vhs Volkshochschule Memmingen

Stadt Memmingen mm

EFQM QUALIFIED BY EFQM 2024

Herbst/Winter 2025/2026

GEMEINSAM MEHR ERLEBEN

vhs-Außenstellen

Babenhausen
Bad Grönenbach/Wolfertschwenden
Buxheim
Erkheim
Legau/Illerwinkel
Markt Rettenbach

vhs-memmingen.de

Gesundheit
für Ihre Bürger

Die Gesundheitskasse fördert kommunale Präventionsprojekte in Bayern. Wir beraten Sie gern zu den Fördermöglichkeiten. Sprechen Sie uns an!

Mehr erfahren auf aok.de/bayern/gesundekommune

Gesundheit nehmen wir persönlich.
AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.

KUTTER GARTENCENTER

Kutter Gartenbau GmbH & Co.KG
Europastraße 2 · 87700 Memmingen

Mo - Fr 9.00 - 19.00 Uhr
Sa 9.00 - 18.00 Uhr

@kuttergartencenter
www.kutter-pflanzen.de

Inhaltsverzeichnis

Gesellschaft

Semesterauftakt 13.09.2025 5
Vorträge & Reportagen 6
Studium Generale..... 6
Kunst, Geschichte & Philosophie 6
Literatur & Autorenlesungen..... 6
Politik & Gesellschaft..... 7
Gesundheit & Medizin 7
Psychologie & Pädagogik 8
Länder & Kulturen..... 8
Wirtschaft & Mittelstand..... 8
Recht & Finanzen..... 8
Bauen & Wohnen 9
Seminare 9
Philosophie & Psychologie 9
Natur & Umwelt 10
vhs unterwegs 11
Gesellschaft & Zukunft 12
Verbraucherbildung & Finanzen 12
Online-Vorträge..... 15
Verbraucherzentrale Bayern e.V..... 15
vhs-wissen live 16

Beruf, IT & Medien

Existenzgründung 17
Kommunikation 17
Auftreten, Rhetorik & Selbstsicherheit .. 17
Coaching & Führung..... 17
Abschlüsse & Zertifikate..... 22
Xpert Business - Online-Kurse 18
Ausbildung Naturpädagogik 20
Firmenschulungen 20
IT-Kompetenz 21
Grundlagen..... 21
Mobile Geräte..... 26
Betriebssysteme (Windows, Linux) 22
MS Office (Word, Excel, Access)..... 22
Internet und Sicherheit 23
Künstliche Intelligenz..... 23
Social Media..... 24
Foto & Film 24

Grundbildung

Empfehlungen für das Selbstlernen 26
Allgemeines zur Grundbildung 26

Sprachen

Albanisch..... 27
Arabisch..... 27
Chinesisch..... 27
Deutsch als Fremdsprache..... 27
Einbürgerung..... 29
Englisch..... 29
Französisch 31
Italienisch..... 32
Japanisch 35
Koreanisch..... 35
Kroatisch, Bosnisch, Serbisch 35
Rumänisch..... 36
Spanisch..... 36

Gesundheit

Entspannung & Wellness 38
Wochen(end)- & Tagesseminare 38
Autogenes Training & PMR 39
Entspannung & Meditation 39
Yoga allgemein 41
Yoga für Zielgruppen 43
QiGong & TaiChi..... 43
Pilates & mehr 45
Faszientraining 46
Gymnastik & Rücken..... 46
Wirbelsäulengymnastik..... 46
Beckenboden..... 46
Massage & Rücken 47
Fitness & Bewegung 47
Ganzkörpertraining 47
Ausdauer, Fun & Tanz 48
Selbstverteidigung 50
Klettern & Outdoor..... 50
Ernährung & Pflege 51
Gesundes Essen 51
Haar & Haut..... 51
Tiere & Gesundheit..... 52

Kultur

Gestalten & Formen 52
Pinsel & Stift 52
Keramik & Töpferkunst 54
Metall & Steine 54
Stoff & Co 54
Holz & Flechtwerk..... 59
Digitale Gestaltung (3D-Druck)..... 55
Theater, Musik & Literatur 55
Tanz & Theater 55
Literatur & Co 57
Musik 57
Essen & Trinken..... 57
Leckeres aus aller Welt 57
Vegetarisch & Vegan 60
Backwaren & Süßes..... 61

Infos

AGB der vhs Memmingen 62
Widerrufsbelehrung 63
Datenschutzerklärung..... 63
Bildnachweis..... 63
Impressum..... 63

Das vhs-Team in der Geschäftsstelle Memmingen

Bitte beachten! Neue Durchwahl-nummern!

Michael Trieb
Leiter, Fachbereiche: Gesellschaft, Gesundheit, Sprachen, Kultur
Tel. 08331 850-1600

Claudia Hermann
Stellv. Leiterin, Fachbereich Beruf, IT & Medien, Marketing
Tel. 08331 850-1604

Christina Übele
Fachbereich Grundbildung, Schwerpunkt Alphabetisierung
Tel. 08331 850-1608

Corinna Küchle
Sekretariat
Tel. 08331 850-1616

Hans-Peter Seiter
Sekretariat
Tel. 08331 850-1616

Natalja Link
Sekretariat
Tel. 08331 850-1616

Andrea Saitner
Sekretariat
Tel. 08331 850-1616

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

Florian Eibel
Hausmeister Kolbehaus
0172 8951659

Daniel Dorn
Hausmeister Machnigstraße
0151 12772109

Außenstellenleitungen der vhs Memmingen im Landkreis Unterallgäu

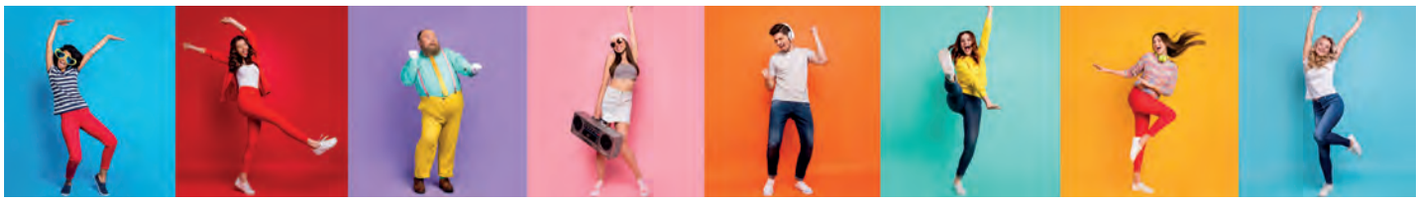
vhs Babenhausen
Sonja u. Hermann Rau-Schädle
Winterrieder Str. 6b
87727 Babenhausen
Tel. 08333 925022
Fax 08333 925021
vhs-babenhausen@web.de

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

vhs Bad Grönenbach
Nadine Englmeier
Tel. 08334 8089655
vhs-bg-wo@gmx.de

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

vhs Markt Rettenbach
Iris Fiebig (bis 31.12.25)
Tel. 0171 7977520
vhs_markt-rettenbach@gmx.de



Semesterauftakt am 13.09.25

GEMEINSAM MEHR ERLEBEN

Ohne Kursgebühr

Sanfte Partnermassage

Eine wohltuende Kraft sanfter Berührung: Ihr lernt einfache Techniken für mehr Nähe, Vertrauen und Entspannung kennen. Kommt mit Partner/in, Freund/in oder Vertrauensperson - Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Bitte mitbringen: Yogamatte, großes Handtuch, etwas Massageöl und bequeme Kleidung

Dozentin: Petra Steffen

MM1000 | Memmingen
Sa, 13.09.25, 15.00 - 15.45 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)

Make-up Check und Mini-Optimierung: Kleine Änderung - große Wirkung

Bringen Sie Ihre eigenen Make-up Produkte mit. Gemeinsam wird geschaut, was gut passt, was verbessert werden kann und wie Sie die vorhandenen Produkte optimal(er) nutzen können.

Dozentin: Anja Jahnke, Make Up Artist

MM1002 | Memmingen
Sa, 13.09.25, 15.00 - 15.45 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 5

T-Shirt mit Schablonen selbst designen junge vhs
Für Kinder ab 6 Jahren

Wolltest du schon immer mal dein eigenes T-Shirt designen? Dann komm vorbei und kreiere dein eigenes Einzelstück. Design dein eigenes T-Shirt: individuell, handgemacht, kreativ! Mit Schablonen und Sprühfarbe entsteht dein Unikat. Falls kein eigenes T-Shirt zur Hand ist, könnt ihr bei der Kursleiterin eines erwerben.

Bitte mitbringen: ggfs. eigenes T-Shirt (kann auch käuflich erworben werden)

Materialkosten für die Verwendung von Farbe, Schablonen und Kartons betragen 10,00 € pro Person (ohne T-Shirt). Bei Bedarf können T-Shirts vor Ort für 12,00 € erworben werden. Die Kosten werden vor Ort in bar eingesammelt.

Dozentin: Elena Swetkov, Künstlerin

MM1004 | Memmingen
Sa, 13.09.25, 15.00 - 16.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 2

T-Shirt mit Schablonen selbst designen
Für Erwachsene

Wolltet ihr schon immer mal ein eigenes T-Shirt designen? Dann kommt vorbei und kreiert dein eigenes Einzelstück. Design dein eigenes T-Shirt: individuell, handgemacht, kreativ! Mit Schablonen und Sprühfarbe entsteht dein Unikat. Falls kein eigenes T-Shirt zur Hand ist, könnt ihr bei der Kursleiterin eines erwerben.

Bitte mitbringen: ggfs. eigenes T-Shirt (kann auch käuflich erworben werden)

Materialkosten für die Verwendung von Farbe, Schablonen und Kartons betragen 10,00 € pro Person (ohne T-Shirt). Bei Bedarf können T-Shirts vor Ort für 12,00 € erworben werden. Die Kosten werden vor Ort in bar eingesammelt.

Dozentin: Elena Swetkov

MM1006 | Memmingen
Sa, 13.09.25, 16.00 - 17.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 2

(Belly) Dance-Workout und Einblicke in den orientalischen Tanz

(Belly) Dance-Workout - was ist das? Einfach mitmachen, ausprobieren und Spaß haben! Und weil hier Belly Dance - also Bauchtanz - schon im Titel steckt, schwingen wir auch unsere Hüften.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Dozentin: Eva Büchele, Tanzlehrerin

MM1008 | Memmingen
Sa, 13.09.25, 16.00 - 16.45 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)

Yoga für alle

Eine interaktive Mitmach-Einheit für Erwachsene und Kinder, um Yoga kennenzulernen und auszuprobieren. Ob Yoga-Interessierte, Yoga-Neulinge oder Yoga-Erfahrene, ob jung oder alt, zu dieser Einführung ins Yoga sind alle herzlich eingeladen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Dozentin: Anna-Lena Bachmann, Yoga- und Meditationslehrerin

MM1012 | Memmingen
Sa, 13.09.25, 17.00 - 17.45 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)

ZUMBA® Fitness Party

ZUMBA® Fitness Party Tanz dich fit! junge vhs

Für alle, die Lust auf Bewegung, Musik und gute Laune haben!

Lust auf heiße Beats, coole Moves und jede Menge Spaß? Dann ist unsere Zumba-Partie genau das Richtige für Dich! Egal ob Du auf Anfänger- oder Zumba-Pro-Niveau tanzt - komm vorbei und tanz` mit uns in den Abend.

Dich erwarten...

... mitreißende Musik aus Lateinamerika & Charts, einfache, energiegeladene Choreografien, gute Stimmung und jede Menge Bewegung. *Let's Zumba!*

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Sportschuhe, kleines Handtuch sowie Getränk

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Dozentin: Paula Feliza Asprilla Vargas

MM1020 | Memmingen
Sa, 13.09.25, 18.00 - 19.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG), 10,00 €

Hinweis:

Soweit möglich, achtet das vhs-Team auf die Verwendung der weiblichen und männlichen Form. Dort, wo dies nicht der Fall sein sollte, sind immer alle Interessierten gleichermaßen angesprochen.

Gesellschaft

Vorträge & Reportagen

Studium Generale

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

In diesem Semester stehen Kunst und Natur im Mittelpunkt. Wie immer können Sie quer einsteigen und benötigen dazu keine besonderen Voraussetzungen.

Themen & Termine:

„Ich bin viele – das Selbst im Spiegel der Gesellschaft“, 24.09.25,
Maximilian Zettler

Das wahre Ich: Emotionale Intelligenz im Einklang von Selbst- und Fremdbild, 01.10.25, Maximilian Zettler

Gärten, 08.10. und 15.10.25,
Dr. Gertrud Roth-Bojadhziev

Wenn menschengemachter Klimawandel tötet - Alexander von Humboldt ein früher Influenzer?, 22.10.25,
Dr. phil. Dieter Strauß

Die verborgene Sprache der Bäume, (Film), 29.10.25

Klimawandel – Einfluss auf Natur und Mensch im Allgäu, 05.11.25,
Dr. Michael F. Schneider

Multiresistente Keime – wieso sie zunehmen und wie man sich schützen kann, 12.11.25, Dr. Christoph Pöhlmann

Vom Denken ins Handeln kommen, 19.11.25, Hannah Eichhorn

„Was kann Theater, wenn Gesellschaften wanken?“, 26.11.25
Dr. Christian Katzschmann, Chefdramaturg und stellv. Intendant am Theater Ulm

MM1030 | Memmingen
Mi, 24.09.25 - 26.11.25, jeweils 18.00 - 19.30 Uhr, 10 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 3
90,00 € (für 10 Veranstaltungen) / 54,00 € (für 5 Veranstaltungen)

Außerhalb dieser Pakete können keine Einzelveranstaltungen gebucht werden. Die genauen Inhalte der Vortragsreihe finden Sie unter www.vhs-memmingen.de.

Kunst, Geschichte & Philosophie

Mystik
zur Zeit der zwölf Bauernartikel 1525

In der meditativen Atmosphäre der historischen Architektur kommen Mystiker/-innen und Philosphen/-innen verschiedener Herkunft und Religion zu Wort. Musik und Gesang vertiefen das gefühlsbetonte Erleben und geben neue spirituelle Ideen und Anstöße mit auf den Weg.

Rezitation: Ensemble Mystik

Manfred Mühlbauer (Leitung) in Zusammenarbeit mit Michael Trieb

Gesang: Ensemble Aletheia. Johannes Striegel (Leitung)

Weitere Informationen über die Kartause und eine Anfahrtsbeschreibung finden Sie unter www.kartause-buxheim.de.

Organisation: Manfred Mühlbauer mit dem Ensemble Mystik in Zusammenarbeit mit dem Bariton Harald Urban sowie Josef Bichlmair (Zither), dem (Vokal-)Ensemble Aletheia sowie der Gemeinde Buxheim.

Begrenztes Kontingent! Vorbestellung ausschließlich über die vhs Memmingen. Vorverkauf ab dem 02.09.2025 in der vhs-Geschäftsstelle, Donaustr. 1, Eingang 3 (Tel.: 08331 850-1616) und in der Gemeinde Buxheim / Kasse (während der Öffnungszeiten) oder Restkarten an der Abendkasse: 15,00 €, erm. 12,00 €. Keine Platzkarten!

Einlass ab 19:00 Uhr

MM1034 | Memmingen
Fr, 26.09.25, 19.30 - 21.30 Uhr,
Kartause Buxheim, Kirchplatz
13,00 €, ermäßigt 10,00 € (im VVK)

MM1036 | Memmingen
Sa, 27.09.25, 19.30 - 21.30 Uhr,
Kartause Buxheim, Kirchplatz
13,00 €, ermäßigt 10,00 € (im VVK)

Literatur & Autorenlesungen

Autorenlesung - „Wald Glück“

Bei dieser Lesung nimmt Sie der Biologe und Waldpädagoge Rainer Schall mit auf eine unterhaltsame Führung durch Wald und Feld. Das Buch “Wald Glück“ möchte alle Naturfreunde ansprechen, aber auch diejenigen, die mit Kindern und Jugendlichen im Wald unterwegs sind und spannende Naturerlebnisse an diese weitergeben möchten.

Einlass: 18.30 Uhr

Anmeldung erwünscht!

Dozent: Rainer Schall, Dipl.-Biologe

MM1048 | Memmingen
Di, 30.09.25, 19.00 - 21.00 Uhr,
Stadtbibliothek im Antonierhaus, Martin-Luther-Platz 1, 2. Stock, 5,00 €

Literarisch-musikalischer Abend mit Daniela Hanousek-Schlosser

Erleben Sie einen besonderen Abend, an dem Poesie und Musik zu einer harmonischen Einheit verschmelzen.

Die Lyrikerin Daniela Hanousek-Schlosser präsentiert eine Auswahl von Gedichten, begleitet von den Gitarristen Reiner Brutscher und Günther Titze.

Die Werke der Lyrikerin zeichnen sich durch eine präzise Wortwahl und eine tiefgründige Auseinandersetzung mit menschlichen Erfahrungen aus.

Dieser Abend verspricht ein Erlebnis für Literatur- und Musikliebhaber gleichermaßen.

Anmeldung erwünscht!

Dozentin: Daniela Hanousek-Schlosser, Kunsthistorikerin, Autorin

MM1050 | Memmingen
Fr, 14.11.25, 18.00 - 19.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 2, 9,00 €, ermäßigt 7,00 €

Politik & Gesellschaft

Diese Online-Gesprächsreihe ist eine Kooperation der Volkshochschulen in Bayern mit der Bayerischen Landeszentrale für Politische Bildungsarbeit und der Akademie für Politische Bildung in Tutzing.

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

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

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

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.

Auf dem Weg zum KI-Rechtsstaat? Die Folgen von künstlicher Intelligenz für die Justiz - Online Gesprächsreihe

MM1804 | Memmingen
Mi, 15.10.25, 19.00 - 20.00 Uhr,
Online-Seminar-extern, kostenlos

Internationale KI-Regulierung: Wo steht Europa im weltweiten Vergleich? - Online Gesprächsreihe

MM1806 | Memmingen
Mi, 12.11.25, 19.00 - 20.00 Uhr,
Online-Seminar-extern, kostenlos

Hinweis:
Weitere Online-Seminare: ab S. 15

Gesundheit & Medizin

„Cheers oder nein danke?!“ — Alkohol in unserem Alltag

Alkohol betrifft alle Altersgruppen, von Kindern bis Erwachsenen. Die Veranstaltung „Cheers oder nein danke?!“ richtet sich an alle Interessierten, nicht nur an Eltern. Wir bieten einen Raum für Gespräche und Informationen über Alkohol. Dabei diskutieren wir, wie Vorbilder das Verhalten von Kindern und Jugendlichen beeinflussen und wie man einen reflektierten Umgang mit Alkohol fördert. Themen sind u.a.: Gründe für Alkoholkonsum, Auswirkungen auf den Körper, Vorbilder, Trinkgewohnheiten, Hilfsangebote und Unterstützung für Betroffene.

In Kooperation mit dem Gesundheitsamt und der Psychosozialen Beratungsstelle (PSB) Memmingen.

Anmeldung erwünscht!

Dozentinnen: Anna Maria Breher, Sozialpädagogin B.A., Mitarbeiterin des Gesundheitsamts Memmingen u. a. als Fachkraft für Suchtprävention / Nadine Ochmann, Sozialpädagogin B.A, Suchtpräventionsfachkraft bei der PSB

MM1104 | Memmingen
Mo, 06.10.25, 19.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 3
kostenlos

Traditionelle Chinesische Medizin

An diesem besonderen Abend nimmt Sie Sabine Mayerhofer mit auf eine spannende Reise durch die Grundlagen dieser jahrtausendealten Heilkunst. Erfahren Sie, wie das Zusammenspiel von Yin und Yang, die 5 Wandlungsphasen und die Lebensenergie Qi in Bewegung - Qi Gong - unser Wohlbefinden nachhaltig beeinflussen können. Mit viel Erfahrung und anschaulichen Beispielen erklärt sie diese Konzepte auf verständliche Weise - im Einklang mit den natürlichen Rhythmen der Jahreszeiten. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie, wie diese Erfahrungsmedizin neue Perspektiven für Gesundheit und Balance bieten kann.

Anmeldung erwünscht!

Dozentin: Sabine Mayerhofer, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Qi Gong und Tai Chi Lehrerin

MM1106 | Memmingen
Di, 07.10.25, 19.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 3
9,00 €, ermäßigt 7,00 €

Dein Körper spricht mit dir — hörst du ihm zu?

Fieber, Husten, Schmerzen oder Übelkeit - oft empfinden wir sie als störend und wollen sie schnell beseitigen. Doch diese Symptome sind Botschaften des Körpers, der sich reinigt und Heilungsprozesse anstößt. Sie deuten auf innere Belastungen, Stress oder Mängel hin. In diesem Vortrag erfährst du, wie du die 5 Schlüssel zu guter Gesundheit nutzt, um deine Selbstheilungskräfte zu aktivieren, Symptome zu verstehen und deine Gesundheit langfristig zu stärken. Lerne, deinen Körper als Verbündeten zu sehen.

Anmeldung erwünscht!

Dozentin: Birgit Artner, ärztl. gepr. Ernährungsberaterin

MM1108 | Memmingen
Mo, 13.10.25, 18.00 - 20.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 3, 9,00 €, ermäßigt 7,00 €

Atlaslogie

In meinem Workshop erkläre und zeige ich anschaulich mit einer Vorführung/ Demonstration die Atlaslogie nach Walter Landis. Er kam 1994 auf die heutige Form der energetischen Atlaszentrierung, der Atlaslogie.

Sie wirkt auf der bioenergetischen und feinstofflichen Ebene genauso wie in die physischen und körperlichen Bereiche. Atlaslogie ist für Menschen jeden Alters eine sanfte Alternative, das Wohlbefinden am Rücken sowie am gesamten Körper zu erhalten oder zu steigern. Die Therapieform setzt bei der Ursache an und wirkt vergleichbar mit der Dorn-Methode.

Anmeldung erwünscht!

Dozent: Anton Riegele, Dornanwender, Atlaslogist

MM1110 | Memmingen
Fr, 24.10.25, 19.00 - 20.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 3, kostenlos

Bist du sauer? Dein Körper vielleicht auch!

Viele gesundheitliche Beschwerden haben eine unausgeglichene Säure-Basen-Balance als gemeinsamen Nenner. Doch wie entsteht sie und was kannst du tun, um dein Wohlbefinden zu steigern? Lerne, was Basen, Säuren und ein gesundes Gleichgewicht wirklich bedeuten - und wie du mit basenreicher Ernährung mehr Vitalität in dein Leben bringst. In diesem Vortrag kläre ich Missverständnisse über Säuren und Basen, warum Übersäuerung

Gesellschaft

schleichend deine Gesundheit beeinflusst und wie kleine Veränderungen dein Wohlbefinden steigern.

Anmeldung erwünscht!
Dozentin: Birgit Artner, ärztl. gepr. Ernährungsberaterin

MM1116 | Memmingen
Do, 27.11.25, 18.00 - 20.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 3, 9,00 €, ermäßigt 7,00 €

Ich wollte doch nur Salat… warum esse ich Pizza? - Die geheimen Mechanismen des Unterbewusstseins

Wir glauben, unsere Entscheidungen bewusst zu treffen - doch in Wahrheit zieht unser Unterbewusstsein oft die Fäden. Es beeinflusst unser Denken, formt unser Weltbild und bestimmt, wie wir auf unsere Umwelt reagieren. Doch woher kommen diese unbewussten Muster? Warum beeinflussen sie unser Weltbild? Welche Vorteile bringt es mit sich, und wo stellt es uns vor Herausforderungen? In diesem Vortrag tauchen wir ein in die faszinierende Welt der unbewussten Prozesse - mit überraschenden Erkenntnissen und einem Augenzwinkern.

Anmeldung erwünscht!
Dozentin: Heidi Giebelhaus-Heinisch

MM1146 | Memmingen
Mi, 14.01.26, 18.30 - 20.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 3, 9,00 €

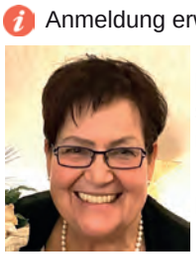
Psychologie & Pädagogik

LRS/Legasthenie - Infoabend

Wie helfe ich meinem Kind im Lesen und Rechtschreiben besser zu werden?

Nach einer theoretischen Information über „Legasthenie“/Lese- und Rechtschreibschwäche, werden Ihnen praktische Tipps und Tricks an die Hand gegeben, die es Ihnen möglich machen, Ihrem Kind sinnvoll zu helfen.

Anmeldung erwünscht!



Dozentin: Viktoria Kößler, Grund- und Hauptschullehrerin a.D., Beratungslehrerin a.D., Lerntherapeutin

MM1144 | Memmingen
Mo, 20.10.25, 19.30 - 21.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 3, 9,00 €, ermäßigt 7,00 €

Länder & Kulturen

SHAKUHACHI - Geschichte und Musik der japanischen Zenflöte

"Honkyoku" - dies sind traditionelle Urstücke des Zen-Buddhismus. Viz Michael Kremietz praktiziert seit 22 Jahren Zen-Meditation und spielt seit 20 Jahren die Shakuhachi. Es gibt eine kleine Einführung in den Zen-Buddhismus und die Entstehung der Honkyoku durch die Komuso-Mönche (Mönche der Leere) der Fuke-Sekte in Japan. Zu hören sind die Zen-Stücke auf unterschiedlichen Shakuhachi Bambusflöten.

Viz Michael Kremietz lebt in Wangen im Allgäu. Neben seiner Tätigkeit als Meditations- und Kampfkunstlehrer arbeitet er als Theater- und Performance-Musiker.

Einlass: 19.30 Uhr. Begrenztes Platzkontingent, daher Anmeldung erwünscht.
Ein Pilotprojekt mit dem "Japanforum im Allgäu".
Dozent: Viz Michael Kremietz

MM1038 | Memmingen
Fr, 17.10.25, 20.00 - 21.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 3, 10,00 €

Wirtschaft & Mittelstand

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

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.

Anmeldung erwünscht!
Dozent: Karl Sigloch

MM1284 | Memmingen
Mo, 06.10.25, 19.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 1, kostenlos

MM1286 | Memmingen
Anmeldung erwünscht!
Fr, 16.01.26, 19.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 3, kostenlos

Unternehmensnachfolge

Vier Phasen der Unternehmensnachfolge

Informations- u. Bestandsaufnahme

Übernahmefähigkeit prüfen sowie Chancen und Risiken ermitteln; besteht ein Konzept? Eine klare Zielsetzung?

Analyse + Strategie

Ist das Unternehmen fit für eine Übernahme/Übergabe? Stimmen die Ziele aller Beteiligen überein? Wie sieht die zukünftige Strategie aus?

Konzept + Geschäftsplan

Rückzug des Übergebers und Einstieg des Übernehmers/Nachfolgers planen. Geschäftsführung übernehmen und Eigentum übertragen.

Umsetzung + Übertragung

Wichtige Partner und Institutionen über Wechsel informieren, Entwicklungsplan umsetzen, Nachfolge absichern.

Anmeldung erwünscht!
Dozent: Karl Sigloch

MM1288 | Memmingen
Mo, 20.10.25, 19.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 1, kostenlos

MM1290 | Memmingen
Anmeldung erwünscht!
Mi, 14.01.26, 19.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 1, kostenlos

Recht & Finanzen

Vorsorgevollmacht und rechtliche Betreuung

Durch Unfall oder Krankheit kann jeder zeitweise oder dauerhaft seine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln. Bis auf das befristete Ehegattennotvertretungsrecht dürfen Angehörige keine rechtlichen Entscheidungen treffen. In diesem Vortrag stellen wir zwei Möglichkeiten der Vertretung vor: die rechtliche Betreuung und die Vorsorgevollmacht. Sie erfahren, welche Form für wen geeignet ist, worin sie sich unterscheiden und welche Vor- und Nachteile bestehen

Anmeldung erwünscht!
Dozentin: Claudia Bärtle, Dipl.-Sozialpäd-

agogin (FH) / Dipl.-Sozialarbeiterin (FH), Referat 4 - Betreuungsstelle der Stadt Memmingen

MM1314 | Memmingen
Mo, 17.11.25, 18.00 - 19.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 3, kostenlos

Notarielles Testament und Erbvertrag als Vorsorge für den Todesfall

Man kann seinen Angehörigen nichts Schlimmeres hinterlassen als einen ungeregelten Nachlass. Erbstreitigkeiten beruhen fast immer auf fehlerhaften und unklaren Regelungen. Notarielle Testamente und Erbverträge geben hier Sicherheit. Die anfallenden Beurkundungskosten werden zudem bei Immobilienbesitz und Unternehmensbeteiligungen fast immer durch erhebliche Kostenvorteile im Nachlassverfahren und bei der Nachlassabwicklung aufgewogen. Die Regelungsmöglichkeiten in einer Verfügung von Todes wegen, werden anhand von Beispielen und Musterformulierungen erörtert.

Anmeldung erwünscht!
Dozent: Arnold Voran, Notar

MM1316 | Memmingen
Do, 20.11.25, 19.30 - 21.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 3, 9,00 €, ermäßigt 7,00 €

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.

Anmeldung erwünscht!
Dozent: Felix Binder, Fachanwalt für Erbrecht, Menz & Partner

MM1318 | Memmingen
Fr, 21.11.25, 14.00 - 15.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 3
9,00 €, ermäßigt 7,00 €

MM1320 | Memmingen
Anmeldung erwünscht!
Di, 02.12.25, 18.00 - 19.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 3
9,00 €, ermäßigt 7,00 €

Mein-Dein-Unser? Wem gehört was in der Ehe? Wer bekommt was nach dem Tod?

Inhaltliche Schwerpunkte des Vortrages sind die verschiedenen Güterstände in der Ehe und deren Auswirkung auf die Erb- und Pflichtteilsquoten der Verwandten im Todesfall eines Ehepartners. Besonderes Augenmerk wird hierbei auf die Zugewinngemeinschaft gelegt, da diese in der Praxis am häufigsten vorkommt.

Anmeldung erwünscht.
Dozentin: Larissa Laqua, Menz & Partner

MM1324 | Memmingen
Di, 25.11.25, 18.00 - 19.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 3
9,00 €, ermäßigt 7,00 €

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. 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.

Anmeldung erwünscht!
Dozent: Arnold Voran, Notar

MM1326 | Memmingen
Do, 22.01.26, 19.30 - 21.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 3
9,00 €, ermäßigt 7,00 €

vhs

Hinweis:
Bitte melden Sie sich zu Vorträgen rechtzeitig an. Sie helfen uns bei der Programmplanung und vereinfachen unsere Prozesse.

Bauen & Wohnen

Immobilienverkauf von privat - fast wie ein Profi

Der Immobilienverkauf birgt für den "Laien" ungeahnte Stolpersteine und Risiken. Das Seminar gibt Ihnen einen Leitfaden an die Hand, der hilft, diese zu erkennen und zu vermeiden. Dabei wird der gesamte Ablauf des Immobilienverkaufs betrachtet - von der Entscheidungsfindung des Verkaufs, über die Ermittlung eines marktgerechten Preises, Werbung und Budgetierung, bis zur Beauftragung eines notariellen Kaufvertragsentwurfs und Beurkundung im Notariat.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial
Anmeldung erwünscht!
Dozentin: Martina Maria Heizmann, Immobilienfachwirtin

MM1330 | Memmingen
Di, 21.10.25, 19.30 - 21.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 3
9,00 €, ermäßigt 7,00 €

Die 12 größten Irrtümer im Mietrecht - für Vermieter

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

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

MM1334 | Memmingen
Mo, 24.11.25, 18.00 - 19.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 3
9,00 €, ermäßigt 7,00 €

Seminare

Philosophie & Psychologie

Denken wie ein Stoiker - Klarheit und Stärke im Alltag

Willst du Entscheidungen treffen, die dir wirklich weiterhelfen? Dann lass uns die Welt des Stoizismus entdecken! In diesem Kurs entdecken wir die Weisheiten von Seneca, Epiktet und Marcus Aurelius. Wir lernen, wie du ihre Prinzipien in dein Leben integrierst - für mehr innere Ruhe, Resilienz und Zufriedenheit.

Gesellschaft

Wir entwickeln Gelassenheit, Achtsamkeit und mentale Power. Gemeinsam schauen wir, wie wir in stressigen Momenten, bei Rückschlägen oder unerwarteten Herausforderungen einen klaren Kopf bewahren und trotzdem frei handeln können.

Bitte mitbringen: Schreibzeug
Dozent: Maximilian Zettler

MM1404 | Memmingen neu
Mo, 13.10.25 - 27.10.25, 18.00 - 19.30 Uhr, 3 Termine, Staatliche Realschule, 1.20, 1. OG, Schlachthofstr. 34, 27,00 €

Resilienz durch Dankbarkeit

Es erwartet Sie eine spannende Entdeckungsreise zum Thema "Dankbarkeit": Gemeinsam widmen wir uns dem Erleben von "Dankbarkeit" auf unterschiedlichen Ebenen. Zudem lernen Sie vielseitige Möglichkeiten kennen, dieses Gefühl/diese Haltung bewusst herzustellen und im Alltag präventiv anzuwenden. Dankbarkeit wird auch als "kleine Schwester der Freude" bezeichnet, stärkt Ihre Resilienz und lässt Sie achtsamer und bewusster werden. Gehen Sie also gestärkt und mit einem positiven Gefühl aus diesem Vormittag.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und etwas zu trinken
Dozentin: Dr. phil. Sabine Küchle, Heilpraktikerin f. Psychotherapie

MM1406 | Memmingen neu
Sa, 06.12.25, 10.00 - 13.00 Uhr, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 2
39,00 €

Blitzlicht Erziehung -

"Mit kleinen Terroristen :-)
... verhandelt man nicht!"

Expertinnen vermitteln Ihnen in „Blitzlichtern“ die Basics für den Erziehungsalltag und geben Ihnen sofort umsetzbare Tipps dazu. Sie erhalten außerdem wichtige Adressen und Ansprechpartner/innen, an die Sie sich für weiterführende Informationen oder Hilfen wenden können.

Das Tagesseminar beginnt um 10 Uhr und endet um ca. 16:30 Uhr. Getränke und ein veganer Mittagssnack sind inkludiert. Das gesamte Programm mit allen Einzelheiten finden Sie online:

Folgende Themen sind geplant:

10:00 Uhr
Friedvolle und entspannte Erziehung
Dozentin: Tahimi Glaser, Systemische Beraterin (DGSF zertifiziert)

12:00 Uhr
"Entspann dich mal!"
Dozentin: Patricia Heinle, Legasthenietrainerin und Entspannungspädagogin

13:00 Uhr
Mittagspause
mit Mittagssnack inkl. Getränken

14:00 Uhr
„Eintauchen in die Welt der Düfte“
Dozentin: Patricia Heinle, Legasthenietrainerin und Entspannungspädagogin

15:00 Uhr
Infos rund um Tracker & Co.
Dozentin: Doris Maurer, Polizeioberkommissarin, Polizeiinspektion Memmingen

15:30 Uhr
Workshop: „Mit Terroristen verhandelt man nicht - Friedvolle Erziehung leicht gemacht“
Dozentin: Tahimi Glaser, Systemische Beraterin (DGSF zertifiziert)

Bitte mitbringen: Schreibzeug
Eine Anmeldung ist erforderlich.
In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten, dem Jugendamt Memmingen und der Polizei.

gleichstellung mm fammmilie 20 Jahre Bündnis für Familien, Memmingen
DAS JUGENDAMT. www.unterstuetzung-die-ankommt.de

MM1408 | Memmingen neu
Sa, 15.11.25, 10.00 - 16.30 Uhr, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 2
24,00 € inkl. veganem Mittagssnack und Getränken

Unerfüllter Kinderwunsch - Die schwierige Zeit gelassener meistern

Für Frauen mit (noch) unerfülltem Kinderwunsch.

Beeinträchtigt die Sehnsucht nach einem eigenen Kind Ihr Leben und Ihre Partnerschaft? Stecken Sie oft im negativen Gedanken-Karussell fest?

Ein unerfüllter Kinderwunsch ist für viele Betroffene emotional oft sehr herausfordernd. Gefühle wie Druck, Zweifel oder wiederkehrende Enttäuschung können zur unerträglichen Belastung werden.

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihre innere Stärke aktivieren und somit gelassener mit dem unerfüllten Kinderwunsch umgehen. Sie bauen wieder Zuversicht, Freude und Leichtigkeit auf und kommen so der Erfüllung Ihres Wunsches und vor allem sich selbst ein großes Stück näher. Genaue Themen siehe: www.vhs-memmingen.de

Bitte mitbringen: Schreibzeug
Dozentin: Susanne Mehling, Kinderwunsch Coach

MM1410 | Memmingen neu
Sa, 22.11.25, 14.00 - 17.00 Uhr, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 2
25,00 €

Natur & Umwelt

Vitaminbomben am Wegesrand -

Wie wir mit Wildkräutern unser Immunsystem stärken

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

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk, kleine Sammeltüte oder -behälter

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

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

MM1424 | Memmingen
Sa, 11.10.25, 10.00 - 13.00 Uhr,
Kursort siehe Text, 18,00 €

Rauhnächte - Onlinekurs

Was sind die Rauhnächte und welche Bedeutung hat diese "magische" Zeit zwischen den Jahren? In diesem Workshop gehen wir den 12 Rauhnächten auf den Grund, welche Rituale zelebriert wurden, um ganz bewusst das alte Jahr zu beenden und das neue willkommen zu heißen.

Anmeldung erforderlich!
Der Online-Kurs wird über die Videokonferenzplattform ZOOM durchgeführt. Dozentin: Vanessa Goumou, Pädagogin B.A., Abenteuer- und Erlebnispädagogik M.A.

MM1426 | Memmingen Web neu
Do, 11.12.25, 20.00 - 21.30 Uhr,
Online-Seminar-Zoom MM, 9,00 €

Die 8 "keltischen Jahreskreisfeste" & Imbolc - Onlinekurs

Was es mit den "8 keltischen Jahreskreisfesten" genau auf sich hat, wo der Ursprung liegt und was das heute gelebte Christentum möglicherweise damit zu tun hat, wird in diesem Workshop beleuchtet. Aus gegebenem Anlass starten wir auch gleich mit der thematischen Auseinandersetzung mit Imbolc, dem ersten Jahreskreisfest im Kalenderjahr oder dem christlichen Lichtmessfest.

Anmeldung erforderlich!
Der Online-Kurs wird über die Videokonferenzplattform ZOOM durchgeführt. Dozentin: Vanessa Goumou, Pädagogin B.A., Abenteuer- und Erlebnispädagogik M.A.

MM1428 | Memmingen Web neu
Do, 22.01.26, 20.00 - 21.30 Uhr,
Online-Seminar-Zoom MM, 9,00 €

Hinweis zu Online-Kursen über die Videokonferenzplattform Zoom:

Mit der Anmeldung erklären Sie sich mit dieser Plattformlösung einverstanden. Die Zugangsdaten (Link, Meeting-ID und Kennwort) für das Meeting erhalten Sie vor Kursbeginn von der vhs per Mail. Bitte loggen Sie sich rechtzeitig ein. Datenschutzhinweise für Online-Meetings via Zoom: https://www.vhs-memmingen.de/fileadmin/vhs-memmingen/Downloads/210525_Datenschutzhinweise-zoom.pdf

Pilzwanderung

Die Welt der Pilze ist unglaublich faszinierend. Bei dieser Pilzexkursion wollen wir mit dem Biologen und Waldpädagogen Rainer Schall die Geheimnisse der Pilzwelt erforschen. Dabei lernen wir die Grundlagen der Pilzbestimmung kennen und besprechen dabei ausführlich die gefundenen Pilze.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, gutes Schuhwerk, Messer, Pilzkorb und - falls vorhanden - ein Pilzbuch

Treffpunkt: Parkplatz "Große Denkmal Runde", Otterwald 87767 Niederrieden

https://maps.app.goo.gl/gkhXBeExPGPsbTqY8

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

Dozent: Rainer Schall, Dipl.-Biologe

MM1504 | Memmingen neu
So, 28.09.25, 14.00 - 17.00 Uhr,
Kursort siehe Text, 20,00 €

vhs unterwegs

Betriebsführung im Memminger MedienCentrum

Ein Blick hinter die Kulissen des Memminger MedienCentrums.

Entdecken Sie die faszinierende Welt des Druckens! Bei dieser exklusiven Betriebsführung durch das Memminger MedienCentrum erleben Sie hautnah, wie aus Ideen gedruckte Werke entstehen. Vom ersten Druckbogen bis zum fertig gebundenen Buch, Magazin oder Werbedrucksachej- begleiten Sie uns durch Druckerei und Buchbinderei. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Treffpunkt: Memminger MedienCentrum, Fraunhoferstraße 19, 87700 Memmingen

Anmeldung erforderlich.

MM1552 | Memmingen neu
Fr, 10.10.25, 10.00 - 11.30 Uhr,
Kursort siehe Text
kostenlos

Betriebsführung bei der RELIUS Farbenwerke GmbH in Memmingen/Steinheim

Wir laden Sie herzlich zu einer exklusiven Betriebsführung bei der RELIUS Farbenwerke GmbH in Memmingen/Steinheim ein. Erleben Sie einen der europaweit führenden Hersteller von Premium-Farben, Lacken, Putzen und Wärmedämm-Verbundsystemen hautnah. RELIUS ist ein starker Partner des Handwerks und des Farbenfachhandels und zeichnet sich durch Innovation und Nachhaltigkeit aus.

Während der Führung erhalten Sie spannende Einblicke in die Produktion, Logistik sowie die Qualitätssicherung von RELIUS. Besonderer Fokus liegt auf den umweltfreundlichen und schadstoffarmen Produkten, die durch zahlreiche Zertifikate und Auszeichnungen, wie z.B. vom TÜV Süd und dem Österreichischen Umweltzeichen, bestätigt wurden.

Die Führung wird vom Technischen Leiter Herrn Jochen Schneider begleitet, der Ihnen das Unternehmen, seine moderne Produktionsweise sowie das umfassende Serviceangebot näherbringen wird. Freuen Sie sich auf interessante Einblicke und die Gelegenheit, hinter die Kulissen eines innovativen und zukunftsweisenden Unternehmens zu schauen.

Treffpunkt: RELIUS Farbenwerke GmbH, Heimertinger Str. 10, 87700 Memmingen

Anmeldung erforderlich.

MM1554 | Memmingen
Di, 21.10.25, 10.00 - 12.00 Uhr,
Kursort siehe Text
kostenlos

Gesellschaft

Betriebsführung bei der Firma GEFRO

Die Betriebsführung startet in der Showküche der Firma GEFRO. Nach einem kurzen Film über die Firma GEFRO und anschließenden Informationen über die Produkte, begeben Sie sich auf einen Rundgang durch die Logistik. Der Rundgang endet im Laden. Hier können Sie mehrere Suppen probieren und zu vergünstigten Preisen einkaufen.

Treffpunkt: GEFRO GmbH & Co. KG, Rudolf-Diesel-Straße 21, 87700 Memmingen
Anmeldung erforderlich.

MM1556 | Memmingen
Do, 15.01.26, 10.00 - 12.00 Uhr,
Kursort siehe Text, kostenlos

Gesellschaft & Zukunft

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

Für alle ab 60 Jahren. Unser Zusammenleben geht alle etwas an! Wegsehen oder weglaufen gilt nicht, denn jeder kann helfen, ohne sich selbst in Gefahr zu bringen. Aber wie?

Bei den meisten Menschen ist nicht Gleichgültigkeit, Bequemlichkeit oder Desinteresse am Schicksal des Nächsten der Grund fürs Wegschauen. Unsicherheit ob und - wenn ja - wie geholfen werden kann oder die Furcht, dass das eigene Engagement für einen selbst gefährlich werden kann, sind die häufigsten Gründe, dass dringend benötigte Hilfe ausbleibt.

Wir geben Ihnen Handlungssicherheit! Gemeinsam beleuchten wir dazu rechtliche Hintergründe und beantworten persönlichen Fragen rund um das Thema „Zivilcourage“. Außerdem bekommen Sie Möglichkeiten aufgezeigt, wie Sie sich allein durch selbstsicheres Auftreten davor schützen können, selbst Opfer einer Straftat zu werden. Entsprechend dem Motto „AKTION-TU-WAS“, spannen wir den Bogen von der Theorie zur Praxis und geben Ihnen praktische Verhaltens-Tipps an die Hand. Kein Selbstverteidigungskurs!

Veranstalter: Polizeiinspektion Memmingen. In Kooperation mit der Seniorenfachstelle der Stadt Memmingen, dem Stadtteilbüro Soziale Stadt Ost und der vhs.
Kursort: Stadtteilbüro Soziale Stadt Ost, Ellenbogstr. 13, 87700 Memmingen
Beamtinnen/Beamte der PI Memmingen

MM0404 | Memmingen
Do, 23.10.25,
10.00 - 12.00 Uhr,
Kursort siehe Text
kostenlos

Verbraucherbildung & Finanzen

Wohin mit dem Geld? - Krisensicher anlegen

Der Kurs vermittelt kompakt Basiswissen zu Finanzprodukten wie Aktien, Anleihen, Fonds, ETFs, Zertifikaten, Edelmetallen, Kryptowährungen und Versicherungen. Chancen, Risiken, Sinnhaftigkeit und historische Erfahrungen werden beleuchtet. Zudem erklärt der Kurs wirtschaftliche Zusammenhänge wie Inflation, Zinsentwicklung und Konjunkturzyklen. Ziel ist es, Strategien für langfristigen Vermögenserhalt und -aufbau zu vermitteln – auch in Krisenzeiten, trotz Inflation, Steuern oder Wirtschaftskrisen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug
Anmeldung erforderlich!
Dozentin: Manuela Klüber-Wiedemann, Finanzfachwirtin (FH)

MM1602 | Memmingen
Mo, 03.11.25, 18.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1,
Raum 3, 15,00 €

Aktien: warum, wann, welche, wie?

Wie geht das mit Aktien, Fonds, ETFs? Was sind ETFs, Fonds, Dachfonds, Vermögensverwaltungen, Multi-Asset- oder Absolute-Return-Fonds? Aktien sind inflationsgeschützte Sachwerte und täglich handelbare Beteiligungen an Unternehmen. Ohne sie keine echte Rendite – nach Inflation, Steuern, Kosten. Damit Aktien kein Glücksspiel sind, braucht es Aufklärung, Strategie, Geduld, richtige Auswahl, Bewertung (z. B. KGV), Streuung und Gewichtung. Entscheidend sind auch die Kosten der Vehikel. Stimmt alles, sind 8–10 % Rendite pro Jahr möglich.

Bitte mitbringen: Schreibzeug
Anmeldung erforderlich!
Dozentin: Manuela Klüber-Wiedemann, Finanzfachwirtin (FH)

MM1604 | Memmingen
Do, 06.11.25, 18.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1,
Raum 3, 15,00 €

Ruhestandsplanung und Ruhestandsmanagement sichern Vermögen

Ruhestandsplanung sichert einen finanziell sorgenfreien Lebensabend. Im Kurs: Beispiele für lebenslange monatliche Zahlungen und das nötige Startkapital. Berücksichtigt werden Inflation, Steuern, Kosten. Soll Vermögen erhalten, verzehrt oder vererbt werden? Immobilien zur Altersvorsorge? Wie funktionieren Rentenversicherungen, Depots, Entnahmestrategien? Kombi aus Rente, Pension, Miete, Entnahmeplänen. Unterschiede bis zum 10-Fachen bei gleicher Ausgangslage. Erfolgsfaktoren: inflationsgeschützt investieren, kostengünstig, flexibel, transparent.

Bitte mitbringen: Schreibzeug
Anmeldung erforderlich!
Dozentin: Manuela Klüber-Wiedemann, Finanzfachwirtin (FH)

MM1606 | Memmingen
Do, 13.11.25, 18.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1,
Raum 3, 15,00 €

Die vhs Memmingen ist Stützpunkt Verbraucherbildung

Veranstaltungen die mit einem Förderhinweis des Bayerischen Ministeriums für Umwelt und Verbraucherschutz bezeichnet sind, können Dank einer staatlichen Förderung vergünstigt angeboten werden.

Verbraucherbildung Bayern

Künstliche Intelligenz - Was Verbraucher wissen sollten

Verbraucherbildung Bayern

Anmeldung erforderlich!

Ob Sprachassistent, personalisierte Werbung oder automatische Produktempfehlungen - Künstliche Intelligenz (KI) ist längst Teil unseres Alltags. Doch was steckt eigentlich dahinter? Welche Chancen bringt KI für Verbraucher? Und wo lauern mögliche Risiken? In einer zunehmend digitalisierten Welt ist es wichtig zu verstehen, wie KI funktioniert, wie sie unsere Entscheidungen beeinflusst - und wie wir uns schützen können. Denn KI kann vieles erleichtern, aber auch unsere Daten nutzen, ohne dass wir es merken. Erfahren Sie, wie KI unser Leben verändert - und worauf Sie als Verbraucher achten sollten.

Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Eine Anmeldung ist erforderlich.
Dozent: Heinrich Pfluger, Business Coach

BG1608 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden
Sa, 15.11.25, 14.30 - 17.00 Uhr,
Lebensräume für Jung und Alt, Im Paradies 1, 87730 Bad Grönenbach, 12,20 €

Einführung in den Aktienhandel - Aktien auswählen - Online-Kurs

Verbraucherbildung Bayern
Anmeldung erforderlich!

In diesem Kurs wird Ihnen Grundwissen über die spannende Welt der Börse und Aktien vermittelt: Wie kann man mit Aktien Geld verdienen. Sie lernen in welche Märkte man investieren kann und welche Broker zur Auswahl stehen. Dieser Grundbaustein ist als Unterstützung auf Ihrem Weg als Anleger konzipiert: Wie die Fundamentalanalyse und die Charttechnik funktionieren. Wir lernen, was breite Streuung bedeutet und stellen uns die Fragen: Wie viel Diversifikation braucht ein Portfolio?

Anmeldung erforderlich!
Der Online-Kurs wird über die Videokonferenzplattform ZOOM durchgeführt. Weitere Infos dazu siehe Hinweis S. 11.
Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.
Dozentin: Paulina Lolov

MM1610 | Memmingen Web neu
Mi, 01.10.25 - 08.10.25, 18.00 - 20.00 Uhr, 2 x, Online-Seminar-Zoom MM, 36,00 €

Der elektronische Personalausweis und die BayernID:

Ihre Schlüssel zur digitalen Welt

Verbraucherbildung Bayern
Anmeldung erforderlich!

Die Digitalisierung prägt zunehmend unser Leben - dabei gewinnen der elektronische Personalausweis (ePA) und die BayernID an Bedeutung. Doch was steckt dahinter und wie nutzen Sie diese sicher und effektiv?
Der Vortrag bietet:

- Grundlagen und Funktionen von ePA und BayernID.
- Anwendungen für Behördengänge und Online-Nachweise.
- Sicherheitsaspekte zum Schutz Ihrer Daten.
- Schritt-für-Schritt-Anleitungen zur Einrichtung.

Der Experte zeigt praxisnah die Vorteile digitaler Identifikationsmittel.

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

MM1612 | Memmingen
Mi, 26.11.25, 15.00 - 17.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 3
18,00 €

ETFs Einführung - ETFs auswählen mit System - Online-Kurs

Verbraucherbildung Bayern
Anmeldung erforderlich!

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.

Anmeldung erforderlich!
Der Online-Kurs wird über die Videokonferenzplattform ZOOM durchgeführt. Weitere Infos dazu siehe Hinweis S. 11.
Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.
Dozentin: Paulina Lolov

MM1614 | Memmingen Web
Mi, 26.11.25 - 03.12.25, 18.00 - 20.00 Uhr, 2 x, Online-Seminar-Zoom MM, 36,00 €

MM1616 | Memmingen Web
Anmeldung erforderlich!
Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.
Di, 13.01.26 - 20.01.26, 18.00 - 20.00 Uhr, 2 x, Online-Seminar-Zoom MM, 13,40 €

Supermarkt-Apps - Rabatte und Risiken: Das sollten Sie wissen! - Online-Kurs

Verbraucherbildung Bayern
Anmeldung erforderlich!

Wir tauchen in die Welt der Supermarkt-Apps ein und beleuchten sowohl die Vorteile als auch die Risiken, die damit verbunden sind. Lernen Sie, wie Sie die neuesten Apps und digitalen Tools nutzen können, um Rabatte zu sichern, Zeit zu sparen und Ihre Einkaufserfahrung zu optimieren, ohne zu viel persönliche Daten preis zu geben. Es gibt genügend Raum für Ihre Fragen rund um die Apps von Aldi, dm, Edeka, Lidl, Payback, REWE & Co.
Schwerpunkte: Rabatte und Angebote - Datenschutz und Sicherheit - Einkaufsstrategien

Anmeldung erforderlich!
Der Online-Kurs wird über die Videokonferenzplattform ZOOM durchgeführt. Weitere Infos dazu siehe Hinweis S. 11.
Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.
Dozent: Arthur Wilm, Dipl.-Kfm.

MM1618 | Memmingen Web
Mo, 01.12.25, 19.00 - 20.30 Uhr,
Online-Seminar-Zoom MM
18,00 €

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

Verbraucherbildung Bayern
Anmeldung erforderlich!

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
Anmeldung erforderlich!
Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.
Dozent: Gregor Biedermann

MM1620 | Memmingen
Fr, 12.12.25, 15.00 - 17.00 Uhr,
Mehrgenerationenhaus, Zangmeisterstr. 30
32,40 €

Gesellschaft

Smart Surfer - Fit im digitalen Alltag

Verbraucherbildung Bayern

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

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kein Kurs am: 03.03.2026

Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Dozent: Gregor Biedermann

BG1622 | Bad Grönenbach

Di, 20.01. - Di, 17.03.26, 15.00 - 18.00 Uhr, 5 Termine, Lebensräume für Jung und Alt, Im Paradies 1, 87730 Bad Grönenbach

50,00 €

Mobile Payment

Verbraucherbildung Bayern

In einer digitalen Welt verändert Mobile Payment, wie wir bezahlen: schnell, bequem und sicher über Smartphones oder mobile Geräte. Mit der Verbreitung kontaktloser Zahlungen wird es zunehmend wichtiger, ob im Handel, online oder privat per App.

Trotz Herausforderungen wie Datenschutz gewinnt Mobile Payment an Beliebtheit. Der Vortrag beleuchtet Formen, Vorteile, Trends und die Zukunft dieser Technologien, die unseren Alltag nachhaltig prägen. In diesem Vortrag werden wir uns mit den verschiedenen Formen des Mobile Payments, den Vor- und Nachteilen, den aktuellen Trends und zukünftigen Entwicklungen beschäftigen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Anmeldung erforderlich!

Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Dozent: Gregor Biedermann

MM1624 | Memmingen

Fr, 23.01.26, 15.00 - 17.00 Uhr, Mehrgenerationenhaus, Zangmeisterstr. 30

6,70 €

Einführung in Anleihen - Online-Kurs

Verbraucherbildung Bayern

Sind Anleihen wieder eine Alternative zu Aktien und Aktien-ETFs? Worauf sollen die Anleger beim Kauf von Anleihen achten? Sind Anleihen eine sinnvolle Ergänzung im Investmentportfolio? Anleihen gelten als eine sehr sichere Anlageform. Mit höheren Zinsen sind Anleihen wieder attraktiv und es lohnt sich uns mit dem Thema ausführlich zu befassen. Mit Anleihen wird das Risiko im Portfolio reduziert. Welche Renditen bringen die Anleihen und wie können wir uns daran beteiligen?

Anmeldung erforderlich!

Der Online-Kurs wird über die Videokonferenzplattform ZOOM durchgeführt. Weitere Infos dazu siehe Hinweis S. 11.

Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Dozentin: Paulina Lolov

MM1626 | Memmingen

Web neu

Di, 10.02.26, 18.00 - 20.00 Uhr, Online-Seminar-Zoom MM

6,70 €

Digitalisierung bei Behörden - einfach, schneller, bürgernäher

Verbraucherbildung Bayern

Anmeldung erforderlich!

Behördengänge bequem von zu Hause erledigen? Was früher mit langen Wartezeiten verbunden war, ist heute dank digitaler Angebote oft mit wenigen Klicks möglich. Ob Terminvereinbarung, Rentenbescheid oder Antragstellung - viele Services stehen mittlerweile auch online zur Verfügung. Dabei bleibt der persönliche Kontakt weiterhin möglich - die digitalen Angebote sind eine ergänzende Hilfe. Wir führen Sie behutsam in die Digitalisierung bei den Behörden ein und sprechen über Vorteile, Voraussetzungen aber auch verbundene Risiken wie Datenschutz und wie Sie diese Risiken minimieren können. Sparen Sie Zeit, Wege und Aufwand - entdecken Sie die Vorteile der digitalen Verwaltung für Ihren Alltag.

Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Dozent: Heinrich Pfluger, Business Coach

BG3104 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden

Di, 11.11.25, 14.30 - 17.00 Uhr, Lebensräume für Jung und Alt, Im Paradies 1, 87730 Bad Grönenbach

12,20 €

MM3106 | Memmingen

Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Sa, 22.11.25, 14.00 - 16.30 Uhr, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 4

12,20 €

Digitalisierung bei Ärzten und Krankenkassen - Was bedeutet das für mich?

Verbraucherbildung Bayern

Anmeldung erforderlich!

Immer mehr Abläufe im Gesundheitswesen werden digital: Rezepte kommen per Knopfdruck, Arzttermine können online vereinbart werden und medizinische Unterlagen lassen sich digital speichern. Diese Entwicklungen bringen viele Vorteile - besonders im Alltag:

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- Kein langes Warten auf Rezepte oder Befunde
- Einfachere Abstimmung zwischen Hausarzt, Facharzt und Krankenkasse
- Bequeme Terminvereinbarung - auch von zu Hause aus
- Alles Wichtige rund um Ihre Gesundheit an einem Ort

Aber auch wichtig zu wissen:

- Datenschutz und Sicherheit müssen immer gewährleistet sein.
- Nicht jede/r fühlt sich im Umgang mit Technik sicher.
- Es ist völlig in Ordnung, Fragen zu stellen und Unterstützung zu suchen.

Unser Tipp: Informieren Sie sich in Ruhe und lassen Sie sich die digitalen Möglichkeiten erklären. Niemand muss alles sofort können - Schritt für Schritt ist genau richtig.

Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Dozent: Heinrich Pfluger, Business Coach

MM3110 | Memmingen

Mo, 08.12.25, 10.00 - 12.30 Uhr, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 2

12,20 €

Online-Banking für digitale Einsteiger -

Sicher und komfortabel Bankgeschäfte von zu Hause erledigen

Sie sind wenig digital erfahren und möchten Ihre Bankangelegenheiten künftig flexibel, bequem und unabhängig von Öffnungszeiten erledigen? In unserem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die Vorteile, die Herangehensweise und was die

Voraussetzungen sind, aber auch welche Risiken Sie durch sorgfältigen Umgang vermeiden können. Wir führen Sie verständlich und schrittweise in das digitale Banking ein. Dabei legen wir besonderen Wert auf Sicherheit, Datenschutz und einen geduldigen Umgang mit Ihren Fragen.

Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Dozent: Heinrich Pfluger, Business Coach

MM3112 | Memmingen
Do, 08.01.26, 15.00 - 17.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 2
8,40 €

Datenschutz und Sicherheit im Umgang mit Smartphones

Verbraucherbildung Bayern

Anmeldung erforderlich!

Sicherheit und Datenschutz bei Smartphones sind heute wichtiger denn je. Unsere Handys speichern persönliche Daten, berufliche Informationen und vieles mehr - ein echtes Schatzkästchen für Cyberkriminelle. Doch wie sicher sind unsere Smartphones wirklich? Welche Risiken lauern im Alltag und wie können wir uns effektiv schützen? Entdecken Sie, welche Maßnahmen Sie ergreifen können, um Ihre sensiblen Daten vor unerlaubtem Zugriff zu bewahren und welche Rolle die neuesten Technologien dabei spielen.

Bitte mitbringen: eigenes Smartphone

Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Dozent: Heinrich Pfluger, Business Coach

MM3128 | Memmingen
Fr, 14.11.25, 16.00 - 19.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 4
14,40 €

Android-Smartphone und Tablet - ganz in Ruhe kennen lernen

Verbraucherbildung Bayern

Sie haben ein Smartphone oder Tablet 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

Bitte mitbringen: eigenes Android-Smartphone oder Android-Tablet (ab „Android Version 10“) inkl. Ladekabel. Wir arbeiten ausschließlich mit Android-Smartphones und Android-Tablets. Mobile Geräte mit anderen Betriebssystemen können leider nicht berücksichtigt werden.

Dozent: Stefan Schönhals, IT-Systemadministrator

MM3130 | Memmingen
Mi, 21.01.26, 16.00 - 19.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 4
27,00 €

Messengerdienste - Installation, Nutzung und Mehrwert

Verbraucherbildung Bayern

Ob WhatsApp, Signal oder Telegram - Messengerdienste sind längst mehr als nur Chat-Anwendungen. In unserem kompakten Überblick zeigen wir, wie die Installation kinderleicht gelingt, welche Funktionen (Telefonie, Video, Gruppen-Chats) im Alltag wirklich nützlich sind und welchen Mehrwert die Apps für Kommunikation, Organisation und sogar Datenschutz bieten. Entdecken Sie, wie diese Dienste sicher und effizient genutzt werden können - privat wie beruflich.

Bitte mitbringen: eigenes Smartphone oder Tablet und eine gültige E-Mail-Adresse

Dozent: Heinrich Pfluger, Business Coach

MM3132 | Memmingen neu
Fr, 21.11.25, 15.00 - 18.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 4
27,00 €

Online-Vorträge der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Hinweis:
Sie müssen sich bei den unten aufgeführten Seminaren vor Kursbeginn bei der Verbraucherzentrale Bayern e.V. über einen Anmeldelink registrieren. Diesen Link finden Sie unter dem angegebenen Titel auf der Homepage der vhs Memmingen.

In Kooperation mit:

Gefördert durch: Bundesministerium für Wirtschaft und Energie aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale Energieberatung

verbraucherzentrale Bayern

Sanierung und Heizung – Förderlandschaft im Überblick

- Di, 02.09.25, 19.00 - 20.00 Uhr

Was bedeutet die kommunale Wärmeplanung für mich?

- Di, 09.09.25, 12.30 - 13.30 Uhr

Die Wärmepumpe - Vorteile und Einsatzzwecke

- Do, 11.09.25, 19.00 - 20.00 Uhr

E-Mobilität – Elektrisiert in die Zukunft?

- Di, 16.09.25, 19.00 - 20.30 Uhr

**Mit Sonne Rechnen –
Das eigene Dach nutzen**

- Do, 18.09.25, 19.00 - 20.30 Uhr

Der individuelle Sanierungsfahrplan (iSFP) im Überblick

- Mo, 22.09.25, 12.30 - 13.30 Uhr

Gasheizung am Scheideweg:
Mögliche Szenarien der zukünftigen Gasnutzung auch im Zusammenhang mit der kommunalen Wärmeplanung!

- Di, 23.09.25, 12.30 - 13.30 Uhr

Dynamische Stromtarife – wann lohnen sie sich?

- Di, 30.09.25, 19.00 - 20.00 Uhr

Energie sparen im Alltag – Tipps und Tricks

- Do, 02.10.25, 19.00 - 20.00 Uhr

Anbieterwechsel – Gewusst wie!

- Mo, 06.10.25, 12.30 - 13.30 Uhr

Energieausweis für Wohngebäude

- Di, 07.10.25, 19.00 - 20.00 Uhr

Gesellschaft

Wie schütze ich mein Haus gegen Extremwetterereignisse wie Hitze, Regen und Flut?
- Do, 09.10.25, 19.00 - 20.30 Uhr

Wärmepumpe – Aufstellung in beengten Verhältnissen / Etagenheizung
- Do, 16.10.25, 19.00 - 20.30 Uhr

Neue Heizung? Aktuelle Gesetze, Förderungen und techn. Möglichkeiten
- Di, 21.10.25, 10.00 - 11.00 Uhr

Aus Alt mach Neu: Wie richtig sanieren?
- Do, 23.10.25, 19.00 - 20.30 Uhr

Sanierung in der kleinen WEG!
- Do, 30.10.25, 19.00 - 20.00 Uhr

Alles Einstellungssache – die gute Heizung!
- Mo, 03.11.25, 12.30 - 13.30 Uhr

Photovoltaik – Strom selbst erzeugen!
- Di, 04.11.25, 12.30 - 13.30 Uhr

Wärmepumpe im Altbau – So klappt es!
- Di, 11.11.25, 19.00 - 20.00 Uhr

Heizen mit der Klimaanlage!
- Do, 13.11.25, 19.00 - 20.00 Uhr

Heizungserneuerung: Wie packt man's richtig an?
- Do, 20.11.25, 19.00 - 20.30 Uhr

Ihre Heizkostenabrechnung verstehen und prüfen!
- Fr, 21.11.25, 12.30 - 13.30 Uhr

Heizen mit Holz – So geht's richtig!
- Di, 25.11.25, 19.00 - 20.00 Uhr

Solarstrom selbst erzeugen mit PV-Kleinstanlagen
- Mo, 01.12.25, 19.00 - 20.00 Uhr

Schimmel vermeiden und beseitigen: Wie heize und lüfte ich richtig
- Di, 02.12.25, 19.00 - 20.30 Uhr

Wofür benötige ich einen Energieberater?
- Do, 04.12.25, 19.00 - 20.00 Uhr

Heizungserneuerung in der kleinen WEG!
- Do, 11.12.25, 19.00 - 20.30 Uhr

Die Wärmepumpe – Praxistipps zu Planung, Hydraulik und Effizienzsteigerung
- Do, 18.12.25, 19.00 - 20.00 Uhr

Bauen mit Holz: Nachhaltiger Rohstoff mit vielen Möglichkeiten
- Do, 22.01.26, 19.00 - 20.30 Uhr

Fördermöglichkeiten in der kleinen WEG
- Do, 29.01.26, 19.00 - 20.00 Uhr

Photovoltaik im Mehrfamilienhaus – die „Gemeinschaftliche Gebäudeversorgung"!
- Do, 05.02.26, 19.00 - 20.00 Uhr

Wärmedämmung & Fenster - Kleine Maßnahmen, große Wirkung!
- Mo, 09.02.26, 10.00 - 11.00 Uhr

Lüftungsanlagen im Neubau und Bestand
- Mo, 16.02.26, 19.00 - 20.00 Uhr

Online-Vorträge

Hinweis:

Folgende Online-Vorträge finden in Zusammenarbeit mit der vhs SüdOst im Landkreis München. Die Veranstaltung enfindet im Rahmen der Reihe „vhs.wissen live" statt.

vhs • wissen live

das digitale Wissenschaftsprogramm

Bitte geben Sie bei der Anmeldung auf der Homepage der vhs Memmingen (vhs-Memmingen.de) Ihre aktuelle 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.

Bonobos (Pan paniscus) und ihre Bedeutung für uns Menschen (Homo sapiens)
- Do, 13.11.25, 19.30 - 21.00 Uhr

Ordnung - und was wir von ihr zu halten haben
- Di, 30.09.25, 19.30 - 21.00 Uhr

Gefährliche Rivalitäten: Wirtschaftskriege – von den Anfängen bis zu Trumps Deal-Politik
- Mi, 08.10.25, 19.30 - 21.00 Uhr

Der Sternenhimmel und die Schöpfungsmythen der Menschheit
- Do, 16.10.25, 19.30 - 21.00 Uhr

Hoffnung: Eine Geschichte der Zuversicht von Homer bis zum Klimawandel
- Mi, 22.10.25, 19.30 - 21.00 Uhr

FriedenspreisträgerIn des Deutschen Buchhandels 2025
- Fr, 24.10.25, 19.30 - 21.00 Uhr

Wann ist ein KI-System vertrauenswürdig?
- Mi, 29.10.25, 19.30 - 21.00 Uhr

Schönheit der Astronomie II
- Mo, 03.11.25, 19.30 - 21.00 Uhr

Für die Freiheit: Der Bauernkrieg 1525
- Mi, 05.11.25, 19.30 - 21.00 Uhr

Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht
- Do, 06.11.25, 19.30 - 21.00 Uhr

Quantencomputer - wie Quantenmechanik unsere gesellschaftliche Zukunft beeinflusst
- Di, 11.11.25, 19.30 - 21.00 Uhr

Neue Technologien und Strafrecht – Wie können Juristen unerwünschte Nebenfolgen einhegen?
- Di, 18.11.25, 19.30 - 21.00 Uhr

Spinnen und Menschen: Eine verwobene Beziehung
- Mo, 24.11.25, 19.30 - 21.00 Uhr

Innovationen für die Verteidigung
- Di, 25.11.25, 19.30 - 21.00 Uhr

Bullshit, Fake News und Manipulation - Wie antike Rhetorik und Philosophie helfen können
- Mi, 03.12.25, 19.30 - 21.00 Uhr

Die Zitrusfrüchte Italiens
- Mi, 10.12.25, 19.30 - 21.00 Uhr

Wie Bilder erzählen: Storytelling von Albrecht Altdorfer bis Peter Paul Rubens
- Do, 11.12.25, 19.30 - 21.00 Uhr

Bilderkult und Bildkritik
- Do, 15.01.26, 19.30 - 21.00 Uhr

Demographische Transformation und Pflege. Herausforderungen und Perspektiven.
- Mi, 21.01.26, 19.30 - 21.00 Uhr

Aramäisch: Weltsprache des Altertums und der Gegenwart
- Mo, 26.01.26, 19.30 - 21.00 Uhr

Ökonomie für eine gerechte Gesellschaft. Gespräch zwischen Joseph Stiglitz (Nobelpreisträger) und Simon Strauss (FAZ)
- Mo, 15.09.25, 19.30 - 21.00 Uhr

Existenzgründung

Kleines Business, große Wirkung - Dein Einstieg in die Selbständigkeit - Online-Kurs

Sie haben eine Idee - wissen aber nicht, wie Sie den Weg in die Selbstständigkeit beginnen sollen? In diesem Kurs erhalten Sie einen kompakten und praxisnahen Überblick über die wichtigsten Grundlagen: von der ersten Geschäftsidee über Zielgruppen, Angebot und Preisgestaltung bis hin zu Anmeldung, Steuern und Marketing. Gemeinsam klären wir typische Fragen, vermeiden Anfängerfehler und entwickeln konkrete nächste Schritte - ideal für alle, die sich neben- oder hauptberuflich selbstständig machen möchten.

Kursleitung: Lukas Niewiara

Hinweis: Die Online-Kursstunde wird über Zoom live übertragen. Sie erhalten als angemeldeter Teilnehmer am Tag der 1. Kursstunde den Link zur Teilnahme. Link zur Kursanmeldung bei der vhs Neu-Ulm:https://vhs-neu-ulm.de/Veranstaltung/cmx681c94a7b5a2e.html

Kontaktdaten: Tel. 07303 16633-0, E-Mail: info@vhs-neu-ulm.de.

Auskünfte und eine Anmeldung sind bei der vhs Illertissen/Neu-Ulm (Veranstalter) unter der Kursnummer "252.99E.B1001 Online" möglich. Kontaktdaten: Tel. 07303 16633-0, E-Mail: info@vhs-neu-ulm.de.

MM2112V | Memmingen
Mi, 12.11.25 - 26.11.25, 19.00 - 20.30 Uhr,
3 Termine, Online-Seminar-extern, 42,50 €

Kommunikation

Auftreten, Rhetorik & Selbstsicherheit

"Raus aus dem Hamsterrad!" - Mehr Erfolg im Beruf und Privatleben

Sie sind gefangen im Alltagstrott? Sie wollen mehr Gelassenheit, Selbstbestimmung und Erfolg - beruflich wie privat?

Dieser Kurs zeigt, wie stoische Prinzipien zu mehr Ergebnis, Fokus und Selbstbestimmung führen.

Themen:

- Stressresistenz & innere Ruhe
- Klügere Entscheidungen treffen
- Produktivität ohne Überlastung
- Erfolg nach eigenen Maßstäben

Mit praktischen Übungen und zeitlosen Konzepten gewinnen Sie neue Klarheit, Energie und Schaffensfreude. Lassen Sie uns gemeinsam aus dem Hamsterrad aussteigen!

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Dozent: Maximilian Zettler

MM2104 | Memmingen neu
Di, 14.10.25 - 28.10.25, 18.00 - 19.30 Uhr,
3 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock
40,50 €

Souveräne Kommunikation - Klar und ruhig in jeder Situation sprechen

Überzeugende Kommunikation ist der Schlüssel zu erfolgreicher Zusammenarbeit, effektiven Verhandlungen und starken zwischenmenschlichen Beziehungen. Doch wie bleibt man auch unter Druck ruhig, klar und souverän? In diesem Kurs lernen Sie Methoden aus Rhetorik, Psychologie und Konfliktlösung, um sicher aufzutreten, Missverständnisse zu vermeiden und Gespräche zielgerichtet zu führen. Gemeinsam entwickeln wir Strategien, um in stressigen Situationen gelassen zu bleiben, überzeugend zu argumentieren und Konflikte deeskalierend zu lösen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Dozent: Maximilian Zettler

MM2106 | Memmingen neu
Mi, 22.10.25 - 29.10.25, 18.00 - 19.30 Uhr,
2 x, Staatliche Realschule, 1.20, 1. OG,
Schlachthofstr. 34, 27,00 €

Newcomer im Business

Egal, ob Azubi, beruflicher Neu- oder Quereinsteiger: Hier lernen Newcomer, was eine professionelle Interaktion im Geschäftsleben ausmacht. Mit viel Humor zeigt die Dozentin, wie ein guter Umgang und eine erfolgreiche Kommunikation mit Kunden und Kollegen gelingt. Denn aktive Gesprächsführung heißt auch Zuhören und Gespräche lenken.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und Smartphone

Dozentin: Sandra Toparkus, Sales Professional LSS

MM2110 | Memmingen neu
Do, 22.01.26, 17.00 - 18.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 4
13,50 €

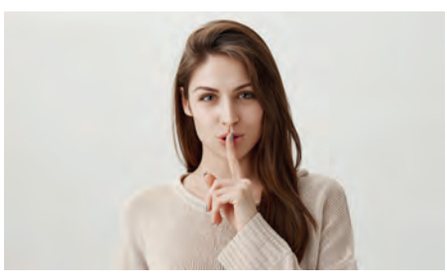
Coaching & Führung

Bald bzw. endlich verdienter Ruhestand - Was nun?

Planen Sie Ihren Ruhestand rechtzeitig! Der anstehende Ruhestand ist eine neue Lebensphase voller Möglichkeiten und Freiheiten. Doch wie sorgen wir dafür, dass dieser Lebensabschnitt auch wirklich sorgenfrei und erfüllend wird? Welche Überlegungen sind für ein harmonisches Miteinander und ein glückliches Leben im Alter von Bedeutung? In diesem Workshop sprechen wir über Aspekte wie dem Aufbau und Erhalt sozialer Kontakte, der Pflege körperlicher und mentaler Gesundheit, der finanziellen Absicherung und der Verwirklichung Ihrer Interessen.

Dozent: Heinrich Pfluger, Business Coach

MM2108 | Memmingen
Sa, 17.01.26 - 24.01.26, 10.00 - 12.00 Uhr,
2 x, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1,
Raum 2, 18,00 €



Ein Theatertraining zur Stärkung Ihrer Präsenz, Stimme und Ihres Selbstvertrauens

Für Erwachsene ab 18 Jahren. Dieses Theatertraining möchte Ihrer persönlichen Entwicklung dienen und ist für alle geeignet, die ihr Selbstvertrauen, ihre Stimme und Beherztheit für ihre persönlichen wie beruflichen Begegnungen stärken wollen. Über Stimm- und Schauspielübungen, Rollenarbeit, Wahrnehmungsübungen und weitere praktische Übungen entdecken und erleben Sie die eigenen Ressourcen. Gestärkt und zentriert mit mehr Selbstvertrauen, freudiger Leichtigkeit und Gelassenheit gehen Sie wieder in Ihren Alltag und treten in Ihren Begegnungen klar und beherzt nach Ihren Vorstellungen auf.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe sowie Picknick

Mittagspause: 45 Minuten

Dozentin: Ricarda Petersen, Dipl. Kunst- und Theaterpädagogin

MM2142 | Memmingen
Sa, 25.10.25, 11.00 - 18.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 2
56,30 €

Qualitätsmanagement nach ISO 9001 - Online-Kurs (MS Teams)

Das Seminar vermittelt praxisnah die Inhalte der DIN EN ISO 9001:2015, inkl. dem Klimawandel-Anhang 2024, und zeigt, wie man QM-Anforderungen mit wenig Dokumentationsaufwand umsetzt. Teilnehmer/innen lernen, Prozesse zu optimieren, normkonforme Anweisungen zu erstellen und als interne Berater/innen zu unterstützen. Viele Praxisbeispiele und aktuelle Infos zur ISO-Revision 2026 runden das Seminar ab.

Weitere Infos: *www.vhs-memmingen.de*

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

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

Die Seminarunterlagen erhalten Sie als PDF.

Dozent: Maximilian Cerny-Probst, MCCP Management Consulting

MM2146 | Memmingen
Mo, 22.09.25 - 13.10.25, 18.00 - 21.15 Uhr, 4 Termine, Online-Seminar-extern
149,00 €

Interner Auditor VHS - Online-Kurs (MS Teams)

Jede Managementnorm (z. B. ISO9001, ISO14001, ISO50001, ...) fordert die Durchführung regelmäßiger interner Audits. Darüber hinaus dienen interne Audits dazu, Schwachstellen und Verbesserungspotenziale aufzudecken und die Mitarbeiter auf externe Audits vorzubereiten. Diese Schulung bietet eine praxisorientierte Vorbereitung zur Durchführung effektiver interner Audits, die den Forderungen der Norm entsprechen und gleichzeitig Ihr Unternehmen weiterbringen. Der Fokus liegt dabei nicht auf dem klassischem „Abprüfen“, sondern es werden moderne Auditansätze aufgezeigt, die die Organisation in der Weiterentwicklung unterstützen. Die aktuelle Normanpassung der ISO 19011 hinsichtlich Remote-Audits wird im Seminar berücksichtigt. Weitere Informationen finden Sie unter www.vhs-memmingen.de.

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

Dozent: Maximilian Cerny-Probst, MCCP Management Consulting

MM2148 | Memmingen
Mo, 01.12.25 - 15.12.25, 18.00 - 21.15 Uhr, 3 Termine, Online-Seminar-extern
149,00 €

Abschlüsse & Zertifikate

XPERT Business

Xpert Business - Online-Kurse

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

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

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

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

MM2220 | Memmingen
Di / Do, 04.11.25 - 22.01.26, 18.30 - 20.30 Uhr, 20 Termine, Online-Seminar LernNetz, 360,00 € inkl. Skript

Xpert Business (=XB) Bilanzierungspraxis - Online-Kurs

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

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.

MM2222 | Memmingen
Di / Do, 04.11.25 - 22.01.26, 18.30 - 20.30 Uhr, 20 Termine, Online-Seminar LernNetz, 360,00 € inkl. Skript

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

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

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.

MM2224 | Memmingen
Di / Do, 04.11.25 - 22.01.26, 18.30 - 20.30 Uhr, 20 Termine, Online-Seminar LernNetz, 360,00 € inkl. Skript

Xpert Business (=XB) Personalwirtschaft - Online-Kurs

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

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

MM2226 | Memmingen
Di / Do, 04.11.25 - 22.01.26, 18.30 - 20.30 Uhr, 20 Termine, Online-Seminar LernNetz, 360,00 € inkl. Skript

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

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

Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

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

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

MM2228 | Memmingen
Di / Do, 04.11.25 - 29.01.26, 18.30 - 20.30 Uhr, 22 Termine, Online-Seminar LernNetz, 375,00 € inkl. Skript

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

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

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.

MM2230 | Memmingen
Di / Do, 04.11.25 - 29.01.26, 18.30 - 20.30 Uhr, 22 Termine, Online-Seminar LernNetz, 375,00 € inkl. Skript

Hinweis:

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

Die Präsenzprüfungen bestehen für jedes Modul aus Aufgaben, die in jeweils 180 Minuten zu bearbeiten sind. Weitere Informationen zu den Voraussetzungen finden Sie auf unserer Homepage:

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

Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen.

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.

MM2232 | Memmingen
Di / Do, 04.11.25 - 29.01.26, 18.30 - 20.30 Uhr, 22 Termine, Online-Seminar LernNetz, 360,00 € inkl. Skript

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

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

Für diesen Kurs sind keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

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

MM2234 | Memmingen
Di / Do, 04.11.25 - 05.02.26, 18.30 - 20.30 Uhr, 24 Termine, Online-Seminar LernNetz, 395,00 € inkl. Skript

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

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

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

MM2236 | Memmingen
Di / Do, 04.11.25 - 05.02.26, 18.30 - 20.30 Uhr, 24 Termine, Online-Seminar LernNetz, 395,00 € 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.

MM2238 | Memmingen
Di / Do, 04.11.25 - 09.12.25, 18.30 - 20.30 Uhr, 11 Termine, Online-Seminar LernNetz, 250,00 € inkl. Skript

Xpert Business (=XB) Lohn und Gehalt 3 mit DATEV - Online-Kurs

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

Kenntnisse, wie im Kurs "Lohn und Gehalt 1 und 2" vermittelt, werden vorausgesetzt.

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

MM2240 | Memmingen
Di / Do, 04.11.25 - 08.01.26, 18.30 - 20.30 Uhr, 16 Termine, Online-Seminar LernNetz, 330,00 € inkl. Skript

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

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

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

Der Kurs findet im Januar 2026 nur dienstags statt.

MM2242 | Memmingen
Di / Do, 04.11.25 - 03.02.26, 18.30 - 20.30 Uhr, 16 Termine, Online-Seminar LernNetz, 330,00 € 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.

MM2246 | Memmingen
Di / Do, 04.11.25 - 22.01.26, 18.30 - 20.30 Uhr, 20 Termine, Online-Seminar LernNetz, 360,00 € inkl. Skript

Hinweis:

Bitte melden Sie sich zu den Kursen und Seminaren frühzeitig an. Gerne stehen wir für Ihre Fragen zur Verfügung.

Sie erreichen uns telefonisch zu den folgenden Geschäftszeiten persönlich unter **08331 850-1616**:

- Montag bis Freitag: 09:00 - 12:00 Uhr
- Donnerstag: 15:00 - 17:00 Uhr

Sie können uns jederzeit eine E-Mail mit Ihrem Anliegen schreiben. Wir melden uns dann bei Ihnen.

E-Mailadresse: *vhs@memmingen.de*

Firmenschulungen

Veranstalten Sie Ihre eigene Firmenschulung inhouse oder in unseren Räumen.

Oder Sie machen aus Ihrer Firmenschulung ein Team-Event mit anschließendem Sport- oder Naturerlebnis?

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

Profitieren Sie von unserem Pool an Dozent/innen und Ihren weitreichenden Erfahrungen:

- im Bereich Sprachen , z. B. Deutsch als Zweitsprache, angepasst auf den Arbeitsplatz Ihrer Mitarbeitenden
- in den Bereichen KI (KI-Beratung für Unternehmen) oder Social Media (Wissen für Ihren Firmenauftritt)
- im Bereich EDV mit vielen weiteren Themen als im vhs-Programm angeboten (z. B. MS Teams, Projektmanagement-Tools, angepasste Excel-Lösungen…)
- im Bereich Training für Auszubildende und Ausbilder
- in den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung, Qualitätsmanagement, Gesundheit u. v. m.

Gleichzeitig haben Sie immer die Möglichkeit, einzelne Mitarbeitende zu allen terminierten Kursen der vhs anzumelden. Ein Angebot der für Firmen interessanten vhs-Kurse finden Sie unter dem Link:

https://vhs.link/Firmen

Sie brauchen noch Beratung? Dann sprechen Sie mit uns!

Ansprechpartnerin:
Claudia Hermann
Tel.: 08331 850-1604
claudia.hermann@memmingen.de

Ausbildung Naturpädagogik

Ausbildung Naturpädagogik - Modul 5 (Survival-Kurs)

Es gibt viele Möglichkeiten einen Zugang zu einem Natur-Erlebnis zu finden. Mittels der Schulung von Improvisation und Überlebenstechniken können die Teilnehmer/innen mit wenig Ausrüstungsmaterial auch unwirtlichen Situationen in der Natur begegnen und diese meistern. Wir bauen einen Waldschlafsack und lernen die Feuertechniken mit Funken schlagen und Feuer bohren. Am selbst entzündeten Feuer kochen wir ein Menü mit der Nahrung, die uns die Natur gerade bietet.

Mittagspause: jeweils 60 Minuten

Kursort: Füramoos Holzweiher, Waldjugendzeltplatz

Dozent: Rainer Schall, Dipl.-Biologe

MM2342 | Memmingen
Sa, 20.09.25, 10.00 - 18.00 Uhr
So, 21.09.25, 10.00 - 17.00 Uhr
Kursort siehe Text
180,00 €, ermäßigt 120,00 €

Hinweis

zu den Gebühren bei der Ausbildung Naturpädagogik:

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

Ausbildung Naturpädagogik - Modul 1 (Pilze)

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.

Mittagspause: jeweils 60 Minuten

Kursort: Füramoos Holzweiher, Waldjugendzeltplatz

Dozent: Rainer Schall, Dipl.-Biologe

MM2344 | Memmingen
Sa, 11.10.25, 10.00 - 18.00 Uhr
So, 12.10.25, 10.00 - 17.00 Uhr
Kursort siehe Text
180,00 €, ermäßigt 120,00 €

Ausbildung Naturpädagogik - Modul 2 (Tiere des Waldes)

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

Mittagspause: jeweils 60 Minuten

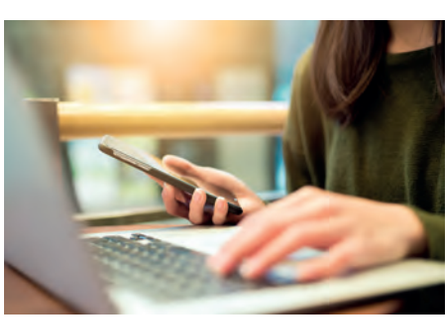
Kursort: Füramoos Holzweiher, Waldjugendzeltplatz

Dozent: Rainer Schall, Dipl.-Biologe

MM2346 | Memmingen
Sa, 15.11.25, 10.00 - 18.00 Uhr
So, 16.11.25, 10.00 - 17.00 Uhr
Kursort siehe Text
180,00 €, ermäßigt 120,00 €

IT-Kompetenz

Grundlagen



PC & Windows Grundlagen

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten mit geringen Vorkenntnissen bis hin zu leicht fortgeschrittenen Usern, die den sicheren Umgang mit einem PC erlernen und grundlegende Funktionen von Windows (Desktop & Fenster, Windows-Explorer und -Grundprogramme, Dateien und Ordner verwalten, Elemente suchen) kennenlernen möchten. Wir beleuchten die Gefahren, die im Internet lauern (Fake-Shops, Phishing-E-Mails etc.) und wie man diesen souverän begegnet. Außerdem erfahren Sie, wodurch sich sichere Passwörter auszeichnen und wie sie diese generieren.

Gerne können Sie auch Ihren eigenen Laptop zum Kurs mitbringen.

Skriptkosten (für optionales Skript) in Höhe von 8,50 € werden im Kurs in bar eingesammelt. - Dozent: Björn Lachmann

MM3310 | Memmingen
Do, 09.10.25 - 23.10.25, 18.00 - 21.00 Uhr, 3 Termine, Staatliche Realschule, EDV-Raum, 2.29, 2. OG, Schlachthofstr. 34
81,00 €

Einführung in CAD und 3D-Druck - Kreative Werkstatthelfer selber erstellen

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des 3D-Drucks! Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/innen und vermittelt grundlegende Kenntnisse in CAD-Design und 3D-Drucktechniken. Gemeinsam gestalten und fertigen wir praktische Werkstatthelfer - vom multifunktionalen Anschlagwinkel bis hin zur Tiefenbegrenzung für Ihren Akkuschrauber. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und nehmen Sie am Ende einzigartige, selbstgemachte Lösungen mit nach Hause! Eine zeitlich begrenzte CAD-Demoversion werden wir im Kurs auf Ihrem Laptop installieren.

Bitte mitbringen: eigenen CAD-tauglichen Laptop mit einigermaßen aktueller Ausstattung (mind. 8 GB RAM, Windows)

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

Dozent: Manuel Tonn

MM3426 | Memmingen neu
Fr, 10.10.25 - 24.10.25, 16.00 - 18.15 Uhr, 3 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 4, 60,80 €

Mobile Geräte

Apple iPhone/iPad einfach erlernen und im Alltag nutzen - Teil 1

Das Mobiltelefon oder iPad werden immer mehr zu unserem täglichen Begleiter. Vieles ist dadurch einfacher geworden. Nicht immer ist die Benutzung selbsterklärend. In diesem Kurs nehmen wir Ihnen die Angst etwas falsch zu machen und führen Sie in die Handhabung ein. Sie lernen Ihr Smartphone einzurichten, mit dem WLAN zu verbinden, Klingeltöne auszuwählen, Apps zu installieren, Sicherheitseinstellungen vorzunehmen, Adressen und Telefonnummern einzutragen und zeigen Ihnen wie Sie ihr Smartphone als Kamera nutzen können.

Bitte mitbringen: eigenes Apple iPhone oder iPad (inkl. Ladekabel)

Dozent: Heinrich Pfluger, Business Coach

MM3124 | Memmingen
Sa, 11.10.25 - 18.10.25, 10.00 - 12.00 Uhr, 2 x, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 4, 36,00 €

mm Stadt Memmingen vhs

Digitalwoche startet am 08.11.25!

In Kooperation mit der Stadt Memmingen, Amt für Organisation und Digitalisierung startet am Samstag, 08.11.2025 die Digitalwoche.

Interessierte können sich an diesen Tagen kostenlos zu zahlreichen Themen der Digitalisierung informieren und beraten lassen.

Sie erfahren,

- welche Behördengänge Sie mittlerweile online erledigen können
- wie Sie die Digitalisierung im Gesundheitswesen und bei Banken für sich nutzen
- was die Pflege von Angehörigen erleichtert
- wie Ihnen Smartphone und Messengerdienste die Kommunikation erleichtern
- wie Sie die KI für sich nutzen und
- wie Sie zahlreiche weitere Themen der Digitalisierung im vhs-Lernportal finden

Sämtliche Themen haben auch das Thema Datensicherheit im Blick. Zusätzlich steht Ihnen ein Experten-Team für Ihre Fragen zur Verfügung.

Weitere Informationen finden Sie unter:
https://www.memmingen.de/digitalwoche/

Apple iPhone/iPad einfach erlernen und im Alltag nutzen - Teil 2

Dieses Training wendet sich an die Teilnehmer/innen des Kurses 252MM3124 oder auch an Personen die bereits Grundkenntnisse im Umgang mit dem iPhone oder iPad haben. Sie lernen, wie Sie auf Ihrem Smartphone Messengerdienste wie WhatsApp und E-Mail einrichten und zur täglichen Kommunikation nutzen können. Weiterhin werden wir uns u. a. mit den Apps Safari (Internet-Browser) und Google-Maps (Navigation) beschäftigen, Sie behutsam an das "Googeln" (Surfen)

heranführen und fit für die digitale Welt machen.

Bitte mitbringen: eigenes Apple iPhone oder iPad (inkl. Ladekabel)

Dozent: Heinrich Pfluger, Business Coach

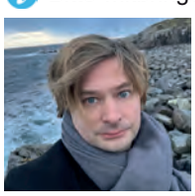
MM3126 | Memmingen
Sa, 29.11.25 - 06.12.25, 10.00 - 12.00 Uhr, 2 x, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 4, 36,00 €

Betriebssysteme (Windows, Linux & Mac OS)

Linux für Einsteiger/innen

Lerne Linux als kostenfreie Alternative zu Windows kennen und erfahre welche Linux-Version die beste für deine Anwendung ist. Wir installieren diese zusammen auf deinem Rechner. Im Anschluss werden die Grundlagen des Betriebssystems, die wichtigsten Unterschiede zu anderen Betriebssystemen sowie die Installation von Anwendungen und die Fehlerbehebung besprochen.

Bitte mitbringen: eigenen Laptop und USB Stick mit 16 GB Speicherplatz



Kurstage: Mo/Mi

Dozent: Markus Vogt, Embedded Softwareingenieur

MM3306 | Memmingen neu
Mo, 22.09.25 - Mo, 29.09.25, 17.00 - 18.30 Uhr, 3 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 4, 40,50 €

MacOS für Einsteiger/innen

Kennst du das Potential deines Mac? Mit MacOS stehst du im Mittelpunkt deiner Dateien und kannst am iPhone weitermachen, wo du am Mac aufgehört hast, Fotos austauschen und vieles mehr.

Themen:

- Parallelen und Unterschiede zu anderen Betriebssystemen
- erweiterte Funktionen, nützliche System-Apps und Gesten

Bitte mitbringen: MacBook und Apple-Geräte mit der gleichen Apple-ID

Dozent: Markus Vogt, Embedded Softwareingenieur

MM3312 | Memmingen neu
Mo, 03.11.25 - Mi, 05.11.25, 17.00 - 18.30 Uhr, 3 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 4, 40,50 €

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

Textverarbeitung mit Word - Online-Kurs

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit dem Computer

Entdecken Sie die Möglichkeiten der Textverarbeitung mit Microsoft Word! Unser Kurs führt Sie Schritt für Schritt in die Welt der Dokumentenerstellung und -formatierung ein. Von den Grundlagen der Texteingabe bis zur Verwendung von Formatvorlagen und grafischen Elementen - lernen Sie, wie Sie Ihre Dokumente professionell gestalten und präsentieren können. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Tabellen, Grafiken und Formen einfügen, Dokumente speichern und drucken, sowie Serienbriefe für effizientes Massenmailing erstellen können. Mit Word haben Sie ein mächtiges Werkzeug zur Hand, um Ihre Ideen klar und überzeugend zu kommunizieren.

Hinweis: Der Online-Kurs findet über alfaview statt. Als angemeldeter Teilnehmer erhalten Sie am Kursstag einen Link, über welchen Sie direkt am Kurs teilnehmen können.

Dozent: Andreas Fänger

Auskünfte und eine Anmeldung sind nur bei der vhs Neu-Ulm unter der Kursnummer "252.99E.C1101 Online" möglich.

Link zur Kursanmeldung bei der vhs Neu-Ulm: https://vhs-neu-ulm.de/Veranstaltung/cmx6821f83fb75a1.html

Kontaktdaten: Tel. 07303 16633-0, E-Mail: info@vhs-neu-ulm.de.

Je 15 Minuten Pause.

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

Auskünfte und eine Anmeldung sind bei der vhs Neu-Ulm unter der Kursnummer "252.99E.C1101 Online" möglich. Kontaktdaten: Tel. 07303 16633-0, E-Mail: info@vhs-neu-ulm.de.

MM3408V | Memmingen Web
Mo, 08.09.25 - Fr, 12.09.25, 16.15 - 19.30 Uhr, 5 Termine, Online-Seminar-extern 134,00 €

Microsoft Word - Grundlagen und erweiterte Funktionen

Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen bis hin zu leicht Fortgeschrittenen, die ihr Wissen im Umgang mit Microsoft Word vertiefen möchten.

Im Kurs lernen sie, wie Sie Texte und Briefe erstellen und formatieren und Tabellen, Bilder und weitere Objekte einfügen. Wir erstellen Gliederungen, Inhaltsverzeichnisse und Vorlagen sowie Serienbriefe und Etiketten. Daneben gibt es viele nützliche Tipps und Hinweise (z. B. die Verwendung der erweiterten Zwischenablage) und Zeit für Übungen und individuelle Wünsche und Fragen.

Kosten für optionales Skript in Höhe von 6,50 € werden in bar im Kurs eingesammelt.

Dozent: Björn Lachmann

MM3410 | Memmingen
Mi, 29.10.25 - 12.11.25, 18.00 - 21.00 Uhr, 2 x, Staatliche Realschule, EDV-Raum, 2.29, 2. OG, Schlachthofstr. 34 54,00 €

Excel (1) - Grundlagen

Voraussetzung: Windows-Grundlagen

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

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

Inhalte:

- Tabellen einrichten, bearbeiten und gestalten
- Diagramme erstellen
- einfache Formeln und Berechnungen durchführen

Skript: Herdt-Verlag, Excel 2016, ISBN 978-3-86249-456-9 (EX2016)

Bitte mitbringen: USB-Stick für Übungsdateien

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

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

MM3412 | Memmingen
Do / Di, 09.10.25 - 23.10.25, 18.00 - 20.15 Uhr, 5 Termine, Staatliche Realschule, EDV-Raum, 2.28, 2. OG, Schlachthofstr. 34, 101,30 €

MM3414 | Memmingen
Bitte mitbringen: USB-Stick für Übungsdateien

Bitte beachten Sie die Ausschreibung und die Hinweise beim Kurs MM3412.

Di / Do, 13.01.26 - 27.01.26, 18.00 - 20.15 Uhr, 5 Termine, Staatliche Realschule, EDV-Raum, 2.28, 2. OG, Schlachthofstr. 34, 101,30 €

Excel (2) - Formeln und Funktionen

Voraussetzungen: Excel-Grundlagen

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

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

Bitte mitbringen: USB-Stick für Übungsdateien

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

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

MM3416 | Memmingen
Di / Do, 11.11.25 - 25.11.25, 18.00 - 20.15 Uhr, 5 Termine, Staatliche Realschule, EDV-Raum, 2.28, 2. OG, Schlachthofstr. 34
101,30 €

Excel (3) - Fortgeschrittene Techniken

Voraussetzungen: Excel-Grundlagen

Sie möchten Ihre Excel-Kenntnisse auffrischen bzw. erweitern?

In diesem Kurs lernen Sie Tabelleninhalte zu strukturieren, zu gliedern und zu überwachen, Spezialfilter kennen, mit Excel Datenbanken zu arbeiten, Daten zu kombinieren und zu konsolidieren, Pivot-Tabellen zu erstellen und anzupassen, mit Trendanalysen, Zielwertsuchen und mit dem Solver zu arbeiten, Diagrammtypen zu erkennen und spezielle Diagrammbearbeitung durchzuführen, Tabellen mit Illustrationen (Grafik, Formen, Textfilter) zu gestalten, Daten auszutauschen und gemeinsam zu nutzen (Import, Export) sowie Excel individuell einzurichten.

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

Bitte mitbringen: USB-Stick für Übungsdateien

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

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

MM3418 | Memmingen
Di / Do, 02.12.25 - 16.12.25, 18.00 - 20.15 Uhr, 5 Termine, Staatliche Realschule, EDV-Raum, 2.28, 2. OG, Schlachthofstr. 34, 101,30 €

Microsoft PowerPoint - Grundlagen und erweiterte Funktionen

Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen bis hin zu leicht Fortgeschrittenen, die PowerPoint kennenlernen oder das Wissen vertiefen möchten.

Im Kurs lernen Sie, wie Sie einfache Präsentationen erstellen, Bilder, Tabellen und andere Objekte einfügen, Animationen und Übergänge einpflegen und Ihre Folien verwalten. Zudem gibt es nützliche Tipps und Hinweise zum Präsentieren und Zeit für Übungen und individuelle Wünsche und Fragen.

Kosten für optionales Skript in Höhe von 6,50 € werden in bar im Kurs eingesammelt.

Dozent: Björn Lachmann

MM3420 | Memmingen
Mi / Do, 03.12.25 - 04.12.25, 18.00 - 21.00 Uhr, 2 x, Staatt. Realschule, EDV-Raum, 2.29, 2. OG, Schlachthofstr. 34
54,00 €

Internet & Sicherheit

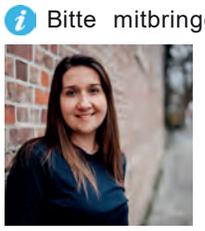
Machen Sie Ihren PC sicher - Vorstellung und Installation eines Antivirenprogramms - Teil 1

In diesem Kurs erhalten Sie einen praxisorientierten Crashkurs, um Ihren PC effektiv gegen schadhafte Software abzusichern. Gemeinsam installieren und konfigurieren wir das empfohlene Antivirenprogramm von McAfee, um Ihren Computer optimal vor Viren, Malware und anderen Bedrohungen zu schützen.

Inhalte:

- Kurze Einführung in die Grundlagen der PC-Sicherheit
- Installation und Einrichtung des McAfee Antivirenprogramms

Bitte mitbringen: eigenen Laptop, gültige E-Mail-Adresse, ggf. MacAfee Antivirenprogramm CD (ansonsten im Kurs per Online-Kauf erhältlich), Dozentin:



Vanessa Bernard, Wirtschaftsinformatikerin

MM3506 | Memmingen neu
Mi / Do, 05.11.25 - 06.11.25, 16.00 - 17.30 Uhr, 2 x, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 5, 27,00 €

Praktische Tipps zum sicheren Surfen - Teil 2

Im Kurs erfahren Sie, welche Arten von schadhafter Software (Schadsoftware) im Internet lauern und wie Sie sich vor ihnen schützen können und ich zeige Ihnen Beispiele, wie man falsche E-Mails mit Schadsoftware erkennt.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Dozentin: Vanessa Bernard, Wirtschaftsinformatikerin

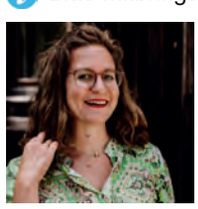
MM3508 | Memmingen neu
Fr, 07.11.25, 16.00 - 17.30 Uhr, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 2, 13,50 €

Künstliche Intelligenz (KI)

Künstliche Intelligenz im Büroalltag

Lernen Sie wie künstliche Intelligenz Ihren Büroalltag erleichtert und bereichert! Entdecken Sie praktische Anwendungen, die Ihnen helfen effizienter zu arbeiten. Ich zeige Ihnen neben ChatGPT noch weitere nützliche KI-Anwendungen. Wir sprechen über die KI-Verordnung, KI-Assistenten und ich zeige Ihnen, wie Sie KI sinnvoll im Unternehmen nutzen können. Für alle, die Ihren Büroalltag smarter gestalten wollen!

Bitte mitbringen: ein Endgerät (Handy oder Tablet). Idealerweise haben Sie sich bereits einmal bei chat.openai.com angemeldet oder können es vor Ort machen.



Dozentin:
Lina Vollmar, KI-Managerin

MM3510 | Memmingen
Mi, 08.10.25 - 15.10.25, 18.00 - 19.30 Uhr, 2 x, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 2, 27,00 €

KI im Büro - Smarte Prozesse mit Künstlicher Intelligenz optimieren

Für Unternehmen und Interessierte, die mehr über KI im Büro erfahren wollen bzw. diese konkret im Büroalltag implementieren möchten.

Künstliche Intelligenz kann viele Büroprozesse effizienter gestalten - doch wo fängt man an? In diesem interaktiven Workshop erarbeiten wir gemeinsam, wie Unternehmen KI sinnvoll in ihren Arbeitsalltag inte-

grieren können. Du erhältst einen Überblick über die wichtigsten Punkte des EU AI Acts, identifizierst einen KI-geeigneten Prozess aus deinem Unternehmen und entwickelst einen ersten eigenen KI-Assistenten (Custom GPT) für deine individuellen Bedürfnisse.

Bitte mitbringen: ein Endgerät (Handy oder Tablet) mit. ChatGPT Plus von Vorteil, nicht zwingend

Dozentin: Lina Vollmar, KI-Managerin

MM3512 | Memmingen
Do, 16.10.25, 09.00 - 12.00 Uhr,
Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock, 66,70 €

Grundlagen der künstlichen Intelligenz am Beispiel von ChatGPT

Entdecken Sie wie künstliche Intelligenz funktioniert! Lernen Sie die Basics am Beispiel von ChatGPT kennen und erleben spannende und einfache Anwendungen für den Alltag. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Der Kurs richtet sich an diejenigen, die neugierig auf KI sind. Profitieren Sie von praktischen Übungen und direkten Anwendungstipps.

Bitte mitbringen: ein Endgerät (Handy oder Tablet). Idealerweise haben Sie sich bereits einmal bei chat.openai.com angemeldet oder können es vor Ort machen.

Dozentin: Lina Vollmar, KI-Managerin

MM3514 | Memmingen
Mi, 05.11.25 - 12.11.25, 18.00 - 19.30 Uhr, 2 x, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 2, 27,00 €

Urlaubsplanung mit KI: Wie Tools wie ChatGPT die Freizeitgestaltung vereinfachen können

Früher musste man Stunden mit Recherche verbringen, um die besten Ausflugsziele für den Urlaub zu finden. Heute geht das in Sekundenschnelle mit Hilfe von KI. Um jedoch die besten Ergebnisse zu erzielen und Fehler zu vermeiden, sollte man sich einige nützliche Tipps aneignen. Unser Referent Fabian Girschick stellt die besten Programme vor und erklärt, worauf es bei der Nutzung von ChatGPT, Microsoft Copilot und Co. ankommt. Nach der Information bleibt noch Zeit, das Ganze auszuprobieren.

Gerne kann vorab bereits ein Konto bei ChatGPT erstellt werden, dies ist jedoch keine Pflicht.

Dozent: Fabian Girschick

MM3516 | Memmingen
Do, 09.10.25, 17.00 - 18.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 4
13,50 €

Social Media

Mit Canva im Handumdrehen Social-Media-Posts erstellen

In diesem Kurs zeigt Ihnen der Referent, wie Sie als Beginner/in mit Canva einfach und schnell professionelle Social-Media-Posts für Ihr Unternehmen oder Ihr persönliches Profil erstellen - und das kostenlos. Sie lernen, wie Sie Vorlagen auswählen, anpassen und mit Texten sowie Bildern kombinieren, um ansprechende Designs zu gestalten. Der Kurs ist speziell für Anfänger/innen konzipiert, die ohne Vorkenntnisse starten möchten. Am Ende können Sie Ihre Social-Media-Präsenz mit kreativen und professionellen Designs stärken.

Bitte mitbringen: eigenen Laptop inkl. Ladekabel

Bitte legen Sie sich vorab bereits ein kostenloses Canva-Konto an.

Dozent: Fabian Girschick

MM3706 | Memmingen
Sa, 20.09.25, 16.00 - 18.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 4
18,00 €

Fragen über Fragen: Unser Canva-Experte nimmt sich Zeit für Ihre Anliegen

Voraussetzung für die Kursteilnahme: Erfahrung in der Arbeit mit Canva oder Kenntnisse aus dem Kurs "Mit Canva im Handumdrehen Social-Media-Posts erstellen"

Das kostenlose Grafikdesign-Tool Canva ist zwar sehr einfach und intuitiv zu bedienen, dennoch gibt es einiges zu beachten und bei der Nutzung tauchen immer wieder viele tiefgehende Fragen auf - sei es hinsichtlich der Formate, der Exportierung oder beim Erstellen wiederverwendbarer Vorlagen. Unser Experte Fabian Girschick nimmt sich die Zeit, Ihre individuellen Fragen zu beantworten.

Hinweis: Kein Schwerpunkt auf Video-Bearbeitung.

Bitte mitbringen: eigenen Laptop inkl. Ladekabel. Ein Canva-Zugang sollte bereits vorhanden sein.

Dozent: Fabian Girschick

MM3708 | Memmingen
Sa, 20.09.25, 18.00 - 19.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2,
Raum 4, 13,50 €

Foto & Film

Grundlagen der Digitalfotografie

Sie haben sich eine Digitalkamera gekauft? Als Bedienungsanleitung haben Sie ein dickes Taschenbuch mit vielen Fachbegriffen bekommen und verstehen deren Bedeutung nicht? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Es werden alle Fachbegriffe für die Bedienung Ihrer Kamera und der digitalen Fotografie erklärt. Sie lernen, wie Sie die Kameraeinstellungen gezielt nutzen, um genau "Ihr Bild" als Ergebnis zu erhalten. Darüber hinaus werden in dem Kurs konkrete Empfehlungen für die sinnvolle Ergänzung der Fotoausrüstung gegeben.

Bitte mitbringen: eigene Kamera, aufgeladene Akkus, Speicherkarte und Bedienungsanleitung

Dozent:
Winfried Schwarz

MM3900 | Memmingen
Do, 02.10.25, 18.00 - 21.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1,
Raum 3, 27,00 €

Bildgestaltung und mehr...

Sie beherrschen zwar Ihre Kamera, sind aber mit den Bildergebnissen nicht ganz zufrieden? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir behandeln in diesem Kurs die Grundlagen der Bildgestaltung. Sie werden erstaunt sein, welche Beleuchtung Licht, Schatten, Farben, Tiefenschärfe und andere Faktoren für die Bildgestaltung haben. Sie werden auch erfahren, was mit ein wenig Bildbearbeitung aus Ihren Dateien für tolle Bilder entstehen können.

Bitte mitbringen: 5 Bilder im JPEG-Format (oder noch besser im RAW-Format) auf einem USB-Stick

Dozent: Winfried Schwarz

MM3902 | Memmingen
Fr, 10.10.25, 18.00 - 21.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1,
Raum 3, 27,00 €

Architekturfotografie - Fotowalk durch Memmingen

18.10.2025, 9:00 bis 12:00 Uhr:

Praxisteil: Fotowalk durch Memmingen

Treffpunkt: vhs Memmingen, Donaustr. 1, Eingang 1

Sie beherrschen die Basics Ihrer Kamera und der Bildgestaltung? Dann wollen wir dieses Wissen bei einem entspannten Fotowalk durch Memmingen in der Praxis anwenden.

Ich stehe Ihnen mit praktischen Tipps und Feedback zu Ihren Kameraeinstellungen und zu Ihrer Bildgestaltung zur Seite. Unser Ziel ist es, dass Sie Ihre Kameraeinstellungen am Ende des Kurses sicher anwenden können, um sich dann beim Fotografieren ganz auf die Bildgestaltung zu konzentrieren. Die Gehzeiten beim Fotowalk sind relativ kurz und wir laufen auch nicht sehr weit. Unsere Devise an dem Tag: „Der Weg ist das Ziel“. Der Kurs stellt somit keine besonderen konditionellen Anforderungen an die Teilnehmer/innen.

23.10.2025, 18:00 bis 21:00 Uhr:

Besprechung der Bilder vom gemeinsamen Fotowalk

Bitte mitbringen: Digitalkamera, geladene Akkus, Objektive, Gebrauchsanleitung für die Kamera und eine leere Speicherkarte. - Zum zweiten Termin sollte jeder Teilnehmende bitte 5 Bilder mitbringen. Falls Teilnehmende im RAW-Format fotografieren, bitte auch die RAW-Dateien mitbringen.

Dozent: Winfried Schwarz

MM3904 | Memmingen
Sa, 18.10.25, 9.00 - 12.00 Uhr
Do, 23.10.25, 18.00 - 21.00 Uhr
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1,
Raum 3; 54,00 €

Fotografie Grundlagen

Fotografie besteht auf Basis mehrerer Grundlagen. Die technische Seite der Kamera besteht aus Iso, Blende und Verschlusszeit und verschiedenen Möglichkeiten des Fokussierens.

Von Seiten der Bildgestaltung gehören Regeln, wie zum Beispiel die drittel Regel, Goldener Schnitt und Perspektive dazu.

9:00 bis 10:00 Uhr:

Theorie Einführung: Erklärung Zusammenhang Blende, Iso, Verschlusszeit, Fokus, Gestaltungsregeln (Seminarraum 4)

10:00 bis 11:30 Uhr:

Fotowalk durch die Stadt um das theoretisch Gelernte umzusetzen

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

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

Dozentin: Julia Burkhardt, Fotografin und Handbuchbinderin

MM3908 | Memmingen
Sa, 04.10.25, 09.00 - 11.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2,
Raum 4; 22,50 €

Tipps und Tricks zur Smartphone-Fotografie

Die beste Kamera ist die, die man immer dabei hat. Und das ist meistens das Smartphone. Schnell wird das Telefon gezückt und draufgehalten.

Mit einfachen Tipps und Tricks kann aus einem langweiligen Bild ein echter Hingucker werden.

Alles was man dazu braucht ist ein Smartphone. Die neueren Modelle haben - je nach Hersteller - sogar verschiedene Modi, die einem bei der Aufnahme helfen oder den Profi-Modus, bei dem die Parameter manuell eingestellt werden können.

Bitte mitbringen: Smartphone, Kleidung für draußen

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

Treffpunkt: vhs Memmingen, Donaustr. 1, Eingang 1

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

Dozentin: Julia Burkhardt, Fotografin und Handbuchbinderin

MM3910 | Memmingen
Sa, 04.10.25, 12.00 - 14.00 Uhr,
Kursort siehe Text
18,00 €

Schwarz/Weiß-Fotografie inkl. Bildbearbeitung - Blended Learning

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

Teil 1: Theorie: Einführung in die Schwarz/Weiß Fotografie, Kamera in Schwarz/Weiß Modus umstellen, Motive suchen, Kontraste erkennen, Streetfotografie (Fotowalk durch die Stadt)

Teil 2: Bearbeitung und Umwandlung der Bilder in Schwarz/Weiß in einem Bildbearbeitungsprogramm (Online-Bildbearbeitung)

Bitte mitbringen:

Teil 1: Digitalkamera, Akku, Objektiv, Gebrauchsanleitung der Kamera, Speicherkarte

Teil 2: Laptop/PC mit Lightroom (kostenlose Testversion: 7 Tage) oder anderem Bildbearbeitungsprogramm, z. B. GIMP

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

Das Meeting findet mit dem Konferenz-Tool Zoom statt. Gesonderte Hinweise zu Online-Kursen über die Videokonferenzplattform Zoom finden Sie auf S. 11 in diesem Programmheft.

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

Dozentin: Julia Burkhardt, Fotografin und Handbuchbinderin

MM3912 | Memmingen
Sa, 04.10.25, 14.30 - 16.00 Uhr
Mo, 06.10.25, 19.30 - 20.15 Uhr
Online-Seminar-Zoom MM, 20,30 €

Adobe Lightroom Classic für Anfänger/innen

Adobe Lightroom hat sich zum Standardprogramm für effiziente Bildverwaltung und RAW-Entwicklung entwickelt. Sie werden zunächst die Grundlagen dieser Software kennenlernen. Anhand praktischer Übungen werden Sie lernen, alle Elemente der Bildverwaltung zu nutzen. Die Bilder, mit denen wir arbeiten, werden vom Kursleiter zeitnah vor dem Kurs über einen Downloadlink zur Verfügung gestellt. Speichern Sie diese auf einem USB-Stick.

Hinweis: Mit der RAW-Entwicklung unter Lightroom befasst sich der Kurs "Adobe Lightroom Classic für Fortgeschrittene".

Bitte mitbringen: eigenes Notebook mit installiertem Lightroom Classic sowie aufgeladenem Akku und Stromkabel und USB-Stick mit den Bildern

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

Dozent: Winfried Schwarz

MM3914 | Memmingen neu
Sa, 22.11.25, 09.00 - 12.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1,
Raum 3. 27,00 €

Adobe Lightroom Classic
für Fortgeschrittene

Adobe Lightroom hat sich zum Standardprogramm für eine effiziente Bildverwaltung und eine RAW-Entwicklung auf höchstem Niveau entwickelt. Bei diesem Kurs werden wir hauptsächlich anhand praktischer Übungen alle Elemente der RAW-Entwicklung kennenlernen. Insbesondere bei der Bildbearbeitung mit Masken lässt sich das volle Potential der Software ausschöpfen. Die Bilder, mit denen wir arbeiten, werden vom Kursleiter zeitnah vor dem Kurs über einen Downloadlink zur Verfügung gestellt. Speichern Sie diese bitte auf einem USB-Stick.

Bitte mitbringen: eigenes Notebook mit installiertem Lightroom Classic sowie aufgeladenem Akku und Stromkabel und USB-Stick mit den Bildern

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

Dozent: Winfried Schwarz

MM3916 | Memmingen neu
Sa, 29.11.25, 09.00 - 12.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1,
Raum 3, 27,00 €

KI für Fotografen

Die "KI" verändert unser tägliches Leben mit rasanter Geschwindigkeit. Was bedeutet das für die Fotografie?

Kameras erkennen heute beim Scharfstellen nicht nur das Auge, sondern zum Beispiel beim Fußball auch den ballführenden Spieler. Verschiedene Filter wie ND- und Verlaufsfilter können von einigen Kameras schon simuliert werden.

Wir wollen an diesem Abend vor allem auf die Bedeutung der „KI“ bei der Bildbearbeitung eingehen. Ich werde verschiedene Bearbeitungsprogramme mit ihren Vor- und Nachteilen vorstellen, die unsere fotografischen Möglichkeiten beträchtlich erweitern. Mir geht es dabei schwerpunktmäßig um die Entwicklung von Bildern und weniger um die Generierung von neuen Bildinhalten.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Dozent: Winfried Schwarz

MM3918 | Memmingen neu
Di, 13.01.26, 18.00 - 21.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1,
Raum 3, 27,00 €

Nutzen Sie das kostenlose „vhs-Lernportal“ der vhs!

Grundbildung nachholen und neue Chancen bekommen

Fachbereich Grundbildung – Nutzen Sie das kostenlose „vhs-Lernportal“!

Viele Erwachsene haben keinen Schulabschluss oder möchten wichtige Grundkenntnisse auffrischen. Die Volkshochschule (vhs) hilft dabei mit dem kostenlosen vhs-Lernportal.

Das Lernportal bietet Kurse in einfacher Sprache. Man kann lesen, schreiben, rechnen oder den Umgang mit dem Computer üben. Auch Themen wie Gesundheit oder Arbeit sind dabei. Die Kurse sind für alle Menschen – egal, wie alt sie sind, woher sie kommen oder wie gut sie Deutsch sprechen.

Besonders praktisch: Man kann alleine lernen – zu Hause am Computer, Tablet oder Smartphone.

Beispiele für Kurse im vhs-Lernportal:

- Hotel & Gastronomie: Wichtige Wörter und Texte für Berufe im Hotel oder Restaurant.
- Gesundheit: Infos über Ernährung, Bewegung und Familie – dabei übt man auch Lesen und Rechnen.
- Lagerlogistik: Wie man Pläne, Vorschriften und Formulare im Lager versteht und ausfüllt.

Auch für Schülerinnen und Schüler in Sprachförderklassen ist das Lernportal eine Hilfe. Es gibt Angebote für verschiedene Sprachniveaus (A1 bis B1). So kann jeder im eigenen Tempo lernen.
Das vhs-Lernportal wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert. Dank dieser Förderung ist die Nutzung kostenlos.

GEFÖRDERT VOM Bundesministerium für Bildung und Forschung

Mehr Infos:
www.vhs-lernportal.de

Alphabetiesierung

Die vhs Memmingen bietet laufend **Alphabetisierungskurse** an. Gerne können Sie bei uns anrufen oder persönlich kommmen:

Tel.: 08331 850-1616

Adresse:

vhs Memmingen
Donaustraße 1
87700 Memmingen

vhs Volkshochschule Memmingen

Berufsberatung im Erwerbsleben

Sie möchten sich beruflich verändern oder neu orientieren? Sie haben Fragen rund um die Trends am Arbeitsmarkt, zu Qualifizierungen, Fördermöglichkeiten oder zum beruflichen Wiedereinstieg? Nutzen Sie die Chance auf eine Beratung zu Ihrem individuellen Berufsweg.

Vereinbaren Sie online einen Termin – **für Ihre Zukunft!**

oder

Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit
Kempten-Memmingen
bringt weiter.

Bundesagentur für Arbeit

Albanisch

Albanisch für Kinder

Albanisch für Kinder *junge vhs*

Ab 5 Jahren. Weiterführender Kurs

Die notwendige Elternerklärung (bis zum Erreichen des 14. Lebensjahres), die Sie bitte mit der Anmeldung per E-Mail oder in Papierform an die vhs Memmingen senden *(vhs@memmingen.de*), finden Sie im Internet. In Papierform erhalten Sie das Formular in der vhs-Geschäftsstelle.

Dozentin: Ilmie Durmishi-Islami, Lehrerin, Muttersprachlerin

MM4004 | Memmingen
Fr, 19.09.25 - 30.01.26, 14.00 - 15.30 Uhr, 16 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 2, kostenlos

Albanische Lieder und Tänze für Kinder

Ab 5 Jahren. *junge vhs*

Die notwendige Elternerklärung (bis zum Erreichen des 14. Lebensjahres), die Sie bitte mit der Anmeldung per E-Mail oder in Papierform an die vhs Memmingen senden (*vhs@memmingen.de*), finden Sie im Internet. In Papierform erhalten Sie das Formular in der vhs-Geschäftsstelle.

Dozentin: Silva Marku, Muttersprachlerin

MM4006 | Memmingen
Fr, 19.09.25 - 30.01.26, 14.00 - 15.30 Uhr, 16 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG), kostenlos

Arabisch

Arabisch von Anfang an

Arabisch von Anfang an - Online-Kurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die keine Vorkenntnisse in der arabischen Sprache haben und von Grund auf beginnen möchten. Inhalte: Einführung in das arabische Alphabet, Erlernen grundlegender Ausdrücke und alltäglicher Redewendungen, praktische Übungen zur Verbesserung der Sprachfertigkeiten. Lehrwerk: Salam! neu A1-A2 - Hybride Ausgabe allango, Arabisch für Anfänger - Kursbuch mit Audios inklusive Lizenzschlüssel allango (24 Monate), ISBN 978-3-12-528998-7, ab Lektion 1.

Der Online-Kurs findet mit dem Konferenz-Tool Zoom statt. Gesonderte Hinweise zu Online-Kursen über die Videokonferenzplattform Zoom finden Sie auf S. 11 in diesem Programmheft.

Dozentin: Tala Abosham

MM4010 | Memmingen
Di / Fr. 30.09.25 - 12.12.25, 17.30 - 19.00 Uhr, 19 Termine, Online-Seminar-Zoom MM
180,50 €, ermäßigt 144,40 €

Chinesisch

Chinesisch (Mandarin) von Anfang an

Der praxisorientierte Kurs hilft Ihnen, schnell einfache Sätze zu sprechen und zu verstehen. Neben der Sprache erhalten Sie Einblicke in die Kultur. Der Unterricht basiert auf Pinyin, wobei auch chinesische Schriftzeichen eingeführt werden. Der Fokus liegt auf Sprechen, Hörverständnis und der Anwendung im Alltag, mit Familie oder im Beruf. Sie lernen Aussprache, grundlegenden Wortschatz und einfache Dialoge. Die Inhalte werden flexibel an die Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst.

Kein Kurs am: 06.10. und 01.12.2025
Kein festes Lehrwerk. Kopierkosten in Höhe von 10,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Shao-Chen Freytag, Mandarin-Lehrerin

MM4062 | Memmingen
Mo, 29.09.25 - Mo, 15.12.25, 19.00 - 20.30 Uhr, 9 Termine, Staatliche Realschule, 1.14, 1. OG, Schlachthofstr. 34
85,50 €, ermäßigt 68,40 €

Weiterführende Kurse

Chinesisch (Mandarin) A1

Lehrwerk: Lóng (neu) A1-A2, Chinesisch für Anfänger, ISBN-13: 978-312-528960-4, ab Lektion 9. Von Anfang an eine solide Grundlage in der Aussprache zu legen sowie Spaß und Motivation zu finden, sind die wichtigsten Aspekte beim Chinesisch Lernen. Neben dem Lehrbuch werden der Lerninhalt und das Tempo individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden zugeschnitten.

Kein Kurs am: 15.10.2025

Dozentin: Shao-Chen Freytag, Mandarin-Lehrerin

MM4064 | Memmingen
Mi, 01.10.25 - Mi, 17.12.25, 19.00 - 20.30 Uhr, 9 Termine, Staatliche Realschule, 1.14, 1. OG, Schlachthofstr. 34
85,50 €, ermäßigt 68,40 € (bei 5 TN: 102,60 €)

Hinweis für alle Sprachkurse:

Falls Sie sich unsicher sind, welcher Sprachkurs für Sie passt, können Sie Ihre Sprachkenntnisse unter

https://www.sprachtest.de

selbständig überprüfen.

Falls Sie Beratung oder Auskünfte zum Fachbereich Sprachen benötigen, sprechen Sie mich gerne an!

Ansprechpartner:

Michael Trieb

Tel.: 08331 850-1600

michael.trieb@memmingen.de

Weitere Infos zu den Sprachniveaus bzw. zum gemeinsamen europäischen Referenzrahmen (GERR) finden Sie unter:

https://vhs.link/mVqQHk

Deutsch als Fremdsprache

A1 - weiterführende Kurse

Deutsch als Fremdsprache A1

Das Leben A1, Kurs- und Übungsbuch (Gesamtband), Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-122089-1, ab Lektion 5

Dozentin: Karin Thiele-Doster

MM4132 | Memmingen
Mi / Mo, 24.09.25 - 03.11.25, 18.30 - 20.00 Uhr, 12 Termine, Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock
114,00 €, ermäßigt 91,20 €

A2

Deutsch als Fremdsprache A2

Das Leben A2, Kurs- und Übungsbuch (Gesamtband), Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-122090-7, ab Lektion 5

Dozentin: Karin Thiele-Doster

MM4134 | Memmingen
Mi / Mo, 24.09.25 - 03.11.25, 20.15 - 21.45 Uhr, 12 Termine, Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock
114,00 €, ermäßigt 91,20 €

Deutsch als Fremdsprache A2.2

Schritte plus neu 4 (A2.2), Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-801083-9, ab Lektion 8

Kein Kurs am: 29.09.2025

Dozentin: Svetlana Igneska, Lehrerin

MM4138 | Memmingen
Mo / Mi, 22.09.25 - 12.01.26, 19.30 - 21.00 Uhr, 24 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.19, Seiteneingang links (Nordseite)
228,00 €, ermäßigt 182,40 €

B1

Deutsch als Fremdsprache B1.1

Schritte plus neu 5 (B1.1), Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-501085-6, ab Lektion 1

Kein Kurs am: 29.09.2025

Dozentin: Svetlana Igneska, Lehrerin

MM4140 | Memmingen
Mo / Mi, 22.09.25 - 12.01.26, 18.00 - 19.30 Uhr, 24 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.19, Seiteneingang links (Nordseite)
228,00 €, ermäßigt 182,40 €

Deutsch als Fremdsprache B1.2

Schritte plus neu 6 (B1.2), Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-641085-3, ab Lektion 8

Kein Kurs am: 25.11.2025

Dozentin: Svetlana Igneska, Lehrerin

MM4142 | Memmingen
Di / Do, 23.09.25 - 13.01.26, 17.30 - 19.00 Uhr, 25 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.19, Seiteneingang links (Nordseite)
237,50 €, ermäßigt 190,00 €

Deutsch als Fremdsprache B1+/B2 - Online-Kurs

Lehrwerk: Im Berufssprachkurs - Deutsch als Zweitsprache, Kurs und Arbeitsbuch B1/B2 Brückenelement, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-531190-8, ab Lektion 6/7

Sie haben bereits Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1, vielleicht die B1-Prüfung bzw. den DTZ bestanden. Sie kommen sprachlich im Alltag und Beruf zurecht, stoßen aber häufig auf Schwierigkeiten, wenn es um das Verstehen oder Formulieren von etwas komplizierteren Sätzen geht. Das muss sich ändern! Dieser Kurs ist der Übergang zum Niveau B2. Sie festigen und erweitern Ihren Wortschatz und Ihre Grammatikkenntnisse und trainieren Ihre Kompetenzen im Hören, Sprechen, Schreiben und Lesen, damit Sie sich im Beruf und Alltag immer sicherer in der deutschen Sprache fühlen.

Der Online-Kurs findet mit dem Konferenz-Tool Zoom statt. Gesonderte Hinweise zu Online-Kursen über die Videokonferenzplattform Zoom finden Sie auf S. 11 in diesem Programmheft.

Dozentin: Susanne Westerhoff, Dipl. Übersetzerin, Sprachlehrerin

MM4146 | Memmingen
Di, 23.09.25 - 20.01.26, 17.30 - 18.45 Uhr, 14 Termine, Online-Seminar-Zoom MM, 110,90 €, ermäßigt 88,70 €

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

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

Der Online-Kurs findet mit dem Konferenz-Tool Zoom statt. Gesonderte Hinweise zu Online-Kursen über die Videokonferenzplattform Zoom finden Sie auf S. 11 in diesem Programmheft.

Dozentin: Susanne Westerhoff, Dipl. Übersetzerin, Sprachlehrerin

MM4148 | Memmingen
Di, 23.09.25 - 20.01.26, 19.00 - 20.30 Uhr, 14 Termine, Online-Seminar-Zoom MM, 133,00 €, ermäßigt 106,40 €

B2

Deutsch als Fremdsprache B2 - Online Kurs

Sie haben Deutsch auf dem Niveau B1 gelernt und möchten nun weiterlernen und das Niveau B2 erreichen? Falls Sie arbeiten und nicht viel Zeit für einen Kurs am Vormittag haben, ist dieser Kurs am Abend genau richtig für Sie.

Sie werden in diesem Kurs den für das Niveau B2 relevanten Wortschatz und die grammatikalischen Strukturen kennenlernen. Außerdem trainieren wir Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen. Sie lernen Strategien, wie Sie auch schwierige Texte verstehen können. Prüfungsvorbereitung ist ebenfalls Teil des Kurses.

Lehrwerk: Einfach weiter! Deutsch B2, Kurs- und Arbeitsbuch, telc, ISBN: 978-3-946447-33-7.

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Eine Teilzahlung ist möglich. Bitte geben Sie dies bei der Anmeldung mit an.

Der Kurs findet jeweils 2 Zeitstunden (120 Minuten) pro Kurstag statt.

Der Online-Kurs findet mit dem Konferenz-Tool Zoom statt. Gesonderte Hinweise zu Online-Kursen über die Videokonferenzplattform Zoom finden Sie auf S. 11 in diesem Programmheft.

Dozentin: Jennifer Wecker

MM4150 | Memmingen
Di / Do, 23.09.25 - 13.01.26, 19.00 - 21.00 Uhr, 25 Termine, Online-Seminar-Zoom MM
316,60 €, ermäßigt 253,30 €

C1

Deutsch als Fremdsprache C1 - Online-Kurs

Lehrwerk: Im Berufssprachkurs Deutsch als Zweitsprache Kurs- und Arbeitsbuch C1, Hueber-Verlag ISBN 978-3-19-481190-4. Dieser Kurs ist für alle Deutschlerner/innen gedacht, die ungefähr das Niveau C1 erreicht haben, ihr Deutsch in allen Kompetenzbereichen (Hören, Sprechen, Lesen, Schreiben) aber unbedingt verbessern möchten, um Alltag und Beruf sprachlich souverän zu meistern.

Der Online-Kurs findet mit dem Konferenz-Tool Zoom statt. Gesonderte Hinweise zu Online-Kursen über die Videokonferenzplattform Zoom finden Sie auf S. 11 in diesem Programmheft.

Dozentin: Susanne Westerhoff, Dipl. Übersetzerin, Sprachlehrerin

MM4152 | Memmingen
Do, 25.09.25 - 15.01.26, 18.30 - 20.00 Uhr, 14 Termine, Online-Seminar-Zoom MM
133,00 €, ermäßigt 106,40 €

Prüfungen im Bereich Deutsch

telc A1

Prüfung telc Deutsch A1
(Start Deutsch 1)

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

Anmeldeschluss: 04.09.2025
Einen kostenlosen Einstufungstest finden Sie unter www.sprachtest.de.

MM4168 | Memmingen
Do, 25.09.25, 08.00 - 14.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 3
105,00 €, ermäßigt 80,00 € (Die ermäßigte Gebühr gilt für Teilnehmer/innen, die sich aus einem aktuellen Sprachkurs der vhs Memmingen für die Prüfung anmelden - Nachweis erforderlich).

Deutsch-Test für Zuwanderer

Die vhs Memmingen bietet eine Vielzahl von Prüfungsterminen zum DTZ an.

Geprüft werden Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Integrationskursen, die in Kursen des Trägernetzwerks Memmingen-Unterallgäu stattfinden.

Zugelassen sind aktive Teilnehmer/innen von folgenden Kursträgern:

- bfz Memmingen
- bfz Mindelheim
- inlingua Sprachschule Memmingen
- Kolping Akademie Memmingen
- Volkshochschulen (vhs) im Lkr. Unterallgäu e. V.

Externe Prüflinge finden Prüfungszentren und Termine im Internet unter:
www.vhs-sprachpruefungen.de.

Bitte zur Prüfungsanmeldung mitbringen:
Eine Teilnahmebestätigung des Kursträgers über den Besuch von mindestens einem Kursabschnittsmodul des Integrationskurses inkl. Ihrer aktuell gültigen PKZ, die Prüfungsgebühr, ein gültiges amtliches Ausweisdokument mit Lichtbild sowie Ihr Smartphone mit QR-Code-Scanner.

Sie können sich nach dem Anmeldeschluss nicht mehr abmelden.

Wenn Sie unentschuldigt am Prüfungstag fehlen, ist eine erneute Anmeldung zur Prüfung bei der vhs Memmingen nicht mehr möglich.

Integrationskurse finden

Sie möchten einen Integrationskurs besuchen, der über das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (bamf) gefördert wird?

Sie erhalten auf der Homepage der vhs Memmingen weitere aktuelle Informationen unter:

https://vhs.link/Integration

Trägernetzwerk Memmingen - Unterallgäu seit 2005

Einbürgerung

Einbürgerungstest

Test im Rahmen der Einbürgerung

Zu diesem Test melden Sie sich bitte persönlich bei der vhs-Geschäftsstelle an. Da es eine große Nachfrage gibt, erkundigen Sie sich bitte persönlich, ob es bei den unterschiedlichen Terminen freie Plätze gibt. Sie erreichen die vhs zu den Geschäftszeiten telefonisch unter: 08331 850-1616. Sie können auch eine E-Mail schreiben. Die E-Mailadresse lautet: *vhs@memmingen.de*

Die Anmeldung über das Internet ist nicht möglich.

Wenn Sie krank sind und bis zum Prüfungstag ein ärztliches Attest vorlegen, können Sie den Test beim nächsten Termin kostenlos wiederholen. Ansonsten wird kein Geld zurückgezahlt.

Wenn Sie unentschuldigt fehlen, ist eine erneute Anmeldung zur Prüfung bei der vhs Memmingen nicht mehr möglich.

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

Englisch

A1 - weiterführende Kurse

Englisch A1

Outcomes - Beginner (Student book & workbook split edition A), ab Lektion 3, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-0-357-04344-8.

Englisch reden ab dem ersten Kurstag? Unglaublich, oder? Gar nicht! Mit Hilfe unseres Kursbuches ist es wirklich möglich. In den Kursstunden lernen wir nützliches Grundvokabular und trainieren die Aussprache - alles gewürzt mit der nötigen Grammatik. Wir verwenden kursbegleitend das Audio- und Videomaterial. Sie können auch Zuhause üben. Kleine Hausaufgaben werden in den Kursstunden gegeben.

Kein Kurs am: 07.10.2025
Dozentin: Catherine Wayland, Mutterspr.

MM4200 | Memmingen
Di, 23.09.25 - Di, 27.01.26, 19.30 - 21.00 Uhr, 14 Termine, Staatliche Realschule, 1.14, 1. OG, Schlachthofstr. 34
133,00 €, ermäßigt 106,40 €

Englisch - Let´s get talking! - A1

Outcomes - Beginner (Student book & workbook split edition A), ab Lektion 7, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-0-357-04344-8.

Englisch reden ab dem ersten Kurstag? Unglaublich, oder? Gar nicht! Mit Hilfe unseres Kursbuches ist es wirklich möglich. In den Kursstunden lernen wir nützliches Grundvokabular und trainieren die Aussprache - alles gewürzt mit der nötigen Grammatik. Wir verwenden kursbegleitend das Audio- und Videomaterial. Sie können auch Zuhause üben. Kleine Hausaufgaben werden in den Kursstunden gegeben.

Der Kurs findet auch am 19.11.2025 statt.
Kein Kurs am: 17.12.2025 und 07.01.2026
Dozentin: Catherine Wayland, Mutterspr.

MM4202 | Memmingen
Mi, 24.09.25 - Mi, 28.01.26, 08.30 - 10.00 Uhr, 14 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 4
133,00 €, ermäßigt 106,40 € (bei 5 TN: 159,60 €, bei 4 TN: 200,20 €)

Englisch A1

MM4204 | Memmingen
Go for it! A1, ab Lektion 10, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-102938-8. Einfache Sachverhalte verstehen und in Alltagssituationen und auf Reisen anwenden.

Kein Kurs am: 20.11., 27.11. und 18.12.2025
Do, 25.09.25 - Do, 05.02.26, 18.00 - 19.30 Uhr, 14 Termine, Staatliche Realschule, E.06, EG, Schlachthofstr. 34
Dozentin: Ingrid Niemann-Schmid, Sprachtrainerin, 133,00 €, erm. 106,40 €

MM4206 | Memmingen
Go for it A1, ab Lektion 6, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-102938-8. Wiedereinsteiger mit geringen Grundkenntnissen sind willkommen! Die Grammatik wird wiederholt und vertieft und wir unterhalten uns über verschiedene Themen. Welcome!
Do, 18.09.25 - 15.01.26, 14.30 - 16.00 Uhr, 15 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 4
Dozentin: Michaela Fleckenstein, Übersetzerin, 142,50 €, ermäßigt 114,00 €

A2

Englisch A2

MM4208 | Memmingen
Go for it A2, ab Lektion 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-102939-5.
Wiedereinsteiger mit guten Grundkenntnissen sind willkommen! Die Grammatik wird wiederholt und vertieft und wir unterhalten uns über verschiedene Themen. Welcome!

Der Kurs findet auch am 19.11.25 statt.
Mi, 17.09.25 - 14.01.26, 14.50 - 16.20 Uhr, 15 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock
Dozentin: Michaela Fleckenstein, Übersetzerin, 142,50 €, ermäßigt 114,00 €

MM4210 | Memmingen
Go for it A2, ab Lektion 6, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-102939-5. Wiedereinsteiger mit guten Grundkenntnissen sind willkommen! Die Grammatik wird wiederholt und vertieft und wir unterhalten uns über verschiedene Themen. Welcome!
Do, 18.09.25 - 15.01.26, 10.05 - 11.35 Uhr, 15 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 5
Dozentin: Michaela Fleckenstein, Übersetzerin, 142,50 €, ermäßigt 114,00 €

MM4212 | Memmingen
Go for it A2, ab Lektion 9, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-102939-5. Wiedereinsteiger mit guten Grundkenntnissen sind willkommen! Die Grammatik wird wiederholt und vertieft und wir unterhalten uns über verschiedene Themen. Welcome!
Mo, 15.09.25 - 19.01.26, 09.00 - 10.30 Uhr, 15 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 4
Dozentin: Michaela Fleckenstein, Übersetzerin, 142,50 €, ermäßigt 114,00 €

MM4214 | Memmingen
Go for it A2, ab Lektion 10, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-102939-5

Kein Kurs am: 07.10.25 u. 16.12.25
Di, 23.09.25 - Di, 03.02.26, 18.00 - 19.30 Uhr, 14 Termine, Staatliche Realschule, E.06, EG, Schlachthofstr. 34
Dozentin: Ingrid Niemann-Schmid, Sprachtrainerin, 133,00 €, erm. 106,40 €

Englisch - Let´s get talking! - A2

"English File Elementary 4th Edition", Oxford University Press (OUP), ISBN: 978-0-19-403159-2
Es wird viel geredet! In den Kursstunden lernen wir nützliches Grundvokabular und trainieren die Aussprache - alles gewürzt mit der nötigen Grammatik. Wir verwenden kursbegleitend das Audio- und Videomaterial. Sie können auch Zuhause üben. Kleine Hausaufgaben werden in den Kursstunden gegeben.

Kein Kurs am: 18.12.25 u. 08.01.26
Dozentin: Catherine Wayland, Muttersprachlerin

MM4216 | Memmingen
Do, 02.10.25 - Do, 05.02.26, 09.00 - 10.30 Uhr, 14 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 1
133,00 €, ermäßigt 106,40 €

B1

Englisch B1 - gemäßigte Progression

Sie haben schon einmal Englisch gelernt, haben einiges vergessen und wollen Ihre Kenntnisse auffrischen bzw. verbessern? Kommen Sie in diesen Kurs! Lehrbuch: "Go for it B1", ab Lektion 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-102940-1

Kein Kurs am: 07.10.2025
Kosten für Kopien werden im Kurs eingesammelt.
Dozentin: Lisa Keating-Wassermann, MSc, native speaker

MM4218 | Memmingen
Di, 23.09.25 - Di, 13.01.26, 18.00 - 19.30 Uhr, 12 Termine, Staatliche Realschule, E.04, EG, Schlachthofstr. 34
114,00 €, ermäßigt 91,20 €

Englisch B1

Dozentin: Michaela Fleckenstein, Übersetzerin

MM4220 | Memmingen
Go for it B1, ab Lektion 6, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-102940-1. Wiedereinsteiger mit guten Grundkenntnissen sind willkommen! Die Grammatik wird wiederholt und vertieft und wir unterhalten uns über verschiedene Themen. Welcome!
Di, 16.09.25 - 20.01.26, 16.55 - 18.25 Uhr, 15 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 4
142,50 €, ermäßigt 114,00 €

MM4222 | Memmingen
Go for it B1, ab Lektion 6, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-102940-1. Wiedereinsteiger mit guten Grundkenntnissen sind willkommen! Die Grammatik wird wiederholt und vertieft und wir unterhalten uns über verschiedene Themen. Welcome!
Di, 16.09.25 - 20.01.26, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 4
142,50 €, ermäßigt 114,00 €

MM4224 | Memmingen
Go for it B1, ab Lektion 6, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-102940-1. Wiedereinsteiger mit guten Grundkenntnissen sind willkommen! Die Grammatik wird wiederholt und vertieft und wir unterhalten uns über verschiedene Themen. Welcome!
Mi, 17.09.25 - 14.01.26, 10.05 - 11.35 Uhr, 15 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock
142,50 €, ermäßigt 114,00 €

B2

Englisch B2 - Blended-Learning-Kurs

Go for it B2, ab Lektion 3, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-202940-0. Wiedereinsteiger mit guten Grundkenntnissen sind willkommen! Die Grammatik wird wiederholt und vertieft und wir unterhalten uns über verschiedene Themen. Welcome!

Die Kurstage am 22.09., 20.10., 17.11., 08.12.25 und 19.01.26 finden als Präsenzunterricht in der Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.14, Seiteneingang links, statt. Alle ande-

ren Kurstage werden online abgehalten.

Der Online-Kurs wird über die Videokonferenzplattform ZOOM durchgeführt. Mit der Anmeldung erklären Sie sich mit dieser Plattformlösung einverstanden. Der Online-Kurs wird über die Videokonferenzplattform ZOOM durchgeführt. Weitere Infos dazu siehe Hinweis S. 11.

Dozentin: Michaela Fleckenstein, Übersetzerin

MM4226 | Memmingen
Mo, 15.09.25 - 19.01.26, 18.05 - 19.35 Uhr, 15 Termine, Online-Seminar-Zoom MM
142,50 €, ermäßigt 114,00 €

Konversation

Englisch Konversation B1

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

Kein Kurs am: 07. und 28.10.25

Dozentin: Christine Hammerer

BA4228 | Babenhausen
Di, 23.09.25 - Di, 25.11.25, 09.30 - 11.00 Uhr, 8 Termine, vhs-Raum-Babenhausen, Schrannenstr. 8, Hintereingang (über Gasthaus Rössle), 1. Obergeschoss
76,00 €, ermäßigt 60,80 € (bei 5 TN: 91,20 €)

Englisch Konversation B1+

There‘s always plenty to talk about here, and laughter is never far away. Join a group of happy, motivated learners to discuss a wide variety of topics and wander along the interesting and diverse paths that our discussion takes us. We use a variety of materials to prompt conversation, and often divide into pairs or small groups.

Kein Kurs am: 07.10.2025

Kopierkosten werden in bar im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Catherine Wayland, Muttersprachlerin

MM4230 | Memmingen
Di, 23.09.25 - Di, 27.01.26, 18.00 - 19.30 Uhr, 14 Termine, Staatliche Realschule, 1.14, 1. OG, Schlachthofstr. 34
133,00 €, ermäßigt 106,40 €

English Conversation B2

Dozentin: Catherine Wayland, Muttersprachlerin

MM4232 | Memmingen
Join our happy group of motivated lifelong 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.

Der Kurs findet auch am 19.11.2025 statt.

Kein Kurs am: 17.12.2025 und 07.01.2026

Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.

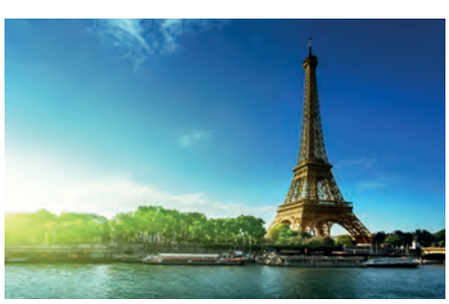
Mi, 24.09.25 - Mi, 28.01.26, 10.30 - 12.00 Uhr, 14 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 1
133,00 €, ermäßigt 106,40 €

MM4234 | Memmingen
Join our happy group of motivated lifelong learners for some brain jogging. The lessons are divided into general conversation and activities from our course-book "Outcomes - Upper Indermidiate- Split Edition B" ab Lektion 13, ISBN: 978-1-337-56113-6. Bitte besorgen Sie sich das Lehrwerk nicht im Voraus.

Kein Kurs am: 18.12.25 und 08.01.26

Do, 02.10.25 - Do, 05.02.26, 10.30 - 12.00 Uhr, 14 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 1
133,00 €, ermäßigt 106,40 €

Französisch



A1 - weiterführende Kurse

Französisch A1

Chapeau! A1, Kurs- und Arbeitsbuch Französisch plus interaktive Version, ISBN 978-3-19-183434-0, ab Lektion 4

Kein Kurs am: 07.10.2025

Dozentin: Gina Mason-Mayerhofer, Französischlehrerin, Muttersprachlerin

MM4502 | Memmingen
Di, 23.09.25 - Di, 09.12.25, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 Termine, Staatliche Realschule, 1.19, 1. OG, Schlachthofstr. 34
95,00 €, ermäßigt 76,00 €

Französisch A1 (mit Flusion)

Flusion 1, ab Lektion 6. Eine sehr effektive Methode, um fließend Französisch zu lernen. Mit FLUSION wird die Sprache von Anfang an als harmonisches Ganzes erlebt. Durch häufige, unmerkliche Wiederholungen im interaktiven Lernprozess entstehen schnell Sicherheit und Vertrauen. Farbfotos und farblich strukturierte Texte fördern ein sinnliches Lernen. Sprache wird so erlebbar – ein „Hineinfließen“ ins Französische wird möglich. Der Kurs eignet sich ideal, um verschüttete Grundkenntnisse zu reaktivieren. Der gesamte Unterricht findet auf Französisch statt. Die von einer Französin entwickelte Methode besteht aus 12 bebilderten Geschichten und legt besonderen Wert auf mündliche Kommunikation.

Das Unterrichtsmaterial wird von der Dozentin besorgt. Die Kosten in Höhe von 40,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Céline Albrecht, Muttersprachlerin

MM4504 | Memmingen
Mo, 29.09.25 - 15.12.25, 08.30 - 10.00 Uhr, 11 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock
104,50 €, ermäßigt 83,60 €

Französisch A1

MM4506 | Memmingen
Perspectives Allez-y A1, ISBN: 978-3-06-520176-6, ab Lektion 7. Der Kurs ist auch für Wiedereinsteiger geeignet.

Di, 14.10.25 - 13.01.26, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 Termine, Staatliche Realschule, 1.13, 1. OG, Schlachthofstr. 34

Dozentin: Edith Danner, M.A.

95,00 €, ermäßigt 76,00 € (bei 5 TN: 114,00 €)

MM4510 | Memmingen
Perspectives Allez-y A1, ISBN: 978-3-06-520176-6, ab Lektion 13

Kein Kurs am: 27.11., 11.12. und 18.12.2025

Do, 25.09.25 - Do, 15.01.26, 18.00 - 19.30 Uhr, 11 Termine, Staatliche Realschule, 1.05, 1. OG, Schlachthofstr. 34

Dozent: Laurent Glauzy, Muttersprachler

104,50 €, ermäßigt 83,60 € (bei 5 TN: 125,40 €, bei 4 TN: 157,30 €)

Sprachen

A2

Französisch A2

MM4514 | Memmingen
Perspectives Allez-y A2, ISBN: 978-3-06-520184-1, ab Lektion 3

Kein Kurs am: 15.10.2025
Mi, 08.10.25 - Mi, 21.01.26, 18.00 - 19.30 Uhr, 11 Termine, Staatliche Realschule, 1.01, 1. OG, Schlachthofstr. 34
Dozentin: Edith Danner, M.A.
104,50 €, ermäßigt 83,60 €

MM4516 | Memmingen
Bienvenue si vous souhaitez discuter en français et améliorer vos connaissances grammaticales et votre vocabulaire. Dans une ambiance détendue, nous travaillons avec le livre "On y va A2", ISBN: 978-3-19-103351-4, ab Lektion 7, Aktualisierte Ausgabe, en alternant avec des jeux, de la chanson et des dialogues.
Mo, 29.09.25 - 15.12.25, 10.15 - 11.45 Uhr, 11 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock
Dozentin: Céline Albrecht, Muttersprachlerin
104,50 €, ermäßigt 83,60 €

Französisch Auffrischung A2

Wir festigen in mündlichen und schriftlichen Übungen Ihre Vorkenntnisse. Der Kurs ist zur Urlaubsvorbereitung ebenso geeignet wie zum Wiedereinstieg in die französische Sprache. Lehrwerk: "Voyages neu A2 - Hybride Ausgabe allango", ISBN-Nr.: 978-3-12-529087-7, ab Lektion 8, ergänzt durch die Lektüre französischer Zeitungsartikel, Chansons, etc.
Dozentin: Edith Danner, M.A.

MM4518 | Memmingen
Di, 07.10.25 - 13.01.26, 09.30 - 11.00 Uhr, 11 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 5
104,50 €, ermäßigt 83,60 €

B1

Französisch B1 - On se débrouille

Sie können sich schon recht gut auf Französisch verständigen, weil Sie beispielsweise die Sprache in der Schule gelernt oder einen Sprachkurs besucht haben. Nun möchten Sie unbedingt Ihre vorhandenen Kenntnisse auffrischen und erweitern. In diesem Kurs werden Sie gut vorbereitet, damit Sie im nächsten Frankreichurlaub oder auch beim nächsten Kundengespräch nicht mehr sprachlos sind und Sie feststellen: Ça y est! Je me débrouille.
Kursmaterial: Die Zeitschrift "écoute" oder eine Lektüre (wird im Kurs bekannt gegeben).

Kein Kurs am: 29.09.2025 und 19.01.2026
Dozentin: Susanne Westerhoff, Dipl. Übersetzerin, Sprachlehrerin

MM4520 | Memmingen
Mo, 22.09.25 - Mo, 26.01.26, 18.15 - 19.45 Uhr, 13 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.16, Seiteneingang links (Nordseite)
123,50 €, ermäßigt 98,80 €

Konversation

Französisch - Salon de conversation

Retrouvons-nous pour des échanges sur des sujets divers, dans une ambiance conviviale, afin de perfectionner vos connaissances linguistiques et culturelles. Ce cours s'adresse à des participants ayant déjà un bon niveau de français, afin de permettre des discussions fluides et enrichissantes.

Kein Kurs am: 06.10. und 01.12.2025
Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.
Dozentin: Gina Mason-Mayerhofer, Französischlehrerin, Muttersprachlerin

MM4522 | Memmingen
Mo, 22.09.25 - Mo, 08.12.25, 18.30 - 20.00 Uhr, 9 Termine, Staatliche Realschule, 1.10, 1. OG, Schlachthofstr. 34
85,50 €, ermäßigt 68,40 €

Italienisch

Italienisch von Anfang an

Italienisch von Anfang an

MM4602 | Memmingen neu
Fantastico! A1 - Hybride Ausgabe allango, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-525083-3, ab Lektion 1
In diesem Anfängerkurs begeben sich die Teilnehmenden auf eine Reise in die italienische Sprache und die lebendige Kultur Italiens. Neben grundlegenden Sprachkenntnissen erkunden wir in jeder Lektion auch Aspekte des italienischen Alltags, der Sitten und Bräuche. Der Kurs umfasst Themen wie Begrüßungen und Vorstellungsformeln, die Esskultur des Landes, Freizeitaktivitäten sowie praktisches Vokabular rund um Reisen und Unterkunft.

Bitte mitbringen: Notizbuch und Schreibmaterial
Kein Kurs am: 06.10. und 01.12.2025
Mo, 22.09.25 - Mo, 19.01.26, 18.00 - 19.30 Uhr, 12 Termine, Staatliche Realschule, 1.13, 1. OG, Schlachthofstr. 34
Dozentin: Valentina Ungaro
114,00 €, ermäßigt 91,20 €

BG4604 | Bad Grönenbach neu
Fantastico! A1 - Hybride Ausgabe allango, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-525083-3, ab Lektion 1
In diesem Anfängerkurs begeben sich Teilnehmende auf eine Reise in die italienische Sprache und die lebendige Kultur Italiens. Neben grundlegenden Sprachkenntnissen erkunden wir in jeder Lektion auch Aspekte des italienischen Alltags, der Sitten und Bräuche. Der Kurs umfasst Themen wie Begrüßungen und Vorstellungsformeln, die Esskultur des Landes, Freizeitaktivitäten sowie praktisches Vokabular rund um Reisen und Unterkunft.
Mi, 24.09.25 - 10.12.25, 09.30 - 11.00 Uhr, 10 Termine, Lebensräume für Jung und Alt, Im Paradies 1, 87730 Bad Grönenbach
Dozentin: Nadine Englmeier, Dott.ssa (Uni Pavia/Verona)
120,00 €, ermäßigt 96,00 €

A1 - weiterführende Kurse

Italienisch A1

Nuovo Espresso A1, ab Lektion 5, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105438-0

Kein Kurs am: 07.10.2025
Dozent: Angelo Signorini, Muttersprachler

MM4606 | Memmingen
Di, 30.09.25 - Di, 27.01.26, 18.00 - 19.30 Uhr, 13 Termine, Staatliche Realschule, 1.05, 1. OG, Schlachthofstr. 34
123,50 €, ermäßigt 98,80 €

Italienisch A1 - Sprache und Kultur

Nuovo Espresso A1, ab Lektion 6, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105438-0.
In diesem A1-Kurs setzen die Teilnehmenden ihre Reise in die italienische Sprache und Kultur fort. Sprachliche Kompetenzen - sowohl Grammatik als auch Wortschatz

- werden weiter vertieft. In jeder Lektion erkunden wir neue Aspekte des italienischen Alltags. Der Kurs basiert weiterhin auf dem Lehrbuch Nuovo Espresso 1 und behandelt Themen wie Familiengewohnheiten und Feiertage, die landestypische Küche, Urlaubsreisen sowie praktisches Vokabular rund um Reisen und Unterkunft.

Bitte mitbringen: Notizbuch und Schreibmaterial

Kein Kurs am: 15.10.2025

Dozentin: Valentina Ungaro

MM4608 | Memmingen

Mi, 24.09.25 - Mi, 14.01.26, 18.00 - 19.30 Uhr, 12 Termine, Staatliche Realschule, 1.13, 1. OG, Schlachthofstr. 34

114,00 €, ermäßigt 91,20 €

Italienisch A1 für die Reise

Viva le vacanze! Neu, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-217243-4, ab Lektion 6

Kein Kurs am: 17.12.2025

Dozentin: Maria Pappalardo, Muttersprachlerin

MM4612 | Memmingen

Mi, 22.10.25 - Mi, 21.01.26, 18.00 - 19.30 Uhr, 9 Termine, Staatliche Realschule, 2.01, 2. OG, Schlachthofstr. 34

85,50 €, ermäßigt 68,40 €

Italienisch A1

MR4614 | Markt Rettenbach

Nuovo Espresso A1, ab Lektion 6, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105438-0

Kein Kurs am: 16.12.2025

Di, 07.10.25 - Di, 03.02.26, 18.00 - 19.30 Uhr, 13 Termine, Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Schulstr. 26, Mehrzweckraum, EG des hinteren Schulgebäudes, gegenüber Bücherei (Eingang über Schulhof)

Dozentin: Juliane Spies

123,50 €, ermäßigt 98,80 €

MR4616 | Markt Rettenbach

Nuovo Espresso A1, ab Lektion 6, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105438-0

Kein Kurs am: 16.12.2025

Di, 07.10.25 - Di, 03.02.26, 19.30 - 21.00 Uhr, 13 Termine, Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Schulstr. 26, Mehrzweckraum, EG des hinteren Schulgebäudes, gegenüber Bücherei (Eingang über Schulhof)

Dozentin: Juliane Spies

123,50 €, ermäßigt 98,80 €

MM4620 | Memmingen

Nuovo Espresso A1, ab Lektion 8, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105438-0

Kein Kurs am: 27.11.2025

Do, 02.10.25 - Do, 29.01.26, 19.30 - 21.00 Uhr, 14 Termine, Staatliche Realschule, E.05, EG, Schlachthofstr. 34

Dozent: Angelo Signorini, Muttersprachler

133,00 €, ermäßigt 106,40 €

BG4622 | Bad Grönenbach

Il Nuovo Espresso A1, ab Lektion 10, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105438-0. Lust auf einen Wiedereinstieg ins Italienische? Dies ist ein Folgekurs und richtet sich an Lernende, die bereits ein paar Semester einen Italienischkurs besucht haben oder in der Vergangenheit Italienisch gelernt haben. Wir wollen in unserem Kurs viel sprechen und den erlernten Wortschatz gleich anwenden, so dass der nächste Italienaufenthalt noch mehr Spaß macht. :-)

Di, 30.09.25 - 09.12.25, 17.30 - 19.00 Uhr, 10 Termine, Sebastian-Kneipp-Mittelschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Raum 104

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

95,00 €, ermäßigt 76,00 €

MM4624 | Memmingen

Nuovo Espresso A1, ab Lektion 9, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105438-0

Kein Kurs am: 15.12.2025

Mo, 13.10.25 - Mo, 19.01.26, 17.15 - 18.45 Uhr, 10 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 4

Dozentin: Maria Pappalardo, Mutterspr.

95,00 €, ermäßigt 76,00 €

Italienisch A1 - Auffrischung

Der Kurs richtet sich an Kursteilnehmende, die gerade einen A1-Kurs abgeschlossen haben und ihre Kenntnisse wiederholen, konsolidieren und reaktivieren möchten, bevor sie mit einem Kurs auf A2-Niveau beginnen. Der Kurs ist aber auch für Wiedereinsteiger auf dem A1-Niveau, die ihre Grundkenntnisse auffrischen möchten, bestens geeignet. Wir werden das Lehrbuch "Intermezzo A1", Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-099600-1, ab Lektion 3, verwenden.

Dozentin: Dr. (Uni Bergamo) Fabiola Ballabio-Böttcher, Lehrerin, Muttersprachlerin, zertifizierte Eurolta-Trainerin

MM4626 | Memmingen

Do, 25.09.25 - 04.12.25, 09.00 - 10.15 Uhr, 10 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock, 95,00 €, ermäßigt 76,00 €

Italienisch A1 - Wiedereinstieg

Lust auf einen Wiedereinstieg ins Italienische? Dies ist ein Folgekurs und richtet sich an Italienischlernende, die bereits einen Italienischkurs besucht oder in der Vergangenheit Italienisch gelernt haben. Wir verwenden dazu "Nuovo Espresso A1", Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105438-0, ab Lektion 4.

Dozentin: Dr. (Uni Bergamo) Fabiola Ballabio-Böttcher, Lehrerin, Muttersprachlerin, zertifizierte Eurolta-Trainerin

MM4630 | Memmingen

Do, 25.09.25 - 04.12.25, 10.30 - 12.00 Uhr, 10 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock

95,00 €, ermäßigt 76,00 €

Italienisch A1

Wiederholen - Aktivieren - Kommunizieren! Intermezzo Italienisch A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-099600-1, ab Lektion 2

Kein Kurs am: 15.12.2025

Dozentin: Maria Pappalardo, Muttersprachlerin

MM4632 | Memmingen

Mo, 13.10.25 - Mo, 19.01.26, 18.45 - 20.15 Uhr, 10 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 4

95,00 €, ermäßigt 76,00 € (bei 5 TN: 114,00 €)

A2

Italienisch A2

MM4636 | Memmingen

Nuovo Espresso A2, ab Lektion 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-225439-0

Kein Kurs am: 13.10.2025

Mo, 29.09.25 - Mo, 15.12.25, 10.30 - 12.00 Uhr, 10 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 5

Dozentin: Dr. (Uni Rom) Stefania Esposito-Depprich, Muttersprachlerin, zertifizierte Eurolta-Trainerin

95,00 €, ermäßigt 76,00 € (bei 5 TN: 111,40 €)

MM4638 | Memmingen

Nuovo Espresso A2, ab Lektion 5, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-225439-0

Kein Kurs am: 17.12.2025

Mi, 22.10.25 - Mi, 21.01.26, 19.30 - 21.00 Uhr, 9 Termine, Staatliche Realschule, 2.01, 2. OG, Schlachthofstr. 34

Dozentin: Maria Pappalardo, Mutterspr.

85,50 €, ermäßigt 68,40 € (bei 5 TN: 102,60 €, bei 4 TN: 128,70 €)

MM4640 | Memmingen

Nuovo Espresso A2, ab Lektion 9, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-225439-0 sowie Lektüren aus unterschiedlichen Quellen.

Mo, 06.10.25 - 15.12.25, 08.30 - 10.00 Uhr, 10 Termine, Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock
Dozentin: Anna Moritz, Muttersprachlerin
95,00 €, ermäßigt 76,00 € (bei 5 TN: 114,00 €)

MM4642 | Memmingen

Nuovo Espresso A2, ab Lektion 10, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-225439-0 sowie Lektüren aus unterschiedlichen Quellen.

Di, 07.10.25 - 16.12.25, 10.00 - 11.30 Uhr, 10 Termine, Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock
Dozentin: Anna Moritz, Muttersprachlerin
95,00 €, ermäßigt 76,00 €

B1

Italienisch B1

Voraussetzung: mind. Italienischkenntnisse auf dem Niveau A2

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch Espresso 2, nehmen verschiedene Texte durch und wiederholen die Grammatik.

Kein Kurs am: 06.10. und 01.12.2025
Dozentin: Ilona Hausmann

MM4644 | Memmingen

Mo, 22.09.25 - Mo, 08.12.25, 18.00 - 19.30 Uhr, 9 Termine, Staatliche Realschule, 1.01, 1. OG, Schlachthofstr. 34
85,50 €, ermäßigt 68,40 €

Italienisch B1 - Italienische Kultur und Lebensfreude entdecken

Im Mittelpunkt dieses Kurses steht die Konversation und die Freude und Neugierde an der italienischen Kultur. Diese entdecken und diskutieren wir mit Liedern, Zeitungsartikeln, Filmausschnitten und vielem mehr. Zudem arbeiten wir weiter mit dem Kursbuch Nuovo Espresso 3, Hueber Verlag, ab Lektion 9, ISBN 978-3-19-225440-6 und besprechen die enthaltenen Themen und neue Grammatik.

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

BG4652 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden

Di, 30.09.25 - 09.12.25, 19.00 - 20.30 Uhr, 10 Termine, Sebastian-Kneipp-Mittelschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Raum 104
95,00 €, ermäßigt 76,00 € (bei 5 TN: 114,00 €, bei 4 TN: 143,00 €)

Italienisch Auffrischung B1

Testi di Adesso o altri libri giornali italiani.

Kein Kurs am: 13.11. und 20.11.2025
Dozentin: Bruna Fiorotto-Falkenberg, Muttersprachlerin

MM4660 | Memmingen

Do, 25.09.25 - Do, 15.01.26, 19.00 - 20.15 Uhr, 12 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.21, Seiteneingang links (Nordseite)
95,00 €, ermäßigt 76,00 €

Konversation

Italienisch - Leichte Lektüre und Konversation

Du hast bereits Grundkenntnisse und hast Lust in einer Kleingruppe leichte Texte zu lesen, deinen Wortschatz zu erweitern und diesen aktiv bei Konversation auf Italienisch anzuwenden, dann ist dieser Kurs der richtige für dich. Unsere Lektüre wird mit dem Buch „PONS Lektüre mit allen Sinnen: Colpo di fulmine a Milano“, ISBN: 978-3-12-566075-5 im Unterricht erfolgen. Zuhause können die Geschichten praktisch über die App als Hörbuch wiederholt werden.

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

BG4654 | Bad Grönenbach neu

Mi, 01.10.25 - 17.12.25, 08.30 - 09.30 Uhr, 10 Termine,
Lebensräume für Jung und Alt, Im Paradies 1, 87730 Bad Grönenbach
80,40 €, ermäßigt 64,30 €

Italienisch Konversation A2-B1

A voi la parola, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-525574-6, ab Lektion 3.

Dieser Kurs richtet sich an Italienischlernende, die bereits seit einiger Zeit Italienisch lernen und nun einfach noch besser sprechen lernen wollen. Sie möchten sich spontan auf Italienisch äußern und auf Reisen und im Beruf richtig gut unterhalten können.

Dozentin: Dr. (Uni Bergamo) Fabiola Ballabio-Böttcher, Lehrerin, Muttersprachlerin, zertifizierte Eurolta-Trainerin

MM4648 | Memmingen

Mo, 22.09.25 - 01.12.25, 17.00 - 18.15 Uhr, 10 Termine, Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock
79,10 €, ermäßigt 63,30 € (bei 5 TN: 95,00 €)

Italienisch Konversation B1

Nuovo Espresso 3, ab Lektion 7, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-225440-6

Kein Kurs am: 13.10.2025
Dozentin: Dr. (Uni Rom) Stefania Esposito-Depprich, Muttersprachlerin, zertifizierte Eurolta-Trainerin

MM4650 | Memmingen

Mo, 29.09.25 - Mo, 15.12.25, 09.00 - 10.30 Uhr, 10 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 5
95,00 €, ermäßigt 76,00 € (bei 5 TN: 114,00 €)

Italienisch Konversation und Lektüre B1

"Sola nella notte", Compact Verlag, ISBN: 978-3-8174-1814-5

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 werden trotzdem die Grammatik wiederholen und vertiefen.

Kein Kurs am: 27.11.2025
Dozentin: Dr. (Uni Bergamo) Fabiola Ballabio-Böttcher, Lehrerin, Muttersprachlerin, zertifizierte Eurolta-Trainerin

MM4654 | Memmingen

Do, 25.09.25 - Do, 11.12.25, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 Termine, Staatliche Realschule, E.04, EG, Schlachthofstr. 34
95,00 €, ermäßigt 76,00 €

Italienisch B1 - Lektürekurs

Lektüren aus unterschiedlichen Quellen.

Dozentin: Anna Moritz, Muttersprachlerin

BO4656 | Boos

Mi, 08.10.25 - 17.12.25, 19.30 - 21.00 Uhr, 9 Termine, Dominikus-Hertel-Volksschule, Jahnstr. 9, Mehrzweckraum, EG
85,50 €, ermäßigt 68,40 €

Hinweis:
Regelmäßiges Wiederholen der Lehrinhalte zahlt sich beim Lernerfolg aus.

Italienisch B1

Testi di Adesso o altri libri giornali italiani.

Kein Kurs am: 13.11. und 20.11.2025
Dozentin: Bruna Fiorotto-Falkenberg,
MM4658 | Memmingen
Do, 25.09.25 - Do, 15.01.26, 17.30 - 19.00 Uhr, 12 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.21, Seiteneingang links (Nordseite)
114,00 €, ermäßigt 91,20 € (bei 5 TN: 136,80 €)

Italienisch Konversation B2

Testi di giornali italiani.

Kein Kurs am: 13.11. und 20.11.2025
Dozentin: Bruna Fiorotto-Falkenberg
MM4662 | Memmingen
Do, 25.09.25 - Do, 15.01.26, 20.20 - 21.50 Uhr, 12 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.21, Seiteneingang links (Nordseite)
114,00 €, ermäßigt 91,20 € (bei 5 TN: 136,80 €)

Japanisch

Weiterführende Kurse

Japanisch A1 - Blended Learning

Japanisch, bitte! neu A1-A2, ab Lektion 8, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-606971-7

Der Kurstag am 19.11.2025 findet online über Zoom statt. Alle anderen Kurstage finden in der Staatlichen Realschule, Raum 2.13, 2. OG, Schlachthofstr. 34, statt.

Der Online-Kurs wird über die Videokonferenzplattform ZOOM durchgeführt. Mit der Anmeldung erklären Sie sich mit dieser Plattformlösung einverstanden. Der Online-Kurs wird über die Videokonferenzplattform ZOOM durchgeführt. Weitere Infos dazu siehe Hinweis S. 11.

Dozentin: Hiromi Tabe-Altvater, Lehrerin, Muttersprachlerin
MM4710 | Memmingen
Mi, 12.11.25 - Mi, 28.01.26, 19.35 - 21.05 Uhr, 9 Termine, Online-Seminar-Zoom Memmingen
85,50 €, ermäßigt 68,40 €

Japanisch A2

Dekiru Nihongo, ab Lektion 10, Verlag: Alc, ISBN: 987-4-7574-1977-3

Kein Kurs am 17.12.2025.
Dozentin: Hiromi Tabe-Altvater, Lehrerin, Muttersprachlerin
MM4712 | Memmingen
Mi, 12.11.25 - Mi, 28.01.26, 18.00 - 19.30 Uhr, 8 Termine, Staatliche Realschule, 2.13, 2. OG, Schlachthofstr. 34
76,00 €, ermäßigt 60,80 €

Hinweis:
Bitte beachten Sie die Veranstaltung **SHAKUHACHI** - Geschichte und Musik der japanischen Zenflöte am Fr, 17.10.2025 20 Uhr im Kolbehaus, Donaustraße 1, Eingang 1, Raum 3.
Kursnummer: 252MM1038

Koreanisch

Koreanisch von Anfang an

Koreanisch von Anfang an - Online-Kurs

"Koreanisch leicht gemacht für Anfänger", Korean Book Service, ISBN 978-89-277-3279-2.

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

Sie lernen:

- Begrüßung
- Gegenstände
- Bezeichnungen und Besitz
- Geburtstage
- Sachen kaufen

Vorkenntnisse: keine

Hinweis: Die Kursstunde wird live über Microsoft Teams übertragen. Sie erhalten als angemeldeter Teilnehmer rechtzeitig vor Kursbeginn Ihren Zugang.

Auskünfte und eine Anmeldung sind nur bei der vhs Neu-Ulm unter der Kursnummer "252.99E.S9401 Online" möglich.

Link zur Kursanmeldung bei der vhs Neu-Ulm: https://vhs-neu-ulm.de/Veranstaltung/cmx681c8f0bf3636.html

Kontaktdaten: Tel. 07303 16633-0, E-Mail: info@vhs-neu-ulm.de.

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

Dozentin: Yang-Mi Soe, Muttersprachlerin, Lehrerin für Koreanisch
MM4728V | Memmingen
Mi, 24.09.25 - 07.01.26, 18.45 - 20.15 Uhr, 12 Termine, Online-Seminar-extern
126,00 €

Kroatisch, Bosnisch, Serbisch

Kroatisch, Bosnisch, Serbisch für Ihre Balkanreise

Für alle, die in die Sprache einsteigen wollen.

Das Lehrwerk wird nach der ersten Stunde bekannt gegeben.

Bitte mitbringen: ein Notizbuch, einen Stift, ein Handy und ein Lächeln für "Dobar dan" und "Hvala".

Dozentin: Svetlana Mirtakis, Muttersprachlerin
MM4020 | MM
Fr, 19.09.25 - 05.12.25, 16.00 - 18.30 Uhr, 10 Termine à 150 Min. , Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock
142,50 €, ermäßigt 114,00 €

Hinweis:
Bitte melden Sie sich frühzeitig an, um in jedem Fall einen Platz im Kurs zu haben.

Sprachen

Rumänisch

Rumänisch von Anfang an

Rumänisch von Anfang an

Cu succes! A1, Rumänisch für Anfänger, ISBN: 978-3-12-528-504-0, ab Lektion 1

Kein Kurs am: 25.11.25
Dozentin: Angelica Micheller

MM4766 | Memmingen neu
Di, 30.09.25 - Di, 20.01.26, 18.00 - 19.30 Uhr, 12 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.20, Seiteneingang links (Nordseite)
114,00 €, ermäßigt 91,20 €

Spanisch

Spanisch von Anfang an

Spanisch von Anfang an

Impresiones A1, ab Lektion 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-304545-4

In diesem Kurs lernen wir auf spielerische Art und Weise die Grundlagen der spanischen Sprache sowie einige Ausdrücke, mit denen wir uns in Alltagssituationen verständigen können.

Dozentin: Paloma Bernal Muñoz, Mutterspr.

MM4800 | Memmingen
Di, 07.10.25 - 20.01.26, 18.00 - 19.30 Uhr, 12 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 5, 114,00 €, erm. 91,20 €

A1 - weiterführende Kurse

Spanisch A1

MM4802 | Memmingen
Impresiones A1, ab Lektion 4, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-304545-4

Mi, 17.09.25 - Mi, 07.01.26, 18.00 - 19.30 Uhr, 12 Termine, Staatliche Realschule, 1.05, 1. OG, Schlachthofstr. 34
Dozentin: Ximena Tejada de Fink
114,00 €, ermäßigt 91,20 €

MM4804 | Memmingen
Weiterführender Kurs mit dem Buch "Impresiones A1", ab Lektion 7, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-304545-4

Hola! Bienvenido al curso de español. Der Kurs ist auch für Wiedereinsteiger geeignet.

Kein Kurs am: 14.10.25 und 16.12.25
Di, 23.09.25 - Di, 27.01.26, 19.30 - 20.45 Uhr, 12 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.12, Seiteneingang links (Nordseite)
Dozentin: Corazón De los Santos de Kanjuh, Muttersprachlerin
95,00 €, ermäßigt 76,00 € (bei 5 TN: 114,00 €, bei 4 TN: 142,80 €)

MM4806 | Memmingen
Impresiones A1, ab Lektion 8, Hueber Verlag, ISBN 987-3-19-304545-4.

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

Der Kurs findet auch am 19.11.25 statt.
Mi, 17.09.25 - 14.01.26, 18.00 - 19.30 Uhr, 15 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock
Dozentin: Michaela Fleckenstein, Übersetzerin
142,50 €, ermäßigt 114,00 € (bei 5 TN: 171,00 €)

A2

Spanisch A2

MM4810 | Memmingen
Impresiones A2, ab Lektion 4, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-334545-5.

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

Der Kurs findet auch am 19.11.25 statt.
Mi, 17.09.25 - 14.01.26, 16.25 - 17.55 Uhr, 15 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock
Dozentin: Michaela Fleckenstein, Übersetzerin
142,50 €, ermäßigt 114,00 € (bei 5 TN: 171,00 €)

MM4812 | Memmingen
Impresiones A2, ab Lektion 4, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-334545-5

Kein Kurs am: 15.10.25
Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.
Mi, 17.09.25 - Mi, 17.12.25, 18.00 - 19.30 Uhr, 11 Termine, Staatliche Realschule, 1.19, 1. OG, Schlachthofstr. 34
Dozentin: Sandra Retschkowski, Muttersprachlerin, zertifizierte EUROLTA-Trainerin, Bauch-/Beckenbodentrainerin SKA, Official ZUMBA® Instructor
104,50 €, ermäßigt 83,60 €

Spanisch A2 - gemäßigtes Lerntempo

Perspectivas Ya! A2, ab Lektion 10, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-024265-8 sowie Sprachtrainer ISBN 978-3-464-20493-1.

Spanisch lernen mit viel Spaß in einer lockeren und angenehmen Atmosphäre.

Kein Kurs am: 19.12.25
Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.
Dozentin: Norka Sachs, Muttersprachlerin

MM4814 | Memmingen
Fr, 26.09.25 - Fr, 30.01.26, 10.45 - 12.15 Uhr, 14 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock
133,00 €, ermäßigt 106,40 €

Spanisch A2

MM4816 | Memmingen
Impresiones A2, ab Lektion 10, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-334545-5.

In diesem Kurs werden wir die spanische Sprache auf spielerische Weise weiter erlernen, sowohl die Grammatik als auch einige Ausdrücke, mit denen wir uns in Alltagssituationen verteidigen können.

Di, 07.10.25 - 20.01.26, 09.00 - 10.30 Uhr, 12 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock
Dozentin: Paloma Bernal Muñoz, Muttersprachlerin
114,00 €, ermäßigt 91,20 €

MM4818 | Memmingen

Kurs zum Wiederholen, Sprechen und Lernen von Spanisch in Alltagssituationen. Der Kurs ist auch für Wiedereinsteiger geeignet. Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.

Kein Kurs am: 14.10. und 16.12.25
Di, 23.09.25 - Di, 27.01.26, 18.00 - 19.15 Uhr, 12 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.12, Seiteneingang links (Nordseite)
Dozentin: Corazón De los Santos de Kanjuh, Muttersprachlerin
95,00 €, ermäßigt 76,00 € (bei 5 TN: 114,00 €, bei 4 TN: 142,80 €)

Spanisch A2 - gemäßigtes Lerntempo

Spanisch lernen in einer lockeren und angenehmen Atmosphäre. Wiederholen - Aktivieren - Kommunizieren.

Wir wiederholen, üben und vertiefen den Lernstoff von A2 und machen uns fit für den Einstieg in B1.

Dieser Kurs ist auch zum Wiedereinstieg geeignet.

Begleitlehrwerk: Perspectivas Curso rápido A1/A2, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-024265-8 und Sprachtraining Spanisch, ISBN: 978-3-06-024266-5

Kein Kurs am: 19.12.25

Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Norka Sachs, Muttersprachlerin

MM4820 | Memmingen

Fr, 26.09.25 - Fr, 30.01.26, 09.00 - 10.30 Uhr, 14 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock

133,00 €, ermäßigt 106,40 € (bei 5 TN: 159,60 €, bei 4 TN 200,20 €)

B2

Spanisch B2

Con gusto nuevo B2, ab Lektion 6, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-515016-4.

Konversation sowie Wiederholung und Vertiefung der Grammatik. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

Kein Kurs am: 15.12.25

Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Norka Sachs, Muttersprachlerin

MM4822 | Memmingen

Mo, 22.09.25 - Mo, 12.01.26, 19.00 - 20.30 Uhr, 12 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 5

114,00 €, ermäßigt 91,20 € (bei 5 TN: 136,80 €, bei 4 TN: 171,60 €)

Spanisch B2 - gemäßigtes Lerntempo

Con gusto nuevo B2, ab Lektion 7, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-515016-4

Conversaciones y discusiones sobre diferentes temas de actualidad, lectura y traduccion, en un relajado y agradable ambiente.

Der Kurs findet auch am 19.11.25 statt.

Kein Kurs am: 17.12.25

Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Norka Sachs, Muttersprachlerin

MM4824 | Memmingen

Mi, 24.09.25 - Mi, 14.01.26, 18.00 - 19.30 Uhr, 13 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 5

123,50 €, ermäßigt 98,80 €

Gesundheit

Entspannung & Wellness

Wochen(end)- & Tagesseminare

FrauenKörperZeit -
Ich bin die Frau meines Lebens

In diesem Workshop laden wir Dich ein, deinen Körper mit Achtsamkeit und Wertschätzung zu erleben. Entdecke Leichtigkeit, Freude und ein neues Gefühl von Verbundenheit mit Dir selbst. In einem geschützten Rahmen kannst Du Dich mit anderen Frauen austauschen und gemeinsam in eine tiefere Wahrnehmung Deiner eigenen Energie eintauchen. Frauen jeden Alters sind willkommen - unabhängig davon, wo Du auf Deinem Weg stehst.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte, Decke, kleines Kissen, Getränk, Pausensnack, Massageöl, ein Gegenstand, der für Dich ein Symbol für Weiblichkeit darstellt, Schreibzeug

Dozentin: Petra Steffen, Dipl. Sozialwirtin, Gesundheitspraktikerin für Sexualkultur DGAM (Deutsche Gesellschaft für Alternativmedizin)

MM5008 | Memmingen neu
So, 07.12.25, 11.00 - 17.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)
38,00 €, ermäßigt 30,40 €

Ladies Day – Gesundheit à la carte

Ein Wohlfühltag nur für Dich – voller Energie, Inspiration und Entspannung

Du brauchst mal wieder Zeit für Dich? Dann ist unser Ladies Day genau das Richtige!

Gönn Dir – alleine oder mit Deiner besten Freundin – einen Tag, der ganz auf Deine Bedürfnisse abgestimmt ist:

Bewegung, Pflege, Achtsamkeit und neue Impulse für mehr Wohlbefinden, Leichtigkeit und Lebensfreude.

Morgen
Ankommen, Bewegen, Pflegen

09:00 Uhr: WOYO®
Workout Yoga
Sanfter Einstieg in den Tag: Dynamisches Yoga-Workout für alle Altersstufen – ideal zum Ankommen und Auftanken.
Mit Karin Freytag, Lehrerin, staatliche Schulpsychologin, WOYO®-Instruktorin

10:00 Uhr
Hautpflege
ganz nach Deinem Typ
Wie finde ich die richtige Pflege für meine Haut? Ein ehrlicher, alltagstauglicher Beauty-Talk mit vielen Aha-Momenten.
Mit Axel Fastner, Fachkosmetiker, Diplom Visagist, Ernährungstherapeut

11:00 Uhr: Yoga
Bewusst bewegen, tief entspannen
Körperwahrnehmung neu erleben und wieder in Verbindung mit Dir selbst kommen.
Mit Anna-Lena Bachmann, Yoga- und Meditationslehrerin

Mittag
Auftanken & Entspannen

12:15–13:30 Uhr: Lunch & Pause
Genieße einen gesunden Mittagssnack im Café Martin in der Falkenpassage in Memmingen mit Zeit zum Austausch, Abschalten und Genießen.

Nachmittag
Loslassen, Kraft tanken, Spaß haben

13:45 Uhr: Klangreise
Tiefenentspannung mit Klangschalen
Lass Dich tragen von Schwingungen und Tönen – Balsam für Körper und Seele.
Mit Sabine Echinger, Entspannungspädagogin (SKA), Indian Balance® Advanced Instructor

14:45 Uhr: Indian Balance®
Wenn Bewegung zur Meditation wird
Fließendes Workout trifft indianische Weisheit – stärkt Körper und Geist.
Mit Sabine Echinger, Entspannungspädagogin (SKA), Indian Balance® Advanced Instructor

15:45 Uhr: Linedance
Lebensfreude in Bewegung
Alleine tanzen, gemeinsam lachen: Leicht erlernbare Choreos und ganz viel Spaß!
Mit Moni K. Bärtle, Heilpraktikerin, Shaolin QiGong Trainerin

Abschluss
Neue Wege, neue Energie

16:45 Uhr : Gesund, fit & stressfrei
Vitalität neu denken
Praktische Tipps für mehr Energie, weniger Stress und ein gutes Bauchgefühl – trotz vollem Alltag.
Mit Birgit Artner, ärztl. gepr. Ernährungsberaterin

Jetzt anmelden & Dir Deinen persönlichen Wohlfühltag gönnen!

Miteinander lachen, bewegen, entspannen und neue Energie tanken – dieser Tag gehört Dir!

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

Programmänderungen möglich.

Zwei mögliche Termine:

MM5010 | Memmingen
Sa, 15.11.25, 08.45 - 17.50 Uhr,
Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock
68,00 € inkl. kleinem Mittagssnack, einem Getränk, Kaffee und einem kleinen Stück Kuchen

MM5012 | Memmingen
Sa, 22.11.25, 08.45 - 17.50 Uhr,
Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock
68,00 € inkl. kleinem Mittagssnack, einem Getränk, Kaffee und einem kleinen Stück Kuchen

Ladies Day - Gesundheit à la carte in Bad Grönenbach

Morgen

09.00 Uhr: WOYO® - Workout-Yoga

Bewegen und Entspannen

Sanfter Einstieg in den Tag: Dynamisches Yoga-Workout für alle Altersstufen – ideal zum Ankommen und Auftanken.

Karin Freytag, WOYO®-Instruktorin

10.00 Uhr: Beauty

Verjüngen und Pflegen

Wie finde ich die richtige Pflege für meine Haut? Ein ehrlicher, alltagstauglicher Beauty-Talk mit vielen Aha-Momenten.

Axel Fastner, Fachkosmetiker, Diplom Visagist, Ernährungstherapeut

11.00 Uhr: Pilates

Kräftigen und Stärken

Ganzheitliches Pilates-Training für Haltung & Figur – mit Kraft, Stretching und bewusster Atmung.

Sigrid Amann; Dipl. Ing. für Ernährung und Versorgungsmanagement (FH), Pilatestrainerin

Mittag

Auftanken & Entspannen

12:15–13:30 Uhr: Lunch & Pause

Mittagssnack im Kohlenschieber in Bad Grönenbach

Nachmittag

13.45 Uhr: Yoga

Atmung und Entspannung

Erlebe Pranayama und eine sanfte Körperreise – bewusste Atmung, tiefe Entspannung und neue Energie für Körper, Geist und Seele.

Silke Mayer, Yogalehrerin SKA Yogasana®

14.45 Uhr: Beckenbodentraining

Bewegen und Stärken

Beckenboden spüren, ansteuern und trainieren. Stärke deinen Beckenboden sanft und effektiv – für Haltung, Stabilität und Wohlbefinden. Ideal für Frauen jeden Alters, auch nach der Geburt.

Anne Wassermann, Fitnesstrainerin

15.45 Uhr: Tanz dich fit

Spaß und Bewegung

Einfache Choreos mit Zumba, Tae Bo & Salsa. Wähle dein Tempo, trainiere Ausdauer, Kraft & Koordination mit Spaß und Rhythmus.

Moni K. Bärtle, Heilpraktikerin, Shaolin QiGong Trainerin

16.45 Uhr: Gesund, fit und stressfrei

Aktiv und gesund

In meinem Vortrag lernst du, wie du mehr Gelassenheit findest, dein Bauchgefühl stärkst und trotz Zeitmangel gesunde Mahlzeiten zubereitest. So verlierst du überflüssige Kilos und gewinnst mehr Vitalität für ein leichteres Leben.

Birgit Artner, ärztl. gepr. Ernährungsberaterin

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.

BG5014 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden

Sa, 10.01.26, 08.45 - 17.50 Uhr, Evangelisch ref. Kirchengemeinde, Marktplatz 10, 87730 Bad Grönenbach, Pavillon, EG

73,00 € inkl. kleinem Mittagssnack, einem Getränk, Kaffee und einem kleinen Stück Kuchen

vhs

Sie finden hier im Programm Ihren Folgekurs nicht?

Das kann daran liegen, dass der Kurs bereits vor dem Redaktionsschluss ausgebucht war. Daher wird er nicht mehr im vhs-Programm abgedruckt.

Sie finden alle Kurse auf unserer Homepage:
https://www.vhs-memmingen.de.
Falls Sie sich unsicher sind, ob Sie angemeldet sind, kontaktieren Sie uns bitte unter Tel.: 08331 850-1616 oder Sie schreiben eine E-Mail an:
vhs@memmingen.de.

Autogenes Training & PMR

Autogenes Training nach Schultz - Grundkurs

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

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

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

MM5124 | Memmingen

Mi, 17.09.25 - 12.11.25, 19.30 - 20.30 Uhr, 8 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

50,60 €, ermäßigt 40,50 €

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Dies ist eine effektive, körperorientierte Entspannungsmethode, die wissenschaftlich erwiesen ist. Eine bewusste Anspannung und eine aufmerksam erlebte Entspannung senken die Muskelanspannung. Durch regelmäßiges Üben können Sie körperliche und seelische Anspannungen lösen, Ihr Wohlbefinden verbessern und in Stresssituationen gelassener reagieren.

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

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

MM5126 | Memmingen

Mi, 03.12.25 - 28.01.26, 19.30 - 20.30 Uhr, 7 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

44,40 €, ermäßigt 35,50 €

Entspannung & Meditation

Stressbewältigung & Entspannung

Alltagsherausforderungen, Zeitmangel und Stress begleiten oft unbewusst das eigene Leben. Was bedeutet Stressbewältigung und wie kann ich positiv meine Gesundheit durch mehr Gelassenheit fördern. Durch verschiedene Entspannungsmethoden die leicht erlernbar und wissenschaftlich belegt sind, erhältst du ein

fundamentales Werkzeug und Ideen um deinen Alltag zu erleichtern. Erfahre, wie der Körper seine eigene Balance herstellt und sich mehr Vitalität, Ruhe und Wohlbefinden im Körper und Geist findet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und Decke

Der Kurs findet auch an Buß- und Bettag statt.

Dozentin: Stefanie Wassermann

BA5140 | Babenhausen neu

Mi, 24.09.25 - 19.11.25, 17.30 - 18.30 Uhr, 8 Termine, ProPhysio, Auf der Wies 17, 87727 Babenhausen

65,00 €, ermäßigt 52,00 €

Gertis Entspannungsmix

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

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

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

MM5142 | Memmingen

Mo, 29.09.25 - 08.12.25, 08.45 - 10.00 Uhr, 10 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)

79,10 €, ermäßigt 63,30 €

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. Nicht geeignet für Personen mit Herzschrittmacher und für Schwangere. Am ersten Kurstag (90 Min.) findet am Anfang der Kursstunde eine kurze Einführung in die Klangschalenmeditation statt.

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

Dozentin: Heidi Meyer, zertifizierte Klangmassagepraktikerin

MM5144 | Memmingen

Fr, 26.09.25, 18.30 - 20.00 Uhr
Fr, 10.10.25, 18.30 - 19.30 Uhr
Fr, 17.10.25, 18.30 - 19.30 Uhr
Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

22,10 €, ermäßigt 17,70 €

MM5146 | Memmingen

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

Fr, 26.09.25, 20.30 - 22.00 Uhr
Fr, 10.10.25, 20.00 - 21.00 Uhr
Fr, 17.10.25, 20.00 - 21.00 Uhr
Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

22,10 €, ermäßigt 17,70 €

Klangmeditation

Komme bewusst an bei dir und lasse dich durch eine geführte Klang - Engel - Meditation aus deinem Alltag entführen. Wir beginnen die Stunde mit Atemübungen. Erlebe danach die Entspannung und die Schwingungen der Klangschale. Dein Körper, dein Geist und deine Seele erleben Wohlbefinden, Ruhe und Ausgeglichenheit. Nicht geeignet für Personen mit Herzschrittmachern, Herzrhythmusstörungen und für Schwangere.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder rutschfeste Socken, Matte, Getränk

Dozentin: Brigitte Plösch

BA5148 | Babenhausen

Fr, 17.10.25 - 24.10.25, 19.30 - 20.30 Uhr, 2 x, B. Plösch, Erlenhofweg 12, 86498 Kettershausen

15,50 €, ermäßigt 12,40 €

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: Sitzkissen, 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

MM5156 | Memmingen

Mi, 10.12.25, 18.30 - 20.00 Uhr, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 2

9,50 €, ermäßigt 7,60 €

MM5158 | Memmingen

Bitte mitbringen: Sitzkissen, Decke

Materialkosten in Höhe von 8,00 € (für Glas mit Deckel und selbst zusammengestelltem Inhalt) werden im Kurs eingesammelt.

So, 18.01.26, 18.30 - 20.00 Uhr, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 2

9,50 €, ermäßigt 7,60 €

Power of Life dance® - Schnupperabend

Eingeladen sind alle, die sich gerne bewegen, Musik lieben und offen für Neues sind. Jede Einheit besteht aus einer abwechslungsreichen Abfolge sorgfältig ausgewählter Musikstücke - mal spielerisch und leicht, mal energiegeladen, aber auch ruhig und fließend. Während einige Tänze alleine getanzt werden, laden andere zu achtsamen Begegnungen mit anderen ein. Im Mittelpunkt stehen Spaß, Freude, Bewegung und kreativer Selbstausdruck.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken

Dozentin: Monika Makowczynski, Erzieherin

MM5164 | Memmingen neu

Di, 11.11.25, 19.30 - 21.00 Uhr, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

9,50 €, ermäßigt 7,60 €

Power of Life dance®

Text siehe oben beim „Schnupperabend“, Kursnummer MM5164.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken

Dozentin: Monika Makowczynski, Erzieherin

MM5166 | Memmingen neu

Di, 25.11.25 - 16.12.25, 19.30 - 21.00 Uhr, 4 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

38,00 €, ermäßigt 30,40 €

Yoga allgemein

Entspannt ins Wochenende

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

Bitte mitbringen: eine Decke, Getränk

Dozentin: Alexandra Ruepp

LE5134 | Legau/Illerwinkel

Do, 18.09.25 - 30.10.25, 19.00 - 20.30 Uhr, 7 Termine, Alte Schule Lautrach, Klassenzimmer im OG, Kirchtalstr. 3 (direkt neben Mehrzweckhalle)

66,50 €, ermäßigt 53,20 €

LE5136 | Legau/Illerwinkel

Bitte mitbringen: eine Decke, Getränk

Do, 06.11.25 - 18.12.25, 19.00 - 20.30 Uhr, 7 Termine, Alte Schule Lautrach, Klassenzimmer im OG, Kirchtalstr. 3 (direkt neben Mehrzweckhalle)

66,50 €, ermäßigt 53,20 €

LE5138 | Legau/Illerwinkel

Bitte mitbringen: eine Decke, Getränk

Do, 08.01.26 - 29.01.26, 19.00 - 20.30 Uhr, 4 Termine, Alte Schule Lautrach, Klassenzimmer im OG, Kirchtalstr. 3 (direkt neben Mehrzweckhalle)

38,00 €, ermäßigt 30,40 €

Lachyoga-Workshop im Rahmen der Tage der seelischen Gesundheit

Lachen ist Wellness für die Seele und eine sehr effektive Methode zum Stressabbau. Es katapultiert uns sofort ins Hier und Jetzt und lässt uns Probleme und ToDo-Listen vergessen Nach einer kurzen Einführung in das Thema Lachyoga werden wir gemeinsam zu spielerischen Lachübungen lachen. Die Kombination mit Atemübungen steigert zusätzlich die Sauerstoffaufnahme, was neue Energie schenkt. Der Workshop richtet sich an alle, die ihre Lebensfreude steigern und etwas für ihr seelisches Wohlbefinden tun möchten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Getränk

Dozentin: Petra Niazi, vegane Ernährungsberaterin

BG5154 | Bad Grönenbach neu

Do, 16.10.25, 17.30 - 19.00 Uhr,

Evangelisch ref. Kirchengemeinde, Marktplatz 10, 87730 Bad Grönenbach, Pavillon, EG, 13,50 €

Faszien-Yoga - Online-Kurs

Möchtest Du die Beweglichkeit verbessern Und die Grundlagen der Hatha Yoga kennen lernen? Dann ist diese Stunde genau das richtige für Dich. Wir werden verschiedene Atemübungen, Entspannungstechniken und Yogastellungen erlernen Durch diese Einheit kannst du deinen alltäglichen Stress abbauen und zur inneren Ruhe finden.

Kursleiterin: Natalja Seel

Hinweise: Die Online-Kursstunde wird über Zoom live übertragen. Sie erhalten als angemeldeter Teilnehmer am Tag der 1. Kursstunde den Link zur Teilnahme.

Link zur Kursanmeldung bei der vhs Neu-Ulm:https://vhs-neu-ulm.de/Veranstaltung/cmx681c94a7b5a2e.html

Auskünfte und eine Anmeldung sind nur bei der vhs Neu-Ulm unter der Kursnummer "252.99E.G1401 Online" möglich. Kontaktdaten: Tel. 07303 16633-0, E-Mail: info@vhs-neu-ulm.de.

Sie benötigen: eine Matte, Decke, Kissen, großes Handtuch. Eine Faszienrolle könnte von Vorteil sein.

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

MM5204V | Memmingen Web

Mo, 22.09.25 - 20.10.25, 19.00 - 19.45 Uhr, 5 Termine, Online-Seminar-extern, 32,50 €

Hatha Yoga

Yoga-Übungen bieten einen Weg, sich in seinen eigenen Grenzen zu bewegen, weg vom Alltagsstress, Sorgen, Ängsten oder Zweifeln, hin zu körperlicher und psychischer Stärke. Verspannungen oder Blockaden im Körper können sich lösen. Der Kreislauf wird entlastet, das Immunsystem gestärkt. Atemübungen schenken Erholung, Entspannung, Durchhalten und Aushalten. Jede Unterrichtseinheit wird mit einer geführten Meditation abgerundet.

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

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

MM5208 | Memmingen

Do, 25.09.25 - 11.12.25, 08.45 - 10.15 Uhr, 11 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

104,50 €, ermäßigt 83,60 €

Vinyasa Yoga für die Generation 50+

Fließende Bewegungen im Rhythmus des Atems - Vinyasa Yoga verbindet Kraft, Balance und Achtsamkeit zu einem harmonischen Flow. Wir üben bewusst auf der Matte - nah am Boden, mit sicherem Kontakt zum eigenen Körper und zur Erde. Dieser Kurs fördert nicht nur die Beweglichkeit und das Gleichgewicht, sondern auch die Fähigkeit, nach innen zu spüren: Welcher Dehnschmerz tut gut - und welcher signalisiert eine Grenze? Diese feine Unterscheidung stärkt das Körpergefühl und hilft, Überbeanspruchung zu vermeiden. Als Physiotherapeutin mit Erfahrung in Orthopädie und Chirurgie begleite ich Sie mit individuell angepassten Varianten und achtsamer Anleitung - auch bei körperlichen Einschränkungen.

Vorkenntnisse sind nicht nötig - willkommen ist, wer Yoga als achtsamen Weg zu mehr Leichtigkeit und Selbstwahrnehmung erleben möchte.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogablöcke, Kissen, festes längliches Polster

Der Kurs findet auch in den Ferien statt. Kein Kurs am 06.10.25.

Dozentin: Petra Diemer, Yogalehrerin und Physiotherapeutin

BG5214 | Bad Grönenbach neu

Mo, 22.09.25 - Mo, 24.11.25, 15.00 - 16.30 Uhr, 9 Termine, Lebensräume für Jung und Alt, Im Paradies 1, 87730 Bad Grönenbach, 102,40 €, ermäßigt 81,90 €

BG5216 | Bad Grönenbach neu

Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogablöcke, Kissen, festes längliches Polster

Mo, 01.12.25 - 09.02.26, 15.00 - 16.30 Uhr, 8 Termine, Lebensräume für Jung und Alt, Im Paradies 1, 87730 Bad Grönenbach

91,00 €, ermäßigt 72,80 €

Gesundheit

Hatha Yoga und Atem-Yoga (Pranayamas) für Fortgeschrittene

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

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

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

MM5218 | Memmingen
Mo, 29.09.25 - 08.12.25, 17.30 - 19.00 Uhr, 10 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock
95,00 €, ermäßigt 76,00 €

Yoga

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

Bitte mitbringen: leichte Kleidung und warme Socken

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

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

MM5220 | Memmingen
Di, 30.09.25 - 09.12.25, 19.15 - 20.15 Uhr, 11 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock
69,60 €, ermäßigt 55,70 €

MM5226 | Memmingen
Bitte mitbringen: leichte Kleidung und warme Socken

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Do, 02.10.25 - 11.12.25, 19.10 - 20.10 Uhr, 11 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock
69,60 €, ermäßigt 55,70 €

Yoga (Yogasana® in Tradition von B.K.S. Iyengar) für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Yoga ist eine der ältesten Lehren Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. In diesem Kurs schulen und verfeinern wir die Körperwahrnehmung.

Sie lernen Übungen für die Mobilisation, Kräftigung, Dehnung, Koordination, Beweglichkeit und Entspannung kennen. Im Yogasana-Yoga setzen wir Hilfsmittel ein wie Blöcke, Gurte und Decken, mit deren Unterstützung wir eine individuelle anatomisch korrekte Ausrichtung in den Haltungen erreichen können.

Somit ist es für alle möglich Yoga zu üben, unabhängig von den körperlichen Befindlichkeiten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Yogamatte, 1 bis 2 feste Decken, kleines Kissen

Dozentin: Silke Mayer, Yogalehrerin Yogasana SKA

BG5228 | Bad Grönenbach /Wolfertschwenden
Mo, 06.10.25 - 19.01.26, 18.15 - 19.45 Uhr, 12 Termine, Lebensräume für Jung und Alt, Im Paradies 1, 87730 Bad Grönenbach
136,50 €, ermäßigt 109,20 €

Hatha Vinyasa Yoga

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

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Sitzkissen, warme Socken

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

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

MM5234 | Memmingen
Di, 07.10.25 - 11.11.25, 10.30 - 12.00 Uhr, 6 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock
57,00 €, ermäßigt 45,60 €

Yin und Hatha Yoga

Im Kurs üben wir Hatha-Yoga und Yin Yoga und bringen Atem, Körper und Geist in Einklang. In der Hatha-Yoga Praxis beginnen wir mit einer Anfangsentspannung und Pranayama (Atemübungen). Danach dehnen und kräftigen wir die Muskulatur mit statischen und dynamischen Asanas. In der ruhigen und passiven Yin Yoga Praxis beanspruchen wir vor allem das fasziale Gewebe, Bänder, Sehnen und Gelenke. Wir lernen unseren Körper immer besser kennen, was zu mehr Wohlbefinden und Ausgeglichenheit beiträgt. Jede Yogastunde endet mit einer entspannenden und beruhigenden Tiefenentspannung (Shavasana).

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

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

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

ER5236 | Erkheim
Di, 14.10.25 - 09.12.25, 18.00 - 19.30 Uhr, 9 Termine, Gemeinschaftshaus Erkheim, Babenhauser Str. 7, Mehrzweckraum, 2. Stock
124,10 €, ermäßigt 99,30 €

MM5238 | Memmingen
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke, kleines Kissen

Der Kurs findet auch in den Ferien statt. Text siehe ER5236.

Do, 16.10.25 - 11.12.25, 19.00 - 20.30 Uhr, 9 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 2
85,50 €, ermäßigt 68,40 €

Yoga für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Die angeleiteten Körperübungen in Verbindung mit bewusster Atmung tragen zur Dehnung, Kräftigung, Entspannung und Aktivierung des Energieflusses im Körper bei und unterstützen einen liebevollen Umgang mit sich selbst.

Der Körper mit seinen Muskeln, Bändern und Sehnen wird umfassend gefordert und die Beweglichkeit gefördert. Durch die Anleitung von Nuancen und Feinheiten bei der Ausführung der Übungen wird es möglich, Muster, Prägungen und Gewohnheiten in der Körperhaltung und Bewegung zu verändern und in ein bewusstes Fühlen und Spüren zu gelangen.

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

Dozentin: Anna-Lena Bachmann, Yoga- und Meditationslehrerin

MM5240 | Memmingen

Do, 13.11.25 - 04.12.25, 19.00 - 20.00 Uhr, 4 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock, 25,40 €, ermäßigt 20,30 €

Yoga für Zielgruppen

Yoga für Kinder im Grundschulalter *junge vhs*

Yoga wirkt sich positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Kinder aus und kann vor allem zur Stärkung des Selbstbewusstseins, zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und Förderung der Konzentration führen.

Spielerisch werden die Kinder an die Yoga-Haltungen und Entspannungsübungen herangeführt.

Bitte mitbringen: Matte, eine Decke, bequeme Kleidung

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Dozentin: Stefanie Fischer

LE5280 | Legau/Illerwinkel *neu*

Fr, 17.10.25 - 21.11.25, 16.30 - 17.30 Uhr, 6 Termine, Alte Schule Lautrach, Klassenzimmer im OG, Kirchtalstr. 3 (direkt neben Mehrzweckhalle), 38,00 €

Kinderyoga für Grundschulkinder *junge vhs*

Die klassischen Yogahaltungen werden auf spielerische und altersgemäße Weise erarbeitet. Dabei können Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und -spannung sowie das Gleichgewicht gefördert werden. Das bewusste Atmen, Bewegungsphasen und verschiede Entspannungstechniken werden in den Stunden integriert.

Bitte mitbringen: Sportkleidung und rutschfeste Yogamatte

MM5274 | Memmingen *neu*

Mo, 22.09.25 - 20.10.25, 16.30 - 17.15 Uhr, 5 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock

Dozentin: Karin Freytag, Lehrerin, staatliche Schulpsychologin, WOYO®-Instruktorin

23,80 €

MM5276 | Memmingen *junge vhs* *neu*

Bitte mitbringen: Sportkleidung und rutschfeste Yogamatte

Mo, 27.10.25 - 01.12.25, 16.30 - 17.15 Uhr, 5 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock

Dozentin: Karin Freytag, Lehrerin, staatliche Schulpsychologin, WOYO®-Instruktorin

23,80 €

MM5284 | Memmingen *junge vhs* *neu*

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

Mi, 12.11.25 - 10.12.25, 16.30 - 17.15 Uhr, 4 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock

Dozentin: Anna-Lena Bachmann, Yoga- und Meditationslehrerin, 19,00 €

Hinweis für Kinderyoga-Kurse vhs

Die notwendige Elternerklärung, die Sie bitte mit der Anmeldung per E-Mail oder in Papierform an die vhs Memmingen senden (*vhs@memmingen.de*), finden Sie im Internet unter *https://www.vhs-memmingen.de/fileadmin/vhs-memmingen/Downloads/Einverstaendniserklaerung_Kinderkurs.pdf* (QR-Code rechts). In Papierform erhalten Sie das Formular in der vhs-Geschäftsstelle.

Yin und Hatha Yoga für Männer

Im Kurs üben wir Hatha-Yoga und Yin Yoga und bringen Atem, Körper und Geist in Einklang. In der Hatha-Yoga Praxis beginnen wir mit einer Anfangsentspannung und Pranayama (Atemübungen). Danach dehnen und kräftigen wir die Muskulatur mit statischen und dynamischen Asanas. In der ruhigen und passiven Yin Yoga Praxis beanspruchen wir vor allem das fasziale Gewebe, Bänder, Sehnen und Gelenke. Wir lernen unseren Körper immer besser kennen, was zu mehr Wohlbefinden und Ausgeglichenheit beiträgt. Jede Yogastunde endet mit einer entspannenden und beruhigenden Tiefenentspannung (Shavasana).

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke und kleines Kissen

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

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

MM5288 | Memmingen

Mo, 13.10.25 - 08.12.25, 19.45 - 21.15 Uhr, 9 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock, 85,50 €, ermäßigt 68,40 €

QiGong & TaiChi

Shaolin QiGong in der Mittagspause

Diese Jahrtausende alte Bewegungskunst regt die körpereigene Lebensenergie an. Die bestimmten Haltungen und gymnastischen Bewegungen werden mit speziellen Atemtechniken und meditativen Elementen kombiniert. Ziel dieser Übungen ist es, das innere Gleichgewicht von Körper und Geist herzustellen, zu entspannen und neue Kraft für den Alltag zu schöpfen. Hervorragend ist Shaolin QiGong für alle Berufstätigen in der Mittagspause geeignet. Die Übungen sind für jedes Alter und für jedes Trainingslevel geeignet, ebenso in der Schwangerschaft und in der Zeit danach.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und rutschfeste Schuhe

Dozentin: Moni K. Bärtle, Heilpraktikerin, Shaolin QiGong Trainerin

MM5304 | Memmingen

Di, 16.09.25 - 09.12.25, 12.00 - 12.45 Uhr, 12 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)

57,00 €, ermäßigt 45,60 €

MM5306 | Memmingen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und rutschfeste Schuhe

Di, 16.09.25 - 09.12.25, 12.50 - 13.35 Uhr, 12 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)

57,00 €, ermäßigt 45,60 €

QiGong - Komme in die Ruhe!

Für alle Altersklassen - keine Vorkenntnisse nötig. "QiGong" bedeutet "Arbeiten an und mit der Lebensenergie" und stellt ein System aus verschiedenen Übungen dar. Das Ziel ist dabei die Lebensenergie "Qi" zu harmonisieren und zum freien und ungehinderten Fluss im gesamten Körper zu bringen, um die Gesundheit zu erhalten und zu schützen. Durch das Praktizieren entsteht

eine vertiefte Körperwahrnehmung, der gesamte Körper, alle Muskeln und Sehnen werden gestärkt und stabilisiert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder rutschf. Socken, Getränk

Dozentin: Brigitte Plösch

BA5308 | Babenhausen
Di, 23.09.25 - 28.10.25, 17.45 - 18.45 Uhr, 6 Termine, B. Plösch, Erlenhofweg 12, 86498 Kettershausen
46,60 €, ermäßigt 37,30 €

QiGong der vier Jahreszeiten (Präventionskurs)

QiGong der vier Jahreszeiten basiert auf den fünf Wandlungsphasen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Jede Jahreszeit hat ihre eigene Energiequalität und spiegelt sich in unserem Körper und den Organen wieder. Es gibt für jede Jahreszeit eine Übungsreihe mit zehn Bewegungen mit Hilfe derer wir unseren Körper, die inneren Organe und die Gesundheit pflegen und heilen können. Langsame weiche fließende Bewegungen, verbunden mit der Atmung und unserer Vorstellungskraft erhalten den Körper weich und beruhigen den Geist.

Dieser Kurs ist ZPP-zertifiziert. Die entsprechende Teilnahmebestätigungen erhalten Sie direkt von der Dozentin.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe

Dozentin: Sabine Mayerhofer, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Qi Gong und Tai Chi Lehrerin

MM5308 | MM
Mo, 29.09.25 - 08.12.25, 19.45 - 21.15 Uhr, 10 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG), 115,00 €

QiGong

TaiChi und QiGong gehören zu den chinesischen Bewegungskünsten. Durch die Bewegungen des TaiChi und QiGong erhöht sich die Vitalität unseres Körpers, der Atem vertieft sich und wir fühlen uns tief entspannt. Durch das regelmäßige Üben entsteht eine vertiefte Körperwahrnehmung, die uns hilft, Verspannungen und Fehlhaltungen im Alltag zu vermeiden. Der Rücken und die Gelenke werden auf angenehme, effektive Weise gestärkt und die Stabilität und Flexibilität der Wirbelsäule erhöht. Ein weiterer Schwerpunkt dieses Kurses ist darüber hinaus Stress zu reduzieren und sich selbst wohl zu fühlen.

Bitte mitbringen: leichte Kleidung und warme Socken

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

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

MM5312 | Memmingen
Di, 30.09.25 - 09.12.25, 18.15 - 19.15 Uhr, 11 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock
69,60 €, ermäßigt 55,70 €

QiGong und TaiChi

TaiChi und QiGong gehören zu den chinesischen Bewegungskünsten und der anfängliche Reiz liegt in der Schönheit und Anmut ihrer Bewegungen. Durch die Bewegungen des TaiChi und QiGong erhöht sich die Vitalität unseres Körpers, der Atem vertieft sich und wir fühlen uns tief entspannt. Durch das regelmäßige Üben entsteht eine vertiefte Körperwahrnehmung, die uns hilft, Verspannungen und Fehlhaltungen im Alltag zu vermeiden. Der Rücken und die Gelenke werden auf angenehme, effektive Weise gestärkt und die Stabilität und Flexibilität der Wirbelsäule erhöht. Ein weiterer Schwerpunkt dieses Kurses ist darüber hinaus Stress zu reduzieren und sich selbst wohl zu fühlen.

Bitte mitbringen: leichte Kleidung und warme Socken

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

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

MM5318 | Memmingen
Do, 02.10.25 - 11.12.25, 18.00 - 19.00 Uhr, 11 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock
69,60 €, ermäßigt 55,70 €

QiGong - Wir stärken unsere Lunge und weitere Organe

Für alle Altersklassen geeignet - keine Vorkenntnisse nötig.

"QiGong" bedeutet "Arbeiten an und mit der Lebensenergie" und stellt ein System aus verschiedenen Übungen dar. Das Ziel ist dabei die Lebensenergie "Qi" zu harmonisieren und zum freien und ungehinderten Fluss im gesamten Körper zu bringen, um die Gesundheit zu erhalten und zu schützen. Durch das Üben entsteht eine vertiefte Körperwahrnehmung, der gesamte Körper, die Muskeln und Sehnen werden gestärkt und stabilisiert. In diesem Kurs stehen die Atmung und unsere Lunge besonders im Fokus.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder rutschfeste Socken, Kissen und Matte

Dozentin: Brigitte Plösch

BA5320 | Babenhausen
Mi, 08.10.25 - 10.12.25, 09.00 - 10.00 Uhr, 8 Termine, B. Plösch, Erlenhofweg 12, 86498 Kettershausen
62,00 €, ermäßigt 49,60 €

QiGong - Unsere Wirbelsäule steht im Mittelpunkt

Für alle Altersklassen - keine Vorkenntnisse nötig. Wir entspannen und kommen zur Ruhe - durch sanfte Übungen, die wir am Boden durchführen. "QiGong" bedeutet "Arbeiten an und mit der Lebensenergie" und stellt ein System aus verschiedenen Übungen dar. Das Ziel ist dabei die Lebensenergie "Qi" zu harmonisieren und zum freien und ungehinderten Fluss im gesamten Körper zu bringen, um die Gesundheit zu erhalten und zu schützen. Unser Ziel ist es, die Ruhe und Gelassenheit zu spüren und diese möglichst mitzunehmen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder rutschfeste Socken, Kissen und Matte

Dozentin: Brigitte Plösch

BA5322 | Babenhausen
Di, 11.11.25 - 09.12.25, 17.45 - 18.45 Uhr, 5 Termine, B. Plösch, Erlenhofweg 12, 86498 Kettershausen
38,70 €, ermäßigt 31,00 €

QiGong - Ba Duan Jin - die 8 edlen Übungen

Für alle Altersklassen - keine Vorkenntnisse nötig. "QiGong" bedeutet "Arbeiten an und mit der Lebensenergie" und stellt ein System aus verschiedenen Übungen dar. Das Ziel ist dabei die Lebensenergie "Qi" zu harmonisieren und zum freien und ungehinderten Fluss im gesamten Körper zu bringen. Durch das Praktizieren von "QiGong" entsteht eine vertiefte Körperwahrnehmung, der gesamte Körper, alle Muskeln und Sehnen werden gestärkt und stabilisiert. Ba Duan Jin ist eines der bekanntesten Übungssets weltweit!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe od. rutschfeste Socken, Getränk

Dozentin: Brigitte Plösch

BA5324 | Babenhausen
Do, 13.11.25 - 15.01.26, 17.30 - 18.30 Uhr, 8 Termine, B. Plösch, Erlenhofweg 12, 86498 Kettershausen
62,10 €, ermäßigt 49,70 €

Pilates & mehr

Pilates "Dynamic-Flex"

Dies ist ein Training, bei dem der Fokus auf Flexibilität und Beweglichkeit liegt. Es wird mit statischen und dynamischen Bewegungen trainiert. Die Übungen können an die individuelle Mobilität angepasst werden.

Bitte mitbringen: Turnschuhe und Handtuch

Dozentin: Katja Maucher-Ulbrich, Euro-Trainerin für Step, Aerobic u. Wellness, Yogalehrerin

MM5402 | Memmingen
Mo, 15.09.25 - 27.10.25, 17.15 - 18.15 Uhr, 7 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock
44,40 €, ermäßigt 35,50 €

Pilates - Flow

Die Bewegungskonzepte sorgen für einen straffen und knackigen Körper. Die Kombination aus dynamischen und statischen Übungen machen Sie fit, gesund, glücklich und entspannt.

Bitte mitbringen: Isomatte, Turnschuhe, Handtuch

Dozentin: Katja Maucher-Ulbrich, Euro-Trainerin für Step, Aerobic u. Wellness, Yogalehrerin

MM5406 | Memmingen
Mi, 17.09.25 - 22.10.25, 18.45 - 19.45 Uhr, 6 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock
38,00 €, ermäßigt 30,40 €

Pilates

Pilates schult die Bewegungssteuerung, verbessert das Körpergefühl, beugt Rückenbeschwerden vor und fördert die innere Kraft. Beckenboden, Bauch und Rücken werden zu einem Kraftzentrum aufgebaut, wobei das Gewebe gestrafft und die Figur verbessert wird.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk

Kein Kurs am: 20.11.2025

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

Dozentin: Klàra Somogyi, Pilatesinstructor

BA5420 | Babenhausen
Do, 09.10.25 - Do, 11.12.25, 16.30 - 17.30 Uhr, 8 Termine, Dorfgemeinschaftshaus Klosterbeuren, Reichauer Str. 2, 87727 Babenhausen / OT Klosterbeuren (oberer Stock)
73,50 €, ermäßigt 58,80 €

BA5422 | Babenhausen
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk

Kein Kurs am: 20.11.2025

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

Do, 09.10.25 - Do, 11.12.25, 17.45 - 18.45 Uhr, 8 Termine, Dorfgemeinschaftshaus Klosterbeuren, Reichauer Str. 2, 87727 Babenhausen / OT Klosterbeuren (oberer Stock)
73,50 €, ermäßigt 58,80 €

Pilates Beginner

Ein sanftes, hocheffektives Training für Haltung und Flexibilität, in entspannter Atmosphäre. Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen.

Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Jeder Mensch wird schöner durch eine schöne und gesunde Haltung. Pilates bietet individuelle Trainingseinheiten - unabhängig von Alter oder Fitness-Niveau.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk, leichte Sportkleidung, ggfs. Stopper-Socken (oder barfuß). Turnschuhe sind nicht erforderlich.

Dozentin: Sigrid Amann, Dipl. Ing. für Ernährung und Versorgungsmanagement (FH), Pilatestrainerin

BG5424 | Bad Grönenbach
Fr, 16.01.26 - 06.02.26, 09.30 - 10.30 Uhr, 4 Termine, Evangelisch ref. Kirchengemeinde, Marktplatz 10, 87730 Bad Grönenbach, Pavillon, EG
34,00 €, ermäßigt 27,20 €

WOYO® (Workout-Yoga)

WOYO® ist als Hinführung zum Yoga zu verstehen und ideal als Einstieg für alle Formen des Yogas. Es verbindet traditionell asiatische mit moderner westlicher Trainingsform und ist für alle Altersstufen geeignet. Die einzelnen Yoga-Haltungen werden langsam vorbereitet und mit Hilfsmitteln erarbeitet. Dies geschieht in einem harmonischen Wechsel von Dehnung, Bewegung, Muskelkräftigung, Konzentration und Entspannung.

Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, Handtuch und Decke

Dozentin: Karin Freytag, Lehrerin, staatliche Schulpsychologin, WOYO®-Instruktorin

MM5426 | Memmingen
Mo, 22.09.25 - 01.12.25, 17.30 - 18.30 Uhr, 10 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock
63,40 €, ermäßigt 50,70 €

MM5428 | Memmingen
Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, Handtuch und Decke

Mo, 22.09.25 - 01.12.25, 18.45 - 19.45 Uhr, 10 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock
63,40 €, ermäßigt 50,70 €

BODEGA moves© - bodywork meets yoga

BODEGA moves © ist ein Ganzkörperworkout, das Übungen aus dem Bodyworkout mit Yogaelementen vereint. Die perfekte Verbindung aus Kraft, Beweglichkeit und Balance im Bewegungsfluss.

Bitte mitbringen: Matte, warme Socken und ausreichend zu trinken

Dozentin: Carmen Schmalholz

MM5430 | Memmingen
Do, 25.09.25 - 04.12.25, 18.15 - 19.15 Uhr, 10 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock
63,40 €, ermäßigt 50,70 €

Indian Balance® - Indigene Heilgymnastik

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

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

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

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

MM5434 | Memmingen
Mi, 17.09.25 - 26.11.25, 18.15 - 19.15 Uhr, 9 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock
57,00 €, ermäßigt 45,60 €

Faszientraining

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 einzigartiges Training für ein neues Körperbewusstsein (BodyArt). Bei diesem Training arbeitet der Körper höchst ökonomisch. Das myofasziale System wird gedehnt und gefordert (Muskeln und Faszien). In diesem Kurs können Sie lernen, wie Sie sich kraftvoll und trotzdem mit Leichtigkeit bewegen können.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke und Handtuch

Dozentin: Katja Maucher-Ulbrich, Euro-Trainerin für Step, Aerobic u. Wellness, Yogalehrerin

MM5404 | Memmingen
Mi, 17.09.25 - 22.10.25, 17.15 - 18.30 Uhr, 6 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock
47,30 €, ermäßigt 37,80 €

Gymnastik & Rücken

Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik

Mobilisation und Kräftigung der Strukturen um die Wirbelsäule sorgen für Gleichgewicht und Stabilisation.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe und Matte

Kein Kurs am: 15.10.2025 und 07.01.2026

Der Kurs findet an Buß- und Bettag statt.

Dozentin: Brigitte Nieberle, Physiotherapeutin

MM5508 | Memmingen
Mi, 01.10.25 - Mi, 14.01.26, 17.00 - 18.00 Uhr, 11 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)
69,60 €, ermäßigt 55,70 €

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

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Dozentin: Susanne Irion, M. A., DOSB-Übungsleiterin B - Sport in der Prävention, Kursleiterin Körperzentrum-Beckenboden, DOSB-Übungsleiterin C

BU5510 | Buxheim
Di, 21.10.25 - 23.12.25, 20.05 - 21.05 Uhr, 10 Termine, Turnhalle, Auenstraße 12, Buxheim
63,40 €, ermäßigt 50,70 €

Indian Balance® Rücken-Spezial

Das indigene Rücken-Gesundheitsprogramm mit der einzigartigen Kombination aus den nativen IB-Bewegungsbildern mit medizinischen Rückenübungen und der Kahuna-Atemtechnik. Die Bewegungsformen sorgen für eine aktive Entlastung der Wirbelsäule mit gleichzeitiger kräftigender Wirkung der stabilisierenden Tiefenmuskulatur.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. rutschfeste Socken und Matte

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

MM5512 | Memmingen
Mi, 03.12.25 - 28.01.26, 18.15 - 19.15 Uhr, 7 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock
44,40 €, ermäßigt 35,50 €

Beckenboden

Körperzentrum Beckenboden

Für Einsteigerinnen jeden Alters. Der Beckenboden ist unsere tragende Mitte. In diesem Kurs erspüren und kräftigen wir die Muskeln des Beckenbodens. Die Muskulatur lässt sich ebenso trainieren wie ein Bizeps. Mit einfachen Übungen erlangen wir wieder bessere Kontrolle über unsere Organe im Becken. Erfolge sind sofort spürbar. Der Kurs zeigt Ihnen, wie Sie Übungen in den Alltag integrieren können. Ein schwacher Beckenboden kann zu Rückenschmerzen, Blasen- und Darmfunktionsstörungen, ziehenden Beckenschmerzen, sexuellen Schwierigkeiten bis hin zu Inkontinenz führen. Deshalb empfiehlt sich eine Stärkung für Frauen jeglichen Alters und nicht nur als Rückbildung nach der Geburt.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, kleines Handtuch, warme Socken, Turnschuhe und nicht aufgeblasenen Luftballon

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Dozentin: Susanne Irion, M. A., DOSB-Übungsleiterin B - Sport in der Prävention, Kursleiterin Körperzentrum-Beckenboden, DOSB-Übungsleiterin C

BU5554 | Buxheim
Di, 21.10.25 - 23.12.25, 19.00 - 20.00 Uhr, 10 Termine, Turnhalle, Auenstraße 12, Buxheim
63,40 €, ermäßigt 50,70 €

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

MM5560 | Memmingen
Sa, 10.01.26, 09.00 - 14.30 Uhr, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock
31,60 €, ermäßigt 25,30 €

Achtsame Partnermassage - Ein Workshop nicht nur für Paare.

Berührung ist eine der kraftvollsten Formen der Kommunikation. Sie kann uns ein gutes Gefühl geben und die Verbindung zu uns selbst und anderen Menschen stärken.

Sanfte Berührungen haben eine enorme Kraft. Sie reduzieren Stress, sorgen für ein Gefühl der Geborgenheit und schenken uns Wohlbefinden. Lernen Sie in diesem Kurs achtsame und bewusste Berührungen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Getränke, Snack für Mittags, Massageliege oder dicke Unterlage, großes Laken, Saunatuch, kleines Kissen, 2 kleine Handtücher, Massageöl

Paarweise Anmeldung erforderlich!

Dozentin: Petra Steffen, Dipl. Sozialwirtin, Gesundheitspraktikerin für Sexualkultur DGAM (Deutsche Gesellschaft für Alternativmedizin)

MM5562 | Memmingen
So, 05.10.25, 10.00 - 18.00 Uhr, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock
50,60 €, ermäßigt 40,50 €

MM5564 | Memmingen
Bitte mitbringen: Getränke, Snack für Mittags, Massageliege oder dicke Unterlage, großes Laken, Saunatuch, kleines Kissen, 2 kleine Handtücher, Massageöl

Paarweise Anmeldung erforderlich!

So, 18.01.26, 10.00 - 18.00 Uhr, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock
50,60 €, ermäßigt 40,50 €

Fitness & Bewegung

Ganzkörpertraining

Cardio Bauch für Jedermann

Ein Kurs für alle, die ihre Ausdauer verbessern und ihren Körper in Form bringen wollen. Auf fetzige Latino- und Top-Ten Musik wird die Kondition trainiert, anschließend Bodenübungen für Po, Beine, Hüfte, Innenschenkel und vor allem Bauch.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Sportbekleidung, Matte

Kein Kurs am: 14.10.2025

Dozentin: Svenja Neumann

MM5604 | Memmingen
Di, 30.09.25 - Di, 09.12.25, 17.00 - 18.00 Uhr, 9 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock
57,00 €, ermäßigt 45,60 €

Fit ab 60

Ganzheitliches Körpertraining bestehend aus Kraft-, Dehn-, Koordinations-, Ausdauer- und Entspannungsübungen, für alle ab 60 Jahren, die ihren Körper fit und beweglich erhalten möchten.

Auf ruhigere Musik werden Bauch, Rücken, Beine, Arme u.v.m. trainiert. Mein Motto lautet: Gesund macht das Leben Spaß!

Bitte mitbringen: Matte, Sportschuhe und Getränk

Kein Kurs am: 13.10.2025

Dozentin: Svenja Neumann

MM5608 | Memmingen
Mo, 29.09.25 - Mo, 08.12.25, 09.00 - 10.00 Uhr, 9 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock
57,00 €, ermäßigt 45,60 €

AROHA - Bewegung für Körper und Geist - Online-Kurs

AROHA ist ein etwas anderer Gesundheitskurs. Mit einem Mix aus kontrolliert ausdrucksstarken, kraftvollen und entspannenden Bewegungen ist AROHA ein funktionelles Ganzkörpertraining mit leicht nachvollziehbaren und gelenkschonenden Bewegungen, das sich positiv auf Herz-Kreislauf auswirkt und zudem die Fettverbrennung ankurbelt. Ein Kurs, an dem jeder ohne Vorkenntnisse teilnehmen kann.

Kein Kurs am 05.11.2025. Am 19.11.2025 findet der Kurs statt.

Kursleiterin: Sandra Paul, Fitnesstrainerin & AROHA-Instructor

Hinweise: Die Online-Kursstunde wird über Zoom live übertragen. Sie erhalten als angemeldeter Teilnehmer am Tag der 1. Kursstunde den Link zur Teilnahme.

Link zur Kursanmeldung bei der vhs Neu-Ulm: *https://vhs-neu-ulm.de/Veranstaltung/cmx67e39d7285319.html*

Auskünfte und eine Anmeldung sind nur bei der vhs Neu-Ulm unter der Kursnummer "252.99E.G5001 Online" möglich. Kontaktdaten: Tel. 07303 16633-0, E-Mail: info@vhs-neu-ulm.de.

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

MM5610V | Memmingen
Mi, 01.10.25 - 26.11.25, 18.00 - 18.45 Uhr, 8 Termine, Online-Seminar-extern
30,00 €

Problemzonengymnastik für Frauen

Ein perfektes Ganzkörpertraining. Mit und ohne Hilfsmittel werden sämtliche Muskelgruppen gekräftigt und gestrafft.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, feste Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Kein Kurs am: 08.10.2025

Der Kurs findet auch am Buß- und Bettag statt.

Dozentin: Sonja Rau-Schädle, Aerobic-Instructor

BA5612 | Babenhausen
Mi, 24.09.25 - Mi, 28.01.26, 19.45 - 20.45 Uhr, 15 Termine, Seniorenzentrum, Am Espach 10, Gymnastikraum
117,50 €, ermäßigt 94,00 €

Hinweis:
Bitte melden Sie sich frühzeitig an, um in jedem Fall einen Platz im Kurs zu haben.

Gesundheit

Stark. Fit. Beweglich: Fitness und Fokus für Männer

Für Männer, die mehr wollen: Körperliche Stärke und mentale Klarheit - ganz ohne Geräte und Ausreden. Mit Bodyweight-Workouts und funktionellem HIT-Training stärkst du deinen Körper und baust mentale Disziplin auf. Lerne effektive Routinen und Strategien für echte Ergebnisse, die über das Körperliche hinausgehen.

Was dich erwartet:

- Effektive Ganzkörper-Workouts & HIT-Training
- Funktionale Routinen, die langfristig wirken
- Mentale Strategien für mehr Klarheit und Kontrolle im Alltag

Bitte mitbringen: bequeme Sportklamotten und Sportschuhe

Dozent: Maximilian Zettler

MM5614 | Memmingen neu

Sa, 18.10.25, 10.00 - 13.00 Uhr, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

19,00 €, ermäßigt 15,20 €

MM5616 | Memmingen neu

Bitte mitbringen: bequeme Sportklamotten und Sportschuhe

Sa, 17.01.26, 10.00 - 13.00 Uhr, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

19,00 €, ermäßigt 15,20 €

Step & Dance für Anfänger/innen

Ganzkörpertraining mit Herz- und Kreislaufbelastungen durch einfache Schrittkombinationen auf und um das Steppbrett. Viele Wiederholungen fördern die Fettverbrennung.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk

Dozentin: Katja Maucher-Ulbrich, Euro-Trainerin für Step, Aerobic u. Wellness, Yogalehrerin

MM5704 | Memmingen

Mo, 15.09.25 - 27.10.25, 18.30 - 19.30 Uhr, 7 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock

44,40 €, ermäßigt 35,50 €

Ausdauer, Fun & Tanz

ZUMBA® Fitness junge vhs

ZUMBA® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz- und Fitness-Workout basierend auf dem Prinzip "fun and easy to do". Für Zumba® braucht man keine Tanzerfahrung, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben.

Lassen Sie sich von den feurigen lateinamerikanischen und internationalen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Reggaeton, Oriental-Pop und Co. mitreißen und Zumba® wird die Pfunde purzeln lassen. Gute Laune, Spontanität und der Aufbau von Kondition sind dabei garantiert!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Sportschuhe, kleines Handtuch sowie Getränk

Dozentin: Paula Feliza Asprilla Vargas

MM5706 | Memmingen

Mi, 24.09.25 - 29.10.25, 17.00 - 18.00 Uhr, 6 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

38,00 €, ermäßigt 30,40 €

MM5708 | Memmingen junge vhs

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Sportschuhe, kleines Handtuch sowie Getränk

Mi, 12.11.25 - 17.12.25, 17.00 - 18.00 Uhr, 5 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

31,60 €, ermäßigt 25,30 €

ZUMBA® Fitness für Jedermann

Zumba ist Lebensfreude. Zumba ist Bewegung, die Spaß macht. Zumba ist für alle: Jung und Alt, für Frauen und Männer. Mit einfach nachzumachenden Bewegungen zu mitreißender Latinomusik erreichen wir ein Ganzkörper-Workout, das den Körper fit macht und das Wohlbefinden fördert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: leichte Kleidung, Sportschuhe ein Getränk

Dozent: Anton Betzler, Offical ZUMBA® Instructor

ER5712 | Erkheim

Mo, 22.09.25 - 24.11.25, 18.00 - 19.00 Uhr, 9 Termine, Grund- und Mittelschule Erkheim, Schulweg 1, Gymnastikhalle, EG (Osteingang hinter der Turnhalle)

61,50 €, ermäßigt 53,50 €

MM5714 | Memmingen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe sowie Getränk

Di, 23.09.25 - 25.11.25, 19.20 - 20.20 Uhr, 9 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)

57,00 €, ermäßigt 45,70 €

MM5716 | Memmingen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe sowie Getränk

Der Kurs findet auch an Buß- und Bettag statt.

Mi, 24.09.25 - 26.11.25, 16.00 - 17.00 Uhr, 9 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock

57,00 €, ermäßigt 45,60 €

MM5718 | Memmingen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe sowie Getränk

Do, 25.09.25 - 27.11.25, 17.30 - 18.30 Uhr, 9 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)

57,00 €, ermäßigt 45,70 €

ZUMBA® Gold

Zumba® Gold ist speziell für ältere Menschen entwickelt worden, als auch für Menschen, welche ihre Kondition und Koordination langsam aufbauen möchten. Gold bietet ein Ganzkörper-Workout zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

Dozentin: Corinna Wegener, Zumba Instr.

BA5722 | Babenhausen

Di, 23.09.25 - 02.12.25, 19.15 - 20.15 Uhr, 10 Termine, Seniorenzentrum, Am Espach 10, Gymnastikraum

80,10 €, ermäßigt 64,10 €

Die Essenz des Bauchtanzes
Mittelstufe/Fortgeschrittene junge vhs

Emotionen, Kraft, Geschmeidigkeit, Sinnlichkeit, Energie - der orientalische Tanz ist mehr, als das Aneinanderreihen von Bewegungen. Wir üben kurze Schritt- und Hüftkombinationen und besinnen uns anhand dieser Kombinationen auf die Essenz des Bauchtanzes. Plötzlich kann eine kleine Gewichtsverlagerung Großes bewirken oder ein tiefer Atemzug verleiht unserem Tanz auf einmal das gewisse Etwas. Komm mit auf eine aufregende Reise von der Bewegung zum Tanz! Du solltest mit den Grundbewegungen des orientalischen Tanzes vertraut sein.

Bitte mitbringen: Matte und Getränk
Kein Kurs am: 13.10.2025
Dozentin: Eva Büchele, Tanzlehrerin

MM5724 | Memmingen
Mo, 29.09.25 - Mo, 01.12.25, 17.30 - 18.30 Uhr, 8 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)
50,60 €, ermäßigt 45,30 €

(Belly-)Dance-Workout junge vhs

Bauchtanz für die Bikinifigur? Ja, auch! Aber vor allem geht es in diesem Kurs um: Fit werden! Den Körper geschmeidig machen! Und vor allem: Spaß haben bei cooler Musik! Wir probieren Bewegungen aus dem Bauchtanz, aber auch HipHop-Elemente und andere coole Moves. Und wir stärken unsere Muskeln - Bauch, Beine, Po, Rücken. Zum Abschluss gibt es ein entspannendes Stretching-Programm. Für diesen Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Er eignet sich aber genauso für jede Tänzerin, die mehr Fitness, Kraft und Geschmeidigkeit erreichen will.

Bitte mitbringen: Matte und Getränk
Kein Kurs am: 13.10.2025
Dozentin: Eva Büchele, Tanzlehrerin

MM5726 | Memmingen
Mo, 29.09.25 - Mo, 01.12.25, 18.30 - 19.30 Uhr, 8 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)
50,60 €, ermäßigt 45,30 €

Orientalischer Tanz (Bauchtanz)
Ein Tänzchen wagen
Anfängerinnen und Mittelstufe

Bauchtanz/Orientalischer Tanz ist sinnlich, kräftigend und wohltuend und eignet sich für alle Altersklassen und Figurtypen. Das Einüben einfacher Schrittkombinationen, kombiniert mit Hüft-, Oberkörper- und Armbewegungen führt uns zu einem ersten Tänzchen. Die Freude und der spielerische Umgang im eigenen Ausdruck stehen im Vordergrund.

Bitte mitbringen: körpernahe Kleidung, Tuch um die Hüften, warme Socken oder Schläppchen
Dozentin: Ruth Mair

MM5728 | Memmingen
Mi, 01.10.25 - 03.12.25, 18.50 - 19.50 Uhr, 8 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)
50,60 €, ermäßigt 40,50 €

Orientalischer Tanz (Bauchtanz) -
Mittelstufe und Fortgeschrittene

In diesem Kurs erweitern wir unser Bewegungsrepertoire aus dem Orientalischen Tanz. Fortgeschrittene Kombinationen, Schrittfolgen, Layerings, Shimmytechniken kombiniert mit Tanzutensilien wie Zimbeln, Schleier und/oder Stock.

Die Präzision der Technik und das Kennenlernen unterschiedlicher Stilrichtungen führen uns am Kursende zu einem abwechslungsreichen Tänzchen.

Spaß, Neugierde und etwas Ehrgeiz sind willkommen. Schleier, Stock, Zimbeln etc. gerne mitbringen, können im Kurs aber auch ausgeliehen werden.

Bitte mitbringen: körpernahe Kleidung, Tuch um die Hüften, warme Socken oder Schläppchen
Dozentin: Ruth Mair

MM5730 | Memmingen
Mi, 01.10.25 - 03.12.25, 20.00 - 21.00 Uhr, 8 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)
50,60 €, ermäßigt 40,50 €

Aus dem Bauch raus tanzen - Bauchtanz-Technik für Fortgeschrittene

Bauchwellen, Bauchakzente, Bauchflatter - diese kleinen Bewegungen im orientalischen Tanz versetzen das Publikum ins Staunen und lassen es begeistert und fragend zurück: „Wie macht sie das nur?“

Die Antwort bekommst du in diesem Kurs: Du lernst Übungen kennen, die dir helfen, deine Bauchmuskulatur gezielt anzusteuern, obere und untere Bauchmuskeln zu isolieren und wie du deinen Bauch „flattern“ lässt.

Bitte mitbringen: Matte und Getränk
Dozentin: Eva Büchele, Tanzlehrerin

MM5732 | Memmingen neu
Mo, 12.01.26 - 26.01.26, 17.30 - 19.00 Uhr, 3 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)
28,50 €, ermäßigt 22,80 €

Fit mit Hula Hoop für Beginner -
Dein Ganzkörpertraining mit Spaßfaktor

Für Erwachsene und Teens ab 16 Jahren

Du hast noch keine oder kaum Erfahrung mit dem Hula-Hoop und möchtest lernen, wie du den Reifen richtig kreisen lässt? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig! Hier bekommst du die Grundlagen Schritt für Schritt erklärt und baust gleichzeitig deine Fitness auf. Freu dich auf ein effektives Training, das deine Körpermitte stärkt, deine Ausdauer verbessert und Spaß macht.

Hula Hoop Fitness Training ist ein effektives Ganzkörpertraining, das gezielt die Muskulatur von Bauch, Rücken, Beinen, Gesäß, Armen und Beckenboden stärkt. Gleichzeitig verbessert es Koordination, Gleichgewicht, Ausdauer und Kreativität. Dieses Training ist nicht nur ein toller Ausgleich für den Alltag, sondern macht auch Spaß, baut Stress ab und fördert eine positive Körperwahrnehmung.

Der Kurs ist nicht geeignet während der Schwangerschaft oder nach größeren Operationen. Weitere Infos findest du beim Kurs unter www.vhs-memmingen.de.

Bitte mitbringen: enge, vorzugsweise aus Baumwolle gefertigte, Kleidung (für optimalen Halt des Reifens), rutschfeste Socken oder Turnschuhe, ein Handtuch und ggfs. eine Matte, Getränke, ggfs. eigener Hula Hoop Reif

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt. Kein Kurs am: 11.11.2025.

Es besteht die Möglichkeit, bei der Kursleiterin für die Zeit des Kurses einen Hula-Hoop-Reifen auszuleihen. Die Leihgebühr in Höhe von 10,- € wird von der Kurslei-

tung im Kurs in bar eingesammelt.

Zusätzlich wird in der ersten Kursstunde eine umfassende fachliche Beratung zu den verschiedenen Hula-Hoop-Reifen angeboten. Dozentin: Natascha Herter, Hula Hoop Trainerin

MM5736 | Memmingen

Di, 14.10.25 - Di, 09.12.25, 17.30 - 18.15 Uhr, 8 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG), 68,00 €

Fit mit Hula Hoop für Fortgeschrittene
Dein Ganzkörpertraining mit Spaßfaktor

Für Erwachsene und Teens ab 16 Jahren

Du hast bereits erste Erfahrungen mit dem Hula-Hoop gesammelt und kannst den Reifen recht sicher kreisen lassen? Jetzt möchtest du ihn gezielt für ein effektives Workout nutzen? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig!

Weitere Infos findest du beim Kurs unter www.vhs-memmingen.de.

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt. Kein Kurs am: 11.11.2025.

Weitere Infos siehe Text oben beim Kurs MM5736.

Dozentin: Natascha Herter, Hula Hoop Trainerin

MM5738 | Memmingen

Di, 14.10.25 - Di, 09.12.25, 18.30 - 19.15 Uhr, 8 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG), 68,00 €

Selbstverteidigung

Selbstverteidigung -
Sicherheit beginnt bei dir!

Lerne, dich in Gefahrensituationen selbstbewusst zu verhalten. Im Kurs lernst Du

- praktische Selbstverteidigungstechniken
- Strategien zur Konfliktvermeidung und Gefahreneinschätzung
- effektive Befreiungs- und Abwehrtechniken
- Stärkung von Körperhaltung und Selbstbewusstsein

Dieser Kurs eignet sich für alle ab 15 Jahren. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Matte

Dozent: Oguz Ucaroglu, 2. Dan Ju Jitsu

MM5762 | Memmingen *neu*

Di, 30.09.25 - 04.11.25, 18.00 - 19.00 Uhr, 6 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 2

38,00 €, ermäßigt 30,40 €

Selbstverteidigung mit Köpfchen

Ab 16 Jahren. In diesem Kurs lernen Sie, wie man sich in einer Selbstverteidigungssituation richtig verhält und schon im Vorfeld gefährliche Situationen erkennt und vermeiden kann. Sollte es zu einer körperlichen Auseinandersetzung kommen, lernen Sie die 5 effektivsten Selbstverteidigungstechniken aus der chinesischen Kampfkunst Wing Tsung (WT). Diese WT-Techniken basieren nicht auf Kraft, sondern man nützt die Kraft des Gegners und verwendet sie gegen ihn. Die Techniken sind einfach zu erlernen und sehr effektiv. Großmeister Reimers unterrichtet u. a. das FBI.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Dozent: Hans-Jörg Reimers

MM5766 | Memmingen

Fr, 10.10.25 - 31.10.25, 18.30 - 20.00 Uhr, 4 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 2, 38,00 €, ermäßigt 30,40 €

Klettern & Outdoor

Pferdeerlebnisnachmittag auf dem Ponyhof Lutz für Kinder von 5 bis 10 Jahren *junge vhs*

Wie leben Ponys in der Herde auf einem Ponyhof? Was muss man täglich alles erledigen, damit es den Ponys gut geht? Wie pflegt man die Ponys und was fressen sie? Fressen die Pferde das gleiche Müsli wie wir Menschen? All die Fragen werden euch beantwortet und noch vieles mehr. Hinweis: Bitte melden Sie Ihr Kind zum Kurs an. Veranstalter: Ponyhof Lutz, Keltenweg, 87746 Legau. Dozentin: Lena Auburger, zertifizierter HIPPOLINI Mini Coach

Bitte mitbringen: feste, geschlossene Schuhe

Dozentin: Katrin Rheinländer-Mix, Erzieherin, Trainerin für Kinderreitunterricht

LE5780 | Legau/Illerwinkel

Do, 06.11.25, 14.30 - 17.00 Uhr, Ponyhof Lutz, Keltenweg, 87764 Legau, 39,70 €

Eltern-/Kinderklettern in den Herbstferien *junge vhs*

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.

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

MM5782 | Memmingen

Do / Fr, 06.11.25 - 07.11.25, 13.00 - 16.00 Uhr, 2 x, Kursort siehe Text, 120,00 €

Eltern-/Kinderklettern in den Weihnachtsferien *junge vhs*

Text siehe oben bei Kurs MM5782.

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

MM5784 | Memmingen

Fr / Sa, 02.01.26 - 03.01.26, 13.00 - 16.00 Uhr, 2 x, Kursort siehe Text, 120,00 €

Ernährung & Pflege

Gesundes Essen

Winterblues? Blähbauch? Null Energie? Das ändern wir - und zwar nachhaltig!

Für Frauen.

Die Feiertage waren schön, aber dein Körper erinnert sich noch allzu gut daran? Blähbauch, Müdigkeit und ein träges Gefühl müssen nicht sein! In meinem 3-teiligen Kurs erfährst du, wie du mit einfachen, aber effektiven Methoden wieder in Schwung kommst.

Was dich erwartet:

1. Ernährungstipps, die deine Verdauung auf Trab bringen
2. Kneipps Geheimnisse für mehr Wohlbefinden
3. Bewegung, die Spaß macht - und nicht wehtut

Lass uns zusammen für mehr Energie, weniger Blähbauch und ein gutes Körpergefühl sorgen! Melde dich jetzt an!

Materialkosten in Höhe von 30,00 € werden im Kurs in bar eingesammelt.

Dozentin: Birgit Artner, ärztl. gepr. Ernährungsberaterin

MM5800 | Memmingen
Do, 15.01.26 - 29.01.26, 18.00 - 20.00 Uhr, 3 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock
38,00 €, ermäßigt 30,40 €

Ernährung bei Endometriose - Online-Kurs

Du leidest unter Regelschmerzen und deine Ernährung bereitet dir zusätzlich Bauchschmerzen, im wahrsten Sinne des Wortes? Du sehnst dich nach Struktur und einem Plan, wie du deinen Körper mit der richtigen Ernährung unterstützen kannst, damit du gut durch die Periodenzeit kommst?

Finde deinen Weg zu mehr Wohlbefinden im Zyklus: Erstelle deinen individuellen Speiseplan mit Expertin Annkatrin Seidler, erhalte wertvolle Tipps zu Lebensmitteln & Supplements und tausche dich mit Frauen aus, die dieselben Ziele haben.

Kursleiterin: Annkatrin Seidler, Group Fitness Instructor B Lizenz

Das Webinar findet über Zoho Meeting statt. Als Teilnehmer müssen Sie sich davor nicht registrieren. Sie erhalten einen Zugangslink über den Sie das Webinar besuchen können.

Auskünfte und eine Anmeldung sind nur bei der vhs Neu-Ulm unter der Kursnummer "252.99E.G9010 Online" möglich.

Link zur Kursanmeldung bei der vhs Neu-Ulm: *https://vhs-neu-ulm.de/Veranstaltung/cmx682b40200ae5a.html*

Kontaktdaten: Tel. 07303 16633-0, E-Mail: info@vhs-neu-ulm.de.

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

MM5802V | Memmingen
Sa, 27.09.25, 15.00 - 17.00 Uhr, Online-Seminar-extern, 19,00 €

Haar & Haut

Ein schönes Tages-Make-Up ganz einfach

Lerne Schritt für Schritt, wie Du vom richtigen Vorbereiten der Haut bis hin zu einem langanhaltenden Tages-Make-up kommst, das von morgens bis abends hält - und die perfekte Pflege danach. Dieser Kurs zeigt Dir, wie einfach es ist, diese Techniken zu meistern. Jeder kann es lernen! Die genauen Seminarinhalte finden Sie beim Kurs unter www.vhs-memmingen.de

Bitte mitbringen: Spiegel und alle Schminksachen, die tägliche Verwendung finden

Materialkosten in Höhe von 15,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Anja Jahnke, Make Up Artist

MM5830 | Memmingen *neu*
Fr, 12.09.25, 14.00 - 18.00 Uhr, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 1
33,90 €, ermäßigt 27,10 €

Halloween Make-Up *junge vhs*

Du möchtest auf einer Halloween-Party glänzen, weißt aber nicht, wie du die perfekte Wunde schminkst? Kein Problem! Komm vorbei, und wir kreieren gemeinsam ein realistisches Wund-Make-up, das dich für den Halloween-Abend perfekt "verwundet". Sei bereit, alle Blicke auf dich zu ziehen! Die genauen Seminarinhalte finden Sie beim Kurs unter www.vhs-memmingen.de

Bitte mitbringen: Spiegel

Materialkosten in Höhe von 15,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Anja Jahnke, Make Up Artist

MM5832 | Memmingen *neu*
Fr, 31.10.25, 14.00 - 18.00 Uhr, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 1
33,90 €, ermäßigt 27,10 €

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, Duschgel und/oder Peeling kreieren.

Bitte mitbringen: ca. 5 kleine Döschen oder Gläser (50 ml) für die fertigen Kosmetikprodukte

Materialkosten in Höhe von 8,50 € werden im Kurs eingesammelt.

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

MM5834 | Memmingen
Sa, 18.10.25, 13.30 - 17.30 Uhr, Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG, (Durch Aula komplett durch, durch die linke Glastür ins Treppenhaus zum Keller, dort dritte Tür links) Schlachthofstr. 34
25,40 €, ermäßigt 20,30 €

Simple-Gold Make-up

Ein herrlich unkomplizierter Make-up-Look. Mit seidiger Foundation und raffinierten Goldtönen entsteht ein dezentes aber wirkungsvolles Make-up. Mit den passenden Tipps zur Umwandlung für den Abend geeignet. Ein zauberhafter Glow verzaubert Deine Haut!

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Haarband und Standspiegel

Materialkosten in Höhe von 5,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Martina Eisenlauer, Visagistin

BA5838 | Babenhausen *neu*
Sa, 11.10.25, 10.00 - 13.00 Uhr, vhs-Raum-Babenhausen, Schrannenstr. 8, Hintereingang (über Gasthaus Rössle), 1. Obergeschoss
34,00 €, ermäßigt 27,20 €

Schminken mal ganz einfach

"No-Make-up"- Fotos gefallen Ihnen in den Magazinen am Besten? Sie würden gerne schnelle und einfache Techniken erlernen, jeden Tag und zu jedem Outfit ein unkompliziertes Make-up kreieren?

Dann entdecken Sie die Palette der neutralen und dezenten Farbtöne. Richtig eingesetzt veredeln Sie Ihr Gesicht, ohne dabei wie Schminke zu wirken, wenn sie wollen jeden Tag.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Haarband und Standspiegel

Materialkosten in Höhe von 5,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Martina Eisenlauer, Visagistin

BA5840 | Babenhausen
Do, 13.11.25, 18.00 - 21.00 Uhr, vhs-Raum-Babenhausen, Schrannenstr. 8, Hintereingang (über Gasthaus Rössle), 1. Obergeschoss
34,00 €, ermäßigt 27,20 €

Tiere & Gesundheit

1x1 der Katzenhaltung

Katzenhalter lernen in diesem Kurs, wie sie ihre Samtpfote besser verstehen und das Zusammenleben harmonisch gestalten können. Es werden Themen wie die richtige Vergesellschaftung, Partnerwahl, Grundbedürfnisse, Fütterung und Pflege behandelt. Zudem erfahren Sie, wie man eine katzengerechte Wohnung gestaltet und Gefahren vermeidet, um eine glückliche Mensch-Katzen-Beziehung zu fördern. Weitere Infos unter www.vhs-memmingen.de.

Dozentin: Pamela Simon

MM5880 | Memmingen neu
Mi, 22.10.25 - 29.10.25, 17.00 - 19.00 Uhr, 2 x, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 4
25,40 €, ermäßigt 20,30 €

Gestalten & Formen

Pinsel & Stift

Der Tanz des Pinsels -

Zen inspirierte fernöstliche Kalligrafie und Tuschemalerei

Erleben Sie Kalligrafie und Tuschemalerei als Kunst der Tradition und des freien Ausdrucks. Entdecken Sie Zen inspirierte Pinseltechniken und Rhythmus. Durch Übungen und spontanes Gestalten entstehen ausdrucksstarke Werke. Kalligrafie und Tusche fließen als Spiel aus Energie, Emotion und Stille. Schrift und abstrakte Formen verschmelzen mit künstlerischen und philosophischen Impulsen. Lassen Sie Berge sprechen, Linien atmen und Emotionen sichtbar werden. Keine Vorkenntnisse nötig - nur Neugier, Achtsamkeit und Offenheit für innere Ruhe.

Bitte mitbringen: Zeitungspapier und unempfindliche Kleidung, die schmutzig werden darf

Materialkosten für Tinte, Pinsel, Tuschesteine und Reispapier in Höhe von 7,00 € pro Teilnehmer/in werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Hui Song

MM6004 | Memmingen neu
Sa, 11.10.25, 12.30 - 17.30 Uhr, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 2
36,60 €

Shodo - Japanische Schreibkunst

Der Kurs wendet sich an diejenigen, die sich für japanische Schriftzeichen und für das Schreiben mit dem Pinsel und Tusche interessieren oder dies vertiefen möchten. Es werden die Grundführungen des Pinselstrichs durch das Schreiben verschiedener japanischer Schriftzeichen gezeigt. Der Kurs ist für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren (bis 14 Jahren ist eine Einverständniserklärung der Eltern notwendig) und bietet eine gute Konzentrationsübung. Die verschiedenen Materialien wie Pinsel, Tusche, Papier usw. werden im Kurs behandelt.

Bitte mitbringen: Zeitungspapier und unempfindliche Kleidung

Die benötigten Utensilien können selbst mitgebracht oder entliehen oder bei der jKursleiterin käuflichjerworben werden. Materialkosten für Papier und Tusche in Höhe von 15,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Hiromi Tabe-Altvater, Lehrerin, Muttersprachlerin

MM6006 | Memmingen
Fr, 09.01.26 - 30.01.26, 18.00 - 19.30 Uhr, 4 Termine, Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock
44,00 €

Shodo
Japanische Schreibkunst für Schulkinder ab der 1. Klasse

junge vhs

Hast du Lust, einmal auszuprobieren, wie man in Japan schöne Schriftzeichen mit Pinsel und schwarzer Tusche malt? In diesem Kurs lernst Du die Grundlagen der japanischen Schreibkunst, die Shodo genannt wird. Schritt für Schritt zeigt die Kursleiterin, wie man mit ruhiger Hand und viel Konzentration japanische Zeichen aufs Papier zaubert - eine tolle Übung, um zur Ruhe zu kommen und ganz im Moment zu sein. Gemeinsam entdecken wir die verschiedenen Materialien wie Pinsel, Papier und Tusche und lernen, wie man sie richtig benutzt.

Bitte bringe einen Erziehungsberechtigten zum Kurs mit.

Die vorhandenen Tische und Stühle sind für Erwachsene mit einer Durchschnittsgröße konzipiert. Für kleinere Kinder kann es erforderlich sein, ein Kissen mitzubringen, damit sie bequem am Kurs teilnehmen können.

Bitte mitbringen: Zeitungspapier und unempfindliche Kleidung

Die Materialien (Pinsel, Tusche, Papier usw.) können entweder selbst mitgebracht, ausgeliehen oder bei der Kursleiterin gekauft werden. Für Papier und Tusche werden zusätzlich 15,00 € Materialkosten im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Hiromi Tabe-Altvater, Lehrerin, Muttersprachlerin

MM6008 | Memmingen
Fr, 09.01.26, 16.45 - 17.45 Uhr, Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock
2,00 € (Begleitperson kostenfrei)

MM6010 | Memmingen junge vhs
Bitte mitbringen: Zeitungspapier und unempfindliche Kleidung

Die Materialien (Pinsel, Tusche, Papier usw.) können entweder selbst mitgebracht, ausgeliehen oder bei der Kursleiterin gekauft werden. Für Papier und Tusche werden zusätzlich 15,00 € Mate-

rialkosten im Kurs eingesammelt.
Fr, 30.01.26, 16.45 - 17.45 Uhr,
Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock
2,00 € (Begleitperson kostenfrei)

Pustebilder mit Alc Ink
Farben für Anfänger/innen

Alc Ink-Kunst nutzt Alkohol-Tinten, die sich durch fließende, organische Formen und leuchtende Farben auszeichnen. Die Technik ermöglicht dynamische Farbverläufe und unvorhersehbare Muster. Im Kurs lernen Sie die Anwendung von Luftpusten, Verwischen mit Isopropanol und Schichtung der Tinten. Sie gestalten abstrakte Kunstwerke auf Fotopapier in verschiedenen DIN-Formaten (A3, A4, A6). Der Kurs vermittelt den Umgang mit Materialien und lässt Platz für kreative Entfaltung. Am Ende nehmen Sie ein einzigartiges Kunstwerk mit. Die genauen Inhalte finden Sie beim Kurs unter www.vhs-memmingen.de.

Vorsicht! Die Farben lassen sich nicht aus Textilien waschen. Deshalb bitte ein altes Hemd drüberziehen.

Es wird mit Isopropanol gemalt. Wer auf solche Gerüche schlecht reagiert oder Atemwegserkrankungen hat, darf nicht teilnehmen.

Bitte mitbringen: Getränk
Alle Materialien werden von der Künstlerin gestellt. Je nach Verbrauch werden dafür 8 bis 15,- € p. P. eingesammelt.
Dozentin: Elena Swetkov, Künstlerin

MM6012 | Memmingen neu
Sa, 04.10.25, 13.00 - 15.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 5
15,30 €

Bilder mit Strukturpaste

Gemalt wird mit Spachtelmasse und Acryl auf Leinwand.

Bitte mitbringen: Malerkittel
Alle Materialien werden von der Künstlerin gestellt. Je nach Verbrauch werden dafür 15,- € p. P. eingesammelt.
Dozentin: Elena Swetkov, Künstlerin

MM6014 | Memmingen
Sa / So, 22.11.25 - 23.11.25, 13.00 - 15.00 Uhr, 2 x, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 5
30,70 €

Aquarell für Anfänger/innen

Sie lernen Aquarellfarben kennen und anwenden. Zum Ende des Unterrichts nimmt jeder ein wunderschönes selbstgemachtes Kunstwerk mit.

Bitte mitbringen: Getränk
Alle Materialien werden von der Künstlerin gestellt. Je nach Verbrauch werden dafür 15,- € p. P. eingesammelt.
Dozentin: Elena Swetkov, Künstlerin

MM6016 | Memmingen neu
Sa, 11.10.25, 13.00 - 15.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 5
15,30 €

Aquarellmalen - Grundlagen und Einführung in die Technik

Für wen ist der Kurs? Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/innen und welche die wieder einsteigen möchten in die Malerei. Was können Sie mitnehmen? Sie erfahren im ersten Teil etwas über Materialkunde, Techniken und Farbenlehre. Lassen Sie die Farbe fließen und sich verbinden, entdecken Sie, wie in kurzer Zeit ein Bild entstehen kann. Im zweiten Teil befassen wir uns mit dem Bildaufbau. Beginnend mit einer Skizze, über Anwendung der Techniken auf Papier, entsteht so Ihr Aquarellbild.

Bitte mitbringen: Wasserglas, Lappen, Brett Größe ca. DIN A3 als Unterlage, Teller
Materialkosten in Höhe von 10,00 € werden im Kurs eingesammelt. Darin enthalten sind: Aquarellpapier, Pinsel und Aquarellfarbe.
Dozentin: Janine Halder

MR6018 | Markt Rettenbach
Sa, 18.10.25 - 25.10.25, 09.30 - 12.30 Uhr, 2 x, Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Schulstr. 26, Physiksaal (Keller bei kl. Sporthalle), 44,00 €

Aquarellmalen -
Plastische Bildgestaltung

Dieser Kurs richtet sich an Personen die bereits mit Aquarellfarben gemalt haben (ob zu Hause oder in einem Kurs), Personen die gerne künstlerisch arbeiten und etwas Erfahrung mitbringen. An drei Abenden entwickeln wir ein Bild bei welchem wir mit Hilfe von Upcyclingmaterial einzelne Bereiche hervorheben und dadurch ein mehrdimensionales Bild entsteht. Wir beginnen am ersten Kurstag mit der Materialauswahl und der Skizze. Danach geht es an den Bildaufbau und hier heißt es pinseln, kleben, trocknen und sich kreativ ausleben.

Bitte mitbringen: Wasserglas, Lappen, Brett Größe ca. DIN A3 als Unterlage, Buntstifte, Upcyclingmaterial (Wolle, Knöpfe, Papier, kleine Gegenstände, Naturmaterial)
Die Materialanschaffung wird am ersten Abend besprochen.
Dozentin: Janine Halder

MM6020 | Memmingen neu
Fr, 16.01.26, 18.00 - 19.30 Uhr
Sa, 17.01.26, 10.00 - 11.30 Uhr
Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, Zeichensaal, EG, 0.20, Seiteneingang links (Nordseite), 22,00 €

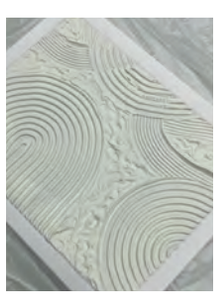
Acrylmalen für Fortgeschrittene

Sie haben bereits mit Acrylfarben gemalt und möchten Ihre Kenntnisse auffrischen oder erweitern. In diesem Kurs arbeiten wir mit verschiedenen Materialien und Techniken wobei sie ihre eigenen Motive und Ideen in die Bildgestaltung einbringen.

Bitte mitbringen: grundierte Leinwand (etwa 50x70 oder andere Größe) fertig im Handel, verschiedene Farben, sowie Weiß und Schwarz (von Schminke oder Amsterdam), breite und schmale Flachpinsel aus Synthetik, Spachtel, Blattmetall, Tusche , Kreide , Acrylstifte, Industriemarker, Strukturpaste (Alles was Sie zuhause haben oder gerne ausprobieren wollen. Es können auch leichte Stoffstücke oder bedrucktes Papier mitgebracht werden.), größerer Wasserbecher; Küchenrolle, Tischabdeckung
Dozentin: Renate Schuler, Malerin

MM6022 | Memmingen
Mi, 29.10.25 - 10.12.25, 18.30 - 21.30 Uhr, 5 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, Zeichensaal, EG, 0.20, Seiteneingang links (Nordseite)
110,00 €

Gestalten mit Strukturpaste



Entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten im Arbeiten mit Strukturpaste und lernen Sie, wie Sie mit diesem Medium einzigartige Kunstwerke mithilfe verschiedener Werkzeuge auf Leinwand schaffen können.

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger/innen als auch für Fortgeschrittene geeignet, die ihre künstlerischen Fähigkeiten erweitern und neue Techniken erlernen möchten. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und bringen Sie Ihre Ideen auf Leinwand!

Bitte mitbringen: alte Kleidung
Materialkosten in Höhe von 20,00 € werden im Kurs in bar eingesammelt.
Doz.: Kim Schmitz, Kunsttherapeutin (B.A.)

MM6024 | Memmingen
Do, 06.11.25 - 13.11.25, 18.00 - 20.30 Uhr, 2 x, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. St., 36,60 €

Keramik & Töpferkunst

Masken aus Gips: Formen, Gestalten, Ausdrücken

In diesem Kurs lernen Sie, wie Masken aus Gips hergestellt und diese anschließend kreativ mit Farben gestaltet werden. Zu Beginn wird die Technik des Gipsabformens vermittelt, bei der jede Maske individuell geformt werden kann. Im Anschluss daran geht es darum, die Masken mit Farben nach eigenen Vorstellungen zu verzieren und zum Leben zu erwecken. Der Kurs fördert handwerkliches Geschick und kreative Ausdruckskraft. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: alte Kleidung
Materialkosten in Höhe von 15,00 € werden im Kurs in bar eingesammelt.
Doz.: Kim Schmitz, Kunsttherapeutin (B.A.)

MM6100 | Memmingen neu
Do, 04.12.25 - 11.12.25, 18.00 - 20.30 Uhr, 2 x, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock
36,60 €

Metall & Steine

Handschmeichler aus Speckstein

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie aus dem weichen und formbaren Speckstein wunderschöne Handschmeichler gestalten können. Ein Handschmeichler ist ein kleiner, individuell geformter Stein, den man in der Hand halten kann, um Entspannung und Wohlbefinden zu fördern. Die sanfte, angenehme Form und die Haptik des Steins bieten eine beruhigende Wirkung, die Achtsamkeit stärken kann. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Achtsamkeit entdecken und etwas Schönes für sich selbst oder als Geschenk schaffen möchten. Sie benötigen keine Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: alte Kleidung

Materialkosten in Höhe von 15,00 € werden im Kurs in bar eingesammelt.
Dozentin: Kim Schmitz, Kunsttherapeutin (B.A.)

MM6110 | Memmingen neu
Do, 23.10.25, 17.30 - 20.30 Uhr, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock, 22,00 €

Goldschmiedekurs für Anfänger/innen 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 Techniken als Grundhandwerk des Goldschmiedens erlernen, z. B. Löten, das Fassen von Edelsteinen, Schmieden,...
Silber: 1g: 2,45 €
Gold: für fertige Schmuckstücke
1 g Feingold: 999/999: 158,70 €
1 g 750/000: 139,27 €
1 g 585/000: 92,84 €
Preise sind tagesabhängig.

Bitte mitbringen: Verpflegung, Papier, Pappe, Bleistift, Lineal, Zirkel, Schere und Klebstoff. Bitte tragen Sie Baumwollkleidung. Das gesamte Werkzeug steht zur Verfügung. - Die Werkzeug-Abnutzungsgebühr in Höhe von 20,00 € wird vom Kursleiter eingesammelt.
Dozent: Wenzel Kreissle, Goldschmied

MM6112 | Memmingen
Fr, 26.09.25, 16.00 - 21.00 Uhr
Sa, 27.09.25, 10.00 - 20.00 Uhr
Schmuckatelier - Wenzel Kreissle, Austr. 10, 88319 Aitrach, 160,00 €

Goldschmiedekurs: Freundschafts-/ Verlobungs-/Eheringe

Fertigen Sie Ihre individuellen Freundschafts- / Verlobungs- oder Eheringe in meinem Goldschmiede-Atelier. Sie werden handwerklich und künstlerisch von mir unterstützt. Gerne können Sie Altgold oder Altsilber mitbringen.
Silber: 1g: 2,45 €
Gold: für fertige Schmuckstücke
1 g Feingold: 999/999: 158,70 €
1 g 750/000: 139,27 €
1 g 585/000: 92,84 €
Preise sind tagesabhängig.

Bitte mitbringen: Verpflegung,
Bitte tragen Sie Baumwollkleidung.
Das gesamte Werkzeug steht zur Verfügung. Hinzu kommt eine Werkzeug-Abnutzungsgebühr in Höhe von 20,00 €, die vom Kursleiter eingesammelt wird.
Dozent: Wenzel Kreissle, Goldschmied

MM6114 | Memmingen
Fr, 24.10.25, 16.00 - 21.00 Uhr
Sa, 25.10.25, 10.00 - 20.00 Uhr
Schmuckatelier - Wenzel Kreissle, Austr. 10, 88319 Aitrach, 160,00 €

Kommunions-/Konfirmationskreuze - Schmiedekurs in Silber

junge vhs

Schmiedet euer eigenes Kommunion- bzw. Konfirmationskreuz für euer Kind. Silberrohlinge sind vorhanden. Gerne können nach Absprache individuelle Wünsche erfüllt werden (Edelstein, Goldkugel,...)
Gerne können Sie Ihr Kommunion- oder Konfirmationskind mitbringen.

Bitte mitbringen: Verpflegung
Bitte tragen Sie Baumwollkleidung. Das gesamte Werkzeug steht zur Verfügung.
Materialkosten für einen Silber-Rohling in Höhe von 45,00 € (inkl. Abnutzungsgebühr + Lot im Wert von 20,00 €) werden im Kurs eingesammelt.
Dozent: Wenzel Kreissle, Goldschmied

MM6116 | Memmingen
Fr, 06.02.26, 14.00 - 20.00 Uhr
Schmuckatelier - Wenzel Kreissle, Austr. 10, 88319 Aitrach, 64,00 €

Stoff & Co

Weihnachtliches Junk Journal

Was ist ein Junk Journal? Junk bedeutet Abfall. Ein Junk Journal ist ein Buch (handgemacht) aus Recyclingmaterial, Verpackungen, Briefumschläge, Papiertüten, Geschenkpapier, Papierreste, Buchseiten, Notenpapier, Landkarten, Zeitschriften etc.
Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Wir gestalten ein weihnachtliches, oder neutrales, Buchcover aus einer Papiertüte und binden die Seiten ein.

Bitte mitbringen: Schere
Materialkosten in Höhe von 15,00 € werden im Kurs in bar eingesammelt.
Je 1 Std. Mittagspause.
Dozentin: Claudia Baumgärtner

MM6140 | Memmingen neu
Sa / So, 22.11.25 - 23.11.25, 10.00 - 17.00 Uhr, 2 x, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock, 65,00 €

Hardcover Junk Journal

Was ist ein Junk Journal? Junk bedeutet Abfall. Ein Junk Journal ist ein Buch (handgemacht) aus Recyclingmaterial, Verpackungen, Briefumschläge, Papiertüten, Geschenkpapier, Papierreste, Buchseiten, Notenpapier, Landkarten, Zeitschriften etc.

Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Wir nehmen ein Hardcover-Buch auseinander, gestalten das Cover und binden dann die neuen Seiten ein.

Bitte mitbringen: Schere
Materialkosten in Höhe von 15,00 € werden im Kurs in bar eingesammelt.
Je 1 Std. Mittagspause.
Dozentin: Claudia Baumgärtner

MM6142 | Memmingen neu
Sa / So, 24.01.26 - 25.01.26, 10.00 - 17.00 Uhr, 2 x, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock, 65,00 €

Holz & Flechtwerk

Rankhilfen aus Weidenruten

In diesem Kurs können Sie die Technik des Flechtens erlernen und Rankhilfen individuell für Ihren Garten gestalten.

Bitte mitbringen: Messer, Gartenschere und ein Getränk
Materialkosten in Höhe von 30,00 € werden im Kurs eingesammelt.
Dozentin: Alexandra Schober, Gärtnerin mit päd. Zusatzausbildung

LE6160 | Legau/Illerwinkel
Sa, 17.01.26, 08.30 - 15.30 Uhr, Gärtnerei der Regens-Wagner-Werkstätten, Osterriederstr. 10, Lautrach, 51,40 €

Weidengeflechte für Haus und Garten

In diesem Kurs können Sie die Technik des Flechtens erlernen und individuelle Geflechte (keine Körbe) für Ihren Garten gestalten.

Bitte mitbringen: Messer, Gartenschere und ein Getränk
Materialkosten in Höhe von 30,00 € werden im Kurs eingesammelt.
Dozentin: Alexandra Schober, Gärtnerin mit päd. Zusatzausbildung

LE6162 | Legau/Illerwinkel
Sa, 24.01.26, 08.30 - 15.30 Uhr, Gärtnerei der Regens-Wagner-Werkstätten, Osterriederstr. 10, Lautrach, 51,40 €

Digitale Gestaltung

3D-Druck für Einsteiger/innen - Herbstliches entdecken, herunterladen und erstellen

Für Eltern mit Kindern im Alter von 6 bis 12 Jahren

In diesem Kurs für 3D-Druckanfänger/innen lernen Sie, wo Sie faszinierende 3D-Objekte entdecken, herunterladen und zum Leben erwecken. Wir erkunden Plattformen, auf denen Sie Vorlagen für u. A. kreative Herbstdeko und spannende Spielsachen finden und erfahren live, wie Sie diese erfolgreich drucken können. Lassen Sie sich inspirieren und starten Sie in die Welt des 3D-Drucks!

Bitte melden Sie sich als Elternteil an. Jedes Elternteil darf bis zu 2 Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren mitbringen.

Materialkosten in Höhe von 15,00 € pro Objekt werden im Kurs in bar eingesammelt.

Dozent: Manuel Tonn

MM6000 | Memmingen neu
Sa, 27.09.25, 10.30 - 12.30 Uhr, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 3, 14,60 €

3D-Druck und Holzarbeit - Gemeinsam ein Katapult bauen

Für Eltern mit Kindern im Alter von 6 bis 12 J.

Tauchen Sie mit Ihrem Kind in die spannende Welt des 3D-Drucks ein und erleben Sie die Kombination von moderner Technologie und traditionellem Handwerk. In diesem Workshop lernen Eltern und Kinder gemeinsam, wie 3D-Druck funktioniert, drucken eigene Bauteile für ein Katapult und verbinden diese mit Holzarbeiten. Am Ende bauen wir gemeinsam ein funktionstüchtiges Katapult und testen es in der Praxis.

Bitte melden Sie sich als Elternteil an. Jedes Elternteil darf bis zu 2 Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren mitbringen.

Materialkosten in Höhe von 15,00 € pro Katapult werden im Kurs in bar eingesammelt.

Dozent: Manuel Tonn

MM6002 | Memmingen neu
Sa, 24.01.26, 10.00 - 12.15 Uhr, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 3, 16,50 €

Theater, Musik & Literatur

Tanz & Theater

Line Dance - Schnupperkurs

Line Dance und Leidenschaft gehören zusammen. Bei dieser Art des Tanzens bist Du ganz für Dich alleine und tanzt doch in einer Gruppe. Das macht nicht nur einen riesigen Spaß, sondern ist auch noch gesund. Du lernst Tänze, die Du in vielen Discotheken oder bei anderen Gelegenheiten tanzen kannst. Das tut der Seele gut, wirkt befreiend und kann mitunter Blockaden lösen. Tanzen im Allgemeinen ist eine der besten und gesündesten Sportarten die es gibt und Line Dance im Speziellen ist außerdem teambildend. Die verschiedenen, z. T. sehr einfachen Tanzschritte, die sich immer wiederholen, werden Step by Step vermittelt. Keine/r wird zurückgelassen. Ziel des Kurses sind Entspannung, Bewegung, Gedächtnistraining und ganz viel Spaß am Tanz. Kein/e Partner/in erforderlich!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Freude an der Bewegung
Dozentin: Moni K. Bärtle, Heilpraktikerin, Shaolin QiGong Trainerin

MM6172 | Memmingen
Di, 07.10.25 - 28.10.25, 19.45 - 20.45 Uhr, 4 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock, 29,40 €

MM6174 | Memmingen
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Freude an der Bewegung
Di, 13.01.26 - 03.02.26, 19.45 - 20.45 Uhr, 4 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock, 29,40 €

Discofox Grundkurs

Seine Popularität verdankt dieser "Praxistanz für alle Gelegenheiten" der Tatsache, dass er auf fast alle Musiktitel passt und trotz der beinahe unendlichen Vielfalt an Drehungen und Wickelfiguren auch auf kleinstem Raum gut führbar getanzt werden kann. Im Kurs werden in unterhaltsamer und professioneller Weise

Grundschritt, Drehungen, Übergänge und Wickelfiguren vermittelt, mit denen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen können.

Bitte mitbringen: Getränk
Paaranmeldung erforderlich!
Doz.: Gerald Brändle / Manuela Brändle

MM6178 | Memmingen
So, 21.09.25 - 28.09.25, 15.00 - 16.30 Uhr, 2 x, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)
39,00 € (pro Person)

Original Italofox Grundkurs

Italofox ist Romantik, Gefühl, verschmelzen mit der Musik, miteinander träumen. Aber auch ein Ausdruck von Energie und Lebensfreude. Original Italofox ist ein Allroundtanz und passt auf die unterschiedlichsten Musikrichtungen. Genau richtig für diejenigen, die keine zehn verschiedenen Tänze lernen möchten, um auf der Tanzfläche voll mitmischen zu können. Er ist die ideale Ergänzung zum Discofox und bringt ein Tanzgefühl, das unter die Haut geht. Seine scheinbar unendlich vielen Schrittmöglichkeiten und die enge Tanzhaltung machen ihn zu einem sehr interessanten Tanz. In diesem Kurs erlernen Sie den Original Italofox Grundschritt und erste leichte Figuren (nicht zu verwechseln mit Disco-Charles oder Tripplefox wie in Videoportalen verbreitet).

Bitte mitbringen: Getränk
Paaranmeldung erforderlich!
Doz.: Gerald Brändle / Manuela Brändle

MM6180 | Memmingen
So, 21.09.25 - 28.09.25, 17.00 - 18.30 Uhr, 2 x, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)
39,00 € (pro Person)

Discofox Figuren 1

Dieser Kurs eignet sich für Menschen, die nur den Grundschritt beherrschen und diesen mit einigen Figuren erweitern möchten. Wir zeigen euch leichte Figuren und Kombinationen, mit denen ihr viel Spaß auf der Tanzfläche haben könnt - leicht zu lernen, gut zu führen, ein Hingucker für alle. Geeignet für alle mit Grundkenntnissen.

Bitte mitbringen: Getränk
Paaranmeldung erforderlich!
Doz.: Gerald Brändle / Manuela Brändle

MM6184 | Memmingen
So, 18.01.26 - 25.01.26, 15.00 - 16.30 Uhr, 2 x, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)
39,00 € (pro Person)

Original Italofox Figuren 1

Lust auf mehr? In gewohnt ungezwungener Atmosphäre geht es für Sie weiter. Aufbauend auf unseren Grundkurs geht es locker und ungezwungen bei uns weiter mit vier weiteren Figuren. Dieser Kurs eignet sich auch für Menschen, die nur den Grundschritt beherrschen und diesen mit einigen Figuren erweitern möchten.

Bitte mitbringen: Getränk
Paaranmeldung erforderlich!
Doz.: Gerald Brändle / Manuela Brändle

MM6186 | Memmingen
So, 18.01.26 - 25.01.26, 17.00 - 18.30 Uhr, 2 x, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)
39,00 € (pro Person)

Kreistänze aus aller Welt - Schnupperstunde

Kreistänze aus aller Welt, mal lebhaft-schwungvoll, mal ruhig- meditativ. Kreistänze tun Körper, Geist und Seele gut, bieten einen Einblick in andere Länder und Kulturen und machen Spaß. Jede(r) kann mitmachen, es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: bequeme, saubere Schuhe und ein Getränk
Dozentin: Angela Hailer

MM6188 | Memmingen neu
Sa, 10.01.26, 11.00 - 12.00 Uhr, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. St.
7,40 €

Kreistänze aus aller Welt

Kreistänze aus aller Welt, mal lebhaft-schwungvoll, mal ruhig- meditativ. Kreistänze tun Körper, Geist und Seele gut, bieten einen Einblick in andere Länder und Kulturen und machen Spaß. Jede(r) kann mitmachen, es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: bequeme, saubere Schuhe und ein Getränk
Dozentin: Angela Hailer

MM6190 | Memmingen neu
Sa, 17.01.26 - 31.01.26, 11.00 - 12.30 Uhr, 3 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock, 33,00 €

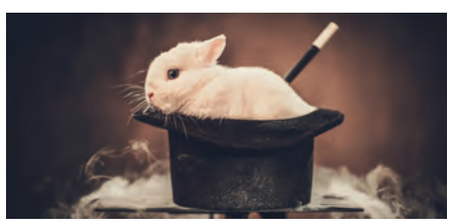
Meditativer Tanz in der Adventszeit:

Innehalten - Bewegen - Gemeinsam zur Ruhe kommen

An den ersten drei Adventssonntagen lädt Sie eine besondere Auszeit zum Durchatmen ein. In achtsamen, fließenden Bewegungen und ruhiger Musik finden Körper und Geist Einklang. Die einfachen, meditativen Tänze schaffen Raum für Entspannung, Besinnung und innere Balance. Entdecken Sie die heilsame Kraft der Bewegung in Stille - ganz ohne Vorkenntnisse, in wohltuender Gemeinschaft. Weitere Informationen beim Kurs unter www.vhs-memmingen.de.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung
Dozentin: Mireille Goumou, Tanzlehrerin

MM6192 | Memmingen neu
So, 30.11.25 - 14.12.25, 15.00 - 16.30 Uhr, 3 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 3, 33,00 €



Magie für Kids - Zauberworkshop

junge vhs

für Kinder von 8 bis 10 Jahren

Hast du schon immer davon geträumt, wie eine echte Zauberin oder ein echter Zauberer magische Tricks zu beherrschen? Dann schwing deinen Zauberstab und melde dich an. Du wirst unterschiedliche Zaubertricks mit Seilen, Bällen, Bechern und klassischen Karten kennen lernen. Wir werden gemeinsam üben und sogar einen Trick selbst herstellen. Bringe dafür bitte zwei eigene T-Shirts mit. Ein T-Shirt wird für den Trick kaputt gehen (packe nicht dein Lieblingsshirt ein) und dieses sollte einen höheren Kragen als dein zweites T-Shirt haben.

Bitte mitbringen: kleine Brotzeit, Getränk und zwei eigene T-Shirts (siehe Kurstext)
Materialkosten in Höhe von 5,00 € werden im Kurs eingesammelt.
Dozentin: Maria Söllner, Interkulturelle Pädagogin

BG6196 | Bad Grönenbach neu
Di, 14.10.25, 14.30 - 17.00 Uhr, Evangelisch ref. Kirchengemeinde, Marktplatz 10, 87730 Bad Grönenbach, Pavillon, EG, 22,40 €

Pantomime - Grundlage gelungener Körpersprache

Für alle, die mehr über die Körpersprache wissen wollen und sich für das wortlose Theater interessieren, ist dieser Kurs geeignet. Es ist ein Erlebnis zu erfahren, dass Mimik, Körperhaltung und Körperbewegungen, fast ohne aktives Zutun, aus den Gefühlen entstehen! Mit der "Illusionstechnik" lernen Sie verblüffende, völlig neue Bewegungsformen kennen. "Il Mimo" gibt sein riesiges Bewegungspotential, ebenso wie sein großes Wissen aus der Zusammenarbeit mit zahlreichen Pantomimen dieser Welt weiter.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sport- oder Gymnastikschuhe, Schreibzeug

60 Minuten Mittagspause am Samstag. Kleine Pausen sind nach Bedarf inbegriffen.

Dozent: Wolfgang Fendt

MM6196 | Memmingen
Sa, 15.11.25, 10.00 - 17.00 Uhr
So, 16.11.25, 10.00 - 13.00 Uhr
Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock
66,00 €

Literatur & Co

Mit Märchen stark werden junge vhs

Für Kinder von 4 bis 8 Jahren. Ich nehme dich mit ins Geschichtenland. Wir malen nach dem freien Erzählen eines Märchens oder tauchen als Rollenspiel in die verschiedenen Figuren ein. Mit viel Spaß und Freude wird deine Kreativität, deine Entwicklung und Sprache gefördert.

Bitte mitbringen: Malerkittel

Materialkosten in Höhe von 5,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Silke Fischer, Heilpraktikerin

BG6204 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden
Mi, 08.10.25 - 29.10.25, 14.30 - 15.30 Uhr, 4 Termine, Haus des Gastes, Marktplatz 5, Kursaal, 1. OG
29,40 €

Musik

Gitarre für Anfänger/innen - Liedbegleitung

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/innen, die gerne singen und sich selbst begleiten wollen. Wir erlernen 15 Dur- und Mollgriffe in Schlag- und Zupftechnik. Die Lieder sind Klassiker auf Rock und Pop.

Bitte mitbringen: Gitarre und, wenn vorhanden, Notenständer

Das Lehrbuch wird vom Kursleiter besorgt. Der anfallende Betrag in Höhe von ca. 20,00 € wird im Kurs eingesammelt.

Kein Kurs am: 15.10.2025

Dozent: Rainer Uhl, Musiklehrer

MM6304 | Memmingen
Mi, 24.09.25 - Mi, 03.12.25, 18.00 - 18.45 Uhr, 8 Termine, Staatliche Realschule, E.05, EG, Schlachthofstr. 34, 44,00 €

Zupfkurs für Gitarre und Ukulele

In diesem Kurs werden Lieder aus den Bereichen Schlager, Volkslieder und Rock/ Pop - einfach Hits der vergangenen 50 Jahre - erarbeitet. Die Lieder begleiten wir mit den passenden Schlag- und Zupfmustern. Die Grundlage bietet das "Fetenbuch".

Bitte mitbringen: eigenes Instrument und, wenn vorhanden, Notenständer

Das Lehrbuch wird vom Kursleiter besorgt. Der anfallende Betrag in Höhe von ca. 20,00 € wird im Kurs eingesammelt.

Kein Kurs am: 15.10.2025

Dozent: Rainer Uhl, Musiklehrer

MM6306 | Memmingen
Mi, 24.09.25 - Mi, 03.12.25, 19.00 - 19.45 Uhr, 8 Termine, Staatliche Realschule, E.05, EG, Schlachthofstr. 34, 44,00 €

Ukulele für Anfänger/innen von 12 bis 80 Jahren

Keine Notenkenntnisse erforderlich. Liedbegleitung: Schlagen und Zupfen von bekannten Liedern. Die notwendige Elternerklärung (bis zum Erreichen des 14. Lebensjahres), die Sie bitte mit der Anmeldung per E-Mail oder in Papierform an die vhs Memmingen senden (*vhs@memmingen.de*), finden Sie im Internet unter ***https://www.vhs-memmingen.de/fileadmin/vhs-memmingen/Downloads/Einverstaendniserklaerung_Kinderkurs.pdf.*** In Papierform erhalten Sie das Formular in der vhs-Geschäftsstelle.

Bitte mitbringen: Ukulele und, wenn vorhanden, Notenständer

Das Lehrbuch wir vom Kursleiter besorgt. Der anfallende Betrag in Höhe von 25,00 € wird im Kurs eingesammelt.

Kein Kurs am: 15.10.2025

Dozent: Rainer Uhl, Musiklehrer

MM6308 | Memmingen
Mi, 24.09.25 - Mi, 03.12.25, 20.00 - 20.45 Uhr, 8 Termine, Staatliche Realschule, E.05, EG, Schlachthofstr. 34, 44,00 €

Bluesgitarre für Wiedereinsteiger/innen und Interessierte

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: 15.10.2025

Dozent: Alfred Jones, Musiker (www.aljones.de)

MM6312 | Memmingen
Mi, 24.09.25 - Mi, 17.12.25, 19.30 - 21.00 Uhr, 10 Termine, Staatliche Realschule, 2.10, 2. OG, Schlachthofstr. 34, 110,00 €

Essen & Trinken

Leckeres aus aller Welt

Wildkochkurs - Der Workshop für gesundheitsbewusste Genießer

Saltimbocca aus der Rehkeule, Geschnetzeltes vom Damwild und würziges Wildschweingulasch, bei diesem Kurs kommen Sie in den Genuss der Zubereitung von feinen Wildgerichten, Suppen

und Soßen. Sie erlernen die richtige Zubereitung von Hirsch, Wildschwein und Co. Dazu gibt es handgemachte Beilagen, knackige, gesunde Salate und den passenden Rotwein.

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug. Bitte erscheinen Sie pünktlich, da die Kursleitung die Eingangstür nach Kursbeginn abschließen muss. Materialkosten in Höhe von 30,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Ingo Festner, Koch

BG6410 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden
Do, 27.11.25, 18.00 - 22.00 Uhr, Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss
29,40 €

Es muss nicht immer Kaviar sein

Natürlich kann man nicht jeden Tag aufwändig kochen. Aber zu speziellen Gelegenheiten, wenn man einen besonderen Menschen kulinarisch mit selbst Gekochtem verwöhnen möchte, ist ein Abendessen der gehobenen Küche genau das Richtige. In diesem Kurs widmen wir uns nicht nur dem Geschmack solcher Gerichte, die wir kochen werden, sondern auch ihrer Präsentation. Und mit durchdachter Planung gelingt nicht nur das Essen, vielmehr kann der Aufwand für seine Zubereitung in komfortablen Grenzen gehalten werden, sodass Zeit fürs Miteinander bleibt. Dieser Kurs richtet sich an Interessenten, die bereits über erste Kocherfahrung verfügen.

Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Michael Mohr

MM6414 | Memmingen
Mi, 10.12.25, 18.00 - 22.00 Uhr, Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG, (Durch Aula komplett durch, durch die linke Glastür ins Treppenhaus zum Keller, dort dritte Tür links) Schlachthofstr. 34
29,40 €

Warme Suppen für kalte Tage

Klamme Finger. Kalte Füße. Frösteln. Das sind die unbeliebten Seiten der kalten Jahreszeit. Beliebt dagegen sind dann Suppen, die es buchstäblich in sich haben und nicht nur dich aufwärmen, sondern noch einmal so gut schmecken, wenn man sie aufwärmt - z. B. am nächsten Tag. Dazu eine dicke Scheibe frisches Brot und du kannst dem kalten Treiben vor dem Fenster in aller Behaglichkeit zusehen. In unserer Suppenküche machen wir drei leckere Suppen, die Herz und Körper wärmen und obendrein familientauglich sind.

Materialkosten in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Michael Mohr

MM6416 | Memmingen neu
Mi, 14.01.26, 18.00 - 22.00 Uhr, Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG, (Durch Aula komplett durch, durch die linke Glastür ins Treppenhaus zum Keller, dort dritte Tür links) Schlachthofstr. 34
29,40 €

Südtiroler Küche

Deftig, herzhaft und mit mediterraner Raffinesse - die Südtiroler Küche vereint alpine Tradition mit italienischem Lebensgefühl. In diesem Kurs entdecken Sie regionale Klassiker wie Schlutzkrapfen, Knödelvariationen oder süße Köstlichkeiten wie Apfelstrudel - authentisch, saisonal und mit viel Genuss zubereitet.

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug. Bitte erscheinen Sie pünktlich, da die Kursleitung die Eingangstür nach Kursbeginn abschließen muss. Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Ingo Festner, Koch

BG6418 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden
Do, 25.09.25, 18.00 - 22.00 Uhr, Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss, 29,40 €

Original italienische Küche

Wie es sie beim Italiener um die Ecke nicht gibt. Wir alle lieben Pizza und Pasta. Kein Wunder, werden die Speisekarten italienischer Restaurants in Deutschland von eben diesen Gerichten bestimmt. Die italienische Küche hat aber weitaus mehr zu bieten. Und dabei bestechen die meisten Gerichte mit simplen Zutaten und ihrer liebevollen Zubereitung. In diesem Kurs entdecken wir leckere und gesunde Speisen aus den Hochburgen der italienischen Kochkunst und verkosten diese.

Materialkosten in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Michael Mohr

MM6422 | Memmingen
Mi, 22.10.25, 18.00 - 22.00 Uhr, Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG, (Durch Aula komplett durch, durch die linke Glastür ins Treppenhaus zum Keller, dort dritte Tür links) Schlachthofstr. 34
29,40 €

Hinweise zu Kursen im Bereich Backen/Kochen

Neben einer Schürze und Geschirrtüchern zum Abtrocknen bringen Sie bitte Behältnisse mit, damit Sie übrige Lebensmittel oder Leckereien mit nach Hause nehmen können. Bitte helfen Sie mit, dass die Küche, die der vhs zur Nutzung bereit gestellt wird, sauber und ordentlich hinterlassen wird.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, damit die Kursleitung die Lebensmittel für die richtige Anzahl an Teilnehmenden besorgen kann. Beachten Sie in diesem Zusammenhang auch unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) ab S. 62 in diesem Programm. Die Materialkosten (Lebensmittel) fallen auch dann an, falls Sie kurzfristig verhindert sind und sich nicht rechtzeitig bei der vhs abgemeldet haben, da die Kursleitung die Lebensmittel im Vorfeld besorgt hat.

Sie können jedoch jederzeit eine Ersatzperson zum Kurs schicken.

Original Thailändische Küche "Kürbissaison auf Thai Art"

Wir kochen verschiedene milde und scharfe Kürbisgerichte, rotes und grünes Kokos-Curry mit Fleisch und Garnelen, einen Chili-Knoblauch-Kürbis mit Thai-Basilikum, Kürbissuppe mit Hackfleisch und frischem Gemüse und gebratenen Kürbis im Teigmantel mit Erdnuss-Chilisoße. Der besondere Geschmack wird den Gerichten durch spezielle Thai-Kräuter und Thai-Gewürze verliehen. Auch ein Kürbisdessert steht auf dem Programm.

Materialkosten in Höhe von 20,00 € (inkl. Rezepten) werden im Kurs eingesammelt.

Benutzen Sie bitte den Eingang "Lehrerparkplatz".

Dozentin: Pimphawan Ebinger

BA6424 | Babenhausen
Do, 09.10.25, 17.30 - 22.00 Uhr, Schulzentrum Babenhausen, Pestalozzistr. 7, Schulküche d. Realschule, 33,00 €

Original Thailändische Küche: "Curry Variationen"

In diesem Kurs lernen wir verschiedene Curry-Variationen mit selbstgemachten Curry-Pasten zuzubereiten. 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.

Materialkosten in Höhe von 20,00 € (inkl. Rezepten) werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Pimphawan Ebinger

BG6426 | Babenhausen
Mi, 22.10.25, 18.00 - 22.30 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss, 33,00 €

BA6430 | Babenhausen
Materialkosten in Höhe von 20,00 € (inkl. Rezepten) werden im Kurs eingesammelt.

Benutzen Sie bitte den Eingang "Lehrerparkplatz".

Do, 04.12.25, 17.30 - 22.00 Uhr, Schulzentrum Babenhausen, Pestalozzistr. 7, Schulküche d. Realschule, 33,00 €

Original Thailändische Küche

In diesem Kurs kochen wir ganz verschiedene Gerichte, z. B. gefülltes Hähnchen-Curry im Teigmantel, gebratene 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.

Materialkosten (inkl. Rezepten und Getränken) in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Pimphawan Ebinger

MM6432 | Memmingen
Do, 13.11.25, 18.00 - 22.30 Uhr,
Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG, (Durch Aula komplett durch, durch die linke Glastür ins Treppenhaus zum Keller, dort dritte Tür links) Schlachthofstr. 34
33,00 €

Original Thailändische Küche "Nudelgerichte 2"

Leckere Nudelgerichte sind in Thailand sehr beliebt und weit verbreitet. In diesem Kurs kochen wir gemeinsam viele verschiedene Gerichte mit Nudeln, z. B. gebratene Reisnudeln (Pad Thai), rotes Curry mit gelben oder Kurkuma Nudeln, Glasnudeln mit Bambus und Garnelen, Fleisch, Fisch oder Hähnchen in Curry-Kokos-Soße mit Kurkuma Nudeln, verschiedene milde und scharfe Soßen, frisches Gemüse und spezielle Thai-Kräuter. Zum Abschluss gibt es ein typisches Thai-Dessert.

Materialkosten (inkl. Rezepten und Getränken) in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Pimphawan Ebinger

MM6434 | Memmingen
Do, 08.01.26, 18.00 - 22.30 Uhr,
Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG, (Durch Aula komplett durch, durch die linke Glastür ins Treppenhaus zum Keller, dort dritte Tür links) Schlachthofstr. 34
33,00 €

It's hot - Kochkurs für alle Freunde der feurigen Küche

Du isst gerne scharf? Und willst was Neues ausprobieren? Gut, dass wir uns hier kennen lernen, denn in diesem Kochkurs bereiten wir Chili-Gerichte unterschiedlicher Schärfegrade aus aller Herren Länder zu.

Dabei geht es nicht darum, eine neue "Challenge" nach TikTok-Manier ins Leben zu rufen, sondern um puren Genuss. Bist du dabei?

Materialkosten in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Michael Mohr

MM6438 | Memmingen
Mi, 12.11.25, 18.00 - 22.00 Uhr,
Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG, (Durch Aula komplett durch, durch die linke Glastür ins Treppenhaus zum Keller, dort dritte Tür links) Schlachthofstr. 34
29,40 €

Mit Wok und Feuer

Die chinesische Küche hat eine Jahrtausende alte Tradition und brachte abwechslungsreiche Gerichte hervor, die nicht nur eine Vielzahl unterschiedlicher Geschmacksrichtungen umfassen, sondern auch durch ihre geschmackliche Tiefe, Frische und Leichtigkeit überzeugen. Authentisches chinesisches Essen kann mit hier erhältlichen Zutaten einfach, schnell, gesund und schmackhaft zubereitet werden und ist eine Bereicherung für jeden Speiseplan. Lust, mal wieder etwas Neues auszuprobieren?

Materialkosten in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Michael Mohr

MM6440 | Memmingen neu
Mi, 26.11.25, 18.00 - 22.00 Uhr,
Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG, (Durch Aula komplett durch, durch die linke Glastür ins Treppenhaus zum Keller, dort dritte Tür links) Schlachthofstr. 34
29,40 €

Karibisch-kreolische Küche

Die kreolische Küche ist ein faszinierender Schmelztiegel kulinarischer Traditionen, der sich über Jahrhunderte hinweg in der Karibik und den Südstaaten der USA entwickelt hat. Sie vereint Einflüsse aus Europa, Afrika und Asien zu einem einzigartigen Geschmackserlebnis. Frisches, regionales Gemüse und Obst, fangfrischer Fisch und eine charakteristische Schärfe durch kräftige Gewürze prägen die karibisch-kreolische Kochkunst.

Besonders die kolonialen Einflüsse Frankreichs und Spaniens hinterließen deutliche Spuren, doch auch afrikanische und indische Aromen bereichern die Vielfalt dieser Küche. So entstand eine lebendige, aromatische Küche voller Geschichte, Kreativität und kultureller Begegnungen.

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug. Bitte erscheinen Sie pünktlich, da die Kursleitung die Eingangstür nach Kursbeginn abschließen muss. Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Ingo Festner, Koch

BG6444 | Bad Grönenbach /Wolfertschwenden
Do, 22.01.26, 18.00 - 22.00 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss
29,40 €

Kultur

Basics mit dem Thermomix junge vhs
- für Kinder/Teenager und Erwachsene

(ein Erwachsener (Mama, Papa, Großeltern, Tante) mit bis zu zwei Kindern)

Wir bereiten zusammen verschiedene Teige und einfach, schmackhafte Gerichte zu. Es gibt viel Leckeres wie Pizza, Nudelsoßen, Brezeln, Nikolaus und Plätzchen.

Materialkosten in Höhe ca. 8,00 € pro Person werden im Kurs eingesammelt. Wem es wichtig ist, mit dem Modell zu kochen, das zu Hause steht, kann gerne seinen eigenen Thermomix mitbringen. Kinder können nur in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen. Bitte melden Sie sowohl die Kinder als auch die Erwachsenen an.

Dozentin: Monika Diepolder-Manthei, Hauswirtschafterin

BG6480 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden
Mi, 19.11.25, 09.30 - 13.00 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss, 25,60 € (pro Person)

Vegetarisch & Vegan

Vegetarische Küche, die allen schmeckt

Es gibt mehr als 20.000 Gemüsesorten allein in Europa. Wer braucht da noch Fleisch und Fisch, um sich lecker und abwechslungsreich zu ernähren? Aber wie kombiniert, verarbeitet und würzt man vegetarische Zutaten, um das Beste aus ihnen herauszuholen? Genau das entdecken wir anhand verschiedener Rezepte in diesem Kurs. Und die Ergebnisse könnten sogar einge"fleisch"ten Leuten schmecken.

Materialkosten in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Michael Mohr

MM6450 | Memmingen
Mi, 29.10.25, 18.00 - 22.00 Uhr,
Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG, (Durch Aula komplett durch, durch die linke Glastür ins Treppenhaus zum Keller, dort dritte Tür links) Schlachthofstr. 34
29,40 €

Orientalische Mezze (vegan)

Kommen Sie mit auf eine kulinarische Reise durch den Orient und lassen Sie sich von den Gewürzen und Aromen aus 1.001 Nacht verführen. Im Kurs werden wir verschiedene orientalische Mezzes (Vorspeisen) wie Falafel, Dips, Salate, Gemüsegerichte und natürlich Brot zubereiten. So entsteht ein buntes Buffet, das wir anschließend gemeinsam genießen. Zusätzlich gibt es Tipps zu einer gesunden Ernährung.

Lebensmittelkosten in Höhe von 18,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Petra Niazi, vegane Ernährungsberaterin

BG6452 | Bad Grönenbach /Wolfertschwenden neu
Di, 18.11.25, 17.45 - 21.45 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss
29,40 €

Afghanische Küche (vegan)

Lernen Sie die afghanische Küche kennen, die durch die Lage Afghanistans an der Seidenstraße, Einflüsse der persischen, indischen, türkischen und asiatischen Küche vereint. Es ist eine einfache Küche, die sich durch die Verwendung frischer Zutaten, Hülsenfrüchten und aromatischer Gewürze auszeichnet. In diesem Kochkurs bereiten wir eine afghanische Gewürzmischung sowie einige traditionelle Gerichte zu. So entsteht ein buntes Buffet, das wir anschließend gemeinsam genießen. Zusätzlich gibt es Tipps zu einer gesunden Ernährung.

Lebensmittelkosten in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Petra Niazi, vegane Ernährungsberaterin

BG6454 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden neu
Di, 02.12.25, 17.45 - 21.45 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss
29,40 €

Original Thailändische Küche "Vegetarische Gerichte 1"

Die Thailändische Küche bietet eine große Auswahl an vegetarischen Speisen. Sie besteht aus knusprigen Frühlingsrollen, gebratenen Nudeln mit frischen Gemüsesorten, knusprigem Tofu-Bambus mit verschiedenen Curry-Variationen in Kokosmilch, Sojabrocken mit Knoblauch-Chili-Thai-Basilikum und würziger Pilzsuppe (Tom Yam). Der besondere Geschmack wird den Gerichten durch spezielle Thai-Kräuter, frische Zutaten und Thai-Gewürze verliehen. Zum Abschluss gibt es frittierte Bananen im Teigmantel als Dessert.

Lebensmittelkosten in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Pimphawan Ebinger

BG6458 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden
Do, 15.01.26, 18.00 - 22.30 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss
33,00 €

Namaste India (vegan)

Die indische Küche bietet eine Vielzahl nährstoffreicher pflanzlicher Gerichte, deren Grundlage frisches Gemüse, Hülsenfrüchte und Getreide sind. Die Vielfalt an Gewürzen bringt nicht nur Abwechslung für den Gaumen, sondern sorgt durch ihre positive gesundheitliche Wirkung auch dafür, dass sie sehr bekömmlich ist. Im Kurs bereiten wir Gerichte wie Naan-Brot, Samosa mit Chutney, Currys, Halva und Mango-Lassi zu. So entsteht ein buntes Buffet, das wir anschließend gemeinsam genießen. Zusätzlich gibt es Tipps zu einer gesunden Ernährung.

Lebensmittelkosten in Höhe von 18,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Petra Niazi, vegane Ernährungsberaterin

BG6460 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden neu
Di, 03.02.26, 17.45 - 21.45 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss
29,40 €

Backwaren & Süßes

Brot und Kleingebäck mit Thermomix und Stoneware

Ein interessanter und informativer Kurs, in dem Sie lernen, wie Sie schnell und einfach alltagstaugliche und raffinierte Backwaren herstellen. Knusprige Seelen, duftendes Brot, dazu leckeren Aufstrich,jeinen frischen Zopf für das Sonntagsfrühstück oder die raffinierte Sahneroulade mit frischen Früchten. All das geht erstaunlich einfach und mit relativ wenig Aufwand. Die Grundzutaten finden sich meist schon in jedem Haushalt - Sie können sofort loslegen!

Für die Herstellung und den Backvorgang nutzen wir den Thermomix und einen Backstein. Die Rezepte sind preiswert, flexibel veränderbar und das Ergebnis kann sich bei vielen Gelegenheiten sicherlich sehen lassen. Natürlich werden wir am Ende des Kurses unsere Köstlichkeiten zusammen probieren. 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 Pampered Chef Stoneware (falls vorhanden)

Dozentin: Elli Müller

LE6464 | Legau/Illerwinkel
Sa, 27.09.25, 09.30 - 13.30 Uhr,
Mittelschule Legau, Altusrieder Straße 13, Schulküche
26,70 €

LE6466 | Legau/Illerwinkel
Materialkosten in Höhe von 12,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien ein Getränk, einen Thermomix (falls vorhanden) sowie Pampered Chef Stoneware (falls vorhanden)

Sa, 25.10.25, 09.30 - 13.30 Uhr,
Mittelschule Legau, Altusrieder Straße 13, Schulküche
26,70 €

LE6468 | Legau/Illerwinkel
Materialkosten in Höhe von 12,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien ein Getränk, einen Thermomix (falls vorhanden) sowie Pampered Chef Stoneware (falls vorhanden)

Sa, 29.11.25, 09.30 - 13.30 Uhr,
Mittelschule Legau, Altusrieder Straße 13, Schulküche
26,70 €

LE6470 | Legau/Illerwinkel
Materialkosten in Höhe von 12,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien ein Getränk, einen Thermomix (falls vorhanden) sowie Pampered Chef Stoneware (falls vorhanden)

Sa, 24.01.26, 09.30 - 13.30 Uhr,
Mittelschule Legau, Altusrieder Straße 13, Schulküche
26,70 €

Backkurs für Kinder und Teenager von 7 bis 15 Jahren

junge vhs

Dieser Kurs beinhaltete Tipps zur gesunden Ernährung, Informationen zur Verwendung gesunder Lebensmittel und eine gesundheitsfördernde Verarbeitung der Lebensmittel. Wir backen gemeinsam einfache, leckere und alltagstaugliche Rezepte: Für die ganze Familie, die Brotzeitbox, das Frühstück, auf Vorrat und was Süßes darf auch nicht fehlen. Dazu gibt es passende, leckere Aufstriche. Die Grundzutaten finden sich meist schon in jedem Haushalt. Du kannst sofort zuhause loslegen. Für die Herstellung und den Backvorgang nutzen wir den Thermomix und einen Backstein (Stoneware). Die Rezepte sind gesund, vollwertig und kindgerecht. Wir haben Spaß am gemeinsamen Backen, Naschen und Austausch. Alle Köstlichkeiten, die wir im Kurs zubereiten, werden wir dann zusammen probieren und die Reste dürfen mitgenommen werden. Wenn du dich anmelden möchtest, solltest du schon lesen können.

Materialkosten in Höhe von 15,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Elli Müller

LE6472 | Legau/Illerwinkel
Sa, 08.11.25, 09.30 - 13.30 Uhr,
Mittelschule Legau, Altusrieder Straße 13, Schulküche
29,40 €

Brot und Brötchen - mit dem Thermomix

Ich zeige Ihnen verschiedene Methoden eigenes Brot zu backen. Freuen Sie sich auf duftendes Bauernbrot, Vollkornbrot, Zopf, Toast, Baguette und eine Auswahl an Brötchen. Serviert mit leckeren Aufstrichen.

Wem es wichtig ist mit dem eigenen Modell zu kochen, das zu Hause steht, kann gerne den eigenen TM mitbringen.

Materialkosten in Höhe von ca. 18,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Monika Diepolder-Manthei, Hauswirtschafterin

BG6474 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden
Mi, 19.11.25, 13.30 - 17.30 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss
29,40 €

BG6476 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden
Wem es wichtig ist mit dem eigenen Modell zu kochen, das zu Hause steht, kann gerne den eigenen TM mitbringen.

Materialkosten in Höhe von ca. 18,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Mi, 19.11.25, 18.00 - 22.00 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss
29,40 €

BG6478 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden
Wem es wichtig ist mit dem eigenen Modell zu kochen, das zu Hause steht, kann gerne den eigenen TM mitbringen.

Materialkosten in Höhe von ca. 18,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Do, 20.11.25, 18.00 - 22.00 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss
29,40 €

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) der vhs Memmingen - Ermäßigungen und Datenschutzerklärung

Im Folgenden finden Sie wichtige Auszüge aus den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (**AGB**). Den gesamten Wortlaut finden Sie im Internet unter:

https://www.vhs-memmingen.de/agb/widerruf

unter folgendem QR-Code:

oder in Papierform

in der vhs-Geschäftsstelle, Donaustraße 1, 87700 Memmingen, Eingang 3 bei der vhs-Anmeldung.

I. Vertrag

1. Anmeldung, Zustandekommen des Vertrags, Fälligkeit des Entgelts

1.1. Der Kursbesuch ist in der Regel nur mit vorheriger Anmeldung möglich (Ausnahmen: Einzelkartenveranstaltungen und Offenes Programm).

1.2. Sie können sich für unsere Kurse persönlich, telefonisch, schriftlich oder online anmelden. Die Kursgebühr bezahlen Sie entweder bar oder per Lastschrift. Bei telefonischer und schriftlicher Anmeldung sowie bei Anmeldung online ist nur das Lastschriftverfahren möglich.

1.3. Ihre Anmeldung zu den Kursen und Veranstaltungen der Volkshochschule Memmingen ist verbindlich und verpflichtet zur sofortigen Zahlung des Entgelts. Widersprechen Sie der erteilten Abbuchungsermächtigung oder führt die beauftragte Bank den Lastschrifteinzug nicht aus, so sind die anfallenden Bankspesen von Ihnen zu tragen.

1.4. Eine nachträgliche Rechnungsstellung auf den Namen Dritter ist nicht möglich.

1.5. Alle Gebühren und Preise verstehen sich inkl. der gesetzlichen Steuern.

2. Leistungsumfang

2.1. Was Sie von den Kursen der Volkshochschule Memmingen inhaltlich erwarten dürfen, ergibt sich ausschließlich aus der Kursbeschreibung des Programms. Mündliche Zusagen oder Beschreibungen sind nicht verbindlich. Die Dozenten sind zu individuellen Absprachen nicht berechtigt.

2.2. Die Volkshochschule Memmingen behält sich vor, Kurse durch einen anderen Dozenten durchführen zu lassen.

3. Reiseveranstaltungen

Die Volkshochschule Memmingen veranstaltet keine Reisen. Sollte die Volkshochschule Memmingen als Vermittler auftreten, so sind in jedem Fall die AGB des Reiseveranstalters zu beachten. Eine vertragliche Beziehung kommt nur mit dem Reiseveranstalter zustande. Es gelten die jeweiligen AGB des Reiseveranstalters.

4. Computernutzung

Bei allen Kursen, in denen Computer zum Einsatz kommen, gelten zusätzliche Bedingungen, die in einer gesonderten Vereinbarung geregelt werden. Diese Vereinbarung wird zu Beginn des Kurses zwischen Volkshochschule Memmingen und Teilnehmendem abgeschlossen. Mündliche Nebenabreden und Zusagen haben keine Gültigkeit. Unsere Dozenten sind nicht zur Änderung der Vertragsbedingungen berechtigt. Im Übrigen gelten die in Ziffer V. abgedruckten Bedingungen.

II. Vertragsänderungen

5. Rücktritt der Volkshochschule Memmingen, Kürzung der Kursdauer, Kursabsage

5.1. Kurse und Veranstaltungen kommen nicht zustande und können von der Volkshochschule Memmingen abgesagt werden,
a) wenn der Dozent ausfällt oder
b) wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.
Kommt ein Kurs nicht zustande, wird die Volkshochschule Memmingen Sie unverzüglich informieren. Sollten Sie eine längere Anreise haben,
erkundigen Sie sich bitte vor Reiseantritt bei unserer Geschäftsstelle, ob der Kurs stattfindet.

5.2. Bei Kursausfall erhalten Sie selbstverständlich die entrichtete Kursgebühr zurück, falls Sie diese bereits bezahlt haben. Eine Barauszahlung ist nur möglich, wenn die Kursgebühr bar bezahlt wurde.

5.3. Kurse, die vor dem dritten Kurstermin nicht die geforderte Mindestteilnehmerzahl erreicht haben, werden gekürzt durchgeführt. Die Kürzung erfolgt unter Beachtung und Beibehaltung der geplanten Inhalte und Gesamtkonzeption. Teilnehmende, die mit dieser Kürzung nicht einverstanden sind, können bis spätestens einen Werktag vor dem vierten Kurstermin schriftlich oder in Textform erklären, dass sie von dem Kurs zurücktreten. Sie erhalten dann die Kursgebühr, abzüglich der anteiligen Gebühren für bereits stattgefundene Unterrichtseinheiten, zurück.

5.4 Im Falle einer Teilnehmerbegrenzung behält sich die Volkshochschule Memmingen eine Überbelegung von maximal 2 Teilnehmern vor. Abweichend davon gelten die Sonderregelungen bei Sprachkursen.

6. Rücktritt des Teilnehmenden, Umbuchung

6.1. Sollten Sie an der gebuchten Veranstaltung nicht teilnehmen können, ist ein Rücktritt nur möglich, wenn Sie
a) bei Kursen mit mehr als sieben Terminen spätestens einen Werktag vor dem zweiten Kurstermin schriftlich oder in Textform erklären, dass Sie von dem Kurs zurücktreten;
b) bei Kursen mit bis zu sieben Terminen spätestens sieben 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 Erfüllungsgehilfen vorliegt.

Abweichend hiervon haftet die Volkshochschule Memmingen im Falle der Verletzung von Leben, Gesundheit oder Körper, sowie bei Verletzung wesentlicher Vertragspflichten, auch bei einfacher Fahrlässigkeit.

8.2. Die Teilnehmenden sind verpflichtet, im Falle einer Störung oder eines Unglücksfalles alles Zumutbare zu tun, um zu einer Behebung der Störung beizutragen oder entstehende Schäden möglichst gering zu halten.

9. Erklärungen gegenüber der Volkshochschule Memmingen

9.1. Alle Erklärungen gegenüber der Volkshochschule Memmingen können Sie persönlich oder schriftlich an die im Programm genannten Anmeldestellen richten.

9.2. E-Mails richten Sie bitte an folgende E-Mail-Adresse: vhs@memmingen.de

IV. Wichtige Hinweise

10. Beratung und Einstufung

Vor der Anmeldung haben Sie Gelegenheit, sich beraten zu lassen. Bei Sprachkursen wird eine vorherige Beratung und Einstufung dringend empfohlen. Dies gilt insbesondere für den Bereich Business English oder für Vorbereitungskurse auf Prüfungen. Beachten Sie bitte, dass Probehören nicht möglich ist.

11. Gebührenermäßigung

11.1. Voraussetzungen einer Ermäßigung
Es ist nur eine Ermäßigung möglich. Die Ermäßigungsregeln gelten für Kursgebühren, die neben der Normalgebühr eine ermäßigte Gebühr aufführen. 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 Praktikanten/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).

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 abge-

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) der vhs Memmingen - Ermäßigungen und Datenschutzerklärung

bucht. Bitte richten Sie auch Ihre Reklamationen bezüglich des Materials an die Dozenten.
Es ist empfehlenswert, mit der Beschaffung von Unterrichtsmaterial und Lehrbüchern so lange zu warten, bis feststeht, dass Ihr Kurs auch tatsächlich stattfindet.
Es kann keine Ermäßigung auf die Materialkosten gewährt werden (siehe auch Punkt 11., Gebührenermäßigung).

[...]

Widerrufsbelehrung bei Anmeldungen

Ihnen steht als Kursteilnehmer/-in ein Widerrufsrecht nach folgender Maßgabe zu, wobei Verbraucher jede natürliche Person ist, die ein Rechtsgeschäft zu Zwecken abschließt, die überwiegend weder ihrer gewerblichen noch ihrer selbständigen beruflichen Tätigkeit zugerechnet werden können:

1. Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses.
Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie der vhs Memmingen (Postanschrift und Geschäftsstelle: Ulmer Straße 19, 87700 Memmingen, Tel.: 08331 850-1616, E-Mail: vhs@memmingen.de) mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie erhalten in der vhs-Geschäftsstelle auch ein Muster-Widerrufsformular, das jedoch nicht vorgeschrieben ist.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

2. Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag (d. h.) Ihre Anmeldung) widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag 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.

3. Ausschluss bzw. vorzeitiges Erlöschen des Widerrufsrechts

Das Widerrufsrecht besteht nicht bei Verträgen zur Erbringung von Dienstleistungen in den Bereichen Beherbergung zu anderen Zwecken als zu Wohnzwecken, Beförderung von Waren, Kraftfahrzeugvermietung, Lieferung von Speisen und Getränken sowie zur Erbringung weiterer Dienstleistungen im Zusammenhang mit Freizeitbetätigungen, wenn der Vertrag für die Erbringung einen spezifischen Termin oder Zeitraum vorsieht. Das Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn wir die Dienstleistung vollständig erbracht haben und wir mit der Ausführung der Dienstleistung erst begonnen haben, nachdem Sie dazu Ihre ausdrückliche Zustimmung gegeben haben und gleichzeitig Ihre Kenntnis davon bestätigt haben, dass Sie Ihr Widerrufsrecht bei vollständiger Vertragserfüllung durch uns verlieren.

Datenschutzerklärung

Im Folgenden finden Sie **wichtige Auszüge der Datenschutzerklärung.** Den gesamten Wortlaut finden Sie im Internet unter:

https://www.vhs-memmingen.de/datenschutzerklaerung

unter folgendem QR-Code:

oder in Papierform

in der vhs-Geschäftsstelle, Donaustraße 1, 87700 Memmingen, Eingang 3 bei der vhs-Anmeldung.

[...] 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 Umfange verarbeitet werden, wie dies zur Durchführung (vor)vertraglicher Zwecke notwendig ist oder Sie uns Ihre Einwilligung erteilt haben.
In diesem Zusammenhang möchten wir Sie darauf aufmerksam machen, dass die Nichtbereitstellung Ihrer Daten gegebenenfalls zur Folge hat, dass von uns angebotene Dienste von Ihnen nicht, nicht vollständig oder nicht optimal genutzt werden können.

1. Verantwortlichkeit

Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts ist die Stadt Memmingen (Hinweis: Die Volkshochschule Memmingen ist kommunal), gesetzlich vertreten durch Oberbürgermeister Jan Rothenbacher, Marktplatz 1, 87700 Memmingen, Tel.: 08331 850-0, E-Mail: poststelle@memmingen.de (nachfolgend „wir“ genannt).

[...]

13. Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten

Die Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten der Stadt Memmingen lauten:
E-Mail: datenschutz@memmingen.de
Datenschutzbeauftragter der Stadt Memmingen
Marktplatz 1, 87700 Memmingen

Impressum

Anzeigen:	Hans-Peter Seiter, Andrea Saitner
Redaktion:	Michael Trieb
Layout:	Michael Trieb
Lektorat:	Andrea Saitner, Natalja Link, Corinna Küchle und Enisa Suka
Druck:	MedienCentrum Memmingen, Fraunhoferstraße 19, Memmingen
Auflage:	5.000

Das nächste vhs-Programm erscheint am 7. Januar und ist ab Sonntag, dem 1. Januar 2026 auf der Homepage der vhs unter *www.vhs-memmingen.de* freigeschaltet.

Bildnachweis

Titelseite:

S. 1, Titelseite	Jacob Ammentorp Lund

Innenteil:

S. 4, vhs-Team	vhs
S. 4, vhs-Außenstellen	privat
S. 5, oben	Roman Samborskyi | Shutterstock
S. 6, Piktogram	KI-generiert (Chat GPT)
S. 6, mitte	Stefan Mühlbauer
S. 6 rechts	Kosmos-Verlag
S. 7, Logo	bvv
S. 8, links unten	privat
S. 8, mitte	privat
S. 9, mitte	wavebreakmedia | Shutterstock
S. 10, links	fizkes | Shutterstock
S. 11, mitte oben	unbekannt | Fotolia
S. 11, mitte unten	Memminger MedienCentum
S. 11, rechts	Firma Relius
S. 12, links oben	Firma GEFRO
S. 13, Logo	StMUV
S. 13, rechts	Who is Danny | Shutterstock
S. 15, links	Song_about_summer | Shutterstock
S. 15, Logo	Verbraucherzentrale Bayern e.V.
S. 16, mitte	unbekannt | Fotolia
S. 17 links	Marjan Apostolovic | Shutterstock
S. 17, rechts	Cookie Studio | Shutterstock
S. 18, Logo Xpert	vhs-Verband BW
S. 19, rechts	stockfour | Shutterstock
S. 20, unten	vhs Memmingen
S. 21, links	ESB Professional | Shutterstock
S. 21, mitte	Manuel Tonn
S. 22, links	privat
S. 23, unten	privat
S. 23, rechts	privat
S. 24, mitte oben	Lenka Horavova | Shutterstock
S. 24, rechts oben	REDPIXEL.PL | Shutterstock
S. 25, mitte	Roman Samborskyi | Shutterstock
S. 27, links oben	pathdoc | Shutterstock
S. 27, rechts	vhs Memmingen
S. 29, telc Logo	telc gGmbH
S. 29, rechts oben	unbekannt | Fotolia
S. 31, unten mitte	Iakov Kalinin | Shutterstock
S. 32, unten mitte	unbekannt | Fotolia
S. 34, mitte	Torsten Schon | Fotolia
S. 35, links unten	Galina Barskaya | Fotolia
S. 35, rechts unten	privat
S. 36, links	unbekannt | Shutterstock
S. 37, oben mitte	unbekannt | Shutterstock
S. 37, rechts	DVV
S. 38, links oben	Liv Friis-larsen - FotoliaS
S. 39, links oben	unbekannt | Shutterstock
S. 40, mitte	Natasha Litova | Fotolia
S. 41, oben links	fizkes | Shutterstock
S. 42, oben rechts	Galina Deinega | Shutterstock
S. 44, links	privat
S. 44, rechts	wavebreakmedia | Shutterstock
S. 45, mitte	NDAB Creativity | Shutterstock
S. 46, links	Iryna Inshyna | Shutterstock
S. 46, mitte	Syda Productions | Shutterstock
S. 47, links	VGstockstudio | Shutterstock
S. 48, links oben	unbekannt | Fotolia
S. 48, mitte unten	Monkey Business Images | Shutterstock
S. 48, rechts unten	vgstudio | Shutterstock
S. 49, links mitte	Lori Martin | Shutterstock
S. 49, links oben	KI-generiert (Chat GPT)
S. 50, links	BearFotos | Shutterstock
S. 50, rechts oben	altanaka | Shutterstock
S. 51, mitte	wavebreakmedia | Shutterstock
S. 52, links	KI-generiert (Chat GPT)
S. 52, oben mitte	beeboys/shuttrtdzock.com
S. 53, links oben	Elena Swetkov
S. 53, rechts unten	Kim Schmitz
S. 54, links unten	privat
S. 54, mitte oben	unbekannt | Fotolia
S. 54, rechts unten	privat
S. 55, mitte	Manuel Tonn
S. 55, rechts oben	Africa Studio | Shutterstock
S. 56, oben mitte	Africa Studio | Shutterstock
S. 56, rechts mitte	Nejron Photo | Shutterstock
S. 56, unten rechts	privat
S. 57, links oben	Wolfgang Fendt
S. 57, mitte	Brian Goodman | Shutterstock
S. 57, rechts unten	Africa Studio | Shutterstock
S. 58, rechts unten	Rawpixel.com | Shutterstock
S. 59, oben mitte	unbekannt | Fotolia
S. 60, links oben	fizkes | Shutterstock
S. 60, mitte	unbekannt | Fotolia
S. 61, links oben	Fedorovacz | Shutterstock
S. 63, rechts unten	unbekannt | Shutterstock

Die vhs Memmingen bedankt sich bei ihren Inserentinnen und Inserenten für die Anzeigenaufträge, welche die vhs dabei unterstützen, allen Interessierten das gedruckte vhs-Programm kostenlos anzubieten.

Programm der Digitalwoche der Stadt Memmingen*

Auszüge

Weitere Informationen
www.memmingen.de/digitalwoche

Samstag, 08.11.2025

Online-Angebote der Stadtverwaltung
Onlinefunktion des Personalausweises
Vorstellung vhs-Lernportal u.v.m.

Montag, 10.11.2025

Digitalisierung im Gesundheitswesen
elektronische Patientenakte
KI und Lernende Systeme im Gesundheitswesen u.v.m

Dienstag, 11.11.2025

Online-Angebote der Stadtverwaltung
Vorstellung der vhs-Kurse für digitale Einsteiger u.v.m.

Begleitprogramm

Infostand “zusammen digital”,
Quiz, Lego-Robotik u.v.m.

Die Digitalwoche ist eine Kooperation der Stadt Memmingen und der vhs Memmingen.

- Bitte beachten Sie, dass sich Zeitplan und Themen noch ändern können. Den aktuellen Plan erhalten Sie auf www.memmingen.de/digitalwoche oder über den obigen QR-Code.

vhs | Lernportal

Lernen Sie weiter, von zuhause kostenlos mit Ihrer vhs!

Im Lernportal finden Sie neben der digitalen Welt :

- **Vorbereitung auf Schulabschlüsse**
- **Deutsch als Zweitsprache Unterstützung beim Lernen von Schreiben und Lesen**
- **Nachrichten in einfacher Sprache...**

Fit für die digitale Welt

Computer, Smartphone und Internet verstehen

Jetzt anmelden und kostenlos lernen:
www.digitale-welt.vhs-lernportal.de

AlphaDekade 2016 – 2026

GEFÖRDERT VOM Bundesministerium für Bildung und Forschung

Profitieren Sie von Kursen anderer Volkshochschulen!

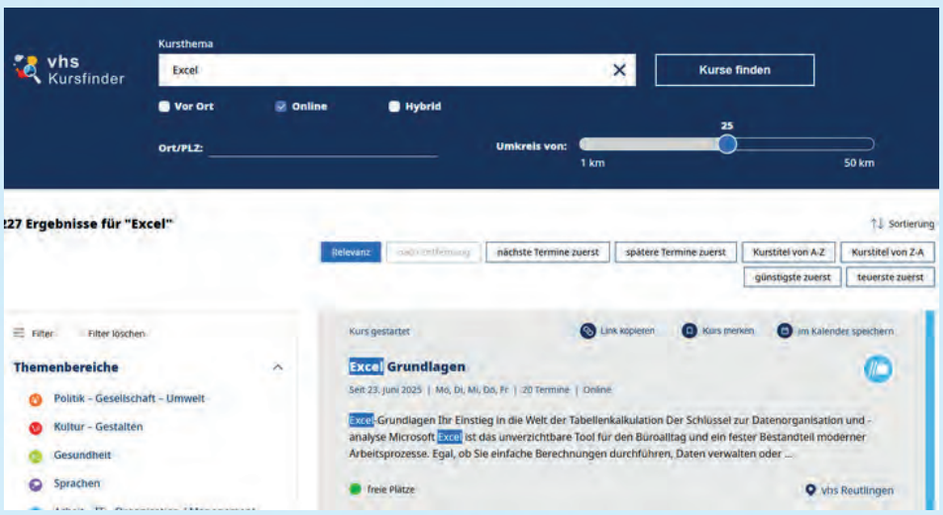
Mit dem Kursfinder finden Sie Kurse aller deutscher Volkshochschulen.

Das ist hilfreich, wenn Sie

- Online-Kurse zu Spezialthemen suchen (z. B. Gebärdensprache) oder nur einen anderen Tag oder Zeitraum für Ihren Kurs wünschen (z. B. Excel)
- oder Präsenzkurse in anderen Städten oder Gemeinden besuchen wollen.

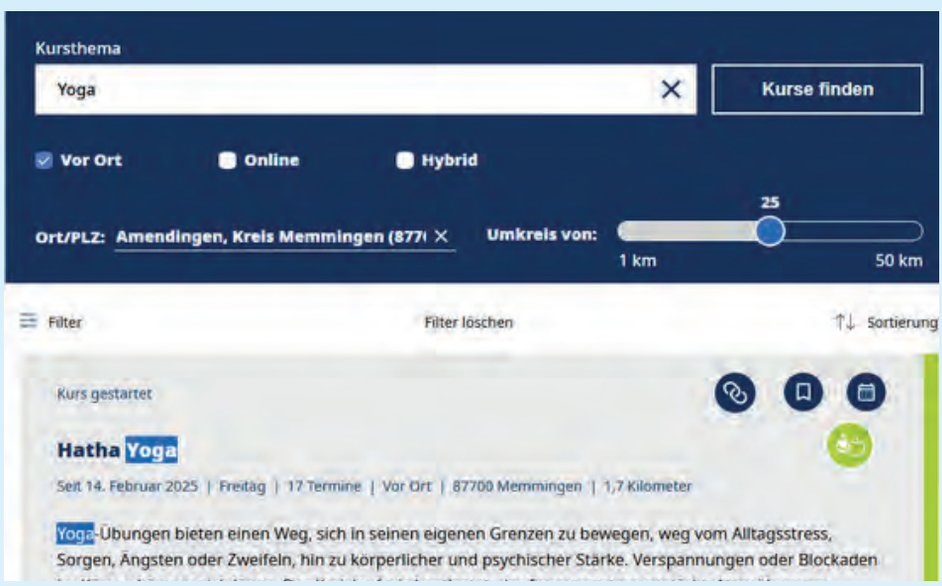
So geht's:

Öffnen Sie https://www.volkshochschule.de



Beispiel Online-Kurs

- Geben Sie beim Kursthema Ihren Wunschkurs ein, z. B. Excel.
- Wählen Sie als Kursformat "Online" aus.
- Sie erhalten alle Online-Kurse zu Ihrem Wunschthema.



Beispiel Präsenzkurs

- Geben Sie beim Kursthema Ihren Wunschkurs ein, z. B. Yoga.
- Wählen Sie als Kursformat "vor Ort" aus und wählen Sie Wunschort und Umkreis.
- Sie erhalten alle Präsenzkurse in dem von Ihnen angegebenen Umkreis.

Siebendächer

Gut wohnen. Mieten Kaufen Services

Siebendächer
Baugenossenschaft eG
Gerberplatz 7, 87700 Memmingen
Telefon: 08331 9507-0
www.siebendaecher.de

Mitglied
der Wohnungswirtschaft
Bayern

BILDUNG SCHADET NUR DEMJENIGEN, DER KEINE HAT!

memminger medien centrum

Fraunhoferstraße 19
87700 Memmingen

info@mm-mediencentrum.de
www.mm-mediencentrum.de

Wir fertigen die Drucksachen dazu!

AUSBILDUNG UND STUDIUM

DEINE ZUKUNFT WIRD WILD!

Max Wild
Profis ohne Grenzen

GEWERBLICHE AUSBILDUNGSBERUFE

(m/w/d/k.A.)

- Aufbereitungsmechaniker für Sand und Kies
- Baugeräteführer
- Baustoffprüfer
- Bautechniker Plus
- Bauzeichner Tief-, Straßen und Landschaftsbau
- Berufskraftfahrer – Güterverkehr
- Elektroniker für Geräte und Systeme
- Fachkräfte für Lagerlogistik
- Kraftfahrzeugmechatroniker – Nutzfahrzeugtechnik
- Kraftfahrzeugmechatroniker – Personenkraftwagentechnik
- Land- und Baumaschinenmechatroniker
- Metallbauer – Nutzfahrzeugbau
- Rohrleitungsbauer
- Spezialtiefbauer
- Straßenbauer
- Tiefbaufacharbeiter

KAUFMÄNNISCHE AUSBILDUNGSBERUFE

(m/w/d/k.A.)

- Fachinformatiker für Systemintegration
- Kaufleute für Büromanagement
- Kaufleute für Groß- und Außenhandels-management – Fachrichtung Großhandel
- Kaufleute für Spedition und Logistik-dienstleistungen
- Mediengestalter Digital und Print

DUALE STUDIENGÄNGE

(m/w/d/k.A.)

- Bachelor of Arts (B. A.): BWL - Industrie
- Bachelor of Engineering (B. Eng.):
  - Bauwesen – Projektmanagement Fachrichtung Hochbau
  - Bauwesen – Projektmanagement Fachrichtung Tiefbau
  - Elektro- und Informationstechnik / Mechatronik / Systems Engineering

Max Wild GmbH
Leutkircher Straße 22
88450 Berkheim
Tel. +49 8395 920-623
zukunft@maxwild.com

FÜHRERSCHEIN INKLUSIVE!

Für unsere Azubis übernehmen wir die Kosten des B/B17 Führerscheins in unserer Fahrschule.

ALLE INFOS GIBT'S UNTER

www.maxwild.com/ausbildung