



# EUROPA IM FOKUS.

## **vhs-Außenstellen**

Babenhausen  
Buxheim  
Legau/Illerwinkel

Bad Grönenbach/Wolfertschwenden  
Erkheim  
Markt Rettenbach



## Gesundheit für Ihre Bürger

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

Mehr erfahren auf  
[aok.de/bayern/gesundekommune](http://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](http://www.kutter-pflanzen.de)

# Inhaltsverzeichnis



## Gesellschaft

Europa im Fokus .....	5
<b>Vorträge &amp; Reportagen .....</b>	<b>6</b>
Studium Generale.....	6
Exkursion zum Studium Generale .....	7
Kunst, Geschichte & Philosophie .....	7
Literatur & Autorenlesungen .....	7
Politik & Gesellschaft.....	7
Gesundheit & Medizin .....	8
Psychologie & Pädagogik .....	9
Länder & Kontinente.....	9
Nachhaltigkeit & Technik .....	10
Memminger Klimafrühling .....	11
Online-Vorträge .....	12
Wirtschaft & Mittelstand.....	13
Recht & Finanzen .....	14
Bauen & Wohnen .....	15
<b>Einzelveranstaltungen &amp; Seminare..</b>	<b>16</b>
Philosophie & Psychologie .....	16
Babys & Kids .....	17
Natur, Umwelt & Technik .....	17
vhs unterwegs .....	18
Gesellschaft & Zukunft .....	20
Verbraucherbildung & Finanzen .....	20



## Beruf, IT & Medien

<b>Kommunikation .....</b>	<b>21</b>
Auftreten, Rhetorik & Selbstsicherheit ..	21
Coaching & Führung.....	21
<b>Abschlüsse &amp; Zertifikate.....</b>	<b>22</b>
Xpert Business - Prüfung.....	22
Xpert Business - Online-Kurse .....	22
Ausbildung Naturpädagogik .....	24
<b>Firmenschulungen .....</b>	<b>24</b>
<b>IT-Kompetenz.....</b>	<b>25</b>
Grundlagen.....	25
Grundlagen für Schüler/innen.....	26
MS Office.....	26
Künstliche Intelligenz.....	27
Social Media & Mobile Geräte .....	28
Foto & Film .....	28



## Grundbildung

Empfehlungen für das Selbstlernen ....	29
Allgemeines zur Grundbildung .....	29



## Sprachen

Albanisch.....	30
Chinesisch.....	30
Deutsch als Fremdsprache.....	30
Einbürgerung .....	32
Englisch.....	32
Französisch .....	34
Italienisch.....	35
Japanisch .....	38
Russisch .....	38
Spanisch.....	38



## Gesundheit

<b>Entspannung &amp; Wellness .....</b>	<b>40</b>
Wochen(end)- & Tagesseminare .....	40
Autogenes Training & PMR .....	41
Entspannung & Meditation .....	41
Yoga allgemein .....	42
Yoga für Zielgruppen .....	45
QiGong & TaiChi.....	45
Pilates & mehr .....	46
Faszientraining .....	48
<b>Gymnastik &amp; Rücken.....</b>	<b>49</b>
Wirbelsäulengymnastik.....	49
Beckenboden.....	49
Massage & Rücken .....	50
<b>Fitness &amp; Bewegung .....</b>	<b>50</b>
Ganzkörpertraining .....	50
Ausdauer, Fun & Tanz .....	51
Herz & Kreislauf.....	53
Selbstverteidigung .....	53
Klettern & Outdoor.....	54
<b>Ernährung &amp; Pflege.....</b>	<b>54</b>
Gesundes Essen .....	54
Haar & Haut.....	55
Tiere & Gesundheit.....	55



## Kultur

<b>Gestalten &amp; Formen .....</b>	<b>56</b>
Pinzel & Stift .....	56
Keramik & Töpferkunst .....	57
Metall & Steine .....	57
Stoff & Co .....	58
Hula Hoop.....	59
<b>Theater, Musik &amp; Literatur .....</b>	<b>59</b>
Tanz & Theater .....	59
Musik .....	60
<b>Essen &amp; Trinken.....</b>	<b>60</b>
Leckers aus aller Welt .....	60
Vegetarisch & Vegan .....	63
Backwaren & Süßes.....	64



## Infos

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



Verbraucherbildung  
Bayern

### Die vhs Memmingen ist Stützpunkt Verbraucherbildung

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



### Hinweis:

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

## Das vhs-Team in der Geschäftsstelle Memmingen



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



**Claudia Hermann**  
Stellv. Leiterin, Fachbereich  
Beruf, IT & Medien, Marketing  
Tel. 08331 850-828



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



**Corinna Kühle**  
Sekretariat  
Tel. 08331 850-187



**Hans-Peter Seiter**  
Sekretariat  
Tel. 08331 50-187



**Natalja Link**  
Sekretariat  
Tel. 08331 850-187



**Andrea Saitner**  
Sekretariat  
Tel. 08331 850-187



**Florian Eibel**  
Hausmeister Kolbehaus  
0172 8951659



**Daniel Dorn**  
Hausmeister Machnigstraße  
0151 12772109

**Kontakt / Anmeldung**  
Tel 08331 850-187  
Fax 08331 850-189  
vhs@memmingen.de  
www.vhs-memmingen.de

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

## Außenstellenleitungen der vhs Memmingen im Landkreis Unterallgäu



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



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



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



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



**vhs Markt Rettenbach**  
Iris Fiebig  
Tel. 0171 7977520  
vhs\_markt-rettenbach@  
gmx.de



Europa im Fokus



**Vielfalt erleben, Zukunft gestalten**

Europa hautnah erleben, die Herausforderungen unserer Zeit erkennen und über die Zukunft nachdenken – dazu lädt die vhs Memmingen in diesem Semester ein.

Freuen Sie sich auf ein vielseitiges Programm: von Kulinarik, Musik, Kunst und Sprachen bis hin zu spannenden Diskussionen über Energie, Umwelt, Migration, Wissenschaft, Journalismus, Digitalisierung und Politik.

Ob in Präsenz oder online – entdecken Sie Europa aus neuen Perspektiven. Mit „vhs unterwegs“ erkunden wir zudem die Heimat und erleben Europa vor Ort. Lassen Sie sich inspirieren!

Hier finden Sie eine kleine Auswahl an Veranstaltungen, die in der Europa-Woche vom 5. bis 9. Mai stattfinden. Weitere Themen finden Sie im Internet bei Gesellschaft/Fokus Europa. Weitere Veranstaltungen sind über das Programm verteilt. Lassen Sie sich überraschen!

**Irischer Abend  
Musik, Gesang und Tanz**

Lassen Sie sich von den zauberhaften Klängen irischer Harfen und Flöten in die grüne Insel entführen! An diesem besonderen Abend erwarten Sie traditionelle irische Lieder und Musikstücke aus dem 18. bis 20. Jahrhundert - zum Genießen und Mitsingen. Für die Mutigen gibt es auch die Möglichkeit, das Tanzbein zu schwingen. Begleitet wird der Abend von einer Auswahl an Getränken, darunter natürlich auch Guinness. Freuen Sie sich auf die Musikerinnen Vroni Brehm und Catherine Wayland!



**i** Anmeldung erwünscht!  
Einlass: 19.00 Uhr

**MM1019 | Memmingen**

Fr, 02.05.25, 19.30 - 21.30 Uhr,  
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,  
Raum 3  
9,00 €, ermäßigt 7,00 €

**Autorenlesung  
„Palermo è una cipolla“  
(Palermo ist eine Zwiebel)**

Der renommierte italienische Autor Roberto Alajmo gibt Einblicke in seinen Roman „Palermo è una cipolla“ (Palermo ist eine Zwiebel). In diesem Werk zeichnet er ein vielschichtiges Bild seiner Heimatstadt Palermo – zwischen architektonischer Schönheit und lebendiger, widersprüchlicher Geschichte. Alajmo lässt uns eine Stadt entdecken, in der die Moderne noch nicht wirklich angekommen ist: faszinierend, dekadent, lebendig und voller Kontraste.



Die Lesung findet auf Italienisch statt und wird simultan mit einem Videokonferenzsystem mit deutschen Untertiteln auf einer Projektionsfläche eingeblendet.

In Kooperation mit der Dante Alighieri Gesellschaft Augsburg, der vhs Augsburg und der vhs Erlangen.

Kooperationsveranstaltung mit dem Deutsch-Italienischen Freundeskreis Memmingen e.V.

Anmeldung erwünscht!  
Einlass: 19:00 Uhr

**MM1011 | Memmingen**

Do, 08.05.25, 19.30 - 21.00 Uhr,  
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3,  
9,00 €, ermäßigt 7,00 €

**Presse am Scheideweg -  
Demokratie in Gefahr**

Fake News, Social Media und das veränderte Medienverhalten der Jugend fordern den Journalismus heraus wie nie zuvor. Wie bleibt die Presse glaubwürdig, wenn digitale Plattformen die Informationswelt dominieren? Welche Auswirkungen hat der Rückgang klassischer Medien wie Zeitungen und öffentlich-rechtliche Sender auf unsere Demokratie? In dieser spannenden Podiumsdiskussion gehen wir den drängenden Fragen auf den Grund: Was bedeutet die zunehmende Medienkonzentration für die Meinungsvielfalt? Wie kann die Presse ihre Rolle als „vierte Gewalt“ verteidigen? Nach kurzen Statements von Jugendlichen, die ihre Sicht auf die Medienwelt darstellen, diskutieren Maike Scholz (Memminger Zeitung), Andreas Schales (Hit Radio RT1 Memmingen) und Werner Kolhoff (renommierter Jour-



nalist und Autor aus Berlin) gemeinsam mit dem Vorsitzenden der Europa-Union, Burkhard Arnold. Diskutieren auch Sie mit und gestalten Sie die Zukunft unserer Medienlandschaft aktiv mit!

**i** Anmeldung erwünscht!

**mm** Einlass: 19.00 Uhr

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Projektbüro Stadt der Freiheitsrechte und der Europa-Union Memmingen.



**MM1047 | Memmingen**

Mi, 07.05.25, 19.30 - 21.00 Uhr,  
Antonierhaus, Martin-Luther-Platz 1, Saal, kostenlos

**Original italienische Küche  
Wie es sie beim Italiener  
um die Ecke nicht gibt**

Wir alle lieben Pizza und Pasta - doch die italienische Küche hat weit mehr zu bieten! Die Gerichte, die wir in diesem Kurs kochen, verknüpfen simple Zutaten mit einer liebevollen Zubereitung. Entdecken Sie leckere und gesunde Speisen aus den Hochburgen der italienischen Kochkunst und verkosten diese. Wie wäre es mit einer Einstimmung auf den nächsten Urlaub in "Bella Italia"?



**i** Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Vorratsbehälter, Schürze, Messer, Material- und Lebensmittelkosten (in bar)  
Materialkosten in Höhe von 17,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Michael Mohr

**MM6425 | Memmingen**

Di, 06.05.25, 18.00 - 22.00 Uhr,  
Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG,  
Schlachthofstr. 34, 26,70 €

**Leben wie Gott in Frankreich**

Doch wie speist er da eigentlich?! In diesem Degustations-Kochkurs können Sie die französische Küche erleben und selbst herausfinden, wie das mit "Gott in Frankreich" so ist - ganz bequem im Allgäu und mit Gleichgesinnten. Bon appétit!

**i** Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Vorratsbehälter, Schürze, Messer, Material- und Lebensmittelkosten (in bar)  
Materialkosten in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Michael Mohr

**MM6427 | Memmingen**

Do, 08.05.25, 18.00 - 22.00 Uhr,  
Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG,  
Schlachthofstr. 34, 26,70 €





## Vorträge & Reportagen

### Studium Generale



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

In diesem Semester steht das Verhältnis von Natur und Mensch im Mittelpunkt. Wie immer können Sie quer einsteigen und benötigen dazu keine besonderen Voraussetzungen.

#### Themen und Termine:

12.02. und 19.02.25,  
jeweils 18:00 bis 19:30 Uhr  
Prof. Dr. Udo Worschech

Tauchen Sie an zwei Abenden in die Welt der Religionen ein und erkunden Sie grundlegende theologische und ethische Fragestellungen, die die Menschheit seit jeher beschäftigen.

#### Überblick über Religion, Kultus und Gottesverständnis

Am ersten Abend gibt Prof. Dr. Worschech einen Überblick über die zentralen religiösen Kulte der Welt und deren Gottesverständnis. Ein besonderes Augenmerk liegt auf den unterschiedlichen Vorstellungen von Gott und Mensch. Was sagen die Religionen über die Schöpfung und die Herkunft der Menschheit? Welche Werte und Kultpraktiken prägen ihr Gottes- und Menschenbild?

#### Ethische und apokalyptische Vorstellungen in den Natur- und Weltreligionen

Am zweiten Abend beleuchtet der Dozent die ethisch-moralischen sowie theologischen Aspekte früherer (Natur-)Religionen. Im Fokus stehen der Umgang mit

Naturkatastrophen und die eschatologischen, oft apokalyptischen Vorstellungen, die schon in den Stammesreligionen und späteren Weltreligionen verankert sind. Prophezeiungen und die Deutung von Krisen und Katastrophen bieten dabei spannende Einblicke in das spirituelle Erbe der Menschheit.

26.02. und 12.03.25,  
jeweils 18:00 bis 19:30 Uhr  
Maximilian Zettler

#### Einklang Mensch und Natur: Der Stoizismus

Inmitten moderner Herausforderungen erscheinen die Lehren des Stoizismus aktueller denn je. Über zwei Abende hinweg erkunden wir gemeinsam die Weisheiten von Seneca, Epiktet und Marc Aurel. Dabei steht die Frage im Mittelpunkt: Wie finden wir innere Ruhe, Resilienz und Sinn im Alltag? Außerdem lernen Sie ganz praktische Werkzeuge kennen, um Gelassenheit und mentale Stärke zu entwickeln. Entdecken Sie, wie antike Philosophie auch heute noch Antworten auf zeitlose Fragen liefert.

19.03. und 26.03.25,  
jeweils 18:00 bis 19:30 Uhr  
Dr. Thomas Eppler

#### Die literarische Romantik - Natur, Seele und Rückbesinnung

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der literarischen Romantik! An zwei Abenden erhalten Sie eine Einführung in den Romantik-Begriff und die historische Einbettung dieser bedeutenden literarischen Epoche. Gemeinsam erkunden wir zentrale Themen und Schwerpunkte der Romantik, darunter die Begeisterung für das Mittelalter, das Aufkommen nationaler Strömungen und die "schwarze Romantik", die sich mit den dunklen Seiten des menschlichen Daseins auseinandersetzt. Ein besonderes Augenmerk legen wir auf die Bedeutung der Natur in der Romantik und ihre Darstellung in der Literatur. Naturmotive, wie die berühmte "blaue Blume", stehen im Zentrum romantischer Sehnsucht und spiegeln den tiefen Wunsch nach Verbundenheit mit der Welt und dem eigenen Inneren wider.

02.04. und 09.04.25,  
jeweils 18:00 bis 19:30 Uhr  
Sabine Kahle, Heilpraktikerin  
**Medizin, Natur und Mensch**

Was schenkt die Natur dem Menschen? Lassen Sie uns an zwei Abenden in die faszinierende Welt der Heilkräfte der Natur eintauchen und einen Einblick über

Behandlungsmethoden der Naturheilkunde wie z. B. Baunscheidtieren, Schröpfen, Phytotherapie, Kneippgüsse/wickel und deren Entwicklung und Werdegang gewinnen. Freuen Sie sich auf zwei spannende Abende.

30.04. und 14.05.25,  
jeweils 18.30 bis 20.00 Uhr  
Christa Koch

#### "...es drängt sich alles nach der Landschaft..." - Über die "Nuancen des Lichts und der Farben"

Schauen wir uns C.D. Friedrichs Gemälde "Mönch am Meer" (1808-10) genauer an, so drängt sich uns die Frage auf: In welcher inhaltlichen Beziehung stehen Landschaft und Mensch hier überhaupt? Ist es ein religiöses Bild? Findet der Mönch Erlösung in der bedrohlichen Natur, Gottes Schöpfung? Oder gibt es mehrere Lesarten?

Landschaften waren vor 1600 meist nur Hintergrund für andere Themen. Im 17. Jahrhundert entwickelte sich die Landschaft als eigenständiges Sujet. Im 18. und 19. Jahrhundert spiegelten sie zunehmend die Entfremdung des Menschen von der Natur wider, aufgeladen mit Sehnsüchten und Ängsten. An zwei Abenden betrachten wir das wandelnde Natur- und Landschaftsbild in der Kunst zwischen Gefühl und Erkenntnis.

07.05.25,  
18:00 bis 19:30 Uhr

#### Hannah Eichhorn, Wirtschaftspsychologin Mensch und Natur - im Spiegel der Wissenschaft

An einem Abend erfahren Sie spannende Aspekte in der Beziehung zwischen Mensch und Natur. Themen wie menschliche Biologie, Umweltpsychologie, Biodiversität und kultureller Wandel werden beleuchtet. Ein besonderer Fokus liegt auf kognitiven Verzerrungen und dem Einfluss der Natur auf unser menschliches Dasein. Interaktive Methoden der Dozentin und passende Forschungsergebnisse laden Sie zum Mitdenken und Mitdiskutieren ein.

**MM1003 | Memmingen**  
Mi, 12.02.25 - 14.05.25, 11 Termine  
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,  
Raum 3  
99,00 € (für 11 Veranstaltungen) / 54,00 €  
(für 5 Veranstaltungen)

Außerhalb dieser Pakete können keine Einzelveranstaltungen gebucht werden.





## Exkursion zum Studium Generale

### "München leuchtete." (Thomas Mann)

Die Ausstellung: "Jugendstil. Made in Munich". "Jugend", das war der Name der Zeitschrift, die 1896 in München gegründet wurde und von der sich der Name Jugendstil ableitet. Doch München spielte zu der Zeit darüber hinaus eine bedeutende Rolle in der Kunst, galt die Stadt doch generell als eines der bedeutendsten Zentren des Jugendstils. In einem gemeinsamen Ausstellungsprojekt haben sich nun die Kunsthalle München (ehemals Hypo Kunsthalle) und das Münchner Stadtmuseum zusammengetan, um in den Räumen der Kunsthalle München daran zu erinnern, das damals, in einer Zeit genereller technischer und gesellschaftlicher Umbrüche, die Stadt München und ihr Jugendstil entscheidende Ideen für neue Lebenskonzepte beizusteuern gewillt war. Die vhs Memmingen bietet für den 20. Februar 2025 einen Rundgang durch die umfassende Schau mit der Kunsthistorikerin Christa Koch an.

**i** Anmeldung erforderlich!

Frau Christa Koch wird Sie um 11:04 Uhr am Hauptbahnhof in München erwarten. Abfahrt um 10:01 mit dem ECE97 auf Gleis 1, Ankunft 11:04 Uhr HBF München. Der Termin der Rückfahrt bleibt Ihnen überlassen. In eigener Regie organisieren Sie die Hin- und Rückfahrt. Die genauen Reisezeiten richten sich nach dem aktuell geltenden Fahrplan der Bahn und können bei Drucklegung noch nicht mit Sicherheit in Erfahrung gebracht werden. Sollten Sie im Vorfeld Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihre vhs (Tel. 08331 850-187) oder direkt an Frau Christa Koch (Tel. 089 83929798). Haftungshinweis: Die An- und Abreise geschieht in eigener Verantwortung.

Dozentin: Christa Koch, Kunsthistorikerin

### MM1009 | Memmingen

Do, 20.02.25, 13.00 - 15.00 Uhr,

Kursort und -zeiten siehe Text, 16,00 €



## Kunst, Geschichte & Philosophie

### Vom Kaffeelöffel bis zur Villa

#### Der Jugendstil: Einheit von Kunst und Leben

Text siehe: vhs-memmingen.de

**i** Anmeldung erwünscht!

Dozentin: Christa Koch, Kunsthistorikerin

### MM1007 | Memmingen

Di, 11.02.25, 18.30 - 19.45 Uhr,

Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, R. 3

9,00 €, ermäßigt 7,00 €



## Literatur & Autorenlesungen

Das Allgäuer Literaturfestival ...

... lädt - wie in jedem Jahr - im Spätfrühling an besonderen Orten Interessierte zu Autorenlesungen ein. Diesmal stellt einer der Autoren der Kult-Buchreihe von „Die drei ???“ den neuesten Folgeband vor.

## das allgäuer literatur festival

### "Die drei ???" - Das Geheimnis der sieben Palmen

#### Autorenlesung mit Marco Sonnleitner



Marco Sonnleitner, einer der Autoren von "Die drei ???" stellt ein neues Werk vor: Bei John Lehmann, dem betagten Nachbarn der Familie Jonas, wird eingebrochen. Justus eilt ihm zu Hilfe, wird dabei jedoch

selbst überrumpelt. Eine dunkle Gestalt im Umhang, mit Schiebermütze und Sonnenbrille hat ihn umgestoßen. Doch was wollte sie beim alten Lehmann? Seine kleine Bibliothek würde durchwühlt und die Bücher liegen kreuz und quer verstreut. Eine wertvolle Ausgabe von Thomas Mann fehlt! "Die drei ???" machen sich auf die Suche und gelangen dabei in "das Haus der sieben Palmen", das Thomas Mann einst in Pacific Palisades bauen ließ, und in dem er bis 1952 lebte.

**i** Einlass: 17.30 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.

Webseite mit Buchungsmöglichkeit und Angabe der Öffnungszeiten: <https://www.tourismus-memmingen.de>.

Der Vorverkauf startet am 25. Januar 2025.

Restkarten an der Abendkasse.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Amt Kultur der Stadt Memmingen.

### MM1015 | Memmingen

Do, 10.04.25, 18.00 - 19.30 Uhr,

Antonierhaus, Martin-Luther-Platz 1, Saal

12,00 €, ermäßigt 7,00 € (Gebühr an der

Abendkasse). Gebühr im Vorverkauf:

11,50 €, erm. 6,50 €.

Die ermäßigte Gebühr gilt für Schüler/innen der Regelschulen bei Vorlage eines gültigen Schülerausweises.



## "Heimatlos"

Gedichte von Emma Kann, vorgetragen von ihrer Nichte Ruth Frenk, mit Video-Kompositionen von Bette Bayer.



Emma Kann, 1914 in Frankfurt geboren, war Dichterin, Denkerin und Lehrerin. Als Überlebende der dunkelsten Momente des 20. Jahrhunderts emigrierte sie 1933 und lebte in England, Belgien, Frankreich, Kuba und den USA. Sie schrieb Gedichte in deutscher und englischer Sprache und war Mitglied der Poetry Society of America. 1981 kehrte sie nach Deutschland zurück.

**i** Kooperationsveranstaltung mit der DIG Memmingen-Kempten-Allgäu.

Es werden Getränke ausgeschenkt.

Anmeldung erwünscht!

Einlass: 18.30 Uhr

Ruth Frenk, Verwandte von Emma Kann

### MM1017 | Memmingen

Mi, 21.05.25, 19.00 - 20.30 Uhr,

Antonierhaus, Martin-Luther-Platz 1, Saal

10,00 € (keine Ermäßigung möglich)



## Politik & Gesellschaft

### Was bedeutet "koscher"? - Unbekanntes Judentum

"Nicht jeder Jude spricht Jiddisch, nicht jeder Jude isst gefüllte Fisch, nicht jeder Jude ist reich und nicht jeder Jude hört Tag und Nacht Klezmer-Musik." Diese launigen Sätze stammen von Paul Spiegel, dem Präsidenten des Zentralrats der Juden in Deutschland bis 2006. Und nicht jeder Jude ist ein streng gläubiger oder orthodoxer Jude. Was uns zu der Frage führt, ob es dennoch eine gemeinsame Identität der Juden gibt, was sie ausmacht, ob jüdisch zu sein über Religion oder über Tradition vermittelt wird - oder über beides - und noch vieles mehr. Der Fokus liegt dabei auf jüdischem Leben in Deutschland.

**i** Anmeldung erwünscht!

In Kooperation mit der DIG Memmingen-Kempten-Allgäu.

Dozentin: Christa Koch, Kunsthistorikerin

### MM1043 | Memmingen

Do, 03.04.25, 18.30 - 19.45 Uhr,

Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, R. 3

9,00 €, ermäßigt 7,00 €





## Rechte Codes auf Social Media -

### So erkennen Sie die Sprache der Rechtsextremisten

Ob auf Instagram, Telegram oder TikTok - auch abseits des „realen“ Lebens nimmt der Rechtsextremismus zu. Das Besondere: Auf Social Media werden dabei häufig "Codes" verwendet, die zunächst für „Unwissende“ gar nicht als „rechtsextremistisch“ zu erkennen sind. Dabei verbergen sich dahinter teils drastische Aussagen oder Pläne. In einem Vortrag klärt unser Referent Fabian Girschick nun über diese "Codes" auf und gibt Tipps, wie man handeln sollte.

Anmeldung erwünscht!

Dozent: Fabian Girschick

### MM1045 | Memmingen

Fr, 11.04.25, 16.30 - 18.00 Uhr,

Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, R. 3

9,00 €, ermäßigt 7,00 €



## Demokratie im Gespräch - Online-Gesprächsreihe

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

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

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

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

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

## Antisemitismus im Netz nach dem 7. Oktober -

### Online-Gesprächsreihe

### MM1843 | Memmingen

Mi, 22.01.25, 19.00 - 20.00 Uhr,

Online-Seminar-extern

kostenlos



### Was taugt der neue Sheriff?

### Zum Stand der Regulierung von Social Media Plattformen in der EU -

### Online-Gesprächsreihe

### MM1845 | Memmingen

Mi, 12.02.25, 19.00 - 20.00 Uhr,

Online-Seminar-extern

kostenlos



## Esoterik auf TikTok & Co.: Harmlose Lebenshilfe oder Treiber der Radikalisierung? -

### Online-Gesprächsreihe

### MM1847 | Memmingen

Mo, 17.03.25, 19.00 - 20.00 Uhr,

Online-Seminar-extern

kostenlos



## Hybride Bedrohungen und verdeckte Einflussnahme im Netz -

### Online-Gesprächsreihe

### MM1849 | Memmingen

Mi, 09.04.25, 19.00 - 20.00 Uhr,

Online-Seminar-extern

kostenlos



## Auswirkungen von Künstlicher Intelligenz auf die Arbeitswelt von heute und morgen - Online-Gesprächsreihe

### MM1851 | Memmingen

Mi, 14.05.25, 19.00 - 20.00 Uhr,

Online-Seminar-extern

kostenlos



## Propagandamedien und verfassungsfeindliche Kanäle im Netz: Wie reagiert der Rechtsstaat? -

### Online-Gesprächsreihe

### MM1853 | Memmingen

Mi, 04.06.25, 19.00 - 20.00 Uhr,

Online-Seminar-extern

kostenlos



Einen schnellen Überblick über alle Online-Veranstaltungen finden Sie hier:



## Gesundheit & Medizin



## Osteoporose - Die unterschätzte Krankheit

Mit zunehmendem Alter nimmt die Dichte der Knochen ab und das Risiko für Knochenbrüche steigt. Bis 2050 rechnet man damit, dass sich die Osteoporoseerkrankungen weltweit vervierfachen. Gründe sind schlechte Ernährung, mangelnde Bewegung und Alter. Damit Sie lange gesund und Ihre Knochen stabil bleiben, informiere ich Sie im Osteoporose-Vortrag darüber, wie Sie (beginnende) Osteoporose erkennen und was Sie dagegen tun können.

Anmeldung erwünscht!

Dozentin: Marianne Nick, Gymnastiklehrerin, Reha- u. Präventionstrainerin, Aroma- u. Naturkosmetikexpertin, Trauerbegleiterin

### MM1065 | Memmingen

Mo, 10.03.25, 09.00 - 10.30 Uhr,

Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, R. 3

9,00 €, ermäßigt 7,00 €



## Der Longevity Code: Alterung entschlüsselt

Wer wünscht es sich nicht? Ein erfülltes, langes und gesundes Leben! Kontroverserweise werden Menschen zwar im Schnitt kalendarisch immer älter, allerdings gesellen sich immer früher chronische Krankheiten hinzu, die ein unbeschwertes Altern zunichtemachen. Der Referent ist Psycho-Neuro-Immunologe und erklärt Ihnen in diesem Vortrag anschaulich, dass Altern nicht zwingend unangenehm sein muss und welche wissenschaftlich bewiesenen Maßnahmen unsere Zellen und unseren Geist fit halten:

- Was sind die sog. "Blue Zones" und warum leben in diesen Regionen zehnmal häufiger über 100-Jährige Menschen, als in Amerika?

- Können wir das biologische Alter zuverlässig bestimmen und wie tune ich meine Zellen?



- Dass Sport hilft ist allseits bekannt, aber welche Programme schützen uns effektiv?  
 - Was genau ist eigentlich "Stress" und wie beschleunigt dieses globale Phänomen den körperlichen Zerfall?  
 - Gibt es Ernährungsformen, die den Alterungsprozess aufhalten können?  
 Begeben Sie sich auf eine spannende Reise, einmal durch den menschlichen Körper, gespickt mit praktischen Tipps zum Sofort-umsetzen.

**i** Anmeldung erwünscht!  
 Dozent: Ulrich Haggenmüller, HP, Physiotherapeut, Psycho-Neuro-Immunologe

**MM1067 | Memmingen**  
 Di, 25.03.25, 19.00 - 20.30 Uhr,  
 Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, R. 3  
 9,00 €, ermäßigt 7,00 €  
 ●●●●●●●●●●

**Atlaslogie**

In meinem Workshop erkläre und zeige ich anschaulich mit einer Vorführung/ Demonstration die Atlaslogie nach Walter Landis. Er kam 1994 auf die heutige Form der energetischen Atlaszentrierung, der Atlaslogie.  
 Sie wirkt auf der bioenergetischen und feinstofflichen Ebene genauso wie in die physischen und körperlichen Bereiche. Atlaslogie ist für Menschen jeden Alters eine sanfte Alternative, das Wohlbefinden am Rücken sowie am gesamten Körper zu erhalten oder zu steigern. Die Therapieform setzt bei der Ursache an und wirkt vergleichbar mit der Dorn-Methode.

**i** Anmeldung erwünscht!  
 Dozent: Anton Riegele, Dornanwender, Atlaslogist

**MM1069 | Memmingen**  
 Fr, 04.04.25, 19.00 - 20.00 Uhr,  
 Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, R. 3  
 kostenlos  
 ●●●●●●●●●●

**Für ein Burnout habe ich keine Zeit!**

Der Vortrag vermittelt den Zuhörern ein grundlegendes Verständnis für Burnout. Sie lernen, wie das Selbst als System grundsätzlich funktioniert, wie Herausforderungen im Alltag bewältigt werden können und wie unbewusste innere Prozesse Ihr Verhalten und Wohlbefinden beeinflussen. Der Vortrag bietet praktische Ansätze zur Selbstregulation und Prävention von Burnout.

**i** Anmeldung erwünscht!  
 Dozentin: Heidi Giebelhaus-Heinisch

**MM1105 | Memmingen**  
 Do, 27.03.25, 19.00 - 20.30 Uhr,  
 Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, R. 3  
 9,00 €  
 ●●●●●●●●●●

**Cannabis im Fokus: Suchtprävention als gemeinsame Aufgabe?!**

Dieser Vortrag richtet sich an Erzieher, Pädagogen und Eltern, die sich über die aktuellen Entwicklungen und Herausforderungen im Bereich der Suchtprävention informieren möchten. Die zwei Referentinnen werden Ihnen wertvolle Einblicke in die Präventionsarbeit geben und praktische Ansätze zur Unterstützung von Jugendlichen vorstellen.

- Inhalte des Vortrags:
- Aktuelle Trends und Statistiken zum Cannabis-Konsum bei Jugendlichen
  - Risiken und Langzeitfolgen des Cannabis-Konsums
  - Strategien und Maßnahmen der Suchtprävention im Setting Schule
  - Rolle der Eltern, Sorgeberechtigten und pädagogischen Fachkräfte in der Präventionsarbeit
  - Möglichkeiten der Unterstützung und Intervention bei riskant konsumierenden Jugendlichen

Weitere Infos unter [www.vhs-memmingen.de](http://www.vhs-memmingen.de)

**i** 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

**MM1107 | Memmingen**  
 Do, 05.06.25, 19.00 - 20.30 Uhr,  
 Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, R. 3  
 kostenlos  
 ●●●●●●●●●●

**Psychologie & Pädagogik**



**Hochsensible Kinder verstehen, fördern und stärken**

Hochsensible Kinder (ca. 15-20 % aller Kinder) fallen oft durch ihre stille, anpassungsfähige Art auf und zeichnen sich durch Empathie, Intuition und Kreativität

aus. Sie reagieren empfindlich auf Reizüberflutung, Konflikte, Veränderungen und Druck, was zu Rückzug, Vergesslichkeit oder Emotionsausbrüchen führen kann. Der Vortrag vermittelt Grundlagen zur Hochsensibilität, zeigt, wie man hochsensible Kinder erkennt und ihre Bedürfnisse in pädagogischen Einrichtungen berücksichtigt, um sie angemessen zu unterstützen.



Weitere Infos unter [www.vhs-memmingen.de](http://www.vhs-memmingen.de)  
 In Kooperation mit dem Bündnis für Familie

**i** Anmeldung erwünscht!  
 Dozentin: Melanie Vita, Dipl. Soz.päd. (FH), Lerntherapeutin

**MM1109 | Memmingen**  
 Mo, 12.05.25, 19.00 - 21.00 Uhr,  
 Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, R. 3  
 5,00 €  
 ●●●●●●●●●●

**Länder & Kontinente**



**Das Voralpenland - Dort wo unsere Heimat am schönsten ist**

Entdecken Sie Bayerns verborgene Schätze: Von ruhigen Seen wie dem IIsbergsee und Bannwaldsee bis zu beeindruckenden Aussichtspunkten wie dem Füssener Alpenrosenweg und Auerberg - jeder Ort ein Erlebnis. Begleiten Sie mich auf spannende Wanderungen, erkunden Sie die Alpen aus der Vogelperspektive im Motorflieger, unter Wasser und erleben Sie die Deutsche Alpenstraße in Oldtimern. Genießen Sie die kulturelle und kulinarische Vielfalt zwischen Pfaffenwinkel und Allgäu, und lassen Sie sich zu Ihren eigenen Foto-Abenteuern inspirieren - Bayerns schönste Seiten warten auf Sie! Weitere Infos unter [www.vhs-memmingen.de](http://www.vhs-memmingen.de).

Dozent: Harald Mielke, Journalist und Dipl.-Biologe

**MM1143 | Memmingen**  
 Mo, 31.03.25, 19.00 - 21.00 Uhr,  
 Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, R. 3  
 9,00 €, ermäßigt 7,00 €  
 ●●●●●●●●●●



## Nachhaltigkeit & Technik

### Digitale Kommunikation - Blended Learning

Im Internet gibt es viele Möglichkeiten online Informationen auszutauschen. Wir werden uns mit dem Videokonferenzdienst (Zoom) in Echtzeit unterhalten und auch sehen können. Auch ist es möglich Briefe und Listen digital mit einem Programm zu erstellen und diese dann per Mail an den Empfänger zu senden. Bankgeschäfte und Bestellungen können zeitsparend und bequem digital von zu Hause aus erledigt werden. Wie das funktioniert und welche nützlichen Seiten es noch im Internet gibt, um Informationen auszutauschen werde ich Ihnen in der 3-teiligen Vortragsreihe vorstellen.

1. Kurstag: Präsenz-Termin: Umgang mit Zoom, Word und Excel
2. Kurstag: Online-Termin: Kontakte: E-Mail, WhatsApp, Skype, Nachrichten, Soziale Netzwerke, YouTube, Apps
3. Kurstag: Online-Termin: Internet: Banking, Einkaufen, ChatGPT, Mediatheken

**i** Anmeldung erforderlich!

Bitte beachten Sie, dass der erste Kurstag (19.03.25) als Präsenzunterricht im Mehrgenerationenhaus, Zangmeisterstr. 30, stattfindet. Die Kurstage vom 20.03. und 21.03.25 finden dann online mit Zoom statt.

Für diese Vortragsreihe benötigen Sie ein eigenes mobiles Endgerät (Tablet oder Notebook) das Sie bitte am ersten Kurstag, 19.03.2025 zur Schulung ins Mehrgenerationenhaus mitbringen.

Sollten Sie kein mobiles Endgerät haben können Sie sich bei der vhs für eine Gebühr von 5 € pro Tag (oder direkt im Mehrgenerationenhaus) dies für den ersten Kurstag ausleihen. Bitte der vhs vorher Bescheid geben, damit Sie ein mobiles Endgerät für Sie bereitstellen kann.

Der Online-Kursteil wird über die Videokonferenzplattform ZOOM durchgeführt. Datenschutzhinweise für Online-Meetings via Zoom: [https://www.vhs-memmingen.de/fileadmin/vhs-memmingen/Downloads/210525\\_Datenschutzhinweise-zoom.pdf](https://www.vhs-memmingen.de/fileadmin/vhs-memmingen/Downloads/210525_Datenschutzhinweise-zoom.pdf)

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus



Dozentin: Sigrid Müller, Fachlehrkraft Textverarbeitung

### MM1165 | Memmingen

Mi, 19.03.25 - Fr, 21.03.25, 17.00 - 18.30 Uhr, 3 Termine, Hybrid-Seminar  
5,00 €



### Der elektronische Personalausweis und die BayernID:

#### Ihre Schlüssel zur digitalen Welt

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

Der Vortrag bietet:

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

Der Experte zeigt praxisnah die Vorteile digitaler Identifikationsmittel.

**i** Bitte mitbringen: Schreibzeug

Anmeldung erwünscht!

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.



Verbraucherbildung Bayern

Dozent: Gregor Biedermann

### MM1169 | Memmingen

Di, 06.05.25, 15.00 - 17.00 Uhr, MGH, Zangmeisterstr. 30

kostenlos



### KI zum Anfassen und Ausprobieren -

#### Erleben Sie Künstliche Intelligenz hautnah!

Künstliche Intelligenz (KI) ist längst Teil unseres Alltags, oft unbemerkt. Dieser Vortrag verbindet Theorie und Praxis, um zu zeigen, wie KI den Alltag erleichtert.

Was erwartet Sie?

- Einführung: Was ist KI und wie wird sie genutzt? Erfahren Sie mehr über Sprachassistenten und intelligente Anwendungen.
- Interaktive Praxis: Testen Sie KI-Geräte selbst.
- Datenschutz: Erhalten Sie Tipps, wie Sie Ihre Privatsphäre schützen.

**i** Bitte mitbringen: Schreibzeug

Anmeldung erforderlich!

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.



Verbraucherbildung Bayern

Dozent: Gregor Biedermann

### MM1171 | Memmingen

Di, 06.05.25, 17.30 - 19.30 Uhr, MGH, Zangmeisterstr. 30

kostenlos



### Mobile Payment

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

Trotz Herausforderungen wie Datenschutz gewinnt Mobile Payment an Beliebtheit. Der Vortrag beleuchtet Formen, Vorteile, Trends und die Zukunft dieser Technologien, die unseren Alltag nachhaltig prägen.

In diesem Vortrag werden wir uns mit den verschiedenen Formen des Mobile Payments, den Vor- und Nachteilen, den aktuellen Trends und zukünftigen Entwicklungen beschäftigen.

**i** Bitte mitbringen: Schreibzeug

Anmeldung erforderlich!

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.



Verbraucherbildung Bayern

Dozent: Gregor Biedermann

### MM1173 | Memmingen

Di, 13.05.25, 15.00 - 17.00 Uhr, MGH, Zangmeisterstr. 30

kostenlos



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

Das Internet bietet vielfältige Möglichkeiten, um z.B. Einkäufe zu erledigen, Bankgeschäfte zu tätigen, oder Informationen über eine geplante Reise zu suchen. Aus dem Alltag bekannte Vorsichtsmaßnahmen finden im Internet oft keine Anwendung.

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

**i** Bitte mitbringen: Schreibzeug

Anmeldung erwünscht.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.



Verbraucherbildung Bayern

Dozent: Gregor Biedermann

### MM1175 | Memmingen

Di, 01.07.25, 15.00 - 17.00 Uhr, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 3, kostenlos

kostenlos





**Workshop „Gefahren im Internet“**

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

Für Interessierte 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 Bezahlmöglichkeiten 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. Seitens der Kriminalpolizei erhalten Sie zudem Tipps aus der Praxis, wie Sie sich richtig Verhalten, um nicht auf Phänomene wie den sogenannten Enkeltrickbetrug / Schockanruf und ähnliche Maschen hereinzufallen.

**i** Anmeldung erwünscht!



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

Beamten/Beamte der PI Memmingen

**MM1177 | Memmingen**

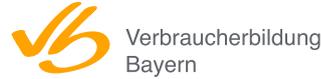
Di, 13.05.25, 19.00 - 21.00 Uhr, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, R. 3 kostenlos

**Anonym und datensparsam surfen - Mein Internet, mein Gerät, meine Daten**

So leisten Sie digitalen Widerstand. Anonym und datensparsam surfen, mit Smartphone, Tablet, PC ..., das dient nicht nur der eigenen Sicherheit im Internet, sondern erschwert es den „Daten-Kraken“, aus den mit Cookies & Co ermittelten Vorlieben, Standort-Angaben usw. Kapital zu schlagen, von dem Sie nichts haben. Erfahren Sie, wie Sie digitalen Widerstand leisten können und was Sie für Ihre Sicherheit tun können. Welche Browser-Einstellungen sind sinnvoll? Wie funktionieren Passwortmanager und sogenannte VPNs? Was tun mit Cookie-Zustimmungsaufforderungen?

**i** Bitte mitbringen: Schreibzeug  
Anmeldung erwünscht.

Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.



Dozent: Gregor Biedermann

**MM1179 | Memmingen**

Di, 24.06.25, 18.00 - 20.00 Uhr, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, R. 3 kostenlos

**Von Windows auf Linux Mint umsteigen**

Microsoft stellt die Updates für Windows 10 im Jahr 2025 ein. Doch Windows 11 läuft nicht auf Ihrem PC? Dann wäre die aktuelle Version von Linux Mint eine Alternative. Nicht nur das Betriebssystem ist kostenlos, auch Office-Programme, Anwendungen für Video- und Audiobearbeitung, Fotomanagement usw. kosten nichts. Dazu bekommen Sie ein modernes und sicheres System, das Sie leicht auf ihrem bisherigen PC oder einem älteren Modell installieren können. Eine Einführung in Linux Mint für Umsteiger - mit Ratschlägen, Tipps und Tricks.

Dozent: Herbert Hertramph

Donnerstag, 20.03.2025, 18:00 – 20:00 Uhr (online)

Kursgebühr: 5,00 € (nicht rabattierbar)

Veranstalter: Volkshochschule im Landkreis Neu-Ulm e.V., Illertissen

Anmeldung zu diesem Kurs (**Nr. 251.99E.V0015**) bei: Telefon 07303-41200 oder über Website: <http://www.vhs-neu-ulm.de>

**Memminger Klimafrühling**

**Eine Verpflichtung: Fairtrade und Klimagerechtigkeit**

Auswirkungen des Klimawandels auf Kleinbauernfamilien im globalen Süden.

**i** Anmeldung erwünscht!

Gefördert von der Stadt Memmingen. In Kooperation mit der vhs Memmingen.

Veranstalter/in: Klimain-



itiative Memmingen e.V.

Dozent: Thomas Hoyer

**MM1181 | Memmingen**

Di, 01.04.25, 19.30 - 21.00 Uhr, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 3 kostenlos

**Pflanzaktion des Klimabaums 2025**

Auch im 3. Memminger Klimafrühling pflanzen KIMM e. V. und Dipl. Ing. Michael Koch einen Memminger Klimabaum 2025. Bäume als wichtiger Faktor zur Verbesserung des Stadtklimas, der Reduktion CO2 und der Biodiversität.

**i** Anmeldung erwünscht!

Veranstalter/in: Klimainitiative Memmingen e.V.

Gefördert durch: Stadt Memmingen



Dein Projekt für Klimaschutz

Kursort: Alter Friedhof,

Augsburger Straße (gegenüber der Kirche Mariä Himmelfahrt), Memmingen

Dozent: Michael Koch, Dipl. Ing., Leitung Stadtgrün und Friedhöfe in Memmingen

**MM1183 | Memmingen**

Mi, 02.04.25, 15.00 - 15.45 Uhr,

Kursort siehe Text, kostenlos

**Stadtbäume - Strategien für die Zukunft**

Stadtbäume sind essenziell für urbane Lebensräume, stehen jedoch durch Klimawandel, Krankheiten und begrenzten Raum unter Druck. Diese Veranstaltung beleuchtet aktuelle Probleme und zeigt, wie eine vielfältige Baumartenmischung die Zukunft sichern kann. Vorgestellt werden „Zukunftsbäume“, die besser an neue Bedingungen angepasst sind, sowie Strategien zur Erschließung neuer Standorte. Außerdem geht es um Baumkontrolle und -pflege, die für ihren Erhalt entscheidend sind. Erfahren Sie mehr über Lösungen für unsere Stadtbäume!

**i** Anmeldung erforderlich!

Kursort: Alter Friedhof (Eingang Friedhofweg von der Augsburger Straße), MM

Dozent: Michael Koch, Dipl. Ing., Leitung Stadtgrün und Friedhöfe in Memmingen

**MM1185 | Memmingen**

Fr, 04.04.25, 13.30 - 14.30 Uhr,

Kursort siehe Text, kostenlos

**Solarstrom selbst erzeugen mit PV-Kleinanlagen - Online-Vortrag**

Für Mieter/innen und Eigentümer/innen Referent: Rainer Moll, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Den Anmeldelink finden Sie unter [www.vhs-memmingen.de](http://www.vhs-memmingen.de) beim Kurs.

**i** In Kooperation mit:



**MM1191 | Memmingen**

Mi, 09.04.25, 19.00 - 20.00 Uhr,

Online-Seminar-extern, kostenlos



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

Referent: Niels Alter, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.  
Den Anmeldelink finden Sie unter [www.vhs-memmingen.de](http://www.vhs-memmingen.de) beim Kurs.

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

**verbraucherzentrale** *Bayern*

**MM1203 | Memmingen**

Di, 25.03.25, 19.00 - 20.00 Uhr,  
Online-Seminar-extern, kostenlos  
.....

## Sanierung in der kleinen WEG (Wohnungseigentümergeinschaft) - Online-Vortrag

Für Eigentümer/innen bzw. Verwalter von WEGs

Referentin: Dipl.-Ing. (FH) Architektin Gisela Kienzle, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Den Anmeldelink finden Sie unter [www.vhs-memmingen.de](http://www.vhs-memmingen.de) beim Kurs.

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

**verbraucherzentrale** *Bayern*

**MM1207 | Memmingen**

Do, 03.04.25, 19.00 - 20.00 Uhr,  
Online-Seminar-extern, kostenlos  
.....

## Feuchter Keller - was tun? - Online-Vortrag

Für Interessierte und/oder betroffene Hauseigentümer/innen

Referentin: Dipl.-Ing. (FH) Architektin Gisela Kienzle, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Den Anmeldelink finden Sie unter [www.vhs-memmingen.de](http://www.vhs-memmingen.de) beim Kurs.

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

**verbraucherzentrale** *Bayern*

**MM1209 | Memmingen**

Fr, 04.04.25, 12.30 - 13.30 Uhr,  
Online-Seminar-extern, kostenlos  
.....

## Was bedeutet die kommunale Wärmeplanung für mich? - Online-Vortrag

Die kommunale Wärmeplanung ist die Erstellung eines Planes, wie die Wärmeversorgung in einer Stadt oder einer Gemeinde klimaneutral ausgestaltet werden kann. Sie gibt an, wo zukünftig welche Form der Heizung möglich sein wird. Was bedeutet das für die Bürger/innen in der Praxis? Wann muss der Plan der Kommu-

ne fertig sein, was gilt in der Zwischenzeit und wie müssen Sie sich konkret daran halten?

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

Den Anmeldelink finden Sie unter [www.vhs-memmingen.de](http://www.vhs-memmingen.de) beim Kurs.

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

**verbraucherzentrale** *Bayern*

**MM1211 | Memmingen**

Mo, 07.04.25, 12.30 - 13.30 Uhr,  
Online-Seminar-extern, kostenlos  
.....

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

"Mein nächstes Auto wird ein E-Auto." Diesen Satz hört man mittlerweile häufig. Vor der Anschaffung stellen sich aber noch einige Fragen.

Referent: Daniel Eisel, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Den Anmeldelink finden Sie unter [www.vhs-memmingen.de](http://www.vhs-memmingen.de) beim Kurs.

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

**verbraucherzentrale** *Bayern*

**MM1215 | Memmingen**

Di, 08.04.25, 19.00 - 20.30 Uhr,  
Online-Seminar-extern, kostenlos  
.....

## Anlagentechnik in der kleinen WEG! Wie lassen sich neue Verpflichtungen einhalten? - Online-Vortrag

Für Eigentümer/innen aus WEGs

Referentin: Eva Langhein, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Den Anmeldelink finden Sie unter [www.vhs-memmingen.de](http://www.vhs-memmingen.de) beim Kurs.

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

**verbraucherzentrale** *Bayern*

**MM1219 | Memmingen**

Do, 10.04.25, 19.00 - 20.00 Uhr,  
Online-Seminar-extern  
kostenlos  
.....

**Weitere Online-Vorträge in Kooperation mit der Verbraucherzentrale** *Bayern*

zentrale Bayern e. V.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

## Schimmel vermeiden und beseitigen: Wie heize und lüfte ich richtig? - Online-Vortrag

**MM1187 | Memmingen**   
Di, 04.03.25, 19.00 - 20.30 Uhr,  
Online-Seminar-extern, kostenlos  
.....

## Solarstrom selbst erzeugen mit PV-Kleinanlagen - Online-Vortrag

**MM1189 | Memmingen**   
Mi, 12.03.25, 12.30 - 13.30 Uhr,  
Online-Seminar-extern, kostenlos  
.....

**MM1193 | Memmingen**   
Mi, 09.07.25, 12.30 - 13.30 Uhr,  
Online-Seminar-extern, kostenlos  
.....

## Wärmepumpe – Aufstellung in beengten Verhältnissen - Etagenheizung - Online-Vortrag

**MM1195 | Memmingen**   
Do, 13.03.25, 19.00 - 20.00 Uhr,  
Online-Seminar-extern, kostenlos  
.....

## Der individuelle Sanierungsfahrplan (iSFP) im Überblick - Online-Vortrag

**MM1197 | Memmingen**   
Mi, 19.03.25, 12.30 - 13.30 Uhr,  
Online-Seminar-extern, kostenlos  
.....

**MM1199 | Memmingen**   
Mi, 14.05.25, 12.30 - 13.30 Uhr,  
Online-Seminar-extern, kostenlos  
.....

## Wofür benötige ich einen Energieberater? Online-Vortrag

**MM1201 | Memmingen**   
Do, 20.03.25, 19.00 - 20.00 Uhr,  
Online-Seminar-extern, kostenlos  
.....

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

**MM1205 | Memmingen**   
Mi, 30.04.25, 19.00 - 20.00 Uhr,  
Online-Seminar-extern, kostenlos  
.....

## Was bedeutet die kommunale Wärmeplanung für mich? - Online-Vortrag

**MM1213 | Memmingen**   
Di, 15.07.25, 12.30 - 13.30 Uhr,  
Online-Seminar-extern, kostenlos  
.....

Weitere Online-Vorträge finden Sie unter [www.vhs-memmingen.de](http://www.vhs-memmingen.de)



## Weitere Online-Vorträge

**vhs • wissen live**  
das digitale Wissenschaftsprogramm

In Zusammenarbeit mit der vhs Süd-Ost im Landkreis München bietet die vhs Memmingen im Rahmen der Reihe „vhs. wissen live“ verschiedene **kostenlose** Online-Vorträge an.

Bitte melden Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse spätestens am Werktag vor dem Vortrag online, telefonisch oder per E-Mail an. Sie erhalten kurz vor der Veranstaltung von uns den Zugangslink, mit dem Sie sich am Kursabend einloggen können.

Die Online-Angebote im Anschluss geben nur eine kleine Auswahl an Themen wieder, die in diesem Semester angeboten werden. Weitere Veranstaltungen finden Sie online hier:



Mo, 03.02.25, 19.30 - 21.00 Uhr



**Die sieben Todsünden: Menschheitswissen für das Zeitalter der Krise**

So, 09.02.25, 19.30 - 21.00 Uhr



**Shakyamuni Buddha – Historische Gestalt und zeitloses Vorbild**

Mi, 12.02.25, 19.30 - 21.00 Uhr



**Grüner Kolonialismus – wie eine NGO große Teile Afrikas beherrscht**

Mo, 17.02.25, 19.30 - 21.00 Uhr



**Schönheit der Astrophysik**

Di, 25.02.25, 19.30 - 21.00 Uhr



**Dürer im Zeitalter der Wunder: Kunst und Gesellschaft an der Schwelle zur globalen Welt**

Do, 06.02.25, 19.30 - 21.00 Uhr



**Less is more? - Zur Psychologie von Konsumreduktion und nachhaltigem Konsum**

So, 09.03.25, 19.30 - 21.00 Uhr



**Die drei Ringe. Warum die Religionen erst im Mittelalter entstanden sind.**

So, 16.03.25, 19.30 - 21.00 Uhr



**Pop-up-Propaganda: Epikrise der russischen Selbstvergiftung**

## Wirtschaft & Mittelstand

**Kinder, Küche, Pflege, Berufstätigkeit - Ohne Carearbeit läuft die Wirtschaft nicht**



Was bedeutet die umfangreiche Zuweisung der Care-Arbeit (unbezahlt und unterbezahlt) an Frauen für ihre Lebensverläufe, ihre Gesundheit und ihre finanzielle Situation? War in der Corona-Pandemie die Systemrelevanz von Care-Arbeit für Wirtschaft und Gesellschaft für kurze Zeit ins öffentliche Bewusstsein gerückt, sind in der jetzigen Polykrise politische Strategien ihrer Rückverlagerung ins Private offensichtlich: Kürzung von KiTa-Öffnungszeiten, Ehrenamt statt beruflicher Professionalität sowie der Mangel an hochwertiger Altenbetreuung.

Welche Ansätze braucht es, damit sich Menschen jeden Geschlechts und unterschiedlicher sozialer und ethnischer Herkunft eine sinnstiftende eigenständige Erwerbsbiographie sowie armutsfeste Renten aufbauen können, ohne auf Kinder, Selbstsorge und ein gutes Leben zu verzichten? Aufgrund der massiven Care-Krise müssen sich Frauen ihrer Macht als große Wählerinnengruppe bewusster werden und generationsübergreifend entschieden opponieren.

**i** Eine Anmeldung ist erwünscht.

In Kooperation mit: Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Memmingen, Gesundheitsregionplus Unterallgäu-Memmingen und dem Frauennetzwerk Memmingen e. V.



gleichstellung | **mm**

Gesundheitsregion **plus** Unterallgäu-Memmingen

**mm** Memmingen unterallgäu



Dozentin:  
Prof. Dr. i. R. Uta Meier-Gräwe,  
Hochschullehrerin

**MM1283 | Memmingen**

Di, 11.03.25,  
19.30 - 21.00 Uhr,  
Stadthalle Mem-

mingen, kleiner Saal, Platz der Deutschen Einheit 1, kostenlos

## Unternehmensnachfolge

Die 4 Phasen der Unternehmensnachfolge: **Informations- u. Bestandsaufnahme**

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

**Analyse + Strategie**

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

**Konzept + Geschäftsplan**

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

**Umsetzung + Übertragung**

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

**i** Eine Anmeldung ist erforderlich.

Dozent: Karl Sigloch

**MM1285 | Memmingen**

Do, 13.02.25, 19.00 - 20.30 Uhr,  
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, R. 3  
kostenlos

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



Themenspektrum und Grundlage für Diskussion:

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

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

Es erfolgt keine Rechts- bzw. Steuerberatung.

**i** Eine Anmeldung ist erforderlich.

Dozent: Karl Sigloch

**MM1287 | Memmingen**

Fr, 14.02.25, 19.00 - 20.30 Uhr,  
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, R. 3  
kostenlos



## Beruflich nochmal durchstarten mit 50plus -

### Informationsveranstaltung der Agentur für Arbeit Kempten-Memmingen

Christina Zahnnow, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, gibt zusammen mit der Berufsberatung für Erwachsene einen Überblick über die Positionierung und Chancen der über 50-Jährigen auf dem Arbeitsmarkt.

Dieser Personenkreis ist für den Arbeitsmarkt sehr wertvoll und unverzichtbar. In dieser Veranstaltung zeigen wir Wege auf und machen Mut!

Die Themen:

Das Potenzial 50plus und der derzeitige Arbeitsmarkt

Bewerbungsstrategie und Netzwerk

New Plan: Kenne Dein Können

Resilienz - das Immunsystem der Psyche  
Weiterbildung, Berufswegeplanung und -Orientierung

**i** Anmeldung erwünscht.

Dozentin: Christina Zahnnow, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

### MM1289 | Memmingen

Mo, 17.03.25, 15.30 - 17.00 Uhr,

Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3, kostenlos



## Recht & Finanzen

### Ramada im Versicherungsordner

Notwendige von unnützen Versicherungen unterscheiden: Vorhandene Policen auf Aktualität und individuelle Bedürfnisse überprüfen, gut versichert Geld sparen, Fallen erkennen beim Versicherungsabschluss. Der Referent geht auch auf Ihre individuellen Fragen ein.

**i** Anmeldung erforderlich.

Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.



Dozent: Arthur Wilm, Dipl.-Kfm.

### MM1291 | Memmingen

Di, 08.04.25, 15.00 - 17.00 Uhr

Mehrgenerationenhaus, Zangmeisterstr. 30  
kostenlos



### Mein-Dein-Unser?

#### Wem gehört was in der Ehe?

#### Wer bekommt was nach dem Tod?

Inhaltliche Schwerpunkte des Vortrages sind die verschiedenen Güterstände in der Ehe und deren Auswirkung auf die

Erb- und Pflichtteilsquoten der Verwandten im Todesfall eines Ehepartners. Besonderes Augenmerk wird hierbei auf die Zugewinnngemeinschaft gelegt, da diese in der Praxis am häufigsten vorkommt.

**i** Anmeldung erwünscht.

Dozentin: Larissa Laqua

### MM1293 | Memmingen

Di, 18.02.25, 18.00 - 19.30 Uhr,

Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3, 9,00 €, ermäßigt 7,00 €



### Erben und Vererben - aber richtig!

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

**i** Anmeldung erwünscht.

Dozent: Felix Binder, Rechtsanwalt

### MM1295 | Memmingen

Di, 25.02.25, 18.00 - 19.30 Uhr,

Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3, 9,00 €, ermäßigt 7,00 €



### MM1297 | Memmingen

Anmeldung erwünscht!

Fr, 16.05.25, 14.00 - 15.30 Uhr,

Kolbehaus, Donaust. 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.

**i** Anmeldung erwünscht!

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

### MM1299 | Memmingen

Mo, 10.03.25, 18.00 - 19.30 Uhr,

Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3, kostenlos



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

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

**i** Anmeldung erwünscht!

Dozent: Arnold Voran, Notar

### MM1301 | Memmingen

Do, 22.05.25, 19.30 - 21.00 Uhr,

Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3, 9,00 €, ermäßigt 7,00 €



### Kostenfalle Energie - Vergleichsportale richtig nutzen

Die Preise für Strom und Gas steigen rapide. Viele Menschen werden von hohen Nachzahlungen überrascht oder haben neue Abschlagszahlungen erhalten, die nur schwer zu bezahlen sind. Nun ist es wichtiger denn je, Anbieter zu vergleichen, um zu prüfen, ob mit einem anderen Tarif Einsparungen möglich sind. Doch wie kann man im Internet verlässliche Vergleichsinformationen bekommen? Auf welche Kriterien muss man achten, um nicht auf Lockangebote reinzufallen und wie funktioniert ein Vertragsabschluss online? In diesem Vortrag erhalten Sie eine Übersicht wie Vergleichsportale im Internet richtig genutzt werden können und auf was vor Vertragsabschluss zu achten ist.

**i** Bitte mitbringen: Schreibzeug

Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.



Dozent: Gregor Biedermann



### MM1303 | Memmingen

Di, 18.02.25, 18.30 - 20.30 Uhr,  
Mehrgenerationenhaus, Zangmeisterstr. 30  
kostenlos

#### Früher in Rente oder Flexirente? - Lücken erkennen und verkleinern - Weichen für den Ruhestand richtig stellen - Online-Vortrag

Das Renteneintrittsalter rückt näher und Sie möchten die Weichen für Ihren Ruhestand richtigstellen? Der Kurs bietet Ihnen wertvolle Informationen und praktische Tipps, wie Sie die Flexirente nutzen und/oder früher in den wohlverdienten Ruhestand gehen können, ohne auf finanzielle Sicherheit zu verzichten.

Es ist nie zu spät! Wie hoch ist die Rentenlücke und wie kann man sie noch füllen im "Zieleinlauf"! Möglichkeiten und Produkte mit Blick auf Chancen und Risiken. Was wird in der Werbung versprochen und für wen ist welches Produkt überhaupt geeignet.

**i** Der Online-Kurs wird über die Video-Konferenzplattform ZOOM durchgeführt. Mit der Anmeldung erklären Sie sich mit dieser Plattformlösung einverstanden. Datenschutzhinweise für Online-Meetings via Zoom: [https://www.vhs-memmingen.de/fileadmin/vhs-memmingen/Downloads/210525\\_Datenschutzhinweise-zoom.pdf](https://www.vhs-memmingen.de/fileadmin/vhs-memmingen/Downloads/210525_Datenschutzhinweise-zoom.pdf)

Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.



Dozent: Arthur Wilm, Dipl.-Kfm.

### MM1305 | Memmingen

Di, 11.03.25, 19.00 - 21.30 Uhr,  
Online-Seminar-Zoom MM, kostenlos

#### Börsenthemen für junge Frauen - Online-Kurs

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

**i** Der Online-Kurs wird über die Video-Konferenzplattform ZOOM durchgeführt. Datenschutzhinweise für Online-Meetings via Zoom: <https://www.vhs-memmingen.de/fileadmin/vhs-memmingen/Down->

loads/210525\_Datenschutzhinweise-zoom.pdf

Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.



Dozentin: Paulina Lolov

### MM1307 | Memmingen

Mo, 07.04.25, 19.00 - 21.00 Uhr  
Online-Seminar-Zoom MM, kostenlos

#### Nach dem Auszug aus dem Eltern- haus! - Versicherungen und Finanzen regeln! - Online-Vortrag

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. Auch „Kleinvieh macht Mist“ und der „frühe Sparer“ ist schneller am Ziel!

**i** Der Online-Kurs wird über die Video-Konferenzplattform ZOOM durchgeführt. Mit der Anmeldung erklären Sie sich mit dieser Plattformlösung einverstanden. Datenschutzhinweise für Online-Meetings via Zoom: [https://www.vhs-memmingen.de/fileadmin/vhs-memmingen/Downloads/210525\\_Datenschutzhinweise-zoom.pdf](https://www.vhs-memmingen.de/fileadmin/vhs-memmingen/Downloads/210525_Datenschutzhinweise-zoom.pdf)

Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.



Dozent: Arthur Wilm, Dipl.-Kfm.

### MM1309 | Memmingen

Mo, 14.07.25, 19.00 - 21.00 Uhr,  
Online-Seminar-Zoom MM, kostenlos

#### Den richtigen Immobilienwert ermitteln

Im Vortrag lernen Sie, welche Möglichkeiten es zur Bewertung einer Immobilie gibt, welche Unterlagen dafür notwendig sind und welche Hilfsmittel Ihnen zur Verfügung stehen.

**i** Anmeldung erwünscht.



Dozent: Klaus Wörz,  
Selbständiger Immobilienmakler, Gepr. Hand-  
delsfachwirt IHK

### MM1311 | Memmingen

Do, 20.02.25, 19.00 - 20.00 Uhr,  
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, R. 3  
9,00 €, ermäßigt 7,00 €

### Bauen & Wohnen

#### Immobilienverkauf von privat - fast wie ein Profi

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

**i** Bitte mitbringen: Schreibmaterial  
Anmeldung erwünscht!

Dozentin: Martina Maria Heizmann, Immobilienfachwirtin

### MM1313 | Memmingen

Mo, 24.02.25, 19.30 - 21.00 Uhr,  
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,  
Raum 3, 9,00 €, ermäßigt 7,00 €

#### Die selbstgenutzte Immobilie im Alter? Verkauf, Teilverkauf, Verrentung oder Darlehn?

Für Immobilienbesitzer und deren Angehörige. Möglichkeiten aus der selbstgenutzten Immobilie Geld zu machen? Welche Chancen und Risiken (finanziell, juristisch, familiär) bieten die am Markt angebotenen Möglichkeiten? Welchen Einfluss haben Emotionen auf die Entscheidungsfindung und wie werden die von Produktanbietern ausgenutzt, wo liegen die Fallen? Wie kommt man zu seiner individuellen Entscheidung mit "gutem Gefühl" und wie findet man den richtigen (seriösen) Berater/Produktanbieter?

**i** Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.



Dozent: Arthur Wilm, Dipl.-Kfm.

### MM1315 | Memmingen

Di, 18.03.25, 15.00 - 17.30 Uhr  
Mehrgenerationenhaus, Zangmeisterstr. 30  
kostenlos

#### Die Aufgaben einer Hausverwaltung

Im Kurs zeigen wir Ihnen, welche Arbeiten die Hausverwaltung für Sie übernimmt. Dabei gehen wir auf die Rechte und Pflichten im Verhältnis zwischen der Hausverwaltung und der WEG ein.

**i** Anmeldung erwünscht.



Dozent: Frank Hühner,  
Immobilienverwalter  
(IHK)

**MM1317 | Memmingen**

Di, 29.04.25, 19.00 - 20.00 Uhr,  
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1,  
Raum 3, 9,00 €, ermäßigt 7,00 €

## Rechte und Pflichten bei Mietverhältnissen: Basiswissen für Mieter und Vermieter

Wir geben Ihnen ein Basiswissen als Mieter und Vermieter mit auf den Weg.

**i** Anmeldung erwünscht.



Dozent: Philipp Hartmann,  
Immobilienmakler,  
Ass. jur. Mag. Jur.

**MM1319 | Memmingen**

Di, 15.07.25, 19.00 - 20.30 Uhr,  
Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1,  
Raum 3, 9,00 €, ermäßigt 7,00 €

## Einzelveranstaltungen & Seminare

### Philosophie & Psychologie

#### Arbeit mit Träumen

In das Reich der Träume einzutauchen bedeutet, sich einen erweiterten Zugang zu sich selbst zu erschließen. Dieses dreiteilige Seminar ist für alle, die sich vertieft mit dem Thema Träume vertraut machen wollen:

- Wie kann ich mich (besser) an Träume erinnern?
- Welche Arten von Träumen gibt es?
- Wie kann ich meine Traumwelt besser verstehen?
- Sinn und Unsinn der Trauminterpretation
- Kreative, assoziative und analytische Vorgehensweisen bei der Traumarbeit

Eine bekannte Redensart ist: „Den Seinen gibt's der Herr im Schlafe“. Wenn sich auch nicht alles im Schlaf erledigen lässt, können Träume sehr wertvolle Impulse aus den tieferen Schichten unseres Unterbewusstseins sein.

Dozent: Max Straub, Dipl. Soz. päd. (FH);  
Heilpraktiker; Bioenergetiker

**MM1405 | Memmingen**

Di, 25.03.25 - 08.04.25, 19.30 - 21.00  
Uhr, 3 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1,  
Eingang 1, Raum 2  
36,00 €

## Revolution in der Erziehung leicht(er) gemacht - eine große Portion Verständnis und Resilienz für Kinder



Liebe Mamas und Papas, liebe Interessenten,

wir, die die Kinder so nah und ein Stück weit „intensiv“ begleiten, haben den größten Einfluss auf sie - direkt und indirekt! Und daher möchte ich Euch einiges an erlerntem Wissen weitergeben:

- Die Macht der Gedanken: der Gedanken-Wirkungs-Kreislauf
- SelbstBEWUSSTsein“ unter die Lupe genommen
- Wie lernen und entwickeln sich Kinder?
- Welche Erziehungsstile gibt es?
- Einblick in die Welt der GFK (Gewaltfreie Kommunikation)
- Strategien aus Kindertrainings
- Der „sichere Hafen“ - Kinderakkus werden zu Hause geladen!

Damit könnt Ihr Euer tägliches Miteinander in eine für Euch als Familie gut funktionierende Bahn lenken und obendrein die Kinder für die täglichen Herausforderungen stärken. Der Kurs richtet sich auch gerne an andere Familienmitglieder, ErzieherInnen oder PädagogInnen - also alle, die Kinder in irgendeiner Form unterstützen...

Ich freue mich schon auf die gemeinsame Zeit und Euch kennenzulernen!

**i** Bitte mitbringen: Getränk & Riegel zum Durchhalten

Wenn ihr möchtet, dürft Ihr gerne eure Kleinsten (bis max. 3 J.) mitbringen. Denn ich habe ein Handout vorbereitet.



Doz.: Karin Menzfeld

**MM1407 | Memmingen**

Mo, 24.03.25 - 31.03.25, 10.00 - 11.00  
Uhr, 2 x, Kolbehaus,

Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 2, 18,20 €

## MM1409 | Memmingen

Bitte mitbringen: Getränk & Riegel zum Durchhalten

Wenn ihr möchtet, dürft Ihr gerne eure Kleinsten (bis max. 3 J.) mitbringen.

Mo, 23.06.25 - 30.06.25, 10.00 - 11.00  
Uhr, 2 x, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 2, 18,20 €

## MR1409 | Markt Rettenbach

neu

Bitte mitbringen: Getränk & Riegel zum Durchhalten

Ich bringe für Euch mit: Handout.

Mi, 04.06.25, 19.00 - 21.00 Uhr,  
Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach,  
Schulstr. 26, Mehrzweckraum, EG  
des hinteren Schulgebäudes, gegenüber  
Bücherei (Eingang über Schulhof), 18,20 €

## Selbstbewusster auf dem Schulhof: Resilienz und Selbstbehauptung für Kinder - Ein Training für Kinder der 1. bis 4. Klasse in Begleitung eines Erwachsenen

Hallo Kinder, liebe Familie,

in einer Welt voller Herausforderungen egal ob diese klein oder groß sind - ist Resilienz, also die eigene psychische Widerstandskraft, der Schlüssel zu innerer Stärke und mentaler Ausgeglichenheit. Spielerisch trainieren wir anhand unliebsamer Alltagssituationen wie wir diese auf (neuen) Wegen meistern können:

- Welche Optionen habe ich bei Beleidigungen, Provokationen und (ersten) Handgreiflichkeiten?
- Was mache ich, wenn mir etwas weggenommen wird?
- Wie kann ich Hass mit Liebe begegnen?
- Wie gehe ich mit Gewaltandrohung um?
- Hilfe holen, aber richtig, sodass ich angehört werde!

Themen, die wir in dem Zuge näher beleuchten werden:

- Körpersprache
- Meinungen = Interpretationen
- Gefühle sind mein Kompass
- Empathie & Respekt, mir selbst und anderen gegenüber
- Sprache & Kommunikation

Ihr Kinder - Mädchen wie Jungs! - seid herzlich eingeladen, eure Mama, euren Papa, Oma, Opa, Tante, Onkel - ach, wen auch immer für dieses Training zu schnappen und euch mit mir für das Gute im Leben zu entscheiden! Sodass wir Konflikte und Mobbing immer mehr und mehr in Liebe und Achtsamkeit verwandeln werden. Denn das bringt mehr Leichtigkeit in unser Leben.

**i** Bitte mitbringen: Schulumppchen,



Hausschuhe, Trinken & Brotzeit  
45 Minuten Pause.

Eine Begleitperson ist erforderlich, diese muss sich jedoch nicht gesondert anmelden. Ein Handout wird zur Verfügung gestellt.  
Dozentin: Karin Menzfeld

## BG1411 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden



Sa, 22.02.25, 10.00 - 15.00 Uhr,  
Haus des Gastes, Marktplatz 5, Kursaal,  
1. OG, 49,00 € (Begleitperson kostenfrei)

## MM1413 | Memmingen



Bitte mitbringen: Schulmappchen, Hausschuhe, Trinken & Brotzeit  
45 Minuten Pause.

Eine Begleitperson ist erforderlich, diese muss sich jedoch nicht gesondert anmelden. Ein Handout wird zur Verfügung gestellt.  
Sa, 08.03.25, 10.00 - 15.00 Uhr,  
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, R. 2,  
49,00 € (Begleitperson kostenfrei)

## LE1415 | Legau/Illerwinkel



Bitte mitbringen: Schulmappchen, Hausschuhe, Trinken & Brotzeit  
45 Minuten Pause.

Eine Begleitperson ist erforderlich, diese muss sich jedoch nicht gesondert anmelden. Ein Handout wird zur Verfügung gestellt.  
Sa, 24.05.25, 10.00 - 15.00 Uhr,  
Mittelschule Legau, Altusrieder Straße 13,  
Aula, 49,00 € (Begleitperson kostenfrei)

## MR1417 | Markt Rettenbach



Bitte mitbringen: Schulmappchen, Hausschuhe, Trinken & Brotzeit  
45 Minuten Pause.

Eine Begleitperson ist erforderlich, diese muss sich jedoch nicht gesondert anmelden. Ein Handout wird zur Verfügung gestellt.  
Sa, 28.06.25, 10.00 - 15.00 Uhr,  
Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Schulstr. 26, Mehrzweckraum, EG des hinteren Schulgebäudes, gegenüber Bücherei (Eingang über Schulhof)  
49,00 € (Begleitperson kostenfrei)

## Babys & Kids

### Babysachen selber machen

In diesem 3-stündigen Kurs beschäftigen wir uns mit selbstgemachter Beikost, Baby-Kosmetikartikeln, sowie Spiel- und Lernsachen, die schnell selbst hergestellt werden können, effektiv und gesund sind und dabei auch noch den Geldbeu-

tel schonen. Schnell, kostengünstig und unkompliziert - so wie es als Babymama oder -papa sein muss, damit dein Baby bestens versorgt ist und du trotzdem genügend Zeit für es hast.

Der Kurs ist ausgelegt für Schwangere, Interessierte und (Groß-)Eltern von Kindern bis ca. 1,5 Jahren.

**i** Bitte mitbringen: Babys und Kleinkinder bis ca. 1,5 Jahren dürfen gerne mitgebracht werden. Lätzchen und Getränk für Baby

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

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

## BG0453 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden

Sa, 05.04.25, 13.30 - 16.30 Uhr,  
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss, 20,00 €

## Natur, Umwelt & Technik

### Notfallvorsorge -

#### Sinnvolles und überlegtes Handeln in Notsituationen und Katastrophen

Der Vortrag dient der Information und ist ausgerichtet nach den Leitlinien des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe BBK. Vorausschauendes, ruhiges und überlegtes Handeln in Notfällen und wie ich mich entsprechend vorbereiten kann:

- Was empfiehlt das BBK?
- Wie wahrscheinlich sind bestimmte Ereignisse für mich persönlich (z.B. Brand, Flutkatastrophe, Pandemie, Black/Brownout, Erdbeben, Schneechaos...)?
- Was sollte in jedem Haushalt vorrätig sein, um spontane Hamsterkäufe zu vermeiden?
- Was sollte vorbereitet sein, wenn ich mein Zuhause verlassen muss?
- Welche Anforderungen gelten für mich persönlich?
- Wie kann ich Panik vermeiden?
- Wer hilft/unterstützt mich im Notfall?
- Wie unabhängig bin ich?

Der Workshop geht auf die vielen Details dieser Thematik ein, um eine sinnvolle, individuell angepasste Planung für jeden Einzelnen zu gewährleisten.

**i** Bitte mitbringen: Schreibzeug  
Dozentin: Lisa Vandea

## MM1445 | Memmingen



Mo, 24.03.25, 19.00 - 21.00 Uhr,  
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, R. 3  
25,00 € inkl. der Broschüre des BBK

### Motorsägen-Grundlehrgang:



#### Sicheres Arbeiten mit der Motorsäge in Theorie und Praxis

Die Städtische Forstverwaltung Memmingen bietet zusammen mit der vhs

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

Voraussetzung für die Teilnahme an dem Motorsägenlehrgang ist das Mindestalter von 18 Jahren. Wichtige weitere Informationen finden Sie unter [www.vhs-memmingen.de](http://www.vhs-memmingen.de).

**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.

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

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

Dozenten: Dipl. Forst Ing. FH Stefan Honold, Förster / Florian Fink, Forstwirtschaftsmeister

## MM1483 | Memmingen

Fr / Sa, 28.02.25 - 01.03.25, 08.00 - 16.00 Uhr, 2 x, Bauhof, Aufenthaltsraum 1. OG, Brahmstr. 23, Memmingen  
150,00 €



# Gesellschaft

## Selbstgemacht - Geld gespart

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

**i** Materialkosten in Höhe von 10,00 € pro Person werden im Kurs eingesammelt. Dozentin: Lisa Vandea

### MM6173 | Memmingen

Mo / Di, 27.01.25 - 28.01.25, 18.30 - 21.30 Uhr, 2 x, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, Werkraum, UG, U.19, Seiteneingang links (Nordseite), 89,70 €

## Schreinerkurs für Frauen - Zusammenklappbares Beistelltischchen

Aus Massivholz wird mit Hilfe einfacher Elektrowerkzeuge ein zusammenklappbarer Blumentisch 29cm x 27cm (Höhe: 38cm) hergestellt. Der Kurs vermittelt:

- die notwendigen Kenntnisse im Umgang mit der Pendelstichsäge, Bohrmaschine und dem Akkuschauber
- typische Arbeitsgänge wie exaktes Zuschneiden, Dübeln und Verschrauben
- fachgerechtes Schleifen und Tipps zur Oberflächenbehandlung

Alle Arbeitsschritte werden ausführlich erklärt - es sind keine Grundkenntnisse nötig. Sie lernen die entsprechenden Maschinen fachgerecht zu handhaben und nehmen am Ende des Kurses Ihr Möbelstück fertig montiert mit nach Hause.

**i** Materialkosten in Höhe von 29,00 € pro Person werden im Kurs eingesammelt. Dozentin: Lisa Vandea

### MM6175 | Memmingen

Mi / Do, 29.01.25 - 30.01.25, 18.30 - 21.30 Uhr, 2 x, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, Werkraum, UG, U.19, Seiteneingang links (Nordseite) 89,70 €

## vhs unterwegs

### Kulturreise Hamburg: Elbphilharmonie-Konzert & Verdi-Oper „Falstaff“

Kulturreise Hamburg: Elbphilharmonie-Konzert & Verdi-Oper „Falstaff“ - 5.-8. April 2025

Freuen Sie sich auf eine exklusive Kurzreise nach Hamburg mit Höhepunkten wie einem Konzert in der Elbphilharmonie und Verdis „Falstaff“ in der Staatsoper. Dazu genießen Sie die Unterbringung in einem Komforthotel direkt an der Elbe und Ausflüge in die Hansestadt sowie ins Alte Land.

Reiseverlauf:

1. Tag: Anreise im komfortablen Reisebus. Check-in im Elb-Hotel, Abendessen.
2. Tag: Stadtrundfahrt Hamburg. Abends „Falstaff“ in der Staatsoper.
3. Tag: Halbtagesausflug ins Alte Land. Nachmittags Freizeit oder individuelle Gestaltung. Abends Konzert in der Elbphilharmonie.
4. Tag: Frühstück mit Elbblick, danach Rückfahrt.

Hinweis: Änderungen bleiben vorbehalten  
Leistungen:

- Fahrt im \*Reisebus
- 3 Übernachtungen im Superior-Zimmer mit Elbblick, Frühstück inklusive
- 3 Abendessen
- Eintrittskarten für Elbphilharmonie (1. Kategorie) & „Falstaff“ (mittlere Kategorie)
- Stadtführung in Hamburg, Ausflug mit Führung ins Alte Land
- Reisebegleitung ab/bis Heimertingenj
- Citytaxi Hamburg, Reisepreissicherungschein

Preise:

Bei Buchung bis 28.02.2025:

- Doppelzimmer: € 879 p.P.
- Einzelzimmer: € 1023 p.P.

Hinweise zu Stornierung und Versicherung: Es fallen 100 % Stornokosten für Eintrittskarten an, für übrige Leistungen gelten die allgemeinen Bedingungen. Empfehlung einer ELVIA-Reiserücktrittskostenversicherung ohne Selbstbehalt (Gruppenpreis € 40 p.P. im Doppelzimmer, € 46 im Einzelzimmer). Mindestteilnehmerzahl: 30 Personen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.vhs-memmingen.de](http://www.vhs-memmingen.de)

Veranstalter: Gruppenreisen Elisabeth John, 87751 Heimertingen

Anmeldeschluss: 27.02.2025

### MM1429 | Memmingen

Sa, 05.04.25 - Di, 08.04.25, 4 Termine, Kursort siehe Text

1.023,00 € (im EZ bei Buchung bis 28.02.2025)

## 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.

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

Anmeldung erforderlich.

### MM1433 | Memmingen

Di, 11.03.25, 10.00 - 12.00 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 Wärmedämmverbundsystemen 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.

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

**MM1435 | Memmingen** neu  
Mi, 19.03.25, 10.00 - 12.00 Uhr,  
Kursort siehe Text, kostenlos

**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 Goûmoù, Pädagogin B.A., Abenteuer- und Erlebnispädagogik M.A., Snowboardlehrerin, Allgäuer Wildkräuterführerin

**MM1437 | Memmingen**  
So, 06.04.25, 13.30 - 16.30 Uhr,  
Kursort siehe Text, 16,00 €

**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

**MM1439 | Memmingen**  
Mo, 19.05.25, 18.00 - 20.00 Uhr,  
Kursort siehe Text, 10,60 €

**KulTour - Unterwegs in Schwaben**

**Heimat einmal anders erleben!**



Am Sonntag, 25. Mai geht es auf eine kulturelle Entdeckungsreise in die Region Bayerisch-Schwaben. Die KulTour beginnt im neu eröffneten Bezirksarchiv in Kaufbeuren, in dem die Ausstellung „Schwaben! Unterwegs im Bezirk“ zu sehen sein wird. Erkunden Sie die wertvollen Sammlungen des Bezirksarchivs und erfahren Sie mehr über die historischen Schätze und Dokumente, die die Geschichte des Bezirks Schwaben bewahren. Zudem lädt die Sonderausstellung „Schwaben! Unterwegs im Bezirk“ zu einer Rundreise durch Bayerisch-Schwaben ein.

Von Kaufbeuren geht es weiter in das Museum Oberschönenfeld. Eingebettet in die einmalige Landschaft des Naturparks Augsburg - Westliche Wälder wird hier Alltagskultur erlebbar. Wir besuchen die aktuelle Sonderausstellung „AllesFake?! Nachahmungen, Fälschungen, Täuschungen“, die den zahlreichen Beweggründen, Dinge nachzuahmen, zu ersetzen oder zu fälschen auf den Grund geht und nach dem Wert des Originalen fragt. Dort besteht zudem die Möglichkeit der Einkehr im Klosterstüble auf Selbstzahler-Basis.

Abgerundet wird das Programm durch einen Besuch der Trachtenkultur- und Volksmusikberatung in Krumbach, Landkreis Günzburg. Dort besichtigen wir das Landauer Haus, ein Denkmal der jüdischen Geschichte Schwabens, und das Hürbener Wasserschloss, ein architektonisches Schmuckstück der Region. Neben Kaffee und Kuchen auf Spendenbasis haben die

Trachtenkultur- und Volksmusikberatung musikalische Einlagen für Sie vorbereitet. Die Reisebegleitung übernimmt Felix Guffler, wiss. Mitarbeiter der Bezirksheimatpflege.

In Kooperation mit dem Bezirk Schwaben.

**i** Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihren Zustieg an.

**Abfahrt in Memmingen**

- 07:30 Uhr Busbahnhof (Bahnhofstr.), ZOB 1
- 07:35 Uhr Waldfriedhof (Haupteingang, Waldfriedhofstraße)

08:00 Uhr Zust. in Mindelheim Forum  
08:20 Uhr Zust. Bad Wörishofen Bahnhof  
Rückfahrt/Ausstieg: (geplant)

18:15 Uhr Bad Wörishofen  
18:40 Mindelheim  
19:15 Memmingen

**MM1441 | Memmingen** neu  
So, 25.05.25, 07.30 - 19.15 Uhr,  
Kursort siehe Text  
39,00 € inklusive Eintrittspreise und Führungen. Nicht enthalten Mittagessen (Selbstzahler) sowie Kaffee und Kuchen auf Spendenbasis.



**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



**MM1443 | Memmingen** neu  
Sa, 28.06.25, 14.30 - 15.30 Uhr,  
Kursort siehe Text, kostenlos



## Gesellschaft & Zukunft

### Workshop „Selbstbehauptung - sich der eigenen Wirkung und Stärke bewusst werden“

Für Frauen ab 18 Jahren. 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, wovon wir Angst haben, woher diese Ängste kommen und wie hoch das Risiko tatsächlich ist, Opfer einer Straftat zu werden. Anschließend erarbeiten wir, wie man Gefahren für sich reduzieren kann und ob es eine gute Idee ist, sich zu bewaffnen. In einem weiteren Baustein betrachten wir die rechtliche Seite und was Umstehende hemmt, zu helfen. Im letzten Teil beschäftigen wir uns mit Handlungsalternativen und probieren diese in praktischen Übungen aus. Das Ziel des Workshops ist, sich der eigenen Wirkung und Stärke bewusst zu werden und Ressourcen zu schaffen, um selbstsicher auftreten zu können. Kein Selbstverteidigungskurs!

**i** Veranstalter: Polizeiinspektion Memmingen. Beamtinnen/Beamte der PI Memmingen



#### MM0405 | Memmingen

Sa, 08.03.25, 09.30 - 11.45 Uhr, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. St. kostenlos

### Workshop Zivilcourage - "AKTION-TU-WAS"

Ab 18 Jahren. Nicht hinzuschauen, wenn eigentlich Hilfe gefragt ist, begünstigt ein Klima, indem es z. B. Straftätern leicht fällt, weitgehend unbehelligt zu agieren. „AKTION-TU-WAS“, so lautet der Titel einer Initiative der Polizei zur Förderung der Zivilcourage. Unser Zusammenleben geht alle etwas an! Wegsehen oder weglaufen gilt nicht, denn jeder kann helfen, ohne sich selbst in Gefahr zu bringen. Aber wie? Bei den meisten Menschen ist nicht Gleichgültigkeit, Bequemlichkeit oder Desinteresse am Schicksal des Nächsten der Grund fürs Wegschauen. Unsicherheit ob und - wenn ja - wie geholfen werden kann oder die Furcht, dass das eigene Engagement für sie selbst gefährlich werden kann, sind die häufigsten Gründe, dass dringend benötigte Hilfe ausbleibt. Wir geben Ihnen Handlungssicherheit mit den sechs wichtigsten Regeln für den Ernstfall. Gemeinsam beleuchten wir rechtliche Hintergründe und beantworten alle Ihre ganz persönlichen Fragen rund um das Thema „Zivilcourage“, bzw. wie man

sich durch sein eigenes Auftreten davor schützen kann, selbst Opfer einer Straftat zu werden und warum Bewaffnung keine gute Idee ist. Dazu werden ihnen für sie sichere Alternativen aufgezeigt. Und entsprechend dem Motto „AKTION-TU-WAS“, spannen wir den Bogen von der Theorie zur Praxis mit vielen praktischen Tipps für das Helfen, zeigen Handlungsoptionen auf und üben diese. Kein Selbstverteidigungskurs!

**i** Veranstalter: Polizeiinspektion Memmingen. Beamtinnen/Beamte der PI Memmingen



#### MM0407 | Memmingen

Sa, 05.04.25, 09.30 - 11.45 Uhr, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. St. kostenlos

## Verbraucherbildung & Finanzen

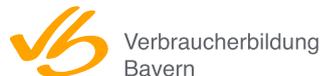
### Gold und Inflation - Online

Was muss in der aktuellen Situation im Zuge steigender Zinsen und Inflation bei der Geldanlage berücksichtigt werden? Welche Rolle können Edelmetalle - speziell Gold und Silber - in Ihrem Anlagemix spielen? Was ist bei der Anlage in Gold und Silber zu berücksichtigen?

**i** Anmeldung erforderlich!

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

Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.



Verbraucherbildung Bayern

Dozent: Migel Savvides, Dipl. Informatiker (FH)

#### MM1269 | Memmingen

Di, 01.07.25, 18.00 - 20.00 Uhr  
Online-Seminar-Zoom MM, 5,00 €

### Ruhestandsplanung und Ruhestandsmanagement sichern Vermögen

Ruhestandsplanung und Ruhestandsmanagement gewährleistet einen finanziell lukrativen Lebensabend. Im Kurs wird aufgezeigt: Beispiele für lebenslange, monatliche Versorgungszahlungen und dazu passendes nötiges Start-Kapital. Dabei müssen Inflation, Kosten und Steuern berücksichtigt werden. Ist Kaufkraft-Erhalt, Kapital-Verzehr gewünscht

oder soll Vermögen an Nachkommen übertragen werden? Sind Immobilien-Käufe zur Altersversorgung sinnvoll? Wie funktionieren Rentenversicherungen, Depots, Entnahmestrategien? Kombination verschiedener Einkommensarten im Ruhestand: Rente/Pension, Betriebs- und Privatrenten, Mieteinnahmen, Entnahmepläne aus Ersparnissen usw. Jeder hat ein Leben lang mit Finanzen zu tun, umso wichtiger ist es, sich mit den Anlage-Möglichkeiten zur Ruhestandsgestaltung zu beschäftigen. Unterschiede von bis zum 10-fachen liegen zwischen den Anlage-Möglichkeiten für Renten/Altersversorgung bei gleichen Start-Bedingungen.

Entscheidend für den lebenslangen Anlage-Erfolg sind drei Faktoren:

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

**i** Bitte mitbringen: Schreibzeug

Dozentin: Manuela Klüber-Wiedemann, Finanzfachwirtin (FH)

#### MM1603 | Memmingen

Di, 18.03.25, 18.00 - 20.30 Uhr, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3, 13,40 €

### 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.

**i** Bitte mitbringen: Schreibzeug

Dozentin: Manuela Klüber-Wiedemann, Finanzfachwirtin (FH)

#### MM1605 | Memmingen

Do, 20.03.25, 18.00 - 20.30 Uhr, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3, 13,40 €



## Kommunikation

### Auftreten, Rhetorik & Selbstsicherheit

#### Rhetorik Basistraining: Entspannt und sicher präsentieren

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

**i** Mittagspause: 1 Stunde

Dozentin: Ida Willumeit

#### MM2109 | Memmingen

Sa, 26.04.25, 09.00 - 15.00 Uhr,  
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,  
Raum 2, 40,00 €



#### 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 beherzt nach Ihren Vorstellungen auf.

**i** Bitte mitbringen: Picknick und bequeme Schuhe

Mittagspause: 45 Minuten

Dozentin: Ricarda Petersen, Dipl. Kunst- und Theaterpädagogin

#### MM2143 | Memmingen

Sa, 12.04.25, 11.00 - 18.00 Uhr,  
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,  
Raum 2, 50,00 €

## Coaching & Führung

### Ruhe bewahren, Lösungen finden - Praktische Tipps für erfolgreiches Konfliktmanagement

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

**i** Mittagspause: 1 Stunde

Dozentin: Andrea Link, Coach, Mediatorin

#### MM2111 | Memmingen

Sa, 10.05.25, 09.00 - 16.00 Uhr,  
Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock, 48,00 €

### 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

#### MM2113 | Memmingen

Sa, 22.03.25 - 29.03.25, 10.00 - 12.00 Uhr, 2 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4, 16,00 €

### Burnout? Nicht mit mir! -

#### Wie du den Stress-Stecker ziehst, bevor dein Akku leer ist!

Für Führungskräfte, Mitarbeitende und Menschen in herausfordernden Lebensumständen, die lernen möchten, wie Burnout entsteht und welche persönlichen Prägungen Burnout begünstigen. Darüber hinaus erfahren die Teilnehmenden, frühzeitige Warnsignale zu erkennen. Das Seminar bietet hilfreiche Methoden, um Stressreaktionen des Körpers bewusst wahrzunehmen und zu mildern, sowie langfristige Methoden für mehr Gelassenheit im Alltag.

**i** Mittagspause: 60 Minuten

Dozentin: Heidi Giebelhaus-Heinisch

#### MM2115 | Memmingen

Sa, 10.05.25, 10.00 - 17.00 Uhr,  
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2,  
Raum 4, 48,00 €

### Qualitätsmanagement nach ISO 9001 für kleine und mittelständische Unternehmen - Online-Kurs (MS Teams)

Das Seminar richtet sich an Mitarbeitende von kleinen und mittelständischen Unternehmen aus allen Abteilungen (z. B. Fertigung, Büro, Einkauf, ...) mit keiner oder geringer Erfahrung von QM-Systemen sowie an Personen, die einen Einblick in die Anforderungen der ISO 9001:2015 suchen oder Interesse haben, ein QM-System zu betreuen. Die ISO 9001 pragmatisch und praxisorientiert umsetzen zu können ist Ziel dieses Seminars.

Sie erfahren, wie Sie bei prozessorientierten Managementsystemen mitwirken und Prozesse mit wenig Dokumentationsaufwand optimieren und Prozess- und Arbeitsanweisungen normkonform erstellen. Anhand von Einzel- und Gruppenarbeiten erhalten Sie darüber hinaus einen Überblick über spezifische Norminhalte und deren Anwendung in der QM-Praxis.

Das Handout umfasst viele praktische Beispiele (Prozessbeschreibungen, Arbeitsanweisungen, Formulare) als Muster zur internen Umsetzung in Ihrem Unternehmen sowie weitere ergänzende Unterlagen, die Sie bei der täglichen Anwendung unterstützen.

Weitere Informationen siehe [www.vhs-memmingen.de](http://www.vhs-memmingen.de).

**i** Die MS Teams-Zugänge erhalten Sie direkt von dem Dozenten. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an. Der Online-Kurs wird über MS Teams durchgeführt. Die Seminarunterlagen erhalten Sie als PDF.

Dozent: Maximilian Cerny-Probst, MCCP Management Consulting

#### MM2155 | Memmingen

Mo, 03.02.25 - 24.02.25, 18.00 - 21.00 Uhr, 4 Termine, Online-Seminar-extern  
149,00 €

### Interner Auditor - Online-Kurs (MS Teams)

Jedes Managementsystem fordert die Durchführung interner Audits. Das Ziel der internen Audits ist jedoch nicht die reine Prüfung der Inhalte, sondern das Aufdecken von Schwachstellen und Verbesserungspotenzialen sowie die gemeinsame Weiterentwicklung des Managementsystems.

neu

Web neu



tems. Dieses Onlineseminar bietet eine praxisorientierte Vorbereitung zur Durchführung effektiver interner Audits, die den Forderungen der Norm entsprechen und gleichzeitig Ihr Unternehmen weiterbringen. Neben zahlreichen Beispielen erhalten Sie ein umfangreiches Handout, praxisorientierte Unterlagen sowie Auditchecklisten.

Weitere Informationen siehe [www.vhs-memmingen.de](http://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. Schulungsunterlagen als PDF & Auditchecklisten werden vom Dozenten bereitgestellt.

Der Online-Kurs wird über MS Teams durchgeführt.

Dozent: Maximilian Cerny-Probst, M CCP Management Consulting

**MM2157 | Memmingen**   
Di, 13.05.25 - 27.05.25, 18.00 - 21.00 Uhr, 3 Termine, Online-Seminar-extern  
149,00 €  
.....

## Abschlüsse & Zertifikate

### Xpert Business - Prüfung

#### 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](http://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](http://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.

**i** Bitte mitbringen: Schreibzeug und Taschenrechner.

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

**MM2337 | Memmingen**  
Di, 15.07.25, 18.30 - 21.30 Uhr,  
Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock  
89,00 €  
.....

### Xpert Business - Online-Kurse



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

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

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

**MM2301 | Memmingen**   
Di / Do, 04.03.25 - 27.05.25, 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.

**MM2303 | Memmingen**   
Di / Do, 04.03.25 - 27.05.25, 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

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.

**MM2305 | Memmingen**   
Di / Do, 04.03.25 - 27.05.25, 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.

**MM2307 | Memmingen**   
Di / Do, 04.03.25 - 27.05.25, 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 Rechtsstandwissen sollte nicht älter als zwei Jahre sein.

**MM2309 | Memmingen**   
Di / Do, 04.03.25 - 05.06.25, 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.

#### MM2311 | Memmingen

Di / Do, 04.03.25 - 05.06.25, 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.

#### MM2313 | Memmingen

Di / Do, 04.03.25 - 05.06.25, 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.

#### MM2315 | Memmingen

Di / Do, 04.03.25 - 12.06.25, 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.

#### MM2317 | Memmingen

Di / Do, 04.03.25 - 12.06.25, 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.

#### MM2319 | Memmingen

Di / Do, 04.03.25 - 08.04.25, 18.30 - 20.30 Uhr, 11 Termine, Online-Seminar-LernNetz, 250,00 € inkl. Skript



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

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

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

#### MM2321 | Memmingen

Di / Do, 04.03.25 - 13.05.25, 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.

Kein Kurs am: 03.04., 10.04. und 08.05.2025

#### MM2323 | Memmingen

Di / Do, 04.03.25 - 03.06.25, 18.30 - 20.30 Uhr, 16 Termine, Online-Seminar-LernNetz, 330,00 € 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.

#### MM2325 | Memmingen

Di / Do, 29.07.25 - 21.10.25, 18.30 - 20.30 Uhr, 24 Termine, Online-Seminar-LernNetz, 395,00 € inkl. Skript

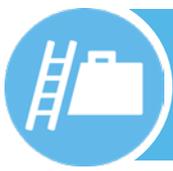


**XPERT** Business

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 an der vhs Memmingen für jedes Modul bestehen aus Aufgaben, die in jeweils 180 Minuten zu bearbeiten sind. Weitere Informationen zu Voraussetzungen für die einzelnen Kursmodule finden Sie auf unserer Homepage:





## Firmenschulungen

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



Neben den im vhs Programm genannten Angeboten vermitteln wir Ihnen Schulungen, die speziell auf Ihre Wünsche zugeschnitten sind. Profitieren Sie von unserem Pool an Dozenten/innen und deren weitreichenden beruflichen Erfahrungen:

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

Besonders interessant für kleinere Firmen:

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

Sprechen Sie mit uns!



## Ansprechpartnerin:

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

## Ausbildung Naturpädagogik



### Ausbildung Naturpädagogik - Modul 3 Naturpädagogische Spiele

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

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

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, 12.04.25, 10.00 - 18.00 Uhr  
So, 13.04.25, 10.00 - 17.00 Uhr  
Kursort siehe Text  
180,00 €, ermäßigt 120,00 €

### Ausbildung Naturpädagogik - Modul 4 Waldabenteuer

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

Das Schnitzen mit Grünholz wird eine der vielen Methoden sein, die in diesem Kurs gelehrt wird.

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

Mittagspause: jeweils 60 Minuten  
Kursort: Füramoos Holzweiher, Waldjungendzeltplatz  
Dozent: Rainer Schall, Dipl.-Biologe

### MM2343 | Memmingen

Sa, 26.04.25, 10.00 - 18.00 Uhr  
So, 27.04.25, 10.00 - 17.00 Uhr  
Kursort siehe Text  
180,00 €, ermäßigt 120,00 €

### Ausbildung Naturpädagogik - Modul 6 Vogelwelt und Vogelstimmen

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

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

Mittagspause: jeweils 60 Minuten  
Kursort: Füramoos Holzweiher, Waldjungendzeltplatz  
Dozent: Rainer Schall, Dipl.-Biologe

### MM2345 | Memmingen

Sa, 10.05.25, 10.00 - 18.00 Uhr  
So, 11.05.25, 10.00 - 17.00 Uhr  
Kursort siehe Text  
180,00 €, ermäßigt 120,00 €

### Ausbildung Naturpädagogik - Modul 7 Bäume und Sträucher

Nach der langen Winterruhe erscheint das Blattwerk der Bäume und Sträucher innerhalb weniger Wochen und verändert das Gesicht der Landschaft. Über Bäume gibt es viel zu lernen, es gibt zahllose Märchen und Erzählungen, wir erfahren etwas über die Eigenschaften der Hölzer und zu was sie gebraucht werden.

Vor allem werden wir die heimischen Baum- und Straucharten bestimmen und kennen lernen.

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

Mittagspause: jeweils 60 Minuten  
Kursort: Füramoos Holzweiher, Waldjungendzeltplatz  
Dozent: Rainer Schall, Dipl.-Biologe

### MM2347 | Memmingen

Sa, 24.05.25, 10.00 - 18.00 Uhr  
So, 25.05.25, 10.00 - 17.00 Uhr  
Kursort siehe Text  
180,00 €, ermäßigt 120,00 €



## Ausbildung Naturpädagogik - Modul 8

### Wildkräuter

Von den zahllosen Wildkräutern werden wir uns die wichtigsten Arten heraussuchen 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.

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

Mittagspause: jeweils 60 Minuten

Kursort: Füramoos Holzweiher, Waldjungendzeltplatz

Dozent: Rainer Schall, Dipl.-Biologe

### MM2349 | Memmingen

Sa, 28.06.25, 10.00 - 18.00 Uhr

So, 29.06.25, 10.00 - 17.00 Uhr

Kursort siehe Text

180,00 €, ermäßigt 120,00 €

## Ausbildung Naturpädagogik - Modul 9

### Natur und Kunst

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

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

Mittagspause: jeweils 60 Minuten

Kursort: Füramoos Holzweiher, Waldjungendzeltplatz

Dozent: Rainer Schall, Dipl.-Biologe

### MM2351 | Memmingen

Sa, 26.07.25, 10.00 - 18.00 Uhr

So, 27.07.25, 10.00 - 17.00 Uhr

Kursort siehe Text

180,00 €, ermäßigt 120,00 €

## IT-Kompetenz

### Grundlagen

#### Sie haben mehr als 2 Finger

##### Tastschreiben am PC in 6 Stunden

Text siehe MM3003

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

Dozent: Peter Hilscher, Fachlehrer

### MM3005 | Memmingen

Di, 29.04.25 - 20.05.25, 18.30 - 20.00

Uhr, 4 Termine, Wirtschaftsschule, Bodenseestr. 41, EDV-Raum, Nr. 134

48,00 €

.....

#### Tastschreiben am PC Prüfung

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

Dozent: Peter Hilscher, Fachlehrer

### MM3007 | Memmingen

Do, 24.07.25, 18.30 - 20.00 Uhr,

Wirtschaftsschule, Bodenseestr. 41,

EDV-Raum, Nr. 134

30,00 €

.....

### Für Schüler/innen

#### Tastschreiben für Teenies ab 10 Jahren

##### Du hast mehr als 2 Finger...

##### Computerschreiben am PC in 6 Stunden

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

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

Dozent: Peter Hilscher, Fachlehrer

### MM3003 | Memmingen

Di, 29.04.25 - 20.05.25, 16.30 - 18.00

Uhr, 4 Termine, Wirtschaftsschule,

Bodenseestr. 41, EDV-Raum, Nr. 134,

48,00 €

.....

## Word-Grundlagen - Online-Kurs

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

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

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

Dozent: Björn Lachmann

### MM3201 | Memmingen

Fr, 14.02.25, 14.30 - 16.00 Uhr,

Online-Seminar-Zoom MM, 12,00 €

.....

### Grundlagen

#### PC & Windows Grundlagen

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten mit geringen Vorkenntnissen bis hin zu leicht fortgeschrittenen Usern, die den sicheren Umgang mit einem PC erlernen und grundlegende Funktionen von Windows (Desktop & Fenster, Windows-Explorer und -Grundprogramme, Dateien und Ordner verwalten, Elemente suchen) kennenlernen möchten.

Wir beleuchten die Gefahren, die im Internet lauern (Fake-Shops, Phishing-E-Mails etc.) und wie man diesen souverän begegnet. Außerdem erfahren Sie, wodurch sich sichere Passwörter auszeichnen und wie sie diese generieren.

**i** Gerne können Sie auch Ihren eigenen Laptop zum Kurs mitbringen.

Skriptkosten (für optionales Skript) in Höhe von 7,50 € werden im Kurs in bar eingesammelt.

Dozent: Björn Lachmann

### MM3203 | Memmingen

Mi, 19.02.25 - 26.02.25, 18.00 - 21.00 Uhr,

2 x, Staatliche Realschule, EDV-Raum,

2.29, 2. OG, Schlachthofstr. 34,

48,00 €

.....

## Word-Grundlagen - Online-Kurs

Für Schülerinnen.

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

Inhalte: Seite einrichten, Textformatierung, Absatzformatierung, Tabulatoren, evtl.





Tabellen, Aufzählungszeichen und Nummerierungen, Kopf- und Fußzeile, Bilder einfügen und bearbeiten, auch aus dem Internet.

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

Dozent: Björn Lachmann

**MM3207 | Memmingen**    
Fr, 14.02.25, 16.30 - 18.00 Uhr,  
Online-Seminar-Zoom MM, 12,00 €  
.....

### Referate und Vorträge mit PowerPoint - Online-Kurs

Für Schüler/innen und Personen, die vor anderen mit medialer Unterstützung sprechen. Dieser Online-Kurs eignet sich für Teilnehmende, die bereits Erfahrungen am PC haben und in zügigem Lerntempo die Funktionen kennenlernen wollen. Inhalte: Passende Folie suchen und gestalten, Überschrift und Text formatieren, Aufzählungen, Bilder einfügen und bearbeiten, Schrift und Bilder animieren, Folien animieren, Musik und Videos einfügen.

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

Dozent: Björn Lachmann

**MM3221 | Memmingen**    
Fr, 21.02.25, 14.30 - 16.00 Uhr,  
Online-Seminar-Zoom MM, 12,00 €  
.....

**MM3223 | Memmingen**    
Der Online-Kurs wird über die Videokonferenzplattform ZOOM durchgeführt.  
Fr, 21.02.25, 16.30 - 18.00 Uhr,  
Online-Seminar-Zoom MM, 12,00 €  
.....

### Umfangreiche Dateien in Word - Online-Kurs

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

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

Dozent: Björn Lachmann

**MM3225 | Memmingen**    
Fr, 04.04.25, 14.30 - 16.00 Uhr,  
Online-Seminar-Zoom MM, 12,00 €  
.....

### Hinweise für Online-Kurse mit Zoom:



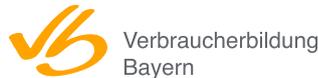
Findet das Meeting mit dem Konferenz-Tool Zoom statt, ist das Folgende zu beachten: Die Zugangsdaten (Link, Meeting-ID und Kennwort) für das Meeting erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs per Mail. Bitte loggen Sie sich rechtzeitig ein. Das Meeting ist bereits 15 Minuten vor Kursbeginn freigeschaltet, 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](https://www.vhs-memmingen.de/fileadmin/vhs-memmingen/Downloads/210525_Datenschutzhinweise-zoom.pdf)

### Grundlagen

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

Smartphones sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken, doch ihre Nutzung ist oft weniger selbsterklärend, als gedacht. Unser Kurs bietet Ihnen eine praktische Einführung: Sie lernen die grundlegende Bedienung und Gestensteuerung, die Nutzung von WLAN und mobilen Daten sowie wichtige Sicherheitsmaßnahmen. Außerdem zeigen wir, wie Sie Apps nutzen und Kontakte oder den Kalender verwalten können. Ziel ist es, Ihnen das nötige Wissen zu vermitteln, um Ihr Smartphone sicher und effektiv im digitalen Alltag einzusetzen. Weitere Infos zum Kurs finden Sie unter [www.vhs-memmingen.de](http://www.vhs-memmingen.de).

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



Dozenten: Gregor Biedermann / Karin Rumel

**MM3401 | Memmingen**  
Di, 04.02.25 - 18.02.25, 15.00 - 18.00 Uhr, 3 Termine, Mehrgenerationenhaus, Zangmeisterstr. 30, 25,00 €  
.....

#### Smart Surfer - Fit im digitalen Alltag

Wer nicht schon mit digitalen Medien aufgewachsen ist, tut sich im Umgang damit oft schwerer als die jüngere Generation. Mit dem „Smart Surfer - Fit im digitalen Alltag“ können sich Menschen der Generation 50 plus in neun Modulen nach und nach zu den Themen Kommunikation, Unterhaltung, Datensicherheit, Verbraucherschutz aber auch Ethik im Internet schlau machen. Die Seminarreihe richtet sich an alle, die bereits das

Grundwerkzeug wie E-Mail und Suchmaschinen nutzen, ihre Medienkompetenz aber weiter ausbauen möchten und Interesse an technischen Hintergründen haben. Weitere Infos unter [www.vhs-memmingen.de](http://www.vhs-memmingen.de).

**i** Bitte mitbringen: Schreibzeug  
Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.  
Kein Kurs: 19.06.2025



Dozent: Gregor Biedermann

**MM3403 | Memmingen**  
Do, 12.06.25 - 17.07.25, 15.00 - 18.00 Uhr, 5 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 5, kostenlos  
.....

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

**i** Kosten für optionales Skript in Höhe von 6,00 € werden in bar im Kurs eingekauft.

Dozent: Björn Lachmann

**MM3205 | Memmingen**  
Do, 13.02.25 - 20.02.25, 18.00 - 21.00 Uhr, 2 x, Staatliche Realschule, EDV-Raum, 2.29, 2. OG, Schlachthofstr. 34  
48,00 €  
.....

#### Excel (1) - Grundlagen

Voraussetzung: Windows-Grundlagen  
Zielgruppe: Personen, die Daten tabellarisch und/oder grafisch aufbereiten und statistische Auswertungen durchführen wollen. In diesem Kurs lernen Sie den grundlegenden Funktionsumfang einer Tabellenkalkulation kennen.

Inhalte:

- Tabellen einrichten, bearbeiten, 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

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

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

### MM3209 | Memmingen

Di / Do, 11.02.25 - 25.02.25, 18.00 - 20.15 Uhr, 5 Termine, Staatliche Realschule, EDV-Raum, 2.28, 2. OG, Schlachthofstr. 34, 90,00 €

### MM3211 | Memmingen

Bitte mitbringen: USB-Stick für Übungsdateien

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

Di / Do, 06.05.25 - 20.05.25, 18.00 - 20.15 Uhr, 5 Termine, Staatliche Realschule, EDV-Raum, 2.28, 2. OG, Schlachthofstr. 34, 90,00 €

### Excel (2) - Formeln und Funktionen

Voraussetzungen: Excel-Grundlagen

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

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

**i** Bitte mitbringen: USB-Stick für Übungsdateien

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

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

### MM3213 | Memmingen

Di / Do, 11.03.25 - 25.03.25, 18.00 - 20.15 Uhr, 5 Termine, Staatliche Realschule, EDV-Raum, 2.28, 2. OG, Schlachthofstr. 34, 90,00 €

### 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

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

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

### MM3215 | Memmingen

Do, 27.03.25, 18.00 - 20.15 Uhr  
Di, 01.04.25, 18.00 - 20.15 Uhr  
Do, 03.04.25, 18.00 - 20.15 Uhr  
Mo, 07.04.25, 18.00 - 20.15 Uhr  
Di, 08.04.25, 18.00 - 20.15 Uhr  
Staatliche Realschule, EDV-Raum, 2.28, 2. OG, Schlachthofstr. 34, 90,00 €

### Microsoft PowerPoint - Grundlagen und erweiterte Funktionen

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

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

**i** Kosten für optionales Skript in Höhe von 6,00 € werden in bar im Kurs eingesammelt.

Dozent: Björn Lachmann

### MM3219 | Memmingen

Do, 13.03.25, 18.00 - 21.00 Uhr, Staatliche Realschule, EDV-Raum, 2.29, 2. OG, Schlachthofstr. 34, 24,00 €

### Künstliche Intelligenz (KI)



### Grundlagen der künstlichen Intelligenz am Beispiel von ChatGPT

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

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

Dozentin: Lina Vollmar, KI-Managerin

### MM3513 | Memmingen

Mi, 19.03.25 - 26.03.25, 18.00 - 19.30 Uhr, 2 x, Kolbehaus, Donastr. 1, Eingang 1, Raum 2, 24,00 €

### Künstliche Intelligenz im Büroalltag

Lernen Sie wie künstliche Intelligenz Ihren Büroalltag erleichtert und bereichert! Entdecken Sie praktische Anwendungen, die Ihnen helfen effizienter zu arbeiten. Ich zeige Ihnen neben ChatGPT noch weitere nützliche KI-Anwendungen. Ob für E-Mails, zum Dokumente erstellen oder zur Datenanalyse - ich zeige Ihnen, wie Sie KI sinnvoll im Unternehmen nutzen können. Für alle, die Ihren Büroalltag smarter gestalten wollen.

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

Dozentin: Lina Vollmar, KI-Managerin

### MM3515 | Memmingen

Mi, 02.04.25 - 09.04.25, 18.00 - 19.30 Uhr, 2 x, Kolbehaus, Donastr. 1, Eingang 1, Raum 2, 24,00 €



## Social Media & Mobile Geräte

### 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 10“) inkl. Ladekabel. Wir arbeiten ausschließlich mit Android-Smartphones und Android-Tablets. Mobile Geräte mit anderen Betriebssystemen können leider nicht berücksichtigt werden.

Dozent: Stefan Schönhals, IT-Systemadministrator

### MM3405 | Memmingen

Mi, 19.03.25, 16.00 - 19.00 Uhr,  
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2,  
Raum 4, 24,00 €

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

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

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

Dozent: Heinrich Pfluger, Business Coach

### MM3407 | Memmingen

Mo / Fr, 10.03.25 - 14.03.25, 10.00 - 12.00 Uhr, 2 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 1, 32,00 €

### Apple iPhone/iPad einfach erlernen - Teil 2

Dieses Training wendet sich an die Teilnehmer/innen des Kurses 251MM3407 oder auch an Personen die bereits Grundkenntnisse im Umgang mit dem iPhone oder iPad haben. Sie lernen, wie Sie auf Ihrem Smartphone Messengerdienste wie WhatsApp und E-Mail einrichten und zur täglichen Kommunikation nutzen können. Weiterhin werden wir uns u. a. mit den Apps Safari (Internet-Browser) und Google-Maps (Navigation) beschäftigen, Sie behutsam an das "Googeln" (Surfen) heranzuführen und fit für die digitale Welt machen.

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

Dozent: Heinrich Pfluger, Business Coach

### MM3409 | Memmingen

Mo / Fr, 07.07.25 - 11.07.25, 10.00 - 12.00 Uhr, 2 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 1, 32,00 €



### Datenschutz und Sicherheit im Umgang mit Smartphones

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

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

### MM3411 | Memmingen

Fr, 21.03.25, 16.00 - 19.00 Uhr,  
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,  
Raum 1, 24,00 €

### Mit Canva im Handumdrehen Social-Media-Posts erstellen

In diesem Kurs zeigt Ihnen der Referent, wie Sie als Beginner/in mit Canva einfach und schnell professionelle Social-Media-Posts für Ihr Unternehmen oder

Ihr persönliches Profil erstellen - und das kostenlos. Sie lernen, wie Sie Vorlagen auswählen, anpassen und mit Texten sowie Bildern kombinieren, um ansprechende Designs zu gestalten. Der Kurs ist speziell für Anfänger/innen konzipiert, die ohne Vorkenntnisse starten möchten. Am Ende können Sie Ihre Social-Media-Präsenz mit kreativen und professionellen Designs stärken.

**i** Bitte mitbringen: eigener Laptop inkl. Ladekabel

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

Dozent: Fabian Girschick

### MM3511 | Memmingen

Sa, 01.03.25, 16.00 - 18.00 Uhr,  
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2,  
Raum 4, 16,00 €

## Foto & Film

### Grundlagen der Fotografie

Erleben Sie einen intensiven Fotokurs, der Ihnen hilft, Ihre Kamera besser zu verstehen und die Grundlagen der Fotografie praktisch anzuwenden. Unser Workshop ist ideal für Einsteiger/innen, die ihre Kamera kennenlernen und lernen möchten, wie sie das Beste aus ihr herausholen.

Kursablauf:

1. Theorieteil (1 Std.) - Kameratechnik und Bildgestaltung, grundlegenden Funktionen der Kamera, wichtigste Einstellungen wie ISO, Blende, Verschlusszeit und Fokus.

2. Praxisteil (1,5 Std.) - Fotowalk durch die Stadt mit Einüben des Gelernten

**i** Bitte mitbringen: Digitalkamera, Akku, Objektiv, Gebrauchsanleitung der Kamera und Speicherkarte

9:00 bis 10:00 Uhr: Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Seminarraum 4

Theorie Einführung: Erklärung Zusammenhang Blende, Iso, Verschlusszeit, Fokus, Gestaltungsregeln

10:00 bis 11:30 Uhr: Foto-Walk durch die Stadt um das theoretisch Gelernte umzusetzen

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

### MM3703 | Memmingen

Sa, 15.03.25, 09.00 - 11.30 Uhr,  
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2,  
Raum 4, 20,00 €

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

Treffpunkt: vhs Memmingen, Donaust. 1, Eingang 1 - Die Gezeiten 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

### MM3707 | Memmingen

Sa, 15.03.25, 12.00 - 14.00 Uhr,  
Kursort siehe Text, 16,00 €

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

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

Teil 1 (Präsenz): Theorie: Einführung in die Schwarz/Weiß-Fotografie. Kamera in Schwarz/Weiß Modus umstellen. Motive suchen, Kontraste erkennen, Streetfotografie. 90 Min. (Draußen/Foto-Walk durch die Stadt)

Teil 2 (Online via Zoom): Bearbeitung und umwandeln der Bilder in Schwarz/Weiß in einem Bildbearbeitungsprogramm. 45 Min. (Online) Online Bildbearbeitung.

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

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

Dozentin: Julia Burkhardt, Fotografin und Handbuchbinderin

### MM3709 | Memmingen

Präsenz & Web

Sa, 15.03.25, 14.30 - 16.00 Uhr  
Mo, 17.03.25, 19.30 - 20.15 Uhr  
Online-Seminar-Zoom MM, 18,00 €



## Alpha+ besser lesen und schreiben

Ein Kurs für Menschen mit Lernschwierigkeiten, die das Lesen und Schreiben in der Schule nie richtig erlernen konnten und sich mit den Grundlagen der Schriftsprache beschäftigen wollen.

Der Kurs ist geeignet für Lernende, die vielleicht einzelne Buchstaben erkennen und schreiben können, aber die Wortebene beim Lesen und Schreiben noch nicht erreichen.

Die Herausforderungen beim Lernen werden in einer angenehmen und offenen Atmosphäre mit kreativen Methoden angegangen, die Themen des Kurses orientieren sich an der Lebens- und Arbeitswelt der Teilnehmenden.

Die Grundbildung an der vhs Memmingen unterstützt Sie gerne. Wir bieten für Sie Lese- und Schreibkurse an, in denen das Lesen und Schreiben (noch einmal) gelernt und trainiert wird. In diesen Kursen sind wenige Teilnehmer, damit besser gelernt werden kann. Es wird mit Kopiervorlagen gearbeitet und die Dozenten gehen auf jeden einzelnen Lerner ein.

Ein Einstieg in laufende Kurse ist möglich, wenn es noch freie Plätze gibt.

Wir beraten Sie unverbindlich und kostenlos und finden gemeinsam einen passenden Kurs für Sie. Rufen Sie uns einfach an und vereinbaren Sie einen Termin. Wir freuen uns auf Sie!

## Ansprechpartnerin:



Christina Übele

Tel.: 08331 850-821

E-Mail: christina.uebele@memmingen.de

gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für  
Unterricht und Kultus



## Empfehlung für das Selbstlernen:

### Lernportale und Lernprogramme

Das Lernportal:

<https://www.vhs-lernportal.de/>

Es handelt sich dabei um ein kostenloses Lernportal mit über 31000 Übungen zu den Bereichen:

- Lesen
- Schreiben
- Rechnen lernen
- Übungen zum Schulabschluss“ und
- Übungen zu „Leben und Geld“

Darüber hinaus bietet es zahlreiche Angebote für Menschen, die Deutsch als Fremdsprache lernen. Die Niveaustufen A1 – B1 werden abgedeckt.

Zudem gibt es auch Übungen im Bereich Alphabetisierung. Im Bereich „Sprache und Beruf“ führt abwechslungsreiches Übungsmaterial zum Niveau B2.

## Allgemeines zur Grundbildung

### Alphabetisierung und Grundbildung stärkt Teilhabe

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

Grundbildung geht über die reine Alphabetisierung hinaus und umfasst weitere Kenntnisse und Fähigkeiten, die für das tägliche Leben, die aktive Teilhabe an der Gesellschaft und im Beruf erforderlich sind. Dazu gehören mathematische Kompetenzen, digitale Fähigkeiten und Fertigkeiten, Gesundheitswissen, nachhaltiges Handeln, finanzielle und politische Grundbildung sowie Schlüsselkompetenzen wie kritisches Denken, das Anwenden von Problemlösungsstrategien und kommunikatives Handeln. Grundbildung ermöglicht selbstbestimmtes Handeln und soziale Teilhabe in einer modernen, wissensbasierten Gesellschaft. Das Nachholen dieser Kompetenzen kann in unterschiedlichen Lebensphasen und persönlichen Übergängen notwendig werden.





## Welcher Kurs ist für mich richtig?

Sie haben bereits eine Sprache erlernt und möchten die vorhandenen Kenntnisse auffrischen oder erweitern, wissen aber nicht, welcher Kurs für Sie richtig ist? Mit einem Online-Einstufungstest können Sie dies herausfinden.

Sie finden diesen Test unter:

**www.sprachtest.de**

Der Einstufungstest hilft Ihnen dabei, Ihre Kenntnisse nach den Lernstufen A1 bis C1 des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen (GER)“ einzuschätzen und damit einen für Sie passenden vhs-Kurs zu finden.

Gerne können Sie mit dem Testergebnis auf uns zukommen, damit wir zusammen den richtigen Kurs finden.

Sie erreichen uns zu den Geschäftszeiten unter Tel.: 08331 850-187 oder 24/7 unter der E-Mailadresse: [vhs@memmingen.de](mailto:vhs@memmingen.de).

## Kauf der Lehrbücher

Bitte besorgen Sie sich die Lehrbücher erst dann, wenn Sie von der vhs die Information erhalten, dass Ihr Kurs beginnt. Oder Sie warten den 1. Kurstag ab.

## Albanisch

### Albanisch für Kinder

#### Albanisch für Kinder

neu

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

Dozentin: Ilmie Durmishi-Islami, Lehrerin, Muttersprachlerin

#### MM4005 | Memmingen

Fr, 07.02.25 - 25.07.25, 14.00 - 15.30 Uhr, 20 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 2, kostenlos

.....

#### Albanische Lieder und Tänze für Kinder

neu

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

Dozentin: Silva Marku, Muttersprachlerin

#### MM4007 | Memmingen

Fr, 07.02.25 - 25.07.25, 14.00 - 15.30 Uhr, 20 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG), kostenlos

.....

## Chinesisch

### Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

#### Chinesisch (Mandarin) für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

neu

Lehrwerk: Lóng (neu) A1-A2, Chinesisch für Anfänger, ISBN-13: 978-312-528960-4, ab Lektion 1

Für alle, die aus beruflichen, akademischen oder privaten Gründen Mandarin lernen möchten. In diesem Kurs bieten wir Ihnen vielfältige Lernmaterialien und Informationen, die sowohl praktische Aspekte des Alltags als auch kulturellen Austausch verbinden. Neben dem Lehrbuch werden der Lerninhalt und das Tempo individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden zugeschnitten.

Dozentin: Shao-Chen Freytag, Mandarin-Lehrerin

#### MM4063 | Memmingen

Mi, 12.02.25 - 02.07.25, 19.00 - 20.30 Uhr, 16 Termine, Staatliche Realschule, 2.07, 2. OG, Schlachthofstr. 34  
136,00 €, ermäßigt 108,80 €

.....

### Weiterführende Kurse

#### Chinesisch (Mandarin) A1

Lehrwerk: Lóng (neu) A1-A2, Chinesisch für Anfänger, ISBN-13: 978-312-528960-4, ab Lektion 7. Von Anfang an eine solide Grundlage in der Aussprache zu legen sowie Spaß und Motivation zu finden, sind die wichtigsten Aspekte beim Chinesisch Lernen. Neben dem Lehrbuch werden der Lerninhalt und das Tempo individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden zugeschnitten.

Dozentin: Shao-Chen Freytag, Mandarin-Lehrerin

#### MM4065 | Memmingen

Mo, 10.02.25 - 30.06.25, 19.00 - 20.30 Uhr, 16 Termine, Staatliche Realschule, 1.14, 1. OG, Schlachthofstr. 34  
136,00 €, ermäßigt 108,80 € (bei 5 TN: 164,00 €)

.....

## Deutsch als Fremdsprache

### Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

#### Deutsch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

neu

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

**i** Der Kurs findet auch in den Fachingssferien statt.

Dozentin: Karin Thiele-Doster

#### MM4135 | Memmingen

Mo / Mi, 03.02. - 12.03.25, 18.30 - 20.00 Uhr, 12 Termine, Machnigstr. 4, Raum 2, 1. St., 102,00 €, ermäßigt 81,60 €

.....

## A2

### Deutsch als Fremdsprache A2

Das Leben A2, Kurs- und Übungsbuch (Gesamtband), Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-122090-7, ab Lektion 4

**i** Der Kurs findet auch in den Fachingssferien statt.

Dozentin: Karin Thiele-Doster

#### MM4139 | Memmingen

Mo / Mi, 03.02. - 12.03.25, 20.15 - 21.45 Uhr, 12 Termine, Machnigstr. 4, Raum 2, 1. St., 102,00 €, ermäßigt 81,60 €

.....

### Deutsch als Fremdsprache A2.1

Schritte plus neu 3 (A2.1), Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-501083-2, ab Lektion 1

**i** Kein Kurs am: 10.03. und 05.05.25

Dozentin: Svetlana Ignjeska, Lehrerin

#### MM4141 | Memmingen

Mo / Mi, 10.02.25 - 02.07.25, 19.30 - 21.00 Uhr, 30 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.19, Seiteneingang links (Nordseite)  
255,00 €, ermäßigt 204,00 €

.....

Informationen zu geförderten Integrationskursen im Raum Memmingen /Unterallgäu finden Sie hier:





## Deutsch als Fremdsprache A2.2

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

**i** Kein Kurs am: 10.03. und 05.05.25  
Dozentin: Svetlana Igheska, Lehrerin

### MM4143 | Memmingen

Mo / Mi, 10.02.25 - 02.07.25, 18.00 - 19.30 Uhr, 30 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.19, Seiteneingang links (Nordseite)  
255,00 €, ermäßigt 204,00 €  
.....

## B1

### Deutsch als Fremdsprache B1.1

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

Dozentin: Svetlana Igheska, Lehrerin

### MM4149 | Memmingen

Di / Do, 11.02.25 - 26.06.25, 17.30 - 19.00 Uhr, 28 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.19, Seiteneingang links (Nordseite)  
238,00 €, ermäßigt 190,40 €  
.....

### Deutsch als Fremdsprache B1.2

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

Dozentin: Svetlana Igheska, Lehrerin

### MM4151 | Memmingen

Di / Do, 11.02.25 - 26.06.25, 19.00 - 20.30 Uhr, 28 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.19, Seiteneingang links (Nordseite)  
238,00 €, ermäßigt 190,40 €  
.....

### 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 Video-Konferenzplattform ZOOM durchgeführt. Dozentin: Susanne Westerhoff, Dipl. Übersetzerin, Sprachlehrerin

### MM4157

Di, 11.02.25 - 15.07.25, 19.00 - 20.30 Uhr, 18 Termine, Online-Seminar-Zoom  
MM, 153,00 €, ermäßigt 122,40 €  
.....

### Deutsch B1 - Vorbereitungskurs zum DTZ - Online-Kurs

Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Lerner/innen (A2 Niveau sollte bereits erreicht sein). Die Kenntnisse in den verschiedenen Bereichen (Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen) werden vertieft und erweitert. Der Kurs dient als systematische Vorbereitung auf die Prüfung "Deutsch-Test für Zuwanderer" (DTZ). Lehrbuch "Schritt für Schritt zum DTZ", Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-251087-8, sowie Übungssätze der Prüfung.

**i** Der Online-Kurs wird über die Video-Konferenzplattform ZOOM durchgeführt. Dozentin: Nadine Englmeier, Dott.ssa (Uni Pavia/Verona)

### BG4159 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden

Mo, 10.02.25 - 26.05.25, 19.30 - 21.00 Uhr, 13 Termine, Online-Seminar-Zoom  
MM, 110,50 €, ermäßigt 88,40 €  
.....

### Deutsch B1 - Vorbereitungskurs zum DTZ

Lehrbuch "Schritt für Schritt zum DTZ", Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-251087-8, sowie Übungssätze der Prüfung. Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Lerner/innen (A2 Niveau sollte bereits erreicht sein). Die Kenntnisse in den verschiedenen Bereichen (Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen) werden vertieft und erweitert. Der Kurs dient als systematische Vorbereitung auf die Prüfung "Deutsch-Test für Zuwanderer" (DTZ).

**i** Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.

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

### MM4161 | Memmingen

Di, 11.02.25 - 27.05.25, 09.00 - 10.30 Uhr, 13 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4  
110,50 €, ermäßigt 88,40 €  
.....

### 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 1

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 Video-Konferenzplattform ZOOM durchgeführt. Dozentin: Susanne Westerhoff, Dipl. Übersetzerin, Sprachlehrerin

### MM4163

Di, 11.02.25 - 15.07.25, 17.30 - 18.45 Uhr, 18 Termine, Online-Seminar-Zoom  
MM, 127,50 €, ermäßigt 102,00 €  
.....

## C1

### Deutsch als Fremdsprache C1 - Online-Kurs

Lehrwerk: Im Berufssprachkurs Deutsch als Zweitsprache Kurs- und Arbeitsbuch C1, Hueber-Verlag ISBN 978-3-19-481190-4. Dieser Kurs ist für alle Deutschlerner/innen gedacht, die ungefähr das Niveau C1 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 Video-Konferenzplattform ZOOM durchgeführt. Dozentin: Susanne Westerhoff, Dipl. Übersetzerin, Sprachlehrerin

### MM4165

Do, 13.02.25 - 17.07.25, 18.30 - 20.00 Uhr, 16 Termine, Online-Seminar-Zoom  
MM, 136,00 €, ermäßigt 108,80 €  
.....

## 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 grammatische Strukturen verwenden. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Die mündliche Prüfung findet im Anschluss an die schriftliche Prüfung statt. Entsprechende Listen hängen am Prüfungstag aus.

**i** Anmeldeschluss: 20.02.2025

Einen kostenlosen Einstufungstest finden Sie unter [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de).

Dozentin: Heike Hampel, Lehrerin, telc-Prüferin



## MM4169 | Memmingen

Do, 13.03.25, 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).



**g.a.s.t.** gesellschaft für akademische  
studienvorbereitung und testentwicklung e.v.

### Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)

Die vhs Memmingen bietet eine Vielzahl von Prüfungsterminen an. Da die Nachfrage hier groß ist, fragen Sie bitte in der vhs-Geschäftsstelle zu den Geschäftszeiten nach dem nächsten freien Termin. Wir dürfen nur Teilnehmer/-innen prüfen, die bereits einen Integrationskurs absolviert haben oder eine Verpflichtung oder Berechtigung zum Besuch eines Integrationskurses vorweisen können. Weitere Prüfungstermine an anderen bay. Volkshochschulen finden Sie unter [www.vhs-sprachpruefungen.de](http://www.vhs-sprachpruefungen.de).

**i** Bitte zur Prüfungsanmeldung mitbringen: Ihre Teilnahmeberechtigung/Verpflichtung für den Integrationskurs oder (sofern keine Berechtigung/Verpflichtung vorhanden) die Bestätigung des Kursträgers über den Besuch von mindestens einem Kursabschnittsmodul des Integrationskurses inkl. Ihrer aktuell gültigen PKZ, die Prüfungsgebühr, ein gültiges amtliches Ausweisdokument mit Lichtbild sowie Ihr Smartphone mit QR-Code-Scanner. Nicht geförderte Personen, die den Integrationskurs besucht und selber bezahlt haben, müssen bei der Anmeldung eine Bestätigung des Kursträgers über den Besuch von mindestens einem Kursabschnittsmodul des Integrationskurses inkl. einem Vermerk, dass der Integrationskurs auf eigene Kosten besucht wurde sowie einen Zahlungsnachweis vorlegen.

Beachten Sie den Anmeldeschluss.

Da viele Prüfungen schnell ausgebucht sind, empfehlen wir eine frühzeitige Anmeldung.

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

175,00 €, ermäßigt 145,00 €

(Der ermäßigte Preis gilt für Teilnehmer/-innen, die in Kursen der vhs Memmingen auf die Prüfung vorbereitet werden - Nachweis erforderlich).



## Einbürgerung

### Einbürgerungstest

#### Test im Rahmen der Einbürgerung

Die vhs Memmingen bietet eine Vielzahl von Prüfungsterminen an. Da die Nachfrage hier groß ist, fragen Sie bitte in der vhs-Geschäftsstelle zu den Geschäftszeiten nach dem nächsten freien Termin. Die Anmeldung über das Internet ist nicht möglich.

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

Beachten Sie den Anmeldeschluss. Da viele Prüfungen schnell ausgebucht sind, empfehlen wir eine frühzeitige Anmeldung.

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

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

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

25,00 €



## Englisch



### Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

#### Englisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse



Outcomes (Second Edition · A0/A1.1: Beginner), Student's Book (Split Edition A) + DVD (Unit 1-8), ISBN: 978-0-357-04347-9, Cornelsen-Verlag, ab Lektion 1

**i** Kein Kurs am: 29.04.25

Dozentin: Catherine Wayland, Muttersprachlerin

## MM4203 | Memmingen

Di, 11.02.25 - Di, 20.05.25, 19.30 - 21.00 Uhr, 11 Termine, Staatliche Realschule, 1.14, 1. OG, Schlachthofstr. 34

93,50 €, ermäßigt 74,80 €



### A1 - weiterführende Kurse

#### Englisch A1

Go for it A1, ab Lektion 3, Hueber Verlag, ISBN 987-3-19-102938-8. Wiedereinsteiger mit geringen Grundkenntnissen sind willkommen! Die Grammatik wird wiederholt und vertieft und wir unterhalten uns über verschiedene Themen. Welcome! Dozentin: Michaela Fleckenstein, Übersetzerin

#### MM4205 | Memmingen

Do, 13.02.25 - 10.07.25, 14.30 - 16.00 Uhr, 15 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, R. 4, 127,50 €, erm. 102,00 €



#### Englisch - Let's get talking! - A1

Outcomes - Beginner (Student book & workbook split edition A), ab Lektion 5, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-0-357-04344-8. Englisch reden ab dem ersten Kurstag? Unglaublich, oder? Gar nicht! Mit Hilfe unseres Kursbuches ist es wirklich möglich. In den Kursstunden lernen wir nützliches Grundvokabular, die Aussprache trainieren und Audio- und Video-Materialien als Begleitmaterial verwenden - alles gewürzt mit der nötigen Grammatik. Sie können auch Zuhause üben. Kleine Hausaufgaben werden in den Kursstunden gegeben.

Dozentin: Catherine Wayland, Muttersprachlerin

#### MM4207 | Memmingen

Mi, 12.02.25 - 21.05.25, 08.30 - 10.00 Uhr, 12 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4

102,00 €, ermäßigt 81,60 € (bei 5 TN: 123,00 €, bei 4 TN: 153,00 €)



#### Englisch A1 für Wiedereinsteiger/innen

Go for it! A1, ab Lektion 6, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-102938-8. Einfache Sachverhalte verstehen und in Alltagssituationen und auf Reisen anwenden.

**i** Kein Kurs am: 27.02. und 10.04.25

Dozentin: Ingrid Niemann-Schmid, Sprachtrainerin

#### MM4209 | Memmingen

Do, 13.02.25 - Do, 17.07.25, 18.00 - 19.30 Uhr, 14 Termine, Staatliche Realschule, E.06, EG, Schlachthofstr. 34

119,00 €, ermäßigt 95,20 €





## A2

### Englisch - Let's get talking! - A2

In den Kursstunden lernen wir nützliches Grundvokabular, die Aussprache trainieren und Audio- und Video-Materialien als Begleitmaterial verwenden - alles gewürzt mit der nötigen Grammatik. Sie können auch Zuhause üben. Kleine Hausaufgaben werden in den Kursstunden gegeben. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

**i** Kein Kurs am: 13.03.25

Dozentin: Catherine Wayland, Muttersprachlerin

#### MM4211 | Memmingen

Do, 13.02.25 - Do, 22.05.25, 09.00 - 10.30 Uhr, 10 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 4  
85,00 €, ermäßigt 68,00 €

## Englisch A2

### MM4215 | Memmingen

Go for it A2, ab Lektion 5, 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!

Do, 13.02.25 - 10.07.25, 10.05 - 11.35 Uhr, 15 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 5  
Dozentin: Michaela Fleckenstein, Übersetzerin

127,50 €, ermäßigt 102,00 €

### MM4217 | Memmingen

Go for it A2, ab Lektion 6, 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!

Mo, 10.02.25 - 23.06.25, 09.00 - 10.30 Uhr, 15 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 4  
Dozentin: Michaela Fleckenstein, Übersetzerin

127,50 €, ermäßigt 102,00 €

### MM4219 | Memmingen

Go for it A2, ab Lektion 6, Hueber Verlag, ISBN 987-3-19-0029-6

**i** Kein Kurs am: 29.04.25

Di, 11.02.25 - Di, 08.07.25, 18.00 - 19.30 Uhr, 16 Termine, Staatliche Realschule, E.06, EG, Schlachthofstr. 34  
Dozentin: Ingrid Niemann-Schmid, Sprachtrainerin

136,00 €, ermäßigt 108,80 €

## Englisch A2 - gemäßigte Progression

Refresh Now A2, ab Lektion 9, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-605187-3. Wiedereinsteiger mit Grundkenntnissen sind willkommen. Die Grammatik wird wiederholt und wir unterhalten uns über verschiedene Themen. Welcome!

Dozentin: Michaela Fleckenstein, Übersetzerin

#### MM4221 | Memmingen

Mi, 12.02.25 - 25.06.25, 14.50 - 16.20 Uhr, 15 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock  
127,50 €, ermäßigt 102,00 €

## B1

### Englisch B1

Dozentin: Michaela Fleckenstein, Übersetzerin

#### MM4225 | Memmingen

Go for it! B1, ab Lektion 4, 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, 11.02.25 - 24.06.25, 16.55 - 18.25 Uhr, 15 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 4  
127,50 €, ermäßigt 102,00 €

#### MM4227 | Memmingen

Go for it! B1, ab Lektion 4, 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, 11.02.25 - 24.06.25, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 4  
127,50 €, ermäßigt 102,00 €

#### MM4229 | Memmingen

Go for it! B1, ab Lektion 4, 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, 12.02.25 - 25.06.25, 10.05 - 11.35 Uhr, 15 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock  
127,50 €, ermäßigt 102,00 €

## B2

### Englisch B2 - Blended-Learning-Kurs

Go for it B2, ab Lektion 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-202940-0. Wiedereinsteiger mit guten Grundkenntnissen sind willkommen! Die Grammatik wird vertieft und wir unterhalten uns über verschiedene Themen. Welcome!

**i** Die Kurstage am 24.02., 24.03., 28.04., 19.05. und 23.06.25 finden in 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.

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

Dozentin: Michaela Fleckenstein

#### MM4231

Mo, 10.02.25 - 23.06.25, 18.05 - 19.35 Uhr, 15 Termine, Online-Seminar-Zoom  
127,50 €, ermäßigt 102,00 €

## 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

#### BA4237 | Babenhausen

Di, 11.02.25 - 08.04.25, 09.30 - 11.00 Uhr, 8 Termine, vhs-Raum-Babenhausen, Schranenstr. 8, Hintereingang (über Gasthaus Rössle), 1. Obergeschoss  
68,00 €, ermäßigt 54,40 € (bei 5 TN: 82,00 €)

### Englisch Konversation B1 - gemäßigte Progression

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen bis ins hohe Alter geeignet, die über gute Vorkenntnisse verfügen und diese auffrischen und erweitern möchten. Wir arbeiten mit aktuellen Zeitungsartikeln und erweitern den Wortschatz. Zudem lernen Sie die Grundzüge der englischen Sprache und Grammatik, damit Sie sich verständigen können.

**i** Kein Kurs am: 08.04. und 29.04.25  
Kosten für Kopien werden im Kurs eingesammelt.



Dozentin: Lisa Keating-Wassermann, MSc, native speaker

## MM4239 | Memmingen

Di, 11.02.25 - Di, 20.05.25, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 Termine, Staatliche Realschule, E.04, EG, Schlachthofstr. 34  
85,00 €, ermäßigt 68,00 €

## Englisch Konversation B1+

Join a diverse group of happy, motivated learners. We currently do not use a course book, instead taking current topics, magazine articles and extracts from various materials to discuss.

This is a pure conversation class, so we don't spend much time on grammar and formal learning, unless something tricky comes up in our discussion. Everyone welcome!

**i** Kein Kurs am: 29.04.25

Kopierkosten werden in bar im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Catherine Wayland, Muttersprachlerin

## MM4241 | Memmingen

Di, 11.02.25 - Di, 20.05.25, 18.00 - 19.30 Uhr, 11 Termine, Staatliche Realschule, 1.14, 1. OG, Schlachthofstr. 34  
93,50 €, ermäßigt 74,80 €

## Englisch Konversation B2

Dozentin: Catherine Wayland, Muttersprachlerin

## MM4243 | Memmingen

DTV - Tickets, please!, ISBN 978-3-423-09363-7. Join our group of happy, motivated learners for some "brain jogging". We discuss different topics each week using articles and other materials, complemented by a story to build vocabulary. Grammar points are discussed when needed. A mixture of English and German is used in this class.

**i** Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.

Mi, 12.02.25 - 21.05.25, 10.30 - 12.00 Uhr, 12 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 4  
102,00 €, ermäßigt 81,60 €

## MM4245 | Memmingen

Join our happy group of motivated life-long learners for some brain jogging. The lessons are divided into general conversation and a focus on our course-book "Outcomes - Upper Intermediate- Split Edition B". Die ISBN-Nummer sowie die Lektion werden am ersten Kurstag bekannt gegeben. Bitte besorgen Sie sich das Lehrwerk

nicht im Voraus.

**i** Kein Kurs am: 13.03.25

Do, 13.02.25 - Do, 22.05.25, 10.30 - 12.00 Uhr, 10 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 1  
85,00 €, ermäßigt 68,00 €

## Französisch



### Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

## Französisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

neu

Für alle, die Französisch von vorn beginnen oder wieder einsteigen wollen.

Lehrwerk: Chapeau ! A1, Kurs- und Arbeitsbuch Französisch plus interaktive Version, ISBN 978-3-19-183434-0, ab Lektion 1

Dozentin: Gina Mason-Mayerhofer, Französischlehrerin, Muttersprachlerin

## MM4501 | Memmingen

Mi, 12.02.25 - 21.05.25, 18.00 - 19.30 Uhr, 12 Termine, Staatliche Realschule, 1.10, 1. OG, Schlachthofstr. 34  
96,00 €, ermäßigt 76,80 €

## A1 - weiterführende Kurse

### Französisch A1 (mit Flusion)

Flusion 1, ab Lektion 3. 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.

gen. Der gesamte Unterricht findet auf Französisch statt. Die Methode FLUSION wurde von einer Französin entwickelt, aus Liebe zu ihrer Muttersprache. Sie besteht aus 12 Geschichten, die komplett mit Farbfotos dokumentiert sind. Besonderen Wert legt diese Methode auf die mündliche Kommunikation.

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

Dozentin: Céline Albrecht, Muttersprachlerin

## MM4503 | Memmingen

Mo, 17.02.25 - 02.06.25, 08.30 - 10.00 Uhr, 13 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock, 110,50 €, ermäßigt 88,40 €

## Französisch A1

### MM4505 | Memmingen

Perspectives Allez-y A1, ISBN: 978-3-06-520176-6, ab Lektion 4. Der Kurs ist auch für Wiedereinsteiger geeignet.

**i** Kein Kurs am: 29.04.25

Di, 18.02.25 - Di, 20.05.25, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 Termine, Staatliche Realschule, 1.13, 1. OG, Schlachthofstr. 34  
Dozentin: Edith Danner, M.A.

85,00 €, ermäßigt 68,00 €

### MM4507 | Memmingen

Perspectives Allez-y A1, ISBN: 978-3-06-520176-6, ab ca. Lektion 10

**i** Kein Kurs am: 27.02.25 und 10.04.25

Do, 13.02.25 - Do, 26.06.25, 18.00 - 19.30 Uhr, 11 Termine, Staatliche Realschule, 1.12, 1. OG, Schlachthofstr. 34  
Dozent: Laurent Glauzy, Muttersprachler

93,50 €, ermäßigt 74,80 € (bei 5 TN: 112,80 €, bei 4 TN: 140,30 €, bei 3 TN: 187,00 €)

## A2

### Französisch A2

#### MM4509 | Memmingen

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

Mi, 19.02.25 - 14.05.25, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 Termine, Staatliche Realschule, 1.01, 1. OG, Schlachthofstr. 34  
Dozentin: Edith Danner, M.A.

85,00 €, ermäßigt 68,00 €

#### MM4511 | 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 4, Aktualisierte Ausgabe, en alternant avec des jeux, de la chanson et des dialogues.

Mo, 17.02.25 - 02.06.25, 10.15 - 11.45 Uhr, 13 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock

Dozentin: Céline Albrecht, Muttersprachlerin

110,50 €, ermäßigt 88,40 €

## 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 A 2", ISBN-Nr.: 978-3-12-529422-6, ab Lektion 5, ergänzt durch die Lektüre französischer Zeitungsartikel, Chansons, etc.

Dozentin: Edith Danner, M.A.

### MM4513 | Memmingen

Di, 18.02.25 - 13.05.25, 09.30 - 11.00 Uhr, 10 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 5

85,00 €, ermäßigt 68,00 €

## 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 Video-Konferenzplattform ZOOM durchgeführt. Mit der Anmeldung erklären Sie sich mit dieser Plattformlösung einverstanden. Datenschutzhinweise für Online-Meetings via Zoom: [https://www.vhs-memmingen.de/fileadmin/vhs-memmingen/Downloads/210525\\_Datenschutzhinweise-zoom.pdf](https://www.vhs-memmingen.de/fileadmin/vhs-memmingen/Downloads/210525_Datenschutzhinweise-zoom.pdf)

Dozentin: Susanne Westerhoff, Dipl. Übersetzerin, Sprachlehrerin

### MM4517 | Memmingen

Mo, 21.07.25 - 18.08.25, 18.15 - 19.45 Uhr, 5 Termine, Online-Seminar-Zoom MM

42,50 €, ermäßigt 34,00 €

## 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: 10.03.25 und 05.05.25

Dozentin: Susanne Westerhoff, Dipl. Übersetzerin, Sprachlehrerin

### MM4519 | Memmingen

Mo, 10.02.25 - Mo, 14.07.25, 18.15 - 19.45 Uhr, 16 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.16, Seiteneingang links (Nordseite)

136,00 €, ermäßigt 108,80 €

## Italienisch

### Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

### Italienisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse -

#### Sprache und Kultur

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

In diesem Anfängerkurs begeben sich die Teilnehmenden auf eine Reise in die italienische Sprache und die lebendige Kultur Italiens. Neben grundlegenden Sprachkenntnissen erkunden wir in jeder Lektion auch Aspekte des italienischen Alltags, der Sitten und Bräuche. Der Kurs basiert auf dem Lehrbuch Nuovo Espresso 1 und umfasst Themen wie Begrüßungen und Vorstellungsformeln, die Esskultur des Landes, Freizeitaktivitäten sowie praktisches Vokabular rund um Reisen und Unterkunft.

Dozentin: Valentina Ungaro



### MM4603 | Memmingen

Mi, 12.02.25 - 21.05.25, 18.00 - 19.30 Uhr, 12 Termine, Staatliche Realschule, 1.13, 1. OG, Schlachthofstr. 34

102,00 €, erm. 81,60 €

### Italienisch für die Reise für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse neu

Sind Sie Anfänger/in in der Sprache und überlegen, Italienisch für Ihre nächste Reise zu lernen? Dieser Kurs bietet einen entspannten und angenehmen Einstieg in die Welt der italienischen Sprache. Der Schwerpunkt liegt darauf, Ihnen die Werkzeuge für die erfolgreiche Bewältigung der wichtigsten Reisesituationen zu vermitteln. Wir verwenden das Lehrwerk "Viva le vacanze! Neu" des Hueber Verlags, ISBN 978-3-19-217242-4.

**i** Kein Kurs am: 27.02. und 10.04.25

Dozentin: Maria Pappalardo, Muttersprachlerin

### MM4605 | Memmingen

Do, 13.02.25 - Do, 05.06.25, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 Termine, Staatliche Realschule, 1.13, 1. OG, Schlachthofstr. 34

85,00 €, ermäßigt 68,00 €

## A1 - weiterführende Kurse

### Italienisch A1

### MM4609 | Memmingen

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

**i** Kein Kurs am: 29.04.25

Di, 11.02.25 - Di, 03.06.25, 18.00 - 19.30 Uhr, 13 Termine, Staatliche Realschule, 1.12, 1. OG, Schlachthofstr. 34

Dozent: Angelo Signorini, Muttersprachler 110,50 €, ermäßigt 88,40 €

### MM4611 | Memmingen

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

**i** Kein Kurs am: 29.04.25

Di, 11.02.25 - Di, 03.06.25, 19.35 - 21.05 Uhr, 13 Termine, Staatliche Realschule, 1.12, 1. OG, Schlachthofstr. 34

Dozent: Angelo Signorini, Muttersprachler 110,50 €, ermäßigt 88,40 €

### MR4611 | Markt Rettenbach

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

Di, 11.03.25 - 15.07.25, 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

127,50 €, ermäßigt 102,00 €



## MM4613 | Memmingen

Nuovo Espresso 1, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audios und Videos online, Ein Italienischkurs, ISBN 978-3-19-105438-0, ab Lektion 4

Do, 13.02.25 - 05.06.25, 10.30 - 12.00 Uhr, 12 Termine, Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock

Dozentin: Bruna Fiorotto-Falkenberg, Muttersprachlerin

102,00 €, ermäßigt 81,60 €

## BG4615 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden

Il Nuovo Espresso A1, ab Lektion 6, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205438-9. Lust auf einen Wiedereinstieg ins Italienische? Dies ist ein Folgekurs und richtet sich an Lernende, die bereits 1 Semester einen Italienischkurs besucht haben oder in der Vergangenheit Italienisch gelernt haben. Wir wollen in unserem Kurs viel sprechen und den erlernten Wortschatz gleich anwenden, so dass der nächste Italienaufenthalt noch mehr Spaß macht :-)

**i** Evtl. anfallende Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.

Di, 11.02.25 - 27.05.25, 17.30 - 19.00 Uhr, 13 Termine, Sebastian-Kneipp-Mittelschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Raum 104

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

110,50 €, ermäßigt 88,40 €

## MM4617 | Memmingen

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

**i** Kein Kurs am: 27.02. und 10.04.25

Do, 13.02.25 - Do, 05.06.25, 19.30 - 21.00 Uhr, 10 Termine, Staatliche Realschule, E.05, EG, Schlachthofstr. 34

Dozent: Angelo Signorini, Muttersprachler

85,00 €, ermäßigt 68,00 €

## MR4619 | Markt Rettenbach

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

Di, 11.03.25 - 15.07.25, 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

127,50 €, ermäßigt 102,00 €

## MM4621 | Memmingen

Nuovo Espresso A1, ab Lektion 7, Hueber

Verlag, ISBN 978-3-19-105438-0

**i** Kein Kurs am: 17.03. und 19.05.25

Mo, 10.02.25 - Mo, 02.06.25, 17.15 - 18.45 Uhr, 12 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 4  
Dozentin: Maria Pappalardo, Muttersprachlerin

102,00 €, ermäßigt 81,60 €



## Italienisch A1 für die Reise

Dieser Kurs richtet sich an Italienischlernende, die einen entspannten und unterhaltsamen Einstieg in die italienische Sprache möchten. Dabei konzentrieren sich die Inhalte auf das, was Sie für die sprachliche Bewältigung der wichtigsten Reisesituationen benötigen. Wir verwenden dazu "Viva le vacanze! Neu", ab Lektion 9, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-217242-4 und das Italienisch Übungsbuch Grammatik A1-A2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-337910-8.

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

## MM4625 | Memmingen

Do, 06.02.25 - 22.05.25, 10.30 - 12.00 Uhr, 12 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock

102,00 €, ermäßigt 81,60 €

## 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", Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-099600-1 verwenden.

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

## MM4631 | Memmingen

Do, 06.02.25 - 22.05.25, 09.00 - 10.15 Uhr, 12 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock

85,00 €, ermäßigt 68,00 €

## Italienisch A1

Wiederholen - Aktivieren - Kommunizieren!

Sie haben bereits einen Anfängerkurs auf Niveau A1 abgeschlossen und möchten Ihre Kenntnisse festigen, bevor Sie in einen A2-Kurs einsteigen? Oder haben Sie früher schon einmal Italienisch bis zum Niveau A1 gelernt und möchten jetzt Ihre Grundkenntnisse auffrischen? In diesem Kurs können Sie innerhalb eines Semesters in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß genau diese Ziele erreichen. Sie trainieren das Hören, das Lesen, das Schreiben und vor allem das Sprechen.

Intermezzo Italienisch A1, ISBN 978-3-19-209600-6

**i** Kein Kurs am: 17.03. und 19.05.25

Dozentin: Maria Pappalardo, Muttersprachlerin

## MM4633 | Memmingen

Mo, 10.02.25 - Mo, 02.06.25, 18.45 - 20.15 Uhr, 12 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 4

102,00 €, ermäßigt 81,60 €

## A2

## Italienisch A2

## MM4635 | Memmingen

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

Mo, 10.02.25 - 26.05.25, 10.30 - 12.00 Uhr, 13 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 5

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

110,50 €, ermäßigt 88,40 €

## MM4637 | Memmingen

Nuovo Espresso A2, ab Lektion 3/4, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-445466-8. Weiterführung des Herbstkurses 242MM4630.

**i** Kein Kurs am: 27.02. und 10.04.25

Do, 13.02.25 - Do, 05.06.25, 19.30 - 21.00 Uhr, 10 Termine, Staatliche Realschule, 1.13, 1. OG, Schlachthofstr. 34

Dozentin: Maria Pappalardo, Muttersprachlerin

85,00 €, ermäßigt 68,00 €

## MM4639 | Memmingen

Nuovo Espresso A2, ab Lektion 9, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205439-6 sowie Lektüren aus unterschiedlichen Quellen.

Mo, 10.02. - 19.05.25, 08.30 - 10.00 Uhr,



12 Termine, Machnigstr. 4, Raum 2, 1. St.  
Dozentin: Anna Moritz, Muttersprachlerin  
102,00 €, ermäßigt 81,60 €  
.....

## MM4641 | Memmingen

Nuovo Espresso A2, ab Lektion 9, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205439-6 sowie Lektüren aus unterschiedlichen Quellen.  
Di, 11.02.25 - 20.05.25, 10.00 - 11.30 Uhr,  
12 Termine, Machnigstr. 4, Raum 2, 1. St.  
Dozentin: Anna Moritz, Muttersprachlerin  
102,00 €, ermäßigt 81,60 € (bei 5 TN:  
123,00 €)  
.....

## B1

### Italienisch B1

#### BG4659 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden

Libro utilizzato - Hueber, Il nuovo espresso 3, ab Lektion 6, ISBN 978-3-19-205440-2. Questo corso è rivolto a studenti di buona conoscenza d'italiano. Rivediamo e fissiamo il lessico e le funzioni comunicative utilizzando sia la rivista ADESSO che il manuale del corso. Al centro ci sta sempre la voglia di chiacchierare in italiano e la voglia di imparare cose nuove.

Di, 11.02.25 - 27.05.25, 19.00 - 20.30 Uhr, 13 Termine, Sebastian-Kneipp-Mittelschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Raum 104  
Dozentin: Nadine Englmeier, Dott.ssa (Uni Pavia/Verona)  
110,50 €, ermäßigt 88,40 € (bei 5 TN:  
133,30 €, bei 4 TN: 165,80 €)  
.....

#### MM4659 | Memmingen

Voraussetzung Kenntnisse von mindestens A2. Konversation sowie Wiederholung und Vertiefung der Grammatik, Übersetzung, Erarbeiten von verschiedenen Texten.  
Mo, 10.02.25 - 28.04.25, 18.00 - 19.30 Uhr, 9 Termine, Staatliche Realschule, 1.01, 1. OG, Schlachthofstr. 34  
Dozentin: Ilona Hausmann  
76,50 €, ermäßigt 61,20 €  
.....

#### MM4661 | Memmingen

Semplice lettura di "Adesso" ed esercizi di grammatica  
Do, 13.02.25 - 05.06.25, 17.30 - 19.00 Uhr, 12 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.21, Seiteneingang links (Nordseite)  
Dozentin: Bruna Fiorotto-Falkenberg, Muttersprachlerin  
102,00 €, ermäßigt 81,60 €  
.....

### Italienisch Auffrischung B1

Lecture Rivista "Adesso"  
Dozentin: Bruna Fiorotto-Falkenberg, Muttersprachlerin

#### MM4663 | Memmingen

Do, 13.02.25 - 05.06.25, 19.00 - 20.15 Uhr, 12 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.21, Seiteneingang links (Nordseite)  
85,00 €, ermäßigt 68,00 €  
.....

## Konversation

### Italienisch B1 - Lektürekurs

Lektüren aus unterschiedlichen Quellen.  
Dozentin: Anna Moritz, Muttersprachlerin

#### BO4665 | Boos

Mi, 12.02.25 - 21.05.25, 19.30 - 21.00 Uhr, 12 Termine, Dominikus-Hertel-Volksschule, Jahnstr. 9, Mehrzweckraum, EG  
102,00 €, ermäßigt 81,60 €  
.....

### Italienisch -

#### Leichte Lektüre u. Konversation A1/A2

PONS, Bagno di mezzanotte, ISBN: 978-3-12-562284-5.  
Wir lesen gemeinsam italienische Kurzgeschichten, erlernen neue Wörter, neue Grammatik und erfahren so vieles über Land & Leute.

Nach dem Lesen der Geschichten diskutieren wir über den Inhalt und wenden so gleich das neu Erlernte an. Geeignet für Italienischlernende, die bereits ein bis zwei Kurse besucht haben.

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

#### BG4673 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden

Mo, 10.02.25 - 05.05.25, 09.30 - 11.00 Uhr, 10 Termine, Sitzungssaal, Kur- und Gästeinformation, Marktplatz 5  
85,00 €, ermäßigt 68,00 € (bei 5 TN:  
102,00 €, bei 4 TN: 127,20 €)  
.....

### Italienisch A2 - B1 Konversation

A voi la parola, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-525574-6, ab Lektion 2.  
Dieser Kurs richtet sich an Italienisch Lernende, die bereits seit einiger Zeit Italienisch lernen und nun einfach noch besser sprechen lernen wollen. Sie möchten sich spontan auf Italienisch äußern und auf Reisen und im Beruf richtig gut unterhalten können.

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

### MM4675 | Memmingen

Mo, 10.02. - 19.05.25, 17.00 - 18.15 Uhr,  
12 Termine, Machnigstr. 4, Raum 2, 1. St.  
85,00 €, ermäßigt 68,00 € (bei 5 TN:  
102,00 €, bei 4 TN: 127,20 €)  
.....

### Italienisch Konversation B1

#### MM4677 | Memmingen

Dieser Kurs richtet sich an Italienisch Lernende, 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 mit folgendem Buch wiederholen und vertiefen: "Italienisch Übungen für Zwischendurch", Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-207912-2. Die Lektüre wird im Kurs bekanntgegeben.

**i** Kein Kurs am: 27.02. und 10.04.25  
Do, 06.02.25 - Do, 22.05.25, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 Termine, Staatliche Realschule, E.04, EG, Schlachthofstr. 34  
Dozentin: Dr. (Uni Bergamo) Fabiola Bal-labio-Böttcher, Lehrerin, Muttersprachle-rin, zertifizierte Euroalta-Trainerin  
85,00 €, ermäßigt 68,00 €  
.....

#### MM4679 | Memmingen

Nuovo Espresso 3, ab Lektion 9, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205440-2  
Mo, 17.02.25 - 26.05.25, 09.00 - 10.30 Uhr, 12 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 5  
Dozentin: Dr. (Uni Rom) Stefania Esposito-Depprich, Muttersprachlerin, zertifizierte Euroalta-Trainerin  
102,00 €, ermäßigt 81,60 €  
.....

### Italienisch Konversation B2

Discussioni su temi di attualità.  
Dozentin: Bruna Fiorotto-Falkenberg, Muttersprachlerin

#### MM4681 | Memmingen

Do, 13.02.25 - 05.06.25, 20.20 - 21.50 Uhr, 12 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.21, Seiteneingang links (Nordseite)  
102,00 €, ermäßigt 81,60 € (bei 5 TN:  
123,00 €, bei 4 TN: 153,00 €, bei 3 TN:  
204,00 €)  
.....

Beachten Sie die Lesung in italienischer Sprache mit dem bekannten italienischen Schriftsteller Roberto Aljamo, am 8. Mai 2025, 19:30 Uhr im Kolbehaus, Raum 3



# Sprachen

## Japanisch



### Weiterführende Kurse

#### Japanisch A1

Japanisch, bittel neu A1-A2, ab Lektion 9, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-606971-7

Dozentin: Hiromi Tabe-Alt Vater, Lehrerin, Muttersprachlerin

#### MM4711 | Memmingen

Mi, 12.02.25 - 02.04.25, 19.35 - 21.05 Uhr, 7 Termine, Staatliche Realschule, 2.13, 2. OG, Schlachthofstr. 34  
68,00 €, ermäßigt 54,40 €

#### Japanisch A2

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

Dozentin: Hiromi Tabe-Alt Vater, Lehrerin, Muttersprachlerin

#### MM4713 | Memmingen

Mi, 12.02.25 - 02.04.25, 18.00 - 19.30 Uhr, 7 Termine, Staatliche Realschule, 2.13, 2. OG, Schlachthofstr. 34  
68,00 €, ermäßigt 54,40 €

## Russisch

### Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

#### Russisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

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

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

Dozentin: Olga Zuber, Muttersprachlerin

#### MM4771 | Memmingen

Do, 13.02.25 - 22.05.25, 18.00 - 19.30 Uhr, 11 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.20, Seiteneingang links (Nordseite)  
93,50 €, ermäßigt 74,80 €

### Weiterführende Kurse

#### Russisch A1

Otlitschno! aktuell A1, ab Lektion 6, Hueber Verlag, ISBN-13: 978-3-19-204477-9

Wir haben schon das kyrillische Alphabet gelernt und uns mit den Themen Essen, Freizeit und Beruf befasst. Jetzt üben wir weiter das Lesen, Verstehen und Sprechen. Neues Thema: Einkaufen.

Der Wortschatz wird erweitert und auch die Grammatik wird erarbeitet.

Dozentin: Olga Zuber, Muttersprachlerin

#### MM4773 | Memmingen

Di, 11.02.25 - 13.05.25, 18.00 - 19.30 Uhr, 11 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.21, Seiteneingang links (Nordseite)  
93,50 €, erm. 74,80 € (bei 5 TN: 112,75 €, bei 4 TN: 140,25 €, bei 3 TN: 187 €)

## Spanisch



### Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

#### Spanisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

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

Dozentin: Ximena Tejada de Fink

#### MM4803 | Memmingen

Mi, 12.02.25 - 21.05.25, 18.00 - 19.30 Uhr, 12 Termine, Staatliche Realschule, 1.12, 1. OG, Schlachthofstr. 34  
102,00 €, ermäßigt 81,60 €

### A1 - weiterführende Kurse

#### Spanisch A1

#### MM4805 | Memmingen

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

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

Di, 18.03.25 - 03.06.25, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 5

Dozentin: Paloma Bernal Muñoz, Muttersprachlerin

85,00 €, ermäßigt 68,00 €

#### MM4807 | Memmingen

Impresiones A1, ab Lektion 7, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-304545-4

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

Di, 11.02.25 - 20.05.25, 19.30 - 20.45

Uhr, 12 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.12, Seiteneingang links (Nordseite)

Dozentin: Corazón De los Santos de Kanjuh, Muttersprachlerin

85,00 €, ermäßigt 68,00 €

#### MM4809 | Memmingen

Impresiones A1, ab Lektion 7, Hueber Verlag, ISBN 987-3-19-304545-4 und Intensivtrainer ISBN 978-3-19-104545-6.

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

**i** Kein Kurs am: 26.03.2025

Mi, 12.02.25 - Mi, 02.07.25, 18.00 - 19.30 Uhr, 15 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock

Dozentin: Michaela Fleckenstein, Übersetzerin

127,50 €, ermäßigt 102,00 € (bei 5 TN: 153,75 €)

#### MM4813 | Memmingen

Impresiones A1, ab Lektion 9, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-304545-4

**i** Kein Kurs am: 29.04.2025

Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.

Di, 11.02.25 - Di, 24.06.25, 18.00 - 19.30 Uhr, 14 Termine, Staatliche Realschule, 1.10, 1. OG, Schlachthofstr. 34

Dozentin: Lilibeth Rincon Mesa

119,00 €, ermäßigt 95,20 €

#### MM4815 | Memmingen

Impresiones A1, ab Lektion 12, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-304545-4. Die Lektionen 10 und 11 werden wiederholt.

**i** Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.

Mi, 12.02.25 - 28.05.25, 19.30 - 21.00



Uhr, 13 Termine, Staatliche Realschule, 1.19, 1. OG, Schlachthofstr. 34  
Dozentin: Sandra Retschkowski, Muttersprachlerin, zertifizierte EUROLTA-Trainerin, Bauch-/Beckenbodentrainerin SKA, Official ZUMBA® Instructor  
110,50 €, ermäßigt 88,40 €

## A2

### Spanisch A2

#### MM4817 | Memmingen

Impresiones A2, ab Lektion 1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-334545-5

**i** Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.

Mi, 12.02.25 - 28.05.25, 18.00 - 19.15  
Uhr, 13 Termine, Staatliche Realschule, 1.19, 1. OG, Schlachthofstr. 34  
Dozentin: Sandra Retschkowski, Muttersprachlerin, zertifizierte EUROLTA-Trainerin

92,10 €, ermäßigt 73,70 €  
(bei 5 TN: 110,50 €, bei 4 TN: 137,80 €)

#### MM4819 | Memmingen

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

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

Mi, 12.02.25 - 25.06.25, 16.25 - 17.55  
Uhr, 15 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock

Dozentin: Michaela Fleckenstein, Übersetzerin  
127,50 €, ermäßigt 102,00 € (bei 5 TN: 153,75 €)

#### MM4823 | Memmingen

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

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

Di, 18.03.25 - 03.06.25, 09.00 - 10.30  
Uhr, 10 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock

Dozentin: Paloma Bernal Muñoz, Muttersprachlerin  
85,00 €, ermäßigt 68,00 €

#### MM4825 | Memmingen

Impresiones A2, ab Lektion 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-334545-5

Mi, 12.02.25 - 25.06.25, 18.30 - 20.00  
Uhr, 15 Termine, Staatliche Realschule, 1.14, 1. OG, Schlachthofstr. 34  
Dozentin: Lilibeth Rincon Mesa

127,50 €, ermäßigt 102,00 €

#### MM4831 | Memmingen

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

Hola! Bienvenido al curso de español para refrescar tus conocimientos. Der Spanischkurs zum Wiederholen. Du hast schon Spanisch-Kenntnisse und willst diese reaktivieren? Komm zu uns in den Kurs und frische dein Wissen auf.

Di, 11.02.25 - 20.05.25, 18.00 - 19.15  
Uhr, 12 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.12, Seiteneingang links (Nordseite)  
Dozentin: Corazón De los Santos de Kanjuh, Muttersprachlerin

85,00 €, ermäßigt 68,00 €  
(bei 5 TN: 102,00 €, bei 4 TN: 127,20)

### Spanisch A2 - gemäßigt Lerntempo

Perspectivas Ya! A2, ab Lektion 9, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20489-4 sowie Sprachtrainer ISBN 978-3-464-20493-1.

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

**i** Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Norka Sachs, Muttersprachlerin

#### MM4833 | Memmingen

Fr, 28.02.25 - 04.07.25, 10.45 - 12.15  
Uhr, 14 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock, 119,00 €, ermäßigt 95,20 €

### Spanisch A2 - gemäßigt Lerntempo - Wiederholung und Vertiefung

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

**i** Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Norka Sachs, Muttersprachlerin

#### MM4837 | Memmingen

Fr, 28.02.25 - 04.07.25, 09.00 - 10.30  
Uhr, 14 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock

119,00 €, ermäßigt 95,20 € (bei 5 TN: 143,50 €, bei 4 TN 178,50 €)

## B2

### Spanisch B2

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

Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

**i** Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Norka Sachs, Muttersprachlerin

#### MM4839 | Memmingen

Mo, 10.03.25 - 23.06.25, 19.00 - 20.30  
Uhr, 12 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 5

102,00 €, ermäßigt 81,60 € (bei 5 TN: 123,00 €, bei 4 TN: 153,00 €)

### Spanisch B2 - gemäßigt Lerntempo

Con gusto nuevo B2, ab Lektion 6, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514688-4

**i** Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Norka Sachs, Muttersprachlerin

#### MM4841 | Memmingen

Mi, 26.02.25 - 02.07.25, 18.00 - 19.30  
Uhr, 14 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 5

119,00 €, ermäßigt 95,20 €

**Wunschkurs nicht gefunden?**

[www.volkshochschule.de](http://www.volkshochschule.de)

Filtern und Angebote in ganz Deutschland nutzen



- online
- in einer vhs im Umkreis

Wir unterstützen Sie gerne!  
Tel. 08331 850 187 oder  
[vhs@memmingen.de](mailto:vhs@memmingen.de)



## Entspannung & Wellness

### Wochen(end)- & Tagesseminare



#### Ladies Day - Gesundheit à la carte

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

09.00 Uhr

#### **Bewegen und Entspannen**

WOYO® - Workout-Yoga

WOYO® ist als Hinführung zum Yoga zu verstehen und ideal als Einstieg für alle Formen des Yogas. Es verbindet traditionell asiatische mit moderner westlicher Trainingsform und ist für alle Altersstufen geeignet. WOYO® ist ein ganzheitliches Training für Körper und Seele, durch das Ihr Körper an Spannkraft gewinnen und gelenkiger werden kann. Ein Gefühl von Erfrischung und Ausgeglichenheit kann sich einstellen.

Karin Freytag, WOYO®-Instruktorin

10.00 Uhr

#### **Verjüngen und Pflegen**

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

Axel Fastner, Fachkosmetiker, Diplom Visagist, Ernährungstherapeut

11.00 Uhr

#### **Kräftigen und Stärken**

Pilates

Dich erwartet mit Pilates ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte,

gesunde Körperhaltung und für eine gute Figur sorgen. Freue dich auf kraftbetonte Übungen und Stretching in Kombination mit einer bewussten Atmung.

Sigrid Amann

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

Wir machen eine klangvolle Reise - begleitet von den Tönen und Schwingungen der Klangschalen - und gelangen auf sanfte Weise in eine tiefe Entspannung von Körper und Seele. - Genau richtig für ruhige Momente nach einer anstrengenden Woche!

Sabine Echinger, Entspannungspäd. (SKA)

14.45 Uhr

#### **Bewegen und Stärken**

Indian Balance®

Balsam für die Seele und gesundheitsfördernde Bewegung für den Körper.

Diese Wohltaten verbindet Indian Balance®, ein neues fließendes Intensivworkout für Rücken, Bauch, Beine und Po, das indianische Elemente und Errungenschaften der modernen Bewegungslehre auf harmonische Weise verbindet. Philosophie und Sinn von Indian Balance® ist es, den Körper zu bewegen, während die Seele ausruht.

Sabine Echinger, Indian Balance® Advanced Instructor

15.45 Uhr

#### **Spaß und Bewegung**

ZUMBA® Fitness

...ist ein Tanz-Fitness Programm für jeden. Es werden einfache Schrittfolgen zu feurigen lateinamerikanischen aber auch internationalen Rhythmen erlernt. Einfach - effektiv - und Spaß garantiert!

Moni K. Bärtlem HP, Zumba Trainerin, Shaolin QiGong Trainerin

16.45 Uhr

#### **Aktiv und gesund**

Gesund, fit und stressfrei: Dein Weg zu mehr Lebensfreude und Vitalität

Du kämpfst mit Stress, schlechtem Bauchgefühl und hast keine Zeit für gesunde Ernährung, dazu kommt noch, dass du mit deinem Gewicht nicht zufrieden bist?

In meinem Vortrag zeige ich dir, wie du mehr Gelassenheit findest, dein Bauchgefühl ver-

bessert und Vitalität gewinnst. Erfahre, wie du trotz Zeitmangel gesunde Mahlzeiten zubereitest und überflüssige Kilos verlierst - für ein leichteres, vitaleres Leben.

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.

#### **MM5011 | Memmingen**

Sa, 05.04.25, 08.45 - 17.50 Uhr, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. St. 68,00 € inkl. kleinem Mittagssnack, einem Getränk, Kaffee und einem kleinen Stück Kuchen

.....

#### **MM5013 | Memmingen**

Programmänderungen möglich.

Sa, 17.05.25, 08.45 - 17.50 Uhr, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. St. 68,00 € inkl. kleinem Mittagssnack, einem Getränk, Kaffee und einem kleinen Stück Kuchen

.....

### 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 Anwenden 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, 12.02.25 - 09.04.25, 19.30 - 20.30 Uhr, 8 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

45,30 €, ermäßigt 36,20 €

.....

#### **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.

**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, 07.05.25 - 09.07.25, 19.30 - 20.30 Uhr, 8 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock  
45,30 €, ermäßigt 36,20 €

### Freiraum schaffen - Stressbewältigung für einen gelassenen Alltag

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

Finden Sie Möglichkeiten, mit denen Sie Ihren Stress reduzieren, Prioritäten setzen und selbstbewusst auch mal "Nein" sagen können. Diese Fähigkeiten helfen Ihnen, Ihre persönlichen Grenzen zu wahren und sorgen für mehr Ruhe und Freiraum in Ihrem Alltag.

**i** Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Kissen, bequeme Kleidung, Schreibzeug  
Mittagspause: 1 Stunde

Dozentin: Andrea Link, Coach, Mediatorin

### MM5129 | Memmingen neu

Sa, 17.05.25 - 24.05.25, 09.00 - 14.30 Uhr, 2 x, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock, 51,00 €, ermäßigt 40,80 €

## 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, oriental. Tanzlehrerin

### MM5123 | Memmingen

Mo, 10.02.25 - 07.07.25, 08.45 - 10.00 Uhr, 17 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)  
120,40 €, ermäßigt 96,30 €

### Meditation mit Klangschalen

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

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

Dozentin: Heidi Meyer, zertifizierte Klangmassagepraktikerin

### MM5133 | Memmingen

Fr, 14.03.25, 18.30 - 20.00 Uhr  
Fr, 21.03.25, 18.30 - 19.30 Uhr  
Fr, 28.03.25, 18.30 - 19.30 Uhr  
Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. St.  
19,80 €, ermäßigt 15,80 €

### MM5135 | Memmingen

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

Fr, 14.03.25, 20.30 - 22.00 Uhr  
Fr, 21.03.25, 20.00 - 21.00 Uhr  
Fr, 28.03.25, 20.00 - 21.00 Uhr  
Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. St.  
19,80 €, ermäßigt 15,80 €

### 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

### BA5135 | Babenhausen

Fr, 28.03.25 - 04.04.25, 19.00 - 20.00 Uhr, 2 x, B. Plösch, Erlenhofweg 12, 86498 Kettlershausen  
14,20 €, ermäßigt 11,40 €



### Workshop: Die Düfte der Trauer

Trauer ist intensiv, körperlich und seelisch. Wir müssen mit dem Verlust und der Abwesenheit eines geliebten Menschen leben lernen. Das ist die Realität. Und sie ist schwer zu ertragen und noch schwerer zu gestalten.

Wenn du von Trauer betroffen bist, nimm dir die Zeit, die du für deinen Trauerprozess benötigst. Egal wie lange; die Trauerzeit ist höchst individuell. Um dich aktiv zu unterstützen, stelle ich dir 100 % natürliche Düfte vor.

Sie können dir bei deinen aufkeimenden Gefühlen und bei der Neuorientierung deines Lebensweges, ohne deinen Herzensmenschen, behilflich sein. Du kannst die Düfte für deinen Trauerweg nutzen. Du kannst sie als Verbindung zu deinem Verstorbenen sehen, deine Liebe und die innere Verbindung zu ihm ausdrücken und sie als Trost empfinden. Du erhältst einen Roll-on, ein Duftspray und ein duftendes Peeling/Badesalz.

**i** Materialkosten in Höhe von 17,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Marianne Nick, Reha- u. Präventionstrainerin, Trauerbegleiterin

### MM5137 | Memmingen neu

Fr, 14.03.25, 16.00 - 19.00 Uhr, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)  
17,00 €, ermäßigt 13,60 €

### Trauer bewegen,, Gymnastik für die Seele"

Leider bietet unsere Gesellschaft kaum Raum für trauernde Menschen. Es wird erwartet, dass man nach einem Jahr wieder funktioniert. Leider ist das nicht so einfach ... Sie haben einen geliebten Menschen verloren und fühlen sich in ihrer Trauer einsam und unverstanden? Sie sind nicht allein. Wir treffen uns an diesem Vormittag.



In diesem Bewegungskurs haben unsere geliebten Verstorbenen, unsere Gefühle, Dankbarkeit und Trauer Platz. Egal, wie lange der Todesfall her ist. Mit kleinen, hilfreichen Ritualen gedenken wie unseren Herzensmenschen. Sanfte Bewegungen und wohltuende Entspannungsübungen begleiten uns dabei und stärken unseren Körper und unsere Seele. Verspannungen lösen sich und Emotionen können wieder fließen. Wir kehren mit frischer Kraft in den Alltag zurück und können die Fülle des Lebens wieder spüren.

Der Kurs richtet sich an alle Trauernden ab 18 Jahren.

**i** Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken, Kissen, Getränk, Bilder der Verstorbenen, Kerzen  
Dozentin: Marianne Nick, Reha- u. Präventionstrainerin, Trauerbegleiterin

### MM5139 | Memmingen

Fr, 21.03.25, 16.00 - 19.00 Uhr,  
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2,  
Raum 6 (UG), 17,00 €, ermäßigt 13,60 €  
.....

### Gesundheitswandern

Beim Gesundheitswandern in geselliger Runde kombinieren wir einfache Bewegungs- und Entspannungsübungen mit kurzen, gemütlichen Wanderungen über 1,5 bis 2 Stunden und einem interessanten theoretischen Thema.

Wir werden fitter, halten oder reduzieren unser Gewicht, verbessern das Gleichgewicht und die Ausdauer.

**i** Bitte mitbringen: evtl. Wanderstöcke, dem Wetter angepasste Kleidung  
Treffpunkt: Alte Schule, Kirchtalstr. 3, 87763 Lautrach

Ausweichtermine bei schlechtem Wetter:  
Montag 12.05., Montag 19.05. und Mittwoch 04.06.25 (gleiche Uhrzeit)

Dozentin: Marianne Nick, Reha- u. Präventionstrainerin, Aroma- u. Naturkosmetikexpertin, Trauerbegleiterin

### LE5149 | Legau/Illerwinkel



Fr, 09.05.25,  
9.30 - 11.30 Uhr  
Fr, 16.05.25,  
9.30 - 11.30 Uhr  
Di, 03.06.25,  
9.30 - 11.30 Uhr

Kursort siehe Text

34,00 €, ermäßigt 27,20 €  
.....

**Sie finden Ihren Fortführungskurs hier nicht? Es könnte sein, dass er bereits vor Redaktionsschluss ausgebucht war. Bitte schauen Sie unter: [www.vhs-memmingen.de](http://www.vhs-memmingen.de)**



### Achtsame Berührung

Liebevolle Berührungen sind Balsam für Körper und Seele. Wir spüren das und Studien belegen die positiven Auswirkungen auf unsere körperliche und seelische Gesundheit. In diesem Workshop lernen Sie bewusst und achtsam zu berühren. Es geht nicht so sehr um Massagetechniken, sondern um die Berührungsqualität. Sie erfahren, wie Sie während der Berührung sowohl mit sich selbst, als auch mit dem Gegenüber in guter Verbindung sein können. Mit einfachen Mitteln bekommen Sie alltagstaugliche Möglichkeiten wohltuender Berührungen an die Hand.

**i** Bitte mitbringen: dicke Yogamatte oder Klappmatratze, falls vorhanden Massageliege, Massageöl, Saunatuch, Bettlaken, 2-3 kleine Handtücher, kleines Kissen, Schreibzeug, bequeme Kleidung, ggf. Pareo oder Lunghi, Getränke, Essen  
Dozentin: Petra Steffen, Dipl. Sozialwirtin, Psychodramatikerin

### MM5141 | Memmingen

So, 06.04.25, 10.00 - 18.00 Uhr,  
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2,  
Raum 6 (UG), 45,30 €, ermäßigt 36,20 €  
.....

### MM5145 | Memmingen

Bitte mitbringen: dicke Yogamatte oder Klappmatratze, falls vorhanden Massageliege, Massageöl, Saunatuch, Bettlaken, 2-3 kleine Handtücher, kleines Kissen, Schreibzeug, bequeme Kleidung, ggf. Pareo oder Lunghi, Getränke, Essen  
So, 13.07.25, 10.00 - 18.00 Uhr,  
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2,  
Raum 6 (UG), 45,30 €, ermäßigt 36,20 €  
.....

### Atemfit

In diesem Kurs lernst Du Atemübungen die Dich dabei unterstützen schlanker zu werden. Durch gezieltes Atmen aktivieren wir die Fettverbrennung und stellen durch Sauerstoff eine längere Sättigung her. Atemfit ist nicht nur eine lebenslange Abnehmhilfe sondern auch eine mentale Stärkung.

**i** Bitte mitbringen: Matte (Yoga), Decke, bequeme Kleidung

Dozentin: Funda Semiha Kirik, Atemtrainerin

### MM5147 | Memmingen

Di, 11.02.25 - 01.04.25, 19.00 - 20.30 Uhr, 7 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. St., 59,50 €, erm. 47,60 €  
.....

### Atemfrei

Transformale Atemübungen, die kurz und gut im Alltag angewendet werden können. Unterschied zwischen Atem und Atmung. Tauche ein in die Welt der Atempraxis und lerne, gesünder, stressfreier und gelassener zu leben. Starte mit deinem Atem energievoller, achtsam und fitter in den Tag! Lass dich in die Atemmeditation führen und erlebe viele weitere Wunder des Atems.

**i** Bitte mitbringen: Matte (Yoga), Decke, bequeme Kleidung und etwas zu trinken  
Der Kurs findet auch in den Ferien.

Dozentin: Funda Semiha Kirik, Atemtrainerin

### MM5149 | Memmingen

Di, 29.04.25 - 10.06.25, 19.00 - 20.30 Uhr,  
7 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. St., 59,50 €, ermäßigt 47,60 €  
.....

### 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 Goümoü, Pädagogin B.A., Abenteuer- und Erlebnispädagogik M.A., Allgäuer Wildkräuterführerin

### MM5151 | Memmingen

So, 01.06.25, 13.30 - 16.30 Uhr,  
Kursort siehe Text  
17,00 €, ermäßigt 13,60 €  
.....

### 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 da-



bei Stress abzubauen. Weiter unterstützt Yin bei emotionalen Blockaden.

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

### LE5017 | Legau/Illerwinkel

Do, 20.02.25 - 10.04.25, 19.00 - 20.30 Uhr, 7 Termine, Alte Schule Lautrach, Klassenzimmer im OG, Kirchtalstr. 3 (direkt neben Mehrzweckhalle)  
59,50 €, ermäßigt 47,60 €

### LE5019 | Legau/Illerwinkel

Bitte mitbringen: eine Decke, Getränk  
Do, 26.06.25 - 31.07.25, 19.00 - 20.30 Uhr, 6 Termine, Alte Schule Lautrach, Klassenzimmer im OG, Kirchtalstr. 3 (direkt neben Mehrzweckhalle)  
51,00 €, ermäßigt 40,80 €

### Lachyoga-Wanderung

Lachen ist Wellness für die Seele! Es kaputtliert uns sofort ins Hier und Jetzt und lässt uns Probleme und Ärger vergessen. Während einer Wanderung durch den Wald legen wir immer wieder Pausen ein, bei denen zu angeleiteten Lachübungen gelacht wird. Die Lachübungen werden mit Atemübungen kombiniert, so dass wir noch mehr der gesunden Waldluft in uns aufnehmen. Nach der Lachyoga-Wanderung werden Sie entspannt, gut gelaunt und energetisiert nach Hause gehen.

**i** Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung

Treffpunkt: Wanderparkplatz Rothensteiner Straße, Bad Grönenbach  
Dozentin: Petra Niazi, vegane Ernährungsberaterin

### BG5149 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden

Sa, 17.05.25, 09.00 - 11.00 Uhr,  
Kursort siehe Text, 11,30 €, erm. 9,10 €

### 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.

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

### MM5203 | Memmingen

Di, 11.02.25 - 08.07.25, 08.30 - 10.00 Uhr, 17 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock  
Dozentin: Gerti Marklowski, Heilpraktikerin f. Psychotherapie, Entspannungstrainerin, Yogalehrerin (SKA), ÜL TaiChi / QiGong, oriental. Tanzlehrerin  
144,40 €, ermäßigt 115,50 €

### MM5209 | Memmingen

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung, wenn möglich Meditationskissen  
Der Kurs findet auch in den Faschingsferien am 06.03.25 statt.  
Do, 13.02.25 - 22.05.25, 16.30 - 17.45 Uhr, 12 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock  
Dozentin: Dorothea Trieb, Yogalehrerin BDY/EYU

85,00 €, ermäßigt 68,00 €

### ER5211 | Erkheim

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Yoga-Matte, Decke, kleines Kissen  
Di, 28.01.25 - 25.03.25, 18.00 - 19.30 Uhr, 9 Termine, Gemeinschaftshaus Erkheim, Babenhauser Str. 7, Mehrzweckraum, 2. St.  
Dozentin: Constanze Lamprecht, Yoga-Lehrerin (Hatha-Yoga/Yoga-Alliance)  
115,10 €, ermäßigt 92,10 €



### 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.

**i** Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Yogamatte, 1 bis 2 feste Decken, kleines Kissen

Dozentin: Silke Mayer, Yogalehrerin Yogasana SKA

### LE5211 | Legau/Illerwinkel

Mi, 12.02.25 - 21.05.25, 19.30 - 21.00 Uhr, 12 Termine, Alte Schule Lautrach, Klassenzimmer im OG, Kirchtalstr. 3 (direkt neben Mehrzweckhalle)  
102,00 €, ermäßigt 81,60 €

### Hatha Yoga

In unserer Yogapraxis bringen wir Atem, Körper und Geist in Einklang. In dem wir die Bewegung mit dem Atem verbinden gelingt es uns die Gedanken zu reduzieren und zu entspannen. Nach einer Anfangsentspannung werden mit Atemübungen (Pranayama) die Atemwege gereinigt und die Lungenkapazität erhöht. Wir üben verschiedene statische und dynamische Asanas (Körperhaltungen), so kräftigen und dehnen wir sanft die Muskulatur, Verspannungen können sich lösen und die Körperhaltung verbessert sich. Wir lernen unseren Körper immer besser kennen was zu mehr Wohlbefinden und Ausgeglichenheit beiträgt. Jede Stunde endet mit einer entspannenden und beruhigenden Tiefenentspannung (Shavasana).

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

Der Kurs findet auch in den Ferien am 06.03.25 statt.

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

### MM5213 | Memmingen

Do, 23.01.25 - Do, 27.03.25, 19.00 - 20.30 Uhr, 9 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 2  
68,00 €, ermäßigt 54,40 €

### Hatha Yoga und Atem-Yoga (Pranayama) 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!

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

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

### MM5215 | Memmingen

Mo, 10.02.25 - 07.07.25, 17.30 - 19.00 Uhr, 17 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

144,50 €, ermäßigt 115,60 €



### Yoga

Yoga ist ein östlicher Weg zur Mitte. Durch verschiedene Bewegungs- und Halteübungen wird die Bauch-, Becken- und Rückenmuskulatur in Verbindung mit einem bewussten Atem gestärkt. Die Übungen mit Hingabe, Freude und innerer Sammlung durchgeführt, drücken Ästhetik und Kraft aus.

Die Bewegungen leite ich so an, dass wir lernen, sie von innen heraus aktiv zu entfalten, so entwickeln wir zunehmend eine entspannte und geschmeidige Körper- und Geisteshaltung, unsere Körperwahrnehmung vertieft sich und wir finden zu mehr psychischer Kraft.

**i** Bitte mitbringen: leichte Kleidung und warme Socken

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

### MM5217 | Memmingen

Di, 11.02.25 - 20.05.25, 19.15 - 20.15 Uhr, 12 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock

68,00 €, ermäßigt 54,40 €



### MM5219 | Memmingen

Bitte mitbringen: leichte Kleidung und warme Socken

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

Do, 13.02.25 - 22.05.25, 19.10 - 20.10 Uhr, 11 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock

62,30 €, ermäßigt 49,80 €



### Yoga für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene nach B.K.S. Iyengar

Diese Yoga-Tradition betont beim Üben die genaue Struktur der Asanas (Körperhaltungen). Die Konzentration ist ganz auf die Körperwahrnehmung gerichtet und es entwickelt sich eine sensible Achtsamkeit im Umgang mit den eigenen Strukturen. Hieraus entsteht ein Prozess, der Körper und Geist immer mehr zu einem harmonischen Ganzen werden lässt. Die Entspannung am Ende hat eine besondere Intensität. "Wo Analyse endet, beginnt die Fähigkeit zur Unterscheidung. Wo diese endet, beginnt Wissen." (B.K.S. Iyengar)

**i** Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Yoga-Matte, Decke, kl. Kissen

Kein Kurs am: 29.04. und 27.05.25

Dozentin: Brigitte Hopf-Barthel, Yogalehrerin (SKA)

### ER5219 | Erkheim

Di, 11.03.25 - Di, 10.06.25, 09.30 - 11.00 Uhr, 10 Termine, Gemeinschaftshaus Erkheim, Babenhauser Str. 7, Mehrzweckraum, 2. St.

127,90 €, ermäßigt 102,30 €



### Kundalini-Yoga für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind, ob Sie beweglich sind oder wie gut Sie entspannen können. Kundalini-Yoga nach den Lehren von Yogi Bhajan ist verwandt mit anderen Yoga-Formen wie zum Beispiel dem Hatha-Yoga. Das Besondere an diesem traditionellen Yoga-System sind seine dynamischen und vitalisierenden Übungsfolgen, bei denen die Atmung und die Konzentration auf das Spüren der eigenen Lebensenergie im Mittelpunkt stehen. Als energetischer Austausch zu den Übungen gibt es Phasen der Entspannung und vielfältige Meditationen für Alltag und Beruf.

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

Kein Kurs am: 27.03.2025

Dozent: Kaan Auer, Kundaliniyogalehrer

### MM5221 | Memmingen

Do, 20.02.25 - Do, 15.05.25, 19.00 - 20.15 Uhr, 8 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)

56,70 €, ermäßigt 45,30 €



### Yoga für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Die angeleiteten Körperübungen in Verbindung mit bewusster Atmung tragen zur Dehnung, Kräftigung, Entspannung

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

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

Dozentin: Anna-Lena Bachmann, Yoga- und Meditationslehrerin

### MM5223 | Memmingen

Do, 08.05.25 - 05.06.25, 19.00 - 20.00 Uhr, 4 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock

22,70 €, ermäßigt 18,00 €



### 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.

**i** Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Yogamatte, 1 bis 2 feste Decken, kleines Kissen

Dozentin: Silke Mayer, Yogalehrerin Yogasana SKA

### BG5225 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden



Mo, 10.02.25 - 19.05.25, 18.15 - 19.45 Uhr, 12 Termine, Sebastian-Kneipp-Mittelschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Raum der Stille, 2. Stock

102,00 €, ermäßigt 81,60 €



### Hatha Vinyasa Yoga

Diese ausgesuchte Bewegungsreihe führt uns hin zu mehr Beweglichkeit, Kraft, Kondition und psychischer Stärke.

Verspannungen im Rückenbereich lassen sich lösen. Innere Blockaden werden oftmals erkannt und neue Perspektiven er-



öffnen sich. Atemübungen schenken uns Erholung und Entspannung. So lässt sich das Immunsystem stärken und der Kreislauf wird entlastet. Jede Unterrichtseinheit wird mit einer geführten Meditation abgerundet, wir sitzen in Stille oder hören Klangschalen.

**i** Bitte mitbringen: Matte, Decke, Sitzkissen, warme Socken

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

### MM5250 | Memmingen

Di, 07.01.25 - 18.03.25, 15.30 - 17.00 Uhr, 10 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. St, 85,00 €, erm. 68,00 €

### Online Faszien-Yoga



Möchtest Du die Beweglichkeit verbessern und die Grundlagen des Hatha-Yoga kennenlernen? Dann ist diese Stunde genau das Richtige für Dich. Wir werden verschiedene Atemübungen, Entspannungstechniken und Yogastellungen erlernen. Durch diese Einheit kannst Du Deinen alltäglichen Stress abbauen und zur inneren Ruhe finden.

Bitte bereithalten: Matte, Decke, Kissen, großes Handtuch, evtl. Faszirolle

Hinweise: Die Online-Kurstunde wird über Zoom live übertragen. Du erhältst als angemeldete/r Teilnehmer/in am Tag der 1. Kursstunde den Link zur Teilnahme.

Dozentin: Natalja Seel

5 Abende, 24.02.2025 - 24.03.2025 Montag, wöchentlich, 20:00 - 20:45 Uhr (online über Zoom)

Kursgebühr: 32,50 € (nicht rabattierbar)  
Veranstalter: Volkshochschule im Landkreis Neu-Ulm e.V., Illertissen

Anmeldung zu diesem Kurs (Nr. 251.99E. G1401) bei: Telefon 07303-41200 oder über Website: <http://www.vhs-neu-ulm.de>

### Yoga für Zielgruppen

#### Kinderyoga für Grundschul Kinder

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

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

Dozentin: Anna-Lena Bachmann, Yoga- und Meditationslehrerin

### MM5271 | Memmingen



Mi, 07.05.25 - 28.05.25, 16.30 - 17.15 Uhr, 4 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock, 17,00 €

### Hatha Yoga für Männer

Die kraftvollen Körperübungen (Asanas) halten Ihren Körper fit, Ihr Gleichgewichtssinn wird trainiert und die Entspannungsübungen unterstützen Sie dabei, einen guten Ausgleich zu den täglichen Anforderungen zu finden. Atemtechniken (Pranayama) und Entspannungsübungen helfen Ihnen, Aufmerksamkeit und Körperbewusstsein zu schulen, innere Ruhe zu erfahren und Spannungen zu lösen.

Durch das regelmäßige Üben können Stabilität und Kraft erlangt werden, somit fordern Sie den Körper auf sanfte und kraftvolle Weise. Die oft verkürzte Muskulatur wird gedehnt und Sehnen und Bänder werden gestärkt.

**i** Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke und kleines Kissen

Der Kurs findet auch in den Ferien am 03.03.2025 statt.

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

### MM5273 | Memmingen

Mo, 27.01.25 - 24.03.25, 19.45 - 21.15 Uhr, 9 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. St. 76,50 €, erm. 61,20 €

### QiGong & TaiChi

#### Shaolin QiGong in der Mittagspause

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

**i** Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und rutschfeste Schuhe

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

### MM5301 | Memmingen

Di, 11.02.25 - 03.06.25, 12.00 - 12.45 Uhr, 14 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)  
59,50 €, ermäßigt 47,60 €

### MM5303 | Memmingen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und rutschfeste Schuhe

Di, 11.02.25 - 03.06.25, 12.50 - 13.35 Uhr, 14 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)  
59,50 €, ermäßigt 47,60 €



### QiGong und TaiChi

Loslassen, entspannen, zur Mitte finden.

Bereichern Sie Ihren Tag mit QiGong- und TaiChi-Übungen. Das QiGong/TaiChi-Bewegungssystem leitet sich aus fernöstlichen Bewegungskünsten ab. Es ist eine Verbindung von Körperbewegungen, Atmung und Meditation. Nach fernöstlichem Verständnis stärken die fließend ausgeführten Übungen, mit oder ohne Musik, das Gleichgewicht, geben Kraft, beruhigen und entspannen zugleich. Auch die Konzentrationsfähigkeit kann positiv beeinflusst werden.

**i** Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken oder leichte Schuhe

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

### MM5305 | Memmingen

Di, 11.02.25 - 20.05.25, 09.30 - 10.30 Uhr, 12 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock  
68,00 €, ermäßigt 54,40 €

### 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

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

### MM5307 | Memmingen

Di, 11.02.25 - 20.05.25, 18.15 - 19.15 Uhr, 12 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock  
68,00 €, ermäßigt 54,40 €

### QiGong und TaiChi

Loslassen, entspannen, zur Mitte finden. Bereichern Sie Ihren Tag mit QiGong- und TaiChi-Übungen. Das QiGong/TaiChi-Bewegungssystem leitet sich aus fernöstlichen Bewegungskünsten ab. Es ist eine Verbindung von Körperbewegungen, Atmung und Meditation. Nach fernöstlichem Verständnis stärken die fließend ausgeführten Übungen, mit oder ohne Musik, das Gleichgewicht, geben Kraft, beruhigen und entspannen zugleich. Auch die Konzentrationsfähigkeit kann positiv beeinflusst werden. Nach dem Verständnis der TCM sollen einzelne Übungen vitalisierend wirken.

**i** Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken oder leichte Schuhe

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

### MM5311 | Memmingen

Do, 13.02.25 - 22.05.25, 18.00 - 19.00 Uhr, 11 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock  
62,30 €, ermäßigt 49,80 €

### QiGong - Wir stärken unsere Lunge und weitere Organe

Für alle Altersklassen geeignet - keine Vorkenntnisse nötig.

"QiGong" bedeutet "Arbeiten an und mit der Lebensenergie" und stellt ein System aus verschiedenen Übungen dar. Das Ziel ist dabei die Lebensenergie "Qi" zu harmonisieren und zum freien und ungehinderten Fluss im gesamten Körper zu bringen, um die Gesundheit zu erhalten und zu schützen. Durch das Üben entsteht eine vertiefte Körperwahrnehmung, der gesamte Körper, die Muskeln und Sehnen werden gestärkt und stabilisiert. In diesem Kurs stehen die Atmung und unsere Lunge besonders im Fokus.

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

Dozentin: Brigitte Plösch

### BA5313 | Babenhausen

Di, 11.02.25 - 25.03.25, 17.45 - 18.45 Uhr, 6 Termine, B. Plösch, Erlenhofweg 12, 86498 Ketttershausen  
42,60 €, ermäßigt 34,10 €



### QiGong - Ba Duan Jin - die 8 edlen Übungen

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

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

Dozentin: Brigitte Plösch

### BA5315 | Babenhausen

Do, 13.02.25 - 10.04.25, 17.30 - 18.30 Uhr, 8 Termine, B. Plösch, Erlenhofweg 12, 86498 Ketttershausen  
56,80 €, ermäßigt 45,50 €

### 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.

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

Dozentin: Brigitte Plösch

### BA5317 | Babenhausen

Di, 06.05.25 - 03.06.25, 17.45 - 18.45 Uhr, 5 Termine, B. Plösch, Erlenhofweg 12, 86498 Ketttershausen  
35,40 €, ermäßigt 28,30 €

### QiGong - Komme in die Ruhe!

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

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

Dozentin: Brigitte Plösch

### BA5319 | Babenhausen

Do, 08.05.25 - 03.07.25, 17.30 - 18.30 Uhr, 6 Termine, B. Plösch, Erlenhofweg 12, 86498 Ketttershausen  
42,60 €, ermäßigt 34,10 €

### Pilates & mehr



### Pilates Beginner

Ein sanftes, hocheffektives Training für Haltung und Flexibilität, in entspannter Atmosphäre. Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Jeder Mensch wird schöner durch eine schöne und gesunde Haltung. Pilates bietet individuelle Trainingseinheiten - unabhängig von Alter oder Fitness-Niveau.

**i** Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk, leichte Sportkleidung, ggfs. Stopper-Socken (oder barfuß). Turnschuhe sind nicht erforderlich.

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Dozentin: Sigrid Amann

### BG5401 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden

Fr, 07.02.25 - 28.03.25, 09.30 - 10.30 Uhr, 7 Termine, Evangelisch ref. Kirchengemeinde, Marktplatz 10, 87730 Bad Grönenbach, Pavillon, EG  
54,70 €, ermäßigt 43,70 €





## Pilates für alle

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

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

### MR5403 | Markt Rettenbach

Mo, 10.02.25 - Mo, 07.04.25, 18.00 - 19.00 Uhr, 8 Termine, Dorfgemeinschaftshaus Engetried, Turnraum, 1. OG, Raiffeisenstr. 1, 87733 Markt Rettenbach/Engetried  
45,30 €, ermäßigt 36,30 €

### MR5405 | Markt Rettenbach

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Sportschuhe und Getränk  
Mo, 28.04.25 - 02.06.25, 18.00 - 19.00 Uhr, 6 Termine, Dorfgemeinschaftshaus Engetried, Turnraum, 1. OG, Raiffeisenstr. 1, 87733 Markt Rettenbach/Engetried  
34,00 €, ermäßigt 27,20 €

## Pilates -

### Für Teilnehmende ab 35 Jahren

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

**i** Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Sportschuhe und Getränk  
Dozentin: Johanna Jall, Physiotherapeutin, Praxis Therapia GbR

### MR5409 | Markt Rettenbach

Mo, 28.04.25 - 02.06.25, 18.00 - 19.00 Uhr, 6 Termine, Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Schulstr. 26, Mehrzweckraum, EG des hinteren Schulgebäudes, gegenüber Bücherei (Eingang über Schulhof)  
34,00 €, ermäßigt 27,20 €

## Pilates -

### Für Teilnehmende bis 35 Jahren

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Pilates - ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Unser Kurs zielt in erster Linie darauf ab, die komplette Bauchmuskulatur zu kräftigen und dadurch einen flachen Bauch und eine schmale Taille zu erhalten. Auch die Po-, Bein- und Schultergürtelmuskulatur werden in den Stunden mittrainiert.

**i** Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Sportschuhe und Getränk  
Dozentin: Johanna Jall, Physiotherapeutin, Praxis Therapia GbR

### MR5413 | Markt Rettenbach

Mo, 28.04.25 - 02.06.25, 19.15 - 20.15 Uhr, 6 Termine, Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Schulstr. 26, Mehrzweckraum, EG des hinteren Schulgebäudes, gegenüber Bücherei (Eingang über Schulhof)  
34,00 €, ermäßigt 27,20 €

## Pilates für Jedermann

Pilates ist ein ganzheitliches, sanftes Körpertraining. Die Symbiose von Atmung und Bewegung, Kraft und Beweglichkeit stehen im Mittelpunkt aller Pilates-Übungen. Ihre Haltung wird nachhaltig positiv beeinflusst. Die Übungen gehen von der Körpermitte aus. Dieser Bereich wird bei Pilates "Power House" genannt, das mit "Kraftzentrum" übersetzt werden kann. Im Bauchraum befinden sich die Muskeln, die normalerweise vernachlässigt werden. Folgeerscheinungen sind oft Probleme wie Verspannungen, Schmerzen und Haltungsschäden. Wenn Sie Pilates Übungen richtig erlernen, können Sie diesen Zivilisationsproblemen entkommen.

**i** Bitte mitbringen: Matte, großes und kleines Handtuch, Socken, Sportkleidung und Getränk

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.  
Dozentin: Ingeborg Unglert, Pilates-Übungsleiterin (SKA)

### MM5415 | Memmingen

Do, 13.02.25 - 17.04.25, 19.45 - 20.45 Uhr, 10 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock  
56,70 €, ermäßigt 45,40 €

## Pilates

Pilates schult die Bewegungssteuerung, verbessert das Körpergefühl, beugt Rückenbeschwerden vor und fördert die innere Kraft. Beckenboden, Bauch und Rücken werden zu einem Kraftzentrum aufgebaut, wobei das Gewebe gestrafft und die Figur verbessert wird.

**i** Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk  
Geräteleihgebühren in Höhe von 3,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Klára Somogyi, Pilatesinstructor

### BA5417 | Babenhausen

Do, 13.03.25 - 22.05.25, 16.30 - 17.30 Uhr, 8 Termine, Dorfgemeinschaftshaus Klosterbeuren, Reichauer Str. 2, 87727

Babenhausen / OT Klosterbeuren (oberer Stock)  
68,20 €, ermäßigt 54,50 €

### BA5419 | Babenhausen

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk  
Geräteleihgebühren in Höhe von 3,00 € werden im Kurs eingesammelt.  
Do, 13.03.25 - 22.05.25, 17.45 - 18.45 Uhr, 8 Termine, Dorfgemeinschaftshaus Klosterbeuren, Reichauer Str. 2, 87727 Babenhausen / OT Klosterbeuren (oberer Stock)  
68,20 €, ermäßigt 54,50 €

## 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.

**i** Bitte mitbringen: Isomatte, Turnschuhe, Handtuch

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.  
Dozentin: Katja Maucher-Ulbrich, Euro-Trainerin für Step, Aerobic u. Wellness, Yogalehrerin

### MM5423 | Memmingen

Mi, 12.02.25 - 09.04.25, 18.45 - 19.45 Uhr, 9 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock  
51,00 €, ermäßigt 40,80 €

## Pilates "Dynamic-Flex"

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

**i** Bitte mitbringen: Turnschuhe und Handtuch

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

### MM5425 | Memmingen

Mo, 17.02.25 - 26.05.25, 17.15 - 18.15 Uhr, 12 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock  
68,00 €, ermäßigt 54,40 €

## Online Pilates & Yoga

Es ist eine Kombination aus sanften Übungen und Entspannung. Zuerst werden die Muskeln des gesamten Körpers sanft gekräftigt. Anschließend kannst Du viele Dehnübungen, Massagetechniken





und Entspannungsmethoden kennenlernen. Ziel dieses Kurses ist, die gesamte Körpermuskulatur zu aktivieren, die Muskeln durch Dehnen zu lockern um der Verspannung entgegen zu wirken. Durch eine Entspannung am Ende der Einheit kannst Du neue Energie tanken. Ein Kurs für alle Altersgruppen und Fitnesslevels.

Bitte bereithalten: Matte, Handtuch oder ein Yoga Gurt, Tennisball

Hinweise: Die Online-Kurstunde wird über Zoom live übertragen. Du erhältst als angemeldete/r Teilnehmer/in am Tag der 1. Kursstunde den Link zur Teilnahme.

Dozentin: Natalja Seel

5 Abende, 14.05.2025 - 11.06.2025

Mittwoch, wöchentlich, 18:00 - 19:15 Uhr (online über Zoom)

Kursgebühr: 40,00 € (nicht rabattierbar)

Veranstalter: Volkshochschule im Landkreis Neu-Ulm e.V., Illertissen

Anmeldung zu diesem Kurs (251.99E.

G4603) bei: Telefon 07303-41200 oder

über Website: <http://www.vhs-neu-ulm.de>



## WOYO® (Workout-Yoga)

WOYO® ist als Hinführung zum Yoga zu verstehen und ideal als Einstieg für alle Formen des Yogas. Es verbindet traditionell asiatische mit moderner westlicher Trainingsform und ist für alle Altersstufen geeignet. Die einzelnen Yoga-Haltungen werden langsam vorbereitet und mit Hilfsmitteln erarbeitet. Dies geschieht in einem harmonischen Wechsel von Dehnung, Bewegung, Muskelkräftigung, Konzentration und Entspannung.

**i** Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, Handtuch und Decke

Dozentin: Karin Freytag, Lehrerin, staatliche Schulpsychologin, WOYO®-Instruktorin

## MM5427 | Memmingen

Mo, 10.03.25 - 26.05.25, 17.30 - 18.30

Uhr, 10 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock

56,70 €, ermäßigt 45,40 €



## MM5429 | Memmingen

Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, Handtuch und Decke

Mo, 10.03.25 - 26.05.25, 18.45 - 19.45

Uhr, 10 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock

56,70 €, ermäßigt 45,40 €



## 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.

**i** Bitte mitbringen: Matte, warme Socken und ausreichend zu trinken

Dozentin: Carmen Schmalholz

## MM5431 | Memmingen

Do, 13.02.25 - 15.05.25, 18.15 - 19.15

Uhr, 10 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

56,70 €, ermäßigt 45,40 €



## Indian Balance® - den Körper bewegen, während die Seele ausruht, "sich regeneriert"

Indian Balance® ist ein ganzheitliches, gesundheitsorientiertes Trainingsprogramm für körperliche und geistige Fitness und ein natürliches Körpergefühl. Die Kombination aus fließenden Bewegungen, kraftvollen Abläufen und bewusster Atmung setzt innere Energien frei und schult die Körperwahrnehmung. Gleichzeitig ist es ein schönes Workout für klassische Problemzonen, wie Rücken, Bauch, Beine und Po.

Durch die vielfältigen Variationsmöglichkeiten der einzelnen Übungen ist Indian Balance® für alle Altersgruppen und Konditionstypen geeignet und schnell erlernbar. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Weitere Infos erhalten Sie unter [www.vhs-memmingen.de](http://www.vhs-memmingen.de) beim Kurs.

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

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

## MM5433 | Memmingen

Mi, 12.02.25 - 16.04.25, 18.15 - 19.15

Uhr, 9 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

51,00 €, ermäßigt 40,80 €



## 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 in einzigartiges Training für ein neues Körperbewusstsein (BodyArt). Bei diesem Training arbeitet der Körper höchst ökonomisch. Das myofasziale System wird gedehnt und gefordert (Muskeln und Faszien). In diesem Kurs können Sie ler-

nen, wie Sie sich kraftvoll und trotzdem mit Leichtigkeit bewegen können.

**i** Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke und Handtuch

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

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

## MM5421 | Memmingen

Mi, 12.02.25 - 09.04.25, 17.15 - 18.30

Uhr, 9 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock

63,80 €, ermäßigt 51,00 €



## Online Beweglich und schmerzfrei bleiben

mit Fasziendehnung (Fayo nach Liebischer & Bracht)

Fasziendehnungen bestehen aus Übungsfolgen auf dem Boden und im Stand sowie der darauf abgestimmten Rollmassage. Diese Kombination löst muskulär-fasziale und energetische Engpässe auf, die als Folge unserer bewegungsarmen und einseitigen Lebensweise entstanden sind.

Die Faszien und Muskeln werden wieder nachgiebig und beweglich trainiert. Die täglich zunehmende Beweglichkeit steigert die Stoffwechselprozesse. Eine positive Gesundheitsspirale entsteht.

Bitte bereithalten: Yogamatte, Faszienrolle groß, ggf. Faszienrolle klein für die Füße

Hinweise: Die Online-Kurstunde wird über Zoom live übertragen. Sie erhalten als angemeldete/r Teilnehmer/in am Tag der 1. Kursstunde den Link zur Teilnahme.

Dozentin: Eva Seyberth

5 Abende, 12.03.2025 - 09.04.2025

Mittwoch, wöchentlich, 18:00 - 19:00 Uhr (online über Zoom)

Kursgebühr: 30,00 € (nicht rabattierbar)

Veranstalter: Volkshochschule im Landkreis Neu-Ulm e.V., Illertissen

Anmeldung zu diesem Kurs (Nr. 251.99E. G2101) bei: Telefon 07303-41200 oder

über Website: <http://www.vhs-neu-ulm.de>





## Gymnastik & Rücken

### Wirbelsäulengymnastik

#### "Aufrecht gehen - aufrecht stehen" - Fit bleiben bis ins hohe Alter

Bewegungsmangel, Fehlhaltungen, seelische Beschwerden usw.: All dies nimmt uns der Rücken krumm! In diesem Kurs erfahren Sie mehr darüber, wie Sie Ihrer Wirbelsäule Gutes tun können. Mit vielseitigen, gezielten Gymnastikübungen - vorwiegend auf der Matte - einhergehend mit der richtigen Atemtechnik, dehnen, kräftigen und mobilisieren wir unser Muskelkorsett. Verschiedene Entspannungstechniken runden das Programm ab. Damit Sie auch im Alltag Rückgrat behalten.

**i** Bitte mitbringen: Stoppersocken, Matte/Unterlage, Handtuch

Dozentin: Christine Stölzle, Ges.päd. SKA

#### MM5505 | Memmingen

Do, 13.02.25 - 26.06.25, 09.00 - 10.00 Uhr, 13 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock  
73,70 €, ermäßigt 58,90 €

#### Wirbelsäulengymnastik für Sie und Ihn

Möchten Sie Ihrem Rücken Gutes tun? Verspannt im Nacken? Schwierigkeiten beim Beugen? Dann werden wir gemeinsam aktiv. Wir beginnen mit der Basis, dem rückengerechten Verhalten im Bewegungsablauf. Dann mobilisieren und stabilisieren wir Rumpf und Wirbelsäule anhand der Sensomotorik. Wir lockern Muskelverspannungen und Sie lernen einfache Übungen für den Muskelaufbau, Ausgleichsübungen für den Alltag, die Sie auch im Büro umsetzen können sowie verschiedene Entspannungsformen kennen. Die Gruppe unterstützt Sie in Ihren guten Vorsätzen.

**i** Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Turnschuhe und evtl. Handtuch

Der Kurs findet auch 15.04.25 (Osterferien) statt.

Dozentin: Susanne Irion, M. A., DOSB-Übungsleiterin B - Sport in der Prävention, Kursleiterin Körperzentrum-Beckenboden, DOSB-Übungsleiterin C

#### BU5507 | Buxheim

Di, 11.03.25 - 20.05.25, 20.10 - 21.10 Uhr, 10 Termine, Turnhalle, Auenstraße 12, Buxheim, 56,70 €, ermäßigt 45,40 €

#### Aktiv und präventiv gegen Osteoporose (Kraft) - Präventionskurs

Mit dem Alter nimmt die Knochendichte ab, und das Risiko für Brüche steigt. Osteopo-

rose-Erkrankungen könnten sich bis 2050 vervierfachen - Gründe sind Alter, Bewegungsmangel und schlechte Ernährung. Auch Arthrose betrifft viele, da Gelenke verschleifen. Regelmäßige Bewegung versorgt Gelenke und Knorpel mit Nährstoffen. Im Präventionskurs lernen Sie spezielle Kraft- und Stabilisationsübungen sowie wichtige Infos zu Osteoporose und Arthrose. So bleiben Sie eigenständig aktiv und trainieren mit Freude!

Ihre Kasse übernimmt im Regelfall 80 bis 100 % der Kurskosten.

**i** Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Matte

Der Kurs findet auch am 16.04.25 (Osterferien) statt.

Dozentin: Marianne Nick, Gymnastiklehrerin, Reha- u. Präventionstrainerin, Aroma- u. Naturkosmetikexpertin, Trauerbegleiterin

#### MM5511 | Memmingen

Mi, 12.03.25 - 07.05.25, 09.30 - 10.30 Uhr, 8 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)  
53,30 €

#### LE5513 | Legau/Illerwinkel

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Matte

Der Kurs findet auch am 15.04.25 (Osterferien) statt.

Di, 11.03.25 - 06.05.25, 10.30 - 11.30 Uhr, 8 Termine, Alte Schule Lautrach, Klassenzimmer im OG, Kirchtalstr. 3 (direkt neben Mehrzweckhalle)  
53,30 €

#### Indian Balance® Rücken-Spezial

Das indigene Rücken-Gesundheitsprogramm mit der einzigartigen Kombination aus den nativen IB-Bewegungsbildern mit medizinischen Rückenübungen und der Kahuna-Atemtechnik. Die Bewegungsformen sorgen für eine aktive Entlastung der Wirbelsäule mit gleichzeitiger kräftigender Wirkung der stabilisierenden Tiefenmuskulatur.

**i** Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und evtl. rutschfeste Socken

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

#### MM5517 | Memmingen

Mi, 07.05.25 - 16.07.25, 18.15 - 19.15 Uhr, 9 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock  
51,00 €, ermäßigt 40,80 €

## Beckenboden



### Kräftigende Beckenbodengymnastik Präventionskurs

Für Frauen. In diesem Kurs stärken und stabilisieren wir Ihren Beckenboden. Beckenboden-Probleme und Rückenschmerzen können verbessert werden. Wir beugen Funktionsstörungen vor, halten eine Chronifizierung auf und stellen gesunde Funktionen wieder her. Wir aktivieren und verbessern die eigenen Ressourcen und verhindern so Folgeschäden. Ein stabiler, kräftiger Beckenboden ist grundsätzlich immer trainierbar (mit Ausnahmen). Lassen Sie sich dazu motivieren und üben Sie mit Spaß unter Gleichgesinnten.

Ihre Kasse übernimmt im Regelfall 80 bis 100 % der Kosten.

**i** Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Getränk

Der Kurs findet auch am 16.04.25 (Osterferien) statt.

Dozentin: Marianne Nick, Gymnastiklehrerin, Reha- u. Präventionstrainerin, Aroma- u. Naturkosmetikexpertin, Trauerbegleiterin

#### MM5553 | Memmingen

Mi, 12.03.25 - 21.05.25, 10.40 - 11.40 Uhr, 10 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG), 66,70 €

#### LE5555 | Legau/Illerwinkel

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Getränk

Der Kurs findet auch am 12.06.25 (Pfingstferien) statt.

Do, 13.03.25 - 12.06.25, 15.10 - 16.10 Uhr, 10 Termine, Alte Schule Lautrach, Klassenzimmer im OG, Kirchtalstr. 3 (direkt neben Mehrzweckhalle), 66,70 €

#### 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, kl. Handtuch, warme Socken, Turnschuhe und nicht aufgeblasenen Luftballon

Der Kurs findet auch am 15.04.25 (Osterferien) statt.

Dozentin: Susanne Irion, M. A., DOSB-Übungsleiterin B - Sport in der Prävention, Kursleiterin Körperzentrum-Beckenboden, DOSB-Übungsleiterin C

### **BU5557 | Buxheim**

Di, 11.03.25 - 20.05.25, 19.00 - 20.00 Uhr, 10 Termine, Turnhalle, Auenstraße 12, Buxheim

56,70 €, ermäßigt 45,40 €



## Massage & Rücken

### **Die Dorn Methode**

Diese Methode eignet sich zur Selbsthilfe und ist einfach und schnell erlernbar. Eine mögliche Wirkung ist die Regulation von Wirbeln und Gelenken. Bei korrekter Anwendung ist sie ungefährlich und kann jederzeit und überall angewendet werden. Als sehr sanfte Methode ist die Dorn Methode prinzipiell für jeden Menschen - Alte und Junge, Gesunde und Kranke - geeignet. Sie erlernen u. a. auch, was sich hinter den Begriffen Beinlängendifferenz, Wirbelkontrolle, Breuß Massage und Akupressur verbirgt.

**i** Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, großes und kleines Handtuch, Turnschuhe, kl. Kissen

30 Minuten Pause.

Dozentin: Rosi Groß, Krankenschwester, Heilpraktikerin

### **MM5563 | Memmingen**

Sa, 22.03.25, 09.00 - 14.30 Uhr, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. St.

28,30 €, ermäßigt 22,60 €



## Fitness & Bewegung

### **Ganzkörpertraining**

#### **Beweglichkeitsorientiertes Faszientraining**

#### **Präventionskurs**

Sie möchten sich gerne wieder regelmäßig

bewegen, suchen einen (Wieder-) Einstieg und möchten Ihre Ausdauerfähigkeit, Gesundheit und körperliche Leistungsfähigkeit verbessern ohne sich auszuquälen?

Dann ist dieser Präventionskurs bestimmt das Richtige für Sie. Sie erfahren und erleben die Zusammenhänge von Training, Wohlbefinden, Ausdauer und Gesundheit mit dem Ziel fitter und beweglicher zu werden, Gewicht zu halten oder zu reduzieren und durch gezieltes Faszientraining weniger Schmerzen zu haben.

Der Kurs kann von den Krankenkassen bezuschusst werden.

**i** Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Faszienrolle und Matte

Der Kurs findet am 15.04.25 (Osterferien) statt.

Dozentin: Marianne Nick, Gymnastiklehrerin, Reha- u. Präventionstrainerin, Aroma- u. Naturkosmetikexpertin, Trauerbegleiterin

### **LE5453 | Legau/Illerwinkel**

Di, 11.03.25 - 06.05.25, 09.20 - 10.20

Uhr, 8 Termine, Alte Schule Lautrach, Klassenzimmer im OG, Kirchtalstr. 3 (direkt neben Mehrzweckhalle), 53,30 €



### **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**

Mi, 07.05.25, 14.30 - 15.30 Uhr

Mi, 21.05.25, 14.30 - 15.30 Uhr

Mi, 04.06.25, 14.30 - 15.30 Uhr

Mi, 02.07.25, 14.30 - 15.30 Uhr

Mi, 16.07.25, 14.30 - 15.30 Uhr

Mi, 30.07.25, 14.30 - 15.30 Uhr

Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG), kostenlos



### **Problemzonen-gymnastik für Frauen**

Ein perfektes Ganzkörpertraining. Mit und ohne Hilfsmittel werden sämtliche Muskelgruppen gekräftigt und gestrafft.

**i** Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, feste Sportschuhe, Handtuch, Getränk  
Dozentin: Sonja Rau-Schädle, Aerobic-Instructor

### **BA5607 | Babenhausen**

Di, 11.02.25 - 01.07.25, 09.00 - 10.00 Uhr, 16 Termine, Seniorenzentrum, Am Espach 10, Gymnastikraum

114,70 €, ermäßigt 91,70 €



### **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

Der Kurs findet auch am 03.03.25 (Rosenmontag) statt.

Dozentin: Svenja Neumann

### **MM5609 | Memmingen**

Mo, 17.02.25 - 19.05.25, 09.00 - 10.00 Uhr, 12 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

68,00 €, ermäßigt 54,40 €



### **Online AROHA – Bewegung für Körper und Geist**



Mit einem Mix aus kontrolliert ausdrucksstarken, kraftvollen und entspannenden Bewegungen ist AROHA ein funktionelles Ganzkörpertraining mit leicht nachvollziehbaren und gelenkschonenden Bewegungen, das sich positiv auf Herzkreislauf auswirkt und zudem die Fettverbrennung ankurbelt. Ein Kurs, an dem jede/r ohne Vorkenntnisse teilnehmen kann. Hinweise: Die Online-Kurstunde wird über Zoom live übertragen. Sie erhalten als angemeldete/r Teilnehmer/in am Tag der 1. Kursstunde den Link zur Teilnahme.

Dozentin: Sandra Paul, Fitnesstrainerin & AROHA-Instructor

5 Abende, 12.03.2025 - 09.04.2025

Mittwoch, wöchentlich, 18:00 - 18:45 Uhr  
Zoom, Online

Kursgebühr: 18,75 € (nicht rabattierbar)

Veranstalter: Volkshochschule im Landkreis Neu-Ulm e.V., Illertissen

Anmeldung zu diesem Kurs (Nr. 251.99E.G5001) bei: Telefon 07303-41200 oder über Website: <http://www.vhs-neu-ulm.de>





## 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

### MM5611 | Memmingen

Di, 18.02.25 - 20.05.25, 17.00 - 18.00 Uhr, 11 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock  
62,30 €, ermäßigt 49,80 €

### MM5613 | Memmingen

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Sportbekleidung, Matte

Di, 18.02.25 - 20.05.25, 18.10 - 19.10 Uhr, 11 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock  
62,30 €, ermäßigt 49,80 €

## Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung (Präventionskurs)

Rund - na und! Sie haben eine weibliche Rubensfigur und mit vielen Kurven? Sie möchten fit und gesund bleiben oder werden? Sie sind schon länger inaktiv, weil es bisher kein Angebot in einer homogenen Gruppe gab? Dann kommen Sie zu mir. Weiblich, ab Kleidergröße 44 sind Sie herzlich willkommen. Wir wollen zusammen eine schöne Zeit verbringen, Spaß haben an der Bewegung, schonende Übungen machen und entspannen. Es geht nicht um Leistung, sondern darum, sich rundum wohl zu fühlen und ein gutes Körpergefühl zu entwickeln.

**i** Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte

Der Kurs findet auch am 12.06.25 (Pfingstferien) statt.

Dozentin: Marianne Nick, Gymnastiklehrerin, Reha- u. Präventionstrainerin, Aroma- u. Naturkosmetikexpertin,

### LE5615 | Legau/Illerwinkel

Do, 13.03.25 - 12.06.25, 16.20 - 17.20 Uhr, 10 Termine, Alte Schule Lautrach, Klassenzimmer im OG, Kirchtalstr. 3 (direkt neben Mehrzweckhalle), 66,70 €

## Funktionelles Krafttraining & Body Styling im Freien

Möchtest Du Deine Kraft, Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit steigern? Dann ist unser funktionelles Krafttraining im Freien genau das Richtige für Dich! In diesem

Kurs trainieren wir unter anderem mit dem eigenen Körpergewicht und nutzen die Natur sowie den Schloss-Aktiv-Park als unser Fitnessstudio.

Abwechslungsreiche Zirkelübungen sorgen dafür, dass alle Muskelgruppen effektiv gestärkt werden. Du wirst nicht nur fitter und beweglicher, sondern formst gleichzeitig Deine Körperkonturen. Du hast Lust, bist aktiv & gesund? Dann komm zu uns!

**i** Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk, bequeme Sportkleidung

Treffpunkt: Schloss Aktiv Park Bad Grönenbach beim Sportgelände, Rothensteiner Straße 9, Bad Grönenbach. Bei schlechter Witterung wird ein Ersatztermin angeboten.



Dozentin: Anne Wassermann, Fitnesstrainerin

### BG5617 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden

Mo, 23.06.25 - 28.07.25, 10.00 - 11.00 Uhr, 6 Termine, Kursort siehe Text  
34,00 €, ermäßigt 27,20 €

## 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

### MM5705 | Memmingen

Mo, 17.02.25 - 26.05.25, 18.30 - 19.30 Uhr, 12 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock  
68,00 €, ermäßigt 54,40 €

## Ausdauer, Fun & Tanz

### 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, Spontanität und der Aufbau

von Kondition sind dabei garantiert!

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

Dozentin: Paula Feliza Asprilla Vargas

### MM5701 | Memmingen

Mi, 12.02.25 - 09.04.25, 17.00 - 17.50 Uhr, 8 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. St.  
37,70 €, ermäßigt 30,20 €

### MM5703 | Memmingen

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

Mi, 30.04.25 - 02.07.25, 17.00 - 17.50 Uhr, 8 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. St.  
37,70 €, ermäßigt 30,20 €

## ZUMBA® Fitness für Jedermann

Zumba ist Lebensfreude. Zumba ist Bewegung, die Spaß macht. Zumba ist für alle: Jung und Alt, für Frauen und Männer. Mit einfach nachzumachenden Bewegungen zu mitreißender Latinomusik erreichen wir ein Ganzkörper-Workout, das den Körper fit macht und das Wohlbefinden fördert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**i** Bitte mitbringen: leichte Kleidung, Sportschuhe ein Getränk

Dozent: Anton Betzler, Official ZUMBA® Instructor

### ER5705 | Erkheim

Mo, 10.03.25 - 02.06.25, 18.00 - 19.00 Uhr, 11 Termine, Grund- und Mittelschule Erkheim, Schulweg 1, Gymnastikhalle, EG (Osteingang hinter der Turnhalle)  
67,80 €, ermäßigt 54,30 €

### MM5707 | Memmingen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe sowie Getränk

Di, 11.03.25 - 03.06.25, 19.30 - 20.30 Uhr, 11 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)  
62,30 €, ermäßigt 49,90 €

### MM5709 | Memmingen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe sowie Getränk

Mi, 12.03.25 - 04.06.25, 16.00 - 17.00 Uhr, 11 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock  
62,30 €, ermäßigt 49,90 €



## 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

### BA5711 | Babenhausen

Di, 11.03.25 - 27.05.25, 19.15 - 20.15 Uhr, 10 Termine, Seniorenzentrum, Am Espach 10, Gymnastikraum  
73,40 €, ermäßigt 58,80 €

## 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

Do, 13.03.25 - 05.06.25, 17.30 - 18.30 Uhr, 9 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)  
51,00 €, ermäßigt 40,80 €

## Orientalischer Tanz (Bauchtanz) - Ein Tänzchen wagen - Anfängerinnen und Mittelstufe

Bauchtanz/Orientalischer Tanz ist sinnlich, kräftigend und wohltuend und eignet sich für alle Altersklassen und Figurtypen. Das Einüben einfacher Schrittkombinationen, kombiniert mit Hüft-, Oberkörper- und Armbewegungen führt uns zu einem ersten Tänzchen. Die Freude und der spielerische Umgang im eigenen Ausdruck stehen dabei im Vordergrund.

**i** Bitte mitbringen: körpernahe Kleidung, Tuch um die Hüften, warme Socken oder Schläppchen

Dozentin: Ruth Mair

### MM5713 | Memmingen

Mi, 12.03.25 - 14.05.25, 18.50 - 19.50 Uhr, 8 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)  
45,30 €, ermäßigt 36,20 €

## Orientalischer Tanz (Bauchtanz) - Mittelstufe und Fortgeschrittene

In diesem Kurs erweitern wir unser Bewegungsrepertoire aus dem Orientalischen Tanz. Fortgeschrittene Kombinationen, Schrittfolgen, Layerings, Shimmietechniken kombiniert mit Tanzutensilien wie Zimbeln, Schleier und oder Stock. Die Präzision der Technik und das Kennenlernen unterschiedlicher Stilrichtungen führen uns am Kursende zu einem abwechslungsreichen Tänzchen.

**i** Bitte mitbringen: körpernahe Kleidung, Schläppchen und ggf. vorhandene Tanzaccessoires (Hüfttuch, Schleier, Stock, Zimbeln...)

Dozentin: Ruth Mair

### MM5715 | Memmingen

Mi, 12.03.25 - 14.05.25, 20.00 - 21.00 Uhr, 8 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)  
45,30 €, ermäßigt 36,20 €



## Frecher Shaabi - Orientalischer Tanz

Für Tänzerinnen mit guten Grundkenntnissen im Bauchtanz. Shaabi, das ist der Sound der Straße - ägyptische Folklore gemischt mit westlicher Musik und Pop. Lerne eine freche Choreografie zum Song Haboso von dem ägyptischen Superstar Hakim. Freche Shimmys, kecke Posen und erdige Hüftbewegungen! Natürlich erarbeiten wir auch die entsprechende Tanztechnik und ein entspannendes Stretching darf am Schluss nicht fehlen.

**i** Bitte mitbringen: Matte und Getränk  
Dozentin: Eva Büchele, Tanzlehrerin

### MM5717 | Memmingen

Mo, 17.02.25 - 12.05.25, 17.30 - 18.30 Uhr, 10 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)  
56,70 €, ermäßigt 45,30 €

## (Belly-)Dance-Workout

Bauchtanz für die Bikinifigur? Ja, auch! Aber vor allem geht es in diesem Kurs um: Fit werden! Den Körper geschmeidig machen! Und vor allem: Spaß haben bei cooler Musik! Wir probieren Bewegungen aus dem Bauchtanz, aber auch HipHop-Elemente und andere coole Moves. Und

wir stärken unsere Muskeln -Bauch, Beine, Po, Rücken. Zum Abschluss gibt es ein entspannendes Stretching-Programm. Für diesen Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Er eignet sich aber genauso für jede Tänzerin, die mehr Fitness, Kraft und Geschmeidigkeit erreichen will.

**i** Bitte mitbringen: Matte und Getränk  
Dozentin: Eva Büchele, Tanzlehrerin

### MM5719 | Memmingen

Mo, 17.02.25 - 12.05.25, 18.30 - 19.30 Uhr, 10 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)  
56,70 €, ermäßigt 45,30 €

## Schleier: Anmut, Eleganz, Balance - Orientalischer Tanz

Für Tänzerinnen mit Grundkenntnissen im orientalischen Tanz. Der Schleier ist ein traumhaftes Tanzaccessoire im Bauchtanz. Natürlich erarbeiten wir in diesem Kurs den ein oder anderen effektvollen Trick mit dem Schleier.

Aber vor allem wollen wir unserer Eleganz, Anmut und Weiblichkeit Ausdruck verleihen. Körperhaltung, Körpergefühl und Genuss stehen im Vordergrund.

**i** Bitte mitbringen: Matte, Getränke und - wenn vorhanden - einen Tanzschleier (es gibt auch Schleier zum Ausleihen)

Dozentin: Eva Büchele, Tanzlehrerin

### MM5721 | Memmingen

Mo, 23.06.25 - 30.06.25, 17.30 - 19.00 Uhr, 2 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)  
17,00 €, ermäßigt 13,60 €

## Hula Hoop Tanz (Beginner) - *junge uhs* Für Kinder ab 6 Jahren

Willkommen zum Hula Hoop Tanzkurs für Kinder. Dieser Kurs bietet Kindern die Möglichkeit, auf spielerische Weise die Kunst des Hula Hoop Tanzes zu entdecken. In diesem Kurs werden die Kinder Schritt für Schritt an die Grundlagen des Hula Hoop Tanzes herangeführt.

Sie lernen erste Hula Hoop Techniken und Tricks kennen, die ihre Motorik und ihr Körperbewusstsein verbessern. Spiel und Spaß ist garantiert. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

**i** Bitte mitbringen: Turnschuhe, bequeme und eng anliegende Kleidung, Getränk und eigenen 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 Kursleitung im Kurs in bar eingesammelt.



Dozentin: Natascha Herter, Hula Hoop Trainerin  
**MM5723 | Memmingen**  
 Di, 11.02.25 - 08.04.25,  
 17.15 - 18.00 Uhr, 8 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG), 68,00 €

## Hula Hoop Tanz (Fortgeschrittene) - Für Kinder ab 6 Jahren

*junge vhs*

Willkommen zum Hula Hoop Tanzkurs für fortgeschrittene Kinder. Dieser Kurs bietet Kindern die Möglichkeit, auf spielerische Weise die Kunst des Hula Hoop Tanzes zu entdecken. Sie lernen verschiedene Hula Hoop Techniken und Tricks kennen, die ihre Motorik und ihr Körperbewusstsein verbessern. Darüber hinaus werden sie in einfache Choreografien eingeführt, die ihre künstlerische Ausdrucksfähigkeit fördern. Voraussetzung: Der Hula Hoop sollte bereits gut oben gehalten werden können. z. B. 1 Minute oder mit kleinen Schritten nach vorne und zurück.

**i** Bitte mitbringen: Turnschuhe, bequeme und eng anliegende Kleidung, Getränk und eigenen 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

## MM5725 | Memmingen

*neu*

Di, 29.04.25 - 01.07.25, 17.15 - 18.00 Uhr, 8 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG), 68,00 €

## Fit mit Hula Hoop - Für Anfänger/innen

Für Erwachsene. Das gemeinsame Hula Hoop Workout als Ganzkörpertraining beinhaltet:

- Koordination und Gleichgewicht: Durch beidseitiges Hula Hoop mit Bein- und Armbomben werden Koordination, Gleichgewicht und Körperstabilität gefördert.
- Technikverbesserung: Tipps und Übungen helfen dabei, den Hoop stabil um die Taille zu bewegen.
- Gezieltes Workout: Fokussierte Fitnessübungen, insbesondere für Bauch, Beine und Po, mit dem Einsatz von Intervalltraining unter Verwendung des Hoops.

Und der Spaßfaktor ist hier garantiert. Lass uns gemeinsam hullern!

**i** Bitte mitbringen: Turnschuhe, bequeme & eng anliegende Bekleidung, etwas

zu trinken, 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

## MM5727 | Memmingen

Di, 11.02.25 - 08.04.25, 18.15 - 19.00 Uhr, 8 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG), 68,00 €

## Fit mit Hula Hoop - Für Fortgeschrittene

Für Erwachsene. Das gemeinsame Hula Hoop Workout als Ganzkörpertraining beinhaltet:

- Gezieltes Workout: Fokussierte Fitnessübungen, insbesondere für Bauch, Beine und Po, mit dem Einsatz von Intervalltraining unter Verwendung des Hoops.
- Koordination und Gleichgewicht: Durch beidseitiges Hula Hoop mit Bein- und Armbomben werden Koordination, Gleichgewicht und Körperstabilität gefördert.

Der Spaßfaktor ist hier garantiert. Lasst uns gemeinsam fit hullern!

Voraussetzung: Der Reifen muss bereits gut oben gehalten werden können. Mindestens 1-2 Minuten

**i** Bitte mitbringen: Turnschuhe, bequeme & eng anliegende Bekleidung, etwas zu trinken, 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

*neu*

Di, 29.04.25 - 01.07.25, 18.15 - 19.00 Uhr, 8 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG) 68,00 €

## Herz & Kreislauf



## Gymnastik & Dein Herz

GYMNASTIK & Dein Herz ist ein professionell, ganzheitlich entwickeltes Übungs- und Trainingsprogramm für Personen mit Schwächen des Herz-Kreislaufsystems. Der Teilnehmer kann in Verbindung von Übung und Wahrnehmung gesunde oder krankmachende Verhaltensweisen in der Bewegung erkennen und sie fördern

oder abändern! Durch diese körperliche Aktivierung wird eine "LEBENS-LANGE SELBSTHILFE" erreicht. Unsere Leistungen: Regelmäßige Arztgespräche, Blutdruck- und Pulskontrollen. Die Teilnahme an diesem Kurs sollte erst nach Rücksprache mit Ihrem Hausarzt erfolgen.

**i** Kooperation zwischen der vhs Memmingen und dem Klinikum Memmingen.

Dozentinnen: Katja Maucher-Ulbrich, Euro-Trainerin für Step, Aerobic u. Wellness, Yogalehrerin / Dr. Bleß

## MM5743 | Memmingen

Di, 18.02.25 - 27.05.25, 17.15 - 18.30 Uhr, 12 Termine, Klinikum, Bismarckstr. 23, Gymnastikraum bei Krankengymnastik, UG, 85,00 €, ermäßigt 68,00 €

## MM5745 | Memmingen

Der Kurs findet auch in den Ferien statt. Kooperation zwischen der vhs Memmingen und dem Klinikum Memmingen.

Di, 03.06.25 - 19.08.25, 17.15 - 18.30 Uhr, 12 Termine, Klinikum, Bismarckstr. 23, Gymnastikraum bei Krankengymnastik, UG, 85,00 €, ermäßigt 68,00 €

## Selbstverteidigung

### Selbstverteidigung mit Köpfchen

Ab 16 Jahren. In diesem Kurs lernen Sie, wie man sich in einer Selbstverteidigungssituation richtig verhält und schon im Vorfeld gefährliche Situationen erkennt und vermeiden kann. Sollte es zu einer körperlichen Auseinandersetzung kommen, lernen Sie die 5 effektivsten Selbstverteidigungstechniken aus der chin. Kampfkunst Wing Tsung (WT). Diese WT-Techniken basieren nicht auf Kraft, sondern man nützt die Kraft des Gegners und verwendet sie gegen ihn. Die Techniken sind einfach zu erlernen und sehr effektiv. Großmeister Reimers unterrichtet u. a. das FBI.

**i** Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Dozent: Hans-Jörg Reimers

## MM5763 | Memmingen

Mi, 12.02.25 - 12.03.25, 18.30 - 20.00 Uhr, 4 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 2  
 34,00 €, ermäßigt 27,20 €

## MM5765 | Memmingen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung  
 Fr, 14.02.25 - 14.03.25, 18.30 - 20.00 Uhr, 4 Termine, Kolbehaus, Donaustr. 1, Eingang 1, Raum 2  
 34,00 €, ermäßigt 27,20 €



## Kampfkunst für Frauen - Anfängerkurs

Ein Schnupperkurs für Frauen ab 14 Jahren in Ninjutsu und Selbstverteidigung.

Sehr interessant für alle, die mehr Selbstvertrauen haben und sich selbst schützen möchten. Ninjutsu ist eine Jahrhunderte alte japanische Kampfkunst, die tief mit der Geschichte und Tradition Japans verwurzelt ist. Hier gibt es keinen Wettkampf, sondern wir üben in Paaren extrem effektive Bewegungen, die darauf abzielen den Gegner zu verwirren und außer Gefecht zu setzen. Das Ziel ist nicht Geschwindigkeit oder Kraft, sondern mehr Beweglichkeit und Wahrnehmung der Gesamtsituation und der Umgebung.

Voraussetzung zur Teilnahme an diesem Kurs sind sportliche Fitness, Gelenkigkeit und keine Einschränkungen des Bewegungsapparates.

**i** Bitte mitbringen: Yogamatte und Sportanzug oder Kampfkunstanzug

Dozentin: AnaRosa Paños

### MM5767 | Memmingen

Fr, 14.02.25 - 11.04.25, 15.00 - 16.15 Uhr, 8 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

56,70 €, ermäßigt 45,40 €

## Klettern & Outdoor

### Eltern-/Kinderklettern in den Faschingsferien

*junge vhs*

Der Kursinhalt ist zweigeteilt: Zum einen vermitteln wir den Kindern eine spielerische Einführung ins Klettern. Bewegungsfreude und Ausprobieren stehen an oberster Stelle. Des Weiteren schulen wir die Begleitperson, deren Name zwingend auf der Anmeldung anzugeben ist, in der Sicherungstechnik im "Top Rope", sodass das Kletterzentrum auch nach Absolvierung des Kurses genutzt werden kann. Die Begleitperson kann einen DAV-Kletterschein "Top Rope" kostenfrei erwerben. Weitere wichtige Hinweis finden Sie unter [www.vhs-memmingen.de](http://www.vhs-memmingen.de) beim Kurs.

Veranstalter: Kletterschule Allgäu, Manuela Gmeinder, Trainer C Sportklettern

Es gelten die Geschäftsbedingungen der

Kletterschule Allgäu (<http://www.kletterschule-allgaeu.de/agb>).

Kursort: eXXpozied climbing, Baumeisterstraße 3, 87463 Dietmannsried

**i** Bitte mitbr.: Sportbekleidung u. Getränk  
Dozentin: Manuela Gmeinder, Kletterschule Allgäu, Personaltraining Gmeinder

### MM5781 | Memmingen

Do / Fr, 06.03. - 07.03.25, 13.00 - 16.00 Uhr, 2 x, Kursort siehe Text, 120,00 €

### Eltern-/Kinderklettern in den Osterferien

*junge vhs*

Beschreibung siehe oben bei Kurs MM5781.

Veranstalter: Kletterschule Allgäu, Manuela Gmeinder, Trainer C Sportklettern

Es gelten die Geschäftsbedingungen der Kletterschule Allgäu (<http://www.kletterschule-allgaeu.de/agb>).

Kursort: eXXpozied climbing, Baumeisterstraße 3, 87463 Dietmannsried

**i** Bitte mitbringen: Sportbekleidung und Getränk

Dozentin: Manuela Gmeinder, Kletterschule Allgäu, Personaltraining Gmeinder

### MM5783 | Memmingen

Do / Fr, 17.04.25 - 18.04.25, 13.00 - 16.00 Uhr, 2 x, Kursort siehe Text, 120,00 €



### Eltern-/Kinderklettern in den Pfingstferien

*junge vhs*

Beschreibung siehe oben bei Kurs MM5781.

Veranstalter: Kletterschule Allgäu, Manuela Gmeinder, Trainer C Sportklettern

Es gelten die Geschäftsbedingungen der Kletterschule Allgäu (<http://www.kletterschule-allgaeu.de/agb>).

Kursort: eXXpozied climbing, Baumeisterstraße 3, 87463 Dietmannsried

**i** Bitte mitbringen: Sportbekleidung und Getränk

Dozentin: Manuela Gmeinder, Kletterschule Allgäu, Personaltraining Gmeinder

### MM5785 | Memmingen

Do / Fr, 12.06.25 - 13.06.25, 13.00 - 16.00 Uhr, 2 x, Kursort siehe Text

120,00 €

## Pferdeerlebnismittag auf dem Ponyhof Lutz

*junge vhs*

Wie leben Ponys in der Herde auf einem Ponyhof? Was muss man täglich alles erledigen, dass es den Ponys gut geht? Wie pflegt man die Ponys und was fressen sie? Fressen die Pferde das gleiche Müsli wie wir Menschen? All die Fragen werden euch beantwortet und noch vieles mehr. Hinweis: Bitte melden Sie Ihr Kind zum Kurs an. Veranstalter: Ponyhof Lutz, Keltenweg, 87746 Legau. Dozentin: Lena Aurburger, zertifizierter HIPPOLINI Mini Coach

**i** Bitte mitbringen: feste, geschlossene Schuhe

Dozentin: Katrin Rheinländer-Mix, Erzieherin, Sozialfachwirtin, Trainerin für Kinderreitunterricht

### LE5787 | Legau/llerwinkel

Mi, 16.04.25, 14.30 - 17.30 Uhr, Ponyhof Lutz, Keltenweg, 87764 Legau

39,70 €

## Ernährung & Pflege

### Gesundes Essen

## Ernährungs-Reset - Beschwingt durch die Fastenzeit

Möchtest du Stress, Stimmungsschwankungen, Blähbauch, Verdauungsbeschwerden, Erschöpfung und Müdigkeit, unreine Haut, Schlafstörungen oder Gelenksbeschwerden hinter dir lassen und dich einfach wieder wohl fühlen in deinem wunderbaren Körper? Dabei hilft dir die basische Ernährung. Bei der basischen Ernährung handelt es sich um eine Ernährung, die zu 100 Prozent aus basenbildenden Lebensmitteln besteht. Hierbei sprechen wir von einer Basenkur beziehungsweise vom Basenfasten, was nur für eine bestimmte Zeit praktiziert wird. Für eine Woche zeige ich dir, wie du leichter und beschwingt deinen Alltag meistern kannst, ohne streng zu fasten, sondern nur deine Ernährung etwas umzustellen. Ich begleite dich in dieser einen Woche mit vielen Rezepten und schnellen Zubereitungsmöglichkeiten sowie weiteren entschlackenden Maßnahmen, damit du beschwingt und leicht durch die Fastenzeit kommst. Dafür treffen wir uns eine Woche lang täglich von 18:00 bis 20:00 Uhr.

**i** Materialkosten in Höhe von 60,00 € werden im Kurs in bar eingesammelt.

Bitte beachten: Kostenfreie Abmeldungen sind nur bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich, danach fallen sämtliche Materialkosten an.



Bitte gib bei der Anmeldung deine E-Mail-Adresse an.

Dozentin: Birgit Artner, ärztl. gepr. Ernährungsberaterin

## MM5805 | Memmingen

Do, 20.03.25 - Mi, 26.03.25, 18.00 - 20.00 Uhr, 7 Termine, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock

79,30 €, ermäßigt 63,40 €



## Haar & Haut



### Naturkosmetik selber machen

Sie würden gerne wissen, was in Ihrer Kosmetik enthalten ist? Sie haben bis heute noch nicht die richtige Creme für sich gefunden? In diesem Kurs lernen Sie die Basics für Ihre eigene Naturkosmetik: Wir werden uns mit den Grundlagen der Salben-, Creme- und Deo-Herstellung beschäftigen sowie auch eigenes Gesichtswasser, Duschgel und/oder Peeling kreieren.

**i** Bitte mitbringen: ca. 5 kleine Döschen oder Gläser (50 ml) für die fertigen Kosmetikprodukte

Materialkosten in Höhe von 8,50 € werden im Kurs eingesammelt.

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

## MM5833 | Memmingen

Sa, 22.02.25, 14.00 - 18.00 Uhr, Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG, Schlachthofstr. 34

22,70 €, ermäßigt 18,20 €



### Schminkzauber - sommerlich-leicht

"Bitte nicht so viele Produkte auf der Haut"; "leicht und schnell soll es gehen" und "je weniger Produkte, desto besser" - das sind die Wünsche vieler Frauen an Schminkprofi Axel Fastner - und genau für diese Frauen gibt es nun einen maßgeschneiderten Kurs. Das Zauberwort heißt "Leichtigkeit". Mit seidigen Produkten, die ohne Parabene und Mikroplastik auskommen, die aber mit viel Feuchtigkeit die Haut verwöhnen geht es in die Früh-

lings- und Sommersaison. Wie wird die Haut unkompliziert erfrischt, wie strahlen die Augen und wie zaubert man einen sommerlichen Hauch auf die Lippen? In diesem Kurs entsteht mit maximal fünf Produkten ein schnell zu schminkender Look für jeden Tag.

**i** Bitte mitbringen: Haarband und Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 5,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Axel Fastner, Fachkosmetiker, Diplom Visagist, Ernährungstherapeut

## MM5835 | Memmingen

neu

Sa, 22.03.25, 10.00 - 13.00 Uhr, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 1, 34,00 €, ermäßigt 27,20 €



## BA5837 | Babenhausen

neu

Bitte mitbringen: Haarband und Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 5,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Sa, 15.03.25, 10.00 - 13.00 Uhr, vhs-Raum-Babenhausen, Schrankenstr. 8, Hintereingang (über Gasthaus Rössle), 1. Obergeschoss

34,00 €, ermäßigt 27,20 €



### Skin-Fitness für Männer - Hautpflege unkompliziert und effektiv

Morgens "pressiert" es immer - und abends ist Mann einfach müde und will in den Feierabend - trotzdem wünschen sich viele Männer, gerade im Frühling und Sommer mit frischer und gepflegter Haut zu punkten. Wie stellt man sich selbst eine unkomplizierte Pflegeroutine zusammen? Welchen Unterschied macht die Nass- bzw. Trockenrasur? Kann man ersten Fältchen und Augenringen etwas entgegensetzen? Ein entspannter Kurs für Männer mit interessanten Einblicken ins Thema Hautpflege.

**i** Bitte mitbringen: Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 5,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Axel Fastner, Fachkosmetiker, Diplom Visagist, Ernährungstherapeut

## BA5839 | Babenhausen

neu

Sa, 15.03.25, 15.00 - 18.00 Uhr, vhs-Raum-Babenhausen, Schrankenstr. 8, Hintereingang (über Gasthaus Rössle), 1. Obergeschoss

34,00 €, ermäßigt 27,20 €



## MM5843 | Memmingen

neu

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 5,00 € werden

im Kurs eingesammelt.

Sa, 22.03.25, 15.00 - 18.00 Uhr, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 1

34,00 €, ermäßigt 27,20 €



## 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

## MM5881 | Memmingen

neu

Mi, 12.03.25, 17.00 - 19.00 Uhr, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4, 11,30 €, ermäßigt 9,00 €



### Verhaltensauffälligkeiten 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 auffällige Verhaltensweisen oft Ausdruck eines bestimmten Problems, das die Katze hat. An dem Abend werden verschiedene Verhaltensauffälligkeiten wie Kratzen an Möbeln und Wänden, Aufmerksamkeit heischendes Verhalten sowie Aggressionsverhalten gegen Menschen besprochen.

Dozentin: Pamela Simon

## MM5883 | Memmingen

neu

Mi, 09.04.25, 17.00 - 19.00 Uhr, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4, 11,30 €, ermäßigt 9,00 €





## Gestalten & Formen

### Pinsel & Stift

#### Zentangle

##### Meditative Kunst der Muster

Entdecken Sie die Welt des Zentangle und tauchen Sie ein in eine meditative Kunstform, die Entspannung und Kreativität miteinander verbindet. Zentangle ist eine einfache, aber äußerst wirkungsvolle Methode, wunderschöne abstrakte Muster zu zeichnen. In diesem Kurs lernen Sie die Techniken und Prinzipien des Zentangle kennen und entwickeln Ihre eigenen einzigartigen Designs auf Papier.

**i** Materialkosten in Höhe von 5,00 € werden im Kurs in bar eingesammelt.

Dozentin: Kim Schmitz, Kunsttherapeutin (B.A.)

##### MM6015 | Memmingen neu

Do, 08.05.25 - 15.05.25, 18.00 - 20.00 Uhr, 2 x, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock  
26,70 €

.....

#### Shodo - Japanische Schreibkunst

Der Kurs wendet sich an diejenigen, die sich für japanische Schriftzeichen und für das Schreiben mit dem Pinsel und Tusche interessieren oder dies vertiefen möchten.

Es werden die Grundführungen des Pinselstrichs durch das Schreiben verschiedener japanischer Schriftzeichen gezeigt. Der Kurs ist für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren (bis 14 Jahren ist eine Einverständniserklärung der Eltern notwendig) und bietet eine gute Konzentrationsübung. Die verschiedenen Materialien wie Pinsel, Tusche, Papier usw. werden im Kurs behandelt.

**i** Bitte mitbringen: Zeitungspapier und unempfindliche Kleidung

Die benötigten Utensilien können selbst mitgebracht oder entliehen oder bei der Kursleiterin käuflich erworben werden. Materialkosten für Papier und Tusche in Höhe von 15,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Hiromi Tabe-Altwater, Lehrerin, Muttersprachlerin

##### MM6003 | Memmingen

Fr, 21.02.25 - 28.03.25, 18.00 - 20.00 Uhr, 5 Termine, Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock, 66,70 €

.....

#### Tiere zeichnen und malen lernen

In diesem Kurs lernen wir Tiere in verschiedenen Techniken zu zeichnen und zu malen. Dieses Kursangebot ist sowohl für Anfänger/innen als auch für Fortgeschrittene ab 16 Jahren geeignet.

Sie können sich weiterentwickeln und so

nach und nach Ihre Fähigkeiten verbessern. Nach kurzer Zeit werden Sie Erfolge sehen, die Kursleitung wird Sie in allem unterstützen.

Wir werden uns einzelne Bereiche eines Tieres ansehen, wie zum Beispiel die Augen, Ohren, Hufe, Pfoten usw.

Dabei werden wir immer besser im Beobachten und analysieren des speziellen Tieres. Wir können mit Bleistift, Buntstift, Kohle sowie Aquarell, Acryl arbeiten - je nach Bedarf.

**i** Bitte nach Bedarf mitbringen: z. B.: Papiergröße A4, Dicke ca. 250 - 300 g; Zeichenpapier, glatt und rau ab A4; Aquarellpapier ab 250 g - 300 g Papierstärke; Aquarellfarben; Acrylpapier; Acrylpinsel; verschiedene Bleistiftstärken hart bis weich; Farbstifte, z. B. Polychromos; Sepiastifte; Kohlestifte; Radiergummi; Knetgummi; Radierstift; Transparentpapier zum Übertragen; Lineal  
30 Minuten Pause.

Dozentin: Claudia Eppelt, Designerin, Illustratorin, Malerin

##### MM6005 | Memmingen

Sa, 15.02.25, 09.30 - 16.30 Uhr, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock  
43,30 €

.....

#### Illustrationen gestalten lernen

Ab 16 Jahren. In diesem Kurs werden wir uns mit verschiedenen Techniken beschäftigen, die Sie für einzelne Projekte, wie Postkarten usw., einsetzen können.

Wir werden nach und nach verschiedenste Techniken einsetzen lernen. Die Kursleiterin wird Sie beim Szenenaufbau unterstützen. Verlassen Sie sich auf Ihre innere Führung und Sie werden nach und nach wunderschöne Projekte in Ihren Händen halten, die Sie auch für Bewerbungen einsetzen können.

**i** Bitte nach Bedarf mitbringen: z. B.: Papiergröße A4, Dicke ca. 250 - 300 g; Zeichenpapier, glatt und rau ab A4; Aquarellpapier; verschiedene Bleistiftstärken hart bis weich; Farbstifte; Kohlestifte; Sepiastifte; Aquarellfarben; Pinsel verschiedene Größen; Radiergummi; Knetgummi; Radierstift; Transparentpapier zum Übertragen; Lineal; für Collagen verschiedene Papiere  
30 Minuten Pause.

Dozentin: Claudia Eppelt, Designerin, Illustratorin, Malerin

##### MM6009 | Memmingen

So, 16.02.25, 09.30 - 16.30 Uhr, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock  
43,30 €

.....



#### Gestalten mit Strukturpaste

Entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten im Arbeiten mit Strukturpaste und lernen Sie, wie Sie mit diesem Medium einzigartige Kunstwerke mithilfe verschiedener Werkzeuge auf Leinwand schaffen können.

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger/innen als auch für Fortgeschrittene geeignet, die ihre künstlerischen Fähigkeiten erweitern und neue Techniken erlernen möchten. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und bringen Sie Ihre Ideen auf Leinwand!

**i** Bitte mitbringen: alte Kleidung  
Materialkosten in Höhe von 20,00 € werden im Kurs in bar eingesammelt.

Dozentin: Kim Schmitz, Kunsttherapeutin (B.A.)

##### MM6011 | Memmingen neu

Do, 20.02.25 - 27.02.25, 18.00 - 20.30 Uhr, 2 x, Machnigstr. 4, R. 1, 1. St., 33,30 €

.....

#### Acrylmalen für Fortgeschrittene

Sie haben bereits mit Acrylfarben gemalt und möchten Ihre Kenntnisse auffrischen oder erweitern?

In diesem Kurs gestalten wir Bilder mit verschiedenen Materialien, die mit Pinsel und Spachtel in Farbe eingearbeitet und in mehreren Schichten auf die Leinwand aufgetragen werden.

**i** Bitte mitbringen: grundierte Leinwand (etwa 50x70 fertig im Handel), verschiedene Farben sowie Weiß und Schwarz (von Schminke oder Amsterdam), breite und schmale Flachpinsel aus Synthetik, Spachtel, feiner Quarzsand, getrocknetes, gebrauchtes Kaffeepulver, Blattmetall oder Goldfarbe (je nach Gefallen), Wassergefäß, Küchenrolle und Tischabdeckung  
Dozentin: Renate Schuler, Malerin

##### MM6017 | Memmingen

Mi, 19.03.25 - 30.04.25, 18.30 - 21.30 Uhr, 5 Termine, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, Zeichensaal, EG, 0.20, Seiteneingang links (Nordseite)  
100,00 €

.....



### Dot-Painting - Mandala-Punktmalerei auf Gipssteinen

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Punktmalerei und erleben Sie die meditative Wirkung dieser einzigartigen Kunstform. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und erfahren Sie dabei einen Moment der Ruhe und Entspannung.

Im Kurs erfahren Sie alles über die speziellen Dotting Werkzeuge und unterschiedlichsten Materialien. Schritt für Schritt erlernen Sie die verschiedenen Techniken und den richtigen Umgang mit geeigneten Acrylfarben. Sie bekommen einen umfassenden Einblick und jede Menge Grundlagenwissen zu Material und Technik.

Gemeinsam werden wir Punkt für Punkt auf Gipssteinrohlingen einzigartige Mandala-Kunstwerke gestalten. So entstehen z.B. wunderschöne Teelicht- oder Räucherstäbchenhalter, kleine Handschmeichler, Stifte- oder Handyhalter, Deko- und Geschenkartikel.

**i** Bitte mitbringen: alte Zeitung, Wasserglas, 10 Zahnstocher, 10 Wattestäbchen, Küchenrolle

Zur Auswahl der gewünschten Steinform und des passenden Gipssteinrohlings bitte im Vorfeld mit der Kursleiterin unter [kunterpunkt@gmx.de](mailto:kunterpunkt@gmx.de) Kontakt aufnehmen.

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. Der Kurs ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet. Dozentin: Stephanie Fischer, Lehrerin und Dot-Art Künstlerin

#### MM6019 | Memmingen

Sa, 15.03.25 - 29.03.25, 10.00 - 13.00 Uhr, 3 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 5, 60,00 €



### Dot-Painting - 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 erfahren Sie dabei einen Moment der Ruhe und Entspannung.

Im Kurs erfahren Sie alles über die speziellen Dotting Werkzeuge und unterschiedlichsten Materialien. Schritt für Schritt erlernen Sie die verschiedenen Techniken und den richtigen Umgang mit geeigneten Acrylfarben. Sie bekommen einen umfassenden Einblick und jede Menge Grund-

lagenwissen zu Material und Technik. Der Kurs ist sowohl für Anfänger/innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

**i** Bitte mitbringen: alte Zeitung, Wasserglas, 10 Zahnstocher, 10 Wattestäbchen, Küchenrolle und o. g. Gegenstand

In diesem Kurs verleihen wir schmucklosen Gegenständen von Zuhause ein neues Design. Hierzu bringen Sie z. B. einen Blumentopf aus Ton, ein Tablett aus Holz, eine Vase, ein Schmuckkästchen, eine Wanduhr, Porzellanteller, etc. von Zuhause mit. Nehmen Sie hierzu bitte im Vorfeld unter [kunterpunkt@gmx.de](mailto:kunterpunkt@gmx.de) Kontakt mit der Kursleiterin auf, um abzuklären, ob Ihr Gegenstand dafür geeignet ist.

Dotting Tools können während der Dauer des Kurses ausgeliehen werden. Geeignete Acrylfarben werden bereitgestellt, ebenso wie alle anderen speziellen Materialien. Materialkosten in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt. Der Kurs ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet.

Dozentin: Stephanie Fischer, Lehrerin und Dot-Art Künstlerin

#### MM6021 | Memmingen

Sa, 10.05.25 - 17.05.25, 10.00 - 13.00 Uhr, 2 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 5, 40,00 €



### Keramik & Töpferkunst



#### Kreative Blumentöpfe aus Ton: Handwerkskunst für Ihr Zuhause

Tauchen Sie ein in die Welt des Töpferns (Handaufbau - ohne Drehscheibe) und gestalten Sie individuelle Blumentöpfe. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Töpferns: Tonarten, Werkzeuge und Techniken, Gestaltung und Design, Formen und Modellieren von Ton und die Glasur Ihrer Werke. Geeignet für Anfänger/innen und Fortgeschrittene, die handgefertigte Blumentöpfe gestalten möchten.

**i** Bitte mitbringen: alte Kleidung  
20. März: Abholung der eigenen Werke  
Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs in bar eingesammelt.

Dozentin: Kim Schmitz, Kunsttherapeutin (B.A.)

#### MM6113 | Memmingen

Do, 06.03.25, 18.00 - 21.00 Uhr  
Do, 13.03.25, 18.00 - 21.00 Uhr  
Do, 20.03.25, 18.00 - 18.30 Uhr  
Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock, 43,30 €



### Metall & Steine



#### Goldschmiedekurs - Freundschafts-/ Verlobungs-/ Eheringe geschmiedet

Gestalten Sie Ihre persönlichen und individuellen Freundschafts-/ Verlobungs-/ oder Eheringe unter fachkundiger Anleitung eines Goldschmieds.

**i** Bitte mitbringen: Verpflegung, Papier, Pappe, Bleistift, Lineal, Zirkel, Schere und Klebstoff. Bitte tragen Sie Baumwollkleidung. Das gesamte Werkzeug steht zur Verfügung. Gerne können Sie Ihre Goldreste mitbringen.

Die Silber- und Goldpreise erfragen Sie bitte beim Dozenten.

Hinzu kommt eine Werkzeug-Abnutzungsgebühr in Höhe von 15,00 €, die vom Kursleiter eingesammelt wird.

Dozent: Wenzel Kreissle, Goldschmied

#### MM6123 | Memmingen

Sa, 05.04.25, 10.00 - 18.00 Uhr, Schmuckatelier - Wenzel Kreissle, Austr. 10, 88319 Aitrach, 85,30 €



### 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 Lötten, Emaillieren sowie das Fassen von Steinen üben. Auch die Herstellung von Glasperlen und das Schmelzen von Glas sind möglich.

Darüber hinaus vermittelt der Kurs Grundkenntnisse über Metallkunde, Kunstgeschichte, Gestaltung, Edelsteinkunde, Goldschmiedehandwerk und den Umgang mit Maschinen.

**i** Bitte mitbringen: Verpflegung, Papier, Pappe, Bleistift, Lineal, Zirkel, Schere und Klebstoff. Bitte tragen Sie Baumwollkleidung. Das gesamte Werkzeug steht zur Verfügung. Die Silber- und Goldpreise erfragen Sie bitte beim Dozenten.

Hinzu kommt eine Werkzeug-Abnutzungsgebühr in Höhe von 15,00 €, die vom Kursleiter eingesammelt wird.

Dozent: Wenzel Kreissle, Goldschmied

#### MM6125 | Memmingen

Fr, 23.05.25, 14.00 - 18.00 Uhr  
Sa, 24.05.25, 10.00 - 19.00 Uhr  
Schmuckatelier - Wenzel Kreissle, Austr. 10, 88319 Aitrach, 138,70 €





## Stoff & Co



### Best dressed- Reine Formsache

Nichts wie ran an die Nähmaschine, das Leben ist zu kurz für langweilige Kleidung! Wir nähen ein Shirt - vorne kurz, hinten lang. Dieser Schnitt verleiht dem Shirt aus nachhaltigen Stoffen das gewisse und ziemlich modische Etwas.

**i** Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoffe, Schere, Maßband und Stecknadeln  
Wenden Sie sich bezüglich des Stoffverbrauchs und der Stoffart bitte rechtzeitig vor Kursstart an die Kursleiterin (Tel. 08282 4148).  
Dozentin: Maria Striegel

#### MM6145 | Memmingen

Sa, 15.02.25, 10.00 - 14.00 Uhr,  
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2,  
Raum 4, 26,70 €

### Best dressed - Reine Formsache

Nichts wie ran an die Nähmaschine, das Leben ist zu kurz für langweilige Kleidung! Wir nähen ein Shirt - vorne kurz, hinten lang. Dieser Schnitt verleiht dem Shirt aus nachhaltigen Stoffen das gewisse und ziemlich modische Etwas.

**i** Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoffe, Schere, Maßband und Stecknadeln  
Wenden Sie sich bezüglich des Stoffverbrauchs und der Stoffart bitte rechtzeitig vor Kursstart an die Kursleiterin (Tel. 08282 4148).  
Dozentin: Maria Striegel

#### BA6147 | Babenhausen

Sa, 22.02.25, 10.00 - 14.00 Uhr,  
Schulzentrum Babenhausen, Pestalozzistr. 7, Textilraum (benutzen Sie bitte den Eingang "Lehrerparkplatz"), 26,70 €

### Nähkurs: Lounge-Set für Anfängerinnen - Teil 1 (Sweatshirt)

Voraussetzung: selbstständiger Umgang mit der Nähmaschine

Dieser Nähkurs ist in zwei Teile (2. Teil: MM6149) gegliedert, kann aber auch als Einzelkurs gebucht werden. Wir nähen ein Sweatshirt (Loungepulli). Dieses kann im Set mit der Hose (aus dem Kurs MM6149) auch als Schlafanzug - je nach Stoffart - getragen werden. Folgende Stoffe eignen sich: Sweat/French Terry, Rippenjersey,

Strickstoff. Der Stoff muss vor dem Kurs unbedingt gewaschen werden.

**i** Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Nähzubehör, zwei Spulen und ein Verlängerungskabel. Kontaktieren Sie die Kursleiterin bitte frühzeitig wegen der Größe und des Stoffverbrauchs (Tel. 08333 1062).

Dozentin: Bärbel Plattner

#### MM6147 | Memmingen

Fr, 07.03.25, 14.00 - 18.00 Uhr,  
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2,  
Raum 4, 32,00 €



### Nähkurs: Lounge-Set für Anfängerinnen - Teil 2 (Hose)

Voraussetzung: selbstständiger Umgang mit der Nähmaschine

Dieser Nähkurs ist in zwei Teile (1. Teil: MM6147) gegliedert, kann aber auch als Einzelkurs gebucht werden. Wir nähen eine Hose. Diese kann im Set mit dem Sweatshirt (aus dem Kurs MM6147) auch als Schlafanzug - je nach Stoffart - getragen werden. Folgende Stoffe eignen sich: Sweat/French Terry, Rippenjersey, Strickstoff. Der Stoff muss vor dem Kurs unbedingt gewaschen werden.

**i** Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Nähzubehör, zwei Spulen und ein Verlängerungskabel. Kontaktieren Sie die Kursleiterin bitte frühzeitig wegen der Größe und des Stoffverbrauchs (Tel. 08333 1062).  
Dozentin: Bärbel Plattner

#### MM6149 | Memmingen

Fr, 21.03.25, 14.00 - 18.00 Uhr,  
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2,  
Raum 4, 32,00 €



### English paper piecing - Handnähkurs

Ab 14 Jahren. In diesem Anfängerkurs für die tolle Patchwork Handnäh-Technik lernen die Teilnehmer/innen die Grundlagen kennen. Wir nähen ein bis zwei kleinere Anfängerprojekte.

**i** Bitte mitbr.: Getränk u. Verpflegung  
Material ist für alle vorhanden. Materialkosten in Höhe von 6,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Anja Großmann, Selbständige Künstlerin

#### MM6151 | Memmingen

Fr, 14.03.25, 17.00 - 20.00 Uhr,  
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2,  
Raum 4, 25,00 €



#### MM6153 | Memmingen

Bitte mitbringen: Getränk und Verpflegung  
Material ist für alle vorhanden. Materialkosten in Höhe von 6,00 € werden im Kurs

eingesammelt.

Di, 27.05.25, 18.00 - 21.00 Uhr,  
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,  
Raum 2, 25,00 €

### Makramee - Blumenampel

Sie wollten schon lange eine Blumenampel für Zuhause, die Terrasse oder den Garten selber knüpfen? Dann kommen Sie zu meinem Kurs :-). Wir beginnen mit einer Knotenkunde, bei der Sie die Makrameeknoten lernen, die Sie im praktischen Teil gleich für die Herstellung der Blumenampel anwenden werden.

Sie können aus drei Varianten auswählen und mit meiner Unterstützung Ihre eigene Blumenampel kreieren. Die Möglichkeiten sind sehr vielseitig: Knotenkombination, Perlen, Fransen... Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und erschaffen Sie Ihr eigenes einzigartiges Werk!

**i** Materialgarn für die Blumenampel wird im Kurs bereit gestellt.

Materialkosten in Höhe von 15,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Olesya Zolchhofer

#### MM6157 | Memmingen

Fr, 21.03.25, 18.00 - 21.00 Uhr,  
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,  
Raum 2, 20,00 €

### Makramee - Windlicht selber knüpfen

Möchten Sie lernen, schöne Makrameewerke in Boho Style selbst herzustellen? Dann ist

dieser Kurs ganz genau richtig für Sie! In entspannter Atmosphäre führe ich Sie Schritt für Schritt in die kreative Makrameetechnik, sodass Sie am Ende ein wunderschönes selbstgeknüpftes Windlicht mit nach Hause nehmen werden.

Sie erfahren die Geschichte und die Grundlagen der Makrameetechnik. Danach knüpfen wir zusammen ein wunderschönes Windlicht, das Ihr Zuhause verschönert. Ich freue mich auf Sie!

**i** Materialgarn und Gläser für Windlicht werden im Kurs bereitgestellt.

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

Dozentin: Olesya Zolchhofer

#### MM6159 | Memmingen

Fr, 09.05.25, 18.00 - 21.00 Uhr,  
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,  
Raum 2, 20,00 €



### Makramee - Schlüsselanhänger und Lesezeichen

Die schönsten Sachen sind die, die mit Liebe gemacht sind :-). In diesem Kurs erlernen Sie die Makrameetechnik und fertigen mit meiner Unterstützung einen Schlüsselanhänger und ein Lesezeichen. Nach der Einführung in die Geschichte und die Grundlagen des Makramees, knüpfen wir zusammen unsere Werke. Die Schlüsselanhänger und Lesezeichen eignen sich perfekt als kleine Geschenke für die Liebsten und natürlich für sich selbst. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre kreative Seite!

**i** Arbeitsmaterialien werden im Kurs bereitgestellt.

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

Dozentin: Olesya Zolchhofer

#### MM6161 | Memmingen

Fr, 06.06.25, 18.00 - 21.00 Uhr,  
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,  
Raum 2, 20,00 €



### Hula Hoop

#### Gestalte deinen eigenen Hula Hoop - Für Kinder ab 7 Jahren - Oster Special

Machen Sie die Osterzeit für Ihre kleinen Künstler/innen und Nachwuchstänzer/innen zu etwas Besonderem mit diesem Oster-Special Hula Hoop Workshop!

In diesem Workshop gestalten die Kinder ihre ganz persönlichen Hula Hoops und erhalten danach eine Einführung in den Hula Hoop Tanz. Hierbei machen sich die Kinder spielerisch vertraut mit ihrem neuen und selbst gestalteten Hula Hoop, erhalten Tipps und erlernen erste Tricks am und außerhalb des Körpers.

**i** Bitte mitbringen: bequeme, enganliegende Kleidung und Getränk

Materialkosten in Höhe von 18,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Natascha Herter, Hula Hoop Trainerin

#### MM6165 | Memmingen

Sa, 19.04.25, 09.30 - 11.30 Uhr,  
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2,  
Raum 6 (UG), 22,70 €



**Bitte melden Sie sich zu allen Kursen frühzeitig an, damit Sie in jedem Fall einen Platz erhalten. Außerdem erleichtern Sie uns die Planungen.**

## Theater, Musik & Literatur

### Tanz & Theater

#### Das Spiel mit der Handpuppe für Anfänger/innen

Um eine Handpuppe vor allem für Kinder, glaubhaft zu spielen, muss man nicht gleich perfekt Bauchreden können. Mit einem geschickt gelenkten Fokus auf die Puppe gelingt am Anfang auch so die Illusion. Zum eigenen Charakter der Handpuppe gehört natürlich ebenso eine eigene Sprache: Höhe, Geschwindigkeit, eventuell Dialekt. Wir werden erproben, was sich für Ihre Puppe und Sie am besten eignet und umsetzen lässt - ebenso wie die passenden Mundbewegungen. Auch erste Bauchreden-Übungen können wir, falls von der Gruppe gewünscht, einflechten.

**i** Bitte mitbringen: eigene Handpuppe, ohne Sprache geht auch ein Stofftier, zur Not auch ein Strumpf - im Grunde kann alles zum Leben erweckt werden.

Dozentin: Anke Biester, Schauspielerin für Clown und Comedy

#### MM6181 | Memmingen

Mi, 26.02.25, 14.30 - 17.30 Uhr,  
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,  
Raum 2, 40,00 €



#### Mit Märchen stark werden



Für Kinder von 4 bis 8 Jahren. Ich nehme dich mit ins Geschichtenland. Wir malen nach dem freien Erzählen eines Märchens oder tauchen als Rollenspiel in die verschiedenen Figuren ein. Mit viel Spaß und Freude wird deine Kreativität, deine Entwicklung und Sprache gefördert.

Dozentin: Silke Fischer, Heilpraktikerin

#### BG6185 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden

Mo, 17.03.25 - 07.04.25, 14.30 - 15.30 Uhr, 4 Termine, Haus des Gastes, Marktplatz 5, Kursaal, 1. OG, 26,70 €



#### Hochzeitstanzkurs (Walzer und Discofox)

Dieser Kurs eignet sich nicht nur für Brautpaare und Hochzeitsgesellschaften, vielmehr richtet er sich an alle, die einen kurzen Einblick in die Welt des Tanzes gewinnen wollen, z. B. auch als Vorbereitung für das nächste Fest. In diesem Kurs lernen Sie die Grundbewegungen in Discofox, Langsamer Walzer bis Wiener Walzer. Diese Tänze sollten Sie für den bevorstehenden Ball oder eine Hochzeit unbedingt beherrschen. Wir legen viel Wert auf natürliches Tanzen, ohne geschraubte oder gekünstelte Bewegungen - also, so wie man

"draußen" und auf der ganzen Welt tanzen kann. Also nicht zögern und überraschen Sie Ihre Liebsten und die anderen Partygäste. Wer gerne in netter und lockerer Atmosphäre Tänze für jeden Anlass erlernen möchte, ist hier genau richtig.

**i** Bitte mitbringen: Getränk  
Paaranmeldung erforderlich!

Dozenten: Gerald und Manuela Brändle

#### MM6217 | Memmingen

So, 16.03.25 - 30.03.25, 15.00 - 16.30 Uhr, 3 Termine, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)  
52,00 € (pro Person)



#### Discofox Figures 3 - Tanzkurs

Drehen, wickeln, Spaß haben - wer Lust hat, sich auf vielseitige Weise zu bewegen, für den ist dieser Discofox-Figurenkurs bei uns genau das Richtige. Melden Sie sich jetzt an und lassen Sie sich von der mitreißenden Musik und den faszinierenden Bewegungen des Disco Fox verzaubern.

**i** Bitte mitbringen: Getränk  
Paaranmeldung erforderlich!

Dozenten: Gerald und Manuela Brändle

#### MM6219 | Memmingen

So, 16.03.25 - 23.03.25, 17.00 - 18.30 Uhr, 2 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)  
36,40 € (pro Person)



#### Linedance für alle

Linedance und Leidenschaft gehören zusammen. Bei dieser Art des Tanzens bist Du ganz für Dich alleine und tanzst 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 Linedance 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 Entspan-



nung, 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

### MM6223 | Memmingen

neu

Di, 11.03.25 - 01.04.25, 19.45 - 21.15 Uhr, 4 Termine, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock, 40,00 €



## Musik

### Gitarre für Anfänger/innen - Liedbegleitung

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/innen, die gerne singen und sich selbst begleiten wollen. Wir erlernen 15 Dur- und Mollgriffe in Schlag- und Zupftechnik. Die Lieder sind Klassiker auf Rock und Pop.

**i** Bitte mitbringen: Gitarre und, wenn vorhanden, Notenständer

Das Lehrbuch wird vom Kursleiter besorgt. Der anfallende Betrag in Höhe von ca. 20,00 € wird im Kurs eingesammelt.

Dozent: Rainer Uhl, Musiklehrer

### MM6303 | Memmingen

Mi, 12.02.25 - 09.04.25, 18.15 - 19.00 Uhr, 8 Termine, Staatliche Realschule, E.05, EG, Schlachthofstr. 34, 40,00 €



### Zupfkurs für Gitarre und Ukulele

In diesem Kurs werden Lieder aus den Bereichen Schlager, Volkslieder und Rock/Pop - einfach Hits der vergangenen 50 Jahre - erarbeitet. Die Lieder begleiten wir mit den passenden Schlag- und Zupfmustern. Die Grundlage bietet das "Fetenbuch".

**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

### MM6305 | Memmingen

Mi, 12.02.25 - 09.04.25, 19.00 - 19.45 Uhr, 8 Termine, Staatliche Realschule, E.05, EG, Schlachthofstr. 34, 40,00 €



### Harmonielehre für Gitarre und Ukulele

Meistens beherrschen Spieler/innen Grundgriffe, aber kennen den Zusammenhang der Akkorde nicht. Deshalb wird in diesem Kurs der musikalische Weg erarbeitet, Intervalle und Akkorde zu verstehen. Einfache Notenkenntnisse sollten vorhanden sein.

**i** Bitte mitbringen: eigenes Instrument, Notenheft und Schreibzeug

Dozent: Rainer Uhl, Musiklehrer

### MM6307 | Memmingen

neu

Mi, 12.02.25 - 09.04.25, 20.00 - 20.45 Uhr, 8 Termine, Staatliche Realschule, E.05, EG, Schlachthofstr. 34, 40,00 €



### 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](http://www.aljones.de))

### MM6311 | Memmingen

Mi, 12.02.25 - 07.05.25, 19.30 - 21.00 Uhr, 10 Termine, Staatliche Realschule, 2.10, 2. OG, Schlachthofstr. 34, 100,00 €



## Essen & Trinken

### Leckeres aus aller Welt



### „Kochen macht Spaß!“

#### Ein Kochkurs für Kinder im Grundschulalter

Lust auf Kochen? In diesem Kurs bereiten Kinder einfache, leckere Gerichte wie Nudeln, Burger, Pizzaschnecken und Crepes zu. Auch Naschkatzen kommen auf ihre Kosten: Es gibt Cookies und Muffins! Gemeinsam wird geschnippelt, gerührt und geschlemmt.

**i** Lebensmittelkosten in Höhe von 5,00 € pro Person werden im Kurs eingesammelt.

Die Begleitpersonen bezahlen keine Kursgebühr, jedoch ebenfalls die Lebensmittelkosten in Höhe von 5,00 €.

Bei Kindern unter 8 Jahren sollte eine Begleitperson (die auch für mehrere Kinder zuständig sein kann) mit anwesend sein.

Bitte melden Sie Ihr Kind zum Kurs an und teilen uns die Begleitperson bitte per E-Mail ([vhs@memmingen.de](mailto:vhs@memmingen.de)) mit.

Wenn Kinder ab 8 Jahren ohne Begleitperson zum Kurs kommen, füllen Sie bitte die Einverständniserklärung für Kinderkurse ([https://www.vhs-memmingen.de/fileadmin/vhs-memmingen/Downloads/Einverständniserklärung\\_Kinderkurs.pdf](https://www.vhs-memmingen.de/fileadmin/vhs-memmingen/Downloads/Einverständniserklärung_Kinderkurs.pdf)) aus und schicken uns diese vor Kursbeginn an [vhs@memmingen.de](mailto:vhs@memmingen.de). Eine ausgeprägte Lesekompetenz ist für eine Teilnahme ohne Begleitperson Voraussetzung.

Dozentin: Getrud Böckle, Fachoberlehrerin für Ernährung und Gestaltung

### MM6405 | Memmingen

junge vhs neu

Fr, 21.02.25, 16.00 - 18.30 Uhr, Grund- und Mittelschule Amendingen, Waimerstraße 10, Schulküche, 16,70 €



### Heute koche ich mit Oma oder Opa -

#### Für Kinder von 6 bis 11 J. und ihre Großeltern

Kinder lieben es, zu schnippeln, zu rühren und zu brutzeln. Und zusammen mit Oma oder Opa macht es noch mehr Spaß! In diesem Kurs kochen die Kinder mit Unterstützung der Großeltern ein leckeres, kindgerechtes Menü aus frischen Zutaten. Hierbei lernen sie einfache Küchentechniken und Grundlagen einer gesunden Ernährung. Krönender Abschluss ist die gemeinsame Mahlzeit. Bitte beachten: In diesem Kurs kochen wir rein pflanzlich.

**i** Bitte melden Sie sowohl das Kind als auch die Begleitperson an.

Materialkosten in Höhe von 18,00 € für ein Kind mit Oma oder Opa werden im Kurs eingesammelt.

Sofern Allergien vorliegen, ist dies bei der Anmeldung unbedingt anzugeben (per E-Mail an [vhs@memmingen.de](mailto:vhs@memmingen.de)).

Dozentin: Petra Niazi, vegane Ernährungsberaterin

### MM6407 | Memmingen

junge vhs neu

Sa, 05.04.25, 09.30 - 12.30 Uhr, Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG, Schlachthofstr. 34, 20,00 € (pro Person)



### Basics mit dem Thermomix - für Kinder/Teenager und Erwachsene

(ein Erwachsener (Mama, Papa, Großeltern, Tante) mit bis zu zwei Kindern)

Wir bereiten zusammen ein Spätzle-Gericht, bunte Pfannkuchen, Pudding, Re-



genbogen-Muffins und Smoothie zu. Alles für Kinder einfach nachzumachen.

**i** Materialkosten in Höhe ca. 8,00 € pro Person werden im Kurs eingesammelt. Wem es wichtig ist, mit dem Modell zu kochen, das zu Hause steht, kann gerne seinen eigenen Thermomix mitbringen. Kinder können nur in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen. Bitte melden Sie sowohl die Kinder als auch die Erwachsenen an.

Dozentin: Monika Diepolder-Manthei, Hauswirtschafterin

**BG6411 | Bad Grönenbach/ *Junge uhs* Wolfertschwenden**

Fr, 14.03.25, 13.30 - 17.00 Uhr,  
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss, 23,30 € (pro Person)

.....

**Knödelkurs - für alle Knödelliebhaber**

Knödel sind ein fester Bestandteil der guten bayerischen Küche und es gibt wohl keinen Sonntagsbraten ohne den passenden Knödel. Genau deshalb widmen wir uns bei diesem Kochkurs Ganz der Knödelherstellung in seinem ganzen Variantenreichtum. Ingo Festner verrät seine Lieblingsrezepte für viele runde Köstlichkeiten - mit seinen Tipps und Tricks gelingt der Knödel mit Sicherheit. An diesem Abend bereiten wir köstliche Knödel als Hauptgericht, Beilagen und Dessert aus den wichtigsten Grundteigen zu. Lassen sie sich von Knödeln überraschen,

**i** Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Ingo Festner, Koch

**MR6413 | Markt Rettenbach**

Do, 13.02.25, 18.00 - 22.00 Uhr,  
Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Schulküche, 26,70 €

.....

**BG6415 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden**

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Do, 27.02.25, 18.00 - 22.00 Uhr,  
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss, 26,70 €

.....

**Pasta? - Geht immer!**

Kochkurs für Männer. Doch was wären die besten Nudeln und Gnocchi ohne Pesto und Sugo? In diesem Kurs erlebst du nicht

nur, wie einfach du leckere kalte und warme Soßen zubereiten kannst, sondern auch, wie mühelos du frische Pasta dazu machst. Die Rezepte, die wir kochen, entführen dich in die Geschmackswelt Italiens auch jenseits von Tomate und Basilikum und könnten beim Nachkochen in deinem Freundes- und Familienkreis noch für "mmmh" sorgen.

**i** Materialkosten in Höhe von 17,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Michael Mohr

**MM6417 | Memmingen**

Do, 22.05.25, 18.00 - 22.00 Uhr,  
Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG, Schlachthofstr. 34, 26,70 €

.....

**Nudeln machen glücklich... - mit dem Thermomix**

...und Soßen ebenso. Nudeln zur Vorspeise, als Hauptgericht herzhaft und süß - im Varoma und im Backofen. Wir bereiten auch selbstgemachten Nudelteig zu.

**i** Materialkosten in Höhe von ca. 18,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Monika Diepolder-Manthei, Hauswirtschafterin

**BG6419 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden**

Mi, 02.07.25, 18.00 - 22.00 Uhr,  
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss, 26,70 €

.....

**BG6421 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden**

Materialkosten in Höhe von ca. 18,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Do, 03.07.25, 18.00 - 22.00 Uhr,  
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss, 26,70 €

.....

**BG6423 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden**

Materialkosten in Höhe von ca. 18,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Fr, 04.07.25, 13.30 - 17.30 Uhr,  
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss, 26,70 €

.....



**Workshop Fingerfood**

Fingerfood und kleine Buffets leicht gemacht. Ein Kurs für alle die auf Ihrem Sommerfest mit ein paar besonderen Snacks und Schmankerln ohne viel Aufwand glänzen wollen.

Wir kochen von Tapas über Meze zu asiatischen Snacks alles was die kreative Küche her gibt. Fleisch, Fisch, Geflügel, Meeresfrüchte, vegetarisches und veganes wird von uns zubereitet. Speiseplan einbauen können.

**i** Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien: Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Ingo Festner, Koch

**MM6429 | Memmingen**

Do, 03.04.25, 18.00 - 22.00 Uhr,  
Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG, Schlachthofstr. 34, 26,70 €

.....

**Tapas.... Für und mit Freunden**

In diesem einzigartigen Workshop erfahren Sie alles über die richtigen Zutaten, die Vor- und Zubereitung der gängigen Tapas. Unter der Anleitung von Ingo Festner gehen Sie auf eine spannende Genussreise durch Spanien.

**i** Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt. Bei den Materialkosten sind die Lebensmittel, Getränke und das Skript enthalten.

Dozent: Ingo Festner, Koch

**LE6431 | Legau/Illerwinkel**

Do, 08.05.25, 18.00 - 22.00 Uhr,  
Mittelschule Legau, Altusrieder Straße 13, Schulküche, 26,70 €

.....

**So schmeckt es in Ungarn - mit dem Thermomix**

Paprika, Gulasch, Bohnen, Sauerkraut, Zwiebel, Knoblauch, Kartoffel, Walnüsse usw. Wir zaubern aus diesen Zutaten Vorspeisen, Hauptgerichte und Süßspeisen. Freuen Sie sich auf Rezepte aus der ungarischen Küche.

**i** Materialkosten in Höhe von ca. 18,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Monika Diepolder-Manthei, Hauswirtschafterin

**BG6433 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden**

Mi, 12.03.25, 18.00 - 22.00 Uhr,  
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss, 26,70 €

.....



## BG6435 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden

Materialkosten in Höhe von ca. 18,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Do, 13.03.25, 18.00 - 22.00 Uhr,  
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss, 26,70 €

## BG6437 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden

Materialkosten in Höhe von ca. 18,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Fr, 14.03.25, 18.00 - 22.00 Uhr,  
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss, 26,70 €

## Burger-Workshop: Soulfood für Genießer - Gesunde Burgerküche

Burger bekommt man heute an jeder Ecke, ob auf dem Streetfood-Festival oder im hippen Burgerladen. Aber wie bekommt man teuflich gute Burger zuhause selbst hin? Ich zeige Ihnen bei unserem Burger-Kochkurs, wie Sie mit selbst gebackenen Burger-Buns, Patties aus besten Zutaten und leckeren Saucen für Begeisterungstürme bei Freunden und Familie sorgen. Tipps für Ihre Burger-Grillsaison!

**i** Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Ingo Festner, Koch

## BG6439 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden

Di, 08.04.25, 18.00 - 22.00 Uhr,  
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss, 26,70 €

## MR6441 | Markt Rettenbach

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Do, 24.04.25, 18.00 - 22.00 Uhr,  
Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Schulküche, 26,70 €

## Sandwiches für Auge und Mund (mit selbstgebackenen Broten)

Brot, Butter, Schinken, Essiggurke - So gehen klassische Schnittchen. Aber ein Sandwich kann so viel mehr! In diesem Kurs mutiert einfaches Brot von einer bloßen Unterlage zu einer knusprigen Bühne für ein Gaumenkonzert, bei dem warme und kalte

Auflagen aus Fleisch, Fisch, Käse und Gemüse aufspielen und von pffigen Soßen, duften Aufstrichen und kreativen Garnituren begleitet werden. Die Sandwich-Kompositionen sind wahre Geschmacksouvertüren - schön arrangiert, so dass für Auge und Mund keine Wünsche offen bleiben.

Materialkosten in Höhe von 17,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Michael Mohr

## MM6445 | Memmingen

neu

Di, 03.06.25, 18.00 - 22.00 Uhr,  
Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG, Schlachthofstr. 34, 26,70 €



## 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 Bestandteile 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 17,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Michael Mohr

## MM6447 | Memmingen

Di, 24.06.25, 18.00 - 22.00 Uhr,  
Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG, Schlachthofstr. 34, 26,70 €

## It's hot! - Kochkurs für alle Freunde der feurigen Küche

Du isst gerne scharf und willst was Neues ausprobieren? Gut, dass wir uns hier kennen lernen, denn in diesem Kochkurs bereiten wir Chili-Gerichte unterschiedlicher Schärfegrade aus aller Herren Länder zu. Dabei geht es nicht darum, eine neue "Challenge" nach TikTok-Manier ins Leben zu rufen, sondern um puren Genuss. Bist du dabei?

**i** Materialkosten in Höhe von 17,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Michael Mohr

## MM6449 | Memmingen

Di, 08.04.25, 18.00 - 22.00 Uhr,  
Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG, Schlachthofstr. 34, 26,70 €

## Original Thailändische Küche - Spezialitäten

In diesem Kurs lernen wir ein Original Thai-Menü zuzubereiten. Es besteht aus knusprigen Frühlingsrollen, gebratenen Reismudeln (Pad Thai), verschiedenen Curry-Variationen in Kokosnussmilch, knusprigen Fischen mit Chili-Paprikasoße und gebratenem Hähnchen mit frischem Knoblauch und Pfeffer. Der besondere Geschmack wird den Gerichten durch spezielle Thai-Kräuter, frische Zutaten und Thai-Gewürze verliehen. Zum Abschluss gibt es ein typisches Thai-Dessert.

**i** Materialkosten (inkl. Rezepten) in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Pimpawan Ebinger

## BG6453 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden

Do, 03.04.25, 18.00 - 22.30 Uhr,  
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss, 30,00 €

## Original Thailändische Küche - Sommergrillen und Salat

Die Thai-Küche gilt als eine der besten und vielfältigsten der Welt. In diesem Kurs grillen wir verschiedene Variationen von Fisch, Fleisch, Meeresfrüchten, Sate-Spieße mit Erdnusssoße und Hähnchenkeule mit Zitronengras.

Zum Dippen gibt es sowohl milde als auch scharfe Soßen. Es gibt spezielle Salate wie z. B. Papaya-Salat, Rindfleisch-Salat mit besonderen, frischen Thai-Kräutern und Gewürzen. Zum Abschluss gibt es als Dessert Klebreis mit Banane im Bananenblatt gegrillt.

**i** Materialkosten in Höhe von 20,00 € (inkl. Rezepten) werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Pimpawan Ebinger

## MR6455 | Markt Rettenbach

Mi, 07.05.25, 18.00 - 22.30 Uhr,  
Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Schulküche, 30,00 €

## BA6457 | Babenhausen

Materialkosten in Höhe von 20,00 € (inkl. Rezepten) werden im Kurs eingesammelt. Benutzen Sie bitte den Eingang "Lehrerparkplatz".

Mi, 25.06.25, 17.30 - 22.00 Uhr,  
Schulzentrum Babenhausen, Pestalozzistr. 7, Schulküche d. Realschule, 30,00 €



### Original Thailändische 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 Schloten, 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 frischen Gemüsesorten. Zum Abschluss gibt es ein typisches Thai-Dessert.

**i** Materialkosten in Höhe von 20,00 € (inkl. Rezepten) werden im Kurs eingesammelt.

Benutzen Sie bitte den Eingang "Lehrerparkplatz".

Dozentin: Pimphawan Ebinger

#### BA6459 | Babenhausen

Mi, 14.05.25, 17.30 - 22.00 Uhr,

Schulzentrum Babenhausen, Pestalozzistr. 7, Schulküche d. Realschule, 30,00 €

### Original Thailändische Küche - Raffinierte Sommergerichte

In diesem Kurs kochen wir verschiedene besondere Sommergerichte, z. B. Miang Kham (frische Kräuter mit einer süß-sauer-scharf-Soße), Yam Pladook Foo (knuspriger Welflockensalat mit frischen ThaiKräuter / grüne Apfelsoße), Gai Krop Lui Soun (knuspriges Hähnchenfilet mit geröstetem Thai-Basilikum) und Yam Naem Kow Tod (knuspriger Jasmin-Reis mit roter Chilipaste und frischem Ingwer). Der besondere Geschmack der Gerichte wird durch spezielle frische Thai-Kräuter, frischem Gemüse und Thai-Gewürze verliehen. Zum Abschluss gibt es ein typisches Thai-Dessert.

**i** Materialkosten (inkl. Rezepten und Getränken) in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Pimphawan Ebinger

#### MM6461 | Memmingen

Mi, 04.06.25, 18.00 - 22.30 Uhr,

Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG, Schlachthofstr. 34, 30,00 €

## Hinweise zu Kursen im Bereich Backen/Kochen

Neben Geschirrtüchern zum Abtrocknen, Messer und Schürze bringen Sie bitte Behältnisse mit, damit Sie übrige Lebensmittel oder Leckereien mit nach Hause nehmen können.

Bitte helfen Sie mit, dass die Küche, die wir nutzen dürfen, sauber und ordentlich hinterlassen wird.

Bitte melden Sie sich darüber hinaus rechtzeitig an, damit die Kursleitung die Lebensmittel für die richtige Menge an Teilnehmenden besorgen kann. Beachten Sie in diesem Zusammenhang auch unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) ab Seite 65 in diesem Programm. Die Materialkosten (Lebensmittel) fallen auch dann an, falls Sie kurzfristig verhindert sind und sich nicht rechtzeitig bei der vhs abgemeldet haben, da die Kursleitung die Lebensmittel im Vorfeld bereits besorgt hat. Sie können jedoch jederzeit eine Ersatzperson zum Kurs schicken.

## Vegetarisch & Vegan

### Newbies am Herd - Kochen für Anfänger/innen

Keine Lust mehr auf TK-Pizza, Pasta und Lieferdienst? Aber ans selber Kochen hast du dich noch nicht heran gewagt? Erlebe, wie viel Spaß es macht und gehe zusammen mit anderen Newbies deine ersten Schritte in der Küche. Unter Anleitung zauberst du aus frischen Zutaten leckere vegetarische Gerichte, die im Nu zubereitet sind. Am Ende werden wir ein farbenfrohes Buffet genießen. Zudem gibt es Tipps zu Einkauf, richtiger Lagerung und einer gesunden Ernährung.

**i** Materialkosten in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Sofern Allergien vorliegen, ist dies bei der Anmeldung unbedingt anzugeben.

Dozentin: Petra Niazi, vegane Ernährungsberaterin

#### MM6411 | Memmingen

Mi, 02.04.25, 18.00 - 22.00 Uhr,

Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG, Schlachthofstr. 34, 26,70 €

### Planetary Health Diet Kochkurs

Thema: Frühlingsbowls

Besser essen, gesund bleiben und dabei den Planeten schützen!

Lass Dir an einem Abend das wissenschaftliche Konzept der Planetary Health Diet erklären und wie dieses unserem Planeten helfen könnte mit der Menge an Menschen klar zu kommen.

Das Konzept sieht zu 90% pflanzliche Lebensmittel vor, schließt aber tierische nicht komplett aus. Kurzer Vortrag am Anfang dann gemeinsames Schnippeln und Kochen.

**i** Materialkosten in Höhe von 26,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Claudia Kollin, Vegane Ernährungsberaterin

#### MM6503 | Memmingen

Mi, 26.03.25, 18.00 - 22.00 Uhr,

Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG, Schlachthofstr. 34, 26,70 €

### Grundlagen der veganen Küche

Gesunde, frische Kost für den Alltag. Welche Zutaten zu welcher Jahreszeit? Ausgewogene vegane Ernährung ohne Mangelerscheinungen. Grundlagen der veganen Küche. Wir kochen einfache, schmackhafte Gerichte aus wenigen Zutaten. Sie lernen verschiedene Zubereitungsmethoden der veganen Küche kennen. Sie erfahren, worauf Sie beim Einkauf Ihrer Zutaten achten müssen und wie mit wenigen Zutaten raffinierte Geschmackserlebnisse entstehen. In diesem Kurs lernen Sie, was wie vor- und zubereitet wird, um sich gesund und ausgewogen - auch im stressigen Alltag - zu ernähren.

**i** Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Ingo Festner, Koch

#### LE6505 | Legau/Illerwinkel

Do, 06.03.25, 18.00 - 22.00 Uhr, Mittel-

schule Legau, Altusrieder Straße 13, Schulküche, 26,70 €

#### MM6507 | Memmingen

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Do, 20.03.25, 18.00 - 22.00 Uhr, Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG, Schlachthofstr. 34, 26,70 €

12 NACHHALTIGE/R KONSUM UND PRODUKTION



neu

neu



## Original Thailändische Küche: "Vegetarische Gerichte 2"

Die Thailändische Küche bietet eine große Auswahl an vegetarischen Speisen.

Sie besteht aus knusprigen gefüllten Wontons, Austernpilzen mit Kokos/Galgant (Tom Kha), Erdnüsse-Kokos-Curry, frischen Frühlingsrollen, gebratenen knusprigen Soyabrocken mit Chili-Ingwerpaste gebratenen Glasnudeln und vielen verschiedenen frischen Gemüsesorten, Tofu und Bambus. Der besondere Geschmack wird den Gerichten durch spezielle Thai-Kräuter, frische Zutaten und Thai-Gewürze verliehen. Zum Abschluss gibt es ein typisches Thai-Dessert.

**i** Materialkosten (inkl. Rezepten und Getränken) in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Pimphawan Ebinger

### MM6509 | Memmingen

Mi, 12.03.25, 18.00 - 22.30 Uhr,  
Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG,  
Schlachthofstr. 34, 30,00 €

## Und das soll schmecken?! - Vegetarische Küche für alle

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. Übrigens: Wir kochen mit Milchprodukten und Eiern.

**i** Materialkosten in Höhe von 17,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Michael Mohr

### MM6513 | Memmingen

Di, 01.04.25, 18.00 - 22.00 Uhr,  
Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG,  
Schlachthofstr. 34, 26,70 €



## Backwaren & Süßes



### Backkurs für Kinder und Teenager von 7 bis 15 Jahren

Dieser Kurs beinhaltet Tipps zur gesunden Ernährung, Informationen zur Verwendung gesunder Lebensmittel und eine gesundheitsfördernde Verarbeitung der Lebensmittel. Wir backen gemeinsam einfache, leckere und alltagstaugliche Rezepte: Für die ganze Familie, die Brotzeitbox, das Frühstück, auf Vorrat und was Süßes darf auch nicht fehlen. Dazu gibt es passende, leckere Aufstriche. Die Grundzutaten finden sich meist schon in jedem Haushalt. Du kannst sofort zuhause loslegen. Für die Herstellung und den Backvorgang nutzen wir den Thermomix und einen Backstein (Stoneware). Die Rezepte sind gesund, vollwertig und kindgerecht. Wir haben Spaß am gemeinsamen Backen, Naschen und Austausch. Alle Köstlichkeiten, die wir im Kurs zubereiten, werden wir dann zusammen probieren und die Reste dürfen mitgenommen werden. Wenn du dich anmelden möchtest, solltest du schon lesen können.

**i** Materialkosten in Höhe von 15,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Elli Müller

### LE6409 | Legau/Illerwinkel

Sa, 12.04.25, 09.30 - 13.30 Uhr,  
Mittelschule Legau, Altusrieder Straße  
13, Schulküche, 26,70 €



### Brot und Kleingebäck mit Thermomix und Stoneware

Ein interessanter und informativer Kurs, in dem Sie lernen, wie Sie schnell und einfach alltagstaugliche und raffinierte Backwaren herstellen. Knusprige Seelen, duftendes Brot, dazu leckeren Aufstrich, einen frischen Zopf für das Sonntagsfrühstück oder die raffinierte Sahneroulade mit frischen Früchten. All das geht erstaunlich einfach und mit relativ wenig Aufwand. Die Grundzutaten finden sich meist schon in jedem Haushalt.

Sie können sofort loslegen! Für die Herstellung und den Backvorgang nutzen wir den Thermomix und einen Backstein. Die Rezepte sind preiswert, flexibel veränderbar und das Ergebnis kann sich bei vielen Gelegenheiten sicherlich sehen lassen. Natürlich werden wir am Ende des Kurses unsere Köstlichkeiten zusammen probieren. Die Reste dürfen Sie mit nach Hause nehmen.

**i** Materialkosten in Höhe von 12,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien ein Getränk, einen Thermomix (falls vorhanden) sowie Pampered Chef Stoneware (falls vorhanden)

Dozentin: Elli Müller

### LE6465 | Legau/Illerwinkel

Sa, 22.02.25, 09.30 - 13.30 Uhr,  
Mittelschule Legau, Altusrieder Straße  
13, Schulküche, 26,70 €

### LE6467 | Legau/Illerwinkel

Materialkosten in Höhe von 12,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien ein Getränk, einen Thermomix (falls vorhanden) sowie Pampered Chef Stoneware (falls vorhanden)

Sa, 29.03.25, 09.30 - 13.30 Uhr,  
Mittelschule Legau, Altusrieder Straße  
13, Schulküche, 26,70 €

### LE6469 | Legau/Illerwinkel

Materialkosten in Höhe von 12,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien ein Getränk, einen Thermomix (falls vorhanden) sowie Pampered Chef Stoneware (falls vorhanden)

Sa, 24.05.25, 09.30 - 13.30 Uhr,  
Mittelschule Legau, Altusrieder Straße  
13, Schulküche, 26,70 €

### LE6471 | Legau/Illerwinkel

Materialkosten in Höhe von 12,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien ein Getränk, einen Thermomix (falls vorhanden) sowie Pampered Chef Stoneware (falls vorhanden)

Sa, 28.06.25, 09.30 - 13.30 Uhr,  
Mittelschule Legau, Altusrieder Straße  
13, Schulküche, 26,70 €

Im Folgenden finden Sie **wichtige Auszüge aus den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB)**. Den gesamten Wortlaut finden Sie im Internet unter:

<https://www.vhs-memmingen.de/agb/wider-ruf> unter folgendem QR-Code:



oder in Papierform in der vhs-Geschäftsstelle, Donaustraße 1, 87700 Memmingen, Eingang 3 bei der vhs-Anmeldung.

## I. Vertrag

### 1. Anmeldung, Zustandekommen des Vertrags, Fälligkeit des Entgelts

1.1. Der Kursbesuch ist in der Regel nur mit vorheriger Anmeldung möglich (Ausnahmen: Einzelkartenveranstaltungen und offenes Programm).

1.2. Sie können sich für unsere Kurse persönlich, telefonisch, schriftlich oder online anmelden. Die Kursgebühr bezahlen Sie entweder bar oder per Lastschrift. Bei telefonischer und schriftlicher Anmeldung sowie bei Anmeldung online ist nur das Lastschriftverfahren möglich.

1.3. Ihre Anmeldung zu den Kursen und Veranstaltungen der Volkshochschule Memmingen ist verbindlich und verpflichtet zur sofortigen Zahlung des Entgelts. Widersprechen Sie der erteilten Abbuchungsermächtigung oder führt die beauftragte Bank den Lastschrift-einzug nicht aus, so sind die anfallenden Bankspesen von Ihnen zu tragen.

1.4. Eine nachträgliche Rechnungsstellung auf den Namen Dritter ist nicht möglich.

1.5. Alle Gebühren und Preise verstehen sich inkl. der gesetzlichen Steuern.

### 2. Leistungsumfang

2.1. Was Sie von den Kursen der Volkshochschule Memmingen inhaltlich erwarten dürfen, ergibt sich ausschließlich aus der Kursbeschreibung des Programms. Mündliche Zusagen oder Beschreibungen sind nicht verbindlich. Die Dozenten sind zu individuellen Absprachen nicht berechtigt.

2.2. Die Volkshochschule Memmingen behält sich vor, Kurse durch einen anderen Dozenten durchführen zu lassen.

### 3. Reiseveranstaltungen

Die Volkshochschule Memmingen veranstaltet keine Reisen. Sollte die Volkshochschule Memmingen als Vermittler auftreten, so sind in jedem Fall die AGB des Reiseveranstalters zu beachten. Eine vertragliche Beziehung kommt nur mit dem Reiseveranstalter zustande. Es gelten die jeweiligen AGB des Reiseveranstalters.

### 4. Computernutzung

Bei allen Kursen, in denen Computer zum Einsatz kommen, gelten zusätzliche Bedingungen, die in einer gesonderten Vereinbarung geregelt werden. Diese Vereinbarung wird zu Beginn des Kurses zwischen Volkshochschule Memmingen und Teilnehmendem abgeschlossen. Mündliche Nebenabreden und Zusagen haben keine Gültigkeit. Unsere Dozenten sind nicht zur Änderung der Vertragsbedingungen berechtigt. Im Übrigen gelten die in Ziffer V. abgedruckten Bedingungen.

## II. Vertragsänderungen

### 5. Rücktritt der Volkshochschule Memmingen, Kürzung der Kursdauer, Kursabsage

5.1. Kurse und Veranstaltungen kommen nicht zustande und können von der Volkshochschule Memmingen abgesagt werden, a) wenn der Dozent ausfällt oder b) wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird. Kommt ein Kurs nicht zustande, wird die Volkshochschule Memmingen Sie unverzüglich informieren. Sollten Sie eine längere Anreise haben, erkundigen Sie sich bitte vor Reiseantritt bei unserer Geschäftsstelle, ob der Kurs stattfindet.

5.2. Bei Kursausfall erhalten Sie selbstverständlich die entrichtete Kursgebühr zurück, falls Sie diese bereits bezahlt haben. Eine Barauszahlung ist nur möglich, wenn die Kursgebühr bar bezahlt wurde.

5.3. Kurse, die vor dem dritten Kurstermin nicht die geforderte Mindestteilnehmerzahl erreicht haben, werden gekürzt durchgeführt. Die Kürzung erfolgt unter Beachtung und Beibehaltung der geplanten Inhalte und Gesamtkonzeption. Teilnehmende, die mit dieser Kürzung nicht einverstanden sind, können bis spätestens einen Werktag vor dem vierten Kurstermin schriftlich oder in Textform erklären, dass sie von dem Kurs zurücktreten. Sie erhalten dann die Kursgebühr, abzüglich der anteiligen Gebühren für bereits stattgefundene Unterrichtseinheiten, zurück.

5.4. Im Falle einer Teilnehmerbegrenzung behält sich die Volkshochschule Memmingen eine Überbelegung von maximal 2 Teilnehmern vor. Abweichend davon gelten die Sonderregelungen bei Sprachkursen.

### 6. Rücktritt des Teilnehmenden, Umbuchung

6.1. Sollten Sie an der gebuchten Veranstaltung nicht teilnehmen können, ist ein Rücktritt nur möglich, wenn Sie a) bei Kursen mit mehr als sieben Terminen spätestens einen Werktag vor dem zweiten Kurstermin schriftlich oder in Textform erklären, dass Sie von dem Kurs zurücktreten; b) bei Kursen mit bis zu sieben Terminen spätestens sieben 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 Anmeldung 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](mailto:vhs@memmingen.de)

## IV. Wichtige Hinweise

### 10. Beratung und Einstufung

Vor der Anmeldung haben Sie Gelegenheit, sich beraten zu lassen. Bei Sprachkursen wird eine vorherige Beratung und Einstufung dringend empfohlen. Dies gilt insbesondere für den Bereich Business English oder für Vorbereitungskurse auf Prüfungen. Beachten Sie bitte, dass Probehören nicht möglich ist.

### 11. Gebührenermäßigung

#### 11.1. Voraussetzungen einer Ermäßigung

Es ist nur eine Ermäßigung möglich. Die Ermäßigungsregeln gelten für Kursgebühren, die neben der Normalgebühr eine ermäßigte Gebühr aufzuführen. Unterrichtsmaterialien sind von der Ermäßigung ausgenommen. Voraussetzung für eine Ermäßigung ist, dass der Teilnehmende die Unterlagen, mit denen die Berechtigung der Ermäßigung nachgewiesen wird, bei der Buchung, oder nachträglich spätestens bis zum ersten Kurstag persönlich bei den Anmeldestellen, vorlegt.

#### 11.2. Personengruppen

Ermäßigungen gelten für folgende Personengruppen, falls im Ausschreibungstext des jeweiligen Kurses nichts Abweichendes steht: Schüler/innen, Studierende in Vollzeit, Auszubildende und Praktikant(innen) bis einschließlich 26 Jahre, Schwerbehinderte ab einem Grad der Behinderung von 50 (Begleitperson frei bei Kennzeichen B), Bundesfreiwilligendienstleistende, Freiwilliges Soziales Jahr und Freiwilliges Ökologisches Jahr (ohne Altersbegrenzung).

#### 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 eige-

# Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) der vhs Memmingen - Ermäßigungen und Datenschutzerklärung

nem Namen und auf eigene Rechnung. Das Materialgeld hierfür wird im Kurs eingesammelt oder mit der Kursgebühr abgebucht. Bitte richten Sie auch Ihre Reklamationen bezüglich des Materials an die Dozenten. **Es ist empfehlenswert, mit der Beschaffung von Unterrichtsmaterial und Lehrbüchern so lange zu warten, bis feststeht, dass Ihr Kurs auch tatsächlich stattfindet.** Es kann keine Ermäßigung auf die Materialkosten gewährt werden (siehe auch Punkt 11., Gebührenermäßigung).

[...]

## Widerrufsbelehrung bei Anmeldungen

Ihnen steht als Kursteilnehmer/-in ein Widerrufsrecht nach folgender Maßgabe zu, wobei Verbraucher jede natürliche Person ist, die ein Rechtsgeschäft zu Zwecken abschließt, die überwiegend weder ihrer beruflichen noch ihrer selbständigen beruflichen Tätigkeit zugerechnet werden können:

### 1. Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie der vhs Memmingen (Postanschrift und Geschäftsstelle: Donaustraße 1, 87700 Memmingen, Tel.: 08331 850-187), E-Mail: [vhs@memmingen.de](mailto:vhs@memmingen.de)) mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie erhalten in der vhs-Geschäftsstelle auch ein Muster-Widerrufsformular, das jedoch nicht vorgeschrieben ist.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

### 2. Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag (d. h. Ihre Anmeldung) widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistungen während der Widerrufsfrist beginnen sollen, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

### 3. Ausschluss bzw. vorzeitiges Erlöschen des Widerrufsrechts

Das Widerrufsrecht besteht nicht bei Verträgen zur Erbringung von Dienstleistungen in den Bereichen Beherbergung zu anderen Zwecken als zu Wohnzwecken, Beförderung von Waren, Kraftfahrzeugvermietung, Lieferung von Speisen und Getränken sowie zur Erbringung weiterer Dienstleistungen im Zusammenhang mit Freizeitbetätigungen, wenn der Vertrag für die Erbringung einen spezifischen Termin oder Zeitraum vorsieht. Das Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn wir die Dienstleistung vollständig erbracht haben und wir mit der Ausführung der Dienstleistung erst begonnen haben, nachdem Sie dazu Ihre ausdrückliche Zustimmung gegeben haben und gleichzeitig Ihre Kenntnis davon bestätigt haben, dass Sie Ihr Widerrufsrecht bei vollständiger Vertragserfüllung durch uns verlieren.

## Datenschutzerklärung

[...]

Die vhs Memmingen ist Teil der Stadt Memmingen und unterliegt damit als öffentliche Stelle den Bestimmungen des Bayerischen Datenschutzgesetzes (BayDSG).

Zum Schutz Ihrer Rechte haben wir technische und organisatorische Maßnahmen getroffen und auch sichergestellt, dass die Vorschriften über Datenschutz von externen Dienstleistern, die an diesem Angebot mitwirken, beachtet werden. Ihre Daten dürfen nur in dem Umfang verarbeitet werden, wie dies zur Durchführung (vor)vertraglicher Zwecke notwendig ist oder Sie uns Ihre Einwilligung erteilt haben. In diesem Zusammenhang möchten wir Sie darauf aufmerksam machen, dass die Nichtbereitstellung Ihrer Daten gegebenenfalls zur Folge hat, dass von uns angebotene Dienste von Ihnen nicht, nicht vollständig oder nicht optimal genutzt werden können.

### 1. Verantwortlichkeit

Verantwortlich 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](mailto:poststelle@memmingen.de) (nachfolgend „wir“ genannt).

[...]

### 13. Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten

Die Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten der Stadt Memmingen lauten: E-Mail: [datenschutz@memmingen.de](mailto:datenschutz@memmingen.de)

Datenschutzbeauftragter der Stadt Memmingen  
Marktplatz 1, 87700 Memmingen

**Hinweis:** Den gesamten Wortlaut der Datenschutzerklärung finden Sie im Internet unter:

<https://www.vhs-memmingen.de/datenschutzerklaerung>

### QR-Code:



oder in Papierform in der vhs-Geschäftsstelle, Donaustraße 1, 87700 Memmingen, Eingang 3 bei der vhs-Anmeldung.

## Impressum

**Anzeigen:** Hans-Peter Seiter, vhs

**Redaktion:** Michael Trieb, vhs

**Layout:** Michael Trieb / Corinna Küchle, vhs

**Lektorat:** Michael Trieb / Corinna Küchle, vhs

**Druck:** Medientrum Memmingen,  
Fraunhoferstraße 19, Memmingen

**Auflage:** 5.000 Stück

## Bildnachweis

### Titelseite:

S. 1 GFA - Katsiaryna Kashtalyan  
Shutterstock

### Innenteil:

S. 5 unten l. (Flagge) KI-generiert  
S. 5 oben m. privat  
S. 5 unten m. (Presse) KI-generiert  
S. 5 mitte r. N.N./Fotolia  
S. 6 links o. (Logo) KI-generiert  
S. 7 mitte m. Kosmos-Verlag  
S. 7 oben r. Ruth Frenk  
S. 8 mitte l. (Logo) DVV  
S. 8 oben r. contrastwerkstatt/Fotolia  
S. 9 mitte u. Halfpoint/Shutterstock  
S. 9 mitte r. Harald Mielke  
S. 13 oben m. Yuganov Konstantin/  
Shutterstock  
S. 13 unten m. privat  
S. 13 mitte r. Philip Date/Fotolia  
S. 15 mitte u. Immowerk  
S. 16 oben l. Immowerk  
S. 16 oben l. Immowerk  
S. 16 mitte o. ESB Professional/Shutterstock  
S. 16 mitte u. privat  
S. 18 rechts o. Gefro  
S. 18 rechts m. Relius  
S. 19 unten l. KI-basiert (Canva)  
S. 19 mitte m. Flyer vhs Memmingen  
S. 19 rechts m. Amt Stadtrün und Friedhofe  
Stadt Memmingen  
S. 19 unten r. privat  
S. 21 mitte l. SmartPhotoLab/Shutterstock  
S. 24 unten l. vhs Memmingen  
S. 24 oben m. filt/Fotolia  
S. 25 unten l. Danny/Shutterstock  
S. 27 rechts o. whiteMocca/Shutterstock  
S. 28 mitte m. nopporn/Shutterstock  
S. 29 unten m. privat  
S. 30 oben l. pathdoc/Shutterstock  
S. 32 mitte u. Samot/Shutterstock  
S. 34 oben m. MarinaD\_37/Shutterstock  
S. 35 unten m. privat  
S. 36 oben m. Michael Trieb  
S. 38 oben l. Steve Duchesne  
S. 38 mitte m. ismel leal pichs/Shutterstock  
S. 40 links o. Ron Chapple/Fotolia  
S. 41 oben r. Billion Photos/Shutterstock  
S. 42 links u. privat  
S. 42 oben m. Dragon Images/Shutterstock  
S. 43 unten m. Prostock-studio/Shutterstock  
S. 45 mitte r. wavebreakmedia/Shutterstock  
S. 46 mitte r. Syda Productions/Shutterstock  
S. 48 unten r. Egrigorovich/Shutterstock  
S. 49 oben r. Undrey/Shutterstock  
S. 51 mitte m. privat  
S. 52 mitte m. Lori Martin/Shutterstock  
S. 53 oben l. privat  
S. 53 unten m. (Herz) KI-generiert  
S. 54 mitte m. altanaka/Shutterstock  
S. 55 oben l. Romariolen/Shutterstock  
S. 55 mitte r. privat  
S. 56 oben r. Africa Studio/Shutterstock  
S. 57 unten l. Stephanie Fischer  
S. 57 mitte u. Gordan/Shutterstock  
S. 57 oben r. Maren Winter/Shutterstock  
S. 58 oben l. garetsworkshop/Shutterstock  
S. 58 unten r. Olesya Zolchhofer  
S. 59 mitte r. Kzenon/Shutterstock  
S. 60 oben l. welcomia/Shutterstock  
S. 60 mitte u. fizkes/Shutterstock  
S. 61 mitte l. New Africa/Shutterstock  
S. 62 mitte o. SanWesFot/Shutterstock  
S. 64 mitte o. KucherAV/Shutterstock

## Dank



Wir bedanken uns bei unseren Inserentinnen und Inserenten für die Anzeigenaufträge, die uns dabei unterstützen, allen Interessierten das gedruckte vhs-Programm kostenlos anzubieten.

# Siebendächer



Gut  
wohnen.

Mieten

Kaufen

Services

Siebendächer  
Baugenossenschaft eG  
Gerberplatz 7, 87700 Memmingen  
Telefon: 08331 9507-0  
[www.siebendaecher.de](http://www.siebendaecher.de)



Mitglied  
der Wohnungswirtschaft  
Bayern



## Wasserkraft erleben!

Wir laden Sie gerne zu einer Besichtigung in das Wasserkraftwerk Legau ein.



Termin nach Vereinbarung



Kostenlos



Anmeldung: Per Telefon 0821 328-1658  
oder per Mail [an.offene.tueren@lew.de](mailto:offene.tueren@lew.de)



Dauer: 2 Stunden

Erfahren Sie mehr auf: [wasserkraft.lew.de](http://wasserkraft.lew.de)





**Weil's um mehr  
als Geld geht.**

**Wir fördern Vereine und  
Veranstaltungen in  
unserer Region und  
wünschen viel Spaß bei  
den Veranstaltungen  
der VHS Memmingen.**

[www.spk-schwaben-bodensee.de](http://www.spk-schwaben-bodensee.de)



**Sparkasse  
Schwaben-Bodensee**