

BILDUNG IN BESTFORM



vhs-Außenstellen

**Babenhausen
Buxheim
Legau/Illerwinkel**

**Bad Grönenbach/Wolfertschwenden
Erkheim
Markt Rettenbach**



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.

AOK 




KUTTER



Hier
wachsen
Ideen

KUTTER GARTENCENTER

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

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

 @kuttergartencenter

www.kutter-pflanzen.de



Liebe Bürgerinnen und Bürger,

was macht gute Bildung aus? Sicher nicht allein die Vermittlung von Wissen. Gute Bildung weckt Neugier, eröffnet neue Perspektiven und inspiriert dazu, die Welt mit anderen Augen zu sehen. Der griechische Philosoph Plutarch brachte dies treffend auf den Punkt:

„Bildung ist nicht das Befüllen von Fässern, sondern das Entzünden von Flammen.“

Genau darin liegt die besondere Stärke der Erwachsenenbildung. Sie schafft Räume, in denen Menschen Neues entdecken, verborgene Talente entfalten und Interessen nachgehen können, für die oft zu wenig Zeit bleibt. Sie lädt dazu ein, Gewohntes zu hinterfragen und sich von neuen Ideen ergreifen zu lassen. Denn Lernen endet nicht mit dem Schulabschluss – es begleitet uns ein Leben lang und bereichert uns in jeder Lebensphase.

Mit der Vielfalt an Angeboten schafft die vhs weit mehr als Lerngelegenheiten. Sie bringt Menschen zusammen, weckt Interessen, eröffnet neue Perspektiven und ermutigt dazu, sich einzubringen.

Wo Bildung Neugier entfacht und Begegnung ermöglicht, entstehen Verständnis, Zusammenhalt und neue Impulse für unsere Stadtgesellschaft. Damit leistet die vhs einen

Vorwort der vhs-Leitung



Liebe Leserinnen und Leser,

Bildung ist kein Selbstzweck. Ihr Wert zeigt sich in der Praxis – im Handeln, im Austausch und in der Begegnung mit anderen in Beruf und Alltag, im ideenoffenen Austausch und in der Begründungsfähigkeit des eigenen Standpunktes.

Wissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erweitern, ist ein fortwährender Prozess. Er fordert Engagement, bereichert aber zugleich das Leben, eröffnet neue Perspektiven und erweitert den eigenen Horizont.

Eine Sprache sicherer zu beherrschen, sich mit aktuellen gesellschaftlichen und technischen Entwicklungen zu beschäftigen, in die (Zeit-)Geschichte einzutauchen, neue Gesundheitskurse auszuprobieren, handwerkliche oder künstlerische Fähigkeiten zu entwickeln oder berufliche



Grußwort des Oberbürgermeisters der Stadt Memmingen

wichtigen Beitrag zu einem lebendigen, friedlichen und zukunftsfähigen Gemeinwesen.

Mein herzlicher Dank gilt dem vhs-Team und allen Dozentinnen und Dozenten, die mit ihrem Engagement, ihrer Kompetenz und ihrer Begeisterung diese Funken immer wieder neu entzünden. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Entdecken des neuen Programms und viele inspirierende Momente, bei denen der Funke überspringt.

Ihr
Jan Rothenbacher

Jan Rothenbacher
Oberbürgermeister der Stadt Memmingen

Aufgaben kompetenter zu bewältigen: All dies sind Facetten von Bildung. Die besten Voraussetzungen dafür sind Neugier, Offenheit, ein klares Ziel und echtes Interesse.

Aus rund 450 Angeboten können Sie im vorliegenden vhs-Katalog Ihre Lieblingskurse wählen. Ein Blick hinein lohnt sich: Frischen Sie Ihre Sprachkenntnisse auf, vertiefen Sie Ihr Wissen über Ökonomie, Ökologie und Politik, entdecken Sie unsere Region neu, stärken Sie Ihre Gesundheit in einem der vielfältigen Gesundheitskurse oder lernen Sie Künstliche Intelligenz souverän und verantwortungsvoll zu nutzen.

Ich freue mich darauf, Sie in einem unserer Kurse begrüßen zu dürfen!

Herzlich

M. Trieb

Michael Trieb
Leiter der vhs Memmingen

Das vhs-Team in Memmingen



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 850-1616
vhs@memmingen.de
www.vhs-memmingen.de

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



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



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

Außenstellenleitungen der vhs Memmingen im Landkreis Unterallgäu



vhs Babenhausen
Sonja u. Hermann
Rau-Schädle
Tel. 08333 925022
Fax 08333 925021
vhs-babenhausen@
web.de



vhs Erkheim
Tanja Braun
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
Uschi Zietsch-Jambor
Tel. 0173 9961036
vhs-mr@gmx.de

Zuständige vhs-Hausmeister in Memmingen



Andreas Klose
Kolbehaus
0152 24122938



Daniel Dorn
Machnigstraße
0151 12772109

Inhaltsverzeichnis



Gesellschaft

Vorträge & Reportagen	6
Kunst, Musik & Philosophie	6
Memmingen im Wandel der Zeit	6
Literatur & Autorenlesungen	6
Kultur & Film	7
Gesellschaft & Demokratie	7
Demokratie im Gespräch	8
Gesundheit & Medizin	9
Psychologie & Pädagogik	10
Länder & Kontinente	11
Natur & Technik	11
Wirtschaft & Mittelstand	12
Recht & Finanzen	12
Bauen & Wohnen	13
Einzelveranstaltungen & Seminare	13
Lebensplanung & Neuorientierung	13
Natur & Umwelt	13
Selbstbehauptung & Schutz	15
vhs unterwegs	15
Steuern & Finanzen	17
Verbraucherbildung	18



Beruf, IT & Medien

Firmenschulungen	21
Kommunikation	21
Coaching & Führung	21
KI im Berufsalltag	22
Marketing & PR	22
Abschlüsse & Zertifikate	23
Xpert Business - Kurse u. Prüfung	23
Ausbildung Naturpädagogik	25
IT-Kompetenz	26
Grundlagen	26
Mobile Geräte	26
MS Office: Word & Excel	27
Internet & Sicherheit	28
Künstliche Intelligenz (KI)	28
Social Media	29
Foto & Film	29



Grundbildung

Hinweise	30
----------------	----



Sprachen

Albanisch	31
Deutsch als Fremdsprache (DaF)	31
DaF-Prüfungen	33
Einbürgerung	33
Englisch	33
Französisch	36
Italienisch	38
Japanisch	42
Spanisch	43
Ukrainisch	44



Gesundheit

Entspannung & Wellness	45
Wochen(end)- & Tagesseminare	45
Autogenes Training & PMR	46
Entspannung & Meditation	47
Yoga allgemein	47
Yoga für Zielgruppen	49
QiGong, TaiChi & mehr	49
Pilates & mehr	51
Faszientraining	52
Gymnastik & Rücken	53
Wirbelsäulengymnastik	53
Beckenboden	53
Massage & Rücken	53
Fitness & Bewegung	54
Ganzkörpertraining	54
Ausdauer, Fun & Tanz	54
Selbstverteidigung	57
Klettern & Outdoor	58
Ernährung & Pflege	58
Gesundes Essen	58
Haar & Haut	58
Hygiene & Häusliche Pflege	59



Kultur

Gestalten & Formen	60
Pinself & Stift	60
Keramik & Töpferkunst	62
Metall & Steine	62
Stoff & Co	63
Holz & Flechtwerk	63
Theater, Musik & Literatur	64
Tanz & Theater	64
Musik	65
Essen & Trinken	66
Einführung ins Kochen	66
Leckeres aus aller Welt	66
Vegetarisch & Vegan	68
Backwaren & Süßes	69
Flüssiges & Edles	70



AGB der vhs Memmingen	71
Widerrufsbelehrung	72
Datenschutzerklärung	72
Bildnachweis	74
Impressum	74

vhs Volkshochschule
Memmingen

Weitere Programmhefte

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

Tourist Information
Stadtbibliothek
Service-Center der
Memminger Zeitung
Rathäuser und
Gemeindeverwaltungen

Wenn Sie von uns beliefert werden,
melden Sie sich telefonisch unter
Tel. 08331 850-1616 oder per Mail
vhs@memmingen.de



Vorträge & Reportagen

Kunst, Musik & Philosophie

Musikalischer Abend mit den Gitarristen Günter Titze und Reiner Brutscher



„Töne und Worte wie Nordlichter“

Es erwartet Sie eine musikalische Reise in den Norden Europas, bei der einfühlsame Kompositionen von Maria Linne-mann mit bildhaften, lyrischen Texten von Günter Titze in Einklang gebracht werden. Weiterhin folgen Gitarrenbearbeitungen englischer Volkslieder von John W. Duarte aus der Sammlung von Cecil Sharp. Ein Abend zum Träumen, Staunen und Entspannen.

i Anmeldung erwünscht!

Dozent: Reiner Brutscher

MM1014 | Memmingen

Fr, 20.11.26, 18.00 - 19.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 2
9,00 €, ermäßigt 7,00 €
.....

Mystik in Raum und Zeit



Tauchen Sie erneut ein in die Stille von Klostermauern und in die Spiritualität verschiedenster Weltreligionen. Sie begegnen dabei Männern und Frauen der Prophetie, der Visionen und Weisheitslehren aus vielen Jahrhunderten, deren Blick über die Grenzen unserer sichtbaren Welt reicht und im Geistigen wurzelt. Lassen Sie sich außerdem verzaubern von den Klängen spiritueller Musik und lauschen Sie Gesängen, die die Seele berühren. Das wundervolle Ambiente der ehemaligen Reichskartause Maria Saal zu Buxheim bietet hierfür den würdigen Rahmen. Weitere Informationen finden Sie unter www.vhs-memmingen.de.

Rezitation: Ensemble Mystik
Manfred Mühlbauer (Leitung) in Zusammenarbeit mit Michael Trieb
Gesang: Ensemble Aletheia

Johannes Striegel (Leitung)

Solisten: Harald Urban (Bariton) und Lucian Halder (Konzertgitarre)

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

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

Einlass ab 19:00 Uhr

MM1042 | Memmingen

Fr, 09.10.26, 19.30 - 21.30 Uhr,
Kartause Buxheim, Kirchplatz
13,00 €, ermäßigt 10,00 € (im VVK)
.....

MM1044 | Memmingen

Sa, 10.10.26, 19.30 - 21.30 Uhr,
Kartause Buxheim, Kirchplatz
13,00 €, ermäßigt 10,00 € (im VVK)
.....

Memmingen im Wandel der Zeit

Memmingen im Wandel der Zeit

Weichenstellung für Memmingen - Die 1970er Jahre im Gespräch

Die 1970er Jahre waren für Memmingen eine Zeit wichtiger Entscheidungen und nachhaltiger Veränderungen. Politische Entwicklungen, wirtschaftliche Umbrüche, neue soziale Perspektiven sowie prägende Projekte in Stadtentwicklung und Infrastruktur haben das Gesicht der Stadt bis heute mitgestaltet.

In einem moderierten Gesprächsformat werden Persönlichkeiten zusammenkommen, die diese Zeit aktiv mitgeprägt oder aus nächster Nähe erlebt haben. Dabei sollen auch bislang wenig bekannte Hintergründe, kontroverse Diskussionen und persönliche Erinnerungen sichtbar werden. Der Memminger Stadtarchivar Engelhard ergänzt den Abend mit ausgewählten historischen Fotografien und spannenden Einblicken aus dem Stadtarchiv.



Das Publikum ist eingeladen, sich mit Fragen, Erinnerungen und eigenen Perspektiven einzubringen. So entsteht ein lebendiger Blick auf eine prägende Phase der Memminger Stadtgeschichte - und auf Entscheidungen, deren Auswirkungen bis heute spürbar sind. Moderatoren: Christoph Engelhard und Michael Trieb

i Einlass: 17:30 Uhr

Anmeldung erwünscht!

MM1010 | Memmingen

Di, 20.10.26, 18.00 - 19.30 Uhr,
Antonierhaus, Martin-Luther-Platz 1, Saal
5,00 €
.....

Literatur & Autorenlesungen

Autorinnenlesung - Wie ich mein Leben glücklich verändern kann

Kann man alles vergeben? Diese Frage stellte ich mir, nachdem es mir bewusst wurde, dass ich in meiner Kindheit sexuell missbraucht wurde. Damals fing ich an zu vergeben, Schritt für Schritt, die Situationen welche mir in Erinnerung kamen. Dies führte mich zu einer bisher unbekannten Leichtigkeit und Freude in meinem Leben. Wie es mir immer mehr gelang mit Liebe und Vergebung mein Leben in ein erfülltes, gesundes und friedvolles zu verwandeln und viele weitere spannende Erkenntnisse und Themen spreche ich in meinen Büchern an. Mit großer Freude teile ich heute meine eigenen Erfahrungen und lade auch Sie zu meiner Lesung ein: Eine innere Reise zur Freiheit in mir selbst.

i Anmeldung erwünscht!

Dozentin: Birgit Stengel, Autorin

MM1040 | Memmingen

Fr, 25.09.26, 19.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
9,00 €, ermäßigt 7,00 €
.....

Unerwartete Begegnungen - Literarische Lesung mit Uschi Zietsch



Uschi Zietsch veröffentlicht seit 40 Jahren. Ihre Lesung wird durch die bunte Bandbreite ihres künstlerischen Schaffens führen, umrahmt von

Anekdoten und musikalischer Untermahlung. Als Bonus wird sie die von Amnesty International preisgekrönte Kurzgeschichte "Aische" vortragen.

i Anmeldung erwünscht!



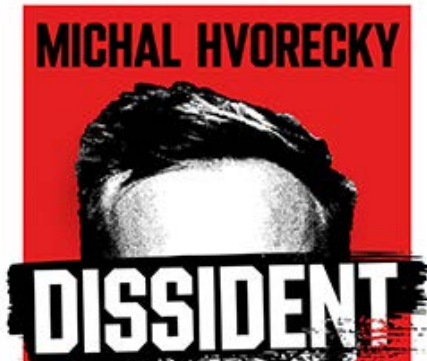
Dozentin: Uschi Zietsch-Jambor, Autorin

MM1048 | Memmingen

Do, 29.10.26, 19.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 2
9,00 €, ermäßigt 7,00 €
.....

Autorenlesung

**Ein leidenschaftlicher Appell gegen
den Rechtsruck in Europa**



Am 10. Dezember 1989 betritt Michal Hvorecky zum ersten Mal die »freie Welt«. Jahrzehnte später droht ihm eine fünfjährige Haftstrafe, weil er die Kulturministerin seiner Heimat kritisiert hat. Mit viel Gespür für die feinen Risse in der Gesellschaft verwebt Hvorecky in seinem ersten Sachbuch seine persönlichen Erinnerungen und Erfahrungen mit einer scharfen Analyse der politischen Gegenwart. Ein mutiger Text über die Zerbrechlichkeit der Demokratie, die Kraft der Zivilgesellschaft und die Notwendigkeit zu widersprechen. Entlang seiner eigenen Geschichte verfolgt Michal Hvorecky den Weg Europas vom Fall des Eisernen Vorhangs bis zur Rückkehr autoritärer Ideologien. Die Euphorie der Samtenen Revolution, der hoffnungsvolle Aufbruch in ein neues Europa und heute: der Kampf gegen ultrarechte Kulturpolitik. Eindringlich zeigt er, dass unser aller Einsatz für die Demokratie zwingend gefordert ist.



i Einlass: 19 Uhr, Anmeldung erwünscht!
In Kooperation mit der Europa-Union Memmingen e.V. und dem Bündnis für Menschenrechte, Demokratie Memmingen e.V. und dem Schwäbischen Volkshochschulverband (svbv) und dem bvv-Bezirk Schwaben

Dozent: Michal Hvorecky



MM1074 | Memmingen

Di, 10.11.26, 19.30 - 21.00 Uhr,
Kreuzherrnsaal, Hallhof 5, kostenlos
.....

Filmabend mit Empfang: Erinnerung an Anna Pröll



Der AWO-Kreisverband Memmingen-Unterallgäu und der AWO-Bezirksverband Schwaben laden herzlich zur Vorführung des Dokumentarfilms "Anna, ich habe Angst um dich" ein. Regisseur Josef Pröll erzählt die beeindruckende Geschichte seiner Mutter, die sich mutig gegen das NS-Regime stellte. Nach der Vorstellung steht Josef Pröll für ein Filmgespräch und Fragen zur Verfügung. Ab 17:30 Uhr laden wir zu einem kleinen Stehempfang ein, der Gelegenheit bietet, sich bei interessanten Gesprächen auszutauschen.



i Veranstalter: AWO-Kreisverband Memmingen-Unterallgäu und der AWO-Bezirksverband Schwaben
17:30 - 18:00 Uhr: Empfang
18:00 - 19:30 Uhr: Film

MM1080Z | Memmingen

Fr, 19.02.27, 17.30 - 19.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 2, kostenlos
.....

Altwerden ist nichts für Feiglinge - Altersbilder in der Literatur

„Nehmt Euch in acht vor alten Männern“, warnt George Bernard Shaw. Was steckt hinter solchen Worten? Die Literatur von der Antike bis zu Theodor Fontane, Marcel Proust, Thomas Mann, Gottfried Benn, Ernest Hemingway und Samuel Beckett zeigt Altersklage, Alterslob und Altersspott - sowie gesellschaftliche Erwartungen und Sanktionen. Der Referent Dr. Dieter Strauss ist Germanist und hat 33 Jahre als Institutsleiter für das Goetheinstitut in sieben Ländern gearbeitet. Weitere Informationen finden Sie unter www.vhs-memmingen.de.

i Anmeldung erwünscht!
Dozent: Dr. phil. Dieter Strauss

MM1148 | Memmingen

Mi, 21.10.26, 18.00 - 19.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3
9,00 €, ermäßigt 7,00 €
.....

Bitte melden Sie sich zu den Veranstaltungen in Präsenz rechtzeitig, möglichst eine Woche vor Beginn, an. Die Plätze sind begrenzt.

Kultur & Film

Filme mit Herz & Humor - Für Seniorinnen und Senioren

Fünf Filmnachmittage voller Humor, Herz und guter Unterhaltung: Unsere Filmreihe für Seniorinnen und Senioren präsentiert lebenswerte Komödien und bewegende Geschichten über Freundschaft, Familie, Zusammenhalt und überraschende Begegnungen. Erleben Sie turbulente Missgeschicke, einen außergewöhnlichen Weihnachtsgast, ein denkwürdiges Familienessen, neue Nachbarschaften in Paris und ein ungewöhnliches Musikprojekt, das Menschen unterschiedlicher Religionen zusammenführt. Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Filme und anregende Gespräche im Anschluss.

In Kooperation mit der Seniorenfachstelle der Stadt Memmingen.

i Anmeldung aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl erwünscht.

Moderator: Michael Trieb

MM1052 | Memmingen

Di, 27.10.26, 17.11.26, 15.12.26, 12.01.27, 23.02.27, jeweils 14.00 - 16.00 Uhr
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3, kostenlos
.....

neu

Gesellschaft & Demokratie

Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft. Deutsche Einheit im Gespräch

BUNDESSTIFTUNG
AUFARBEITUNG 

Online-Gesprächsreihe

i Bitte melden Sie sich zu dieser Online-Gesprächsreihe an. Nur dann erhalten Sie vor der Veranstaltung die Zugangsdaten per Mail. Bitte geben Sie daher bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an.

Totaler Umbruch - Stasi, Neonazi, Neuanfang

Es gibt Umbrüche, die uns prägen. Für Nadja Klier, Tochter einer DDR-Bürgerrechtlerin, war Stasi-Überwachung Alltag. Ihre Ausbürgerung 1988 war ein Schock und Wendepunkt. Ingo Hasselbach geriet früh in Konflikt mit dem DDR-Regime, wurde Neonazi und gründete später ein Aussteigernetzwerk. Das Gespräch mit den Gästen bleibt aktuell: Aufklärung über die DDR-Diktatur und Rechtsextremismusprävention sind heute wichtiger



denn je. Weitere Infos siehe www.vhs-memmingen.de

MM1060 | Memmingen

Mi, 16.09.26, 18.00 - 19.30 Uhr,
kostenlos



Eure Einheit, unsere Einheit - An wen erinnern wir?

Wenn wir über die Einheit Deutschlands sprechen, meinen wir oft die Erfahrungen der „Mehrheitsgesellschaft“. Doch wie erlebten Menschen mit Migrationsgeschichte die Umbrüche seit 1989/90? Ihre Geschichten erzählen nicht nur von Freude und Erleichterung, sondern auch von Unsicherheit, Ausgrenzung und Rassismus. Es ist höchste Zeit, sich diesen Leerstellen in unserer Erinnerungskultur zu widmen - seien Sie Teil davon! Weitere Infos siehe www.vhs-memmingen.de

MM1062 | Memmingen

Do, 08.10.26, 18.00 - 19.30 Uhr,
Online-Seminar-extern
kostenlos



Jungsein in Demokratie & Diktatur

Was unterscheidet das Aufwachsen in einer Diktatur von dem in einer Demokratie? Was passierte, wenn Jugendliche in der DDR mit dem System in Konflikt gerieten? Gemeinsam gehen wir der Frage nach, was junge Menschen damals geprägt hat und was sie heute beschäftigt, wo Erfahrungen vergleichbar und wo Unterschiede entscheidend sind. Die Veranstaltung lädt dazu ein, Generationen ins Gespräch zu bringen und über das Leben von jungen Menschen in Umbruchszeiten nachzudenken. Weitere Infos siehe www.vhs-memmingen.de

MM1064 | Memmingen

Di, 10.11.26, 18.00 - 19.30 Uhr,
Online-Seminar-extern
kostenlos



Demokratie im Gespräch - Online-Gesprächsreihe

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

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

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

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 Wartezimmer in das Webinar aufgenommen.

Silver Surfer oder Digital Outsider? Ältere Menschen und digitale Teilhabe



Digitale Angebote sind heute fester Bestandteil vieler Lebensbereiche - doch was bedeutet das für ältere Menschen? Gemeinsam wollen wir erörtern, wie sich die digitale Gesellschaft auf das Leben im Alter auswirkt. Im Mittelpunkt stehen Fragen nach Zugangs- und Nutzungsmöglichkeiten, Hürden und Chancen sowie den individuellen und gesellschaftlichen Voraussetzungen digitaler Teilhabe. Vorgestellt werden ausgewählte Befunde aus Forschung und Praxis, die zur Diskussion einladen. Die Veranstaltung richtet sich an alle, die sich für Rahmenbedingungen, Perspektiven und Herausforderungen digitaler Teilhabe im Alter interessieren.

MM1066 | Memmingen

Mi, 23.09.26, 19.00 - 20.00 Uhr,
Online-Seminar-extern, kostenlos



Greift Brüssel durch? Regulierung von sozialen Medien in der EU



Mit dem Digital Services Act setzt die EU neue Regeln für soziale Medien: mehr Verantwortung, mehr Transparenz, strengere Vorgaben für die Plattformen. Aktuell wird vor allem über die Pflichten bei der Entfernung illegaler Inhalte, den Umgang mit Desinformation, die Offenlegung von Empfehlungsalgorithmen und die Einrichtung wirksamer Beschwerdemechanismen diskutiert. Erste Verfahren gegen Unternehmen laufen bereits - ein Hinweis darauf, dass die EU ihre neuen Regeln auch tatsächlich durchsetzt. Allerdings tut sie dies in einem politischen Umfeld, in dem US-Technologiekonzerne und US-

Regierung die Moderation von Content als Zensur ansehen. Wir diskutieren mit Expertinnen und Experten darüber, wie effektiv eine Regulierung durch die EU ist.

MM1068 | Memmingen

Mi, 14.10.26, 19.00 - 20.00 Uhr,
Online-Seminar-extern, kostenlos



KI und Polizeiarbeit: Im Spannungsfeld von Freiheit und Sicherheit



„Kommissar KI ermittelt“ heißt es immer häufiger bei der Polizei. Seine Möglichkeiten sind immens: Neue Analysemethoden können in kürzester Zeit entscheidende Informationen aus umfangreichen Aktenbeständen herausfiltern, mittels Gesichtserkennung und Verhaltensanalyse können „Gefährder“ und vermisste Personen identifiziert werden, KI kann auch Bilddatenmengen aus dem Internet, zum Beispiel in Zusammenhang mit Kinderpornographie, für die Strafverfolgung aufbereiten, Chatverläufe und SocialMedia können durchforstet werden. Viele dieser Möglichkeiten von KI befinden sich in der Testphase und oftmals fehlen gesetzliche Grundlagen. Für ganz verschiedene Anwendungskontexte sind juristische Klärungen zu machen, zum Beispiel mit Blick auf das Grundrecht auf informationelle Selbstbestimmung und die Menschenwürde. Es stellt sich in jedem Fall die gesellschaftliche Frage, wie intensiv KI-Instrumente für die Sicherheit eingesetzt werden können, ohne die Freiheitsrechte unverhältnismäßig einzuschränken. Mit dieser Ausgabe der „Demokratie im Gespräch“ wollen wir zu dieser Diskussion einen Beitrag leisten.

MM1070 | Memmingen

Mi, 11.11.26, 19.00 - 20.00 Uhr,
Online-Seminar-extern, kostenlos



Lange Nacht der
DEMOKRATIE

**Lange Nacht der Demokratie 2026 -
Gemeinsam klingen für Freiheit und
Vielfalt -**

Am Tag der Deutschen Einheit, 03.10.2026, wird Memmingen zur Bühne für Demokratie, Musik und Begegnung: Die „Lange Nacht der Demokratie“ lädt auf dem Marktplatz und an weiteren Orten in der Stadt zum Mitmachen, Zuhören und Austauschen ein, und zwar schon ab dem Nachmittag. Gemeinsam mit der Musikschule Memmingen, dem Bündnis für Demokratie und Menschenrechte Memmingen e.V., dem Stadtju-



gendring e.V. sowie weiteren Akteuren und Akteurinnen beitet die Stadt Memmingen ein abwechslungsreiches Programm für alle Generationen.

Das genaue Programm wird Anfang September veröffentlicht. Die Abschlussveranstaltung, so viel steht schon fest, gestaltet um 19 Uhr die Musikschule mit „Deutschland singt“ auf dem Marktplatz.

Die Schirmherrschaft hat Oberbürgermeister Jan Rothenbacher übernommen.

Die Veranstaltung „Deutschland singt“ wird von den Schlaraffen Memmingen und weiteren Sponsoren gefördert.



www.lange-nacht-der-demokratie.de

Gesundheit & Medizin

Gesunde Haut außen wie innen - Hautpflege trifft auf Nährstoffhaushalt

Das perfekte Duo für schöne Haut! Erfahren Sie wie äußere Pflege und innere Nährstoffbalance Hand in Hand gehen - für eine Haut die von innen heraus strahlt. Sie erhalten Informationen zu: allgemeinen Hautfunktionen, sinnvollen Pflegeritualen, Zusammenhang von Hautpflege und Nährstoffen, richtiger Nährstoffwahl, Tipps für die tägliche Routine

i Anmeldung erwünscht!

Dozentin: Carina Link



MM1100 | MM

Do, 24.09.26,
19.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust.
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.

i Anmeldung erwünscht!

Dozent: Anton Riegele, Atlaslogist



MM1102 | MM

Mo, 09.11.26,
19.00 - 20.00 Uhr,
Kolbehaus,
Donaust. 1, Eingang
1, Raum 3
kostenlos

Mehr Energie, weniger Müdigkeit! - Nährstoffe als Lebensmotor

Fühlst Du Dich im Alltag oft müde und energielos, obwohl Du „eigentlich alles richtig machst“? In diesem Vortrag erfährst Du, wie entscheidend die richtigen Nährstoffe - insbesondere hochwertige Fettsäuren - für Deine Energie, Konzentration und Dein Wohlbefinden sind. Entdecke einfache, alltagstaugliche Routinen, mit denen Du Deine Energiereserven nachhaltig aktivierst. Für mehr Power, Klarheit und Leichtigkeit im Alltag.

i Anmeldung erwünscht!

Dozentin: Carina Link

MM1104 | Memmingen

Do, 01.10.26, 19.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
9,00 €, ermäßigt 7,00 €

Trinkwasser - was steckt wirklich drin?

Trinkwasser gilt als eines der am besten kontrollierten Lebensmittel - doch was steckt wirklich drin? Und ist Mineralwasser tatsächlich gesünder? In diesem Kurs erfährst Du, welche Stoffe in unserem Trinkwasser enthalten sein können und wie sie dorthin gelangen. Wir sprechen über Mikroplastik, Pestizide, Hormone, Arzneimittelrückstände und Schwermetalle, über Grenzwerte, Akkumulationen und verschiedene Wasserfiltersysteme. Ideal für Dich, wenn Du bewusster trinken und besser verstehen willst, was Du täglich zu Dir nimmst.

i Anmeldung erwünscht!

Dozent: Patrick Kundmüller



MM1114 | MM

Do, 03.12.26, 19.00 -
20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust.
1, Eingang 1, Raum 3
9,00 €, ermäßigt 7,00 €

Besser essen, besser fühlen - Ernährung, die hilft

Herz-Kreislauf-Probleme, Übergewicht oder Verdauungsbeschwerden hängen eng mit Deiner Ernährung zusammen. In diesem Kurs erfährst Du, wie Du mit einfachen, alltagstauglichen Veränderungen Dein Wohlbefinden verbessern kannst,

und zwar ohne Diät oder Verzicht. Du lernst, welche Lebensmittel helfen, welche schaden und aus welchem Grund. Gesunde Mahlzeiten sind oft schneller umgesetzt als gedacht - für mehr Energie, Wohlbefinden und Lebensfreude.

i Anmeldung erwünscht!

Dozent: Patrick Kundmüller

MM1116 | Memmingen

Do, 10.12.26, 19.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
9,00 €, ermäßigt 7,00 €

Gesundheit ist kein Zufall -

Wie Sie Körper und Geist stärken und im Gleichgewicht bleiben.

Gesundheit ist kein Zufall. In diesem Vortrag geht es darum, wie Ernährung, Entgiftung sowie innere Haltung, Denken und persönliche Entwicklung unsere Gesundheit begleiten und dazu beitragen können, Körper und Geist zu stärken und im Gleichgewicht zu halten.

Die Teilnehmenden erhalten einen verständlichen Einblick in ganzheitliche Zusammenhänge, neue Perspektiven auf Gesundheit und praktische Anregungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen - lebensnah, motivierend und mit einer guten Portion Leichtigkeit.

i Anmeldung erwünscht!

Dozentin: Manuela Hilz



MM1120Z | MM

Di, 19.01.27,
18.00 - 20.00 Uhr,
Kolbehaus,
Donaust. 1, Eingang
1, Raum 3
9,00 €, ermäßigt 7,00 €

Mehr Energie, bessere Verdauung -

Ernährung nach der chinesischen Tradition im Einklang mit Tages-, Jahreszeiten und Lebensphasen

Fühlst Du dich oft müde oder hast Verdauungsprobleme? Die Ernährung nach chinesischer Tradition sieht dich als Ganzes und richtet sich nach natürlichen Rhythmen wie Tageszeiten und Jahreszeiten.

In diesem Vortrag lernst Du die Grundlagen kennen und wie Du Deine Ernährung anpassen kannst, um Energie zu stärken und mehr Balance zu finden.

An Beispielen erfährst Du, welche Lebensmittel Dir guttun und wie kleine Änderungen viel bewirken können.

i Anmeldung erwünscht!

Dozentin: Manuela Hilz

MM1122Z | Memmingen



Di, 16.02.27, 18.00 - 20.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
9,00 €, ermäßigt 7,00 €
.....

Constant Overload - Dauerstress als neuer Normalzustand

Hand aufs Herz: Wie oft weißt Du, was gut für Dich wäre - und machst es trotzdem nicht? Vielleicht liegt es weder an Deinem Willen noch an Deiner Disziplin, sondern an etwas, das Dich jeden Tag stärker beeinflusst, als Dir bewusst ist.

Dieses Seminar bietet Dir Hilfen. Weitere Infos unter www.vhs-memmingen.de.

 Anmeldung erwünscht!
Dozentin: Christina Miller



MM1144 | MM
Di, 06.10.26,
19.30 - 21.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1,
Eingang 1, Raum 3
9,00 €, ermäßigt 7,00 €
.....

Psychologie & Pädagogik

Knallen sollten nur die Korken -

Methoden & Impulse für Eltern in herausfordernden Zeiten

Familien sind vielfältig und jede einzigartig. Doch alle kennen Konflikte und schwierige Phasen. Zwischen Alltag, Erziehung und Bedürfnissen stoßen Eltern oft an Grenzen.

Der Vortrag richtet sich an Eltern, die Paar-Konflikte besser meistern und ihre Kinder stärken wollen.

Folgende Fragen stehen im Fokus:

- Was ist in Familien normal, wann sind Grenzen überschritten?
- Wie beeinflussen Konflikte die kindliche Entwicklung?
- Welche Methoden helfen, eigene Grenzen zu schützen, Konflikte friedvoll zu lösen und Kindern Sicherheit und Orientierung zu geben?

Der Vortrag kombiniert psychologisches Wissen mit praktischen Tipps und bietet Raum für Austausch. - In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten und dem Bündnis für Familien Memmingen.

 Anmeldung erwünscht!

Dozentin: Tahimi Glaser, Psychologische Privatpraxis Systemischer Kompass

MM1142 | Memmingen

Mo, 26.10.26, 19.30 - 21.00 Uhr,
Elsbethen-Grundschule, St. Josefs-Kirchplatz 3, Aula, freier Eintritt
.....

Hochsensibilität bei Kindern - Eine Einführung

Hochsensible Kinder (ca. 15-20 % aller Kinder) fallen oft durch ihre stille, anpassungsfähige Art auf und zeichnen sich durch Empathie, Intuition und Kreativität aus. Sie reagieren empfindlich auf Reizüberflutung, Konflikte, Veränderungen und Druck, was zu Rückzug, Vergesslichkeit oder Emotionsausbrüchen führen kann. Der Vortrag vermittelt Grundlagen zur Hochsensibilität, zeigt, wie man hochsensible Kinder erkennt und ihre Bedürfnisse in pädagogischen Einrichtungen berücksichtigt, um sie angemessen zu unterstützen. Weitere Infos unter www.vhs-memmingen.de.

In Kooperation mit dem  Bündnis für Familie.

 Anmeldung erwünscht!

Dozentin: Melanie Vita, Dipl.-Soz.päd. (FH), Lerntherapeutin



MM1146 | MM
Mo, 19.10.26,
19.00 - 21.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1,
Eingang 1, Raum 3
5,00 €
.....

Zwischen Likes, Highscore und der Realität - ein Überblick zu exzessivem Medienverhalten - Hybrid-Kurs

Digitale Medien sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Im Rahmen des interaktiven Vortrags für Eltern, Fachkräfte und Interessierte werden aktuelle Trends sowie Zahlen aufgezeigt. Gemeinsam wollen wir darüber ins Gespräch kommen, ab wann intensives Spielen oder Chatten problematisch werden kann. Zudem werden Warnsignale und Handlungsmöglichkeiten thematisiert sowie Unterstützungsangebote vorgestellt.

 Egal ob Sie online oder in Präsenz an der Veranstaltung teilnehmen wollen. Sie sind willkommen!

Die Präsenzveranstaltung findet im Kolbehaus, Eingang 1, Raum 3 statt.

Die Zugangsdaten für die Übertragung als Videokonferenz (Zoom) finden Sie beim Kurs unter www.vhs-memmingen.de

Fragen können Sie anonym über das Tool „Mentimeter“ stellen. Die Daten werden zu Beginn des Vortrags in den Chat eingestellt.

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

MM1150 | Memmingen

Mi, 28.10.26, 19.00 - 20.30 Uhr,
Online-Seminar-Hybrid

kostenlos
.....



Hinweise

zu Online-Veranstaltungen mit Zoom

Mit der Anmeldung als Online-Teilnehmer/in erklären Sie sich mit dieser Plattformlösung einverstanden. Die Zugangsdaten (Link, Meeting-ID und Kennwort) für das Meeting entnehmen Sie bitte der Kursausschreibung. 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. Sie können sich anonym zuschalten (geben Sie dazu keinen oder einen von Ihnen gewählten Namen an).

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



Hinweise

zu Hybridveranstaltungen:

Teilnehmende, die bei Hybridveranstaltungen in Präsenz anwesend sind, beachten bitte, dass während der Durchführung eine Live-Übertragung (Streaming) erfolgt, bei der Ton- und Bilddaten in Echtzeit übertragen werden. Eine Aufzeichnung oder Speicherung dieser Daten findet nicht statt.

Im Rahmen der Übertragung kann es vorkommen, dass auch im Veranstaltungsraum anwesende Teilnehmende im Hintergrund der Kamera sichtbar sind, beispielsweise wenn sie sich im Kamerabereich bewegen oder aufstehen. Wenn Sie nicht im Bild erscheinen möchten, empfehlen wir, einen Sitzplatz im hinteren Bereich nahe dem Eingang zu wählen.

Ausschließlich der Ton der Dozentin wird übertragen. Beiträge der Teilnehmenden vor Ort werden nicht aufgezeichnet oder übertragen.

Bei der Online-Teilnahme sind Kamera und Mikrofon der Teilnehmenden standardmäßig deaktiviert.

Weitere Fragen beantwortet Ihnen die vhs-Geschäftsstelle gerne! Sie erreichen diese zu den Geschäftszeiten und Tel.: **08331 850-1616**.





Hilfe, ich kann nicht mehr! - Wenn der Alltag auf einmal zu viel ist

Der Alltag kann schnell zu viel werden. Beruf, Familie und Druck führen oft zu Erschöpfung von Körper und Seele. Viele fühlen irgendwann: „Ich kann nicht mehr.“ Warnzeichen von Überlastung und Burn-out werden oft übersehen – von Betroffenen und ihrem Umfeld.

Der Vortrag richtet sich an Erschöpfte und Angehörige, die besser verstehen und unterstützen wollen. Sie erfahren, wie Überlastung entsteht, welche Warnzeichen wichtig sind und erste Schritte zur Balance. Am Ende folgt eine kurze Entspannungsübung zum Innehalten.

i Anmeldung erwünscht!

Dozentin: Heidi Giebelhaus-Heinisch



MM1152 | MM

Do, 26.11.26,
18.30 - 20.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
9,00 €

Mut zum Nein - Grenzen setzen ohne schlechtes Gewissen

Wie Sie lernen, freundlich und klar für sich einzustehen.

Viele Menschen tun sich schwer, „Nein“ zu sagen. Aus Rücksicht oder Pflichtgefühl werden eigene Bedürfnisse oft zurückgestellt. Wer dauerhaft Grenzen überschreitet, fühlt sich erschöpft oder unzufrieden. Der Vortrag richtet sich an Menschen, die Grenzen setzen wollen. Sie erfahren, warum „Nein sagen“ schwerfällt, welche Muster dahinterstecken und wie man eigene Bedürfnisse ernst nimmt. Es gibt Impulse und Ideen für respektvolles Abgrenzen.

i Anmeldung erwünscht!

Dozentin: Heidi Giebelhaus-Heinisch

MM1154Z | Memmingen

Do, 21.01.27, 18.30 - 20.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
9,00 €

Achtsamkeit in der Sprache

Sprache beeinflusst Beziehungen und unser Miteinander. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sprache entsteht und wie achtsame Sprache Ihre Kommunikation verbessern kann. Impulse regen dazu an, Worte bewusster einzusetzen. Der Vortrag lädt zur Reflexion über den eigenen Sprachgebrauch ein - für mehr Klarheit und Verständnis im Alltag.

i Anmeldung erwünscht!

Dozentin: Monika Dambietz, Ärztin, Coach

MM1156Z | Memmingen

Do, 11.02.27, 19.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3

9,00 €, ermäßigt 7,00 €

Länder & Kontinente

8 Monate, 2 Kids, 1 Van -
Wahnsinn oder Traum?



Mit zwei kleinen Kindern, einem selbstausgebauten Van und viel Abenteuerlust reisen Tobi van Deisner (bekannt von Schwaben Weiß-Blau) und Wiebke Klein-Diesner 20.000 Kilometer entlang der Panamericana - von Feuerland bis Kolumbien. In ihrem lebendigen Multimedia-Vortrag berichten sie von spektakulären Landschaften, besonderen Begegnungen und den Herausforderungen einer großen Reise im Familienformat. Fernweh garantiert! Weitere Informationen finden Sie unter www.vhs-memmingen.de.

i Einlass: 18.30 Uhr

Anmeldung erwünscht!

Dozentin: Wiebke Klein-Diesner

MM1166 | Memmingen

Sa, 17.10.26, 19.00 - 20.30 Uhr,
Antonierhaus, Martin-Luther-Platz 1, Saal
14,00 €, ermäßigt 10,00 €

Eine Iranerin radelt solo durch 9 Länder - ohne Plan, ohne Training, ohne teure Ausrüstung



Pegah Tavakkolkhah ist Iranerin, lebt seit 15 Jahren in Deutschland und konnte bei ihrer Ankunft kein Fahrrad fahren. Vor sechs Jahren ist sie trotzdem einfach losgefahren: kein Training, kein Plan, keine besondere Ausrüstung. Seitdem hat sie 9 Länder solo durchradelt und zwei Fernwanderwege in Spanien und Portugal absolviert. In ihrem Vortrag geht es nicht um Kilometer oder Leistung, sondern um die Frage: Was braucht man wirklich, um aufzubrechen? Und wie verändert so ein Abenteuer die eigene Lebensperspektive? Ein Abend über Mut, Loslassen und die Kunst, jeden Moment anzunehmen, wie er kommt. Weitere Informationen finden Sie unter www.vhs-memmingen.de.

i Anmeldung erwünscht!

Dozentin: Pegah Tavakkolkhah

MM1168 | Memmingen

Fr, 27.11.26, 18.00 - 19.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
9,00 €, ermäßigt 7,00 €

Natur & Technik

Gesunder Boden - gesunde Pflanze -
gesunder Mensch



Unter unseren Füßen wirkt ein lebendiges Netzwerk, das über Qualität und Nährstoffgehalt unserer Nahrung entscheidet. Christopher Scholz zeigt praxisnah, wie Bodenleben, Pflanzengesundheit und Ernährung zusammenhängen - und wie sich Boden gezielt stärken lässt. Für alle, die ihren Garten fruchtbarer machen und hochwertige Lebensmittel ernten möchten. Vorkenntnisse nicht erforderlich. Weitere Informationen finden Sie unter www.vhs-memmingen.de.

i Anmeldung erwünscht!

Dozent: Christopher Scholz

MM1204 | Memmingen

Di, 29.09.26, 19.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
9,00 €, ermäßigt 7,00 €



Wirtschaft & Mittelstand

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

Themenspektrum und Grundlage für Diskussion:

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

Keine Rechts- bzw. Steuerberatung!

i Anmeldung erwünscht!

Dozent: Karl Sigloch

MM1282 | Memmingen

Mo, 05.10.26, 19.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
kostenlos

MM1284Z | Memmingen

Anmeldung erwünscht!
Mi, 13.01.27, 19.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
kostenlos

Unternehmensnachfolge

Die 4 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 Beteiligten 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.

i Anmeldung erwünscht!

Dozent: Karl Sigloch

MM1288 | Memmingen

Mi, 07.10.26, 19.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
kostenlos

MM1290Z | Memmingen

Anmeldung erwünscht!

Mo, 11.01.27, 19.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
kostenlos

Recht & Finanzen



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 "Problemmieter".

i Anmeldung erwünscht!

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

MM1310 | Memmingen

Di, 13.10.26, 18.00 - 19.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3

9,00 €, ermäßigt 7,00 €

Vorsorgen und Vererben

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie für Krankheit, Unfall und Alter vorsorgen können, wenn Sie vorübergehend oder dauerhaft außerstande sind, rechtserhebliche Entscheidungen selbst zu treffen, und wie Sie Streit bei Ihrer Vermögens- und Unternehmensnachfolge vermeiden können.

i Anmeldung erwünscht!

MM1312 | Memmingen

Fr, 16.10.26, 14.00 - 15.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
9,00 €, ermäßigt 7,00 €

Erben und Vererben - aber richtig!

Das Seminar gibt anhand von Beispielen einen Überblick über das Erbrecht und das Erbschaftssteuerrecht, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Kosten von Pflege.

MM1314 | Memmingen

Anmeldung erwünscht.

Di, 10.11.26, 18.00 - 19.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
Dozent: Felix Binder, Fachanwalt für Erbrecht, Menz & Partner

9,00 €, ermäßigt 7,00 €

Vorsorgevollmacht und rechtliche Betreuung

Durch unvorhersehbare Ereignisse wie Unfall oder Krankheit kann jeder von uns in die Lage kommen, für bestimmte Zeit oder dauerhaft seine Angelegenheiten nicht mehr selbstbestimmt erledigen zu können. Mit Ausnahme des befristend geltenden Ehegattennotvertretungsrecht im gesundheitlichen Bereich dürfen nächste Angehörige nicht automatisch notwendige rechtliche Entscheidungen treffen. In diesem Vortrag stellen wir Ihnen zwei Möglichkeiten der rechtlichen Vertretung vor - die rechtliche Betreuung und die Vorsorgevollmacht.

Sie erhalten Informationen darüber, welche Vertretungsform für wen geeignet ist, wie sich die Beiden unterscheiden und wo jeweils die Vor- und Nachteile zu sehen sind.

i Anmeldung erwünscht!

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

MM1316 | Memmingen

Mo, 16.11.26, 18.00 - 19.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
kostenlos

Vorsorgen und vererben

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

i Anmeldung erwünscht!

Dozent: Arnold Voran, Notar

MM1318 | Memmingen

Do, 19.11.26, 19.30 - 21.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 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. Trotz des neuen gesetzlichen Notfallvertretungsrechts des Ehegatten gilt weiterhin: wer keinen gerichtlich bestellten Betreuer will, benötigt - auch für die nahen Angehörigen - eine Vorsorgevollmacht. Der Referent stellt die in vielen Fällen erheblichen jährlichen Kosten für das gesetzliche Betreuungsverfahren dar und informiert über die Kosten einer Vorsorgevollmacht mit Patientenverfügung im Vergleich.

i Anmeldung erwünscht!
Dozent: Arnold Voran, Notar

MM1320Z | Memmingen

Do, 28.01.27, 19.30 - 21.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
9,00 €, ermäßigt 7,00 €

Bauen & Wohnen

Immobilienverkauf von privat - fast wie ein Profi



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

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

MM1382 | Memmingen

Di, 08.12.26, 19.30 - 21.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
9,00 €, ermäßigt 7,00 €

Einzelveranstaltungen & Seminare

Lebensplanung & Neuorientierung

Kreative Reife - Dein Weg zu innerer Lebendigkeit

Dieses inspirierende Tagesseminar lädt Sie ein, Ihre kreative Kraft neu zu entdecken - ganz ohne Vorkenntnisse. Mit Methoden wie freiem Schreiben ("Morning Pages"), kreativen Impulsen und Austausch in Kleingruppen gehen Sie unter professioneller Anleitung Fragen nach wie: Was will in mir noch gelebt werden? Und wie gestalte ich meine zweite Lebenshälfte bewusst und lebendig? Ein Tag für neue Perspektiven, Ausdruck und persönliche Entwicklung.

i Bitte mitbringen: eigene kreative Materialien, Kataloge zum Ausschneiden etc.
Mittagspause: 60 Minuten



Dozent: Manfred Lorenz

MM1400 | MM

Sa, 26.09.26,
09.00 - 17.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1,
Eingang 1, Raum 3
90,00 €

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.

i Bitte mitbringen: Schreibzeug und etwas zu trinken

Dozentin: Dr. phil. Sabine Küchle, Heilpraktikerin f. Psychotherapie



MM1402 | MM

Sa, 05.12.26,
0.00 - 13.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1,
Eingang 1, Raum 2
39,00 €

Innehalten und neu ausrichten - Ihr persönlicher Jahreswechsel

Innehalten statt einfach weitergehen: In dieser Veranstaltung blicken Sie achtsam auf Ihr persönliches Jahr zurück. Sie würdigen Erfahrungen, entdecken auch in Herausforderungen wertvolle Erkenntnisse und überlegen, was Sie loslassen möchten. Mit inspirierenden Impulsen richten Sie anschließend den Blick nach vorn: Worauf will ich mich fokussieren? Welche Werte und Qualitäten sollen im neuen Jahr mehr Raum bekommen? Ein bewusster Abschluss und ein klarer Start ins Neue.

i Bitte mitbringen: Schreibzeug, Buntstifte, Kalender 2026 und etwas zu trinken
Dozentin: Dr. phil. Sabine Küchle, Heilpraktikerin f. Psychotherapie

MM1404 | Memmingen

Sa, 19.12.26, 10.00 - 13.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 2
39,00 €

Natur & Umwelt

Motorsägen-Grundlehrgang:

Sicheres Arbeiten mit der Motorsäge in Theorie und Praxis



Die Städtische Forstverwaltung Memmingen bietet diesen zweitägigen Grundlagenlehrgang für Frauen und Männer an, der eine professionelle Einführung in die Arbeit mit der Motorsäge gibt. Er ist Zugangsvoraussetzung zur Erlangung von Brennholz-Selbstwerberschein vieler Forstämter und Forstbetriebe. Aber schon allein aus Eigenverantwortung heraus sollte man diesen Kurs besuchen und gegebenenfalls nach ein paar Jahren wiederholen oder darauf aufbauen. Sie erhalten am Ende des Lehrgangs ein Teilnahmezertifikat, den sogenannten Motorsägen-Führerschein.

Eine Voraussetzung für die Teilnahme an dem Motorsägenlehrgang ist das Mindestalter von 18 Jahren. Außerdem müssen die Bewerber/innen geistig und körperlich in der Lage sein, die schwierigen Aufgaben der Waldarbeit zu bewältigen. Jede/r



Kursteilnehmer/in muss die persönliche Schutzausrüstung und die eigene Motorsäge mitbringen, denn die Unterweisung erfolgt sinnvollerweise auf demjenigen Arbeitsgerät, das dann auch später im Wald verwendet wird. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Den genauen Ablauf entnehmen Sie bitte dem Internet, unter www.vhs-memmingen.de.

Bei Fragen zum Lehrgang oder zur persönlichen Schutzausrüstung wenden Sie sich bitte direkt an die Städtische Forstverwaltung Memmingen, Tel.: 08331 850-1960.

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

1 Std. Mittagspause pro Kurstag.

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

Dozenten: Julian Zeh, Forstwirtschaftsmeister / Dipl. Forst Ing. FH Stefan Hohnold, Förster

MM1420 | Memmingen

Fr / Sa, 25.09.26 - 26.09.26, 08.00 - 16.00 Uhr, 2 x, Bauhof, Aufenthaltsraum 1. OG, Brahmstr. 23, Memmingen
150,00 €

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.

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

Treffpunkt: Parkplatz "Große Denkmallrunde", Otterwald 87767 Niederrieden
<https://maps.app.goo.gl/gkhXBExPGPsbtQy8>

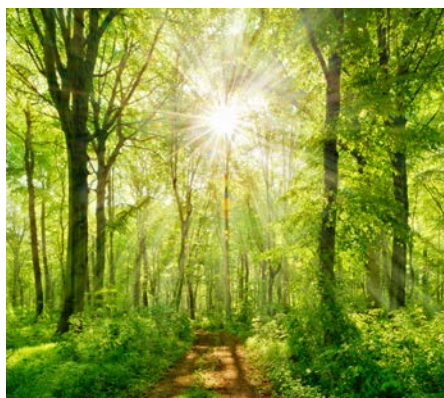
Die Veranstaltung beginnt und endet am vereinbarten Treffpunkt. An- und Abreise erfolgen in eigener Verantwortung.

Dozent: Rainer Schall, Dipl.-Biologe



MM1422 | MM

Do, 01.10.26,
14.00 - 17.00 Uhr,
Kursort siehe Text
20,00 €



Vitaminbomben am Wegesrand -

Wie wir mit Wildkräutern unser Immunsystem stärken können

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

i Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk, 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, 17.10.26, 13.30 - 16.30 Uhr,
Kursort siehe Text, 18,00 €

Mabon - Herbst-Tag-und-Nachtgleiche-Onlinekurs

Die 8 keltischen Jahreskreisfeste werden immer populärer. Was aber steckt hinter den einzelnen Festen und wie wurden sie früher und werden sie heutzutage zelebriert? Welche Aspekte sind christianisiert worden und was sind Fakten, was nur Mythen? Und was hat das Ganze mit Erntedank zu tun? Diesen Fragen gehen wir im Workshop "Mabon" auf den Grund.

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

Beachten Sie die Hinweise auf S. 10 in diesem Programmheft.

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

MM1440 | Memmingen

Mo, 21.09.26, 20.00 - 21.30 Uhr,
Online-Seminar-Zoom MM, 9,00 €



Samhain und Allerheiligen - Onlinekurs

Die 8 keltischen Jahreskreisfeste werden immer populärer. Was aber steckt hinter den einzelnen Festen und wie wurden sie früher und werden sie heutzutage zelebriert? Welche Aspekte sind christianisiert worden und was sind Fakten, was nur Mythen? Und was hat das Ganze mit Halloween zu tun? Diesen Fragen gehen wir im Workshop "Samhain" auf den Grund.

i Der Online-Kurs wird über die Video-konferenzplattform ZOOM durchgeführt. Beachten Sie die Hinweise auf S. 10 in diesem Programmheft.

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

MM1442 | Memmingen

Do, 29.10.26, 20.00 - 21.30 Uhr,
Online-Seminar-Zoom MM, 9,00 €



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.

i Der Online-Kurs wird über die Video-konferenzplattform ZOOM durchgeführt. Beachten Sie die Hinweise auf S. 10 in diesem Programmheft.

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

MM1444 | Memmingen

Do, 26.11.26, 20.00 - 21.30 Uhr,
Online-Seminar-Zoom MM, 9,00 €



Yule - Wintersonnenwende - Onlinekurs

Die 8 keltischen Jahreskreisfeste werden immer populärer. Was aber steckt hinter den einzelnen Festen und wie wurden sie früher und werden sie heutzutage zelebriert?



riert? Welche Aspekte sind christianisiert worden und was sind Fakten, was nur Mythen? Und was hat das Ganze mit Weihnachten zu tun? Diesen Fragen gehen wir im Workshop "Yule" auf den Grund.

i Der Online-Kurs wird über die Video-konferenzplattform ZOOM durchgeführt. Beachten Sie die Hinweise auf S. 10 in diesem Programmheft.

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

MM1446 | Memmingen



Fr, 04.12.26, 20.00 - 21.30 Uhr,
Online-Seminar-Zoom MM, 9,00 €

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.

i Der Online-Kurs wird über die Video-konferenzplattform ZOOM durchgeführt. Beachten Sie die Hinweise auf S. 10 in diesem Programmheft.

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

MM1448Z | Memmingen



Do, 28.01.27, 20.00 - 21.30 Uhr,
Online-Seminar-Zoom MM, 9,00 €

Selbstbehauptung & Schutz

Workshop Zivilcourage - "AKTION-TU-WAS" für Interessierte ab 60+

Für alle ab 60 Jahren. Nicht hinzuschauen, wenn eigentlich Hilfe gefragt ist, begünstigt ein Klima, indem es Straftätern leichtfällt, unbehelligt zu agieren. „AKTION-TU-WAS“, so lautet der Titel einer Initiative der Polizei zur Förderung der Zivilcourage. Unser Zusammenleben geht alle etwas an! Wegsehen oder weglaufen gilt nicht, denn jeder kann helfen, ohne sich selbst in Gefahr zu bringen. Aber wie?

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 al-

lein 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!

i Veranstalter: Polizeiinspektion Memmingen.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der vhs Memmingen statt.

Beamtinnen/Beamte der PI Memmingen

MM1078 | Memmingen

Do, 15.10.26, 10.00 - 12.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3 kostenlos

Workshop "Selbstbehauptung für Frauen ab 18 Jahren - Sich der eigenen Wirkung und Stärke bewusst werden"

Haben Sie sich schon einmal gefürchtet, als sie im Dunklen allein auf dem Weg nach Hause waren? Wenn Sie mit Ja antworten, sind Sie in guter Gesellschaft. In diesem Workshop sehen wir uns an, wovor wir eigentlich Angst haben, woher diese Ängste kommen und wie hoch das Risiko tatsächlich ist, Opfer einer Straftat zu werden. Anschließend erarbeiten wir, wie man Gefahren für sich reduzieren kann und ob es eine gute Idee ist, sich zu bewaffnen. In einem weiteren Baustein betrachten wir die rechtliche Seite und was Umstehende hemmt, zu helfen. Im letzten Teil beschäftigen wir uns mit Handlungsalternativen und probieren diese in praktischen Übungen aus. Das Ziel des Workshops ist, sich der eigenen Wirkung und Stärke bewusst zu werden und Ressourcen zu schaffen, um selbstsicher auftreten zu können. Kein Selbstverteidigungskurs!

i Veranstalter: Polizeiinspektion Memmingen.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der vhs Memmingen statt.

Beamtinnen/Beamte der PI Memmingen

MM1530 | Memmingen

Sa, 10.10.26, 09.30 - 12.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 2 kostenlos



vhs unterwegs

Benninger Ried entdecken - Artenvielfalt hautnah erleben



Tauchen Sie ein in eine der faszinierendsten Naturlandschaften der Region! Das Benninger Ried lädt Sie zu einer spannenden Artenexkursion ein, bei der Sie die Vielfalt und Einzigartigkeit dieses besonderen Lebensraums entdecken können.

Gemeinsam erkunden wir, welche seltenen Arten hier heimisch sind, welche ökologischen Besonderheiten das Gebiet prägen und warum dieser Lebensraum so schützenswert ist.

Während der Führung erhalten Sie spannende Einblicke in die Zusammenhänge der Natur - von den besonderen Boden- und Wasserverhältnissen bis hin zu den fein abgestimmten Lebensgemeinschaften im Ried.

Lassen Sie sich von der Schönheit und Bedeutung dieser einzigartigen Landschaft begeistern!

i Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk

Treffpunkt: Benninger Ried (<https://maps.app.goo.gl/gBrjMsMb9PQVoKgL7>)
Parkplatz vorhanden.

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

Anmeldung erforderlich.

Dozent: Ferdinand Fehler

MM1548 | Memmingen

So, 20.09.26, 14.00 - 16.00 Uhr,
Kursort siehe Text, kostenlos



Pferdebeweidung „In der Höll“ -

Natur, Tiere und nachhaltige Landschaftspflege erleben

Entdecken Sie bei dieser besonderen Veranstaltung die faszinierende Verbindung von Natur, traditioneller Weidewirtschaft und innovativer Landschaftspflege!

Im idyllischen Gebiet „In der Höll“ bei Dickenreishausen erhalten Sie spannende Einblicke in das Konzept der Pferdebeweidung. Erfahren Sie, wie Pferde, Schafe und Ziegen gemeinsam dazu beitragen, natürliche Prozesse zu fördern und neue Lebensräume entstehen zu lassen.



Während der Führung lernen Sie nicht nur die Tiere hautnah kennen, sondern auch die Hintergründe einer nachhaltigen Schaf- und Ziegenhaltung. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der sogenannten Reaktivierung von Diasporenbanken. Dabei werden im Boden verborgene Pflanzensamen wieder zum Leben erweckt. Wie genau das möglich ist, erfahren Sie bei dieser Exkursion.

Freuen Sie sich auf eine abwechslungsreiche Veranstaltung, die Naturerlebnis, Wissen und Begegnung vereint - ideal für alle Generationen!

i Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk

Treffpunkt: Höll (<https://maps.app.goo.gl/U9Udrv6sKFT9AqmF8>)

Parken an der Straße am Rand und am Feldweg. Die Veranstaltung beginnt und endet am vereinbarten Treffpunkt. An- und Abreise erfolgen in eigener Verantwortung. Anmeldung erforderlich.

Dozent: Ferdinand Fehler

MM1550 | Memmingen

So, 27.09.26, 14.00 - 16.00 Uhr,
Kursort siehe Text
kostenlos

Führung durch die Rapunzel Welt in Legau



Willst Du mehr zur Bauweise der Rapunzel Welt erfahren? Oder zum märchenhaften Garten mit seinem Tropenhaus? In dieser Führung zeigen wir Dir die gesamte Rapunzel Welt. Du erfährst mehr über die Vision, die außergewöhnliche Architektur, die Kaffeerösterei und die Geschichte von Rapunzel Naturkost. Selbstverständlich ist auch eine Verkostung der Rapunzel- und Zwergenwiese-Produkte Teil der Führung.

i Treffpunkt: Rezeption der Rapunzel Welt, Rapunzelstraße 2, 87764 Legau. Vom Parkplatz der Beschilderung an die Rezeption folgen.

Die Gebäudeführung inkl. Verkostung dauert 90 Minuten. Anschließend kannst Du selbständig das Museum besuchen (Dauer: ca. 30 bis 60 Minuten).

Anmeldung erforderlich.

MM1552 | Memmingen

Do, 17.09.26, 14.00 - 15.30 Uhr,
Kursort siehe Text

15,00 € inkl. Gebäudeführung durch die Rapunzel Welt mit Verkostung und (selbständigem) Museumsbesuch

Betriebsführung bei der Firma Ungleht GmbH & Co. KG im Betonwerk Darast



Bei unserer Betriebsführung im Betonwerk Darast bekommst Du spannende Einblicke in die Welt der Betonproduktion und Fertigteile - direkt aus der Praxis. Das erwartet Dich:

- Ein Blick hinter die Kulissen der Betonherstellung
- Die Produktion von Winkelstützwänden für den Straßen- und Landschaftsbau
- Die Herstellung von Spannbetonfertigteilen für moderne Bauprojekte
- Unsere Umlauffertigung von Wandplattenbauteilen
- Du erfährst, wie ein Betonwerk organisiert ist, welche Technik dahintersteckt und wie aus Planung echte Bauteile werden.

Die Führung richtet sich besonders an Studierende und junge Interessierte.

i Treffpunkt: Ungleht GmbH & Co. KG, Darast 5, 87730 Bad Grönenbach - Treffpunkt an der Pforte. Anmeldung erforderlich.

MM1554 | Memmingen

Do, 24.09.26, 10.00 - 12.00 Uhr,
Kursort siehe Text, kostenlos

Führung in der Bergwelt Brennerei in Pfaffenhausen-Salgen



Erhalten Sie spannende Einblicke in die Herstellung von Whisky, Schnäpsen und Likören. Bei der Führung lernen Sie die Grundlagen der Destillation, moderne Brennereitechnik sowie die Bedeutung von Rohstoffen, Lagerung und Qualitätskontrolle kennen. Direkt an der Brennblase werden die einzelnen Herstellungsschritte anschaulich erklärt. Eine Verkostung ausgewählter Produkte ergänzt die Veranstaltung und ermöglicht den Vergleich verschiedener Aromen und Geschmacksprofile.

Hinweise: Teilnahme ab 18 Jahren. Die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln wird empfohlen. Weitere Infos unter: www.vhs-memmingen.de

i Treffpunkt: Bergwelt Brennerei, Gewerbepark 100, 87775 Salgen
Anmeldung erforderlich.

MM1556 | Memmingen

Fr, 09.10.26, 16.00 - 17.00 Uhr,
Kursort siehe Text, 10,00 €

Betriebsführung bei der Alois Müller GmbH in Ungerhausen



Die „CO2-neutrale Fabrik Green Factory“ der Alois-Müller-Gruppe zeigt in mustergültiger Weise auf, wie sich durch regenerative Energien, smarte Vernetzung und Demand Side Management CO2-neutral produzieren lässt. Die rund 30.000 qm große grüne Fabrik überzeugt mit einem nachhaltigen und energieflexiblen Konzept, das sich auch für andere Unternehmen in Deutschland realisieren lässt. Die Energie kommt von einer Photovoltaikanlage, einem Blockheizkraftwerk und einer mit nachwachsenden Rohstoffen betriebenen Pelletheizung. Unterschiedliche Speichermedien gleichen mögliche Schwankungen in der Erzeugung aus.

i Treffpunkt: Alois Müller GmbH, Gutenbergstraße 12, 87781 Ungerhausen
Anmeldung erforderlich.

MM1558 | Memmingen

Do, 15.10.26, 14.00 - 16.00 Uhr,
Kursort siehe Text, kostenlos



Betriebsführung bei der FAKT-motion GmbH in Benningen

Die FAKT-motion GmbH in Benningen betreibt ein modernes Prüf- und Testgelände zur Durchführung von Fahrversuchen, Messungen sowie Entwicklungs- und Prüfdienstleistungen der Automobilindustrie. Als Teil der FAKT-Unternehmensgruppe und in enger Verbindung zur FAKT GmbH ergänzt sie deren Leistungen als unabhängiges Prüflabor und Ingenieurzentrum und ermöglicht so ein umfassendes Leistungsspektrum im Bereich der Fahrzeug- und Komponentenerprobung und Entwicklung aus einer Hand.

i Treffpunkt: FAKT-motion GmbH, Junkerstr. 1a, 87734 Benningen - Treffpunkt im Foyer des Innovationsparks

Anmeldung erforderlich, möglichst bis 06.10.26.

MM1560 | Memmingen

Do, 22.10.26, 15.00 - 17.00 Uhr,

Kursort siehe Text, kostenlos

Führung in der Allgäuer Genussmanufaktur in Urlau



Bei einer Führung durch die Allgäuer Genussmanufaktur erhalten Sie Einblicke in die Geschichte des Gebäudes, die Idee der Genossenschaft und die Arbeit der ansässigen Kunst- und Genusshandwerker. Die Betriebe produzieren in traditioneller Handarbeit und legen besonderen Wert auf Nachhaltigkeit, Qualität und Regionalität. Erfahren Sie, wie die Genossenschaft regionale Wertschöpfung stärkt, Handwerk bewahrt und zur nachhaltigen Entwicklung des Allgäus beiträgt.

i Treffpunkt: Allgäuer Genussmanufaktur, Brauereiweg 3, 88299 Leutkirch-Urlau
Anmeldung erforderlich.

MM1564 | Memmingen

Sa, 07.11.26, 10.30 - 11.45 Uhr,

Kursort siehe Text, 8,00 €

Bitte melden Sie sich zu den Führungen rechtzeitig, möglichst eine Woche vor Beginn, an. Die Plätze sind begrenzt!

Führung beim Backhaus Häussler in Memmingen



Backstube live - Ein Blick hinter die Kulissen!

Wie entsteht eigentlich unser tägliches Brot? Bei dieser besonderen Betriebsbesichtigung tauchen Sie in die Welt der Backkunst ein. In der Backstube erleben Sie den Herstellungsprozess hautnah, dürfen beim Backen zusehen und teilweise selbst mitwirken. Der Duft frischer Backwaren begleitet Sie dabei und am Ende wird selbstverständlich auch gemeinsam verkostet.

i Treffpunkt: Bäckerei Häussler, Alpenstraße 79, 87700 Memmingen

Anmeldung erforderlich.

MM1566 | Memmingen

Di, 17.11.26, 16.00 - 18.00 Uhr,

Kursort siehe Text

15,00 € inkl. einer leckeren Tüte Backwaren

Betriebsführung bei der Firma GEFRO in Memmingen



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.

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

Anmeldung erforderlich.

MM1568Z | Memmingen

Do, 21.01.27, 10.00 - 12.00 Uhr,

Kursort siehe Text, kostenlos

Steuern & Finanzen

Steuererklärung leicht erklärt - Wie kann ich Steuern sparen?

Erlernen Sie in kurzer Zeit, wie Sie Ihre Steuererklärung selbst einfach und effizient erstellen. Themen: Einkünfte aus selbständiger Arbeit (inkl. Anlage EÜR), Gewerbebetrieb, nichtselbständiger Arbeit (z.B. Werbungskosten wie Homeoffice, Fahrtkosten), Vermietung/Verpachtung (inkl. neuer Abschreibung), Kapitalvermögen, Renten, energetische Sanierung. Weitere Inhalte: Sonderausgaben, außergewöhnliche Belastungen, Kinder, Handwerkerleistungen. Ergänzend wird das Thema elektronische Steuererklärung besprochen, kurz „ELSTER“ genannt, sowie die Erklärung eines Steuerbescheides anhand eines praxisnahen Beispiels.

i Bitte mitbringen: Schreibzeug sowie einen Leuchttisch

Eine Mittagspause ist in der Kurszeit enthalten.

Dozentin: Anita Huckle, Dipl.-Betriebswirt FH

MM1602 | Memmingen

Sa, 24.10.26, 10.00 - 18.00 Uhr,

Kolbehaus, Donastr. 1, Eingang 1, Raum 2

78,00 € inkl. Skript

Steuertipps für Existenzgründer, selbständig Tätige und Kleingewerbetreibende

Der Schritt in die Selbstständigkeit bringt neben Chancen auch steuerliche Pflichten mit sich. In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie die wichtigsten steuerlichen Grundlagen für Selbstständige, Freiberufler und Kleingewerbetreibende kennen. Themen sind die Erfassung von Einnahmen und Ausgaben, die Anlage EÜR, Umsatz-, Einkommen- und Gewerbesteuer sowie Pflichten gegenüber dem Finanzamt. Außerdem erhalten Sie praktische Tipps zur Belegorganisation und Steueroptimierung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Weitere Inhalte finden Sie unter www.vhs-memmingen.de.

i Bitte mitbringen: Schreibzeug sowie einen Leuchttisch

Dozentin: Anita Huckle, Dipl.-Betriebswirt FH

MM1604 | Memmingen

Di, 27.10.26, 18.30 - 22.30 Uhr,

Kolbehaus, Donastr. 1, Eingang 1, Raum 2

45,50 € inkl. Skript



Wohin mit dem Geld? -

Orientierung, Klarheit und Einsatzmöglichkeiten über die wichtigsten Anlageklassen und Finanzprodukte

Dieser Kurs erklärt verständlich Chancen, Risiken, Eigenschaften, Kosten und Tücken der wichtigsten Finanzprodukte: Aktien, ETFs/Fonds, Anleihen, Garantie-Produkte, Zertifikate, Versicherungen, Kryptowährungen, Edelmetalle, Immobilien.

Lernen Sie, wie Sie Finanzprodukte auf Sinn und Wirtschaftlichkeit prüfen und erkennen, wie Zinspolitik, Inflation, Wirtschaftszyklen, Kosten, Steuern und Krisen Renditen beeinflussen.

Erfahren Sie bewährte Vermögensstrategien und wie man mit kostengünstigen ETFs eine lebenslange Ruhestandsversorgung als Alternative zu Mieteinnahmen aufbaut.

i Bitte mitbringen: Schreibzeug

Dozentin: Manuela Klüber-Wiedemann, Finanzfachwirtin (FH)

MM1608 | Memmingen

Mi, 11.11.26, 18.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
15,00 €

.....



Aktien: warum, wann, welche, wie? - ETFs - Fonds - Aktien - endlich Durchblick!

Wie funktionieren Aktien, Fonds, ETFs? Was sind ETFs, Fonds, Dachfonds, Vermögensverwaltungen, Multi-Asset- und Absolute-Return-Fonds, und wie bewertet man sie?

Aktien sind inflationsgeschützte Sachwerte, direkt und täglich an Börsen handelbar. Ohne Aktien gibt es keine Renditechance nach Inflation, Steuern und Kosten.

Aktien erfordern Aufklärung, Strategie, Geduld, richtige Auswahl und Bewertung (Kurs/Gewinn-Verhältnis) sowie breite Streuung nach Ländern, Themen und Branchen. Wichtig sind auch Kosten von Fonds, Dachfonds, Vermögensverwaltung und ETFs. So erzielt man langfristig 8–10 % Rendite jährlich.

i Bitte mitbringen: Schreibzeug

Dozentin: Manuela Klüber-Wiedemann, Finanzfachwirtin (FH)

MM1610 | Memmingen

Do, 12.11.26, 18.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3, 15,00 €

.....

Verbraucherbildung



Verbraucherbildung
Bayern

Die vhs Memmingen ist seit 2015

Stützpunkt Verbraucherbildung!

Veranstaltungen, die nachfolgend aufgeführt sind, können dank einer finanziellen Förderung des Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt und Verbraucherschutz Bayern günstiger angeboten werden.



gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Verbraucherschutz



eRezept & ePA -

Vorteile von eRezept & ePA

Das Gesundheitswesen wird digital: Rezepte kommen aufs Smartphone, Befunde in die elektronische Patientenakte. Doch wie funktioniert das genau? In dieser verständlichen Einführung erfahren Sie, was das eRezept ist, wie Sie es per App, Gesundheitskarte oder Ausdruck nutzen können und welche Vorteile die elektronische Patientenakte bietet. Außerdem besprechen wir Sicherheit, Datenschutz und praktische Fragen aus dem Alltag. Der Kurs richtet sich besonders an Menschen, die digitale Gesundheitsangebote besser verstehen und sicher anwenden möchten. Voraussetzung: Demo-Modus der App

i Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Anmeldung erwünscht!

Dozentin: Birgit Holetschek

MM1110 | Memmingen

Di, 01.12.26, 14.30 - 16.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3, 5,00 €

.....

Die elektronische Patientenakte (ePA) - sicher nutzen

Die elektronische Patientenakte (ePA) und das elektronische Rezept (E-Rezept) werden als Standard im medizinischen Alltag eingeführt und sind zentrale Projekte der Digitalisierung im Gesundheitswesen. Mit der elektronischen Patientenakte erhalten Sie einen transparenten Überblick über Ihre Gesundheitsdaten. Wie funktioniert die neue Patientenakte,

was ändert sich und wie kann der Versicherte die Entscheidung und Kontrolle über seine gespeicherten Daten ausüben? Was sind die Vor- und Nachteile der "ePA für Alle" wie sicher sind die Daten? Dieser Vortrag gibt einen Überblick über Aufbau, Inhalte und Funktionen der elektronischen Patientenakte und ist eine Hilfestellung, um sich unabhängig zu informieren.

i Bitte mitbringen: Schreibzeug
Anmeldung erwünscht!

Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Dozent: Gregor Biedermann

MM1122 | Memmingen

Di, 19.01.27, 18.30 - 20.30 Uhr,
Mehrgenerationenhaus, Zangmeisterstr. 30
6,70 €

.....

Parken Digital - Park-Apps & Kennzeichenerkennung

Parkscheibe suchen, Kleingeld zählen oder am Automaten anstehen? Digitale Lösungen machen das Parken heute oft einfacher. In diesem Vortrag lernen Sie bekannte Park-Apps kennen, erfahren, wie Parken in Parkhäusern funktioniert und worauf Sie bei Datenschutz, QR-Codes, Kosten und Bedienung achten sollten. Schritt für Schritt zeigen wir, wie mobiles Bezahlen, minutengenaue Abrechnung und digitale Parktickets funktionieren. Ideal für alle, die sicherer mit digitalen Angeboten im Alltag umgehen möchten.

i Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Anmeldung erwünscht!

Dozentin: Birgit Holetschek

MM1206 | Memmingen

Di, 20.10.26, 14.30 - 16.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, R. 3
5,00 €

.....

Geld anlegen mit KI - Online-Kurs

Die Welt der Geldanlage wird immer komplexer. Um bessere Entscheidungen zu treffen, setzen Anleger auf den Einsatz moderner Technologien. Dabei spielt Künstliche Intelligenz (KI) eine wichtige Rolle. Im Kurs wird erklärt, wie die KI die Aktien- und ETF-Analyse unterstützen kann. Welche Kritikpunkte der KI sind zu berücksichtigen?

Paulina Lolov ist zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group) sowie Referentin der „Verbraucherbildung Bayern“.



Kursinhalt:

- Chatbots
- Aktienanalyse mit KI
- Chartanalyse mit KI
- Eigene KI-Assistenten erstellen

i Anmeldung erforderlich. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an. Der Online-Kurs wird über die Videokonferenzplattform ZOOM durchgeführt. Beachten Sie die Hinweise auf S. 10 in diesem Programmheft.

Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Dozentin: Paulina Lolov, Dipl. Phys.

MM1322 | Memmingen

Fr, 30.10.26, 16.00 - 18.00 Uhr

Online-Seminar-Zoom MM, 6,70 €



Frauen Power - Online-Kurs



Frauen sind risikobewusst, intuitiv und vorsichtig. Weltweit verwalten Millionen Frauen ihre Ersparnisse selbst, mitunter als Privatinvestorinnen an der Börse. Dieser Kurs ist eine Einführung in die Funktion der Wertpapierbörse und in die Finanzinstrumente Aktien und ETFs. Paulina Lolov ist zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group) sowie Referentin der „Verbraucherbildung Bayern“. Kursinhalt: Sind Frauen die besseren Anleger?, Funktion der Wertpapierbörse, Broker und Börsen, Aktien, ETFs, Anleihen, erste Geldanlage.

i Anmeldung erforderlich. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an. Der Online-Kurs wird über die Videokonferenzplattform ZOOM durchgeführt. Beachten Sie die Hinweise auf S. 10 in diesem Programmheft.

Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Dozentin: Paulina Lolov, Dipl. Phys.

MM1324Z | Memmingen

Mo, 11.01.27, 19.00 - 21.00 Uhr

Online-Seminar-Zoom MM, 6,70 €



Einführung in ETFs - Online-Kurs

Mit ETFs liegt die Verwaltung Ihrer Investitionen in Ihren Händen. ETFs gibt es schon seit mehr als 25 Jahren und sie ermöglichen uns als Privatanleger einfach und günstig in ganze Märkte zu investieren.

Dieser Kurs ist für Einsteiger/innen gestaltet, die noch keine Börsenerfahrung haben. Nach einer Einführung in die Börsenthematik werden Aktienindizes und ETF-Eckdaten sowie die Eigenschaften der ETFs erklärt. Paulina Lolov ist zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group).

Kursinhalte:

Funktion der Wertpapierbörse
Eigenschaften der ETFs

i Anmeldung erforderlich!

Der Online-Kurs wird über die Videokonferenzplattform ZOOM durchgeführt. Beachten Sie die Hinweise auf S. 10 in diesem Programmheft.

Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Dozentin: Paulina Lolov, Dipl. Phys.

MM1328Z | Memmingen

Mo, 18.01.27, 19.00 - 21.00 Uhr,

Online-Seminar-Zoom MM, 21,00 €



Altersvorsorge aus dem Brutto oder Netto ist das Thema! - Online-Kurs

Inhalte:

Worauf sollte geachtet werden?

wie beteiligt sich der Chef an der Altersvorsorge?

Welche Fördermöglichkeiten gibt es in Schicht 3 der Altersvorsorge (Riester-, Rürup-Rente und neues Altersvorsorge-Depot)?

Was bringt der Zinseszinsseffekt für die Kapitalentnahme im Alter?

Welche Produkte sind sinnvoll, welche eher für die Finanzindustrie?

Welche Kosten, Chancen und Risiken sind wichtig?

Welche Rolle spielt die Inflation bei der Vorsorgeplanung in Säule 2 und 3?

Was bedeuten „Klumpenrisiken“ bei der Altersvorsorge?

Grundlagen der Produkte von Immobilien, Edelmetallen, Versicherung bis ETF-Sparplänen und Krypto.

Der Dipl.-Kaufmann Arthur Wilm ist Trainer Verbraucherbildung Bayern – er verkauft nichts, erklärt neutral Vor- und Nachteile.

i Anmeldung erforderlich!

Der Online-Kurs wird über die Video-

konferenzplattform ZOOM durchgeführt. Beachten Sie die Hinweise auf S. 10 in diesem Programmheft.

Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Dozent: Arthur Wilm, Dipl.-Kfm.

MM1330Z | Memmingen

Mi, 20.01.27, 18.30 - 21.00 Uhr,

Online-Seminar-Zoom MM, 8,40 €



Einführung in Aktien - Online-Kurs

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

i Anmeldung erforderlich!

Der Online-Kurs wird über die Videokonferenzplattform ZOOM durchgeführt. Beachten Sie die Hinweise auf S. 10 in diesem Programmheft.

Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Dozentin: Paulina Lolov, Dipl. Phys.

MM1334Z | Memmingen

Mo, 15.02.27, 19.00 - 21.00 Uhr,

Online-Seminar-Zoom MM, 6,70 €



Aufbau eines Aktienportfolios - Online-Kurs

Im Kurs "Einführung in Aktien" wurde Basiswissen über Aktien vermittelt.

Hier im zweiten Teil lernen wir die Fundamentalanalyse und einige wichtigen Finanzkennzahlen kennen. In der faszinierenden Welt der technischen Analyse treffen wir gängige technische Indikatoren und wenden Software Werkzeuge für Chartanalysen an.



Kursinhalte:

- Aktien und Wertpapierbörse
- Fundamentalanalyse: wichtige Finanzkennzahlen
- Technische Analyse: beliebte Indikatoren
- Die Macht der Diversifikation
- Schritte der Aktienanalyse

Anmeldung erforderlich!

Der Online-Kurs wird über die Video-konferenzplattform ZOOM durchgeführt. Beachten Sie die Hinweise auf S. 10 in diesem Programmheft.

Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.
Dozentin: Paulina Lolov, Dipl. Phys.

MM1336Z | Memmingen



Mo, 22.02.27, 19.00 - 21.00 Uhr,
Online-Seminar-Zoom MM, 6,70 €

Die Wallet auf dem Smartphone - Sicher, schnell, kontaktlos

Im digitalen Zeitalter wird es immer wichtiger, mit den modernen Technologien Schritt zu halten. Gerade im Bereich des digitalen Bezahlens bieten sogenannte „Wallets“ (Brieftaschen) auf dem Smartphone eine einfache und sichere Möglichkeit, Zahlungen zu tätigen und auch Gutscheine, Karten oder Tickets zu speichern. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihr Smartphone als digitale Geldbörse nutzen können. Anhand von praxisnahen Beispielen wird gezeigt, wie man eine Wallet-App einrichtet, Zahlungen sicher tätigt und digitale Bezahlmethoden im Alltag bequem einsetzt. Ebenso erfahren Sie, wie Sie z.B. Eintrittskarten, Tickets oder Bordkarten direkt auf ihr Smartphone laden und sicher verwalten können. Wir zeigen, wie man diese verschiedenen Unterlagen digital speichert und bequem über die Wallet-App nutzt - ganz ohne Papierchaos und mit einem hohen Maß an Sicherheit.

Bitte mitbringen: Schreibzeug Anmeldung erwünscht.

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

MM1338Z | Memmingen

Di, 09.02.27, 18.30 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3, 6,70 €

Weitere Kurse zur Verbraucherbil- dung Bayern finden Sie unter:

<https://www.verbraucherbildung.bayern.de/verbraucher/veranstaltungen/veranstaltungskalender/index.html>



Workshop "Gefahren im Internet"

Wie schütze ich mich? Welche Persönlichkeitsrechte habe ich? Und wie könnte ich - ohne es zu ahnen - mit dem Gesetz in Konflikt geraten?

Ab 18 Jahren. Tagtäglich bewegen wir uns wie selbstverständlich im Internet, tätigen Einkäufe, Zahlungen und nutzen die vielfältigen Möglichkeiten der sozialen Medien. Doch gleichzeitig lauern unsichtbar Gefahren, die einem unter Umständen nicht bewusst sind und nicht selten einen finanziellen Schaden durch Betrug verursachen können. Gibt es überhaupt Online-Shops, bei denen man bedenkenlos einkaufen kann? Welche Bezahlungsmöglichkeiten bieten mir größtmögliche Sicherheit? Wie vermeide ich, Opfer von Betrug zu werden? Wir spannen facettenreich den Bogen von den üblichen Betrugsformen, die regelmäßig zur Anzeige gebracht werden, bis zu den eigenen Persönlichkeitsrechten im Internet mit vielen praktischen Tipps für sicheres Surfen, damit Sie möglichst keine bösen Überraschungen erleben. Zudem erhalten Sie Tipps aus der Praxis, wie Sie sich richtig Verhalten, um nicht auf Phänomene wie den sogenannten Einzeltrickbetrug/Schockanruf/Gewinnversprechen und ähnliche Maschen hereinzufallen.

Anmeldung erwünscht!

Veranstalter: Polizeiinspektion Memmingen. Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der vhs Memmingen statt.

Beamtinnen/Beamte der PI Memmingen

MM153Z | Memmingen

Do, 22.10.26, 19.00 - 21.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3, kostenlos



Hinweise auf Veranstaltungen der Verbraucherzentrale Bayern



Verbraucherzentrale



Von September 2026 bis Februar 2027 bietet die Verbraucherzentrale Bayern ein vielfältiges Online-Vortragsprogramm rund um Energie, Bauen, Sanieren, Klimaschutz und Verbraucherrechte an. Schwerpunkte sind die energetische Sanierung von Gebäuden, moderne Heiztechnik (insbesondere Wärmepumpen), Fördermöglichkeiten, kommunale Wärmeplanung, Photovoltaik – vom eigenen Dach bis zur Balkon-PV –, Energiesparen im Alltag sowie E-Mobilität und dynamische Stromtarife.

Darüber hinaus informieren die Veranstaltungen über Themen wie Energieausweise, Heizkostenabrechnungen, Lüftungsanlagen, Schutz vor Extremwetter sowie nachhaltigen Konsum, plastikarmes Leben, klimafreundliche Kleidung und nachhaltiges Bauen mit Holz. Ergänzend werden Verbraucherthemen wie Anbieterwechsel, Vertragsrechte und die private Haftpflichtversicherung behandelt, teilweise in einfacher Sprache.

Das Angebot richtet sich an Eigentümerinnen und Eigentümer, Mieterinnen und Mieter, Wohnungseigentümergeinschaften sowie alle Verbraucherinnen und Verbraucher, die ihre Energiekosten senken, ihre Immobilie zukunftsfähig machen oder nachhaltiger leben möchten. Die Veranstaltungen sind kostenlos buchbar.

Weitere Informationen zu den einzelnen Terminen sowie die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie auf der Online-Plattform der Verbraucherzentrale Bayern: www.verbraucherzentrale-energieberatung.de.



Verbraucherzentrale
Bayern



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

Erreichbarkeit: Mo, Di, Do, Fr: 8 - 12 Uhr

Kommunikation

Coaching & Führung



Souverän auftreten, klar kommunizieren, Konflikte meistern

Wie wirkst Du auf andere - und wie kannst Du das gezielt verändern? In diesem praxisnahen Seminar reflektierst Du Dein Sozial- und Konfliktverhalten und entwickelst neue Handlungsmöglichkeiten für Dich und Dein Umfeld. Mit Methoden aus der Schauspielpraxis arbeitest Du an Körpersprache und innerer Haltung. Für mehr Selbstsicherheit, klare Kommunikation und einen souveränen Umgang mit Konflikten. Keine Vorkenntnisse nötig.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, etwas zu trinken und kleinen Snack

Pause: 15 Minuten



Dozent: Samuel Kastell
MM2110 | MM neu
So, 20.09.26,
16.00 - 19.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1,
Eingang 1, Raum 2,
29,00 €

Zurück in den Job - selbstbewusst nach der Familienphase durchstarten

Für Fachkräfte nach einer Familienpause. Sie möchten nach der Familienphase (z.B. Elternzeit) wieder in der Arbeitswelt Fuß fassen, sich auf einen (neuen) Job bewerben oder beruflich umorientieren? Wir begleiten Sie hier! Gemeinsam finden wir heraus, wie wir Ihre neuen Kompetenzen aus der Familienphase nutzen und überzeugend im Bewerbungsprozess hervorbringen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie souverän auftreten und ggf. notwendige Flexibilität für ein Zusammenspiel des Berufs mit der Familie klar und dennoch wertschätzend kommunizieren können. Wichtiger Hinweis: Die Kursgebühr ist von der Steuer absetzbar.

i Bitte mitbringen: Laptop, Tablet oder Smartphone

Bitte beachten Sie, dass der Kurstag am 26.09.26 in Präsenz in der Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock, stattfindet. Der Kurstag am 21.11.26 findet online statt. Der Zu-

gangslink geht Ihnen rechtzeitig vor dem Kurstag per Mail zu. Bitte geben Sie daher bei der Anmeldung unbedingt Ihre E-Mail-Adresse an.

Dozentinnen: Anna-Maria Barisch (Foto) und Miriam Janiel



MM2116 | MM neu Web
Sa, 26.09.26 -
21.11.26, 08.00
- 12.00 Uhr, 2 x,
Online-Seminar
55,00 €

Der nächste Karriereschritt - erfolgreich bewerben nach der Ausbildung oder dem Studium

Für ausgelernte Auszubildende und Absolventen eines Studiums. Du möchtest nach deiner Ausbildung oder Deinem Studium mit erster oder keiner Berufserfahrung erfolgreich Fuß in der Arbeitswelt fassen und einen passenden Job finden? Wir unterstützen Dich dabei, passende Stellen zu finden, Deine Stärken klar herauszuarbeiten und Dich optimal auf den Bewerbungsprozess vorzubereiten - damit Du souverän auftrittst und von Dir überzeugst, auch gegenüber Mitbewerbern mit Berufserfahrung. Wichtiger Hinweis: Die Kursgebühr ist von der Steuer absetzbar.

i Bitte mitbringen: Laptop, Tablet oder Smartphone

Bitte beachten Sie, dass der Kurstag am 26.09.26 in Präsenz in der Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock, stattfindet. Der Kurstag am 21.11.26 findet online statt. Der Zugangslink geht Ihnen rechtzeitig vor dem Kurstag per Mail zu. Bitte geben Sie daher bei der Anmeldung unbedingt Ihre E-Mail-Adresse an.

Dozentinnen: Anna-Maria Barisch und Miriam Janiel

MM2118 | Memmingen
Sa, 26.09.26 - 21.11.26,
13.00 - 17.00 Uhr, 2 x,
Online-Seminar, 49,00 €

Humortraining für mehr Selbstbewusstsein und Leichtigkeit im Alltag

Dieses Training ist für alle geeignet, die sich im Alltag mehr Leichtigkeit wünschen. Sie werden üben, Humor als Möglichkeit zu nutzen, aus negativen Gefühlsspiralen auszusteigen. Über Gedanken - wie auch Körperübungen - werden Sie locker in eine humorvolle achtsame Grundhaltung einsteigen und Ihre eigenen Humoresourcen entdecken. Sie werden die stärkende und verbindende Kraft von Humor erfahren und mit klarem „Humor-Hand-



werkzeug“ dann gestärkt und gelockert in Ihren Alltag zurückkehren.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe sowie ein Getränk und einen kleinen Snack.

Dozentin: Anke Biester, Schauspielerin für Clown und Comedy

MM2124Z | Memmingen

neu

So, 24.01.27, 12.00 - 17.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 2, 45,00 €

.....



Führen, ohne laut zu werden - Pferd- gestütztes Coaching für Menschen mit Führungsverantwortung

Führung wirkt immer - ob bewusst oder unbewusst. In diesem Seminar erleben Sie mit Pferden unmittelbar, wie Ihre Präsenz, Klarheit und Kommunikation auf andere wirkt. Für Menschen mit Verantwortung, Vereinsvorstände und Ehrenamtliche, die klar führen möchten - ohne Druck. Praxisnah, intensiv und mit unmittelbarem Feedback. Weitere Infos siehe: www.vhs-memmingen.de.

i Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung sowie feste, geschlossene Schuhe
Mittagsimbiss, Getränke und Snacks sind im Seminarpreis enthalten.

Dozentin: Beate Blankenburg

LE2146 | Legau/Ilserwinkel

neu

Sa / So, 10.10.26 - 11.10.26, 10.00 -
17.00 Uhr, 2 x, Ponyhof Lutz, Keltenweg,
87764 Legau, 250,00 €

.....

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

Die ISO 9001 pragmatisch und praxisorientiert umsetzen zu können, ist das Ziel dieses Seminars.

Sie erhalten einen Einstieg in das Qualitätsmanagement, verstehen die grundlegenden Anforderungen und sind damit in der Lage, bei prozessorientierten Managementsystemen mitzuwirken und Prozesse mit wenig Dokumentationsaufwand zu optimieren. Neben der Theorie steht der Praxisbezug stark im Vordergrund, das Handout umfasst viele praktische Beispiele (Prozessbeschreibungen, Arbeitsanweisungen, Formulare) als Muster zur

internen Umsetzung im Unternehmen.

Weitere Informationen finden Sie unter www.vhs-memmingen.de.

i 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

MM2150 | Memmingen

Web

Di, 06.10.26 - 27.10.26, 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.

Weitere Informationen finden Sie unter www.vhs-memmingen.de.

i 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 (PDF-Dokumente) und Auditchecklisten erhalten Sie vom Dozenten.

Dozent: Maximilian Cerny-Probst, MCCP Management Consulting

MM2152 | Memmingen

Web

Mi, 02.12.26 - 16.12.26, 18.00 - 21.15
Uhr, 3 Termine, Online-Seminar-extern
149,00 €

.....

KI im Berufsalltag



Effektive KI-Tools für den Büroalltag

In diesem Workshop erhalten Sie eine fundierte Einführung in Künstliche Intelligenz und Chatbots sowie eine klare Abgrenzung zur klassischen Automatisierung. Der Schwerpunkt liegt auf der praktischen Anwendung: In interaktiven Übungen arbeiten Sie mit Tools wie ChatGPT, Claude und Gemini sowie mit Transkriptions- und Präsentationslösungen. Außerdem werden typische Fehlerquellen und rechtliche Rahmenbedingungen beim Einsatz von KI im beruflichen Kontext behandelt. Der Workshop richtet sich an Einsteiger/innen, die verstehen möchten, wie sich KI konkret nutzen lässt, um den Büroalltag zu erleichtern.

i Bitte mitbringen: aufgeladenen Laptop bzw. Tablet, Ladekabel

Ein kostenloser Account für einen Chatbot sollte bereits angelegt sein. Der Dozent sendet ein paar Tage vor Kursbeginn einen google.doc-Link mit Infos an die Teilnehmenden. Die Teilnehmenden erhalten nach Kursende eine Zusammenfassung (kl. Präsentation). Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an.

Dozent: Bernd Nagenrauft, KI-Manager (HC)



MM2286 | MM

neu

Fr, 16.10.26 -
23.10.26,
14.30 - 18.00 Uhr, 2 x,
Kolbehaus, Donaust. 1,
Eingang 1, Raum 2
63,10 €

.....

Marketing & PR

KI für Lehrkräfte - Online-Kurs

Künstliche Intelligenz verändert Unterricht, Bewertung und Unterrichtsvorbereitung rasant. Dieser Online-Kurs richtet sich an Lehrkräfte mit KI-Erfahrungen, die ihr Wissen gezielt vertiefen möchten. Im Fokus stehen didaktisch sinnvolle Einsatzszenarien, professionelle Prompting-Strategien sowie Qualitätskontrolle von KI-Ergebnissen. Anhand praxisnaher Beispiele aus dem Schulalltag lernen Sie, KI reflektiert einzusetzen.



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

Der Online-Kurs wird über die Videokonferenzplattform MS-Teams durchgeführt. Mit der Anmeldung erklären Sie sich mit dieser Plattformlösung einverstanden. Die Zugangsdaten für das Meeting erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn von der Dozentin per Mail. Bitte loggen Sie sich rechtzeitig ein.

Dozentin: Jennifer Dean, Trainerin / Marketing-Beraterin

MM2284 | Memmingen



Di, 29.09.26, 18.00 - 21.00 Uhr,
Online-Seminar-extern, 27,00 €

KI im Bau: Praxiswissen für das Handwerk - Online-Kurs

Künstliche Intelligenz hält zunehmend Einzug in das Baugewerbe. In diesem praxisnahen Online-Kurs lernen Sie verständlich und ohne technisches Vorwissen, wie KI-Tools das Handwerk unterstützen können. Anhand konkreter Beispiele zeigt unsere Dozentin Jennifer Dean wie Texte, Erklärungen, Kundenkommunikation, Mitarbeitersuche oder Marketing mit KI einfacher und schneller werden. Der Fokus liegt auf direktem Nutzen im Arbeitsalltag und einem realistischen Blick auf Chancen und Grenzen von KI in Bauhandwerk und Dienstleistung.

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

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

MM2288 | Memmingen



Do, 12.11.26, 09.00 - 12.00 Uhr,
Online-Seminar-extern, 27,00 €

KI im Marketing: Claude Praxisworkshop - Online-Kurs

Sie nutzen KI-Tools bereits und wollen Ihren Marketing-Alltag noch zielgerichteter gestalten? In diesem Online-Workshop tauchen Sie tief in die Möglichkeiten von Claude ein. Sie lernen, wie Sie Content systematisch erstellen und Claude in reale Workflows integrieren. Von der Content-Strategie über Zielgruppenanalyse bis hin zu Kampagnen-Briefings: Sie arbeiten durchgehend mit echten Praxisbeispielen. Voraussetzung: Grundkenntnisse KI-Tools. Der Kurs richtet sich an Marketing- und PR-Fachleute, die Claude effizienter nutzen möchten.

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

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

MM2290 | Memmingen



Mo, 16.11.26, 09.00 - 12.00 Uhr,
Online-Seminar-extern, 27,00 €

KI im Hotel- und Gastgewerbe: Smarter Service - Online-Kurs

Künstliche Intelligenz bietet große Chancen für Hotellerie und Gastronomie. In diesem Online-Kurs lernen Sie praxisnah, wie KI Sie im Berufsalltag unterstützen kann: von Gästekommunikation über Marketing bis hin zu internen Abläufen. Anhand konkreter Beispiele aus Hotels und Restaurants zeigt unsere Dozentin Jennifer Dean, wie Texte und Standardaufgaben schneller erledigt werden können. Der Kurs richtet sich an Mitarbeitende, Führungskräfte & Selbstständige aus dem Tourismus, die konkrete Einsatzmöglichkeiten der KI kennenlernen möchten.

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

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

MM2292 | Memmingen



Di, 24.11.26, 09.00 - 12.00 Uhr,
Online-Seminar-extern, 27,00 €

Abschlüsse & Zertifikate



Ihre Vorteile mit Xpert Business:

- Bundesweit anerkannte Zertifikate der Volkshochschulen
- Praxisnahes Wissen, direkt im Berufsalltag anwendbar
- Flexibler Einstieg – auch ohne Vorkenntnisse möglich
- Modulares System: Kurse individuell kombinierbar
- Berufsbegleitend lernen – vor Ort oder online
- Klare Karriereperspektiven in Buchhaltung, Verwaltung und kaufmännischen Berufen
- Hohe Anschlussfähigkeit, teils Anerkennung bei Hochschulen und Praxispartnern wie DATEV oder Lexware.

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.

MM2220 | Memmingen



Mo / Mi, 02.11.26 - 25.01.27, 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.

MM2222 | Memmingen



Mo / Mi, 02.11.26 - 25.01.27, 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.



MM2224 | Memmingen

Mo / Mi, 02.11.26 - 25.01.27, 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.

MM2230 | Memmingen

Di / Do, 03.11.26 - 26.01.27, 18.30 - 20.30 Uhr, 20 Termine, Online-Seminar-LernNetz, 360,00 € 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.

MM2232 | Memmingen

Di / Do, 03.11.26 - 26.01.27, 18.30 - 20.30 Uhr, 20 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.

MM2234 | Memmingen

Di / Do, 03.11.26 - 09.02.27, 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.

MM2236 | Memmingen

Di / Do, 03.11.26 - 09.02.27, 18.30 - 20.30 Uhr, 24 Termine, Online-Seminar-LernNetz, 395,00 € 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 und die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet.

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.

MM2238 | Memmingen

Mo / Mi, 02.11.26 - 01.02.27, 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 Lohnbuchhal-

tung 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.

MM2240 | Memmingen

Mo / Mi, 02.11.26 - 01.02.27, 18.30 - 20.30 Uhr, 22 Termine, Online-Seminar-LernNetz, 375,00 € inkl. Skript



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

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

MM2242 | Memmingen

Mo / Mi, 02.11.26 - 01.02.27, 18.30 - 20.30 Uhr, 22 Termine, Online-Seminar-LernNetz, 360,00 € 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.

MM2244 | Memmingen

Di / Do, 03.11.26 - 12.01.27, 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 Aus-



wertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

MM2246 | Memmingen



Di / Do, 03.11.26 - 09.02.27, 18.30 - 20.30 Uhr, 16 Termine, Online-Seminar-LernNetz, 330,00 € 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.

Informationen zur Xpert-Prüfungen finden Sie weiter unten auf bei Kurs MM2250.

MM2248 | Memmingen



Mo / Mi, 02.11.26 - 09.12.26, 18.30 - 20.30 Uhr, 11 Termine, Online-Seminar-LernNetz, 250,00 € inkl. Skript

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

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

Die XB Prüfungen orientieren sich an den Inhalten der XB Lernzielkataloge. Die Prüfung für jedes Modul besteht aus Aufgaben, die in 180 Minuten zu bearbeiten sind. Weitere Infos unter www.vhs-memmingen.de. Bitte beachten Sie, dass wir die Prüfungen Xpert Business Lohn und Gehalt mit DATEV sowie Xpert Business Finanzbuchhaltung mit DATEV nicht anbieten. Diese beiden Prüfungen können Sie, z.B. bei der vhs-Augsburg ablegen. Überdies bieten wir auch keine Prüfungen mit Laxware an.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und Taschenrechner.

Welche Prüfungshilfsmittel zulässig sind, können Sie unter <https://www.xpert-business.eu/de/pruefungshilfsmittel.html> ersehen.

MM2250 | Memmingen

Fr, 05.03.27, 09.00 - 12.00 Uhr, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4, 95,00 €

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 Überlebens-techniken 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 Natur, die uns die Natur gerade bietet.

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

Mittagspause: jeweils 60 Minuten

Kursort: Fürmoos Holzweiher, Waldjungendzeltplatz

Dozent: Rainer Schall, Dipl.-Biologe

MM2342 | Memmingen

Sa, 26.09.26, 10.00 - 18.00 Uhr

So, 27.09.26, 10.00 - 17.00 Uhr

Kursort siehe Text

180,00 €, ermäßigt 120,00 €

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.

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

Mittagspause: jeweils 60 Minuten

Kursort: Fürmoos Holzweiher, Waldjungendzeltplatz

Dozent: Rainer Schall, Dipl.-Biologe

MM2344 | Memmingen

Sa, 10.10.26, 10.00 - 18.00 Uhr

So, 11.10.26, 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.

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

Mittagspause: jeweils 60 Minuten

Kursort: Fürmoos Holzweiher, Waldjungendzeltplatz

Dozent: Rainer Schall, Dipl.-Biologe

MM2346 | Memmingen

Sa, 17.10.26, 10.00 - 18.00 Uhr

So, 18.10.26, 10.00 - 17.00 Uhr

Kursort siehe Text

180,00 €, ermäßigt 120,00 €

Ausbildung Naturpädagogik - Modul 9 Natur und Kunst

In diesem Kursmodul werden wir unsere Naturerfahrungen als künstlerisches Erlebnis umsetzen. Die Arbeit mit „Land-Art“ lässt uns weitere kreative Seiten entdecken. Wir bieten auch die Möglichkeit, Naturinstrumente wie eine „Indianische Flöte“ oder ein „Didgeridoo“ an diesem Wochenende zu bauen.

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

Mittagspause: jeweils 60 Minuten

Kursort: Fürmoos Holzweiher, Waldjungendzeltplatz

Dozent: Rainer Schall, Dipl.-Biologe

MM2351 | Memmingen

Sa, 12.09.26, 10.00 - 18.00 Uhr

So, 13.09.26, 10.00 - 17.00 Uhr

Kursort siehe Text

180,00 €, ermäßigt 120,00 €

Info zum Lehrgang Naturpädagogik

Die ermäßigte Gebühr plus eine einmalige Anmeldegebühr von 165,- € gilt nur bei Buchung von mindestens 8 Modulen. Der Quereinstieg ist immer möglich.



IT-Kompetenz

Grundlagen



PC & Windows Grundlagen

Der Kurs richtet sich an Interessierte mit geringen oder leicht fortgeschrittenen Vorkenntnissen, die den sicheren Umgang mit dem PC erlernen oder verbessern und grundlegende Funktionen von Windows (Desktop & Fenster, Windows-Explorer & -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 wählen/erzeugen.

i 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. Bitte bringen Sie das Geld passend mit.

Dozent: Björn Lachmann

MM3314 | Memmingen

Do, 24.09.26 - 08.10.26, 18.00 - 21.00 Uhr, 3 Termine, Staatliche Realschule, EDV-Raum, 2.29, 2. OG, Schlachthofstr. 34
81,00 €

.....

Mobile Geräte

Android-Smartphone und Tablet - ganz in Ruhe kennen lernen

Sie haben ein Smartphone oder Tablet ab "Android-Version 15" 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

i Bitte mitbringen: eigenes (aufgeladenes) Android-Smartphone oder Android-Tablet (ab „Android Version 15“) 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

MM3122 | Memmingen

Do, 15.10.26, 16.30 - 19.30 Uhr, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4
27,00 €

.....

MM3124Z | Memmingen

Bitte mitbringen: eigenes (aufgeladenes) Android-Smartphone oder Android-Tablet (ab „Android Version 15“) inkl. Ladekabel. Wir arbeiten ausschließlich mit Android-Smartphones und Android-Tablets. Mobile Geräte mit anderen Betriebssystemen können leider nicht berücksichtigt werden.

Do, 21.01.27, 17.00 - 20.00 Uhr, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4
27,00 €

.....

Apple iPhone & iPad effizient nutzen - leicht gemacht für Einsteiger/innen

Sie lernen, wie Sie Kontakte (Adressen) pflegen, Fotos machen und diese teilen. Wir richten gemeinsam Messengerdienste wie WhatsApp ein, damit Sie einfach mit Familie und Freunden in Kontakt bleiben können. Darüber hinaus zeigen wir Ihnen, wie Sie im Internet sicher surfen, E-Mails schreiben und versenden sowie mit Google Maps den richtigen Weg finden. Auch wichtige Sicherheitseinstellungen werden verständlich erklärt, damit Sie Ihr Gerät sorgenfrei nutzen können. Weitere Informationen unter www.vhs-memmingen.de.

i Bitte mitbringen: eigenes Apple iPhone oder iPad (inkl. Ladekabel), Apple-ID

Dozent: Heinrich Pfluger, Business Coach

MM3126 | Memmingen

Mi, 21.10.26, 17.00 - 20.00 Uhr, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 1
27,00 €

.....

Digital gut versorgt - Überblick über digitale Gesundheits-Apps

Digitale Angebote können Gesundheit, Sicherheit und Selbstständigkeit im Alltag unterstützen. Der Vortrag stellt praktische Anwendungen vor: die 116117, Notfallfunktionen im Smartphone (z. B. Notruf, Notfallpass, SOS-Kontakte) sowie

hilfreiche Apps für den Alltag. Zudem erhalten Sie einen Überblick über digitale Hilfsmittel, etwa zur Medikamenteneinnahme oder Sturzerkennung. Mit vielen Praxisbeispielen und Tipps zur Auswahl passender Angebote für Ihre persönlichen Bedürfnisse.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

Dozentin: Birgit Holetschek

MM3130Z | Memmingen

Di, 12.01.27, 14.30 - 16.00 Uhr, Mehrgenerationenhaus, Zangmeisterstr. 30
5,00 €

.....

WhatsApp & Co. - Tipps, Funktionen, Sicherheit

Praktischer Workshop. WhatsApp nutzen viele bereits für Nachrichten und Bilder. Doch welche Unterschiede gibt es zu anderen Messenger-Diensten und worauf sollte man bei Datenschutz und Sicherheit achten?

Nach einem verständlichen Überblick über mehrere Messenger-Dienste vertiefen wir anschließend praktische Funktionen für den Alltag: Status, Kanäle, Suchfunktion, Sprach- und Videotelefonie sowie Gruppenanrufe. Zudem zeigen wir wichtige Einstellungen zu Privatsphäre, Sichtbarkeit und Sicherheit. Der Kurs richtet sich an alle, die Messenger besser verstehen und bewusster nutzen möchten.

i Bitte mitbringen: eigenes Smartphone

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

Dozentin: Birgit Holetschek

MM3132Z | Memmingen

Di, 02.02.27, 14.30 - 16.00 Uhr, Mehrgenerationenhaus, Zangmeisterstr. 30
5,00 €

.....

Datenschutz und Sicherheit im Umgang mit Smartphones

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.

i Bitte mitbringen: eigenes Smartphone



Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz. Dozent: Heinrich Pfluger, Business Coach



MM3706 | Memmingen

Mo, 21.09.26, 18.00 - 20.30 Uhr, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4
8,40 €



MS Office: Word & Excel

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.

i Skriptkosten (für optionales Skript) in Höhe von 6,50 € werden im Kurs in bar eingesammelt. Bitte bringen Sie das Geld passend mit.

Dozent: Björn Lachmann

MM3408 | Memmingen

Do, 22.10.26 - 29.10.26, 18.00 - 21.00 Uhr, 2 x, Staatliche Realschule, EDV-Raum, 2.29, 2. OG, Schlachthofstr. 34
54,00 €

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 nütz-

liche Tipps und Hinweise (z. B. die Verwendung der erweiterten Zwischenablage) und Zeit für Übungen und individuelle Wünsche und Fragen.

i Kein Kurs am: 26.11.26

Skriptkosten (für optionales Skript) in Höhe von 6,50 € werden im Kurs in bar eingesammelt. Bitte bringen Sie das Geld passend mit.

Dozent: Björn Lachmann

MM3410 | Memmingen

Do, 12.11.26 - Do, 03.12.26, 18.00 - 21.00 Uhr, 3 Termine, Staatliche Realschule, EDV-Raum, 2.29, 2. OG, Schlachthofstr. 34, 81,00 €

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)

i Bitte mitbringen: USB-Stick für Übungsdateien

Kein Kurs am: 06.10.26

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

Di / Do, 29.09.26 - 15.10.26, 18.00 - 20.15 Uhr, 5 Termine, Staatliche Realschule, EDV-Raum, 2.28, 2. OG, Schlachthofstr. 34, 101,30 €

MM3414Z | Memmingen

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.

Di / Do, 12.01.27 - 26.01.27, 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)

i 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

Do / Di, 22.10.26 - 12.11.26, 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)

i Bitte mitbringen: USB-Stick für Übungsdateien



Kein Kurs am 26.11.26

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

Do / Di, 19.11.26 - 08.12.26,
18.00 - 20.15 Uhr, 5 Termine, Staatliche
Realschule, EDV-Raum, 2.28, 2. OG,
Schlachthofstr. 34
101,30 €

.....

Internet & Sicherheit

Künstliche Intelligenz - Was Verbraucher wissen sollten

Ob Sprachassistent, personalisierte Werbung oder automatische Produkttempfehlungen - Künstliche Intelligenz (KI) ist längst Teil unseres Alltags. Doch was steckt dahinter? Welche Chancen bringt KI für uns? 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 Sie KI nutzen und sich schützen können.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz



Dozent: Heinrich Pfluger, Business Coach

MM3608 | Memmingen

Fr, 25.09.26, 17.00 - 19.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2,
Raum 4, 8,40 €

.....

Künstliche Intelligenz (KI)

Urlaubsplanung mit KI - smarter reisen, KI besser verstehen - Online-Kurs

Der Workshop bietet einen verständlichen Einstieg in die Welt der Künstlichen Intelligenz und zeigt, wie verschiedene KI-Tools funktionieren, wofür sie sich eignen und welche Möglichkeiten sie im Alltag eröffnen. Neben spannenden Tipps und Tricks zur sicheren und sinnvollen Nutzung von KI gibt es einen kompakten Exkurs zu Datenschutz und Zuverlässigkeit. Im praktischen Teil steht die Urlaubsplanung im Fokus: Die Teilnehmenden lernen, wie KI Reiseziele vorschlägt, Routen optimiert und individuelle Pläne erstellt.

Gerne kann vorab bereits mit KI-Tools

experimentiert werden, es ist jedoch kein Muss.

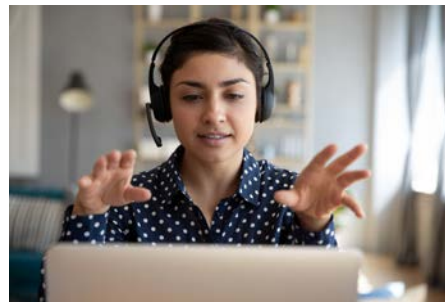
Der Online-Kurs wird über die Videokonferenzplattform ZOOM durchgeführt. Bitte beachten Sie dazu die Hinweise auf S. 10 in diesem vhs-Programm.

Dozent: Fabian Girschick

MM3604 | Memmingen

Do, 24.09.26, 17.00 - 18.30 Uhr,
Online-Seminar-Zoom MM, 13,50 €

.....



Künstliche Intelligenz im Büroalltag - Praktische Anwendungen entdecken

Künstliche Intelligenz kann viele Aufgaben im Büroalltag erleichtern - von Textarbeit und Recherche bis zur Vorbereitung von E-Mails oder Protokollen. Doch wo lohnt sich der Einsatz wirklich?

Anhand von Beispielen aus verschiedenen Bürobereichen und im Austausch mit anderen Teilnehmenden entstehen konkrete Ansätze, die sich auf die eigene Tätigkeit oder das eigene Team übertragen lassen.

Der Kurs richtet sich an Menschen, die im Büro arbeiten und praxisnahe Einsatzmöglichkeiten für KI in ihrem Arbeitsalltag, ihrer Abteilung oder ihrem Team entdecken möchten.

Bitte mitbringen: ein Endgerät (Handy oder Tablet). Ein eigener Zugang zu einem Sprachmodell (z.B. ChatGPT, Claude, Mistral, Gemini, etc.) ist von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig.

Dozentin: Lina Vollmar, KI-Managerin

MM3610 | Memmingen

Mi, 07.10.26, 19.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2,
Raum 4, 13,50 €

.....

MM3612Z | Memmingen

Bitte mitbringen: ein Endgerät (Handy oder Tablet). Ein eigener Zugang zu einem Sprachmodell (z.B. ChatGPT, Claude, Mistral, Gemini, etc.) ist von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig.

Mi, 13.01.27, 19.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2,
Raum 4, 13,50 €

.....

KI besser nutzen:

Die Kunst des Promptens

Viele Menschen haben KI bereits ausprobiert - doch die Ergebnisse bleiben oft hinter den Erwartungen zurück. Häufig liegt das daran, wie die Anfrage formuliert wird.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie KI präziser anleiten und durch bessere Prompts deutlich bessere Ergebnisse erhalten. Sie lernen verschiedene Prompt-Techniken kennen und beobachten anhand praktischer Beispiele, wie sich Antworten durch unterschiedliche Formulierungen verändern.

Für alle, die KI bereits ausprobiert haben und lernen möchten, wie sie diese im Büroalltag gezielter und effektiver einsetzen können.

Bitte mitbringen: ein Endgerät (Handy oder Tablet). Ein eigener Zugang zu einem Sprachmodell (z.B. ChatGPT, Claude, Mistral, Gemini, etc.) ist von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig.

Dozentin: Lina Vollmar, KI-Managerin



MM3616 | MM

Mi, 14.10.26,
19.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2,
Raum 4
13,50 €

.....

MM3618Z | Memmingen

Bitte mitbringen: ein Endgerät (Handy oder Tablet). Ein eigener Zugang zu einem Sprachmodell (z.B. ChatGPT, Claude, Mistral, Gemini, etc.) ist von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig.

Mi, 20.01.27, 19.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4
13,50 €

.....

Fortgeschrittenes Prompting: Wiederholbare KI-Workflows erstellen

Wer KI regelmäßig nutzt, merkt schnell: Gute Prompts entstehen oft nicht zufällig. Mit der richtigen Struktur lassen sich Prompts so entwickeln, dass sie immer wieder für ähnliche Aufgaben eingesetzt werden können.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Prompts systematischer aufbauen und für wiederkehrende Aufgaben im Büroalltag nutzen können - etwa für Textentwürfe, Zusammenfassungen oder Recherchen.

Sie entwickeln eigene Prompt-Vorlagen und lernen, wie Sie damit schneller und dauerhaft zu brauchbaren Ergebnissen kommen.

Für alle, die KI bereits nutzen und ihre Arbeit damit strukturierter und wiederholbarer gestalten möchten.



i Bitte mitbringen: ein Endgerät (Handy oder Tablet). Ein eigener Zugang zu einem Sprachmodell (z.B. ChatGPT, Claude, Mistral, Gemini, etc.) ist von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig.

Dozentin: Lina Vollmar, KI-Managerin

MM3620 | Memmingen

Mi, 28.10.26, 19.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2,
Raum 4, 13,50 €

MM3622Z | Memmingen

Bitte mitbringen: ein Endgerät (Handy oder Tablet). Ein eigener Zugang zu einem Sprachmodell (z.B. ChatGPT, Claude, Mistral, Gemini, etc.) ist von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig.

Mi, 03.02.27, 19.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2,
Raum 4, 13,50 €



Social Media

Canva von 0 auf Kreativ - Designen ohne Designkenntnisse - Online-Kurs

Dieser Canva-Grundlagenworkshop vermittelt in kurzer Zeit, wie das kostenlose Design-Tool funktioniert und wie sich damit ohne Vorkenntnisse professionelle Grafiken erstellen lassen.

Die Teilnehmenden lernen die wichtigsten Funktionen kennen, entdecken vielfältige Einsatzmöglichkeiten - von Social-Media-Posts über Präsentationen bis hin zu Flyern - und setzen erste praktische Beispiele direkt im Workshop um.

i Es ist hilfreich, wenn Sie sich vorab kostenlos bei Canva registrieren.

Der Online-Kurs wird über die Videokonferenzplattform ZOOM durchgeführt. Bitte beachten Sie dazu die Hinweise auf S. 10 in diesem vhs-Programm.

Dozent: Fabian Girschick

MM3704 | Memmingen

Do, 17.09.26, 17.00 - 18.30 Uhr,
Online-Seminar-Zoom MM
13,50 €

Social Media für Einsteiger/innen - sicher starten, smart nutzen - Online-Kurs

Der Workshop bietet einen leicht verständlichen Einstieg in die Welt der sozialen Netzwerke und richtet sich ausdrücklich auch an Senior/innen. Die Teilnehmenden lernen, welche Plattformen es gibt, wofür sie jeweils genutzt werden und welche Inhalte sich dort sinnvoll teilen lassen. Gleichzeitig wird vermittelt, was man besser vermeiden sollte und welche Chancen und Risiken Social Media bietet.

i Wer möchte, kann vorab bereits auf verschiedenen Netzwerken ein wenig ausprobieren - es ist jedoch kein Muss.

Der Online-Kurs wird über die Videokonferenzplattform ZOOM durchgeführt. Bitte beachten Sie dazu die Hinweise auf S. 10 in diesem vhs-Programm.

Dozent: Fabian Girschick



MM3712 | MM

Do, 01.10.26,
17.00 - 18.30 Uhr,
Online-Seminar-Zoom
Memmingen
13,50 €

Posten wie die Profis! - Social Media erfolgreich nutzen mit Canva & ChatGPT

Posten wie die Profis: Lernen Sie, kreative Social-Media-Inhalte mit Canva zu gestalten und ChatGPT sinnvoll für Ideen, Texte und Content-Planung einzusetzen. Der Kurs vermittelt praxisnah die wichtigsten Grundlagen für moderne und erfolgreiche Social-Media-Auftritte. Social-Media-Vorkenntnisse sind erforderlich.

i Bitte mitbringen: eigenes Endgerät (Laptop/Tablet)

Zugänge zu Canva & ChatGPT sind notwendig.

Dozent: Joseph Kassis



MM3714 | MM

Sa, 10.10.26,
Sa, 24.10.26,
Sa, 14.11.26,
Sa, 28.11.26,
Sa, 12.12.26,
jeweils:
9.30 - 12.00 Uhr

Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2,
Raum 5, 112,50 €

Foto & Film



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

i 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

MM3904 | Memmingen

Sa, 14.11.26, 09.00 - 11.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 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. Bei diesem Fotowalk durch die Stadt fotografieren wir draußen verschiedene Motive mit dem Smartphone.

i Bitte mitbringen: Smartphone, Klei-



dung für draußen, ggfs. Powerbank

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

Treffpunkt: vhs Memmingen, Donaust. 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

MM3906 | Memmingen

Sa, 14.11.26, 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 am 14.11.: Theorie: Einführung in die Schwarz/Weiß Fotografie, Kamera in Schwarz/Weiß Modus umstellen, Motive suchen, Kontraste erkennen, Streetfotografie (Fotowalk durch die Stadt)

Teil 2 am 16.11.: 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.

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

Teil 2 findet online mit Zoom statt (19.00 bis 20.15 Uhr). Die Zugangsdaten (Link, Meeting-ID und Kennwort) für das Meeting erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs per Mail.

Bitte beachten Sie für den 2. Tag, der online stattfindet, die Hinweise auf S. 10 in diesem vhs-Programm.

Dozentin: Julia Burkhardt, Fotografin und Handbuchbinderin

MM3908 | Memmingen

Sa, 14.11.26, 14.30 - 16.00 Uhr

Mo, 16.11.26, 19.00 - 20.15 Uhr

Online-Seminar-Zoom MM

24,70 €

.....



Hinweise zur Grundbildung



Alphabetisierung und Grundbildung stärkt Teilhabe

Lesen und Schreiben (Alphabetisierung) sind wichtige Kernkompetenzen, um in unserer schriftbasierten Gesellschaft Informationen zu nutzen, zu kommunizieren und sich weiterzubilden.

Grundbildung geht über die reine Alphabetisierung hinaus und umfasst weitere Kenntnisse und Fähigkeiten, die für das tägliche Leben, die aktive Teilhabe an der Gesellschaft und im Beruf erforderlich sind.

Dazu gehören mathematische Kompetenzen, digitale Fähigkeiten und Fertigkeiten, Gesundheitswissen, nachhaltiges Handeln, finanzielle und politische Grundbildung sowie Schlüsselkompetenzen wie kritisches Denken, das Anwenden von Problemlösungsstrategien und kommunikatives Handeln.

Grundbildung ermöglicht selbstbestimmtes Handeln und soziale Teilhabe in einer modernen, wissensbasierten Gesellschaft. Das Nachholen dieser Kompetenzen kann in unterschiedlichen Lebensphasen und persönlichen Übergängen notwendig werden.

An den Volkshochschulen bieten wir eine Vielzahl von Lern- und Unterstützungsangeboten an wie Beratung, Kurse, kostenlose Angebote und digitale Lernmöglichkeiten z.B. über das vhs-Lernportal. In Zusammenarbeit mit verschiedenen Partnern werden Bildungsangebote vor Ort umgesetzt.

Das Lernen findet in kleinen Gruppen in einer angenehmen, wertschätzenden und vertrauensvollen Atmosphäre statt. Unsere qualifizierten Kursleiterinnen und Kursleiter vermitteln die Lerninhalte praxisnah und anwendungsbezogen, abgestimmt auf die Bedürfnisse der Lernenden. Dabei bieten sich auch Möglichkeiten zum Austausch mit anderen Kursteilnehmenden, die ähnliche Erfahrungen machen.

Unsere Angebote im Bereich Alphabetisierung und Grundbildung richten sich an Erwachsene jeden Alters, die grundlegende Alltagskompetenzen aufbauen oder erweitern möchten. Besuchen Sie uns an den Volkshochschulen und entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten!

Alpha-Kurse

Die Kurse (Alpha+ besser lesen und schreiben und Alpha+ Asyl) sind für die Teilnehmenden kostenfrei und werden vom Bayerischen Ministerium für Unterricht und Kultus gefördert.

Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus



Weitere Auskünfte erhalten Sie bei der vhs Memmingen unter:

Tel.: 08331 850-1616

Weitere Möglichkeiten zum Selbststudium finden Sie hier:



vhs
Lernportal

Schreiben lernen:

kostenfrei –
jederzeit –
an jedem Ort



GEFÖRDELT VON



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



Albanisch

Albanisch für Kinder

Albanisch für Kinder



Sprachkurs für Kinder ab 5 Jahren.

i Kein Kurs am: 16.10. und 23.10.26

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

MM4002 | Memmingen

Fr, 18.09.26 - Fr, 26.02.27, 14.15 - 16.00 Uhr, 17 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 2, kostenlos

Albanische Lieder und Tänze für Kinder



Geeignet für Kinder ab 5 Jahren.

i 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

MM4004 | Memmingen

Fr, 18.09.26 - 26.02.27, 14.15 - 16.00 Uhr, 19 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG) kostenlos

Deutsch als Fremdsprache

von Anfang an

Deutsch von Anfang an

Sie möchten die deutsche Sprache erlernen? Dabei möchte ich Sie gerne unterstützen. Zweimal pro Woche treffen wir uns für 90 Minuten. Dazwischen lernen Sie selbstständig. Lehrwerk "Treffpunkt - Deutsch für die Integration" ISBN 978-3-06-121282-7, ab Lektion 1.

i Kein Kurs am: 13.10. und am 15.10.26

Dozentin: Sabine Huber

MM4134 | Memmingen

Di / Do, 22.09.26 - 03.12.26, 18.00 - 19.30 Uhr, 18 Termine, Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock
171,00 €, ermäßigt 136,80 €

Deutsch von Anfang an - Intensivkurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Deutschkenntnissen. Die Teilnehmenden lernen erste Grundlagen der deutschen Sprache in den Bereichen Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben. Im Mittelpunkt stehen einfache Alltagssituationen wie Begrüßung, sich vorstellen, Zahlen, Einkaufen und einfache Gespräche. Lehrwerk: Treffpunkt A1.1, Kurs- und Übungsbuch, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-122868-2, ab Lektion 1

i Bitte mitbringen: Schreibzeug (Hefte und Stifte)

Kein Kurs am: 28.09.26

Dozentin: Rrezarta Mehmeti

MM4136 | Memmingen

Mo, 21.09.26 - Do, 12.11.26, 19.10 - 20.40 Uhr, 20 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.12, Seiteneingang links (Nordseite)
190,00 €, ermäßigt 152,00 €

A2

Deutsch als Fremdsprache A2.1 - Intensivkurs

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit abgeschlossenen A1-Kenntnissen. Aufbau der Sprachkompetenzen in den Bereichen Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben. Erweiterung des Wortschatzes sowie Einführung und Vertiefung grundlegender grammatischer Strukturen auf A2-Niveau. Alltagssituationen wie Arbeit, Familie, Einkaufen und Freizeit stehen im Mittelpunkt. Lehrwerk: Treffpunkt A2.1, Kurs- und Übungsbuch, ISBN: 978-3-06-122871-2, Cornelsen Verlag, ab Lektion 1

i Bitte mitbringen: Schreibzeug (Hefte und Stifte)

Kein Kurs am: 28.09.26

Dozentin: Rrezarta Mehmeti

MM4138 | Memmingen

Mo, 21.09.26 - Do, 12.11.26, 17.30 - 19.00 Uhr, 20 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.12, Seiteneingang links (Nordseite)
190,00 €, ermäßigt 152,00 €

B1

Deutsch als Fremdsprache B1.2

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

i Kein Kurs am 28.09.26

Dozentin: Svetlana Ignjeska, Lehrerin

MM4140 | Memmingen

Mi / Mo, 16.09.26 - 09.12.26, 19.30 - 21.00 Uhr, 21 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.19, Seiteneingang links (Nordseite)
199,50 €, ermäßigt 159,60 €

Deutsch für den Beruf - Sicher kommunizieren im Arbeitsalltag (ab B1/B2) - Teil 1

Lehrwerk: Einfach besser! 500, Deutsch für Berufssprachkurse B2, Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN: 978-3-946447-77-1, ab Lektion 1.

Der Kurs richtet sich an Personen mit Deutschkenntnissen ab B1/B2, die ihre sprachliche Sicherheit im beruflichen Kontext verbessern möchten. Trainiert werden typische Kommunikationssituationen wie Arbeitsanweisungen verstehen, Rückfragen stellen, Probleme sachlich schildern, Feedbackgespräche führen sowie berufliche E-Mail verfassen. Der Unterricht erfolgt praxisorientiert mit Rollenspielen, Wortschatzarbeit und individuellen Fallbeispielen.

i Bitte mitbringen: Schreibmaterial, ggf. eigenes Berufsszenario, Tablet oder Laptop (falls vorhanden)

Kein Kurs am: 26.11.26

Dozentin: Elmedina Salatovic

MM4142 | Memmingen

Do, 24.09.26 - Do, 03.12.26, 18.00 - 19.30 Uhr, 9 Termine, Staatliche Realschule, 1.14, 1. OG, Schlachthofstr. 34
85,50 €, ermäßigt 68,40 €

Deutsch für den Beruf - Sicher kommunizieren im Arbeitsalltag (ab B1/B2) - Teil 2

Dieser Aufbaukurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits den Kurs "Deutsch für den Beruf - Sicher kommunizieren" besucht haben. Im Mittelpunkt steht die Vertiefung der beruflichen Kommunikation. Trainiert werden anspruchsvollere Gesprächssituationen. Praxisnahe Übungen und Rollenspiele stärken den Wortschatz und die sprachliche Sicherheit und fördern ein selbstbewusstes Auftreten. Lehrwerk siehe Kurs 262MM4142.

i Bitte mitbringen: Schreibmaterial, ggf. eigenes Berufsszenario, Tablet oder Laptop (falls vorhanden)

Dozentin: Elmedina Salatovic

MM4144Z | Memmingen

Do, 14.01.27 - 25.02.27, 18.00 - 19.30 Uhr, 6 Termine, Staatliche Realschule, 1.14, 1. OG, Schlachthofstr. 34
57,00 €, ermäßigt 45,60 €



Deutsch für den Beruf - Intensivworkshop: Kommunikation im Arbeitsalltag (B1/B2)

In diesem zweitägigen Intensivworkshop trainieren Teilnehmende wichtige Kommunikationssituationen aus dem Berufsalltag. Themen sind unter anderem: Arbeitsanweisungen verstehen, Rückfragen stellen, Feedback- und Kommunikationsgespräche sowie berufliche E-Mails. Übungen und Rollenspiele stärken den Wortschatz, die Sprachsicherheit und ein selbstbewusstes Auftreten im Beruf. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

i Bitte mitbringen: Schreibmaterial, ggf. eigenes Berufsszenario, Tablet oder Laptop (falls vorhanden)

Je Kurstag 2 x 30 Minuten Pause.

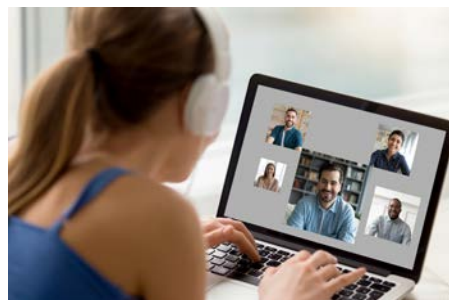
Dozentin: Elmedina Salatovic

MM4148 | Memmingen

Sa, 31.10.26 - 07.11.26, 09.00 - 14.30 Uhr, 2 x, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock
57,00 €, ermäßigt 45,60 €

.....

B2



Interkulturelle Zusammenarbeit im Berufsalltag (B2)

Der Kurs vermittelt Grundlagen interkultureller Kommunikation im beruflichen Kontext. Thematisiert werden kulturell geprägte Kommunikationsstile, Erwartungen an Hierarchie und Zusammenarbeit sowie der Umgang mit Missverständnissen. Ziel ist eine professionelle und konstruktive Zusammenarbeit in vielfältigen Teams. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. Der Kurs setzt Sprachkenntnisse auf dem Niveau B1/B2 voraus.

i Bitte mitbringen: Schreibmaterial, ggf. eigenes Berufsszenario, Tablet oder Laptop (falls vorhanden)

Dozentin: Elmedina Salatovic

MM4152 | Memmingen

Do, 24.09.26 - 19.11.26, 19.30 - 21.00 Uhr, 8 Termine, Staatliche Realschule, 1.14, 1. OG, Schlachthofstr. 34
76,00 €, ermäßigt 60,80 €

.....

Deutsch als Fremdsprache B2/C1 - Grammatiktraining - Online-Kurs

Dozentin: Susanne Westerhoff, Dipl. Übersetzerin, Sprachlehrerin

MM4156 | Memmingen

Lehrwerk: Grammatik aktiv B2/C1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-122965-8

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

i Der Online-Kurs wird über die Video-Konferenzplattform ZOOM durchgeführt. Bitte beachten Sie dazu die Hinweise auf S. 10 in diesem vhs-Programm.

Di, 22.09.26 - 08.12.26, 19.15 - 20.45 Uhr, 11 Termine, Online-Seminar-Zoom MM
104,50 €, ermäßigt 83,60 €

.....

MM4158Z | Memmingen

Lehrwerk: Grammatik aktiv B2/C1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-122965-8. Weiterführung des Kurses MM4156.

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

i Der Online-Kurs wird über die Video-Konferenzplattform ZOOM durchgeführt. Bitte beachten Sie dazu die Hinweise auf S. 10 in diesem vhs-Programm.

Di, 12.01.27 - 23.02.27, 19.15 - 20.45 Uhr, 6 Termine, Online-Seminar-Zoom MM
57,00 €, ermäßigt 45,60 €

.....

C1

Deutsch als Fremdsprache C1 - Online-Kurs

Dozentin: Susanne Westerhoff, Dipl. Übersetzerin, Sprachlehrerin

MM4160 | Memmingen

Lehrwerk: Im Berufssprachkurs C1 (Kurs- und Arbeitsbuch), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-481190-4, ab Lektion 9

Sie verfügen über einen großen Wortschatz und kennen die Grammatikregeln, doch wenn Sie spontan fließend sprechen, komplexe geschriebene und gesprochene Texte verstehen oder sich schriftlich klar und strukturiert ausdrücken möchten, stoßen Sie an Ihre Grenzen. Damit das nicht mehr passiert, trainieren Sie in diesem Kurs eine stilistisch angemessene und grammatikalisch korrekte Sprache, eine Voraussetzung für erfolgreiches Kommunizieren in Beruf und Alltag.

i Der Online-Kurs wird über die Video-Konferenzplattform ZOOM durchgeführt. Bitte beachten Sie dazu die Hinweise auf S. 10 in diesem vhs-Programm.

Do, 24.09.26 - 10.12.26, 18.30 - 20.00 Uhr, 11 Termine, Online-Seminar-Zoom MM
104,50 €, ermäßigt 83,60 €

.....

MM4162Z | Memmingen

Lehrwerk: Im Berufssprachkurs C1 (Kurs- und Arbeitsbuch), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-481190-4, ab Lektion 11

Sie verfügen über einen großen Wortschatz und kennen die Grammatikregeln, doch wenn Sie spontan fließend sprechen, komplexe geschriebene und gesprochene Texte verstehen oder sich schriftlich klar und strukturiert ausdrücken möchten, stoßen Sie an Ihre Grenzen. Damit das nicht mehr passiert, trainieren Sie in diesem Kurs eine stilistisch angemessene und grammatikalisch korrekte Sprache, eine Voraussetzung für erfolgreiches Kommunizieren in Beruf und Alltag.

i Der Online-Kurs wird über die Video-Konferenzplattform ZOOM durchgeführt. Bitte beachten Sie dazu die Hinweise auf S. 10 in diesem vhs-Programm.

Do, 14.01.27 - 25.02.27, 18.30 - 20.00 Uhr, 6 Termine, Online-Seminar-Zoom MM
57,00 €, ermäßigt 45,60 €

.....

C2

Deutsch C2 - Online-Kurs

Dozentin: Susanne Westerhoff, Dipl. Übersetzerin, Sprachlehrerin

MM4164 | Memmingen

Lehrwerk: Cosmos C2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-6211684-4, ab Lektion 1

Sie möchten kompetent, nuancenreich und mit hoher sprachlicher Genauigkeit kommunizieren, anspruchsvolle Texte verstehen und verfassen können. Auch komplexe Fachartikel, literarische Texte und technische Anleitungen sollten kein Problem für Sie sein. Um dieses Ziel zu erreichen, beschäftigen wir uns anhand



von zeitgemäßen Themen mit den nötigen Strategien in der Sprachverwendung und bearbeiten ausgewählte Grammatikphänomene.

i Der Online-Kurs wird über die Video-Konferenzplattform ZOOM durchgeführt. Bitte beachten Sie dazu die Hinweise auf S. 10 in diesem vhs-Programm.

Di, 22.09.26 - 08.12.26, 17.30 - 19.00 Uhr,
11 Termine, Online-Seminar-Zoom MM
104,50 €, ermäßigt 83,60 €

MM4166Z | Memmingen



Lehrwerk: Cosmos C2, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-6211684-4, ab Lektion 3

Sie möchten kompetent, nuancenreich und mit hoher sprachlicher Genauigkeit kommunizieren, anspruchsvolle Texte verstehen und verfassen können. Auch komplexe Fachartikel, literarische Texte und technische Anleitungen sollten kein Problem für Sie sein. Um dieses Ziel zu erreichen, beschäftigen wir uns anhand von zeitgemäßen Themen mit den nötigen Strategien in der Sprachverwendung und bearbeiten ausgewählte Grammatikphänomene.

i Der Online-Kurs wird über die Video-Konferenzplattform ZOOM durchgeführt. Bitte beachten Sie dazu die Hinweise auf S. 10 in diesem vhs-Programm.

Di, 12.01.27 - 23.02.27, 17.30 - 19.00 Uhr,
6 Termine, Online-Seminar-Zoom MM
57,00 €, ermäßigt 45,60 €

Prüfungen

Prüfung telc Deutsch A1 (Start Deutsch 1)



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

i Anmeldeschluss: 26.10.2026

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

MM4170 | Memmingen

Fr, 13.11.26, 08.00 - 14.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
105,00 €, ermäßigt 80,00 € (Die ermäßigte Gebühr gilt für Teilnehmer/-innen, die sich aus einem aktuellen Sprachkurs der vhs Memmingen für die Prüfung anmelden - Nachweis erforderlich!).

Weitere Kurse und Prüfungen rund um Einbürgerung und Integration

Einbürgerungstest: Infos und Termine



Geförderte Deutschkurse: In Memmingen und im Unterallgäu



Trägernetzwerk
Memmingen - Unterallgäu
Kostenlose
Lernangebote:
Angebote der
Volkshochschulen



Englisch

von Anfang an



Englisch von Anfang an

MM4206Z | Memmingen



Lehrwerk: Great! A1, Klett-Verlag,
ISBN: 978-3-12-501480-0, ab Lektion 1
Sie möchten Englisch von Grund auf lernen oder bereits vorhandene Kenntnisse auffrischen? In diesem Kurs erwerben und festigen Sie die wichtigsten Grundlagen der englischen Sprache für Alltag, Urlaub und einfache berufliche Situationen. In einer entspannten Lernatmosphäre üben wir Schritt für Schritt das Sprechen, Verstehen, Lesen und Schreiben. Der Schwerpunkt liegt auf der praktischen Anwendung der Sprache in typischen Alltagssituationen.
Mi, 13.01.27 - 24.02.27, 19.00 - 20.30 Uhr, 6 Termine, Staatliche Realschule, 1.14, 1. OG, Schlachthofstr. 34
Dozentin: Elmedina Salatovic
57,00 €, ermäßigt 45,60 €

MM4208 | Memmingen



Lehrwerk: Great! A1, Klett-Verlag,
ISBN: 978-3-12-501480-0, ab Lektion 1
Di, 22.09.26 - 01.12.26, 16.00 - 17.30 Uhr, 10 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 5
Dozentin: Catherine Wayland, Muttersprachlerin
95,00 €, ermäßigt 76,00 €

A1 - weiterführende Kurse

Englisch A1

MM4210 | Memmingen

Lehrwerk: Great! A1 (2nd edition), Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-501753-5, ab Lektion 4

i Kein Kurs am: 26.11.2026

Do, 01.10.26 - Do, 10.12.26, 18.00 - 19.30 Uhr, 9 Termine, Staatliche Realschule, E.06, EG, Schlachthofstr. 34
Dozentin: Ingrid Niemann-Schmid, Sprachtrainerin
85,50 €, ermäßigt 68,40 €

MM4212 | Memmingen

Lehrwerk: Go for it A1, ab Lektion 10, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-102938-8 und Intensivtrainer ISBN 978-3-19-072938-8. Wiedereinsteiger/innen mit geringen Grundkenntnissen sind willkommen! Die Grammatik wird wiederholt und vertieft und wir unterhalten uns über verschiedene Themen. Welcome!

Do, 17.09.26 - 03.12.26, 14.30 - 16.00 Uhr, 11 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4
Dozentin: Michaela Fleckenstein, Übersetzerin

104,50 €, ermäßigt 83,60 €

MM4214Z | Memmingen

Lehrwerk: Go for it A1, ab ca. Lektion 12, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-102938-8 und Intensivtrainer ISBN 978-3-19-072938-8. Wiedereinsteiger/innen mit geringen Grundkenntnissen sind willkommen! Die Grammatik wird wiederholt und vertieft und wir unterhalten uns über verschiedene Themen. Welcome!

Do, 14.01.27 - 25.02.27, 14.30 - 16.00 Uhr, 6 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4
Dozentin: Michaela Fleckenstein, Übersetzerin

57,00 €, ermäßigt 45,60 €



Welches Sprachniveau habe ich und welcher Kurs passt zu mir?

Unter www.sprachtest.de können Sie Ihr Sprachniveau kostenlos und unverbindlich testen. Mit dem Ergebnis können Sie sich bei der vhs beraten lassen.

Ansprechpartner:

Michael Trieb
Tel.: 08331 850 1616
zu den Geschäftszeiten oder mit Termin

Englisch - Let's get talking! - A1/A2

Dozentin: Catherine Wayland, Muttersprachlerin

MM4216 | Memmingen

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. Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Mi, 23.09.26 - 09.12.26, 08.30 - 10.00 Uhr, 10 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4
143,00 €, ermäßigt 114,40 € bei 4 TN (bei 5 TN: 114,00 €, ab 6 TN: 95,00 €)

MM4218Z | Memmingen

Fortführungskurs aus dem Herbstsemester. 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.

i Kein Kurs am: 27.01.27
Mi, 13.01.27 - Mi, 17.02.27, 08.30 - 10.00 Uhr, 4 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4
57,20 €, ermäßigt 45,80 € bei 4 TN (bei 5 TN: 45,60 €, ab 6 TN: 38,00 €)

A2

Englisch - Let's get talking! - A2

Dozentin: Catherine Wayland, Muttersprachlerin

MM4220 | Memmingen

Unser neues Kursbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben. Im Kurs wird viel gesprochen. 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.

Do, 24.09.26 - 03.12.26, 09.00 - 10.30 Uhr, 10 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 1
95,00 €, ermäßigt 76,00 €

MM4222Z | Memmingen

Fortführungskurs aus dem Herbstsemester. Im Kurs wird viel gesprochen. 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.

Do, 14.01.27 - 04.02.27, 09.00 - 10.30 Uhr, 4 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 1
38,00 €, ermäßigt 30,40 €

Englisch A2 - gemäßigte Progression

Dozentin: Michaela Fleckenstein, Übersetzerin

MM4224 | Memmingen

Lehrwerk: Go for it A2, ab Lektion 7, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-102939-5 und Intensivtrainer ISBN 978-3-19-072939-5. Wiedereinsteiger/innen mit Grundkenntnissen sind willkommen. Die Grammatik wird wiederholt und wir unterhalten uns über verschiedene Themen. Welcome!

i Kurs findet statt am: 18.11.2026 (Buß- und Bettag)
Mi, 16.09.26 - 02.12.26, 14.50 - 16.20 Uhr, 11 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock, 125,40 €, ermäßigt 100,30 € bei 5 TN (ab 6 TN: 104,50 €)

MM4226Z | Memmingen

Lehrwerk: Go for it A2, ab ca. Lektion 9, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-102939-5 und Intensivtrainer ISBN 978-3-19-072939-5. Wiedereinsteiger/innen mit Grundkenntnissen sind willkommen. Die Grammatik wird wiederholt und wir unterhalten uns über verschiedene Themen. Welcome!

i Kurs findet statt am: 18.11.2026 (Buß- und Bettag)
Mi, 13.01.27 - 24.02.27, 14.50 - 16.20 Uhr, 6 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock, 68,40 €, ermäßigt 54,70 € bei 5 TN (ab 6 TN: 57,00 €)

Englisch A2

MM4228 | Memmingen

Lehrwerk: Go for it A2, ab Lektion 10, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-102939-5 und Intensivtrainer ISBN 978-3-19-072939-5. Wiedereinsteiger/innen mit guten Grundkenntnissen sind willkommen! Die Grammatik wird vertieft und wir unterhalten uns über verschiedene Themen. Welcome!

Do, 17.09.26 - 03.12.26, 10.05 - 11.35 Uhr, 11 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4
Dozentin: Michaela Fleckenstein
104,50 €, ermäßigt 83,60 €

MM4230Z | Memmingen

Lehrwerk: Go for it A2, ab ca. Lektion 12, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-102939-8 und Intensivtrainer ISBN 978-3-19-072939-5. Wiedereinsteiger/innen mit guten Grundkenntnissen sind willkommen! Die Grammatik wird vertieft und wir unterhalten uns über verschiedene Themen. Welcome!

Do, 14.01.27 - 25.02.27, 10.05 - 11.35 Uhr, 6 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4
Dozentin: Michaela Fleckenstein
57,00 €, ermäßigt 45,60 €

MM4232 | Memmingen

Lehrwerk: Great! A2 (2nd edition), Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-501757-3, ab Lektion 4

i Kein Kurs am: 06.10.2026 und 17.11.2026

Di, 22.09.26 - Di, 15.12.26, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 Termine, Staatliche Realschule, E.06, EG, Schlachthofstr. 34
Dozentin: Ingrid Niemann-Schmid, Sprachtrainerin
95,00 €, ermäßigt 76,00 €

B1

Englisch B1

Dozentin: Michaela Fleckenstein, Übersetzerin

MM4234 | Memmingen

Lehrwerk: Go for it B1, ab Lektion 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-102940-1. Wiedereinsteiger/innen mit guten Grundkenntnissen sind willkommen! Die Grammatik wird vertieft und wir unterhalten uns über verschiedene Themen. Welcome!

Mo, 21.09.26 - 30.11.26, 09.00 - 10.30 Uhr, 10 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4
95,00 €, ermäßigt 76,00 €



MM4236Z | Memmingen

Lehrwerk: Go for it B1, ab ca. Lektion 3, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-102940-1. Wiedereinsteiger/innen mit guten Grundkenntnissen sind willkommen! Die Grammatik wird vertieft und wir unterhalten uns über verschiedene Themen. Welcome!
Mo, 11.01.27 - 22.02.27, 09.00 - 10.30 Uhr, 6 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4
57,00 €, ermäßigt 45,60 €
.....

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! Lehrwerk: Go for it B1, ab Lektion 6, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-102940-1

i Kein Kurs am: 06.10.2026 und 17.11.2026

Kosten für Kopien werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Lisa Keating-Wassermann, MSc, native speaker

MM4238 | Memmingen

Di, 15.09.26 - Di, 08.12.26, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 Termine, Staatliche Realschule, E.04, EG, Schlachthofstr. 34
95,00 €, ermäßigt 76,00 €
.....

Englisch B1

Dozentin: Michaela Fleckenstein, Übersetzerin

MM4240 | Memmingen

Lehrwerk: Go for it! B1, ab Lektion 8, Hueber Verlag, ISBN 978-3-12-102940-1. Dieser Kurs eignet sich für Wiedereinsteiger/innen mit guten Grundkenntnissen. Die Grammatik wird aufgefrischt und wir unterhalten uns über verschiedene Themen. Welcome!
Di, 15.09.26 - 01.12.26, 16.55 - 18.25 Uhr, 11 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4
104,50 €, ermäßigt 83,60 €
.....

MM4242Z | Memmingen

Lehrwerk: Go for it! B1, ab Lektion 9, Hueber Verlag, ISBN 978-3-12-102940-1. Dieser Kurs eignet sich für Wiedereinsteiger/innen mit guten Grundkenntnissen. Die Grammatik wird aufgefrischt und wir unterhalten uns über verschiedene Themen. Welcome!
Di, 12.01.27 - 23.02.27, 16.55 - 18.25 Uhr, 6 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4
57,00 €, ermäßigt 45,60 €
.....

MM4260 | Memmingen

Lehrwerk: Go for it! B1, ab Lektion 8, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-102940-1. Dieser Kurs eignet sich für Wiedereinsteiger/innen mit guten Grundkenntnissen. Die Grammatik wird aufgefrischt und wir unterhalten uns über verschiedene Themen. Welcome!

i Kurs findet statt am: 18.11.2026
Mi, 16.09.26 - 02.12.26, 10.05 - 11.35 Uhr, 11 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock
104,50 €, ermäßigt 83,60 €
.....

MM4262Z | Memmingen

Lehrwerk: Go for it! B1, ab Lektion 10, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-102940-1. Dieser Kurs eignet sich für Wiedereinsteiger/innen mit guten Grundkenntnissen. Die Grammatik wird aufgefrischt und wir unterhalten uns über verschiedene Themen. Welcome!

i Kurs findet statt am: 18.11.2026
Mi, 13.01.27 - 24.02.27, 10.05 - 11.35 Uhr, 6 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock
57,00 €, ermäßigt 45,60 €
.....

B2

Englisch B2 - Blended-Learning-Kurs

Dozentin: Michaela Fleckenstein, Übersetzerin

MM4250 | Memmingen

Lehrwerk: Go for it B2, ab Lektion 6, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-202940-0. Wiedereinsteiger/innen mit guten Grundkenntnissen sind willkommen! Die Grammatik wird wiederholt und vertieft und wir unterhalten uns über verschiedene Themen. Welcome!

i Die Kurstage am 21.09., 26.10. und 30.11.26 finden als Präsenzunterricht in der Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.14, Seiteneingang links, statt. Alle anderen Kurstage werden online abgehalten.

Der Online-Kurs wird über die Videokonferenzplattform ZOOM durchgeführt. Bitte beachten Sie dazu die Hinweise auf S. 10 in diesem vhs-Programm.

Mo, 21.09.26 - 30.11.26, 18.05 - 19.35 Uhr, 10 Termine, Online-Seminar-Zoom MM
95,00 €, ermäßigt 76,00 €
.....

MM4252Z | Memmingen

Lehrwerk: Go for it B2, ab Lektion 8, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-202940-0. Wiedereinsteiger/innen mit guten Grund-

kenntnissen sind willkommen! Die Grammatik wird wiederholt und vertieft und wir unterhalten uns über verschiedene Themen. Welcome!

i Die Kurstage am 11.01. und 15.02.27 finden als Präsenzunterricht in der Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.14, Seiteneingang links, statt. Alle anderen Kurstage werden online abgehalten.

Der Online-Kurs wird über die Videokonferenzplattform ZOOM durchgeführt. Bitte beachten Sie dazu die Hinweise auf S. 10 in diesem vhs-Programm.

Mo, 11.01.27 - 22.02.27, 18.05 - 19.35 Uhr, 6 Termine, Online-Seminar-Zoom MM
57,00 €, ermäßigt 45,60 €
.....

Konversation



Englisch Konversation B1

Dozentin: Christine Hammerer

BA4264 | Babenhausen

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.

Di, 22.09.26 - 17.11.26, 09.30 - 11.00 Uhr, 8 Termine, vhs-Raum-Babenhausen, Schranenstr. 8, Hintereingang (über Gasthaus Rössle), 1. Obergeschoss
91,20 €, ermäßigt 73,00 € bei 5 TN (ab 6 TN: 76,00 €)
.....

BA4266Z | Babenhausen

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.



Sprachen

i Kein Kurs am 19.01.27
 Di, 12.01.27 - 26.01.27, 09.30 - 11.00
 Uhr, 2 x, vhs-Raum-Babenhausen,
 Schrankenstr. 8, Hintereingang (über
 Gasthaus Rössle), 1. Obergeschoss
 22,80 €, ermäßigt 18,20 € bei 5 TN (ab 6
 TN: 19,00€)

Englisch Konversation B1+

Dozentin: Catherine Wayland, Mutter-
 sprachlerin

MM4268 | Memmingen

There's always plenty to talk about here,
 and laughter is never far away. Join a
 group of happy, motivated learners of all
 ages to discuss a wide variety of topics
 and wander along the interesting and di-
 verse paths that our discussion takes us.
 We use a variety of materials to prompt
 conversation, and often divide into pairs or
 small groups. Participants are always wel-
 come to make suggestions about topics
 and learning materials.

i Kein Kurs am: 06.10.26 und 17.11.26
 Kopierkosten werden in bar im Kurs ein-
 gesammelt.
 Di, 22.09.26 - Di, 15.12.26, 18.00 - 19.30
 Uhr, 10 Termine, Staatliche Realschule,
 1.14, 1. OG, Schlachthofstr. 34
 95,00 €, ermäßigt 76,00 €

MM4270Z | Memmingen

There's always plenty to talk about here,
 and laughter is never far away. Join a
 group of happy, motivated learners of all
 ages to discuss a wide variety of topics
 and wander along the interesting and di-
 verse paths that our discussion takes us.
 We use a variety of materials to prompt
 conversation, and often divide into pairs or
 small groups. Participants are always wel-
 come to make suggestions about topics
 and learning materials.

i Kopierkosten werden in bar im Kurs
 eingesammelt.

Di, 12.01.27 - 02.02.27, 18.00 - 19.30
 Uhr, 4 Termine, Staatliche Realschule,
 1.14, 1. OG, Schlachthofstr. 34
 38,00 €, ermäßigt 30,40 €

English Conversation B2

Dozentin: Catherine Wayland, Mutter-
 sprachlerin

MM4272 | Memmingen

Join our happy group of motivated life-
 long learners for some brain jogging. We
 discuss different topics each week using
 articles and other materials, sometimes
 complemented by a story to build vocabu-
 lary. Grammar points are discussed when

needed. We use English with occasional
 German for translation. Participants are
 welcome to suggest topics or other ideas
 for learning.

i Der Kurs findet auch am 18.11.26
 statt.

Kopierkosten werden im Kurs in bar ein-
 gesammelt.

Mi, 23.09.26 - 02.12.26, 10.30 - 12.00
 Uhr, 10 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1,
 Eingang 2, Raum 4
 95,00 €, ermäßigt 76,00 €

MM4274Z | Memmingen

Join our happy group of motivated life-
 long learners for some brain jogging. We
 discuss different topics each week using
 articles and other materials, sometimes
 complemented by a story to build vocabu-
 lary. Grammar points are discussed when
 needed. We use English with occasional
 German for translation. Participants are
 welcome to suggest topics or other ideas
 for learning.

i Kein Kurs am: 27.01.2027
 Kopierkosten werden in bar im Kurs ein-
 gesammelt.

Mi, 13.01.27 - Mi, 17.02.27, 10.30 - 12.00
 Uhr, 4 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1,
 Eingang 2, Raum 4
 38,00 €, ermäßigt 30,40 €

Englisch für Zielgruppen



Englischtraining für Schüler/innen der 5. bis 8. Klasse

Dieser Kurs richtet sich an Schüler/innen
 der 5. bis 8. Klasse, die ihre Englisch-
 kenntnisse festigen und mehr Sicherheit
 im Umgang mit der Sprache gewinnen
 möchten. Wiederholt und vertieft werden
 wichtige Grundlagen aus dem Schulunter-
 richt wie Wortschatz, Grammatik, Lese-
 verständnis und einfache Gespräche.
 Durch abwechslungsreiche Übungen und
 kleine Sprechaktivitäten verbessern die
 Teilnehmenden ihr Verständnis und ihr
 Selbstvertrauen im Umgang mit Englisch.

i Jeweils 15 Minuten Pause.

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 sen-
 den (vhs@memmingen.de), finden Sie
 im Internet unter [https://www.vhs-mem-
 mingen.de/services/downloads-1/Einver-
 staendniserklaerung_Kinderkurs.pdf](https://www.vhs-memmingen.de/services/downloads-1/Einverstaeandniserklaerung_Kinderkurs.pdf). In
 Papierform erhalten Sie das Formular in
 der vhs-Geschäftsstelle.

Dozentin: Elmedina Salatovic

MM4280 | Memmingen

Sa, 17.10.26, 24.10.26, 14.11.26, 28.11.26,
 05.12.26, jeweils 10.00 - 13.00 Uhr
 Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock, 87,10 €

Französisch

von Anfang an

Französisch von Anfang an - moderates Lerntempo

Lehrwerk: Rencontres en francais A1,
 ISBN: 978-3-12-529647-3, ab Lektion 1
 Dozentin: Edith Danner, M.A.

MM4502 | Memmingen

Mo, 05.10.26 - 30.11.26, 15.00 - 16.30 Uhr,
 8 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Ein-
 gang 2, Raum 4
 76,00 €, ermäßigt 60,80 €

A1 - weiterführende Kurse

Französisch A1

MM4504 | Memmingen

Lehrwerk: Rencontres en francais A1,
 ISBN: 978-3-12-529647-3, ab Lektion 4.
 Quereinsteiger/innen sind herzlich will-
 kommen.

i Kein Kurs am: 29.10. und 26.11.2026
 Do, 17.09.26 - Do, 03.12.26, 19.35 -
 21.05 Uhr, 9 Termine, Staatliche Real-
 schule, 1.05, 1. OG, Schlachthofstr. 34
 Dozent: Laurent Glauzy, Muttersprachler
 85,50 €, ermäßigt 68,40 €

MM4506Z | Memmingen

Lehrwerk: Rencontres en francais A1,
 ISBN: 978-3-12-529647-3, ab ca. Lektion
 6. Quereinsteiger/innen sind herzlich will-
 kommen.

Do, 21.01.27 - 25.02.27, 19.35 - 21.05 Uhr,
 5 Termine, Staatliche Realschule, 1.05, 1.
 OG, Schlachthofstr. 34
 Dozent: Laurent Glauzy, Muttersprachler
 47,50 €, ermäßigt 38,00 €



MM4508 | Memmingen

Lehrwerk: Chapeau! A1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ISBN: 978-3-19-183434-0, ab Lektion 8. Wiedereinsteiger/innen sind herzlich willkommen!

i Kein Kurs am: 06.10. und 17.11.2026
Di, 29.09.26 - Di, 08.12.26, 18.00 - 19.30 Uhr, 8 Termine, Staatliche Realschule, 1.19, 1. OG, Schlachthofstr. 34
Dozentin: Gina Mason-Mayerhofer, Französischlehrerin, Muttersprachlerin
152,00 €, ermäßigt 121,60 € bei 3 TN (bei 4 TN: 114,40 €, bei 5 TN: 91,20 €, ab 6 TN: 76,00 €)
.....



Französisch A1 (mit Flusion)

Lehrwerk: Flusion 1, ab Lektion 9. Eine effektive Methode, um Französisch fließend zu lernen. Mit FLUSION erlebt man die Sprache von Anfang an als harmonisches Ganzes. Durch häufiges, unmerkliches Wiederholen im interaktiven Prozess entstehen schnell Sicherheit und Vertrauen. Farbfotos und farblich strukturierte Textblätter fördern Lernen mit allen Sinnen. So wird Sprache erlebbar und ein „Hineinfließen“ möglich. Der Kurs reaktiviert verschüttete Grundkenntnisse rasch. Der Unterricht ist komplett auf Französisch. FLUSION wurde von einer Französin aus Liebe zur Sprache entwickelt und besteht aus 12 Geschichten mit Farbfotos. Besonderer Fokus liegt auf mündlicher Kommunikation.

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

MM4512 | Memmingen

Mo, 21.09.26 - 30.11.26, 08.30 - 10.00 Uhr, 10 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock
190,00 €, ermäßigt 152,00 € bei 3 TN (bei 4 TN: 143,00 €, bei 5 TN: 114,00 €, ab 6 TN: 95,00 €)
.....

A2

Französisch A2

MM4514 | Memmingen

Lehrwerk: Perspectives Allez-y A2, ISBN: 978-3-06-520184-1, ab Lektion 4/5. Wiedereinsteiger/innen sind herzlich willkommen!

i Kein Kurs am: 29.10. und 26.11.2026
Do, 17.09.26 - Do, 03.12.26, 18.00 - 19.30 Uhr, 9 Termine, Staatliche Realschule, 1.05, 1. OG, Schlachthofstr. 34
Dozent: Laurent Glauzy, Muttersprachler
171,00 €, ermäßigt 136,80 € bei 3 TN (bei 4 TN: 128,70 €, bei 5 TN: 102,60 €, bei 6 TN: 85,50 €)
.....

MM4516Z | Memmingen

Lehrwerk: Perspectives Allez-y A2, ISBN: 978-3-06-520184-1, ab ca. Lektion 7. Wiedereinsteiger/innen sind herzlich willkommen!

Do, 21.01.27 - 25.02.27, 18.00 - 19.30 Uhr, 5 Termine, Staatliche Realschule, 1.05, 1. OG, Schlachthofstr. 34
Dozent: Laurent Glauzy, Muttersprachler
95,00 €, ermäßigt 76,00 € bei 3 TN (bei 4 TN: 71,50 €, bei 5 TN: 57,00 €, ab 6 TN: 47,50 €)
.....

MM4518 | Memmingen

Lehrwerk: Perspectives Allez-y A2, ISBN: 978-3-06-520184-1, ab Lektion 8

i Kein Kurs am: 14.10.2026
Mi, 07.10.26 - Mi, 09.12.26, 18.00 - 19.30 Uhr, 7 Termine, Staatliche Realschule, 1.01, 1. OG, Schlachthofstr. 34
Dozentin: Edith Danner, M.A.
66,50 €, ermäßigt 53,20 €
.....

MM4520Z | Memmingen

Lehrwerk: Perspectives Allez-y A2, ISBN: 978-3-06-520184-1, ab Lektion 10

Mi, 13.01.27 - 03.02.27, 18.00 - 19.30 Uhr, 4 Termine, Staatliche Realschule, 1.01, 1. OG, Schlachthofstr. 34
Dozentin: Edith Danner, M.A.
38,00 €, ermäßigt 30,40 €
.....

Französisch Auffrischung A2

Lehrwerk: "Voyages neu A2 - Hybride Ausgabe allango", ISBN: 978-3-12-529087-7, ab Lektion 11

Dozentin: Edith Danner, M.A.

MM4524 | Memmingen

Di, 06.10.26 - 01.12.26, 09.30 - 11.00 Uhr, 8 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 5
76,00 €, ermäßigt 60,80 €
.....

Französisch Auffrischung A2/B1

Das Lehrwerk wird im Unterricht bekannt gegeben.

Dozentin: Edith Danner, M.A.

MM4526Z | Memmingen

Di, 12.01.27 - 02.02.27, 09.30 - 11.00 Uhr, 4 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 5, 38,00 €, erm. 30,40 €
.....

B1

Französisch B1

Bienvenue si vous souhaitez discuter en français et améliorer vos connaissances grammaticales et votre vocabulaire. Dans une ambiance détendue, nous travaillons avec le livre "Rencontres en français B1", Hybride Ausgabe allango, ISBN: 978-3-12-530079-8, Klett Verlag, ab Lektion 1 en alternant avec des jeux, de la chanson et des dialogues.

Dozentin: Céline Albrecht, Muttersprachlerin

MM4530 | Memmingen

Mo, 21.09.26 - 30.11.26, 10.15 - 11.45 Uhr, 10 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock, 95,00 €, ermäßigt 76,00 €
.....

Französisch B1 - On se débrouille

Dozentin: Susanne Westerhoff, Dipl. Übersetzerin, Sprachlehrerin

MM4532 | Memmingen

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 bereiten Sie sich bestens darauf vor, im nächsten Frankreichurlaub oder auch beim nächsten Kundengespräch nicht mehr sprachlos zu sein, und Sie stellen fest: "Ça y est! Je me débrouille."

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

i Kein Kurs am: 28.09.2026

Mo, 21.09.26 - Mo, 07.12.26, 18.15 - 19.45 Uhr, 10 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.16, Seiteneingang links (Nordseite)
95,00 €, ermäßigt 76,00 €
.....

MM4534Z | Memmingen

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 er-



Sprachen

weitem. In diesem Kurs bereiten Sie sich bestens darauf vor, im nächsten Frankreichurlaub oder auch beim nächsten Kundengespräch nicht mehr sprachlos zu sein, und Sie stellen fest: "Ça y est! Je me débrouille."

Kursmaterial: Die Zeitschrift "écoute" oder eine Lektüre (wird im Kurs bekannt gegeben).
Mo, 11.01.27 - 22.02.27, 18.15 - 19.45 Uhr, 6 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.16, Seiteneingang links (Nordseite)
57,00 €, ermäßigt 45,60 €

Konversation

Französisch Konversation B2

Dozent: Laurent Glauzy, Muttersprachler

MM4536 | Memmingen

Laurent Glauzy, französischer Schriftsteller und pensionierter Soldat, bietet ansprechende und dynamische Konversationskurse an, die auf französischsprachigen Zeitungsartikeln und Texten großer französischer Humoristen basieren, um ein solides Allgemeinwissen zu festigen und die Feinheiten der französischen Sprache kennenzulernen. Mein Ziel ist es, Ihnen die französische Sprache, Kultur und Geschichte näherzubringen und Ihnen Kenntnisse zu vermitteln, mit denen Sie bei Ihren französischsprachigen Freunden glänzen können. Bienvenue et beaucoup de plaisir!

i Kein Kurs am: 06.10., 27.10. und 17.11.2026

Di, 15.09.26 - Di, 01.12.26, 19.00 - 20.30 Uhr, 8 Termine, Staatliche Realschule, 1.10, 1. OG, Schlachthofstr. 34
76,00 €, ermäßigt 60,80 €

MM4538Z | Memmingen

LDi, 19.01.27 - 23.02.27, 19.00 - 20.30 Uhr, 5 Termine, Staatliche Realschule, 1.10, 1. OG, Schlachthofstr. 34
47,50 €, ermäßigt 38,00 €

Sie finden Ihren Folgekurs nicht?

Es könnte daran liegen, dass sich alle Kursteilnehmende über die Wiederanmeldeliste bereits am Ende des Kurses für das kommende Semester angemeldet haben und der Kurs somit bereits vor Drucklegung des Programms voll ausgebucht war. Sie finden alle Kurse mit den Kursdaten unter:

www.vhs-memmingen.de

Italienisch



von Anfang an

Italienisch von Anfang an - Sprache und Kultur

Lehrwerk: 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 basiert auf dem Lehrbuch Fantastico! A1 und umfasst Themen wie Begrüßungen und Vorstellungsformeln, die Esskultur des Landes, Freizeitaktivitäten sowie praktisches Vokabular rund um Reisen und Unterkunft.

i Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Kein Kurs am: 14.10.2026

Dozentin: Valentina Ungaro

MM4600 | Memmingen

Mi, 23.09.26 - Mi, 16.12.26, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 Termine, Staatliche Realschule, 1.13, 1. OG, Schlachthofstr. 34
85,00 €, ermäßigt 68,00 €

Italienisch von Anfang an - Online

Dozentin: Federica Frapparelli, Muttersprachlerin

MM4602 | Memmingen

Lehrwerk: Fantastico! A1 - Hybride Ausgabe allango, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-525083-3, ab Lektion 1

Erlebe Italien und lerne Italienisch von zu Hause aus. Ziel ist es, grundlegende Alltagssituationen auf Italienisch bewältigen zu können. Teilnehmer/-innen lernen, ganz bequem von zu Hause, sich vorzustellen, einfache Fragen zu stellen und beantworten, sowie vertraute, alltägliche Ausdrücke und Sätze zu verstehen und zu verwenden. Der Kurs umfasst Themen wie die Esskultur des Landes sowie praktisches Vokabular rund um Reisen und Unterkunft.

i Kurs findet statt am: 18.11.2026

Der Online-Kurs wird über die Videokonferenzplattform ZOOM durchgeführt. Bitte beachten Sie dazu die Hinweise auf S. 10 in diesem vhs-Programm.

Mi, 23.09.26 - 02.12.26, 19.15 - 20.45 Uhr, 10 Termine, Online-Seminar-Zoom MM
95,00 €, ermäßigt 76,00 €

MM4604Z | Memmingen

Weiterführung des Herbstkurses. Lehrwerk: Fantastico! A1 - Hybride Ausgabe allango, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-525083-3.

Erlebe Italien und lerne Italienisch von zu Hause aus. Ziel ist es, grundlegende Alltagssituationen auf Italienisch bewältigen zu können. Teilnehmer/-innen lernen, ganz bequem von zu Hause, sich vorzustellen, einfache Fragen zu stellen und beantworten, sowie vertraute, alltägliche Ausdrücke und Sätze zu verstehen und zu verwenden. Der Kurs umfasst Themen wie die Esskultur des Landes sowie praktisches Vokabular rund um Reisen und Unterkunft.

i Der Online-Kurs wird über die Videokonferenzplattform ZOOM durchgeführt. Bitte beachten Sie dazu die Hinweise auf S. 10 in diesem vhs-Programm.

Mi, 13.01.27 - 17.02.27, 19.15 - 20.45 Uhr, 5 Termine, Online-Seminar-Zoom MM
47,50 €, ermäßigt 38,00 €

A1 - weiterführende Kurse

Italienisch A1 - Online

Dozentin: Federica Frapparelli, Muttersprachlerin

MM4608 | Memmingen

Lehrwerk: Fantastico! A1 - Hybride Ausgabe allango, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-525083-3, ab Lektion 5

Erlebe Italien und lerne Italienisch von zu Hause aus. Ziel ist es, grundlegende Alltagssituationen auf Italienisch bewältigen zu können. Teilnehmer/-innen lernen, ganz bequem von zu Hause, sich vorzustellen, einfache Fragen zu stellen und beantworten, sowie vertraute, alltägliche Ausdrücke und Sätze zu verstehen und zu verwenden. Der Kurs umfasst Themen wie die Esskultur des Landes sowie praktisches Vokabular rund um Reisen und Unterkunft.

i Der Online-Kurs wird über die Videokonferenzplattform ZOOM durchgeführt. Bitte beachten Sie dazu die Hinweise auf S. 10 in diesem vhs-Programm.

Mo, 21.09.26 - 30.11.26, 17.30 - 19.00 Uhr, 10 Termine, Online-Seminar-Zoom MM
95,00 €, ermäßigt 76,00 €



MM4610Z | Memmingen



Lehrwerk: Fantastico! A1 - Hybride Ausgabe allango, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-525083-3, ab ca. Lektion 8

Erlebe Italien und lerne Italienisch von zu Hause aus. Ziel ist es, grundlegende Alltagssituationen auf Italienisch bewältigen zu können. Teilnehmer/-innen lernen, ganz bequem von zu Hause, sich vorzustellen, einfache Fragen zu stellen und beantworten, sowie vertraute, alltägliche Ausdrücke und Sätze zu verstehen und zu verwenden. Der Kurs umfasst Themen wie die Esskultur des Landes sowie praktisches Vokabular rund um Reisen und Unterkunft.

i Der Online-Kurs wird über die Video-Konferenzplattform ZOOM durchgeführt. Bitte beachten Sie dazu die Hinweise auf S. 10 in diesem vhs-Programm.

Mo, 11.01.27 - 15.02.27, 17.30 - 19.00 Uhr, 5 Termine, Online-Seminar-Zoom MM
47,50 €, ermäßigt 38,00 €

Italienisch A1

Dozentin: Juliane Spies, CELI5 (C2) Università di Perugia

MR4612 | Markt Rettenbach

Lehrwerk: Nuovo Espresso 1, ISBN 978-3-19-105438-0, ab Lektion 4

i Kopierkosten werden im Kurs eingekassiert.

Di, 29.09.26 - 01.12.26, 18.00 - 19.30 Uhr, 9 Termine, Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Schulstr. 26, Mehrzweckraum, EG des hinteren Schulgebäudes, gegenüber Bücherei (Eingang über Schulhof)

85,50 €, ermäßigt 68,40 €

MR4614Z | Markt Rettenbach

Lehrwerk: Nuovo Espresso 1, ISBN 978-3-19-105438-0, ab Lektion 6

i Kopierkosten werden im Kurs eingekassiert.

Di, 12.01.27 - 02.02.27, 18.00 - 19.30 Uhr, 4 Termine, Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Schulstr. 26, Mehrzweckraum, EG des hinteren Schulgebäudes, gegenüber Bücherei (Eingang über Schulhof)

38,00 €, ermäßigt 30,40 €

Italienisch A1 - Sprache und Kultur

Lehrwerk: Fantastico! A1 - Hybride Ausgabe allango, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-525083-3, ab Lektion 8

In diesem A1-Kurs setzen die Teilnehmer/-innen ihre Reise in die italienische Sprache

und Kultur fort - mit Fantastico! A1. Sie lernen, über Urlaub, Küche und Restaurants, Kleidung und Einkäufe zu sprechen sowie sich über persönliche Erfahrungen und Alltagssituationen auszutauschen. Die Grammatik, wie die Verwendungen des passato prossimo, reflexive Verben und indirekte Objektpronomen, wird praxisnah und kommunikativ vermittelt.

i Kein Kurs am: 28.09.26 und 30.11.26
Dozentin: Valentina Ungaro

MM4616 | Memmingen

Mo, 21.09.26 - Mo, 07.12.26, 18.00 - 19.30 Uhr, 9 Termine, Staatliche Realschule, 1.13, 1. OG, Schlachthofstr. 34
85,50 €, ermäßigt 68,40 €

Italienisch A1

MM4618 | Memmingen

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

i Kein Kurs am: 17.11.26
Di, 13.10.26 - Di, 15.12.26, 18.00 - 19.30 Uhr, 8 Termine, Staatliche Realschule, E.05, EG, Schlachthofstr. 34
Dozent: Angelo Signorini, Muttersprachler
76,00 €, ermäßigt 60,80 €

MM4620Z | Memmingen

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

Di, 12.01.27 - 16.02.27, 18.00 - 19.30 Uhr, 5 Termine, Staatliche Realschule, E.05, EG, Schlachthofstr. 34
Dozent: Angelo Signorini, Muttersprachler
47,50 €, ermäßigt 38,00 €



BG4622 | Bad Grönenbach/Wolfertschwendon

Lehrwerk: Fantastico! A1 - Hybride Ausgabe allango, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-525083-3, ab Lektion 8

In diesem Fortsetzungskurs begeben wir uns 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 Reisen, Einkaufen, die Esskultur des Landes, Freizeitaktivitäten sowie erste Erzählungen in der Vergangenheit.

Mi, 30.09.26 - 09.12.26, 09.30 - 11.00 Uhr, 9 Termine, Lebensräume für Jung und Alt, Im Paradies 2, 87730 Bad Grönenbach

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

108,00 €, ermäßigt 86,40 €

MM4624 | Memmingen

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/-innen auf dem A1-Niveau, die ihre Grundkenntnisse auffrischen möchten, bestens geeignet. Wir werden das Lehrwerk "Italienisch üben - Lesen & Schreiben A1", Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-077909-3, ab Abschnitt C, verwenden.

i Kein Kurs am: 01.10.2026

Do, 24.09.26 - Do, 03.12.26, 09.00 - 10.15 Uhr, 9 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock

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

71,20 €, ermäßigt 57,00 €

MM4626Z | Memmingen

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/-innen auf dem A1-Niveau, die ihre Grundkenntnisse auffrischen möchten, bestens geeignet. Wir werden das Lehrwerk Italienisch üben - Lesen & Schreiben A1", Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-077909-3, ab Abschnitt E verwenden.

Do, 21.01.27 - 25.02.27, 09.00 - 10.15 Uhr, 5 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock

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

39,60 €, ermäßigt 31,70 €

MM4628 | Memmingen

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.



Sprachen

Wir verwenden dazu das Lehrwerk "Nuovo Espresso A1", Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205438-09, ab Lektion 9.

i Kein Kurs am: 01.10.26

Do, 24.09.26 - Do, 03.12.26, 10.30 - 12.00 Uhr, 9 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock

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

85,50 €, ermäßigt 68,40 €

Italienisch A1/A2

Sie haben schon erste Vorkenntnisse in Italienisch und möchten sich sicherer aus-drücken und das Gesprochene besser ver-standen? In diesem Kurs steht die mündliche Kommunikation im Mittelpunkt.

Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn mitgeteilt.

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

MM4630Z | Memmingen

Do, 21.01.27 - 25.02.27, 10.30 - 12.00 Uhr, 5 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock, 47,50 €, ermäßigt 38,00 €

A2

Italienisch A2 - Online-Kurs

Dozentin: Federica Frapparelli, Mutter-sprachlerin

MM4632 | Memmingen

Lehrwerk: Fantastico! A2 - Hybride Aus-gabe allango, Klett-Verlag, 978-3-12-525087-1, ab Lektion 1

Erlebe Italien und lerne Italienisch von zu Hause aus. Verfügen Sie bereits über ge-wisse Grundkenntnisse der italienischen Sprache und möchten Ihr Wissen er-weitern? Dann nichts wie los! In diesem Sprachkurs lernen Sie, sich in typisch italienischen Alltagssituationen zurechtzu-finden. Natürlich gehören zu jeder Lektion die passenden Wortschatz- und Gramma-tikübungen, damit Sie Ihre Sprachkennt-nisse stetig verbessern können. Gewin-nen Sie an Selbstvertrauen und Sicherheit im Umgang mit der italienischen Sprache.

i Kurs findet statt am: 18.11.26

Der Online-Kurs wird über die Videokon-ferenzplattform ZOOM durchgeführt. Bitte beachten Sie dazu die Hinweise auf S. 10 in diesem vhs-Programm.

Mi, 23.09.26 - 02.12.26, 17.30 - 19.00 Uhr, 10 Termine, Online-Seminar-Zoom MM 95,00 €, ermäßigt 76,00 €

MM4634Z | Memmingen

Weiterführung des Herbstkurses. Lehr-werk: Fantastico! A2 - Hybride Ausgabe allango, Klett-Verlag, 978-3-12-525087-1.

i Der Online-Kurs wird über die Video-konferenzplattform ZOOM durchgeführt. Bitte beachten Sie dazu die Hinweise auf S. 10 in diesem vhs-Programm.

Mi, 13.01.27 - 17.02.27, 17.30 - 19.00 Uhr, 5 Termine, Online-Seminar-Zoom MM 47,50 €, ermäßigt 38,00 €

Italienisch A2

MR4636 | Markt Rettenbach

Lehrwerk: Nuovo Espresso A2, ab Lektion 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-225439-0 Di, 29.09.26 - 01.12.26, 19.30 - 21.00 Uhr, 9 Termine, Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Schulstr. 26, Mehr-zweckraum, EG

Dozentin: Juliane Spies, CELI5 (C2) Uni-versità di Perugia, 85,50 €, erm. 68,40 €

MR4638Z | Markt Rettenbach

Lehrwerk: Nuovo Espresso A2, ab Lektion 3, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-225439-0 Di, 12.01.27 - 02.02.27, 19.30 - 21.00 Uhr, 4 Termine, Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Schulstr. 26, Mehr-zweckraum, EG des hinteren Schulge-bäudes, gegenüber Bücherei (Eingang über Schulhof)

Dozentin: Juliane Spies, CELI5 (C2) Uni-versità di Perugia, 38,00 €, erm. 30,40 €

MM4640 | Memmingen

Lehrwerk: Nuovo Espresso A2, ab Lektion 4, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-225439-0 Mo, 28.09.26 - 30.11.26, 10.30 - 12.00 Uhr, 9 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 5

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

102,60 €, ermäßigt 82,10 € bei 5 TN (ab 6 TN: 85,50 €)

MM4642Z | Memmingen

Lehrwerk: Nuovo Espresso A2, ab Lektion 6, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-225439-0 Mo, 15.02.27 - 22.02.27, 10.30 - 12.00 Uhr, 2 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Ein-gang 2, Raum 5

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

22,80 €, ermäßigt 18,20 € bei 5 TN (ab 6 TN: 19,00 €)



BG4644 | Bad Grönenbach/Wolfertsch-wenden

Lehrwerk: Nuovo Espresso A2, ab Lektion 5, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-225439-0. Lust auf einen Wiedereinstieg ins Ita-lienische? Dieser Kurs 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 Ita-lienaufenthalt noch mehr Spaß macht. :-)

i Kein Unterricht am: 20.10.26

Di, 29.09.26 - Di, 08.12.26, 17.30 - 19.00 Uhr, 9 Termine, Sebastian-Kneipp-Mittel-schule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Raum 104

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

85,50 €, ermäßigt 68,40 €

Italienisch A2+

Wir benutzen unterschiedliche Lektüren, wiederholen die Grammatik und legen Wert auf Konversation. Vorkenntnisse auf dem Niveau A2 sind notwendig.

i Kein Unterricht am: 30.11.26

Dozentin: Ilona Hausmann

MM4646 | Memmingen

Mo, 05.10.26 - Mo, 14.12.26, 18.00 - 19.30 Uhr, 9 Termine, Staatliche Real-schule, 1.01, 1. OG, Schlachthofstr. 34

85,50 €, ermäßigt 68,40 €

Italienisch A2 - gemäßigtes Lerntempo

Lehrwerk: Nuovo Espresso A2, ab Lek-tion 12, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-225439-0 sowie Lektüren aus unter-schiedlichen Quellen.

Dozentin: Anna Moritz, Muttersprachlerin

MM4648 | Memmingen

Di, 22.09.26 - 08.12.26, 10.00 - 11.30 Uhr, 11 Termine, Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock

104,50 €, ermäßigt 83,60 €



Italienisch, das Dich wirklich weiterbringt - für Alltag, Auszeit und Neustart in Italien - A2+ (Online-Kurs)

Für das Niveau A2/B1. Du hast Vorkenntnisse und willst natürlicher und flüssiger sprechen? Mit alltagsnahen Dialogen, lebendigem Wortschatz und typischen Redewendungen übst Du praxisnahe Gespräche für echte Situationen in Italien.

Lehrwerk: Seconda Casa - Italienisch lernen für dein Leben in Italien: Echte italienische Dialoge für Alltag und Ferienhaus (A2-B1) (Italienisch lernen für echte Alltagssituationen, Band 1), ISBN: 978-1068335266, ab Lektion 1.

i Der Kurs findet auch in den Ferien statt. Der Online-Kurs wird über die Videokonferenzplattform ZOOM durchgeführt. Bitte beachten Sie dazu die Hinweise auf S. 10 in diesem vhs-Programm.

Dozentin: Federica Frapparelli, Muttersprachlerin

MM4650 | Memmingen

Sa, 26.09.26 - 28.11.26, 09.00 - 10.30 Uhr, 8 Termine, Online-Seminar-Zoom MM 76,00 €, ermäßigt 60,80 €

Italienisch, das dich wirklich weiterbringt - für Alltag, Auszeit und Neustart in Italien - A2+ (Online-Kurs)

Lehrwerk: Seconda Casa - Italienisch lernen für dein Leben in Italien: Echte italienische Dialoge für Alltag und Ferienhaus (A2-B1) (Italienisch lernen für echte Alltagssituationen, Band 1), ISBN: 978-1068335266, Fortführung aus Teil 1, ca. ab Lektion 5.

i Der Online-Kurs wird über die Videokonferenzplattform ZOOM durchgeführt. Bitte beachten Sie dazu die Hinweise auf S. 10 in diesem vhs-Programm.

Dozentin: Federica Frapparelli, Muttersprachlerin

MM4652Z | Memmingen

Sa, 16.01.27 - 06.02.27, 09.00 - 10.30 Uhr, 4 Termine, Online-Seminar-Zoom MM 38,00 €, ermäßigt 30,40 €

B1

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 Lehrwerk "Con piacere nuovo B1", vor-

aussichtlich ab Lektion 4, ISBN 978-3-12-525225-7 und besprechen die enthaltenen Themen und neue Grammatik.

i Kein Kurs am: 20.10.26

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

BG4660 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden

Di, 29.09.26 - Di, 08.12.26, 19.00 - 20.30 Uhr, 9 Termine, Sebastian-Kneipp-Mittelschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Raum 104, 85,50 €, ermäßigt 68,40 €

Italienisch Auffrischung B1

Lecture di Adesso ed esercizi di grammatica. Dozentin: Bruna Fiorotto-Falkenberg, Muttersprachlerin

MM4672 | Memmingen

Do, 24.09.26 - 03.12.26, 19.00 - 20.30 Uhr, 10 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock 114,00 €, ermäßigt 91,20 € bei 5 TN (ab 6 TN: 95,00 €)

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. Die Lektüre wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

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

BG4654 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden

Mi, 30.09.26 - 09.12.26, 08.30 - 09.30 Uhr, 9 Termine, Lebensräume für Jung und Alt, Im Paradies 2, 87730 Bad Grönenbach 86,40 €, ermäßigt 69,10 € bei 5 TN (ab 6 TN: 72,00 €)

Italienisch Konversation A2/B1

Lehrwerk: "A voi la parola", Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-525574-6, ab Lektion 5. 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 Bal-labio-Böttcher, Lehrerin, Muttersprachle-rin, zertifizierte EuroIta-Trainerin

MM4656 | Memmingen

Mo, 21.09.26 - 30.11.26, 17.00 - 18.15 Uhr, 10 Termine, Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock 119,00 €, ermäßigt 95,20 € bei 4 TN (bei 5 TN: 95,00 €, ab 6 TN: 79,10 €)

Italienisch Konversation B1

MM4658Z | Memmingen

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die Sprachkenntnisse auf Niveau B1 haben. Wir diskutieren über aktuelle Themen und tauchen vertieft in die italienische Kultur, Geschichte, Kunst und Kultur ein. Ihre Sprachfähigkeiten werden somit gefestigt und Sie werden im Umgang mit der italienischen Sprache immer sicherer. Wir arbeiten mit der Zeitschrift "Adesso" vom Spotlight-Verlag.

Mo, 18.01.27 - 22.02.27, 17.00 - 18.15 Uhr, 5 Termine, Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock

Dozentin: Dr. (Uni Bergamo) Fabiola Bal-labio-Böttcher, Lehrerin, Muttersprachlerin 59,50 €, ermäßigt 47,60 € bei 4 TN (bei 5 TN: 47,50 €, ab 6 TN: 39,60 €)

MM4662 | Memmingen

Lehrwerk: Nuovo Espresso 3, ab Lektion 9, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-225440-6

Mo, 28.09.26 - 30.11.26, 09.00 - 10.30 Uhr, 9 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 5

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

171,00 €, ermäßigt 136,80 € bei 3 TN (bei 4 TN: 128,70 €, bei 5 TN: 102,60 €, ab 6 TN: 85,50 €)

MM4664Z | Memmingen

Lehrwerk: Nuovo Espresso 3, ab Lektion 9, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-225440-6

Mo, 15.02.27 - 22.02.27, 09.00 - 10.30 Uhr, 2 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 5

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

38,00 €, ermäßigt 30,40 € bei 3 TN (bei 4 TN: 28,60 €, bei 5 TN: 22,80 €, ab 6 TN: 19,00 €)

Italienisch B1 - Lektürekurs

Lektüren aus unterschiedlichen Quellen. Dozentin: Anna Moritz, Muttersprachlerin

BO4666 | Boos

Mi, 23.09.26 - 09.12.26, 19.30 - 21.00 Uhr, 10 Termine, Dominikus-Hertel-Volkschule, Jahnstr. 9, Mehrzweckraum, EG 143,00 €, ermäßigt 114,40 € bei 4 TN (bei 5 TN: 114,00 €, ab 6 TN: 95,00 €)



Italienisch Lektüre und Konversation B1

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

MM4668 | Memmingen

Lehrwerk: "Italienisch üben - Lesen & Schreiben B1", Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-417909-7, ab Abschnitt C. Die Lektüre wird im Kurs bekanntgegeben.

Dieser Kurs richtet sich an Italienischler-nende, die schon ein paar Kurse besucht und die Grundkenntnisse und den Wort-schatz für Lektüren haben. Der Fokus liegt darauf, das bereits Erlernte zu reaktivieren sowie auszubauen. Wir werden trotzdem die Grammatik wiederholen und vertiefen.

i Kein Kurs am: 01.10. und 26.11.26
Do, 24.09.26 - Do, 03.12.26, 18.15 - 19.45 Uhr, 8 Termine, Staatliche Real-schule, E.04, EG, Schlachthofstr. 34
91,20 €, ermäßigt 73,00 € bei 5 TN (ab 6 TN: 76,00 €)

MM4670Z | Memmingen

Lehrwerk: "Italienisch üben - Lesen & Schreiben B1", Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-417909-7, ab Abschnitt E. Die Lektüre wird im Kurs bekanntgegeben.

Do, 21.01.27 - 25.02.27, 18.15 - 19.45 Uhr, 5 Termine, Staatliche Realschule, E.04, EG, Schlachthofstr. 34
57,00 €, ermäßigt 45,60 € bei 5 TN (ab 6 TN: 47,50 €)

Italienisch für den Beruf



Italienisch für den Beruf A2 - Online-Kurs

Dozentin: Federica Frapparelli, Mutter-sprachlerin

MM4674 | Memmingen

Lehrwerk: Italienisch für den Beruf, Klett Verlag, ISBN: 978-3126069755, ab Lek-tion 1. Italien ist ein wichtiger Handelspart-ner Deutschlands. Wer die Sprache spricht, baut Barrieren ab und gewinnt Vertrauen. In diesem Kurs lernen Sie, sich im beruf-lichen Umfeld sicher auf Italienisch aus-

zudrücken. Inhalte: Telefonieren, Termine vereinbaren, Auskünfte einholen, moderne Korrespondenz. Zielgruppe: Teilnehmer mit A2-Grundkenntnissen, die ihre Sprach-kompetenz im Beruf erweitern wollen.

i Der Online-Kurs wird über die Video-konferenzplattform ZOOM durchgeführt. Bitte beachten Sie dazu die Hinweise auf S. 10 in diesem vhs-Programm.

Di, 22.09.26 - 01.12.26, 17.30 - 19.00 Uhr,
10 Termine, Online-Seminar-Zoom MM
95,00 €, ermäßigt 76,00 €

MM4676Z | Memmingen

Weiterführung des Herbstkurses. Lehr-werk: Italienisch für den Beruf, Klett Ver-lag, ISBN: 978-3126069755.

i Der Online-Kurs wird über die Video-konferenzplattform ZOOM durchgeführt. Bitte beachten Sie dazu die Hinweise auf S. 10 in diesem vhs-Programm.

Di, 12.01.27 - 16.02.27, 17.30 - 19.00 Uhr,
5 Termine, Online-Seminar-Zoom MM
47,50 €, ermäßigt 38,00 €

Japanisch



von Anfang an

Japanisch von Anfang an - Online-Kurs

Dozentin: Hiromi Tabe-Alt Vater, Lehrerin, Muttersprachlerin

MM4714 | Memmingen

Lehrwerk: Japanisch, bitte! neu A1-A2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-606971-7, ab Lektion 1. Der Kurs eignet sich gut für den sanften Einstieg in die japanische Sprache. Von An-fang an wird auf das natürlich klingende Ja-panisch geachtet und Sie werden garantiert in Kürze die Sprache sprechen können.

i Der Online-Kurs wird über die Video-konferenzplattform ZOOM durchgeführt. Bitte beachten Sie dazu die Hinweise auf S. 10 in diesem vhs-Programm.

Di, 06.10.26 - 01.12.26, 19.00 - 20.30 Uhr,
8 Termine, Online-Seminar-Zoom MM
76,00 €, ermäßigt 60,80 €

MM4716Z | Memmingen

Weiterführung des Herbstkurses. Lehr-werk: Japanisch, bitte! neu A1-A2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-606971-7. Es wird auf das natürlich klingende Japanisch ge-achtet und Sie werden garantiert in Kürze die Sprache sprechen können.

i Der Online-Kurs wird über die Video-konferenzplattform ZOOM durchgeführt. Bitte beachten Sie dazu die Hinweise auf S. 10 in diesem vhs-Programm.

Di, 12.01.27 - 19.01.27, 19.00 - 20.30 Uhr,
2 x, Online-Seminar-Zoom MM
19,00 €, ermäßigt 15,20 €

Weiterführende Kurse

Japanisch A1 - Blended Learning

Lehrwerk: Japanisch, bitte! neu A1-A2, ab Lektion 6, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-606971-7

i Der Kurstage vom 14.10. und 18.11.2026 findet online über Zoom statt. Alle anderen Kurstage finden in der Staat-lichen Realschule, Raum 2.13, 2. OG, Schlachthofstr. 34, statt.

Der Online-Kurs wird über die Videokon-ferenzplattform ZOOM durchgeführt. Bitte beachten Sie dazu die Hinweise auf S. 10 in diesem vhs-Programm.

Dozentin: Hiromi Tabe-Alt Vater, Lehrerin, Muttersprachlerin

MM4718 | Memmingen

Mi, 07.10.26 - 02.12.26, 19.35 - 21.05 Uhr,
8 Termine, Online-Seminar-Zoom MM
76,00 €, ermäßigt 60,80 €

Japanisch A1

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

Dozentin: Hiromi Tabe-Alt Vater, Lehrerin, Muttersprachlerin

MM4720Z | Memmingen

Mi, 13.01.27 - 27.01.27, 19.35 - 21.05 Uhr, 3 Termine, Staatliche Realschule, 2.13, 2. OG, Schlachthofstr. 34
28,50 €, ermäßigt 22,80 €

Japanisch A2 - Online

Dozentin: Hiromi Tabe-Alt Vater, Lehrerin, Muttersprachlerin

MM4724 | Memmingen

Lehrwerk: Dekiru Nihongo, ab Lektion 1, Verlag: Alc, ISBN: 987-4-7574-1977-3

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



Bitte beachten Sie dazu die Hinweise auf S. 10 in diesem vhs-Programm.

Do, 08.10.26 - 03.12.26, 19.00 - 20.30 Uhr,
8 Termine, Online-Seminar-Zoom MM
76,00 €, ermäßigt 60,80 €
.....

MM4726Z | Memmingen



Lehrwerk: Dekiru Nihongo, ab Lektion 2,
Verlag: Alc, ISBN: 987-4-7574-1977-3

i Der Online-Kurs wird über die Video-
konferenzplattform ZOOM durchgeführt.
Bitte beachten Sie dazu die Hinweise auf
S. 10 in diesem vhs-Programm.

Do, 14.01.27 - 21.01.27, 19.00 - 20.30
Uhr, 2 x, Online-Seminar-Zoom MM
19,00 €, ermäßigt 15,20 €
.....

Japanisch A2

Dozentin: Hiromi Tabe-Altvater, Lehrerin,
Muttersprachlerin

MM4728 | Memmingen

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

i Kein Kurs am: 14.10.26
Mi, 07.10.26 - Mi, 02.12.26, 18.00 - 19.30
Uhr, 6 Termine, Staatliche Realschule,
2.13, 2. OG, Schlachthofstr. 34
68,40 €, ermäßigt 54,70 € bei 5 TN (ab 6
TN: 57,00 €)
.....

MM4730Z | Memmingen

Lehrwerk: Dekiru Nihongo, ab Lektion 11,
Verlag: Alc, ISBN: 987-4-7574-1977-3
Mi, 13.01.27 - 27.01.27, 18.00 - 19.30
Uhr, 3 Termine, Staatliche Realschule,
2.13, 2. OG, Schlachthofstr. 34
34,20 €, ermäßigt 27,40 € bei 5 TN (ab 6
TN: 28,50 €)
.....

Spanisch

von Anfang an

Spanisch von Anfang an

Lehrwerk: Impresiones A1, Hueber-Ver-
lag, ISBN: 978-3-19-304545-4, ab Lektion
1. Komm und lerne Spanisch, während Du
Spaß hast.

i Kein Kurs am: 17.11. und 24.11.2026
Dozentin: Corazón De los Santos de Kan-
juh, Muttersprachlerin

MM4802 | Memmingen

Di, 29.09.26 - Di, 08.12.26, 18.00 - 19.15
Uhr, 8 Termine, Sebastian-Lotzer-Real-
schule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.12,
Seiteneingang links (Nordseite)
63,40 €, ermäßigt 50,70 €
.....



A1 - weiterführende Kurse

Spanisch A1

MM4806 | Memmingen

Lehrwerk: Impresiones A1, ab Lektion 4,
Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-304545-4
Mo, 05.10.26 - 30.11.26, 18.00 - 19.30
Uhr, 8 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1,
Eingang 1, Raum 2
Dozentin: Paloma Bernal Muñoz,
76,00 €, ermäßigt 60,80 €
.....

MM4808 | Memmingen

Lehrwerk: Impresiones A1, ab Lektion 8,
Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-304545-4
Di, 06.10.26 - 01.12.26, 18.00 - 19.30
Uhr, 8 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1,
Eingang 2, Raum 5
Dozentin: Paloma Bernal Muñoz
76,00 €, ermäßigt 60,80 €
.....

MM4810 | Memmingen

Lehrwerk: Impresiones A1, ab Lektion 11,
Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-304545-4 und
Intensivtrainer ISBN 978-3-19-104545-6.
Wiedereinsteiger/innen mit Grundkennt-
nissen sind willkommen! Die Grammatik
wird wiederholt und vertieft und wir unter-
halten uns über verschiedene Themen.
Bienvenidos!

i Der Kurs findet auch am 18.11.26 statt.
Mi, 16.09.26 - 02.12.26, 18.00 - 19.30 Uhr,
11 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. OG
Dozentin: Michaela Fleckenstein, Über-
setzerin, 104,50 €, ermäßigt 83,60 €
.....

MM4812Z | Memmingen

Lehrwerk: Impresiones A1, ab Lektion 12,
Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-304545-4
und Intensivtrainer ISBN 978-3-19-104545-6.
Wiedereinsteiger/innen mit Grundkennt-
nissen sind willkommen! Die Grammatik
wird wiederholt und vertieft und wir unter-
halten uns über verschiedene Themen.
Bienvenidos!

Mi, 13.01.27 - 24.02.27, 18.00 - 19.30 Uhr,
6 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock
Dozentin: Michaela Fleckenstein, Über-
setzerin, 57,00 €, ermäßigt 45,60 €
.....

A2

Spanisch A2

MM4816 | Memmingen

Lehrwerk: Impresiones A2, ab Lektion 3,
Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-034545-8.
Der Kurs ist für Wiedereinsteiger/innen
geeignet.

i Kein Kurs am: 17.11. und 24.11.26
Di, 29.09.26 - Di, 08.12.26, 19.30 - 20.45
Uhr, 8 Termine, Sebastian-Lotzer-Real-
schule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.12,
Seiteneingang links (Nordseite)
Dozentin: Corazón De los Santos de Kan-
juh, Muttersprachlerin
63,40 €, ermäßigt 50,70 €
.....

MM4818 | Memmingen



Lehrwerk: Impresiones A2, Lektion 7,
Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-334545-5
Wiedereinsteiger/innen mit Grundkennt-
nissen sind willkommen! Die Grammatik
wird wiederholt und vertieft und wir unter-
halten uns über verschiedene Themen.
Bienvenidos!

i Der Kurs findet auch am 18.11.26 statt.
Mi, 16.09.26 - 02.12.26, 16.25 - 17.55 Uhr,
11 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. OG
Dozentin: Michaela Fleckenstein, Über-
setzerin, 104,50 €, ermäßigt 83,60 €
.....

MM4820Z | Memmingen



Lehrwerk: Impresiones A2, Lektion 9,
Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-334545-5
Wiedereinsteiger/innen mit Grundkennt-
nissen sind willkommen! Die Grammatik
wird wiederholt und vertieft und wir unter-
halten uns über verschiedene Themen.
Bienvenidos!

Mi, 13.01.27 - 24.02.27, 16.25 - 17.55 Uhr,
6 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. OG
Dozentin: Michaela Fleckenstein, Über-
setzerin, 57,00 €, ermäßigt 45,60 €
.....

MM4824 | Memmingen

Lehrwerk: Impresiones A2, ab Lektion 10,
Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-334545-5

i Kein Kurs am: 14.10.26
Kopierkosten werden im Kurs eingesam-
elt.
Mi, 16.09.26 - Mi, 09.12.26, 18.00 - 19.30
Uhr, 10 Termine, Staatliche Realschule,
1.19, 1. OG, Schlachthofstr. 34
Dozentin: Sandra Retschkowski, Mutter-
sprachlerin, 95,00 €, ermäßigt 76,00 €
.....



Spanisch A2 - gemäßigtes Lerntempo

Dozentin: Norka Sachs, Muttersprachlerin

MM4826 | Memmingen

Lehrwerk: Perspectivas Ya! A2, ab Lektion 13, 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.

i Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.

Fr, 18.09.26 - 04.12.26, 09.00 - 10.30 Uhr,
11 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. OG
104,50 €, ermäßigt 83,60 €

MM4828Z | Memmingen

Lehrwerk: Perspectivas Ya! A2, ab Lektion 14, 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.

i Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.

Fr, 15.01.27 - 29.01.27, 09.00 - 10.30 Uhr,
3 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. OG
28,50 €, ermäßigt 22,80 €

Spanisch in der Praxis:

Lese- und Konversationskurs A2

Ziel ist es, die Kenntnisse von Niveau A2 zu festigen und gleichzeitig die Sprachkompetenz zu stärken.

i Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Paloma Bernal Muñoz, Muttersprachlerin

MM4832 | Memmingen

Di, 06.10.26 - 01.12.26, 09.00 - 10.30 Uhr,
8 Termine, Machnigstr. 4, R. 1, 1. OG
76,00 €, ermäßigt 60,80 €

B2

Spanisch B2

Dozentin: Norka Sachs, Muttersprachlerin

MM4834 | Memmingen

Lehrwerk: Con gusto nuevo B2, ab Lektion 8, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-515016-4. Konversation sowie Wiederholung und Vertiefung der Grammatik. Wiedereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

i Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.

Mo, 21.09.26 - 30.11.26, 19.00 - 20.30 Uhr,
10 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 5, 95,00 €, erm. 76,00 €

MM4836Z | Memmingen

Lehrwerk: Con gusto nuevo B2, ab Lektion 9, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-515016-4. Konversation sowie Wiederholung und Vertiefung der Grammatik. Wiedereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

i Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.

Mo, 11.01.27 - 18.01.27, 19.00 - 20.30 Uhr,
2 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 5, 19,00 €, ermäßigt 15,20 €

Spanisch B2 - gemäßigtes Lerntempo

Dozentin: Norka Sachs, Muttersprachlerin

MM4840 | Memmingen

Lehrwerk: Con gusto nuevo B2, ab Lektion 8, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-515016-4. Conversaciones y discusiones sobre diferentes temas de actualidad, lectura y traducción, en un relajado y agradable ambiente.

i Der Kurs findet auch am 18.11.26 statt.

Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.

Mi, 16.09.26 - 02.12.26, 18.00 - 19.30 Uhr,
11 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 5, 104,50 €, erm. 83,60 €

MM4842Z | Memmingen

Lehrwerk: Con gusto nuevo B2, ab Lektion 9, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-515016-4. Conversaciones y discusiones sobre diferentes temas de actualidad, lectura y traducción, en un relajado y agradable ambiente.

i Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.

Mi, 13.01.27 - 27.01.27, 18.00 - 19.30 Uhr,
3 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 5
28,50 €, ermäßigt 22,80 €

Cada sueño
grande empieza
por una idea
pequeña. :-)

Ukrainisch



von Anfang an

Ukrainisch für Paare, Partner/innen und ein gemeinsames Wir - Online-Kurs

Dozentin: Natalia Yatsiuk

MM4982 | Memmingen

Dieser Kurs richtet sich an Paare, die die ukrainische Sprache als Brücke für ihre Beziehung nutzen möchten. Im Fokus steht nicht nur klassische Vokabellernen, sondern das Schaffen eines gemeinsamen sprachlichen Raums - eines echten "Wir". Der Kurs kombiniert praktische Alltagsdialoge mit kulturellen Einblicken und emotionaler Ausdrucksfähigkeit.

i Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Der Online-Kurs wird über die Videokonferenzplattform ZOOM durchgeführt. Bitte beachten Sie dazu die Hinweise auf S. 10 in diesem vhs-Programm.

Fr, 25.09.26 - 11.12.26, 18.00 - 19.30 Uhr, 12 Termine,
Online-Seminar-Zoom MM
114,00 €, ermäßigt 91,20 €

MM4984Z | Memmingen

Weiterführung des Herbstkurses. Dieser Kurs richtet sich an Paare, die die ukrainische Sprache als Brücke für ihre Beziehung nutzen möchten. Im Fokus steht nicht nur klassische Vokabellernen, sondern das Schaffen eines gemeinsamen sprachlichen Raums - eines echten "Wir". Der Kurs kombiniert praktische Alltagsdialoge mit kulturellen Einblicken und emotionaler Ausdrucksfähigkeit.

i Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Der Online-Kurs wird über die Videokonferenzplattform ZOOM durchgeführt. Bitte beachten Sie dazu die Hinweise auf S. 10 in diesem vhs-Programm.

Fr, 08.01.27 - 19.02.27, 18.00 - 19.30 Uhr, 7 Termine,
Online-Seminar-Zoom MM
66,50 €, ermäßigt 53,20 €



Entspannung & Wellness

Wochen(end)- & Tagesseminare

Ladies Day - Gesundheit à la carte



Für alle Frauen, die sich - vielleicht auch mit einer Freundin - einen Tag für sich gönnen möchten. Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreiches Programm!

09.00 Uhr

Bewegen und Entspannen

WOYO® - Workout-Yoga

Karin Freytag, WOYO®-Instruktorin

10.00 Uhr

Aktiv und gesund

Zuckerfallen erkennen - gesund leben!

Julia Mayer, Ernährungsberaterin

11.00 Uhr

Mobilisieren und Wohlfühlen

Yoga

Natalja Link, Yogatrainerin

ca. 12.15 Uhr bis 13.30 Uhr

Abschalten und Tanken

Entspannung und Pause

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

13.45 Uhr

Klang und Entspannung

Heidi Meyer, zertifizierte Klangmassage-praktikerin

14.45 Uhr

Bewegen und Stärken

QiGong

Sabine Mayerhofer, Heilpraktikerin für Psychotherapie und QiGong und TaiChi Lehrerin

15.45 Uhr

Spaß und Bewegung

Linedance

Moni K. Bärtle, Heilpraktikerin und Shao-lin QiGong Trainerin

16.45 Uhr

Verjüngen und Pflegen

Hautpflege - ganz nach deinem Hauttyp

Axel Fastner, Fachkosmetiker, Diplom Visagist und Ernährungstherapeut

Ende des Wellnesstags ca. 17.50 Uhr

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

Programmänderungen möglich.

Achten Sie bei allen Angeboten auf Ihre eigenen körperlichen Leistungsgrenzen und sprechen Sie ggf. die Kursleitung an.

MM5002 | Memmingen

Sa, 14.11.26, 08.45 - 17.50 Uhr,

Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. OG

68,00 € inkl. kleinem Mittagssnack,

einem Getränk, Kaffee und einem kleinen Stück Kuchen

.....

Ladies Day - Gesundheit à la carte in Bad Grönenbach

09.00 Uhr

Bewegen und Entspannen

WOYO® - Workout-Yoga

Karin Freytag, WOYO®-Instruktorin

10.00 Uhr

Verjüngen und Pflegen

Hautpflege - ganz nach deinem Hauttyp

Axel Fastner, Fachkosmetiker, Diplom Visagist, Ernährungstherapeut

11.00 Uhr

Kräftigen und Stärken

Pilates

Sigrid Amann

ca. 12.15 Uhr bis 13.30 Uhr

Abschalten und Tanken

Entspannung und Pause

Mittagssnack im Kohlenschieber in Bad Grönenbach

13.45 Uhr

Atmung und Entspannung

Yoga

Silke Mayer, Yogalehrerin SKA Yogasana®

14.45 Uhr

Bewegen und Stärken

Beckenbodentraining für Frauen -

Beckenboden spüren, ansteuern und trainieren.

Anne Wassermann

Ende des Wellnesstags ca. 16 Uhr

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

Programmänderungen möglich.

Achten Sie bei allen Angeboten auf Ihre eigenen körperlichen Leistungsgrenzen und sprechen Sie ggf. die Kursleitung an.

BG5004 | Bad Grönenbach/Wolfertsch-wenden

Sa, 16.01.27, 08.45 - 16.00 Uhr, Evangelisch ref. Kirchengemeinde, Marktplatz 10, 87730 Bad Grönenbach, Pavillon, EG

70,00 € inkl. kleinem Mittagessen im Restaurant Kohlenschieber

.....

Tag der Achtsamkeit

Einen Tag Auszeit. Mit langsamen Qi Gong Bewegungen, geführten Meditationen im Sitzen und im Liegen, mit Klangerlebnis und anderen Achtsamkeitsübungen kommen wir Stück für Stück wieder ganz bei uns an. Der Körper entspannt sich, der Geist wird ruhig. Wir schöpfen neue Kraft um aus unserer Mitte heraus, zentriert wieder dem Alltag zu begegnen.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder ABS-Socken und eine Decke

Mittagspause: 1 Stunde

Dozentin: Sabine Mayerhofer, Heilpraktikerin für Psychotherapie, QiGong- und TaiChi-Lehrerin

MM5008 | Memmingen

Sa, 12.12.26, 10.00 - 17.00 Uhr, Kolbehaus, Donastr. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)

38,00 €, ermäßigt 30,40 €

.....

MM5010Z | Memmingen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder ABS-Socken und eine Decke

Mittagspause: 1 Stunde

Sa, 20.02.27, 10.00 - 17.00 Uhr, Kolbehaus, Donastr. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)

38,00 €, ermäßigt 30,40 €

.....

TaiChi-Wochenende - im Hotel Sonnenbichl

Gönne Dir ein Wochenende Auszeit vom Alltag. Entspanne in einem schönen Wellnesshotel mit TaiChi-Mediation, Achtsamkeitsübungen und einer schönen Gemeinschaft in der Gruppe. Die Landschaft lädt in den Pausen zum Spazieren gehen ein. Gutes vollwertiges Essen und ruhige Zimmer unterstützen das Seminar und vollenden das Rund-um-Wohlfühlpaket.

Leistungen:

TaiChi-Seminar im Umfang von ca. 14 UE à 45 Min., Halbpension, Unterkunft, Kurtaxe, Benutzung des Wellnessbereichs, inkl. Schwimmbad, Saunen und Fitnessraum



i Bitte mitbringen: Kleidung, Gymnastikschuhe oder ABS-Socken und eine Decke
Das Seminar beginnt und endet im Hotel Sonnenbichl. Die Hin- und Rückfahrt erfolgt auf eigene Verantwortung. **Anmeldeschluss: 21.10.26.** Bei Stornierungen nach dem Anmeldeschluss fallen Gebühren an.

Seminarbeginn:

Freitag, den 06.11.26 um 17:00 Uhr

Seminarende:

Sonntag, den 08.11.26 um ca. 12:30 Uhr

Dozentin: Sabine Mayerhofer, Heilpraktikerin für Psychotherapie, QiGong- und TaiChi-Lehrerin

MM5016 | Memmingen

Fr, 06.11.26 - So, 08.11.26,
Hotel Sonnenbichl, Sägestr. 19,
87538 Fischen / Langenwang

387,60 € pro Person im EZ / 353,60 €
pro Person im DZ sowie 427,60 € bei
Nutzung eines DZ als EZ, jeweils inkl.
Kursgebühr

.....

Dein Herbst-Yogaspecial für mehr Gesundheit und Wohlbefinden

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und entdecken Sie die wohltuende Wirkung von Yoga. In diesem Halbtages-Retreat erleben Sie Entspannung, neue Energie und mehr körperliches Wohlbefinden. Das Angebot richtet sich an Yoga-Anfängerinnen und -Anfänger sowie leicht Fortgeschrittene.

Freuen Sie sich auf einen Impulsvortrag zur Wirkung von Yoga, zwei Hatha-Vinyasa-Einheiten mit den Schwerpunkten Gleichgewicht, Erdung sowie die Linderung von Nacken-, Schulter- und Rückenverspannungen. Eine Einführung in Yin Yoga rundet das Programm ab. In den Teepausen mit Getränken und kleinen Snacks bleibt Zeit für Austausch und Fragen. Geplanter Ablauf im Detail unter: www.vhs-memmingen.de.

i Bitte mitbringen: eine rutschfeste Yogamatte, warme Decke, bequeme Sportkleidung, warme Socken, Getränk

Anmeldeschluss: 01.10.2026

Programmänderungen möglich.

Dozentinnen: Natalja Link, Yogatrainerin /
Andrea Steiger-Gebhardt

MM5020 | Memmingen

Sa, 17.10.26, 09.30 - 14.00 Uhr,
Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1,
2. Stock

34,00 € inkl. Tee, Wasser und kleinen
Snacks

.....

Yoga-Wochenende – Gertis Entspannungsmix im Hotel Sonnenbichl

Genießen Sie eine kleine Auszeit im „Hotel Sonnenbichl“ in Langenwang/Fischen im Allgäu. Bei Yoga, QiGong/TaiChi, Bewegungsfolgen auf Musik und Meditation, gepflegter Küche und herrlicher Umgebung können Sie sich entspannen und vom Alltag erholen. Wer möchte kann an einem freien Nachmittag wandern oder in die Sauna gehen.

Leistungen:

Yogaseminar im Umfang von ca. 14 UE à 45 Min., Halbpension, Unterkunft, Kurtaxe, Benutzung des Wellnessbereichs, inkl. Schwimmbad, Saunen und Fitnessraum

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

Das Seminar beginnt und endet im Hotel Sonnenbichl. Die Hin- und Rückfahrt erfolgt auf eigene Verantwortung. **Anmeldeschluss: 24.02.27.** Bei Stornierungen nach dem Anmeldeschluss fallen Gebühren an.

Seminarbeginn:

Freitag, den 12.03.27 um 17:00 Uhr

Seminarende:

Sonntag, den 14.03.27 um ca. 12:30 Uhr

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

MM5014Z | Memmingen

Fr, 12.03.27 - So, 14.03.27
Hotel Sonnenbichl, Sägestr. 19,
87538 Fischen / Langenwang

337,60 € pro Person im EZ / 303,60 €
pro Person im DZ sowie 377,60 € bei
Nutzung eines DZ als EZ, jeweils inkl.
Kursgebühr

.....

QiGong-Wochenende - im Hotel Sonnenbichl

Gönne Dir ein Wochenende Auszeit vom Alltag. Entspanne in einem schönen Wellnesshotel mit QiGong-Meditation, Achtsamkeitsübungen und einer schönen Gemeinschaft in der Gruppe.

Die Landschaft lädt in den Pausen zum Spazieren gehen ein. Gutes vollwertiges Essen und ruhige Zimmer unterstützen das Seminar und vollenden das Rund-um-Wohlfühlpaket.

Leistungen:

QiGong-Seminar im Umfang von ca. 14 UE à 45 Min., Halbpension, Unterkunft, Kurtaxe, Benutzung des Wellnessbereichs, inkl. Schwimmbad, Saunen und Fitnessraum

Bitte mitbringen: Kleidung, Gymnastik-

schuhe oder ABS-Socken und eine Decke
Das Seminar beginnt und endet im Hotel Sonnenbichl. Die Hin- und Rückfahrt erfolgt auf eigene Verantwortung.

Anmeldeschluss: 03.03.27. Bei Stornierungen nach dem Anmeldeschluss fallen Gebühren an.

Seminarbeginn:

Freitag, den 19.03.27 um 17:00 Uhr

Seminarende:

Sonntag, den 21.03.27 um ca. 12:30 Uhr

Dozentin: Sabine Mayerhofer, Heilpraktikerin für Psychotherapie, QiGong- und TaiChi-Lehrerin

MM5018Z | Memmingen

Fr, 19.03.27 - So, 21.03.27,
Hotel Sonnenbichl, Sägestr. 19, 87538
Fischen / Langenwang

387,60 € pro Person im EZ / 353,60 €
pro Person im DZ sowie 427,60 € bei
Nutzung eines DZ als EZ, jeweils inkl.
Kursgebühr

.....



Autogenes Training & PMR

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. Der Kurs ist auch für Wiederholer und zum Üben geeignet.

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

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

MM5124Z | Memmingen

Mi, 13.01.27 - 24.02.27, 19.30 - 20.30
Uhr, 6 Termine, Machnigstr. 4, Gesund-
heitsraum, 1. Stock

38,00 €, ermäßigt 30,40 €

.....



Entspannung & Meditation

Meditation mit Klangschalen

Zeit für Ruhe! Die Klang-Meditation ist eine Möglichkeit; vom stressigen Alltag zu Entspannen. Genießen Sie diese wohl-tuende Erfrischung, erleben Sie Wohl-befinden 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 Einfüh-rung in die Klangschalenmeditation statt.

i Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, be-queme Kleidung, Decke, kl. Kissen, war-me Socken und etwas zu trinken

Dozentin: Heidi Meyer, zertifizierte Klang-massagepraktikerin

MM5148 | Memmingen

Fr, 25.09.26, 18.30 - 20.00 Uhr

Fr, 02.10.26, 18.30 - 19.30 Uhr

Fr, 16.10.26, 18.30 - 19.30 Uhr

Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock
22,10 €, ermäßigt 17,70 €

MM5150 | Memmingen

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

Fr, 25.09.26, 20.30 - 22.00 Uhr

Fr, 02.10.26, 20.00 - 21.00 Uhr

Fr, 16.10.26, 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 - Me-ditation 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 er-leben Wohlbefinden, Ruhe und Ausgegli-chenheit. Nicht geeignet für Personen mit Herzschrittmachern, Herzrhythmusstö-rungen und für Schwangere.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder rutschfeste Socken, Matte, Getränk

Kein Kurs am: 16.10.26

Dozentin: Brigitte Plösch

BA5156 | Babenhausen

Fr, 09.10.26 - 23.10.26, 19.30 - 20.30

Uhr, 2 x, B. Plösch, Erlenhofweg 12,

86498 Kettlershausen

15,50 €, ermäßigt 12,40 €

Tanz der Seele - Bewegung, Entspannung & Stille

Sanfte Bewegung und Momente der Stille helfen Dir, im Hier und Jetzt anzukommen, den Körper bewusster zu spüren und zur Ruhe zu finden. Durch einfache Übungen und innere Bilder folgst Du Deinen Impulsen - ohne Leistungsdruck. So entsteht ein ehrlicher Ausdruck aus dem Moment. Die Verbindung von Bewegung und Stille löst Spannungen, beruhigt das Nervensystem und fördert Selbstwahrnehmung. Inspiriert von achtsamen Bewegungsformen und ja-panischem Ausdruckstanz. Für alle geeignet.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, ggf. Meditationskissen und So-cken (wir tanzen barfuß oder in Socken)

Dozentin: Michelle Reintl, Dipl.-Pädago-gin, Heilpraktikerin für Psychotherapie



MM5158 | MM

Sa, 31.10.26,

14.00 - 17.00 Uhr,

Kolbehaus, Donaust. 1,

Eingang 2, Raum 6

(UG), 19,00 €,

ermäßigt 15,20 €

neu

Power of Life dance®

Eingeladen sind alle, die sich gerne be-wegen, Musik lieben und offen für Neues sind. Jede Einheit besteht aus einer ab-wechslungsreichen Abfolge sorgfältig aus-gewählter Musikstücke - mal spielerisch und leicht, mal energiegeladen, aber auch ruhig und fließend. Während einige Tän-ze alleine getanzt werden, laden andere zu achtsamen Begegnungen mit anderen ein. Im Mittelpunkt stehen Spaß, Freude, Bewegung und kreativer Selbstausdruck.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken

Dozentin: Monika Makowczynski, POL-Coach, Erzieherin

MM5162 | Memmingen

Di, 17.11.26 - 08.12.26, 19.30 - 21.00

Uhr, 4 Termine, Machnigstr. 4, Gesund-

heitsraum, 1. Stock

38,00 €, ermäßigt 30,40 €

Kleine Räucherkunde

Gemeinsam werden wir uns der Welt des Räucherns nähern. Dabei lernen wir Räucherkräuter, Harze und deren praktische Anwendung kennen. Für Interessierte be-steht am Ende des Kurses die Möglichkeit sich eine persönliche Räuchermischung zu erstellen.

i Bitte mitbringen: Sitzkissen, Decke
Materialkosten in Höhe von 8,00 € (für Glas mit Deckel und selbst zusammen-

gestelltem Inhalt) werden im Kurs einge-sammelt.

Dozentin: Martina Eichmann, Ethnologin, Fachausbildung in ritueller Räucherkunde u. systemischer Homöopathie

MM5166Z | Memmingen

So, 24.01.27, 18.30 - 20.00 Uhr,

Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1.

Stock

9,50 €, ermäßigt 7,60 €



Yoga allgemein

Hatha-Yoga für Anfänger/innen

Du möchtest Dir Zeit für Dich nehmen, neue Energie tanken und gleichzeitig et-was für Deinen Körper tun? Dann bist Du hier richtig! In diesem Kurs lernen wir zu-sammen die Grundlagen des Hatha-Yo-ga kennen - sanft, achtsam, Schritt für Schritt. Die Übungen sind aufeinander ab-gestimmt und helfen Dir dabei:

- Gelenke und Muskeln zu mobilisieren
- Kraft und Beweglichkeit aufzubauen
- mehr innere Ruhe und Gelassenheit zu finden

Du brauchst keine Vorkenntnisse - nur be-queme Kleidung und Lust, Dir regelmäßig Zeit für Dich zu gönnen.

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

Dozentin: Natalja Link, Yogatrainerin

MM5210 | Memmingen

Fr, 18.09.26 - 27.11.26, 08.30 - 10.00

Uhr, 10 Termine, Kuttelgasse 22, Ge-

sundheitsraum 2, 3. Stock

95,00 €, ermäßigt 76,00 €

Hatha-Yoga (Präventionskurs)

Körperübungen u. -haltungen (Asanas) zur Dehnung, Kräftigung u. für mehr Be-weglichkeit; Körperwahrnehmung mit dem Atem zur (Tiefen-)Entspannung, Beruhi-gung des Geistes, Stärkung der Gesund-heitskompetenzen für die stressreduzierte Gestaltung des Alltags.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, falls vorhanden Yogatools (Block, Gurt, etc.), dicke Socken, Decke und etwas zu trinken



Kein Kurs am: 19.10.26

Skriptkosten werden im Kurs in bar eingekassiert.

Dozentin: Tanya Röhl

MM5214 | Memmingen



Mo, 28.09.26 - Mo, 14.12.26, 09.15 - 10.45 Uhr, 10 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)
115,00 €
.....

MM5216 | Memmingen



Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, falls vorhanden Yogatools (Block, Gurt, etc.), dicke Socken, Decke und etwas zu trinken

Kein Kurs am: 19.10.26

Skriptkosten werden im Kurs in bar eingekassiert.

Mo, 28.09.26 - Mo, 14.12.26, 17.00 - 18.30 Uhr, 10 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock, 115,00 €
.....

MM5218 | Memmingen



Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, falls vorhanden Yogatools (Block, Gurt, etc.), dicke Socken, Decke und etwas zu trinken

Kein Kurs am: 22.10.26

Skriptkosten werden im Kurs in bar eingekassiert.

Do, 01.10.26 - Do, 17.12.26, 08.45 - 10.15 Uhr, 10 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock, 115,00 €
.....

Yoga für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene nach B.K.S. Iyengar

Diese Yoga-Tradition betont beim Üben die genaue Struktur der Asanas (Körperhaltungen). Die Konzentration ist ganz auf die Körperwahrnehmung gerichtet und es entwickelt sich eine sensible Achtsamkeit im Umgang mit den eigenen Strukturen. Hieraus entsteht ein Prozess, der Körper und Geist immer mehr zu einem harmonischen Ganzen werden lässt. Die Entspannung am Ende hat eine besondere Intensität. "Wo Analyse endet, beginnt die Fähigkeit zur Unterscheidung. Wo diese endet, beginnt Wissen." (B.K.S. Iyengar)

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

Dozentin: Brigitte Hopf-Barthel, Yogalehrerin (SKA)

ER5220 | Erkheim

Di, 22.09.26 - 01.12.26, 09.30 - 11.00 Uhr, 10 Termine, Gemeinschaftshaus Erkheim, Babenhauser Str. 7, Mehrzweckraum, 2. OG, 137,86 €, erm. 110,30 €
.....

Yoga

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

Bitte mitbringen: leichte Kleidung und warme Socken

Der Kurs findet auch am 03.11.26 statt.

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

MM5220 | Memmingen

Di, 29.09.26 - 01.12.26, 19.15 - 20.15 Uhr, 10 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock
63,40 €, ermäßigt 50,70 €
.....

MM5224 | Memmingen

Bitte mitbringen: leichte Kleidung und warme Socken

Der Kurs findet auch 05.11.26 statt.

Do, 01.10.26 - 03.12.26, 19.10 - 20.10 Uhr, 10 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock
63,30 €, ermäßigt 50,60 €
.....

MM5226Z | Memmingen

Bitte mitbringen: leichte Kleidung und warme Socken

Do, 14.01.27 - 18.02.27, 19.10 - 20.10 Uhr, 5 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock
31,60 €, ermäßigt 25,30 €
.....

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; wenn vorhanden: 1 Gurt, 2 Klötze

Dozentin: Silke Mayer, Yogalehrerin Yogasana SKA

BG5250 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden

Mo, 21.09.26 - 30.11.26, 18.15 - 19.45 Uhr, 10 Termine, Lebensräume für Jung und Alt, Im Paradies 2, 87730 Bad Grönenbach

116,40 €, ermäßigt 93,10 €
.....

BG5252Z | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Yogamatte, 1 bis 2 feste Decken, kleines Kissen; wenn vorhanden: 1 Gurt, 2 Klötze

Mo, 11.01.27 - 15.02.27, 18.15 - 19.45 Uhr, 5 Termine, Lebensräume für Jung und Alt, Im Paradies 2, 87730 Bad Grönenbach

56,90 €, ermäßigt 45,50 €
.....

Sanftes Yoga am Morgen

In dieser Yoga-Stunde üben wir zusammen sanfte Yoga-Asanas (Haltungen), verbunden mit dem bewussten Atmen. Wir halten die Asanas 1 - 3 Minuten, dehnen dadurch sanft unseren Körper und kommen so tiefer ins Spüren. Abgerundet wird die Yogastunde durch Musikmeditation.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Yoga-Matte, Decke, kleines Kissen, Yogabolster (wenn vorhanden)

Dozentin: Natalja Link, Yogatrainerin

MM5258 | Memmingen



Fr, 25.09.26 - 20.11.26, 10.15 - 11.45 Uhr, 8 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock
76,00 €, ermäßigt 60,80 €
.....

Die mit einem aufgeführten Kurse sind von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) anerkannt. Das heißt, dass gesetzlich versicherte Personen eine Rückerstattung durch ihre Krankenkasse erhalten können.

Ob dies im Einzelfall möglich ist und wie viel Geld von der Krankenkasse rückerstattet wird, klären Sie bitte **vor der Anmeldung** bzw. Kursteilnahme ab.



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 Körper und zur Erde. Der Kurs fördert Beweglichkeit, Gleichgewicht und die Fähigkeit, nach innen zu spüren: Welcher Dehnsschmerz ist gut, welcher zeigt eine Grenze? Diese Unterscheidung stärkt das Körpergefühl und vermeidet Überbeanspruchung. Als Physiotherapeutin mit Erfahrung in Orthopädie und Chirurgie begleite ich Sie mit angepassten Varianten und achtsamer Anleitung - auch bei Einschränkungen. Vorkenntnisse sind nicht nötig

i Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogablöcke, Kissen, festes längliches Polster
Der Kurs findet auch am 02.11.26 statt.
Dozentin: Petra Diemer, Yoga-Lehrerin (SfG) und Physiotherapeutin

BG5282 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden

Mo, 28.09.26 - 23.11.26, 16.15 - 17.45 Uhr, 9 Termine, Lebensräume für Jung und Alt, Im Paradies 2, 87730 Bad Grönenbach, 102,40 €, ermäßigt 81,90 €

BG5284Z | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden

Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogablöcke, Kissen, festes längliches Polster

Mo, 11.01.27 - 22.02.27, 16.15 - 17.45 Uhr, 6 Termine, Lebensräume für Jung und Alt, Im Paradies 2, 87730 Bad Grönenbach, 68,30 €, ermäßigt 54,60 €

Yoga mit dem Stuhl

Sanfte Vinyasa-Yoga-Bewegungen mit der Unterstützung eines Stuhls - im Sitzen und im Stand. Die Übungen sind einfach, effektiv und fördern Muskulatur, Beweglichkeit und Gleichgewicht.

Ideal für alle, die einen leichten Einstieg in die wohltuende Yogapraxis suchen und ihre Sicherheit im Alltag stärken möchten.

i Bitte mitbringen: Kissen, festes längliches Polster

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
Dozentin: Petra Diemer, Yoga-Lehrerin (SfG) und Physiotherapeutin

BG5286 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden

Do, 01.10.26 - 26.11.26, 09.30 - 11.00 Uhr, 9 Termine, Lebensräume für Jung und Alt, Im Paradies 2, 87730 Bad Grönenbach, 102,40 €, ermäßigt 81,90 €

BG5288Z | Bad Grönenbach

Bitte mitbringen: Kissen, ängliches Polster
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Kein Kurs am: 04.02.27

Do, 14.01.27 - Do, 25.02.27, 09.30 - 11.00 Uhr, 6 Termine, Lebensräume für Jung und Alt, Im Paradies 2, 87730 Bad Grönenbach, 68,30 €, ermäßigt 54,60 €

Lachyoga-Workshop - aktiv entspannen und Lebensfreude erleben

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 To-do-Listen vergessen. Beim Lachyoga lachen wir gemeinsam zu spielerischen Lachübungen. Die Kombination mit Atemübungen steigert zusätzlich die Sauerstoffaufnahme, was neue Energie schenkt. Der Workshop richtet sich an alle, die Stress abbauen und ihre Lebensfreude steigern möchten.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Getränk

Dozentin: Petra Niazi, vegane Ernährungsberaterin

BG5290 | Bad Grönenbach

Do, 26.11.26, 17.00 - 18.30 Uhr, Lebensräume für Jung und Alt, Im Paradies 2, 87730 Bad Grönenbach, 11,50 €, erm. 9,60€

Face Yoga - Onlinekurs

In diesem dreiteiligen Face Yoga Kurs lernst Du, wie Du durch gezielte Übungen Dein Gesicht auf sanfte Weise kräftigst, entspannen und zum Strahlen bringen kannst. Mit ausgewählten Bewegungen fördern wir die Durchblutung und definieren die natürliche Gesichtskontur.

Dich erwartet:

- Einführung in die Grundlagen des Face Yoga
- Aktivierung der Gesichtsmuskulatur und Förderung der Elastizität der Haut
- Übungen für Stirn, Augenpartie, Wangen, Lippen, Hals
- Atem- und Entspannungstechniken zur Stressreduktion
- Tipps zur regelmäßigen Praxis

i Der Online-Kurs wird über die Video-Konferenzplattform ZOOM durchgeführt. Bitte beachten Sie dazu die Hinweise auf S. 10 in diesem vhs-Programm.

Dozentin: Carina Link



MM5292 | MM

Do, 08.10.26 - 22.10.26, 19.00 - 20.00 Uhr, 3 Termine, Online-Seminar-Zoom MM, 19,00 €, erm. 15,20 €

Yoga für Zielgruppen



Yin und Hatha Yoga für Männer

Im Kurs üben wir Hatha- und Yin Yoga, um Atem, Körper und Geist zu verbinden. Hatha beginnt mit Entspannung und Pranayama, gefolgt von statischen und dynamischen Asanas. Yin Yoga stärkt Faszen, Bänder und Gelenke. So lernen wir unseren Körper besser kennen und fördern Wohlbefinden. Jede Stunde endet mit Shavasana (= Tiefenentspannung).

i 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)

MM5276 | Memmingen

Mo, 05.10.26 - 30.11.26, 19.45 - 21.15 Uhr, 9 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock, 85,50 €, ermäßigt 68,40 €

MM5278Z | Memmingen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke und kleines Kissen

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Mo, 04.01.27 - 01.03.27, 19.45 - 21.15 Uhr, 9 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock

85,50 €, ermäßigt 68,40 €

QiGong, TaiChi & mehr

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.



i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder rutschfeste Socken und ein Getränk.

Dozentin: Brigitte Plösch

BA5308 | Babenhausen

Di, 22.09.26 - 17.11.26, 17.30 - 18.30
Uhr, 8 Termine, B. Plösch, Erlenhofweg
12, 86498 Ketttershausen
62,00 €, ermäßigt 49,60 €
.....

QiGong

TaiChi und QiGong gehören zu den chinesischen Bewegungskünsten und der anfängliche Reiz liegt in der Schönheit und Anmut ihrer Bewegungen. Durch die Bewegungen des TaiChi und QiGong erhöht sich die Vitalität unseres Körpers, der Atem vertieft sich und wir fühlen uns tief entspannt. Durch das regelmäßige Üben entsteht eine vertiefte Körperwahrnehmung, die uns hilft, Verspannungen und Fehlhaltungen im Alltag zu vermeiden. Der Rücken und die Gelenke werden auf angenehme, effektive Weise gestärkt und die Stabilität und Flexibilität der Wirbelsäule erhöht. Ein weiterer Schwerpunkt dieses Kurses ist darüber hinaus Stress zu reduzieren und sich selbst wohl zu fühlen.

i Bitte mitbringen: leichte Kleidung und warme Socken

Kurs findet auch am 03.11.26 statt.

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

MM5312 | Memmingen

Di, 29.09.26 - 01.12.26, 18.15 - 19.15
Uhr, 10 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock
63,30 €, ermäßigt 50,60 €
.....

MM5314Z | Memmingen

Bitte mitbringen: leichte Kleidung und warme Socken

Di, 12.01.27 - 16.02.27, 18.15 - 19.15
Uhr, 5 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock
31,60 €, ermäßigt 25,30 €
.....

QiGong in der Mittagspause im Herbst

Eine entspannte Mittagspause und den goldenen Herbst im Freien genießen. Hierzu lädt dieser Kurs ein. Vier Termine im Park, bei denen wir uns den Herbst-QiGong-Übungen annehmen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

i Bitte mitbringen: bequeme, der Witterung entsprechende Kleidung und flache Schuhe

Treffpunkt: Grünfläche im Stadtpark beim

Maximilian-Kolbe-Haus. Bei schlechtem Wetter finden die Termine im Maximilian-Kolbe-Haus, Donaustraße 1, Eingang 2, Raum 6 statt.

Dozentin: Sabine Mayerhofer, Heilpraktikerin für Psychotherapie, QiGong- und TaiChi-Lehrerin

MM5326 | Memmingen

Di, 27.10.26 - 17.11.26, 12.00 - 12.45
Uhr, 4 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)
19,00 €, ermäßigt 15,20 €
.....

QiGong in der Mittagspause im Winter

Eine entspannte Mittagspause verbringen - hierzu lädt dieser Kurs ein. Sechs Termine, bei denen wir uns den Winter-QiGong-Übungen annehmen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und flache Schuhe

Dozentin: Sabine Mayerhofer, Heilpraktikerin für Psychotherapie, QiGong- und TaiChi-Lehrerin

MM5328Z | Memmingen

Di, 12.01.27 - 23.02.27, 12.00 - 12.45
Uhr, 6 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)
28,50 €, ermäßigt 22,80 €
.....

QiGong der vier Jahreszeiten "Herbst" (Präventionskurs)

Qi Gong der vier Jahreszeiten basiert auf den 5 Wandlungsphasen der traditionellen asiatischen Gesundheitslehre. Jede Jahreszeit hat ihre eigene Energiequalität und spiegelt sich in unserem Körper und den Organen wider. Es gibt für jede Jahreszeit eine Übungsreihe mit 10 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.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, rutschfeste Socken/Gymnastikschuhe
Kein Kurs am 12. und 19.10.26. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Dozentin: Sabine Mayerhofer, Heilpraktikerin für Psychotherapie, QiGong- und TaiChi-Lehrerin

MM5332 | Memmingen

Mo, 28.09.26 - Mo, 14.12.26, 19.45 - 21.15 Uhr, 10 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)
115,00 €
.....

QiGong - Beweglichkeit, Stabilität, Entspannung

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" zum freien und ungehinderten Fluss im gesamten Körper zu bringen, um die Gesundheit zu erhalten und zu schützen. Es entsteht durch das Praktizieren eine vertiefte Körperwahrnehmung, der gesamte Körper, alle Muskeln und Sehnen werden gestärkt und stabilisiert.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe / rutschfeste Socken, Getränk
Kurs findet auch am 18.11.26 statt.

Dozentin: Brigitte Plösch

BA5334 | Babenhausen

Mi, 07.10.26 - 18.11.26, 09.00 - 10.00
Uhr, 6 Termine, B. Plösch, Erlenhofweg
12, 86498 Ketttershausen
46,60 €, ermäßigt 37,30 €
.....

QiGong der vier Jahreszeiten "Winter" (Präventionskurs)

Qi Gong ist eine jahrtausendalte Bewegungskunst aus China. Qi wird übersetzt als Atem, Energie oder Lebenskraft. Gong bedeutet Arbeit oder Übung. Mit diesen einfachen und wirkungsvollen Körper-Übungen nehmen wir also direkten Einfluss auf unsere eigene Lebensenergie, die nach Auffassung der traditionellen chinesischen Medizin in den so genannten Meridianen - Energieleitbahnen fließt. In diesem Kurs werden die 10 Winterübungen des vier Jahreszeiten Qi Gong vermittelt. Dieser Kurs ist ZPP-zertifiziert. Die entsprechenden Teilnahmebestätigungen erhalten Sie direkt von der Dozentin.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe, Matte oder Decke

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Dozentin: Sabine Mayerhofer, Heilpraktikerin für Psychotherapie, QiGong- und TaiChi-Lehrerin

MM5336Z | Memmingen

Mo, 11.01.27 - 15.03.27, 19.45 - 21.15
Uhr, 10 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG), 115,00 €
.....

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".



gie" 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.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder rutschfeste Socken, Kissen und Matte

Dozentin: Brigitte Plösch

BA5338Z | Babenhausen

Di, 12.01.27 - 23.02.27, 17.30 - 18.30 Uhr, 6 Termine, B. Plösch, Erlenhofweg 12, 86498 Kettshausen
46,60 €, ermäßigt 37,30 €

TaiChi Kurzform mit 13 Bewegungen

Diese Tai Ji Form zählt zu einer der ältesten daoistischen Tai Ji Formen. Diese langsamen weichen und fließenden Bewegungen gleichen Yin und Yang in unserem Körper aus, bringen uns ins Gleichgewicht und stärken das Qi.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder ABS-Socken und eine Decke

Der Kurs findet auch am 07.11.26 statt.

Dozentin: Sabine Mayerhofer, Heilpraktikerin für Psychotherapie, QiGong- und TaiChi-Lehrerin

MM5342 | Memmingen

Sa, 24.10.26 - 14.11.26, 09.00 - 11.00 Uhr, 4 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)
50,60 €, ermäßigt 40,50 €

MM5344Z | Memmingen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder ABS-Socken und eine Decke

Sa, 16.01.27 - 06.02.27, 09.00 - 11.00 Uhr, 4 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)
50,60 €, ermäßigt 40,50 €

Pilates & mehr

Indian Balance®

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 Körper-

wahrnehmung. 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.

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

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

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

MM5346 | Memmingen

Mi, 30.09.26 - Mi, 09.12.26, 18.15 - 19.15 Uhr, 9 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock, 57,00 €, erm. 45,60 €

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.

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

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

MM5348Z | Memmingen

Mi, 13.01.27 - 24.02.27, 18.15 - 19.15 Uhr, 6 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock, 38,00 €, erm. 30,40 €

Pilates für Jedermann

Pilates ist ein sanftes, ganzheitliches Training. Atmung, Bewegung, Kraft und Beweglichkeit stehen im Fokus. Die Haltung verbessert sich nachhaltig. Die Übungen starten im „Power House“, dem Kraftzentrum im Bauch, dessen Muskeln oft vernachlässigt werden. Richtig ausgeführt hilft Pilates gegen Verspannungen und Haltungsschäden.

i Bitte mitbringen: Matte, großes und kleines Handtuch, Socken, Sportkleidung und Getränk

Kein Kurs am 08.10.26. Der Kurs findet auch am 05.11.26 statt.

Dozentin: Ingeborg Unglert, Pilates-Übungsleiterin (SKA)

MM5400 | Memmingen

Do, 17.09.26 - Do, 26.11.26, 19.45 - 20.45 Uhr, 10 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock
63,40 €, ermäßigt 50,70 €



Pilates -

Für Teilnehmende ab 35 Jahren

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Pilates - ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

i Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Sportschuhe und Getränk

Dozentin: Johanna Jall, Physiotherapeutin

MR5402 | Markt Rettenbach

Mo, 21.09.26 - 30.11.26, 18.00 - 19.00 Uhr, 10 Termine, Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Schulstr. 26, Mehrzweckraum, EG des hinteren Schulgebäudes, gegenüber Bücherei (Eingang über Schulhof), 63,40 €, ermäßigt 50,70 €

MR5404 | Markt Rettenbach

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Sportschuhe und Getränk

Mo, 21.09.26 - 30.11.26, 19.15 - 20.15 Uhr, 10 Termine, Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Schulstr. 26, Mehrzweckraum, EG des hinteren Schulgebäudes, gegenüber Bücherei (Eingang über Schulhof), 63,40 €, ermäßigt 50,70 €

WOYO® (Workout-Yoga)

WOYO® ist als Hinführung zum Yoga zu verstehen und ideal als Einstieg für alle Formen des Yogas. Es verbindet traditionell asiatische mit moderner westlicher Trainingsform und ist für alle Altersstufen geeignet. Die einzelnen Yoga-Haltungen werden langsam vorbereitet und mit Hilfsmitteln erarbeitet. Dies geschieht in einem harmonischen Wechsel von Dehnung, Bewegung, Muskelkräftigung, Konzentration und Entspannung.

i Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, Handtuch und Decke

Dozentin: Karin Freytag, Lehrerin, staatliche Schulpsychologin, WOYO®-Instruktorin



MM5406 | Memmingen

Mo, 21.09.26 - 30.11.26, 17.30 - 18.30
Uhr, 10 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock
63,40 €, ermäßigt 50,70 €
.....

MM5408 | Memmingen

Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, Handtuch und Decke

Mo, 21.09.26 - 30.11.26, 18.45 - 19.45
Uhr, 10 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock
63,40 €, ermäßigt 50,70 €
.....

Pilates (Präventionskurs)

Das Ganzkörper-Training kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Körper, Geist und Seele kommen in Einklang. Übungen, zentriert um das Powerhouse, können zur Verbesserung der Haltung führen und für den (Arbeits-)Alltag stärken.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, dicke Socken, Decke und etwas zu trinken

Kein Kurs am: 20.10. und 27.10.26

Skriptkosten werden im Kurs in bar eingesammelt.

Dozentin: Tanya Röhr

MM5410 | Memmingen

Di, 29.09.26 - Di, 22.12.26, 17.45 - 19.00
Uhr, 10 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG), 95,80 €
.....



Pilates für alle

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Pilates - ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär Beckenboden- und Rücken- und Muskulatur.

i Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Sportschuhe und Getränk

Dozentin: Simone Maier, Physiotherapeutin

MR5416 | Markt Rettenbach

Mo, 26.10.26 - 07.12.26, 18.00 - 19.00 Uhr,
6 Termine, Dorfgemeinschaftshaus Engetried, Turnraum, 1. OG, Raiffeisenstr. 1,
87733 Markt Rettenbach/Engetried
38,00 €, ermäßigt 30,40 €
.....

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.

i Bitte mitbringen: Turnschuhe und Handtuch

Dozentin: Katja Maucher-Ulbrich, Euro-Trainerin für Step, Aerobic u. Wellness, Yogalehrerin

MM5418 | Memmingen

Mo, 21.09.26 - 19.10.26, 17.15 - 18.15
Uhr, 5 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock
31,70 €, ermäßigt 25,40 €
.....

MM5420 | Memmingen

Bitte mitbringen: Turnschuhe und Handtuch
Mo, 09.11.26 - 07.12.26, 17.15 - 18.15
Uhr, 5 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock
31,70 €, ermäßigt 25,40 €
.....

MM5422Z | Memmingen

Bitte mitbringen: Turnschuhe und Handtuch
Mo, 25.01.27 - 22.02.27, 17.15 - 18.15
Uhr, 4 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock
25,40 €, ermäßigt 20,30 €
.....

Pilates - Flow

Die Bewegungskonzepte sorgen für einen straffen und knackigen Körper. Die Kombination aus dynamischen und statischen Übungen machen Sie fit, gesund, glücklich und entspannt.

i Bitte mitbringen: Isomatte, Turnschuhe, Handtuch

Dozentin: Katja Maucher-Ulbrich, Euro-Trainerin für Step, Aerobic u. Wellness, Yogalehrerin

MM5434 | Memmingen

Mi, 23.09.26 - 21.10.26, 18.45 - 19.45
Uhr, 5 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock
31,60 €, ermäßigt 25,30 €
.....

MM5436 | Memmingen

Bitte mitbringen: Isomatte, Turnschuhe, Handtuch

Der Kurs findet auch am 18.11.26 statt.

Mi, 11.11.26 - 09.12.26, 18.45 - 19.45
Uhr, 5 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock
31,60 €, ermäßigt 25,30 €
.....

MM5438Z | Memmingen

Bitte mitbringen: Isomatte, Turnschuhe, Handtuch

Mi, 27.01.27 - 24.02.27, 18.45 - 19.45
Uhr, 4 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock
25,30 €, ermäßigt 20,30 €
.....

BODEGA moves© - bodywork meets yoga

BODEGA moves © ist ein Ganzkörperworkout, das Übungen aus dem Bodyworkout mit Yogaelementen vereint. Die perfekte Verbindung aus Kraft, Beweglichkeit und Balance im Bewegungsfluss.

i Bitte mitbringen: Matte, warme Socken und ausreichend zu trinken

Dozentin: Carmen Schmalholz

MM5440 | Memmingen

Do, 24.09.26 - 03.12.26, 18.00 - 19.00
Uhr, 10 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock, 63,40 €, erm. 50,70 €
.....

MM5442Z | Memmingen

Bitte mitbringen: Matte, warme Socken und ausreichend zu trinken

Do, 14.01.27 - 04.02.27, 18.00 - 19.00
Uhr, 4 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock, 25,40 €, erm. 20,30 €
.....

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.

i Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke und Handtuch

Dozentin: Katja Maucher-Ulbrich, Euro-Trainerin für Step, Aerobic u. Wellness, Yogalehrerin

MM5426 | Memmingen

Mi, 23.09.26 - 21.10.26, 17.15 - 18.30
Uhr, 5 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock
39,60 €, ermäßigt 31,70 €
.....

MM5428 | Memmingen

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke und Handtuch

Der Kurs findet auch am 18.11.26 statt.

Mi, 11.11.26 - 09.12.26, 17.15 - 18.30
Uhr, 5 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock
39,60 €, ermäßigt 31,70 €
.....



MM5430Z | Memmingen

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke und Handtuch

Mi, 27.01.27 - 24.02.27, 17.15 - 18.30 Uhr, 4 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock
31,70 €, ermäßigt 25,30 €

Pilates Flow

Pilates-Flow verbindet fließende Bewegungen mit gezielter Kräftigung der Körpermitte. In diesem Kurs verbessern Sie Haltung, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung. Atem und Bewegung werden harmonisch kombiniert, um Verspannungen zu lösen und neue Energie zu gewinnen. Für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene geeignet.

i Bitte mitbringen: Matte, Getränk, Handtuch

Der Kurs findet auch am 03.11.26 (Ferien) statt.

Dozentin: Munyee Bayraktar



MM5432 | MM

Di, 15.09.26 - 17.11.26, 16.45 - 17.45 Uhr, 10 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock
63,40 €, erm. 50,70 €

neu

Gymnastik & Rücken

Wirbelsäulengymnastik

"Aufrecht gehen - aufrecht stehen" - Fit bleiben bis ins hohe Alter

Bewegungsmangel, Fehlhaltungen, seelische Beschwerden usw.: All dies nimmt uns der Rücken krumm! In diesem Kurs erfahren Sie mehr darüber, wie Sie ihrer Wirbelsäule Gutes tun können. Mit vielseitigen, gezielten Gymnastikübungen - vorwiegend auf der Matte - einhergehend mit der richtigen Atemtechnik, dehnen, kräftigen und mobilisieren wir unser Muskelkorsett. Verschiedene Entspannungstechniken runden das Programm ab. Damit Sie auch im Alltag Rückgrat behalten.

i Bitte mitbringen: Stoppersocken, Matte/Unterlage, Handtuch

Dozentin: Christine Stölzle, Ges.päd. SKA

MM5508Z | Memmingen

Mo, 11.01.27 - 22.02.27, 18.45 - 19.45 Uhr, 6 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock
38,00 €, ermäßigt 30,40 €

MM5510 | Memmingen

Bitte mitbringen: Stoppersocken, Matte/Unterlage, Handtuch

Kein Kurs am: 08.10.26
Do, 24.09.26 - Do, 03.12.26, 09.00 - 10.00 Uhr, 9 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock
57,00 €, ermäßigt 45,60 €

MM5512Z | Memmingen

Bitte mitbringen: Stoppersocken, Matte/Unterlage, Handtuch

Do, 14.01.27 - 25.02.27, 09.00 - 10.00 Uhr, 6 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock
38,00 €, ermäßigt 30,40 €

Wirbelsäulengymnastik für Sie und Ihn

Möchten Sie Ihrem Rücken Gutes tun? Verspannt im Nacken? Schwierigkeiten beim Beugen? Dann werden wir gemeinsam aktiv. Wir beginnen mit der Basis, dem rückengerechten Verhalten im Bewegungsablauf. Dann mobilisieren und stabilisieren wir Rumpf und Wirbelsäule anhand der Sensorik. Wir lockern Muskelverspannungen und Sie lernen einfache Übungen für den Muskelaufbau, Ausgleichsübungen für den Alltag, die Sie auch im Büro umsetzen können sowie verschiedene Entspannungsformen kennen. Die Gruppe unterstützt Sie in Ihren guten Vorsätzen.

i Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Turnschuhe und evtl. Handtuch

Dozentin: Susanne Irion, M. A., DOSB-Übungsleiterin B - Sport in der Prävention, Kursleiterin Körperzentrum-Beckenboden, DOSB-Übungsleiterin C

BU5516 | Buxheim

Di, 22.09.26 - 01.12.26, 20.10 - 21.10 Uhr, 10 Termine, Turnhalle, Auenstraße 12, Buxheim, 63,40 €, ermäßigt 50,70 €

Wirbelsäulengymnastik

Mobilisation und Kräftigung der Strukturen um die Wirbelsäule sorgen für Gleichgewicht und Stabilisation.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe und Matte

Der Kurs findet auch am 18.11.26 statt.

Dozentin: Brigitte Nieberle, Physiotherapeutin

MM5518 | Memmingen

Mi, 07.10.26 - 16.12.26, 17.00 - 18.00 Uhr, 10 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)
63,30 €, ermäßigt 50,70 €

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.

i Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, kleines Handtuch, warme Socken, Turnschuhe und nicht aufgeblasenen Luftballon

Dozentin: Susanne Irion, M. A., DOSB-Übungsleiterin B - Sport in der Prävention, Kursleiterin Körperzentrum-Beckenboden, DOSB-Übungsleiterin C

BU5554 | Buxheim

Di, 22.09.26 - 01.12.26, 19.00 - 20.00 Uhr, 10 Termine, Turnhalle, Auenstraße 12, Buxheim, 63,40 €, ermäßigt 50,70 €

Massage & Rücken

Achtsame Partnermassage - Ein Workshop nicht nur für Paare

In diesem Kurs lernen Sie die wohltuende Wirkung sinnlicher Berührung kennen. Sie lernen mit einfachen Mitteln eine entspannende Massage zu schenken. Im Mittelpunkt des Kurses stehen Präsenz und Verbindung. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

i Bitte mitbringen: Massageliege oder dicke Unterlage (140x200cm), Laken, Massageöl, kleine Kissen, Handtücher, Straußenfeder, Vesper

Paarweise Anmeldung erforderlich!

Dozentin: Petra Steffen, Dipl. Sozialwirtin



MM5566 | Memmingen

So, 08.11.26, 14.00 - 19.00 Uhr,
Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock
31,60 €, ermäßigt 25,30 €
.....

Die Dorn Methode

Diese Methode eignet sich zur Selbsthilfe und ist einfach und schnell erlernbar. Eine mögliche Wirkung ist die Regulation von Wirbeln und Gelenken. Bei korrekter Anwendung ist sie ungefährlich und kann jederzeit und überall angewendet werden. Als sehr sanfte Methode ist die Dorn Methode prinzipiell für jeden Menschen - Alte und Junge, Gesunde und Kranke - geeignet. Sie erlernen u. a. auch, was sich hinter den Begriffen Beinlängendifferenz, Wirbelkontrolle, Breuß Massage und Akupressur verbirgt.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, großes und kleines Handtuch, Turnschuhe, kl. Kissen

30 Minuten Pause.

Dozentin: Rosi Groß, Krankenschwester, Heilpraktikerin

MM5568Z | Memmingen

Sa, 16.01.27, 09.00 - 14.30 Uhr,
Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock
31,60 €, ermäßigt 25,30 €
.....

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.

i Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Sportbekleidung, Matte

Kein Kurs am: 29.09.26 und am 13.10.26
Dozentin: Svenja Neumann

MM5606 | Memmingen

Di, 22.09.26 - Di, 08.12.26, 17.00 - 18.00 Uhr, 9 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. OG, 57,00 €, erm. 45,60 €
.....

MM5608 | Memmingen

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Sportbekleidung, Matte

Kein Kurs am: 29.09.26 und am 13.10.26
Di, 22.09.26 - Di, 08.12.26, 18.10 - 19.10 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 ruhige Musik werden Bauch, Rücken, Beine, Arme u.v.m. trainiert. Mein Motto lautet: Gesund macht das Leben Spaß!

i Bitte mitbringen: Matte, Sportschuhe und Getränk

Kein Kurs am: 28.09.26

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Dozentin: Svenja Neumann

MM5618 | Memmingen

Mo, 21.09.26 - Mo, 07.12.26, 07.50 - 08.50 Uhr, 11 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock
69,70 €, ermäßigt 55,80 €
.....

Boxen für Frauen ab 14 Jahren

Dieser Kurs richtet sich an Frauen ohne Vorkenntnisse, die Boxen als ein effektives Ganzkörpertraining kennenlernen möchten - ganz ohne den Wettkampfscharakter. Schritt für Schritt werden die Grundtechniken des Boxens vermittelt. Das Training verbessert Koordination, Ausdauer, Kraft und baut Stress ab. Trainiert wird in einer unterstützenden, respektvollen Atmosphäre, in der jede Teilnehmerin ihr eigenes Tempo bestimmen kann. Der perfekte Start in die Boxwelt: kraftvoll, selbstbewusst und mit viel Freude an der Bewegung.

i Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung und Hallenschuhe sowie etwas zu Trinken

Der Kurs findet auch am 04.11.26 statt.

Dozentin: Nicole Joachimsthaler



MM5624 | MM

Mi, 23.09.26 - 11.11.26, 19.00 - 20.00 Uhr, 8 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 2
50,70 €, erm. 40,60 €
.....

neu

Step & Dance für Anfänger/innen

Ganzkörpertraining mit Herz- und Kreislaufbelastungen durch einfache Schrittkombinationen auf und um das Steppbrett. Viele Wiederholungen fördern die Fettverbrennung.

i Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk

Dozentin: Katja Maucher-Ulbrich, Euro-Trainerin für Step, Aerobic u. Wellness, Yogalehrerin

MM5704 | Memmingen

Mo, 21.09.26 - 19.10.26, 18.30 - 19.30 Uhr, 5 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock
31,70 €, ermäßigt 25,40 €
.....

MM5706 | Memmingen

i Bitte mitbringen: s. o.

Mo, 09.11.26 - 07.12.26, 18.30 - 19.30 Uhr, 5 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock
31,70 €, ermäßigt 25,40 €
.....

MM5708Z | Memmingen

i Bitte mitbringen: s. o.

Mo, 25.01.27 - 22.02.27, 18.30 - 19.30 Uhr, 4 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock
25,40 €, ermäßigt 20,30 €
.....

Ausdauer, Fun & Tanz

Muckis für Anfänger/innen - Sanftes Krafttraining für den ganzen Körper

Sie möchten Muskeln aufbauen und fitter werden, wissen aber nicht, wo Sie anfangen sollen? In diesem Kurs trainieren wir mit leichten Hanteln (0,5-3 kg) und dem eigenen Körpergewicht - ideal für motivierte Einsteiger/innen, die Herausforderungen lieben! Gemeinsam stärken wir Schritt für Schritt die Muskulatur, verbessern die Haltung und entdecken die Freude an Bewegung.

Es ist nie zu spät, stark zu werden!

i Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, feste Sportschuhe, Hanteln (0,5 kg bis 3 kg)

Dozentin: Paula Feliza Asprilla Vargas

MM5602 | Memmingen

Di, 15.09.26 - 17.11.26, 17.00 - 17.45 Uhr, 9 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock
42,80 €, ermäßigt 34,20 €
.....



MM5604Z | Memmingen

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, feste Sportschuhe, Hanteln (0,5 kg bis 3 kg)

Di, 12.01.27 - 23.02.27, 17.00 - 17.45 Uhr, 6 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

28,50 €, ermäßigt 22,80 €

Step für Anfänger/innen

Steig in die Welt des Step-Aerobic ein! Unser Anfängerkurs führt dich Schritt für Schritt an die Grundlagen heran, ganz ohne Vorkenntnisse. Du verbesserst Ausdauer, Koordination und Rhythmusgefühl in motivierender Atmosphäre und mit mitreißender Musik. Komm vorbei, bleib aktiv und entdecke, wie viel Energie in dir steckt. Ideal für alle, die sanft beginnen und nachhaltig fit werden möchten.

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

Dozentin: Paula Feliza Asprilla Vargas

MM5700 | Memmingen

Mo, 14.09.26 - 16.11.26, 20.00 - 20.45 Uhr, 9 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

42,80 €, ermäßigt 34,20 €

MM5702Z | Memmingen

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

Mo, 11.01.27 - 22.02.27, 20.00 - 20.45 Uhr, 6 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

28,50 €, ermäßigt 22,80 €

ZUMBA® Fitness für Jedermann

Zumba ist Lebensfreude. Zumba ist Bewegung, die Spaß macht. Zumba ist für alle: Jung und Alt, für Frauen und Männer. Mit einfach nachzumachenden Bewegungen zu mitreißender Latinomusik erreichen wir ein Ganzkörper-Workout, das den Körper fit macht und das Wohlbefinden fördert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

i Bitte mitbringen: leichte Kleidung, Sportschuhe ein Getränk

Dozent: Anton Betzler, Offical ZUMBA® Instructor

ER5710 | Erkheim

Mo, 21.09.26 - 23.11.26, 18.00 - 19.00 Uhr, 9 Termine, Grund- und Mittelschule Erkheim, Schulweg 1, Gymnastikhalle, EG (Osteingang hinter der Turnhalle)

61,50 €, ermäßigt 49,20 €

MM5712 | Memmingen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe sowie Getränk

Di, 22.09.26 - 24.11.26, 19.30 - 20.30 Uhr, 9 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)

57,00 €, ermäßigt 45,60 €

MM5714 | Memmingen

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe sowie Getränk

Der Kurs findet auch am 18.11.26 statt.

Mi, 23.09.26 - 25.11.26, 16.00 - 17.00 Uhr, 9 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock

76,00 €, ermäßigt 60,80 €

MM5716 | Memmingen

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe sowie Getränk

Do, 24.09.26 - 26.11.26, 17.30 - 18.30 Uhr, 9 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)

57,00 €, ermäßigt 45,60 €

ZUMBA® Fitness für Fortgeschrittene

ZUMBA® Fitness ZUMBA® ist ein latein-amerikanisch inspiriertes Tanz- und Fitness-Workout basierend auf dem Prinzip "fun and easy to do". 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, Spontaneität und der Aufbau von Kondition sind dabei garantiert!

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

Dozentin: Paula Feliza Asprilla Vargas

MM5718 | Memmingen

Di, 15.09.26 - 17.11.26, 18.00 - 18.45 Uhr, 9 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

42,80 €, ermäßigt 34,10 €

MM5720Z | Memmingen

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

Di, 12.01.27 - 23.02.27, 18.00 - 18.45 Uhr, 6 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

28,50 €, ermäßigt 22,70 €

Tanz dich fit!

Ein energiegeladener Tanz-Fitnesskurs, der den Kreislauf in Schwung bringt und Spaß macht. Zu Latin-, Pop- und internationalen Rhythmen werden einfache Choreografien mit Cardio-Elementen kombiniert, um Ausdauer, Koordination und Fitness zu verbessern. Keine Vorkenntnisse nötig - einfach mitmachen, schwitzen und die Musik genießen. Im Fokus stehen gute Laune, Loslassen und ein effektives Ganzkörpertraining, das sich nicht wie Sport anfühlt.

i Bitte mitbringen: Handtuch, feste Turnschuhe, Getränk

Dozentin: Melanie Old, Fitnesstrainerin und Tanzlehrerin



MM5722 | MM

Mi, 14.10.26 - 16.12.26, 18.00 - 18.45 Uhr, 8 Termine, Turnhalle Edith-Stein-Schule

44,00 €, ermäßigt 35,20 €

Tanz & Kräftigung

Ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining, das Tanz, Kräftigung und funktionelle Bewegungen verbindet. Mit Eigengewichtsübungen, kleinen Impulsen und kontrollierten Abläufen werden Beine, Gesäß, Bauch und Arme gezielt gestärkt. Gleichzeitig verbessern sich Haltung, Balance und Beweglichkeit. Zur Musik ausgeführt, verbindet der Kurs fließende, ausdrucksstarke Bewegungen mit effektivem Training. Für alle Levels geeignet, mit Anpassungen zur Steigerung oder Erleichterung.

i Bitte mitbringen: Handtuch, feste Turnschuhe, Getränk

Dozentin: Melanie Old, Fitnesstrainerin und Tanzlehrerin

MM5724 | Memmingen

Mi, 14.10.26 - 16.12.26, 18.45 - 19.30 Uhr, 8 Termine, Turnhalle Edith-Stein-Schule

44,00 €, ermäßigt 35,20 €

Bauchtanz und Beckenboden

Bauchtanz kräftigt den Beckenboden. Und: Ein trainierter Beckenboden verbessern deine Tanz- und übrigens auch deine Körperhaltung - und dein Körpergefühl. In diesem Kurs erforschen wir den Zusammenhang zwischen Bauchtanz und Beckenboden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich! Der Kurs eignet sich aber auch für alle Tänzerinnen, die die Hüftbewegungen aus dem orientalischen Tanz einfach mal wieder neu und intensiv erspüren wollen.



i Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Getränk

Kein Kurs am: 19.10.26

Dozentin: Eva Büchele, Tanzlehrerin

MM5730 | Memmingen

Mo, 28.09.26 - Mo, 26.10.26, 17.30 - 18.30 Uhr, 4 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)
25,30 €, ermäßigt 20,30 €

neu

(Belly-)Dance-Workout

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.

i Bitte mitbringen: Matte und Getränk

Kein Kurs am: 19.10.26

Dozentin: Eva Büchele, Tanzlehrerin

MM5732 | Memmingen

Mo, 28.09.26 - Mo, 30.11.26, 18.30 - 19.30 Uhr, 8 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)
50,70 €, 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 je nach Wunsch der Gruppe. 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.

i Bitte mitbringen: körpernahe Kleidung, Tuch um die Hüften, warme Socken oder Schlappchen

Dozentin: Ruth Mair

MM5734 | Memmingen

Mi, 30.09.26 - 02.12.26, 19.25 - 20.25 Uhr, 8 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)
50,60 €, ermäßigt 40,50 €

Orientalischer Tanz (Bauchtanz) - Ein Tänzchen wagen - Anfänger/innen 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 dabei im Vordergrund.

i Bitte mitbringen: körpernahe Kleidung, Tuch um die Hüften, warme Socken oder Schlappchen

Dozentin: Ruth Mair

MM5736 | Memmingen

Mi, 30.09.26 - 02.12.26, 18.15 - 19.15 Uhr, 8 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)
50,60 €, ermäßigt 40,50 €

Belly Dance Mittelstufe - Supersoft mit Kraft

Wie werden unsere Hüftbewegungen weich wie Soft-Eis? Durch unsere Muskeln! In diesem Kurs lernen wir, welche Muskeln welche Bewegungen steuern, wann wir anspannen und entspannen, und stärken sie, um Bewegungen mehr Tiefe und Ausdruck zu geben. Wir halten den Körper geschmeidig und beweglich. Es geht um alle Zutaten für einen Tanz, der weich und kraftvoll ist.

i Bitte mitbringen: Matte und Getränk

Dozentin: Eva Büchele, Tanzlehrerin

MM5738 | Memmingen

Mo, 09.11.26 - 30.11.26, 17.30 - 18.30 Uhr, 4 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)
25,30 €, ermäßigt 20,30 €

neu

Belly Dance für Fortgeschrittene

Bauchwellen, Flutter und Co.: Bauchwellen, Bauchakzente, Flutter – diese kleinen Bewegungen im orientalischen Tanz faszinieren das Publikum und lassen es fragen: „Wie macht sie das?“ In diesem Kurs lernst Du Übungen, um Deine Bauchmuskeln gezielt zu steuern, obere und untere Muskeln zu isolieren und Deinen Bauch „flattern“ zu lassen.

Bitte mitbringen: Matte und Getränk

i Dozentin: Eva Büchele, Tanzlehrerin

MM5740Z | Memmingen

Mo, 18.01.27 - 01.02.27, 17.30 - 19.00 Uhr, 3 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)
28,50 €, ermäßigt 22,80 €



Tanzmäuse - Für Kinder von 4 bis 5 J.

junge uhs

In diesem liebevoll gestalteten Kurs entdecken die Kleinsten spielerisch die Welt des Tanzes. Mit Laufen, Springen, Drehen, Spielen und fantasievollen Bewegungsaufgaben sammeln die Kinder erste Tanz Erfahrungen mit viel Freude.

Rhythmusgefühl, Musikkzahlen und Bewegung im Takt werden kindgerecht vermittelt. Altersgerechte Übungen fördern Koordination, Gleichgewicht, Motorik, Konzentration und Körpergefühl. Erste Technik, Ausdruck, Selbstvertrauen und die Freude an Bewegung wachsen ganz natürlich.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Tanzschuhe oder Schuhe mit rutschfester Sohle, Haargummi und eine Trinkflasche. Tutus oder Tanzkleider sind willkommen, aber kein Muss.

Dozentin: Melanie Old, Tanzlehrerin

BA5742 | Babenhausen

Mo, 12.10.26 - 14.12.26, 14.30 - 15.15 Uhr, 9 Termine, Seniorenzentrum, Am Espach 10, Gymnastikraum, 99,00 €

neu

BG5750 | Bad Grönenbach

Bitte mitbringen: s. o.

Di, 13.10.26 - 15.12.26, 14.30 - 15.15 Uhr, 9 Termine, Studio mit Herz und Kinesiologie, Rothensteiner Straße 1b, 99,00 €

neu

Tanzbärchen - Für Kinder von 6 bis 7 J.

junge uhs

In diesem Kurs bauen die Kinder tänzerische Grundlagen in einer motivierenden Atmosphäre auf. Wir arbeiten gezielt an Haltung, Körperspannung und technischen Fähigkeiten wie Beinheben, Spagat, Spagatsprüngen und dynamischer Bewegungsqualität.

Durch kleine Choreografien lernen sie Rhythmus, Koordination und Ausdruckskraft kennen. Um den Spaß am Lernen zu bewahren, ergänzen wir das Training durch kreative Bewegungsaufgaben und Gruppenspiele, die Teamgeist und Selbstbewusstsein stärken - ganz ohne Leistungsdruck und mit viel Raum für eigene Ideen.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Tanzschuhe oder Schuhe mit rutschfester Sohle, Haargummi und eine Trinkflasche.



Tutus oder Tanzkleider sind willkommen, aber kein Muss.

Dozentin: Melanie Old, Tanzlehrerin

BA5744 | Babenhausen

neu

Mo, 12.10.26 - 14.12.26, 15.25 - 16.25

Uhr, 9 Termine, Seniorenzentrum, Am

Espach 10, Gymnastikraum, 112,50 €

BG5752 | Bad Grönenbach

neu

Bitte mitbringen: s. o.

Di, 13.10.26 - 15.12.26, 15.20 - 16.20

Uhr, 9 Termine, Studio mit Herz und Kinesiologie, Rothensteiner Straße 1b

112,50 €

Dance Mix Kids -

Für Kinder von 8 bis 11 J.

junge uhs

Kinder erleben in diesem Kurs energiegeladenes Tanzen mit modernen Jazz- und Contemporary-Moves. Sie lernen, Choreografien schnell aufzunehmen, Musik zu zählen und Bewegungen kraftvoll auszuführen. Technik, Koordination, Beweglichkeit, Körperspannung, Sprünge, Drehungen und Ausdauer fördern wir gezielt. Musikalität, Bühnenpräsenz und Selbstvertrauen stärken wir. Beim Erarbeiten kleiner Shows wachsen Teamgeist und Motivation – für alle, die abwechslungsreichen Unterricht mit Musik und Ausdruck mögen.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Tanzschuhe oder Schuhe mit rutschfester Sohle, Haargummi und eine Trinkflasche. Tutus oder Tanzkleider sind willkommen, aber kein Muss.

Dozentin: Melanie Old

BA5746 | Babenhausen

neu

Mo, 12.10.26 - 14.12.26, 16.35 - 17.35

Uhr, 9 Termine, Seniorenzentrum, Am

Espach 10, Gymnastikraum, 121,50 €

BG5754 | Bad Grönenbach

neu

Bitte mitbringen: s. o.

Di, 13.10.26 - 15.12.26, 16.25 - 17.25 Uhr,

9 Termine, Studio mit Herz und Kinesiologie, Rothensteiner Straße 1b, 121,50 €

HipHop-Tanzkurs

für Kinder und Jugendliche von 10 bis 16 Jahren

junge uhs

HipHop-Grundlagenschritte, Erlernen einer kleinen Choreographie, Stärkung der Körperwahrnehmung und der Körperkoordination sowie Taktlehre.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung sowie feste, saubere Turnschuhe

Dozentin: Sonja Woschni, Hip-Hop-Tanzlehrerin

MM5756 | Memmingen

Mi, 30.09.26 - 21.10.26, 16.00 - 17.00

Uhr, 4 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock, 25,40 €

.....

MM5758 | Memmingen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung sowie feste, saubere Turnschuhe

Der Kurs findet auch am 18.11.26 statt.

Mi, 11.11.26 - 02.12.26, 16.00 - 17.00

Uhr, 4 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock, 25,40 €

.....



HipHop-Tanzkurs

für Erwachsene ab 17 Jahren

HipHop-Grundlagenschritte, Erlernen einer kleinen Choreographie, Stärkung der Körperwahrnehmung und der Körperkoordination sowie Taktlehre.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung sowie feste, saubere Turnschuhe

Dozentin: Sonja Woschni, Hip-Hop-Tanzlehrerin

MM5760 | Memmingen

Mi, 23.09.26 - 21.10.26, 17.10 - 18.10

Uhr, 5 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock, 31,60 €

.....

MM5762 | Memmingen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung sowie feste, saubere Turnschuhe

Der Kurs findet auch am 18.11.26 statt.

Mi, 11.11.26 - 09.12.26, 17.10 - 18.10

Uhr, 5 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock, 31,60 €

.....

Hinweis für Kurse für Kinder und Jugendliche unter 14 Jahren:

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 Services/Downloads/Dokumente für den allg. Kursbetrieb.

Selbstverteidigung

Crashkurs -

Selbstverteidigung mit Köpfchen

Ab 16 Jahren. In diesem Crashkurs lernen Sie die fünf effektivsten Selbstverteidigungstechniken aus der chinesischen Kampfkunst Wing Tsung (WT) kennen. Diese Techniken und Strategien sind leicht zu erlernen und äußerst effektiv in der Anwendung. Großmeister Reimers unterrichtet weltweit Spezialeinheiten wie FBI, Department of Defense, SEK u.a.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Turnschuhe

Dozent: Hans-Jörg Reimers

MM5764 | Memmingen

neu

Sa, 26.09.26, 10.00 - 13.00 Uhr,

Kolbehaus, Donastr. 1, Eingang 1,

Raum 2, 19,00 €, ermäßigt 15,20 €

.....

Selbstverteidigung mit Köpfchen - Intensivkurs

Ab 16 Jahren. Bei diesem Kurs zeigen wir, wie man durch richtiges Vorkampferhalten (Blickführung, Distanz, Körpersprache...) im Vorfeld gefährliche Situationen erkennen und vermeiden kann. Sollte es zu einer körperlichen Auseinandersetzung kommen, lernen Sie sich effektiv und wirkungsvoll gegen unbewaffnete und bewaffnete Angriffe (z. B. Messer, Stock) zu verteidigen. Bei dem Training werden verschiedenste Situationen nachgestellt (Verteidigung im Sitzen, am Boden, Tiefgarage, Treppenhaus, Verteidigung gegen mehrere Gegner...) Sie lernen in dem Kurs die richtigen Selbstverteidigungstechniken und -strategien gegen diese Angriffe. Die Techniken stammen aus der chinesischen Kampfkunst Wing Tsun (WT). Sie sind einfach zu erlernen und benötigen keine Kraft. Großmeister Reimers unterrichtet weltweit Spezialeinheiten wie FBI, Department of Defense, SEK u. a.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Turnschuhe

Dozent: Hans-Jörg Reimers

MM5766 | Memmingen

Fr, 02.10.26 - 23.10.26, 18.30 - 20.00

Uhr, 4 Termine, Kolbehaus, Donastr. 1,

Eingang 1, Raum 2

38,00 €, ermäßigt 30,40 €

.....





Klettern & Outdoor

Pferdeerlebnisvormittag auf dem Ponyhof Lutz für Kinder von 5 bis 10 Jahren

junge uhs

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? Wie sehen Kneippelmente für Ponys aus? 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.

i Bitte mitbringen: feste, geschlossene Schuhe

Hinweise zur notwendigen Elternerklärung (bis zum Erreichen des 14. Lebensjahres) siehe S. 57 in diesem Programm. Dozentin: Katrin Rheinländer-Mix, Erzieherin, Sozialfachwirtin, Trainerin für Kinderreitunterricht

LE5784 | Legau/Illerwinkel

Mi, 04.11.26, 09.00 - 12.00 Uhr,
Ponyhof Lutz, Keltenweg, 87764 Legau
39,70 €

Eltern-/Kinderklettern in den Herbstferien

junge uhs

Für Eltern mit Kindern im Alter von 6 bis 11 Jahren. Für diesen Kurs werden keine Vorerfahrungen benötigt.

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: Sportwelt Ottobeuren, Am Galgenberg 4, 87724 Ottobeuren

i Bitte mitbringen: Sportbekleidung und Getränk

Bitte nennen Sie uns auch den Vor- und Zunamen der Begleitperson.

Dozentin: Manuela Gmeinder, Kletterschule Allgäu, Personaltraining Gmeinder

MM5786 | Memmingen

Fr / Sa, 06.11.26 - 07.11.26,

13.30 - 16.30 Uhr, 2 x, Kursort siehe Text
145,00 € inkl. Eintritt und Leihhausrüstung
/ Begleitperson kostenfrei

Eltern-/Kinderklettern in den Faschingsferien

junge uhs

Für Eltern mit Kindern im Alter von 6 bis 11 Jahren. Für diesen Kurs werden keine Vorerfahrungen benötigt.

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: Sportwelt Ottobeuren, Am Galgenberg 4, 87724 Ottobeuren

i Bitte mitbringen: Sportbekleidung und Getränk

Bitte nennen Sie uns auch den Vor- und Zunamen der Begleitperson.

Dozentin: Manuela Gmeinder, Kletterschule Allgäu, Personaltraining Gmeinder

MM5788Z | Memmingen

Fr / Sa, 12.02.27 - 13.02.27, 13.30 -
16.30 Uhr, 2 x, Kursort siehe Text
145,00 € inkl. Eintritt und Leihhausrüstung
/ Begleitperson kostenfrei

Grundkurs Klettern -

Für Kinder von 8 bis 13

junge uhs

Jahren (für Anfänger/innen)

In diesem Grundkurs Klettern lernst Du das Sichern und die ersten Grundlagen der Klettertechnik. Geklettert wird im "Top-rope" - das Seil kommt von oben. Wichtige Kommandos, der Achterknoten sowie das Halten von leichten Stürzen werden in der Praxis erlernt und geübt. Boulder- und Kletterspiele sind ebenso Inhalt wie konzentriertes Sichern - und natürlich ganz viel Klettern!

Veranstalter: Kletterschule Allgäu, Manuela Gmeinder, Trainer C Sportklettern

Es gelten die Geschäftsbedingungen der Kletterschule Allgäu (<http://www.kletterschule-allgaeu.de/agb>).

Kursort: Sportwelt Ottobeuren, Am Galgenberg 4, 87724 Ottobeuren

i Bitte mitbringen: Sportbekleidung und Getränk

Dozentin: Manuela Gmeinder, Kletterschule Allgäu, Personaltraining Gmeinder

MM5790 | Memmingen

neu

Di, 29.12.26, Di, 05.01.27, Do, 07.01.27,
jeweils 13.30 - 15.30 Uhr
Kursort siehe Text, 110,00 €

Ernährung & Pflege

Gesundes Essen

Bringen Sie Ihren Körper sanft in Balance - ganz ohne Verzicht!

In diesem Basenfastenkurs meiden wir gezielt säurebildende Lebensmittel, fördern die Entsäuerung und aktivieren neue Energie. Als positiver Nebeneffekt kann auch das ein oder andere Pfund verschwinden.

Gemeinsam kochen, entspannen (z.B. mit Ohrkerzen), austauschen und lernen, wie Sie sich mit Fußbädern, Wickeln und Bürstenmassagen zu Hause etwas Gutes tun. Ich begleite Sie mit Tipps, Rezepten und Motivation.

Dozentin: Jutta Bräutigam, Heilpraktikerin, Dipl.-Ökotrophologin

MM5806 | Memmingen

Fr, 16.10.26, Di, 20.10.26, Fr, 23.10.26,
Di, 27.10.26, Fr, 30.10.26,
jeweils 18.00 - 19.30 Uhr
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2,
Raum 6 (UG), 110,50 €

Haar & Haut



Skin Care Routine - alltagstauglich

Glaubt man den Beauty-Influencern im Netz, lässt sich eine wirksame Pflegeroutine nur mit viel Zeit und noch mehr Produkten bewerkstelligen; gehen wir also das Thema fachkompetent und ohne Marketing an. Was genau wünscht sich die Haut im Herbst/Winter wirklich? Welche Wirkstoffe passen zu welchem Hauttyp? Und wie passt das alles in den Alltag?

i Bitte mitbringen: Schreibzeug, Haarband, Wasserschüssel



Materialkosten in Höhe von 5,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Axel Fastner, Fachkosmetiker, Diplom Visagist, Ernährungstherapeut

BA5832 | Babenhausen

Sa, 26.09.26, 10.00 - 13.30 Uhr,
vhs-Raum-Babenhausen, Schrankenstr.
8, Hintereingang (über Gasthaus Rössle),
1. Obergeschoss

39,70 €, ermäßigt 31,70 €

Minimalist Make-up

Schnell frisch und gepflegt geschminkt trotz herbstlicher Temperaturen. In vier einfachen Schritten veredeln wir Teint, Lippen und Augen. Mit Wow-Effekt und einer extra Portion Pflege nach dem Sommer.

i Bitte mitbringen: Schreibzeug, Haarband
Materialkosten in Höhe von 3,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Axel Fastner, Fachkosmetiker, Diplom Visagist, Ernährungstherapeut

BA5834 | Babenhausen

Sa, 26.09.26, 14.30 - 17.30 Uhr,
vhs-Raum-Babenhausen, Schrankenstr.
8, Hintereingang (über Gasthaus Rössle),
1. Obergeschoss, 34,00 €, erm. 27,20 €

Skin Care Routine - alltagstauglich

Glaubt man den Beauty-Influencern im Netz, lässt sich eine wirksame Pflegeroutine nur mit viel Zeit und noch mehr Produkten bewerkstelligen; gehen wir also das Thema fachkompetent und ohne Marketing an. Was genau wünscht sich die Haut im Herbst/Winter wirklich? Welche Wirkstoffe passen zu welchem Hauttyp? Und wie passt das alles in den Alltag?

i Bitte mitbringen: Schreibzeug, Haarband, Wasserschüssel

Materialkosten in Höhe von 5,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Axel Fastner, Fachkosmetiker, Diplom Visagist, Ernährungstherapeut

MM5838 | Memmingen

Sa, 17.10.26, 10.00 - 13.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 1, 39,60 €, ermäßigt 31,70 €

Minimalist Make-up

Schnell frisch und gepflegt geschminkt trotz herbstlicher Temperaturen. In vier einfachen Schritten veredeln wir Teint, Lippen und Augen. Mit Wow-Effekt und einer extra Portion Pflege nach dem Sommer.

i Bitte mitbringen: Schreibzeug, Haarband

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

Dozent: Axel Fastner, Fachkosmetiker, Diplom Visagist, Ernährungstherapeut

MM5840 | Memmingen

Sa, 17.10.26, 15.00 - 18.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 1

34,00 €, ermäßigt 27,20 €

Schmink-Workshop "Einfaches Tagesmake-up"

Erlernen Sie ein frisches, natürliches Tagesmake-up selbstständig umzusetzen - mit Ihren eigenen Produkten und alltagstauglichen Techniken.

i Bitte mitbringen: eigene dekorative Kosmetik wie: Fondation, Puder, Augenbraunstift- oder powder, Wimperntusche, Lippenstift oder Lipgloss und Lippenkonturenstift, sonstige Lieblingsprodukte aus dem dekorativen Bereich

Dozentin: Carina Link

MM5844 | Memmingen

Sa, 24.10.26, 09.30 - 11.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2,
Raum 4

22,70 €, ermäßigt 18,10 €

neu

Make-up Zauber - dezent aber wirkungsvoll

Der Kurs für alle, die zusätzliche Tipps wünschen; z. B. wie wird der Blick strahlend schön, ohne die Augen übertrieben zu betonen? Wie strahlt der Teint frisch und jugendlich ohne zu viel Material auf der Haut? Und wie werden die Lippen in Szene gesetzt ohne schmerzhaft Injektionen. Alle Make-up Basics, Profitipps und Materialkunde in einem Kurs.

i Bitte mitbringen: Schreibzeug, Haarband, vorhandene Schminkprodukte für ein Update

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

Dozent: Axel Fastner, Fachkosmetiker, Diplom Visagist, Ernährungstherapeut

MM5846Z | Memmingen

Sa, 13.02.27, 10.00 - 13.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 1

39,70 €, ermäßigt 31,70 €

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.

i Bitte mitbringen: ca. 5 kleine Döschen oder Gläser (50 ml) für die fertigen Kosmetikprodukte

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

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

MM5850 | Memmingen

Sa, 10.10.26, 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

25,30 €, ermäßigt 20,30 €

Hygiene & Häusliche Pflege



Homöopathie - gewusst wie

Sie interessieren sich für ganzheitliche Wege zur Gesundheitsförderung? In diesem Kurs erhalten Sie einen praxisnahen Einblick in die Grundlagen der Homöopathie. Wir beschäftigen uns damit, wie bestimmte Beschwerden wahrgenommen und begleitet werden können - mit besonderem Fokus auf sanfte Methoden im Alltag. Der Kurs richtet sich insbesondere an Schwangere, junge Eltern und Großeltern, die sich mit Möglichkeiten der homöopathischen Unterstützung im Familienalltag auseinandersetzen möchten.

Dozentin: Silke Fischer, Heilpraktikerin

BG5864 | Bad Grönenbach/Wolfertschwendon

Mo, 05.10.26 - 26.10.26, 19.00 - 21.00 Uhr, 4 Termine, Dorfgemeinschaftshaus Zell, Allgäuer Str. 27

60,60 €, ermäßigt 46,40 €



Gestalten & Formen



Pinsel & Stift

Wochenendworkshop: Intuitives Malen - Zugang zu mehr Klarheit im Alltag

Im Fokus steht nicht Technik, sondern kreatives Arbeiten als Weg zu mehr Ruhe und Klarheit. Durch angeleitete Impulse mit Farbe und Form entsteht Zugang zu aktuellen Themen.

Tag 1: Wahrnehmen, was da ist.

Tag 2: Bedeutung für den Alltag und mögliche Veränderungen. Für alle ohne Vorkenntnisse, der anschließende Austausch ist freiwillig. Weitere Infos siehe: www.vhs-memmingen.de.

i Bitte mitbringen: Pinsel 2er, 3er oder größer, einfache Pinsel (z. B. Flach- oder Borstenpinsel 3 - 5cm), die ein freies und flächiges Arbeiten ermöglichen, Feinpinsel sind nicht nötig, Zeitungspapier zum Schutz des Tisches, passende Kleidung/ Malkittel (Achtung: Acrylfarbe ist nach dem Trocknen kaum noch aus Kleidung zu entfernen und kann dauerhafte Flecken hinterlassen.), Lappen oder Küchentrolle, Wassergefäß, zusätzlich können gerne auch Spachtel, Schwämme oder andere einfache Werkzeuge zum experimentellen Arbeiten mitgebracht werden, falls vorhanden: Farbpaletten, Palette mit Mulden (zum Anmischen der Farben, ansonsten stellt die Kursleiterin Pappteller zur Verfügung), Verpflegung für den Tag

Die Kursleitung stellt DIN A3 Papier sowie Acrylfarben in den Grundtönen (Normalblau, Normalgelb, Magenta, Weiß und Schwarz) zur Verfügung. Papier und Farben können gegen eine kleine Materialgebühr, die in bar im Kurs zu entrichten ist, günstig genutzt werden. Alternativ können Acrylfarben und Papier (Größe: mind. A3) auch gerne selbst mitgebracht werden!

Mittagspause jeweils 45 Minuten.

Dozentin: Dr. Isabella Doré

MM6004 | Memmingen

Sa / So, 31.10.26 - 01.11.26, 09.30 - 16.00 Uhr, 2 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 2
84,40 €

neu

Die Bildkomposition - Online-Kurs

Mit unserem gewohnten Sehen stoßen wir oft an Grenzen, selbst gelungene Bilder werden mit der Zeit ein bisschen fad. Fast immer liegt der Schlüssel in der Komposition, dem Bildaufbau. Die Kunst besteht eben auch darin, gelernte Sichtweisen zu verlassen und neu zu verstehen. Dabei geht es nicht nur um Format oder Bildausschnitt Linienführung, Strich und Fläche, Schwerpunkte und Farbgestaltung, Kontraste, Anschnitt und Ausschnitt sind Schlüsselwörter, ob abstrakt oder gegenständlich. Anhand alter und junger Meister lernen Sie in Übungen die Möglichkeiten zur Umsetzung im eigenen Werk kennen.

i Materialliste: Bleistift, Papier, Buntstifte oder Marker, Acrylfarben, Pinsel

Der Kurs wird mit dem Konferenzmodul Zoom durchgeführt. Die Zugangsdaten/ die Kurseinladung wird per Mail vom Dozenten am Kurstag an die Teilnehmenden gesandt, daher bei der Anmeldung die E-Mail-Adresse angeben. Hierzu wird Ihr Name und Ihre E-Mail-Adresse an den Dozenten weitergegeben.

Veranstalter/Dozent: Paul Ganzenmiller

MM6006 | Memmingen

So, 20.09.26 - 18.10.26, 18.30 - 20.00 Uhr, 5 Termine, Online-Seminar-extern
60,00 €

Web neu

Mit dem Bleistift unterwegs - Sketching, raus aus der Stadt - Online-Kurs

Die eigene Skizze ist immer persönlicher, individueller als ein Handyfoto. Sie reflektiert Ihre persönliche Wahrnehmung und subjektive Wirklichkeit. Unwichtiges verschwindet, Wichtiges wird hervorgehoben. Dabei ist es zunächst einmal egal wie „gut“ Sie zeichnen können. Viel wichtiger ist zu schauen, Ihre eigene Sicht auf die Dinge zu klären und zu verstehen. Zeichnend lernen Sie sich und die Welt um sich herum kennen. Sie lernen die Grundlagen und Techniken kennen. Am besten, Sie arbeiten in einem Skizzenbuch, das Sie bei Spaziergängen immer dabei haben können.

i Materialliste: Bleistifte in verschiedenen Härtegraden, weißes Papier und/oder Skizzenbuch

Der Kurs wird mit dem Konferenzmodul Zoom durchgeführt. Lesen Sie hierzu bitte die Hinweise oben bei Kurs MM6006.

Veranstalter / Dozent: Paul Ganzenmiller

MM6008 | Memmingen

Fr, 18.09.26 - 09.10.26, 18.30 - 20.00 Uhr, 4 Termine, Online-Seminar-extern
48,00 €

Web neu

Urban Sketching Panels - Online-Kurs

Mit kleinen Bildern ganze Geschichten erzählen - wie im Comic. Einzelheiten, Details aufspüren und festhalten ist oft viel einfacher und gerade durch die Nebeneinanderstellung auch interessanter als „nur“ ein Bild. Ganz nebenbei lernen Sie so den Blick für das, was für Sie wesentlich ist. Und das ist die Grundlage jeder Zeichnung. Für Anfänger/innen ideal und für Fortgeschrittene das Richtige, um einen neuen Ansatz zu finden.

i Materialliste: Bleistifte in verschiedenen Härtegraden, Papier

Der Kurs wird mit dem Konferenzmodul Zoom durchgeführt. Lesen Sie hierzu bitte die Hinweise oben bei Kurs MM6006. Veranstalter: Paul Ganzenmiller

Dozent: Paul Ganzenmiller



MM6010 | Memmingen

Fr, 16.10.26 - 23.10.26, 18.30 - 20.00 Uhr, 2 x, Online-Seminar-extern,
24,00 €

Web neu

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.

i Bitte mitbringen: Zeitungspapier und unempfindliche Kleidung, die schmutzig werden darf

Materialkosten für Tusche, Pinsel, Tuschesteine und Reispapier in Höhe von 7,00 € pro Teilnehmer/in werden im Kurs eingesammelt.

Der Kurs wird hauptsächlich in englischer Sprache abgehalten.

Dozent: Hui Song

MM6012 | MM

Sa, 26.09.26, 12.30 - 17.30 Uhr, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 5,
36,60 €





Blumen, Vögel und mehr -

Zen inspirierte fernöstliche Kalligrafie und Tuschemalerei

In diesem Zen inspirierten Schnupperkurs zur fernöstlichen Tuschemalerei stehen Blumen und Vögel als Ausdruck von Natur, Bewegung und Lebendigkeit im Mittelpunkt. Erleben Sie Pinsel und Tusche als Spiel aus Energie, Ruhe und Rhythmus. Durch Beobachtung, Reduktion und freies Gestalten entstehen ausdrucksstarke Bilder. Keine Vorkenntnisse nötig - nur Offenheit, Achtsamkeit und Neugier.

i Bitte mitbringen: Zeitungspapier und unempfindliche Kleidung, die schmutzig werden darf

Materialkosten für Tusche, Pinsel, Tuschesteine und Reispapier in Höhe von 7,00 € pro Teilnehmer/in werden im Kurs eingesammelt.

Der Kurs findet hauptsächlich in englischer Sprache statt.

Dozent: Hui Song

MM6014 | Memmingen

Sa, 28.11.26, 12.30 - 17.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 5
36,60 €

Mehr als nur Landschaftsgemälde -

Zen inspirierte fernöstliche Kalligrafie und Tuschemalerei

Dieser Zen inspirierte Schnupperkurs widmet sich Landschaften der ostasiatischen Tuschemalerei. Berge und Wolken werden mit dem Pinsel nicht abgebildet, sondern erfasst. Entdecken Sie Reduktion, Rhythmus und den bewussten Umgang mit Leerraum. Linien, Formen und Stille verbinden sich zu poetischen Bildräumen. Keine Vorkenntnisse erforderlich - nur Offenheit für Wahrnehmung und inneren Ausdruck.

i Bitte mitbringen: Zeitungspapier und unempfindliche Kleidung, die schmutzig werden darf

Materialkosten für Tusche, Pinsel, Tu-

schesteine und Reispapier in Höhe von 7,00 € pro Teilnehmer/in werden im Kurs eingesammelt.

Der Kurs findet hauptsächlich in englischer Sprache statt.

Dozent: Hui Song

MM6016Z | Memmingen

Sa, 30.01.27, 12.30 - 17.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 5
36,60 €

Shodo -

Japanische Schreibkunst für Schulkinder ab der 1. Klasse

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.

i 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-Altwater, Lehrerin, Muttersprachlerin

MM6020Z | Memmingen

Fr, 15.01.27 - 05.02.27, 16.45 - 17.45 Uhr, 4 Termine, Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock, 29,40 € (Begleitperson kostenfrei)

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.

i Bitte mitbringen: Zeitungspapier und unempfindliche Kleidung

Die benötigten Utensilien können selbst mitgebracht oder entliehen oder bei der Kursleiterin käuflich erworben werden. Materialkosten für Papier und Tusche in Höhe von 15,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Hiromi Tabe-Altwater, Lehrerin, Muttersprachlerin

MM6022Z | Memmingen

Fr, 15.01.27 - 05.02.27, 18.00 - 19.30 Uhr, 4 Termine, Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock, 44,00 €



Pustebilder mit Alc Ink Farben für Anfänger/innen

Alc Ink-Kunst nutzt Alkoholor-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.

i 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

MM6024 | Memmingen

Fr, 09.10.26, 17.00 - 19.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2,
Raum 5, 15,30 €

Aquarellmalen für Anfänger/innen

Grundlagen und Einführung in die Technik.

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/innen und an diejenigen, die wieder in die Malerei einsteigen möchten.

Sie erfahren im ersten Teil etwas über Materialkunde, Techniken und Farbenlehre. Lassen Sie die Farbe fließen und sich verbinden, und entdecken Sie, wie in kurzer Zeit ein Bild entstehen kann.

Im zweiten Teil befassen wir uns mit dem Bildaufbau. Beginnend mit einer Skizze und über die Anwendung der Techniken auf Papier entsteht so Ihr Aquarellbild.

i Bitte mitbringen: Wasserglas, Lappen, Brett in Größe ca. DIN A3 als Unterlage, Teller

Materialkosten in Höhe von 8,00 € werden im Kurs eingesammelt. Darin enthalten sind: Aquarellpapier, -farben und Pinsel.

Dozentin: Janine Halder, Kreativpädagogin

MM6026 | Memmingen

Do, 15.10.26, Fr, 16.10.26, Do, 22.10.26,
Fr, 23.10.26, jeweils 18.00 - 19.30 Uhr
Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, Zeichensaal, EG, 0.20, Seiteneingang links (Nordseite), 44,00 €

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.

i 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, Strukturmaste (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

MM6028 | Memmingen

Mi, 28.10.26 - 09.12.26, 18.30 - 21.30 Uhr,

5 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, Zeichensaal, EG, 0.20, Seiteneingang links (Nordseite) 110,00 €

Bilder mit Strukturmaste für Anfänger/innen

Gemalt wird mit Spachtelmaste und Acryl auf Leinwand.

i Bitte mitbringen: Malerkittel

Alle Materialien werden von der Künstlerin gestellt. Je nach Verbrauch werden dafür 15,- € p. P. eingesammelt.

Dozentin: Elena Swetkov, Künstlerin

MM6030Z | Memmingen

Sa / So, 16.01.27 - 17.01.27, 11.00 - 13.00 Uhr, 2 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4, 30,70 €

Neon Art -

Malen im Schwarzlicht mit Musik

Einführung in Neonfarben und Schwarzlicht. Erlebe einen kreativen Abend mit leuchtenden Neonfarben und Musik! In entspannter Atmosphäre gestaltest Du Dein eigenes Kunstwerk auf Leinwand, das unter Schwarzlicht intensiv strahlt. Der Kurs eignet sich für Anfänger/innen und Fortgeschrittene - im Mittelpunkt stehen Spaß, Experimentieren und kreativer Ausdruck.

i Bitte mitbringen: Malerkittel

Alle Materialien werden von der Künstlerin gestellt. Je nach Verbrauch werden dafür 15,- € p. P. eingesammelt.

Dozentin: Elena Swetkov, Künstlerin

MM6032 | Memmingen

Fr, 30.10.26, 19.00 - 21.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2,
Raum 4, 15,30 €

Keramik & Töpferkunst



Kintsugi-Workshop - "Die Kunst, Brüche zu vergolden"

Verwandle zerbrochene Keramik in einzigartige Kunstwerke!

Lass Dich von der kreativen Handwerkskunst „Kintsugi“ inspirieren und erschaffe Dein ganz persönliches Unikat. Hier ent-

deckst Du eine japanische Klebekunst, die uns lehrt in der Imperfektion das Besondere zu erkennen. Sie zeigt, was zerbricht, muss nicht verloren sein, sondern aus Bruchstellen kann etwas Neues und Wertvolles entstehen. Mit einer Schritt-für-Schritt-Anleitung, individueller Betreuung und den Kintsugi-Materialien, wird Dir ein optimales Ergebnis ermöglicht. Am Ende des Workshops, bei der Betrachtung unserer Kunstwerke, gibt es noch eine kurze Meditation, mit inspirierenden Gedanken für alle, die sich darauf einlassen möchten. Der Kurs ist für Anfänger/innen wie auch für Fortgeschrittene geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

i Bitte mitbringen: unempfindliche Kleidung oder eine Schürze, haushaltsüblichen Hammer, Einweghandschuhe, Geschirrhandtuch, ein bis zwei Keramikstücke Deiner Wahl, z. B. Teller, Schüssel oder Schale (Durchmesser max. 20 cm und Höhe max. 5 cm; ausdrücklich kein Glas, Porzellan oder andere Materialien). Wenn Du unsicher bist, bringe gerne Dein Keramikteil oder eine kleine Auswahl mit, wir schauen dann vor Ort. Bei Bedarf stehen auch Keramikteile im Kurs bereit (gegen eine kleine Spende).

Materialkosten in Höhe von 7,00 € werden im Kurs in bar eingesammelt.

Wichtig: Die Objekte dienen nach der Restauration lediglich als DEKO-Objekte und sind nicht spülmaschinenfest oder lebensmittelecht.

Wir treffen uns um 10:45 Uhr am Kursort.

Dozentin: Erika Becke, CL-Beraterin (Christliche Lebensberaterin)

MM6102 | Memmingen

Sa, 07.11.26, 11.00 - 14.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 2, 25,60 €

MM6104 | Memmingen

Bitte mitbringen: s. o. MM6102

Dozentin: Erika Becke

Sa, 09.01.27, 11.00 - 14.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 2, 25,60 €

Metall & Steine

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: 5,60 €

Gold: für fertige Schmuckstücke

1 g Feingold: 999/999: 260,00 €

1 g 750/000: 195,00 €

1 g 585/000: 152,00 €

Bitte beachten Sie, dass sich die Preise bis zum Kursbeginn ändern können.

i Bitte mitbringen: Verpflegung, Papier, Pappe, Bleistift, Lineal, Zirkel, Schere und Klebstoff. Bitte tragen Sie Baumwollkleidung. Falls Sie Gold oder Silber erwerben möchten, fragen Sie bitte den Kursleiter nach den tagesaktuellen Preisen, die sehr schwanken können. (Tel. 01713168460). Der Silber- und Goldpreis bezieht sich immer auf das fertige Schmuckstück. Sie können selbstverständlich auch selbst Material mitbringen.

Das gesamte Werkzeug steht zur Verfügung. Die Werkzeug-Abnutzungsgebühr in Höhe von 20,00 € wird vom Kursleiter eingesammelt.

Dozent: Wenzel Kreissle, Goldschmied

MM6114 | Memmingen

Fr, 25.09.26, 16.00 - 20.00 Uhr

Sa, 26.09.26, 10.00 - 19.00 Uhr

Schmuckatelier - Wenzel Kreissle, Austr.

10, 88319 Aitrach, 138,70 €

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,...

Preise für Gold und Silber siehe Kurs MM6114. Bitte beachten Sie, dass sich die Preise bis zum Kursbeginn ändern können. Sie können selbstverständlich auch selbst Material mitbringen.

i 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

MM6118 | Memmingen

Fr, 13.11.26, 16.00 - 20.00 Uhr

Sa, 14.11.26, 10.00 - 19.00 Uhr

Schmuckatelier - Wenzel Kreissle, Austr.

10, 88319 Aitrach, 138,70 €

Stoff & Co

T-Shirt besprayen mit Schablonen

Wolltet ihr schon immer mal ein eigenes T-Shirt designen? Dann kommt vorbei und kreiert euer eigenes Einzelstück. Design dein eigenes T-Shirt: individuell, handgemacht, kreativ! Mit Schablonen und Sprühfarbe entsteht dein Unikat.

i Bitte mitbringen: helles T-Shirt mit Baumwollanteil

Materialkosten für die Verwendung von Farbe, Schablonen und Kartons betragen 12,00 € pro Person, diese werden vor Ort in bar eingesammelt.

Dozentin: Elena Swetkov, Künstlerin

MM6034Z | Memmingen

Fr, 05.02.27, 17.00 - 19.00 Uhr,

Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 2

15,30 €

Kinder-Nähworkshop

ab 7 Jahren:

Wir nähen einen Sorgenfresser/ Wunscherfüller

Wir nähen einen Sorgenfresser/ Wunscherfüller.

Bei Fragen zum Kurs bitte unter Tel. 08334 988937 oder info@madebydani.de Kontakt mit der Dozentin aufnehmen.

i Bitte mitbringen: eigene, funktionsfähige Nähmaschine (keine Kindernähmaschine), sofern vorhanden.

Wer selbst keine Maschine hat, aber trotzdem nähen möchte, kann im Kurs eine Maschine gegen eine Leihgebühr von 5,00 € ausleihen. Selbst mitgebrachte Maschinen müssen funktionieren, man sollte selbst ein-, ausfädeln oder aufspulen können und gut mit ihr vertraut sein.

Material ist im Kurs vorhanden. Der Unkostenbeitrag beträgt hierfür beträgt 12,00 €. Sowohl die Leihgebühr als auch der Unkostenbeitrag wird in bar im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Daniela Theurer

MM6142 | Memmingen

Mi, 21.10.26, 15.00 - 17.00 Uhr,

Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 5

18,00 €



Erwachsenen-Nähworkshop: Wir nähen ein Kosmetiktäschchen mit Reißverschluss

Wir wollen gemeinsam ein Kosmetiktäschchen mit Reißverschluss nähen. Dazu können wir Kunstleder, Kork, oder nur Stoff verwenden. Ganz nach Euren Wünschen!! Bitte nach der Anmeldung Kontakt mit der Dozentin unter Tel. 08334 988937 oder info@madebydani.de aufnehmen.

i Bitte mitbringen: eigene, funktionsfähige Nähmaschine, sofern vorhanden.

Wer selbst keine Maschine hat, aber trotzdem nähen möchte, kann im Kurs eine Maschine gegen eine Leihgebühr von 5,00 € ausleihen. Selbst mitgebrachte Maschinen müssen funktionieren, man sollte selbst ein-, ausfädeln oder aufspulen können und gut mit ihr vertraut sein.

Material ist im Kurs vorhanden. Der Unkostenbeitrag beträgt hierfür beträgt 12,00 €. Sowohl die Leihgebühr als auch der Unkostenbeitrag wird in bar im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Daniela Theurer

MM6146Z | Memmingen

Di, 16.02.27, 18.00 - 21.00 Uhr,

Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2,

Raum 5, 27,00 €

Holz & Flechtwerk



Wochenendworkshop: Reliefschnitzen

Im Kurs gestalten Sie Schritt für Schritt ein eigenes Holzrelief - von der Idee bis zum Finish. Sie lernen Material- und Werkzeugkunde, Sicherheitsregeln sowie Grundtechniken wie Konturen anlegen, Ebenen gestalten und Hintergründe absenken. Ausgangspunkt sind einfache Motive, die individuell umgesetzt werden. Ein Online-Termin klärt Material und Projektideen vorab. Weitere Infos unter: www.vhs-memmingen.de beim Kurs.

i Bitte mitbringen: Bleistift, Lineal, Papier sowie - falls vorhanden - eigene Projektideen in Form von Skizzen oder ausgedruckten Bildern, bequemes, festes Schuhwerk und Verpflegung

Der Kurstag vom 16.12.26 findet online mit MS-Teams statt und dient der Abstimmung



zwischen Dozentin und Teilnehmer/-innen bzgl. Material und Projektideen. Die Zugangsdaten werden rechtzeitig per Mail übersandt. Bitte geben Sie daher bei der Anmeldung unbedingt Ihre E-Mail-Adresse an. Die Kurstage 09. und 10.01.27 finden im Werkraum (UG, U.19) der Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, statt. Mittagspause am Sa/So jeweils 45 Minuten. Verschiedene Formate von Lindenholzplatten (weich und gut schnitzbar) können bei der Dozentin käuflich erworben werden (Kosten: ca. 15 € für ein normales Reliefformat Din A4). Die Abnutzungsgebühr für das Schnitzwerkzeug beträgt 6 € pro Teilnehmer/in. Sowohl die Materialkosten als auch die Abnutzungsgebühr werden in bar im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Dr. Isabella Doré

MM6164Z | Memmingen

Mi, 16.12.26, 18.00 - 19.30 Uhr (Online)
Sa, 09.01.27, 9.30 - 16.00 Uhr (Realschule)
So, 10.01.27, 9.30 - 16.00 Uhr (Realschule)
95,40 €

Rankhilfen aus Weidenruten

In diesem Kurs können Sie die Technik des Flechtens erlernen und Rankhilfen individuell für Ihren Garten gestalten.

i Bitte mitbringen: Messer, Gartenschere und ein Getränk

Materialkosten in Höhe von 30,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Alexandra Schober, Gärtnerin mit päd. Zusatzausbildung

LE6168Z | Legau/Illerwinkel

Sa, 23.01.27, 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.

i Bitte mitbringen: Messer, Gartenschere und ein Getränk

Materialkosten in Höhe von 30,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Alexandra Schober, Gärtnerin mit päd. Zusatzausbildung

LE6170Z | Legau/Illerwinkel

Sa, 30.01.27, 08.30 - 15.30 Uhr,
Gärtnerei der Regens-Wagner-Werkstätten, Osterriederstr. 10, Lautrach
51,40 €

Theater, Musik & Literatur

Tanz & Theater



Kreistänze "Sommererinnerungen"

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.

i Bitte mitbringen: bequeme, saubere Schuhe und ein Getränk

Dozentin: Angela Hailer

MM6172 | Memmingen

Sa, 26.09.26, 10.30 - 12.00 Uhr,
Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. OG
11,00 €

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.

i Bitte mitbringen: bequeme, saubere Schuhe und ein Getränk

Dozentin: Angela Hailer

MM6174 | Memmingen

Sa, 14.11.26 - 21.11.26, 10.30 - 12.00 Uhr, 2 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 2, 22,00 €

Meditativer Tanz zum 1. Advent

Am 1. Advent 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 wohlthuender Gemeinschaft. Weitere Informationen beim Kurs unter www.vhs-memmingen.de.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

Dozentin: Mireille Goumou, Tanzlehrerin

MM6176 | Memmingen

So, 29.11.26, 15.00 - 16.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG), 11,00 €

Mit Schwung ins neue Jahr tanzen

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.

i Bitte mitbringen: bequeme, saubere Schuhe und ein Getränk

Dozentin: Angela Hailer

MM6180Z | Memmingen

Sa, 16.01.27 - 23.01.27, 10.30 - 12.00 Uhr, 2 x, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock, 22,00 €

Tanzmuffel-Workshop

Unser Tanzmuffelkurs ist perfekt für alle, die glauben, zwei linke Füße zu haben oder einfach nur mal reinschnuppern wollen. In entspannter Atmosphäre lernen Sie die zwei einfachsten Grundschriffe und ja, sogar die erste leichte Figur zu gängiger Musik, ganz ohne Stress und Leistungsdruck. Es geht ausschließlich drum, sich locker zur Musik bewegen zu können und den Spaß am Tanzen zu entdecken. Vorkenntnisse sind absolut nicht erforderlich. Trauen Sie sich und probieren Sie es einfach mal aus!

i Bitte mitbringen: geeignete Schuhe zum Tanzen, Getränk

Paaranmeldung erforderlich!

Dozenten: Gerald Brändle / Manuela Brändle

MM6182Z | Memmingen

So, 17.01.27, 16.45 - 18.45 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG), 26,00 € (pro Person)

Discofox Figurenkurs 3

Let's dance! Mit vier weiteren Figuren aus dem unendlich großen Figurentopf des Discofox geht es für Sie weiter. Die Figurenkurse bauen nicht aufeinander auf und können in beliebiger Reihenfolge besucht werden. Vorkenntnisse: Discofox-Grundkurs.

i Bitte mitbringen: geeignete Schuhe zum Tanzen, Getränk

Paaranmeldung erforderlich!

Dozenten: Gerald Brändle / Manuela Brändle

MM6184Z | Memmingen

So, 24.01.27 - 31.01.27, 16.45 - 18.15 Uhr, 2 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)
39,00 € (pro Person)



Hochzeitstanzkurs

Dieser Kurs eignet sich nicht nur für Brautpaare und Hochzeitsgesellschaften, vielmehr richtet er sich an alle, die einen kurzen Einblick in die Welt des Tanzes gewinnen wollen und mit Spaß den Grundschrift Langsamer Walzer bis Wiener Walzer, Grundschrift und ja... auch schon erste leichte Figuren im Discofox und original Italofox, lernen möchten... Das sind Tänze, die Sie für den bevorstehenden Ball oder eine Hochzeit beherrschen sollten, um eine gute Figur auf der Tanzfläche zu machen.

i Bitte mitbringen: geeignete Schuhe zum Tanzen, Getränk

Paaranmeldung erforderlich!

Dozenten: Gerald Brändle / Manuela Brändle

MM6186Z | Memmingen

So, 17.01.27 - 31.01.27, 15.00 - 16.30 Uhr, 3 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)
58,50 € (pro Person)

Handpuppenspiel leicht gemacht



Eine Handpuppe zum Leben zu erwecken, braucht keine Perfektion - nur Spielfreude, Neugier und ein wenig Übung. Schon durch die richtige Führung und einen gezielten Blickkontakt entsteht die Illusion eines eigenen Charakters. Wenn dann noch Stimme und Mundbewegung zusammenpassen, beginnt die Puppe wirklich zu sprechen. Gemeinsam entdecken wir, was Ihrer Figur Ausdruck verleiht - lebendig, überzeugend und mit ganz eigener Persönlichkeit. Dieser Kurs ist für Erwachsene konzipiert. Kinder können ab 12 Jahren teilnehmen (Elternerklärung bis 14 Jahre nötig).

i Bitte mitbringen: eigene Handpuppe, ohne Sprache geht auch ein Stofftier, zur Not auch ein Strumpf - im Grunde können Sie alles zum Leben erwecken

Hinweise zur notwendigen Elternerklärung (bis zum Erreichen des 14. Lebensjahres) siehe S. 57 in diesem Programm.

Dozentin: Anke Biester, Schauspielerin für Clown und Comedy

MM6188Z | Memmingen

Fr, 22.01.27, 17.00 - 19.00 Uhr, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock
14,60 €

Clownsluft schnuppern

Sie wollen erleben, was ein Clown so macht - auf der Bühne oder als Klinik-Clown? Dann schnuppern Sie einen Tag lang „Clownsluft“. Sie lernen mit Körperübungen, Rollenspielen und kleinen Szenen

die Regeln der Komik kennen und sie in ersten Schritten auch umzusetzen. Sie üben einige Theatertechniken, die diese Wirkung unterstützen. Mit Wahrnehmungsübungen spüren Sie achtsamen Begegnungen nach, wie sie in Clowns-Visiten vorkommen. Und Sie lernen, sich selbst und Ihr tägliches Erleben als Quelle der Komik und Kreativität zu nutzen. Nach diesem Tag werden Sie in Ihren Alltag lauter clowneske Situationen entdecken - und sie mindestens im Geiste einmal durchspielen.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe, Getränk, kleinen Snack und - wer hat - gerne eine Clowns-nase

Dozentin: Anke Biester, Schauspielerin für Clown und Comedy

MM6190Z | Memmingen

Sa, 23.01.27, 13.00 - 18.00 Uhr, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock
36,60 €



Magie für Kids - Zauberworkshop 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 Zauberkünste mit Seilen, Bällen, Bechern und klassischen Karten kennen lernen. Wir werden gemeinsam üben und sogar einen Trick selbst herstellen. Bringe dafür bitte zwei eigene (unterschiedliche) T-Shirts mit. Eines wird für den Trick zerschnitten (bitte kein Lieblingsstück mitbringen) und dieses sollte einen höheren Kragen haben als dein zweites T-Shirt.

i Bitte mitbringen: kleine Brotzeit, Getränk und zwei eigene (unterschiedliche) T-Shirts (siehe Kurstext)

Materialkosten in Höhe von 5,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Hinweise zur notwendigen Elternerklärung (bis zum Erreichen des 14. Lebensjahres) siehe S. 57 in diesem Programm.

Dozentin: Maria Söllner, Interkulturelle Pädagogin

MM6194 | Memmingen

Do, 22.10.26, 14.30 - 17.00 Uhr, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 2
23,00 €

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.

i 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 in bar eingesammelt.

Kein Kurs am: 14.10.26

Dozent: Rainer Uhl, Musiklehrer

MM6304 | Memmingen

Mi, 23.09.26 - Mi, 02.12.26, 18.15 - 19.00 Uhr, 8 Termine, Staatliche Realschule, E.05, EG, Schlachthofstr. 34, 44,00 €

Zupf- und Schlagkurs 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".

i 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 in bar eingesammelt.

Kein Kurs am: 14.10.26

Dozent: Rainer Uhl, Musiklehrer

MM6306 | Memmingen

Mi, 23.09.26 - Mi, 02.12.26, 19.05 - 19.50 Uhr, 8 Termine, Staatliche Realschule, E.05, EG, Schlachthofstr. 34

44,00 €



Bluesgitarre für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen

Maximal 8 Teilnehmer/-innen. Keine Notenkenntnisse erforderlich, allgemeine Akkordkenntnisse erwünscht. Unterrichtet werden: spezielle Bluesakkorde, spezielle Rhythmusgitarre, Bending (das Ziehen der Saiten), Bluespatterns, Blueslicks, Songs, Tabulatur, gemeinsame Improvisation.

i Bitte mitbringen: Akustik-Gitarre oder E-Gitarre und kleinen Verstärker

Kein Kurs am: 14.10.2026

Dozent: Alfred Jones (www.aljones.de)

MM6308 | Memmingen

Mi, 23.09.26 - Mi, 16.12.26, 19.30 - 21.00 Uhr, 10 Termine, Staatliche Realschule, 2.10, 2. OG, Schlachthofstr. 34, 110,00 €
.....

Singen für die Erde

Singen macht nachweislich glücklich, gelöst, entspannt und frei. Und während wir Lieder für Mutter Erde singen, verbinden wir uns gleichzeitig mit ihr und den Elementen. Dabei lernen wir Lieder, die wir beim Barfußlaufen, bei Gartenarbeit, beim Wandern oder auch am Lagerfeuer und in Schwitzhütten singen können. Singen kann jeder und Vorkenntnisse sind nicht nötig. Lasst uns gemeinsam singen, Mutter Erde und das Leben feiern!

i Bitte mitbringen: Getränk, ggf. Rassel oder Handtrommel

Dozentin: Vanessa Goumou, Pädagogin B.A.

MM6314 | Memmingen

So, 11.10.26, 13.30 - 16.30 Uhr, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG), 22,00 €
.....

Hinweise zu Kursen im Bereich Kochen und Backen

Neben einer Schürze und Geschirrtüchern zum Abtrocknen bringen Sie bitte Behältnisse mit, damit Sie die übrigen Leckereien oder Lebensmittel mit nach Hause nehmen können. Bitte helfen Sie mit, dass die Küche wieder sauber und ordentlich hinterlassen wird.

Nur wenn Sie rechtzeitig angemeldet sind, kann die Kursleitung die richtige Lebensmittelmenge kaufen. Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) ab S. XX. Die Lebensmittelkosten fallen auch dann an, falls Sie kurzfristig verhindert sind und sich nicht rechtzeitig bei der vhs abgemeldet haben, da die Kursleitung die verderblichen Lebensmittel im Vorfeld besorgt hat.

Sie können jedoch jederzeit eine Ersatzperson zum Kurs schicken.

Essen & Trinken

Einführung ins Kochen



Männerkochkurs - "Jetzt koche ich selber" - Kostenloser Kennenlerntermin

Bei dieser unverbindlichen Veranstaltung werden die Inhalte des Männerkochkurses - "Jetzt koche ich selber" (siehe MM6412) vorgestellt und Ihre Fragen beantwortet. Nutzen Sie diese Möglichkeit, bevor Sie sich fest zum Kurs anmelden. Der Kennenlerntermin ist kostenlos und unverbindlich.

i Anmeldung bei der Seniorenfachstelle, Matthias Ellermann: E-Mail: matthias.ellermann@memmingen.de, Tel.Nr.: 08331 850-2970.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Seniorenfachstelle und der Gesundheitsregionplus.

Dozentin: Yvonne Lodziana

MM6410 | Memmingen

Mi, 23.09.26, 10.00 - 12.00 Uhr, Gemüsehalde, Schöpfungstr. 19, kostenlos
.....

Männerkochkurs - „Jetzt koche ich selber“

Dieser Kochkurs richtet sich an Männer ab 60 Jahren, die im Alltag selbstständig und unkompliziert für sich kochen möchten - ohne Hektik und ohne Vorkenntnisse. In ruhiger Atmosphäre lernen die Teilnehmenden Schritt für Schritt den sicheren Umgang mit Küchengeräten und die Zubereitung von schmackhaften Gerichten. Im Mittelpunkt stehen einfache Rezepte, die satt machen, gut schmecken und sich zu Hause problemlos nachkochen lassen. Gemeinsam kochen und Erfahrungen austauschen, wertschätzend, verständlich und ohne Leistungsdruck.

i Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Seniorenfachstelle und der Gesundheitsregionplus.

Dozentin: Yvonne Lodziana

MM6412 | Memmingen

Mi, 07.10.26 - 28.10.26, 10.00 - 12.00 Uhr, 4 Termine, Gemüsehalde, Schöpfungstr. 19, 20,00 € inkl. Lebensmittelkosten
.....

Leckerer aus aller Welt

Aufstriche & Eingelegtes für den Vorratsschrank

In diesem vhs-Workshop stellen wir köstliche, haltbare Spezialitäten selbst her - von aromatischen Brotaufstrichen bis zu würzig eingelegtem Gemüse. Sie lernen Grundlagen des Haltbarmachens, kreative Rezeptideen und praktische Tipps für Hygiene, Lagerung und saisonale Zutaten. Ideal für alle, die Genuss und Nachhaltigkeit verbinden möchten.

i Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien: 10 Einmachgläser

Materialkosten in Höhe von 15,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Yvonne Lodziana

MM6420 | Memmingen

Do, 17.09.26, 18.00 - 20.00 Uhr, Gemüsehalde, Schöpfungstr. 19, 29,90 €
.....

Knödelkurs - für alle Knödel Liebhaber

Knödel sind ein wichtiger Teil der bayerischen Küche, besonders zum Sonntagsbraten. In diesem Kochkurs zeigt Ingo Festner seine besten Rezepte und Tipps für perfekte Knödel. Wir bereiten Knödel als Hauptgericht, Beilage und Dessert aus verschiedenen Teigen zu. Lassen Sie sich überraschen.

i Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien: Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Ingo Festner, Koch

MM6426 | Memmingen

Do, 08.10.26, 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 €
.....

Goldener Herbst in Polen - Ein kulinarischer Abend

Wenn es draußen kühler wird, bringt die polnische Küche wärmende Aromen auf den Tisch. In diesem herbstlichen Kochabend bereiten wir traditionelle Gerichte (auch mit Fleisch) mit saisonalen Zutaten zu. Freuen Sie sich auf authentische Rezepte und einen genussvollen Abend in geselliger Runde.

i Materialkosten in Höhe von 15,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Yvonne Lodziana

MM6430 | Memmingen

Do, 19.11.26, 18.00 - 20.00 Uhr, Gemüsehalde, Schöpfungstr. 19, 29,90 €
.....



Weihnachtsmenü - mit dem Thermomix

Feiertage ohne Stress? Gute Vorbereitung ist viel wert. Wir kochen verschiedene Vorspeisen, Hauptgerichte und Nachspeisen. Feine Suppen, gefülltes Schweinefilet, Rehgeschnetzeltes, Blaukraut, Orangenkompott mit Mousse au Chocolat u.v.m.!

i 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. 22,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Monika Diepolder-Manthei, Hauswirtschafterin

BG6438 | Bad Grönenbach

Mi, 02.12.26, 18.00 - 22.00 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss, 29,40 €

.....

BG6440 | Bad Grönenbach

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. 22,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Do, 03.12.26, 18.00 - 22.00 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss, 29,40 €

.....

Weihnachtsmenüs - Ein Workshop

Wir kochen unsere Weihnachtsmenüs. Vom Klassiker über moderne und einfache Gerichte zu vegetarischen Festtagsmenüs. Zusammenstellen von Drei- und Viergänge-Menüs für Ihre Festtage. Vorspeisen, Zwischengerichte, Hauptgerichte und Desserts. An diesem Abend werden wir von der Gänsekeule über Entenbrust, Wild und Fisch bis hin zur Rinderroulade mit Beilagen alles zubereiten. Modern und einfach: Menüs, die sich gut vorbereiten lassen. Spaß am Kochen und genießen stehen Vordergrund.

i Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien: Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 30,00 € werden im Kurs eingesammelt. Darin enthalten sind die Lebensmittel, Getränke und das Skript.

Dozent: Ingo Festner, Koch

MM6442 | Memmingen

Do, 17.12.26, 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 €

.....



Alltagsküche aus dem Thermomix, schnell, lecker, familientauglich

In diesem Kurs entdecken Sie, wie vielseitig und unkompliziert sich mit dem Thermomix kochen lässt. Gemeinsam bereiten wir mehrere leckere Gerichte zu, die sich perfekt für den Alltag eignen - schnell gemacht, optisch ansprechend und natürlich richtig gut im Geschmack. Sie lernen praktische Tipps und Tricks rund um die Zubereitung im Thermomix kennen und erleben, wie einfach sich frische, abwechslungsreiche Mahlzeiten für die ganze Familie zubereiten lassen.

i Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien ein Getränk, einen Thermomix (falls vorhanden).

Dozentin: Elli Müller

LE6444Z | Legau/Illerwinkel

Sa, 20.02.27, 09.30 - 13.30 Uhr,
Mittelschule Legau, Altusrieder Straße 13, Schulküche (UG), 29,40 €

.....

Original italienische Küche - Sizilien, Kampanien, Kalabrien

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.

i Materialkosten in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Michael Mohr

MM6446 | Memmingen

Do, 22.10.26, 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 €

.....

Original italienische Küche - Emilia-Romagna & Toskana

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.

i Materialkosten in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Michael Mohr

MM6448Z | Memmingen

Fr, 29.01.27, 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 €

.....

Levante Küche - Der Workshop

Viel Gemüse und Fisch, wenig Fleisch und eine Vielfalt an Gewürzen charakterisieren die Küche des Nahen Ostens. Der östliche Mittelmeerraum, also Syrien, Libanon, Jordanien, Israel und Palästina wird als Levante bezeichnet. Als Levante-Küche wird die Essenstradition dieser Länder momentan als neuer Food-Trend gefeiert.

i Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien: Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Ingo Festner, Koch

MM6452 | Memmingen

Do, 24.09.26, 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 €

.....

Original Thaiändische Küche "Tom Yam Khung"

In diesem Kurs bereiten wir ein authentisches Thai-Menü zu. Auf der Speisekarte stehen, unter anderem, eine knusprige Entenbrust mit frischem Gemüse, gebratene Hähnchenteile mit frischer Ananas, eine scharfe Garnelensuppe mit aromatischen Thai-Kräutern (Tom Yam Khung), gedämpfte Wan-Tan mit würziger Hackfleischfüllung sowie ein Massaman-Curry. Den besonderen Geschmack erhalten die Gerichte durch spezielle Thai-Kräuter, frische Zutaten und traditionelle Gewürze.

i Materialkosten in Höhe von 25,00 €



(inkl. Rezepten) werden im Kurs eingesammelt.

Benutzen Sie bitte den Eingang "Lehrerparkplatz".

Dozentin: Pimphawan Ebinger

BA6456 | Babenhausen

Do, 15.10.26, 17.30 - 22.00 Uhr,

Schulzentrum Babenhausen, Pestalozzistr. 7, Schulküche d. Realschule, 33,00 €

.....

Original Thailändische Küche "Nudelgerichte 1"

Leckere Nudelgerichte sind in Thailand sehr beliebt und weit verbreitet. In diesem Kurs kochen wir viele verschiedene Varianten: gebratene Nudeln mit Hähnchen und Gemüse, gelbe Nudeln und Reisnudeln in Kokos-Curry-Soße, Glasnudeln mit Garnelen, Fleisch oder Fisch, Kurkuma-Nudeln mit Curry-Kokos-Soße, sowie verschiedene milde und scharfe Soßen. Zum Abschluss gibt es ein typisches Thai-Dessert.

i Lebensmittelkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Pimphawan Ebinger

BG6458 | Bad Grönenbach

Do, 12.11.26, 18.00 - 22.30 Uhr,

Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss, 33,00 €

.....

Original Thailändische Küche "Curry Variationen"

In diesem Kurs lernen wir, verschiedene Curry-Variationen mit selbstgemachter Curry-Paste zuzubereiten. Dabei stellen wir zahlreiche unterschiedliche Pasten her - genauer gesagt rote, gelbe, grüne, Panang-, Massaman- sowie Ingwer-Ananas-Curry-Paste. Die Gerichte werden sowohl mit Fisch als auch mit Fleisch, frischem Gemüse und speziellen Thai-Kräutern zubereitet. Den besonderen Geschmack erhalten die Speisen durch aromatische Thai-Kräuter, frisches Gemüse und traditionelle Gewürze. Zum Abschluss gibt es ein typisches thailändisches Dessert.

i Materialkosten (inkl. Rezepten und Getränken) in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Pimphawan Ebinger

MM6464 | Memmingen

Do, 10.12.26, 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 €

.....



Chinesische Küche mit dem Wok

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?

i Materialkosten in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Michael Mohr

MM6466Z | Memmingen

Di, 26.01.27, 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 €

.....

Familienküche zum Mitmachen



Der Kurs ist für Erwachsene mit bis zu 2 Kindern ab 5 Jahren. Gemeinsam kochen, lachen und genießen! In der Familienküche bereiten Groß und Klein einfache, frische Gerichte zu, die allen schmecken. Spielerisch werden Grundlagen vermittelt, saisonale Zutaten entdeckt und Teamarbeit gefördert. Freuen Sie sich auf unkomplizierte Rezepte, wertvolle Küchentipps und eine genussvolle Zeit für die ganze Familie.

i Materialkosten in Höhe von 15,00 € pro Paar (Erwachsener plus Kind/er) werden im Kurs eingesammelt. Bitte immer nur den Erwachsenen anmelden und die Anzahl der Kinder sowie das jeweilige Alter mit angeben.

Dozentin: Yvonne Lodziana

MM6544Z | Memmingen

Do, 21.01.27, 18.00 - 20.00 Uhr,

Gemüsehalde, Schönfeldstr. 19, 29,90 € (pro Erwachsener - Kind/er kostenfrei)

.....

Vegetarisch & Vegan

Persische Küche (vegan) -

Eine kulinarische Reise voller Farben, Düfte und Aromen

In diesem Kochkurs tauchen wir ein in die Welt der persischen Küche, in der frische Kräuter, edle Gewürze wie Safran sowie Granatäpfel eine wichtige Rolle spielen. Im Kurs bereiten wir einige traditionelle persische Gerichte zu. Unter anderem erlernen Sie die Zubereitung des persischen Tahdig-Reises. Außerdem werden Grundlagen der Lebensmittelkunde und einer gesunden Ernährung vermittelt.

i Lebensmittelkosten in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Petra Niazi, vegane Ernährungsberaterin

BG6454 | Bad Grönenbach

neu

Di, 01.12.26, 17.45 - 21.45 Uhr,

Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss

29,40 €

.....

Herbstgenuss mit Gemüse, Beeren und Kräutern

Wenn die Tage kühler werden, schenkt uns die Natur eine besondere Fülle: Herbstgenuss mit Gemüse, Beeren und Kräutern. In diesem Workshop bereiten wir, kreative, saisonale, vegane Gerichte von herzhaft bis süß zu. Ideal für alle, die saisonal, bewusst und vegan kochen möchten.

i Materialkosten in Höhe von 15,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Yvonne Lodziana

MM6510 | Memmingen

neu

Fr, 16.10.26, 18.00 - 20.00 Uhr,

Gemüsehalde, Schönfeldstr. 19, 29,90 €

.....

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 einige "fleisch"ten Leuten schmecken.

i Materialkosten in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Michael Mohr

**MM6512 | Memmingen**

Di, 20.10.26, 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 €
.....

MM6514Z | Memmingen

Materialkosten in Höhe von 20,00 € wer-
den im Kurs eingesammelt.

Mo, 18.01.27, 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 €
.....

**Weihnachtliches Festessen -
rein pflanzlich!**

In diesem Kochkurs bereiten wir ge-
meinsam ein festliches, aromatisches,
komplett pflanzliches Festtagsmenü zu.
Du lernst kreative, saisonale Gerichte für
Vorspeise, Hauptgang & Dessert kennen
- voller Geschmack & festlich präsentiert.
Perfekt für dein Weihnachtssessen zu Hau-
se, damit jeder am Tisch auf seine Kosten
kommt. Anschließend genießen wir das
Menü gemeinsam in gemütlicher Runde.

i Materialkosten in Höhe von 15,00 €
werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Antonia Wiest

MM6516 | Memmingen

Do, 03.12.26, 18.00 - 21.30 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
25,70 €
.....

Namaste India (vegan) -

**Eine kulinarische Reise voller Farben, Düfte
und Aromen**

Die indische Küche bietet eine Vielzahl
nährstoffreicher pflanzlicher Gerichte, de-
ren Grundlage frisches Gemüse, Hülsen-
früchte 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. Außerdem werden Grundlagen
der Lebensmittelkunde und einer gesun-
den Ernährung vermittelt.

i Lebensmittelkosten in Höhe von 18,00 €
werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Petra Niazi, vegane Ernäh-
rungsberaterin

**BG6518Z | Bad Grönenbach/Wol-
fertschwenden**

Do, 14.01.27, 17.45 - 21.45 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grö-
nenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche,
Erdgeschoss, 29,40 €
.....

Orientalische Mezze (vegan) -

Kleine Köstlichkeiten aus 1.001 Nacht

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 zube-
reiten. So entsteht ein buntes Buffet, das
wir anschließend gemeinsam genießen.
Außerdem werden Grundlagen der Le-
bensmittelkunde und einer gesunden Er-
nährung vermittelt.

i Lebensmittelkosten in Höhe von 18,00 €
werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Petra Niazi, vegane Ernäh-
rungsberaterin

**BG6520Z | Bad Grönenbach/Wol-
fertschwenden**

Do, 04.02.27, 17.45 - 21.45 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grö-
nenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche,
Erdgeschoss, 29,40 €
.....

**Original Thailändische Küche: "Vege-
tarische Küche 1"**

Die Thailändische Küche bietet eine gro-
ße Auswahl an vegetarischen Speisen.
In diesem Kurs bereiten wir ein abwechs-
lungsreiches Menü zu: knusprige Früh-
lingsrollen, gebratene Nudeln mit frischem
Gemüse, knusprigen Tofu mit Bambus in
verschiedenen Curry-Variationen, Soja-
brocken mit Knoblauch, Chili und Thai-
Basilikum sowie eine würzige Pilzsuppe
(Tom Yam). Den besonderen Geschmack
erhalten die Gerichte durch spezielle Thai-
Kräuter, frische Zutaten und aromatische
Gewürze. Zum Abschluss gibt es frittierte

Bananen im Teigmantel als Dessert.

i Materialkosten (inkl. Rezepten und
Getränken) in Höhe von 25,00 € werden
im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Pimphawan Ebinger

MM6524Z | Memmingen

Do, 28.01.27, 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 €
.....

Backwaren & Süßes**Käse, Quark und Co -
mit dem Thermomix**

Kochen und Backen mit Frischkäse, Käse
und Quark. Vielseitig einsetzbar in Vor-
speisen, Hauptgerichten und Desserts.
Schmeckt toll in herzhaften und süßen, war-
men und kalten Gerichten. Passt in Kuchen
und Brot. Ideal für cremige Desserts und le-
ckere Aufstriche. Freuen Sie sich auf einge-
fachte, klassische und ausgefallene Rezepte.

i 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,
Hauswirtschaftlerin

BG6422 | Bad Grönenbach

Mi, 23.09.26, 18.00 - 22.00 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grö-
nenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche,
Erdgeschoss, 29,40 €
.....

BG6424 | Bad Grönenbach

Wem es wichtig ist mit dem eigenen Mo-
dell zu kochen, das zu Hause steht, kann
gerne den eigenen TM mitbringen.

Materialkosten in Höhe von ca. 18,00 €
werden im Kurs eingesammelt.

Do, 24.09.26, 18.00 - 22.00 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grö-
nenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche,
Erdgeschoss, 29,40 €
.....



Tortentraum - rein pflanzlich!

In diesem Kochkurs dreht sich alles um rein pflanzliche Torten, die nicht nur wunderschön aussehen, sondern auch unglaublich gut schmecken. Gemeinsam backen und füllen wir verschiedene Torten & lernen wie vegane Böden, Cremes & fruchtige Komponenten perfekt gelingen. Du bekommst praktische Tipps zu pflanzlichen Alternativen, stabilen Cremes & ansprechender Deko. Zum Abschluss werden die Torten natürlich gemeinsam verkostet. Der Kurs eignet sich sowohl für Einsteiger/innen als auch für alle, die neue Inspiration für kreative vegane Backkunst suchen.

i Materialkosten in Höhe von 15,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Antonia Wiest

MM6526 | Memmingen

Do, 14.01.27, 18.00 - 21.30 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
25,70 €

Zartschmelzend - Die Kunst der Schokolade



Kreieren Sie Ihre eigenen Schokoladentafeln! Unter Anleitung verarbeiten Sie verschiedene Kakaosorten, verfeinern sie mit Zutaten nach Wahl und testen sich durch Formen und Zutaten. Ein kreativer, genussvoller Kurs für alle, die Schokolade selbst gestalten und genießen möchten.

i Materialkosten in Höhe von 15,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Yvonne Lodziana

MM6528Z | Memmingen

Do, 18.02.27, 18.00 - 20.00 Uhr,
Gemüsehalde, Schönfeldstr. 19, 29,90 €

Brot und Brötchen

In diesem Backkurs dreht sich alles um die Kunst von Brot und Brötchen! Du entdeckst, wie aus einfachen Zutaten wie Mehl, Wasser, Salz und Hefe herrlich duftende Backwaren entstehen. Wir arbeiten mit verschiedenen Techniken - vom Kne-

ten und Formen bis hin zum richtigen Gären und Backen. Gemeinsam backen wir Brote mit knuspriger Kruste sowie feine Brötchen für jeden Anlass. Dabei erfährst Du, wie Du mit Sauerteig und verschiedenen Mehlsorten experimentieren kannst. Aus dem Kurs nimmst Du köstliche Backwaren und das Wissen mit, diese jederzeit wieder zu zaubern.

i Materialkosten in Höhe von 15,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Antonia Wiest

MM6532 | Memmingen

Mo, 21.09.26, 18.00 - 21.30 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
25,70 €

Laugenseminar: Brezen, Laugengebäck und kreative Varianten

Der Duft von frisch gebackenen Brezen, eine goldbraune Laugenkruste und lockerer Teig - genau das erwartet Dich in meinem Laugenseminar. Gemeinsam backen wir verschiedene Laugengebäcke: vom Klassiker bis zu kreativen herzhaften Varianten. Du lernst Schritt für Schritt, wie der perfekte Laugenteig gelingt, wie man die typischen Formen macht und worauf es beim Laugenbad ankommt. Freu Dich auf einen genussvollen Backkurs mit vielen Tipps, neuen Ideen und natürlich frisch gebackenem Laugengebäck.

i Materialkosten in Höhe von 15,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Elli Müller

LE6534 | Legau/Illerwinkel

Sa, 24.10.26, 09.30 - 13.30 Uhr,
Mittelschule Legau, Altusrieder Straße 13, Schulküche (UG)
29,40 €



Backkurs für Kinder

Du bist in der Grundschule und hast Lust zu backen? Egal, ob Du schon Profi bist oder es noch nie ausprobiert hast, hier im Backkurs bist Du genau richtig. Zusammen werden wir mit ganz viel Spaß verschiedene kreative Gebäcke zaubern und diese am Ende natürlich auch gemeinsam verkosten!

i Materialkosten in Höhe von 8,00 €

werden im Kurs eingesammelt.

Hinweise zur notwendigen Elternerklärung (bis zum Erreichen des 14. Lebensjahres) siehe S. 57 in diesem Programm.

Dozentin: Antonia Wiest

MM6542 | Memmingen

Di, 24.11.26, 18.00 - 20.30 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
18,40 €

Flüssiges & Edles



Baristakurs -

Die Kunst des perfekten Espressos

Lernen Sie in unserem praxisnahen Baristakurs, wie Sie mit Siebträgermaschine und Mühle köstliche Kaffeespezialitäten zubereiten. Vom Espresso bis zum cremigen Cappuccino - entdecken Sie die Grundlagen professioneller Kaffeekunst. Ideal für alle Kaffeeliebhaber, egal ob Einsteiger/-innen oder Fortgeschrittene. Begeistern Sie den Gaumen Ihrer Gäste!

i Materialkosten sind in die Kursgebühr inkludiert: Kaffee, Kekse, Wasser

Dozent: Jürgen Musch, SCA-zertifizierter Barista

MM6600 | Memmingen

Fr, 30.10.26, 17.00 - 19.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 2
49,00 €

MM6602Z | Memmingen

Materialkosten sind in die Kursgebühr inkludiert: Kaffee, Kekse, Wasser

Fr, 22.01.27, 17.00 - 19.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 2
49,00 €

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 Praktikant(inn)en bis einschließlich 26 Jahre, Schwerbehinderte ab einem Grad der Behinderung von 50 (Begleitperson frei bei Kennzeichen B), Bundesfreiwilligendienstleistende, Freiwilliges Soziales Jahr und Freiwilliges Ökologisches Jahr (ohne Altersbegrenzung) sowie Bürgergeld-Empfänger.

11.3. Weitere Bestimmungen

Die Speicherung der Ermäßigungsberechtigung ist nur für Schwerbehinderte mit einem unbefristet gültigen Schwerbehindertenausweis auf Wunsch möglich. Bitte wenden Sie sich dazu an die Geschäftsstelle in Memmingen.

Eine Teilzahlung ist bei einer Kursdauer von mindestens acht Wochen und einer Kursgebühr ab € 200,- auf Antrag (in Textform) möglich. Sie zahlen bei Anmeldung 50 Prozent des Gesamtbetrags und begleichen den Restbetrag innerhalb eines Monats nach Kursbeginn.

12. Materialgeld

Unsere Dozenten besorgen das für den jeweiligen Kurs erforderliche Material (keine Lehrbücher) in eigenem Namen und auf eigene Rechnung. Das Materialgeld hierfür wird im Kurs eingesammelt oder mit der Kursgebühr abgebucht. Bitte richten Sie auch Ihre Reklamationen bezüglich des Materials an die Dozenten.

Es ist empfehlenswert, mit der Beschaffung von Unterrichtsmaterial und Lehrbüchern so lange zu warten, bis feststeht, dass Ihr Kurs auch tatsächlich stattfindet.

Es kann keine Ermäßigung auf die Materialkosten gewährt werden (siehe auch Punkt 11., Gebührenermäßigung).

13. Werbung und Verkauf

Wir weisen Sie darauf hin, dass es in den Kursen der Volkshochschule Memmingen grundsätzlich untersagt ist, Werbung für Produkte und Dienstleistungen Dritter zu betreiben und Waren jeglicher Art gewerblich und gegen Bezahlung anzubieten. Sie als Teilnehmende sind in keiner Weise verpflichtet, irgendwelche Waren zu erwerben. Wir möchten Sie vielmehr bitten, bei Missachtung dieser Regelung umgehend die Volkshochschule Memmingen zu informieren.

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) der vhs Memmingen - Ermäßigungen und Datenschutzerklärung

14. Ein Angebot für Erwachsene

Die Volkshochschule Memmingen ist eine Institution, die grundsätzlich dem Auftrag der Erwachsenenbildung verpflichtet ist. Wir bitten Sie daher um Verständnis, dass Kinder und Jugendliche an Veranstaltungen und Kursen nur dann teilnehmen können, wenn dies aus der Kursankündigung ausdrücklich hervorgeht.

15. Rauchverbot

Bitte beachten Sie, dass in unseren Räumlichkeiten generell ein Rauchverbot besteht. Dies gilt insbesondere auch für alle Veranstaltungsräume.

16. Mitnahme von Tieren

Es ist untersagt, Tiere in den Unterricht mitzubringen. Dies gilt für alle Veranstaltungen.

17. Als Gast in den Schulen

Die Volkshochschule Memmingen ist mit ihren Kursleitungen und Teilnehmenden Gast in den Schulen. Die gute Zusammenarbeit mit den Offiziant(inn)en der Schulen, denen wir für ihre Arbeit sehr dankbar sind, möchten wir uns auch in Zukunft erhalten. Wir bringen deshalb an dieser Stelle die wichtigsten Punkte der Schulhausordnung zur Kenntnis mit der dringenden Bitte, sie sorgfältig zu beachten:

Behandeln Sie die Räume und Einrichtungen pfleglich. Achten Sie auf Sauberkeit im Schulgebäude, besonders in den überlassenen Räumen.

Rauchen in den Schulen und auf den Schulgeländen ist verboten.

Benutzen Sie nur die zugewiesenen sanitären Anlagen. Tiere müssen leider draußen bleiben.

Bitte hinterlassen Sie die benutzten Räume in ordnungsgemäßen Zustand, schließen Sie die Fenster und schalten Sie die Beleuchtung aus.

Beschriftungen an Tafeln dürfen nicht gelöscht werden. Haben Sie die Sitzordnung eines Klassenraumes verändert, stellen Sie bitte nach Kursende die ursprüngliche Ordnung wieder her.

Die Schüler/innen werden es Ihnen danken. Anspruch auf andere, größere Räume besteht nicht.

Benutzen Sie nur die schulischen Einrichtungen (Möbel, Geräte usw.), die Ihrem Kurs zugewiesen wurden, und belassen Sie solche Gegenstände in den jeweiligen Räumen.

Ihren Wagen können Sie leider nicht auf dem Schulhof parken. Zudem weisen wir Sie darauf hin, dass die Stadt Memmingen für Personen- und Sachschäden irgendwelcher Art, die in den Schulräumen oder im Schulhaus eintreten, keinerlei Haftung übernimmt.

Helfen Sie uns, dass wir auch weiterhin gern gesehene Gäste in den Schulgebäuden bleiben.

V. Besondere Bedingungen für die Computernutzung

18. Verwendung von Software

18.1. Die im Rahmen des Kurses zugänglich gemachten Programme dürfen auf keine Weise verändert, vervielfältigt, verbreitet oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Die Nutzung ist nur zum Zweck der Kursteilnahme zulässig.

18.2. Bei Zuwiderhandlung haftet der Teilnehmende für die entstandenen Schäden.

19. Internetzugang

19.1. Soweit die Volkshochschule Memmingen einen Internetzugang zur Verfügung stellt, ist dessen Nutzung nur zum Zweck der Kursteilnahme zulässig. Internet-Seiten mit pornografischem, rassistischem oder diskriminierendem Inhalt dürfen nicht aufgerufen werden.

19.2. Bei Zuwiderhandlung haftet der Teilnehmende für die entstandenen Schäden.

20. Datenverlust, Computerviren

20.1. Jeder Teilnehmende ist für die Sicherung seiner Daten selbst verantwortlich. Die Volkshochschule Memmingen übernimmt keine Haftung für Datenverlust.

20.2. Die Volkshochschule Memmingen übernimmt kei-

ne Haftung für Schäden, die durch die Anwendung erworbener Kenntnisse, oder durch die Nutzung erstellter oder veränderter Programme, oder durch Computerviren oder andere destruktive Programme verursacht werden.

VI. Schlussbestimmungen

21. Schlussbestimmungen

21.1. Sollten einzelne Bestimmungen des Vertrags oder dieser Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise unwirksam sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt.

21.2. Die Volkshochschule Memmingen behält sich vor, diese Geschäftsbedingungen mit Wirkung für die Zukunft zu ändern.

21.3. Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren Fassungen ihre Gültigkeit.

Widerrufsbelehrung bei Anmeldungen

Ihnen steht als Kursteilnehmer/-in ein Widerrufsrecht nach folgender Maßgabe zu, wobei Verbraucher jede natürliche Person ist, die ein Rechtsgeschäft zu Zwecken abschließt, die überwiegend weder ihrer gewerblichen noch ihrer selbständigen beruflichen Tätigkeit zugerechnet werden können:

1. Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie der vhs Memmingen (Postanschrift und Geschäftsstelle: Ulmer Straße 19, 87700 Memmingen, Tel.: 08331 850-187, Fax: 08331 850-189, E-Mail: vhs@memmingen.de) mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie erhalten in der vhs-Geschäftsstelle auch ein Muster-Widerrufsformular, das jedoch nicht vorgeschrieben ist.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

2. Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag (d. h.) Ihre Anmeldung) widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet.

Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistungen während der Widerrufsfrist beginnen sollen, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

3. Ausschluss bzw. vorzeitiges Erlöschen des Widerrufsrechts

Das Widerrufsrecht besteht nicht bei Verträgen zur Erbringung von Dienstleistungen in den Bereichen Beherbergung zu anderen Zwecken als zu Wohnzwecken, Beförderung von Waren, Kraftfahrzeugvermietung, Lieferung von Speisen und Getränken sowie zur Erbringung weiterer Dienstleistungen im Zusammenhang mit Freizeitbetätigungen, wenn der Vertrag für die Erbringung einen spezifischen Termin oder Zeitraum vorsieht. Das Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn wir die Dienst-

leistung vollständig erbracht haben und wir mit der Ausführung der Dienstleistung erst begonnen haben, nachdem Sie dazu Ihre ausdrückliche Zustimmung gegeben haben und gleichzeitig Ihre Kenntnis davon bestätigt haben, dass Sie Ihr Widerrufsrecht bei vollständiger Vertragserfüllung durch uns verlieren.

Datenschutzerklärung

Wir freuen uns über Ihr Interesse an unserem Webauftritt unter der URL www.vhs-memmingen.de (nachfolgend „Webseite“ genannt). Nachstehend informieren wir Sie ausführlich über den Umgang mit Ihren Daten, soweit Sie unsere Dienstleistungen in Anspruch nehmen.

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass die Datenübertragung im Internet (z.B. bei der Kommunikation per E-Mail) Sicherheitslücken aufweisen kann. Ein lückenloser Schutz der Daten vor dem Zugriff durch Dritte ist nicht möglich.

Die vhs Memmingen ist Teil der Stadt Memmingen und unterliegt damit als öffentliche Stelle den Bestimmungen des Bayerischen Datenschutzgesetzes (BayDSG). Zum Schutz Ihrer Rechte haben wir technische und organisatorische Maßnahmen getroffen und auch sichergestellt, dass die Vorschriften über Datenschutz von externen Dienstleistern, die an diesem Angebot mitwirken, beachtet werden. Ihre Daten dürfen nur in dem Umfang verarbeitet werden, wie dies zur Durchführung (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).

2. Speicherung von Zugriffsdaten

Bei jedem Zugriff auf unsere Website werden Zugriffsdaten in einer Protokolldatei auf dem Webserver unseres Providers gespeichert.

Dieser Datensatz besteht aus

- der IP-Adresse des anfragenden Endgeräts,
- Datum und Uhrzeit des Abrufs,
- dem Namen und der URL der angeforderten Datei,
- der übertragenen Datenmenge,
- der Meldung, ob der Abruf erfolgreich war,
- Erkennungsdaten des verwendeten Browsers und Betriebssystemes,
- der Website, von der aus der Zugriff erfolgt, sowie
- dem Namen Ihres Internet-Zugangs-Providers.

Die Erhebung dieser Daten ist aus technischen Gründen notwendig. Diese Daten erlauben uns selbst keinen Rückschluss auf Ihre Person. Eine Nutzung unserer Website ist ohne Bereitstellung Ihrer IP-Adresse technisch leider nicht möglich.

3. Cookies - Verwendung zur Gewährleistung der Benutzerfreundlichkeit

Wir speichern auf dem Speichermedium Ihres Endgeräts Cookies, um den Besuch unserer Website attraktiv zu gestalten und die Nutzung bestimmter Funktionen zu ermöglichen. Dies dient unserem Vertriebsinteresse als berechtigtes Interesse.

Cookies sind kleine Textdateien, die vom Web server unseres Providers an den Browser Ihres Endgeräts versandt und auf diesem gespeichert werden. Die Cookies werden benötigt, um Sie z. B. nach erfolgreicher Anmeldung zu Ihrem Nutzerkonto für die gesamte Dauer Ihres Besuches identifizieren und autorisieren zu können. Sie werden auch dann benötigt, wenn Sie Angaben z. B. im

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) der vhs Memmingen - Ermäßigungen und Datenschutzerklärung

Rahmen einer Anmeldung für einen Kurs machen, ohne sich registriert zu haben, um Ihnen die mehrmalige Eingabe Ihrer Daten zu ersparen. Diese Cookies werden nach Ende Ihrer Browser-Sitzung wieder vom Speichermedium Ihres Endgeräts gelöscht (sog. Sitzungs-Cookies).

Meist ist der Browser Ihres Endgeräts so eingestellt, dass dieser die Erstellung und Speicherung von Cookies akzeptiert. Sie haben die Möglichkeit, Ihren Browser so einzurichten, dass er die Speicherung und Verwendung von Cookies generell oder für den Einzelfall ablehnt. In diesem Fall kann allerdings der Funktionsumfang unserer Website eingeschränkt sein.

4. Kursanmeldung

Die bei Anmeldung für einen Kurs abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchenhinweis gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Datensätze) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Veranstaltungen, z. B. bei offiziellen Prüfungen, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch weitere, freiwillige Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN sowie Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

Die Verarbeitung Ihrer Daten dient dem Vertragsabschluss (Art. 6, Abs. 1, Buchst. b) DSGVO; Art 4, Abs. 1, BayDSG) zwischen Ihnen und der vhs Memmingen, die im Auftrag der Stadt Memmingen (siehe oben, 1. Verantwortlichkeit) den verfassungsgemäßen Auftrag der Erwachsenenbildung (BV, I, Art. 83, 7. Abschnitt) umsetzt.

5. Nutzerkonto

Sie haben die Möglichkeit, ein Nutzerkonto für unsere Website anzulegen.

Beim Anlegen eines Nutzerkontos werden Sie aufgefordert, Datensätze anzugeben. Die mit einem Sternchenhinweis gekennzeichneten Datenfelder sind Pflichtangaben und dienen der Begründung und Durchführung des Nutzungsvertrags. Die übrigen Angaben sind freiwillig.

Ohne Angabe Ihrer E-Mailadresse ist das Anlegen eines Nutzerkontos nicht möglich. Darüber hinaus können wir ohne Bereitstellung eines Passworts Ihre Zugangsdaten nicht authentifizieren und kein geschütztes Nutzerkonto anbieten. Ohne Angabe Ihres Geburtsjahrs können wir nicht prüfen, ob wir beispielsweise die Zustimmung Ihrer Eltern für die Einrichtung des Nutzerkontos benötigen. Die Nichtbereitstellung der freiwilligen Angaben bleibt folgenlos.

Das Anlegen eines Nutzerkontos ist freiwillig. Sie können Kursanmeldungen jederzeit auch ohne Benutzerkonto vornehmen. Nachdem Sie ein Nutzerkonto angelegt haben, können Sie in diesem Ihre persönlichen Daten einsehen und bearbeiten. Sie erhalten ferner eine Übersicht der gebuchten Kurse. Bitte achten Sie darauf, sich vor Verlassen unserer Website von Ihrem Nutzerkonto

abzumelden.

Dies können Sie durch Anklicken der Schaltfläche  auf unserer Website vornehmen. Dies dient dem Schutz Ihrer Daten vor dem unberechtigten Zugriff Dritter.

Ihr Nutzerkonto können Sie jederzeit gegenüber uns kündigen. Wir behalten uns das Recht vor, Ihr Nutzerkonto mit einer Frist von 4 Wochen zu kündigen, soweit Sie das Konto mehr als 3 Jahre nicht genutzt haben.

6. Newsletter

Zum Newsletter anmelden können sich aufgrund des Datenschutzes erst Nutzer ab 16 Jahren.

Ihre persönlichen Daten werden bei der Anmeldung mittels SSL verschlüsselt und nur zum Versand des monatlichen Newsletters und zum Zwecke einer persönlichen Anrede gespeichert und verwendet. Der Versand des Newsletters erfolgt mit Hilfe des deutschen E-Mail-Marketing-Anbieters XQueue. XQueue unterliegt ebenso wie die Stadt Memmingen der europäischen Datenschutzgrundverordnung. Die Server von XQueue befinden sich innerhalb Deutschlands. Die Stadt Memmingen und XQueue haben eine entsprechende Vereinbarung zur Auftragsverarbeitung abgeschlossen. Um den Newsletter nutzergerecht optimieren zu können, können wir auswerten, wie häufig er von Lesern geöffnet wird und welche Links die Leser klicken. Die Auswertung dieser Report-Daten erfolgt anonymisiert. Diese Daten werden nicht zu persönlichen Nutzungsprofilen zusammengeführt.

Sie sind gemäß § 15 DSGVO jederzeit berechtigt, gegenüber der vhs Memmingen um umfangreiche Auskunftserteilung zu den zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu ersuchen.

Gemäß § 17 DSGVO können Sie jederzeit gegenüber der vhs Memmingen die Berichtigung, Löschung und Sperrung einzelner personenbezogener Daten verlangen.

Sie können darüber hinaus jederzeit ohne Angaben von Gründen von Ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen und die erteilte Einwilligungserklärung mit Wirkung für die Zukunft abändern oder gänzlich widerrufen. Sie können den Widerruf entweder postalisch oder per E-Mail an den Vertragspartner übersmitteln. Es entstehen Ihnen dabei keine anderen Kosten als die Portokosten. Wir verweisen diesbezüglich auf unsere Datenschutzerklärung.

7. Kontaktformular

Bei Nutzung unseres Kontaktformulars, das über den Link „<https://www.vhs-memmingen.de/info/kontakt/kontaktformular>“ abgerufen werden kann, werden Sie aufgefordert, Datensätze anzugeben. Die mit einem Sternchenhinweis gekennzeichneten Datenfelder sind Pflichtangaben und dienen der Bearbeitung Ihres Anliegens. Dies dient abhängig von Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer der Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen oder der Vertragsdurchführung. Die übrigen Angaben sind freiwillig.

Ohne Bereitstellung der Pflichtangaben erhalten Sie von uns keine Antwort. Die Nichtbereitstellung freiwilliger Angaben bleibt folgenlos.

8. Gesetzliche und vertragliche Pflichten zur Bereitstellung

Wir sind berechtigt Ihre Daten im Zusammenhang mit der Vertragsabwicklung von Ihnen zu erhalten (Art. 6, Abs. 1, Buchst. b DSGVO). Verwehren Sie die Angabe der unbedingt notwendigen Daten, kann kein Vertrag zustande kommen. Ausnahmen bilden hier Vorträge ohne Voranmeldung, deren Entgelt Sie an der Abendkasse, auch ohne weitere Angaben zu Ihrer Person, in bar begleichen können.

9. Speicherdauer und Löschung von Daten

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungs-

pflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Die Daten, die Sie für Ihr Nutzerkonto bereitstellen, werden und bleiben so lange gespeichert, bis Sie oder wir Ihr Nutzerkonto kündigen.

Die Daten, die Sie uns bei Nutzung unseres Kontaktformulars bereitstellen, werden dann gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zu Rechtsansprüchen wird bis zum Ende der Verjährung gespeichert.

10. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihre Daten nur an Dritte weiter, wenn wir hierzu aufgrund des geltenden Rechts berechtigt oder verpflichtet sind. Gleiches gilt, wenn wir Ihre Daten von Dritten erhalten.

Eine Berechtigung liegt auch dann vor, wenn Dritte die Daten in unserem Auftrag verarbeiten: Wenn wir unsere Geschäftstätigkeiten (z.B. Betrieb der Website, Angebotsanpassung, Teilnehmersupport, Erstellen und Versenden von Werbematerial, Datenanalyse und gegebenenfalls Datenbereinigung, Zahlungsabwicklung) nicht selbst vornehmen, sondern von anderen Unternehmen vornehmen lassen, und diese Tätigkeiten mit der Verarbeitung Ihrer Daten verbunden ist, haben wir diese Unternehmen zuvor vertraglich verpflichtet, die Daten nur für die uns rechtlich erlaubten Zwecke zu verwenden. Wir sind befugt, diese Unternehmen insoweit zu kontrollieren.

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Cambridge- oder telc-Sprachprüfungen, Xpert-Business-Prüfungen etc.) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittellernen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

11. Datensicherheit

Wir treffen alle notwendigen technischen und organisatorischen Sicherheitsmaßnahmen, um Ihre personenbezogenen Daten vor Verlust und Missbrauch zu schützen. So werden Ihre Daten in einer sicheren Betriebsumgebung gespeichert, die der Öffentlichkeit nicht zugänglich ist.

Im Rahmen Ihrer Anmeldung für einen Kurs werden Ihre personenbezogenen Daten verschlüsselt übertragen. Hierzu verwenden wir insbesondere die Verschlüsselungstechnologie SSL (Secure Socket Layer). Der Zugang zu Ihrem Nutzerkonto ist nur nach Eingabe Ihres persönlichen Passwortes möglich. Sie sollten Ihre Zugangsdaten stets vertraulich behandeln und das Browserfenster schließen, wenn Sie die Kommunikation mit uns beenden haben, insbesondere wenn Sie Ihr Endgerät gemeinsam mit anderen nutzen. Bitte berücksichtigen Sie, dass wir uns zwar bemühen, eine sichere und zuverlässige Website für Nutzer zu gestalten, ein Zugriff Dritter jedoch nicht 100%ig ausgeschlossen werden kann.

Bitte beachten Sie, dass bei der Kommunikation per E-Mail keine vollständige Vertraulichkeit und Datensicherheit gewährleistet ist. Wir empfehlen daher bei vertraulichen Informationen den Postweg.

12. Ihre Rechte

(Auskunft, Berichtigung, Sperrung, Löschung, Widerspruch, Widerruf, Übertragung, Beschwerde)

Sie haben jederzeit das Recht, unentgeltlich Auskunft darüber zu erhalten, welche Daten über Sie bei uns gespeichert sind und zu welchem Zweck die Speicherung erfolgt. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Darüber hinaus sind Sie berechtigt, unrichtige Daten korrigieren und Daten sperren oder löschen zu lassen, soweit die Speicherung unzulässig oder nicht mehr erforderlich ist. Zudem haben Sie das Recht, erteilte Einwilligungen mit Wirkung für die Zukunft zu widerrufen. Ihr jeweiliges Anliegen können Sie durch Nutzung der in Ziff. 1 genannten Kontaktdaten an uns richten.

Neben den zuvor genannten Rechten haben Sie außerdem grundsätzlich das Recht, sich bei einer Datenschutzbehörde zu beschweren.

13. Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten

Die Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten der Stadt Memmingen lauten:

E-Mail: datenschutz@memmingen.de

Datenschutzbeauftragter der Stadt Memmingen
Marktplatz 1

87700 Memmingen

Bildnachweis

Titelseite:

S. 1 Titelseite © AdobeStock; KI-generiert

Innenteil:

S. 3 Grußwort/Vorwort © Stadt MM / vhs
S. 4 vhs-Team © vhs
S. 4 vhs-Außenstellen (Anzeige) © privat
S. 5 o.l. © Fotolia
S. 6 Plakat, l.m. © Stefan Mühlbauer
S. 6 u.m. © Stadtarchiv Memmingen
S. 6 Dozentin, m.r. © privat
S. 6 Dozentin, u.r. © Gemeinde Markt Rettenbach
S. 7 Buchcover, l.o. © Klett-Cotta Verlag
S. 7 Dozent, u.l. © Martina Lukic
S. 7 Anna Pröll, o.m. © Fam. Pröll
S. 9 Dozentin, m.l. © privat
S. 9 Dozent, u.m. © privat
S. 9 Dozentin, m.r. © privat
S. 10 Dozentin, o.l. © privat
S. 10 Dozentin, mitte © privat
S. 11 Dozentin, m.l. © privat
S. 11 Familie, mitte © privat
S. 11 Dozentin, u.m. © privat
S. 11 Blume, r.m. © Shutterstock
S. 12 Symbolbild, o.m. © Shutterstock
S. 13 Symbolbild, m.l. © Shutterstock
S. 13 Dozent, o.m. © privat
S. 13 Dozentin, m.u. © privat
S. 13 Symbolbild, r.u. © ChatGPT, 15.06.2026
S. 14 Dozent, u.l. © privat
S. 14 Symbolbild, o.m. © Shutterstock
S. 15 Logo © Polizeipräsidium Schwaben Nord
S. 15 Symbolbild, o.r. © Shutterstock
S. 16 Abb. Firma, m.l. © Rapunzel
S. 16 Abb. Firma, o.m. © Betonwerk Drast
S. 16 Abb. Innenr., u.m. © Bergwelt Brennerei
S. 16 Abb. Firma, m.r. © Alois Müller
S. 17 Abb. Firma, m.l. © Allgäuer Genussmannufatur
S. 17 Symbolbild, o.m. © Backhaus Häusler
S. 17 Abb. Firma, m.u. © Gefro
S. 18 Symbolbild, m.l. © Shutterstock
S. 18 Logo VB, o.m. © StMUV
S. 19 Gruppenbild, m.l. © Shutterstock
S. 19 Symbolbild, u.r. © Shutterstock
S. 20 Symbolbild, o.m. © Shutterstock
S. 21 Logo © Verbraucherzentrale Bayern
S. 22 vhs-MA, l.u. © vhs
S. 22 Symbolbild, o.m. © Shutterstock
S. 22 Dozent, mitte © privat
S. 22 Dozentin, r.o. © privat
S. 23 Dozentin, o.r. © privat
S. 23 Symbolbild, o.r. © ChatGPT, 16.06.2026
S. 23 Dozent, m.r. © privat
S. 25 Symbolbild, o.m. © Shutterstock
S. 26 Symbolbild, l.o. © Shutterstock
S. 27 Symbolbild, l.o. © Shutterstock
S. 28 Symbolbild, o.m. © Shutterstock
S. 28 Dozentin, m.r. © privat
S. 29 Symbolbild, l.m. © Shutterstock
S. 29 Dozent, o.m. © privat
S. 29 Dozent, u.m. © privat
S. 29 Symbolbild, r.o. © Shutterstock
S. 32 Symbolbild, m.l. © Shutterstock
S. 33 Symbolbild, mitte © Fotolia
S. 35 Symbolbild, m.r. © Shutterstock
S. 36 Symbolbild, u.m. © Shutterstock
S. 37 Symbolbild, m.l. © Shutterstock
S. 38 Symbolbild, o.m. © Shutterstock
S. 39 Symbolbild, m.u. © Fotolia

S. 40 Symbolbild, r.o. © Fotolia
S. 42 Symbolbild, u.l. © Shutterstock
S. 42 Symbolbild, mitte © Shutterstock
S. 43 Symbolbild, o.m. © Shutterstock
S. 44 Flagge, o.r. © KI-Bild Canva, 17.06.2026
S. 45 Symbolbild, l.o. © Shutterstock
S. 46 Symbolbild, m.r. © Shutterstock
S. 47 Dozentin, mitte © privat
S. 49 Dozentin, u.m. © privat
S. 49 Symbolbild, l.o. © Shutterstock
S. 51 Symbolbild, r.o. © Shutterstock
S. 53 Dozentin, m.l. © privat
S. 53 Symbolbild, r.o. © Shutterstock
S. 54 Symbolbild, r.u. © Shutterstock
S. 54 Dozentin, m.u. © privat
S. 55 Dozentin, r.o. © privat
S. 56 Symbolbild, o.m. © Shutterstock
S. 57 Symbolbild, o.m. © Shutterstock
S. 57 Symbolbild, r.u. © Shutterstock
S. 58 Symbolbild, r.u. © Shutterstock
S. 59 Symbolbild, m.r. © Shutterstock
S. 60 Symbolbild, l.o. © Shutterstock
S. 60 Dozent, r.m. © privat
S. 60 Dozent, r.u. © privat
S. 61 Symbolbild, o.l. © KI-Bild, Canva, 17.06.2026
S. 61 Alc-Bild © Elena Svetkov
S. 62 Hintergrundbild, mitte © KI-Bild, Canva, 17.06.2026
S. 62 Gefäß, m.u. © Erika Becke
S. 63 Symbolbild, u.m. © Shutterstock
S. 63 Symbolbild, m.r. © KI-Bild, Canva, 18.06.2026
S. 64 Symbolbild, o.m. © ChatGPT, 18.06.2026
S. 65 Symbolbild, mitte © ChatGPT, 22.06.2026
S. 65 Symbolbild, r.o. © Shutterstock
S. 66 Symbolbild, o.m. © ChatGPT, 21.06.2026
S. 67 Symbolbild, o.m. © Shutterstock
S. 68 Symbolbild, o.m. © Shutterstock
S. 69 Symbolbild, m.l. © Shutterstock
S. 69 Symbolbild, m.r. © Shutterstock
S. 70 Symbolbild, m.l. © ChatGPT, 18.06.2026
S. 70 Symbolbild, l.u. © Shutterstock
S. 70 Symbolbild, m.r. © KI-Bild, Canva, 17.06.2026
S. 66 Symbol/Herz, r.u. © Shutterstock



Die vhs Memmingen bedankt sich bei ihren Inserentinnen und Inserenten für die Anzeigenaufträge, welche die vhs dabei unterstützen, allen Interessierten das geruckte vhs-Programm kostenlos anzubieten.

Das nächste vhs-Programm erscheint am 29.01.2027 und ist ab 25.01.2027 auf der Homepage der vhs unter www.vhs-memmingen.de fregeschaltet.



Wunschkurs nicht gefunden?

www.volkshochschule.de

Filtern und Angebote in ganz Deutschland nutzen

Kursthema
Kursthema

☒ Vor Ort ☐ Online ☐ Hybrid

Ort/PLZ: Umkreis: 1 km 50 km

- online
- in einer vhs im Umkreis

Impressum:

Redaktion: Michael Trieb

Layout: Michael Trieb

Lektorat: Corinna Küchle / Michael Trieb

Anzeigen: Hans-Peter Seiter

Druck: Memminger MedienCentrum,
Fraunhoferstraße 19, Memmingen

Auflage: 5.000

CI: Deutscher Volkshochschulverband

Siebendächer



Gut
wohnen.

Mieten

Kaufen

Services

Siebendächer
Baugenossenschaft eG
Gerberplatz 7, 87700 Memmingen
Telefon: 08331 9507-0
www.siebendaecher.de



KAMINWERK

ECHTE MUSIK.
ECHTE MOMENTE.
DEIN KAMINWERK.

Ob Rock, Indie, Hip-Hop oder Clubnight –
im Kaminwerk wird jede Nacht besonders.
Dein Ort für Live-Musik und Kultur in Memmingen.

> KONZERTE > CLUBNÄCHTE > EVENTS > KULTUR

HIGHLIGHTS IM KAMINWERK

11. SEP
DIE HAPPY

02. OKT
RAMI HATTAB

04. OKT
SUBWAY TO SALLY

16. OKT
LANSDOWNE

30. OKT
JAZZRAUSCH BIGBAND

06. NOV
LETZ ZEP

28. NOV
NAZARETH

11. DEZ
COMBICHRIST

26. DEZ
HELTHER SKELTER

TICKETS &
ALLE EVENTS
ONLINE!

WWW.KAMINWERK.DE

KAMINWERK MEMMINGEN
ANSCHÜTZSTRASSE 1 | 87700 MEMMINGEN

FOLGE UNS!



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 Außenhandelsmanagement – Fachrichtung Großhandel
- Kaufleute für Spedition und Logistikdienstleistungen
- 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

