

VHS SCHAFFT DURCHBLICK



vhs-Außenstellen

Babenhausen
Buxheim
Legau/Illerwinkel

Bad Grönenbach/Wolfertschwenden
Erkheim
Markt Rettenbach



vhs-memmingen.de

Gesundheit für Ihre Bürger

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

Mehr erfahren auf
aok.de/bayern/gesundekommune

Gesundheit nehmen wir persönlich.
AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.




KUTTER

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,

„Bildung ist die mächtigste Waffe, die du verwenden kannst, um die Welt zu verändern.“

Dieses Zitat von Nelson Mandela bringt auf den Punkt, was Volkshochschulen und insbesondere die vhs Memmingen auszeichnet: Sie macht Menschen stark – durch Wissen, Orientierung und die Fähigkeit, Dinge wirklich zu durchschauen.

In einer Zeit, in der Informationen rund um die Uhr verfügbar sind, wird eines immer wertvoller: **echter Durchblick**. Was steckt hinter aktuellen Entwicklungen, hinter politischen Entscheidungen, gesellschaftlichen Debatten oder technischen Fortschritten? Was ist Fakt, was Meinung – und wo lohnt es sich, genauer hinzusehen, um nicht in die Falle der unreflektierten Fake-News zu geraten.

Unter dem Motto **„vhs schafft Durchblick – Was wirklich dahinter steckt“** bietet unsere vhs in diesem Semester ein vielfältiges Programm, das zum Mitdenken und Mitreden, aber auch zum Staunen einlädt. Ob es um digitale Technologien, Gesundheit, Klimafragen, Sprachen, Geschichte oder Alltagskompetenzen geht – hier finden Sie fundiertes Wissen, spannende, erhellende Perspektiven und offene Begegnung. Lassen Sie sich überraschen!

Vorwort der vhs-Leitung



Liebe Leserinnen und Leser,

unsere Welt wandelt sich rasant – digital, wirtschaftlich, gesellschaftlich. Ihre vhs bleibt dabei ein Ort, an dem wir Orientierung gewinnen, Wissen vertiefen und Neues erproben. Das Semesterthema „vhs schafft Durchblick – was wirklich dahinter steckt“, ist Leitfaden für das nächste Halbjahr. Der **Magier Max Schneider** eröffnet es mit faszinierenden Abendvorführungen und Workshops, die die Kunst der Illusion erfahrbar machen – für Erwachsene, Kinder, Familien und pädagogische Fachkräfte.

Ebenso herausragend ist der Auftritt der ZDF-Sonderkorrespondentin **Katrin Eigendorf** im Rahmen des Literaturfestivals Allgäu-Schwaben: Sie berichtet im Gespräch mit dem renommierten Journalisten Werner Kolhoff eindrucksvoll von ihren Einsätzen in den Krisenregionen der Welt.



Grußwort des Oberbürgermeisters der Stadt Memmingen

Ich danke allen, die sich in unserer vhs engagieren – mit Fachwissen, Neugier und Herzblut. Und ich lade Sie, liebe Bürgerinnen und Bürger, herzlich ein: Nutzen Sie die Chance, Zusammenhänge besser zu verstehen und sich selbst weiterzuentwickeln.

Lassen Sie uns gemeinsam weiterdenken – für eine informierte, offene und lebendige Stadtgesellschaft in Memmingen.

Mr
Jan Rothenbacher

Jan Rothenbacher
Oberbürgermeister der Stadt Memmingen

Mit dem neuen hybriden Format **„Memmingen im Wandel der Zeit“** schaffen vhs und Stadtarchiv zudem ein Forum, das historische Entwicklungen der Maustadt fundiert beleuchtet. Praktisch und alltagsnah unterstützt die Reihe „Pflege: Verstehen, gestalten, entlasten“ Angehörige in herausfordernden Situationen.

Darüber hinaus erwarten Sie vielfältige Angebote zu Digitalisierung und KI, Gesundheits- und Bewegungsprogrammen, Kreativkursen von Töpfern bis Linolschnitt sowie kulinarischen Entdeckungsreisen von Bayern bis Thailand. Ob jung oder alt, beruflich orientiert oder kreativ neugierig – entdecken Sie unser Programm und genießen Sie Lernen in seiner inspirierendsten Form: gemeinsam, vor Ort oder online.

Mit bestem Gruß

Mr. 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



Florian Eibel
Kolbehaus
0172 8951659



Daniel Dorn
Machnigstraße
0151 12772109

Inhaltsverzeichnis



Gesellschaft

Semesterauftakt 13./14.02.2026	6
Vorträge & Reportagen	6
Memmingen im Wandel der Zeit.....	6
Kunst, Geschichte & Philosophie	6
Literatur & Autorenlesungen	7
Gesundheit & Medizin	7
Psychologie & Pädagogik	9
Durchblick und Schutz im Netz.....	10
Memminger Klimafrühling.....	10
Wirtschaft & Mittelstand.....	11
Recht & Finanzen	11
Bauen & Wohnen	12
Kostenlose Online-Vorträge.....	12
Seminare	13
Philosophie & Psychologie	13
Natur, Umwelt & Technik	14
vhs unterwegs	15
Gesellschaft & Zukunft	16
Verbraucherbildung & Finanzen	17



Beruf, IT & Medien

Kommunikation	21
Coaching & Führung.....	21
Abschlüsse & Zertifikate.....	22
Xpert Business - Kurse u. Prüfung	22
Ausbildung Naturpädagogik	24
IT-Kompetenz	24
Grundlagen.....	24
MS Office (Word, Excel, Outlook etc.).....	25
Smartphone & Tablet Grundlagen	26
Foto & Film	26



Sprachen

Albanisch.....	28
Chinesisch.....	28
Deutsch als Fremdsprache.....	28
Einbürgerung.....	30
Englisch.....	30
Französisch	32
Italienisch.....	33
Japanisch	36
Kroatisch/Bosnisch/Serbisch	36
Spanisch.....	36



Grundbildung

Hinweise	37
----------------	----



Gesundheit

Entspannung & Wellness	38
Wochen(end)- & Tagesseminare	38
Autogenes Training & PMR	39
Entspannung & Meditation	39
Yoga allgemein	40
Yoga für Zielgruppen	42
QiGong, TaiChi und mehr	43
Pilates & mehr	44
Faszientraining	45
Gymnastik & Rücken.....	45
Wirbelsäulengymnastik.....	45
Beckenboden.....	46
Massage & Rücken	46
Fitness & Bewegung	46
Ganzkörpertraining	46
Ausdauer, Fun & Tanz	47
Selbstverteidigung.....	49
Klettern & Outdoor.....	50
Ernährung & Pflege	51
Gesundes Essen	51
Haar & Haut.....	51
Hygiene & Häusliche Pflege	52
Tiere & Gesundheit.....	52



Kultur

Gestalten & Formen	53
Pinzel & Stift	53
Töpfern	54
Metall & Steine	54
Stoff & Co	55
Linolschnitt.....	56
Digitale Gestaltung (3D-Druck).....	56
Theater, Musik & Literatur	56
Tanz, Zauberkunst & Schauspiel.....	56
Literatur & Co	58
Musik	59
Essen & Trinken.....	60
Leckeres aus aller Welt	60
Vegetarisch & Vegan	63
Backwaren & Süßes.....	64
Flüssiges & Edles	64



AGB der vhs Memmingen	65
Widerrufsbelehrung	66
Datenschutzerklärung	66
Bildnachweis.....	66
Impressum.....	66



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 8501616** oder per Mail
vhs@memmingen.de



Semesterauftakt




Die Sterne des kleinen Prinzen

Eine magische Hommage an Antoine de Saint-Exupéry  mit dem Zauberkünstler & Schauspieler Max Schneider

Ein Nachmittag voller Magie, der Kindheitserinnerungen weckt und neue Wunder entstehen lässt. Max Schneider - vielfach ausgezeichnete Zauberkünstler - nimmt sein Publikum mit auf eine poetische Reise durch die Welt von Antoine de Saint-Exupéry. Im Zentrum: der kleine Prinz und die Frage, wie wir wieder lernen können, mit dem Herzen zu sehen. Was viele nicht wissen: Saint-Exupéry war nicht nur Schriftsteller und Pilot - er verblüffte auch seine Kameraden als Zauberkünstler. Max Schneider folgt diesen Spuren mit verblüffenden Illusionen, sensibler Schauspielkunst und viel Feingefühl. Magische Momente verschmelzen mit Erzählkunst - wenn der kleine Prinz seinen Planeten verlässt, der Fuchs gezähmt wird, oder die Schlange im Sand verschwindet. Jede Szene eine Einladung zum Staunen, zum Träumen - und zum Innehalten.

Ein zauberhafter Abend für Kinder und Erwachsene, für Träumer, Denker und Entdecker jeden Alters ab 6 Jahren.


 Einlass: 15:15 Uhr
Anmeldung erwünscht!
Dozent: Max Schneider, Zauberkunst

MM1009 | Memmingen

Fr, 13.02.26, 16.00 - 17.15 Uhr,
Antonierhaus, Martin-Luther-Platz 1, Saal
15,00 €, ermäßigt 10,00 € (erm. Gebühr
gilt für Kinder von 6 bis einschließlich 12
Jahren)

30 Jahre Magie - Die Jubiläumsshow von Max Schneider!

Bereit für eine Nacht voller Staunen, Lachen und Gänsehaut? Max Schneider, der Meister der Magie und Illusion, feiert sein großes 30-jähriges Bühnenjubiläum - und Sie sind eingeladen, Teil dieses einmaligen Abends zu sein! Im stilvollen Ambiente des Memminger Antoniersaals erwartet Sie eine Show, die verblüfft, berührt und begeistert. Seit einem Vierteljahrhundert bringt Max Schneider mit Charme, Witz und faszinierenden Illusionen die Augen seiner Zuschauer zum Leuchten - nun gastiert er mit einem Best-of seiner größten Highlights und brandneuen magischen Momenten in Memmingen. Erleben Sie Magie - modern, intelligent und voller Überraschungen. Ob mitreißende Mentalmagie, scheinbar unmögliche Vorforsagen oder Klassiker der Zauberkunst in neuem Gewand - diese Show ist ein Erlebnis für den Kopf und das Herz. Übrigens: Ein ideales Geschenk zum Valentinstag!

 Einlass: 19:15 Uhr
Anmeldung erwünscht!
Dozent: Max Schneider, Zauberkunst

MM1011 | Memmingen

Sa, 14.02.26, 20.00 - 22.00 Uhr,
Antonierhaus, Martin-Luther-Platz 1, Saal
15,00 €, ermäßigt 10,00 € (erm. Gebühr
gilt für Kinder von 6 bis einschließlich 12
Jahren)

Vorträge & Reportagen

Memmingen im Wandel der Zeit

Eine Zeitreise durch Alltag, Ereignisse und Wandel von 1945 bis 1990



Volkshochschule und Stadtarchiv Memmingen laden Sie herzlich ein, gemeinsam in die bewegte Geschichte unserer Stadt einzutauchen. In der neuen Gesprächsreihe „Memmingen im Wandel der Zeit“ werfen wir einen Blick auf die vergangenen Jahrzehnte und fragen: Welche Ereignisse haben unsere Stadt und ihre Menschen geprägt? Welche Erinnerungen sind bis heute lebendig geblieben und welche Aspekte unserer Geschichte dürfen wir nicht vergessen?

An sechs Freitagnachmittagen im Jahr 2026 nehmen wir Sie mit auf eine spannende Zeitreise vom Ende des Zweiten Weltkriegs bis zur Wiedervereinigung Deutschlands. Anhand von Dokumenten, Fotografien sowie persönlichen Erinnerungen - unterstützt durch Videos und Audioaufnahmen von Zeitzeuginnen und Zeitzeugen - erleben wir, wie sich der Alltag in Schule, Arbeit und Freizeit veränderte.

Ob Sie gemütlich von zuhause per Zoom teilnehmen oder den direkten Austausch im Vortragsraum suchen - jede Veranstaltung steht für sich und bietet die Möglichkeit, neue Perspektiven auf Memmings Geschichte zu entdecken.

Sie können online oder in Präsenz teilnehmen. Die Präsenzveranstaltung findet im Kolbehaus, Eingang 1, Raum 3 statt.

Die Veranstaltungen werden über die Videokonferenzplattform ZOOM ausgestrahlt. Bitte beachten Sie weitere Hinweise unten. **Durch die interaktive Vortragsreihe führt Sie Stadtarchivar Christoph Engelhard.**

Bitte melden Sie sich zu den Präsenzveranstaltungen rechtzeitig an. Die Plätze sind begrenzt.

Mobilität und Stadtbild - Wie sich Memmingen verändert hat

Veranstaltung im Rahmen von "Memmingen im Wandel der Zeit" - Hybrid-Veranstaltung

Erfahren Sie, wie sich das Gesicht unserer Stadt seit 1945 wandelte. Wir blicken auf die Entwicklung von Wohn- und Gewerbegebieten und beleuchten die Veränderungen der Verkehrsinfrastruktur, die Memmingen prägten. Dokumente und Fotografien aus dem Stadtarchiv geben spannende Einblicke in das damals neue Stadtbild.

MM1017 | Memmingen

Fr, 30.01.26, 16.00 - 17.30 Uhr,
Bequem online zu Hause oder
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
kostenlos





Verbindende Ereignisse und Momente - Erlebnisse, die verbinden

Veranstaltung im Rahmen von "Memmingen im Wandel der Zeit" - Hybrid-Veranstaltung

Von der Nachkriegszeit über das Wirtschaftswunder bis zur Gebietsreform: Erleben Sie, wie historische Ereignisse und gesellschaftliche Bewegungen das Zusammenleben in Memmingen beeinflussten. Wir erinnern an die 1968er-Bewegung, das bunte Treiben bei Fischertagen und Kinderfesten, den Wettbewerb „Spiele ohne Grenzen“ sowie das Landes-sportfest. Auch die \$-218-Demo und der Prozess von 1988/89 werden thematisiert.

MM1019 | Memmingen

Fr, 20.02.26, 16.00 - 17.30 Uhr,
Bequem online zu Hause oder
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
kostenlos



Soziale Netzwerke - Familie, Nachbarn und Vereine

Veranstaltung im Rahmen von "Memmingen im Wandel der Zeit" - Hybrid-Veranstaltung

Was bedeuteten Familie, Nachbarschaft und Vereinsleben in der Nachkriegszeit für die Menschen in Memmingen? In dieser Veranstaltung richten wir den Fokus auf die sozialen Verbindungen, die das tägliche Leben prägten und auch heute noch einen wichtigen Platz in der Stadtgesellschaft einnehmen.

MM1021 | Memmingen

Fr, 27.03.26, 16.00 - 17.30 Uhr,
Bequem online zu Hause oder
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
kostenlos

Für alle Veranstaltungen im Rahmen von „Memmingen im Wandel der Zeit“

i gilt: Anmeldung erforderlich! Bitte geben Sie hierbei an, ob Sie online oder in Präsenz an der Veranstaltung teilnehmen wollen.

Die Veranstaltungen werden online über die Videokonferenzplattform ZOOM ausgestrahlt. Mit der Anmeldung als Online-Teilnehmer/in erklären Sie sich mit dieser Plattformlösung einverstanden. Die Zugangsdaten (Link, Meeting-ID und Kennwort) für das Meeting erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs per Mail. Datenschutzhinweise für Online-Meetings via Zoom: https://www.vhs-memmingen.de/fileadmin/vhs-memmingen/Downloads/210525_Datenschutzhinweise-zoom.pdf

Literatur & Autorenlesungen

literatur— —festival allgäu— schwaben



Erzählen, was ist! - Berichten am Limit in einer Zeit der Kriege

Das persönlichste Buch der bekannten ZDF-Sonderkorrespondentin und SPIEGEL-Bestseller-Autorin. Sie spricht mit den Taliban, begleitet ukrainische Soldaten an der Front und erzählt die Geschichten von mutigen Frauen in Afghanistan, die in Untergrund-Schulen unterrichten. Katrin Eigendorf ist dort unterwegs, wo die Welt ins Wanken gerät. Es sind existenzielle, häufig auch schmerzhaft Begegnungen mit Menschen, deren Geschichten die Reporterin erzählt. Nicht aus der Distanz, nur aus der Nähe, aus der eigenen Anschauung und Anteilnahme lässt sich über Krieg berichten. Mit großer Empathie und Realitätsgenauigkeit macht sie selbst komplexe Sachverhalte verständlich. Dadurch eröffnet sie uns vielseitige Perspektiven, die uns nicht ohnmächtig zurückschlagen, sondern Orientierung in einer zunehmend komplexen Weltsituation schaffen.

Katrin Eigendorf präsentiert ihr neuestes Buch in einem moderierten Gespräch mit dem renommierten Journalisten, Korrespondenten und Kommentator **Werner Kolhoff** (Foto links) und beantwortet anschließend die Fragen des Publikums.



Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Kulturamt der Stadt Memmingen.

i Einlass: 18.30 Uhr

Karten zu dieser Veranstaltung erhalten Sie direkt vor Ort bei der Tourist Information Memmingen, Marktplatz 3, 87700 Memmingen, Tel.: 08331 850-172 und -173, oder online über <https://vvk.link/45m8fw9>

Der Vorverkauf ab sofort. Restkarten an der Abendkasse zu je 16,00 €, erm. 12,00 €. Dozentin: Katrin Eigendorf

MM1047 | Memmingen

Di, 10.03.26, 19.30 - 21.00 Uhr,
Antonierhaus, Martin-Luther-Platz 1, Saal
13,00 €, ermäßigt 9,00 € im VVK (zuzüglich Gebühren)

Gesundheit & Medizin

Klartext zum Thema Tod

In diesem Vortrag gehen wir grundlegenden Fragen auf den Grund - klar, verständlich und lebensnah: Was wissen wir über den Tod? Gibt es ein Leben nach dem Tod? Ist der Tod gut oder schlecht? Sie erhalten philosophisch fundierte, aber alltagsnahe Einblicke in ein Thema, das uns alle betrifft - aber über das kaum jemand spricht. Der Vortrag regt zum Nachdenken an und stärkt den bewussten Umgang mit dem Leben und dem Tod.

i Anmeldung erwünscht!

Dozent: Robert Fischer

MM1043 | Memmingen

Di, 24.02.26, 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.

Für Menschen mit Interesse an ganzheitlicher Gesundheitsförderung, die offen für komplementäre Perspektiven sind und Lust auf konkrete, umsetzbare Ideen haben. Gesundheit ist kein Zufall - sie entsteht durch bewusste Entscheidungen im



Alltag. In unserem Vortrag vermitteln wir auf verständliche und motivierende Weise, wie man durch Ernährung, Entgiftung und ein positives Energie- und Gedankenmanagement aktiv zur eigenen Gesundheit beitragen kann. Die Teilnehmer/innen erhalten neben einem Einblick in ganzheitliche Zusammenhänge auch viele praktische Tipps, die sie direkt umsetzen können - alltagstauglich, individuell und mit einem Augenzwinkern präsentiert.

 Anmeldung erwünscht!

Dozentinnen: Pamela Simon / Manuela Hilz

MM1105 | Memmingen

Do, 26.02.26, 18.00 - 20.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
9,00 €, ermäßigt 7,00 €
.....



Weniger Ballast. Mehr Energie.

Wie eine Basenwoche deinen Körper entlastet und dich neu ins Gleichgewicht bringt. Fühlst du dich oft müde, aufgebläht oder einfach nicht richtig in deiner Mitte? Dann kann eine Basenwoche genau das Richtige für dich sein - nicht als Diät, sondern als liebevolle Pause für deinen Körper. In diesem Vortrag erfährst du, was eine Basenwoche ist, wie sie abläuft und warum sie deinem Körper so gut tut. Du bekommst einen Einblick in die basische Ernährung, lernst entlastende Rituale kennen und verstehst, wie du durch gezielte Entsäuerung deine Verdauung, Haut, Gelenke und dein allgemeines Wohlbefinden verbessern kannst. Für alle, die spüren: Da geht noch mehr - an Leichtigkeit, Klarheit und Energie.

 Anmeldung erwünscht!

Dozentin: Birgit Artner, ärztl. gepr. Ernährungsberaterin

MM1107 | Memmingen

Do, 05.03.26, 18.00 - 20.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
9,00 €, ermäßigt 7,00 €
.....

Bitte melden Sie sich zu den Präsenzveranstaltungen rechtzeitig an. Die Plätze sind begrenzt.

Ernährung nach den Prinzipien der Chinesischen Medizin

Was macht ein Frühstück eigentlich nährend? Warum sprechen viele Menschen gut auf warme Mahlzeiten an? Wie beeinflussen Jahreszeiten, Verdauungskraft und Geschmack unser körperliches Wohlbefinden? In diesem Vortrag gebe ich einen fundierten und verständlichen Einblick in die Ernährungslehre der Chinesischen Medizin. Dabei steht nicht die bloße Nährstoffbilanz im Fokus, sondern die Frage: Was tut mir - in meiner aktuellen Lebensphase, Konstitution und Umgebung - wirklich gut?

 Anmeldung erwünscht!


Dozentin: Manuela Hilz

MM1109 | Memmingen

Do, 12.03.26, 18.00 - 20.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
9,00 €, ermäßigt 7,00 €
.....

Info-Vortrag zur Basenfastenwoche - Dein Einstieg in ein neues Körpergefühl!

Starten Sie leichter, gesünder und mit frischer Energie in den Frühling! In unserem Info-Vortrag erfahren Sie alles Wichtige rund um den Ablauf der Basenfastenwoche - von der optimalen Vorbereitung über praktische Einkaufstipps bis hin zur bewussten Einbindung der Familie oder des Partners. Wir zeigen Ihnen, wie basische Ernährung hilft, den Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht zu bringen, Übersäuerung vorzubeugen und so mehr Wohlbefinden zu erlangen. Als schöner Nebeneffekt purzeln oft auch ein paar Pfunde - ganz ohne Hungern! Viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer berichten, dass die Basenfastenwoche der ideale Anstoß für eine nachhaltige Ernährungsumstellung war.

 Bitte beachten Sie die Fastenwoche mit der Kursnummer 261MM5803.

Anmeldung erwünscht!

Dozentin: Jutta Bräutigam, Heilpraktikerin, Dipl.-Ökotrophologin


MM1111 | Memmingen

Mo, 16.03.26, 18.00 - 19.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
kostenlos
.....

Gesunde Ernährung im Alltag

Im hektischen Alltag fällt es oft schwer, sich gesund zu ernähren - Zeitmangel, Stress und widersprüchliche Ernährungstipps machen es nicht leichter. Doch ge-

sunde Ernährung muss weder kompliziert noch teuer sein. In diesem Vortrag zeigen wir, wie Sie mit einfachen Mitteln gesünder essen können - alltagstauglich, genussvoll und ohne Verzicht.

 Anmeldung erwünscht!


Dozentin: Julia Mayer

MM1115 | Memmingen

Di, 21.04.26, 19.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
9,00 €, ermäßigt 7,00 €
.....

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

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

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

Anmeldung erwünscht!

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

MM1121 | Memmingen

Do, 18.06.26, 19.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
kostenlos
.....

vhs Volkshochschule Memmingen

Öffnungszeiten:

Mo - Fr: 09:00 - 12:00 Uhr
Do: 15:00 - 17:00 Uhr
und individuelle Termine auf Anfrage

Telefon: 08331 - 850-1616

Adresse: Donaust. 1, MM, Eingang 3

E-Mail: vhs@memmingen.de

Online: www.vhs-memmingen.de



i Bei der Vortragsreihe **"Pflege: Verstehen, gestalten, entlasten"** handelt es sich um ein Projekt des Pflegestützpunkts der Stadt Memmingen, der vhs Memmingen und vielen weiteren Akteurinnen und Akteuren.



Melden Sie sich bitte frühzeitig an, damit Sie eine rechtzeitige elektronische Erinnerung zur Veranstaltung erhalten.

Auftaktveranstaltung zur Vortragsreihe "Pflege: Verstehen, gestalten, entlasten"

Sie pflegen Angehörige und möchten sich besser informieren? Unsere neue Vortragsreihe bietet Ihnen einen klaren Überblick zu wichtigen Themen rund um Pflege. Der Auftakt bietet Ihnen einen umfassenden Einstieg: Was bedeutet Pflegebedürftigkeit? Wie beantrage ich Leistungen der Pflegeversicherung? Wie läuft die Begutachtung ab? Wo kann ich mich zu welchen Themen informieren?

Wir stellen hilfreiche Unterstützungsangebote vor und geben einen Ausblick auf weitere Themen. Nutzen Sie die Chance zum Austausch und stellen Sie Ihre Fragen - wir begleiten Sie auf Ihrem Weg!

i Anmeldung erwünscht!
Dozentin: Gina Denk

MM1125 | Memmingen neu
Mi, 25.02.26, 18.00 - 19.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
kostenlos
.....

Länger selbstbestimmt zu Hause leben - Wohnberatung für mehr Sicherheit und Komfort

im Rahmen der Vortragsreihe "Pflege: Verstehen, gestalten, entlasten"

Wie kann ich meine Wohnung altersgerecht, barrierefrei und sicher gestalten? Wohnberaterin Regina Sproll zeigt, mit welchen Maßnahmen - von kleinen Hilfsmitteln bis zu Umbaumaßnahmen - Sie Ihr Zuhause an Ihre Bedürfnisse anpassen können. Auch Informationen zu Finanzierung und Fördermöglichkeiten werden gegeben. Für alle, die auch in Zukunft sicher, selbstständig und selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden leben möchten.

i Anmeldung erwünscht!
Dozentin: Gina Denk

MM1127 | Memmingen neu
Mi, 11.03.26, 18.00 - 19.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
kostenlos
.....

Vorsorgevollmacht und rechtlichen Betreuung

im Rahmen der Vortragsreihe "Pflege: Verstehen, gestalten, entlasten"

Durch Unfall oder Krankheit kann jeder in die Lage kommen, seine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln zu können. Abgesehen vom zeitlich begrenzten Ehegattennotvertretungsrecht im Gesundheitsbereich dürfen Angehörige keine rechtlichen Entscheidungen treffen. In diesem Vortrag stellen wir zwei Formen der rechtlichen Vertretung vor: die rechtliche Betreuung und die Vorsorgevollmacht. Sie erfahren, welche Form für wen geeignet ist, worin sie sich unterscheiden und welche Vor- und Nachteile damit verbunden sind.

i Anmeldung erwünscht!
Dozent: Tobias Mangold, Betreuungsstelle der Stadt Memmingen

MM1129 | Memmingen neu
Mi, 25.03.26, 18.00 - 19.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
kostenlos
.....

Entlastung und Selbstfürsorge für pflegende Angehörige

im Rahmen der Vortragsreihe "Pflege: Verstehen, gestalten, entlasten"

Pflegende Angehörige stehen oft unter großer Belastung - eigene Bedürfnisse geraten schnell ins Hintertreffen. Diese Veranstaltung lädt dazu ein, das Bewusstsein für Selbstfürsorge zu stärken, praktische Impulse für den Alltag zu gewinnen und Wege der Entlastung kennenzulernen. Neben hilfreichen Informationen zu Unterstützungsangeboten bietet der Austausch mit anderen Betroffenen Raum für Verständnis, Ermutigung und neue Perspektiven.

i Anmeldung erwünscht!
Dozentin: Edeltraud Hofmann, Fachstelle für pflegende Angehörige, Sozialstation Caritas Memmingen

MM1131 | Memmingen neu
Mi, 15.04.26, 18.00 - 19.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
kostenlos
.....

Pflege in der Praxis

im Rahmen der Vortragsreihe "Pflege: Verstehen, gestalten, entlasten"

Pflege ist mehr als Routine - sie sichert das Wohlbefinden der Menschen, die Sie begleiten. In unserer Schulung „Pflege in der Praxis“ lernen Sie praktische Techniken, die Ihre Arbeit erleichtern und Pflegebedürftige optimal unterstützen. Sie erhalten eine Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Ganzkörper- und Haarwäsche im Bett sowie praktische Tipps und Hilfsmittel. Außerdem erfahren Sie, wie Sie den Hautzustand kontrollieren, trockener Haut begegnen und Intertrigo wirksam vorbeugen. Nutzen Sie den Raum für Fragen und Erfahrungsaustausch. Werden Sie sicherer und fachkundiger in der Pflege - wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

i Anmeldung erwünscht!
Dozentin: M. Welte, Pflegedienstleitung Caritas Memmingen

MM1133 | Memmingen neu
Mi, 29.04.26, 18.00 - 19.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
kostenlos
.....

Vergesslich oder dement? - Wichtige Infos, die Klarheit schaffen

im Rahmen der Vortragsreihe "Pflege: Verstehen, gestalten, entlasten"

Vergessen wir mal einen Namen oder Termin, ist das meist harmlos. Doch wann wird Vergesslichkeit zum Warnsignal? In dieser Veranstaltung erfahren Sie mehr über Symptome, Ursachen und Formen von Demenz sowie aktuelle Behandlungsmöglichkeiten. Sie lernen, wie man erste Anzeichen erkennt, was vorbeugend hilft und wie ein wertschätzender Umgang mit Betroffenen gelingt. Auch Angehörige erhalten praktische Tipps für den Alltag mit dieser Herausforderung.

i Anmeldung erwünscht!
Dozentin: Evi Uhl, Vorstand Familiengesundheit 21 e.V., Ehrenamtliche Demenzhilfe Memmingen

MM1135 | Memmingen neu
Mi, 06.05.26, 18.00 - 19.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
kostenlos
.....


Psychologie & Pädagogik

Achtsam miteinander sprechen

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.

 Anmeldung erwünscht!

Dozentin: Monika Dambietz, Ärztin, Coach

MM1143 | Memmingen

neu

Mo, 23.03.26, 18.30 - 20.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
9,00 €, ermäßigt 7,00 €

Superhirn - Namen und Gesichter merken - Online-Vortrag

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten. Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigen Ihnen anhand von Beispielen wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

 Anmeldung erforderlich!

Der Online-Kurs wird über die Konferenzplattform edupip durchgeführt. Mit der Anmeldung erklären Sie sich mit dieser Plattformlösung und den dazugehörigen Datenschutzhinweisen einverstanden.

Dozent: Helmut Lange

MM1145 | Memmingen

Web

Di, 03.03.26, 19.00 - 21.30 Uhr,
Online-Seminar-Zoom MM, 25,00 €

Wenn 'Nein', 'Halt' und 'Stopp' wie Fremdwörter klingen - Online-Vortrag

Warum es uns so schwerfällt, klare Grenzen zu setzen?

In diesem Vortrag erfahren die Zuhörer die persönlichen Ursachen von Grenzüberschreitungen, erkennen die Bedeutung ihrer eigenen Grenzen und erhalten erste praktische Strategien zur effektiven Setzung und Kommunikation ihrer persönlichen Grenzen.

 Anmeldung erforderlich!

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

Dozentin: Heidi Giebelhaus-Heinisch

MM1147 | Memmingen


Web

Mo, 18.05.26, 18.30 - 20.00 Uhr,
Online-Seminar-extern, 9,00 €

Warum Sie sich ständig mit allem allein gelassen fühlen - Online-Vortrag

Erkennen und verändern Sie persönliche Ursachen

Menschen, die im Berufs- oder Privatleben oft das Gefühl haben, von Kollegen oder Mitmenschen nicht genügend Unterstützung zu erhalten, erleben ihren Alltag häufig als überlastend. Diese Überforderung führt in vielen Fällen zu Frustration und Wut. Der Vortrag erläutert die Ursachen von Spannungen und stellt Strategien vor um selbst Veränderungen im Alltag herbeizuführen. Zudem werden praxisnahe Tipps zur Entspannung des Alltags gegeben.

 Anmeldung erforderlich!

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

Dozentin: Heidi Giebelhaus-Heinisch

MM1149 | Memmingen

Web

Mo, 08.06.26, 18.30 - 20.00 Uhr,
Online-Seminar-extern, 9,00 €

Durchblick und Schutz im Netz

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

gen. Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der vhs Memmingen statt.

Beamten/Beamte der PI Memmingen

MM1175 | Memmingen

Do, 19.03.26, 19.00 - 21.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
kostenlos



Memminger Klimafrühling

Vom 27.03. bis 19.04.2026 findet wieder der Memminger Klimafrühling statt, organisiert vom Klimafrühling Memmingen e.V. mit Unterstützung der Stadt. Die folgenden Veranstaltungen werden – sofern nicht anders angegeben – von der vhs in Kooperation mit dem Klimafrühling Memmingen e.V. durchgeführt.



Gefördert durch:

Stadt Memmingen



Dein Projekt für Klimaschutz

Klimawandel und chronische Krankheiten

Die Folgen des Klimawandels wirken sich zunehmend auf gesundheitliche Risiken aus. Steigende Temperaturen, zunehmende Luftverschmutzung und häufigere Extremwetterereignisse tragen maßgeblich zur Zunahme chronischer Erkrankungen bei. Wie können wir diesen Entwicklungen begegnen? Dr. Manuela Fritz von der TUM School of Social Sciences and Technology, gibt anhand zweier Fallstudien aus Indonesien und Indien Einblicke in die gesundheitlichen und wirtschaftlichen Auswirkungen des Klimawandels. In ihrem Vortrag plädiert Sie für eine stärkere Verknüpfung von Gesundheits- und Klimapolitik, um den komplexen Herausforderungen unserer Zeit wirksam zu begegnen.

 Anmeldung erwünscht!

In Koop. mit Klimainitiative Memmingen e.V.
Dozentin: Dr. Manuela Fritz, Postdoktorandin an der Professur für Global Health (TUM)

MM1117 | Memmingen

neu

Mo, 13.04.26, 19.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
kostenlos



Stadtgrün für alle - Umweltgerechtigkeit und Teilhabe in der klimaangepassten Stadt

Blau-grüne Infrastrukturen machen unsere Städte widerstandsfähiger gegen Hitze, verbessern die Luftqualität und ermöglichen Erholung im Alltag. Gleichzeitig stellt sich die Frage nach Umweltgerechtigkeit und Teilhabe: Wer hat Zugang zu diesen Qualitäten, und wer bleibt außen vor? Anhand von konkreten Projektbeispielen diskutieren wir neue Möglichkeiten der Klimaanpassung und Partizipation.

Anmeldung erwünscht!

In Kooperation mit der Klimainitiative Memmingen e.V.

Dozentin: Dr. Friederike Well, Architektin

MM1217 | Memmingen

Do, 09.04.26, 19.30 - 21.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
kostenlos

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

Wohnraum wird immer knapper, die Grundstückspreise explodieren, viele wollen nicht mehr 30 bis 40 Jahre nur für ihr Eigenheim arbeiten. Bewusster Konsum und Nachhaltigkeit werden wichtiger als materieller Besitz. Wenn auch Du Dich hiervon angesprochen fühlst und bereit bist, Dich mehr auf das Wesentliche zu reduzieren und minimalistischer zu leben, dann könnte auch für Dich ein Tiny Haus die neue Wohnform werden. Erfahre von mir in einem Abend einiges zu den bürokratischen Hürden in Deutschland, wie es sich in so einem Tiny Haus lebt, welche Hersteller es im europäischen Raum gibt, welche Arten von Heizungen in Frage kommen etc.

Anmeldung erwünscht!

Ein Vortrag im Rahmen des Klimafrühlings in Memmingen.

Dozentin: Claudia Kollin, Vegane Ernährungsberaterin

MM1219 | Memmingen

Fr, 10.04.26, 19.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
9,00 €, ermäßigt 7,00 €

Planetary Health Kochkurs

Besser essen, gesund bleiben und dabei den Planeten schützen! Erfahre in einem Abend, warum dieses 2019 von Wissenschaftlern gegründete Konzept eine Lösung sein könnten, ein nachhaltiges Ernährungssystem für eine steigende Weltbevölkerung zu liefern.

Gekocht wird überwiegend pflanzlich.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter, Schürze, Messer, Material- und Lebensmittelkosten (in bar)

Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt (inkl. Vortrag und Handout der Rezepte)

In Kooperation mit der Klimainitiative Memmingen.

Dozentin: Claudia Kollin, Vegane Ernährungsberaterin

MM6419 | Memmingen

Mi, 25.03.26, 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 €

Weitere Online-Angebote im Bereich Energie- und Kosteneinsparung finden Sie bei der Verbraucherzentrale Bayern e.V. Einige Angebote mit den jeweiligen Registrierungslinks finden Sie hier:



Wirtschaft & Mittelstand

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.

Anmeldung erwünscht!

Dozent: Karl Sigloch

MM1285 | Memmingen

Mi, 18.03.26, 19.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 1
kostenlos

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

Themenspektrum und Grundlage für Diskussion:

- Basics auf dem Weg zur Existenzgründung
- mögliche Geschäftsmodelle
- Profil einer Unternehmerpersönlichkeit
- Marktanalyse
- Kapitalbedarf
- Businessplan
- Akzeptanz im sozialen Umfeld

mögliche Unterstützung/Begleitung durch öffentliche Institutionen u. a. AktivSenioren Bayern e. V.

Es erfolgt keine Rechts- bzw. Steuerberatung.

Anmeldung erwünscht!

Dozent: Karl Sigloch

MM1287 | Memmingen

Fr, 20.03.26, 19.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
kostenlos

Recht & Finanzen



Erben und Vererben - aber richtig!

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

Eine Anmeldung erwünscht!

Dozent: Felix Binder, Fachanwalt für Erbrecht, Menz & Partner

MM1315 | Memmingen

Fr, 27.02.26, 14.00 - 15.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
9,00 €, ermäßigt 7,00 €



MM1317 | Memmingen

Anmeldung erwünscht.

Do, 26.03.26, 18.00 - 19.30 Uhr,

Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 3

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.

 Anmeldung erwünscht!

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

MM1321 | Memmingen

Di, 10.03.26, 18.00 - 19.30 Uhr,

Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1,

Raum 3, kostenlos



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

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

 Anmeldung erwünscht!

Dozent: Arnold Voran, Notar

MM1323 | Memmingen

Do, 23.04.26, 19.30 - 21.00 Uhr,

Kolbehaus, Donaustr. 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.

 Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Anmeldung erwünscht!

Dozentin: Martina Maria Heizmann, Immobilienfachwirtin

MM1325 | Memmingen

Di, 14.04.26, 19.30 - 21.00 Uhr,

Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 3

9,00 €, ermäßigt 7,00 €



Kostenlose Online-Vorträge



Folgende Online-Vorträge finden in Zusammenarbeit mit der vhs SüdOst im Landkreis München statt.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mailadresse an. Spätestens am Tag vor der jeweiligen Veranstaltung erhalten Sie per E-Mail den Anmeldelink.

Im Wettlauf mit dem Gehirn: Ist KI schon intelligent?

23.02.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

MM1833 | Memmingen

Fehlerhafte Menschen und Maschinenfehler

24.02.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

MM1835 | Memmingen

Die Frau als Mensch.

Am Anfang der Geschichte.

04.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

MM1837 | Memmingen

Jim Knopf, die Halbdrahen und die deutsche Geschichte

01.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

MM1839 | Memmingen

Jenseits der Banken und fern vom Staat. Über Geld und Freiheit im Zeitalter der Kryptowährungen

16.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

MM1841 | Memmingen

Antisemitismus -

Was gibt es da zu erklären?

25.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

MM1843 | Memmingen

Roma Eterna. Kunst und Kultur im Rom der Nachkriegszeit

01.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

MM1845 | Memmingen

Benvenuto Cellini. Ein Künstlerleben

02.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

MM1847 | Memmingen

Die Gletscher: Von der letzten Eiszeit bis morgen

16.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

MM1849 | Memmingen

Kunst im Ohr -

Ein Livestream für alle Sinne

11.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

MM1851 | Memmingen

Warum nicht losen? Über den Sinn von Zufallsentscheidungen

24.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

MM1855 | Memmingen

Die Kelten

29.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

MM1857 | Memmingen

In der Nähe: Vom politischen Wert einer ostdeutschen Sehnsucht

18.05.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

MM1859 | Memmingen



Cahokia: Eine präkolumbische indigene Hochkultur in Nordamerika

09.06.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

MM1861 | Memmingen

Bauchentscheidungen: Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition

18.06.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

MM1863 | Memmingen

Zukunft der industriellen Produktion in Deutschland

23.06.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

MM1865 | Memmingen

Musik, Wissenschaft und Technik - Eine harmonische Reise durch zwei Jahrhunderte

21.07.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

MM1867 | Memmingen

Die Wiederkehr der Imperien

01.02.2026, 19:30 - 21:00 Uhr


MM1869 | Memmingen

Einzelveranstaltungen & Seminare

Philosophie & Psychologie

Hochsensibilität bei Kindern - Praxisanregungen für den Alltag

Dieses Vertiefungsseminar richtet sich insbesondere an Eltern. Ziel ist es, den Umgang mit hochsensiblen Kindern im Alltag zu erleichtern. Sie lernen an Beispielen praxisnahe Strategien kennen, um individuelle Bedürfnisse besser zu erkennen, mit starken Emotionen, Stress und Überreizung umzugehen und die Entwicklung dieser Kinder gezielt zu unterstützen. Reflexion und Austausch sind wesentliche Teile des Seminars. Weitere Infos unter www.vhs-memmingen.de.

 In Kooperation mit dem Bündnis für Familie.

fammmilie

Bündnis für Familien, Memmingen

Anmeldung erforderlich!

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

MM1401 | Memmingen

Mo, 23.02.26, 19.00 - 21.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
19,50 €

.....

Blitzlicht Erziehung -

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



Expertinnen vermitteln Ihnen in „Blitzlichtern“ die Basics für den Erziehungsalltag und geben Ihnen sofort umsetzbare Tipps dazu.

Sie erhalten außerdem wichtige Adressen und Ansprechpartner/innen, an die Sie sich für weiterführende Informationen oder Hilfen wenden können.

Das detaillierte Programm finden Sie auf der Homepage der vhs Memmingen unter: www.vhs-memmingen.de

10:00 Uhr

Friedvolle und entspannte Erziehung

Wenn Kinder lautstark ihren Willen durchsetzen wollen ...

Tahimi Glaser, Systemische Beraterin (DGSF zertifiziert)

12:00 Uhr

"Entspann dich mal!"

Der Familienalltag ist oft anstrengend - Erholung kommt zu kurz. Da ist eine Auszeit willkommen ...

Patricia Heinle, Legasthetietrainerin und Entspannungspädagogin

13:00 Uhr

Mittagspause

mit Mittagssnack inkl. Getränken

14:00 Uhr

„Eintauchen in die Welt der Düfte“

Ätherische Öle können mehr als nur gut riechen - sie fördern Konzentration, beruhigen oder beleben ...

Patricia Heinle

15:00 Uhr

Infos rund um Tracker & Co.

Anbieter von GPS-Trackern versprechen Eltern mehr Sicherheit und Kontrolle über den Aufenthaltsort ihrer Kinder. Was auf den ersten Blick beruhigend wirkt, kann jedoch Risiken mit sich bringen ...

Doris Maurer, Polizeioberkommissarin, Polizeiinspektion Memmingen

15:45 Uhr

Workshop: „Mit Terroristen verhandelt man nicht - Friedvolle Erziehung leicht gemacht“

Ständige Machtkämpfe mit Ihrem Kind? In diesem Workshop lernen Sie an prakti-

schen Beispielen, wie Sie Konflikte gelassen lösen, Ihr Kind besser verstehen und als Elternteil klar und einfühlsam führen ...

Tahimi Glaser, Systemische Beraterin (DGSF zertifiziert)

 Bitte mitbringen: Schreibzeug

Eine Anmeldung ist erforderlich.

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten und dem Jugendamt Memmingen.


MM1403 | Memmingen

Sa, 28.02.26, 10.00 - 17.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 2
24,00 € inkl. Mittagssnack und Getränken

.....

Resilienz durch Dankbarkeit

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

 Bitte mitbringen: Schreibzeug und etwas zu trinken

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

MM1405 | Memmingen

Sa, 28.03.26, 10.00 - 13.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 2
39,00 €


.....

Krisen meistern, Stärke gewinnen: Klarheit, Resilienz und Zielklarheit - Online-Seminar

Der Kurs hilft dir, Klarheit, Motivation und Lebensfreude zurückzugewinnen, indem er den Fokus auf einen klaren Lernpfad aus Mindset, Stressbewältigung und Zielklärung legt.

Ausgearbeitet mit einer Psychologin, bietet er fundierte, praxisnahe Orientierung und setzt auf langfristige Wirksamkeit mit sofort anwendbaren Übungen.

Er spart Zeit, verspricht schnelle Lernfortschritte in wenigen Wochen und richtet sich an Personen, die nach einschneidenden Lebensveränderungen oder Rückschlägen wieder ins Leben zurückfinden möchten.

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

Dozentin: Coralie Randi, Zertifizierter Coach



und Beraterin für Mentale Gesundheit

MM1407 | Memmingen



Mo, 13.04.26 - 11.05.26, 19.00 - 20.30 Uhr,

5 Termine, Online-Seminar-Zoom MM

97,50 €



Natur, Umwelt und Technik



Vitaminbomben am Wegesrand -

Wie wir mit Wildkräutern unser Immunsystem stärken

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

i Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk, 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 Allgäuer Wildkräuterführerin

MM1423 | Memmingen

Sa, 18.04.26, 13.30 - 16.30 Uhr,

Kursort siehe Text

18,00 €



Wildkräuterführung - Frühjahrskräuter

Bei einem Spaziergang lernen Sie unsere einheimischen Wildkräuter und ihre vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten kennen. Es werden unter anderem die optimalen Erntezeitpunkte, die Anwendung in der Volksheilkunde, die Verwendung beim

Kochen und die Pflanzen-Mythologie angesprochen. Auch werfen wir einen Blick in die Welt der Insekten. Was kann jeder Einzelne tun, damit sich diese (wieder) wohl fühlen.

i Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung

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

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

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Dozentin: Heike Potrykus, Allgäuer Wildkräuterführerin und Blühbotschafterin

MM1425 | Memmingen

Mo, 27.04.26, 18.00 - 20.00 Uhr,

Kursort siehe Text, 12,00 €



Waldfriedhof Memmingen - Bestattungsangebote kennenlernen

Erfahren Sie mehr über die Geschichte und die vielfältigen Bestattungsangebote des Waldfriedhofs Memmingen. Entdecken Sie Grabstätten, die bestimmten Themen oder Glaubensgemeinschaften gewidmet sind und lernen Wissenswertes über diesen besonderen Ort und die hiesige Friedhofskultur. Diese Führung bietet Interessierten die Möglichkeit, sich über zeitgemäße Bestattungsformen auszutauschen und den Waldfriedhof intensiver kennenzulernen. Ihre Fragen zur Bestattungsvorsorge sind willkommen.

i **Treffpunkt:** Eingang Waldfriedhof

Dozentin: Anna Lutter, Bestattermeisterin

MM1431 | Memmingen

Sa, 13.06.26, 14.30 - 15.30 Uhr,

Kursort siehe Text, kostenlos



Motorsägen-Grundlehrgang:

Sicheres Arbeiten mit der Motorsäge in Theorie und Praxis

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

Eine Voraussetzung für die Teilnahme an

dem Motorsägenlehrgang ist das Mindestalter von 18 Jahren. Außerdem müssen die Bewerber/innen geistig und körperlich in der Lage sein, die schwierigen Aufgaben der Waldarbeit zu bewältigen. Jede(r) Kursteilnehmer(in) muss die persönliche Schutzausrüstung und die eigene Motorsäge mitbringen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Den genauen Ablauf der beiden Seminartage finden Sie auf unserer Homepage beim Kurs: www.vhs-memmingen.de.

Kursinhalte:

Freitagvormittag: Theoretischer Teil, u.a. Anforderungen aus den Unfallverhütungsvorschriften, Regeln der Unfallversicherungsträger, Schneid- und Fälltechniken in der Theorie. (Mit Erfolgskontrolle!)

Freitagnachmittag: 1. Praktischer Teil im Werkraum, u.a. Richtige Schutzkleidung, Wartung und Pflege der Arbeitsgeräte, Schärfen der Kette.

Samstag Ganztags: 2. Praktischer Teil im Wald, u.a. Sicherer Umgang mit der Motorsäge, Schneid- und Fälltechniken in der Praxis. (Mit Erfolgskontrolle!)

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

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

MM1435 | Memmingen

Fr / Sa, 06.03.26 - 07.03.26, 08.00 -

16.00 Uhr, 2 x, Bauhof, Aufenthaltsraum

1. OG, Brahmstr. 23, Memmingen

150,00 €





vhs unterwegs

Betriebsführung im Memminger MedienCentrum



Blick hinter die Kulissen des Memminger MedienCentrums.

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

Treffpunkt: Memminger MedienCentrum, Fraunhoferstraße 19, 87700 Memmingen

Anmeldung erforderlich.

MM1551 | Memmingen

Fr, 27.02.26, 10.00 - 11.30 Uhr,

Kursort siehe Text, kostenlos



Betriebsführung bei der Firma GEFRO

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

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

Anmeldung erforderlich.

MM1553 | Memmingen

Mi, 11.03.26, 10.00 - 12.00 Uhr,

Kursort siehe Text, kostenlos



Betriebsführung bei der Alois Müller GmbH in Ungerhausen



Die „CO₂-neutrale Fabrik Green Factory“ der Alois-Müller-Gruppe zeigt in muster-gültiger 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.

Treffpunkt: Alois Müller GmbH, Gutenbergstraße 12, 87781 Ungerhausen

Anmeldung erforderlich.

MM1555 | Memmingen

Mi, 25.03.26, 14.00 - 16.00 Uhr,

Kursort siehe Text, kostenlos



Betriebsführung bei der RELIUS Farbenwerke GmbH in Memmingen/Steinheim



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

RELIUS. Besonderer Fokus liegt auf den umweltfreundlichen und schadstoffarmen Produkten, die durch zahlreiche Zertifikate und Auszeichnungen, wie z.B. vom TÜV Süd und dem Österreichischen Umweltzeichen, bestätigt wurden.

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

Treffpunkt: RELIUS Farbenwerke GmbH, Heimertinger Str. 10, 87700 MM Anmeldung erforderlich.

MM1557 | Memmingen

Do, 02.04.26, 10.00 - 12.00 Uhr,

Kursort siehe Text, kostenlos



Besuch beim Biohof Maxenbauer



Naschen erlaubt! - Entdecken Sie die Welt des Bio-Landbaus hautnah. Bei einem Besuch auf einem Bio-Bauernhof erfahren Sie aus erster Hand, wie ökologischer und nachhaltiger Anbau funktioniert. Gehen Sie mit uns über die Erdbeerfelder und genießen Sie den süßen Duft reifer Früchte - natürlich darf auch genascht werden! Dabei erfahren Sie vom Landwirt selbst, wie Bodenfruchtbarkeit erhalten bleibt und welche Rolle Artenvielfalt und Kreislaufwirtschaft spielen. Auf unserem Rundgang kommen wir an weiteren Kulturen vorbei und machen auch einen kleinen Abstecher zum Spargelfeld. Dort gibt es interessante Einblicke in den saisonalen Anbau und die Herausforderungen, die ein biologischer Betrieb tagtäglich meistert.

Ein Erlebnis für alle Sinne - mit viel frischer Luft, lehrreichen Momenten und dem Geschmack ehrlicher, regionaler Produkte direkt vom Feld.

Treffpunkt: Maxenbauer Biohof, Weiger-Guardini-Straße 25, 88319 Aitrach-Mooshausen -

Anmeldung erforderlich.



MM1559 | Memmingen

Mi, 27.05.26, 14.30 - 15.30 Uhr,
Kursort siehe Text
kostenlos

neu

Betriebsführung beim städtischen Bauhof Memmingen



Bei dieser Betriebsführung erhalten Sie Informationen über das weitreichende Aufgabengebiet des städtischen Bauhofs. Bei einem Rundgang über das Gelände bekommen Sie Einblicke in die einzelnen Abteilungen. Auch für Fahrzeug- und Technikinteressierte hat der Bauhof einiges zu bieten.

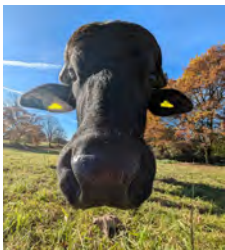
Treffpunkt: Städtischer Bauhof, Brahmsstraße 23, 87700 Memmingen
Anmeldung erforderlich.

MM1561 | Memmingen

Di, 10.03.26, 10.00 - 12.00 Uhr,
Kursort siehe Text, kostenlos

neu

Wasserbüffel-Beweidung



Auf Flächen der Stadt Memmingen finden nachhaltige Beweidungsprojekte mit Wasserbüffeln statt. Diese dienen dem Naturschutz, dem Klimaschutz und dem Ausgleich von Bebauungsplänen. In der Exkursion können die Teilnehmer/innen Tiere, Ökologie und Anforderungen an eine nachhaltige Landwirtschaft kennenlernen und sich selbst vor Ort ein Bild machen.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk
Treffpunkt: kleiner Parkplatz, Rotreiser Straße, kurz vor Steinheim-Einöde (ehem. Zieglerberg). Einen Bildausschnitt zum genauen Treffpunkt finden Sie online.

Wir empfehlen eine Anfahrt mit dem Fahrrad. Die Veranstaltung beginnt und endet am vereinbarten Treffpunkt. An- und Abreise erfolgen in eigener Verantwortung.

Anmeldung erforderlich.

Dozent: Ferdinand Fehler

MM1565 | Memmingen

Do, 16.04.26, 15.00 - 18.00 Uhr,
Kursort siehe Text, kostenlos

neu

Gesellschaft & Zukunft

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!

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



Beamtinnen/Beamte der PI Memmingen

MM0401 | Memmingen

Sa, 07.03.26, 09.00 - 12.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 2
kostenlos

Workshop Zivilcourage - "AKTION-TU-WAS"

Ab 18 Jahren. „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. Bei den meisten Menschen ist nicht Gleichgültigkeit, Bequemlichkeit oder Desinteresse am Schicksal des Nächsten der Grund fürs Wegschauen. Unsicherheit, ob bzw. wie geholfen werden kann, aber auch die Furcht davor, dass das eigene Engagement für einen selbst gefährlich werden könnte, sind die häufigsten Gründe, dass dringend benötigte Hilfe ausbleibt. Sie erhalten mit den sechs wichtigsten Regeln für den Ernstfall Handlungssicherheit.

Gemeinsam beleuchten wir thematisch passend rechtliche Hintergründe wie z.B. das sog. Notwehrrecht. Sie erhalten Handlungsoptionen, wie Sie sich durch Ihr eigenes Auftreten davor schützen können,

selbst Opfer einer Straftat zu werden. Zudem sprechen wir darüber, ob es eine gute Idee ist, sich zu bewaffnen. Stattdessen werden sichere Alternativen aufgezeigt. Entsprechend dem Motto „AKTION-TU-WAS“, spannen wir den Bogen von der Theorie zur Praxis mit vielen praktischen Tipps für das Helfen und üben diese. Kein Selbstverteidigungskurs!

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



Beamtinnen/Beamte der PI Memmingen

MM0403 | Memmingen

Sa, 14.03.26, 09.30 - 12.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 2
kostenlos

Workshop "Selbstbehauptung für Frauen 60+ - 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!

Veranstalter: Polizeiinspektion Memmingen. Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Seniorenfachstelle der Stadt Memmingen und der vhs-Memmingen statt.



Beamtinnen/Beamte der PI Memmingen

MM0405 | Memmingen

Mi, 25.03.26, 09.30 - 12.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 2
kostenlos



Verbraucherbildung & 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. Ergänzt wird das Thema elektronische Steuererklärung besprochen, kurz „ELSTER“ genannt, sowie die Erklärung eines Steuerbescheides anhand eines praxisnahen Beispiels.

Bitte mitbringen: Schreibzeug sowie einen Leuchttisch

Eine Mittagspause ist in der Kurszeit enthalten.

Dozentin: Anita Huckle, Diplom-Betriebswirtin FH

MM1483 | Memmingen

Sa, 18.04.26, 10.00 - 18.00 Uhr, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 2
78,00 € inkl. Skript

Wohin mit dem Geld? - Krisensicher anlegen

Basiswissen sowie Chancen und Risiken der wichtigsten Finanzprodukte und Anlage - Klassen: Aktien, Zinsprodukte, festverzinsliche Wertpapiere (Anleihen), Fonds, ETFs, Lebens- oder Rentenversicherungen, Zertifikate, Kryptowährungen, Edelmetalle. Sowie Auswirkungen von Inflation, Ablauf von Wirtschaftszyklen.

Warum Ihre Vermögenswerte trotz guter Zinsen langfristig durch Inflation, Kosten, Steuern, Wirtschaftskrisen bedroht sind, welche Zusammenhänge zwischen Zinspolitik, Inflation und Wirtschaft bestehen, erfahren Sie in diesem Kurs.

Außerdem geht es um Überblick und Orientierung über die gängigsten Anlageklassen und Finanzprodukte.

Im Kurs werden die Wirtschaftszyklen und somit die erfolgreichen Anlage-Strategien aufgezeigt, mit denen seit Jahrhunderten Vermögen bewahrt und vergrößert werden könnte.

Die empfohlene Gewichtung, Sicherheit, Chancen und Risiken, Sinnhaftigkeit und Wirtschaftlichkeit der Anlage-

formen - und was aus ihnen in früheren Krisen, wie z. B. Kriege, Währungsreformen, Hyperinflation, Rezession etc. wurde. Es geht nicht nur um Vermögens-Erhalt, sondern auch um Rendite und Sicherheit, komme, was da wolle.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Dozentin: Manuela Klüber-Wiedemann, Finanzfachwirtin (FH)

MM1533 | Memmingen

Di, 24.03.26, 18.00 - 20.30 Uhr, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
15,00 €

Aktien: warum, wann, welche, wie?

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

Aktien sind inflationsgeschützte Sachwerte, direkte und täglich handelbare Beteiligungen an börsennotierten Firmen. Ohne Aktien gibt es keine Rendite-Chance - nach Inflation, Steuern, Kosten. Damit Aktien kein Glücksspiel werden braucht es: Aufklärung, Strategie, Geduld, die richtige Auswahl der Aktien, die Bewertung der Sicherheit anhand Kurs-/Gewinn-Verhältnis, die richtige Gewichtung nach Ländern/Themen/Branchen in einer breitest möglichen Streuung. Entscheidend für den Anlageerfolg sind neben der richtigen Diversifikation ganz erheblich die Kosten des Vehikels und der Lagerstelle (Fonds, Dachfonds, Vermögensverwaltung, Policen, ETFs). Stimmt alles, hat man einen langfristigen Vermögenszuwachs zwischen 8% bis 10 % Durchschnitts-Rendite pro Jahr.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Dozentin: Manuela Klüber-Wiedemann, Finanzfachwirtin (FH)

MM1535 | Memmingen

Do, 16.04.26, 18.00 - 20.30 Uhr, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
15,00 €

KI: Anwendung bei Aktien und ETFs - Online-Kurs

Fortgeschrittene Anleger ohne Vorkenntnisse im Bereich KI und ohne Programmierkenntnisse.

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. Aktien- und ETF-Analyse unterstützen. Kritikpunkte der KI. Paulina Lolov ist

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

Kursinhalt:

- Chatbots
- Aktienanalyse mit ChatGPT
- Chartanalyse mit ChatGPT
- Eigene Assistenten auf ChatGPT erstellen
- KI-ETFs, KI-Aktien
- KI-Roboter und autonomes Fahren als besondere KI-Branchen
- KI
- offene Fragen

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

Dozentin: Paulina Lolov, Dipl. Phys.

MM1537 | Memmingen

Mo, 27.04.26, 19.00 - 21.00 Uhr
Online-Seminar-Zoom MM, 21,00 €

Börsenthemen für junge Frauen - Online-Kurs

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

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

Dozentin: Paulina Lolov, Dipl. Phys.

MM1539 | Memmingen

Fr, 10.07.26, 16.00 - 18.00 Uhr
Online-Seminar-Zoom MM, 21,00 €

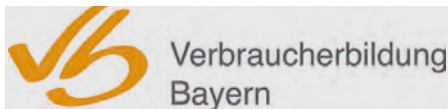
Hinweise zu Onlinekursen mit der Videoplattform Zoom:

Die Zugangsdaten (Link, Meeting-ID und Kennwort) für das Meeting erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs per Mail. Bitte loggen Sie sich rechtzeitig ein.

Das Meeting ist bereits 15 Minuten vor Kursbeginn freigeschaltet, damit Sound und Bild von Ihnen geprüft werden können.

Bitte beachten Sie auch die Datenschutzhinweise für Online-Meetings via Zoom:

https://www.vhs-memmingen.de/fileadmin/vhs-memmingen/Downloads/210525_Datenschutzhinweise-zoom.pdf



Die vhs Memmingen ist Stützpunkt Verbraucherbildung

Veranstaltungen, die mit diesem Förderhinweis des Bayerischen Ministeriums für Umwelt und Verbraucherschutz ausgewiesen sind, können dank einer staatlichen Förderung vergünstigt angeboten werden.



ETFs Einführung - ETFs auswählen mit System - Online-Kurs

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

Anmeldung erforderlich!

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



Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Dozentin: Paulina Lolov, Dipl. Phys.

MM1603 | Memmingen

Di / Mi, 24.02.26 - 25.02.26, 18.00 - 20.00 Uhr, 2 x, Online-Seminar-Zoom MM
13,40 €

Endlich in Rente: Finanzielle Strategien für die Zeit des Vermögensverbrauchs

Die Zeit des Vermögensaufbaus ist vorbei – nun werden Gelder fällig, die Rente steht fest. Statt „Sparen“ rückt das „Entsparen“ in den Mittelpunkt. Passen Wünsche und finanzielle Möglichkeiten zusammen? Welche Strategien und Produkte eignen sich für die Kapitalanlage während des Vermögensverzehr – auch mit Blick auf Inflation? Wie lassen sich Finanzen und Lebenserwartung sinnvoll abstimmen, und was, wenn alles anders kommt? Auch Themen

wie Vorsorge im Alter, etwa Pflege, spielen eine Rolle. Welche Vorsorge- oder Versicherungsverträge sind noch sinnvoll, welche überflüssig?

Der Workshop gibt einen Überblick über Möglichkeiten und Produkte, beleuchtet Chancen und Risiken und zeigt, was Werbung verspricht – und für wen welche Lösung wirklich geeignet ist.

Anmeldung erforderlich!



Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Dozent: Arthur Wilm, Dipl.-Kfm.

MM1605 | Memmingen

Mo, 02.03.26, 18.30 - 21.00 Uhr
Mo, 09.03.26, 18.30 - 21.00 Uhr
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
16,70 €

Die elektronische Patientenakte (ePA)

Die elektronische Patientenakte (ePA) wird als Standard im medizinischen Alltag eingeführt und ist ein zentrales Projekt der Digitalisierung im Gesundheitswesen. Mit der elektronischen Patientenakte erhalten Sie einen transparenten Überblick über Ihre Gesundheitsdaten. Mit Hilfe der ePA sollen Patienteninformationen einfacher und schneller verfügbar werden. 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 des E-Rezepts und ist eine Hilfestellung, um sich unabhängig zu informieren.

Bitte mitbringen: Schreibzeug
Anmeldung erwünscht!



Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Dozent: Gregor Biedermann

MM1607 | Memmingen

Fr, 06.03.26, 15.00 - 17.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
6,70 €

Weitere Kurse zur Verbraucherbildung finden Sie unter:

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

Partnerschaft und Finanzen - Online

Der 2-teilige Kurs richtet sich an bestehende und zukünftige Paare, aber auch an Einzelpersonen, die Infos über das Thema „Gemeinsam Finanzen regeln“ erhalten möchten.

- Grundlagen der finanziellen Zusammenarbeit in der Partnerschaft
- Kommunikation und Konfliktmanagement
- Praktische Werkzeuge und Methoden
- Zukunftsplanung und gemeinsame Ziele
- Finanzieller Umgang mit „Carearbeit“ in der Partnerschaft. Altersvorsorge und „Carearbeit“ (Haushalt, Kindererziehung, Pflege von Angehörigen u.v.m.)
- Produkte, Angebote, Fallen und Konsequenzen auf lange Sicht!

Anmeldung erforderlich!



Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Dozent: Arthur Wilm, Dipl.-Kfm.

MM1609 | Memmingen

Di, 17.03.26 - 24.03.26, 18.30 - 21.00 Uhr, 2 x, Online-Seminar-Zoom MM
16,70 €

Nachrichtendienste - WhatsApp, Threema und Co.

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

Bitte mitbringen: Schreibzeug
Anmeldung erforderlich!



Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Dozent: Gregor Biedermann


MM1611 | Memmingen

Fr, 27.03.26, 15.00 - 17.00 Uhr,
Mehrgenerationenhaus, Zangmeisterstr. 30
6,70 €



Die Wallet auf dem Smartphone

Im digitalen Zeitalter wird es immer wichtiger, mit modernen Technologien Schritt zu halten. Besonders im Bereich des digitalen Bezahls bieten sogenannte „Wallets“ auf dem Smartphone eine einfache und sichere Möglichkeit, Zahlungen zu tätigen sowie Gutscheine, Karten oder Tickets zu speichern. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihr Smartphone als digitale Geldbörse nutzen. Praxisnahe Beispiele zeigen, wie man eine Wallet-App einrichtet, sicher bezahlt und digitale Bezahlmethoden im Alltag einsetzt. Außerdem lernen Sie, Eintrittskarten, Tickets oder Bordkarten direkt auf das Smartphone zu laden und sicher zu verwalten – ganz ohne Papierchaos und mit hohem Maß an Sicherheit.

 Bitte mitbringen: Schreibzeug
Anmeldung erforderlich!



Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.


Dozent: Gregor Biedermann

MM1613 | Memmingen

Fr, 17.04.26, 15.00 - 17.00 Uhr,
Mehrgenerationenhaus, Zangmeisterstr. 30
6,70 €

Nachrichtendienste - WhatsApp, Threema und Co.

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

 Bitte mitbringen: Schreibzeug
Anmeldung erforderlich!



Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Dozent: Gregor Biedermann

MM1615 | Memmingen


Fr, 08.05.26, 15.00 - 17.00 Uhr,
Mehrgenerationenhaus, Zangmeisterstr. 30
6,70 €

Erleben Sie Künstliche Intelligenz hautnah!

Künstliche Intelligenz – kurz KI – ist längst in unserem Alltag angekommen, oft ohne dass wir es bemerken. Deshalb lohnt es sich, tiefer einzusteigen und zu verstehen, wie diese Technologien den Alltag erleichtern können. Dieser Vortrag verbindet Theorie und Praxis. Was erwartet Sie?

Kurzer Vortrag: Sie erfahren, wie Sprachassistenten und intelligente Anwendungen funktionieren und im Alltag unterstützen. Interaktive Praxis: Anschließend können Sie verschiedene KI-Geräte selbst ausprobieren, darunter die Alexa Echo-Show, smarte Beleuchtung, eine Fitness-Uhr und eine einfache VR-Brille.

Wir legen großen Wert auf Ihre Privatsphäre. Im Workshop erklären wir, welche Datenschutzaspekte wichtig sind und welche Voraussetzungen für die Nutzung der Geräte gelten.

 Bitte mitbringen: Schreibzeug
Anmeldung erforderlich!



Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Dozent: Gregor Biedermann

MM1617 | Memmingen

Di, 09.06.26, 15.00 - 17.30 Uhr,
Mehrgenerationenhaus, Zangmeisterstr. 30
8,40 €

Nach dem Auszug aus dem Elternhaus! - Versicherungen und Finanzen regeln!

Für Personen von 16 bis 25 Jahren. Was geht in der Ausbildung oder im Studium noch über die Eltern und was nicht? Notwendige von unnützen Versicherungen unterscheiden! Mit wenig Geld optimal Vorsorgen und Unvorhergesehenes absichern. Welche Fördertöpfe und Zuschüsse können angezapft werden. Wo lauern Fallen im Marketing der Finanzindustrie?

 Anmeldung erwünscht!

Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.



Dozent: Arthur Wilm, Dipl.-Kfm.

MM1619 | Memmingen

Sa, 20.06.26, 10.30 - 13.00 Uhr
Türkisch Islamisches Gemeindezentrum,
Schlachthofstr. 40, 87700 Memmingen
kostenlos

Clever und rentierlich anlegen - "Wie werde ich Millionär"

Für Personen von 16 bis 25 Jahren. In Ausbildung oder Studium ist das Geld oft knapp. Kann man trotzdem schon etwas für später zurücklegen und zugleich das Leben genießen? Unser Referent – über 40 Jahre in der Finanzbranche tätig und heute Trainer für Verbraucherbildung – zeigt, dass finanzielle Sicherheit und aktuelle Wünsche kein Widerspruch sind. Er gibt praktische Tipps und beantwortet offene Fragen: Wie erkennt man Stolperfallen beim Ausgeben und Anlegen? Wie plant man strategisch und behält den Überblick? Ziel des Workshops ist, Chancen und Risiken einschätzen zu lernen und gute finanzielle Entscheidungen zu treffen. So werden Wünsche realistisch!

 Anmeldung erwünscht!



Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Dozent: Arthur Wilm, Dipl.-Kfm.

MM1621 | Memmingen


Sa, 27.06.26, 10.30 - 13.00 Uhr
Türkisch Islamisches Gemeindezentrum,
Schlachthofstr. 40, 87700 Memmingen
kostenlos

Erleben Sie Künstliche Intelligenz hautnah!

Künstliche Intelligenz – kurz KI – ist längst Teil unseres Alltags, oft ohne dass wir es bemerken. Daher lohnt es sich, genauer hinzuschauen und zu verstehen, wie KI-Technologien den Alltag erleichtern. Der Vortrag kombiniert Theorie und Praxis. Was erwartet Sie?

Vortrag: Sie erfahren, wie Sprachassistenten und intelligente Anwendungen funktionieren und im Alltag unterstützen. Praxis: Anschließend können Sie verschiedene KI-Geräte ausprobieren, z. B. die Alexa Echo-Show, smarte Beleuchtung, eine Fitness-Uhr und eine einfache VR-Brille.

Zudem erklären wir, welche Datenschutzaspekte wichtig sind und welche Voraussetzungen für die Nutzung der Geräte gelten.

 Bitte mitbringen: Schreibzeug
Anmeldung erforderlich!



Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Dozent: Gregor Biedermann




MM1623 | Memmingen

Di, 30.06.26, 15.00 - 17.30 Uhr,
Mehrgenerationenhaus, Zangmeisterstr. 30
8,40 €

Die elektronische Patientenakte (ePA)

Die elektronische Patientenakte (ePA) wird als Standard im medizinischen Alltag eingeführt und ist ein zentrales Projekt der Digitalisierung im Gesundheitswesen. Mit der elektronischen Patientenakte erhalten Sie einen transparenten Überblick über Ihre Gesundheitsdaten. Mit Hilfe der ePA sollen Patienteninformationen einfacher und schneller verfügbar werden. 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 des E-Rezepts und ist eine Hilfestellung, um sich unabhängig zu informieren.

 Bitte mitbringen: Schreibzeug
Anmeldung erforderlich!



gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Verbraucherschutz



Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Dozent: Gregor Biedermann

MM1625 | Memmingen

Fr, 03.07.26, 15.00 - 17.00 Uhr,
Mehrgenerationenhaus, Zangmeisterstr. 30
6,70 €

Künstliche Intelligenz - Was Verbraucher wissen sollten

Ob Sprachassistent, personalisierte Werbung oder automatische Produktempfehlungen - 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.

Dozent: Heinrich Pfluger, Business Coach

MM3609 | Memmingen

Mo, 11.05.26, 16.00 - 18.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4
22,50 €

Künstliche Intelligenz - Was Verbraucher wissen sollten

Ob Sprachassistent, personalisierte Werbung oder automatische Produktempfehlungen - 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.

Dozent: Heinrich Pfluger, Business Coach

ER3611 | Erkheim

Mi, 15.04.26, 18.30 - 21.00 Uhr,
Gemeinde Markt Erkheim, Marktstr. 1,
Bücherei, 1. Stock, 22,50 €

Online-Banking für digitale Einsteiger -

Sicher und komfortabel Bankgeschäfte von zuhause erledigen

In unserem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die Vorteile, die Herangehensweise und was die Voraussetzungen sind, aber auch welche Risiken Sie durch sorgfältigen Umgang vermeiden können. Wir führen Sie verständlich und schrittweise in das digitale Banking ein. Dabei legen wir besonderen Wert auf Sicherheit, Datenschutz und einen geduldsigen Umgang mit Ihren Fragen.

Dozent: Heinrich Pfluger, Business Coach

MM3711 | Memmingen

Mo, 23.03.26, 15.30 - 18.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 2
22,50 €

Digitalisierung bei Behörden - einfach, schneller, bürgernäher

Ob Terminvereinbarung, Rentenbescheid oder Antragstellung - viele Services stehen mittlerweile auch online zur Verfügung. Dabei bleibt der persönliche Kontakt weiterhin möglich - die digitalen Angebote sind eine ergänzende Hilfe. Wir führen Sie behutsam in die Digitalisierung bei den Behörden ein und sprechen über Vorteile, Voraussetzungen, aber auch verbundene Risiken und wie Sie diese minimieren können. Sparen Sie Zeit, Wege und Aufwand - entdecken Sie die Vorteile der digitalen Verwaltung für Ihren Alltag.

Dozent: Heinrich Pfluger, Business Coach

MM3715 | Memmingen

Fr, 24.04.26, 15.30 - 18.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4
22,50 €

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

Immer mehr Abläufe im Gesundheitswesen werden digital: Rezepte kommen per Klick, Arzttermine lassen sich online buchen und Unterlagen sicher speichern. Das bringt viele Vorteile:

- Keine langen Wartezeiten auf Rezepte oder Befunde
- Leichtere Abstimmung zwischen Hausarzt, Facharzt und Krankenkasse
- Bequeme Terminbuchung von überall
Alle wichtigen Gesundheitsinfos an einem Ort

Wichtig zu wissen: Datenschutz und Sicherheit stehen immer an erster Stelle. Außerdem fühlt sich nicht jeder im Umgang mit Technik sofort wohl - und das ist völlig in Ordnung. Fragen zu stellen und Unterstützung anzunehmen gehören dazu. Unser Tipp: Informieren Sie sich in Ruhe und lassen Sie sich digitale Angebote erklären. Schritt für Schritt ist genau der richtige Weg.


Dozent: Heinrich Pfluger, Business Coach

MM3719 | Memmingen

Mo, 27.04.26, 15.30 - 18.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 2
22,50 €

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.

 Bitte mitbringen: eigenes Smartphone
Dozent: Heinrich Pfluger, Business Coach

MM3721 | Memmingen

Fr, 17.04.26, 15.00 - 18.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4
27,00 €

ER3723 | Erkheim

Bitte mitbringen: eigenes Smartphone
Mo, 20.04.26, 18.00 - 21.00 Uhr,
Gemeinde Markt Erkheim, Marktstr. 1,
Bücherei, 1. Stock
27,00 €



Kommunikation

Coaching & Führung



Selbstbewusst in der Arbeitswelt! Integration von Frauen fördern!

Nach der Familienzeit zurück in den Beruf? Dieses kostenfreie Empowerment-Seminar richtet sich an Frauen mit Migrationshintergrund, die ihre Deutschkenntnisse (ab B2) verbessern und selbstsicherer auftreten möchten – z. B. im Vorstellungsgespräch oder Berufsalltag. Mit Übungen zu Stimme, Körpersprache, Kommunikation und Selbstsicherheit stärken wir Mut und Motivation. Willkommen sind Frauen mit Berufserfahrung oder -abschluss (auch aus dem Heimatland), die eigenen Ziele verfolgen.

i Veranstalter: Evangelisches Bildungswerk Oberpfalz; Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums des Innern, für Sport und Integration gefördert.

Dozentin: Carola Wegerle, Dozentin für Kommunikation (www.sprechtechnik.com)

MM2107 | Memmingen

Mo, 23.02.26 - Do, 26.02.26, 09.00 - 13.00 Uhr, 4 Termine
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 2 kostenlos

Fit im Konflikt - Konfliktmanagement leicht gemacht

Konflikte kosten Energie, Zeit und Geld. Sie belasten unsere Beziehungen im Beruf und Privatleben. Oft fühlen wir uns hilflos und machtlos der Konfliktdynamik ausgeliefert. Doch das muss nicht sein!

Lernen Sie Strategien, mit denen es Ihnen gelingt: selbstsicher und gelassener in Konflikten zu agieren, aufgeheizte Situationen zu entschärfen, kreative Lösungen zu verhandeln, souverän auf unfaire Angriffe zu reagieren. Damit gemeinsam leben und arbeiten wieder Spaß macht.

i Mittagspause: 1 Stunde

Dozentin: Andrea Link, Coach, Mediatorin

MM2109 | Memmingen

Sa, 18.04.26 - 25.04.26, 09.00 - 15.00 Uhr, 2 x, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock 90,00 €

Bald bzw. endlich verdienter Ruhestand - Was nun?

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

Dozent: Heinrich Pfluger, Business Coach

MM2111 | Memmingen

Sa, 09.05.26, 10.00 - 13.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4 22,50 €

Von Null auf Schlagfertig - Kontern mit Köpfchen

Wer kennt das nicht? Eine dumme Bemerkung, ein vergifteter Spruch, eine abwertende Kritik - und wie reagieren wir? Perplex und überrumpelt fällt uns keine Antwort ein. Doch das muss nicht sein. Trainieren Sie Ihren Schlagfertigkeitssmuskel und lernen Sie, verbale Angriffe souverän und charmant zu kontern.

i Mittagspause: 1 Stunde

Dozentin: Andrea Link, Coach, Mediatorin

MM2127 | Memmingen

Sa, 20.06.26, 09.00 - 15.00 Uhr,
Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock, 45,00 €

Ein Theatertraining zur Stärkung Ihrer Präsenz, Stimme und Ihres Selbstvertrauens

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

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe und Picknick
30 Minuten Kaffeepause.

Doz.: Ricarda Petersen, Dipl. Kunst- u. Theaterpäd.

MM2145 | Memmingen

Sa, 09.05.26, 13.00 - 18.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 2 40,50 €

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

Das Seminar vermittelt die Inhalte der DIN EN ISO 9001:2015 und deren praxisorientierte Umsetzung. Sie erhalten einen Einstieg ins Qualitätsmanagement, verstehen die Anforderungen inkl. des Klimawandel-Anhangs 2024 und können in prozessorientierten Managementsystemen mitwirken. Sie lernen, Prozesse mit wenig Dokumentation zu optimieren sowie normkonforme Prozess- und Arbeitsanweisungen zu erstellen. Diskussionen vermitteln spezifische Norminhalte. Nach Abschluss können Sie das QM-System praxisnah weiterentwickeln, intern beraten und risikobasiertes Denken fördern. Praxisbeispiele und Vorlagen unterstützen die Umsetzung. Zudem werden Hintergründe und aktueller Stand der ISO-9001-Überarbeitung erläutert. Weitere Infos: 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.

Die Seminarunterlagen erhalten Sie als PDF. Dozent: Maximilian Cerny-Probst, MCCC Management Consulting

MM2147 | Memmingen

Mo, 02.03.26 - 23.03.26, 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. Der Fokus liegt dabei nicht auf dem klassischen „Abprüfen“, sondern es werden moderne Auditansätze aufgezeigt, die die Organisation in der Weiterentwicklung unterstützen. Die aktuelle Normanpassung der ISO 19011 hinsichtlich Remote-Audits wird im Seminar berücksichtigt. Weitere Informationen finden Sie unter www.vhs-memmingen.de.

i Die MS Teams-Zugänge erhalten Sie



direkt von dem Dozenten. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an.
Dozent: Maximilian Cerny-Probst, MCCC Management Consulting

MM2149 | Memmingen

Di, 28.04.26 - 12.05.26, 18.00 - 21.15 Uhr, 3 Termine, Online-Seminar-extern
149,00 €



Abschlüsse & Zertifikate

XPERT Business

Xpert Business - Prüfung
in Präsenz

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.

MM2245 | Memmingen

Sa, 11.07.26, 10.00 - 13.00 Uhr, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4
89,00 €

Xpert Business - Online-Kurse

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

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens

ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

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

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

MM2221 | Memmingen

Mo / Mi, 09.03.26 - 15.06.26, 18.30 - 20.30 Uhr, 20 Termine, Online-Seminar-LernNetz, 360,00 € inkl. Skript



Xpert Business (=XB) Bilanzierungspraxis - Online-Kurs

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

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

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

MM2223 | Memmingen

Di / Do, 10.03.26 - 16.06.26, 18.30 - 20.30 Uhr, 20 Termine, Online-Seminar-LernNetz, 360,00 € inkl. Skript



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

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden. Dieser Kurs setzt Kenntnisse voraus, wie sie in den Xpert Business Kursen "Finanzbuchführung 1 und 2" vermittelt werden.

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

MM2225 | Memmingen

Mo / Mi, 09.03.26 - 15.06.26, 18.30 - 20.30 Uhr, 20 Termine, Online-Seminar-LernNetz, 360,00 € inkl. Skript



Xpert Business (=XB) Personalwirtschaft - Online-Kurs

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

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

MM2227 | Memmingen

Mo / Mi, 09.03.26 - 15.06.26, 18.30 - 20.30 Uhr, 20 Termine, Online-Seminar-LernNetz, 360,00 € inkl. Skript



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

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

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

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

MM2229 | Memmingen

Mo / Mi, 09.03.26 - 22.06.26, 18.30 - 20.30 Uhr, 22 Termine, Online-Seminar-LernNetz, 375,00 € inkl. Skript





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

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

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

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

MM2231 | Memmingen

Mo / Mi, 09.03.26 - 22.06.26, 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.

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

MM2233 | Memmingen

Mo / Mi, 09.03.26 - 22.06.26, 18.30 - 20.30 Uhr, 22 Termine, Online-Seminar-LernNetz, 360,00 € inkl. Skript



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

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

Für diesen Kurs sind keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

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

MM2235 | Memmingen

Di / Do, 10.03.26 - 30.06.26, 18.30 - 20.30 Uhr, 24 Termine, Online-Seminar-LernNetz, 395,00 € inkl. Skript



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

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

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

MM2237 | Memmingen

Di / Do, 10.03.26 - 30.06.26, 18.30 - 20.30 Uhr, 24 Termine, Online-Seminar-LernNetz, 395,00 € inkl. Skript



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

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

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

MM2239 | Memmingen

Mo / Mi, 09.03.26 - 27.04.26, 18.30 - 20.30 Uhr, 11 Termine, Online-Seminar-LernNetz, 250,00 € inkl. Skript



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

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

ente Nutzung des Programms.

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

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

MM2241 | Memmingen

Di / Do, 10.03.26 - 19.05.26, 18.30 - 20.30 Uhr, 16 Termine, Online-Seminar-LernNetz, 330,00 € inkl. Skript



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

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

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

Kein Kurs am: 03.04., 10.04. und 08.05.2025

MM2243 | Memmingen

Di / Do, 10.03.26 - 23.06.26, 18.30 - 20.30 Uhr, 16 Termine, Online-Seminar-LernNetz, 330,00 € inkl. Skript



Hinweis:

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

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

XPERT Business





Ausbildung Naturpädagogik



Ausbildung Naturpädagogik - Modul 3 (Naturpädagogische Spiele)

Es gibt die altbewährten Naturspiele, die in jeder Naturpädagogik ihren Platz haben. Außerdem werden wir Waldspiele wie Schatzsuchen mit Karte und Kompass ausprobieren. Die naturpädagogischen Spiele helfen die oftmals komplexen Zusammenhänge in der Natur spielerisch verständlich zu machen. Ein wichtiger Punkt in der Naturpädagogik ist die gute Planung von Kursen und Führungen. Wir werden Fragen zur notwendigen Ausrüstung besprechen.

Mittagspause: jeweils 60 Minuten

Kursort: Grundschule Reichenhofen
Laurentiusweg 2, 88299 Leutkirch im Allgäu
 Treffpunkt um 10:00 Uhr am Parkplatz/Eingang der Grundschule
Dozent: Rainer Schall, Dipl.-Biologe

MM2341 | Memmingen

Sa, 18.04.26, 10.00 - 18.00 Uhr
So, 19.04.26, 10.00 - 17.00 Uhr
180,00 €, ermäßigt 120,00 €
.....

Info zum Lehrgang Naturpädagogik:

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

Der Quereinstieg ist immer möglich.

Ausbildung Naturpädagogik - Modul 4 (Waldabenteuer)

Abenteuer, Spiel und Spannung sind wichtige Elemente, wenn wir mit Jugendlichen und Schulklassen in der Natur unterwegs sind. Sie bieten insbesondere neue Zugänge zum Naturverständnis, die sonst kognitiv nicht zu erreichen wären. Wir können uns dazu die Ausrüstung selber herstellen und bauen Pfeil und Bogen, Speer und Speerschleuder, Feuerstein-Messer etc. Das Schnitzen mit Grünholz wird eine der vielen Methoden sein, die in diesem Kurs gelehrt wird.

Mittagspause: jeweils 60 Minuten

Kursort: Füramoos Holzweiher, Waldjüngendzeltplatz

Dozent: Rainer Schall, Dipl.-Biologe

MM2343 | Memmingen

Sa, 02.05.26, 10.00 - 18.00 Uhr
So, 03.05.26, 10.00 - 17.00 Uhr
180,00 €, ermäßigt 120,00 €
.....

Ausbildung Naturpädagogik - Modul 6 (Vogelwelt und Vogelstimmen)

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

Mittagspause: jeweils 60 Minuten

Kursort: Füramoos Holzweiher, Waldjüngendzeltplatz

Dozent: Rainer Schall, Dipl.-Biologe

MM2345 | Memmingen

Sa, 16.05.26, 10.00 - 18.00 Uhr
So, 17.05.26, 10.00 - 17.00 Uhr
180,00 €, ermäßigt 120,00 €
.....

Ausbildung Naturpädagogik - Modul 7 (Bäume und Sträucher)

Über Bäume gibt es viel zu lernen, es gibt zahllose Märchen und Erzählungen, wir erfahren etwas über die Eigenschaften der Hölzer und zu was sie gebraucht werden. Vor allem werden wir die heimischen Baum- und Straucharten bestimmen und kennen lernen.

Mittagspause: jeweils 60 Minuten

Kursort: Füramoos Holzweiher, Waldjüngendzeltplatz

Dozent: Rainer Schall, Dipl.-Biologe

MM2347 | Memmingen

Sa, 13.06.26, 10.00 - 18.00 Uhr
So, 14.06.26, 10.00 - 17.00 Uhr
180,00 €, ermäßigt 120,00 €
.....

Ausbildung Naturpädagogik - Modul 8 (Wildkräuter)

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

Mittagspause: jeweils 60 Minuten

Kursort: Füramoos Holzweiher, Waldjüngendzeltplatz

Dozent: Rainer Schall, Dipl.-Biologe

MM2349 | Memmingen

Sa, 27.06.26, 10.00 - 18.00 Uhr
So, 28.06.26, 10.00 - 17.00 Uhr
Kursort siehe Text
180,00 €, ermäßigt 120,00 €
.....

IT-Kompetenz

Grundlagen



Tastatschreiben für Teenies ab 10 Jahren

junge uhs

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

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

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

Dozent: Peter Hilscher, Fachlehrer

MM3005 | Memmingen

Di, 24.02.26 - 17.03.26, 16.30 - 18.00 Uhr, 4 Termine, Wirtschaftsschule, Bodenseestr. 41, EDV-Raum, Nr. 134
54,00 €
.....

Sie haben mehr als 2 Finger

Tastatschreiben am PC in 6 Stunden

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

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

Dozent: Peter Hilscher, Fachlehrer



MM3007 | Memmingen

Di, 24.02.26 - 17.03.26, 18.30 - 20.00 Uhr, 4 Termine,
Wirtschaftsschule, Bodenseestr. 41,
EDV-Raum, Nr. 134, 54,00 €
.....

Tastschreiben am PC - Prüfung

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

Dozent: Peter Hilscher, Fachlehrer

MM3009 | Memmingen

Mi, 22.07.26, 18.30 - 20.00 Uhr,
Wirtschaftsschule, Bodenseestr. 41,
EDV-Raum, Nr. 134, 30,00 €
.....

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.

Dozent: Björn Lachmann

MM3315 | Memmingen

Do, 12.03.26 - 26.03.26, 18.00 - 21.00 Uhr, 3 Termine, Staatliche Realschule, EDV-Raum, 2.29, 2. OG, Schlachthofstr. 34, 81,00 €
.....

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

Microsoft Word - Grundlagen und erweiterte Funktionen

Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen bis hin zu leicht Fortgeschrittenen, die ihr Wissen im Umgang mit Microsoft Word vertiefen möchten. Im Kurs lernen sie, wie Sie Texte und Briefe erstellen und formatieren und Tabellen, Bilder und weitere Objekte einfügen. Wir erstellen Gliederungen, Inhaltsverzeichnisse und Vorlagen sowie Serienbriefe und Etiketten. Daneben gibt es viele nützliche Tipps und Hin-

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

i Kein Kurs am: 23.04.2026

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

Dozent: Björn Lachmann

MM3417 | Memmingen

Do, 16.04.26 - Do, 07.05.26, 18.00 - 21.00 Uhr, 3 Termine,
Staatliche Realschule, EDV-Raum, 2.29, 2. OG, Schlachthofstr. 34, 81,00 €
.....

Hinweis

zu Exel (1) - (3) - Grundlagen:

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.

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, insbesondere:

- 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

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

MM3427 | Memmingen

Di / Do, 10.02.26 - 03.03.26, 18.00 - 20.15 Uhr, 5 Termine,
Staatliche Realschule, EDV-Raum, 2.28, 2. OG, Schlachthofstr. 34, 101,30 €
.....

MM3429 | Memmingen

Bitte mitbringen: USB-Stick für Übungsdateien

Di / Do, 05.05.26 - 21.05.26, 18.00 - 20.15 Uhr, 5 Termine,

Staatliche Realschule, EDV-Raum, 2.28, 2. OG, Schlachthofstr. 34, 101,30 €
.....

Excel (2) - Formeln und Funktionen

Voraussetzungen: Excel-Grundlagen

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

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

i Bitte mitbringen: USB-Stick für Übungsdateien

Kein Kurs am: 17.03.2026

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

MM3431 | Memmingen

Di / Do, 10.03.26 - 26.03.26, 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 23.04.2026

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

MM3435 | Memmingen

Di / Do, 14.04.26 - 30.04.26, 18.00 - 20.15 Uhr, 5 Termine, Staatliche Realschule, EDV-Raum, 2.28, 2. OG, Schlachthofstr. 34, 101,30 €
.....



Smartphone & Tablet Grundlagen



Android-Smartphone und Tablet - ganz in Ruhe kennen lernen

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

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

Lerninhalte:

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

i Bitte mitbringen: eigenes Android-Smartphone oder Android-Tablet (ab „Android Version 13“) 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

MM3121 | Memmingen

Mi, 15.04.26, 16.00 - 19.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2,
Raum 4, 27,00 €

Messengerdienste - Installation, Nutzung und Mehrwert

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

i Bitte mitbringen: eigenes Smartphone oder Tablet und eine gültige E-Mail-Adresse
Dozent: Heinrich Pfluger, Business Coach

MM3709 | Memmingen

Fr, 20.03.26, 15.00 - 18.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2,
Raum 4, 27,00 €

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

MM3911 | Memmingen

Sa, 14.02.26, 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.

i Bitte mitbringen: Smartphone, Kleidung für draußen

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

Treffpunkt: vhs Memmingen, Donaust. 1, Eingang 1

Die Gehzeiten sind wie oben bei Kurs MM3911 beschrieben.

Dozentin: Julia Burkhardt, Fotografin und Handbuchbinderin

MM3915 | Memmingen

Sa, 14.02.26, 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: Theorie: Einführung in die Schwarz/Weiß Fotografie, Kamera in Schwarz/Weiß Modus umstellen, Motive suchen, Kontraste erkennen, Streetfotografie (Fotowalk durch die Stadt)

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

i Bitte mitbringen: **Zu Teil 1:** Digitalkamera, Akku, Objektiv, Gebrauchsanleitung der Kamera, Speicherkarte; **zu Teil 2:** Laptop/PC mit Lightroom (kostenlose Testversion: 7 Tage) oder anderem Bildbearbeitungsprogramm, z. B. GIMP

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

Das Meeting findet mit dem Konferenz-Tool Zoom statt.

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

Dozentin: Julia Burkhardt, Fotografin und Handbuchbinderin

MM3919 | Memmingen

Sa, 14.02.26, 14.30 - 16.00 Uhr
Mo, 16.02.26, 19.00 - 20.00 Uhr
Online-Seminar-Zoom MM, 22,50 €



Grundlagen der Digitalfotografie

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

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

Dozent: Winfried Schwarz

**MM3925 | Memmingen**

Do, 19.02.26, 18.00 - 21.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3, 27,00 €

Bildgestaltung und mehr...

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

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

Dozent: Winfried Schwarz

MM3927 | Memmingen

Di, 03.03.26, 18.00 - 21.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3, 27,00 €

**Videokurs mit dem Smartphone -
Erstelle dein Video**

Zuerst treffen wir uns zu einem Theorie-Teil. Wir schauen uns die Technik an, in welchem Modus aufgenommen wird und gehen etwas auf die Bildgestaltung ein. Anschließend überlegst du dir eine Geschichte, die in deinem Video erzählt werden soll. Jeder schreibt sein eigenes kleines Drehbuch. Dann gehen wir durch die Stadt und filmen die Szenen. Hat jeder seine Szenen im Kasten, treffen wir uns wieder im Seminarraum und schneiden das Video. Wir schneiden das Video mit der kostenlosen App Inshot. Diese kann gerne schon vorab im App Store heruntergeladen werden.

i Bitte mitbringen: modernes Smartphone mit Kamera und Videofunktion (mit vollem Akku oder Powerbank und genügend freiem Speicherplatz), wettergerechte Kleidung

Die Gehzeiten in diesem Fotokurs sind nicht sehr lange.

Dozentin: Julia Burkhardt, Fotografin und Handbuchbinderin

MM3929 | Memmingen

Sa, 07.03.26, 14.30 - 17.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2,
Raum 4, 27,00 €

Architekturfotografie - Fotowalk durch Memmingen

07.03.2026, 9:00 bis 12:00 Uhr:

Praxisteil: Fotowalk durch Memmingen

Treffpunkt: vhs Memmingen, Donaust. 1, Eingang 1

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

17.03.2026, 18:00 bis 21:00 Uhr:

Besprechung der Bilder

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

Dozent: Winfried Schwarz

MM3931 | Memmingen

Sa, 07.03.26, 9.00 - 12.00 Uhr
Di, 17.03.26, 18.00 - 21.00 Uhr
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
54,00 €

**Adobe Lightroom Classic
für Anfänger/innen**

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

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

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

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

Dozent: Winfried Schwarz

MM3935 | Memmingen

Sa, 18.04.26, 09.00 - 12.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3, 27,00 €

Adobe Lightroom Classic für Fortgeschrittene

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

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

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

Dozent: Winfried Schwarz

MM3937 | Memmingen

Sa, 25.04.26, 09.00 - 12.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3, 27,00 €

KI für Fotografen

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

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

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

i Bitte mitbringen: Schreibzeug

Dozent: Winfried Schwarz

MM3939 | Memmingen

Di, 28.04.26, 18.00 - 21.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
27,00 €



Albanisch

Albanisch für Kinder

Albanisch 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: Ilmie Durmishi-Islami, Lehrerin, Muttersprachlerin

Kein Kurs am 27.03.26.

MM4001 | Memmingen

Fr, 06.02.26 - 31.07.26, 14.00 - 15.30 Uhr, 19 Termine, Kolbehaus, Donastr. 1, Eingang 1, Raum 2, kostenlos

Albanische Lieder und Tänze für Kinder

Ab 5 Jahren.



i Informationen zur Elternerklärung finden Sie oben bei Kurs MM4001.

MM4003 | Memmingen

Fr, 06.02.26 - 31.07.26, 14.00 - 15.30 Uhr, 20 Termine, Kolbehaus, Donastr. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG), kostenlos

Chinesisch

Weiterführende Kurse

Chinesisch (Mandarin) Auffrischung

In diesem kompakten Auffrischkurs mit 5 Terminen wiederholen und festigen Sie Ihre Mandarin-Kenntnisse auf A1-A2 Niveau. Der Kurs ist praxisnah, macht Spaß und konzentriert sich auf nützliche Dialoge, Hörverständnis und den aktiven Wortschatz für Alltag und Beruf. Inhalte und Tempo passen wir flexibel an die Teilnehmenden an. Dozentin: Shao-Chen Freytag, Mandarin-Lehrerin

MM4061 | Memmingen

Mi, 11.02.26 - 18.03.26, 19.00 - 20.30 Uhr, 5 Termine, Staatliche Realschule, 1.14, 1. OG, Schlachthofstr. 34, 47,50 €, ermäßigt 38,00 €

Chinesisch (Mandarin) A1

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit ca. 12 Stunden Vorkenntnissen. Sie können einfache Begrüßungen, sich selbst und andere vorstellen sowie erste Alltagssätze verwenden. Zu Beginn wiederholen wir das Gelernte, anschließend üben wir weitere nützliche Redewendungen für Alltagssituationen, z. B. Smalltalk, im Restaurant bestellen und Terminabsprachen. Der Kurs ist praxisnah, macht Spaß und wird flexibel an das Niveau der Teilnehmenden angepasst. Neueinsteiger/innen mit Grundkenntnissen sind willkommen!

i Kein festes Lehrwerk. Kopierkosten in Höhe von 10,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Shao-Chen Freytag, Mandarin-Lehrerin

MM4063 | Memmingen

Mo, 09.02.26 - 20.04.26, 19.00 - 20.30 Uhr, 8 Termine, Staatliche Realschule, 1.14, 1. OG, Schlachthofstr. 34, 76,00 €, ermäßigt 60,80 €

Deutsch als Fremdsprache

von Anfang an

Deutsch von Anfang an - Intensivkurs

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Deutschkenntnissen. Ziel ist es, einfache Alltagssituationen sprachlich zu bewältigen: sich vorstellen, einkaufen, über Familie, Beruf und Freizeit sprechen sowie einfache Texte lesen und schreiben.

Lehrwerke: Treffpunkt A1, Kursbuch (Gesamtband), Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-121284-1, ab Lektion 1 sowie Treffpunkt A1, Übungsbuch (Gesamtband), Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-121293-3

i Bitte mitbringen: Schreibzeug (Hefte und Stifte)

Kein Kurs am: 09.03. und 13.03.26

Dozentin: Rrezarta Mehmeti

MM4133 | Memmingen

Mo / Mi, 02.02.26 - 22.04.26, 18.30 - 20.30 Uhr, 24 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.12, Seiteneingang links (Nordseite), 304,00 €, ermäßigt 243,20 €

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.

Dozentin: Sabine Huber

MM4135 | Memmingen

neu

Di / Do, 24.02.26 - 05.05.26, 18.00 - 19.30 Uhr, 17 Termine, Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock, 161,50 €, ermäßigt 129,20 €

A1 - weiterführende Kurse

Deutsch als Fremdsprache A1

Das Leben A1, Kurs- und Übungsbuch (Gesamtband), Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-122089-1, ab Lektion 10

i Der Kurs findet auch am 16. und 18.02.2026

Kein Kurs am 09. und 18.03.2026

Dozentin: Karin Thiele-Doster

MM4137 | Memmingen

Mo / Mi, 09.02.26 - 25.03.26, 18.30 - 20.00 Uhr, 12 Termine, Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock, 114,00 €, ermäßigt 91,20 €

A2

Deutsch als Fremdsprache A2

Das Leben A2, Kurs- und Übungsbuch (Gesamtband), Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-122090-7, ab Lektion 8

i Der Kurs findet auch am 16. und 18.02.2026

Kein Kurs am 09. und 18.03.2026

Dozentin: Karin Thiele-Doster

MM4139 | Memmingen

Mo / Mi, 09.02.26 - 25.03.26, 20.15 - 21.45 Uhr, 12 Termine, Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock, 114,00 €, ermäßigt 91,20 €

B1

Deutsch als Fremdsprache B1.1

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

i Kein Kurs am: 09.03. und 29.04.2026
Dozentin: Svetlana Ignjeska, Lehrerin

MM4141 | Memmingen

Mo / Mi, 09.02.26 - 17.06.26, 19.30 - 21.00 Uhr, 26 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.19, Seiteneingang links (Nordseite), 247,00 €, ermäßigt 197,60 €



Welches Sprachniveau habe ich und welcher Kurs passt zu mir?

Sie können Ihr Sprachniveau unter www.sprachtest.de selbständig und unverbindlich testen. Kommen Sie danach mit dem Ergebnis gerne auf uns zu. Sie finden oben auf Seite 4 in diesem Programm die zuständigen Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner der vhs Memmingen.

Deutsch als Fremdsprache B1.2

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

i Kein Kurs am: 09.03. und 29.04.2026
Dozentin: Svetlana Igheska, Lehrerin

MM4143 | Memmingen

Mo / Mi, 09.02.26 - 17.06.26, 18.00 - 19.30 Uhr, 26 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.19, Seiteneingang links (Nordseite)
247,00 €, ermäßigt 197,60 €

Deutsch als Fremdsprache B1+/B2 - Online-Kurs

Lehrwerk: Im Berufssprachkurs - Deutsch als Zweitsprache, Kurs und Arbeitsbuch B1/B2 Brückenelement, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-531190-8, ab Lektion 4/5.

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

i Der Online-Kurs wird über die Videokonferenzplattform ZOOM durchgeführt. Mit der Anmeldung erklären Sie sich mit dieser Plattformlösung einverstanden. Dozentin: Susanne Westerhoff, Dipl. Übersetzerin, Sprachlehrerin

MM4145

Di, 10.02.26 - 14.07.26, 17.30 - 18.45 Uhr, 18 Termine, Online-Seminar-Zoom MM
142,50 €, ermäßigt 114,00 €

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

In diesem Kurs gewinnen Sie mehr Sicherheit im richtigen Gebrauch der deutschen Grammatik. Alle wichtigen Themen (z. B. Verbformen und ihre Anwendung,

Nomen-Verb-Verbindungen, Satzbau, Präpositionen...) werden vorgestellt und in vielen Übungen angewendet, so dass Sie sprachlich im Alltag und im Beruf immer besser automatisch richtig und somit erfolgreich agieren und problemlos von den Kommunikationspartnern verstanden werden. Das Lehrwerk wird im Kurs bekanntgegeben.

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

Dozentin: Susanne Westerhoff, Dipl. Übersetzerin, Sprachlehrerin

MM4147

Di, 10.02.26 - 14.07.26, 19.00 - 20.30 Uhr, 18 Termine, Online-Seminar-Zoom MM
171,00 €, ermäßigt 136,80 €

B2

Deutsch als Fremdsprache B2 - Fortsetzung - Online Kurs

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

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

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

i Der Kurs findet auch in den Fächungsferien statt.

Kein Kurs am: 26.02.26, 31.03.26, 02.04.26, 07.04.26, 09.04.26

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

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

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

MM4149 | Memmingen

Di / Do, 03.02.26 - 07.05.26, 19.00 - 21.00 Uhr, 23 Termine, Online-Seminar-Zoom MM
291,40 €, ermäßigt 233,10 €

C1

Deutsch als Fremdsprache C1 - Online-Kurs

Lehrwerk: Im Berufssprachkurs Deutsch als Zweitsprache Kurs- und Arbeitsbuch C1, Hueber-Verlag ISBN 978-3-19-481190-4, ab Lektion 7. Dieser Kurs ist für alle Deutschlerner/innen gedacht, die ungefähr das Niveau C1 erreichen und ihr Deutsch in allen Kompetenzbereichen (Hören, Sprechen, Lesen, Schreiben) verbessern möchten, um Alltag und Beruf sprachlich souverän zu meistern.

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

Dozentin: Susanne Westerhoff, Dipl. Übersetzerin, Sprachlehrerin

MM4151

Do, 12.02.26 - 16.07.26, 18.30 - 20.00 Uhr, 17 Termine, Online-Seminar-Zoom MM
161,50 €, ermäßigt 129,20 €

Deutsch als Fremdsprache C1 - Fortsetzungskurs - Online-Kurs

Fokus Deutsch C1, Erfolgreich in Alltag und Beruf, Kurs- und Übungsbuch, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-521319-6, ab Lektion 3. Dieser Kurs ist für alle Deutschlerner/innen gedacht, die ungefähr das Niveau C1 erreicht haben, ihr Deutsch in allen Kompetenzbereichen (Hören, Sprechen, Lesen, Schreiben) aber unbedingt verbessern möchten, um Alltag und Beruf sprachlich souverän zu meistern.

i Kein Kurs am: 30.03.2026 und 13.04.2026

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

Dozentin: Jennifer Wecker

MM4153 | Memmingen

Mo, 09.03.26 - 04.05.26, 19.30 - 21.00 Uhr, 7 Termine, Online-Seminar-Zoom MM
66,50 €, ermäßigt 53,20 € (bei 5 TN: 79,80 €)

Prüfungen

Prüfung telc Deutsch A1 (Start Deutsch 1)



Auf der Stufe A1 können Sie sich auf ganz einfache Weise über konkrete Bedürfnisse verständigen (z. B. sich vorstellen, Essen und Trinken, Einkaufen, Wohnen). Sie können einige sehr einfache grammatikalische Strukturen verwenden. Die Prüfung



Sprachen

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: 31.03.2026

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

MM4169 | Memmingen

Do, 16.04.26, 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



Kostenlose Lernangebote: Angebote der Volkshochschulen



Englisch



von Anfang an

Englisch von Anfang an - Fit für den Urlaub

In diesem Kurs bearbeiten wir viele Situationen, die im Urlaub wichtig sind, z. B. Essen bestellen, Auto mieten und, natür-

lich, andere Urlauber/innen kennenlernen. Der Schwerpunkt ist "Sprechen", um auf der Reise kommunizieren zu können.

i Kein Kurs am: 17.03.26

Kopierkosten werden im Kurs in bar eingekassiert.

Dozentin: Catherine Wayland, Muttersprachlerin

MM4201 | Memmingen

Di, 24.02.26 - Di, 23.06.26, 19.30 - 21.00 Uhr, 13 Termine, Staatliche Realschule, 1.14, 1. OG, Schlachthofstr. 34
123,50 €, ermäßigt 98,80 €

A1 - weiterführende Kurse

Englisch - Let's get talking! - A1

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

Dozentin: Catherine Wayland, Muttersprachlerin

MM4203 | Memmingen

Mi, 25.02.26 - 24.06.26, 08.30 - 10.00 Uhr, 14 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4
133,00 €, ermäßigt 106,40 € (bei 5 TN: 159,60 €, bei 4 TN: 200,20 €)

Englisch A1

MM4205 | Memmingen

Great! A1 (2nd edition), Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-501753-5, ab Lektion 1

i Kein Kurs am: 05.03.26, 23.04.26 und 21.05.26

Do, 26.02.26 - Do, 16.07.26, 18.00 - 19.30 Uhr, 13 Termine, Staatliche Realschule, E.06, EG, Schlachthofstr. 34
Dozentin: Ingrid Niemann-Schmid, Sprachtrainerin

123,50 €, ermäßigt 98,80 €

MM4207 | Memmingen

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

Do, 12.02.26 - 02.07.26, 14.30 - 16.00 Uhr, 15 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4

Dozentin: Michaela Fleckenstein, Übersetzerin

142,50 €, ermäßigt 114,00 €

A2

Englisch A2

Great! A2 (2nd edition), Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-501757-3, ab Lektion 1

i Kein Kurs am: 05.03.26, 23.04.26 und 21.05.26

Dozentin: Ingrid Niemann-Schmid, Sprachtrainerin

MM4209 | Memmingen

Do, 26.02.26 - Do, 16.07.26, 19.30 - 21.00 Uhr, 13 Termine, Staatliche Realschule, E.06, EG, Schlachthofstr. 34
123,50 €, ermäßigt 98,80 €

Englisch A2 - gemäßigte Progression

Go for it A2, ab Lektion 3, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-102939-8. Wiedereinsteiger mit Grundkenntnissen sind willkommen. Die Grammatik wird wiederholt und wir unterhalten uns über verschiedene Themen. Welcome!

Dozentin: Michaela Fleckenstein, Übersetzerin

MM4211 | Memmingen

Mi, 11.02.26 - 24.06.26, 14.50 - 16.20 Uhr, 15 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock
142,50 €, ermäßigt 114,00 €

Englisch - Let's get talking! - A2

"English File Elementary 4th Edition", Oxford University Press (OUP), ISBN: 978-0-19-403159-2 - ab ca. Lektion 5. Es wird viel geredet! In den Kursstunden lernen wir nützliches Grundvokabular und trainieren die Aussprache - alles gewürzt mit der nötigen Grammatik. Wir verwenden kursbegleitend das Audio- und Videomaterial. Sie können auch Zuhause üben. Kleine Hausaufgaben werden in den Kursstunden gegeben.

i Kein Kurs am: 16.04.26

Dozentin: Catherine Wayland, Muttersprachlerin

MM4213 | Memmingen

Do, 26.02.26 - Do, 25.06.26, 09.00 - 10.30 Uhr, 12 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 1
114,00 €, ermäßigt 91,20 €



Englisch A2

Go for it A2, ab Lektion 11, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-102939-8. Wiedereinsteiger mit guten Grundkenntnissen sind willkommen! Die Grammatik wird vertieft und wir unterhalten uns über verschiedene Themen. Welcome!

MM4217 | Memmingen

Mo, 09.02.26 - 22.06.26, 09.00 - 10.30 Uhr, 15 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4
Dozentin: Michaela Fleckenstein, Übersetzerin
142,50 €, ermäßigt 114,00 €

MM4219 | Memmingen

Great! A2 (2nd edition), Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-501757-3, ab Lektion 1

i Kein Kurs am: 17.03.26
Di, 24.02.26 - Di, 14.07.26, 18.00 - 19.30 Uhr, 16 Termine, Staatliche Realschule, E.06, EG, Schlachthofstr. 34
Dozentin: Ingrid Niemann-Schmid, Sprachtrainerin
152,00 €, ermäßigt 121,60 €



B1

Englisch B1 - gemäßigte Progression

Sie haben schon einmal Englisch gelernt, haben einiges vergessen und wollen Ihre Kenntnisse auffrischen bzw. verbessern? Kommen Sie in diesen Kurs! Lehrbuch: Go for it B1, ab Lektion 5, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-102940-1

i Kein Kurs am: 17.03.26
Kosten für Kopien werden im Kurs eingesammelt.
Dozentin: Lisa Keating-Wassermann, MSc, native speaker

MM4221 | Memmingen

Di, 10.02.26 - Di, 12.05.26, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 Termine, Staatliche Realschule, E.04, EG, Schlachthofstr. 34
95,00 €, ermäßigt 76,00 €

Englisch B1

Go for it! B1, ab Lektion 7, Hueber Verlag, ISBN 978-3-12-102940-1. Dieser Kurs eignet sich für Wiedereinsteiger mit guten Grundkenntnissen. Die Grammatik wird aufgefrischt und wir unterhalten uns über verschiedene Themen. Welcome!

Dozentin: Michaela Fleckenstein, Übersetzerin

MM4223 | Memmingen

Di, 10.02.26 - 23.06.26, 16.55 - 18.25 Uhr, 15 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4
142,50 €, ermäßigt 114,00 €

MM4225 | Memmingen

Go for it! B1, ab Lektion 8, Hueber Verlag, ISBN 978-3-12-102940-1. Dieser Kurs eignet sich für Wiedereinsteiger mit guten Grundkenntnissen. Die Grammatik wird aufgefrischt und wir unterhalten uns über verschiedene Themen. Welcome!
Di, 10.02.26 - 23.06.26, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4
142,50 €, ermäßigt 114,00 €

MM4227 | Memmingen

Go for it! B1, ab Lektion 7, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-102940-1. Dieser Kurs eignet sich für Wiedereinsteiger mit guten Grundkenntnissen. Die Grammatik wird aufgefrischt und wir unterhalten uns über verschiedene Themen. Welcome!
Mi, 11.02.26 - 24.06.26, 10.05 - 11.35 Uhr, 15 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock
142,50 €, ermäßigt 114,00 €

B2

Englisch B2 - Blended-Learning-Kurs

Go for it B2, ab Lektion 3, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-102940-0. Wiedereinsteiger mit guten Grundkenntnissen sind willkommen! Die Grammatik wird wiederholt und vertieft und wir unterhalten uns über verschiedene Themen. Welcome!

i Die Kurstage am 23.02., 16.03., 20.04., 11.05. und 15.06.26 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. Mit der Anmeldung erklären Sie sich mit dieser Plattformlösung einverstanden.
Dozentin: Michaela Fleckenstein

MM4229 | Memmingen

Mo, 09.02.26 - 22.06.26, 18.05 - 19.35 Uhr, 15 Termine, Online-Seminar-Zoom MM 142,50 €, ermäßigt 114,00 €

Konversation

Englisch Konversation B1

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

Dozentin: Christine Hammerer

BA4231 | Babenhausen

Di, 24.02.26 - 28.04.26, 09.30 - 11.00 Uhr, 8 Termine, vhs-Raum-Babenhausen, Schranenstr. 8, Hintereingang (über Gasthaus Rössle), 1. Obergeschoss
76,00 €, ermäßigt 60,80 € (bei 5 TN: 91,20 €)

Englisch Konversation B1+

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

i Kein Kurs am: 17.03.26
Kopierkosten werden in bar im Kurs eingesammelt.
Dozentin: Catherine Wayland, Muttersprachlerin

MM4233 | Memmingen

Di, 24.02.26 - Di, 23.06.26, 18.00 - 19.30 Uhr, 13 Termine, Staatliche Realschule, 1.14, 1. OG, Schlachthofstr. 34
123,50 €, ermäßigt 98,80 €

English Conversation B1

Join our happy group of motivated lifelong learners for some brain jogging.

i Kein Kurs am: 16.04.26
Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.
Dozentin: Catherine Wayland, Muttersprachlerin

MM4237 | Memmingen

Do, 26.02.26 - Do, 25.06.26, 10.30 - 12.00 Uhr, 12 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 1
114,00 €, ermäßigt 91,20 €



English Conversation B2

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

i Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Catherine Wayland, Muttersprachlerin

MM4239 | Memmingen

Mi, 25.02.26 - 24.06.26, 10.30 - 12.00 Uhr, 14 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4
133,00 €, ermäßigt 106,40 €
.....

Französisch



von Anfang an

Französisch von Anfang an

Rencontres en français A1, ab Lektion 1, ISBN 978-3-12-529647-3

i Kein Kurs am: 05.03.2026 und 23.04.2026

Dozent: Laurent Glauzy, Muttersprachler

MM4501 | Memmingen

Do, 12.02.26 - Do, 09.07.26, 19.35 - 21.05 Uhr, 14 Termine, Staatliche Realschule, 1.05, 1. OG, Schlachthofstr. 34
133,00 €, ermäßigt 106,40 €
.....

A1 - weiterführende Kurse

Französisch A1

Chapeau! A1, Kurs- und Arbeitsbuch Französisch plus interaktive Version, ISBN 978-3-19-183434-0, ab Lektion 6. Wiedereinsteiger/innen sind herzlich willkommen!

i Kein Kurs am: 17.03.2026

Dozentin: Gina Mason-Mayerhofer, Französischlehrerin, Muttersprachlerin

MM4503 | Memmingen

Di, 10.02.26 - Di, 12.05.26, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 Termine, Staatliche Realschule, 1.19, 1. OG, Schlachthofstr. 34
95,00 €, ermäßigt 76,00 €
.....

Französisch A1 (mit Flusion)

Flusion 1, ab Lektion 8. Eine sehr effektive Methode, um die französische Sprache fließend zu lernen. Mit FLUSION wird die französische Sprache von Anfang an als ein harmonisches Ganzes erlebt. Durch unmerkliches häufiges Wiederholen des Gelernten im interaktiven Lernprozess können Sicherheit und Vertrauen schnell entstehen. Dies geschieht durch eine Vielzahl von Farbfotos und farblich strukturierten Textblättern, die ganz gezielt ein Lernen mit allen Sinnen fördern.

Sprache wird so erlebbar und ein "Hineinfließen" in die französische Sprache möglich. Ein Kurs mit Flusion eignet sich hervorragend, um verschüttete Grundkenntnisse schnell zu reaktivieren und in Bewegung zu bringen.

Der gesamte Unterricht findet auf Französisch statt.

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

MM4505 | Memmingen

Mo, 23.02.26 - 18.05.26, 08.30 - 10.00 Uhr, 11 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock, 104,50 €, ermäßigt 83,60 €
.....

Französisch Auffrischung A1

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen aus der Schulzeit oder 2 bis 3 vhs-Kursen. Sie vertiefen das Niveau A1 und werden langsam zum Niveau A2 übergeleitet. Lehrbuch: Intermezzo Französisch A1, ISBN 978-3-19-119600-4, ab Lektion 1.

Dozentin: Edith Danner, M.A.

MM4507 | Memmingen

Do, 12.02.26 - 07.05.26, 10.00 - 11.30 Uhr, 10 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 5
95,00 €, ermäßigt 76,00 €
.....

A2

Französisch A2

Perspectives Allez-y A2, ISBN: 978-3-06-520184-1, ab ca. Lektion 3.

i Kein Kurs am: 05.03.26 und 23.04.26
Do, 12.02.26 - Do, 09.07.26, 18.00 - 19.30 Uhr, 14 Termine, Staatliche Realschule, 1.05, 1. OG, Schlachthofstr. 34
Dozent: Laurent Glauzy, Muttersprachler

MM4509 | Memmingen

133,00 €, ermäßigt 106,40 € (bei 5 TN: 159,60 €, bei 4 TN: 200,20 €, bei 3 TN: 266,00 €)
.....

MM4511 | Memmingen

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

Mi, 25.02.26 - 20.05.26, 18.00 - 19.30 Uhr, 11 Termine, Staatliche Realschule, 1.01, 1. OG, Schlachthofstr. 34
Dozentin: Edith Danner, M.A.
104,50 €, ermäßigt 83,60 €
.....

MM4513 | Memmingen

Bienvenue si vous souhaitez discuter en français et améliorer vos connaissances grammaticales et votre vocabulaire. Dans une ambiance détendue, nous travaillons avec le livre "On y va A2", ISBN: 978-3-19-103351-4, ab Lektion 8, Aktualisierte Ausgabe, en alternant avec des jeux, de la chanson et des dialogues.

Mo, 23.02.26 - 18.05.26, 10.15 - 11.45 Uhr, 11 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock
Dozentin: Céline Albrecht, Muttersprachlerin
104,50 €, ermäßigt 83,60 €
.....

Französisch Auffrischung A2

Wir festigen in mündlichen und schriftlichen Übungen Ihre Vorkenntnisse. Der Kurs ist zur Urlaubsvorbereitung ebenso geeignet wie zum Wiedereinstieg in die französische Sprache. Lehrwerk: "Voyages neu A2 - Hybride Ausgabe allango", ISBN-Nr.: 978-3-12-529087-7, ab Lektion 9, ergänzt durch die Lektüre französischer Zeitungsartikel, Chansons, etc.

Dozentin: Edith Danner, M.A.

MM4515 | Memmingen

Di, 24.02.26 - 19.05.26, 09.30 - 11.00 Uhr, 11 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 5
104,50 €, ermäßigt 83,60 €
.....

Französisch A2+ - Le petit Tour de France - C'est vraiment génial! - Online-Kurs

Eine kleine Tour de France für alle, die Französisch einigermaßen gut sprechen und verstehen können (Niveau A2 +) Ein Lied, ein Gedicht, eine Geschichte, Informationen über schöne Regionen Frankreichs und etwas potins du quartier (Klatsch und Tratsch) sollen die sprachlichen Fähigkeiten trainieren. Wir üben und erweitern den Alltagswortschatz und wiederholen einige Bereiche der Grammatik.

i Der Online-Kurs wird über die Videokonferenzplattform ZOOM durchgeführt. Mit der Anmeldung erklären Sie sich mit dieser Plattformlösung einverstanden. Dozentin: Susanne Westerhoff, Dipl. Übersetzerin, Sprachlehrerin



MM4517 | Memmingen

Mo, 20.07.26 - 17.08.26, 18.15 - 19.45

Uhr, 5 Termine, Online-Seminar-Zoom MM
47,50 €, ermäßigt 38,00 €



B1

Französisch B1 - On se débrouille

Sie können sich schon recht gut auf Französisch verständigen, weil Sie beispielsweise die Sprache in der Schule gelernt oder einen Sprachkurs besucht haben. Nun möchten Sie unbedingt Ihre vorhandenen Kenntnisse auffrischen und erweitern. In diesem Kurs 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: 09.03.2026

Dozentin: Susanne Westerhoff, Dipl. Übersetzerin, Sprachlehrerin

MM4519 | Memmingen

Mo, 09.02.26 - Mo, 13.07.26, 18.15 - 19.45 Uhr, 17 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.16, Seiteneingang links (Nordseite)
161,50 €, ermäßigt 129,20 €

Konversation

Französisch Konversation

Retrouvons-nous pour des échanges sur des sujets divers, dans une ambiance conviviale. Ce cours s'adresse à des participants ayant déjà un bon niveau de français. Dozentin: Gina Mason-Mayerhofer, Französischlehrerin, Muttersprachlerin

MM4521 | Memmingen

Mo, 09.02.26 - 27.04.26, 18.30 - 20.00 Uhr, 9 Termine, Staatliche Realschule, 1.10, 1. OG, Schlachthofstr. 34
85,50 €, ermäßigt 68,40 €

Sie finden Ihren Folgekurs hier nicht?

Dies könnte daran liegen, dass sich alle Kursteilnehmende über die Wiederanmeldeliste am Ende des Kurses für das kommende Semester bereits angemeldet haben und der Kurs bereits voll ist.

Eine Übersicht aller Kursangebote steht unter www.vhs-memmingen.de für Sie bereit.

Ansonsten kontaktieren Sie bitte die vhs-Geschäftsstelle, Tel.: 08331 850-1616

Italienisch



von Anfang an

Italienisch von Anfang an - Online

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 Der Online-Kurs wird über die Video-Konferenzplattform ZOOM durchgeführt. Mit der Anmeldung erklären Sie sich mit dieser Plattformlösung einverstanden. Dozentin: Federica Frapparelli, Muttersprachlerin

MM4603 | Memmingen

Mo, 09.02.26 - 18.05.26, 17.30 - 19.00 Uhr, 12 Termine, Online-Seminar-Zoom MM
114,00 €, ermäßigt 91,20 €



A1 - weiterführende Kurse

Italienisch A1

Fantastico! A1 - Hybride Ausgabe allango, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-525083-3, ab Lektion 4

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.

BG4607 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden

Mi, 11.02.26 - 24.06.26, 09.30 - 11.00

Uhr, 15 Termine, Lebensräume für Jung und Alt, Im Paradies 2, 87730 Bad Grönenbach

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

180,00 €, ermäßigt 144,00 €

MM4611 | Memmingen

Fantastico! A1 - Hybride Ausgabe allango, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-525083-3, ab Lektion 6

In diesem A1-Kurs setzen die Teilnehmenden ihre Reise in die italienische Sprache und Kultur fort - mit Fantastico! A1. Sie lernen, über Freizeit, persönliche Erlebnisse und Feste zu sprechen, Urlaube zu planen und sich über persönliche Vorlieben auszutauschen. Grammatik wie passato prossimo, reflexive Verben und Objektpronomen wird praxisnah und kommunikativ vermittelt.

i Bitte mitbringen: Notizbuch und Schreibmaterial

Mo, 09.02.26 - 18.05.26, 18.00 - 19.30 Uhr, 12 Termine, Staatliche Realschule, 1.13, 1. OG, Schlachthofstr. 34

Dozentin: Valentina Ungaro

114,00 €, ermäßigt 91,20 €

MR4615 | Markt Rettenbach

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen. Weiterführung des Herbstkurses. Ob wir mit einem Handout oder Lehrbuch arbeiten wird am ersten Kurstag besprochen.

i Kopierkosten werden im Kurs eingekassiert.

Di, 03.03.26 - 07.07.26, 18.00 - 19.30 Uhr, 15 Termine, Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Schulstr. 26, Mehrzweckraum, EG des hinteren Schulgebäudes, gegenüber Bücherei (Eingang über Schulhof)

Dozentin: Juliane Spies

142,50 €, ermäßigt 114,00 €

MM4617 | Memmingen

Nuovo Espresso A1, ab Lektion 7, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105438-0

i Kein Kurs am: 17.03.26

Di, 24.02.26 - Di, 19.05.26, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 Termine, Staatliche Realschule, 1.05, 1. OG, Schlachthofstr. 34

Dozent: Angelo Signorini, Muttersprachler
95,00 €, ermäßigt 76,00 €

MR4619 | Markt Rettenbach

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

Di, 03.03.26 - 07.07.26, 19.30 - 21.00 Uhr,



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

Dozentin: Juliane Spies

142,50 €, ermäßigt 114,00 €

.....

MM4619 | Memmingen

Nuovo Espresso A1, ca. ab Lektion 8, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105438-0
Do, 26.02.26 - Do, 21.05.26, 19.00 - 20.30 Uhr, 8 Termine

Kein Kurs am: 05.03. und 23.04.26

Staatliche Realschule, E.05, EG, Schlachthofstr. 34

Dozent: Angelo Signorini, Muttersprachler
76,00 €, ermäßigt 60,80 €

.....

Italienisch A1 - Auffrischung

Der Kurs richtet sich an Kursteilnehmende, die gerade einen A1-Kurs abgeschlossen haben und ihre Kenntnisse wiederholen, konsolidieren und reaktivieren möchten, bevor sie mit einem Kurs auf A2-Niveau beginnen.

Der Kurs ist aber auch für Wiedereinsteiger auf dem A1-Niveau, die ihre Grundkenntnisse auffrischen möchten, bestens geeignet. Wir werden das Lehrbuch "Intermezzo A1", Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-099600-1, ab Lektion 6, verwenden.

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

MM4623 | Memmingen

Do, 05.02.26 - 21.05.26, 09.00 - 10.15 Uhr,
12 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1.

Stock, 95,00 €, ermäßigt 76,00 €

.....

Italienisch A1

Lust auf einen Wiedereinstieg ins Italienische? Dies ist ein Folgekurs und richtet sich an Italienischlernende, die bereits einen Italienischkurs besucht oder in der Vergangenheit Italienisch gelernt haben. Wir verwenden dazu "Nuovo Espresso A1", Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105438-0, ab Lektion 7.

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

MM4625 | Memmingen


Do, 05.02.26 - 21.05.26, 10.30 - 12.00 Uhr,
12 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1.

Stock, 114,00 €, ermäßigt 91,20 €

.....

Italienisch für Teilnehmer/-innen mit mitt-leren Sprachkenntnissen (Niveau A1/A2)

„Sole, cuore, amore“ - Canzoni e conver-sazione ". Zum italienischen Lebensgefühl gehören nicht nur il mare und ein caffè in pi-azza sondern auch die Texte und Melodien der weltberühmten cantautori italiani. Ge-meinsam mit den Ikonen der italienischen Musikgeschichte begeben wir uns auf einen Streifzug durch bella Italia, begleitet von den schönsten Liedern, die jemals geschrieben wurden. Mit Text und Ton erhalten wir auf unserer musikalischen Reise ganz neben-bei eine Erweiterung unseres Vokabulars und eine Auswahl an Themen für Gesprä-che und Austausch. Ohne Lehrbuch.

 Kopiergeld in Höhe von 4,00 € pro Person wird im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Juliane Spies

MR4627 | Markt Rettenbach

Di, 14.07.26 - 28.07.26, 18.00 - 21.00 Uhr,
3 Termine, Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Schulstr. 26, Mehrzweck-raum, EG des hinteren Schulgebäudes, gegenüber Bücherei (Eingang über Schul-hof), 57,00 €, ermäßigt 45,60 €


.....

A2

Italienisch A2 - Sprache und Kultur

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

Alltagssituationen bieten den Teilnehmen-den die ideale Gelegenheit, ihre Italienisch-kenntnisse entspannt zu vertiefen. Sie sprechen über persönliche Erinnerungen, Charaktereigenschaften, Freizeitpläne, Reisen und Kleidung. Dabei üben sie unter anderem höfliches Fragen, Vorschläge machen und Meinungen äußern. Im Gram-matikteil werden passato prossimo, imper-fetto, condizionale, sowie das direkte und indirekte Pronomen behandelt.

 Bitte mitbringen: Notizbuch und Schreibmaterial

Dozentin: Valentina Ungaro

MM4629 | Memmingen

Mi, 11.02.26 - 20.05.26, 18.00 - 19.30 Uhr,
12 Termine, Staatliche Realschule, 1.13,

1. OG, Schlachthofstr. 34

114,00 €, ermäßigt 91,20 €


.....

Italienisch A2 - Online-Kurs

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 gewisse Grundkenntnisse der italieni-

schen Sprache und möchten Ihr Wissen erweitern? Dann nichts wie los, denn in diesem Sprachkurs für Anfänger/-innen auf Niveau A2 lernen Sie, sich in typisch italienischen Alltagssituationen zurechtzu-finden. Natürlich gehören zu jeder Lektion die passenden Wortschatz- und Gram-matikübungen, damit Sie Ihre Sprach-kenntnisse stetig verbessern können. Ent-decken Sie mit unserem inspirierenden Italienisch-Kurs neue Perspektiven für Ihre persönliche Entwicklung und gewin-nen Sie an Selbstvertrauen und Sicherheit im Umgang mit der italienischen Sprache.

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

Dozentin: Federica Frapparelli, Mutter-sprachlerin

MM4633 | Memmingen

Mi, 11.02.26 - 20.05.26, 17.30 - 19.00 Uhr,
12 Termine, Online-Seminar-Zoom MM
114,00 €, ermäßigt 91,20 €

.....

Italienisch A2

BG4637 | Bad Grönenbach/Wolfertsch-wenden

Nuovo espresso A2, ab Lektion 2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-225439-0.

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die be-reits das Niveau A1 erreicht haben und ihre Kenntnisse weiter ausbauen wollen. Über interaktive Übungen und Gruppenarbeit er-weitern wir den Wortschatz zu Themen wie Alltag, Essen, Reisen, Familie und Freizeit. Zudem vertiefen wir die Grundgrammatik (Vergangenheit, Zukunft, Modalverben). Die kommunikative Kompetenz und das Ver-mitteln italienischer Lebensfreude stehen in diesem Kurs im Vordergrund.

Di, 24.02.26 - 16.06.26, 17.30 - 19.00
Uhr, 13 Termine, Sebastian-Kneipp-Mit-telschule Bad Grönenbach, Kemptener
Str. 7, Raum 104

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

123,50 €, ermäßigt 98,80 €

.....

MM4643 | Memmingen

Nuovo Espresso A2, ab Lektion 11, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-225439-0 sowie Lektüren aus unterschiedlichen Quellen.

Di, 10.02.26 - 05.05.26, 10.00 - 11.30 Uhr,
10 Termine, Machnigstr. 4, Raum 2, 1.
Stock

Dozentin: Anna Moritz, Muttersprachlerin
95,00 €, ermäßigt 76,00 €

.....



MM4647 | Memmingen

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

Mo, 23.02.26 - 18.05.26, 10.30 - 12.00

Uhr, 11 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 5

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

104,50 €, ermäßigt 83,60 € (bei 5 TN:

125,40 €)

Italienisch A2/B1 - Auffrischung

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

Dozentin: Ilona Hausmann

MM4649 | Memmingen

Mo, 09.02.26 - 18.05.26, 18.00 - 19.30 Uhr,

12 Termine, Staatliche Realschule, 1.01, 1.

OG, Schlachthofstr. 34

114,00 €, ermäßigt 91,20 €

Italienisch A2/B1 - Seconda casa - Online-Kurs

Italienisch lernen für dein Leben in „Bella Italia“!

Ist Italien oft dein Reiseziel? Hast du eine zweite Wohnung in Italien gekauft, ein Ferienhaus gemietet oder möchtest du in Italien studieren? Kannst du schon ein bisschen Italienisch aber möchtest endlich mal wie ein Italiener oder eine Italienerin sprechen? Dann ist dieser Kurs richtig für dich. Wir werden einfache italienische Dialoge zusammen lesen, mit dem Sprachgebrauch, den man wirklich braucht. Wir werden den echten Wortschatz mit typischen Redewendungen und Alltagsdialogen lernen und zusammen nachspielen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die schon das Niveau A2/B1 erreicht haben.

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 Online-Kurs wird über die Video-konferenzplattform ZOOM durchgeführt. Mit der Anmeldung erklären Sie sich mit dieser Plattformlösung einverstanden. Dozentin: Federica Frapparelli, Muttersprachlerin

MM4653 | Memmingen

Sa, 14.02.26 - 09.05.26, 09.00 - 10.30 Uhr,

10 Termine, Online-Seminar-Zoom MM

95,00 €, ermäßigt 76,00 €

B1

Italienisch B1 - Online-Kurs

Tutti pazzi per l'italiano!

Sie sprechen bereits Italienisch auf dem Niveau A2? Dann wird es Zeit, die nächste Herausforderung anzunehmen und Ihre Italienisch-Kenntnisse auf das Sprachniveau B1 zu bringen. In unserem Kurs Italienisch B1 erweitern Sie Ihre kommunikativen Fähigkeiten und lernen auch durch die Redewendungen die Sprache kennen, wie sie tatsächlich auf der Straße, im Internet und in Filmen verwendet und gesprochen wird.

Lehrwerk: Nuovo Espresso 3, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-225440-6, ab Lektion 1

i Der Online-Kurs wird über die Video-konferenzplattform ZOOM durchgeführt. Mit der Anmeldung erklären Sie sich mit dieser Plattformlösung einverstanden.

Dozentin: Federica Frapparelli, Muttersprachlerin

MM4651 | Memmingen

Fr, 13.02.26 - 15.05.26, 19.00 - 20.30 Uhr,

10 Termine, Online-Seminar-Zoom MM

95,00 €, ermäßigt 76,00 €



Italienisch B1 - Konversation

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 mit einem Kursbuch und besprechen die enthaltenen Themen, sowie die Grammatik. Das Lehrwerk wird am Kursbeginn mitgeteilt.

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

BG4665 | Bad Grönenbach/Wolfertschwend

Di, 24.02.26 - 16.06.26, 19.00 - 20.30 Uhr,

13 Termine, Sebastian-Kneipp-Mittelschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Raum 104

123,50 €, ermäßigt 98,80 €

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. Wir lesen im Kurs gemeinsam Geschichten aus "5 Minuten - Lektüren, A tavola con amore", ISBN: 978-3-12-562283-8, besprechen diese und diskutieren den neuen Wortschatz.

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

BG4657 | Bad Grönenbach/Wolfertschwend

Mi, 11.02.26 - 24.06.26, 08.30 - 09.30 Uhr,

15 Termine, Lebensräume für Jung und Alt, Im Paradies 2, 87730 Bad Grönenbach

120,00 €, ermäßigt 96,00 € (bei 5 TN: 144,00 €)

Italienisch Konversation A2-B1

"A voi la parola", Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-525574-6, ab Lektion 4.

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

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

MM4659 | Memmingen

Mo, 02.02.26 - 11.05.26, 17.00 - 18.15 Uhr,

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

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

Italienisch Lektüre und Konversation B1

"Sola nella notte", Compact Verlag, ISBN: 978-3-8174-1814-5, ab dem dritten Kurzkrimi und zusätzlich das Lehrbuch "Italienisch üben - Lesen & Schreiben B1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-417909-7, Kapitel A.

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

i Kein Kurs am: 05.03. und 23.04.2026
Dozentin: Dr. (Uni Bergamo) Fabiola Bal-



Sprachen

labio-Böttcher, Lehrerin, Muttersprachlerin, zertifizierte Euroalta-Trainerin

MM4661 | Memmingen

Do, 05.02.26 - Do, 21.05.26, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 Termine, Staatliche Realschule, E.04, EG, Schlachthofstr. 34
95,00 €, ermäßigt 76,00 € (bei 5 TN: 114,00 €)

Italienisch B1 - Lektürekurs

Lektüren aus unterschiedlichen Quellen.
Dozentin: Anna Moritz, Muttersprachlerin

BO4663 | Boos

Mi, 11.02.26 - 06.05.26, 19.30 - 21.00 Uhr, 10 Termine, Dominikus-Hertel-Volksschule, Jahnstr. 9, Mehrzweckraum, EG
95,00 €, ermäßigt 76,00 € (bei 5 TN: 114,00 €, bei 4 TN: 143,00 €)

Italienisch Konversation B2

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

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

MM4669 | Memmingen

Mo, 23.02.26 - 18.05.26, 09.00 - 10.30 Uhr, 11 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 5
104,50 €, ermäßigt 83,60 € (bei 5 TN: 125,40 €, bei 4 TN: 157,30 €, bei 3 TN: 209,00 €)

Japanisch



Weiterführende Kurse

Japanisch A1 - Blended Learning

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

i Der Kurstag am 18.02.2026 findet online über Zoom statt. Alle anderen Kurstage finden in der Staatlichen Realschule, Raum 2.13, 2. OG, Schlachthofstr. 34, statt.

Der Online-Kurs wird über die Videokonferenzplattform ZOOM durchgeführt. Mit

der Anmeldung erklären Sie sich mit dieser Plattformlösung einverstanden.

Dozentin: Hiromi Tabe-Altwater, Lehrerin, Muttersprachlerin

MM4713 | Memmingen

Mi, 04.02.26 - 11.03.26, 19.35 - 21.05 Uhr, 6 Termine, Online-Seminar-Zoom MM
57,00 €, ermäßigt 45,60 €

Japanisch A2

Dekiru Nihongo, ab Lektion 12, Verlag: Alc, ISBN: 987-4-7574-1977-3

Dozentin: Hiromi Tabe-Altwater, Lehrerin, Muttersprachlerin

MM4715 | Memmingen

Mi, 04.02.26 - 11.03.26, 18.00 - 19.30 Uhr, 5 Termine, Staatliche Realschule, 2.13, 2. OG, Schlachthofstr. 34
47,50 €, ermäßigt 38,00 € (bei 5 TN: 57,00 €)

Kroatisch

von Anfang an

Kroatisch, Bosnisch, Serbisch für Ihre Balkanreise - von Anfang an - Online-Kurs

Das Lehrwerk wird nach der ersten Stunde bekannt gegeben.

i Der Kurs findet auch am 10.04.2026 in den Osterferien statt.

Der Online-Kurs wird über die Videokonferenzplattform ZOOM durchgeführt. Mit der Anmeldung erklären Sie sich mit dieser Plattformlösung einverstanden. Die Zugangsdaten (Link, Meeting-ID und Kennwort) für das Meeting erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs per Mail. Bitte loggen Sie sich rechtzeitig ein. Das Meeting ist bereits 15 Minuten vor Kursbeginn freigeschaltet, damit Sound und Bild von den Teilnehmern/innen geprüft werden können, bevor es beginnt. Datenschutzhinweise für Online-Meetings via Zoom: https://www.vhs-memmingen.de/fileadmin/vhs-memmingen/Downloads/210525_Datenschutzhinweise-zoom.pdf

Dozentin: Svetlana Mirtakis, Gesundheits- und Krankenpflegerin

MM4723 | Memmingen

Fr, 27.02.26 - 22.05.26, 17.00 - 18.30 Uhr, 11 Termine, Online-Seminar-Zoom
104,50 €, ermäßigt 83,60 €

Spanisch



von Anfang an

Spanisch von Anfang an

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

Dozentin: Paloma Bernal Muñoz, Muttersprachlerin

MM4803 | Memmingen

Mo, 02.03.26 - 15.06.26, 18.00 - 19.30 Uhr, 12 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 2
114,00 €, ermäßigt 91,20 €

A1 - weiterführende Kurse

Spanisch A1

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

Dozentin: Paloma Bernal Muñoz, Muttersprachlerin

MM4805 | Memmingen

Di, 03.03.26 - 16.06.26, 18.00 - 19.30 Uhr, 12 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 5
114,00 €, ermäßigt 91,20 €

MM4809 | Memmingen

Impresiones A1, ab Lektion 8, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-304545-4

Mi, 04.02.26 - 22.04.26, 18.00 - 19.30 Uhr, 9 Termine, Staatliche Realschule, 1.05, 1. OG, Schlachthofstr. 34
Dozentin: Ximena Tejada de Fink
85,50 €, ermäßigt 68,40 €

MM4811 | Memmingen

Impresiones A1, ab Lektion 10, Hueber Verlag, ISBN 987-3-19-304545-4 und Intensivtrainer ISBN 978-3-19-104545-6.

Spanisch lernen in entspannter Atmosphäre mit vielen Wiederholungen. Wiedereinsteiger/innen mit Grundkenntnissen sind willkommen! Die Grammatik wird wiederholt und vertieft und wir unterhalten uns über verschiedene Themen. Bienvenidos!

Mi, 11.02.26 - 24.06.26, 18.00 - 19.30 Uhr, 15 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock



Doz.: Michaela Fleckenstein, Übersetzerin
142,50 €, ermäßigt 114,00 €
.....

Spanisch A1/A2

Übergang von A1 zu A2. Weiterführender Kurs mit dem Buch "Impresiones A1", ab Lektion 12, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-304545-4.

Hola! Bienvenido al curso de español. Der Kurs ist auch für Wiedereinsteiger/innen geeignet. Je nach Fortschritt werden wir mit dem A2-Buch fortfahren.

Dozentin: Corazón De los Santos de Kanjuh, Muttersprachlerin

MM4813 | Memmingen

Di, 10.02.26 - 19.05.26, 19.30 - 20.45 Uhr, 12 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.12, Seiteneingang links (Nordseite)
95,00 €, ermäßigt 76,00 €
.....

A2

Spanisch A2

Impresiones A2, ab Lektion 6, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-334545-5.

Spanisch lernen in entspannter Atmosphäre mit vielen Wiederholungen. Wiedereinsteiger/innen mit Grundkenntnissen sind willkommen. Die Grammatik wird wiederholt und vertieft und wir unterhalten uns über verschiedene Themen. Bienvenidos!


Doz.: Michaela Fleckenstein, Übersetzerin

MM4815 | Memmingen

Mi, 11.02.26 - 24.06.26, 16.25 - 17.55 Uhr, 15 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock
142,50 €, ermäßigt 114,00 € (bei 5 TN: 171,00 €, bei 4 TN: 214,50 €)
.....

Spanisch A2

Impresiones A2, ab Lektion 7, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-334545-5

 Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Sandra Retschkowski, Muttersprachlerin, zertifizierte EUROLTA-Trainerin

MM4817 | Memmingen


Mi, 11.02.26 - 20.05.26, 18.00 - 19.30 Uhr, 12 Termine, Staatliche Realschule, 1.19, 1. OG, Schlachthofstr. 34
114,00 €, ermäßigt 91,20 €
.....

Spanisch A2 - gemäßigtes Lerntempo

Perspectivas Ya! A2, ab Lektion 12, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-024265-8 sowie Sprachtrainer ISBN 978-3-464-20493-1.

Spanisch lernen mit viel Spaß in einer lo-

ckeren und angenehmen Atmosphäre.

 Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Norka Sachs, Muttersprachlerin

MM4819 | Memmingen

Fr, 27.02.26 - 03.07.26, 10.45 - 12.15 Uhr, 14 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock
133,00 €, ermäßigt 106,40 €
.....

Spanisch A2.2 - gemäßigtes Lerntempo

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

Wir wiederholen, üben und vertiefen den Lernstoff von A2 und machen uns fit für den Einstieg in B1. Dieser Kurs ist auch zum Wiedereinstieg geeignet.

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

 Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Norka Sachs, Muttersprachlerin

MM4821 | Memmingen

Fr, 27.02.26 - 03.07.26, 09.00 - 10.30 Uhr, 14 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock
133,00 €, ermäßigt 106,40 € (bei 5 TN: 159,60 €, bei 4 TN 200,20 €)
.....

Spanisch A2

Impresiones A2, ab Lektion 12, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-334545-5.

In diesem Kurs werden wir die Inhalte des letzten Themas des Buches "Impresiones A2" abschließen und das auf diesem Niveau Gelernte wiederholen.

Dozentin: Paloma Bernal Muñoz, Muttersprachlerin

MM4825 | Memmingen

Di, 03.03.26 - 16.06.26, 09.00 - 10.30 Uhr, 12 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock
114,00 €, erm. 91,20 € (bei 5 TN: 136,80 €)
.....

Spanisch A2 - Auffrischung

Ein Kurs zum Auffrischen, Sprechen und Lernen von Spanisch in Alltagssituationen. Wiedereinsteiger/innen sind willkommen. Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Dozentin: Corazón De los Santos de Kanjuh, Muttersprachlerin

MM4827 | Memmingen


Di, 10.02.26 - 19.05.26, 18.00 - 19.15 Uhr, 12 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.12, Seiteneingang links (Nordseite)
95,00 €, erm. 76,00 € (bei 5 TN: 114,00 €)
.....

B2

Spanisch B2

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

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

 Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Norka Sachs, Muttersprachlerin


MM4831 | Memmingen

Mo, 09.02.26 - 18.05.26, 19.00 - 20.30 Uhr, 12 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 5; 114,00 €, erm. 91,20 €
.....

Spanisch B2 - gemäßigtes Lerntempo

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

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

 Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Norka Sachs, Muttersprachlerin

MM4833 | Memmingen

Mi, 11.02.26 - 17.06.26, 18.00 - 19.30 Uhr, 14 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 5; 133,00 €, ermäßigt 106,40 € (bei 5 TN: 159,60 €)
.....

Hinweise zur Grundbildung

Die vhs bietet im **Fachbereich Grundbildung** regelmäßig und durchgehend Kurse zu Lesen, Schreiben und Rechnen für Erwachsene an.

Falls Sie jemanden kennen oder selbst gerne Ihre Kenntnisse grundlegend verbessern möchten, kommen Sie gerne auf uns zu.

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:





Entspannung & Wellness

Wochen(end)- & Tagesseminare

FrauenKörperZeit -

Ich bin die Frau meines Lebens

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

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte, Decke, kleines Kissen, Getränk, Pausensnack, Massageöl, ein Gegenstand, der für Dich ein Symbol für Weiblichkeit darstellt, Schreibzeug
Dozentin: Petra Steffen, Dipl. Sozialwirtin, Gesundheitspraktikerin für Sexualkultur DGAM (Deutsche Gesellschaft für Alternativmedizin)

MM5001 | Memmingen

Sa, 14.03.26, 14.00 - 18.00 Uhr,
Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock
25,30 €, ermäßigt 20,30 €
.....



Ladies Day - Gesundheit à la carte in Bad Grönenbach

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

09.00 Uhr

Bewegen und Entspannen

WOYO® - Workout-Yoga

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

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

Shaolin QiGong

Moni K. Bärtle, Heilpraktikerin, Shaolin QiGong Trainerin

15.45 Uhr

Spaß und Bewegung

Tanz dich fit

Moni K. Bärtle, Heilpraktikerin, Shaolin QiGong Trainerin

16.45 Uhr

Aktiv und gesund

Birgit Artner, ärztl. gepr. Ernährungsberaterin

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.

BG5003 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden

Sa, 28.03.26, 08.45 - 17.50 Uhr,
Evangelisch ref. Kirchengemeinde,
Marktplatz 10, 87730 Bad Grönenbach,
Pavillon, EG
75,20 € inkl. kleinem Mittagssnack,
einem Getränk, Kaffee und einem kleinen Stück Kuchen
.....

Ladies Day - Gesundheit à la carte in Memmingen

09.00 Uhr

Bewegen und Entspannen

WOYO® - Workout-Yoga

Karin Freytag, WOYO®-Instruktorin

10.00 Uhr

Aktiv und gesund

Birgit Artner, ärztl. gepr. 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

Klangreise

Sabine Echinger, Entspannungspädagogin (SKA)

14.45 Uhr

Bewegen und Stärken

Indian Balance®

Sabine Echinger, Indian Balance® Advanced Instructor

15.45 Uhr

Spaß und Bewegung

Linedance

Moni K. Bärtle, Heilpraktikerin, Shaolin QiGong Trainerin

16.45 Uhr

Verjüngen und Pflegen

Hautpflege - ganz nach deinem Hauttyp

Axel Fastner, Fachkosmetiker, Diplom Visagist, 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.

MM5011 | Memmingen

Sa, 07.03.26, 08.45 - 17.50 Uhr,
Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock
68,00 € inkl. kleinem Mittagssnack,
einem Getränk, Kaffee und einem kleinen Stück Kuchen
.....

MM5013 | Memmingen

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

Programmänderungen möglich.

Sa, 14.03.26, 08.45 - 17.50 Uhr,
Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock
68,00 € inkl. kleinem Mittagssnack,
einem Getränk, Kaffee und einem kleinen Stück Kuchen
.....



Yoga-Wochenende - Gertis Entspannungsmix im Hotel Sonnenbichl

Genießen Sie eine kleine Auszeit im "Hotel Sonnenbichl" in Langenwang/Fischen im Allgäu. Bei Yoga, QiGong/TaiChi, 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 großzügigen Wellnissbereichs, inkl. Schwimmbad, Saunen und Fitnessraum

i 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. Anmelde-schluss: 26.02.26. Bei Stornierungen nach dem Anmeldeschluss fallen Gebühren an. Seminarbeginn: Fr, 13.03.26, 17:00 Uhr
Seminarende: So, 15.03.26, ca. 12:30 Uhr
Dozentin: Gerti Marklowski, Heilpraktikerin f. Psychotherapie, Entspannungstrainerin, Yogalehrerin (SKA), ÜL TaiChi / QiGong

MM5019 | Memmingen

Fr, 13.03.26 - So, 15.03.26, 17.00 - 12.30 Uhr, 3 Termine, Hotel Sonnenbichl, Säge-str. 19, 87538 Fischen / Langenwang
365,60 € pro Person im EZ / 331,60 € pro Person im DZ inkl. Kursgebühr

Autogenes Training & PMR

Autogenes Training nach Schultz - Grundkurs

Diese konzentrierte Entspannungsmethode, die mit geistiger Vorstellungskraft arbeitet, ist leicht erlernbar und wissenschaftlich belegt. Durch die Wahrnehmung des eigenen Körpers und das An-

wenden der Formeln kommt es zu einer körperlichen und geistigen Entspannung, die zunehmend tiefer wird. Sie können so einen Zustand innerer Ruhe herstellen.

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

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

MM5125 | Memmingen

Mi, 25.02.26 - 29.04.26, 19.30 - 20.30 Uhr, 8 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock
50,60 €, ermäßigt 40,50 €

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Dies ist eine effektive, körperorientierte Entspannungsmethode, die wissenschaftlich erwiesen ist. Eine bewusste Anspannung und eine aufmerksam erlebte Entspannung senken die Muskelanspannung. Durch regelmäßiges Üben können Sie körperliche und seelische Anspannungen lösen, Ihr Wohlbefinden verbessern und in Stresssituationen gelassener reagieren. 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

MM5127 | Memmingen

Mi, 10.06.26 - 22.07.26, 19.30 - 20.30 Uhr, 7 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock
44,40 €, ermäßigt 35,50 €

Stress raus - Ruhe rein: Der Alltag darf auch leichter sein

Entdecken Sie, wie Sie nachhaltig Leichtigkeit und Ruhe in Ihr Leben bringen. Lernen Sie Entspannungstechniken wie das Autogene Training und die Progressive Muskelentspannung kennen, um Ihre Energiereserven wieder aufzufüllen.

Gleichzeitig erhalten Sie Impulse, wie Sie Ihre eigenen Grenzen besser spüren, Prioritäten setzen und ohne schlechtes Gewissen "Nein" sagen können. Finden Sie zurück zu Ihrem inneren Gleichgewicht und gewinnen Sie Kraft, Gelassenheit und neue innere Klarheit.

i Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Schreibzeug

Mittagspause: 1 Stunde

Dozentin: Andrea Link, Coach, Mediatorin

MM5129 | Memmingen

Sa, 14.03.26 - 21.03.26, 09.00 - 15.00 Uhr, 2 x, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock
63,40 €, ermäßigt 50,60 €

Entspannung & Meditation

Gertis Entspannungsmix

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

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

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

MM5131 | Memmingen

Mo, 09.02.26 - 11.05.26, 08.45 - 10.00 Uhr, 11 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)
95,00 €, ermäßigt 76,00 €

Stressbewältigung & Entspannung

Alltagsherausforderungen, Zeitmangel und Stress begleiten oft unbewusst das eigene Leben. Was bedeutet Stressbewältigung und wie kann ich positiv meine Gesundheit durch mehr Gelassenheit fördern. Durch verschiedene Entspannungsmethoden die leicht erlernbar und wissenschaftlich belegt sind, erhältst du ein fundamentales Werkzeug und Ideen um deinen Alltag zu erleichtern. Erfahre, wie der Körper seine eigene Balance herstellt und sich mehr Vitalität, Ruhe und Wohlbefinden im Körper und Geist findet.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und Decke

Dozentin: Stefanie Wassermann

BA5133 | Babenhausen

Mo, 23.02.26 - 27.04.26, 17.30 - 18.30 Uhr, 8 Termine, ProPhysio, Auf der Wies 17, 87727 Babenhausen
65,00 €, ermäßigt 52,00 €



Klangmeditation

Komme bewusst an bei dir und lasse dich durch eine geführte Klang - Engel - Meditation aus deinem Alltag entführen. Wir beginnen die Stunde mit Atemübungen. Erlebe danach die Entspannung und die Schwingungen der Klangschale. Dein Körper, dein Geist und deine Seele erleben Wohlbefinden, Ruhe und Ausgeglichenheit. Nicht geeignet für Personen mit Herzschrittmachern, Herzrhythmusstörungen und für Schwangere.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder rutschfeste Socken, Matte, Getränk

Dozentin: Brigitte Plösch

BA5141 | Babenhausen

Fr, 27.02.26 - 13.03.26, 19.30 - 20.30 Uhr,
2 x, B. Plösch, Erlenhofweg 12, 86498
Kettlershausen

15,50 €, ermäßigt 12,40 €

Meditation mit Klangschalen

Zeit für Ruhe! Die Klang-Meditation ist eine Möglichkeit; vom stressigen Alltag zu Entspannen. Genießen Sie diese wohltuende Erfrischung, erleben Sie Wohlbefinden und Ruhe für Körper, Geist und Seele. Nicht geeignet für Personen mit Herzschrittmacher und für Schwangere. Am ersten Kurstag (90 Min.) findet am Anfang der Kursstunde eine kurze Einführung in die Klangschalenmeditation statt.

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

Dozentin: Heidi Meyer, zertifizierte Klangmassagepraktikerin

MM5143 | Memmingen

Fr, 06.03.26, 18.30 - 20.00 Uhr
Fr, 13.03.26, 18.30 - 19.30 Uhr
Fr, 20.03.26, 18.30 - 19.30 Uhr
Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

22,10 €, ermäßigt 17,70 €

MM5145 | Memmingen

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

Fr, 06.03.26, 20.30 - 22.00 Uhr
Fr, 13.03.26, 20.00 - 21.00 Uhr
Fr, 20.03.26, 20.00 - 21.00 Uhr
Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

22,10 €, ermäßigt 17,70 €

Power of Life dance®

Eingeladen sind alle, die sich gerne bewegen, Musik lieben und offen für Neues sind. Jede Einheit besteht aus einer ab-

wechslungsreichen Abfolge sorgfältig ausgewählter Musikstücke - mal spielerisch und leicht, mal energiegeladen, aber auch ruhig und fließend. Während einige Tänze alleine getanzt werden, laden andere zu achtsamen Begegnungen mit anderen ein. Im Mittelpunkt stehen Spaß, Freude, Bewegung und kreativer Selbstausdruck.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken

Dozentin: Monika Makowczynski, POL-Coach, Erzieherin

MM5147 | Memmingen

Di, 21.04.26 - 12.05.26, 19.30 - 21.00 Uhr,
4 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

38,00 €, ermäßigt 30,40 €



Waldbaden - shinrin yoku

In diesem 3-stündigen Kurs versuchen wir mithilfe und im Herzen des Waldes allen Alltagsstress abzulegen und uns mit der uns umgebenden Natur zu verbinden. Dazu gibt es neben einer kleinen Meditation auch Übungen und Ideen an die Hand, wie wir dem Alltagsstress entfliehen, unseren Kopf und Geist zur Ruhe bringen und den Wald mit allen Sinnen aufnehmen und genießen können.

i Bitte mitbringen: Handtuch/Picknickdecke, Wasser (heiß oder kalt) als Getränk, wetterfeste Kleidung, ggf. Mückenschutz

Treffpunkt: Wanderparkplatz Eisenburger Wald

Der Kurs findet nur bei trockenem Wetter statt.

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

MM5149 | Memmingen

Sa, 04.07.26, 10.00 - 13.00 Uhr,
Kursort siehe Text

19,00 €, ermäßigt 15,20 €

Achtsames Wandern

Eine transformative Erfahrung, die über die physische Handlung des Gehens hinausgeht. Es betont die Bedeutung, sich mit der Natur wieder zu verbinden und Kör-

per, Geist und Seele zu erneuern. Durch bewusste und sanfte Schritte kultivieren Wanderer ein erhöhtes Bewusstsein für ihre Umgebung, die Düfte, Texturen, Klänge und den Rhythmus ihres Atems. Diese Achtsamkeit fördert eine harmonische Verbindung zwischen dem Einzelnen und der natürlichen Welt, die während des Wanderns zu einem tieferen Verständnis und einer stärkeren Verbindung führt.

i Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Notizbuch

Treffpunkt: Wanderparkplatz Helios-Klinik, Bad Grönenbach, Herbisrieder Straße, Koordinaten: 47.862421, 10.223375

Dozentin: Rose Rank



Rose Rank

BG5151 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden

So, 29.03.26 - 12.04.26, 10.00 - 13.00 Uhr, 2 x, Kursort siehe Text

38,00 €, ermäßigt 30,40 €

Yoga allgemein

Entspannt ins Wochenende

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

i Bitte mitbringen: eine Decke, Getränk

Dozentin: Alexandra Ruepp

LE5135 | Legau/Illerwinkel

Do, 26.02.26 - 26.03.26, 19.00 - 20.40 Uhr, 5 Termine, Alte Schule Lautrach, Klassenzimmer im OG, Kirchtalstr. 3 (direkt neben Mehrzweckhalle)

52,80 €, ermäßigt 42,20 €

LE5137 | Legau/Illerwinkel

Bitte mitbringen: eine Decke, Getränk

Kein Kurs am: 23.04.26

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Do, 02.04.26 - Do, 28.05.26, 19.00 - 20.40 Uhr, 7 Termine, Alte Schule Lautrach, Klassenzimmer im OG, Kirchtalstr. 3 (direkt neben Mehrzweckhalle)

73,90 €, ermäßigt 59,10 €



LE5139 | Legau/Ilserwinkel

Bitte mitbringen: eine Decke, Getränk

Kein Kurs am: 18.06.26 und 09.07.26

Do, 11.06.26 - Do, 30.07.26, 19.00 - 20.40 Uhr, 6 Termine, Alte Schule Lautrach, Klassenzimmer im OG, Kirchtalstr. 3 (direkt neben Mehrzweckhalle)

52,80 €, ermäßigt 42,20 €



Yin und Hatha Yoga

Im Kurs üben wir Hatha-Yoga und Yin Yoga und bringen Atem, Körper und Geist in Einklang. In der Hatha-Yoga Praxis beginnen wir mit einer Anfangsentspannung und Pranayama (Atemübungen). Danach dehnen und kräftigen wir die Muskulatur mit statischen und dynamischen Asanas. In der ruhigen und passiven Yin Yoga Praxis beanspruchen wir vor allem das fasziale Gewebe, Bänder, Sehnen und Gelenke. Wir lernen unseren Körper immer besser kennen, was zu mehr Wohlbefinden und Ausgeglichenheit beiträgt. Jede Yogastunde endet mit einer entspannenden und beruhigenden Tiefenentspannung (Shavasana).

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

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Kein Kurs am 10.03.26

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

ER5205 | Erkheim

Di, 13.01.26 - Di, 17.03.26, 18.00 - 19.30 Uhr, 9 Termine, Gemeinschaftshaus Erkheim, Babenhauser Str. 7, Mehrzweckraum, 2. Stock

124,10 €, ermäßigt 99,30 €



Hatha Yoga

Yoga-Übungen bieten einen Weg, sich in seinen eigenen Grenzen zu bewegen, weg vom Alltagsstress, Sorgen, Ängsten oder Zweifeln, hin zu körperlicher und psychischer Stärke. Verspannungen oder Blockaden im Körper können sich lösen. Der Kreislauf wird entlastet, das Immunsystem gestärkt. Atemübungen schenken Erholung, Entspannung, Durchhalten und Aushalten. Jede Unterrichtseinheit wird mit einer geführten Meditation abgerundet.

Bitte mitbringen: rutschsichere Matte, kl. Kissen, Decke, beq. Kleidung, warme Socken
Dozentin: Gerti Marklowski, Heilpraktikerin f. Psychotherapie, Entspannungstrainerin, Yogalehrerin (SKA), ÜL TaiChi / QiGong

MM5209 | Memmingen

Do, 12.02.26 - 07.05.26, 08.45 - 10.15 Uhr, 10 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock, 104,50 €, ermäßigt 83,60 €



Hatha Yoga und Atem-Yoga (Pranayamas) für Fortgeschrittene

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

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

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

MM5217 | Memmingen

Mo, 09.02.26 - 11.05.26, 17.30 - 19.00 Uhr, 11 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

114,00 €, ermäßigt 91,20 €



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 17.02.26 und am 31.03.26 statt.

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

MM5221 | Memmingen

Di, 10.02.26 - 05.05.26, 19.15 - 20.15 Uhr, 12 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock

76,00 €, ermäßigt 60,80 €



MM5223 | Memmingen

Bitte mitbringen: leichte Kleidung und warme Socken

Der Kurs findet auch am 19.02.26 und am 02.04.26 statt.

Do, 12.02.26 - 07.05.26, 19.10 - 20.10 Uhr, 12 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock

76,00 €, ermäßigt 60,80 €



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

BG5227 | Bad Grönenbach

Mo, 09.02.26 - 18.05.26, 18.15 - 19.45 Uhr, 12 Termine, Lebensräume für Jung und Alt, Im Paradies 2, 87730 Bad Grönenbach

136,50 €, ermäßigt 109,20 €



Yin und Hatha Yoga

Im Kurs üben wir Hatha-Yoga und Yin Yoga und bringen Atem, Körper und Geist in Einklang. In der Hatha-Yoga Praxis beginnen wir mit einer Anfangsentspannung und Pranayama (Atemübungen). Danach dehnen und kräftigen wir die Muskulatur mit statischen und dynamischen Asanas. In der ruhigen und passiven Yin Yoga Praxis beanspruchen wir vor allem das fasziale Gewebe, Bänder, Sehnen und Gelenke. Wir lernen unseren Körper immer besser kennen, was zu mehr Wohlbefinden und Ausgeglichenheit beiträgt. Jede Yogastunde endet mit einer entspannenden und beruhigenden Tiefenentspannung (Shavasana).

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

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

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



MM5237 | Memmingen

Do, 15.01.26 - 12.03.26, 19.00 - 20.30 Uhr, 9 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 2
85,50 €, ermäßigt 68,40 €
.....

Hatha-Yoga für Anfänger/innen

Du möchtest Dir Zeit für Dich nehmen, neue Energie tanken und gleichzeitig etwas für Deinen Körper tun? Dann bist Du hier richtig! In diesem Kurs lernen wir zusammen die Grundlagen des Hatha-Yoga kennen - sanft, achtsam, Schritt für Schritt. Die Übungen sind aufeinander abgestimmt 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 bequeme Kleidung und Lust, Dir regelmäßige Zeit für Dich zu gönnen.

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

Dozentin: Natalja Link, Yogatrainerin

MM5241 | Memmingen

Fr, 30.01.26 - 27.03.26, 09.00 - 10.30 Uhr, 8 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock
76,00 €, ermäßigt 60,80 €
.....

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: Yogamatte, Yogablöcke, Kissen, festes längliches Polster

Der Kurs findet auch am 02.04.26 statt.

Dozentin: Petra Diemer, Yoga-Lehrerin (SfG) und Physiotherapeutin

BG5273 | Bad Grönenbach/Wolfertschwend

Do, 26.02.26 - 07.05.26, 09.45 - 11.15 Uhr, 10 Termine, Lebensräume für Jung und Alt, Im Paradies 2, 87730 Bad Grönenbach
113,80 €, ermäßigt 91,00 €
.....

BG5275 | Bad Grönenbach/Wolfertschwend

Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogablöcke, Kissen, festes längliches Polster
Der Kurs findet auch am 01.06.26 statt.

Kein Kurs am: 08.06. und 15.06.26
Do, 25.06.26 - 23.07.26, 09.45 - 11.15 Uhr, 5 Termine, Lebensräume für Jung und Alt, Im Paradies 2, 87730 Bad Grönenbach

56,90 €, ermäßigt 45,50 €
.....

MM5277 | Memmingen

Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogablöcke, Kissen, festes längliches Polster

Der Kurs findet auch am 31.03.26 statt.

Di, 24.02.26 - 05.05.26, 15.00 - 16.30 Uhr, 10 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

95,00 €, ermäßigt 76,00 €
.....

MM5279 | Memmingen

Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogablöcke, Kissen, festes längliches Polster

Der Kurs findet auch am 02.06.26 (Pfingstferien) statt.

Kein Kurs am: 09.06. und 16.06.26
Di, 12.05.26 - Di, 07.07.26, 15.00 - 16.30 Uhr, 6 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

57,00 €, ermäßigt 45,60 €
.....

Vinyasa Vitalitätsyoga - Yoga auf der Matte

Fließende Bewegungen im Rhythmus des Atems - Vinyasa Yoga verbindet Kraft, Balance und Achtsamkeit zu einem harmonischen Flow. Wir üben bewusst auf der Matte - nah am Boden, mit sicherem Kontakt zum eigenen Körper und zur Erde. Dieser Kurs fördert nicht nur die Beweglichkeit und das Gleichgewicht, sondern auch die Fähigkeit, nach innen zu spüren: Welcher Dehnsschmerz tut gut - und welcher signalisiert eine Grenze?

Diese feine Unterscheidung stärkt das Körpergefühl und hilft, Überbeanspruchung zu vermeiden. Als Physiotherapeutin mit Erfahrung in Orthopädie und Chirurgie begleite ich Sie mit individuell angepassten Varianten und achtsamer Anleitung - auch bei körperlichen Einschränkungen. Vorkenntnisse sind nicht nötig - willkommen ist, wer Yoga als achtsamen Weg zu mehr Leichtigkeit und Selbstwahrnehmung erleben möchte.

i Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogablöcke, Kissen, festes längliches Polster

Der Kurs findet auch am 30.03.26 statt.

Dozentin: Petra Diemer, Yoga-Lehrerin (SfG) und Physiotherapeutin

BG5281 | Bad Grönenbach/Wolfertschwend

Mo, 23.02.26 - 04.05.26, 16.30 - 18.00 Uhr,

10 Termine, Lebensräume für Jung und Alt, Im Paradies 2, 87730 Bad Grönenbach
113,80 €, ermäßigt 91,00 €
.....

BG5283 | Bad Grönenbach/Wolfertschwend

Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogablöcke, Kissen, festes längliches Polster

Kurs findet auch statt am 01.06.26

Kein Kurs am: 08. und 15.06.26

Mo, 11.05.26 - Mo, 06.07.26, 16.30 - 18.00 Uhr, 6 Termine, Lebensräume für Jung und Alt, Im Paradies 2, 87730 Bad Grönenbach

68,30 €, ermäßigt 54,60 €
.....

Sie finden Ihren Folgekurs hier nicht?

Dies könnte daran liegen, dass sich alle Kursteilnehmende über die Wiederanmeldeliste am Ende des Kurses für das kommende Semester bereits angemeldet haben und der Kurs bereits voll ist.

Eine Übersicht aller Kursangebote steht unter www.vhs-memmingen.de für Sie bereit.

Ansonsten kontaktieren Sie bitte die vhs-Geschäftsstelle, **Tel.: 08331 850-1616**

Yoga für Zielgruppen

Yin und Hatha Yoga für Männer

Im Kurs üben wir Hatha-Yoga und Yin Yoga und bringen Atem, Körper und Geist in Einklang. In der Hatha-Yoga Praxis beginnen wir mit einer Anfangsentspannung und Pranayama (Atemübungen). Danach dehnen und kräftigen wir die Muskulatur mit statischen und dynamischen Asanas. In der ruhigen und passiven Yin Yoga Praxis beanspruchen wir vor allem das fasziale Gewebe, Bänder, Sehnen und Gelenke. Wir lernen unseren Körper immer besser kennen, was zu mehr Wohlbefinden und Ausgeglichenheit beiträgt. Jede Yoga-Stunde endet mit einer entspannenden und beruhigenden Tiefenentspannung (Shavasana).

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)

MM5271 | Memmingen

Mo, 12.01.26 - 09.03.26, 19.45 - 21.15 Uhr, 9 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock
85,50 €, ermäßigt 68,40 €
.....



QiGong, TaiChi & mehr

Shaolin QiGong in der Mittagspause

Diese Jahrtausende alte Bewegungskunst regt die körpereigene Lebensenergie an. Die bestimmten Haltungen und gymnastischen Bewegungen werden mit speziellen Atemtechniken und meditativen Elementen kombiniert. Ziel dieser Übungen ist es, das innere Gleichgewicht von Körper und Geist herzustellen, zu entspannen und neue Kraft für den Alltag zu schöpfen. Hervorragend ist Shaolin QiGong für alle Berufstätigen in der Mittagspause geeignet. Die Übungen sind für jedes Alter und für jedes Trainingslevel geeignet, ebenso in der Schwangerschaft und in der Zeit danach.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und rutschfeste Schuhe

Dozentin: Moni K. Bärtle, Heilpraktikerin, Shaolin QiGong Trainerin

MM5301 | Memmingen

Di, 10.02.26 - 30.06.26, 12.00 - 12.45 Uhr, 16 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)
76,00 €, ermäßigt 60,80 €

MM5303 | Memmingen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und rutschfeste Schuhe

Di, 10.02.26 - 30.06.26, 12.50 - 13.35 Uhr, 16 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)
76,00 €, ermäßigt 60,80 €

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 17.02. und 31.03.26 statt.

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

MM5305 | Memmingen

Di, 10.02.26 - 05.05.26, 18.15 - 19.15 Uhr, 12 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock
76,00 €, ermäßigt 60,80 €

QiGong und TaiChi

TaiChi und QiGong gehören zu den chinesischen Bewegungskünsten und der anfängliche Reiz liegt in der Schönheit und Anmut ihrer Bewegungen. Durch die Bewegungen des TaiChi und QiGong erhöht sich die Vitalität unseres Körpers, der Atem vertieft sich und wir fühlen uns tief entspannt. Durch das regelmäßige Üben entsteht eine vertiefte Körperwahrnehmung, die uns hilft, Verspannungen und Fehlhaltungen im Alltag zu vermeiden. Der Rücken und die Gelenke werden auf angenehme, effektive Weise gestärkt und die Stabilität und Flexibilität der Wirbelsäule erhöht. Ein weiterer Schwerpunkt dieses Kurses ist darüber hinaus Stress zu reduzieren und sich selbst wohl zu fühlen.

i Bitte mitbringen: leichte Kleidung und warme Socken

Der Kurs findet auch am 19.02. und 02.04.26 statt.

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

MM5309 | Memmingen

Do, 12.02.26 - 07.05.26, 18.00 - 19.00 Uhr, 12 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock
76,00 €, ermäßigt 60,80 €

QiGong - Wir stärken unsere Lunge und weitere Organe

Für alle Altersklassen geeignet - keine Vorkenntnisse nötig. "QiGong" 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, Kissen und Matte

Dozentin: Brigitte Plösch

BA5311 | Babenhausen

Di, 24.02.26 - 24.03.26, 17.30 - 18.30 Uhr, 5 Termine, B. Plösch, Erlenhofweg 12, 86498 Kettlershausen
43,00 €, ermäßigt 34,40 €

QiGong - Liu He Chan Yuan Gong

Sechs Harmonien aus dem Chan Garten

QiGong ist ein Übungssystem aus fließenden Bewegungen, Atemarbeit und achtsamer Konzentration. Im Mittelpunkt steht, den eigenen Körper bewusster wahrzunehmen, Spannungen abzubauen und Wohlbefinden zu fördern. Die sanften Übungen unterstützen einen ausgeglichenen Atemrhythmus, stärken Muskeln und Sehnen und verbessern Stabilität sowie Beweglichkeit. Durch regelmäßiges Praktizieren entsteht ein Gefühl innerer Ruhe und Klarheit, das im Alltag spürbar entlastet.

Der Kurs eignet sich für alle Altersklassen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder rutschfeste Socken, Kissen und Matte

Dozentin: Brigitte Plösch

BA5313 | Babenhausen

Mi, 25.02.26 - 29.04.26, 09.00 - 10.00 Uhr, 8 Termine, B. Plösch, Erlenhofweg 12, 86498 Kettlershausen
57,70 €, ermäßigt 46,20 €



QiGong der vier Jahreszeiten - Frühling (Präventionskurs)

QiGong ist eine jahrtausend alte 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 Frühlingsübungen der vier Jahreszeiten Qi Gong vermittelt.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, rutschfeste Socken/Gymnastikschuhe
Kurs findet auch am 30.03.26 statt.

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

MM5315 | Memmingen

Mo, 02.03.26 - 11.05.26, 19.45 - 21.15 Uhr, 10 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG), 115,00 €



MM5317 | Memmingen



Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe, eine Decke

Kurs findet auch am 10.04.26 statt.

Fr, 06.03.26 - 22.05.26, 09.00 - 10.30


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" und stellt ein System aus verschiedenen Übungen dar. Das Ziel ist dabei die Lebensenergie "Qi" zu harmonisieren und zum freien und ungehinderten Fluss im gesamten Körper zu bringen, um die Gesundheit zu erhalten und zu schützen. Unser Ziel ist es, die Ruhe und Gelassenheit zu spüren und diese möglichst mitzunehmen.

 Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder rutschfeste Socken, Kissen und Matte

Dozentin: Brigitte Plösch

BA5319 | Babenhausen

Di, 14.04.26 - 19.05.26, 17.30 - 18.30


Uhr, 6 Termine, B. Plösch, Erlenhofweg 12, 86498 Kettshausen

46,60 €, ermäßigt 37,30 €

.....

QiGong - Ba Duan Jin - die 8 edlen Übungen

Für alle Altersklassen - keine Vorkenntnisse nötig. "QiGong" stellt ein System aus verschiedenen Übungen dar. Das Ziel ist dabei die Lebensenergie "Qi" zu harmonisieren und zum freien und ungehinderten Fluss im gesamten Körper zu bringen, um die Gesundheit zu erhalten und zu schützen. Durch das Praktizieren von "QiGong" entsteht eine vertiefte Körperwahrnehmung, der gesamte Körper, alle Muskeln und Sehnen werden gestärkt und stabilisiert. Ba Duan Jin ist eines der bekanntesten Übungssets weltweit!

 Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe / rutschfeste Socken, Getränk
Kurs findet auch in den Ferien statt.

Dozentin: Brigitte Plösch

BA5321 | Babenhausen

Mi, 10.06.26 - 15.07.26, 09.00 - 10.00


Uhr, 6 Termine, B. Plösch, Erlenhofweg 12, 86498 Kettshausen

46,60 €, ermäßigt 37,30 €

.....

TaiChi Kurzform mit 13 Bewegungen

Erlebe eine der ältesten daoistischen Tai-Chi-Formen sanft, kraftvoll, ausgleichend. Die ruhigen, weichen und fließenden Bewegungen harmonisieren Yin und Yang, bringen Körper und Geist in Balance und stärken Dein "Qi". Ideal für alle, die innere Ruhe, Stabilität und neue Energie suchen.

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

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

MM5323 | Memmingen



Sa, 27.06.26 - 18.07.26, 09.00 - 11.00

Uhr, 4 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)

50,60 €, ermäßigt 40,50 €


.....



Pilates & mehr

Pilates - Für Teilnehmende ab 35 Jahren

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Pilates - ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

 Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Sportschuhe und Getränk

Dozentin: Johanna Jall, Physiotherapeutin, Praxis Therapia GbR

MR5409 | Markt Rettenbach

Mo, 26.01.26 - 20.04.26, 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 €

.....

MR5411 | Markt Rettenbach

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Sportschuhe und Getränk

Mo, 26.01.26 - 20.04.26, 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 €

.....

Pilates für alle

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Pilates - ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

 Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Sportschuhe und Getränk
Dozentin: Simone Melder, Physiotherapeutin

MR5413 | Markt Rettenbach

Mo, 26.01.26 - 20.04.26, 18.00 - 19.00

Uhr, 10 Termine, Dorfgemeinschaftshaus Engetried, Turnraum, 1. OG, Raiffeisenstr. 1, 87733 Markt Rettenbach/Engetried

63,40 €, ermäßigt 36,30 €

.....

MR5415 | Markt Rettenbach

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Sportschuhe und Getränk

Mo, 26.01.26 - 20.04.26, 19.15 - 20.15


Uhr, 10 Termine, Dorfgemeinschaftshaus Engetried, Turnraum, 1. OG, Raiffeisenstr. 1, 87733 Markt Rettenbach/Engetried

63,40 €, ermäßigt 36,30 €

.....

Pilates "Dynamic-Flex"

Dies ist ein Training, bei dem der Fokus auf Flexibilität und Beweglichkeit liegt. Es wird mit statischen und dynamischen Bewegungen trainiert. Die Übungen können an die individuelle Mobilität angepasst werden.

 Bitte mitbringen: Turnschuhe und Handtuch

Dozentin: Katja Maucher-Ulbrich, Euro-Trainerin für Step, Aerobic u. Wellness, Yogalehrerin

MM5423 | Memmingen

Mo, 23.02.26 - 23.03.26, 17.15 - 18.15

Uhr, 5 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock

31,70 €, ermäßigt 25,40 €

.....

MM5425 | Memmingen

Bitte mitbringen: Turnschuhe und Handtuch

Mo, 13.04.26 - 18.05.26, 17.15 - 18.15


Uhr, 6 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock

38,10 €, ermäßigt 30,50 €

.....

Pilates - Flow

Die Bewegungskonzepte sorgen für einen straffen und knackigen Körper. Die Kombination aus dynamischen und statischen Übungen machen Sie fit, gesund, glücklich und entspannt.

 Bitte mitbringen: Isomatte, Turnschuhe, Handtuch



Dozentin: Katja Maucher-Ulbrich, Euro-Trainerin für Step, Aerobic u. Wellness, Yogalehrerin

MM5431 | Memmingen

Mi, 25.02.26 - 25.03.26, 18.45 - 19.45 Uhr, 5 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock
31,60 €, ermäßigt 25,30 €

MM5433 | Memmingen

Bitte mitbringen: Isomatte, Turnschuhe, Handtuch
Mi, 15.04.26 - 20.05.26, 18.45 - 19.45 Uhr, 6 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock
38,00 €, ermäßigt 30,40 €

BODEGA moves© - bodywork meets yoga

BODEGA moves© ist ein Ganzkörperworkout, das Übungen aus dem Bodyworkout mit Yogaelementen vereint. Die perfekte Verbindung aus Kraft, Beweglichkeit und Balance im Bewegungsfluss.

Bitte mitbringen: Matte, warme Socken und ausreichend zu trinken
Kein Kurs am: 26.03.26

Dozentin: Carmen Schmalholz

MM5435 | Memmingen

Do, 26.02.26 - Do, 11.06.26, 18.00 - 19.00 Uhr, 10 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock
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.

Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, Handtuch und Decke

Dozentin: Karin Freytag, Lehrerin, staatliche Schulpsychologin, WOYO®-Instruktorin

MM5437 | Memmingen

Mo, 23.02.26 - 11.05.26, 17.30 - 18.30 Uhr, 10 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock
63,40 €, ermäßigt 50,70 €

MM5439 | Memmingen

Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, Handtuch und Decke

Mo, 23.02.26 - 11.05.26, 18.45 - 19.45 Uhr, 10 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsr. 2, 3. Stock, 63,40 €, ermäßigt 50,70 €

Faszientraining

Pil-Yo-Art = Funktionelles Faszientraining

Auf schonende Weise wird die Körperhaltung, Beweglichkeit, Balance, Ausdauer, Konzentration und Atmung verbessert (Pilates). Der Kurs zielt ab auf die Harmonie von Körper, Geist und Seele (Yoga) und ist ein einzigartiges Training für ein neues Körperbewusstsein (BodyArt). Bei diesem Training arbeitet der Körper höchst ökonomisch. Das myofasziale System wird gedehnt und gefordert (Muskeln und Faszien). In diesem Kurs können Sie lernen, wie Sie sich kraftvoll und trotzdem mit Leichtigkeit bewegen können.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke und Handtuch

Dozentin: Katja Maucher-Ulbrich, Euro-Trainerin für Step, Aerobic u. Wellness

MM5427 | Memmingen

Mi, 25.02.26 - 25.03.26, 17.15 - 18.30 Uhr, 5 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsr. 1, 2. Stock, 39,60 €, ermäßigt 31,70 €

MM5429 | Memmingen

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke und Handtuch

Mi, 15.04.26 - 20.05.26, 17.15 - 18.30 Uhr, 6 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsr. 1, 2. Stock, 47,50 €, ermäßigt 38,00 €

Gymnastik & Rücken

Wirbelsäulengymnastik

Indian Balance® Rücken-Spezial

Das indigene Rücken-Gesundheitsprogramm mit der einzigartigen Kombination aus den nativen IB-Bewegungsbildern mit medizinischen Rückenübungen und der Kahuna-Atemtechnik. Die Bewegungsformen sorgen für eine aktive Entlastung der Wirbelsäule mit gleichzeitiger kräftigender Wirkung der stabilisierenden Tiefenmuskulatur.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. rutschfeste Socken und Matte

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

MM5327 | Memmingen

Mi, 10.06.26 - 22.07.26, 18.15 - 19.15 Uhr, 7 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock
44,40 €, ermäßigt 35,50 €

Wirbelsäulengymnastik

Mobilisation und Kräftigung der Strukturen um die Wirbelsäule sorgen für Gleichgewicht und Stabilisation.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe und Matte

Dozentin: Brigitte Nieberle, Physiotherapeutin

MM5507 | Memmingen

Mi, 25.02.26 - 20.05.26, 17.00 - 18.00 Uhr, 11 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)
69,60 €, ermäßigt 55,70 €



Wirbelsäulengymnastik für Sie und Ihn

Möchten Sie Ihrem Rücken Gutes tun? Verspannt im Nacken? Schwierigkeiten beim Beugen? Dann werden wir gemeinsam aktiv. Wir beginnen mit der Basis, dem rückengerechten Verhalten im Bewegungsablauf. Dann mobilisieren und stabilisieren wir Rumpf und Wirbelsäule anhand der 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.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Turnschuhe und evtl. Handtuch

Der Kurs findet auch am 31.03.25 (Osterferien) statt.

Dozentin: Susanne Irion, M. A., DOSB-Übungsleiterin B - Sport in der Prävention, Kursleiterin Körperzentrum-Beckenboden, DOSB-Übungsleiterin C

BU5515 | Buxheim

Di, 10.02.26 - 28.04.26, 20.05 - 21.05 Uhr, 10 Termine, Turnhalle, Auenstraße 12, Buxheim
63,40 €, 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

Der Kurs findet auch am 31.03.26 (Osterferien) statt.

Dozentin: Susanne Irion, M. A., DOSB-Übungsleiterin B - Sport in der Prävention, Kursleiterin Körperzentrum-Beckenboden, DOSB-Übungsleiterin C

BU5555 | Buxheim

Di, 10.02.26 - 28.04.26, 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.

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und tauchen Sie ein, in die Kunst der achtsamen Berührung. Entdecken und genießen Sie Berührung als Quelle von Nähe und Entspannung. Sie lernen einfache und wirkungsvolle Berührungsmöglichkeiten und stärken Verbindung und Vertrauen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

i Bitte mitbringen: Getränke, bequeme Kleidung, Massageliege falls vorhanden, Jogamatten, kleines Kissen, Laken, Handtücher, Massageöl, Snack

Paarweise Anmeldung erforderlich!

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

MM5563 | Memmingen

Sa, 09.05.26, 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

MM5565 | Memmingen

Sa, 18.04.26, 09.00 - 14.30 Uhr, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

31,60 €, ermäßigt 25,30 €

.....

Fitness & Bewegung

Ganzkörpertraining



Kraft schöpfen im Stadtpark

Dieses Angebot vereint verschiedene einfache Übungen, die jede/r in jedem Alter mitmachen kann. Sie können kostenlos und unverbindlich teilnehmen. Sie werden sehen, dass Bewegung in der Gruppe in der freien Luft Lebensgeister weckt und Spaß macht.

i Kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine rutschfeste Unterlage mit, die auch auf einer Wiese ausgelegt werden kann.

Treffpunkt: Grünfläche beim Stadtpark Grimmelschanze hinter der Stadthalle. Bei schlechtem Wetter finden die Termine im Maximilian-Kolbe-Haus, Donaustraße 1, Eingang 2, Raum 6 statt.

In Kooperation mit der Seniorenfachstelle der Stadt Memmingen.



Dozentin: Moni K. Bärtle, Heilpraktikerin, Shaolin QiGong Trainerin

MM5501 | Memmingen

jeweils Mi, 14:30 - 15:00 Uhr

Termine: 06.05.26, 20.05.26, 03.06.26, 17.06.26, 01.07.26, 15.07.26, 29.07.26

Bei schlechtem Wetter:

Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG), kostenlos

.....

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

Dozentin: Svenja Neumann

MM5603 | Memmingen

Di, 24.02.26 - 12.05.26, 17.00 - 18.00 Uhr, 10 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock, 63,40 €, ermäßigt 50,70 €

.....

MM5605 | Memmingen

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Sportbekleidung, Matte

Di, 24.02.26 - 12.05.26, 18.10 - 19.10 Uhr, 10 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock, 63,40 €, ermäßigt 50,70 €

.....

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 ruhiger Musik werden Bauch, Rücken, Beine, Arme u.v.m. trainiert. Mein Motto lautet: Gesund macht das Leben Spaß!

i Bitte mitbringen: Matte, Sportschuhe und Getränk

Dozentin: Svenja Neumann

MM5607 | Memmingen

Mo, 23.02.26 - 11.05.26, 07.50 - 08.50 Uhr, 10 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

63,40 €, ermäßigt 50,70 €

.....

MM5609 | Memmingen

Bitte mitbringen: Matte, Sportschuhe und Getränk

Dozentin: Svenja Neumann

Mo, 23.02.26 - 11.05.26, 09.00 - 10.00 Uhr, 10 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock, 63,40 €, ermäßigt 50,70 €

.....



Problemzonengymnastik für Frauen

Ein perfektes Ganzkörpertraining. Mit und ohne Hilfsmittel werden sämtliche Muskelgruppen gekräftigt und gestrafft.

i Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, feste Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Kein Kurs am: 13.05.2026

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
Dozentin: Sonja Rau-Schädle, Aerobic-Instructor

BA5609 | Babenhausen

Mi, 04.02.26 - Mi, 20.05.26, 19.45 - 20.45 Uhr, 15 Termine, Seniorenzentrum, Am Espach 10, Gymnastikraum
117,50 €, ermäßigt 94,00 €

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

MM5703 | Memmingen

Mo, 23.02.26 - 23.03.26, 18.30 - 19.30 Uhr, 5 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock, 31,70 €, ermäßigt 25,40 €

MM5705 | Memmingen

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk

Mo, 13.04.26 - 18.05.26, 18.30 - 19.30 Uhr, 6 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock, 38,00 €, ermäßigt 30,40 €

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 Einsteiger/-innen! 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: bequeme Kleidung, feste Sportschuhe, wenn vorhanden Hanteln (0,5 kg bis 3 kg)

Dozentin: Paula Feliza Asprilla Vargas

MM5611 | Memmingen

Di, 24.02.26 - 24.03.26, 17.00 - 18.00 Uhr, 5 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

31,70 €, ermäßigt 25,40 €

MM5613 | Memmingen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Sportschuhe, wenn vorhanden Hanteln (0,5 kg bis 3 kg)

Di, 14.04.26 - 12.05.26, 17.00 - 18.00 Uhr, 5 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

31,70 €, ermäßigt 25,40 €



ZUMBA® Fitness

ZUMBA® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz- und Fitness-Workout basierend auf dem Prinzip "fun and easy to do". Für Zumba® braucht man keine Tanzerfahrung, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Lassen Sie sich von den feurigen lateinamerikanischen und internationalen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Reggaeton, Oriental-Pop und Co. mitreißen und Zumba® wird die Pfunde purzeln lassen. Gute Laune, 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

MM5707 | Memmingen

Di, 24.02.26 - 24.03.26, 18.15 - 19.15 Uhr, 5 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

31,70 €, ermäßigt 25,30 €

ZUMBA® Fitness für Jedermann

Zumba ist Lebensfreude. Zumba ist Bewegung, die Spaß macht. Zumba ist für alle: Jung und Alt, für Frauen und Männer. Mit einfach nachzumachenden Bewegungen zu mitreißender Latinomusik erreichen wir ein Ganzkörper-Workout, das den Körper fit macht und das Wohlbefinden fördert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

i Bitte mitbringen: leichte Kleidung,

Sportschuhe ein Getränk

Dozent: Anton Betzler, Official ZUMBA® Instructor

ER5709 | Erkheim

Mo, 02.03.26 - 15.06.26, 18.00 - 19.00 Uhr, 12 Termine, Grund- und Mittelschule Erkheim, Schulweg 1, Gymnastikhalle, EG (Osteingang hinter der Turnhalle)

82,00 €, ermäßigt 65,60 €

ZUMBA® Fitness

ZUMBA® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz- und Fitness-Workout basierend auf dem Prinzip "fun and easy to do". Für Zumba® braucht man keine Tanzerfahrung, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Lassen Sie sich von den feurigen lateinamerikanischen und internationalen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Reggaeton, Oriental-Pop und Co. mitreißen und Zumba® wird die Pfunde purzeln lassen. Gute Laune, 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

MM5709 | Memmingen

Di, 14.04.26 - 12.05.26, 18.15 - 19.15 Uhr, 5 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock, 31,70 €, ermäßigt 25,30 €

ZUMBA® Fitness für Jedermann

ZUMBA® ist Lebensfreude - ZUMBA® ist Bewegung, die Spaß macht - ZUMBA® ist für ALLE... für Jung und Alt, für Frauen und Männer. Mit einfach nachzumachenden Bewegungen zu mitreißender Latinomusik erreichen wir ein Ganzkörper-Workout, das den Körper fit macht und das Wohlbefinden fördert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe sowie Getränk

Dozent: Anton Betzler, Official ZUMBA® Instructor

MM5711 | Memmingen

Di, 03.03.26 - 16.06.26, 19.30 - 20.30 Uhr, 12 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG), 76,00 €, erm. 60,80 €

MM5713 | Memmingen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe sowie Getränk

Mi, 04.03.26 - 17.06.26, 16.00 - 17.00 Uhr, 12 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock, 76,00 €, ermäßigt 60,80 €



ZUMBA® Gold

Zumba® Gold ist speziell für ältere Menschen entwickelt worden, als auch für Menschen, welche ihre Kondition und Koordination langsam aufbauen möchten. Gold bietet ein Ganzkörper-Workout zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

Dozentin: Corinna Wegener, Zumba Instructor

BA5717 | Babenhausen

Di, 10.02.26 - 05.05.26, 19.15 - 20.15 Uhr,
10 Termine, Seniorenzentrum, Am Espach
10, Gymnastikraum

80,10 €, ermäßigt 64,10 €

.....

Shake your body -

Bauchtanz-Schnupperkurs

Du willst mal in den Orientalischen Tanz reinschnuppern? In diesem Kurs interpretieren wir den Bauchtanz jung, frech und frei. Du lernst isolierte Bewegungen mit Becken und Oberkörper, mystische Bauchwellen und deine Hüften rasant vibrieren zu lassen...

Shake your body like a belly dancer!

i Bitte mitbringen: Matte und Getränk

Dozentin: Eva Büchele, Tanzlehrerin

MM5719 | Memmingen

Mo, 23.02.26 - 09.03.26, 17.30 - 18.30 Uhr,
3 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)

19,00 €, ermäßigt 15,20 €

.....

(Belly-)Dance-Workout

junge uhs

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

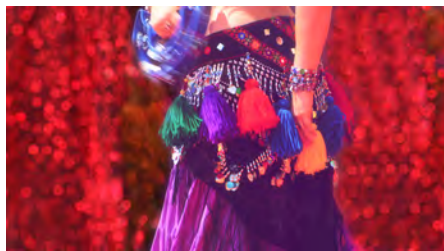
Dozentin: Eva Büchele, Tanzlehrerin

MM5721 | Memmingen

Mo, 23.02.26 - 11.05.26, 18.30 - 19.30 Uhr,
10 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)

63,30 €, ermäßigt 50,70 €

.....



Tricky Technik - Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Wir feilen an unseren Bauchtanz-Skills anhand einer kleinen Tanzkombination, verfeinern und perfektionieren unsere Hüftbewegungen und unsere Isolationstechnik. Wir entdecken die vielfältigen Möglichkeiten, Bewegungen zu kombinieren und lassen so Neues entstehen. Rasante Shimmy-Techniken stehen ebenso auf dem Programm wie fließende Hüftschwünge und Bauchwellen. Und natürlich stärken und stretchen wir unseren Körper, um unserem Tanz mehr Tiefe und Ausdruck zu verleihen.

i Bitte mitbringen: Matte oder Decke und Getränk

Dozentin: Eva Büchele, Tanzlehrerin

MM5723 | Memmingen

Mo, 16.03.26 - 18.05.26, 17.30 - 18.30 Uhr,
8 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)

50,70 €, 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

Kein Kurs am: 25.03.26

Dozentin: Ruth Mair

MM5725 | Memmingen

Mi, 25.02.26 - Mi, 06.05.26, 18.15 - 19.15 Uhr, 8 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)

50,60 €, ermäßigt 40,50 €

.....

Orientalischer Tanz (Bauchtanz) - Mittelstufe und Fortgeschrittene

In diesem Kurs erweitern wir unser Bewegungsrepertoire aus dem Orientalischen Tanz. Fortgeschrittene Kombinationen,

Schrittfolgen, Layerings, Shimmytechniken kombiniert mit Tanzutensilien wie Zimbeln, Schleier und/oder Stock 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

Kein Kurs am: 25.03.26

Dozentin: Ruth Mair

MM5727 | Memmingen

Mi, 25.02.26 - Mi, 06.05.26, 19.25 - 20.25 Uhr, 8 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)

50,60 €, ermäßigt 40,50 €

.....

Fit mit Hula Hoop für Beginner - Dein Ganzkörpertraining mit Spaßfaktor

Für Erwachsene und Teens ab 16 Jahren

Hier lernst du Schritt für Schritt, wie du den Hula-Hoop richtig kreisen lässt – ideal für Einsteiger*innen. Du stärkst dabei deine Körpermitte, verbesserst Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht und trainierst effektiv Bauch, Rücken, Beine, Gesäß, Arme und Beckenboden. Das Ganzkörpertraining macht Spaß, baut Stress ab und fördert eine positive Körperwahrnehmung. Der Kurs ist nicht geeignet während der Schwangerschaft oder nach größeren Operationen. Weitere Infos findest du unter www.vhs-memmingen.de.

i Bitte mitbringen: enge, vorzugsweise aus Baumwolle gefertigte, Kleidung (für optimalen Halt des Reifens), rutschfeste Socken oder Turnschuhe, ein Handtuch und ggfs. eine Matte, Getränke, ggfs. eigener Hula Hoop Reif

Es besteht die Möglichkeit, bei der Kursleiterin für die Zeit des Kurses einen Hula-Hoop-Reifen auszuleihen. Die Leihgebühr in Höhe von 10,- € wird von der Kursleistung im Kurs in bar eingesammelt.

Dozentin: Natascha Herter, Hula Hoop Trainerin

MM5729 | Memmingen

Di, 20.01.26 - 17.03.26, 17.30 - 18.15 Uhr, 8 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG), 68,00 €

.....

MM5731 | Memmingen

Bitte mitbringen: enge, vorzugsweise aus Baumwolle gefertigte, Kleidung (für optimalen Halt des Reifens), rutschfeste So-



cken oder Turnschuhe, ein Handtuch und ggfs. eine Matte, Getränke, ggfs. eigener Hula Hoop Reif

Di, 14.04.26 - 16.06.26, 17.30 - 18.15 Uhr, 8 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG), 68,00 €

Fit mit Hula Hoop für Fortgeschrittene - Dein Ganzkörpertraining mit Spaßfaktor Für Erwachsene und Teens ab 16 Jahren

Du hast bereits erste Erfahrungen mit dem Hula-Hoop gesammelt und kannst den Reifen recht sicher kreisen lassen? Jetzt möchtest du ihn gezielt für ein effektives Workout nutzen? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig!

Hula Hoop Fitness Training ist ein effektives Ganzkörpertraining, das gezielt die Muskulatur von Bauch, Rücken, Beinen, Gesäß, Armen und Beckenboden stärkt. Gleichzeitig verbessert es Koordination, Gleichgewicht, Ausdauer und Kreativität. Dieses Training ist nicht nur ein toller Ausgleich für den Alltag, sondern macht auch Spaß, baut Stress ab und fördert eine positive Körperwahrnehmung. Der Kurs ist nicht geeignet während der Schwangerschaft oder nach größeren Operationen. Weitere Infos findest du beim Kurs unter www.vhs-memmingen.de.

Bitte mitbringen: enge, vorzugsweise aus Baumwolle gefertigte, Kleidung (für optimalen Halt des Reifens), rutschfeste Socken oder Turnschuhe, ein Handtuch und ggfs. eine Matte, Getränke, ggfs. eigener Hula Hoop Reif

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt. Kein Kurs am: 11.11.2025.

Weitere Infos siehe oben Kurs MM5729
Dozentin: Natascha Herter, Hula Hoop Trainerin

MM5733 | Memmingen

Di, 20.01.26 - 17.03.26, 18.30 - 19.15 Uhr, 8 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG), 68,00 €

MM5735 | Memmingen

Bitte mitbringen: enge, vorzugsweise aus Baumwolle gefertigte, Kleidung (für optimalen Halt des Reifens), rutschfeste Socken oder Turnschuhe, ein Handtuch und ggfs. eine Matte, Getränke, ggfs. eigener Hula Hoop Reif

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt. Kein Kurs am: 11.11.2025.

Weitere Infos siehe oben bei Kurs MM5733

Di, 14.04.26 - 16.06.26, 18.30 - 19.15 Uhr, 8 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG), 68,00 €

HipHop-Tanzkurs für Kinder von 7 bis 11 Jahren

HipHop-Grundlagenschritte, Erlernen einer kleinen Choreographie, Stärkung der Körperwahrnehmung und der Körperkoordination sowie Taktlehre.

Die notwendige Elternerklärung (bis zum Erreichen des 14. Lebensjahres), die Sie bitte mit der Anmeldung per E-Mail oder in Papierform an die vhs Memmingen senden (vhs@memmingen.de), finden Sie im Internet unter https://www.vhs-memmingen.de/services/downloads-1/Einverständniserklärung_Kinderkurs.pdf. In Papierform erhalten Sie das Formular in der vhs-Geschäftsstelle.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung sowie feste, saubere Turnschuhe
Dozentin: Sonja Woschni, Hip-Hop-Tanzlehrerin

MM5737 | Memmingen

Mi, 25.02.26 - 25.03.26, 15.00 - 16.00 Uhr, 5 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock
31,60 €

MM5739 | Memmingen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung sowie feste, saubere Turnschuhe
Mi, 15.04.26 - 13.05.26, 15.00 - 16.00 Uhr, 5 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock
31,60 €

HipHop-Tanzkurs für Kinder von 12 bis 16 Jahren

HipHop-Grundlagenschritte, Erlernen einer kleinen Choreographie, Stärkung der Körperwahrnehmung und der Körperkoordination sowie Taktlehre.

Die notwendige Elternerklärung (bis zum Erreichen des 14. Lebensjahres), die Sie bitte mit der Anmeldung per E-Mail oder in Papierform an die vhs Memmingen senden (vhs@memmingen.de), finden Sie im Internet unter https://www.vhs-memmingen.de/services/downloads-1/Einverständniserklärung_Kinderkurs.pdf. In Papierform erhalten Sie das Formular in der vhs-Geschäftsstelle.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung sowie feste, saubere Turnschuhe
Dozentin: Sonja Woschni, Hip-Hop-Tanzlehrerin

MM5741 | Memmingen

Mi, 25.02.26 - 25.03.26, 16.05 - 17.05 Uhr, 5 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock
31,60 €

MM5743 | Memmingen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung sowie feste, saubere Turnschuhe

Mi, 15.04.26 - 13.05.26, 16.05 - 17.05 Uhr, 5 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock
31,60 €

HipHop-Tanzkurs für Erwachsene ab 17 Jahren

HipHop-Grundlagenschritte, Erlernen einer kleinen Choreographie, Stärkung der Körperwahrnehmung und der Körperkoordination sowie Taktlehre.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Turnschuhe
Dozentin: Sonja Woschni, Hip-Hop-Tanzlehrerin

MM5745 | Memmingen

Mi, 25.02.26 - 25.03.26, 17.10 - 18.10 Uhr, 5 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock
31,60 €

MM5749 | Memmingen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Turnschuhe
Mi, 15.04.26 - 13.05.26, 17.10 - 18.10 Uhr, 5 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock
31,60 €

Selbstverteidigung

Gewaltpräventions- u. Selbstbehauptungstraining für Kinder von 6 - 8 Jahren

Hier werden Kinder für verschiedene Formen von Gewalt sensibilisiert und darin bestärkt, in schwierigen Situationen einzuschreiten und sich selbst helfen zu können. Das Training behandelt physische, verbale, psychische und soziale Gewalt sowie sexuelle Gewalt („Mein Körper gehört mir!“). Durch Übungen und Rollenspiele aus ihrer Erlebniswelt lernen die Kinder, sich angemessen zu behaupten, Verantwortung zu übernehmen und Konflikte zu lösen. Das Training findet ohne Eltern statt. Bei Fragen, Verhinderung am 1. Kurstag oder Unterstützungsbedarf zur Kursgebühr wenden Sie sich bitte an den Dozenten Jürgen Fiebig (MSE-Allgäu e. V., +49 151 5072 9088).

Weitere Infos erhalten Sie unter www.vhs-memmingen.de beim Kurs.

bequeme Sportbekleidung, Hallenschuhe, Getränk



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.

Kooperationsveranstaltung mit dem Verein MSE-Allgäu e. V.

Dozent: Jürgen Fiebig, MSE-Allgäu e. V.

BG5703 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden

Sa, 28.02.26 - 28.03.26, 09.30 - 10.30 Uhr,
5 Termine, Sebastian-Kneipp-Mittelschule
Bad Grönenbach, Aula, 25,00 €

Gewaltpräventions- u. Selbstbehauptungstraining für Kinder von 9 - 11 Jahren

junge vhs

Die Ausschreibung finden Sie oben beim Kurs BG5703. Weitere Infos erhalten Sie unter www.vhs-memmingen.de beim Kurs.

bequeme Sportbekleidung, Hallenschuhe, Getränk

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.

Kooperationsveranstaltung mit dem Verein MSE-Allgäu e. V.

Dozent: Jürgen Fiebig, MSE-Allgäu e. V.

BG5705 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden

Sa, 28.02.26 - 28.03.26, 10.40 - 11.40 Uhr,
5 Termine, Sebastian-Kneipp-Mittelschule
Bad Grönenbach, Aula, 25,00 €



Gewaltpräventions- u. Selbstbehauptungstraining für Jugendliche ab 12 Jahren

junge vhs

Die Ausschreibung finden Sie oben beim Kurs BG5703. Weitere Infos erhalten Sie unter www.vhs-memmingen.de beim Kurs.

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Hallenschuhe, Getränk

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.

Kooperationsveranstaltung mit dem Verein MSE-Allgäu e. V.

Dozent: Jürgen Fiebig, MSE-Allgäu e. V.

BG5707 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden

Sa, 28.02.26 - 28.03.26, 13.00 - 14.00 Uhr,
5 Termine, Sebastian-Kneipp-Mittelschule
Bad Grönenbach, Aula, 25,00 €

Gewaltpräventions- und Selbstbehauptungstraining für Frauen ab 18 Jahren

Das Gewaltpräventions- und Selbstbehauptungstraining für Frauen stärkt Sicherheit und Selbstvertrauen und vermittelt praxisnahe Fähigkeiten für potenziell gefährliche Situationen.

Inhalte: Sensibilisierung für physische, psychische und sexuelle Gewalt sowie deren Ursachen und Auswirkungen; Stärkung von Selbstbewusstsein und Selbstwert, inklusive Strategien gegen Mobbing; Entwicklung von Situationsbewusstsein zur frühzeitigen Gefahrenerkennung; Konfliktlösung und Deeskalation durch aktive Zuhör- und Kommunikationstechniken; Rollenspiele und leicht erlernbare Selbstverteidigungstechniken; Informationen zu Hilfsmitteln wie Pfefferspray, Alarmgeräten oder Alltagsgegenständen sowie sinnvoller Handynutzung im Notfall.

In einem geschützten Rahmen können Erfahrungen offen besprochen und integriert werden.

Bei Fragen, Verhinderung am 1. Kurstag oder Unterstützungsbedarf wenden Sie sich an Dozent Jürgen Fiebig (MSE-Allgäu e. V., +49 151 5072 9088).

bequeme Sportbekleidung, Hallenschuhe, Getränk

Kooperationsveranstaltung mit dem Verein MSE-Allgäu e. V.

Dozent: Jürgen Fiebig, MSE-Allgäu e. V.

BG5709 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden

Sa, 28.02.26 - 28.03.26, 14.00 - 16.00 Uhr,
5 Termine, Sebastian-Kneipp-Mittelschule
Bad Grönenbach, Aula, 35,00 €

Selbstverteidigung mit Köpfchen

Ab 16 Jahren. In diesem Kurs lernen Sie, wie man sich in einer Selbstverteidigungssituation richtig verhält und schon im Vorfeld gefährliche Situationen erkennt und vermeiden kann. Sollte es zu einer körperlichen Auseinandersetzung kommen, lernen Sie die 5 effektivsten Selbstverteidigungstechniken aus der chinesischen Kampfkunst Wing Tsung (WT). Diese WT-Techniken basieren nicht auf Kraft, sondern man nutzt die Kraft des Gegners und verwendet sie gegen ihn. Die Techniken sind einfach zu erlernen und sehr effektiv. Großmeister Reimers unterrichtet u. a. das FBI.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Dozent: Hans-Jörg Reimers

MM5765 | Memmingen

junge vhs

Mi, 04.03.26 - 25.03.26, 19.30 - 21.00 Uhr,
4 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1,
Eingang 1, Raum 2

38,00 €, ermäßigt 30,40 €

MM5767 | Memmingen

junge vhs

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Fr, 06.03.26 - 27.03.26, 18.30 - 20.00 Uhr,
4 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1,
Eingang 1, Raum 2

38,00 €, ermäßigt 30,40 €

Klettern & Outdoor

Eltern-/Kinderklettern in den Faschingsferien

junge vhs

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

Bitte mitbringen: Sportbekleidung und Getränk

Dozentin: Manuela Gmeinder, Kletterschule Allgäu, Personaltraining Gmeinder



MM5783 | Memmingen

Fr / Sa, 20.02.26 - 21.02.26, 13.30 - 16.30 Uhr, 2 x, Kursort siehe Text

145,00 € inkl. Eintritt und Leihhausrüstung
Begleitperson kostenfrei



Eltern-/Kinderklettern in den Osterferien

junge vhs

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

Dozentin: Manuela Gmeinder, Kletterschule Allgäu, Personaltraining Gmeinder

MM5785 | Memmingen

Do / Fr, 09.04.26 - 10.04.26, 13.30 - 16.30 Uhr, 2 x, Kursort siehe Text

145,00 € inkl. Eintritt und Leihhausrüstung
Begleitperson kostenfrei

Schnupperklettern ab 6 J. in den Pfingstferien

junge vhs

Klettern für jung und alt - wie fühlt sich das an? Hier wird die Möglichkeit geboten, diese Trendsportart für 1 1/2 Stunden auszuprobieren und Höhe zu erleben. Natürlich stehen Sicherheit und Spaß an erster Stelle.

Veranstalter: Kletterschule Allgäu, Manuela Gmeinder, Trainer C Sportklettern

Es gelten die Geschäftsbedingungen der Kletterschule Allgäu (<http://www.kletterschule-allgaeu.de/agb>).

Kursort: Sportwelt Ottobeuren, Am Galgenberg 4, 87724 Ottobeuren

i Bitte mitbringen: Sportbekleidung und Getränk

Dozentin: Manuela Gmeinder, Kletterschule Allgäu, Personaltraining Gmeinder

MM5787 | Memmingen

neu

Do, 28.05.26, 10.30 - 12.00 Uhr, Kursort siehe Text

29,00 € inkl. Eintritt und Leihhausrüstung

Pferdeerlebnismittwoch auf dem Ponyhof Lutz für Kinder von 5 bis 10 Jahren

junge vhs

Wie leben Ponys in der Herde auf einem Ponyhof? Was muss man täglich alles erledigen, damit es den Ponys gut geht? Wie pflegt man die Ponys und was fressen sie? Fressen die Pferde das gleiche Müsli wie wir Menschen? All die Fragen werden euch beantwortet und noch vieles mehr. Hinweis: Bitte melden Sie Ihr Kind zum Kurs an. Veranstalter: Ponyhof Lutz, Keltenweg, 87746 Legau.

i Bitte mitbringen: feste, geschlossene Schuhe

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: Katrin Rheinländer-Mix, Erzieherin, Sozialfachwirtin, Trainerin für Kinderreitunterricht

LE5791 | Legau/Illerwinkel

Do, 09.04.26, 09.00 - 12.00 Uhr, Ponyhof Lutz, Keltenweg, 87764 Legau
39,70 €

LE5793 | Legau/Illerwinkel

Bitte mitbringen: feste, geschlossene Schuhe

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.

Do, 06.08.26, 09.00 - 12.00 Uhr, Ponyhof Lutz, Keltenweg, 87764 Legau
39,70 €

Ernährung & Pflege

Gesundes Essen



Bringen Sie Ihren Körper sanft in Balance - ganz ohne Verzicht!

In dieser Basenfastenwoche 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 durch diese wohltuende Woche mit Tipps, Rezepten und Motivation. Bitte beachten Sie auch den **kostenlosen Einführungsvortrag** 261MM1111 am 16.03.2026 um 18:00 Uhr im Kolbehaus, Raum 3.

Dozentin: Jutta Bräutigam, Heilpraktikerin, Dipl.-Ökotrophologin

MM5803 | Memmingen

neu

Termine: Di, 24.03.26, Mi, 25.03.26, Do, 26.03.26, Fr, 27.03.26, Mo, 30.03.26
jeweils 18.00 - 19.30 Uhr

Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG), 110,50 €

Haar & Haut

Smokey eyes - aber bitte mit Stil

Sie gelten als Inbegriff der Weiblichkeit, zeitlos und vielseitig: die SMOKEY EYES! Make-up Artist Axel Fastner zeigt im Kurs alle Facetten dieser Technik – von soften Alltags-Looks bis zum klassischen Abend-Make-up. Zunächst werden technische Details, korrektes Auftragen und Verblenden vermittelt, woraus ein unkompliziertes Tages-Make-up für Schule, Uni oder Beruf entsteht. Danach folgen intensivere Techniken: passende Farben, black-&-white-Kombi, matt oder glänzend sowie das perfekte Lippen-Make-up. Perfekt gestylt geht's danach idealerweise noch ins Nightlife – am besten gleich etwas für den Abend planen!

i Bitte mitbr.: Stirnband u. Schreibzeug



Materialkosten in Höhe von 5,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Axel Fastner, Fachkosmetiker, Diplom Visagist, Ernährungstherapeut

MM5835 | Memmingen

Fr, 20.03.26, 14.00 - 17.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 1
39,60 €, ermäßigt 31,70 €
.....

BA5837 | Babenhausen

Bitte mitbringen: Stirnband und Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 5,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Sa, 18.04.26, 14.00 - 17.30 Uhr,
vhs-Raum-Babenhausen, Schranenstr.
8, Hintereingang (über Gasthaus Rössle),
1. Obergeschoss


39,60 €, ermäßigt 31,70 €
.....



Best-Ager Make-up - Für Frauen in den allerbesten Jahren!

Mit Strahlkraft und Weiblichkeit in die beste Lebensphase: Die richtigen Schminktippis für alle Ladies ab ca. 60. Make-up-Profi Axel Fastner zeigt seidig-leichte Produkte für einen natürlichen, ebenmäßigen Teint, raffinierte Augen-Techniken und Kniffe für einen dezenten, edlen Every-Day-Look.

Anschließend wird das Tages-Make-up mit wenigen Handgriffen in ein frisches Ausgeh-Make-up verwandelt – für einen Stadtbummel, den Caféhaus-Besuch oder ein elegantes Abend-Styling. Im zweiten Kursteil zeigt Axel Fastner, wie das Gesicht auch abends strahlend wirkt. Also: Nach dem Kurs unbedingt noch etwas Schönes einplanen!

 Bitte mitbringen: Stirnband und Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 5,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Axel Fastner, Fachkosmetiker, Diplom Visagist, Ernährungstherapeut

MM5841 | Memmingen

Sa, 21.03.26, 14.00 - 17.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 1
39,60 €, ermäßigt 31,70 €
.....

BA5843 | Babenhausen

Bitte mitbringen: Stirnband und Schreibzeug


Materialkosten in Höhe von 5,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Fr, 17.04.26, 14.00 - 17.30 Uhr,
vhs-Raum-Babenhausen, Schranenstr.
8, Hintereingang (über Gasthaus Rössle),
1. Obergeschoss

39,60 €, 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.

 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

MM5847 | Memmingen

Fr, 17.04.26, 17.30 - 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

19,00 €, ermäßigt 15,20 €
.....

Hygiene & Häusliche Pflege

Homöopathie - gewusst wie

Sanfte Hilfe für die ganze Familie

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. Auch alle anderen Interessierten mit einem Interesse an komplementären Ansätzen sind herzlich willkommen.

Inhalte des Kurses:

- Grundprinzipien und Denkweise der Homöopathie
- Anwendungsbeispiele aus dem Bereich akuter Beschwerden
- Verständnis körperlicher Reaktionen und Zusammenhänge
- Hinweise zum sicheren und reflektierten Umgang mit Globuli im Alltag

Ziel des Kurses ist es, einen Überblick über die homöopathische Herangehensweise zu vermitteln und Anregungen zu geben, wie diese im familiären Kontext informativ und verantwortungsvoll eingesetzt werden kann. Dabei ersetzt der Kurs keine ärztliche oder therapeutische Beratung.

Dozentin: Silke Fischer, Heilpraktikerin

BG5863 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden

neu

Mi, 04.03.26 - 25.03.26, 19.00 - 21.00 Uhr, 4 Termine, Lebensräume für Jung und Alt, Im Paradies 2, 87730 Bad Grönenbach, 63,90 €, ermäßigt 49,00 €
.....



Tiere & Gesundheit

Unsauberkeit, Markieren und Aggressionsverhalten bei Katzen

Nicht immer ist das Zusammenleben von Mensch und Katze so harmonisch wie sich das Katzenhalter wünschen. Auffällige Verhaltensweisen von Katzen sind für Katzenhalter oftmals schwer zu verstehen und können das Mensch-Katzen-Verhältnis belasten. Dabei sind sie oft Ausdruck eines bestimmten Problems, das die Katze hat. An dem Abend wird auf die Themen Unsauberkeit, Markieren und Aggressionsverhalten eingegangen.

Dozentin: Pamela Simon

MM5883 | Memmingen

Do, 05.03.26, 18.00 - 20.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2,
Raum 5

12,60 €, ermäßigt 10,10 €
.....



Gestalten & Formen



Pinsel & Stift

Der Tanz des Pinsels -

Zen inspirierte fernöstliche Kalligrafie und Tuschemalerei

Erleben Sie Kalligrafie und Tuschemalerei als Kunst der Tradition und des freien Ausdrucks. Entdecken Sie Zen inspirierte Pinseltechniken und Rhythmus. Durch Übungen und spontanes Gestalten entstehen ausdrucksstarke Werke. Kalligrafie und Tusche fließen als Spiel aus Energie, Emotion und Stille. Schrift und abstrakte Formen verschmelzen mit künstlerischen und philosophischen Impulsen. Lassen Sie Berge sprechen, Linien atmen und Emotionen sichtbar werden. Keine Vorkenntnisse nötig - nur Neugier, Achtsamkeit und Offenheit für innere Ruhe.

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.

Dozent: Hui Song

MM6003 | Memmingen

Sa, 28.03.26, 12.30 - 17.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 5
36,60 €

Aquarellmalen - Grundlagen und Einführung in die Technik

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/innen und Personen, die wieder in die Malerei einsteigen möchten.

Im ersten Teil erfahren Sie 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, über Anwen-

dung der Techniken auf Papier, entsteht so Ihr Aquarellbild.

i Bitte mitbringen: Wasserglas, Lappen, Brett (Größe ca. DIN A3) als Unterlage, Teller

Materialkosten in Höhe von 10,00 € werden im Kurs eingesammelt. Darin enthalten sind: Aquarellpapier und -farben sowie Pinsel.

Dozentin: Janine Halder

MM6005 | Memmingen

Do, 19.03.26, 18.00 - 19.30 Uhr
Fr, 20.03.26, 18.00 - 19.30 Uhr
Do, 26.03.26, 18.00 - 19.30 Uhr
Fr, 27.03.26, 18.00 - 19.30 Uhr

Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, Zeichensaal, EG, 0.20, Seiteneingang links (Nordseite), 44,00 €

Aquarell für Anfänger/innen

Sie lernen Aquarellfarben kennen und anwenden. Zum Ende des Unterrichts nimmt jeder ein wunderschönes selbstgemachtes Kunstwerk mit. Die genauen Inhalte finden Sie beim Kurs unter www.vhs-memmingen.de.

i Bitte mitbringen: Getränk

Alle Materialien werden von der Künstlerin gestellt. Je nach Verbrauch werden dafür 15,- € p. P. eingesammelt.

Dozentin: Elena Swetkov, Künstlerin

MM6007 | Memmingen

Di, 03.03.26, 18.00 - 20.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 2
15,30 €

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, Strukturpaste (Alles was Sie zuhause haben oder gerne ausprobieren wollen).

Es können auch leichte Stoffstücke oder bedrucktes Papier mitgebracht werden.), größerer Wasserbecher; Küchenrolle, Tischabdeckung

Kein Kurs am: 29.04.2026

Dozentin: Renate Schuler, Malerin

MM6009 | Memmingen

Mi, 18.03.26 - Mi, 06.05.26, 18.30 - 21.30 Uhr, 5 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, Zeichensaal, EG, 0.20, Seiteneingang links (Nordseite) 110,00 €

Gel Printing und Collage -

Workshop: Kreativ werden mit der Gelli Plate!

Lust auf kreative Techniken? Dann mach mit bei unserem Gelli-Print-Workshop! Gemeinsam entdecken wir das Drucken mit der Gelli Plate - einer flexiblen Platte mit unzähligen Gestaltungsmöglichkeiten. Aus den Drucken entstehen ausdrucksstarke Collagen, die deine Ideen zum Leben erwecken. Zum Abschluss (im Anschluss an den Kurs) besuchen wir die nahegelegene Kunstgarage - eine tolle Gelegenheit zum Austausch!

Ob Anfänger/-in oder Profi - Inspiration und Spaß sind garantiert. Wir freuen uns auf dich!

i Bring mit, was du hast: Gelli Plate, alte Fotos, Papier, Farben, Pinsel, Stifte usw.

Mittagspause: 30 Minuten

Materialkosten in Höhe von 5,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Tanja Braun

MM6013 | Memmingen

Sa, 25.04.26, 09.00 - 17.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 2
55,00 €

neu

Bilder mit Strukturpaste für Anfänger/innen

Gemalt wird mit Spachtelmasse 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

MM6015 | Memmingen

Sa / So, 14.03.26 - 15.03.26, 11.00 - 13.00 Uhr, 2 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4, 30,70 €

Dotpainting - Mandala-Punktmalerei auf Gipssteinen

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Punktmalerei und erleben Sie ihre meditative Wirkung. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und genießen Sie Ruhe und Entspannung. Im Kurs lernen Sie den Umgang mit speziellen Dotting-Werkzeugen, vielfältigen Materialien und passenden Acrylfarben. Schritt für Schritt erlernen Sie Techniken und erhalten umfassendes



Grundlagenwissen. Gemeinsam gestalten wir auf Gipssteinrohlingen einzigartige Mandala-Kunstwerke wie Teelicht- oder Räucherstäbchenhalter, Handschmeichler, Stifte- oder Handyhalter sowie Deko- und Geschenkartikel. Für die Auswahl der Steinform bitte vorab die Kursleiterin unter kunterpunkt@gmx.de kontaktieren.

i Bitte mitbringen: alte Zeitung, 10 Zahnstocher, 10 Wattestäbchen, Küchenrolle, Wasserglas

Dotting Tools können während der Dauer des Kurses ausgeliehen werden. Geeignete Acrylfarben werden bereitgestellt, ebenso wie alle anderen speziellen Materialien. Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Stephanie Fischer, Lehrerin und Dot-Art Künstlerin

MM6017 | Memmingen

Sa, 07.03.26 - 21.03.26, 10.00 - 13.00 Uhr, 3 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 5, 66,00 €



Dotpainting - Punktmalerei auf mitgebrachten Gegenständen von Zuhause

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Punktmalerei und erleben Sie die meditative Wirkung dieser einzigartigen Kunstform. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und finden Sie Momente der Ruhe und Entspannung. Im Kurs lernen Sie den Umgang mit speziellen Dotting-Werkzeugen, verschiedenen Materialien und geeigneten Acrylfarben. Schritt für Schritt erlernen Sie Techniken und erhalten umfassendes Grundlagenwissen. Wir verleihen mitgebrachten, schmucklosen Gegenständen wie Tonblumentöpfen, Holztablets, Vasen, Schmuckkästchen, Wanduhren oder Porzellantellern ein neues Design. Bitte klären Sie die Eignung Ihres Gegenstands vorab unter kunterpunkt@gmx.de.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger/innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

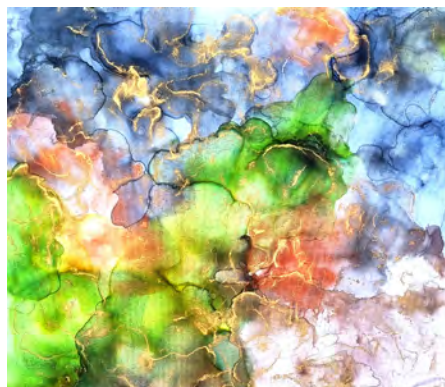
i Bitte mitbringen: alte Zeitung, 10 Zahnstocher, 10 Wattestäbchen, Küchenrolle, Wasserglas und o. g. Gegenstand
Dotting Tools können während der Dauer des Kurses ausgeliehen werden. Ge-

eignete Acrylfarben werden bereitgestellt, ebenso wie alle anderen speziellen Materialien. Materialkosten in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Stephanie Fischer, Lehrerin und Dot-Art Künstlerin

MM6019 | Memmingen

Sa, 18.04.26 - 25.04.26, 10.00 - 13.00 Uhr, 2 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 5, 44,00 €



Pustebilder mit Alc Ink Farben für Anfänger/innen

Alc Ink-Kunst nutzt Alkohol-Tinten, die sich durch fließende, organische Formen und leuchtende Farben auszeichnen. Die Technik ermöglicht dynamische Farbverläufe und unvorhersehbare Muster. Im Kurs lernen Sie die Anwendung von Luftpusten, Verwischen mit Isopropanol und Schichtung der Tinten. Sie gestalten abstrakte Kunstwerke auf Fotopapier in verschiedenen DIN-Formaten (A3, A4, A6). Der Kurs vermittelt den Umgang mit Materialien und lässt Platz für kreative Entfaltung. Am Ende nehmen Sie ein einzigartiges Kunstwerk mit. Die genauen Inhalte finden Sie beim Kurs unter www.vhs-memmingen.de.

Vorsicht! Die Farben lassen sich nicht aus Textilien waschen. Deshalb bitte ein altes Hemd drüberziehen.

Es wird mit Isopropanol gemalt. Wer auf solche Gerüche schlecht reagiert oder Atemwegserkrankungen hat, darf nicht teilnehmen.

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

MM6021 | Memmingen

Fr, 27.02.26, 19.00 - 21.00 Uhr, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 5, 15,30 €

Töpfern



Töpfern wie zu Wallensteins Zeiten - Krüge und Schmuck

In diesem praxisnahen Töpferkurs haben Sie anlässlich der Wallensteinfestspiele in Memmingen die Gelegenheit traditionelle Trink- und Schankkrüge oder kunstvollen Tonschmuck selbst herzustellen. Es wird, ganz wie zur Zeit des 17. Jahrhunderts mit einer Handaufbautechnik gearbeitet, um Ihr ganz individuelles Werkstück zu kreieren. Es sind keinerlei Vorkenntnisse für diesen Kurs nötig.

i Bitte mitbringen: alte Kleidung

Natürlich werden die Krüge und der Tonschmuck auch gebrannt. Die Materialkosten (inkl. Brand) für einen Krug betragen 20,00 € und für den Tonschmuck 15,00 €. Diese sind im Kurs vor Ort zu bezahlen.

Doz.: Kim Schmitz, Kunsttherapeutin (B.A.)

MM6101 | Memmingen

Do, 21.05.26 - Sa, 06.06.26, 18.00 - 21.00 Uhr, 3 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock, 49,50 €

neu

Metall & Steine

Goldschmiedekurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Setzen Sie Ihre Ideen in attraktive Schmuckstücke um! Bei der Verwirklichung Ihrer Entwürfe werden Sie handwerklich und künstlerisch von einem erfahrenen Goldschmied unterstützt. Sie fertigen Anhänger, Ringe, Broschen oder andere Schmuckstücke aus Silber oder Gold. Sie können dabei Techniken als Grundhandwerk des Goldschmiedens erlernen, z. B. Löten, das Fassen von Edelsteinen, Schmieden,...

Silber: 1g: 2,45 €

Gold: für fertige Schmuckstücke

1 g Feingold: 999/999: 234,00 €

1 g 750/000: 175,50 €

1 g 585/000: 136,89 €

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

MM6111 | Memmingen

Fr, 17.04.26, 16.00 - 20.00 Uhr

Sa, 18.04.26, 10.00 - 19.00 Uhr

Schmuckatelier - Wenzel Kreissle, Austr. 10, 88319 Aitrach, 138,70 €

.....

Goldschmiedekurs:

Freundschafts-/Verlobungs-/Eheringe

Fertigen Sie Ihre individuellen Freundschafts- / Verlobungs- oder Eheringe in meinem Goldschmiede-Atelier. Sie werden handwerklich und künstlerisch von mir unterstützt. Gerne können Sie Altgold oder Altsilber mitbringen.

Silber: 1g: 2,45 €

Gold: für fertige Schmuckstücke

1 g Feingold: 999/999: 234,00 €

1 g 750/000: 175,50 €

1 g 585/000: 136,89 €

i Bitte mitbringen: Verpflegung, Bitte tragen Sie Baumwollkleidung.

Das gesamte Werkzeug steht zur Verfügung. Hinzu kommt eine Werkzeug-Abnutzungsgebühr in Höhe von 20,00 €, die vom Kursleiter eingesammelt wird.

Dozent: Wenzel Kreissle, Goldschmied

MM6113 | Memmingen

Fr, 08.05.26, 16.00 - 20.00 Uhr

Sa, 09.05.26, 10.00 - 19.00 Uhr

Schmuckatelier - Wenzel Kreissle, Austr. 10, 88319 Aitrach, 138,70 €

.....

Stoff & Co

Familien-/Freundes-Event: *junge uhs* Gestaltet euer gemeinsames Foto-Erinnerungsalbum

Dieser Kurs eignet sich auch für Kinder ab 6 Jahren, wenn zusammen mit einer erwachsenen Begleitperson ein gemeinsames Erinnerungsalbum gestaltet wird. Bitte in diesem Fall nur die Begleitperson anmelden. Zuerst könnt ihr beim Marmorieren eure Kreativität ausleben. Ein Arbeitsplatz mit eigener Marmorierwanne steht bereit und ihr habt genug Zeit, mit verschiedenen Farben und Techniken das Überzugpapier für das Fotoalbum herzustellen. Für das Fotoalbum bekommt ihr einen Bausatz mit allen Materialien, die fürs Fotoalbum gebraucht werden. Mit Unterstützung der Dozentin bastelt ihr Schritt für Schritt euer individuelles Album, das ihr dann mit euren (evtl. schon mitge-

brachten) Erinnerungsfotos füllen könnt.

i Bitte mitbringen: Abdeckplane bzw. Zeitungspapier zum Abdecken, Kleidung, die dreckig werden darf.

Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs in bar eingesammelt.

Eine 1/2 Std. Pause.

Dozentin: Julia Burkhardt, Fotografin und Handbuchbinderin

MM6141 | Memmingen

Sa, 07.03.26, 11.00 - 13.30 Uhr,

Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, Werkraum, UG, U.19, Seiteneingang links (Nordseite), 14,60 €

.....

Gestalte dein eigenes Notizheft mit selbst marmoriertem Umschlag

Zuerst kannst Du beim Marmorieren Deine Kreativität ausleben. Es steht Dein Arbeitsplatz mit eigener Marmorierwanne für Dich bereit. So hast du genug Zeit und die Möglichkeit, mit verschiedenen Farben und den verschiedenen Techniken, deinen Umschlag für das Notizheft herstellen.

Hast Du Deinen perfekten Umschlag gestaltet, geht's ans Herstellen des Notizheftes. Dafür werden Inhalt und Umschlag gefalzt und zusammen geführt. Für das Heften, werden mit der Ahle vorgestochen. Anschließend wird das Notizheft geheftet und beschnitten.

i Bitte mitbringen: Abdeckplane bzw. Zeitungspapier zum Abdecken, Kleidung, die schmutzig werden darf

Materialkosten in Höhe von 13,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Julia Burkhardt, Fotografin und Handbuchbinderin

MM6143 | Memmingen

Sa, 07.03.26, 09.00 - 10.30 Uhr,

Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, Werkraum, UG, U.19, Seiteneingang links (Nordseite), 11,00 €

.....



Schmuck gestalten aus *junge uhs* Stoff

Ab 14 Jahren. Wir fertigen Halsketten und /oder Armbänder aus Stoff, Spitze, Perlen und vielem anderen Zubehör (siehe Foto oben). Wir machen Stoffperlen und mehr. Es wird genäht, gefädelt, geklebt - deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Es steht viel Material zur Verfügung. Kosten werden je nach Verbrauch berechnet.

i Bitte mitbringen: Schere und ggf. Material falls vorhanden (Stoffreste, Spitze, Perlen, Stoffgeschenkbänder)

Es steht viel Material zur Verfügung. Kosten werden je nach Verbrauch berechnet (max. 10,00 €)

Dozentin: Claudia Baumgärtner

MM6145 | Memmingen

Di, 05.05.26, 18.00 - 21.00 Uhr,

Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 1, 26,00 €

.....

Eigenes Buch binden:

Naturinspiert, Junkjournal

Was ist ein Junk Journal? Hier ist meine Definition. Junk bedeutet Abfall. Ein Junk Journal ist ein Buch (handgemacht) aus Recyclingmaterial, Verpackungen, Briefumschläge, Papiertüten, Geschenkpapier, Papierreste, Buchseiten, Notenpapier, Landkarten, Zeitschriften etc. Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Zusätzlich verwenden wir Naturmaterialien, Blüten, Zweige, Moos, Blätter etc.. Wir gestalten ein Buchcover und binden die Seiten ein. Mein Kurs ist ein gemütliches gemeinsames Gestalten mit Kaffee und Kuchen, wie bei Freundinnen. Ich werde auch ein Journal machen, so dass alle Step by Step mitmachen können. Beim gemeinsamen Zusammensitzen wird eine offene, freundliche, lustige Atmosphäre herrschen. Wir können Materialien tauschen und uns gegenseitig helfen.

i Bitte mitbringen: Schere
Materialkosten in Höhe von 15,00 € werden im Kurs in bar eingesammelt.

Je 1 Std. Mittagspause.

Dozentin: Claudia Baumgärtner

MM6147 | Memmingen

Sa / So, 13.06.26 - 14.06.26, 10.00 -

17.00 Uhr, 2 x, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 2, 65,00 €

.....

Strick-Workshop - Socken gehen immer

Sie wollten schon immer mal Socken stricken, dann sind Sie hier richtig. Wir stricken gemeinsam in drei Etappen Socken. Es sind auch Stricker/-innen willkommen die schon Socken stricken, aber gerne



eine neue Technik bei der Ferse erlernen wollen. Der Kurs richtet sich an Stricker/innen die bereits rechte und linke Maschinen stricken können.

i Bitte mitbringen: Schere
Materialkosten in Höhe von 10,00 € werden im Kurs in bar eingesammelt. Darin enthalten ist die Sockenwolle, ein passendes Nadelspiel und die Anleitung.

Dozentin: Viola Keller

MM6149 | Memmingen

Fr, 13.02.26, 15.00 - 17.00 Uhr

Fr, 27.02.26, 15.00 - 17.00 Uhr

Fr, 06.03.26, 15.00 - 17.00 Uhr

Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock, 44,00 €

.....



Die Nähmaschine, mein unbekannter Helfer/ Upcycling

Der Kurs ist für Teenager ab 12 Jahren und für Erwachsene geeignet. Wir werden im Kurs gemeinsam die einzelnen Stiche und Einstellungen kennen lernen, die die mitgebrachte Nähmaschine kann. Dies werden wir praktisch üben, indem wir aus einer Jeans oder Hose eine Tasche nähen. Deshalb brauchen wir neben der mitgebrachten Jeans auch noch einen größeren Stoffrest und evtl. Krawatten zur Verzierung und fürs "Innenleben".

i Bitte mitbringen: funktionsfähige Nähmaschine mit Gebrauchsanleitung und Zubehör (wie z.B. Spulen, Nähfüße ...), Schere, Nähfaden, Jeans/Hose und Stoffreste

Materialkosten in Höhe von 10,00 € für ein passendes Gurtband, Karabiner und Druckknopf werden im Kurs in bar eingesammelt. Im Kurs steht, auf vorherige Anfrage, auch eine Nähmaschine zur Verfügung. Kosten 5 Euro pro Tag.

Dozentin: Viola Keller

MM6151 | Memmingen

Sa, 07.03.26 - 14.03.26, 10.00 - 12.00

Uhr, 2 x, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock

29,30 €

.....

Linolschnitt

Historischer Linolschnitt - Symbolik, Ornamente und eigene Wappen für Wallenstein 2026

In diesem Kurs widmen wir uns dem Linolschnitt - einer leicht erlernbaren Technik, die an den historischen Holzschnitt erinnert. Passend zu den großen Wallensteinfestspielen 2026 in Memmingen gestalten Sie eigene Motive, die sich an den Bildwelten des 17. Jahrhunderts orientieren. Gestalten Sie Ihr eigenes Wappen, historische Ornamente oder florale Ranken und drucken Sie diese auf Papier, Wimpel und einer Jutetasche. Am Ende nehmen Sie Ihre Linolplatte und diverse Drucke mit nach Hause. Für den Kurs werden keine Vorkenntnisse benötigt.

i Bitte mitbringen: alte Kleidung
Materialkosten in Höhe von 20,00 € werden im Kurs in bar eingesammelt.

Doz.: Kim Schmitz, Kunsttherapeutin (B.A.)

MM6163 | Memmingen

Sa / So, 13.06.26 - 14.06.26, 09.30 - 12.30

Uhr, 2 x, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock

44,00 €

.....

Digitale Gestaltung

3D-Druck für Einsteiger/innen -

Österliches entdecken, Herunterladen und Erstellen

In diesem Kurs für 3D-Druckanfänger lernen Sie, wo Sie faszinierende 3D-Objekte entdecken, herunterladen und zum Leben erwecken. Im ersten Teil erkunden wir Plattformen, auf denen Sie Vorlagen für u. A. kreative Osterdeko und spannende Spielsachen finden, und erfahren live, wie Sie diese erfolgreich drucken können. Im zweiten Teil des Kurses verfeinern wir Ihre 3D-Drucke, bearbeiten diese mit Farbe sowie etwas Handwerk nach und erwecken die Objekte zum Leben. Lassen Sie sich inspirieren und starten Sie in die Welt des 3D-Drucks!

i Bitte mitbringen: Laptop (Windows/Mac)

Materialkosten in Höhe von 15,00 € pro Objekt werden im Kurs in bar eingesammelt.

Dozent: Manuel Tonn

MM6161 | Memmingen

Sa, 28.02.26 - 07.03.26, 10.30 - 12.00

Uhr, 2 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4

22,00 €

.....

Theater, Musik & Literatur

Tanz & Theater

Natur und Blütentänze in der Fastenzeit

In diesem Kurs läuten wir den Frühling mit Blütentänzen aus der baltischen Folklore nach Anastasia Geng ein. Die einfachen Schrittfolgen der Tänze schaffen Raum für Entspannung, Besinnung und innere Balance - ganz ohne Vorkenntnisse, in wohl-tuender Gemeinschaft.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe, Getränk

Dozentin: Mireille Goumou, Tanzlehrerin

MM6171 | Memmingen

Do, 05.03.26 - 19.03.26, 18.45 - 20.15

Uhr, 3 Termine, Kuttelgasse 22, Gesund-

heitsraum 2, 3. Stock, 33,00 €

.....

Kreistänze zum Frühlingsanfang

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

MM6173 | Memmingen

Sa, 07.03.26 - 21.03.26, 15.00 - 16.30

Uhr, 2 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Ein-

gang 2, Raum 6 (UG), 22,00 €

.....



Line Dance

Line Dance und Leidenschaft gehören zusammen. Bei dieser Art des Tanzens bist Du ganz für Dich alleine und tanzt doch in einer Gruppe. Das macht nicht nur einen riesigen Spaß, sondern ist auch noch gesund. Du lernst Tänze, die Du in vielen Discotheken oder bei anderen Gelegenheiten tanzen kannst. Das tut der Seele gut, wirkt befreiend und kann mitunter Blockaden lösen. Tanzen im Allgemeinen ist eine der besten und gesündesten Sportarten die es gibt und Line Dance im Speziellen ist außerdem teambildend. Die verschiedenen, z. T. sehr einfachen Tanzschritte,



die sich immer wiederholen, werden Step by Step vermittelt. Keine/r wird zurückgelassen. Ziel des Kurses sind Entspannung, Bewegung, Gedächtnistraining und ganz viel Spaß am Tanz. Kein/e Partner/ in erforderlich!

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Freude an der Bewegung
Dozentin: Moni K. Bärtle, Heilpraktikerin, Shaolin QiGong Trainerin

MM6175 | Memmingen

Di, 14.04.26 - 05.05.26, 19.45 - 20.45 Uhr,
4 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock, 29,40 €

.....

MM6179 | Memmingen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Freude an der Bewegung

Di, 30.06.26 - 21.07.26, 19.45 - 20.45 Uhr,
4 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock, 29,40 €

.....



Einführung in die Zauberkunst - Zauberei mit Alltagsgegenständen -

Für Pädagoginnen und Pädagogen

Entdecken Sie, wie Sie mit einfachen Mitteln Kinder zum Staunen bringen und ihre Fantasie beflügeln! In diesem Workshop für Lehrkräfte und Erzieher/innen lernen Sie verblüffende Zauberkünste mit Alltagsmaterialien - spielerisch fördern sie Konzentration, Feinmotorik und soziales Miteinander. Zudem erhalten Sie spannende Einblicke in die Geschichte der Zauberkunst und ihr Potenzial für Bildung und Persönlichkeitsentwicklung. Finden Sie heraus, welche Tricks zu Ihnen passen und wie Sie Ihre eigene Begeisterung weitergeben. Zaubern schafft Momente des Staunens - und echte Verbindung. Weitere Infos beim Kurs online unter www.vhs-memmingen.de.

i Bitte mitbringen: Getränk und ggfs. kleinen Snack für Zwischendurch

Dozent: Max Schneider, Zauberkunst

MM6181 | Memmingen

Sa / So, 07.03.26 - 08.03.26, 10.00 - 14.00 Uhr, 2 x, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 3, 58,60 €

.....

Zauberei zum Anfassen - **junge vhs** Familienkurs: Magie mit Alltagsgegenständen entdecken!

Für Eltern und Kinder - gemeinsam staunen und zaubern

Taucht als Team in die Welt der Zauberkunst ein! Mit einfachen Alltagsmaterialien wie Gummibändern, Karten, Schnur, Papier oder Alufolie lernt ihr verblüffende Tricks - ohne Vorkenntnisse, nur mit Neugier und Spaß.

Was ihr gemeinsam erlebt:

- Zauberkunst entdecken: Welche Bereiche gibt es - und was begeistert euch?
- Mitmachen & Staunen: Einfache Tricks, die Motorik, Selbstvertrauen und freies Sprechen fördern.
- Gemeinsam wachsen: Lachen, Lernen und kreative Nähe für Groß und Klein.

Ein Kurs voller Magie und gemeinsamer Momente - perfekt für Familien, die zusammen etwas Besonderes erleben wollen. Weitere Infos online beim Kurs: www.vhs-memmingen.de.

i Bitte mitbringen: Getränk und ggfs. kleinen Snack für Zwischendurch

Eine Teilnahme ist für Kinder ab der ersten Klasse möglich. Die Empfehlung des Dozenten liegt bei ca. 10 Jahren.

Die Teilnahme eines Erziehungsberechtigten ist notwendig. Es können jedoch mehrere Kinder mit einem Erziehungsberechtigtem zum Kurs angemeldet werden.

Dozent: Max Schneider, Zauberkunst

MM6183 | Memmingen

Sa / So, 21.03.26 - 22.03.26, 10.00 - 14.00 Uhr, 2 x, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 3
58,60 €, ermäßigt 29,00 € (Die Ermäßigung gilt nur für Kinder.)

.....

Magie für Kids - Zauberkunst **junge vhs** workshop für Kinder von 8 bis 10 Jahren

Hast du schon immer davon geträumt, wie eine echte Zauberin oder ein echter Zauberkünstler 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. Ein T-Shirt wird für den Trick kaputt gehen (packe nicht dein Lieblings-shirt ein) und dieses sollte einen höheren Kragen als dein zweites T-Shirt haben.

i Bitte mitbringen: kleine Brotzeit, Getränk und zwei eigene (unterschiedliche) T-Shirts (siehe Kurstext)

Materialkosten in Höhe von 5,00 € werden im Kurs eingesammelt.

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

Dozentin: Maria Söllner, Interkulturelle Pädagogin

MM6185 | Memmingen

Di, 21.04.26, 14.30 - 17.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 2, 23,00 €

.....

Clowns & Slapstick - **junge vhs** Comedy mit Körpereinsatz -

Für Kinder ab 8 Jahren

Wie stolpert ein Clown über seine eigenen Füße, ohne sich zu verletzen? Wie bleibt man scheinbar unabsichtlich an einem Stuhl hängen oder verteilt eine Ohrfeige, die nur gespielt ist - aber täuschend echt aussieht? Das alles könnt Ihr bei Clown Chips (alias Anke Biester) lernen. Mit viel Spaß und ohne Risiko üben wir gemeinsam die Kunst des Slapsticks.

Hinweis an die Eltern: Nach dem Kurs könnte Ihr Kind erstaunlich glaubwürdig gegen Wände laufen - keine Sorge, alles nur gespielt!

i Bitte mitbringen: festes Schuhwerk
Bitte melden Sie Ihr Kind zum Kurs an.

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: Anke Biester, Schauspielerin für Clown und Comedy

MM6187 | Memmingen

Fr, 27.03.26, 14.30 - 16.30 Uhr,
Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock
14,60 €

.....

Handpuppenspiel **junge vhs**

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

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: Anke Biester, Schauspielerin für Clown und Comedy

MM6189 | Memmingen

Fr, 27.03.26, 17.00 - 19.00 Uhr,
Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock
14,60 €

.....



Pantomime - Theater ohne Worte - Lernen vom Profi

Für alle, die mehr über die Körpersprache wissen wollen und sich für das wortlose Theater interessieren, ist dieser Kurs geeignet. Es ist ein Erlebnis zu erfahren, dass Mimik, Körperhaltung und Körperbewegungen, fast ohne aktives Zutun, aus den Gefühlen entstehen! Mit der "Illusionstechnik" lernen Sie verblüffende, völlig neue Bewegungsformen kennen. "Il Mimo" gibt sein riesiges Bewegungspotential, ebenso wie sein großes Wissen aus der Zusammenarbeit mit zahlreichen Pantomimen dieser Welt weiter.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sport- oder Gymnastikschuhe, Schreibzeug
Jeweils 60 Minuten Mittagspause. Kleine Pausen sind nach Bedarf inbegriffen.

Dozent: Wolfgang Fendt

MM6191 | Memmingen

Sa / So, 11.04.26 - 12.04.26, 10.00 - 17.00 Uhr, 2 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 2, 88,00 €

.....

Literatur & Co



Schnupperabend "Zum Glück schreiben"

Du möchtest kreativ werden, weißt aber nicht, wie? Glück durch Schreiben - wie geht das? An diesem Abend stelle ich Dir vor, wie Du in wenigen Wochen von der Idee zu einem fertigen Kurztext kommst. Aller Anfang ist schwer - aber ich kann ihn erleichtern! Wie das geht, erzähle ich Dir heute. Ob 14 oder 84: Du kannst das!

Dozentin: Uschi Zietsch-Jambor

MM6201 | Memmingen

Mo, 02.03.26, 19.00 - 20.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4, 7,40 €

.....

Zum Glück schreiben

Schreiben macht glücklich! Du hast Ideen, Du hast viel erlebt, Du willst erzählen! Aber wie? Mein Kurs bringt Dich mit einfachen Übungen dazu, Dein Gehirn freizumachen, verbessert Deine Konzentration und gibt Dir Ansporn, ans Werk zu gehen. Ich zeige Dir das Handwerk, die Ideenfindung, die Umsetzung, den Vortrag. Am Abschlusstag bringst Du Freunde und Verwandte mit und trägst Deinen Text vor! Ob 14 oder 84: Du willst schreiben? Du kannst!

i Bitte mitbringen: Schreibzeug, wenn vorhanden: Laptop (mit geladenem Akku)
Bitte beachten Sie, dass der Abschlusskurstag (16.04.26) im Kurs Raum 2, Eingang 1 stattfindet.

Dozentin: Uschi Zietsch-Jambor

MM6203 | Memmingen

Mo, 09.03.26 - Do, 16.04.26, 18.00 - 20.00 Uhr, 6 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 2, 147,20 €

.....

Humorvoll Schreiben:

Textwerkstatt für Autoren, Redner und alle, die Humor als Stilmittel für sich nutzen wollen

Sie möchten Ihre Leser oder Zuhörer zum Lachen bringen? Die Kunst des humorvollen Schreibens ist erlernbar. Wir ergründen,

warum etwas als „lustig“ empfunden wird und üben gemeinsam Techniken, mit deren Hilfe wir witzige Szenen, lustige Dialoge und humorvolle Wendungen kreieren können. Ziel: Die erlernten Tricks anwenden für eigene Texte, Vorträge, Auftritte etc.. Für Schreibende mit und ohne Vorerfahrung.

i Mittagspause: 30 Minuten

Dozentin: Anja Kislich

MM6205 | Memmingen

So, 22.03.26, 10.30 - 17.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 2
71,30 €

.....

Begeben Sie sich auf eine literarische Entdeckungsreise!

In der neuen Veranstaltungsreihe mit Dr. phil. Walter Eschenbacher erkunden die Teilnehmenden das weite und faszinierende Universum der Bücher - von Klassikern bis zu vergessenen Schätzen, von humorvollen Parodien bis zu bewegenden Texten. Bitte melden Sie sich zu den Veranstaltungen an.

Im Wunderland der Bücher

Vom Glück (und Unglück) des Lesens

Literatur und Lust: Vom Glück und Unglück des Lesens - warum Bücher unser Denken, Fühlen und Leben bereichern.

i Eine Anmeldung ist erforderlich.

Dozent: Dr. phil. Walter Eschenbacher

MM6207 | Memmingen

Di, 05.05.26, 18.00 - 19.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
kostenlos

.....

Im Wunderland der Bücher

Wer bestimmt den Buchmarkt?

Orientierung im Bücherkosmos: Wir werfen einen Blick auf Literaturkanons, Bestsellerlisten und Rezensionen in unterschiedlichen Medien - und fragen: Wer bestimmt eigentlich, was lesenswert ist?

i Eine Anmeldung ist erforderlich.

Dozent: Dr. phil. Walter Eschenbacher

MM6209 | Memmingen

Di, 12.05.26, 18.00 - 19.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
kostenlos

.....

Im Wunderland der Bücher

Vergessene Autorinnen und Autoren

Vergessene Stimmen: Wiederentdeckungen lohnen sich! Wir spüren Autorinnen und Autoren nach, die (wieder) gelesen werden sollten.



Eine Anmeldung ist erforderlich.

Dozent: Dr. phil. Walter Eschenbacher

MM6211 | Memmingen

neu

Di, 19.05.26, 18.00 - 19.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
kostenlos

.....



Im Wunderland der Bücher Jüdisch-deutsche Literatur

Die Jüdisch-deutsche Literatur: Ein Überblick über bedeutende Werke, Themen und Autorinnen und Autoren dieser reichen literarischen Tradition.

i Eine Anmeldung ist erforderlich.

Dozent: Dr. phil. Walter Eschenbacher

MM6213 | Memmingen

neu

Di, 09.06.26, 18.00 - 19.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
kostenlos

.....

Im Wunderland der Bücher

Dichterbeschimpfungen und literarischer Witz
Heiteres zum Schluss: Parodien, Dichterbeschimpfungen und literarischer Witz - wenn Literatur sich selbst aufs Korn nimmt.

i Eine Anmeldung ist erforderlich.

Dozent: Dr. phil. Walter Eschenbacher

MM6215 | Memmingen

neu

Di, 16.06.26, 18.00 - 19.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
kostenlos

.....

Im Wunderland der Bücher Austausch über Literatur

Raum für Austausch, offene Fragen und aktuelle Themen - etwa neue Anthologien oder frische Entdeckungen aus der Buchwelt.

i Eine Anmeldung ist erforderlich.

Dozent: Dr. phil. Walter Eschenbacher

MM6217 | Memmingen

neu

Di, 14.07.26, 18.00 - 19.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
kostenlos

.....

Musik

Gitarre für fortgeschrittene Anfänger/-innen

Dieser Kurs richtet sich an alle fortgeschrittenen Spieler/innen, die Grundgriffe beherrschen und einfach Schlag- und Zupfmuster anwenden können. Wir erarbeiten Lieder aus dem Fetenbuch aus verschiedenen Stilrichtungen. Es sollte gerne gesungen werden. Keine Notenkenntnisse erforderlich.

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 eingesammelt.

Dozent: Rainer Uhl, Musiklehrer

MM6301 | Memmingen

Mi, 11.02.26 - 22.04.26, 18.00 - 18.45 Uhr,
8 Termine, Staatliche Realschule, E.05, EG,
Schlachthofstr. 34, 44,00 €

.....

Zupf- u. 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 eingesammelt.

Dozent: Rainer Uhl, Musiklehrer

MM6303 | Memmingen

Mi, 11.02.26 - 22.04.26, 19.00 - 19.45 Uhr,
8 Termine, Staatliche Realschule, E.05, EG,
Schlachthofstr. 34, 44,00 €

.....

Ukulele für fortgeschrittene Anfänger/-innen von 12 bis 80 Jahren

junge uhs

Keine Notenkenntnisse erforderlich. Liedbegleitung: Schlagen und Zupfen von bekannten Liedern. Die notwendige Elternerklärung (bis zum Erreichen des 14. Lebensjahres), die Sie bitte mit der Anmeldung per E-Mail oder in Papierform an die vhs Memmingen senden (vhs@memmingen.de), finden Sie im Internet unter https://www.vhs-memmingen.de/fileadmin/vhs-memmingen/Downloads/Einverstaendniserklaerung_Kinderkurs.pdf. In Papierform erhalten Sie das Formular in der vhs-Geschäftsstelle.

i Bitte mitbringen: Ukulele und, wenn vorhanden, Notenständer

Das Lehrbuch wird vom Kursleiter besorgt. Der anfallende Betrag in Höhe von 25,00 € wird im Kurs eingesammelt.

Dozent: Rainer Uhl, Musiklehrer

MM6305 | Memmingen

Mi, 11.02.26 - 22.04.26, 20.00 - 20.45 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

Dozent: Alfred Jones, Musiker (www.aljones.de)

MM6307 | Memmingen

Mi, 11.02.26 - 06.05.26, 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., Abenteuer- und Erlebnispädagogik M.A., Snowboardlehrerin, Allgäuer Wildkräuterführerin

MM6309 | Memmingen

neu

Sa, 09.05.26, 13.30 - 16.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6
(UG), 22,00 €

.....



Essen & Trinken

Lecker aus aller Welt

Allgäuer Küche

Kässpätzle, Maultaschen, Krautkrapfen, Knödel mit Schwammerl, saure Kutteln, Zwiebelrostbraten, Krustenbraten... "Alles was das Herz des Allgäuers / Schwaben höherschlagen lässt." Hier lernen Sie, auf was Sie bei der Herstellung der regionalen Spezialitäten achten müssen und worauf es ankommt. Tolle Küche kann so einfach sein.

i Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug. Bitte erscheinen Sie pünktlich, da die Kursleitung die Eingangstür nach Kursbeginn abschließen muss. Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Ingo Festner, Koch

BG6405 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden

Do, 12.02.26, 18.00 - 22.00 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss, 29,40 €

.....

Bayrische Spezialitäten - mit dem Thermomix

Freuen sie sich auf Knödel, Krautwickel, Eintopf, Bauernbrot mit Aufstrich, Zopf, Datschi, ausgezogene Kuchle, Dampfnudel und Vanillesoße.

i Wem es wichtig ist mit dem eigenen Modell zu kochen, das zu Hause steht, kann gerne den eigenen Thermomix mitbringen.

Materialkosten in Höhe von ca. 18,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Monika Diepolder-Manthei, Hauswirtschafterin

BG6407 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden

Mi, 04.03.26, 18.00 - 22.00 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss, 29,40 €

.....

BG6409 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden

Wem es wichtig ist mit dem eigenen Modell zu kochen, das zu Hause steht, kann gerne den eigenen TM mitbringen.

Materialkosten in Höhe von ca. 18,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Do, 05.03.26, 18.00 - 22.00 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss
29,40 €

.....



Nordic Cuisine. Die nordische Küche entdecken

Die nordische Küche, oft auch als New Nordic Cuisine bezeichnet, legt großen Wert auf frische, regionale und saisonale Zutaten. Sie zeichnet sich durch einen puristischen Ansatz aus, der die natürlichen Aromen der Zutaten hervorhebt und eine einfache, aber kreative Zubereitung bevorzugt. Typische Elemente sind Fisch, Wurzelgemüse, Beeren, Vollkornprodukte und Kräuter. Entdecken Sie an diesem Abend die Küche der nordischen Länder. Puristischer Hochgenuss.

i Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug. Bitte erscheinen Sie pünktlich, da die Kursleitung die Eingangstür nach Kursbeginn abschließen muss. Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Ingo Festner, Koch

BG6411 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden

Do, 26.03.26, 18.00 - 22.00 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss, 29,40 €

.....

MM6413 | Memmingen

i Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien: Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Ingo Festner, Koch

Do, 12.03.26, 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 €

.....

Fastfood - aber frisch und gesund!

Ist das nicht ein Widerspruch in sich? Im Burger-Restaurant schon. Doch Zuhause bieten sich ganz andere Möglichkeiten, Fastfood zu genießen. Erlebe, wie wir in diesem Kurs leckere klassische Burger und überraschende Burger-Varianten gesund zubereiten. Wir stellen alle Bestand-

teile der Burger selbst her und ich zeige dir, wie du die Burger Zuhause genauso schnell machen kannst, wie, wenn du zum Restaurant fährst. Das könnte sogar deinen Kindern gefallen.

i Materialkosten in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Michael Mohr

MM6415 | Memmingen

Di, 24.03.26, 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 €

.....

Familienküche - schnell, lecker, kinderleicht

Schnell & genial - alltagstaugliche Gerichte für die ganze Familie

Wenig Zeit, aber trotzdem Lust auf frisch Gekochtes? In diesem Kurs entdecken Sie einfache und abwechslungsreiche Rezepte, die in kurzer Zeit gelingen und Groß & Klein schmecken. Der Thermomix übernimmt dabei die Zubereitung von Teigen, Saucen und Suppen, während die Stoneware von PamperedChef Gerichte im Ofen perfekt abrundet - von Aufläufen bis hin zu leckeren Beilagen. Praktische Tipps, vielen Ideen und natürlich gemeinsames Probieren machen diesen Kurs zu einem echten Erlebnis.

i Materialkosten in Höhe von 15,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien ein Getränk, einen Thermomix (falls vorhanden) sowie Pampered Chef Stoneware (falls vorhanden)

Dozentin: Elli Müller

LE6417 | Legau/Illerwinkel

Fr, 15.05.26, 09.30 - 13.30 Uhr,
Mittelschule Legau, Altusrieder Straße 13, Schulküche (UG). 29,40 €

.....

Restlos genießen - Kochen ohne Verschwendung

Aus ein paar Zutaten gleich mehrere leckere Gerichte zaubern - und dabei nichts wegwerfen? Genau das machen wir in diesem Kurs! Mit etwas Planung und vielen kreativen Ideen zeigen wir, wie vielseitig man kochen kann, ohne dass am Ende etwas übrig bleibt. Nachhaltig, entspannt und richtig lecker!

i Materialkosten in Höhe von 15,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Yvonne Lodziana

MM6421 | Memmingen

Do, 16.04.26, 19.00 - 21.00 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
29,90 €



Tafeln wie bei Wallenstein - Einblick in die adelige Küche

Lust auf eine kulinarische Zeitreise? In diesem Kochkurs entdecken wir, was bei Wallenstein & Co. auf den Tisch kam. Wir zaubern feine Speisen nach Vorbild der adeligen Küche des 17. Jahrhunderts - mit spannenden Zutaten, ungewöhnlichen Kombinationen und jeder Menge Genuss. Historisch inspiriert, aber alles andere als verstaubt!

i Materialkosten in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Yvonne Lodziana

MM6423 | Memmingen

Di, 21.07.26, 19.00 - 21.00 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
29,90 €

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. 65. 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.

Brotzeit bei Wallenstein - Backen & Genießen wie im 17. Jahrhundert

Entdecken Sie die Brotsorten und Aufstriche, die im 17. Jahrhundert auf den Tischen des Adels und bei Wallenstein nicht fehlen durften. Gemeinsam backen wir rustikales Brot und bereiten herzhafte Aufstriche zu - authentisch, lecker und mit einer Prise Geschichte zum Schlemmen!

i Materialkosten in Höhe von 15,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Yvonne Lodziana

MM6425 | Memmingen

Do, 16.07.26, 19.00 - 21.00 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
29,90 €

neu

Original italienische Küche

Wie es sie beim Italiener um die Ecke nicht gibt. Wir alle lieben Pizza und Pasta. Kein Wunder, werden die Speisekarten italienischer Restaurants in Deutschland von eben diesen Gerichten bestimmt. Die italienische Küche hat aber weitaus mehr zu bieten. Und dabei bestechen die meisten Gerichte mit simplen Zutaten und ihrer liebevollen Zubereitung. In diesem Kurs entdecken wir leckere und gesunde Speisen aus den Hochburgen der italienischen Kochkunst und verkosten diese.

i Materialkosten in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Michael Mohr

MM6427 | Memmingen

Mi, 20.05.26, 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 €

Levante Küche - Die Küche des östlichen Mittelmeerraums

Gemüse, Fisch, 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 bereits als etablierter Food-Trend gefeiert.

i Bitte erscheinen Sie pünktlich, da die Kursleitung die Eingangstür nach Kursbeginn abschließen muss. Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Ingo Festner, Koch

BG6429 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden

Do, 23.04.26, 18.00 - 22.00 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche,
Erdgeschoss, 29,40 €

Gewürzworkshop "Spice up your life"

Sie möchten Ihr Gewürzwissen vertiefen? Lassen Sie sich an diesem Abend mitnehmen auf eine spannende Reise in die Welt der orientalischen Gewürze. Erfahren Sie mehr über Gewürze und ihre Verwendung, über Qualität, richtige Aufbewahrung und Verarbeitung sowie die gesundheitlichen Vorteile. Im Kurs werden verschiedene Gewürze verkostet.

Zum Abschluss wird eine Gewürzmischung zum Mitnehmen hergestellt.

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

Dozentin: Petra Niazi, vegane Ernährungsberaterin

BG6431 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden

Di, 21.04.26, 18.00 - 21.00 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche,
Erdgeschoss, 22,00 €

neu

Original Thaiändische Küche "Regionale Spezialitäten"

Die Thai-Küche gilt als eine der besten und vielfältigsten der Welt. In diesem Kurs lernen wir Spezialitäten aus verschiedenen Regionen (Nord-, Nordost-, Zentral- und Südthailand) kennen. Zum Beispiel Papaya-Salat, knuspriges Hähnchen mit gerösteten Schallotten, Hackfleisch-Salat mit Minze-Chili, Hähnchenkeule mit frischem Kurkuma, Kokos-Curry und mehr. Wir verwenden dabei spezielle und besondere Zutaten, Kräuter und Gewürze zu Fisch, Fleisch und frische Gemüsesorten. Zum Abschluss gibt es ein typisches Thai-Dessert.

i Lebensmittelkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Pimphawan Ebinger

BG6435 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden

Do, 16.04.26, 18.00 - 22.30 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche,
Erdgeschoss, 33,00 €

Anmeldung/Infos unter:



Tel.: 08331 850-1616

E-Mail: vhs@memmingen.de

Homepage: www.vhs-memmingen.de



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?

 Materialkosten in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Michael Mohr


MM6437 | Memmingen

Mi, 15.04.26, 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

"Gourmet- Mutti-Vati Spezialitäten"

In diesem Kurs kochen wir Gourmet-Spezialitäten. Wie wird ein Original Thai-Menü zubereitet? Es besteht aus knusprigen Frühlingsrollen, Papaya-Salat, gebratenen Reisnudeln mit Pad-Thai-Soße, Massaman-Curry in Kokosnussmilch, knuspriger Ente mit frischem Gemüse, scharfe Garnelensuppe mit frischen Thai-Kräutern (Tom Yam Khung). Der besondere Geschmack wird den Gerichten durch spezielle Thai-Kräuter, frische Zutaten und Thai-Gewürze verliehen. Zum Abschluss gibt es ein typisches Thai-Dessert.

 Materialkosten (inkl. Rezepten und Getränken) in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Pimphawan Ebinger

MM6439 | Memmingen

Do, 30.04.26, 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 €
.....


BA6441 | Babenhausen

Materialkosten in Höhe von 25,00 € (inkl. Rezepten) werden im Kurs eingesammelt. Benutzen Sie bitte den Eingang "Lehrerparkplatz".

Do, 07.05.26, 17.30 - 22.00 Uhr,
Schulzentrum Babenhausen, Pestalozzistr. 7, Schulküche d. Realschule
33,00 €
.....

Original Thaiändische Küche "Raffinierte Sommergerichte"

In diesem Kurs kochen wir verschiedene besondere Sommergerichte, z.B. Miang Kham (frische Kräuter mit süß-saure-scharfer Soße), Yam Pladook Foo (knuspriger Welflockensalat mit frischen Thai-Kräutern / grüne Apfel-Soße), Gai Krop Lui Soun (knuspriges Hähnchenfilet mit geröstetem Thai Basilikum), Yam Naem Kow Tod (knuspriger Jasmin Reis mit roter Chilipaste und frischem Ingwer). Der besondere Geschmack der Gerichte wird durch spezielle, frische Thai-Kräuter, frisches Gemüse und Thai-Gewürze verliehen. Zum Abschluss gibt es ein typisches Thai-Dessert.

 Lebensmittelkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Pimphawan Ebinger

BG6443 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden

Do, 18.06.26, 18.00 - 22.30 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche,
Erdgeschoss, 33,00 €
.....


BA6445 | Babenhausen

Materialkosten in Höhe von 25,00 € (inkl. Rezepten) werden im Kurs eingesammelt. Benutzen Sie bitte den Eingang "Lehrerparkplatz".

Do, 16.07.26, 17.30 - 22.00 Uhr,
Schulzentrum Babenhausen, Pestalozzistr. 7,
Schulküche d. Realschule, 33,00 €
.....

Tapas - Für und mit Freunden

In diesem einzigartigen Workshop erfahren Sie alles über die richtigen Zutaten, die Vor- und Zubereitung der gängigen Tapas. Hier entdecken Sie die großen und kleinen Geheimnisse der iberischen Halbinsel und deren vielfältiger Möglichkeiten. Unter der Anleitung von Ingo Festner gehen Sie auf eine spannende Genussreise durch Spanien. Spaß am Kochen und genießen stehen Vordergrund.

 Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug. Bitte erscheinen Sie pünktlich, da die Kursleitung die Eingangstür nach Kursbeginn abschließen muss. Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Ingo Festner, Koch

BG6447 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden

Do, 21.05.26, 18.00 - 22.00 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche,
Erdgeschoss
29,40 €
.....

Topf sucht Deckel - Valentinstag mal anders

Valentinstag muss kein Pärchen-Event sein - dieser Abend ist für alle Singles mit Lust auf gutes Essen und nette Gesellschaft! Gemeinsam schnippeln, brutzeln, würzen und genießen wir ein leckeres, mehrgängiges Menü. Dabei bleibt genug Zeit zum Austausch und vielleicht auch fürs Kennenlernen. Ganz ohne Kitsch, dafür mit viel Spaß an guter Küche. Ob Kochprofi oder Anfänger - Hauptsache, Du hast Lust Deine Kochkünste gemeinsam mit anderen einzubringen und einen genussvollen Abend zu erleben.

 Materialkosten in Höhe von 15,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Yvonne Lodziana

MM6449 | Memmingen

Sa, 14.02.26, 19.00 - 21.00 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, 29,90 €
.....

neu

Lieblingsgerichte für einen - Single-Kochkurs

Du kochst meist allein, willst aber nicht auf leckeres Essen verzichten? Kein Problem! In diesem Kurs zeigen wir dir einfache, schnelle und leckere Gerichte, die perfekt für Singles sind. Ganz ohne Stress, dafür mit viel Spaß und guten Tipps fürs Kochen solo - damit dein Essen immer ein Volltreffer wird!

 Materialkosten in Höhe von 15,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Yvonne Lodziana


MM6451 | Memmingen

Do, 18.06.26, 19.00 - 21.00 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, 29,90 €
.....

neu

Magische Küche: Ein Koch- & Bastelabend für Hexen und Zauberer

Der Kurs ist für Erwachsene mit je einem Kind ab 6 Jahren. Zieh deinen Umhang an, schnapp dir deinen Zauberstab (oder Kochlöffel) und tauche ein in die magische Welt eines berühmten Zauberschülers! Bei unserem Kochabend voller magischer Rezepte erwarten dich kulinarische Abenteuer inspiriert von der Welt der Hexen und Zauberer.

 Materialkosten in Höhe von 15,00 € pro Paar (Erwachsener plus Kind) werden im Kurs eingesammelt. Bitte immer nur

junge uhs



den Erwachsenen anmelden. Das Kind muss nicht angemeldet werden.

Dozentin: Yvonne Lodziana

MM6453 | Memmingen

neu

Do, 26.03.26, 18.00 - 20.00 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
29,90 € (pro Erwachsener, Kind kostenfrei)
.....

Vegetarisch & Vegan



Namaste India (vegan)

Die indische Küche bietet eine Vielzahl nährstoffreicher pflanzlicher Gerichte, deren Grundlage frisches Gemüse, Hülsenfrüchte und Getreide sind. Die Vielfalt an Gewürzen bringt nicht nur Abwechslung für den Gaumen, sondern sorgt durch ihre positive gesundheitliche Wirkung auch dafür, dass sie sehr bekömmlich ist. Im Kurs bereiten wir Gerichte wie Naan-Brot, Samosa mit Chutney, Currys, Halva und Mango-Lassi zu. So entsteht ein buntes Buffet, das wir anschließend gemeinsam genießen. Zusätzlich gibt es Tipps zu einer gesunden Ernährung.

i Lebensmittelkosten in Höhe von 18,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Petra Niazi, vegane Ernährungsberaterin

MM6459 | Memmingen

neu

Do, 12.02.26, 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 Thailändische Küche „Vegetarische Nudelgerichte“

Die Thailändische Küche bietet eine große Auswahl an vegetarischen Speisen. In diesem Kurs kochen wir gemeinsam viele verschiedene Nudelgerichte. Zum Beispiel gebratene Reismudeln, Reis Vermicelli mit Erdnuss-Curry-Soße, gebratene Kurkuma-Nudeln, gebratene Glas-

nudeln - Bambussprossen, Udon-Nudeln mit Chili-Knoblauch-Basilikum, milde und würzige Gerichte, verschiedenes frisches Gemüse und spezielle Thai-Kräuter. Zum Abschluss gibt es ein typisches Thai-Desert.

i Materialkosten (inkl. Rezepten und Getränken) in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Pimphawan Ebinger

MM6433 | Memmingen

Do, 19.03.26, 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 €
.....

Kulinarische Reise durch Georgien (vegan)

Lernen Sie die georgische Küche kennen - eine kulinarische Schatztruhe, die bei uns noch weitestgehend unbekannt ist. Frisches Gemüse, aromatische Kräuter und Walnüsse spielen in der georgischen Küche eine wichtige Rolle. In diesem Kochkurs mischen wir gemeinsam eine georgische Gewürzmischung und bereiten verschiedene Gerichte wie Auberginenröllchen und Phkali (Gemüsepasten), gefüllte Teigtaschen und Eintöpfe zu. So entsteht ein buntes Buffet, das wir anschließend gemeinsam genießen. Zusätzlich gibt es Tipps zu einer gesunden Ernährung.

i Lebensmittelkosten in Höhe von 18,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Petra Niazi, vegane Ernährungsberaterin

BG6461 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden

neu

Di, 24.03.26, 17.45 - 21.45 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche,
Erdgeschoss, 29,40 €
.....

Libanesisische Küche (vegan)

Lernen Sie die libanesisische Küche kennen - eine Küche voller Aromen und Traditionen! Die libanesisische Küche zeichnet sich durch die Verwendung frischer Zutaten sowie aromatischer Kräuter und Gewürze aus. Im Kurs bereiten wir Gerichte wie Hummus, Falafel, Tabouleh, Manakish, Kibbeh und Sfouf zu.

So entsteht ein buntes Buffet, das wir anschließend gemeinsam genießen. Zusätzlich gibt es Tipps zu einer gesunden Ernährung.

i Lebensmittelkosten in Höhe von 18,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Petra Niazi, vegane Ernährungsberaterin

BG6463 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden

neu

Di, 14.04.26, 17.45 - 21.45 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche,
Erdgeschoss, 29,40 €
.....

Orientalische Mezze (vegan)

Kommen Sie mit auf eine kulinarische Reise durch den Orient und lassen Sie sich von den Gewürzen und Aromen aus 1.001 Nacht verführen. Im Kurs werden wir verschiedene orientalische Mezzes (Vorspeisen) wie Falafel, Dips, Salate, Gemüsegerichte und natürlich Brot zubereiten. So entsteht ein buntes Buffet, das wir anschließend gemeinsam genießen. Zusätzlich gibt es Tipps zu einer gesunden Ernährung.

i Lebensmittelkosten in Höhe von 18,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Petra Niazi, vegane Ernährungsberaterin

MM6467 | Memmingen

Sa, 18.04.26, 10.00 - 14.00 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 €
.....

Marokkanische Küche (vegan)

Genießen Sie in diesem marokkanischen Kochkurs den Duft von Orangenblütenwasser und frischen Kräutern! Die marokkanische Küche gehört mit ihren frischen Zutaten und der Vielzahl an Gewürzen zu den gesündesten der Welt. Im Laufe der Zeit unterlag sie vielen verschiedenen Einflüssen. In diesem Kurs bereiten wir Gerichte wie Harira-Suppe, Salate, eine Tajjine, Couscous sowie süßen Minztee und ein traditionelles Dessert zu. So entsteht ein buntes Buffet, das wir anschließend gemeinsam genießen. Zusätzlich gibt es Tipps zu einer gesunden Ernährung.

i Lebensmittelkosten in Höhe von 18,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Petra Niazi, vegane Ernährungsberaterin

BG6469 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden

neu

Di, 09.06.26, 17.45 - 21.45 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche,
Erdgeschoss, 29,40 €
.....



Vegetarische Küche, die allen schmeckt

Es gibt mehr als 20.000 Gemüsesorten allein in Europa. Wer braucht da noch Fleisch und Fisch, um sich lecker und abwechslungsreich zu ernähren? Aber wie kombiniert, verarbeitet und würzt man vegetarische Zutaten, um das Beste aus ihnen herauszuholen? Genau das entdecken wir anhand verschiedener Rezepte in diesem Kurs. Und die Ergebnisse könnten sogar einge"fleisch"ten Leuten schmecken.

i Materialkosten in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Michael Mohr

MM6473 | Memmingen

Mi, 17.06.26, 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 €

Backwaren & Süßes



Süße Verführungen - mit dem Thermomix

und anderen kochenden Küchenmaschinen

Nachspeise oder Dessert? Der krönende Abschluss eines Menüs oder ein Mitbringsel zu einer Party oder zum Grillbuffet. Es darf geschlemmt werden. Ein herzhafter Gaumenschmaus ist auch dabei.

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, Hauswirtschafterin

BG6477 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden

Mi, 10.06.26, 18.00 - 22.00 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche,
Erdgeschoss
29,40 €

BG6479 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden

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.

Do, 11.06.26, 18.00 - 22.00 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche,
Erdgeschoss, 29,40 €

Backkurs mit Thermomix und Stoneware

Brotliebe selbst gemacht - knusprig, duftend, einzigartig!

Nichts duftet so verführerisch wie frisch gebackenes Brot! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit einfachen Zutaten und den richtigen Handgriffen köstliche Brote und Semmel selbst herstellen.

Mit Hilfe des Thermomix®? wird der Teig optimal vorbereitet, während die Stoneware von PamperedChef®? für eine herrliche Kruste und gleichmäßige Backqualität sorgt. Ob klassisches Bauernbrot, Vollkorn-Varianten oder kreative Saatenbrote - am Ende nehmen Sie nicht nur Rezepte, sondern auch jede Menge Genussmomente mit nach Hause.

i Materialkosten in Höhe von 12,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien ein Getränk, einen Thermomix (falls vorhanden) sowie Pampered Chef Stoneware (falls vorhanden)

Dozentin: Elli Müller

LE6483 | Legau/Illerwinkel

Sa, 27.06.26, 09.30 - 13.30 Uhr,
Mittelschule Legau, Altusrieder Straße
13, Schulküche (UG), 29,40 €

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 Kaffee Kunst. 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

MM6601 | Memmingen

Fr, 13.02.26, 17.00 - 19.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 2
49,00 €

MM6603 | Memmingen

Materialkosten sind in die Kursgebühr inkludiert: Kaffee, Kekse, Wasser

Fr, 24.04.26, 17.00 - 19.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 2
49,00 €



Thekenplausch über Bier - Die etwas andere Verkostung

Wissensaustausch über Bier verbunden mit einer Bierverskostung. Gereicht werden neben 8 Bieren, national und/oder international, auch Wasser (wenn nötig) und Brot zur Geschmacksneutralisation.

Sicherheitsinformation: Teilnahme auf eigenes Risiko, Alkohol nur für Volljährige.

i Materialkosten i. H. v. 28,00 € werden bar im Kurs eingesammelt

Dozent: Dirk Göller, Dipl.-Braumeister

MM6605 | Memmingen

Fr, 20.03.26, 19.00 - 22.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2,
Raum 6 (UG), 22,00 €

Thekenplausch über Bier -- Die etwas andere Verkostung

Wissensaustausch über Bier verbunden mit einer Bierverskostung. Gereicht werden neben 8 Bieren, national und/oder international, auch Wasser (wenn nötig) und Brot zur Geschmacksneutralisation.

Sicherheitsinformation: Teilnahme auf eigenes Risiko, Alkohol nur für Volljährige.

i Materialkosten i. H. v. 28,00 € werden bar im Kurs eingesammelt

Dozent: Dirk Göller, Dipl.-Braumeister

MM6607 | Memmingen

Fr, 19.06.26, 19.00 - 22.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2,
Raum 6 (UG), 22,00 €

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) der vhs Memmingen - Ermäßigungen und Datenschutzerklärung

Im Folgenden finden Sie wichtige Auszüge aus den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB). Den gesamten Wortlaut lesen Sie unter folgendem QR-Code:



Darüber hinaus erhalten Sie in der vhs-Geschäftsstelle, Donaust. 1, 87700 Memmingen auf Anfrage einen Ausdruck.

Fragen dazu? Gerne gibt Ihnen das vhs-Team weitere Auskünfte!

Sie erreichen das vhs-Team Mo bis Fr von 9 bis 12 Uhr und Do von 15 bis 17 Uhr telefonisch unter: 08331 850-1616.

I. Vertrag

1. Anmeldung, Zustandekommen des Vertrags, Fälligkeit des Entgelts

1.1. Der Kursbesuch ist in der Regel nur mit vorheriger Anmeldung möglich (Ausnahmen: Einzelkartenveranstaltungen und Offenes Programm).

1.2. Sie können sich für unsere Kurse persönlich, telefonisch, schriftlich oder online anmelden. Die Kursgebühr bezahlen Sie entweder bar oder per Lastschrift. Bei telefonischer und schriftlicher Anmeldung sowie bei Anmeldung online ist nur das Lastschriftverfahren möglich.

1.3. Ihre Anmeldung zu den Kursen und Veranstaltungen der Volkshochschule Memmingen ist verbindlich und verpflichtet zur sofortigen Zahlung des Entgelts. Widersprechen Sie der erteilten Abbuchungsermächtigung oder führt die beauftragte Bank den Lastschrifteinzug nicht aus, so sind die anfallenden Bankspesen von Ihnen zu tragen.

1.4. Eine nachträgliche Rechnungsstellung auf den Namen Dritter ist nicht möglich.

1.5. Alle Gebühren und Preise verstehen sich inkl. der gesetzlichen Steuern.

2. Leistungsumfang

2.1. Was Sie von den Kursen der Volkshochschule Memmingen inhaltlich erwarten dürfen, ergibt sich ausschließlich aus der Kursbeschreibung des Programms. Mündliche Zusagen oder Beschreibungen sind nicht verbindlich. Die Dozenten sind zu individuellen Absprachen nicht berechtigt.

2.2. Die Volkshochschule Memmingen behält sich vor, Kurse durch einen anderen Dozenten durchführen zu lassen.

3. Reiseveranstaltungen

Die Volkshochschule Memmingen veranstaltet keine Reisen. Sollte die Volkshochschule Memmingen als Vermittler auftreten, so sind in jedem Fall die AGB des Reiseveranstalters zu beachten. Eine vertragliche Beziehung kommt nur mit dem Reiseveranstalter zustande. Es gelten die jeweiligen AGB des Reiseveranstalters.

4. Computernutzung

Bei allen Kursen, in denen Computer zum Einsatz kommen, gelten zusätzliche Bedingungen, die in einer gesonderten Vereinbarung geregelt werden. Diese Vereinbarung wird zu Beginn des Kurses zwischen Volkshochschule Memmingen und Teilnehmendem abgeschlossen. Mündliche Nebenabreden und Zusagen haben keine Gültigkeit. Unsere Dozenten sind nicht zur Änderung der Vertragsbedingungen berechtigt. Im Übrigen gelten die in Ziffer V. abgedruckten Bedingungen.

II. Vertragsänderungen

5. Rücktritt der Volkshochschule Memmingen, Kürzung der Kursdauer, Kursabsage

5.1. Kurse und Veranstaltungen kommen nicht zustande und können von der Volkshochschule Memmingen abgesagt werden,

a) wenn der Dozent ausfällt oder

b) wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.

Kommt ein Kurs nicht zustande, wird die Volkshochschule Memmingen Sie unverzüglich informieren. Sollten Sie eine längere Anreise haben, erkundigen Sie sich bitte vor Reiseantritt bei unserer Geschäftsstelle, ob der Kurs stattfindet.

5.2. Bei Kursausfall erhalten Sie selbstverständlich die entrichtete Kursgebühr zurück, falls Sie diese bereits bezahlt haben. Eine Barauszahlung ist nur möglich, wenn die Kursgebühr bar bezahlt wurde.

5.3. Kurse, die vor dem dritten Kurstermin nicht die geforderte Mindestteilnehmerzahl erreicht haben, werden gekürzt durchgeführt. Die Kürzung erfolgt unter Beachtung und Beibehaltung der geplanten Inhalte und Gesamtkonzeption. Teilnehmende, die mit dieser Kürzung nicht einverstanden sind, können bis spätestens einen Werktag vor dem vierten Kurstermin schriftlich oder in Textform erklären, dass sie von dem Kurs zurücktreten. Sie erhalten dann die Kursgebühr, abzüglich der anteiligen Gebühren für bereits stattgefundene Unterrichtseinheiten, zurück.

5.4. Im Falle einer Teilnehmerbegrenzung behält sich die Volkshochschule Memmingen eine Überbelegung von maximal 2 Teilnehmern vor. Abweichend davon gelten die Sonderregelungen bei Sprachkursen.

6. Rücktritt des Teilnehmenden, Umbuchung

6.1. Sollten Sie an der gebuchten Veranstaltung nicht teilnehmen können, ist ein Rücktritt nur möglich, wenn Sie a) bei Kursen mit mehr als sieben Terminen spätestens einen Werktag vor dem zweiten Kurstermin schriftlich oder in Textform erklären, dass Sie von dem Kurs zurücktreten;

b) bei Kursen mit bis zu sieben Terminen spätestens sieben Werktage vor dem ersten Kurstermin schriftlich oder in Textform erklären, dass Sie von dem Kurs zurücktreten.

6.2. Bei vorab gebuchten Einzelkartenveranstaltungen (z. B. Vorträge, Lesungen und sonstige kulturelle Veranstaltungen) ist ein Rücktritt ausgeschlossen.

6.3. Im Falle des Rücktritts erhalten Sie die entrichtete Kursgebühr, abzüglich der in Ziffer 6.4. genannten Beträge, zurück. Eine Barauszahlung ist nur möglich, wenn die Kursgebühr bar bezahlt wurde.

6.4. Bei allen Rücktritten werden 10 Prozent der vollen Kursgebühr, mindestens jedoch € 5,- und maximal € 25,-, als Bearbeitungsgebühr und zusätzlich die anteiligen Gebühren für bereits stattgefundene Unterrichtseinheiten einbehalten. Bereits entstandene Auslagen (z. B. Materialgeld oder bestellte Tickets) werden nicht erstattet.

6.5. Bitte beachten Sie, dass für die Einhaltung der Fristen und die Berechnung der anteiligen Gebühr der Zugang der Erklärung bei der Volkshochschule Memmingen maßgeblich ist. Der jeweilige Dozent ist nicht zur Entgegennahme der Erklärung bevollmächtigt.

6.6. Ein Rücktritt aus anderen Gründen, z. B. Erkrankung, oder Wechsel des Dozenten, ist nicht möglich.

6.7. Eine telefonische Mitteilung oder die Abmeldung beim Dozenten bzw. das Fernbleiben vom Kurs gelten nicht als Rücktritt.

6.8. Die Umbuchung von einem Kurs in einen anderen Kurs im laufenden Programm ist nur möglich, wenn die Rücktrittsbedingungen eingehalten werden und nur, soweit im gewünschten Kurs ein Platz zur Verfügung steht. Im Falle der Umbuchung wird die für den alten Kurs gezahlte Kursgebühr unter Abzug der in Ziffer 6.4. genannten Beträge auf die für den neuen Kurs zu zahlende Gebühr angerechnet.

III. Weitere Vertragsbedingungen

7. Urheberrechtsschutz

Aus urheberrechtlichen Gründen müssen wir Sie darauf hinweisen, dass Fotografieren, Filmen und Mitschneiden auf Band in den Veranstaltungen nicht gestattet sind. Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Volkshochschule auf keine Weise verwertet, insbesondere nicht vervielfältigt, verbreitet oder öffentlich wiedergegeben werden.

8. Haftung

8.1. Die Haftung der Volkshochschule Memmingen beschränkt sich auf Fälle, bei denen grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz seitens der Volkshochschule Memmingen oder ihrer Erfüllungsgehilfen vorliegt.

Abweichend hiervon haftet die Volkshochschule Memmingen im Falle der Verletzung von Leben, Gesundheit oder Körper, sowie bei Verletzung wesentlicher Vertragspflichten, auch bei einfacher Fahrlässigkeit.

8.2. Die Teilnehmenden sind verpflichtet, im Falle einer Störung oder eines Unglücksfalles alles Zumutbare zu tun, um zu einer Behebung der Störung beizutragen oder entstehende Schäden möglichst gering zu halten.

9. Erklärungen gegenüber der Volkshochschule Memmingen

9.1. Alle Erklärungen gegenüber der Volkshochschule Memmingen können Sie persönlich oder schriftlich an die im Programm genannten Anmeldestellen richten.

9.2. E-Mails richten Sie bitte an folgende E-Mail-Adresse: vhs@memmingen.de

IV. Wichtige Hinweise

10. Beratung und Einstufung

Vor der Anmeldung haben Sie Gelegenheit, sich beraten zu lassen. Bei Sprachkursen wird eine vorherige Beratung und Einstufung dringend empfohlen. Dies gilt insbesondere für den Bereich Business English oder für Vorbereitungskurse auf Prüfungen. Beachten Sie bitte, dass Probehören nicht möglich ist.

11. Gebührenermäßigung

11.1. Voraussetzungen einer Ermäßigung

Es ist nur eine Ermäßigung möglich. Die Ermäßigungsregeln gelten für Kursgebühren, die neben der Normalgebühr eine ermäßigte Gebühr aufführen. Unterrichtsmaterialien sind von der Ermäßigung ausgenommen.

Voraussetzung für eine Ermäßigung ist, dass der Teilnehmende die Unterlagen, mit denen die Berechtigung der Ermäßigung nachgewiesen wird, bei der Buchung, oder nachträglich spätestens bis zum ersten Kurstag persönlich bei den Anmeldestellen, vorlegt.

11.2. Personengruppen

Ermäßigungen gelten für folgende Personengruppen, falls im Ausschreibungstext des jeweiligen Kurses nichts Abweichendes steht:

Schüler/innen, Studierende in Vollzeit, Auszubildende und Praktikanten/innen bis einschließlich 26 Jahre, Schwerbehinderte ab einem Grad der Behinderung von 50 (Begleitperson frei bei Kennzeichen B), Bundesfreiwilligendienstleistende, Freiwilliges Soziales Jahr und Freiwilliges Ökologisches Jahr (ohne Altersbegrenzung).

11.3. Weitere Bestimmungen

Die Speicherung der Ermäßigungsberechtigung ist nur für Schwerbehinderte mit einem unbefristet gültigen Schwerbehindertenausweis auf Wunsch möglich. Bitte wenden Sie sich dazu an die Geschäftsstelle in Memmingen.

Eine Teilzahlung ist bei einer Kursdauer von mindestens acht Wochen und einer Kursgebühr ab € 200,- auf Antrag (in Textform) möglich. Sie zahlen bei Anmeldung 50 Prozent des Gesamtbetrags und begleichen den Restbetrag innerhalb eines Monats nach Kursbeginn.

12. Materialgeld

Unsere Dozenten besorgen das für den jeweiligen Kurs erforderliche Material (keine Lehrbücher) in eigenem Namen und auf eigene Rechnung. Das Materialgeld hierfür wird im Kurs eingesammelt oder mit der Kursgebühr abgebucht.

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) der vhs Memmingen - Ermäßigungen und Datenschutzerklärung

bucht. Bitte richten Sie auch Ihre Reklamationen bezüglich des Materials an die Dozenten.

Es ist empfehlenswert, mit der Beschaffung von Unterrichtsmaterial und Lehrbüchern so lange zu warten, bis feststeht, dass Ihr Kurs auch tatsächlich stattfindet.

Es kann keine Ermäßigung auf die Materialkosten gewährt werden (siehe auch Punkt 11., Gebührenermäßigung).

[...]

Widerrufsbelehrung bei Anmeldungen

Ihre Rechte zum **Widerruf** und ein Formular für Ihren Widerruf finden Sie unter diesem QR-Code:



Darüber hinaus erhalten Sie in der vhs-Geschäftsstelle, Donaust. 1, 87700 Memmingen auf Anfrage einen Ausdruck.

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: Donaust. 1, 87700 Memmingen, Tel.: 08331 850-1616, E-Mail: vhs@memmingen.de) mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie erhalten in der vhs-Geschäftsstelle auch ein Muster-Widerrufsformular, das jedoch nicht vorgeschrieben ist.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

2. Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag (d. h.) Ihre Anmeldung) widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet.

Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistungen während der Widerrufsfrist beginnen sollen, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

3. Ausschluss bzw. vorzeitiges Erlöschen des Widerrufsrechts

Das Widerrufsrecht besteht nicht bei Verträgen zur Erbringung von Dienstleistungen in den Bereichen Beherbergung zu anderen Zwecken als zu Wohnzwecken, Beförderung von Waren, Kraftfahrzeugvermietung, Lieferung von Speisen und Getränken sowie zur Erbringung weiterer Dienstleistungen im Zusammenhang mit Freizeitbetätigungen, wenn der Vertrag für die Erbringung eines spezifischen Termin oder Zeitraum vorsieht. Das Widerrufsrecht erlischt

vorzeitig, wenn wir die Dienstleistung vollständig erbracht haben und wir mit der Ausführung der Dienstleistung erst begonnen haben, nachdem Sie dazu Ihre ausdrückliche Zustimmung gegeben haben und gleichzeitig Ihre Kenntnis davon bestätigt haben, dass Sie Ihr Widerrufsrecht bei vollständiger Vertragserfüllung durch uns verlieren.

Datenschutzerklärung

Im Folgenden finden Sie wichtige Auszüge der **Datenschutzerklärung**. Den gesamten Wortlaut finden Sie im Internet unter folgendem QR-Code:



Darüber hinaus erhalten Sie in der vhs-Geschäftsstelle, Donaust. 1, 87700 Memmingen auf Anfrage einen Ausdruck.

[...] Die vhs Memmingen ist Teil der Stadt Memmingen und unterliegt damit als öffentliche Stelle den Bestimmungen des Bayerischen Datenschutzgesetzes (BayDSG). Zum Schutz Ihrer Rechte haben wir technische und organisatorische Maßnahmen getroffen und auch sichergestellt, dass die Vorschriften über Datenschutz von externen Dienstleistern, die an diesem Angebot mitwirken, beachtet werden. Ihre Daten dürfen nur in dem Umfang verarbeitet werden, wie dies zur Durchführung (vor)vertraglicher Zwecke notwendig ist oder Sie uns Ihre Einwilligung erteilt haben. In diesem Zusammenhang möchten wir Sie darauf aufmerksam machen, dass die Nichtbereitstellung Ihrer Daten gegebenenfalls zur Folge hat, dass von uns angebotene Dienste von Ihnen nicht, nicht vollständig oder nicht optimal genutzt werden können.

1. Verantwortlichkeit

Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts ist die Stadt Memmingen (Hinweis: Die Volkshochschule Memmingen ist kommunal), gesetzlich vertreten durch Oberbürgermeister Jan Rothenbacher, Marktplatz 1, 87700 Memmingen, Tel.: 08331 850-0, E-Mail: poststelle@memmingen.de (nachfolgend „wir“ genannt).

[...]

13. Kontaktdaten

unseres Datenschutzbeauftragten

Die Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten der Stadt Memmingen lauten:

E-Mail: datenschutz@memmingen.de
Datenschutzbeauftragter der Stadt Memmingen
Marktplatz 1, 87700 Memmingen

Impressum

Anzeigen: Hans-Peter Seiter
Redaktion: Michael Trieb
Layout: Michael Trieb
Lektorat: Corinna Kühle und Michael Trieb
Druck: MedienCentrum Memmingen, Fraunhoferstraße 19, Memmingen
Auflage: 5.000
CI: Deutscher Volkshochschulverband

Bildnachweis

Titelseite:

S. 1, Titelseite © AdobeStock; KI-generiert

Innentitel:

S. 3, Grußwort/Vorwort © Stadt Memmingen / vhs
S. 4, vhs-Team © vhs
S. 4, vhs-Außenstellen © privat
S. 5, (Anzeige) © vhs
S. 6, oben links © Max Schneider
S. 6, unten mitte © Stadt Memmingen
S. 7, oben (Logo) © Schwabenakademie Irsee
S. 7, oben mitte © Fischer-Verlag
S. 7, rechts oben © privat
S. 8, mitte links © Antonio Guillem/Shutterstock
S. 9, oben links © fizkes/Shutterstock
S. 10, mitte rechts (Logo) © Klimainitiative Memmingen e.V.
S. 10, mitte rechts (Logo) © Stadt Memmingen
S. 11, oben links © N.N./Fotolia_5736894_Subscription_L

S. 11, mitte (Logo) © Verbraucherzentrale Bayern e.V.
S. 11, rechts © Benjamin Haas/Fotolia
S. 12, mitte © Marc Dietrich/Fotolia
S. 13, oben mitte © SFIO CRACHO/Shutterstock
S. 14, links oben © Kucher Serhii/Shutterstock
S. 15, links oben © Memminger MedienCentrum
S. 15, links mitte © GEFRO
S. 15, mitte oben © Alois Müller GmbH
S. 15, mitte © Relius Farbwerke
S. 15, rechts © Ingrid Maasik/Shutterstock
S. 16, links oben © Bauhof Memmingen/Stadt Memmingen

S. 16, links mitte © Ferdinand Fehler/Stadt Memmingen
S. 16, (Logo Polizei) © PI Memmingen/Bayerische Polizei

S. 21, links oben © djile/Shutterstock
S. 22, rechts oben © Dean Drobot/Shutterstock
S. 23, mitte rechts © filtv/Fotolia
S. 24, links oben © filtv/Fotolia
S. 24, rechts oben © SFIO CRACHO/Shutterstock
S. 26, links oben © nopporn/Shutterstock
S. 28, links oben © pathdoc/Shutterstock
S. 30, links unten © S-F/Shutterstock
S. 31, mitte links © filtv/Fotolia
S. 32, mitte links © prochasson frederic/Shutterstock

S. 33, oben mitte © N.N./Shutterstock
S. 35, mitte © Yasonya/Shutterstock
S. 36, links unten © STEVE DUCHESNE/Fotolia
S. 38, links © Billion Photos/Shutterstock
S. 39, oben links © fizkes/Shutterstock
S. 40, mitte © Stock-Asso/Shutterstock
S. 40, rechts (Portrait) © Rose Rank
S. 43, mitte rechts © kudla/Shutterstock
S. 44, mitte © kudla/Shutterstock
S. 45, mitte rechts © Syda Productions/Shutterstock

S. 46, mitte © Rido/Shutterstock
S. 47, mitte © Dragan Trifunovic/Fotolia
S. 48, mitte oben © Lori Martin/Shutterstock
S. 50, links unten © Diego Cervo/Shutterstock
S. 51, oben links © altanaka/Shutterstock
S. 51, oben rechts © ESB Professional/Shutterstock

S. 52, mitte links © AlikeYou/Shutterstock
S. 52, mitte rechts © ChatGPT Image 30. Juni 2025, 14_54_31_Katze
S. 53, oben links © Africa Studio/Shutterstock
S. 54, links mitte © Stephanie Fischer
S. 54, oben mitte © Elena Swetkov
S. 54, rechts oben © Gordan/Shutterstock
S. 55, unten mitte © Claudia Baumgärtner
S. 56, links oben © garetsworkshop/Shutterstock
S. 56, mitte rechts © Laszlo66/Shutterstock
S. 57, mitte links © Nejron Photo/Shutterstock
S. 58, mitte links © Wolfgang Fendt
S. 58, oben mitte © N.N./Fotolia_18861380_Subscription_L

S. 59, links oben © Yuri Arcurs/Fotolia
S. 59, rechts oben © gajatz/Fotolia
S. 60, oben mitte © Olga Klochanko/Shutterstock
S. 61, links oben © White78/Shutterstock
S. 63, mitte links © QMTstudio/Shutterstock
S. 64, mitte links © Itummy/Shutterstock
S. 64, mitte rechts © Brent Hofacker/Shutterstock
S. 66, rechts unten © N.N./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.

Siebendächer



Gut
wohnen.

Mieten

Kaufen

Services

Siebendächer
Baugenossenschaft eG
Gerberplatz 7, 87700 Memmingen
Telefon: 08331 9507-0
www.siebendaecher.de



Mitglied
der Wohnungswirtschaft
Bayern



BILDUNG SCHADET NUR DEMJENIGEN, DER KEINE HAT!



**memminger
medien
centrum**

Fraunhoferstraße 18
87700 Memmingen

info@mm-medienzentrum.de
www.mm-medienzentrum.de

Wir fertigen die Drucksachen dazu!

AUSBILDUNG UND STUDIUM

DEINE ZUKUNFT WIRD WILD!



Max Wild
Profis ohne Grenzen



GEWERBLICHE AUSBILDUNGSBERUFE

(m/w/d/k.A.)

- Aufbereitungsmechaniker für Sand und Kies
- Baugeräteführer
- Baustoffprüfer
- Bautechniker Plus
- Bauzeichner Tief-, Straßen und Landschaftsbau
- Berufskraftfahrer – Güterverkehr
- Elektroniker für Geräte und Systeme
- Fachkräfte für Lagerlogistik
- Kraftfahrzeugmechatroniker – Nutzfahrzeugtechnik
- Kraftfahrzeugmechatroniker – Personenkraftwagentechnik
- Land- und Baumaschinenmechatroniker
- Metallbauer – Nutzfahrzeugbau
- Rohrleitungsbauer
- Spezialtiefbauer
- Straßenbauer
- Tiefbaufacharbeiter

KAUFMÄNNISCHE AUSBILDUNGSBERUFE

(m/w/d/k.A.)

- Fachinformatiker für Systemintegration
- Kaufleute für Büromanagement
- Kaufleute für Groß- und 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

