus is on speaking, however, vocabulary and where appropriate, grammar will also be dealt with.

Kein Kurs am: 21.12.2022
Dozentin: Birgit Kurz, Staatl. geprüfte Dolmetscherin und Übersetzerin
MM4306 | Memmingen
Mi, 28.09.22 - Mi, 11.01.23, 18.00 - 19.15 Uhr, 11 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.13, Seiteneingang links
73,40 €, ermäßigt 58,70 €

Französisch

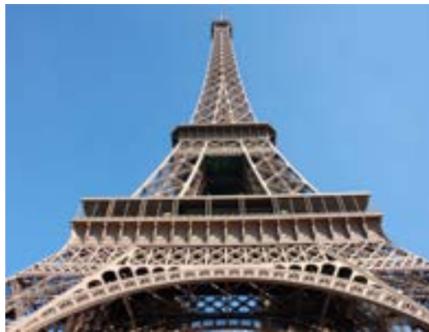


Bild: Fotolia

Anfänger ohne Vorkenntnisse

Französisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Perspectives Allez-y A 1, ISBN: 978-3-06-520176-6, ab Lektion 1
Kein Kurs am: 23.11.2022
Dozentin: Edith Danner, M.A.
MM4504 | Memmingen
Mi, 28.09.22 - Mi, 21.12.22, 18.00 - 19.15 Uhr, 10 Termine, Staatliche Realschule, 1.01, 1. OG, Schlachthofstr. 34
66,60 €, ermäßigt 53,30 €

A2

Französisch Auffrischung A2
Dozentin: Edith Danner, M.A.
MM4506 | Memmingen
Rebonjour A2, ab Lektion 1, Hueber Verlag, ISBN 987-3-19-003373-7
Di, 27.09.22 - 20.12.22, 11.00 - 12.15 Uhr, 12 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 5
100,00 €, ermäßigt 80,00 € (bei 5 Teilnehmenden)
MM4508 | Memmingen
Rebonjour A2, ab Lektion 4, Hueber Verlag, ISBN 987-3-19-003373-7
Di, 27.09.22 - 20.12.22, 09.30 - 10.45 Uhr, 12 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 5
100,00 €, ermäßigt 80,00 € (bei 5 Teilnehmenden)

B1

Französisch B1 - Online-Kurs
Perspectives Allez-y! B1, ab Lektion 5, ISBN: 978-3-06-520187-2.
Sie können sich schon einigermaßen auf Französisch verständigen, weil Sie die Sprache in der Schule gelernt oder einen Sprachkurs besucht haben. Nun möchten Sie unbedingt Ihre vorhandenen Kenntnisse auffrischen und erweitern. In diesem Kurs werden Sie gut vorbereitet, damit Sie im nächsten Frankreichurlaub oder auch beim nächsten Kundengespräch nicht mehr sprachlos sind.
Der Online-Kurs wird über die Videokonferenzplattform ZOOM durchgeführt. Mit der Anmeldung erklären Sie sich mit dieser Plattformlösung einverstanden. Die Zugangsdaten (Link, Meeting-ID und Kennwort) für das Meeting erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs per Mail. Bitte loggen Sie sich rechtzeitig ein. Das Meeting ist bereits 15 Minuten vor Kursbeginn freigeschaltet, damit Sound und Bild von jedem Teilnehmer geprüft werden kann bevor es los geht.
Dozentin: Susanne Westerhoff, Dipl. Übersetzerin, Sprachlehrerin
MM4510 | Memmingen
Mo, 26.09.22 - 16.01.23, 18.15 - 19.30 Uhr, 13 Termine, Online-Seminar-Zoom MM
86,60 €, ermäßigt 69,30 €

Französisch B1

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

Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.
Dozentin: Roswitha Litzka, Lehrerin
MM4514 | Memmingen
Do, 06.10.22 - 12.01.23, 10.30 - 11.45 Uhr, 12 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock
80,00 €, ermäßigt 64,00 € (bei 5 TN: 100,00 €, bei 4 TN: 120,00 €)

Flusion méthode

Französisch A2 (mit Flusion)
Flusion 2, ab Lektion 9. Eine sehr effektive Methode, um die französische Sprache fließend zu lernen. Mit FLUSION wird die französische Sprache von Anfang an als ein harmonisches Ganzes erlebt. Durch unmerkliches häufiges Wiederholen des Gelernten im interaktiven Lernprozess können Sicherheit und Vertrauen schnell entstehen. Dies geschieht durch eine Vielzahl von Farbfotos und farblich strukturierten Textblättern, die ganz gezielt ein Lernen mit allen Sinnen fördern. Sprache wird so erlebbar und ein "Hineinfließen" in die französische Sprache möglich. Ein Kurs mit Flusion eignet sich hervorragend, um verschüttete Grundkenntnisse schnell zu reaktivieren und in Bewegung zu bringen. Der gesamte Unterricht findet auf Französisch statt. Die Methode FLUSION wurde von einer Französin entwickelt, aus Liebe zu ihrer Muttersprache. Sie besteht aus 12 Geschichten, die komplett mit Farbfotos dokumentiert sind. Besonderen Wert legt diese Methode

auf die mündliche Kommunikation.

Das Unterrichtsmaterial wird von der Dozentin besorgt. Die Materialkosten in Höhe von 25,00 € (Arbeitsheft, Bilderbuch und CD) werden im Kurs eingesammelt.
Dozentin: Céline Albrecht, Muttersprachlerin
MM4516 | Memmingen
Mo, 10.10.22 - 19.12.22, 10.15 - 11.30 Uhr, 10 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock
66,60 €, ermäßigt 53,30 €

Italienisch



Bild: Fotolia

Anfänger ohne Vorkenntnisse

Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse - Für Kinder von 6 bis 12 Jahren
Liebe Eltern, wer wäre besser geeignet als Kinder, um schnell und einfach etwas Neues zu lernen? In kleinen Schritten werden wir entdecken, dass Dinge unterschiedliche Namen haben und, dass nicht alle Tiere in Italien und Deutschland gleich klingen. Wenn Sie Ihren Kindern die Möglichkeit geben wollen, spielerisch eine neue Sprache zu lernen, ist dieser Kurs genau das Richtige für sie!
Dozentin: Gaia Barra
MM4604 | Memmingen
Sa, 24.09.22 - 21.01.23, 10.30 - 12.00 Uhr, 14 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 4
112,00 €

Italienisch für Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Con piacere A1, Lektion 1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525180-9. Geben Sie sich nicht damit zufrieden, einfach nur "danke" oder "ciao bella" zu sagen. Italien ist so viel mehr als das Land des "dolce vita"! In kleinen Schritten zeige ich Ihnen die Schönheit und den Sonnenschein, aber auch die Merkwürdigkeiten, die uns Italiener auszeichnen. Wussten Sie, dass wir in Italien nie nachmittags Cappuccino trinken? Oder, dass wir sehr abergläubisch sind? Oder, dass wir viele Rituale haben, wenn wir essen?
Dozentin: Gaia Barra
MM4608 | Memmingen
Mo, 10.10.22 - 16.01.23, 17.30 - 18.45 Uhr, 12 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.11, Seiteneingang links
80,00 €, ermäßigt 64,00 €

Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse
MM4610 | Memmingen
Nuovo Espresso A1, ab Lektion 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205438-9.

Kein Kurs am: 11.10.22
Di, 04.10.22 - Di, 24.01.23, 19.30 - 20.45 Uhr, 13 Termine, Staatliche Realschule, 1.12, 1. OG, Schlachthofstr. 34
Dozent: Angelo Signorini, Muttersprachler
86,60 €, ermäßigt 69,30 €

MM4612 | Memmingen
Nuovo Espresso A1, ab Lektion 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205438-9.

Kein Kurs am: 22.12.2022
Do, 29.09.22 - Do, 19.01.23, 17.30 - 18.45 Uhr, 13 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.13, Seiteneingang links
Dozentin: Maria Pappalardo, Muttersprachlerin, Lehrkraft für Italienisch
86,60 €, ermäßigt 69,30 €

MM4614 | Memmingen
Nuovo Espresso A1, ab Lektion 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205438-9.

Do, 06.10.22 - 15.12.22, 09.00 - 10.15 Uhr, 10 Termine, Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock
Dozentin: Dr. (Uni Bergamo) Fabiola Ballabio-Böttcher, Lehrerin, Muttersprachlerin, zertifizierte Euroalta-Trainerin
66,60 €, ermäßigt 53,30 €

A1

Italienisch A1
MM4620 | Memmingen
Nuovo Espresso A1, ab Lektion 3, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205438-9
Kein Kurs am: 19.10.22
Der Kurs findet auch am 16.11.22 (Buß- und Bettag) statt.
Mi, 05.10.22 - Mi, 21.12.22, 10.30 - 11.45 Uhr, 10 Termine, Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock
Dozentin: Dr. (Uni Rom) Stefania Esposito-Depprich, Muttersprachlerin, zertifizierte Euroalta-Trainerin
66,60 €, ermäßigt 53,30 €

MM4622 | Memmingen
Nuovo Espresso A1, ab Lektion 5, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205438-9.

Kein Kurs am: 23.11. und 21.12.22
Mi, 28.09.22 - Mi, 25.01.23, 18.00 - 19.15 Uhr, 12 Termine, Staatliche Realschule, 1.13, 1. OG, Schlachthofstr. 34
Dozentin: Maria Pappalardo, Muttersprachlerin, Lehrkraft für Italienisch
80,00 €, ermäßigt 64,00 €

MM4624 | Memmingen
Nuovo Espresso A1, ab Lektion 5, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205438-9.

Kein Kurs am: 23.11. und 21.12.22

Mi, 28.09.22 - Mi, 25.01.23, 19.30 - 20.45 Uhr, 12 Termine, Staatliche Realschule, 1.13, 1. OG, Schlachthofstr. 34
Dozentin: Maria Pappalardo, Muttersprachlerin, Lehrkraft für Italienisch
80,00 €, ermäßigt 64,00 €

MM4626 | Memmingen
Nuovo Espresso A1, ab Lektion 7, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205438-9.

Kein Kurs am: 11.10.2022 und am 20.12.2022
Di, 27.09.22 - Di, 17.01.23, 18.00 - 19.15 Uhr, 12 Termine, Staatliche Realschule, 1.01, 1. OG, Schlachthofstr. 34
Dozentin: Maria Pappalardo, Muttersprachlerin, Lehrkraft für Italienisch
80,00 €, ermäßigt 64,00 €

MM4628 | Memmingen
Nuovo Espresso A1, ab Lektion 4, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205438-9.

Kein Kurs am: 17.11.2022
Do, 13.10.22 - Do, 26.01.23, 18.00 - 19.15 Uhr, 12 Termine, Staatliche Realschule, E.05, EG, Schlachthofstr. 34
Dozent: Angelo Signorini, Muttersprachler
80,00 €, ermäßigt 64,00 €

MM4630 | Memmingen
Nuovo Espresso A1, ab Lektion 4, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205438-9.

Kein Kurs am: 17.11.2022
Do, 13.10.22 - Do, 26.01.23, 19.30 - 20.45 Uhr, 12 Termine, Staatliche Realschule, E.05, EG, Schlachthofstr. 34
Dozent: Angelo Signorini, Muttersprachler
80,00 €, ermäßigt 64,00 €

MM4632 | Memmingen
Nuovo Espresso A1, ab Lektion 5, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205438-9.

Kein Kurs am: 11.10.2022
Di, 04.10.22 - Di, 24.01.23, 18.00 - 19.15 Uhr, 13 Termine, Staatliche Realschule, 1.12, 1. OG, Schlachthofstr. 34
Dozent: Angelo Signorini, Muttersprachler
86,60 €, ermäßigt 69,30 €

MM4634 | Memmingen
Nuovo Espresso A1, ab Lektion 7, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205438-9

Mo, 10.10.22 - 12.12.22, 09.45 - 11.00 Uhr, 9 Termine, Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock
Dozentin: Anna Moritz, Muttersprachlerin
60,00 €, ermäßigt 48,00 € (bei 5 TN: 75,00 €)

MM4644 | Memmingen
Nuovo Espresso A1, ab Lektion 7, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205438-9

Kein Kurs am: 06.10. am 17.11. und am 22.12.2022
Do, 29.09.22 - Do, 26.01.23, 19.30 - 20.45 Uhr, 12 Termine, Staatliche Realschule, 1.01, 1. OG, Schlachthofstr. 34

Dozentin: Maria Pappalardo, Muttersprachlerin, Lehrkraft für Italienisch
80,00 €, ermäßigt 64,00 €

A2

Italienisch A2
MM4650 | Memmingen
Nuovo Espresso A2, ab Lektion 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205439-6. Impariamo e ci divertiamo!

Do, 29.09.22 - 19.01.23, 17.30 - 18.45 Uhr, 14 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.21, Seiteneingang links
Dozentin: Bruna Fiorotto-Falkenberg, Muttersprachlerin
93,40 €, ermäßigt 74,70 €

MM4652 | Memmingen
Nuovo Espresso A2, ab Lektion 4, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205439-6

Kein Kurs am: 19.12.2022
Mo, 10.10.22 - Mo, 16.01.23, 17.00 - 18.15 Uhr, 11 Termine, Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock
Dozentin: Dr. (Uni Bergamo) Fabiola Ballabio-Böttcher, Lehrerin, Muttersprachlerin, zertifizierte Euroalta-Trainerin
73,40 €, ermäßigt 58,70 € (bei 5 TN: 88,00 €)

MM4654 | Memmingen
Nuovo Espresso A2, ab Lektion 6, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205439-6

Mo, 10.10.22 - 12.12.22, 08.15 - 09.30 Uhr, 9 Termine, Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock
Dozentin: Anna Moritz, Muttersprachlerin
60,00 €, ermäßigt 48,00 € (bei 5 TN: 75,00 €, bei 4 TN: 90,00 €, bei 3 TN: 120,00 €)

MM4656 | Memmingen
Nuovo Espresso A2, ab Lektion 6, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205439-6

Di, 11.10.22 - 13.12.22, 10.00 - 11.15 Uhr, 9 Termine, Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock
Dozentin: Anna Moritz, Muttersprachlerin
60,00 €, ermäßigt 48,00 €

Italienisch A2/B1
Der Kurs eignet sich für alle, die schon Grundkenntnisse der italienischen Sprache beherrschen. In diesem Kurs wiederholen wir die Grammatik, bearbeiten verschiedene Texte und Lieder und sprechen miteinander. Alles ohne Druck und in netter Gesellschaft! Das Lehrwerk wird mit den Teilnehmenden im Kurs abgestimmt.

Kein Kurs am: 17.10. und 05.12.2022
Dozentin: Ilona Hausmann
MM4658 | Memmingen
Mo, 26.09.22 - Mo, 19.12.22, 18.00 - 19.15 Uhr, 9 Termine, Staatliche Realschule, 1.01, 1. OG, Schlachthofstr. 34
60,00 €, ermäßigt 48,00 €



Italienisch A2/B1 - Blended Learning-Kurs

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die bereits seit einigen Jahren Italienisch lernen. Wir sprechen über aktuelle landeskundliche Themen (Artikel der Zeitschrift "Adesso") und arbeiten weiter im Kursbuch "Il nuovo Espresso 2", ab Lektion 7, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205439-6. Die italienische Alltagssprache, das Umschreiben von Wörtern mit Hilfe erlernter Vokabeln sowie umgangssprachliche Redewendungen bekommen ein besonderes Augenmerk.

Der Kurs findet im Wechsel in Präsenz- und Online-Unterricht statt.

Präsenztermine: 13.09., 27.09., 11.10., 25.10., 15.11., 29.11. und 20.12.2022 in der Sebastian-Kneipp-Mittelschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Raum 104

Kein Kurs am: 13.12.2022

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

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

BG4660 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden Di, 13.09.22 - Di, 20.12.22, 19.15 - 20.30 Uhr, 13 Termine, Online-Seminar-Zoom MM

86,60 €, ermäßigt 69,30 €

B1

Italienisch B1

Lektüren aus unterschiedlichen Quellen.

Dozentin: Anna Moritz, Muttersprachlerin

BO4666 | Boos

Mi, 12.10.22 - 14.12.22, 19.30 - 20.45 Uhr, 8 Termine, Dominikus-Hertel-Volksschule, Jahnstr. 9, Mehrzweckraum, EG

53,30 €, ermäßigt 42,60 €

Italienisch Auffrischung B1

Lecture Rivista "Adesso".

Dozentin: Bruna Fiorotto-Falkenberg, Muttersprachlerin

MM4668 | Memmingen

Do, 29.09.22 - 19.01.23, 19.00 - 20.00 Uhr, 14 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.21, Seiteneingang links

74,60 €, ermäßigt 59,70 €

Konversation

Italienisch Konversation A2

MM4670 | Memmingen

Freie Konversation auf Italienisch. Verbessern Sie Ihre Aussprache und das Verständnis.

Sa, 24.09.22 - 21.01.23, 08.30 - 09.45 Uhr, 14 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 4

Dozentin: Gaia Barra

93,40 €, ermäßigt 74,70 €

MM4672 | Memmingen

A voi la parola, ab Lektion 2, Klett-Verlag, ISBN 678-3-12-525574-6, Conversazione e cultura italiana. Che bello capire e parlare italiano!

Fr, 07.10.22 - 27.01.23, 18.00 - 19.15 Uhr, 14 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock

Dozent: Angelo Signorini, Muttersprachler

93,40 €, ermäßigt 74,70 €

Italienisch Konversation B1

MM4674 | Memmingen

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

Kein Kurs am: 19.10.2022

Mi, 05.10.22 - Mi, 11.01.23, 09.00 - 10.15 Uhr, 10 Termine, Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock

Dozentin: Dr. (Uni Rom) Stefania Esposito-Depprich, Muttersprachlerin, zertifizierte Euroalta-Trainerin

66,60 €, ermäßigt 53,30 €

MM4676 | Memmingen

Dieser Kurs richtet sich an Italienischlernende, die schon ein paar Kurse besucht und die Grundkenntnisse und den Wortschatz für Lektüren haben. Der Fokus liegt darauf, das bereits Erlernte zu reaktivieren sowie auszubauen. Wir verwenden dazu "10 Minuten-Lektüren - Un autunno magico", Pons Verlag, ISBN: 978-3-12-562278-4. Wir werden trotzdem die Grammatik mit folgendem Buch wiederholen und vertiefen: "Italienisch Übungen für Zwischendurch", Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-207912-2.

Kein Kurs am: 06.10, 17.11. und 22.12.2022

Do, 29.09.22 - Do, 19.01.23, 18.15 - 19.30 Uhr, 11 Termine, Staatliche Realschule, 1.10, 1. OG, Schlachthofstr. 34

Dozentin: Dr. (Uni Bergamo) Fabiola Ballabio-Böttcher, Lehrerin, Muttersprachlerin, zertifizierte Euroalta-Trainerin

73,40 €, ermäßigt 58,70 €

Italienisch Konversation B2

MM4678 | Memmingen

Discussioni su temi di attualità.

Do, 29.09.22 - 19.01.23, 20.15 - 21.30 Uhr, 14 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.21, Seiteneingang links

Dozentin: Bruna Fiorotto-Falkenberg, Muttersprachlerin

93,40 €, ermäßigt 74,70 €

BG4680 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden

Anhand von Artikeln und Lektüren wird in diesem Kurs verstärkt der mündliche Sprachgebrauch trainiert sowie über aktuelle und kulturelle Themen Italiens gesprochen. Wir werden trotzdem die Grammatik wiederholen und vertiefen.

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

Di, 04.10.22 - 13.12.22, 17.00 - 18.15 Uhr, 10 Termine, Sebastian-Kneipp-Mittelschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Raum 104

Dozentin: Dr. (Uni Bergamo) Fabiola Ballabio-

Böttcher, Lehrerin, Muttersprachlerin, zertifizierte Euroalta-Trainerin

66,60 €, ermäßigt 53,30 € (bei 5 TN: 83,30 €, bei 4 TN: 100,00 €, bei 3 TN: 133,30 €)

Italienisch Konversation B2/C1

Questo corso é indicato per persone che studiano l'italiano da diversi semestri. Ripasseremo e approfondiremo la grammatica e faremo conversazione su temi interessanti utilizzando la rivista "Adesso".

"Italiano in cinque minuti" - livello B1/B2, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005445-9.

Kein Kurs am 21.12.2022.

Dozentin: Dr. (Uni Bergamo) Fabiola Ballabio-Böttcher, Lehrerin, Muttersprachlerin, zertifizierte Euroalta-Trainerin

MM4682 | Memmingen

Mi, 05.10.22 - Mi, 11.01.23, 18.00 - 19.15 Uhr, 10 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.12, Seiteneingang links

66,60 €, ermäßigt 53,30 €

Italienisch Konversation C1

Qua e là per l'Italia, ab Lektion 20, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005412-1

Kein Kurs am: 17.10.2022

Dozentin: Dr. (Uni Rom) Stefania Esposito-Depprich, Muttersprachlerin, zertifizierte Euroalta-Trainerin

MM4684 | Memmingen

Mo, 10.10.22 - Mo, 09.01.23, 08.30 - 09.45 Uhr, 10 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 5

83,30 €, ermäßigt 66,60 € (bei 5 Teilnehmenden, bei 4 TN: 100,00 €)

Japanisch

Anfänger ohne Vorkenntnisse

Kanji macht Spaß!

Grundkenntnisse von Hiragana und Katakana sowie einfache Grammatik.

Dieser Einführungskurs wird dazu beitragen, zu verstehen und einen Überblick zu schaffen, dass die in Japan verwendeten chinesischen Schriftzeichen Kanji nicht aus einer ungeordneten Menge wirrer Striche bestehen, sondern aus einer begrenzten Zahl die Bedeutung und Aussprache andeutender Elemente, die nach gewissen Gesetzmäßigkeiten angeordnet sind. Im Kurs werden die gängigsten und grundlegendsten Kanjis ausgewählt und es ist ein Tutor aus der fortgeschrittenen Stufe dabei, der aus seiner Erfahrung viele nützliche Tipps geben kann.

Jeweils 15 Min. Pause.

Dozentin: Hiromi Tabe-Altwater, Lehrerin, Muttersprachlerin

MM4702 | Memmingen

Sa, 15.10.22 - 22.10.22, 09.30 - 12.15 Uhr, 2 x, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock

26,60 €, ermäßigt 21,30 €

Weiterführende Kurse

Japanisch A2

Dekiru Nihongo, ab Lektion 6, Verlag: Alc, ISBN: 987-4-7574-1977-3.

Kein Kurs am: 17.10. und 05.12.22

Dozentin: Hiromi Tabe-Altwater, Lehrerin, Muttersprachlerin

MM4706 | Memmingen

Mo, 10.10.22 - Mo, 16.01.23, 19.00 - 20.15 Uhr, 10 Termine, Staatliche Realschule, 2.13, 2. OG, Schlachthofstr. 34

66,60 €, ermäßigt 53,30 € (bei 5 TN: 83,30 €)

Latein

Anfänger ohne Vorkenntnisse

Vorstellung der Sprache Latein - Online-Kurs

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

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

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

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

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt. Dozent: Dieter Schwarz, Gymnasiallehrer a. D.

MM4724 | Memmingen

Mo, 26.09.22 - 23.01.23, 19.30 - 21.00 Uhr, 15 Termine, Online-Seminar-Zoom MM

120,00 €, ermäßigt 96,00 €

Schwedisch

Weiterführende Kurse

Schwedisch A1

Tala svenska A1 Plus, ab Lektion 6, Groa-Verlag, Lehrbuch ISBN: 978-3-933119-04-9, Arbeitsbuch ISBN: 978-3-933119-14-8. Eintauchen in eine melodische und unkomplizierte Sprache: wir hören, sprechen, fragen, lesen, singen und schreiben. Aufbau und Sicherung des Grundwortschatzes, regelhafte Sprachstrukturen u.v.m., daneben viel über Lebensart und Kultur in Schweden.

Kein Kurs am: 14.10.22

Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.



Dozentin: Monika Donner, Lehrerin

MM4782 | Memmingen

Fr, 30.09.22 - Fr, 16.12.22, 15.00 - 16.30 Uhr, 10 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock

80,00 €, ermäßigt 64,00 €

Spanisch



Bild: Fotolia

Anfänger ohne Vorkenntnisse

Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

MR4804 | Markt Rettenbach

Impresiones A1, ab Lektion 1, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-004545-7. Lernen Sie Spanisch bei einer Muttersprachlerin und bauen Sie dabei Fähigkeiten wie Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben auf. Neben der spanischen Grammatik, lernen Sie die kulturelle Vielfalt der spanischsprachigen Länder kennen und erlernen Vokabeln und Sätze, um sich als Tourist auf Reisen ausdrücken zu können. Der Unterricht richtet sich nach den Bedürfnissen und Vorlieben der Gruppe.

Di, 27.09.22 - 17.01.23, 18.00 - 19.15 Uhr, 14 Termine, Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Schulstr. 26, Mehrzweckraum, EG des hinteren Schulgebäudes, gegenüber Bücherei (Eingang über Schulhof)

Dozentin: Débora Jéscica Burgardt, Sprachenlehrerin, Muttersprachlerin

93,40 €, ermäßigt 65,30 €

MM4806 | Memmingen

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

Kein Kurs am: 18.10. und 29.11.22

Di, 27.09.22 - Di, 17.01.23, 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 €

MM4808 | Memmingen

Perspectivas Curso rapido A1/A2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-024265-8 sowie Sprachtraining Spanisch, ISBN 978-3-06-024266-5. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer die beim Spanischlernen zügig vorankommen möchten. Spanisch lernen in einer lockeren und angenehmen Atmosphäre.

Kein Kurs am: 11.10.22

Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.

Di, 04.10.22 - Di, 24.01.23, 18.30 - 19.45 Uhr, 13 Termine, Staatliche Realschule, 1.10, 1. OG, Schlachthofstr. 34

Dozentin: Norka Sachs, Muttersprachlerin

86,60 €, ermäßigt 69,30 €

MM4810 | Memmingen

Impresiones A1, ab Lektion 1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-004545-7. Spanisch lernen einer lockeren und angenehmen Atmosphäre. Im Kurs lernen Sie ganz einfache Sätze zu vertrauten Themen zu verstehen und sich zu verständigen.

Kein Kurs am: 23.11. und 21.12.22

Kopierkosten werden in Kurs eingesammelt.

Mi, 28.09.22 - Mi, 25.01.23, 18.00 - 19.15 Uhr, 12 Termine, Staatliche Realschule, 1.19, 1. OG, Schlachthofstr. 34

Dozentin: Sandra Retschkowski, Muttersprachlerin

80,00 €, ermäßigt 64,00 €

Spanisch A1

MR4814 | Markt Rettenbach

Impresiones A1, ab Lektion 5, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-004545-7. Lernen Sie Spanisch bei einer Muttersprachlerin und bauen Sie dabei Fähigkeiten wie Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben auf. Neben der spanischen Grammatik, lernen Sie die kulturelle Vielfalt der spanischsprachigen Länder kennen und erlernen Vokabeln und Sätze, um sich als Tourist auf Reisen ausdrücken zu können. Der Unterricht richtet sich nach den Bedürfnissen und Vorlieben der Gruppe.

Do, 29.09.22 - 19.01.23, 18.00 - 19.15 Uhr, 14 Termine, Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Schulstr. 26, Mehrzweckraum, EG des hinteren Schulgebäudes, gegenüber Bücherei (Eingang über Schulhof)

Dozentin: Débora Jéscica Burgardt, Sprachenlehrerin, Muttersprachlerin

93,40 €, ermäßigt 65,30 €

MM4816 | Memmingen

Perspectivas ¡Ya! A1, ab Lektion 5, ISBN 978-3-464-20488-7, Cornelsen-Verlag

Kein Kurs am: 23.10.22

Sofern Präsenzunterricht nicht möglich ist, wird der Kurs auf "Online" umgestellt.

Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.

Mi, 28.09.22 - Mi, 18.01.23, 18.00 - 19.15 Uhr, 12 Termine, Staatliche Realschule, 1.10, 1. OG, Schlachthofstr. 34

Dozentin: Ximena Tejada de Fink

80,00 €, ermäßigt 64,00 €

MM4818 | Memmingen

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

Der Kurs findet auch am 16.11.22 statt.

Sofern Präsenzunterricht nicht möglich ist, wird der Kurs auf "Online" mit Zoom umgestellt.

Mi, 21.09.22 - 18.01.23, 16.25 - 17.40 Uhr, 15 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock



Dozentin: Michaela Fleckenstein, Übersetzerin  
100,00 €, ermäßigt 80,00 €

### MM4822 | Memmingen

Impresiones A1, ab Lektion 8, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-004545-7

Kein Kurs am: 18.10. und 29.11.22  
Di, 27.09.22 - Di, 17.01.23, 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 €

### MM4824 | Memmingen

Perspectivas ¡Ya! A1, ab Lektion 10, ISBN 978-3-464-20488-7, Cornelsen-Verlag

Kein Kurs am: 23.11.22  
Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.  
Sofern Präsenzunterricht nicht möglich ist, wird der Kurs auf "Online" umgestellt.  
Mi, 28.09.22 - Mi, 18.01.23, 19.30 - 20.45 Uhr, 12 Termine, Staatliche Realschule, 1.12, 1. OG, Schlachthofstr. 34  
Dozentin: Ximena Tejada de Fink

80,00 €, ermäßigt 64,00 €

## A2

### Spanisch A2

Perspectivas ¡Ya! A2, ab Lektion 1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20489-4 + Sprachtraining ISBN 978-3-464-20493. Spanisch lernen in entspannter Atmosphäre und mit vielen Wiederholungen. Wiedereinsteiger mit guten Grundkenntnissen sind willkommen. Bienvenidos!

Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.  
Der Kurs findet auch am 16.11.22 statt.  
Sofern Präsenzunterricht nicht möglich ist, wird der Kurs auf "Online" Zoom umgestellt.  
Dozentin: Michaela Fleckenstein, Übersetzerin

### MM4834 | Memmingen

Mi, 21.09.22 - 18.01.23, 18.00 - 19.15 Uhr, 15 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock

100,00 €, ermäßigt 80,00 €

## B1

### Spanisch B1

### MM4842 | Memmingen

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

Kein Kurs am: 06.10., 20.10., 17.11. und 22.12.22

Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.  
Do, 29.09.22 - Do, 26.01.23, 18.30 - 19.45 Uhr, 11 Termine, Staatliche Realschule, 1.12, 1. OG, Schlachthofstr. 34

Dozentin: Corazón De los Santos de Kanjuh, Muttersprachlerin

73,40 €, ermäßigt 58,70 €

### MM4844 | Memmingen

Con gusto B1, ab Lektion 8, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-515010-2. Der Kurs ist auch zum Wiedereinstieg geeignet.

Kein Kurs am: 17.10. und 05.12.22  
Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.  
Mo, 26.09.22 - Mo, 30.01.23, 19.00 - 20.15 Uhr, 13 Termine, Staatliche Realschule, 1.19, 1. OG, Schlachthofstr. 34

Dozentin: Norka Sachs, Muttersprachlerin

86,60 €, ermäßigt 69,30 €

## 50+ / Best Ager

### Spanisch für Senioren A1

Impresiones A1, ab Lektion 6, Hueber Verlag, ISBN:978-3-19-004545-7. Spanisch lernen leichtgemacht. Praktisches Spanisch, mit dem Sie an einfachen Gesprächen teilnehmen, Fragen stellen und über sich selbst erzählen können. Einfach Texte zu lesen und zu schreiben. Außerdem erhalten Sie Einblicke in die kulturelle Vielfalt Spaniens und Lateinamerikas.

Dozentin: Paloma Bernal Muñoz, Muttersprachlerin

### MM4820 | Memmingen

Di, 04.10.22 - 24.01.23, 10.30 - 11.45 Uhr, 14 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock

93,40 €, ermäßigt 74,70 €

### Spanisch für Senioren A1 Auffrischung

In diesem Kurs wiederholen wir auf unterhaltsame Weise, mit Spielen und originellen Übungen, die Inhalte des Niveaus A1 und versuchen, uns mit der spanischen Sprache vertraut zu machen, damit wir uns auf diesem Grundniveau fließend verständigen können.

Dozentin: Paloma Bernal Muñoz, Muttersprachlerin

### MM4828 | Memmingen

Di, 04.10.22 - 24.01.23, 09.00 - 10.15 Uhr, 14 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock

93,40 €, ermäßigt 74,70 €

### Spanisch A2 (50+)

Impresiones A2, ab Lektion 7, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-054545-2. Spanisch lernen in einer lockeren und angenehmen Atmosphäre. Der Kurs ist auch für Wiedereinsteiger geeignet.

Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.  
Kein Kurs am: 22.12.22

Dozentin: Norka Sachs, Muttersprachlerin

### MM4836 | Memmingen

Fr, 07.10.22 - Fr, 20.01.23, 09.00 - 10.15 Uhr, 12 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock

80,00 €, ermäßigt 64,00 €

### Spanisch B2 (50+)

Con gusto nuevo B.2, ab Lektion 1, Klett Verlag ISBN 978-3-12-514688-4 sowie die Lektüre El Camino de las Estrellas, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-561576-2.

Kein Kurs am: 23.11. und 21.12.22  
Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Norka Sachs, Muttersprachlerin

### MM4846 | Memmingen

Mi, 28.09.22 - Mi, 25.01.23, 18.00 - 19.15 Uhr, 12 Termine, Staatliche Realschule, E.04, EG, Schlachthofstr. 34

80,00 €, ermäßigt 64,00 €



# Gesundheit

## Gesundheit – Themen im Überblick



Entspannung & Wellness

Wochen(end)- & Tagesseminare



Bild: Nina Buday/shutterstock.com

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

Ladies Day - Wellness für Körper, Geist und Seele

09.00 Uhr
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 gelenkig werden kann. Ein Gefühl von Erfrischung und Ausgeglichenheit kann sich einstellen.
Karin Freytag, Woyo®-Instruktorin

10.00 Uhr
Bewegen und Stärken
Indian Balance®
Balsam für die Seele und gesundheitsfördernde Bewegung für den Körper.
Diese Wohltaten verbindet Indian Balance®, ein neues fließendes Intensivworkout für Rücken, Bauch, Beine und Po, das indianische Elemente und Errungenschaften der modernen Bewegungslehre auf harmonische Weise verbindet. Philosophie und Sinn von Indian Balance® ist es, den Körper zu bewegen, während die Seele ausruht.
Sabine Echinger, Indian Balance® Advanced Instructor

11.00 Uhr
Kräftigen und Stärken
Bauch-Beine-Po
...ein abwechslungsreiches Workout, das Ihren Körper in Form bringt und Spaß an der Bewegung vermittelt. Kraft und Körperkoordination werden trainiert.
Alexandra Widmann

ca. 12.15 Uhr bis 13.30 Uhr
Abschalten und Tanken
Entspannung und Pause

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

13.45 Uhr
Aktiv und gesund
Ernährung im Fokus - Die kleinen Vitaminbomben von der Fensterbank
Samen, Keimlinge, Sprossen...
Gerade im Winter sind Sprossen und Keimlinge hervorragend geeignet, um uns mit Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen. Während Gemüse und Salate aus Gewächshäusern kommen, durch die halbe Welt transportiert werden und verhältnismäßig teuer sind, wachsen Sprossen auf der eigenen Fensterbank heran und können frisch und lebendig auf unsere Teller gelangen.
Samen tragen alles in sich, was sie brauchen, um zu einer Pflanze heran zu wachsen - sie ruhen sozusagen - wie im Winterschlaf. Mithilfe von Feuchtigkeit, Sauerstoff, Wärme und Licht werden die Enzyme aktiviert und es kommt zu umfassenden biochemischen Prozessen und die Samen werden zu einem der vitalstoffreichsten Lebensmittel überhaupt.

Ich zeige Ihnen, wie Sie mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen sowie Enzymen durch den Winter kommen.

"Sprossen selbst ziehen" ist der Einstieg in die Selbstversorgung mit lebendiger Nahrung aus dem Zimmergarten - kein Gemüse ist energiesparender, giftfreier, nährstoffhaltiger und gleichzeitig so preisgünstig!

Birgit, Artner, Ernährungsberaterin

14.45 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!
Kerstin Kewitz, Entspannungstrainerin

15.45 Uhr
Spaß und Bewegung
ZUMBA® Fitness
...ist ein Tanz-Fitness Programm für jeden. Es werden einfache Schrittfolgen zu feurigen lateinamerikanischen aber auch internationalen Rhythmen erlernt. Einfach - effektiv - und Spaß garantiert!
Michelle Ammann, Group Fitness Instructor

16.45 Uhr
Duft und Entspannung
Gesund und ausgeglichen durch die Kraft ätherischer Öle
Ätherische Öle sind uns von der Natur bereitgestellte Mittel, um uns vor Erkrankungen zu schützen. Außerdem eignen Sie sich hervorragend um die Selbstheilungskräfte des Körpers zu unterstützen und diese anzukurbeln. Die verschiedenen Düfte können bei vielen Beschwerden helfen. Sie werden an verschiedenen Düften riechen und gleichzeitig erfahren wofür Sie diese nutzen können. Außerdem kann ein eigenes Aromafläschchen gemischt werden.
Rosi Groß, Heilpraktikerin

Ende des Wellnesstags ca. 17.50 Uhr
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Turnschuhe mit heller Sohle, Handtuch, Getränk, ein (Meditations-) Kissen, warme/dicke Socken, eine Decke, Schreibzeug
Programmänderungen möglich.

Dozentinnen: Karin Freytag, Lehrerin, staatliche Schulpsychologin, WOYO®-Instruktorin, Kooperationsbeauftragte für die Zusammenarbeit zwischen den Kindertagesstätten und den Grundschulen / Sabine Echinger, Entspannungspädagogin (SKA), Indian Balance® Advanced Instructor / Alexandra Widmann, Realschullehrerin / Birgit Artner, Erzieherin, Natur- u. Museumspädagogin, Ernährungsberaterin / Kerstin Kewitz, Entspannungstrainerin / Michelle Ammann, Group Fitness Instructor (A - Lizenz), Official Zumba® Instructor, Official Zumba® Kids + Kids Jr. Instructor / Rosi Groß, Krankenschwester, Heilpraktikerin
MM5012 | Memmingen
Sa, 22.10.22, 08.45 - 17.50 Uhr, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock 61,20 € inkl. Mittagessen mit Salat, einem Getränk, Kaffee und einem kleinen Stück Kuchen sowie kleinem Aromafläschchen

MM5014 | Memmingen
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Turnschuhe mit heller Sohle, Handtuch, Getränk, ein (Meditations-) Kissen, warme/dicke Socken, eine Decke, Schreibzeug
Programmänderungen möglich.
Sa, 26.11.22, 08.45 - 17.50 Uhr, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock 61,20 € inkl. Mittagessen mit Salat, einem Getränk, Kaffee und einem kleinen Stück Kuchen sowie kleinem Aromafläschchen



Bild: Delpixel/shutterstock.com

Sich selbst entdecken - mit Ayurveda im Herbst

Was tut mir wirklich gut? Bewegung, Ernährung, Achtsamkeit? An diesem Wochenende machen Sie sich auf den Weg zu sich selbst, Ihre Geschmäcker, Ihren Körper und Ihr Befinden. Sie erkunden, wie Sie sich etwas Gutes tun können, um den Alltag aktiver und vielleicht auch leichter zu gestalten. Bei diesem Seminar handelt es sich um ein völlig neues Format, das ganz auf Sie abgestimmt ist: Ayurveda-Yoga-Erlebnis mit Silke Ott und Kulinarisches aus der Ayurveda-Küche mit Andreas Knoll. In diesem Workshop vermitteln Silke und Andreas Ihnen grundlegende Kenntnisse aus der Ayurvedalehre. Dabei geht es um Ihre individuellen Anlagen und um die natürlichen Rhythmen der Jahreszeiten. Die Yoga-Übungen, die gemeinsam zubereiteten biologisch-dynamischen Zutaten aus der Region, die Gewürze und

die Rezepte sind auf diese Jahreszeit ausgerichtet und von bester Qualität. Übungen und Rezepte werden intensiv besprochen, so dass auch Sie Kulinarisches zu Hause in Ihre Küche integrieren können. Die Übungen sollen Sie dabei unterstützen, die Achtsamkeit zu steigern, Ihre Aktivität zu fördern und Ihr Befinden zu verbessern. Freuen Sie sich auf ein erlebnis- und erkenntnisreiches Wochenende mit Gleichgesinnten.

Den genauen Ablauf des Wochenendprogramms und interessante Infos zu den Kursleitenden entnehmen Sie bitte dem Internet unter www.vhs-memmingen.de

Geben Sie als Suchbegriff "Ayurveda" ein.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, dünne Decke, Schreibzeug und Getränk. Wenn vorhanden Yogamatte und dünnes Stuhlkissen.

Materialkosten für Speisen und Getränke in Höhe von 45,00 € werden in bar im Kurs eingesammelt. Dozenten: Silke Ott, Yogalehrerin (BDY / EYU) / Andreas Knoll, Küchenmeister

MM5018 | Memmingen
Fr, 07.10.22, 17.30 - 21.00 Uhr
Sa, 08.10.22, 9.00 - 12.00 Uhr
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG) 71,40 €

Sich selbst entdecken - mit Ayurveda im Winter

Was tut mir wirklich gut? Bewegung, Ernährung, Achtsamkeit? An diesem Wochenende machen Sie sich auf den Weg zu sich selbst, Ihre Geschmäcker, Ihren Körper und Ihr Befinden. Sie erkunden, wie Sie sich etwas Gutes tun können, um den Alltag aktiver und vielleicht auch leichter zu gestalten. Bei diesem Seminar handelt es sich um ein völlig neues Format, das ganz auf Sie abgestimmt ist: Ayurveda-Yoga-Erlebnis mit Silke Ott und Kulinarisches aus der Ayurveda-Küche mit Andreas Knoll. In diesem Workshop vermitteln Silke und Andreas Ihnen grundlegende Kenntnisse aus der Ayurvedalehre. Dabei geht es um Ihre individuellen Anlagen und um die natürlichen Rhythmen der Jahreszeiten. Die Yoga-Übungen, die gemeinsam zubereiteten biologisch-dynamischen Zutaten aus der Region, die Gewürze und die Rezepte sind auf diese Jahreszeit ausgerichtet und von bester Qualität. Übungen und Rezepte werden intensiv besprochen, so dass auch Sie Kulinarisches zu Hause in Ihre Küche integrieren können. Die Übungen sollen Sie dabei unterstützen, die Achtsamkeit zu steigern, Ihre Aktivität zu fördern und Ihr Befinden zu verbessern. Freuen Sie sich auf ein erlebnis- und erkenntnisreiches Wochenende mit Gleichgesinnten.

Den genauen Ablauf des Wochenendprogramms und interessante Infos zu den Kursleitenden entnehmen Sie bitte dem Internet unter www.vhs-memmingen.de

Geben Sie als Suchbegriff "Ayurveda" ein.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, dünne Decke, Schreibzeug und Getränk. Wenn vorhanden Yogamatte und dünnes Stuhlkissen.

Materialkosten für Speisen und Getränke in Höhe von 45,00 € werden in bar im Kurs eingesammelt. Dozenten: Silke Ott, Yogalehrerin (BDY / EYU) / Andreas Knoll, Küchenmeister

MM5020 | Memmingen

Fr, 09.12.22, 17.30 - 21.00 Uhr
Sa, 10.12.22, 9.00 - 12.00 Uhr
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG) 71,40 €



Bild: Liv Friis-Iarsen - Fotolia

Yoga-Wochenende in der Schwabenakademie Irsee mit Frau Trieb

Entspannungswochenende im Kloster Irsee. Bei Yoga, Meditation, gepflegter Küche, wunderbarem Ambiente und herrlicher Umgebung können Sie sich vom Alltag erholen.

Leistungen:
- Yogaseminar im Umfang von ca. 14 UE à 45 Min.
- Vollpension
Das Seminar beginnt und endet im Kloster Irsee. Die Hin- und Rückfahrt erfolgt auf eigene Verantwortung.

Kursbeginn: Fr., 25.11.22 um 17:00 Uhr
Kursende: So., 27.11.22 um ca. 12:30 Uhr nach dem Mittagessen

Bezüglich UK und Verpflegung gelten die aktuellen Geschäfts-/Stornobedingungen des Tagungszentrums Kloster Irsee.

Die angegebenen Preise verstehen sich vorbehaltlich etwaiger Preisanpassungen des Hotels im Kloster Irsee.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und Yoga-Matte
Dozentin: Dorothea Trieb, Yogalehrerin BDY/EYU
MM5024 | Memmingen

Fr, 25.11.22 - So, 27.11.22, 17.00 - 12.30 Uhr, 3 Termine, Schwäbisches Tagungs- und Bildungszentrum Kloster Irsee, Klosterring 4, 87660 Irsee 341,10 € pro Person im EZ inkl. Kursgebühr (Gebühr im DZ: 295,10 €)

Yoga-Wochenende in der Schwabenakademie Irsee mit Frau Marklowski

Genießen Sie eine kleine Auszeit im Kloster Irsee mit Yoga, Qigong/TaiChi, Progressive Muskelrelaxation (PMR), Meditation (ZaZen-StilleSitzen, Phantasiereise), Bewegung zu Musik, Chanten

(Singen einfacher Melodien, die oft wiederholt werden) und Texten, die zum Nachdenken und Innehalten anregen. Wer möchte, kann an einem freien Nachmittag wandern oder in die Sauna gehen. Ich freue mich auf unser Zusammensein!

Leistungen:
- Yogaseminar im Umfang von ca. 14 UE à 45 Min.
- Vollpension

Das Seminar beginnt und endet im Kloster Irsee. Die Hin- und Rückfahrt erfolgt auf eigene Verantwortung.

Kursbeginn: Fr., 16.12.22 um 17:00 Uhr
Kursende: So., 18.12.22 um ca. 12:30 Uhr nach dem Mittagessen

Bezüglich UK und Verpflegung gelten die aktuellen Geschäfts-/Stornobedingungen des Tagungszentrums Kloster Irsee.

Die angegebenen Preise verstehen sich vorbehaltlich etwaiger Preisanpassungen des Hotels im Kloster Irsee.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und Yoga-Matte

Dozentin: Gerti Marklowski, Heilpraktikerin f. Psychotherapie, Entspannungstrainerin, Yogalehrerin (SKA), ÜL TaiChi / QiGong, oriental. Tanzlehrerin
MM5026 | Memmingen

Fr, 16.12.22 - So, 18.12.22, 17.00 - 12.30 Uhr, 3 Termine, Schwäbisches Tagungs- und Bildungszentrum Kloster Irsee, Klosterring 4, 87660 Irsee 341,10 € pro Person im EZ inkl. Kursgebühr (Gebühr im DZ: 295,10 €)

Luft und Duft, Raum und Zeit

Ein entspannter Erlebnistag nur für mich.

Vier Kursleiterinnen, die ihre Fachgebiete verweben zu einem harmonischen Thementag, gefüllt mit Bewegung und Entspannung, Lernen und Ausprobieren, Ruhe und Achtsamkeit, neuen Erkenntnissen und natürlich auch mit Austausch und Spaß.

Das erwartet Sie:
09:00 Uhr - 09:15 Uhr: Begrüßung, Einführung

09:15 Uhr - 10:15 Uhr:

Yin- und Hatha-Yoga, Dozentin: Marissa Groß
Um unseren Tag harmonisch und ausgeglichen zu beginnen möchten wir direkt nach der Begrüßung in die Praxis des Yoga eintauchen. Wir werden eine Kombination aus Yin Yoga und einfachen Hatha-Yoga Haltungen mit Ihnen praktizieren, um uns so auf den gemeinsamen Tag einzustimmen und die Energien zum Fließen zu bringen. Yin Yoga ist dafür eine schöne Möglichkeit. Es ist eine sanfte und ruhige Yoga Praxis, die im Sitzen oder Liegen ohne viel Kraft ausgeführt wird. Fließend werden wir in eine Hatha Yoga Praxis übergehen, die den Gegenpart darstellen soll und uns Energie und Kraft für den kommenden Tag gibt. Sie werden so einen kurzen Einblick in die Idee und die Haltungen des Yoga bekommen. Die Yoga-Praxis ist auch für Einsteiger geeignet.

10:30 Uhr - 10:45 Uhr: kurze Pause

10:45 Uhr - 12:15 Uhr:

Gesund und ausgeglichen durch die Kraft ätherischer Öle, Dozentin: Rosi Groß
Ätherische Öle sind uns von der Natur bereitgestellte Mittel, um uns vor Erkrankungen zu schützen. Außerdem eignen Sie sich hervorragend, um die Selbstheilungskräfte des Körpers zu unter-



stützen und diese anzukurbeln. Die verschiedenen Düfte können bei vielen Beschwerden helfen. Sie werden an verschiedenen Düften riechen und gleichzeitig erfahren, wofür Sie diese nutzen können. Außerdem werden wir gemeinsam zwei Rezepturen mischen.

**12:15 Uhr - 13:15 Uhr:**

Mittagspause, Möglichkeit zum Picknick

**13:15 Uhr - 14:45 Uhr:**

Meinem Atem auf der Spur,

Dozentin: Christine Koslitz

Nach einer gemütlichen Mittagspause wollen wir uns nun dem Atem selbst zuwenden. Einfache, aber wirkungsvolle Übungen aus der Atemtherapie lenken unsere Aufmerksamkeit auf uns und unseren Atem. Dies ist wunderbar entspannend. Und mehr noch: Wir erspüren die Zusammenhänge von Atem, Körper, Geist und Seele. Geübt wird im Sitzen oder Stehen.

**14:45 Uhr - 15:00 Uhr: kurze Pause**

**15:00 Uhr - 16:00 Uhr:**

Kleine Räucher-Reise,

Dozentin: Martina Eichmann

Gemeinsam werden wir einen kleinen Ausflug in die Welt des Räucherns machen. Nach einer Einführung zum Thema werden wir einer Auswahl an Räucherkräutern und Harzen begegnen und praktisch erleben. Zum Abschluss besteht für Interessierte die Möglichkeit sich eine persönliche Räuchermischung zu erstellen.

16:00 Uhr - 16:15 Uhr: Abschlussrunde

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, dünne Decke, Schreibzeug und Getränk. Wenn vorhanden Yogamatte und dünnes Stuhl-kissen sowie Vesper und Getränk für die Mittags-pause

Materialkosten für persönliche Ölmischung und Räuchermischung von je ca. 6,00 € werden im Kurs in bar eingesammelt.

Dozentinnen: Rosi Groß, Krankenschwester, Heil-praktikerin / Marissa Groß / Christine Koslitz, Heil-erziehungspflegerin, Atempädagogin / Martina Eichmann, Ethnologin, Fachausbildung in ritueller Räucherkunde u. systemischer Homöopathie

**MM5032 | Memmingen**

Sa, 19.11.22, 09.00 - 16.15 Uhr,

Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 2

31,20 €



**Luft und Duft, Raum und Zeit**

Ein entspannter Erlebnistag nur für mich. Vier Kursleiterinnen, die ihre Fachgebiete verweben zu einem harmonischen Thementag, gefüllt mit Bewegung und Entspannung, Lernen und Ausprobieren, Ruhe und Achtsamkeit, neuen Erkenntnissen und natürlich auch mit Austausch und Spaß. Das erwartet Sie:

**09:00 Uhr - 09:15 Uhr:**

Begrüßung, Einführung

**09:15 Uhr - 10:15 Uhr:**

Yin- und Hatha-Yoga, Dozentin: Marissa Groß

Um unseren Tag harmonisch und ausgeglichen zu beginnen möchten wir direkt nach der Begrüßung in die Praxis des Yoga eintauchen. Wir werden eine Kombination aus Yin Yoga und einfachen Hatha-Yoga Haltungen mit Ihnen praktizieren, um uns so auf den gemeinsamen Tag einzustimmen und die Energien zum Fließen zu bringen. Yin Yoga ist dafür eine schöne Möglichkeit. Es ist eine

sanfte und ruhige Yoga Praxis, die im Sitzen oder Liegen ohne viel Kraft ausgeführt wird. Fließend werden wir in eine Hatha Yoga Praxis übergehen, die den Gegenpart darstellen soll und uns Energie und Kraft für den kommen Tag gibt. Sie werden so einen kurzen Einblick in die Idee und die Haltungen des Yoga bekommen. Die Yoga-Praxis ist auch für Einsteiger geeignet.

**10:30 Uhr - 10:45 Uhr: kurze Pause**

**10:45 Uhr - 12:15 Uhr:**

Gesund und ausgeglichen durch die Kraft ätherischer Öle, Dozentin: Rosi Groß

Ätherische Öle sind uns von der Natur bereitgestellte Mittel, um uns vor Erkrankungen zu schützen. Außerdem eignen Sie sich hervorragend, um die Selbstheilungskräfte des Körpers zu unterstützen und diese anzukurbeln. Die verschiedenen Düfte können bei vielen Beschwerden helfen. Sie werden an verschiedenen Düften riechen und gleichzeitig erfahren, wofür Sie diese nutzen können. Außerdem werden wir gemeinsam zwei Rezepturen mischen.

**12:15 Uhr - 13:30 Uhr:**

Mittagspause mit einer kleinen Stärkung im Cafe Anita

**13:15 Uhr - 14:45 Uhr:**

Meinem Atem auf der Spur, Dozentin:

Christine Koslitz

Nach einer gemütlichen Mittagspause wollen wir uns nun dem Atem selbst zuwenden. Einfache, aber wirkungsvolle Übungen aus der Atemtherapie lenken unsere Aufmerksamkeit auf uns und unseren Atem. Dies ist wunderbar entspannend. Und mehr noch: Wir erspüren die Zusammenhänge von Atem, Körper, Geist und Seele. Geübt wird im Sitzen oder Stehen.

**14:45 Uhr - 15:00 Uhr: kurze Pause**

**15:00 Uhr - 16:00 Uhr:**

Kleine Räucher-Reise, Dozentin:

Martina Eichmann

Gemeinsam werden wir einen kleinen Ausflug in die Welt des Räucherns machen. Nach einer Einführung zum Thema werden wir einer Auswahl an Räucherkräutern und Harzen begegnen und praktisch erleben. Zum Abschluss besteht für Interessierte die Möglichkeit sich eine persönliche Räuchermischung zu erstellen.

**16:00 Uhr - 16:15 Uhr: Abschlussrunde**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, dünne Decke, Schreibzeug und Getränk. Wenn vorhanden Yogamatte und dünnes Stuhl-kissen.

Materialkosten für persönliche Ölmischung und Räuchermischung von je ca. 6,00 € werden im Kurs in bar eingesammelt.

**MM5034 | Memmingen**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, dünne Decke, Schreibzeug und Getränk. Wenn vorhanden Yogamatte und dünnes Stuhl-kissen.

Materialkosten für persönliche Ölmischung und Räuchermischung von je ca. 6,00 € werden im Kurs in bar eingesammelt.

Sa, 14.01.23, 09.00 - 16.15 Uhr,

Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

39,20 € inkl. Suppe und Getränk



**Seelenklang - Vom Klang zur Stille!**

Lassen Sie sich von Tönen und Schwingungen der Klangschalen auf sanfte Weise in eine tiefe Entspannung von Körper und Seele begleiten. Wir streifen den Alltagsstress ab und gelangen wieder in Einklang mit uns selbst. Vom Klang zur Stille - eine klingvolle Reise nach innen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte, Decke und Kissen

Dozentin: Kerstin Kewitz, Entspannungstrainerin

**MM5146 | Memmingen**

Fr, 11.11.22 - 02.12.22, 17.00 - 18.00 Uhr, 4

Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3.

Stock

22,70 € , ermäßigt 18,20 €



**Mein Tag zum Durchatmen**

Sind Sie auch ständig unter Strom? Sehnen Sie sich nach einer Atempause? Hier lernen Sie eine besondere Art der Atempause kennen: Einen ganzen Atemtag lang nehmen wir uns Zeit, unseren Atem spielerisch zu erforschen. Mit einfachen Körper- und Wahrnehmungsübungen nehmen wir ihn achtsam wahr und erfahren, wie unser persönlicher Atemrhythmus lebendig auf diese Angebote reagiert. Der Spaß darf dabei nicht zu kurz kommen, denn Lachen ist ein herrlicher Durchputzer für die Lungen. Nebenbei erfahren Sie viel Wissenswertes über die Zusammenhänge von Stress, Atem und Entspannung. So können Sie am Ende wohligh seufzend auf- und durchatmen. Geübt wird im Stehen oder Sitzen. Die Übungen sind auch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen geeignet. Die längere Mittagspause gibt uns die Gelegenheit für einen kleinen Spaziergang oder Austausch untereinander.

Bitte mitbringen: bequeme, nicht einengende Kleidung, warme Socken, Getränk, Verpflegung und evtl. Schreibzeug

1,5 Stunden Mittagspause.

Dozentin: Christine Koslitz, Heilerziehungspflegerin, Atempädagogin

**MM5158 | Memmingen**

Sa, 08.10.22, 10.00 - 16.00 Uhr,

Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

25,50 € , ermäßigt 20,40 €



**MM5160 | Memmingen**

Bitte mitbringen: bequeme, nicht einengende Kleidung, warme Socken, Getränk, Verpflegung und evtl. Schreibzeug

1,5 Stunden Mittagspause.

Sa, 28.01.23, 10.00 - 16.00 Uhr,

Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

25,50 € , ermäßigt 20,40 €



**Kleine Räucherkunde**

Gemeinsam werden wir uns der Welt des Räucherns nähern. Dabei lernen wir Räucherkräuter, Harze und deren praktische Anwendung kennen. Für Interessierte besteht am Ende des Kurses die Möglichkeit sich eine persönliche Räuchermischung zu erstellen.

Bitte mitbringen: Decke

Materialkosten in Höhe von 8,00 € (für Glas mit Deckel und selbst zusammengestelltem Inhalt) werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Martina Eichmann, Ethnologin, Fachausbildung in ritueller Räucherkunde u. systemischer Homöopathie

**MM5166 | Memmingen**

Fr, 16.12.22, 18.00 - 19.30 Uhr,

Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

8,50 € , ermäßigt 6,80 €



**MM5168 | Memmingen**

Bitte mitbringen: Decke

Materialkosten in Höhe von 8,00 € (für Glas mit Deckel und selbst zusammengestelltem Inhalt) werden im Kurs eingesammelt.

Fr, 27.01.23, 18.00 - 19.30 Uhr,

Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

8,50 € , ermäßigt 6,80 €



**Autogenes Training & PMR**

**Autogenes Training (AT) nach Schultz**

Sie sind auf der Suche nach Entspannung und Stressabbau? AT ist ein wirkungsvolles Entspannungsverfahren. Hierbei kommen Sie durch Selbstbeeinflussung (Selbstsuggestion) von Körperempfindungen, mithilfe von Formeln (Anfänger 3x tägl. 10 Minuten - Geübte 2x tägl. 5 Minuten) zu einem tiefen Entspannungszustand. Bei richtiger Durchführung der Übung kann man dadurch Körperfunktionen wie Pulsschlag, Durchblutung und Atmung beeinflussen und so einen positiven Effekt auf seine Gesundheit erzielen.

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

Dozentin: Monika Gregg

**MM5122 | Memmingen**

Mo, 09.01.23 - 13.02.23, 19.15 - 20.00 Uhr, 6

Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)

25,50 € , ermäßigt 20,40 €



**Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Edmund Jacobson**

In diesem Kurs lernen Sie durch bewusstes An- und Entspannen von Muskelgruppen Ihren Körper eigenständig in eine tiefe Entspannung zu bringen. Die PMR ist eine alltagstaugliche Methode zur Stressbewältigung. Prinzipiell kann jeder Mensch PMR erlernen, der in der Lage ist, willentlich seine Muskeln anzuspannen und zu lösen. Die PMR wirkt sich ganz generell positiv auf das Allgemeingefühl, die Immunabwehr und die Regenerationsfähigkeit aus. PMR hilft die Abwehrkräfte zu steigern und kann bei Unruhe, Migräne und auch bei den alltäglichen Herausforderungen präventiv-lindernd wirken.

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

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Dozentin: Monika Gregg

**MM5124 | Memmingen**

Mo, 19.09.22 - 07.11.22, 18.30 - 20.00 Uhr, 7

Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 2

59,50 € , ermäßigt 47,60 €



**Entspannung & Meditation**

**Geh glückwärts - natürlich achtsam stressfrei**

**ZPP-Präventionskurs online**

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

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

Veranstalter: Steve und Julia Windisch, Horb am Neckar

Steve und Julia Windisch

**MM5132 | Memmingen**

Mo, 26.09.22 - Fr, 20.01.23, Online-Seminar-ex-

tern

119,00 €



**Im "Hier und Jetzt" - Achtsamkeits(Mindfulness)-Kurs**

Um Achtsamkeit zu trainieren, müssen Sie nicht einmal Ihren Tagesablauf ändern und auch keine komplizierten Techniken erlernen. Lernen Sie hier verschiedene meditative Übungen, z. B. "Body-scan", kennen, aber auch Tipps/Tools/Skills, wie Sie Achtsamkeit in Ihrem Tagesablauf, leicht und einfach, integrieren und anwenden können. Stärken Sie Ihr Immunsystem und Ihre Resilienz, das heutzutage wichtiger ist denn je. Finden Sie gemeinsam mit mir ins "Hier und Jetzt" und finden Sie dadurch zu einer gelasseneren Lebenshaltung.

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

Dozentin: Monika Gregg

**MM5134 | Memmingen**

Mo, 10.10.22 - 07.11.22, 17.00 - 18.15 Uhr, 5

Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 2

35,40 € , ermäßigt 28,30 €



**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. Es verbindet altes indianisches Wissen vom Fließen der Körperenergien mit der modernen Bewegungslehre. Dabei werden Ausdauer und Konzentration, Beweglichkeit und Koordination trainiert, während der Geist zur Entspannung und Ausgeglichenheit gelangt. Die Kombination aus fließenden Bewegungen, kraftvollen Abläufen und bewusster Atmung setzt innere Energien frei und schult die Körperwahrnehmung.

Durch die vielfältigen Variationsmöglichkeiten der einzelnen Übungen ist Indian Balance® für alle Altersgruppen und Konditionstypen geeignet und schnell erlernbar. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

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



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

**MM5138 | Memmingen**

Mi, 28.09.22 - 07.12.22, 18.15 - 19.15 Uhr, 9

Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

51,00 € , ermäßigt 40,80 €



**Glücklich entspannt**

Gesundheit, Entspannung, Zufriedenheit - ist das die Formel für Glück? Lassen Sie sich für einen Tag in die Welt der positiven Psychologie entführen. Lernen Sie die 14 Grundsätze des Glücks. Mit mehr Achtsamkeit durchs Leben gehen und dadurch mehr Gelassenheit erreichen. Meditative Übungen bringen Sie in den Flow, um auch nach diesem Workshop immer mehr Selbstliebe und Wertschätzung zu erreichen. Aufmerksam wahrnehmen und den Alltag im Hier und Jetzt genießen. Lassen Sie sich von uns zum Glückhiesin anstecken. Wir freuen uns auf Sie!

Mittagspause: 12:30 bis 14:00 Uhr

Dozenten: Monika Gregg / Dietmar Gregg

**MM5140 | Memmingen**

Sa, 29.10.22, 09.30 - 17.00 Uhr,

Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 3

34,00 € , ermäßigt 27,20 €



**Einfach mal "abtauchen" - Imaginative Entspannung**

Sie wollen einfach mal abtauchen, entspannen, mal nichts tun. Lassen Sie Ihren Alltag mit einer geführten, schönen Bild-Entspannung (Phantasie-reise) ausklingen. Bei der Imagination lernen Sie Ihre inneren "Vorstellungen"/Bilder besser kennen und kommen zu einer verbesserten Wahrnehmung Ihres Körpers und Ihrer Gefühle. Versinken Sie für ca. 30 bis 40 Minuten in Ihren "Tagtraum" und nehmen Sie diese Entspannung mit in den Abend. Ich freue mich auf unsere gemeinsamen "Reisen".

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

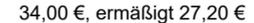
Dozentin: Monika Gregg

**MM5142 | Memmingen**

Mo, 09.01.23 - 13.02.23, 18.00 - 19.00 Uhr, 6

Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)

34,00 € , ermäßigt 27,20 €



**Stress lass nach**

Um gesund zu bleiben und sich wohl zu fühlen, sollte man sich jeden Tag Zeit zur Entspannung nehmen. Bei der Fülle an Entspannungstechniken fällt die Wahl jedoch oft schwer und wir fragen uns: Welche Entspannungsmethode ist die richtige für mich? In diesen Kurseinheiten lernen Sie neben den klassischen Entspannungsmethoden (Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung) auch die Traumreise und die Klangschalenmeditation kennen, um dem Stress zu entkommen. Alle Kursabende werden mit spannenden Elementen aus dem Yoga, dem Qi-Gong und der Kinesiologie für mehr Gesundheit und innere Balance ergänzt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte, Decke und Kissen



Dozentin: Kerstin Kewitz, Entspannungstrainerin
MM5144 | Memmingen
Fr, 20.01.23 - 10.02.23, 17.00 - 18.00 Uhr, 4
Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3.
Stock
22,70 €, ermäßigt 18,20 €

Meditation mit Klangschalen

Zeit für Ruhe! Die Klang-Meditation ist eine Möglichkeit; vom stressigen Alltag zu Entspannen. Genießen Sie diese wohltuende Erfrischung, erleben Sie Wohlbefinden und Ruhe für Körper, Geist und Seele.

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

Dozentin: Heidi Meyer, zertifizierte Klangmassagetherapeutin

MM5156 | Memmingen

Fr, 25.11.22 - 09.12.22, 18.15 - 19.45 Uhr, 3 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock
24,30 €, ermäßigt 17,00 €

Yoga allgemein

Hatha-Yoga (Präventionskurs)

Für Frauen. Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen.

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

Kurs findet auch am 31.10.2022 statt.

Dozentin: Marion Wölfel, Yogalehrerin BDY/EYU

MM5202 | Memmingen

Mo, 19.09.22 - 28.11.22, 10.15 - 11.45 Uhr, 10 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

95,00 €

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.

Bitte mitbringen: leichte Kleidung, warme Socken, Yogamatte - Der Kurs findet auch am 16.11. (Buß- und Betttag) statt.

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

MM5208 | Memmingen

Mi, 28.09.22 - 11.01.23, 09.30 - 10.30 Uhr, 13 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

73,70 €, ermäßigt 59,00 €

Hatha-Yoga (Präventionskurs)

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen.

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

Dozentin: Marion Wölfel, Yogalehrerin BDY/EYU

MM5220 | Memmingen

Di, 20.09.22 - 29.11.22, 17.15 - 18.45 Uhr, 10 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

95,00 €

After Work Yoga

Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene. Möchtest du nach der Arbeit noch etwas Zeit für dich, deine Gedanken ziehen lassen, die Wogen glätten und gleichzeitig in Bewegung kommen?

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Gurt und einen Yogablock (Alternative: Buch)

Dozentin: Caroline Schairer

BG5222 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden

Di, 04.10.22 - 13.12.22, 17.00 - 18.15 Uhr, 10 Termine, Sebastian-Kneipp-Mittelschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Raum der Stille, 2. Stock

70,80 €, ermäßigt 56,60 €

Hatha Yoga

Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene. Dieser Kurs bringt dich raus aus dem Kopf und rein in die Verbindung von Körper, Geist und Seele

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Gurt und einen Yogablock (Alternative: Buch)

BG5224 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden

Di, 04.10.22 - 13.12.22, 18.30 - 19.45 Uhr, 10 Termine, Sebastian-Kneipp-Mittelschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Raum der Stille, 2. Stock

Dozentin: Caroline Schairer

70,80 €, ermäßigt 56,60 €

ER5226 | Erkheim

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

Di, 18.10.22 - 13.12.22, 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 €

Yin & Yang Yoga für Anfänger und Yoga-Erfahrene

Für Anfänger und Fortgeschrittene. Wir kombinieren beide Yogastile. Yang ist der dynamische und aktive Teil des Yoga, das kraftvolle Hatha-Yoga mit fließenden Asanas.

Bitte mitbringen: Decke und ggf. Kissen/Yoga-Bolster

Dozentin: Susanne Sommer, Yogalehrerin

MM5228 | Memmingen

Di, 04.10.22 - 13.12.22, 19.00 - 20.15 Uhr, 10 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 2

70,80 €, ermäßigt 56,60 €

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.

Bitte mitbringen: leichte Kleidung und warme Socken

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

MM5230 | Memmingen

Di, 27.09.22 - 10.01.23, 19.30 - 20.30 Uhr, 13 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock

73,70 €, ermäßigt 59,00 €

Hatha-Yoga

Nach meditativen Übungen, Einstieg in Körperübungen (Asanas) mit langsamer Steigerung und Entspannung.

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

Dozentin: Dorothea Trieb, Yogalehrerin BDY/EYU

MM5232 | Memmingen

Do, 29.09.22 - 01.12.22, 16.30 - 17.30 Uhr, 6 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock

51,00 €, ermäßigt 40,80 €

Vinyasa Flow Yoga

Aufgrund der dynamischen Elemente die durch einen fließenden Atem begleitet werden, wird auch als Flow Yoga bezeichnet.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Sitzkissen und Socken

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

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

MM5236 | Memmingen

Do, 29.09.22 - 01.12.22, 17.15 - 18.30 Uhr, 10 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)

70,80 €, ermäßigt 56,60 €

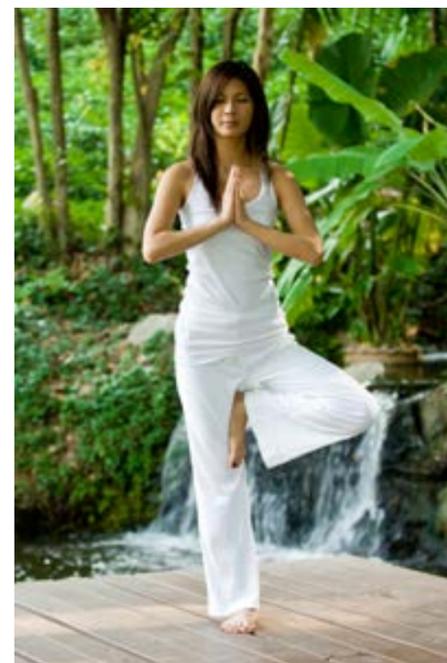


Bild: EastWest Imaging - Fotolia

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.

schiedene statische und dynamische Asanas (Körperhaltungen), so kräftigen und dehnen wir sanft die Muskulatur, Verspannungen können sich lösen und die Körperhaltung verbessert sich.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, Decke, kleines Kissen

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

MM5240 | Memmingen

Do, 20.10.22 - 15.12.22, 19.00 - 20.15 Uhr, 8 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 2

56,70 €, ermäßigt 45,40 €

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.

Bitte mitbringen: leichte Kleidung und warme Socken

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

MM5242 | Memmingen

Do, 29.09.22 - 12.01.23, 20.00 - 21.00 Uhr, 13 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock

73,70 €, ermäßigt 59,00 €

Schwangerschaftsyoga

Für Frauen während der Schwangerschaft (ab SSW 13). Schwangerschaftsyoga bietet die Möglichkeit während der Schwangerschaft mit dem eigenen Körper vertraut zu werden.

Bitte mitbringen: Matte, eine Decke, bequeme Kleidung

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Dozentin: Stefanie Fischer

LE5274 | Legau/Illerwinkel

Mi, 05.10.22 - 23.11.22, 20.00 - 21.15 Uhr, 8 Termine, Alte Schule Legau, Hauptstraße 24, Klassenzimmer 1. OG

56,70 €, ermäßigt 45,40 €

Yoga für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Bereits Kinder erfahren schon Druck, Vergleiche und Stress von außen - in der Schule, beim Sport und den Hobbys.

und kann vor allem zur Stärkung des Selbstbewusstseins, zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und zur Förderung der Konzentration führen.

Bitte mitbringen: Matte, eine Decke, bequeme Kleidung

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Dozentin: Stefanie Fischer

LE5276 | Legau/Illerwinkel

Sa, 08.10.22 - 26.11.22, 10.00 - 11.00 Uhr, 8 Termine, Alte Schule Legau, Hauptstraße 24, Klassenzimmer 1. OG

45,30 €

QiGong

Die Übungen stärken die Aufrichtung der Wirbelsäule, die Wahrnehmung der Körpermitte, Ruhe und Entspannung für Körper, Geist und Seele.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken oder Schuhe mit leichter und dünner Sohle

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

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

MM5314 | Memmingen

Do, 29.09.22 - 01.12.22, 16.00 - 17.00 Uhr, 10 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)

56,70 €, ermäßigt 45,40 €

Yoga für Zielgruppen

KOALA - Yoga für Mamas mit Kind - Online-Kurs

Liebe Mama, du möchtest nach der Geburt deines kleinen Schatzes wieder fit werden? Ein neues Körpergefühl durch Yoga entwickelt?

Dein Kind darf für einen Teil des Trainings in einer Tragehilfe verbringen. Dies ist aber kein Muss, um am Training teilzunehmen.

Voraussetzung: Das ok deiner Hebamme oder des Frauenarztes wieder mit moderatem Sport beginnen zu dürfen.

Die Online-Kurstunde wird über Zoom live übertragen. Sie erhalten als angemeldeter Teilnehmer am Tag der 1. Kursstunde den Link zur Teilnahme.

Veranstalter: Volkshochschulen im Landkreis Neu-Ulm e. V., Dietenheimer Str. 7, 89257 Illertissen

Diese Kurse finden in Kooperation mit "La Vie - Academy" statt.

Dozentin: Cornelia Schmid, vhs Neu-Ulm

MM5238

Di, 11.10.22 - 06.12.22, 09.30 - 10.30 Uhr, 8 Termine, Online-Seminar-extern

65,00 €



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

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

MM5272 | Memmingen

Mo, 17.10.22 - 12.12.22, 19.45 - 21.00 Uhr, 8 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock

56,70 €, ermäßigt 45,40 €

QiGong & TaiChi

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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken oder leichte Schuhe

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

MM5308 | Memmingen

Di, 27.09.22 - 10.01.23, 10.10 - 11.10 Uhr, 13 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

73,70 €, ermäßigt 59,00 €

QiGong

TaiChi und QiGong gehören zu den chinesischen Bewegungskünsten und der anfängliche Reiz liegt in der Schönheit und Anmut ihrer Bewegungen. Nach dem fernöstlichen Verständnis sind wir gesund und emotional ausgeglichen, wenn das "Chi" (Lebensenergie) frei zirkulieren kann. 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 Praktizieren der Chin. Bewegungskünste 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.

Bitte mitbringen: leichte Kleidung und warme Socken -

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

MM5310 | Memmingen

Di, 27.09.22 - 10.01.23, 18.15 - 19.15 Uhr, 13 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock

73,70 €, ermäßigt 59,00 €

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. Die Vielzahl traditioneller Übungen tragen meist poetisch anmutende Namen und orientieren sich sehr stark an der Natur. Der Übende nimmt in seiner Vorstellung die Rolle eines Tieres an oder versetzt sich meditativ in die Natur, indem er sich zum Beispiel vorstellt, wie eine Kiefer fest verwurzelt zu sein. Nach dem Verständnis der TCM sollen einzelne Übungen vitalisierend wirken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken oder leichte Schuhe - Der Kurs findet auch am 16.11. (Buß- und Betttag) statt.

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

MM5312 | Memmingen

Mi, 28.09.22 - 11.01.23, 20.00 - 21.00 Uhr, 13 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock

73,70 €, ermäßigt 59,00 €

MM5316 | Memmingen

Bitte mitbringen: leichte Kleidung und warme Socken

Do, 29.09.22 - 12.01.23, 17.00 - 18.00 Uhr, 13 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. St.

73,70 €, ermäßigt 59,00 €

Pilates & mehr

Faszien-Pilates

Pilates ist das perfekte Training für den ganzen Körper. Es formt die Figur, stärkt die Muskeln, verbessert die Haltung und schult die Körperwahrnehmung. Dank gezielter Dehnübungen werden hier nicht nur die Muskeln, sondern auch die Faszien ideal trainiert, die - wenn sie verklebt oder verhärtet sind - zu den unterschiedlichsten Beschwerden führen können. Sagen Sie also Muskelverkürzungen, Verspannungen und schlaffem Bindegewebe den Kampf an und legen Sie sofort los! Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Trinkflasche, Sportschuhe

Dozentin: Alexandra Widmann, Realschullehrerin

MM5402 | Memmingen

Mo, 26.09.22 - 12.12.22, 16.00 - 17.00 Uhr, 10 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

56,70 €, ermäßigt 45,40 €

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.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Sportschuhe und Getränk

Dozentin: Johanna Jall, Physiotherapeutin

MR5404 | Markt Rettenbach

Mo, 26.09.22 - 12.12.22, 19.15 - 20.15 Uhr, 10 Termine, Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Schulstr. 26, Mehrzweckraum, EG des hinteren Schulgebäudes, gegenüber Bücherei (Eingang über Schulhof)

56,70 €, ermäßigt 45,40 €

MR5406 | Markt Rettenbach

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Sportschuhe und Getränk

Mo, 09.01.23 - 13.02.23, 19.15 - 20.15 Uhr, 6 Termine, Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Schulstr. 26, Mehrzweckraum, EG des hinteren Schulgebäudes, gegenüber Bücherei (Eingang über Schulhof)

34,00 €, ermäßigt 27,20 €

Pilates -Für Teilnehmende ab 35 Jahren

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Pilates - ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Sportschuhe und Getränk

Dozentin: Johanna Jall, Physiotherapeutin

MR5408 | Markt Rettenbach

Mo, 26.09.22 - 12.12.22, 18.00 - 19.00 Uhr, 10 Termine, Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Schulstr. 26, Mehrzweckraum, EG des hinteren Schulgebäudes, gegenüber Bücherei (Eingang über Schulhof)

56,70 €, ermäßigt 45,40 €

MR5410 | Markt Rettenbach

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Sportschuhe und Getränk

Mo, 09.01.23 - 13.02.23, 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 €

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). Dem Teilnehmer wird

vermittelt, wie er sich kraftvoll und trotzdem mit Leichtigkeit bewegen kann.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Decke  
Dozentin: Katja Maucher-Ulbrich, Euro-Trainerin für Step, Aerobic u. Wellness, Yogalehrerin

MM5414 | Memmingen

Mi, 21.09.22 - 25.01.23, 17.15 - 18.15 Uhr, 15 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock

85,00 €, ermäßigt 68,00 €

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

Kein Kurs am: 22.12.2022

Dozentin: Klára Somogyi, Pilatesinstructor

BA5416 | Babenhausen

Do, 06.10.22 - Do, 09.02.23, 16.30 - 17.30 Uhr, 15 Termine, Dorfgemeinschaftshaus Klosterbeuren, Reichauer Str. 2, 87727 Babenhausen / OT Klosterbeuren

127,90 €, ermäßigt 102,30 €

BA5418 | Babenhausen

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

Kein Kurs am: 22.12.2022

Do, 06.10.22 - Do, 09.02.23, 17.45 - 18.45 Uhr, 15 Termine, Dorfgemeinschaftshaus Klosterbeuren, Reichauer Str. 2, 87727 Babenhausen / OT Klosterbeuren

127,90 €, ermäßigt 102,30 €

Pilates für Jedermann

Für Anfänger und Geübte.

Pilates ist ein ganzheitliches, sanftes Körpertraining. Die Symbiose von Atmung und Bewegung, Kraft und Beweglichkeit stehen im Mittelpunkt aller Pilates-Übungen. Ihre Haltung wird nachhaltig positiv beeinflusst. Die Übungen gehen von der Körpermitte aus. Dieser Bereich wird bei Pilates "Power House" genannt, das mit "Kraftzentrum" übersetzt werden kann. Im Bauchraum befinden sich die Muskeln, die normalerweise vernachlässigt werden. Folgeerscheinungen sind oft Probleme wie Verspannungen, Schmerzen und Haltungsschäden.

Fördern Sie Ihr gesamtes Wohlbefinden.

"Sie werden sich nach zehn Stunden besser fühlen, nach zwanzig Stunden besser aussehen und nach dreißig Stunden einen komplett neuen Körper haben." Joseph H. Pilates

Bitte mitbringen: Matte, großes und kleines Handtuch, Socken, Sportkleidung und Getränk  
Dozentin: Ingeborg Unglert, Pilates-Übungsleiterin (SKA)

MM5420 | Memmingen

Do, 29.09.22 - 08.12.22, 19.45 - 20.45 Uhr, 10 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. St.

56,70 €, ermäßigt 45,40 €

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.

Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, Handtuch und Decke

Dozentin: Karin Freytag, Lehrerin, staatliche Schulpsychologin, WOYO®-Instructorin, Kooperationsbeauftragte für die Zusammenarbeit zwischen den Kindertagesstätten und den Grundschulen

MM5422 | Memmingen

Mo, 26.09.22 - 12.12.22, 17.30 - 18.30 Uhr, 10 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock

56,70 €, ermäßigt 45,40 €

MM5424 | Memmingen

Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, Handtuch und Decke

Mo, 26.09.22 - 12.12.22, 18.45 - 19.45 Uhr, 10 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock

56,70 €, ermäßigt 45,40 €

Yoga- und Pilatesübungen für Kinder von 5 bis 10 Jahren

Yoga und Pilates sorgen bei Dir für eine korrekte und gesunde Körperhaltung. Spielerisch erlernst Du in diesem Kurs Koordination, Ausdauer und Kraft. Dabei lernst Du das An- und Entspannen der Muskulatur und eine richtige Atemtechnik, die helfen kann, Deine Konzentration zu steigern. Die Übungen verbessern Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden. Schon nach kurzer Zeit wirst Du Veränderungen feststellen.

Bitte mitbringen: bequeme, anliegende Kleidung und Matte

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Dozentin: Christina Mai

MM5426 | Memmingen

Mi, 28.09.22 - 23.11.22, 15.40 - 16.40 Uhr, 9 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

51,00 €

MM5428 | Memmingen

Bitte mitbringen: bequeme, anliegende Kleidung und Matte - Der Kurs findet auch in den Ferien statt. - Mi, 30.11.22 - 18.01.23, 15.40 - 16.40 Uhr, 8 Termine, Machnigstr. 4, Ges.-Raum, 1. Stock

45,30 €

Pilates und Stretching für Sportliche

Pilates ist ein überaus wirkungsvolles Training für Körper und Geist. Die Atmung und die Aktivierung des Powerhauses stehen im Mittelpunkt. Die Übungen stärken die Tiefenmuskulatur und fördern eine aufrechte Haltung. Kondition, Koordination und Beweglichkeit werden verbessert. Stretching-Elemente unterstützen die Beweglichkeit und beugen Rückenschmerzen vor. Besonders geeignet ist dieser Kurs für alle, die im Beruf lange sitzen.

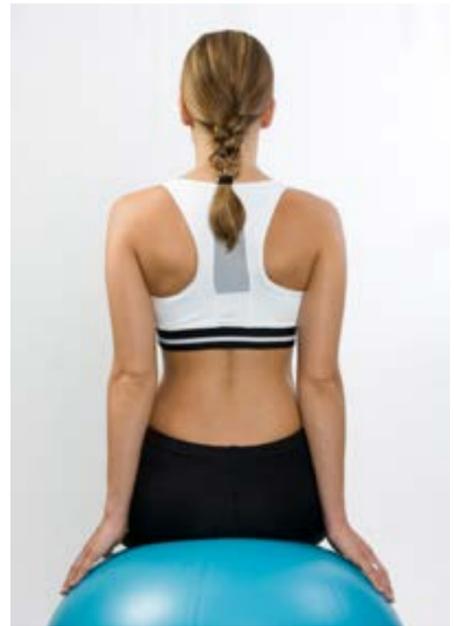


Bild: Stefan Redel - Fotolia

Bitte mitbringen: Matte und Handtuch  
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Dozentin: Christina Mai

MM5430 | Memmingen

Mi, 28.09.22 - 23.11.22, 19.30 - 20.30 Uhr, 9 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

51,00 €, ermäßigt 40,80 €

Gymnastik & Rücken

Wirbelsäulengymnastik

"Aufrecht gehen - aufrecht stehen" für 60 +

Bewegungsmangel, Fehlhaltungen, seelische Beschwerden usw.: All dies nimmt uns der Rücken krumm! In diesem Kurs erfahren Sie mehr darüber, wie Sie ihrer Wirbelsäule Gutes tun können. Mit vielseitigen, gezielten Gymnastikübungen - vorwiegend auf der Matte - einhergehend mit der richtigen Atemtechnik, dehnen, kräftigen und mobilisieren wir unser Muskelkorsett. Verschiedene Entspannungstechniken runden das Programm ab. Damit Sie auch im Alltag Rückgrat behalten.

Bitte mitbringen: Stoppersocken, Matte/Unterlage, Handtuch

Dozentin: Christine Stölzle, Ges.päd. SKA

MM5504 | Memmingen

Mo, 26.09.22 - 16.01.23, 19.15 - 20.15 Uhr, 13 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. St.

73,70 €, ermäßigt 59,00 €

MM5506 | Memmingen

Bitte mitbringen: Stoppersocken, Matte/Unterlage, Handtuch

Do, 29.09.22 - 19.01.23, 09.00 - 10.00 Uhr, 14 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock

79,30 €, ermäßigt 63,40 €



Wirbelsäulengymnastik

Prävention für die Wirbelsäule, Dehnung und Mobilisation sämtlicher Strukturen, Kräftigung der gesamten Muskulatur, Stabilisation der Wirbelsäule.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und Woldecke

Kein Kurs am: 25.10.2022

Dozentin: Brigitte Nieberle, Physiotherapeutin

MM5508 | Memmingen

Di, 11.10.22 - Di, 24.01.23, 17.00 - 18.00 Uhr, 12 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 2

68,00 €, ermäßigt 54,40 €

MM5510 | Memmingen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und Woldecke

Kein Kurs am: 27.10.2022

Do, 13.10.22 - Do, 26.01.23, 17.00 - 18.00 Uhr, 12 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock

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

BU5514 | Buxheim

Di, 27.09.22 - 06.12.22, 18.00 - 19.00 Uhr, 10 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)

56,70 €, ermäßigt 45,40 €

Rückenfit

Wirbelsäulengymnastik ist das optimale Fitnesstraining für den Rücken mit einem hohen Gesundheitswert. Bewegungsmangel und einseitige Belastungen lassen die Rumpfmuskulatur erschlaffen. Das führt zu Fehlhaltungen, Verspannungen, Rückenschmerzen, Bandscheibenbeschwerden und Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule. Ein gezieltes Rückentraining zur Kräftigung und Elastizitätsverbesserung der Rumpfmuskulatur kann Beschwerden vorbeugen und bestehende Probleme beheben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Turnschuhe, Handtuch

Dozentin: Angelika Löw, Aerobic-Instructor / BTV

MM5518 | Memmingen

Mi, 05.10.22 - 07.12.22, 19.10 - 19.55 Uhr, 8 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsr. 2, 3. Stock

34,00 €, ermäßigt 27,20 €

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. Die Stärkung des Beckenbodens ist eine Erhöhung der Lebensqualität.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, kleines Handtuch, warme Socken, Turnschuhe und nicht aufgeblasenen Luftballon

Dozentin: Susanne Irion, DOSB-Übungsleiterin B - Sport in der Prävention, Kursleiterin Körperzentrum-Beckenboden, DOSB-Übungsleiterin C

BU5552 | Buxheim

Di, 27.09.22 - 06.12.22, 19.15 - 20.15 Uhr, 10 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)

56,70 €, ermäßigt 45,40 €

Massage & Rücken

Die Dorn Methode

Diese Methode eignet sich zur Selbsthilfe und ist einfach und schnell erlernbar. Eine mögliche Wirkung ist die Regulation von Wirbeln und Gelenken. Bei korrekter Anwendung ist sie ungefährlich und kann jederzeit und überall angewendet werden. Als sehr sanfte Methode ist die Dorn Methode prinzipiell für jeden Menschen - Alte und Junge, Gesunde und Kranke - geeignet. Sie erlernen u. a. auch was sich hinter den Begriffen Beinlängendifferenz, Wirbelkontrolle, Breuß Massage und Akupressur verbirgt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, großes und kleines Handtuch, Turnschuhe, kl. Kissen 30 Minuten Pause.

Dozentin: Rosi Groß, Krankenschwester, Heilpraktikerin

MM5562 | Memmingen

Sa, 22.10.22, 09.00 - 14.30 Uhr, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

33,30 €, ermäßigt 26,60 €

MM5564 | Memmingen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, großes und kleines Handtuch, Turnschuhe, kl. Kissen 30 Minuten Pause.

Sa, 03.12.22, 09.00 - 14.30 Uhr,

Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

33,30 €, ermäßigt 26,60 €

Wohlfühlmassage - Berührung, die bewegt

Ganzheitliche Massage für Einsteiger

Massage ist eine der schönsten manuellen An-

wendungen zur Steigerung des körperlichen Wohlbefindens und ein richtiger Kurzurlaub von der Hektik und dem Zeitdruck des Alltags. Wir lernen step by step, auf leicht verständliche Art, den Ablauf einer ganzheitlichen Massage kennen. Behutsames Streichen und Kneten der einzelnen Körperpartien im Schulter-, Arm- und Rückenbereich, bringt Lockerung und Entspannung in die Muskulatur und den Kreislauf in Schwung. Eine Muskel-Aktiv Massage für die Beine rundet das Wohlfühlerlebnis aufs angenehmste ab.

Bitte mitbringen: zwei Badehandtücher, Massageöl, Verpflegung und ausreichend zu trinken, Mundschutz

Nur paarweise Anmeldung möglich.

Wir massieren zu zweit auf neuen Massageliegen. Alle Liegen und Bezüge sind desinfiziert.

Dozent: Martin Schmalstich, Heilpraktiker und Masseur

MM5566 | Memmingen

Sa, 19.11.22, 10.00 - 18.00 Uhr,

Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

53,30 €, ermäßigt 42,60 € inkl. farbigem Massageskript und Kurs-Video auf DVD oder USB-Stick

Fernöstliche-Massage-Entspannung für Muskeln und Gelenke

Ganzheitliche Massage für Einsteiger

Diese Massage auf Grundlage der chinesischen Tuina Massage ist eine leicht erlernbare Massagetechnik und fördert nach der Hektik und dem Zeitdruck des Alltags, eine angenehme Entspannung von Muskeln und Gelenken. Sie lernen step by step durch die Verwendung einfacher Griff- und Massagetechniken den Ablauf einer ganzheitlichen Massage im Schulter-, Hals- und Rückenbereich kennen sowie eine Rückenmassage und eine Aktivmassage für die Beine. Mit der gezielten Massage und Akupressur bestimmter Akupunkturpunkte und Meridiane wird die fernöstliche Massage eine entspannende Erfahrung für Muskeln und Gelenke.

Bitte mitbringen: zwei Badehandtücher, Massageöl, Verpflegung und ausreichend zu trinken, Mundschutz

Nur paarweise Anmeldung möglich.

Wir massieren zu zweit auf neuen Massageliegen. Alle Liegen und Bezüge sind desinfiziert.

Dozent: Martin Schmalstich, Heilpraktiker und Masseur

MM5568 | Memmingen

Sa, 21.01.23, 10.00 - 18.00 Uhr, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

53,30 €, ermäßigt 42,60 € inkl. farbigem Massageskript und Kurs-Video auf DVD oder USB-Stick

Fitness & Bewegung

Ganzkörpertraining

Bauch, Beine, Po und Stretch

Für Anfänger/innen. Eine ganzheitliche Körperkräftigung mit Straffung der Problemzonen. Gezielt werden Muskelgruppen angesprochen, die im Alltag vernachlässigt werden. Auch Männerbodies profitieren von diesem Training.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Matte

Dozentin: Katja Maucher-Ulbrich, Euro-Trainerin für Step, Aerobic u. Wellness, Yogalehrerin

MM5602 | Memmingen

Mo, 19.09.22 - 16.01.23, 17.15 - 18.15 Uhr, 14 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock

79,30 €, ermäßigt 63,40 €

Problemzonengymnastik für Frauen

Ein perfektes Ganzkörpertraining. Mit und ohne Hilfsmittel werden sämtliche Muskelgruppen ge-kräftigt und gestrafft.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, feste Sport-schuhe, Handtuch, Getränk

Dozentin: Sonja Rau-Schädle, Aerobic-Instructor

BA5604 | Babenhausen

Di, 20.09.22 - 20.12.22, 09.00 - 10.00 Uhr, 13 Termine, Sportheim Greimelstshofen, Schützenstr. 3, Greimelstshofen

89,70 €, ermäßigt 71,80 €

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, Sportbe-kleidung, Matte

Dozentin: Svenja Neumann

MM5610 | Memmingen

Di, 27.09.22 - 13.12.22, 17.00 - 18.00 Uhr, 11 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock

62,30 €, ermäßigt 49,80 €

MM5612 | Memmingen

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Sportbeklei-dung, Matte

Di, 27.09.22 - 13.12.22, 18.10 - 19.10 Uhr, 11 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock

62,30 €, ermäßigt 49,80 €

Bodystyle

Ein klassisches Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Kraftausdauer. Bauch, Beine, Po sowie Rücken, Arme und Schultern werden trainiert - das Rundum-Programm mit oder ohne Zusatzgeräte. Ziel ist es, die Muskulatur zu kräftigen und in Form zu bringen. Gezielte Straffungsübungen für die "Problemzonen"!

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Matte und Getränk

Dozentin: Angelika Löw, Aerobic-Instructor / BTV

MM5618 | Memmingen

Mi, 05.10.22 - 07.12.22, 18.15 - 19.00 Uhr, 8 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock

34,00 €, ermäßigt 27,20 €

XXL-Gymnastik - für pfundige Frauen

Für Übergewichtige. In diesem Kurs können Sie Ihre Bewegungsfreude wieder neu entdecken und ohne Scham die Freude am körperlichen Tun aus-

leben. Die Bewegungsabläufe werden an die Leis-tungsfähigkeit der Teilnehmerinnen angepasst.

Bitte mitbringen: Isomatte, Turnschuhe

Dozentin: Katja Maucher-Ulbrich, Euro-Trainerin für Step, Aerobic u. Wellness, Yogalehrerin

MM5620 | Memmingen

Mi, 21.09.22 - 25.01.23, 18.45 - 19.45 Uhr, 15 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock

85,00 €, ermäßigt 68,00 €



Bild: Copyright (c) 2015 Monkey Business Images/Shutterstock.

Fit ab 60

Ganzheitliches Körpertraining bestehend aus Kraft-, Dehn-, Koordinations-, Ausdauer- und Ent-spannungsübungen, für alle ab 60 Jahren, die ihren Körper fit und beweglich erhalten möchten. Auf ruhigere Musik werden Bauch, Rücken, Bei-ne, Arme u.v.m. trainiert. Mein Motto lautet: Ge-sund macht das Leben Spaß!

Bitte mitbringen: Matte, Sportschuhe und Ge-trränk

Dozentin: Svenja Neumann

MM5624 | Memmingen

Mo, 26.09.22 - 19.12.22, 09.00 - 10.00 Uhr, 11 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

62,30 €, ermäßigt 49,80 €

Step & Dance für Anfänger

Ganzkörpertraining mit Herz- und Kreislaufbelas-tungen durch einfache Schrittkombinationen auf und um das Stepbrett. Viele Wiederholungen för-dern die Fettverbrennung.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Ge-trränk

Dozentin: Katja Maucher-Ulbrich, Euro-Trainerin für Step, Aerobic u. Wellness, Yogalehrerin

MM5702 | Memmingen

Mo, 19.09.22 - 16.01.23, 18.30 - 19.30 Uhr, 14 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock

79,30 €, ermäßigt 63,40 €

Energy Dance

Für Frauen und Männer, die sich gerne zu Mu-sik bewegen. Energy Dance ist ein Bewegungs-training mit Musik aus diversen Stilrichtungen und Kulturen. Zur Musik werden passende Bewegun-gen angeleitet, der Körper ist im Fluss, während der Geist loslassen kann. Ohne eine Choreogra-phie lernen zu müssen, gelingt es, dem sich stetig ändernden Bewegungsfluss zu folgen. "Raus aus dem Kopf - rein in den Körper!" Abgerundet wird die Einheit mit einem Dehn- und Entspannungs-



programm auf der Matte. Es sind keine Vorkennt-nisse notwendig. Die Intensität kann von den Teil-nehmenden selbst bestimmt werden.

Bitte mitbringen: Matte, Sportbekleidung und -schuhe

Dozentin: Meike Haberer

LE5704 | Legau/Illerwinkel

Di, 27.09.22 - 24.01.23, 19.15 - 20.15 Uhr, 15

Termine, Alte Schule Legau, Hauptstraße 24, Klassenzimmer 1. OG

85,00 €, ermäßigt 68,00 €

HIIT-Training (High-Intensity-Training)

Herz-Kreislauf-Training für sie und ihn aus dem HIIT-Training. In diesem Kurs wird der Körper u.a. mit Eigengewichtübungen (BodyweightExerci-se - BWE) und Elementar aus dem HIIT-Training (High-Intensity-Training) ganzheitlich trainiert. Da die Übungen immer viele Muskelpartien beanspru-chen und ganze Bewegungsabläufe beinhalten, werden nicht nur die einzelnen Muskeln gestärkt, sondern auch das Zusammenspiel der Muskeln, die sog. intermuskuläre Koordination und die Ef-fizienz der einzelnen Körperregionen trainiert. HI-IT-Training ist herausfordernd, kurbelt die Fettver-brennung an, hat ein geringes Verletzungsrisiko und ist flexibel und abwechslungsreich.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Matte und Getränk

Dozentin: Angelika Löw, Aerobic-Instructor / BTV

MM5706 | Memmingen

Do, 06.10.22 - 01.12.22, 18.20 - 19.20 Uhr, 8

Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock

45,30 €, ermäßigt 36,20 €

Dance-Aerobic

Für alle, die Freude an Bewegung zu Musik ha-ben. Mit Power und Spaß tanzen wir zu bekann-ten Pop-Songs, verbrennen Fett, stärken die Mus-keln und trainieren den ganzen Körper. Mit einem Stretching-Programm halten wir unseren Körper geschmeidig und beweglich.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportschu-hue und Getränk

Dozentin: Eva Büchele, M.A. Pädagogik, Übungs-leiterin, Tanzlehrerin

MR5706 | Markt Rettenbach

Do, 20.10.22 - 01.12.22, 17.45 - 18.45 Uhr, 6

Termine, Dorfgemeinschaftshaus Engetried, Turnraum, 1. OG, Raiffeisenstr. 1, 87733 Markt Rettenbach/Engetried

34,00 €, ermäßigt 27,20 €

Ausdauer & Fun

Pilates und Stretching für Sportliche

Pilates ist ein überaus wirkungsvolles Training für Körper und Geist. Die Atmung und die Aktivierung des Powerhauses stehen im Mittelpunkt. Die Übungen stärken die Tiefenmuskulatur und fördern eine aufrechte Hal-tung. Kondition, Koordination und Beweglichkeit werden verbessert. Stretching-Elemente unter-stützen die Beweglichkeit und beugen Rücken-schmerzen vor. Besonders geeignet ist dieser Kurs für alle, die im Beruf lange sitzen.



**Bitte mitbringen:** Matte und Handtuch  
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Dozentin: Christina Mai  
**MM5432 | Memmingen**  
Mi, 30.11.22 - 18.01.23, 19.30 - 20.30 Uhr, 8 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock  
45,30 €, ermäßigt 36,30 €



**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 Instructor  
**BA5700 | Babenhausen**  
Mo, 26.09.22 - 12.12.22, 18.00 - 19.00 Uhr, 10 Termine, Sportheim Greimelthshofen, Schützenstr. 3, Greimelthshofen  
76,70 €, ermäßigt 61,40 €



Bild: Look Studio/shutterstock.com

**Ballett für Anfänger von 6 bis 10 Jahren**  
Durch viele Übungstänze im Stehen und am Boden schaffen wir Schritt für Schritt eine Grundlage bis hin zum Spitzentraining und der Erarbeitung von Tänzen. Nur eine regelmäßige Teilnahme bringt den gewünschten Spaß.

**Bitte mitbringen:** etwas zu trinken, Baumwollsocken, Leggings (falls vorhanden)  
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.  
Dozentin: Christina Mai  
**MM5708 | Memmingen**  
Mi, 28.09.22 - 23.11.22, 16.45 - 17.45 Uhr, 9 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock  
51,00 €



**MM5710 | Memmingen**  
Bitte mitbringen: etwas zu trinken, Baumwollsocken, Leggings (falls vorhanden)  
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.  
Mi, 30.11.22 - 18.01.23, 16.45 - 17.45 Uhr, 8 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock  
45,30 €



**Orientalischer Tanz (Bauchtanz) - Ein Tänzchen wagen**  
Für Anfängerinnen mit und ohne Vorkenntnissen. Bauchtanz/Orientalischer Tanz ist sinnlich, kräftigend und wohltuend. Üben einfacher Schrittkombinationen - spielerisch kombiniert mit Hüft-, Oberkörper- und Armbewegungen - führen uns zu einem ersten Tänzchen. Die Freude und der spielerische Umgang im eigenen Ausdruck stehen dabei im Vordergrund.

**Bitte mitbringen:** Tuch um die Hüften, warme Socken oder Schlappchen  
Dozentin: Ruth Mair  
**MM5712 | Memmingen**  
Mi, 28.09.22 - 30.11.22, 20.15 - 21.15 Uhr, 8 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)  
45,40 €, ermäßigt 36,30 €



**Orientalischer Tanz (Bauchtanz) - Für pfundige Frauen - Die Kraft aus der Mitte**  
Bauchtanz/Orientalischer Tanz ist sinnlich, kräftigend, wohltuend und für Frauen aller Figurtypen und Altersklassen geeignet. In diesem Kurs wollen wir es uns einfach gut gehen lassen, kräftigen dabei die Rumpfmuskulatur und geben uns orientalischen Klängen hin.

**Bitte mitbringen:** körpernahe Kleidung, Tuch um die Hüften, warme Socken oder Schlappchen  
Dozentin: Ruth Mair  
**MM5714 | Memmingen**  
Mi, 28.09.22 - 30.11.22, 19.10 - 20.10 Uhr, 8 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)  
45,40 €, ermäßigt 36,30 €



**Orientalischer Tanz (Bauchtanz)**  
Für Einsteigerinnen und Tänzerinnen mit Grundkenntnissen. Bauchtanz ist wild. Bauchtanz ist anmutig. Bauchtanz ist frech. Bauchtanz ist sinnlich. Bauchtanz ist feurig. Bauchtanz ist cool. Bauchtanz ist kraftvoll. Bauchtanz ist geschmeidig. Bauchtanz ist dramatisch. Bauchtanz ist glamourös. Bauchtanz ist... wie wir Frauen eben sind. In diesem Kurs erlernen und verfeinern wir die Grundbewegungen des orientalischen Tanzes und fügen diese zusammen - fließend, elegant, vibrierend mit knackigen Akzenten und mit ganz viel Freude an der Musik und Spaß an der Bewegung.

**Bitte mitbringen:** Matte oder Decke  
Dozentin: Eva Büchele, M.A. Pädagogik, Übungsleiterin, Tanzlehrerin  
**MM5716 | Memmingen**  
Mo, 17.10.22 - 12.12.22, 17.30 - 18.45 Uhr, 8 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)  
56,70 €, ermäßigt 45,40 €

**Zumba® Fitness für Jedermann**  
Zumba ist Lebensfreude. Zumba ist Bewegung, die Spaß macht. Zumba ist für Alle ... für Jung und Alt, für Frauen und Männer. Mit einfach nachzumachenden Bewegungen zu mitreißender Latino-musik erreichen wir ein Ganzkörper-Workout, das den Körper fitmacht und das Wohlbefinden fördert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Bitte mitbringen:** leichte Kleidung, Sportschu-

he ein Getränk  
Kein Kurs am: 05.12., 12.12. und 19.12.2022  
Dozent: Anton Betzler, Official ZUMBA® Instructor  
**ER5718 | Erkheim**  
Mo, 26.09.22 - Mo, 30.01.23, 18.00 - 19.00 Uhr, 12 Termine, Grund- und Mittelschule Erkheim, Schulweg 1, Gymnastikhalle, EG (Osteingang hinter der Turnhalle)  
74,00 €, ermäßigt 59,20 €

**Orientalischer Tanz (Bauchtanz) - Drumsolo "Wild Woman"**  
Für Fortgeschrittene. In diesem Kurs lassen wir es vibrieren, zittern, schütteln und beben. Shimmies in vielfältigen Variationen setzen wir im Baukasten-Prinzip aneinander und choreografieren uns ein lebendiges Trommelsolo im eleganten Raqs Sharqi Stil, angereichert durch frische Akzente aus dem ägyptischen Shaabi. Spaßfaktor ist garantiert!

**Bitte mitbringen:** Tuch um die Hüften, warme Socken oder Schlappchen  
Dozentin: Ruth Mair  
**MM5718 | Memmingen**  
Sa, 22.10.22, 14.00 - 17.00 Uhr, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)  
17,00 €, ermäßigt 13,60 €



**ZUMBA® Fitness für Jedermann**  
ZUMBA® ist Lebensfreude - ZUMBA® ist Bewegung, die Spaß macht - ZUMBA® ist für ALLE... für 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.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Sportschuhe sowie Getränk  
Kein Kurs am: 06.12., 13.12. und 20.12.2022  
Dozent: Anton Betzler, Official ZUMBA® Instructor  
**MM5720 | Memmingen**  
Di, 27.09.22 - Di, 31.01.23, 20.00 - 21.00 Uhr, 13 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsr. 1, 2. St.  
73,70 €, ermäßigt 59,00 €

**MM5722 | Memmingen**  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe sowie Getränk  
Der Kurs findet auch am Buß- und Betttag statt.  
Kein Kurs am: 07.12., 14.12. und 21.12.2022  
Mi, 28.09.22 - Mi, 01.02.23, 16.00 - 17.00 Uhr, 13 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock  
73,70 €, ermäßigt 59,00 €

**MM5724 | Memmingen**  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe sowie Getränk  
Kein Kurs am: 08.12., 15.12. und 22.12.2022  
Do, 29.09.22 - Fr, 03.02.23, 18.15 - 19.15 Uhr, 13 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock  
73,70 €, ermäßigt 59,00 €

**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?

**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  
**MM5728 | Memmingen**  
Di, 27.09.22 - 06.12.22, 19.00 - 20.00 Uhr, 10 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock  
56,70 €, ermäßigt 45,40 €

**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?  
90 Minuten ZUMBA® Fitness - Power - ideal auch zum Schnuppern!

**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  
**MM5730 | Memmingen**  
Fr, 30.09.22, 18.00 - 19.30 Uhr, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock  
8,50 €, ermäßigt 6,80 €

**MM5732 | Memmingen**  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Sportschuhe, kleines Handtuch sowie Getränk  
Fr, 21.10.22, 18.00 - 19.30 Uhr, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock  
8,50 €, ermäßigt 6,80 €

**MM5734 | Memmingen**  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Sportschuhe, kleines Handtuch sowie Getränk  
Fr, 18.11.22, 18.00 - 19.30 Uhr, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock  
8,50 €, ermäßigt 6,80 €

**MM5736 | Memmingen**  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Sportschuhe, kleines Handtuch sowie Getränk  
Fr, 16.12.22, 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, Turn-

schuhe, Getränk  
Dozentin: Corinna Wegener, Zumba Instructor  
**BA5740 | Babenhausen**  
Di, 27.09.22 - 06.12.22, 19.15 - 20.15 Uhr, 10 Termine, Seniorenzentrum, Am Espach 10, Gymnastikraum  
69,20 €, ermäßigt 55,40 €

**Fit mit dem Pedelec (E-Bike)**  
Pedelecs sind angesagt. Leider stürzen viele, vor allem ältere Fahrradfahrer/innen. Ein E-Bike-Sicherheitstraining wird bei der Radbeherrschung helfen.

Fit mit dem E-Bike bedeutet für uns die Betrachtung zweier Faktoren/Komponenten:  
1. Der Radfahrende  
2. Das E-Bike  
Wir wollen Ihnen in Form eines E-Bike-Sicherheitstrainings helfen, beides miteinander bestmöglich in Einklang zu bringen - mehr Sicherheit auf dem Pedelec = mehr Spaß beim Radeln = mehr Lebensqualität!

**Bitte mitbringen:** kleine Brotzeit oder Snack / Riegel (Getränke sind vor Ort), an die Witterung angepasste Kleidung, Helm  
Teilnahmevoraussetzungen:  
- Zulassungsfreies E-Bike (Pedelec)  
- Mindestalter: 18 Jahre  
- Bei allen E-Bike Kursen und Touren besteht Helmpflicht!  
Kursort: Am Schießstand 1, 87752 Holzgünz/Schwaighausen  
Dozent: Udo Hagemeister  
**MM5782 | Memmingen**  
Sa, 01.10.22, 10.00 - 14.00 Uhr,  
Kursort siehe Text  
55,00 €



**MM5784 | Memmingen**  
Bitte mitbringen: kleine Brotzeit oder Snack / Riegel (Getränke sind vor Ort), an die Witterung angepasste Kleidung, Helm  
Teilnahmevoraussetzungen:  
- Zulassungsfreies E-Bike (Pedelec)  
- Mindestalter: 18 Jahre  
- Bei allen E-Bike Kursen und Touren besteht Helmpflicht!



Kursort: Am Schießstand 1, 87752 Holzgünz/Schwaighausen  
Sa, 15.10.22, 10.00 - 14.00 Uhr,  
Kursort siehe Text  
55,00 €



**MM5786 | Memmingen**  
Bitte mitbringen: kleine Brotzeit oder Snack / Riegel (Getränke sind vor Ort), an die Witterung angepasste Kleidung, Helm  
Teilnahmevoraussetzungen:  
- Zulassungsfreies E-Bike (Pedelec)  
- Mindestalter: 18 Jahre  
- Bei allen E-Bike Kursen und Touren besteht Helmpflicht!  
Kursort: Am Schießstand 1, 87752 Holzgünz/Schwaighausen  
Sa, 22.10.22, 10.00 - 14.00 Uhr,  
Kursort siehe Text, 55,00 €



Bild: Alena Ozerova/shutterstock.com

**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 "LEBENS-LANGE 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. Bayrthof

**MM5742 | Memmingen**  
Di, 13.09.22 - 06.12.22, 17.00 - 18.15 Uhr, 12 Termine, Klinikum, Bismarckstr. 23, Gymnastikraum bei Krankengymnastik, UG  
85,00 €, ermäßigt 68,00 €



**MM5744 | Memmingen**  
Kooperation zwischen der vhs Memmingen und dem Klinikum Memmingen.  
Dieser Kurs wird unter Vorbehalt angeboten und richtet sich nach den aktuellen Zugangsbestimmungen des Klinikum Memmingens.  
Di, 13.12.22 - 21.03.23, 17.00 - 18.15 Uhr, 12 Termine, Klinikum, Bismarckstr. 23, Gymnastikraum bei Krankengymnastik, UG  
85,00 €, ermäßigt 68,00 €

**Selbstverteidigung**  
**Frauen-Selbstverteidigung**

Ab 15 Jahren. Tiefgaragen - dunkle Wege und Straßen - graut Ihnen auch davor? Eine sehr gute Möglichkeit gegen die Angst vor unerwünschten Begegnungen bietet die Selbstverteidigung für Frauen - unabhängig von Alter und Körperbau. Das bei Frauen weit verbreitete Gefühl der Wehrlosigkeit kann durch gezieltes Training in ein gesundes Selbstvertrauen umgewandelt werden. Wir zeigen Ihnen eine Form der Verteidigung mit und ohne Gegenstände, z. B. Schirm, Tasche,



Schlüsselbund etc., die Sie auch in der Realität anwenden können. Durch dieses Training lernen Sie aufzupassen und schnell zu reagieren. Auch Sie haben die Chance, sich erfolgreich gegen tätliche Angriffe zu wehren, denn in der Überraschung liegt die Kraft.

**?** Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Laufsocken oder Hallenturnschuhe  
Im Kurs gilt durchgehend eine FFP2-Maskenpflicht, da die Mindestabstände nicht eingehalten werden können.  
Dozent: Oldrich Hartl, Kampfsportlehrer/-trainer, Boxtrainer

**MM5762 | Memmingen**  
Mo, 14.11.22 - 12.12.22, 19.00 - 20.30 Uhr, 5 Termine, Kampfsportschule Hartl, Memminger Str. 25, 87725 Schwaighausen

42,50 €  
.....

**Klettern & Outdoor**

**Amtlicher Sportbootführerschein - Binnen (Segel und Motor) - Theoriekurs**

Der Kurs vermittelt Kenntnisse in Gesetzeskunde Binnen, Motorenkunde, Wetterkunde, Knoten, Ankern, 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 20m Länge (auf dem Rhein 15m) mit Motor ab 15 PS. Er ist international gültig (z. B. Gardasee). Die Kursgebühr beträgt für "Motor" 90,00 € (nur Samstag) sowie "Segeln und Motor" 135,00 € (2 Tage). Prüfungsgebühren fallen zusätzlich an. 1. Kurstag "Motor", 2. Kurstag "Segeln". Die praktische Ausbildung erfolgt bei der Segelschule, Seestr. 17, in Uttling am Ammersee. Nähere Auskünfte erhalten Sie vom Kursleiter Klaus Marx, unter der Tel. 08806 7704. Die Anmeldung erfolgt über die vhs Memmingen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Das Mindestalter für Segeln beträgt 14 Jahre und für Motor 16 Jahre. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie sich für "Motor" oder "Segeln und Motor" anmelden. Dozent: Peter Koppold.

Dozenten: Klaus Marx, Segelschule Marx / Peter Koppold, Dipl.Ing. (FH), Sportboot-Ausbilder  
**MR5782 | Markt Rettenbach**  
Sa / So, 29.10.22 - 30.10.22, 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)

Kursgebühr siehe Ausschreibung  
.....

**Amtlicher Sportbootführerschein See (Küste) - Theoriekurs**

In diesem Theoriekurs erhalten Sie die Kenntnisse über Gesetzeskunde Küste, Wetter, Gezeiten, Knoten, Sicherheit, Ankern und Schleppen, Manöver mit Maschine sowie Navigation. Der Führerschein hat Gültigkeit auf Küstengewässern für alle Fahrzeuge mit Motor (ab 5 PS), bisher gibt es keine Obergrenze für Größe und Leistung. Mindestalter ist 16 Jahre, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die praktische Ausbildung und Prüfung findet beim Ammersee Ausbildungszentrum statt (Prüfungsgebühr ca. 110,00 €, nicht im Preis des Theoriekurses enthalten). Lehrmittel können

im Kurs erworben werden. Dozent: Peter Koppold  
**?** Bitte mitbringen: Passbild, Kopie des Kfz-Führerscheins, Schreibzeug

Dozenten: Klaus Marx, Segelschule Marx / Peter Koppold, Dipl.Ing. (FH), Sportboot-Ausbilder  
**MR5784 | Markt Rettenbach**  
Sa / So, 12.11.22 - 13.11.22, 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)  
190,00 €  
.....

**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.

Bitte melden Sie Ihr Kind zum Kurs an und geben Sie uns zusätzlich den Vor- und Familiennamen der Begleitperson bekannt (telefonisch oder per E-Mail).

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

**MM5790 | Memmingen**  
Sa / So, 05.11.22 - 06.11.22, 10.00 - 13.00 Uhr, 2 x, Kursort siehe Text  
120,00 €  
.....

**MM5792 | Memmingen**  
Bitte mitbringen: Sportbekleidung und Getränk  
Sa / So, 07.01.23 - 08.01.23, 10.00 - 13.00 Uhr, 2 x, Kursort siehe Text  
120,00 €  
.....

**Schnupperklettern für Jung und Alt**

Ab 6 Jahren. Klettern... wie fühlt sich das an? Wir bieten euch die Möglichkeit diese Trendsportart auszuprobieren und die Höhe zu erleben. Spaß und Sicherheit stehen dabei an erster Stelle.

Veranstalter: Kletterschule Allgäu, Manuela Gmeinder, Trainer C Sportklettern

Es gelten die Geschäftsbedingungen der Kletterschule Allgäu (<http://www.kletterschule-allgaeu.de/agb>).

Kursort: eXXpozed climbing, Baumeisterstraße 3, 87463 Dietmannsried

**?** Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung und Getränk

Dozentin: Manuela Gmeinder, Kletterschule Allgäu, Personaltraining Gmeinder

**MM5794 | Memmingen**

Do, 29.12.22, 15.30 - 17.00 Uhr, Kursort siehe Text

29,00 €  
.....

**Ponyhof-Zeit für Kinder von 4 bis 7 Jahren**

Durch gemeinsames Putzen, Führen und Reiten wird der Baustein für eine gemeinsame Sprache zwischen Kind und Pony geschaffen. Spielerisch wird die Körperwahrnehmung des Kindes gefördert und die koordinativen Fähigkeiten (Reaktion, Orientierung und Gleichgewicht) werden geschult. Es bedarf keiner Vorkenntnisse. Veranstalter: Ponyhof Lutz, Keltenweg, 87746 Legau. Dozentin: Lena Auburger, zertifizierter HIPPOLINI Mini Coach

**?** Bitte mitbringen: feste, geschlossene Schuhe  
Dozentin: Katrin Rheinländer-Mix, Erzieherin, Sozialfachwirtin, Trainerin für Kinderreitunterricht

**LE5796 | Legau/Illerwinkel**

Do, 03.11.22, 14.00 - 16.30 Uhr, Ponyhof Lutz, Keltenweg, 87764 Legau

29,30 €  
.....

**Ernährung & Pflege**

**Gesundes Essen**

**Schluss mit Diäten - Dein Weg zum Wohlfühlgewicht in 10 Wochen**

Sie haben es sicher schon am eigenen Leib erfahren: Diäten und Stress funktionieren nicht nachhaltig! Anstatt sich weiter zu quälen und sich Vorwürfe zu machen, lernen Sie sich und Ihren Körper besser kennen. In zehn Wochen lernen Sie die Grundlagen einer gesunden Ernährung kennen, bekommen einen Einblick in das Verdauungssystem, welche Lebensmittel die Verdauung fördern, welche Lebensmittel sich günstig auf den Blutzuckerspiegel auswirken und wieso ein konstanter Blutzuckerspiegel so wichtig ist. Welche Lebensmittel sollten Sie immer zu Hause haben, um sich ein gesundes Essen zuzubereiten und nicht in die Fast Food Falle zu tappen? Innerhalb dieser zehn Wochen wertet die Dozentin Ihr Ernährungsprotokoll aus und gibt Ihnen gezielte individuelle Tipps, wie Sie Ihrem Wunschgewicht einen Schritt näherkommen. Zusätzlich bekommen Sie Zugang zu über 50 Rezepten! Sind Sie bereit den ersten Schritt zu machen? Dann melden Sie sich noch heute zu diesem Kurs an!

**?** Bitte beachten Sie auch den kostenlosen Online-Info-Vortrag (MM1102) zu den Kursinhalten und zum Kursverlauf am 27.09.2022 von 19 bis 20 Uhr.

Dozentin: Isabel Ernst, Medizinisch-technische Laboratoriumsassistentin (MTLA), ganzheitliche Ernährungsberaterin

**MM5862 | Memmingen**

Di, 11.10.22, 19.00 - 20.30 Uhr  
Di, 25.10.22, 19.00 - 20.30 Uhr  
Di, 08.11.22, 19.00 - 20.30 Uhr  
Di, 22.11.22, 19.00 - 20.30 Uhr

Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock  
32,00 €, ermäßigt 25,60 €  
.....



**Haar & Haut**

**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 Goumoù, Pädagogin B.A., Abenteuer- und Erlebnispädagogik M.A., Snowboardlehrerin, Allgäuer Wildkräuterführerin

**MM5832 | Memmingen**

Fr, 30.09.22, 17.30 - 21.30 Uhr, Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG, Schlachthofstr. 34

21,40 €, ermäßigt 17,10 €  
.....

**BG5834 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden**

Bitte mitbringen: 5 kleine Döschen oder Gläschen (50 ml) für die fertigen Kosmetikprodukte  
Materialkosten in Höhe von 7,50 € werden in bar im Kurs eingesammelt.

Sa, 01.10.22, 14.00 - 18.00 Uhr, Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss

21,40 €, ermäßigt 17,10 €  
.....



Bild: AlikeYou/Shutterstock.com;

**Schmink-Basics für jeden Tag**

Glaubt man Youtubern oder Videos im Internet dann gewinnt man schnell den Eindruck, sich hübsch zu schminken setze jede Menge Produkte, Werkzeuge und Techniken voraus. Dabei entsteht Ihr persönliches "Every-Day-Make-Up" aus wenigen zielgerichteten Schritten. In diesem Kurs zeigt Ihnen Schminkexperte Axel Fastner die sieben wichtigsten Basics - Techniken, die Sie dann nach Lust und Laune in Ihren Alltag einbauen und so ein stilvolles Make-up schminken können, dass für Sie geradezu perfekt ist.

**?** Bitte mitbringen: Schreibzeug, Haarband und Getränk

Materialkosten in Höhe von 5,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Axel Fastner, Fachkosmetiker, Diplom Visagist, Ernährungstherapeut

**MM5836 | Memmingen**

Sa, 15.10.22, 14.30 - 17.30 Uhr,

Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 1  
34,00 €, ermäßigt 27,20 €  
.....

**BA5838 | Babenhausen**

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Haarband und Getränk  
Materialkosten in Höhe von 5,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Sa, 22.10.22, 10.00 - 13.00 Uhr, vhs-Raum-Babenhausen, Schranenstr. 8, Hintereingang (über Gasthaus Rössle), 1. Obergeschoss

34,00 €, ermäßigt 27,20 €  
.....

**ER5842 | Erkheim**

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Haarband und Getränk

Materialkosten in Höhe von 5,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Fr, 28.10.22, 17.00 - 20.00 Uhr, Grund- und Mittelschule Erkheim, Schulweg 1, Klassenzimmer (Osteingang hinter der Turnhalle)

34,00 €, ermäßigt 27,20 €  
.....

**LE5844 | Legau/Illerwinkel**

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Haarband, Getränk  
Materialkosten in Höhe von 5,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Fr, 04.11.22, 17.00 - 20.00 Uhr, Mittelschule Legau, Altusrieder Straße 13, Physiksaal, EG

34,00 €, ermäßigt 27,20 €  
.....

**Smokey Eyes - von hauchzart bis klassisch elegant**

Sie gelten als DIE Schminktechnik schlechthin - Smokey eyes. Und man kann diesen Look in unterschiedlichen Versionen schminken. Wie wäre es mit dezenter "soft Smokeys" fürs Tages Make-up? Oder die klassische Version in schwarz und weiß? Oder darf es eine der aktuellen Trendfarben sein? Lassen Sie sich in diesem Kurs überraschen, wie vielfältig das Thema ist.

**?** Bitte mitbringen: Schreibzeug, Haarband und Getränk

Materialkosten in Höhe von 5,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Axel Fastner, Fachkosmetiker, Diplom Visagist, Ernährungstherapeut

**BA5846 | Babenhausen**

Sa, 22.10.22, 14.30 - 17.30 Uhr, vhs-Raum-Babenhausen, Schranenstr. 8, Hintereingang (über Gasthaus Rössle), 1. Obergeschoss

34,00 €, ermäßigt 27,20 €  
.....

**ER5848 | Erkheim**

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Haarband, Getränk  
Materialkosten in Höhe von 5,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Sa, 29.10.22, 14.30 - 17.30 Uhr, Grund- und Mittelschule Erkheim, Schulweg 1, Klassenzimmer (Osteingang hinter der Turnhalle)

34,00 €, ermäßigt 27,20 €  
.....

**LE5852 | Legau/Illerwinkel**

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Haarband, Getränk  
Materialkosten in Höhe von 5,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Sa, 05.11.22, 14.30 - 17.30 Uhr, Mittelschule Legau, Altusrieder Straße 13, Physiksaal, EG

34,00 €, ermäßigt 27,20 €  
.....

**Goldener Oktober - ein sanftes Make-up für jeden Tag**

Goldenes Sonnenlicht - eingefangen in einem herrlich unkomplizierten Make-up Look; trendy und trotzdem zeitlos! Zum Einsatz kommen seidig-leichte Foundations, Mineral Make-up und raffinierte Goldtöne. So entsteht Schritt für Schritt ein dezentes und raffiniertes Make-Up, das die Augen leuchten lässt und den Herbst vergoldet.

**?** Bitte mitbringen: Schreibzeug, Haarband und Getränk

Materialkosten in Höhe von 5,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Axel Fastner, Fachkosmetiker, Diplom Visagist, Ernährungstherapeut

**MM5854 | Memmingen**

Sa, 15.10.22, 10.00 - 13.00 Uhr, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 1

34,00 €, ermäßigt 27,20 €  
.....

**BA5856 | Babenhausen**

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Haarband und Getränk

Materialkosten in Höhe von 5,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Fr, 21.10.22, 09.00 - 12.00 Uhr, vhs-Raum-Babenhausen, Schranenstr. 8, Hintereingang (über Gasthaus Rössle), 1. Obergeschoss

34,00 €, ermäßigt 27,20 €  
.....

**ER5858 | Erkheim**

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Haarband, Getränk  
Materialkosten in Höhe von 5,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Sa, 29.10.22, 10.00 - 13.00 Uhr, Grund- und Mittelschule Erkheim, Schulweg 1, Klassenzimmer (Osteingang hinter der Turnhalle)

34,00 €, ermäßigt 27,20 €  
.....

**LE5860 | Legau/Illerwinkel**

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Haarband, Getränk  
Materialkosten in Höhe von 5,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Sa, 05.11.22, 10.00 - 13.00 Uhr, Mittelschule Legau, Altusrieder Straße 13, Physiksaal, EG

34,00 €, ermäßigt 27,20 €  
.....



vhs

FARB  
MIT  
MISCH  
ERIN

Werde  
Kursleiter\*in  
[www.vhs-kurse-leiten.de](http://www.vhs-kurse-leiten.de)

Gestalte das  
bunte Angebot.



# Kultur

## Kultur – Themen im Überblick



## Gestalten &amp; Formen

## ■ Pinsel &amp; Stift

## Kalligraphie - Die Englische Schreibschrift

Die Spitzfeder ist eine sehr elastische Feder, die durch Druck und Entlasten einen zarten rhythmischen Wechsel von starken und feinen Linien erzeugt und sowohl der historischen Englischen Schreibschrift als auch jeder persönlichen Handschrift eine prägnante Struktur gibt. Nach dem Erlernen der historischen Form beginnt das Experimentieren mit der eigenen Handschrift, damit Sie Ihre "Sonntagsschrift für besondere Anlässe" entwickeln können.

**1** Bitte mitbringen: Schreib-Spitzfeder, Tinte (bitte keine Tusche), kariertes und unliniertes Schreibpapier, sehr weichen Bleistift; Federn, Federhalter und Tinte können bei der Kursleiterin erworben werden.

Kopierkosten in Höhe von 1,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Heidi Anzenhofer, Dipl.-Designer (FH)

## MM6004 | Memmingen

Sa, 01.10.22, 10.00 - 16.00 Uhr,  
Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock

40,00 €

## Kalligraphie - Die Humanistische Kursive

Für Anfänger und Fortgeschrittene. In der Kalligraphie ist die humanistische Kursive der Inbegriff für Eleganz, Leichtigkeit und romantische Schwünge. Systematisch erlernen wir die Schrift, ergänzen sie langsam mit Schwüngen und wenden sie gleich in konkreten Bespielen an.

**1** Bitte mitbringen: kariertes Schreibpapier, Breitfedern verschiedener Stärke, Tinte (bitte keine Tusche), Bleistift, Schere, Tesafilm. Breitfedern, Tinte und Federhalter können bei der Kursleiterin erworben werden.

Dozentin: Heidi Anzenhofer, Dipl.-Designer (FH)

## MR6006 | Markt Rettenbach

So, 06.11.22, 10.00 - 15.00 Uhr,  
Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach,  
Schulstr. 26, Mehrzweckraum, EG des hinteren  
Schulgebäudes, gegenüber Bücherei (Eingang  
über Schulhof)

33,30 €

## 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.

**1** Materialkosten in Höhe von 10,00 € werden im Kurs eingesammelt. Darin enthalten sind: Aquarellpapier, Pinsel und Aquarellfarbe.

Dozentin: Janine Halder

## MM6008 | Memmingen

Do, 12.01.23, 18.00 - 19.30 Uhr  
Fr, 13.01.23, 18.00 - 19.30 Uhr

Do, 19.01.23, 18.00 - 19.30 Uhr  
Fr, 20.01.23, 18.00 - 19.30 Uhr

Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32,  
Zeichensaal, EG, 0.20, Seiteneingang links

40,00 €



Bild: Kaiya\_Rose - Fotolia

## Weihnachtskarten mit Aquarellfarben

Möchten Sie dieses Jahr zu Weihnachten etwas Persönliches verschenken? Dann kommen Sie zu diesem Kurs! Ob Anfänger oder erfahrener Künstler - hier hat jeder die Möglichkeit seine eigenen Karten mit Aquarellfarbe zu gestalten. Von der Idee bis zur fertigen Karte - hier entstehen individuelle Weihnachtsgrüße.

**1** Bitte mitbringen: Bleistift, Klebestift und, wenn v. h., eigenes Aquarellmaterial (Farbe und Papier) Materialkosten in Höhe von 7,00 € werden im Kurs eingesammelt. Darin enthalten sind: Aquarellfarbe, Pinsel, Papier und Karten. Wer sein eigenes Aquarellmaterial (Farbe und Papier) mitbringt, bezahlt nur 4,00 €.

Dozentin: Janine Halder

## MM6012 | Memmingen

Sa, 12.11.22, 9.00 - 14.00 Uhr  
Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock

33,30 €

## Acrylmalen für Fortgeschrittene

Sie haben bereits mit Acrylfarben gemalt und möchten Ihre Kenntnisse erweitern? Wir erarbeiten vorgegebene Bildmotive, wobei jeder gerne seine eigene Handschrift einbringen kann. An diversen Techniken erfahren Sie, wie Farben gemischt, aufgetragen und verarbeitet werden. Überdies gebe ich Ihnen hilfreiche Tipps zu Materialkunde, Farbenlehre und Bildaufbau.

**1** Bitte mitbringen: grundierte Leinwand 50 x 70 (fertig im Handel), Acrylfarben: Titanweiß, Lampenschwarz, Rot, Blau, Primärgelb, lichter Ocker (Schminke Academie Acryl) und was vorhanden, schmale und breite Flachpinsel aus Synthetik, weißer Teller, Wasserbecher, Küchenrolle, Plastiktischdecke für Tischabdeckung, Schürze

Dozentin: Renate Schuler, Malerin

## MM6014 | Memmingen

Mi, 19.10.22 - 30.11.22, 18.30 - 21.30 Uhr, 5  
Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, Zeichensaal, EG, 0.20, Seiteneingang links

100,00 €

## Collagen in Acryl

Für Anfänger und Fortgeschrittene. Sie gestalten Ihr eigenes Bild mit Acrylfarben und Collagen. Wir orientieren uns an Vorlagen, lassen dann aber unseren eigenen Ideen freien Lauf. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**1** Bitte mitbringen: Leinwand, Acrylfarben, Pinsel, Material zum Collagen kleben (wenn möglich), Verpflegung

Mittagspause: 30 Minuten

Dozentin: Tanja Braun

## ER6016 | Erkheim

Sa, 15.10.22, 09.30 - 17.00 Uhr,  
Grund- und Mittelschule Erkheim, Schulweg 1,  
Werkraum (Unter der Turnhalle)

46,70 €

## ■ Metall &amp; Steine

## Goldschmiedekurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Setzen Sie Ihre Ideen in attraktive Schmuckstücke um! Bei der Verwirklichung Ihrer Entwürfe werden Sie handwerklich und künstlerisch von einem erfahrenen Goldschmied unterstützt. Sie fertigen Anhänger, Ringe, Broschen oder andere Schmuckstücke aus Silber oder Gold. Sie können dabei Löten, Emailieren sowie das Fassen von Steinen üben.

**1** Bitte mitbringen: Papier, Pappe, Bleistift, Lineal, Zirkel, Schere und Klebstoff

Das gesamte Werkzeug steht zur Verfügung. Silber (1 gr. 1,30 €) und Gold (1 gr. Feingold 75,00 €) sowie Schmucksteine können Sie im Kurs erwerben. Hinzu kommt eine Werkzeug-Abnutzungsgebühr von 12,00 €, die vom Kursleiter eingesammelt wird.

Dozent: Wenzel Kreissle, Goldschmied

## MM6112 | Memmingen

Sa, 15.10.22, 10.00 - 20.00 Uhr,  
Schmuckatelier - Wenzel Kreissle, Austr. 10,  
88319 Aitrach

106,70 €

## MM6114 | Memmingen

Bitte mitbringen: Papier, Pappe, Bleistift, Lineal, Zirkel, Schere und Klebstoff

Das gesamte Werkzeug steht zur Verfügung. Silber (1 gr. 1,30 €) und Gold (1 gr. Feingold 75,00 €) sowie Schmucksteine können Sie im Kurs erwerben. Hinzu kommt eine Werkzeug-Abnutzungsgebühr von 12,00 €, die vom Kursleiter eingesammelt wird.

Sa, 26.11.22, 10.00 - 20.00 Uhr,  
Schmuckatelier - Wenzel Kreissle, Austr. 10,  
88319 Aitrach

106,70 €

## Perlenketten knüpfen wie ein Profi!

Lernen Sie die Welt der Perlen und deren Schönheit kennen. In diesem Kurs erlernen Sie nach einer kleinen Materialkunde die Basistechnik zum Fädeln und Knoten mit Knüpfseide und den Verschluss zu montieren. Jeder Teilnehmer bekommt Perlen und den Verschluss für ein Armband. Werkzeuge und Arbeitsmaterialien werden gestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**1** Materialkosten für das Armband in Höhe von 12,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Ingrid Gaydon

## MM6118 | Memmingen

Do, 17.11.22, 18.30 - 20.30 Uhr,  
Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock

13,30 €

## Schmuckkurs - Edelsteinketten selbst fertigen

Der Kurs beinhaltet meine Hilfestellung bei der Auswahl der Edelsteine und Anregungen zum Kettenesign für Ihre individuelle Kette oder ein Armband.

Ich begleite Sie bei der Fertigung mit ein bisschen handwerklichem Know-How und gebe es gerne an Sie weiter. Dabei erhalten Sie einen kleinen Einblick in die Welt der Steine. Der Kurs soll Sie entspannen - denn wer sich in einen handwerklichen Herstellungsprozess vertieft, vergisst den Alltag und der Kopf bekommt ein bisschen Freiraum. Eine große Auswahl an Kettensträngen, Silber- und Goldzwisehteilchen sowie Verschlüssen werden für Sie bereitgestellt. Am Ende des Kurses hat jeder ein Unikat, das Ihre ganz individuelle Note besitzt. Werden Sie kreativ!

**1** Materialkosten werden je nach Verbrauch im Kurs abgerechnet.

Dozentin: Ingrid Gaydon

## MM6120 | Memmingen

Do, 08.12.22, 18.30 - 21.00 Uhr,  
Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock

16,70 €

## Mappen, Bücher und Co. - Schönes und Kreatives aus Papier und Pappe

An diesem Wochenende werden zunächst Schmuckpapiere gestaltet, die dann vier zueinander passende Buchbindearbeiten (Klappmappe, Stiftebox, Leporello, Notizbuch) zieren.

**1** Bitte mitbringen: Schürze, kleine und große Schere, Lappen, Lineal, Cutter (wenn vorhanden) 1 Stunde Mittagspause am Samstag.

Materialkosten in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Dr. Elke Steinmann

## BG6146 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden

Fr, 11.11.22, 17.00 - 21.00 Uhr  
Sa, 12.11.22, 10.00 - 17.00 Uhr

So, 13.11.22, 10.00 - 13.00 Uhr

Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach,  
Kemptener Str. 7, Werkraum, Erdgeschoss

86,70 €

## ■ Stoff &amp; Co

## Basic-Nähkurs - Nähen für Anfänger

Für Erwachsene. Wer von Beginn an Nähen lernen möchte, kann hier nützliche Tipps und Tricks finden sowie auch einen Überblick über die wichtigsten Näh-Basics bekommen und sich viel Wissenswertes aus der Nähschule aneignen. Leichte Schnittmuster mit Step-by-Step-Anleitung. Dabei wird jeder Schritt einfach und anschaulich erklärt. Mit diesen praktischen Tipps kann mit dem Nähen direkt losgelegt werden.

**1** Bitte mitbringen: Nähmaschine und die entsprechenden Untensilien

Wenden Sie sich bezüglich des Stoffverbrauchs rechtzeitig vor Kursstart an die Kursleiterin (Tel. 08282 4148).

Dozentin: Maria Striegel

## BA6142 | Babenhausen

Fr, 04.11.22, 15.00 - 19.00 Uhr,  
Schulzentrum Babenhausen, Pestalozzistr. 7,  
Textilraum (benutzen Sie bitte den Eingang "Leh-

rerparkplatz")

26,70 €

## MM6144 | Memmingen

Bitte mitbringen: Nähmaschine und Nähuntensilien

Wenden Sie sich bezüglich des Stoffverbrauchs rechtzeitig vor Kursstart an die Kursleiterin (Tel. 08282 4148).

Fr, 11.11.22, 15.00 - 19.00 Uhr,

Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4

26,70 €

## ■ Holz &amp; Flechtwerk



Bild: ChiccoDodif/shutterstock.com

## Weidengeflechte für Haus und Garten

In diesem Kurs können Sie die Technik des Flechtens erlernen und individuelle Geflechte (keine Körbe) für Ihren Garten gestalten.

**1** Bitte mitbringen: Messer, Gartenschere und ein Getränk

Materialkosten in Höhe von 15,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Alexandra Schober, Gärtnerin mit päd. Zusatzausbildung

## LE6162 | Legau/Illerwinkel

Di, 17.01.23, 08.30 - 15.00 Uhr,

Gärtnerei der Regens-Wagner-Werkstätten,  
Osterriederstr. 10, Lautrach

43,30 €

## Rankhilfen aus Weideruten

In diesem Kurs können Sie die Technik des Flechtens erlernen und Rankhilfen individuell für Ihren Garten gestalten.

**1** Bitte mitbringen: Messer, Gartenschere und ein Getränk

Materialkosten in Höhe von 15,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Alexandra Schober, Gärtnerin mit päd. Zusatzausbildung

## LE6164 | Legau/Illerwinkel

Di, 24.01.23, 08.30 - 15.00 Uhr,

Gärtnerei der Regens-Wagner-Werkstätten,  
Osterriederstr. 10, Lautrach

43,30 €

## Tanz, Musik &amp; Literatur

## ■ Tanz &amp; Theater

## Rhythmus-Stöcke und Stockkampfkunst - 2 Std. Gratisworkshop!

Wir laden Sie herzlich ein zum spielerischen Kennenlernen der Rhythmus-Stöcke. Sie lernen erste Schlagfolgen aus der philippinischen Stockkampfkunst Escrima sowie einer kleinen Stocktanz-Choreographie aktiv kennen. Da kommt Schwung und gute Laune auf!

Für alle, die Freude an Bewegung und Rhythmus haben sowie etwas Neues ausprobieren möchten. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Normale körperliche Belastbarkeit und Beweglichkeit sollten gegeben sein.

Elemente aus der philippinischen Stockkampfkunst werben Sie in diesem Workshop mit afrikanischen „Talking Sticks“ und rhythmischem Stocktanz. Das Bewegungsspektrum reicht von meditativ bis dynamisch. Im Miteinander werden Achtsamkeit, Präsenz und klare Ausrichtung unmittelbar erfahrbar. Hierbei geht es jedoch nie um Körpertreffer!! Vielmehr steht die Begegnung mit sich und dem Partner im Vordergrund. Spielerisch öffnet sich dabei ein Zugang zur eigenen Kraft und Lebensfreude.

Der Umgang mit den Stöcken zur Musik bringt den Körper in Bewegung, erdet und lässt ganz im Hier und Jetzt ankommen.

**1** Bitte mitbringen: bequeme (Sport)Kleidung und Turnschuhe sowie etwas zu trinken  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Dozentin: Antje Leydel-Lehmann, Musiktherapeutin- und -pädagogin

## MM6192 | Memmingen

Sa, 19.11.22, 15.00 - 17.00 Uhr,  
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)  
kostenfrei

## Flow Motion (von 8 bis 80 Jahren)

Kennst du die Licht- und Feuer-Poi? Schwingelemente, die oft bei Vorführungen z. B. auf Märkten zu sehen sind. In unserem Workshop lernst du in einem Mix aus lockerer Bewegung und Koordination den perfekten Einstieg in diese Technik. In leicht nachvollziehbaren Schritten lernst du die drei Spielebenen kennen und kannst am Ende des Workshops schon einige Figuren spielen und zu einer eigenen Choreografie aneinanderreihen. Natürlich gibt es auch eine große Auswahl Poi zum Ausprobieren. Geeignet für Jung und Alt, ohne Vorkenntnisse. Hauptsache Spaß!

**1** Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, saubere Sportschuhe, etwas zu Trinken und evtl. einen Snack für den kleinen Hunger

Damit Kinder allein in den Workshop kommen können, benötigen wir eine sogenannte "Elternklärung" (bis zum Erreichen des 14. Lebensjahres), die Sie bitte mit der Anmeldung per E-Mail oder in Papierform an die vhs Memmingen senden (vhs@memmingen.de). Sie finden diese im Internet unter Download. In Papierform erhalten Sie das Formular in der vhs-Geschäftsstelle.

Dozentin: Madeleine Stable

## MM6194 | Memmingen

So, 15.01.23, 09.30 - 12.30 Uhr,  
Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

20,00 €



Literatur & Co

Lokalgeschichte erforschen ... - spannend! - Infoabend

Egal an welcher Epoche oder an welchem Ort Sie besonders interessiert sind: Frau Willer zeigt Ihnen als Expertin an konkreten Beispielen, was sich in einer Geschichtswerkstatt Spannendes tut und wie auch Sie zu Forscher\*innen werden können.

Die Geschichtswerkstatt mit der Kursnummer 222BG6208 beginnt am 17.10.2022 und findet an neun Abenden im Schützenheim Niederdorf, Lindenstraße 1, 87787 Wolfertschwenden statt. Egal von welchem Ort Sie kommen oder was Sie an einem Ort besonders interessiert: Sie können sich an diesem Abend über die Arbeitsweise in einer Geschichtswerkstatt informieren, Impulse erhalten und Ihre Fragen stellen.

Dozentin: Maria Anna Willer

BG1008 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden

Mo, 10.10.22, 19.00 - 20.30 Uhr,

Kursort siehe Text

5,00 €

Gedicht-Workshop

Was macht ein gutes Gedicht aus? Und wie schreibe ich selbst eins? In diesem Workshop befassen wir uns mit der Themenfindung, der Form, dem Schreibprozess und dem Vortrag. Schritt für Schritt setzen wir das Gelernte dann in die Tat um und lassen unserer Kreativität freien Lauf. Am ersten Abend lernen wir anhand konkreter Beispiele die Grundlagen und sammeln erste Ideen für unsere eigenen Gedichte. Am zweiten Abend kümmern wir uns um den Feinschliff und hören und sehen uns die Ergebnisse gemeinsam an.

Dozentin: Verena Ullmann, Schriftstellerin

MM6204 | Memmingen

Di, 27.09.22 - 04.10.22, 19.00 - 20.30 Uhr, 2 x, Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock

20,00 €

Kreatives Schreiben für Einsteiger

Zusammen entdecken wir die Grundlagen des kreativen Schreibens. Wie fange ich an? Was mache ich, wenn mir nichts mehr einfällt? Wie schreibe ich eine kleine Geschichte oder einen Dialog? Im Fokus stehen das Spielen und Experimentieren mit kurzen Texten jeder Art. Wir schreiben alleine und zusammen, lesen vor, stellen um, streichen durch und tauschen uns über das Geschriebene aus. Erlaubt ist, was Spaß macht!

Dozentin: Verena Ullmann, Schriftstellerin

MM6206 | Memmingen

Mo, 10.10.22 - 14.11.22, 19.00 - 20.30 Uhr, 5 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4

50,00 €

Lokalgeschichte erforschen... - spannend!

Egal an welcher Epoche oder an welchem Ort Sie besonders interessiert sind: In der Geschichtswerkstatt der vhs werden Sie zu Forscher\*innen. Mit Gleichgesinnten lernen Sie Zeitzeugen zu interviewen und historische Dokumente fachgewandt einzuordnen, zu bewerten und daraus Schlüsse zu ziehen. Es begleitet Sie dabei eine ausgewiesene Expertin und Autorin. Sie werden

sehen: Vieles liegt im wahrsten Sinne des Wortes auf oder neben dem Weg und muss nur als Schatz gehoben werden. Ihre Heimat wird dabei reicher und vielfältiger. Sie entscheiden selbst, wie viel Zeit Sie einbringen wollen und können. Die Möglichkeiten dazu sind vielfältig. Die Seminare finden im Schützenheim Niederdorf statt. Wer Interesse an einer Teilnahme hat, erhält weitere Informationen beim Leiter der vhs: Michael Trieb (Tel. 08331 850-139). Der Infoabend 222BG1008 findet am 10.10.2022 statt.

Ort: Schützenheim Niederdorf, Lindenstraße 1, 87787 Wolfertschwenden

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Dozentin: Maria Anna Willer

BG6208 | Memmingen

Mo, 17.10.22 - 12.12.22, 19.00 - 20.30 Uhr, 9 Termine, Kursort siehe Text

97,50 €

Musik

Gitarrenbegleitung für Anfänger

Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren. Erlernen von Schlag- und Zupftechniken zur Begleitung von Liedern. Notenkenntnisse werden nicht benötigt! Kleingruppe mit max. 4 Teilnehmern.

Bitte mitbringen: Instrument mit Notenständer Materialkosten in Höhe von 3,00 € werden am ersten Kurstag eingesammelt.

Benutzen Sie bitte den Osteingang hinter der Turnhalle!

Dozent: Rudolf Sauerstein, Musiklehrer

ER6312 | Erkheim

Di, 27.09.22 - 06.12.22, 18.40 - 19.25 Uhr, 10 Termine, Grund- und Mittelschule Erkheim, Schulweg 1, Musikraum

50,00 €

Gitarrenspiel nach Noten für fortgeschrittene Spieler

Der Kurs beinhaltet zweistimmiges Spiel mit leeren Bassarten, Arpeggiospiel und einfache Liedbegleitung. Es sollte das Melodiespiel der 1. und 2. Lage beherrscht werden.

Bitte mitbringen: Gitarre und, wenn vorhanden, Notenständer

Kein Kurs am: 23.11.22

Das Lehrbuch wird vom Kursleiter besorgt. Der anfallende Betrag in Höhe von ca. 20,00 € wird im Kurs eingesammelt.

Dozent: Rainer Uhl, Musiklehrer

MM6314 | Memmingen

Mi, 28.09.22 - Mi, 07.12.22, 20.00 - 20.45 Uhr, 8 Termine, Staatliche Realschule, 2.14, 2. OG, Schlachthofstr. 34

40,00 €

Ukulele für Anfänger von 12 bis 80 Jahren

Keine Notenkenntnisse erforderlich. Liedbegleitung: Schlagen und Zupfen von bekannten Liedern. Die notwendige Elternklärung (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/Einverstaeandniserklaerung\_Kinderskurs.pdf. In Papierform erhalten Sie das Formular in der vhs-Geschäftsstelle.

Bitte mitbringen: Ukulele und, wenn vorhanden, Notenständer

Kein Kurs am: 23.11.22

Lehrbuch wird vom Kursleiter besorgt. Der anfallende Betrag in Höhe von 25,00 € wird im Kurs eingesammelt.

Dozent: Rainer Uhl, Musiklehrer

MM6316 | Memmingen

Mi, 28.09.22 - Mi, 07.12.22, 19.00 - 19.45 Uhr, 8 Termine, Staatliche Realschule, 2.14, 2. OG, Schlachthofstr. 34

40,00 €

Bluesgitarre für Anfänger und Wiedereinsteiger

Maximal 8 Teilnehmer/-innen. Keine Notenkenntnisse erforderlich, allgemeine Akkordkenntnisse erwünscht. Unterrichtet werden: spezielle Bluesakkorde, spezielle Rhythmusgitarre, Bending (das Ziehen der Saiten), Bluespatterns, Blueslicks, Songs, Tabulatur, gemeinsame Improvisation.

Bitte mitbringen: Akustik-Gitarre oder E-Gitarre und kleinen Verstärker

Kein Kurs am: 23.11.22

Dozent: Alfred Jones, Musiker (www.aljones.de)

MM6318 | Memmingen

Mi, 28.09.22 - Mi, 21.12.22, 19.30 - 21.00 Uhr, 10 Termine, Staatliche Realschule, 2.10, 2. OG, Schlachthofstr. 34

100,00 €

Keyboard für Anfänger

Für Kinder ab 8 Jahren. Noten lesen lernen. Spielen von bekannten Melodien mit Begleitung der linken Hand. Tipps zum Einstellen des Keyboards. Kleingruppe mit max. 4 Teilnehmern.

Bitte mitbringen: Instrument mit Notenständer Materialkosten in Höhe von 3,00 € werden am ersten Kurstag eingesammelt.

Benutzen Sie bitte den Osteingang hinter der Turnhalle!

Dozent: Rudolf Sauerstein, Musiklehrer

ER6322 | Erkheim

Di, 27.09.22 - 06.12.22, 17.45 - 18.30 Uhr, 10 Termine, Grund- und Mittelschule Erkheim, Schulweg 1, Musikraum

50,00 €

Keyboard für Anfänger und Wiedereinsteiger

Für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene. Noten lesen lernen. Spielen von bekannten Melodien mit Begleitung der linken Hand. Tipps zum Einstellen des Keyboards. Kleingruppe mit max. 4 Teilnehmern.

Bitte mitbringen: Instrument mit Notenständer Materialkosten in Höhe von 3,00 € werden am ersten Kurstag eingesammelt.

Benutzen Sie bitte den Osteingang hinter der Turnhalle!

Dozent: Rudolf Sauerstein, Musiklehrer

ER6324 | Erkheim

Di, 27.09.22 - 06.12.22, 19.35 - 20.20 Uhr, 10 Termine, Grund- und Mittelschule Erkheim, Schulweg 1, Musikraum

50,00 €

Folk- & Countrysharp 1

Der ideale Einstieg für Anfänger/innen. Wir beginnen mit einem einfachen Folk-Stück und einem Spiritual nach einer Methode ohne Noten und üben Einzeltonspiel, Handtremolo und einfache Begleittechniken. Injdem Einsteigerkurs werden die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise, auch an totale Anfänger vermittelt. Wir verwenden eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter, in spielbarer Qualität (Preisklasse ab 30,00 €). Im Kurs können Harps ab 34,00 € erworben werden. Auf j"Youtube" finden sich zahlreiche Videoclips mit Didi Neumann als Kursleiter und Live-Musiker.

Mittagspause: 60 Minuten

Dozent: Didi Neumann

MM6328 | Memmingen

Sa, 15.10.22, 11.00 - 18.00 Uhr,

Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3

40,00 €

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 Sklaventrument 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. Der tiefe Bass und der satte Snare-sound des Cajons legen eine kräftige Rhythmusbasis, die jeder Musikrichtung den nötigen Groove gibt. Sie lernen die verschiedenen Spieltechniken kennen und erproben einfache Basic Grooves anhand von Playalongs (Spielen/Üben mit Musik).

Bitte mitbringen: etwas zu essen und zu trinken

Mittagspause: 60 Minuten

Dozent: Noah Psunkewicz

MM6332 | Memmingen

So, 06.11.22, 11.00 - 17.00 Uhr,

Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 2

33,30 €

Freude am Trommeln - Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnissen

Für alle ab 16 Jahren, die Lust auf Rhythmus haben und in der Gruppe trommeln wollen. Wir spielen auf Djemben, Cajones und Congas und beschäftigen uns mit verschiedenen Aspekten von Rhythmus, wie dem Spielen von Begleitrhythmen verschiedener Kulturkreise, Improvisation und Solospiel, Bodypercussion etc. Darüber hinaus gibt der Kurs Anregungen, wie man, auch ohne regel-

mäßig Unterricht zu nehmen, weiterhin trommeln kann. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich!

Bitte mitbringen: evtl. vorhandene Congas, Djemben oder Cajones sowie Schreibzeug. Trommeln können gegen eine Gebühr von 5,00 € gemietet werden.

Dozent: Martin Doll, Musiklehrer

MM6334 | Memmingen

Fr, 04.11.22, 20.00 - 21.30 Uhr

Sa, 05.11.22, 14.00 - 17.00 Uhr

Trommelhaus Doll, Buxacher Str. 50

30,00 €



Bild: Brian Goodman/shutterstock.com

Trommel-Workshop: Djembégrooves am Abend

Willkommen zu vielfältigen Möglichkeiten des rhythmischen Zusammenspiels! Gemeinsames Trommeln weckt spürbar Kraft und Lebensfreude! Heute steigen wir nach einer kurzen Einführung direkt ein in einfache, mitreißende Rhythmen. Eine super Gelegenheit, auch für (sporadische) Trommler/innen mit Spielpraxis um wieder anzuknüpfen und einzutauchen, ebenso wie für Neulinge und Quereinsteiger/innen. Das Lern- und Spieltempo wird individuell an das Spielniveau der Gruppe angepasst, so dass alle optimal ankommen und mitgrooven können, ohne über- oder unterfordert zu sein! Wie bei einem Puzzle setzen wir schließlich die erarbeiteten Einzelstimmen zu einem "großen Ganzen" zusammen. Das Kurskonzept ist ganzheitlich und frei von Leistungsdruck!

Falls kein geeignetes Instrument vorhanden ist (Djembe- oder Panlogotrommel), kann diese für 5,- € pro Person ausgeliehen werden. Die Leihgebühr ist in bar im Kurs zu entrichten. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Sie ein Leihinstrument benötigen.

Dozentin: Antje Leydel-Lehmann, Musiktherapeutin- und -pädagogin

MM6338 | Memmingen

Sa, 19.11.22, 18.00 - 21.00 Uhr

Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)

29,00 €

Essen & Trinken

Leckeres aus aller Welt

Knödelkurs

Der Kochkurs für alle Knödel Liebhaber! Knödel sind ein fester Bestandteil der guten bayerischen Küche (und Kultur). Ingo Festner verrät seine Lieblingsrezepte für viele runde Köstlichkeiten - mit seinen Tipps und Tricks gelingt der Knödel mit Sicherheit. An diesem Abend bereiten wir köstliche Knödel als Hauptgericht, Beilagen und Dessert aus den wichtigsten Grundteigen zu. Lassen Sie sich von Knödeln überraschen.

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Ingo Festner, Koch

MM6404 | Memmingen

Di, 20.09.22, 18.00 - 22.00 Uhr,

Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG,

Schlachthofstr. 34

26,70 €

LE6406 | Legau/Illerwinkel

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Di, 04.10.22, 18.00 - 22.00 Uhr,

Mittelschule Legau, Altusrieder Straße 13, Schulküche

26,70 €

MR6406 | Markt Rettenbach

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Di, 27.09.22, 18.00 - 22.00 Uhr,

Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Schulküche

26,70 €

Allgäuer, Schwäbische und Bayerische Küche

Kässpätzle, Maultaschen, Krautkrapfen, Knödel mit Schwammerl, saure Kutteln, Zwiebelrostbraten, Krustenbraten...und und und... Alles, was das Herz des Allgäuers / Schwaben höherschlagen lässt und was zur regionalen Kultur gehört. Hier lernen Sie, auf was Sie bei der Herstellung der regionalen Spezialitäten achten müssen und worauf es ankommt. Tolle Küche kann so einfach sein.

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Ingo Festner, Koch

MM6408 | Memmingen

Do, 29.09.22, 18.00 - 22.00 Uhr,

Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG,

Schlachthofstr. 34

26,70 €





**BG6410 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden**

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Do, 06.10.22, 18.00 - 22.00 Uhr, Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss

26,70 €

**LE6412 | Legau/Illerwinkel**

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Di, 11.10.22, 18.00 - 22.00 Uhr, Mittelschule Legau, Altusrieder Straße 13, Schulküche

26,70 €

**MR6412 | Markt Rettenbach**

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Do, 20.10.22, 18.00 - 22.00 Uhr, Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Schulküche

26,70 €

**Wild-Kochkurs - Heimisches Wild, traditionell und lecker**

Ob Reh, Hirsch oder Wildschwein - Wild ist immer eine Bereicherung. Das nachhaltigste und artgerechteste Fleisch das Sie bekommen können, kommt direkt aus den Allgäuer Wäldern.

Wir kochen Ragout, Gulasch, Geschnetzeltes, hausgemachte Wildsoßen und vieles mehr. Dazu gibt es leckere Beilagen, knackige Salate und den passenden Rotwein.

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug

Materialkosten (inkl. alkoholfreier Getränke, einem Glas Wein, Rezepte) in Höhe von 30,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Ingo Festner, Koch

**LE6414 | Legau/Illerwinkel**

Di, 29.11.22, 18.00 - 22.00 Uhr, Mittelschule Legau, Altusrieder Straße 13, Schulküche

26,70 €

**MM6416 | Memmingen**

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug

Materialkosten (inkl. alkoholfreier Getränke, einem Glas Wein, Rezepte) in Höhe von 30,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Do, 01.12.22, 18.00 - 22.00 Uhr, Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG, Schlachthofstr. 34

26,70 €

**BG6418 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden**

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug

Materialkosten (inkl. alkoholfreier Getränke, einem Glas Wein, Rezepte) in Höhe von 30,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Do, 08.12.22, 18.00 - 22.00 Uhr, Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, EG

26,70 €

**MR6418 | Markt Rettenbach**

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug

Materialkosten (inkl. alkoholfreier Getränke, einem Glas Wein, Rezepte) in Höhe von 30,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Di, 20.12.22, 18.00 - 22.00 Uhr, Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Schulküche

26,70 €

**Bierküche - Gerichte mit, aus und zum Bier**

Haben Sie mal ausprobiert, wie gut man mit Bier auch kochen kann?

Heimische Biere in der regionalen Küche. Traditionelle und moderne Rezepte für den Bierliebhaber. Nicht nur, dass Sie anschließend an unseren Kurs ein Menü mit und aus Bier kochen können, nein, Sie lernen auch, welche Biere die Aromen der Gerichte besonders unterstützen. Nach dem Kochen werden Sie feststellen, wie gut ein frisch gezapftes Bier zu einem eigens kreierten Biermönch schmeckt!

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Ingo Festner, Koch

**MM6420 | Memmingen**

Do, 12.01.23, 18.00 - 22.00 Uhr, Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG, Schlachthofstr. 34

26,70 €

**BG6422 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden**

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Do, 19.01.23, 18.00 - 22.00 Uhr, Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss

26,70 €

**LE6424 | Legau/Illerwinkel**

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Do, 26.01.23, 18.00 - 22.00 Uhr, Mittelschule Legau, Altusrieder Straße 13, Schulküche

26,70 €

**Grundlagen der Fischzubereitung**

Vom Fischstäbchen zum Frischfisch auf dem Tisch. Fischgerichte ohne Stress selber machen.

Fisch!! Ein gesundes Lebensmittel, das schnell und schmackhaft zubereitet werden kann. Keine Angst vor der Fischküche. An diesem Abend zeigen wir Ihnen, was Sie beim Fischkauf, bei der Lagerung und Verarbeitung beachten müssen. Einfache und schnelle Gerichte aus Fisch. Kalte und warme Fischgerichte in kurzer Zeit.

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Ingo Festner, Koch

**MM6426 | Memmingen**

Do, 27.10.22, 18.00 - 22.00 Uhr, Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG, Schlachthofstr. 34

26,70 €

**LE6428 | Legau/Illerwinkel**

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Do, 03.11.22, 18.00 - 22.00 Uhr, Mittelschule Legau, Altusrieder Straße 13, Schulküche

26,70 €

**BG6430 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden**

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Do, 24.11.22, 18.00 - 22.00 Uhr, Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss

26,70 €

**Basic Kochen mit dem Thermomix**

Für Kinder/Teenager und Erwachsene.

Wir bereiten zusammen einfache und pfiffige Gerichte zu. Es gibt viel Leckeres wie Lasagne, Pfannkuchen, Fischstäbchen und Eis. Für Kinder einfach nachzukochen.

Lebensmittelkosten werden im Kurs in bar eingesammelt.

Dozentin: Monika Diepolder-Manthei, Hauswirtschafterin

**BG6440 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden**

Mi, 16.11.22, 09.30 - 13.00 Uhr, Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, EG

23,30 €

**Leckere Gerichte rund um die Nudel - mit dem Thermomix**

Nudeln in allen Variationen: Nudeln gefüllt, Nudeln mit Soße, Nudeln überbacken, Nudeln mit Pesto und Nudel-Süßspeise. Für einen Teil der Gerichte bereiten wir den Nudelteig frisch zu. Freuen Sie sich auf leckere Gerichte rund um die beliebte

Teigware.

Lebensmittelkosten werden im Kurs in bar eingesammelt.

Dozentin: Monika Diepolder-Manthei, Hauswirtschafterin

**BG6442 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden**

Mi, 16.11.22, 18.00 - 22.00 Uhr, Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss

26,70 €

**BG6444 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden**

Lebensmittelkosten werden im Kurs in bar eingesammelt.

Do, 17.11.22, 18.00 - 22.00 Uhr, Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss

26,70 €

**BG6446 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden**

Lebensmittelkosten werden im Kurs in bar eingesammelt.

Fr, 18.11.22, 13.30 - 17.30 Uhr, Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss

26,70 €



Bild: Africa Studio/shutterstock.com

**Tapas-Workshop**

In diesem einzigartigen Workshop erfahren Sie alles über die richtigen Zutaten, die Vor- und Zubereitung der gängigen Tapas. Hier entdecken Sie die großen und kleinen Geheimnisse der iberischen Halbinsel und deren vielfältiger Möglichkeiten. Unter der Anleitung von Ingo Festner gehen Sie auf eine spannende Genussreise durch Spaniens Kulturlandschaften. Spaß am Kochen und genießen stehen Vordergrund.

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Ingo Festner, Koch

**MM6448 | Memmingen**

Di, 25.10.22, 18.00 - 22.00 Uhr, Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG, Schlachthofstr. 34

26,70 €

**LE6450 | Legau/Illerwinkel**

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Di, 08.11.22, 18.00 - 22.00 Uhr, Mittelschule Legau, Altusrieder Straße 13, Schulküche

26,70 €

**BG6452 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden**

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Di, 22.11.22, 18.00 - 22.00 Uhr, Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss

26,70 €

**Original Thaiändische Küche**

Die Thai-Küche gilt als eine der Besten und Vielfältigsten der Welt. In diesem Kurs kochen wir ganz verschiedene Gerichte, z. B. gefülltes Hähnchen-Curry im Teigmantel, gebratenes Hähnchen mit Cashewnüssen, Garnelen-Curry, würziges Fisch-Püree mit Kaffirblättern, Meeresfrüchte mit speziellen Thai-Kräutern, Fleisch-Filet mit Chili-Limetten, gebratenes Rindfleisch mit verschiedenem Gemüse und Thai-Basilikum. Der besondere Geschmack der Gerichte wird durch spezielle Thai-Kräuter, frische Zutaten und Thai-Gewürze verliehen. Das Ganze wird durch einen original thailändischen Nachtisch abgerundet. Außerdem erfahren Sie Interessantes über Land, Leute und über die Kultur Thailands.

Materialkosten in Höhe von 20,00 € (inkl. Rezepten und Getränken) werden im Kurs eingesammelt.

Benutzen Sie bitte den Eingang "Lehrerparkplatz". Dozentin: Pimpawan Ebinger

**BA6454 | Babenhausen**

Fr, 07.10.22, 18.00 - 22.00 Uhr, Schulzentrum Babenhausen, Pestalozzistr. 7, Schulküche d. Realschule

26,70 €

**Original Thaiändische Küche "Spezialitäten"**

In diesem Kurs werden wir ein Original Thai-Menü zubereiten. Es besteht auf knusprigen Frühlingsrollen, 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.

Materialkosten (inkl. Rezepten und Getränken) in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Pimpawan Ebinger

**BG6456 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden**

Do, 27.10.22, 18.00 - 22.00 Uhr, Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönen-

bach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss

26,70 €

**Original Thaiändische Küche -Thai Menü**

In diesem Kurs lernen wir ein Original-Thai-Menü zuzubereiten. Es besteht aus knusprigen Frühlingsrollen, gebratenen Nudeln, verschiedenen Curry-Variationen in Kokosmilch, knusprigem Fisch mit Chili-Paprikasoße sowie würzigen Garnelengerichten mit frischem Gemüse. 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.

Materialkosten in Höhe von 20,00 € (inkl. Rezepten und Getränken) werden im Kurs eingesammelt.

Benutzen Sie bitte den Eingang "Lehrerparkplatz". Dozentin: Pimpawan Ebinger

**BA6458 | Babenhausen**

Do, 12.01.23, 18.00 - 22.00 Uhr, Schulzentrum Babenhausen, Pestalozzistr. 7, Schulküche d. Realschule

26,70 €

**Original Thaiändische Küche**

In diesem Kurs werden wir ein Original Thai-Menü zubereiten. Auf der Speisekarte steht unter anderem eine knusprige Entenbrust mit frischen Gemüse, gebratene Hähnchenteile mit frischem Ananas, scharfe Garnelensuppe mit frischen Thai-Kräutern (Tom Yam Khung), gefüllte, gedämpfte Wan-Tan Taschen und ein Kokosmilch-Curry. Der besondere Geschmack wird den Gerichten durch spezielle Thai-Kräuter, frischen Zutaten und Thai-Gewürze verliehen. Das Ganze wird durch einen thailändischen Nachtisch abgerundet. Außerdem erfahren Sie Interessantes über Land, Leute und über die Kultur Thailands.

Materialkosten (inkl. Rezepten und Getränken) in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Pimpawan Ebinger

**BG6460 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden**

Fr, 13.01.23, 18.00 - 22.00 Uhr, Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss

26,70 €

**Thailändische Küche: Leckerer Essen mit Mangosalat, Curry und Co.**

Die Thailändische Küche ist eine der leichtesten und gesündesten Küchen der Welt. Die Zutaten und Gewürze wirken positiv auf das Immunsystem. Im Kurs werden unterschiedliche Gerichte mit verschiedenen Kräutern und Gewürzen vorbereitet und im Wok gebraten oder gegart. Es gibt thailändische Reistafel mit frischem Gemüse, Fleisch, Garnelen und Tofu. Als Beilage wird thailändischer Reis zubereitet. Zum Abschluss wird eine Nachspeise mit Obst und Kokosmilch gezaubert. Außerdem erfahren Sie Interessantes über Land, Leute und über die Kultur Thailands.

Materialkosten in Höhe von ca. 15,00 € wer-





den im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Pakwipa Strahl

MM6462 | Memmingen

Mo, 10.10.22, 18.00 - 22.00 Uhr, Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG, Schlachthofstr. 34

26,70 €

MM6464 | Memmingen

Materialkosten in Höhe von ca. 15,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Mi, 11.01.23, 18.00 - 22.00 Uhr,

Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG, Schlachthofstr. 34

26,70 €

Original Thailändische Küche: "Curry Variationen"

In diesem Kurs lernen wir verschiedene Curry-Variationen mit selbstgemachten Curry-Pasten zubereiten. Genauer gesagt: Rotes-, Gelbes-, Grünes-, Panang-, Massaman-, Ingwer- und Ananas-Curry. Die Gerichte werden sowohl mit Fisch als auch Fleisch und frischem Gemüse und Spezial-Thai-Kräutern zubereitet. Der besondere Geschmack wird den Gerichten durch spezielle Thai-Kräuter, frischem Gemüse und Thai-Gewürzen verliehen. Zum Abschluss gibt es ein typisches Thai-Dessert. Außerdem erfahren Sie Interessantes über Land, Leute und über die Kultur Thailands.

Materialkosten (inkl. Rezepten und Getränken) in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Pimphawan Ebinger

MM6466 | Memmingen

Do, 20.10.22, 18.00 - 22.00 Uhr, Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG, Schlachthofstr. 34

26,70 €

Original Thailändische Küche: "Nudelsuppen"

Eine leckere Nudelsuppe ist in Thailand sehr beliebt und weit verbreitet. Man isst sie mit Stäbchen. In diesem Kurs kochen wir gemeinsam viele verschiedene Suppen sowohl mit gelben Nudeln als auch Reinsnudeln, Rindersuppe, Hähnchenkeule mit Anis-Zimt-Soße, Gerichte mit Fleisch und Fisch, Spezialkräutern, Curry-Kokos-Soße, Wan-Tan-Suppe und verschiedenen milden und scharfen Soßen mit viel frischem Gemüse und Beilagen. Zum Abschluss gibt es ein typisches Thai-Dessert. Außerdem erfahren Sie Interessantes über Land, Leute und über die Kultur Thailands.

Materialkosten (inkl. Rezepten und Getränken) in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Pimphawan Ebinger

MM6468 | Memmingen

Do, 15.12.22, 18.00 - 22.30 Uhr, Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG, Schlachthofstr. 34

30,00 €

Vegetarisch & Vegan

Superfood aus Omas Zeiten

Entdecke ganz neue Geschmackserlebnisse! Lebensmittel saisonal, natürlich und kreativ haltbar machen, Techniken und Tricks. Natürliches Haltbarmachen saisonaler Lebensmittel war für Oma selbstverständlich! Und der aktuelle Trend zeigt: Immer mehr Fans des Selbermachens in der Alltagsküche setzen wieder auf die köstliche Kunst des Fermentierens. Doch wozu? Obst und Gemüse kannst du beim Fermentieren auf natürliche Weise haltbar machen. Und, ob du es glaubst oder nicht: Dank cleverer Mikroorganismen entstehen neue Nährstoffe und du förderst sogar deine wichtige Darmgesundheit! Damit deine Fermentier-Versuche nicht in der Tonne landen, gibt es Einiges zu beachten, denn viele Einsteiger sorgen sich zu Recht um Schimmel. Was also tun? Fermentieren will gelernt sein - am besten Schritt für Schritt, damit der Krisenvorrat auch tatsächlich gelingt!

Du erfährst in diesem Kurs, warum das Fermentieren so gesund ist, welche Gemüsesorten du fermentieren kannst, worauf es beim Fermentieren wirklich ankommt und wie du sogar deinem Darm durch fermentiertes Gemüse etwas Gutes tust!

Materialkosten für Gewürze und Gemüse aus dem Bioanbau in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien vier Weckgläser mit ca. 1 Liter

Dozentin: Birgit Artner, Erzieherin, Natur- u. Museumspädagogin, Ernährungsberaterin

MM6510 | Memmingen

Do, 13.10.22, 18.00 - 21.00 Uhr, Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG, Schlachthofstr. 34 - 20,00 €

Pflanzlich durch den Winter

Eine fleisch-, geflügel- und fischlose Ernährung ist inzwischen nicht nur absolut im Trend, sondern stärkt auch die Gesundheit. Sie zeichnet sich aufgrund des hohen Anteils an pflanzlicher Nahrung, durch einen niedrigen Fettgehalt und einen hohen Gehalt an Ballaststoffen und Antioxidantien aus. Gesund ernähren, innere Ruhe spüren, sich im eigenen Körper wohlfühlen, ist etwas, was jeder erreichen will und kann. Pflanzliche Gerichte erreichen jeden: Man muss keine „Extras“ auftischen oder nach Vorlieben fragen, denn nirgendwo zeigen sich mehr die unterschiedlichen Geschmäcker. Die abwechslungsreiche pflanzliche Küche wird deshalb zu Recht immer beliebter! In diesem Kurs wird vorwiegend der Schwerpunkt auf die rohköstliche Zubereitung gelegt - ob Salate, Pasten, Gemüsegerichte und Beilagen. Eine Wohlfühlküche für jeden, der etwas Neues ausprobieren möchte!

Materialkosten in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien einen Stabmixer

Dozentin: Birgit Artner, Erzieherin, Natur- u. Museumspädagogin, Ernährungsberaterin

MM6512 | Memmingen

Di, 08.11.22, 18.00 - 21.00 Uhr, Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG, Schlachthofstr. 34 - 20,00 €

Backwaren & Süßes

Brot, Kleingebäck und mehr mit dem Thermomix

Ein interessanter und informativer Kurs, in dem Sie lernen, wie Sie schnell und einfach alltags-taugliche 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.

Materialkosten in Höhe von 12,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien ein Getränk, einen Thermomix (falls vorhanden) sowie einen Backstein (falls vorhanden)

Dozentin: Elli Müller

LE6432 | Legau/Illerwinkel

Sa, 24.09.22, 09.30 - 13.30 Uhr, Mittelschule Legau, Altusrieder Straße 13, Schulküche

26,70 €

LE6434 | 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 einen Backstein (falls vorhanden)

Sa, 29.10.22, 09.30 - 13.30 Uhr,

Mittelschule Legau, Altusrieder Straße 13, Schulküche

26,70 €

LE6436 | 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 einen Backstein (falls vorhanden)

Sa, 26.11.22, 09.30 - 13.30 Uhr,

Mittelschule Legau, Altusrieder Straße 13, Schulküche

26,70 €

LE6438 | 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 einen Backstein (falls vorhanden)

Sa, 28.01.23, 09.30 - 13.30 Uhr,

Mittelschule Legau, Altusrieder Straße 13, Schulküche

26,70 €

Macarons-Backkurs

Macarons - das bunte Trendgebäck aus Frankreich. Das Kleingebäck ist vielseitig und eignet sich hervorragend als Tortendeko, Geschenkidee oder ganz einfach zum Vernaschen zu Hause. Lernen Sie unter professioneller Anleitung, wie man perfekte Macarons wie in französischen Pâtisseries bäckt. Schön bunt und mit einer leckeren Füllung müssen sie sein. Der Spaß am gemeinsamen Backen, Naschen und Austauschen kommt nicht zu kurz.

Materialkosten in Höhe von 17,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Violeta Kristen

BG6470 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden

Mi, 05.10.22, 18.00 - 22.00 Uhr, Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss

26,70 €

BA6472 | Babenhausen

Materialkosten in Höhe von 17,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Benutzen Sie bitte den Eingang "Lehrerparkplatz".

Di, 25.10.22, 18.00 - 22.00 Uhr, Schulzentrum Babenhausen, Pestalozzistr. 7, Schulküche d. Realschule

26,70 €

LE6474 | Legau/Illerwinkel

Materialkosten in Höhe von 17,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Do, 10.11.22, 18.00 - 22.00 Uhr,

Mittelschule Legau, Altusrieder Straße 13, Schulküche

26,70 €

ER6480 | Erkheim

Materialkosten in Höhe von 17,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Di, 29.11.22, 18.00 - 22.00 Uhr,

Grund- und Mittelschule Erkheim, Schulweg 1, Schulküche

26,70 €

Herzhafter Blätterteig Backkurs

Blätterteig muss nicht immer ein Hexenwerk sein! Lerne unter professioneller Anleitung, wie man schnell und einfach leckeren Blätterteig herstellt und aus diesem pikante Häppchen, würzige Käsestangen und gefüllte Täschchen zaubert. Der Spaß am gemeinsamen Backen, Naschen und Austauschen kommt nicht zu kurz.

Materialkosten in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Violeta Kristen

BG6482 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden

Do, 13.10.22, 18.00 - 22.00 Uhr, Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss

26,70 €

Winterlicher Drip Cake zum Advent

Sie sind der Hingucker und das nicht nur im Sommer. Drip Cakes. Diese tolle Torte überzeugt durch Geschmack und ihr köstliches Aussehen. In diesem Kurs lernst du, wie du Böden und Füllungen herstellen kannst und wie du sie sicher aufeinanderstapelst. Außerdem erfährst du, wie man die Torte korrekt einstreicht und ein gleichmäßiges Dripping erzielt. Anschließend kannst du beim Dekorieren wunderbar winterlich kreativ werden.

Materialkosten in Höhe von 35,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien eine Tortenbox für den Transport einer ganzen Torte

Dozentin: Violeta Kristen

BG6484 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden

Mi, 23.11.22, 17.30 - 22.00 Uhr, Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss

30,00 €

Winterliche Royal Icing Cookies

Siehst du auch oft so wunderschöne Kekse auf Instagram & Co. und würdest gerne solche kleinen Kunstwerke selber machen können? Fragst du dich, wie dein Guss glatt und glänzend wird und wie du feine Details spritzen kannst? Wir backen und dekorieren zusammen mit dir Cookies passend zum Advent. Du lernst wie du Icing herstellst und einfärbst, sowie weitere hilfreiche Tipps und Tricks. Spaß am gemeinsamen Backen, Verzieren, Naschen und Austauschen kommt nicht zu kurz.

Materialkosten in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Violeta Kristen

LE6486 | Legau/Illerwinkel

Do, 24.11.22, 17.30 - 22.00 Uhr, Mittelschule Legau, Altusrieder Straße 13, Schulküche

30,00 €

Gesünder naschen ohne Zucker

Gesunde Ernährung ist nicht immer leicht und auf das Naschen zu verzichten noch schlimmer - das muss es aber gar nicht sein. Lernen Sie unter professioneller Anleitung wie Sie kinderleicht "Naschen ohne Zucker" in Ihren Alltag integrieren können. Gemeinsam werden wir nicht nur eine cremig-schokoladige Tarte backen, sondern zuckerfreie Snacks und unsere eigene zuckerfreie Schokolade zaubern. Spaß am gemeinsamen Naschen, Ausprobieren und Austauschen kommt nicht zu kurz.

Materialkosten in Höhe von 21,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Violeta Kristen

BG6488 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden

Di, 17.01.23, 18.00 - 22.00 Uhr, Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss

26,70 €

Pralinenkurs für Einsteiger

Pralinen - klein, süß, mundgerecht und einfach zum Vernaschen. Gemeinsam unter professioneller Anleitung werden wir verschiedene Sorten Pralinen zaubern. Sie erlernen, wie man eine Ganache herstellt, wie Hohlkörper gefüllt und wie Pralinen überzogen werden. Ebenfalls lernen Sie, wie man Schokolade richtig temperiert und wie die kleinen Naschereien dekoriert werden können. Spaß am gemeinsamen Naschen und Austauschen kommt nicht zu kurz.

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

Dozentin: Violeta Kristen

BG6490 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden

Mi, 19.10.22, 17.30 - 22.00 Uhr, Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss

30,00 €

Gesünder naschen ohne Zucker

Gesunde Ernährung ist nicht immer leicht und auf das Naschen zu verzichten noch schlimmer - das muss es aber gar nicht sein. Lernen Sie unter professioneller Anleitung wie Sie kinderleicht "Naschen ohne Zucker" in Ihren Alltag integrieren können. Gemeinsam werden wir nicht nur eine cremig-schokoladige Tarte backen, sondern zuckerfreie Snacks und unsere eigene zuckerfreie Schokolade zaubern. Spaß am gemeinsamen Naschen, Ausprobieren und Austauschen kommt nicht zu kurz.

Materialkosten in Höhe von 21,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Violeta Kristen

ER6492 | Erkheim

Do, 19.01.23, 18.00 - 22.00 Uhr, Grund- und Mittelschule Erkheim, Schulweg 1, Schulküche

26,70 €



Bild: Sharamka/shutterstock.com

Kinderbackkurs - Kuchen am Stiel

Kuchen am Stiel - bunt und auffällig! Gemeinsam werden wir unsere kleinen Kuchenstückchen auf einen Stiel zaubern. Innen locker-luftig in verschiedenen Geschmacksvariationen und außen cremig-schokoladig. Mit ein wenig buntem Streusel und Deko werden diese eine zauberhafte Figur machen. Spaß am gemeinsamen Backen, Naschen und Austauschen kommt nicht zu kurz.

Materialkosten in Höhe von 16,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Benutzen Sie bitte den Eingang "Lehrerparkplatz".



Dozentin: Violeta Kristen  
**BA6494 | Babenhausen**  
 Do, 29.09.22, 15.00 - 18.00 Uhr,  
 Schulzentrum Babenhausen, Pestalozzistr. 7,  
 Schulküche d. Realschule  
 20,00 €  
 ●●●●●●●●●●●●●●●●

**LE6496 | Legau/Illerwinkel**  
 Materialkosten in Höhe von 16,00 € werden im  
 Kurs eingesammelt.  
 Fr, 30.09.22, 14.00 - 17.00 Uhr,  
 Mittelschule Legau, Altusrieder Straße 13, Schul-  
 küche  
 20,00 €  
 ●●●●●●●●●●●●●●●●

**Kinderbackkurs - Bunte Cupcakes**  
 Cupcake - ein trendiges Küchlein in Tassengröße  
 - bunt, schrill und unwiderstehlich. Gemeinsam  
 werden wir einfache Muffins in wunderschöne und  
 bunte Cupcakes verwandeln. Sie werden nicht  
 nur eine Füllung und ein Cremehäubchen erhal-  
 ten, sondern werden von uns hübsch, bunt und  
 zum Anbeißen dekoriert. Spaß am gemeinsamen  
 Backen, Naschen und Austauschen kommt nicht  
 zu kurz.

**🔔** Materialkosten in Höhe von 16,00 € werden  
 im Kurs eingesammelt.  
 Benutzen Sie bitte den Eingang "Lehrerparkplatz".  
 Dozentin: Violeta Kristen  
**BA6498 | Babenhausen**  
 Sa, 01.10.22, 16.00 - 19.00 Uhr,  
 Schulzentrum Babenhausen, Pestalozzistr. 7,  
 Schulküche d. Realschule  
 20,00 €  
 ●●●●●●●●●●●●●●●●

**Weihnachtsplätzchen-Backkurs für Kinder  
 von 7 bis 14 Jahren**  
 Plätzchen, Plätzchen, Plätzchen ... bei uns wird  
 sich alles um diese kleinen Köstlichkeiten drehen.  
 Gemeinsam starten wir in die bunte Vorweihnachtszeit.  
 Wir werden verschiedene Plätzchen  
 backen, verzieren, in Schokolade tauchen oder  
 einfach pur genießen. Spaß am gemeinsamen  
 Backen, Naschen und Austauschen kommt nicht  
 zu kurz.

**🔔** Materialkosten in Höhe von 13,00 € werden  
 im Kurs eingesammelt.  
 Benutzen Sie bitte den Eingang "Lehrerparkplatz".  
 Dozentin: Violeta Kristen  
**BA6500 | Babenhausen**  
 Sa, 19.11.22, 16.00 - 19.00 Uhr,  
 Schulzentrum Babenhausen, Pestalozzistr. 7,  
 Schulküche d. Realschule  
 20,00 €  
 ●●●●●●●●●●●●●●●●

**Exkursionen & Unternehmungen**

**■ Gesellschaftsspiele**  
**Schafkopf - Grundlagenkurs für Anfänger**  
 Schafkopf ist eines der schönsten und traditio-  
 nellsten bayerischen Kartenspiele, das auch ein  
 gewisses Maß an strategischem Denken erfor-  
 dert. Leider können es immer weniger Leute spie-  
 len und es gerät deshalb zunehmend in Verges-

senheit. Im Anfängerkurs werden die Grundlagen  
 des Spiels erklärt und gelehrt. Vorkenntnisse sind  
 nicht erforderlich.

Dozent: Dieter Rösch  
**BA6702 | Babenhausen**  
 Di, 11.10.22 - 25.10.22, 18.00 - 20.00 Uhr, 3  
 Termine, vhs-Raum-Babenhausen, Schranken-  
 str. 8, Hintereingang (über Gasthaus Rössle), 1.  
 Obergeschoss  
 40,00 €  
 ●●●●●●●●●●●●●●●●

**Schafkopfen**  
 Das Kartenspiel "Schafkopfen" wird von Grund  
 auf erklärt und anschließend zusammen gespielt.  
 Dozent: Hans Rambach  
**ER6706 | Erkheim**  
 Di, 08.11.22 - 29.11.22, 19.00 - 20.30 Uhr, 4  
 Termine, Gemeinde Markt Erkheim, Marktstr. 1,  
 Bücherei  
 40,00 €  
 ●●●●●●●●●●●●●●●●

**■ Studienreisen & Exkursionen**

**Stadtführung "Krumbach"**  
 Das beschauliche Städtchen in Mittelschwaben  
 blickt auf eine wechselvolle Geschichte zurück:  
 Zur Zeit der Gründung im 12. Jahrhundert lag der  
 Ort im Herzogtum Schwaben, war von 1305 bis  
 1805 habsburgisch und gehörte als Teil der Mark-  
 grafenschaft Burgau zu Vorderösterreich. Umgeben  
 war Krumbach von selbständigen Grafschaften,  
 streng katholischen, reichsunmittelbaren Klöstern  
 und freien, später reformierten Reichsstädten.  
 Seit Beginn des 16. Jahrhunderts existierte im  
 heutigen Stadtteil Hürben eine zunächst sehr klei-  
 ne jüdische Gemeinde, die sich im Laufe des 18.  
 Jahrhunderts stark entwickelte und zu den größ-  
 ten Landjudengemeinden in Bayern zählte. So er-  
 reichte die Zahl der israelitischen Einwohner um  
 1840 mit ca. 650 Personen ihren höchsten Stand.  
 Krumbach verfügt über einige Sehenswürdigkei-  
 ten. So zählt das Alte Rathaus am Marktplatz,  
 ein Fachwerkbau von 1679, ebenso zu den das  
 Ortsbild prägenden Sehenswürdigkeiten wie die  
 barocke katholische Stadtpfarrkirche St. Michael  
 von 1751/1753 und das Krumbacher Schloss von  
 1530. Das gotische Hürbener Wasserschloss von  
 1478 gehört zu den ältesten noch existierenden  
 Gebäuden Bayerns. Das denkmalgeschützte  
 Landauer-Haus in Hürben aus dem Jahr 1799 ist  
 noch weitgehend im Originalzustand und eines  
 der wenigen erhaltenen jüdischen Wohnhäuser in  
 Schwaben. Nicht zu vergessen ist der Judenfried-  
 hof am östlichen Stadtrand, der 1630 eingerichtet  
 wurde und auf dem heute noch ca. 300 jüdische  
 Grabsteine zu sehen sind.

**🔔** Treffpunkt: Stadtsaal Krumbach, Dr.-Schlögl-  
 Str. 15, Krumbach  
 Die Veranstaltung beginnt und endet am verein-  
 barten Treffpunkt. Die An- und Abreise erfolgt auf  
 eigene Verantwortung.  
 Dozent: Dieter Rösch  
**MM6804 | Memmingen**  
 Do, 06.10.22, 14.00 - 16.00 Uhr,  
 Kursort siehe Text  
 13,30 €  
 ●●●●●●●●●●●●●●●●

**Allgemeine Geschäftsbedingungen**

**Allgemeine Geschäftsbedingungen, Ermäßigungen und wichtige Hinweise der Volkshochschule Memmingen**

**Allgemeine Geschäftsbedingungen der vhs Memmingen**

**I. Vertrag**

1. Anmeldung, Zustandekommen des Vertrags, Fälligkeit des Entgelts

1.1. Der Kursbesuch ist in der Regel nur mit vorheriger Anmeldung möglich (Ausnahmen: Einzelkartenveranstaltungen und Offenes Programm).

1.2. Sie können sich für unsere Kurse persönlich, telefonisch, schriftlich oder online anmelden. Die Kursgebühr bezahlen Sie entweder bar oder per Lastschrift. Bei telefonischer und schriftlicher Anmeldung sowie bei Anmeldung online ist nur das Lastschriftverfahren möglich.

1.3. Ihre Anmeldung zu den Kursen und Veranstaltungen der Volkshochschule Memmingen ist verbindlich und verpflichtet zur sofortigen Zahlung des Entgelts. Widersprechen Sie der erteilten Abbuchungsermächtigung oder führt die beauftragte Bank den Lastschrifteinzug nicht aus, so sind die anfallenden Bankspesen von Ihnen zu tragen.

1.4. Eine nachträgliche Rechnungsstellung auf den Namen Dritter ist nicht möglich.

**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.

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 Werktage 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 Erfüllungshelfen vorliegt. Abweichend hiervon haftet die Volkshochschule Memmingen im Falle der Verletzung von -Leben, Gesundheit oder Körper, sowie bei Verletzung wesentlicher Vertragspflichten, auch bei einfacher Fahrlässigkeit.

8.2. Die Teilnehmenden sind verpflichtet, im Falle einer Störung oder eines Unglücksfalles alles Zumutbare zu tun, um zu einer Behebung der Störung beizutragen oder entstehende Schäden möglichst gering zu halten.

9. Erklärungen gegenüber der Volkshochschule Memmingen

9.1. Alle Erklärungen gegenüber der Volkshochschule Memmingen können Sie persönlich oder schriftlich an die im Programm genannten Anmeldestellen richten.

9.2. E-Mails richten Sie bitte an folgende E-Mail-Adresse: vhs@memmingen.de

**IV. Wichtige Hinweise**

10. Beratung und Einstufung  
 Vor der Anmeldung haben Sie Gelegenheit, sich beraten zu lassen. Bei Sprachkursen wird eine vorherige Beratung und Einstufung dringend empfohlen. Dies gilt insbesondere für den Bereich Business English oder für Vorbereitungskurse auf Prüfungen. Beachten Sie bitte, dass Probeführungen nicht möglich ist.

**11. Gebührenermäßigung**

11.1. Voraussetzungen einer Ermäßigung  
 Es ist nur eine Ermäßigung möglich. Die Ermäßigungsregeln gelten für Kursgebühren, die neben der Normalgebühr eine ermäßigte Gebühr aufweisen. Unterrichtsmaterialien sind von der Ermäßigung ausgenommen.

Voraussetzung für eine Ermäßigung ist, dass der Teilnehmende die Unterlagen, mit denen die Berechtigung der Ermäßigung nachgewiesen wird, bei der Buchung, oder nachträglich spätestens bis zum ersten Kurstag persönlich bei den Anmeldestellen, vorlegt.

11.2. Personengruppen  
 Ermäßigungen gelten für folgende Personengruppen, falls im Ausschreibungstext des jeweiligen Kurses nichts Abweichendes steht:

Schüler/innen, Studierende in Vollzeit, Auszubildende und Praktikant\*innen bis einschließlich

26 Jahre, Schwerbehinderte ab einem Grad der Behinderung von 50 (Begleitperson frei bei Kennzeichen B), Bundesfreiwilligendienstleistende, Freiwilliges Soziales Jahr und Freiwilliges Ökologisches Jahr (ohne Altersbegrenzung) sowie Hartz IV-Empfänger.

### 11.3. Weitere Bestimmungen

Die Speicherung der Ermäßigungsberechtigung ist nur für Schwerbehinderte mit einem unbefristet gültigen Schwerbehindertenausweis auf Wunsch möglich. Bitte wenden Sie sich dazu an die Geschäftsstelle in Memmingen.

Eine Teilzahlung ist bei einer Kursdauer von mindestens acht Wochen und einer Kursgebühr ab € 200,- auf Antrag (in Textform) möglich. Sie zahlen bei Anmeldung 50 Prozent des Gesamtbetrags und begleichen den Restbetrag innerhalb eines Monats nach Kursbeginn.

### 12. Materialgeld

Unsere Dozenten besorgen das für den jeweiligen Kurs erforderliche Material (keine Lehrbücher) in eigenem Namen und auf eigene Rechnung. Das Materialgeld hierfür wird im Kurs eingesammelt oder mit der Kursgebühr abgebucht.

Bitte richten Sie auch Ihre Reklamationen bezüglich des Materials an die Dozenten.

Es ist empfehlenswert, mit der Beschaffung von Unterrichtsmaterial und Lehrbüchern so lange zu warten, bis feststeht, dass Ihr Kurs auch tatsächlich stattfindet.

Es kann keine Ermäßigung auf die Materialkosten gewährt werden (siehe auch Punkt 11., Gebührenermäßigung).

### 13. Werbung und Verkauf

Wir weisen Sie darauf hin, dass es in den Kursen der Volkshochschule Memmingen grundsätzlich untersagt ist, Werbung für Produkte und Dienstleistungen Dritter zu betreiben und Waren jeglicher Art gewerblich und gegen Bezahlung anzubieten. Sie als Teilnehmende sind in keiner Weise verpflichtet, irgendwelche Waren zu erwerben. Wir möchten Sie vielmehr bitten, bei Missachtung dieser Regelung umgehend die Volkshochschule Memmingen zu informieren.

### 14. Ein Angebot für Erwachsene

Die Volkshochschule Memmingen ist eine Institution, die grundsätzlich dem Auftrag der Erwachsenenbildung verpflichtet ist. Wir bitten Sie daher um Verständnis, dass Kinder und Jugendliche an Veranstaltungen und Kursen nur dann teilnehmen können, wenn dies aus der Kursankündigung ausdrücklich hervorgeht.

### 15. Rauchverbot

Bitte beachten Sie, dass in unseren Räumlichkeiten generell ein Rauchverbot besteht. Dies gilt insbesondere auch für alle Veranstaltungsräume.

### 16. Mitnahme von Tieren

Es ist untersagt, Tiere in den Unterricht mitzubringen. Dies gilt für alle Veranstaltungen.

### 17. Als Gast in den Schulen

Die Volkshochschule Memmingen ist mit ihren Kursleitungen und Teilnehmenden Gast in den Schulen. Die gute Zusammenarbeit mit den Offizi\*innen der Schulen, denen wir für ihre Arbeit sehr dankbar sind, möchten wir uns auch in Zu-

kunft erhalten. Wir bringen deshalb an dieser Stelle die wichtigsten Punkte der Schulhausordnung zur Kenntnis mit der dringenden Bitte, sie sorgfältig zu beachten:

Behandeln Sie die Räume und Einrichtungen pfleglich.

Achten Sie auf Sauberkeit im Schulgebäude, besonders in den überlassenen Räumen.

Rauchen in den Schulen und auf den Schulgeländen ist verboten.

Benutzen Sie nur die zugewiesenen sanitären Anlagen.

Tiere müssen leider draußen bleiben.

Bitte hinterlassen Sie die benutzten Räume in ordnungsgemäßem Zustand, schließen Sie die Fenster und schalten Sie die Beleuchtung aus.

Beschriftungen an Tafeln dürfen nicht gelöscht werden.

Haben Sie die Sitzordnung eines Klassenraumes verändert, stellen Sie bitte nach Kursende die ursprüngliche Ordnung wieder her.

Die Schüler/innen werden es Ihnen danken. Anspruch auf andere, größere Räume besteht nicht. Benutzen Sie nur die schulischen Einrichtungen (Möbel, Geräte usw.), die Ihrem Kurs zugewiesen wurden, und belassen Sie solche Gegenstände in den jeweiligen Räumen.

Ihren Wagen können Sie leider nicht auf dem Schulhof parken. Zudem weisen wir Sie darauf hin, dass die Stadt Memmingen für Personen- und Sachschäden irgendwelcher Art, die in den Schulräumen oder im Schulhaus eintreten, keinerlei Haftung übernimmt.

Helpen Sie uns, dass wir auch weiterhin gern gesehene Gäste in den Schulgebäuden bleiben.

## V. Besondere Bedingungen für die Computernutzung

### 18. Verwendung von Software

18.1. Die im Rahmen des Kurses zugänglich gemachten Programme dürfen auf keine Weise verändert, vervielfältigt, verbreitet oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Die Nutzung ist nur zum Zweck der Kursteilnahme zulässig.

18.2. Bei Zuwiderhandlung haftet der Teilnehmende für die entstandenen Schäden.

### 19. Internetzugang

19.1. Soweit die Volkshochschule Memmingen einen Internetzugang zur Verfügung stellt, ist dessen Nutzung nur zum Zweck der Kursteilnahme zulässig. Internet-Seiten mit pornografischem, rassistischem oder diskriminierendem Inhalt dürfen nicht aufgerufen werden.

19.2. Bei Zuwiderhandlung haftet der Teilnehmende für die entstandenen Schäden.

### 20. Datenverlust, Computerviren

20.1. Jeder Teilnehmende ist für die Sicherung seiner Daten selbst verantwortlich. Die Volkshochschule Memmingen übernimmt keine Haftung für Datenverlust.

20.2. Die Volkshochschule Memmingen übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch die Anwendung erworbener Kenntnisse, oder durch die Nutzung erstellter oder veränderter Programme, oder durch Computerviren oder andere destruktive Programme verursacht werden.

## VI. Schlussbestimmungen

### 21. Schlussbestimmungen

21.1. Sollten einzelne Bestimmungen des Vertrags oder dieser Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise unwirksam sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt.

21.2. Die Volkshochschule Memmingen behält sich vor, diese Geschäftsbedingungen mit Wirkung für die Zukunft zu ändern.

21.3. Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren Fassungen ihre Gültigkeit.

Stand: September 2022

## Widerrufsbelehrung der Volkshochschule Memmingen

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:

### I. WIDERRUFSRECHT

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag (Ihre Anmeldung) 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, Fax: 08331 850-189), E-Mail: vhs@memmingen.de) mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das Muster-Widerrufsformular verwenden, 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.

### II. FOLGEN DES WIDERRUFS

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, 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.

## Hinweise Haftungsausschluss

### Inhalt des Onlineangebotes

Die Volkshochschule Memmingen ist eine Einrichtung der Stadt Memmingen. Sie übernimmt keinerlei Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen. Haftungsansprüche gegen die Volkshochschule, die sich auf Schäden materieller oder ideeller Art beziehen, welche durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens der Volkshochschule kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt. Alle Angebote sind freibleibend und unverbindlich. Die Volkshochschule behält es sich ausdrücklich vor, Teile der Seiten oder das gesamte Angebot ohne gesonderte Ankündigung zu verändern, zu ergänzen, zu löschen oder die Veröffentlichung zeitweise oder endgültig einzustellen.

### Urheberschutz

Das Layout der Homepage, die verwendeten Grafiken sowie die Sammlung der Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Die Seiten dürfen nur zum privaten Gebrauch vervielfältigt, Änderungen nicht vorgenommen und Vervielfältigungsstücke weder verbreitet noch zu öffentlichen Wiedergaben benutzt werden.

Die Volkshochschule ist bestrebt, die Urheberrechte der verwendeten Grafiken, Sounds und Texte zu beachten, von ihr selbst erstellte Grafiken, Sounds und Texte zu nutzen oder auf lizenzfreie Grafiken, Sounds und Texte zurückzugreifen. Sollte sich auf den Seiten dennoch eine ungekennzeichnete, aber durch fremdes Copyright geschützte Grafik, ein Sound oder Text befinden, so konnte das Copyright von der Volkshochschule nicht festgestellt werden. Im Falle einer solchen unbeabsichtigten Copyrightverletzung wird die Volkshochschule das entsprechende Objekt nach Benachrichtigung aus seiner Homepage entfernen bzw. mit dem entsprechenden Copyright kenntlich machen. Das Copyright für veröffentlichte, von der Volkshochschule selbst erstellte Objekte bleibt allein beim Autor. Eine Vervielfältigung oder Verwendung solcher Grafiken, Sounds oder Texte in anderen elektronischen oder gedruckten Publikationen ist ohne ausdrückliche Zustimmung der Volkshochschule nicht gestattet.

### Verweise und Links

Die Volkshochschule Memmingen ist als Inhalteanbieter (Content provider) nach § 5 Abs. 1 des Teledienstgesetzes (TDG) bzw. § 5 Mediendienstestaatsvertrag (MDStV) für die „eigenen Inhalte“, die sie zur Nutzung bereithält, verantwortlich. Von diesen eigenen Inhalten sind Querverweise („Links“) auf die von anderen Anbietern bereitgehaltenen Inhalte zu unterscheiden. Die Volkshochschule Memmingen hat bei der erstmaligen Verknüpfung die fremden Inhalte gesichtet. Bei Links

handelt es sich allerdings stets um „lebende“ (dynamische) Verweisungen; die fremden Inhalte können deshalb geändert worden sein, ohne dass die Volkshochschule Memmingen hiervon Kenntnis hat.

Auf unsere Seiten befinden sich Links, die zu anderen Websites führen. Da wir keinen Einfluss auf Inhalt und Gestaltung der gelinkten Seiten haben, distanzieren wir uns ausdrücklich von deren Inhalt. Diese Erklärung gilt für alle auf unserer Website ausgebrachten Links und für alle Inhalte der Seiten, zu denen Links oder Banner führen.

## Rechtswirksamkeit des Haftungsausschlusses

Dieser Haftungsausschluss ist als Teil des Internetangebotes zu betrachten, von dem aus auf diese Seite verwiesen wurde. Sofern Teile oder einzelne Formulierungen dieses Textes der geltenden Rechtslage nicht, nicht mehr oder nicht vollständig entsprechen sollten, bleiben die übrigen Teile des Dokumentes in ihrem Inhalt und ihrer Gültigkeit davon unberührt.

### Datenschutzerklärung

Wir freuen uns über Ihr Interesse an unserem Webauftritt unter der URL [www.vhs-memmingen.de](http://www.vhs-memmingen.de) (nachfolgend „Webseite“ genannt). Nachstehend informieren wir Sie ausführlich über den Umgang mit Ihren Daten, soweit Sie unsere Dienstleistungen in Anspruch nehmen.

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass die Datenübertragung im Internet (z.B. bei der Kommunikation per E-Mail) Sicherheitslücken aufweisen kann. Ein lückenloser Schutz der Daten vor dem Zugriff durch Dritte ist nicht möglich.

Die vhs Memmingen ist Teil der Stadt Memmingen und unterliegt damit als öffentliche Stelle den Bestimmungen des Bayerischen Datenschutzgesetzes (BayDSG). Zum Schutz Ihrer Rechte haben wir technische und organisatorische Maßnahmen getroffen und auch sichergestellt, dass die Vorschriften über Datenschutz von externen Dienstleistern, die an diesem Angebot mitwirken, beachtet werden. Ihre Daten dürfen nur in dem Umfang verarbeitet werden, wie dies zur Durchführung (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 Manfred Schilder, Marktplatz 1, 87700 Memmingen, Tel.: 08331 850-0, E-Mail: poststelle@memmingen.de (nachfolgend „wir“ genannt).

## 2. Speicherung von Zugriffsdaten

Bei jedem Zugriff auf unsere Website werden Zugriffsdaten in einer Protokolldatei auf dem Webserver unseres Providers gespeichert.

Dieser Datensatz besteht aus

- der IP-Adresse des anfragenden Endgeräts,
- Datum und Uhrzeit des Abrufs,
- dem Namen und der URL der angeforderten Datei,
- der übertragenen Datenmenge,
- der Meldung, ob der Abruf erfolgreich war,
- Erkennungsdaten des verwendeten Browsers und Betriebssystems,
- der Website, von der aus der Zugriff erfolgt, sowie

dem Namen Ihres Internet-Zugangs-Providers. Die Erhebung dieser Daten ist aus technischen Gründen notwendig. Diese Daten erlauben uns selbst keinen Rückschluss auf Ihre Person. Eine Nutzung unserer Website ist ohne Bereitstellung Ihrer IP-Adresse technisch leider nicht möglich.

## 3. Cookies - Verwendung zur Gewährleistung der Benutzerfreundlichkeit

Wir speichern auf dem Speichermedium Ihres Endgeräts Cookies, um den Besuch unserer Website attraktiv zu gestalten und die Nutzung bestimmter Funktionen zu ermöglichen. Dies dient unserem Vertriebsinteresse als berechtigtes Interesse.

Cookies sind kleine Textdateien, die vom Webserver unseres Providers an den Browser Ihres Endgeräts versandt und auf diesem gespeichert werden. Die Cookies werden benötigt, um Sie z. B. nach erfolgreicher Anmeldung zu Ihrem Nutzerkonto für die gesamte Dauer Ihres Besuches identifizieren und autorisieren zu können. Sie werden auch dann benötigt, wenn Sie Angaben z. B. im Rahmen einer Anmeldung für einen Kurs machen, ohne sich registriert zu haben, um Ihnen die mehrmalige Eingabe Ihrer Daten zu ersparen. Diese Cookies werden nach Ende Ihrer Browser-Sitzung wieder vom Speichermedium Ihres Endgeräts gelöscht (sog. Sitzungs-Cookies).

Meist ist der Browser Ihres Endgeräts so eingestellt, dass dieser die Erstellung und Speicherung von Cookies akzeptiert. Sie haben die Möglichkeit, Ihren Browser so einzurichten, dass er die Speicherung und Verwendung von Cookies generell oder für den Einzelfall ablehnt. In diesem Fall kann allerdings der Funktionsumfang unserer Website eingeschränkt sein.

## 3.1 Google Conversion-Tracking

Diese Website nutzt Google Conversion Tracking. Anbieter ist die Google Ireland Limited („Google“), Gordon House, Barrow Street, Dublin 4, Irland.

Mit Hilfe von Google-Conversion-Tracking können Google und wir erkennen, ob der Nutzer bestimmte Aktionen durchgeführt hat. So können wir beispielsweise auswerten, welche Buttons auf

unserer Website wie häufig geklickt und welche Produkte besonders häufig angesehen oder gekauft wurden. Diese Informationen dienen dazu, Conversion-Statistiken zu erstellen. Wir erfahren die Gesamtanzahl der Nutzer, die auf unsere Anzeigen geklickt haben und welche Aktionen sie durchgeführt haben. Wir erhalten keine Informationen, mit denen wir den Nutzer persönlich identifizieren können. Google selbst nutzt zur Identifikation Cookies oder vergleichbare Wiedererkennungstechnologien.

Die Nutzung von Google Conversion-Tracking erfolgt auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO. Der Websitebetreiber hat ein berechtigtes Interesse an der Analyse des Nutzerverhaltens, um sowohl sein Webangebot als auch seine Werbung zu optimieren. Sofern eine entsprechende Einwilligung abgefragt wurde (z. B. eine Einwilligung zur Speicherung von Cookies), erfolgt die Verarbeitung ausschließlich auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 lit. a DSGVO; die Einwilligung ist jederzeit widerrufbar.

Mehr Informationen zu Google Conversion-Tracking finden Sie in den Datenschutzbestimmungen von Google: <https://policies.google.com/privacy?hl=de>.

## 4. Kursanmeldung

Die bei Anmeldung für einen Kurs abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchenhinweis gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Datensätze) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Veranstaltungen, z. B. bei offiziellen Prüfungen, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch weitere, freiwillige Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN sowie Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

Die Verarbeitung Ihrer Daten dient dem Vertragsabschluss (Art. 6, Abs. 1, Buchst. b) DSGVO; Art 4, Abs.1, BayDSG) zwischen Ihnen und der vhs Memmingen, die im Auftrag der Stadt Memmingen (siehe oben, 1. Verantwortlichkeit) den verfassungsgemäßen Auftrag der Erwachsenenbildung (BV, I, Art. 83, 7. Abschnitt) umsetzt.

## 5. Nutzerkonto

Sie haben die Möglichkeit, ein Nutzerkonto für unsere Website anzulegen.

Beim Anlegen eines Nutzerkontos werden Sie aufgefordert, Datensätze anzugeben. Die mit einem Sternchenhinweis gekennzeichneten Datenfelder sind Pflichtangaben und dienen der Begründung und Durchführung des Nutzungsvertrags. Die übrigen Angaben sind freiwillig.

Ohne Angabe Ihrer E-Mailadresse ist das Anlegen eines Nutzerkontos nicht möglich. Darüber hinaus können wir ohne Bereitstellung eines Passworts Ihre Zugangsdaten nicht authentifizieren und kein geschütztes Nutzerkonto anbieten. Ohne Angabe Ihres Geburtsjahrs können wir nicht prüfen, ob wir beispielsweise die Zustimmung Ihrer Eltern für die Einrichtung des Nutzerkontos benötigen. Die Nichtbereitstellung der freiwilligen Angaben bleibt folgenlos.

Das Anlegen eines Nutzerkontos ist freiwillig. Sie können Kursanmeldungen jederzeit auch ohne Benutzerkonto vornehmen.

Nachdem Sie ein Nutzerkonto angelegt haben, können Sie in diesem Ihre persönlichen Daten einsehen und bearbeiten. Sie erhalten ferner eine Übersicht der gebuchten Kurse. Bitte achten Sie darauf, sich vor Verlassen unserer Website von Ihrem Nutzerkonto abzumelden.

Dies können Sie durch Anklicken der Schaltfläche auf unserer Website vornehmen. Dies dient dem Schutz Ihrer Daten vor dem unberechtigten Zugriff Dritter.

Ihr Nutzerkonto können Sie jederzeit gegenüber uns kündigen. Wir behalten uns das Recht vor, Ihr Nutzerkonto mit einer Frist von 4 Wochen zu kündigen, soweit Sie das Konto mehr als 3 Jahre nicht genutzt haben.

## 6. Newsletter

Zum Newsletter anmelden können sich aufgrund des Datenschutzes erst Nutzer ab 16 Jahren.

Ihre persönlichen Daten werden bei der Anmeldung mittels SSL verschlüsselt und nur zum Versand des monatlichen Newsletters und zum Zwecke einer persönlichen Anrede gespeichert und verwendet. Der Versand des Newsletters erfolgt mit Hilfe des deutschen E-Mail-Marketing-Anbieters XQueue.

Xqueue unterliegt ebenso wie die Stadt Memmingen der europäischen Datenschutzgrundverordnung. Die Server von Xqueue befinden sich innerhalb Deutschlands. Die Stadt Memmingen und Xqueue haben eine entsprechende Vereinbarung zur Auftragsverarbeitung abgeschlossen. Um den Newsletter nutzergerecht optimieren zu können, können wir auswerten, wie häufig er von Lesern geöffnet wird und welche Links die Leser klicken. Die Auswertung dieser Report-Daten erfolgt anonymisiert. Diese Daten werden nicht zu persönlichen Nutzungsprofilen zusammengeführt. Sie sind gemäß § 15 DSGVO jederzeit berechtigt, gegenüber der vhs Memmingen um umfangreiche Auskunftserteilung zu den zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu ersuchen.

Gemäß § 17 DSGVO können Sie jederzeit gegenüber der vhs Memmingen die Berichtigung, Löschung und Sperrung einzelner personenbezogener Daten verlangen.

Sie können darüber hinaus jederzeit ohne Angaben von Gründen von Ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen und die erteilte Einwilligungserklärung mit Wirkung für die Zukunft abändern

oder gänzlich widerrufen. Sie können den Widerruf entweder postalisch oder per E-Mail an den Vertragspartner übermitteln. Es entstehen Ihnen dabei keine anderen Kosten als die Portokosten. Wir verweisen diesbezüglich auf unsere Datenschutzerklärung.

## 7. Kontaktformular

Bei Nutzung unseres Kontaktformulars, das über den Link „<https://www.vhs-memmingen.de/info/kontakt/kontaktformular>“ abgerufen werden kann, werden Sie aufgefordert, Datensätze anzugeben. Die mit einem Sternchenhinweis gekennzeichneten Datenfelder sind Pflichtangaben und dienen der Bearbeitung Ihres Anliegens. Dies dient abhängig von Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer der Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen oder der Vertragsdurchführung. Die übrigen Angaben sind freiwillig.

Ohne Bereitstellung der Pflichtangaben erhalten Sie von uns keine Antwort. Die Nichtbereitstellung freiwilliger Angaben bleibt folgenlos.

## 8. Gesetzliche und vertragliche Pflichten zur Bereitstellung

Wir sind berechtigt Ihre Daten im Zusammenhang mit der Vertragsabwicklung von Ihnen zu erhalten (Art. 6, Abs. 1, Buchst. b DSGVO). Verwehren Sie die Angabe der unbedingt notwendigen Daten, kann kein Vertrag zustande kommen. Ausnahmen bilden hier Vorträge ohne Voranmeldung, deren Entgelt Sie an der Abendkasse, auch ohne weitere Angaben zu Ihrer Person, in bar begleichen können.

## 9. Speicherdauer und Löschung von Daten

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandate 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Die Daten, die Sie für Ihr Nutzerkonto bereitstellen, werden und bleiben so lange gespeichert, bis Sie oder wir Ihr Nutzerkonto kündigen.

Die Daten, die Sie uns bei Nutzung unseres Kontaktformulars bereitstellen, werden dann gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zu Rechtsansprüchen wird bis zum Ende der Verjährung gespeichert.

## 10. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihre Daten nur an Dritte weiter, wenn wir hierzu aufgrund des geltenden Rechts berechtigt oder verpflichtet sind. Gleiches gilt, wenn wir Ihre Daten von Dritten erhalten.

Eine Berechtigung liegt auch dann vor, wenn Dritte die Daten in unserem Auftrag verarbeiten: Wenn wir unsere Geschäftstätigkeiten (z.B. Betrieb der Website, Anpassung, Teilnehmersupport, Erstellen und Versenden von Werbematerial, Datenanalyse und gegebenenfalls Datenbereinigung, Zahlungsabwicklung) nicht selbst vornehmen, sondern von anderen Unternehmern vornehmen lassen, und diese Tätigkeiten mit der

Verarbeitung Ihrer Daten verbunden ist, haben wir diese Unternehmen zuvor vertraglich verpflichtet, die Daten nur für die uns rechtlich erlaubten Zwecke zu verwenden. Wir sind befugt, diese Unternehmen insoweit zu kontrollieren.

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Cambridge- oder telc-Sprachprüfungen, Xpert-Business-Prüfungen etc.) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

## 11. Datensicherheit

Wir treffen alle notwendigen technischen und organisatorischen Sicherheitsmaßnahmen, um Ihre personenbezogenen Daten vor Verlust und Missbrauch zu schützen. So werden Ihre Daten in einer sicheren Betriebsumgebung gespeichert, die der Öffentlichkeit nicht zugänglich ist.

Im Rahmen Ihrer Anmeldung für einen Kurs werden Ihre personenbezogenen Daten verschlüsselt übertragen. Hierzu verwenden wir insbesondere die Verschlüsselungstechnologie SSL (Secure Socket Layer). Der Zugang zu Ihrem Nutzerkonto ist nur nach Eingabe Ihres persönlichen Passwortes möglich. Sie sollten Ihre Zugangsinformationen stets vertraulich behandeln und das Browserfenster schließen, wenn Sie die Kommunikation mit uns beendet haben, insbesondere wenn Sie Ihr Endgerät gemeinsam mit anderen nutzen. Bitte berücksichtigen Sie, dass wir uns zwar bemühen, eine sichere und zuverlässige Website für Nutzer zu gestalten, ein Zugriff Dritter jedoch nicht 100%ig ausgeschlossen werden kann.

Bitte beachten Sie, dass bei der Kommunikation per E-Mail keine vollständige Vertraulichkeit und Datensicherheit gewährleistet ist. Wir empfehlen daher bei vertraulichen Informationen den Postweg.

## 12. Ihre Rechte

(Auskunft, Berichtigung, Sperrung, Löschung, Widerspruch, Widerruf, Übertragung, Beschwerde) Sie haben jederzeit das Recht, unentgeltlich Auskunft darüber zu erhalten, welche Daten über Sie bei uns gespeichert sind und zu welchem Zweck die Speicherung erfolgt. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Darüber hinaus sind Sie berechtigt, unrichtige Daten korrigieren und Daten sperren oder löschen zu lassen, soweit die Speicherung unzulässig oder nicht mehr erforderlich ist. Zudem haben Sie das Recht, erteilte Einwilligungen mit Wirkung für die Zukunft zu widerrufen. Ihr jeweiliges Anliegen können Sie durch Nutzung der in Ziff. 1 genannten Kontaktdaten an uns richten.

Neben den zuvor genannten Rechten haben Sie außerdem grundsätzlich das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

## 13. Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten

Die Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten der Stadt Memmingen lauten:

E-Mail: [datschutz@memmingen.de](mailto:datschutz@memmingen.de)

Datenschutzbeauftragter der Stadt Memmingen  
Marktplatz 1  
87700 Memmingen

