



**Wir haben die Zukunft in der Hand.
Mit Wissen und Bildung gelingt's!**

vhs-Außenstellen

Babenhausen
Buxheim
Legau/Illerwinkel

Bad Grönenbach/Wolfertschwenden
Erkheim
Markt Rettenbach



Siebendächer



**Gut
wohnen.**

Mieten

Kaufen

Services

Siebendächer

Baugenossenschaft eG

Gerberplatz 7, 87700 Memmingen

Telefon: 08331 9507-0

www.siebendaecher.de



Mitglied
der Wohnungswirtschaft
Bayern



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



Gesellschaft

Vorträge & Reportagen	5
Studium Generale.....	5
Kunst, Geschichte & Philosophie.....	5
Literatur & Autorenlesungen.....	6
Gesellschaft & Demokratie.....	6
Pädagogik & Psychologie.....	7
Länder & Kontinente.....	7
Natur, Umwelt & Technik.....	8
Vorträge in Kooperation mit VZ Bayern.....	8
Wirtschaft & Mittelstand.....	10
Recht & Finanzen.....	10
Bauen & Wohnen.....	11
Einzelveranstaltungen & Seminare	12
Natur & Umwelt.....	12
Nachhaltig & zukunftsorientiert.....	13
Verbraucherbildung & Finanzen.....	13
Weitere Angebote außerhalb der VB.....	17



Beruf, IT & Medien

Kommunikation	18
Auftreten, Rhetorik & Selbstsicherheit.....	18
Coaching & Führung.....	18
Abschlüsse & Zertifikate	18
Ausbildung Naturpädagogik.....	18
IT-Kompetenz	19
Grundlagen.....	19
MS Office.....	20
Linux.....	21
Internet & Sicherheit.....	21
Social Media & Mobile Geräte.....	21
Foto & Film.....	21
Xpert	24
SAP	25
Terminierte Firmenkurse	25
Firmenschulungen	26



Grundbildung

Lernangebote	28
Weiterbildungsberatung	28



Sprachen

Arabisch.....	29
Chinesisch.....	29
Deutsch als Fremdsprache.....	30
Prüfungen.....	31
Einbürgerung.....	32
Englisch.....	32
Französisch.....	34
Italienisch.....	35
Japanisch.....	38
Koreanisch.....	38
Latein.....	38
Russisch.....	38
Schwedisch.....	38
Spanisch.....	39
Türkisch.....	40



Gesundheit

Entspannung & Wellness	41
Wochen(end)- & Tagesseminare.....	41
Entspannung & Meditation.....	42
Yoga allgemein.....	44
Yoga für Zielgruppen.....	45
QiGong & TaiChi.....	46
Pilates & mehr.....	47
Faszientraining.....	48
Gymnastik & Rücken	48
Wirbelsäulengymnastik.....	48
Beckenboden.....	49
Massage & Rücken.....	49
Fitness & Bewegung	49
Ganzkörpertraining.....	49
Ausdauer, Fun & Tanz.....	50
Selbstverteidigung.....	52
Klettern & Outdoor.....	52
Ernährung & Pflege	53
Haar & Haut.....	53



Kultur

Gestalten & Formen	54
Pinzel & Stift.....	54
Stoff & Co.....	55
Holz & Flechtwerk.....	55
Theater, Musik & Literatur	56
Tanz & Theater.....	56
Musik.....	57
Essen & Trinken	57
Leckeres aus aller Welt.....	57
Vegetarisch & Vegan.....	60
Backwaren & Süßes.....	60



Unsere geschätzte Kollegin **Brigitte Stark** verlässt nach 24 Jahren die vhs und geht in ihren verdienten Vorruhestand. Hier drucken wir einen offenen Brief von ihr ab:

„Nach 24 Jahren beende ich meine Tätigkeit als Angestellte der vhs. Im Rahmen meiner Altersteilzeit beginnt nun die Freistellungsphase. Ich habe hier viele wunderbare Menschen kennengelernt und hatte die Gelegenheit, mein Wissen und meine Erfahrungen mit vielen von Ihnen zu teilen. Durch immer wieder neue Herausforderungen gestaltete sich mein Arbeitsfeld immer interessant und abwechslungsreich. Ich wünsche allen Dozentinnen und Dozenten, allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern das Beste für die Zukunft. Ich bin mir sicher, dass das vhs-Team weiterhin erfolgreich und voller Begeisterung die vhs voranbringen wird.“

Wir wünschen Brigitte Stark für ihre Zukunft von Herzen alles Gute und bedanken uns für die tolle Zusammenarbeit!

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 Küchle
Leitungsassistentz,
Anmeldung
Tel. 08331 850-187



Hans-Peter Seiter
Anmeldung
Tel. 08331 850-187



Natalja Link
Anmeldung und
Buchhaltung
Tel. 08331 850-187



Andrea Saitner
Anmeldung und
Buchhaltung
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 Erkheim
Tanja Braun
Memminger Str. 8
87746 Erkheim
Tel. 08336 9704
Fax 08336 800171



vhs Bad Grönenbach
Susanne Kienle
Herbisried 13
87730 Bad Grönenbach
Tel. 08334 259084
Fax 08334 259094



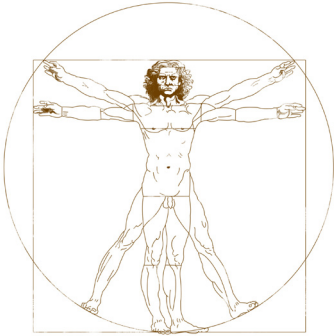
vhs Legau / Illerwinkel
Anna Ergin
Tel. 01525 1474932
vhs-illerwinkel@gmx.de



vhs Markt Rettenbach
Iris Fiebig
Tel. 0171 7977520
Fax 08331 850189



Vorträge & Reportagen



Studium Generale

Seit über 10 Jahren hat sich das Studium Generale an der vhs fest etabliert. Viele Interessierte haben Vorlesungen und interaktive Vorträge zu den Themen Geschichte, Gesellschaft, Politik, Philosophie, Kunst, Musik, Literatur, Medizin, Technik und Astronomie und andere Themen besucht. In diesem Semester schließen wir einen großen Zyklus zu "Umbrüchen" mit dem Schwerpunktthema "Musik im 19. und 20. Jahrhundert" ab. Sie erwartet diesmal zwei einführende Vortragsabende in die wesentlichen Umbrüche des 19. und 20. Jahrhunderts. Vor diesem Hintergrund befassen Sie sich anschließend an vier Abenden mit den spannenden Entwicklungen der Musik in den letzten beiden Jahrhunderten.

Ab 2024 startet dann eine Veranstaltungsreihe, die das Studium Generale in anderer Form weiterführt. Sie können auch in diesem Semester quer einsteigen und benötigen dazu keine besonderen Voraussetzungen.

Kurzübersicht

04.10.23, Rainer Holl

"Evolution" - "Sozialdemokraten" - "Automobil"...

Im 19. Jahrhundert veränderte sich die Welt so schnell und gründlich wie nie zuvor. Wissenschaften, Industrialisierung und Revolutionen führten zu Entwicklungen, für die man noch keine Worte hatte. Unser Deutsch hat diese Neuerungen aufgenommen und bis heute bewahrt. Diesen Spuren geht das Referat nach.

11.10.23 und 25.10.23, Georg Piel

Linien und Brüche in der Musikgeschichte des 19. Jahrhunderts

Nachdem im März unter dem Motto „Linien und Brüche in der Musikgeschichte“ die Zeit von 1500 bis 1800 abgehandelt wurde, soll an den beiden Abenden im Oktober unter der gleichen Fragestellung der Blick auf das 19. Jahrhundert gerichtet

werden. Dabei stehen die romantischen Komponisten Franz Schubert, Johannes Brahms, Anton Bruckner und Gustav Mahler im Fokus.

18.10.23, Rainer Holl

"Inflation" - "Atombombe" - "Minirock" - "Pizza" - "Internet" ...

Allein diese Stichworte zeigen, wie viele neue Wörter man im 20. Jh. lernen musste, wenn man Deutsch sprechen wollte. Der Referent lädt zu einer informativen und (hoffentlich) unterhaltsamen Sprachreise durch das 20. und 21. Jahrhundert ein.

08.11.2023, Rainer Holl

"Abwehr und Erneuerung als Antwort auf die Religionskritik"

Seit der Aufklärung des 18. Jh. stehen die Kirchen - oft unvorbereitet - vor bislang ungewohnten Herausforderungen. Vor allem die westliche Welt wurde immer säkularer und die Zweifel am überlieferten Glauben machten auch vor gläubigen Menschen nicht Halt. Wie die Kirchen auf diese Entwicklungen reagierten und welche Wege sie zur Bewältigung dieser Fragen einschlugen, möchte der Vortragende aufzeigen und verständlich machen.

15.11.23 und 22.11.23, Georg Piel

Linien und Brüche in der Musikgeschichte des 20. und 21. Jahrhunderts

In chronologischer Anknüpfung an die beiden Vorträge im Oktober, wo es um einige der wichtigsten Komponisten der Epoche der Romantik ging, hat der erste Vortrag im November den Beginn der musikalischen Moderne mit Arnold Schönberg und seinen Schülern zum Thema, bevor am letzten Abend ein Überblick über musikalische Entwicklungen der Zeit nach dem Zweiten Weltkrieg bis in die aktuelle Gegenwart gegeben wird.

MM1002 | Memmingen

Die Veranstaltungen finden jeweils von 18:00 bis 19:30 Uhr im Kolbehaus, Donaustraße 1, im Seminarraum 3, Eingang 1 statt.

Mi, 04.10.23 - 22.11.23, 18.00 - 19.30

Uhr, 7 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3

59,00 € (für 7 Veranstaltungen) / 24,00 €

(für 2 Veranstaltungen)

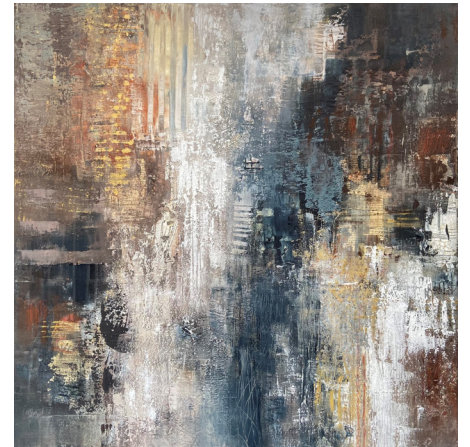
Außerhalb dieser Pakete können keine Einzelveranstaltungen gebucht werden.



Kunst, Geschichte & Philosophie

"Wall-Stories" von Annie Gendreau - Midissage

Im Rahmen von Kunst in Ihrem Geschäft vom 05.10. - 29.10.2023



Annie Gendreau, eine französisch-kanadische Künstlerin, die seit 2 Jahren in Memmingen lebt, freut sich, einige ihrer neuen Werke in dieser Ausstellung im Kolbehaus zu zeigen. Sie arbeitet derzeit in ihrem Studio in der Stadt und beschreibt ihre Arbeit wie folgt (übersetzt aus dem Englischen): "Ich suche [in meiner künstlerischen Arbeit] nicht nach Motiven, sondern nach Eindrücken und Gefühlen. Mein Arbeitsprozess unterliegt keinen starren Regeln und folgt einfach dem Weg des Unterbewusstseins, ich arbeite in einem Flow-Zustand, in dem alles und jeder um mich herum verschwindet, ich bin im Inneren des Bildes." Diese schon fast transzendente Form des künstlerischen Schaffens zeigt sich in ihren Bildern, die nicht nur Unikate, sondern auch einzigartig sind.

Auch Sie sind herzlich zu dieser Midissage am 20.10.2023, 18.00 Uhr in den Ausstellungsräumen "Galerie im Kolbehaus" eingeladen. In Zusammenarbeit mit der Galerie Köllner.

Ausstellungsdauer: 05.10. - 29.10.2023

Geöffnet: Mo. - Fr.: 10 - 12 und Mo. - Do.: 14 - 16 Uhr; keine Besichtigung möglich, wenn Kurse stattfinden. Eintritt kostenlos

MM1004 | Memmingen

Fr, 20.10.23, 18.00 - 19.30 Uhr, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 2 kostenlos



mm

Stadtmarketing Memmingen e. V.

Handel | Gastronomie | Dienstleistung | Industrie



Mystik in Raum und Zeit - 2023

Tauchen Sie erneut ein in die Stille von Klostermauern und in die Spiritualität der Weltreligionen. Sie begegnen dabei Männern und Frauen der Prophetie, der Visionen und Weisheitslehren aus vielen Jahrhunderten, deren Blick über die Grenzen unserer sichtbaren Welt reicht und im Geistigen wurzelt. Lassen Sie sich außerdem verzaubern von den Klängen spiritueller Musik und lauschen Sie Gesängen, die die Seele berühren.

Spirituelle Texte werden gelesen von Mitgliedern des Ensemble Mystik:

Anne Rauth; Dagmar Trieb; Simone Unseld; Irmgard Mühlbauer; Rita Waibel; Alexandra Wehr; Karl-Josef Mewaldt; Manfred Mühlbauer (Auswahl und Zusammenstellung der Texte); Charly Pagny; Christian Pust; Michael Trieb; Andreas Rakos; Franz Waibel

Musikalisch umrahmt wird die Veranstaltung durch das Ensemble Aletheia:

Miriam Nett, Marita Nett, Uta Ungerland, Leonie Emons, Anne Siebenmorgen-Emons, Paulina Striegel, Simone Dering, Richard Nett, Hans Dering, Hans-Jürgen Schwarz, Johannes Striegel und Angela Gabler (Leitung)

Solisten: Josef Bichlmair, instrumental und Harald Urban, Bariton

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

i In Kooperation mit dem Heimatdienst Buxheim e.V.

Begrenztes Kontingent! Vorbestellung ausschließlich über die vhs Memmingen. Vorverkauf ab 12.09.2023 in der vhs-Geschäftsstelle, Donaust. 1, Eingang 3 (Tel.: 08331 850-187) sowie im Museumsladen der Kartause (während der Öffnungszeiten: Dienstag - Sonntag, 10.00 bis 17.00 Uhr) oder Restkarten an der Abendkasse: 13,00 €, erm. 10,00 €. Keine Platzkarten! Einlass ab 19:00 Uhr

MM1012 | Memmingen

Fr, 06.10.23, 19.30 - 21.30 Uhr,
Kartause Buxheim, Kirchplatz
12,00 €, ermäßigt 9,00 € (im VVK)

.....

MM1014 | Memmingen

Sa, 07.10.23, 19.30 - 21.30 Uhr,
Kartause Buxheim, Kirchplatz
12,00 €, ermäßigt 9,00 € (im VVK)

.....

Philosophie 4.0

Freiheit - und wie ich sie nutze

mm Was bedeutet es, frei zu sein? Was bringt mir meine Freiheit? Wie frei sind wir wirklich? Wie setze ich meine Freiheit im Alltag um? An diesen vier Abenden reden wir über den Begriff Freiheit und beantworten wichtige Fragen, die für Dich und Dein Leben von Bedeutung sind. Im historischen Gebäude der 12 Bauernartikler haben wir dazu den richtigen Ort. Für unsere Treffen in zwangloser Atmosphäre ist kein Vorwissen erforderlich.

i Kursort: Kramerzunft, Weinmarkt 15, 87700 Memmingen, 1. Stock

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus. In Zusammenarbeit mit „Stadt der Freiheitsrechte“

Dozent: Maximilian Zettler

MM1402 | Memmingen

Mo, 06.11.23, Mo, 13.11.23, Mo, 20.11.23, Mo, 27.11.23, jeweils 19.00 - 20.30 Uhr

Kursort siehe oben, 12,00 €

neu

Literatur & Autorenlesungen

Literatur in der Galerie im Kolbehaus



Niklas Manitus: Im Spiegel der Erinnerung

Ein Zeitzeuge des 20. Jahrhunderts berichtet

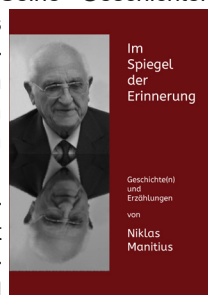
von seiner persönlichen frühen Begegnung mit Gerhart Hauptmann, dem berühmten deutschen Dramatiker und Literatur-Nobelpreisträger (1912), und weiteren Erlebnissen der Zeit um den Zweiten Weltkrieg. Seine Geschichten und Erzählungen aus seinem reichen Leben, unter anderem auch mit Aborigines in Australien, liegen nun in Buchform vor.

Die Lesung wird musikalisch umrahmt vom Akkordeonspieler Maximilian Bohl (Sing- und Musikschule Memmingen).

MM1016 | Memmingen

Fr, 13.10.23, 19.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 2,
5,00 €

.....



Gesellschaft & Demokratie

Der "Memminger Mittwoch" ist ein Talkabend mit dem bekannten Ur-Memminger Pantomimen "Il Mimo". Im lockeren Talk-Format spricht Wolfgang Fendt mit seinen prominenten Gästen über Memminger Geschichten, Persönliches und Privates seiner Gäste, die immer einen stark persönlichen Bezug zu Memmingen haben.

Memminger Mittwoch mit Dr. Ivo Holzinger



Dr. Ivo Holzinger - mit 36 Jahren Amtszeit (am Stück!) einer der bekanntesten Oberbürgermeister Deutschlands. Er hat Memmingen geprägt wie kaum ein zweiter Amtsinhaber oder

Vorgänger. Was den 75jährigen umtreibt und welche (Stadt-)Geschichten er parat hat, wird Wolfgang Fendt alias Il Mimo ihm entlocken. Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen und informativen Talk und auf die pantomimischen Einlagen von Il Mimo. Sie sind herzlich eingeladen!

Erfrischungsgetränke werden angeboten.

i Einlass: 19:00 Uhr

Dozent: Wolfgang Fendt

MM1050S | Memmingen

Mi, 18.10.23, 19.30 - 21.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Saal, 87700
Memmingen, 8,00 €

Radio? Podcast? Selbst machen! Audiojournalismus wie Vollprofis

Wie gehe ich mit Mikrofon und Schnittprogramm um? Welche Besonderheiten erfordert das Medium?

mm Welche Möglichkeiten gibt es, um Menschen akustisch zu fesseln und zu begeistern?

i Das Praktische steht in diesem Kurs im Vordergrund, aber auch das Thema Freiheit in all seinen Schattierungen steht, soweit dies von den Teilnehmenden gewünscht wird, im Fokus.

Der ehemalige Regionalkorrespondent des Bayerischen Rundfunks führt Sie in die Welt des Podcast ein. Wer möchte, kann seine Beiträge auf die Klingende Landkarte online stellen. Weitere Informationen finden Sie unter www.vhs-memmingen.de.

i Dieses Projekt wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

In Zusammenarbeit mit dem Evangelischen Bildungswerk Memmingen e.V. und dem Projektbüro Stadt der Freiheitsrechte.



Dozent: Richard Schlosser, ehem. Regionalkorresp. des BR



MM2142 | Memmingen

02.10.23, 09.10.23, 16.10.23, 23.10.23 und 30.10.23, jeweils Mo, 18.30 - 21.00 Uhr sowie 11.11.23, und 18.11.23, jeweils Sa, 9.00 - 13.00 Uhr

Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4, 30,00 €

Landtagswahlen 2023 in Bayern - Basiskurs

Alle fünf Jahre wird in Bayern ein neuer Landtag gewählt. Die nächste Wahl findet am 8. Oktober 2023 statt. Mit dieser abwechslungsreichen Kursreihe zur bayerischen Landtagswahl 2023 möchte Sie Ihre vhs neutral informieren. Für alle, die's fundiert wissen wollen. Inhalte siehe www.vhs-memmingen.de beim Kurs

i Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

Dozent: Arthur Wilm, Dipl.-Kfm.

MM1310 | Memmingen

Mo, 18.09.23 - 02.10.23, 18.00 - 21.00 Uhr, 3 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
5,00 €

Pädagogik & Psychologie

Sei nicht nett, sei echt und wertschätzend

Wenn uns etwas stört, was andere tun, möchten wir, dass diese ihr Verhalten ändern. Wir richten unsere Aufmerksamkeit dann auf das, was der/die andere "falsch" macht und reagieren oft mit Vorwürfen oder Forderungen. Das Gegenüber verteidigt/rechtfertigt sich oder zieht sich zurück. Solche Gespräche sind meist unerfreulich und die Beziehung kann dadurch nachhaltig Schaden erleiden. Wie es anders geht, zeigt die Wertschätzende Kommunikation nach Marshall Rosenberg - aufrichtig, klar & wertschätzend.

Beachten Sie auch den dazugehörigen Kurs 232MM2156S.

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

MM1102S | Memmingen

Do, 12.10.23, 19.00 - 20.30 Uhr, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3, 8,00 €, ermäßigt 6,00 €

Letzte Hilfe - gut vorbereitet für alle Fälle!

Dieser Kurs ist ein Angebot für alle interessierten Bürgerinnen und Bürger, die einen Einblick im Umgang mit Menschen am Lebensende gewinnen wollen. Er vermittelt Basiswissen zu den Themen Sterben, Tod und Trauer und möchte Menschen ermutigen, sich Menschen am Ende ihres Lebens und im Sterben zuzuwenden. An diesem Vormittag werden neben einer allgemeinen Einführung die Themen Vorsorge und Entscheidungen am Lebensende, Linderung körperlicher, psychischer, sozialer und existentieller Nöte, das Abschiednehmen vom Leben und der Umgang mit Trauer behandelt. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig und für Ihre Fragen ist genügend Zeit eingeplant.

i 30 Minuten Pause.

Dozentinnen: Heike Holzer, Dipl. Soz. Päd., St. Elisabeth Hospizverein / Angelika Reimer

BA1404 | Babenhausen

Mi, 18.10.23, 09.00 - 12.30 Uhr, vhs-Raum-Babenhausen, Schranenstr. 8, Hintereingang (über Gasthaus Rössle), Saal, Dachgeschoss
20,00 €, ermäßigt 16,00 € inkl. Informationsmaterial

Länder & Kontinente



Irischer Abend: Trinity Songs, Poesie und Geschichten aus Irland!

Seit vielen Jahren zelebriert das Künstlerduo klaus zeh & adeline seine Sicht des Irish Folk in urigen Pubs oder als Headliner bei Folk-Festivals. Stimmungsvolle irische Klassiker, Balladen und Trinklieder vermitteln echtes Insel-Feeling.

Man spürt, dass diese beiden Stimmen von Poesie und irischem Wind getragen werden. Egal, ob zur Gitarre, Bodhran oder a cappella. Adelines ausdrucksstarke und facettenreiche Stimme brachte ihr den Nimbus einer angehenden Folkgröße

ein. Wenn Klaus Zeh seine Reiseerlebnisse zum Besten gibt, wird klar, dass er nicht nur Irlandkenner, sondern auch ein echter Abenteurer ist. Alle versammelt in seinem Kurzgeschichtenband "Trinity".

Auch die bewegende und ereignisreiche Geschichte des Landes bleibt nicht unerwähnt. Die beiden Musiker und Wortliebhaber lösen ihr Versprechen ein: Es wird ein Abend der besonderen Art.

i Einlass: 19.30 Uhr.

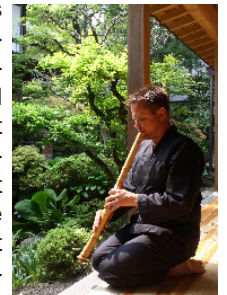
Zum Event passend werden Getränke verkauft. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an!

MM1008 | Memmingen

Do, 21.09.23, 20.00 - 22.00 Uhr, Antonierhaus, Martin-Luther-Platz 1, Saal
10,00 €

SHAKUHACHI - Geschichte und Musik der japanischen Zenflöte

"Honkyoku" - dies sind traditionelle Urstücke des Zen-Buddhismus. Viz Michael Kremietz praktiziert seit 22 Jahren Zen-Meditation und spielt seit 20 Jahren die Shakuhachi. Es gibt eine kleine Einführung in den Zen-Buddhismus und die Entstehung der Honkyoku durch die Komuso-Mönche (Mönche der Leere) der Fuke-Sekte in Japan. Zu hören sind die Zen-Stücke auf unterschiedlichen Shakuhachi Bambusflöten. Viz Michael Kremietz lebt in Wangen im Allgäu. Neben seiner Tätigkeit als Meditations- und Kampfkunstlehrer arbeitet er als Theater- und Performance-Musiker.



i Einlass: 19.30 Uhr. Begrenztes Platzkontingent, daher Anmeldung erwünscht. Ein Pilotprojekt mit dem Japanforum im Allgäu.

MM1010 | Memmingen

Sa, 11.11.23, 20.00 - 21.30 Uhr, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3, 5,00 €



„Die Welt der Bergbauern“

Als freiwilliger Helfer auf Südtiroler Bergbauernhöfen

An Südtirol beeindruckt den Besucher vor allem die grandiose Landschaft; von 200 Meter Seehöhe, inmitten von Obst- und Weingärten, reicht diese bis in die Nähe der Viertausendergrenze in eher menschenfeindliche Gebiete mit Fels, Schnee und Gletschern. Manch einer genießt im Urlaub und bei Wanderungen diese faszinierenden Landschaften - doch es gibt auch noch eine andere Seite in Südtirol: Die „Welt“ der Bergbauern!

Weitere Infos zum Kurs finden Sie unter www.vhs-memmingen.de.

Zum Vortrag werden zudem viele Bilder dieser wunderschönen Täler, der bäuerlichen Kulturlandschaft und der umgebenden Berge gezeigt. Im Besonderen können Sie auch „einen Blick von oben“ auf Höfe und Landschaft im Tauferer Ahrntal werfen, da einige kurze Filme (mittels einer Drohne) aus der „Vogelperspektive“ zu sehen sind.

i Anmeldung erforderlich.

Dozent: Reinhold Reibl, Dipl.-Ing. (FH)

MM1142 | Memmingen

Di, 07.11.23, 19.30 - 21.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3, 8,00 €, ermäßigt 6,00 €

.....

Natur, Umwelt & Technik

ZIELE FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

17 ZIELE, DIE UNSERE WELT VERÄNDERN

Enkeltauglich Leben - Online-Kurs

Infoveranstaltung zum Seminar

Was kann ich für eine nachhaltige, ökologische und gemeinwohlorientierte Welt tun? Eine Welt, die auch unseren Enkeln eine lebenswerte Zukunft bietet.

Trage Deinen Teil dazu bei! Wir tauschen uns einmal im Monat zu einem der Werte Ökologische Nachhaltigkeit, Solidarität, Soziale Gerechtigkeit, Demokratie und

Menschenwürde aus und überlegen eine persönliche Aktion, die wir bis zum nächsten Treffen realisieren.

Mit Spaß und inspiriert durch die Gruppe kommen wir ins Handeln. Wie genau das geht, zeigt Dir an diesem unverbindlichen Einführungsabend Claudia Kircher, mit der Du Dich mit anderen ab dem 11.10.23 online (siehe 232MM1532) auf den Weg machen kannst.

i Der Online-Kurs wird über die Video-Konferenzplattform ZOOM durchgeführt. Mit der Anmeldung erklären Sie sich mit dieser Plattformlösung einverstanden. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage: www.vhs-memmingen.de. Dieses Projekt wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus. Eine Anmeldung ist erforderlich. Dozentin: Claudia Kircher, Trainee für Gewaltfreie Kommunikation

MM1206 | Memmingen

Mi, 04.10.23, 18.30 - 19.45 Uhr,
Online-Seminar-Zoom MM, kostenlos

.....

Energie mit Zukunft

Diese zweiteilige Vortragsreihe möchte neutral und sachlich - belegt durch wissenschaftliche Quellen - ein Grundverständnis für Klima und Energieverbrauch vermitteln.

Teil 1: Globales Klima und Wärmeversorgung

Knapp die Hälfte des deutschen Energieverbrauchs wird für die Bereitstellung von Wärme benötigt. Teil 1 „Wärme“ beschäftigt sich zunächst leicht verständlich aufbereitet mit der globalen Erderwärmung und was die Folgen von einem weiteren Temperaturanstieg sein können. Anschließend folgen spannende Fakten über die aktuelle Wärmeversorgung in Deutschland sowie ein Ausblick, wie die Wärmeversorgung der Zukunft aussehen kann.

Teil 2: Strom und Mobilität

Soll die Energiewende gelingen, müssen außer dem Ausbau von erneuerbaren Energien vor allem unsere Stromnetze und Speichermöglichkeiten ausgebaut und unser Energieverbrauch bei der Mobilität gesenkt werden. Teil 2 „Strom und Mobilität“ zeigt leicht verständlich spannende Fakten auf, welche kaum über herkömmliche Medien zu erfahren sind.

i Eine Anmeldung ist erforderlich.

Dozent: Philip Övüc, M. Sc. (Energietechnik Ingenieur)

MM1210 | Memmingen

Di, 21.11.23 - 28.11.23, 19.30 - 21.00 Uhr, 2 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
16,00 €, ermäßigt 12,00 €

.....

Vorträge in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern

verbraucherzentrale

Bayern

Die Wärmepumpe - Vorteile und Einsatzzwecke - Online-Vortrag

Zielgruppe: Ein- und Zweifamilienhausbesitzer/innen.

Für die Beheizung von Gebäuden stehen mehrere Alternativen zur Verfügung. Im Vortrag wird die Wärmepumpe, also das Heizen mit Strom, näher betrachtet. Welche Wärmequellen können genutzt werden? Für welche Gebäude ist der Einbau einer Wärmepumpe sinnvoll?

Im Anschluss an einen kurzen Vortrag können Sie uns gerne im Chat Ihre Fragen stellen. Referentin: Eva Langhein, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Anmeldelink: <https://next.edudip.com/de/webinar/die-warmepumpe-vorteile-und-einsatzzwecke/1907454>

i In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

MM1500 | Memmingen

Di, 19.09.23, 12.30 - 13.30 Uhr
Online-Seminar-extern, kostenlos

.....

MM1502 | Memmingen

Di, 14.11.23, 12.30 - 13.30 Uhr
Online-Seminar-extern, kostenlos

.....

MM1504 | Memmingen

Mi, 24.01.24, 12.30 - 13.30 Uhr
Online-Seminar-extern, kostenlos

.....

Photovoltaik - Strom selbst erzeugen! - Online-Vortrag

Zielgruppe: Ein- und Zweifamilienhausbesitzer/innen. Erfahren Sie die Funktionsweise und lernen Sie die Komponenten einer PV-Anlage näher kennen.

Machen Sie sich vertraut mit den Begrifflichkeiten und schaffen sich eine Planungsgrundlage für Ihre PV-Stromerzeugung. Referent: Thomas Bugert, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Anmeldelink: <https://next.edudip.com/de/webinar/photovoltaik-strom-selbst-erzeugen/1907445>

i In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.



MM1506 | Memmingen

Mi, 27.09.23, 12.30 - 13.30 Uhr
Online-Seminar-extern, kostenlos



Energie sparen im Alltag - Online-Vortrag

Zielgruppe: Mieter/innen und Eigentümer/innen. Gerade in Zeiten steigender Energiepreise möchten viele Verbraucher/innen den Strom- und Heizenergieverbrauch in ihrem Haushalt gern senken. Die Verbraucherzentrale Bayern e.V. erklärt, wie Sie bereits mit einfachen Maßnahmen Kosten einsparen können. Außerdem wird erklärt, wie man die Effizienz der eigenen Heizung steigern und mögliche Wärmeverluste reduzieren kann. Referent: Rainer Moll, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Anmeldelink: <https://next.edudip.com/de/webinar/energiesparen-im-alltag/1907460>

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

MM1508 | Memmingen

Mi, 04.10.23, 12.00 - 13.00 Uhr
Online-Seminar-extern, kostenlos



Heizungserneuerung: Wie packt man's richtig an? - Online-Vortrag

Zielgruppe: Ein- und Zweifamilienhausbesitzer/innen.

Was ist zu beachten bei der Erneuerung der Heizung? Welche Alternativen zur Öl- und Gasheizung kommen in Frage? Wie viel Energie lässt sich sparen und wo gibt es Fördermittel? Bei der Suche nach der passenden Heiztechnik fürs Haus gibt es viele Lösungen, immer öfter auch in Kombination mit Solarenergie.

Dieser Vortrag führt schrittweise durch die Technik hin zur Umsetzung. Referent: Alexander Waltner, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Anmeldelink: <https://next.edudip.com/de/webinar/heizungserneuerung-wie-packt-mans-richtig-an/266612>

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

MM1510 | Memmingen

Di, 10.10.23, 18.00 - 19.30 Uhr
Online-Seminar-extern
kostenlos



MM1512 | Memmingen

Di, 12.12.23, 18.00 - 19.30 Uhr
Online-Seminar-extern
kostenlos



Energieausweis für Wohngebäude - Online-Vortrag

Zielgruppe: Hausbesitzer/innen und Kaufinteressenten. In welchen Fällen ist der Energieausweis Pflicht? Wer kann diesen erstellen? Und wenn er dann vorliegt, was sagt er eigentlich aus? Was bedeuten die Energieeffizienzklassen? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie an den Energieausweis für Ihr Wohngebäude gelangen und wie Sie ihn interpretieren. Referentin: Christine Schaller, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Anmeldelink: <https://next.edudip.com/de/webinar/energieausweis-fur-wohngebäude/1907982>

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

MM1514 | Memmingen

Do, 09.11.23, 18.00 - 19.30 Uhr
Online-Seminar-extern
kostenlos



Aus Alt mach Neu: Wie richtig sanieren? Online-Vortrag

Zielgruppe: Ein- und Zweifamilienhausbesitzer/innen. In diesem Vortrag zeigen wir Aspekte, wie man eine Sanierung angeht: Grundsätzliches Vorgehen bei einer geplanten Sanierung, Dämmung von Fassade, Dach und Keller des Hauses, Fenster- und/oder Türentausch, Optimierung der Heizung und Warmwasserbereitung, Einsatz von Erneuerbaren Energien, Fördermittel für Sanierungen. Referent: Matthias Rösch, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V. Anmeldelink: <https://next.edudip.com/de/webinar/aus-alt-mach-neu-wie-richtig-sanieren/665992>

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

MM1516 | Memmingen

Di, 21.11.23, 18.00 - 19.30 Uhr
Online-Seminar-extern
kostenlos



Photovoltaik - Strom selbst erzeugen! - Online-Vortrag

Zielgruppe: Ein- und Zweifamilienhausbesitzer/innen. Erfahren Sie die Funktionsweise und lernen Sie die Komponenten einer PV-Anlage näher kennen. Machen Sie sich vertraut mit den Begrifflichkeiten und schaffen sich eine Planungsgrundlage für Ihre PV-Stromerzeugung. Wir werden folgende Aspekte beleuchten: Wie funktioniert die Technik? Welche Dachflächen eignen sich? Was ist zu beachten? Referent: Thomas Bugert, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Anmeldelink: <https://next.edudip.com/de/webinar/photovoltaik-strom-selbst-erzeugen/1907445>

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

MM1518 | Memmingen

Mi, 22.11.23, 12.30 - 13.30 Uhr
Online-Seminar-extern
kostenlos



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

Zielgruppe: Mieter/innen und Eigentümer/innen. Mit richtigem Heizen und Lüften kann Energie eingespart, die Heizkosten gesenkt und gleichzeitig Schimmel in der Wohnung vermieden werden. Aber was ist richtiges Lüften? Wie wird ein Hygrometer richtig gelesen? Im Vortrag erhalten Sie Tipps zur Schimmelvermeidung, Ursacheermittlung bei vorhandenem Schimmel und Schimmelbeseitigung. Referent: Alexander Waltner, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Anmeldelink: <https://next.edudip.com/de/webinar/schimmel-vermeiden-wie-heize-und-lufte-ich-richtig/364540>

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

MM1520 | Memmingen

Di, 05.12.23, 18.00 - 19.30 Uhr
Online-Seminar-extern
kostenlos



Bauen mit Holz - Online-Vortrag

Zielgruppe: Bauherren und Hausbesitzer/innen. Der Vortrag vermittelt unterschiedliche Bauarten beim Neubau mit Holz. Diese Aspekte werden abgedeckt: Nachhaltigkeit von Holz als Baumaterial, Bauarten mit Holz (Holzblockbau, Holzrahmenbauweise, Holzmassivbauweise, Holztafelbauweise), Förderungen. Referentin: Gisela Kienzle, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.



Anmeldelink: <https://next.edudip.com/de/webinar/bauen-mit-holz-nachhaltiger-rohstoff-mit-vielen-moglichkeiten/1789722>

i In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

MM1522 | Memmingen

Di, 23.01.24, 18.00 - 19.30 Uhr

Online-Seminar-extern, kostenlos



Energiekosten: Abrechnungen von Energierechnungen verstehen (Strom und Wärme) - Online-Vortrag

Zielgruppe: Mieter/innen und Eigentümer/innen. Die Kosten für Strom und Heizung steigen. Was enthält eine Stromrechnung? Wie kann ich eine Heizkostenabrechnung verstehen. Der Vortrag führt schrittweise durch die Abrechnungen, so dass man selbst eine erste Überprüfung vornehmen kann. Referentin: Gisela Kienzle, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V. Anmeldelink: <https://next.edudip.com/de/webinar/energiekosten-verstehen-was-bedeutet-meine-abrechnung/1909047>

i In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

MM1524 | Memmingen

Di, 20.02.24, 18.00 - 19.30 Uhr

Online-Seminar-extern, kostenlos



Wirtschaft & Mittelstand



Existenzgründung als Chance in der freien Marktwirtschaft

Ihr Weg in die Selbstständigkeit

Themenspektrum und Grundlage für Diskussion:

- Basics auf dem Weg zur Existenzgründung
- mögliche Geschäftsmodelle
- Profil einer Unternehmerpersönlichkeit
- Marktanalyse
- Kapitalbedarf
- Businessplan
- Akzeptanz im sozialen Umfeld
- mögliche Unterstützung und Begleitung durch öffentliche Institutionen,

u. a. AktivSenioren Bayern e. V.

Es erfolgt keine Rechts- bzw. Steuerberatung.

Dozent: Karl Sigloch

MM1212 | Memmingen

Fr, 22.09.23, 19.00 - 20.30 Uhr,

Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,

Raum 3, kostenlos

.....

MM1214 | Memmingen

Fr, 19.01.24, 19.00 - 20.30 Uhr,

Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,

Raum 3, kostenlos

.....

Unternehmensnachfolge

Die elementare Herausforderung für jedes Unternehmen stellt sich in der Nachfolgeregelung. Eine vorausschauende Strategie und Planung sichert den Firmenfortbestand. Unabhängig, ob die Unternehmensführung innerhalb der Eigentümer-Familie weitergereicht wird, ein "Management by Out" möglich ist bzw. ein Verkauf ansteht. Der Vortrag zeigt Optionen, mögliche Szenarien, beteiligte Institutionen und Zeitschienen.

Dozent: Karl Sigloch

MM1216 | Memmingen

Fr, 15.12.23, 19.00 - 20.30 Uhr,

Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,

Raum 3

kostenlos

.....

Recht & Finanzen

Vermögen in der Ehe

Welcher Güterstand gilt in der Ehe, welche Vereinbarungen sind sinnvoll?

Die inhaltlichen Schwerpunkte dieses Vortrags sind Eheverträge, sowie die verschiedenen Güterstände in der Ehe mit ihren Auswirkungen auf das Vermögen der Ehegatten. Besonderes Augenmerk wird hierbei auf die Zugewinnngemeinschaft gelegt, da diese in der Praxis am häufigsten vorkommt. Nach diesem Vortrag sollten Sie in der Lage sein zu entscheiden, ob in Ihrer Situation ein Ehevertrag sinnvoll ist und welche Konsequenzen eine eventuelle Scheidung ohne Ehevertrag für Sie hat. Dozentin: Larissa Laqua, Menz & Partner

MM1312 | Memmingen

Mo, 16.10.23, 18.00 - 19.30 Uhr,

Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,

Raum 3, 8,00 €, ermäßigt 6,00 €

.....

Erben und Vererben - aber richtig!

Für alle, die ein Testament errichten wollen oder selbst als Erben in Betracht kommen. Das Seminar gibt anhand von

Beispielen einen Überblick über das Erbrecht und das Erbschaftssteuerrecht, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Kosten von Pflege. Außerdem werden die Kosten der Testamentserrichtung beim Rechtsanwalt oder Notar angesprochen.

Dozent: Felix Binder, Rechtsanwalt, Menz & Partner

MM1314 | Memmingen

Fr, 20.10.23, 14.00 - 15.30 Uhr,

Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,

Raum 3, 8,00 €, ermäßigt 6,00 €

.....

MM1316 | Memmingen

Do, 26.10.23, 19.30 - 21.00 Uhr,

Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,

Raum 3, 8,00 €, ermäßigt 6,00 €

.....

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. Viele wissen nicht, dass in einem solchen Fall die nächsten Angehörigen nicht automatisch notwendige rechtliche Entscheidungen treffen dürfen. In diesem Vortrag stellen wir Ihnen zwei Möglichkeiten der rechtlichen Vertretung vor - die rechtliche Betreuung und die Vorsorgevollmacht. Sie erhalten Informationen darüber, welche Vertretungsform für wen geeignet ist, wie sich die beiden unterscheiden und wo jeweils die Vor- und Nachteile zu sehen sind.

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

MM1318 | Memmingen

Mo, 20.11.23, 18.00 - 19.30 Uhr,

Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,

Raum 3, kostenlos

.....

Notarielles Testament und Erbvertrag als Vorsorge für den Todesfall

Man kann seinen Angehörigen nichts Schlimmeres hinterlassen als einen unregelmäßig hinterlassenen Nachlass. Erbstreitigkeiten beruhen fast immer auf fehlerhaften und unklaren Regelungen. Notarielle Testamente und Erbverträge geben hier Sicherheit. Die anfallenden Beurkundungskosten werden zudem bei Immobilienbesitz und Unternehmensbeteiligungen fast immer durch erhebliche Kostenvorteile im Nachlassverfahren und bei der Nachlassabwicklung aufgewogen. Die Regelungsmög-



lichkeiten in einer Verfügung von Todes wegen, werden anhand von Beispielen und Musterformulierungen erörtert.

Dozent: Arnold Voran, Notar

MM1320 | Memmingen

Do, 23.11.23, 19.30 - 21.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
8,00 €, ermäßigt 6,00 €

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

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

Dozent: Arnold Voran, Notar

MM1322 | Memmingen

Do, 25.01.24, 19.30 - 21.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
8,00 €, ermäßigt 6,00 €

Die 12 größten Irrtümer im Mietrecht - für Vermieter

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

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

MM1328 | Memmingen

Mo, 27.11.23, 18.00 - 19.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3, 8,00 €, ermäßigt 6,00 €

So entgehen Sie Betrugsmaschen

Angebliche „Polizisten in Zivil“ sprechen Sie vor Ihrem Haus oder im Treppenhaus Ihres Wohnblocks an und geben vor, Spu-

rensicherungen oder Ermittlungen bei Ihnen oder Ihrem Nachbarn durchführen zu müssen, falsche Polizisten melden sich am Telefon, angebliche Enkel rufen aus einer Notsituation an ... Vieles, was im ersten Moment als echt und ernst zu nehmen erscheint, stellt sich als hinterlistige Falle heraus.

Damit auch Sie vor solchen Situationen gefeit sind, laden wir Sie zu diesem überaus aufschlussreichen und interessanten, kostenlosen Vortrag ein. Die Vortragende verfügt über ein profundes Wissen in diesem Bereich. Ihre Fragen sind willkommen.

Dozentin: Renate Thanner, Leitende Oberstaatsanwältin i.R.

MM1352 | Memmingen

Di, 10.10.23, 19.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3, kostenlos

MM1354 | Memmingen

Mo, 13.11.23, 14.30 - 16.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3, kostenlos

MM1358 | Memmingen

Mo, 22.01.24, 19.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3, 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.

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

Beamten/Beamte der PI Memmingen

MM1360 | Memmingen

Di, 17.10.23, 19.00 - 21.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3, kostenlos

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
Dozentin: Martina Maria Heizmann, Immobilienfachwirtin

MM1326S | Memmingen

Mo, 09.10.23, 19.30 - 21.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3
8,00 €, ermäßigt 6,00 €

Die Wirkung von Licht und Farbe im Wohn- und Arbeitsbereich

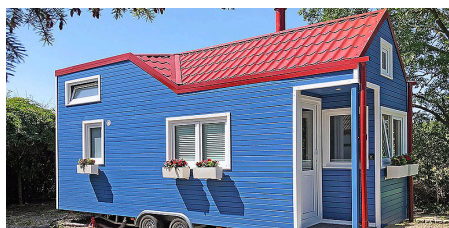
Farben haben eine stimulierende Wirkung auf den Menschen. Sie beeinflussen und unterstützen unser Befinden, je nach Farbe sowohl negativ als auch positiv, erheitern, bedrücken, wärmen, kühlen, erfrischen, beruhigen, wirken ansprechend... etc. Verschiedene Räume haben eine bestimmte Funktion und einen Charakter, den man mit Farbe unterstreichen oder vernichten kann. Mit vielen Fotos, echten Beispielen und neuen wertvollen Praxistipps wird der Teilnehmer sofort in der Lage sein, die persönliche Farbgestaltung selbst in die Hand zu nehmen. Außerdem erhält jeder Besucher des Vortrags einmalig eine Auswertung seiner persönlichen Wohnfarbstimmung mit dem "Wohn-Farb-Kompass" geschenkt.

Dozent: Hermann Kuffer, dipl. Farbberater ICA, Malermeister, TÜV-geprüfter Schimmel-experte (Getifix)

MM1394 | Memmingen

Fr, 17.11.23, 19.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3

8,00 €, ermäßigt 6,00 €



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

Wohnraum wird immer knapper, die Grundstückspreise explodieren, viele wollen nicht mehr 30 bis 40 Jahre nur für ihr Eigenheim arbeiten. Bewusster Konsum und Nachhaltigkeit werden wichtiger als materieller Besitz. Wenn auch Du Dich hiervon angesprochen fühlst und bereit bist, Dich mehr auf das Wesentliche zu reduzieren und minimalistischer zu leben, dann könnte auch für Dich ein Tiny Haus die neue Wohnform werden.

Erfahre von mir in einem Abend einiges zu den bürokratischen Hürden in Deutschland, wie es sich in so einem Tiny Haus lebt, welche Hersteller es im europäischen Raum gibt, welche Arten von Heizungen in Frage kommen etc.

Dozentin: Claudia Kollin, Vegane Ernährungsberaterin

MM1396 | Memmingen

Di, 14.11.23, 19.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3, 8,00 €, ermäßigt 6,00 €
.....

Gesundes Wohnen - Nie wieder Schimmelpilz!

Mit den anstehenden Energieeinsparungen wird unter Experten ein starkes Ansteigen der Schimmelbildung in Wohnungen erwartet. Es geht hier nicht nur um richtiges Lüften, um eine Schimmelbildung zu vermeiden, sondern auch um das richtige Heizen. Wie kann ich es in der Wohnung wärmer haben und trotzdem Heizenergie sparen? Allgemein sprechen wir auch über die Wohngesundheit, Raumluftoptimierung und sonstige Präventionen gegen die Schimmelbildung.

Dozent: Hermann Kuffer, dipl. Farbberater ICA, Malermeister, TÜV-geprüfter Schimmelexperte (Getifix)

MM1398S | Memmingen

Fr, 01.12.23, 19.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3
8,00 €, ermäßigt 6,00 €
.....

Einzelveranstaltungen & Seminare

Natur & Umwelt

Pilzwanderung

Wissen Sie, welcher Pilz schmeckt? Und welchen Pilz man lieber nicht essen sollte? Bei dieser Pilzwanderung lernen Sie verschiedene Pilze kennen und erfahren ganz nebenbei noch viel Wissenswertes darüber.

i Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung
Treffpunkt: Parkplatz des Walderlebnispfads zwischen Dietershofen bei Babenhausen und Märxle (87770 Oberschönnegg)

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

Dozent: Dr. Manfred Fischer, Apotheker und Pilzberater (BMG)

BA1422 | Babenhausen

Sa, 23.09.23, 10.00 - 12.15 Uhr,
Kursort siehe Text, 19,40 €
.....



Wildfrüchtespaziergang an der Iller

Wir alle kennen Äpfel und Birnen. Aber auch die einheimischen Wildgehölze haben einiges zu bieten. Meist sind die Früchte zwar recht klein, aber einige sind sehr gesund und es lassen sich aus ihnen z. B. frische Säfte oder köstliche Marmeladen zubereiten. Andere wiederum sind ungenießbar oder gar giftig.

Entdecken Sie auf diesem Spaziergang mit dem Dozenten einige davon und erfahren Sie mehr zu deren Nutzen oder Gefahren.

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

Nicht geeignet für Menschen mit Gehbehinderung oder im Rollstuhl.

Dozent: Norbert Gossner, Baumschulmeister

MM1424S | Memmingen

So, 24.09.23, 14.00 - 16.00 Uhr,
Kursort siehe Text, 11,90 €

Wildkräuterführung - Pflanzen des Herbstes

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

i Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk

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

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

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Dozentin: Heike Potrykus, Allgäuer Wildkräuterführerin und Blühbotschafterin

MM1428S | Memmingen

Fr, 06.10.23, 16.00 - 18.00 Uhr,
Kursort siehe Text, 11,90 €
.....

Vitaminbomben am Wegesrand - Wie wir mit Wildkräutern unser Im- munsystem 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, ggfs. Sammeltüte oder -behälter

Treffpunkt: Wanderparkplatz Eisenburger Wald

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

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



MM1430S | Memmingen

Sa, 21.10.23, 10.00 - 13.00 Uhr,
Kursort siehe Text, 17,80 €

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.

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

MM1432 | Memmingen

Fr / Sa, 29.09.23 - 30.09.23, 08.00 - 16.00 Uhr, 2 x, Bauhof, Aufenthaltsraum 1. OG, Brahmstr. 23, Memmingen, 150,00 €

Nachhaltig & zukunftsorientiert

Workshop Zivilcourage "AKTION-TU-WAS"

Für alle 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? Gemeinsam beleuchten wir rechtliche Hintergründe und beantworten alle Ihre ganz persönlichen Fragen rund um das Thema „Zivilcourage“. 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.

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

Beamtinnen/Beamte der PI Memmingen

MM0402S | Memmingen

Sa, 14.10.23, 09.30 - 12.00 Uhr, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, R. 2 kostenlos

Enkeltauglich leben - Das Spiel, das deine Welt verändert! - Online-Kurs

Was kann ICH für eine nachhaltige, ökologische und gemeinwohlorientierte Welt tun?

Eine Welt, die unseren Enkeln eine lebenswerte Zukunft bietet.

Wir tauschen uns einmal im Monat zu einem der Werte Ökologische Nachhaltigkeit, Solidarität, Gerechtigkeit, Demokratie, Menschenwürde aus und überlegen eine persönliche Aktion, die wir bis zum nächsten Treffen realisieren. Mit Spaß und inspiriert durch die Gruppe kommen wir ins Handeln. Es sind schon viele große und kleine Veränderungen umgesetzt worden, z. B. Kontowechsel zu einer ökologischen Bank.

i Sie erhalten ca. eine Woche vor und spätestens eine Woche nach jedem Kursabend per E-Mail Seminarunterlagen von der Dozentin. Bitte geben Sie deshalb bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an. Dieses Projekt wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

Der Online-Kurs wird über die Video-Konferenzplattform ZOOM durchgeführt. Mit der Anmeldung erklären Sie sich mit

dieser Plattformlösung einverstanden. Die Zugangsdaten (Link, Meeting-ID und Kennwort) für das Meeting erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs per Mail. Bitte loggen Sie sich rechtzeitig ein. Das Meeting ist bereits 15 Minuten vor Kursbeginn freigeschaltet, damit Sound und Bild von den Teilnehmer/innen geprüft werden können, bevor es beginnt.

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

Dozentin: Claudia Kircher, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation

MM1532 | Memmingen

Mi, 11.10.23, 18.30 - 21.30 Uhr
Mi, 08.11.23, 18.30 - 21.30 Uhr
Mi, 29.11.23, 18.30 - 21.30 Uhr
Mi, 20.12.23, 18.30 - 21.30 Uhr
Mi, 17.01.24, 18.30 - 21.30 Uhr
Mi, 07.02.24, 18.30 - 21.30 Uhr
Online-Seminar-Zoom MM

5,00 €

Verbraucherbildung & Finanzen



Verbraucherbildung
Bayern

Die vhs Memmingen ist „Stützpunkt Verbraucherbildung“ in Bayern.

Die nachfolgenden Angebote sind vom Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz gefördert und können stark vergünstigt oder kostenlos von Ihnen besucht werden.

Als Verbraucher/in werden Sie in diesen Veranstaltungen möglichst umfassend, nach dem neuesten Sachstand und neutral informiert und über Zusammenhänge aufgeklärt. Dies gelingt durch qualifizierte Expertinnen und Experten, die teilweise weite Strecken nach Memmingen zurücklegen oder ihr Wissen in Online-Kursen mitteilen.

Darüber hinaus arbeitet die vhs Memmingen im Bereich Verbraucherbildung auch mit Kooperationspartnern/innen, wie z. B. mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V., zusammen. Auch diese Angebote finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-memmingen.de unter Themen/Reihen/Verbraucherbildung.

Weiterführende Informationen und Angebote der Verbraucherbildung in Bayern finden Sie unter www.verbraucherbildung.bayern.de, der offiziellen Internetseite des Ministeriums.





Linux - Eine nachhaltige Alternative zu Windows

Geld und Ressourcen sparen!

Mit Linux schonen Sie nicht nur Ihren Geldbeutel, auch der Umwelt tun Sie etwas Gutes!

Sie können mit dieser vollwertigen Alternative zum Betriebssystem von Windows Ihren Laptop oder PC länger nutzen. Die Hardwareanforderungen sind erheblich niedriger als bei Microsoft. In diesem Vortrag erhalten Sie grundlegende Informationen zum Betriebssystem Linux, wie und wo Sie es testen können, wie es installiert wird und mit welchen Programmen es kompatibel ist. Außerdem erfahren Sie, was Linux von Windows unterscheidet und warum ein Umstieg sich auch für Sie lohnen könnte. Ihre Fragen sind willkommen und werden umfassend beantwortet.

 Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz. Dozent: Günter Hauptvogel

MM1204 | Memmingen

Mi, 27.09.23, 19.00 - 21.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3, kostenlos
.....

E-Mobilität am Beispiel von Elektrorollern - Hybridveranstaltung

Wie kann ich mich nachhaltig, schnell, wirtschaftlich und bequem in der Stadt und Umkreis bewegen?

Viele Städte bieten inzwischen Förderungen und Zuschüsse für ihre Bürger an, die sich ein emissionsarmes Fortbewegungsmittel kaufen, unter anderen die Stadt München, Friedrichshafen und Ravensburg. Die Städte versprechen sich eine Reduzierung der Verkehrsemissionen. Hat ein Elektroroller wirklich das Potential, ein Auto zu ersetzen? Für wen lohnt sich die Anschaffung? Wie viel Strom brauche ich pro Strecke und wo lade ich den Akku auf? Wie versichere ich einen Elektroroller am besten und wie kann ich damit am Emissionshandel teilnehmen (Treibhausgasminderungsquote)?

Diese Fragen und mehr werden bei dieser Veranstaltung zum Thema Elektroroller beleuchtet. Referent Felix Wigand ist Umweltingenieur und Leiter des Amtes für Umwelt und Klima bei der Stadt Memmingen. Ende 2021 hat er die Umweltförderung der Stadt Ravensburg zum Anlass genommen, sein Auto abzumelden und durch einen Elektroroller zu ersetzen. Mit inzwischen 20.000 km auf dem Tacho berichtet er über seine Erfahrungen und informiert über relevante Themen, die für Interessierte wichtig sind.

Dozent: Felix Wigand

MM1208 | Memmingen

Do, 19.10.23, 19.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3 und online (über Zoom)
8,00 €, ermäßigt 6,00 €
.....



Die selbstgenutzte Immobilie im Alter? Verkauf, Teilverkauf, Verrentung oder Darlehen?

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? Der Referent geht auch auf Ihre individuellen Fragen ein.

 Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Dozent: Arthur Wilm, Dipl.-Kfm.

MM1362S | Memmingen

Mo, 23.10.23, 15.00 - 17.30 Uhr
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3, 3,00 €
.....



Verbraucherbildung
Bayern

Ramadama im Versicherungsordner - Online-Vortrag

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.

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

 Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Dozent: Arthur Wilm, Dipl.-Kfm.

MM1364 | Memmingen

Mo, 23.10.23, 19.00 - 21.30 Uhr
Online-Seminar-Zoom MM
kostenlos
.....



Pantoffeldepot - bequem langfristig investieren

Pantoffel-Portfolio klingt bequem und unkompliziert? Stimmt das? Der von Finanztest ausgesuchte Name soll vermitteln, dass mit der Pantoffel-Strategie ganz einfach Vermögen aufgebaut werden kann, ohne sich mit komplizierten Vorgängen in der Finanzwelt auseinandersetzen zu müssen. Wie das genau funktioniert und was Sie benötigen, um mit dem Pantoffel-Portfolio Geld anzulegen, wird in diesen zwei Terminen erklärt. Die Grundlagen sicherheits- und risikobehafteter Bausteine mit ETF's, Fonds und anderen Kapitalanlagen wird erläutert. Der Referent geht auch auf Ihre individuellen Fragen ein.

 Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Dozent: Arthur Wilm, Dipl.-Kfm.

MM1366 | Memmingen

Do / Fr, 09.11.23 - 10.11.23, 18.30 - 21.00 Uhr, 2 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3, 6,00 €
.....

Wer wird Millionär? - Online-Vortrag Clever und rentierlich anlegen

Aus eigenem Geld das Meiste rausholen - ein Angebot für junge Erwachsene. In der Ausbildung oder im Studium ist das Geld meist eher knapp. Kann man da schon was für später zurücklegen und gleichzeitig das Leben im Hier und Jetzt genießen? Unser Referent, über 40 Jahre in der Finanzbranche tätig, jetzt Trainer Verbraucherbildung für Finanzen und Versicherungen, zeigt, dass eine finanziell geregelte und sichere Zukunft und der Wunsch, jetzt etwas zu erleben, kein Widerspruch sein muss. Der Referent geht auch auf Ihre individuellen Fragen ein.

 Der Online-Kurs wird über die Video-Konferenzplattform ZOOM durchgeführt. Mit der Anmeldung erklären Sie sich mit dieser Plattformlösung einverstanden. Die Zugangsdaten (Link, Meeting-ID und Kennwort) für das Meeting erhalten Sie



rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs per Mail. Bitte loggen Sie sich rechtzeitig ein. Das Meeting ist bereits 15 Minuten vor Kursbeginn freigeschaltet, damit Sound und Bild von jedem Teilnehmer geprüft werden kann.

Datenschutzhinweise für Online-Meetings via Zoom: 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.

MM1368 | Memmingen

Mo, 27.11.23, 19.00 - 21.30 Uhr

Online-Seminar-Zoom MM, kostenlos

.....

Arbeitnehmer/innen vor Renteneintritt

Die Zeit bis zur Rente ist nur noch bis zu 10 Jahre entfernt oder der Rentenantrag steht unmittelbar bevor. Was ist zu beachten, welche Entscheidungen sind zu treffen? Was bedeuten Vorruhestand, Rente mit 63, langjährig versichert oder Flexirente und Regelrente in den verschiedensten Konstellationen? In diesem Kurs werden die Grundlagen geklärt und an konkreten Beispielen die individuellen Möglichkeiten mit Vor- und Nachteilen aufgezeigt. Der Referent geht auch auf Ihre individuellen Fragen ein.

 Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Dozent: Arthur Wilm, Dipl.-Kfm.

MM1370 | Memmingen

Mo / Do, 08.01.24 - 11.01.24, 18.30 - 21.00 Uhr, 2 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3, 6,00 €

.....

Schulden vermeiden - Mit privater Finanzplanung in eine finanziell entspanntere Zukunft - Online-Vortrag

Worin liegt der Unterschied zwischen konsumtiven und investiven Schulden? Konsumfallen und Vertragsgestaltungen erkennen, die zu Schulden führen! Mit einer einfachen persönlichen Finanzplanung Schulden vermeiden! Woran erkennt man eine Überschuldung? Vorgehen bei Zahlungsschwierigkeiten und die Möglichkeiten der Entschuldung! Der Referent geht auch auf Ihre individuellen Fragen ein.

 Der Online-Kurs wird über die Video-Konferenzplattform ZOOM durchgeführt. Mit der Anmeldung erklären Sie sich mit dieser Plattformlösung einverstanden. Die Zugangsdaten (Link, Meeting-ID und Kennwort) für das Meeting erhalten Sie

rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs per Mail. Bitte loggen Sie sich rechtzeitig ein. Das Meeting ist bereits 15 Minuten vor Kursbeginn freigeschaltet, damit Sound und Bild von den Teilnehmer/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

 Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz. Dozent: Arthur Wilm, Dipl.-Kfm.

MM1372 | Memmingen

Mo, 15.01.24 - 22.01.24, 19.00 - 21.30 Uhr, 2 x, Online-Seminar-Zoom MM, kostenlos

.....

Die private Immobilienfinanzierung - Gut vorbereitet ins Beratungsgespräch - Was kann ich mir wirklich leisten? - Online-Vortrag

Der Kauf eines Eigenheims oder einer Wohnung ist und bleibt der Wunsch Nummer 1 in Deutschland. Bei den aktuellen Immobilienpreisen und gestiegenen Finanzierungskosten ist Vorsicht geboten. Damit der Traum aber kein Alptraum wird, ist gute Vorbereitung, eine realistische Einschätzung der Möglichkeiten und Hintergrundwissen unabdingbar. Unser Kurs gibt einen unabhängigen Blick auf wichtige Faktoren in der Entscheidungsphase. Der Kursleiter (anerkannter Trainer Verbraucherbildung) benennt die aktuellen Chancen und Risiken am Immobilienmarkt.

Er gibt geldwerte Tipps für das Finanzierungsgespräch und die Vorbereitung darauf. Der Referent geht auch auf Ihre individuellen Fragen ein.

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

Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz. Dozent: Arthur Wilm, Dipl.-Kfm.

MM1374 | Memmingen

Mo, 29.01.24, 19.00 - 21.30 Uhr
Online-Seminar-Zoom MM

kostenlos

.....



Verbraucherbildung
Bayern

Einkaufen und Bezahlen im Internet

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

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

MM1376 | Memmingen

Mo, 04.12.23, 18.30 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3, 4,00 €

.....

MM1378 | Memmingen

Bitte mitbringen: Schreibzeug
Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz. Di, 09.01.24, 15.30 - 17.30 Uhr, Mehrgenerationenhaus, Zangmeisterstr. 30, 4,00 €

.....

Reisen mit dem Smartphone/Tablet

Egal, ob Sie eine Reise planen, ein Zug- oder ein Flugticket benötigen oder einfach nur wissen wollen, wie lange Sie zu Fuß zu einem bestimmten Restaurant im Urlaubsgebiet benötigen: Das Internet kann Ihnen dabei helfen. Die digitale Welt unterstützt die Mobilität - von der Planung bis zur Durchführung der Reise. Sie haben nicht nur die Möglichkeit, von Ihrem Computer zu Hause eine Reise zu planen, sondern können ebenfalls einen Tablet-Computer oder ein Smartphone auf Ihrer Reise nutzen. Dies bedeutet insbesondere dann eine Erleichterung, wenn Sie sich z.B. in einer fremden Stadt orientieren



müssen oder eine Eintrittskarte frühzeitig buchen wollen.

i Bitte mitbringen: Schreibzeug

Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Dozent: Gregor Biedermann

MM1380S | Memmingen

Di, 09.01.24, 18.30 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3, 4,00 €



Mobile Payment

In einer zunehmend digitalisierten Welt, in der Smartphones und mobile Geräte allgegenwärtig sind, verändert sich auch die Art und Weise, wie wir bezahlen. Mobile Payment ermöglicht es uns, Transaktionen schnell, bequem und sicher über unsere mobilen Geräte abzuwickeln. Mit der fortschreitenden Technologieentwicklung und der steigenden Akzeptanz kontaktloser Zahlungsmethoden hat Mobile Payment in den letzten Jahren eine enorme Bedeutung erlangt. Es bietet uns die Möglichkeit, Einkäufe im Einzelhandel, online oder sogar zwischen Privatpersonen über mobile Apps abzuwickeln. Natürlich gibt es auch Herausforderungen. 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

Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Dozent: Gregor Biedermann

MM1382 | Memmingen

Di, 16.01.24, 15.30 - 17.30 Uhr,
Mehrgenerationenhaus, Zangmeisterstr.
30, 4,00 €



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

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

Dieser Vortrag zeigt die wesentlichen Gefahrenquellen im Internet, wie z.B. Phishing Mails oder Trojaner und behandelt die grundlegenden Aspekte für einen si-

chernen Umgang mit dem Internet, wie z.B. sichere Gestaltung von Passwörtern und Virenschutz.

i Bitte mitbringen: Schreibzeug

Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Dozent: Gregor Biedermann

MM1384 | Memmingen

Di, 16.01.24, 18.30 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3, kostenlos



Verbraucherbildung
Bayern

Online-Banking - ist das was für mich?

Viele Banken reduzieren seit Jahren die Anzahl ihrer Filialen und damit auch die Dienstleistungen vor Ort. Als Alternative wird den Kunden Online-Banking zur Verfügung gestellt. Bankgeschäfte, wie z.B. Überweisungen durchführen, Daueraufträge einrichten oder den aktuellen Kontostand abfragen, sind mit Hilfe von Online-Banking möglich. Wie kann auch ich meine Bank-Angelegenheiten vom heimischen PC/Tablet erledigen? Wie unterstützt mich mein Smartphone bei meinen Geldgeschäften? Anhand eines Demokontos wird anschaulich erläutert, wie Online-Banking Schritt für Schritt funktioniert und welche Sicherheitsaspekte zu beachten sind.

i Bitte mitbringen: Schreibzeug

Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Dozent: Gregor Biedermann

MM1386 | Memmingen

Di, 23.01.24, 15.30 - 17.30 Uhr,
Mehrgenerationenhaus, Zangmeisterstr.
30, 4,00 €



Börsenthemen für junge Frauen - Online-Kurs

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

i Der Online-Kurs wird über die Video-Konferenzplattform ZOOM durchgeführt. Mit der Anmeldung erklären Sie sich mit

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

Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Dozentin: Paulina Lolov

MM1388 | Memmingen



Do, 09.11.23, 19.00 - 21.00 Uhr

Online-Seminar-Zoom MM, kostenlos



Einführung in den Aktienhandel - Online-Kurs

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

i Der Online-Kurs wird über die Video-Konferenzplattform ZOOM durchgeführt. Mit der Anmeldung erklären Sie sich mit dieser Plattformlösung einverstanden. Die Zugangsdaten (Link, Meeting-ID und Kennwort) für das Meeting erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs per Mail. Datenschutzhinweise für Online-Meetings via Zoom: https://www.vhs-memmingen.de/fileadmin/vhs-memmingen/Downloads/210525_Datenschutzhinweise-zoom.pdf

Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Dozentin: Paulina Lolov

MM1390 | Memmingen



Do, 16.11.23 - 23.11.23, 19.00 - 21.00 Uhr, 2 x, Online-Seminar-Zoom MM
kostenlos





ETFs Einführung - ETFs auswählen mit System - Online-Kurs

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

i Der Online-Kurs wird über die Video-konferenzplattform ZOOM durchgeführt. Mit der Anmeldung erklären Sie sich mit dieser Plattformlösung einverstanden. Die Zugangsdaten (Link, Meeting-ID und Kennwort) für das Meeting erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs per Mail. Bitte loggen Sie sich rechtzeitig ein. Das Meeting ist bereits 15 Minuten vor Kursbeginn freigeschaltet, damit Sound und Bild von den Teilnehmer/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

Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Dozentin: Paulina Lolov

MM1392 | Memmingen

Do, 30.11.23 - 07.12.23, 19.00 - 21.00 Uhr, 2 x, Online-Seminar-Zoom MM kostenlos



Weitere Angebote außerhalb der Verbraucherbildung Bayern

Wohin mit dem Geld? - Krisensicher anlegen

Inflation, Krisen, Steuern und Zinspolitik bedrohen Vermögenswerte. Bei 5 % Inflation halbiert sich die Kaufkraft alle 15 Jahre. Im Kurs werden die Wirtschaftszyklen und somit die Strategien aufgezeigt, mit denen seit Jahrhunderten Vermögen bewahrt und vergrößert werden konnte. Überblick und Orientierung über die gängigsten Anlageklassen, Finanzprodukte, inflationsgeschützte Sachwerte, Geldwerte, Zinsprodukte usw.

Die empfohlene Gewichtung, Sicherheit, Chancen und Risiken, Sinnhaftigkeit und Wirtschaftlichkeit der Anlageformen - und was aus ihnen in früheren Krisen, wie z.B. Kriege, Währungsreformen, Hyperinflation, Rezession etc. wurde. Es geht nicht nur um Vermögens-Erhalt, sondern auch um Rendite und Sicherheit, trotz aller Krisen.

i Bitte mitbringen: Schreibzeug
Dozentin: Manuela Klüber-Wiedemann, Finanzfachwirtin (FH)

MM1534 | Memmingen

Di, 24.10.23, 18.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3
12,50 €

Aktien: warum, wann, welche, wie?

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

i Bitte mitbringen: Schreibzeug
Dozentin: Manuela Klüber-Wiedemann, Finanzfachwirtin (FH)

MM1536 | Memmingen

Mo, 06.11.23, 18.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3, 12,50 €

Wie viel Ruhestand kann ich mir leisten?

Wie ein finanziell sorgenfreier Ruhestand gelingt, ist das Kurs-Thema. Ruhestandsplanung ermittelt das nötige Start-Kapital ab Rentenbeginn bis Lebensende für die gewünschte monatliche Versorgung, dabei berücksichtigt sie Inflation, Kosten und Steuern. Ist Kaufkraft-Erhalt, Kapital-Verzehr gewünscht oder soll Vermögen an Nachkommen übertragen werden. 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)

MM1538 | Memmingen

Do, 30.11.23, 18.00 - 20.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3
12,50 €



Kommunikation

Auftreten, Rhetorik & Selbstsicherheit

"Ich bin mehr wert" - selbstsicher in die Gehaltsverhandlung

"Das hätte ich besser gekonnt..." Und Sie haben recht: In Zukunft können Sie das besser! In diesem Kurs lernen Sie, Ihren Wert richtig einzuschätzen, Ihrem Gesprächspartner auf Augenhöhe zu begegnen, durch authentische Rhetorik und überzeugende Körpersprache Sicherheit auszustrahlen und Fallstricke zu vermeiden sowie Gegenargumente wertschätzend zu entkräften. Nach einem kurzen Theorieteil widmen wir uns der Praxis und üben das Gelernte ausführlich anhand von Beispielen aus Ihrem Berufsalltag.

i Mittagspause: 60 Minuten

Dozent: Maximilian Zettler

MM2106 | Memmingen

Sa, 18.11.23, 10.00 - 16.00 Uhr
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 3
40,00 €

neu

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

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

i Bitte mitbringen: Picknick und bequeme Schuhe

Mittagspause: 45 Minuten

Dozentin: Ricarda Petersen, Dipl. Kunst- und Theaterpädagogin

MM2108S | Memmingen

Sa, 18.11.23, 11.00 - 18.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 2
59,50 €

MM2112S | Memmingen

Bitte mitbringen: Picknick und bequeme Schuhe

Mittagspause: 45 Minuten

Sa, 20.01.24, 11.00 - 18.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 2, 59,50 €

Coaching & Führung

Fit im Konflikt - Konfliktmanagement leichtgemacht

Konflikte kosten Energie, Zeit und Geld. Sie belasten unsere Beziehungen im Berufs- und Privatleben. Oft fühlen wir uns hilf- und machtlos der Konfliktodynamik ausgeliefert. Doch das muss nicht sein! Lernen Sie Strategien, mit denen es Ihnen gelingt

selbstsicher und gelassener in Konflikten zu agieren, aufgeheizte Situationen zu entschärfen, kreative Lösungen zu verhandeln, souverän auf unfaire Angriffe zu reagieren. Damit gemeinsam Leben und Arbeiten wieder Spaß macht.

i Mittagspause: 1 Stunde

Dozentin: Andrea Link, Coach, Mediatorin

MM2110S | Memmingen

Sa, 18.11.23, 09.00 - 16.30 Uhr,
Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock
61,90 €

neu

Sei nicht nett, sei echt und wertschätzend! - Workshop

Wenn uns etwas stört, was andere tun, möchten wir, dass diese ihr Verhalten ändern. Wir richten unsere Aufmerksamkeit dann auf das, was der/die andere "falsch" macht und reagieren oft mit Vorwürfen. Das Gegenüber verteidigt/rechtfertigt sich oder zieht sich zurück. Solche Gespräche sind meist unerfreulich. Die Beziehung kann dadurch nachhaltig Schaden erleiden. - Wie es anders geht, zeigt die Wertschätzende Kommunikation nach Marshall Rosenberg - aufrichtig, klar & wertschätzend. Sie lernen die Grundlagen kennen und üben diese an Beispielen. Bitte beachten Sie auch den dazugehörigen Vortrag MM1102S am 12.10.23.

i Bitte mitbringen: Schreibzeug

Mittagspause am Samstag von 12.30 bis 13.30 Uhr.

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

MM2156S | Memmingen

Sa, 18.11.23, 9.00 - 17.00 Uhr
So, 19.11.23, 9.00 - 14.00 Uhr
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 5
114,20 €

Abschlüsse & Zertifikate

Ausbildung Naturpädagogik



Naturpädagogik kann die Beziehung des Menschen zur Natur neu beleben und vertiefen. Damit diese Erfahrung möglichst realitätsnah erfolgt, finden die Kurse ausschließlich in der freien Natur statt. Der Einstieg in die Naturpädagogik Ausbildung ist zu jeder Zeit und zu jedem Modul möglich. Darüber hinaus schließt die Ausbildung ein Praktikum von insgesamt 40 UE (1 UE = 45 Min.) ein. Eine Praktikumsversicherung ist über die vhs Memmingen abgeschlossen. Die Prüfung mit Zertifikat wird von Pädagogen und Fachleuten abgenommen. Für das Ablegen der Prüfung ist die Teilnahme an 8 Modulen Voraussetzung.

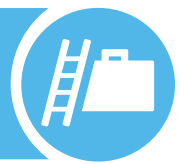
Es ist auch möglich die Ausbildung zur Naturpädagogik ohne Prüfung zu besuchen. Eine schriftliche Urkunde bzw. Teilnahmebestätigung über die Kursnachweise ist kostenlos.

Weitere Informationen über diese modulare Ausbildung finden Sie im Internet unter www.vhs-memmingen.de.

Kosten: Für Personen, die das Gesamtpaket mit mind. 8 Module buchen, fallen eine Anmeldegebühr in Höhe von 165,00 € sowie Raten à 120,00 € / Modul an, die jeweils nach Durchführung des entsprechenden Einzelkurses abgebucht werden. Die Anmeldegebühr wird zusammen mit dem Modul, bei dem Sie einsteigen, abgebucht. Für Einzelbuche betragen die Modulkosten jeweils 180,00 €.

Für die Prüfung zum Abschlusszertifikat fallen 50,00 € Prüfungsgebühr an. Die Inhalte der jeweiligen Kursinhalte entnehmen Sie bitte den Einzelausschreibungen. Lehrgangsleiter:

Rainer Schall, Dipl. Biologe und Waldpädagoge



Ausbildung Naturpädagogik - Modul 1

Pilze

Die Herbstzeit ist Erntezeit für viele Tiere, die sich noch mit Vorräten vor dem Winter versorgen müssen. Die Natur ist jetzt auch noch für uns reich gedeckt mit Pilzen und Beeren. In diesem Kurs wird unser Schwerpunkt die Pilzbestimmung sein. Wir werden uns einen Bestimmungsschlüssel der Pilze erarbeiten und damit die Merkmale der Pilzfamilien kennen lernen. Neben dem Erkennen und Sammeln der essbaren Pilze und Beeren ist es auch wichtig über die Konservierung und Verarbeitung der Naturprodukte etwas zu erfahren.

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

Mittagspause: jeweils 60 Minuten

Dozent: Rainer Schall, Dipl.-Biologe

MM2308 | Memmingen

Sa, 23.09.23, 10.00 - 18.00 Uhr

So, 24.09.23, 10.00 - 17.00 Uhr

88319 Treherz, Gemeindehausparkplatz

180,00 €, ermäßigt 120,00 €

.....

Ausbildung Naturpädagogik - Modul 2

Tiere des Waldes

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

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

Mittagspause: jeweils 60 Minuten

Dozent: Rainer Schall, Dipl.-Biologe

MM2310 | Memmingen

Sa, 28.10.23, 10.00 - 18.00 Uhr

So, 29.10.23, 10.00 - 17.00 Uhr

88319 Treherz, Gemeindehausparkplatz

180,00 €, ermäßigt 120,00 €

.....

IT-Kompetenz



Grundlagen

Sie haben mehr als 2 Finger Tastschreiben 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

MM3006 | Memmingen

Mo, 02.10.23 - 23.10.23, 18.30 - 20.00

Uhr, 4 x, Wirtschaftsschule, Bodenseestr.

41, EDV-Raum, Nr. 134, 48,00 €

.....

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

MM3008 | Memmingen

Mo, 02.10.23 - 23.10.23, 16.30 - 18.00

Uhr, 4 x, 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

MM3010 | Memmingen

Do, 25.01.24, 18.30 - 20.00 Uhr,

Wirtschaftsschule, Bodenseestr. 41,

EDV-Raum, Nr. 134, 30,00 €

.....

PC Grundkurs

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, die einen sicheren Umgang mit einem PC erlernen und grundlegende Funktionen von Windows 10 kennenlernen möchten. Neben den Windows-Grundfunktionen (Windows-Explorer, Grundprogramme, Ordner/Dateien kopieren usw.) beschäftigen wir uns mit den Gefahren des Internets und wie man diesen souverän begegnet (Fake-Shops, Phishing-E-Mails). Sie lernen, wie Sie geeignete, sichere Passwörter auswählen und insgesamt einen sicheren Umgang mit dem Computer erwerben.

i Bitte mitbringen: wenn vorhanden eigener Laptop (Windows) mit Ladekabel. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, falls Sie ein Leihgerät benötigen.

Dozent: Björn Lachmann

MM3028 | Memmingen

Mo, 06.11.23 - 13.11.23, 18.00 - 21.00

Uhr, 2 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Ein-

gang 2, Raum 4, 48,00 €

.....

Microsoft Word - Grundlagen und erweiterte Funktionen

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten mit Grundkenntnissen, die ihr Wissen erweitern möchten und erweiterte Word-Funktionen kennenlernen und nutzen möchten. Dies beinhaltet Textformatierungen, Layout, Grafiken und Formen einbinden, Bildbearbeitung mit Word, Serienbriefe und Etiketten erstellen und drucken, Nummerierungen, Inhaltsverzeichnisse und das Erstellen von Vorlagen.

Dozent: Björn Lachmann

MM3214 | Memmingen

Di / Do, 17.10.23 - 19.10.23, 18.00 -

21.00 Uhr, 2 x, Staatliche Realschule,

EDV-Raum, 2.29, 2. OG, Schlachthofstr.

34, 48,00 €

.....

neu



Smart Surfer - Fit im digitalen Alltag



Verbraucherbildung
Bayern

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



Bitte mitbringen: Schreibzeug

Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Kein Kurs am: 07. und 21.11.23

Dozent: Gregor Biedermann

MM3406 | Memmingen

Di, 24.10.23 - Di, 05.12.23, 14.30 - 17.30 Uhr, 5 x, Mehrgenerationenhaus, Zangmeisterstr. 30
kostenlos

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Verbraucherschutz



MM3408 | Memmingen

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Kein Kurs am: 08.02.24

Do, 11.01.24 - Do, 22.02.24, 14.30 - 17.30 Uhr, 5 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 5
kostenlos

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Verbraucherschutz



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



Verbraucherbildung
Bayern

Smartphones sind aus dem heutigen Alltag und unserer Gesellschaft nicht mehr wegzudenken. Dabei sind Smartphones mehr als nur Mobiltelefone: Sie sind leistungsfähige Computer im Westentaschenformat. Für die meisten Menschen sind sie ständige Begleiter. Die Hersteller moderner Smartphones legen deshalb großen Wert auf eine intuitive Handhabung, sodass die Benutzung selbsterklärend sein sollte. Doch oft stellen Anwender/innen immer wieder fest, dass dem nicht so ist. Wer ein neues Smartphone kauft, benötigt Zeit und Wissen, um seine Funktionen nutzbringend einsetzen zu können. Ebenso ist es wichtig, mögliche Sicherheitsrisiken zu kennen und ihnen entgegen zu wirken. Wir bieten

Ihnen eine praktische Einführung für Ihr Smartphone. Es werden die grundlegenden Bedienung sowie die Gestensteuerung des Geräts gezeigt und geübt. Ein weiteres Thema ist die Internetnutzung über WLAN und mobile Daten und grundlegende Sicherheitsmaßnahmen. Zudem wird erklärt, wie Apps funktionieren und gezeigt, wie z. B. Kontakte und Kalender verwaltet werden können. Mit diesem Kurs möchten wir Sie fit machen für den digitalen Wandel.



Bitte mitbringen: Schreibzeug

Gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Dozent: Gregor Biedermann

MM3410 | Memmingen

Fr, 19.01.24 - 26.01.24, 15.00 - 18.00 Uhr, 2 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 5
12,00 €

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Verbraucherschutz



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

MS Office Grundkurs

Überblick und Grundlagen im Umgang mit den gängigen Microsoft Office Anwendungen Word, Excel, Outlook und PowerPoint. Für alle, die den Umgang mit den Office-Anwendungen erlernen oder auffrischen möchten.

Weitere Infos siehe Kurs unter www.vhs-memmingen.de.



Skriptkosten in Höhe von ca. 6,00 € werden in bar im Kurs eingesammelt.

Dozent: Björn Lachmann

MM3212 | Memmingen

Mo / Mi, 16.10.23 - 25.10.23, 18.00 - 21.00 Uhr, 4 x, Staatliche Realschule, EDV-Raum, 2.29, 2. OG, Schlachthofstr. 34
96,00 €

Besser arbeiten mit Microsoft-Word und -Excel

Für Teilnehmer/innen mit grundlegenden Kenntnissen in Microsoft-Word und -Excel. Abhängig von den Anforderungen der Teilnehmer/innen werden Fragen beantwortet und praktische Übungen durchgeführt, um Microsoft-Word und -Excel in Beruf und im privaten Bereich besser nutzen zu können. Der eigene Laptop (Windows) kann mitgebracht werden, es können jedoch auch Geräte bereitgestellt werden.



Bitte mitbringen: eigener Laptop (Windows) mit Ladekabel. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, falls Sie ein Leihgerät benötigen.

15 Minuten Pause.

Skriptkosten in Höhe von ca. 6,00 € werden in bar im Kurs eingesammelt.

Dozent: Klaus Steiner, Dipl.-Informatiker

MM3216 | Memmingen

neu

Di, 10.10.23 - 24.10.23, 18.30 - 21.00 Uhr, 3 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 5
54,00 €

Excel (1) Grundlagen - alle Versionen

Voraussetzung: Windows-Grundlagen

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

Inhalte:

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

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



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

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.

Kein Kurs am 05.10. und 10.10.23.

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

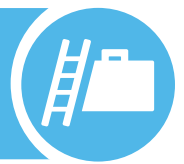
MM3220 | Memmingen

Di / Do, 26.09.23 - 19.10.23, 18.00 - 20.15 Uhr, 5 x, Staatliche Realschule, EDV-Raum, 2.28, 2. OG, Schlachthofstr. 34
90,00 €

Excel (2) Spezial - Formeln und Funktionen nutzen - alle Versionen

Voraussetzungen: Excel-Grundlagen

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



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

i 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.

Kein Kurs am 19.10.23.

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

MM3224 | Memmingen

Di / Do, 24.10.23 - 14.11.23, 18.00 - 20.15 Uhr, 5 x, Staatliche Realschule, EDV-Raum, 2.28, 2. OG, Schlachthofstr. 34
90,00 €

Excel (3) für Fortgeschrittene - Techniken - alle Versionen

Voraussetzungen: Excel-Grundlagen

Sie möchten Ihre Excel-Kenntnisse auffrischen bzw. erweitern?

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

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

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

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

MM3226 | Memmingen

Do / Di, 16.11.23 - 05.12.23, 18.00 - 20.15 Uhr, 5 x, Staatliche Realschule, EDV-Raum, 2.28, 2. OG, Schlachthofstr. 34, 90,00 €

Überzeugen und Präsentieren mit PowerPoint

Voraussetzungen: Grundlagen in PowerPoint und MS-Office.

Sie haben schon eine Präsentation in

PowerPoint erstellt und möchten Ihr Publikum fesseln und überzeugen? Lernen Sie, wie Sie Interesse wecken und die Aufmerksamkeit halten.

i Bitte mitbringen: Eine 5-minütige PowerPoint-Präsentation (auf einem USB-Stick) zu einem beliebigen Thema, die wir im Kurs aufwerten.

Dozent: Stephan Kögel

MM3228 | Memmingen

Do, 19.10.23 - 26.10.23, 18.00 - 20.30 Uhr, 2 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4
40,00 €

Linux

Linux-Workshop für Einsteiger und Umsteiger

Installieren Sie Linux auf Ihrem mitgebrachten Notebook und passen Sie die Oberfläche nach Ihren eignen Bedürfnissen an. Im Workshop werden Ihnen die grundlegenden Schritte nach der Installation vermittelt, wie beispielsweise die Einrichtung und Nutzung von Geräten, wie Drucker, Scanner, USB-Stick usw. Sie lernen, mit dem Dateisystem und dem Desktop von Linux zu arbeiten. Nach dem Einstieg haben Sie die Möglichkeit, die Vielfalt der Linux-Welt zu erkunden.

i Mittagspause: 1 Stunde

Dozent: Günter Hauptvogel

MM3240 | Memmingen

Sa, 07.10.23, 10.00 - 16.00 Uhr, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4, 40,00 €

Internet & Sicherheit

Workshop Heimnetzwerk

Voraussetzung: Grundkenntnisse in der Bedienung von PC/Notebook und Windows

Sie möchten einen WLAN-Router anschließen und richtig einrichten?

In diesem Workshop erfahren Sie die Grundlagen. Wir sprechen über die Sicherheit rund um Ihr Heimnetzwerk. Sie lernen die Zeitlimitierung für Kinder kennen und erhalten Antworten auf Ihre Fragen.

Dozent: Stephan Kögel

MM3402 | Memmingen

Do, 09.11.23, 18.00 - 20.00 Uhr, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4, 16,00 €

Social Media & Mobile Geräte



Der richtige Umgang mit Social Media - Chancen und Risiken

In diesem Kurs lernen Sie anhand von praktischen Übungen den richtigen Umgang mit Social Media kennen. Hierfür können Sie gerne Ihren Laptop oder Ihr Smartphone mitbringen und sich ggf. vorab schon mal auf Plattformen wie LinkedIn, Instagram und TikTok umsehen. Ihr Kursleiter wird Ihnen aber auch noch einmal alles step-by-step erklären und Sie vor allem auch auf die Chancen und Risiken der Sozialen Medien hinweisen. Nach diesem Kurs sind Sie bereit, Social Media selbstständig zu nutzen und zu Ihrem Vorteil einzusetzen.

i Bitte mitbringen: Laptop/Smartphone

Dozent: Fabian Girschick

MM3502 | Memmingen

Sa, 23.09.23, 17.00 - 18.30 Uhr, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4
12,00 €

Foto & Film

Fotokurs:

Langzeitbelichtung mit Filtern

Durch Langzeitbelichtung können in der Fotografie interessante Effekte erzielt werden. Die Wolken ziehen lassen, das Wasser malerisch geschmeidig machen oder Lichtspuren in der Nacht sind nur einige Beispiele. Mit Graufiltern und den richtigen Einstellungen lernen Sie, wie man solche Bilder aufnimmt. Gemeinsam gehen wir durch die Stadt und üben an verschiedenen Motiven.

i Bitte mitbringen: Digitalkamera, Akku, Objektiv, Gebrauchsanleitung der Kamera, Speicherkarte, Graufilter (nd64, nd1000), Stativ, Fernauslöser.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an. Treffpunkt: vhs Memmingen, Donaust. 1, Eingang 1

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



unterwegs zu sein.

Dozentin: Julia Burkhardt, Fotografin und Handbuchbinderin

MM3704S | Memmingen

Sa, 16.09.23, 9.00 - 10.30 Uhr

Kursort siehe Text

14,30 €



Tipps und Tricks zur Smartphone-Fotografie

Die beste Kamera ist die, die man immer dabei hat. Schnell wird das Smartphone gezückt und drauf gehalten. Mit einfachen Tipps und Tricks kann aus einem langweiligen Bild ein echter Hingucker werden. Neuere Smartphones 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. Perspektive, Schärfe und Unschärfe und die Anpassung der Belichtung können ein Bild spannend machen. Gemeinsam gehen wir durch die Stadt auf Suche nach Motiven und üben, diese gut in Szene zu setzen. Mit kostenlosen Apps kann das Bild am Telefon mit nur wenigen Klicks optimiert werden.

i Bitte mitbringen: Smartphone, evtl. Powerbank

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

Treffpunkt: vhs Memmingen, Donaust. 1, Eingang 1

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

Dozentin: Julia Burkhardt, Fotografin und Handbuchbinderin

MM3706

Sa, 16.09.23, 12.00 - 14.00 Uhr

Kursort siehe Text

16,00 €



Fotokurs: Herbst im Buchenwald

Braune, rote und gelbe Töne dominieren unsere heimischen Buchenwälder im Herbst. Ein Blickfang fürs Auge und mit vielen lohnenden Motiven für unsere Kameras. Kursleiterin, Manuela Prediger, nimmt Sie mit zu einem fotografischen Waldspaziergang. Kreative Bildgestaltung, gegenständliche aber auch abstrakte Fotografien, Details und mit Licht „gemalte“ Bilder stehen dabei auf unserem Wunschzettel. Bitte beachten: Wir fotografieren auch bei Regen. Bei Unwetter(warnung) oder Stark-/Dauerregen fällt der Termin aus. Die Gehzeiten in diesem

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

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

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

Treffpunkt: Parkplatz am Wald, Buxheimer Weiher

Dozentin: Manuela Prediger, freischaffende Fotokünstlerin

MM3708 | Memmingen

Sa, 14.10.23, 12.00 - 16.00 Uhr

Kursort siehe Text

32,00 €



Fotokurs:

Voll- und Halbautomatik ade!

Sie fotografieren meist im Vollautomatik-Modus (P) oder mit Halbautomatik (A/S oder Av/Tv)? Schluss damit! Heute zeigt Ihnen Kursleiterin Manuela Prediger das Zusammenspiel von Blende, Belichtungszeit und ISO-Wert. Für ein besseres Grundverständnis der Fotografie und viele, neue kreative Möglichkeiten! Bitte beachten: Wir fotografieren auch bei Regen. Bei Unwetter(warnung), Stark-/Dauerregen oder Schneetreiben fällt der Termin aus. Die Gehzeiten in diesem Fotokurs sind nicht sehr lange und wir laufen sicher nicht schnell. Trotzdem sollte es konditionell kein Problem sein, wenige Kilometer in Stadt- und Naturgelände unterwegs zu sein. Kenntnisse im Umgang mit der Kamerabedienung erwünscht.

i Bitte mitbringen: Spiegelreflexkamera (DSLR) oder spiegellose Systemkamera, Bridge-Kamera, Kompakt-Kamera, geladene Akkus, Bedienungsanleitung der Kamera, leere Speicherkarte(n), Allround-Objektiv (von Weitwinkel bis Tele, Makro),

Stativ (wer mag), dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe, ggf. Sonnen- oder Regenschutz (z. B. Regenschirm), Getränk, Essen für zwischendurch.

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

Treffpunkt: vhs Memmingen, Donaust. 1, Memmingen

Dozentin: Manuela Prediger, freischaffende Fotokünstlerin

MM3710

Sa, 11.11.23, 10.00 - 14.00 Uhr

Kursort siehe Text

32,00 €



Fotokurs:

Weihnachtsglanz und Lichterzauber

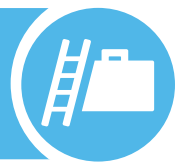
Wunderbare weihnachtliche Motive wollen wir heute bei unserem Abendkurs fotografieren. Genau richtig, um z. B. eigene, individuelle (virtuelle oder gedruckte) Weihnachtskarten damit zu gestalten oder einfach nur, um die schöne Stimmung einzufangen und die Vorfreude zu genießen. Glänzende Lichter der Weihnachtsbeleuchtung in der Stadt, bunte Auslagen in Schaufenstern und auf dem Weihnachtsmarkt werden wir mal konkret und mal abstrakt fotografisch in den Fokus rücken. Kursleiterin Manuela Prediger führt durch diesen Abend. Ganz nebenbei lernen Sie neue und kreative Einstellungen an Ihrer Kamera kennen, da wir diese oftmals manuell einstellen und nicht im Automatik-Modus fotografieren. Bitte beachten: Wir fotografieren auch bei Regen. Bei Unwetter(warnung), Stark-/Dauerregen oder Schneetreiben fällt der Termin aus. Die Gehzeiten in diesem Fotokurs sind nicht sehr lange und wir laufen sicher nicht schnell. Trotzdem sollte es konditionell kein Problem sein, wenige Kilometer im Stadtgebiet unterwegs zu sein. Kenntnisse im Umgang mit der Kamerabedienung erwünscht.

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

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

Treffpunkt: vhs Memmingen, Donaust. 1, Memmingen

Dozentin: Manuela Prediger, freischaffende Fotokünstlerin

**MM3714**

Sa, 09.12.23, 17.00 - 20.00 Uhr
Kursort siehe Text
24,00 €

NEU

Das ABC der Bild-Komposition anhand einer Bildbesprechung

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

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

i Bitte mitbringen: 10 Dateien (in 2 Ordnern mit je 5 Bildern) eigener Bilder oder Bilder aus Fotokursen aller fotografischen Genres (Landschaft, Natur, Portrait, Blumen, Tiere, Architektur, Stilleben, Abstraktes...) auf USB-Stick im JPEG-Format. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an.

Dozentin: Manuela Prediger, freischaffende Fotokünstlerin

MM3716 | Memmingen

Fr, 26.01.24, 18.00 - 21.30 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2,
Raum 4
28,00 €

**Xpert**

Xpert Business vermittelt fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Profi-Niveau. Das Kurs- und Zertifikatssystem, das aus mehreren Modulen (z. B. Finanzbuchhaltung oder Lohn und Gehalt) besteht, erlaubt individuelle Buchung nach den Kenntnissen und Erfordernissen der Mitarbeitenden und viel Praxisnähe.

Xpert Business Kurse können in Präsenz und online gebucht werden. Die Prüfungen erfolgen an der vhs Memmingen in diesem Semester am 20.02.2024, um 18:30 Uhr.

SAP



Die vhs Memmingen bietet in Kooperation mit **alfatraining**, dem offiziellen Bildungspartner der SAP® Deutschland eine Modulreihe zu verschiedenen SAP-Themen an.

Neben einem Grundlagenkurs gibt es Online-Schulungen für die Bereiche:

- Einkauf
- Finanzbuchhaltung und
- Personaladministration.

Terminierte Firmenkurse

Als regionaler Anbieter bereiten wir auch kleineren Betrieben ein Kursangebot an. Sämtliche Kurse finden an der vhs in Memmingen statt und sind bereits terminiert.

So können Firmen auch einzelne Mitarbeitende oder Auszubildende zu diesen Schulungen anmelden.

Firmenschulungen

Die vhs Memmingen bietet auch **Firmenschulungen** an. Veranstalten 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 und Dozent/innen nutzen wir unsere Kontakte und vermitteln Ihnen Ihre Wunsch-Schulung. Kombinationen und Anpassungen sind ebenfalls denkbar.

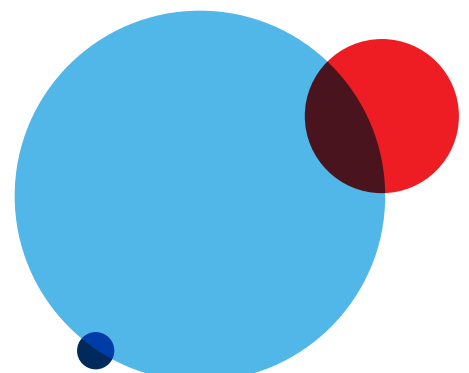
Auf den folgenden beiden Seiten geben wir Ihnen einen Überblick über unsere Themenbereiche und Angebote.

Auch zahlreiche Sprach- und Gesundheitskurse können wir als Firmenschulung anbieten.

Sprechen Sie mit uns!

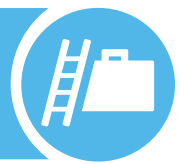
Ansprechpartnerin:

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





Finanzbuchführung Grundlagen - Präsenzkurs	07.11.23 - 30.01.24	14 Abende	Blumenthal Rüdiger
Finanzbuchführung 2 Aufbaukurs - Präsenzkurs	07.11.23 - 30.01.24	16 Abende	Blumenthal Rüdiger
Lohn und Gehalt Grundkurs - Präsenzkurs	07.11.23 - 30.01.24	14 Abende	Blumenthal Rüdiger
Finanzbuchführung 1 - Online-Kurs	07.11.23 - 30.01.24	20 Abende	Online-Kurs
Finanzbuchführung 2 - Online-Kurs	07.11.23 - 30.01.24	20 Abende	Online-Kurs
Finanzbuchführung 3 DATEV - Online-Kurs	21.11.23 - 30.01.24	16 Abende	Online-Kurs
Einnahmen-Überschussrechnung - Online-Kurs	07.11.23 - 30.01.24	11 Abende	Online-Kurs
Kosten- und Leistungsrechnung - Online-Kurs	05.09.23 - 22.09.23	20 Abende	Online-Kurs
Finanzwirtschaft - Online-Kurs	25.09.23 - 13.10.23	20 Abende	Online-Kurs
Bilanzierungspraxis - Online-Kurs	05.09.23 - 22.09.23	20 Abende	Online-Kurs
Controlling für KMU - Online-Kurs	25.09.23 - 13.10.23	20 Abende	Online-Kurs
Betriebliche Steuerpraxis - Online-Kurs	20.02.24 - 20.02.24	20 Abende	Online-Kurs
Lohn und Gehalt 1 - Online-Kurs	07.11.23 - 30.01.24	20 Abende	Online-Kurs
Lohn und Gehalt 2 - Online-Kurs	07.11.23 - 30.01.24	20 Abende	Online-Kurs
Lohn und Gehalt mit DATEV - Online-Kurs	07.11.23 - 30.01.24	16 Abende	Online-Kurs
Personalwirtschaft - Online-Kurs	07.11.23 - 30.01.24	20 Abende	Online-Kurs
Finanzbuchführung 1 "Intensivkurs" - Online-Kurs	07.11.23 - 30.01.24	14 Vormittage	Online-Kurs
Finanzbuchführung 2 "Intensivkurs" - Online-Kurs	21.11.23 - 30.01.24	14 Vormittage	Online-Kurs
Lohn und Gehalt 1 "Intensivkurs" - Online-Kurs	07.11.23 - 30.01.24	14 Vormittage	Online-Kurs
Lohn und Gehalt 2 "Intensivkurs" - Online-Kurs	05.09.23 - 22.09.23	14 Vormittage	Online-Kurs



SAP



SAP Grundlagen: Navigation	13.10.23 - 14.10.23	2 Tage	Online-Kurs
SAP Einkauf	20.10.23 - 21.10.23	2 Tage	Online-Kurs
SAP Grundlagen: Navigation	10.11.23 - 11.11.23	2 Tage	Online-Kurs
SAP Finanzbuchhaltung	17.11.23 - 18.11.23	2 Tage	Online-Kurs
SAP Personaladministration	24.11.23 - 25.11.23	2 Tage	Online-Kurs

Terminierte Firmenkurse

Small Talk, Körpersprache und moderne Umgangsformen	01.12.23 - 01.12.23	1 Vormittag	Edel Heidrun
Businesscoaching meets Climbing: Kick-Off-Tag für angehende Azubis	02.11.23 - 02.11.23	1 Tag	Lukanovic Raphaela
Das "Ich" als Ausbilder/in	17.11.23 - 17.11.23	1 Vormittag	Oßwald Simone
"Ich" als Führungskraft	12.01.24 - 12.01.24	1 Vormittag	Oßwald Simone
Wissenstransfer	08.12.23 - 08.12.23	1 Vormittag	Oßwald Simone
Knigge - Umgangsformen für Azubis im 1. Ausbildungsjahr	24.11.23 - 24.11.23	1 Nachmittag	Oßwald Simone
Lernen will gelernt sein für Azubis im 2. Ausbildungsjahr	03.11.23 - 03.11.23	1 Nachmittag	Oßwald Simone
Rollenwechsel - Vom Azubi zum/zur Mitarbeiter/in für Azubis im 3. Ausbildungsjahr	12.01.24 - 12.01.24	1 Nachmittag	Oßwald Simone
Kompakt-Kurs Digital Marketing I: Strategie & Content für Website - Online	17.10.23 - 24.10.23	2 Vormittage	Dean Jennifer
Kompakt-Kurs Digital Marketing II: Website & Blog erstellen in WordPress - Online	07.11.23 - 07.11.23	1 Vormittag	Dean Jennifer
Resilienz - Wie Sie Herausforderungen und Stress mit Zuversicht begegnen	15.11.23 - 29.11.23	2 Tage	Schmid Christine

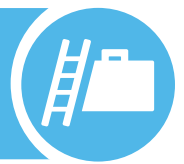


Firmenschulungen Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation

Imageberatung	Präsenz / online
Professionelles Auftreten	Präsenz / online
Persönlichkeitsentwicklung	Präsenz / online
Umgangsformen	Präsenz / online
Small Talk	Präsenz / online
Theatertraining	Präsenz
Kommunikation	Präsenz / online
Gewaltfreie Kommunikation	Präsenz / online
Rhetorik	Präsenz / online
Überzeugend argumentieren	Präsenz / online
Souverän moderieren	Präsenz / online
Betriebliche Veränderungen positiv gestalten	Präsenz / online
Positive Leadership	Präsenz / online
Coaching als Führungstool	Präsenz / online
Resiliente Führung – und Selbstführung	Präsenz / online
Positive Business	Präsenz / online
Stärken stärken	Präsenz / online
Mitarbeitergespräche führen	Präsenz / online
Konfliktmanagement	Präsenz / online

Firmenschulungen Psychologie und Teambuilding

Businesscoaching meets Climbing: Kick-Off-Tag für angehende Azubis	Präsenz
Conquer new Heights: Businesscoaching in der Kletterhalle für mentale Stärke	Präsenz
Businesscoaching meets climbing: Tagescoaching für Führungskräfte	Präsenz
Peak Performance: Businesscoaching und Klettererlebnis für Führungskräfte	Präsenz



Firmenschulungen Marketing | Social Media | Fotografie

Content Marketing	Präsenz / online
Digital Marketing	Präsenz / online
Social Media Management	Präsenz / online
Web Content Management	Präsenz / online
Unterstützung beim Aufbau Ihrer Website	Präsenz / online
Der passende Social Media Auftritt	Präsenz / online
Unterstützung beim Aufbau Ihres Blogs	Präsenz / online
Fotografie für Marketing-Auftritte	Präsenz / online
Fotonachbearbeitung für Ihr Marketing	Präsenz / online

Firmenschulungen IT

PC Hardware / Mainboards / Festplatten etc.	Präsenz / online
Router / Netzwerk / Internet / Browser	Präsenz / online
FTP/SFTP/AS2 Protokolle und tools	Präsenz / online
Router / Netzwerk / Internet / Browser	Präsenz / online
Betriebssystem Windows	Präsenz / online
Betriebssystem Linux	Präsenz / online
MS OneNote	Präsenz / online
MS Outlook	Präsenz / online
MS Teams	Präsenz / online
MS Office	Präsenz / online
MS Word	Präsenz / online
MS Excel	Präsenz / online
MS PowerPoint	Präsenz / online
Grundkurs Adobe	Präsenz / online

Hinweis: Einige dieser IT-Themen können Sie auch zu vorgegebenen Terminen als Online-Schulung für einzelne Mitarbeitende buchen. Rufen Sie uns an!

Lernangebote

Lernfrust adé - Mit Freude und Motivation zum Lernerfolg - Online-Kurs

Keine Lust auf Lernen? Oder quälen dich Lernblockaden und Prüfungsängste? Sag dem Lernfrust adé und erreiche deine Ziele mit Freude und Leichtigkeit. Mit diesem Onlinekurs schaffst du die idealen Voraussetzungen, um lebenslang

erfolgreich zu lernen. Veranstalter: Steve und Julia Windisch, Horb am Neckar. Weiteres siehe unter www.vhs-memmingen.de

Angemeldete Teilnehmer/innen erhalten von der vhs das Registrierungsdocument mit dem sie sich selbstständig auf der Kursplattform registrieren. Der Einstieg ist jederzeit möglich und die Inhalte können im eigenen Tempo durchlaufen werden. Der Zugang zum Kurs ist für 6 Monate gültig.

Steve und Julia Windisch

MM0004V | Memmingen

Mo, 25.09.23 - Mo, 29.01.24, Online-Seminar-extern, 69,00 €



ElternGold - Wie Kinder eigenständig lernen - Online-Kurs

Die 3 Säulen hoher Motivation

Dein Kind kann sich schlecht zum Lernen oder den Hausaufgaben motivieren, zeigt oft Widerstände und hat einfach keinen Bock? Du kannst deinem Kind helfen eigenständig und motiviert zu lernen, ein starkes Selbstbewusstsein zu entwickeln, dem Leistungsdruck in der Schule gewachsen zu sein und einen guten Schulabschluss zu erreichen. Du kannst Einfluss auf die Lern-Motivation deines Kindes nehmen und sie gezielt stärken. Mit diesem Onlinekurs lernst du die 3 wichtigsten Säulen

hoher Motivation kennen und wie du dein Kind nachhaltig beim Lernen unterstützt. Veranstalter: Steve und Julia Windisch, Horb am Neckar

Angemeldete Teilnehmer/innen erhalten von der vhs das Registrierungsdocument mit dem sie sich selbstständig auf der Kursplattform registrieren. Der Kurs ist jederzeit flexibel start- und durchführbar. Infovideo: <https://youtu.be/7LHUIcWwrWE> Kursportal zum Reinschnuppern: <https://glueckwaerts.coachy.net/elterngold-so-motivierst-du-dein-kind/>

Steve und Julia Windisch

MM0006V | Memmingen

Mo, 25.09.23 - Mo, 29.01.24, Online-Seminar-extern, 69,00 €



Weiterbildungsberatung



Finden Sie die passende Weiterbildung. Wir beraten Sie professionell, unabhängig und kostenlos.

Sie stehen am Beginn einer neuen Lebensphase oder möchten aus anderen Gründen neue Ziele erreichen? Die richtige Weiterbildung kann dazu ein wichtiger Schritt sein.

Wir bieten Ihnen individuelle Beratung an, damit Sie die passende Weiterbildung finden.



• professionell

Wir orientieren uns an Ihren Interessen sowie an Ihren persönlichen Zielen und finden mit Ihnen gemeinsam den richtigen Weg. Unsere Beratung ist an klaren Qualitätsstandards ausgerichtet und die Beraterin hat die Kompetenzen für eine professionelle Beratung.



• individuell und unabhängig

Das Angebot an (Weiter)Bildungsmöglichkeiten ist sehr groß. Wir beziehen bei der Suche nach Weiterbildungsmöglichkeiten die Angebote unterschiedlicher Kursanbieter mit ein und gewährleisten somit eine unabhängige Beratung. Wir helfen Ihnen, das für Sie beste Weiterbildungsangebot zu finden.



• kostenlos

Die Beratung soll allen Menschen zugänglich sein. Daher ist die Beratung für Sie kostenlos.

Im Besonderen bieten wir an der Memminger vhs Weiterbildungsberatung zu folgenden Themen an:

- Beratung zu Fragen allgemeiner Weiterbildung
- Beratung zu Fragen beruflicher Weiterbildung
- Orientierungsberatung
- Kompetenzentwicklungsberatung
- Anerkennungsberatung

... und vieles mehr!

Ansprechpartnerin:

Christina Übele, Telefon: 08331 850-821

E-Mail: christina.uebele@memmingen.de

Beratungszeiten:

Montag bis Freitag nach telefonischer Vereinbarung



Weitere Informationen:

<https://www.vhs-memmingen.de/beratung/bildungsberatung>



Arabisch

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Arabisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

neu

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

i Kopierkosten in Höhe von ca. 5,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Kein Kurs am: 06. und 13.11.23

Dozentin: Fatima Dischler

MM4012 | Memmingen

Mo, 02.10.23 - Mo, 18.12.23, 19.00 - 20.30 Uhr, 9 x, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.13, Seiteneingang links
72,00 €, ermäßigt 57,60 €

Weiterführende Kurse

Arabisch A1

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

i Kopierkosten in Höhe von ca. 5,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Kein Kurs am: 07., 14. und 28.11.23

Dozentin: Fatima Dischler

MM4014 | Memmingen

Di, 26.09.23 - Di, 19.12.23, 19.00 - 20.30 Uhr, 8 x, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.13, Seiteneingang links
64,00 €, ermäßigt 51,20 € (bei 5 TN: 80,00 €)

Bitte besorgen Sie sich die Lehrbücher erst dann, wenn Sie von der vhs die Information erhalten, dass Ihr Kurs beginnt.

Chinesisch

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Chinesisch Schnupperkurs - Online-Kurs

Vorkenntnisse: keine

"Zhong-guo" das ist Chinesisch und heißt China. Und was heißt es wortwörtlich?

Nichts anderes als "Reich der Mitte"!

Wie wäre es mit einem Schnupperkurs? Unser Dozent, der 6 Jahre in China gelebt und gearbeitet hat, berichtet Ihnen von seinen Erfahrungen. Wenn Chinesisch das Richtige für Sie ist, können Sie im darauffolgenden Anfängerkurs mit voller Kraft durchstarten!

Material wird vom Kursleiter gestellt.

i Hinweis: Die Kursstunde wird live über Microsoft Teams übertragen. Sie erhalten als angemeldete/r Teilnehmer/in rechtzeitig vor Kursbeginn Ihren Zugang.

Die Informationen zu technischen Anforderungen der Online-Angebote finden Sie unter www.vhs-neu-ulm.de.

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

Dozent: David Nowak

MM4068V | Memmingen

Mi, 13.09.23 - 20.09.23, 18.00 - 19.30 Uhr, 2 x, Online-Seminar-extern
19,50 €

Chinesisch Anfängerkurs - Online-Kurs

Vorkenntnisse: keine

"Chinesisch - Sprachpraxis im Alltag, Ein Lehrbuch für Anfänger", Gottfried Egert Verlag, ISBN 978-3-936496-70-3.

Stellen Sie sich vor, Sie sind in China am Flughafen. Sie sprechen eine Servicekraft an und wollen sagen: "Ich hätte mal eine Frage..." Stattdessen sagen Sie aber: "Bitte küssen Sie mich?" Ein solches Missverständnis passiert, wenn Sie im Chinesischen den falschen Ton treffen. Der Chinesisch-Dozent hat zwei gute Nachrichten für Sie: Chinesisch ist lernbar und es wird immer leichter! Wir sehen uns online im Unterricht!

i Hinweis: Die Kursstunde wird live über Microsoft Teams übertragen. Sie erhalten als angemeldete/r Teilnehmer/in rechtzeitig vor Kursbeginn Ihren Zugang. Die Informationen zu technischen Anforderungen der Online-Angebote finden Sie unter www.vhs-neu-ulm.de.

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

MM4070V | Memmingen

Mi, 27.09.23 - 29.11.23, 18.00 - 19.30 Uhr, 8 x, Online-Seminar-extern
78,00 €

Hinweis: Weitere Online Anfänger- und Schnupperkurse finden Sie auf unserer Homepage: www.vhs-memmingen.de

Weiterführende Kurse

Chinesisch A1/2 - Online-Kurs

Unvergessliches Chinesisch D (2. Auflage), ab Lektion 12, Lehrbuch: ISBN 978-3-940497-38-3, Arbeitsbuch: ISBN 978-3-940497-39-0

i Kein Kurs am: 12.10. und 21.12.23.

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

Dozentin: Dr. Ling Li, Muttersprachlerin

MM4064 | Memmingen

Do, 28.09.23 - Do, 25.01.24, 19.00 - 20.15 Uhr, 13 x, Online-Seminar-extern
86,60 €, ermäßigt 69,30 € (bei 5 TN: 104,00 €, bei 4 TN: 130,00 €, bei 3 TN: 174,20 €)

Chinesisch A2/2 - Online-Kurs

Ziel HSK 4 - Teil 1 - Chinesische Lesetexte mit Vokabeln und Grammatik, ab Lektion 13, Lehrbuch ISBN: 978-3-940497-54-3, Arbeitsbuch ISBN: 978-3-940497-56-7, Hefei Huang Verlag. Schwerpunkte: Sprechen und Schreiben.

i Kein Kurs am: 11.10. und 20.12.23. Der Kurs findet auch am 22.11.23 (Buß- und Bettag) statt.

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

Dozentin: Dr. Ling Li, Muttersprachlerin

MM4066 | Memmingen

Mi, 27.09.23 - Mi, 24.01.24, 19.00 - 20.15 Uhr, 13 x, Online-Seminar-extern
86,60 €, ermäßigt 69,30 € (bei 5 TN: 104,00 €, bei 4 TN: 130,00 €, bei 3 TN: 174,20 €)

Testen Sie Ihre Sprachkenntnisse unverbindlich und kostenlos:

www.sprachtest.de

Wir beraten Sie anschließend gerne, welcher Kurs zu Ihnen passt, Tel.: 08331 850-187.



Deutsch als Fremdsprache

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Deutsch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

MM4132 | Memmingen

Das Leben A1, ISBN 978-3-06-121966-6, ab Lektion 1

Der Kurs findet auch am 22.11.23 (Buß- und Betttag) statt.

Mi, 27.09.23 - 20.12.23, 09.30 - 11.00 Uhr, 12 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 2

Dozentin: Edith Danner, M.A.

96,00 €, ermäßigt 76,80 €

MM4134 | Memmingen

Schritte plus neu 1 (A1.1), Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-301081-0, ab Lektion 1

Di / Do, 26.09.23 - 23.01.24, 15.15 - 16.45 Uhr, 28 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4

Dozentin: Svetlana Ignjeska, Lehrerin

224,00 €, ermäßigt 179,20 €

A1 - weiterführende Kurse

Deutsch als Fremdsprache A1

Schritte plus neu 2 (A1.2), Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-801081-5, ab Lektion 1

Kein Kurs am: 28.11.23

Dozentin: Svetlana Ignjeska, Lehrerin

MM4136 | Memmingen

Di / Do, 26.09.23 - 25.01.24, 17.30 - 19.00 Uhr, 28 x, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.19, Seiteneingang links

224,00 €, ermäßigt 179,20 €

A2

Deutsch als Fremdsprache A2

Schritte plus neu 3 (A2.1), Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-321083-8, ab Lektion 1

Kein Kurs am: 28.11.23

Dozentin: Svetlana Ignjeska, Lehrerin

MM4138 | Memmingen

Di / Do, 26.09.23 - 25.01.24, 19.00 - 20.30 Uhr, 28 x, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.19, Seiteneingang links

224,00 €, ermäßigt 179,20 €

Deutsch als Fremdsprache A2 - Fortführungskurs

Das Leben A2, Kurs- und Übungsbuch (Gesamtband), Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-122090-7, ab Lektion 6

Dozentin: Karin Thiele-Doster

MM4140 | Memmingen

Mo / Mi, 18.09.23 - 25.10.23, 18.30 - 20.00 Uhr, 12 x, Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock

96,00 €, ermäßigt 76,80 €

B1

Deutsch als Fremdsprache B1 mit Vorbereitung auf das B1-Zertifikat Teil 1

In diesem Kurs werden Wortschatz und Grammatik von B1 behandelt. Es wird dabei gezielt auf die B1-Prüfung vorbereitet, d. h. es werden neben Hören und Lesen vor allem Schreiben und Sprechen trainiert. Voraussetzung für diesen Kurs ist der Abschluss von A2. Empfohlen wir die Selbst-Einstufung unter www.sprachtest.de.

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Dozentin: Inge Huber

MM4142 | Memmingen

Mo / Di / Do, 25.09.23 - 07.11.23, 17.30 - 19.00 Uhr, 20 x, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock, 160,00 €, ermäßigt 128,00 €

Deutsch als Fremdsprache B1 mit Vorbereitung auf das B1-Zertifikat Teil 2

Voraussetzung: Besuch von Teil 1 (MM4142)

In diesem Kurs werden Wortschatz und Grammatik von B1 behandelt. Es wird dabei gezielt auf die B1-Prüfung vorbereitet, d. h. es werden neben Hören und Lesen vor allem Schreiben und Sprechen trainiert.

Dozentin: Inge Huber

MM4144 | Memmingen

Mo / Di / Do, 20.11.23 - 16.01.24, 17.30 - 19.00 Uhr, 20 x, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock, 160,00 €, ermäßigt 128,00 €

Deutsch als Fremdsprache B1 Online-Kurs

Einfach gut! (Deutsch für die Integration) B1.2, 978-3-94-6447-85-6, ab Lektion 1/2. Sie kommen sprachlich einigermaßen im Alltag zurecht, stoßen aber häufig auf Schwierigkeiten, wenn es um das Verstehen oder Formulieren von etwas komplizierteren Sätzen geht. Das muss sich ändern! In diesem Kurs festigen und erweitern Sie Ihren Wortschatz, verbessern

Sie Ihre Grammatikkenntnisse und trainieren Sie Ihre Kompetenzen im Hören, Sprechen, Schreiben und Lesen, damit Sie sich immer sicherer in der deutschen Sprache fühlen. Der Kurs kann auch als Vorbereitung auf die B1-Prüfung besucht werden.

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

Dozentin: Susanne Westerhoff, Dipl. Übersetzerin, Sprachlehrerin

MM4146 | Memmingen

Di, 26.09.23 - 23.01.24, 17.30 - 18.45 Uhr, 14 x, Online-Seminar-Zoom

93,40 €, ermäßigt 74,70 €

B2

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. Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

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

Dozentin: Susanne Westerhoff, Dipl. Übersetzerin, Sprachlehrerin

MM4148 | Memmingen

Di, 26.09.23 - 23.01.24, 19.00 - 20.30 Uhr, 14 x, Online-Seminar-Zoom

112,00 €, ermäßigt 89,60 €



Deutsch als Fremdsprache B1+/B2 - Online-Kurs

Fokus Deutsch, Erfolgreich in Alltag und Beruf, B1+ (Brückenkurs), ab Lektion 1, ISBN 978-3-06-122455-4. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf der Niveaustufe B1 und höher. Sie haben die Sprachprüfung B1 erfolgreich absolviert oder vergleichbare Kenntnisse erworben. Nun üben Sie die notwendigen sprachlichen Mittel (Wörter, Grammatik, Aussprache) für die typischen beruflichen und alltäglichen Situationen. Sie fühlen sich dadurch immer sicherer beim Sprechen und Schreiben, schulen Ihr Hör- und Leseverständnis und können erfolgreich sprachlich handeln, ohne bei jedem Satz lange überlegen zu müssen.

i Kein Kurs am: 21.12.23 und 18.01.24
Der Online-Kurs wird über die Video-Konferenzplattform ZOOM durchgeführt. Mit der Anmeldung erklären Sie sich mit dieser Plattformlösung einverstanden. Die Zugangsdaten (Link, Meeting-ID und Kennwort) für das Meeting erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs per Mail. Datenschutzhinweise für Online-Meetings via Zoom: https://www.vhs-memmingen.de/fileadmin/vhs-memmingen/Downloads/210525_Datenschutzhinweise-zoom.pdf
Dozentin: Susanne Westerhoff, Dipl. Übersetzerin, Sprachlehrerin

MM4150 | Memmingen
Do, 28.09.23 - Do, 25.01.24, 09.45 - 12.00 Uhr, 13 x, Online-Seminar-Zoom
156,00 €, ermäßigt 124,80 €
.....

C1

Deutsch als Fremdsprache C1 - Online-Kurs

Sicher in Alltag und Beruf! C1/2 Kurs- und Arbeitsbuch (Lektion 7 -12), ab Lektion 10/11, ISBN 978-3-19-221209-3. Dieser Kurs ist für alle Deutschlerner/innen gedacht, die nach bestandener B2-Prüfung oder mit vergleichbaren Kenntnissen nun gemeinsam in einer Gruppe weiterlernen möchten, um das Sprachniveau C1 zu er-

reichen und (nach zwei bis drei Semestern) eventuell die C1-Prüfung abzulegen.

i Kein Kurs am: 21.12.23 und 18.01.24
Der Online-Kurs wird über die Video-Konferenzplattform ZOOM durchgeführt. Mit der Anmeldung erklären Sie sich mit dieser Plattformlösung einverstanden. Die Zugangsdaten (Link, Meeting-ID und Kennwort) für das Meeting erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs per Mail. Datenschutzhinweise für Online-Meetings via Zoom: https://www.vhs-memmingen.de/fileadmin/vhs-memmingen/Downloads/210525_Datenschutzhinweise-zoom.pdf
Dozentin: Susanne Westerhoff, Dipl. Übersetzerin, Sprachlehrerin

MM4152 | Memmingen
Do, 28.09.23 - Do, 25.01.24, 18.30 - 20.00 Uhr, 13 x, Online-Seminar-Zoom
104,00 €, ermäßigt 83,20 €
.....

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:** 23.10.2023
MM4166 | Memmingen

Do, 09.11.23, 08.15 - 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).
.....

Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)

Hinweise zur Anmeldung und Teilnahmevoraussetzungen

Ausschließlich folgende Personengruppen sind zum DTZ zugelassen:

- Personen mit einer Teilnahmeberechtigung/Verpflichtung für den Integrationskurs oder
- (sofern keine Teilnahmeberechtigung vorhanden) Personen, die mindestens ein Kursabschnittsmodul des Integrationskurses besucht haben.

Bitte zur persönlichen Anmeldung mitbringen:

- Ihre Teilnahmeberechtigung/Verpflichtung für den Integrationskurs oder
- (sofern keine Berechtigung/Verpflichtung vorhanden) Bestätigung des Kursträgers über Besuch von mindestens einem Kursabschnittsmodul des Integrationskurses, inkl. Prüfungsgebühr
- gültiges amtliches Ausweisdokument mit Lichtbild sowie
- Smartphone

Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)

Der "Deutsch-Test für Zuwanderer" (DTZ) ist für Migrantinnen und Migranten in Deutschland entwickelt worden. Er wird seit 2009 als Abschlussprüfung in Integrationskursen eingesetzt.

Diese Prüfung ist an den Bedürfnissen der Zielgruppe ausgerichtet und mit dem Rahmencurriculum für Integrationskurse abgestimmt. Gemessen wird die Sprachkompetenz auf den Niveaustufen A2 und B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen (GER). Beim "Deutsch-Test für Zuwanderer" werden mit einer Prüfung zwei Niveaustufen abgedeckt. In jedem Prüfungsteil - Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen - können die Teilnehmenden entweder die Stufe A2 oder B1 erreichen. Auf dem Zertifikat wird das Ergebnis differenziert dargestellt. Kandidatinnen und Kandidaten, die einen Teil der DTZ-Prüfung nicht bestanden haben, müssen wieder die vollständige Prü-



fung ablegen. Dieser Test ist als Nachweis für ausreichende Sprachkenntnisse mit dem Erreichen des Sprachniveaus von B1 (GERR) im Rahmen der Einbürgerung anerkannt.

i Bitte zur Prüfungsanmeldung mitbringen: Ihre Teilnahmeberechtigung/Verpflichtung für den Integrationskurs oder (sofern keine Berechtigung/Verpflichtung vorhanden) Bestätigung des Kursträgers über Besuch von mindestens einem Kursabschnittsmodul des Integrationskurses, ggfs. Prüfungsgebühr, gültiges amtliches Ausweisdokument mit Lichtbild sowie Smartphone

Anmeldeschluss: 05.10.23 (sofern bis dahin noch Plätze frei sind)
Eine Anmeldung ist ab dem 08.09.23 möglich.

MM4170 | Memmingen

Fr, 27.10.23, 09.00 - 18.30 Uhr,
Stadthalle Memmingen, kleiner Saal,
Platz der Deutschen Einheit 1
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

MM4188 | Memmingen

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

Anmeldeschluss (sofern bis dahin Plätze frei sind): 11.10.2023

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

Mo, 06.11.23, 15.00 - 16.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3, 25,00 €
.....

Weitere Termine:

MM4190 | Memmingen

i **Anmeldeschluss** (sofern bis dahin Plätze frei sind): 25.10.2023

Mo, 27.11.23, 15.00 - 16.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3
25,00 €
.....

MM4192 | Memmingen

i **Anmeldeschluss** (sofern bis dahin Plätze frei sind): 23.11.2023

Mo, 18.12.23, 15.00 - 16.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3, 25,00 €
.....

MM4194 | Memmingen

i **Anmeldeschluss** (sofern bis dahin Plätze frei sind): 20.12.2023

Mo, 15.01.24, 15.00 - 16.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3, 25,00 €
.....

MM4196 | Memmingen

i **Anmeldeschluss** (sofern bis dahin Plätze frei sind): 10.01.2024

Mo, 05.02.24, 15.00 - 16.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 3, 25,00 €
.....

Englisch



Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Englisch für Anfänger/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben geringe Englischkenntnisse, haben aber irgendwann schon einmal Englisch gelernt und möchten nach vielen Jahren wieder (fast) von vorne anfangen? In diesem Kurs frischen Sie Ihr Englisch langsam auf und lernen Neues dazu. Zusätzlich zum Wortschatz sind verschiedene Grammatikübungen Bestandteil des Kurses, damit Sie in Alltagssituationen und auf Reisen mehr Sicherheit gewinnen. Lehrbuch: Go for it! A1, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-102938-8, ab Lektion 1

i Kein Kurs am: 04.10., 15.11. und 20.12.23

Dozentin: Lisa Keating-Wassermann, MSC, native speaker

MM4202 | Memmingen

Mi, 27.09.23 - Mi, 31.01.24, 18.00 - 19.30 Uhr, 12 x, Staatliche Realschule, 1.10, 1. OG, Schlachthofstr. 34
96,00 €, ermäßigt 76,80 €
.....

Englisch

Basics für die Reise und den Alltag für Anfänger/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Kompakt-Kurs erarbeiten wir gemeinsam die wichtigsten Vokabeln und Redewendungen für Urlaub und Alltag: sich vorstellen, sich orientieren und nach dem Weg fragen, nützliche Sätze im Hotel oder Restaurant und anderes.

Ein Handout und Übungsblätter werden im Kurs bereitgestellt.

i Bitte mitbringen: Schreibmaterial
Materialkosten in Höhe von 6,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Juliane Spies

MR4204 | Markt Rettenbach

Di, 09.01.24 - 06.02.24, 19.30 - 21.00 Uhr, 5 x, Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Schulstr. 26, Mehrzweckraum, EG des hinteren Schulgebäudes, gegenüber Bücherei (Eingang über Schulhof)
40,00 €, ermäßigt 32,00 €
.....

A1 - weiterführende Kurse

Englisch - Let's get talking! - A1

Lehrwerk: English File Beginner (4th Edition), ISBN 978-0-19-402980-3, ab Lektion 4.

Englisch reden ab dem ersten Kurstag? Unglaublich, oder? Gar nicht! Mit Hilfe unseres Kursbuches "English File Beginner" 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.

i Kein Kurs am: 21.12.2023

Dozentin: Catherine Wayland, Muttersprachlerin

MM4208 | Memmingen

Do, 28.09.23 - Do, 18.01.24, 09.00 - 10.30 Uhr, 13 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 5
104,00 €, ermäßigt 83,20 €
.....



Englisch A1 - gemäßigte Progression

Network Now English A1, ab Lektion 6, Langenscheidt Verlag, ISBN 978-3-526-51921-8. Wiedereinsteiger mit Grundkenntnissen sind willkommen. Die Grammatik wird wiederholt und wir unterhalten uns über verschiedene Themen.

i Der Kurs findet auch am 22.11. (Buß- und Betttag) statt.

Dozentin: Michaela Fleckenstein, Übersetzerin

MM4210 | Memmingen

Mi, 20.09.23 - 17.01.24, 14.50 - 16.20 Uhr, 15 x, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock, 120,00 €, ermäßigt 96,00 €

Englisch A1 für Wiedereinsteiger/innen

Next A1, Hueber Verlag, ab Lektion 8, ISBN 978-3-19-002942-6. Einfache Sachverhalte verstehen und in Alltagssituationen und auf Reisen anwenden.

i Kein Kurs am: 05.10., 23.11. und 21.12.23

Dozentin: Ingrid Niemann-Schmid, Sprachtrainerin

MM4212 | Memmingen

Do, 28.09.23 - Do, 25.01.24, 18.00 - 19.30 Uhr, 12 x, Staatliche Realschule, E.06, EG, Schlachthofstr. 34, 96,00 €, ermäßigt 76,80 €

Englisch A1

Next A1, ab Lektion 10, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-002942-6. Wiedereinsteiger mit Grundkenntnissen sind willkommen! Die Grammatik wird wiederholt und wir unterhalten uns über verschiedene Themen.

i Kein Kurs am: 09.11.23

Dozentin: Michaela Fleckenstein

MM4214 | Memmingen

Do, 21.09.23 - Do, 25.01.24, 10.05 - 11.35 Uhr, 15 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4, 120,00 €, ermäßigt 96,00 €

Englisch Refresher A1

Intermezzo Englisch A1, ISBN 978-3-19-009600-8, ab Lektion 1. Für Teilnehmer/innen, die ihre Sprachkenntnisse in einem Semester auf dem Niveau A1 wiederholen möchten.

Dozentin: Edith Danner, M.A.

MM4216 | Memmingen

Di, 07.11.23 - 16.01.24, 14.30 - 16.00 Uhr, 9 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 2, 72,00 €, ermäßigt 57,60 €

A2

Englisch A2

MM4222 | Memmingen

Next A2, ab Lektion 4, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-002932-7. Für Teilnehmer/innen mit fundierten Kenntnissen und Wiedereinsteiger.

i Kein Kurs am: 10.10. und 19.12.23

Di, 26.09.23 - Di, 23.01.24, 18.00 - 19.30 Uhr, 12 x, Staatliche Realschule, E.06, EG, Schlachthofstr. 34

Dozentin: Ingrid Niemann-Schmid, Sprachtrainerin

96,00 €, ermäßigt 76,80 €

MM4224 | Memmingen

Network Refresh Now A2, ab Lektion 10, Klett Verlag, ISBN 987-3-12-605187-3. Wiedereinsteiger mit guten Grundkenntnissen sind willkommen! Die Grammatik wird vertieft und wir unterhalten uns über verschiedene Themen.

Mo, 18.09.23 - 15.01.24, 09.00 - 10.30 Uhr, 15 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4

Dozentin: Michaela Fleckenstein, Übersetzerin

120,00 €, ermäßigt 96,00 €

Englisch Refresher A2

English File Pre-Intermediate (4th Edition), ISBN 978-0-19-403741-9, Oxford University Press, ab Lektion 6. The English File series helps to get you talking. Enjoy learning English with a friendly, mixed group. Our main aim is to improve speaking and listening skills in class, adding grammar and other exercises as we need them. Regular small homework tasks are usually taken from the course book.

i Kein Kurs am: 16.12.23

Dozentin: Catherine Wayland, Muttersprachlerin

MM4226 | Memmingen

Di, 26.09.23 - Di, 23.01.24, 10.00 - 11.30 Uhr, 13 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4, 104,00 €, ermäßigt 83,20 €

B1

Englisch B1

Dozentin: Michaela Fleckenstein, Übersetzerin

MM4236 | Memmingen

Network Refresh Now B1, ab Lektion 5, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-605189-7. Wiedereinsteiger mit guten Grundkennt-

nissen sind willkommen! Die Grammatik wird vertieft und wir unterhalten uns über verschiedene Themen.

Di, 19.09.23 - 23.01.24, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4

120,00 €, ermäßigt 96,00 €

MM4238 | Memmingen

Network Refresh Now B1, ab Lektion 7, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-605189-7. Wiedereinsteiger mit guten Grundkenntnissen sind willkommen! Die Grammatik wird vertieft und wir unterhalten uns über verschiedene Themen.

i Der Kurs findet auch am 22.11. (Buß- und Betttag) statt.

Mi, 20.09.23 - 17.01.24, 10.05 - 11.35 Uhr, 15 x, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock

120,00 €, ermäßigt 96,00 € (bei 5 TN: 150,00 €, bei 4 TN: 180,00 €)

Englisch B1 - Blended-Learning-Kurs

English Network Now B1.2, ab Lektion 4, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-605124-8. Wiedereinsteiger mit guten Grundkenntnissen sind willkommen! Die Grammatik wird vertieft und wir unterhalten uns über verschiedene Themen.

i Die Kurstage am 02.10., 23.10., 20.11., 11.12.23 und 15.01.24 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 Video-Konferenzplattform ZOOM durchgeführt. Mit der Anmeldung erklären Sie sich mit dieser Plattformlösung einverstanden. Die Zugangsdaten (Link, Meeting-ID und Kennwort) für das Meeting erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs per Mail. Bitte loggen Sie sich rechtzeitig ein. Das Meeting ist bereits 15 Minuten vor Kursbeginn freigeschaltet, damit Sound und Bild von den Teilnehmer/innen geprüft werden können, bevor es beginnt. Datenschutzhinweise für Online-Meetings via Zoom: https://www.vhs-memmingen.de/fileadmin/vhs-memmingen/Downloads/210525_Datenschutzhinweise-zoom.pdf

Dozentin: Michaela Fleckenstein, Übersetzerin

MM4240 | Memmingen

Mo, 18.09.23 - 15.01.24, 18.05 - 19.35 Uhr, 15 x, Online-Seminar-Zoom, 120,00 €, ermäßigt 96,00 € (bei 5 TN: 150,00 €)





Englisch B1 Refresher

Network Refresh Now B1, ab Lektion 9, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-605189-7. Welcome! Dieser Kurs eignet sich für Wiedereinsteiger mit guten Grundkenntnissen. Die Grammatik wird aufgefrischt und wir unterhalten uns über verschiedene Themen.

Dozentin: Michaela Fleckenstein

MM4242 | Memmingen

Di, 19.09.23 - 23.01.24, 16.55 - 18.25
Uhr, 15 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4
120,00 €, ermäßigt 96,00 €

Englisch Refresher B1/B2

Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen. English Network Plus B1 (New Edition), ab Lektion 13, ISBN 978-3-12-605198-9. Let's read, discuss, repeat grammar and play games - in English!

i Kein Kurs am: 09.11.23

Dozentin: Edith Danner, M.A.

MM4244 | Memmingen

Do, 05.10.23 - Do, 07.12.23, 08.30 - 10.00 Uhr, 8 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4
64,00 €, ermäßigt 51,20 € (bei 5 TN:
80,00 €, bei 4 TN: 96,00 €, bei 3 TN:
126,00 €)

Konversation

Englisch - Stammtisch "Conversation with fun"

Für Teilnehmer/innen mit geringen und mittleren Kenntnissen (auch für Schüler/innen ab der 6. Klasse). Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf lockerer Konversation in ungezwungener Atmosphäre. Je Abend wird ein Thema von allgemeinem Interesse besprochen, z. B. Music, Cinema, Books, Hobbies, Travel. Das Ziel ist, in der Gruppe ohne Hemmnisse miteinander zu kommunizieren, Fragen zu stellen und zu beantworten sowie Freude am Ausdruck in der englischen Sprache zu entwickeln.

i Bitte mitbringen: Schreibmaterial, eigene Lieblingsthemen

Dozentin: Juliane Spies

MR4254 | Markt Rettenbach

Di, 09.01.24 - 06.02.24, 18.00 - 19.30 Uhr, 5 x, Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Schulstr. 26, Mehrzweckraum, EG des hinteren Schulgebäudes, gegenüber Bücherei (Eingang über Schulhof)
40,00 €, ermäßigt 32,00 €

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.

i Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Dozentin: Christine Hammerer

BA4256 | Babenhausen

Di, 26.09.23 - 21.11.23, 09.30 - 11.00 Uhr, 8 x, vhs-Raum-Babenhausen, Schrankenstr. 8, Hintereingang (über Gasthaus Rössle), 1. Obergeschoss
64,00 €, ermäßigt 51,20 € (bei 5 TN:
80,00 €, bei 4 TN: 96,00 €)

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 Kosten für Kopien werden im Kurs eingesammelt.

Kein Kurs am: 10.10.23

Dozentin: Lisa Keating-Wassermann, MSc, native speaker

MM4258 | Memmingen

Di, 26.09.23 - Di, 09.01.24, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 x, Staatliche Realschule, E.04, EG, Schlachthofstr. 34
80,00 €, ermäßigt 64,00 €

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 Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.

Kein Kurs am: 10.10.23

Dozentin: Catherine Wayland, Muttersprachlerin

MM4264 | Memmingen

Di, 26.09.23 - Di, 23.01.24, 18.00 - 19.30

Uhr, 13 x, Staatliche Realschule, 1.14, 1. OG, Schlachthofstr. 34
104,00 €, ermäßigt 83,20 €

Englisch Konversation B2

Dozentin: Catherine Wayland, Muttersprachlerin

MM4266 | Memmingen

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

i Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.

Mi, 27.09.23 - 17.01.24, 10.30 - 12.00 Uhr, 13 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4
104,00 €, ermäßigt 83,20 €

MM4268 | Memmingen

Join our great group of "best agers" on our journey toward better English. Learning a language is one of the best ways to keep your brain active - and it's fun! Am Anfang beschäftigen wir uns mit verschiedenen Quellen auf dem Bildschirm und als Kopiervorlagen und werden erst später ein Lehrwerk benötigen.

Do, 28.09.23 - 11.01.24, 10.30 - 12.00 Uhr, 13 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 5
104,00 €, ermäßigt 83,20 €

Französisch



Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Französisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Perspectives Alliez-y A1, ISBN: 978-3-06-520176-6, ab Lektion 1

i Kein Kurs am: 04.12.23

Dozent: Laurent Glauzy, Muttersprachler



MM4504 | Memmingen

Mo, 25.09.23 - Mo, 18.12.23, 19.30 - 21.00 Uhr, 11 x, Staatliche Realschule, 1.12, 1. OG, Schlachthofstr. 34
88,00 €, ermäßigt 70,40 €
.....

A1 - weiterführende Kurse

Französisch A1

MM4506 | Memmingen

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

i Kein Kurs am: 15.11.23

Mi, 11.10.23 - Mi, 24.01.24, 18.00 - 19.30 Uhr, 11 x, Staatliche Realschule, 1.01, 1. OG, Schlachthofstr. 34
Dozentin: Edith Danner, M.A.

88,00 €, ermäßigt 70,40 €
.....

MM4508 | Memmingen

Perspectives Allez-y A1, ISBN: 978-3-06-520176-6, ab Lektion 8

i Kein Kurs am: 04.12.23

Mo, 25.09.23 - Mo, 18.12.23, 18.00 - 19.30 Uhr, 11 x, Staatliche Realschule, 1.12, 1. OG, Schlachthofstr. 34
Dozent: Laurent Glauzy, Muttersprachler
88,00 €, ermäßigt 70,40 €
.....

A2

Französisch A2

Für Teilnehmer/innen, die Ihre in der Schule und anderen Sprachkursen erworbenen Französisch-Kenntnisse wieder auffrischen möchten. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Dozentin: Edith Danner, M.A.

MM4516 | Memmingen

Di, 10.10.23 - 16.01.24, 09.30 - 11.00 Uhr, 12 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 5
96,00 €, ermäßigt 76,80 €
.....

Französisch A2 (mit Flusion)

Flusion 2, ab Lektion 11. Eine sehr effektive Methode, um die französische Sprache fließend zu lernen. Mit FLUSION wird die französische Sprache von Anfang an als ein harmonisches Ganzes erlebt. Durch unmerkliches häufiges Wiederholen des Gelernten im interaktiven Lernprozess können Sicherheit und Vertrauen schnell entstehen. Dies geschieht durch eine Vielzahl von Farbfotos und farblich strukturierten Textblättern, die ganz gezielt ein Lernen mit allen Sinnen fördern. Sprache

wird so erlebbar und ein "Hineinfließen" in die französische Sprache möglich. Ein Kurs mit Flusion eignet sich hervorragend, um verschüttete Grundkenntnisse schnell zu reaktivieren und in Bewegung zu bringen. Der gesamte Unterricht findet auf Französisch statt. Die Methode FLUSION wurde von einer Französin entwickelt, aus Liebe zu ihrer Muttersprache. Sie besteht aus 12 Geschichten, die komplett mit Farbfotos dokumentiert sind. Besonderen Wert legt diese Methode auf die mündliche Kommunikation.

i Das Unterrichtsmaterial wird von der Dozentin besorgt. Die Materialkosten in Höhe von 25,00 € (Arbeitsheft, Bilderbuch und CD) werden im Kurs eingesammelt.
Dozentin: Céline Albrecht, Muttersprachlerin

MM4518 | Memmingen

Mo, 09.10.23 - 18.12.23, 10.15 - 11.45 Uhr, 10 x, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock
80,00 €, ermäßigt 64,00 €
.....

B1

Französisch B1

Perspectives Allez-y! B1, ab Lektion 8/9, ISBN: 978-3-06-520187-2 und eine Lektüre, die im Kurs bekanntgegeben wird. Sie können sich schon einigermaßen auf Französisch verständigen, weil Sie die Sprache in der Schule gelernt oder einen Sprachkurs besucht haben. Nun möchten Sie unbedingt Ihre vorhandenen Kenntnisse auffrischen und erweitern. In diesem Kurs werden Sie gut vorbereitet, damit Sie im nächsten Frankreichurlaub oder auch beim nächsten Kundengespräch nicht mehr sprachlos sind.

Dozentin: Susanne Westerhoff, Dipl. Übersetzerin, Sprachlehrerin

MM4520 | Memmingen

Mo, 02.10.23 - 22.01.24, 18.15 - 19.45 Uhr, 14 x, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.16, Seiteneingang links
112,00 €, ermäßigt 89,60 €
.....

Testen Sie Ihre Sprachkenntnisse unverbindlich und kostenlos unter:

www.sprachtest.de

Italienisch



Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Italienisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

MM4602 | Memmingen

Con Piacere nuovo A1, ab Lektion 1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1

Do, 28.09.23 - 18.01.24, 17.30 - 19.00 Uhr, 14 x, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.13, Seiteneingang links

Dozentin: Maria Pappalardo, Muttersprachlerin, Lehrkraft für Italienisch
112,00 €, ermäßigt 89,60 €
.....

MM4604 | Memmingen

Nuovo Espresso A1, ab Lektion 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205438-9.

i Kein Kurs am: 05.10. und 23.11.23
Kopierkosten in Höhe von 5,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Do, 28.09.23 - Do, 25.01.24, 19.30 - 21.00 Uhr, 13 x, Staatliche Realschule, E.05, EG, Schlachthofstr. 34
Dozent: Angelo Signorini, Muttersprachler
104,00 €, ermäßigt 83,20 €
.....

MR4610 | Markt Rettenbach

Nuovo Espresso A1, ab Lektion 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205438-9.

i Kein Kurs am: 24.10.23

Di, 26.09.23 - Di, 19.12.23, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 x, Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Schulstr. 26, Mehrzweckraum, EG des hinteren Schulgebäudes, gegenüber Bücherei (Eingang über Schulhof)

Dozentin: Juliane Spies
80,00 €, ermäßigt 64,00 €
.....

A1 - weiterführende Kurse

leggiamo insieme! Lesen wir gemeinsam auf italienisch! - Online-Kurs

Vorkenntnisse: A1

"Pasta per due" ISBN 978-88-6182-386-0 .



Gemeinsam das Buch "Pasta per due" lesen und dabei die Italienischkenntnisse verbessern.

i Hinweis: Die Kursstunde wird live über Microsoft Teams übertragen. Sie erhalten als angemeldete/r Teilnehmer/in rechtzeitig vor Kursbeginn Ihren Zugang. Die Informationen zu technischen Anforderungen der Online-Angebote finden Sie unter www.vhs-neu-ulm.de.

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

Dozentin: Maria Orlando

MM4610V | Memmingen

Fr, 06.10.23 - 01.12.23, 19.30 - 20.30

Uhr, 8 x, Online-Seminar-extern

52,00 €

.....

Italienisch A1

MM4612 | Memmingen

Nuovo Espresso A1, ab Lektion 4, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205438-9

i Kein Kurs am: 10.10.23

Di, 26.09.23 - Di, 23.01.24, 19.30 - 21.00

Uhr, 13 x, Staatliche Realschule, 1.01, 1.

OG, Schlachthofstr. 34

Dozentin: Maria Pappalardo, Muttersprachlerin, Lehrkraft für Italienisch

104,00 €, ermäßigt 83,20 €

.....

MR4612 | Markt Rettenbach

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

i Kein Kurs am: 24.10.23

Di, 26.09.23 - Di, 19.12.23, 19.30 - 21.00

Uhr, 10 x, Grund- und Mittelschule Markt

Rettenbach, Schulstr. 26, Mehrzweck-

raum, EG des hinteren Schulgebäudes,

gegenüber Bücherei (Eingang über

Schulhof)

Dozentin: Juliane Spies

80,00 €, ermäßigt 64,00 €

.....

MM4614 | Memmingen

Nuovo Espresso A1, ab Lektion 4, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205438-9.

i Kein Kurs am: 10.10.23

Kopierkosten in Höhe von 5,00 € werden im Kurs in bar eingesammelt.

Di, 26.09.23 - Di, 23.01.24, 19.30 - 21.00

Uhr, 13 x, Staatliche Realschule, 1.12, 1.

OG, Schlachthofstr. 34

Dozent: Angelo Signorini, Muttersprachler

104,00 €, ermäßigt 83,20 €

.....

MM4616 | Memmingen

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

Do, 28.09.23 - 14.12.23, 09.00 - 10.30

Uhr, 11 x, Machnigstr. 4, Raum 2, 1. St.

Dozentin: Dr. (Uni Bergamo) Fabiola Bal-

labio-Böttcher, Lehrerin, Muttersprachle-

rin, zertifizierte Euroalta-Trainerin

88,00 €, ermäßigt 70,40 €

.....

MM4618 | Memmingen

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

i Der Kurs findet auch an Buß- und Bettag (22.11.23) in den Ferien statt.

Mi, 11.10.23 - 20.12.23, 10.30 - 12.00 Uhr,

10 x, Machnigstr. 4, Raum 2, 1. St.

Dozentin: Dr. (Uni Rom) Stefania Esposi-

to-Depprich, Muttersprachlerin, zertifizier-

te Euroalta-Trainerin

80,00 €, ermäßigt 64,00 €

.....

MM4620 | Memmingen

Nuovo Espresso A1, ab Lektion 7, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205438-9

i Kein Kurs am: 05.10. und 23.11.23

Kopierkosten in Höhe von 5,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Do, 28.09.23 - Do, 25.01.24, 18.00 -

19.30 Uhr, 13 x, Staatliche Realschule,

E.05, EG, Schlachthofstr. 34

Dozent: Angelo Signorini, Muttersprachler

104,00 €, ermäßigt 83,20 €

.....

MM4622 | Memmingen

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

i Kein Kurs am: 04.10. und 15.11.23

Mi, 27.09.23 - Mi, 24.01.24, 18.00 - 19.30

Uhr, 12 x, Staatliche Realschule, 1.13, 1.

OG, Schlachthofstr. 34

Dozentin: Maria Pappalardo, Mutter-

sprachlerin, Lehrkraft für Italienisch

96,00 €, ermäßigt 76,80 €

.....

MM4624 | Memmingen

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

i Kein Kurs am: 10.10.23

Kopierkosten in Höhe von 5,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Di, 26.09.23 - Di, 23.01.24, 18.00 - 19.30

Uhr, 13 x, Staatliche Realschule, 1.12, 1.

OG, Schlachthofstr. 34

Dozent: Angelo Signorini, Muttersprachler

104,00 €, ermäßigt 83,20 € (bei 5 TN:

130,00 €)

.....

Italienisch Auffrischung A1-A2

Haben Sie schon einmal Italienisch gelernt und vieles wieder vergessen? Sie möchten nun einen Wiedereinstieg wagen? Dann sind Sie in diesem Kurs gut aufgehoben. Die Kommunikation steht im Vordergrund. Ganz ohne Lernstress wiederholen und lernen wir dabei Grammatik und Wortschatz. Vorkenntnisse: mindestens Italienisch A1. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

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

MM4626 | Memmingen

Do, 05.10.23 - 14.12.23, 10.30 - 12.00

Uhr, 10 x, Machnigstr. 4, Raum 2, 1.

Stock

80,00 €, ermäßigt 64,00 €

.....

Italienisch A1

Nuovo Espresso A1, ab Lektion 10, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205438-9

i Kein Kurs am: 04.10. und 15.11.23

Dozentin: Maria Pappalardo, Mutter-sprachlerin, Lehrkraft für Italienisch

MM4630 | Memmingen

Mi, 27.09.23 - Mi, 24.01.24, 19.30 - 21.00

Uhr, 12 x, Staatliche Realschule, 1.13, 1.

OG, Schlachthofstr. 34

96,00 €, ermäßigt 76,80 € (bei 5 TN:

120,00 €)

.....

Italienisch A2

MM4642 | Memmingen

Con piacere nuovo A2, ab Lektion 2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6

Do, 28.09.23 - 18.01.24, 19.00 - 20.30

Uhr, 14 x, Sebastian-Lotzer-Realschule,

Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.13, Seiten-

eingang links

Dozentin: Maria Pappalardo, Mutter-

sprachlerin, Lehrkraft für Italienisch

112,00 €, ermäßigt 89,60 €

.....

MM4628 | Memmingen

Nuovo Espresso A2, ab Lektion 7, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205439-6

Mo, 09.10.23 - 18.12.23, 08.30 - 10.00

Uhr, 10 x, Machnigstr. 4, Raum 2, 1.

Stock

Dozentin: Anna Moritz, Muttersprachlerin

80,00 €, ermäßigt 64,00 € (bei 5 TN:

100,00 €, bei 4 TN: 120,00 €)

.....

MM4632 | Memmingen

Nuovo Espresso A2, ab Lektion 7/8, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205439-6



Di, 10.10.23 - 19.12.23, 10.00 - 11.30 Uhr, 10 x, Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock
Dozentin: Anna Moritz, Muttersprachlerin
80,00 €, ermäßigt 64,00 €
.....

MM4634 | Memmingen

Nuovo Espresso A2, ab Lektion 7, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205439-6

i Kein Kurs am: 02.10.23

Mo, 25.09.23 - Mo, 11.12.23, 17.00 - 18.15 Uhr, 10 x, Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock

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

66,60 €, ermäßigt 53,30 € (bei 5 TN:
80,00 €, bei 4 TN: 100,00 €, bei 3 TN:
134,00 €)
.....

MM4636 | Memmingen

Nuovo Espresso A2, ab Lektion 7, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205439-6

Do, 05.10.23 - 25.01.24, 17.30 - 19.00 Uhr, 14 x, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.21, Seiten-eingang links

Dozentin: Bruna Fiorotto-Falkenberg
112,00 €, ermäßigt 89,60 €
.....

MM4638 | Memmingen

Con piacere nuovo A2, ab Lektion 1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6

i Kein Kurs am: 10.10.23

Di, 26.09.23 - Di, 23.01.24, 18.00 - 19.30 Uhr, 13 x, Staatliche Realschule, 1.01, 1. OG, Schlachthofstr. 34

Dozentin: Maria Pappalardo, Mutter-sprachlerin, Lehrkraft für Italienisch
104,00 €, ermäßigt 83,20 € (bei 5 TN:
130,00 €)
.....

B1

Italienisch B1 - Lektürekurs

Lektüren aus unterschiedlichen Quellen.
Dozentin: Anna Moritz, Muttersprachlerin

BO4638 | Boos

Mi, 11.10.23 - 20.12.23, 19.30 - 21.00 Uhr, 9 x, Dominikus-Hertel-Volksschule, Jahnstr. 9, Mehrzweckraum, EG
72,00 €, ermäßigt 57,60 €
.....

Italienisch Auffrischung B1

Lecture Rivista "Adesso".

Dozentin: Bruna Fiorotto-Falkenberg, Muttersprachlerin

MM4640 | Memmingen

Do, 05.10.23 - 25.01.24, 19.00 - 20.15 Uhr, 14 x, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.21, Seiten-eingang links

93,40 €, ermäßigt 74,70 €
.....

Italienisch B1

Konversation und Wiederholungen der Grammatik, Vokabeln und Redewendun-gen.

i Kein Kurs am: 04.12.23

Dozentin: Ilona Hausmann

MM4644 | Memmingen

Mo, 02.10.23 - Mo, 18.12.23, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 x, Staatliche Realschule, 1.01, 1. OG, Schlachthofstr. 34

80,00 €, ermäßigt 64,00 €
.....

Konversation

Italienisch Konversation A2

Lettura & Conversazione - Mit "Don Ca-millo" Italienisch lernen!

Im Mittelpunkt dieses Kurses steht einer-seits die Lektüre des italienischen Klassi-kers "Don Camillo", andererseits das freie Sprechen. Der Kurs richtet sich an Ita-lienisch Lernende, die bereits das Niveau A2 besitzen und gerne ihre praktischen Sprachkenntnisse bei Themen ihrer Wahl vertiefen möchten. Zusätzlich werden einzelne Grammatikthemen mit Übungen wiederholt.

Bitte am ersten Kurstag mitbringen: "Don Camillo", ISBN: 978-3-12-565873-8.

i Kopierkosten in Höhe von 2,00 € wer-den im Kurs eingesammelt.

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

BG4642 | Bad Grönenbach/Wolfertsch-wenden

Di, 26.09.23 - 16.01.24, 19.00 - 20.30 Uhr, 13 x, Sebastian-Kneipp-Mittelschu-le Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Raum 104

104,00 €, ermäßigt 83,20 €
.....

Italienisch Konversation B1

MM4648 | Memmingen

Nuovo Espresso 3, ab Lektion 5, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205440-2

Mi, 04.10.23 - 20.12.23, 09.00 - 10.30 Uhr, 10 x, Machnigstr. 4, Raum 2, 1. St.

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

80,00 €, ermäßigt 64,00 €
.....



MM4650 | Memmingen

Dieser Kurs richtet sich an Italienischler-nende, die schon ein paar Kurse besucht und die Grundkenntnisse und den Wort-schatz für Lektüren haben. Der Fokus liegt darauf, das bereits Erlernte zu reakti-vieren sowie auszubauen. Wir verwenden dazu "10 Minuten-Lektüren - Un autun-no magico", Pons Verlag, ISBN: 978-3-12-562278-4. Wir werden trotzdem die Grammatik mit folgendem Buch wieder-holen und vertiefen: "Italienisch Übungen für Zwischendurch", Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-207912-2.

i Kein Kurs am: 05.10. und 23.11.23

Do, 28.09.23 - Do, 14.12.23, 18.00 - 19.30 Uhr, 9 x, Staatliche Realschule, 1.10, 1. OG, Schlachthofstr. 34

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

72,00 €, ermäßigt 57,60 €
.....

Italienisch Konversation B2

BG4654 | Bad Grönenbach/Wolfertsch-wenden

Anhand von Artikeln und Lektüren wird in diesem Kurs verstärkt der mündliche Sprachgebrauch trainiert sowie über ak-tuelle und kulturelle Themen Italiens ge-sprochen. Wir werden trotzdem die Gram-matik wiederholen und vertiefen.

"Italienisch Übungen für Zwischendurch", Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-207912-2

Di, 26.09.23 - 12.12.23, 17.00 - 18.30 Uhr, 10 x, Sebastian-Kneipp-Mittelschu-le Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Raum 104

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

80,00 €, erm. 64,00 € (bei 5 TN: 100,00 €, bei 4 TN: 120,00 €, bei 3 TN: 160,00 €)
.....

MM4656 | Memmingen

Discussioni su temi di attualità.

Do, 05.10.23 - 25.01.24, 20.15 - 21.30 Uhr, 14 x, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.21, Seiten-eingang links

Dozentin: Bruna Fiorotto-Falkenberg
93,40 €, ermäßigt 74,70 €
.....



Japanisch

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Japanisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Japanisch, bitte! neu A1-A2, ab Lektion 1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-606971-7.

Der Kurs eignet sich gut für den sanften Einstieg in die japanische Sprache. Von Anfang an wird auf das natürlich klingende Japanisch geachtet und Sie werden garantiert in Kürze die Sprache sprechen können.

i Kein Kurs am: 15.11.23

Dozentin: Hiromi Tabe-Alt Vater, Lehrerin, Muttersprachlerin

MM4710 | Memmingen

Mi, 18.10.23 - Mi, 24.01.24, 19.35 - 21.05 Uhr, 10 x, Staatliche Realschule, 2.13, 2. OG, Schlachthofstr. 34
80,00 €, ermäßigt 64,00 €

Weiterführende Kurse

Japanisch A2

Dekiru Nihongo, ab Lektion 7, Verlag: Alc, ISBN: 987-4-7574-1977-3.

i Kein Kurs am: 15.11.23

Dozentin: Hiromi Tabe-Alt Vater, Lehrerin, Muttersprachlerin

MM4712 | Memmingen

Mi, 18.10.23 - Mi, 24.01.24, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 x, Staatliche Realschule, 2.13, 2. OG, Schlachthofstr. 34
80,00 €, ermäßigt 64,00 €

Koreanisch

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Koreanisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse - Online-Kurs

Lehrbuch: Koreanisch leicht gemacht für Anfänger, Darakwon Verlag, ISBN 978-8-92-773279-2, ab Lektion 1

Sie lernen in diesem Kurs Koreanisch für verschiedene Situationen im Alltag, z. B. jemanden begrüßen und sich vorstellen, nach dem Weg fragen, Einkäufe erledigen etc.

Außerdem vermittelt die muttersprachliche Dozentin die notwendigen Grundlagen in den Bereichen Lesen, Schreiben, Sprechen und Hören sowie in der Grammatik, so dass Sie schnell Sicherheit erlangen.

i Der Kurs findet auch in den Herbstferien und an Buß- und Betttag statt.

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

Dozentin: Yang-Mi Soe, Muttersprachlerin, Lehrerin für Koreanisch

MM4722 | Memmingen

Sa, 30.09.23 - 16.12.23, 13.30 - 15.00 Uhr, 12 x, Online-Seminar-Zoom
96,00 €, ermäßigt 76,80 €

Latein

Weiterführende Kurse

Latein Weiterführung - Online-Kurs

Weiterführung des Kurses vom Frühjahrssemester.

Lingua Latina, ISBN 978-3-12-528780-8. Wir sind mit dem Lehrwerk schon sehr gut zugange, doch wer sein Latein auffrischen und aktualisieren will, kann auch jetzt noch mit Erfolg bei unserem Latein-Online-Kurs mitmachen.

In gewisser Weise ist die Sprache Latein zeitlos, sie lebt bis zum heutigen Tage fort in der Wissenschaft, Werbung, in modernen Fremdsprachen, in Literatur, Philosophie und Theologie...

Latein schärft den Blick für Zusammenhänge sowie Details und geht den Dingen auf den Grund.

i Der Online-Kurs wird über die Video-Konferenzplattform ZOOM durchgeführt. Mit der Anmeldung erklären Sie sich mit dieser Plattformlösung einverstanden. Die Zugangsdaten (Link, Meeting-ID und Kennwort) für das Meeting erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs per Mail. Datenschutzhinweise für Online-Meetings via Zoom: https://www.vhs-memmingen.de/fileadmin/vhs-memmingen/Downloads/210525_Datenschutzhinweise-zoom.pdf

Dozent: Dieter Schwarz, Gymnasiallehrer a. D.

MM4730 | Memmingen

Mo, 25.09.23 - 22.01.24, 19.30 - 21.00 Uhr, 15 x, Online-Seminar-Zoom
120,00 €, ermäßigt 96,00 €

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.

i Kein Kurs am: 28.11.23

Dozentin: Olga Zuber, Muttersprachlerin

MM4772 | Memmingen

Di, 10.10.23 - Di, 23.01.24, 18.00 - 19.30 Uhr, 12 x, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.21, Seiteneingang links
96,00 €, ermäßigt 76,80 €

Schwedisch

Weiterführende Kurse

Schwedisch A2

Tala svenska A1 Plus, ab Lektion 9, Groa-Verlag, Lehrbuch ISBN: 978-3-933119-04-9, Arbeitsbuch ISBN: 978-3-933119-14-8. Das anschließende Lehrwerk wird im Kurs besprochen.

Das Wesentliche aus gesprochenen und gelesenen Informationen im Alltag erfassen Sie und reagieren darauf angemessen. Ihre Fertigkeiten wie Sprechen, Schreiben, Hören und Lesen in schwedischer Sprache werden intensiv miteinander verknüpft. Erweiterung von Wortschatz und grammatischen Strukturen. Sie erhalten vielfältige Einblicke in die schwedische Lebensart.

i Kopierkosten werden im Kurs eingemittelt.

Dozentin: Monika Donner, Lehrerin

MM4782 | Memmingen

Fr, 29.09.23 - 08.12.23, 15.00 - 16.30 Uhr, 10 x, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock
80,00 €, ermäßigt 64,00 €



Spanisch



Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Spanisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse



Bienvenidos! Spanisch lernen in entspannter Atmosphäre mit vielen Wiederholungen.

Impresiones A1, ab Lektion 1, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-004545-7 und Intensivtrainer ISBN: 978-3-19-104545-6

i Der Kurs findet auch an Buß- und Bettag statt.

Dozentin: Michaela Fleckenstein, Übersetzerin

MM4802 | Memmingen

Mi, 20.09.23 - 17.01.24, 18.00 - 19.30 Uhr, 15 x, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. St.
120,00 €, ermäßigt 96,00 €

A1 - weiterführende Kurse

Spanisch A1

MM4804 | Memmingen

Impresiones A1, ab Lektion 4, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-004545-7

i Kein Kurs am: 04.10. und 15.11.23
Mi, 27.09.23 - Mi, 20.12.23, 19.30 - 21.00 Uhr, 9 x, Staatliche Realschule, 1.19, 1. OG, Schlachthofstr. 34
Dozentin: Sandra Retschkowski, Muttersprachlerin, zertifizierte EUROLTA-Trainerin
72,00 €, ermäßigt 57,60 €

MM4808 | Memmingen

Impresiones A1, ab Lektion 6, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004545-7

i Kein Kurs am: 04.10. und 15.11.23
Mi, 27.09.23 - Mi, 20.12.23, 18.00 - 19.15 Uhr, 9 x, Staatliche Realschule, 1.19, 1. OG, Schlachthofstr. 34
Dozentin: Sandra Retschkowski, Muttersprachlerin, zertifizierte EUROLTA-Trainerin
60,00 €, ermäßigt 48,00 €

MM4810 | Memmingen

Impresiones A1, ab Lektion 8, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004545-7

i Kein Kurs am: 28.11.23
Di, 26.09.23 - Di, 16.01.24, 19.30 - 20.45 Uhr, 12 x, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.12, Seiteneingang links
Dozentin: Corazón De los Santos de Kanjuh, Muttersprachlerin
80,00 €, ermäßigt 64,00 € (bei 5 TN:
100,00 €, bei 4 TN: 120,00 €, bei 3 TN: 160,00 €)

MM4812 | Memmingen

Perspectivas ¡Ya! A1, ab Lektion 9, ISBN: 978-3-464-20488-7, Cornelsen-Verlag

i Kein Kurs am: 04.10. und 15.11.23
Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.
Mi, 27.09.23 - Mi, 24.01.24, 18.00 - 19.15 Uhr, 12 x, Staatliche Realschule, 1.12, 1. OG, Schlachthofstr. 34
Dozentin: Ximena Tejada de Fink
80,00 €, ermäßigt 64,00 €

MM4814 | Memmingen

Impresiones A1, ab Lektion 10, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004545-7 plus Intensivtrainer ISBN 978-3-19-104545-6. Spanisch lernen in entspannter Atmosphäre mit vielen Wiederholungen. Wiedereinsteiger mit Grundkenntnissen sind willkommen. Bienvenidos!

i Der Kurs findet auch an Buß- und Bettag statt.
Mi, 20.09.23 - 17.01.24, 16.25 - 17.55 Uhr, 15 x, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock
Dozentin: Michaela Fleckenstein, Übersetzerin
120,00 €, ermäßigt 96,00 €

Spanisch A1 - gemäßigtes Lerntempo

Ehemaliger Kurs von Frau Bernal Muñoz. Impresiones A1, ab Lektion 9, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-004545-7. Spanisch lernen mit Spaß in einer lockeren und angenehmen Atmosphäre. Der Kurs ist auch für Wiedereinsteiger geeignet.

i Kein Kurs am: 19.12.23
Dozentin: Norka Sachs, Muttersprachlerin

MM4816 | Memmingen

Di, 10.10.23 - Di, 23.01.24, 10.30 - 11.45 Uhr, 12 x, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock
80,00 €, ermäßigt 64,00 € (bei 5 TN: 100,00 €, bei 4 TN: 120,00 €, bei 3 TN: 160,00 €)

Spanisch A1

Fortführung des Kurses von Frau Tejada de Fink.

Perspectivas ¡Ya! A1, ab Lektion 13, ISBN 978-3-464-20488-7, Cornelsen-Verlag

i Kein Kurs am: 04.10. und 15.11.23
Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.
Dozentin: Lilibeth Rincon Mesa

MM4820 | Memmingen

Mi, 27.09.23 - Mi, 24.01.24, 19.30 - 21.00 Uhr, 12 x, Staatliche Realschule, 1.12, 1. OG, Schlachthofstr. 34
96,00 €, ermäßigt 76,80 €

A2

Spanisch A2

MM4824 | Memmingen

Für jeden, der Spaß am Spanisch lernen hat und wieder einsteigen möchte. Impresiones A2, ab Lektion 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-034545-8

i Kein Kurs am: 28.11.23
Di, 26.09.23 - Di, 16.01.24, 18.00 - 19.15 Uhr, 12 x, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, 1. OG, 1.12, Seiteneingang links
Dozentin: Corazón De los Santos de Kanjuh, Muttersprachlerin
80,00 €, ermäßigt 64,00 €

MM4826 | Memmingen

Impresiones A2, ab Lektion 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-054545-2. Spanisch lernen mit Spaß in einer lockeren und angenehmen Atmosphäre. Außer der spanischen Sprache lernen wir auch die kulturellen Unterschiede einiger spanisch sprechenden Länder kennen. Für Wiedereinsteiger geeignet.

i Kein Kurs am: 19.12.23
Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.
Di, 10.10.23 - Di, 23.01.24, 09.00 - 10.15 Uhr, 12 x, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock
Dozentin: Norka Sachs, Muttersprachlerin
80,00 €, ermäßigt 64,00 € (bei 5 TN: 100,00 €, bei 4 TN: 120,00 €)

Spanisch A2 - gemäßigtes Lerntempo

Impresiones A2, ab Lektion 8, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-054545-2. Spanisch lernen in einer lockeren und angenehmen Atmosphäre. Der Kurs ist auch für Wiedereinsteiger geeignet.



Sprachen

i Kein Kurs am: 22.12.23
 Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.
 Dozentin: Norka Sachs, Muttersprachlerin
MM4828 | Memmingen
 Fr, 29.09.23 - Fr, 26.01.24, 09.00 - 10.30
 Uhr, 14 x, Machnigstr. 4, Raum 1, 1.
 Stock
 112,00 €, ermäßigt 89,60 €

B1

Spanisch B1
 Con gusto B1, ab Lektion 11, Klett Verlag,
 ISBN 978-3-12-515010-2. Der Kurs ist
 auch zum Wiedereinstieg geeignet.
i Kein Kurs am: 04.12. und 18.12.23
 Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.
 Dozentin: Norka Sachs, Muttersprachlerin
MM4830 | Memmingen
 Mo, 25.09.23 - Mo, 15.01.24, 19.00 -

20.30 Uhr, 12 x, Staatliche Realschule,
 1.19, 1. OG, Schlachthofstr. 34
 96,00 €, ermäßigt 76,80 € (bei 5 TN:
 120,00 €, bei 4 TN: 144,00 €, bei 3 TN:
 192,00 €)

B2

Spanisch B2 - gemäßigtes Lerntempo
 Con gusto nuevo B2, ab Lektion 3, Klett
 Verlag, ISBN 978-3-12-514688-4
i Kein Kurs am: 04.10., 15.11. und
 20.12.23
 Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.
 Dozentin: Norka Sachs, Muttersprachlerin
MM4832 | Memmingen
 Mi, 27.09.23 - Mi, 31.01.24, 18.00 - 19.30
 Uhr, 12 x, Staatliche Realschule, E.04,
 EG, Schlachthofstr. 34
 96,00 €, ermäßigt 76,80 €

Türkisch

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Türkisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

neu

In diesem Kurs lernen Sie Türkisch von
 Beginn an. Vorkenntnisse sind nicht er-
 forderlich.

Kolay gelsin! neu A1 - A2, ISBN: 978-3-
 12-528661-0, ab Lektion 1

i Kein Kurs am: 04.12.23.
 Dozent: Musab Gurlas, Muttersprachler
MM4932 | Memmingen
 Mo, 02.10.23 - Mo, 29.01.24, 18.00 -
 19.30 Uhr, 14 x, Staatliche Realschule,
 1.13, 1. OG, Schlachthofstr. 34
 112,00 €, ermäßigt 89,60 €

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen der vhs Sprachschule

► Die Niveaustufen des Europäischen Referenzrahmens:

kompetente Sprachverwendung



selbstständige Sprach- verwendung



elementare Sprach- verwendung

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe C2 Folgendes können:

Hören – ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen
Sprechen – sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
Lesen – jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen
Schreiben – anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

C2

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe C1 Folgendes können:

Hören – Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen
Sprechen – sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
Lesen – komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
Schreiben – sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

C1

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe B2 Folgendes können:

Hören – im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
Sprechen – sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten
Lesen – Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
Schreiben – detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben

B2

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe B1 Folgendes können:

Hören – das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
Sprechen – in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben
Lesen – Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
Schreiben – persönliche Briefe schreiben

B1

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe A2 Folgendes können:

Hören – einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
Sprechen – kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
Lesen – kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten verstehen
Schreiben – kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

A2

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe A1 Folgendes können:

Hören – einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
Sprechen – sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
Lesen – einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten
Schreiben – einfache Standardformulare, z. B. im Hotel ausfüllen

A1



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. Freuen Sie sich auf 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

Aktiv und gesund

Ernährung im Fokus - Samen, Keimlinge, Sprossen...

Ich zeige Ihnen, wie Sie mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen sowie Enzymen durch den Winter kommen.

Birgit Artner, Ernährungsberaterin

11.00 Uhr

Kräftigen und Stärken

Bauch-Beine-Po

...ein abwechslungsreiches Workout, das Ihren Körper in Form bringt und Spaß an der Bewegung vermittelt. Kraft und Körperkoordination werden trainiert.

Alexandra Widmann

ca. 12.15 Uhr bis 13.30 Uhr

Abschalten und Tanken

Entspannung und Pause

Mittagessen im Café Martin, Rossmarkt 3-5, 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, Entspannungspädagogin (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!

Michelle Ammann, Group Fitness Instructor

16.45 Uhr

Duft und Entspannung

Gesund und ausgeglichen durch die Kraft ätherischer Öle

Ätherische Öle sind uns von der Natur bereitgestellte Mittel, um uns vor Erkrankungen zu schützen. Außerdem eignen Sie sich hervorragend um die Selbstheilungskräfte des Körpers zu unterstützen und diese anzukurbeln. Die verschiedenen Düfte können bei vielen Beschwerden helfen. Sie werden an verschiedenen Düften riechen und gleichzeitig erfahren wofür Sie diese nutzen können. Außerdem kann ein eigenes Aromafäschchen gemischt werden.

Rosi Groß, Heilpraktikerin

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. Zwei Termine zur Auswahl:

MM5012S | Memmingen

Sa, 13.01.24, 08.45 - 17.50 Uhr, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock

70,10 € inkl. Mittagessen, einem Getränk, Kaffee und einem kleinen Stück Kuchen sowie kleinem Aromafäschchen

MM5014S | Memmingen

Programmänderungen möglich.

Sa, 20.01.24, 08.45 - 17.50 Uhr, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock

70,10 € inkl. Mittagessen, einem Getränk, Kaffee und einem kleinen Stück Kuchen sowie kleinem Aromafäschchen



Yoga-Wochenende im Hotel Sonnenbichl

Entspannungswochenende im Hotel Sonnenbichl. Bei Yoga, Meditation, gepflegter Küche, wunderbarem Ambiente und herrlicher Umgebung können Sie sich vom Alltag erholen.

Leistungen:

- Yogaseminar im Umfang von ca. 14 UE à 45 Min.
- Halbpension
- Unterkunft
- Kurtaxe
- Benutzung des Wellnessbereichs, inkl. Schwimmbad, Saunen und Fitnessraum

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und Yoga-Matte

Das Seminar beginnt und endet im Hotel Sonnenbichl. Die Hin- und Rückfahrt erfolgt auf eigene Verantwortung. Anmeldeschluss: 04.10.23. Bei Stornierungen nach dem Anmeldeschluss fallen Gebühren an.



Seminarbeginn: Freitag, den 20.10.23 um 17:00 Uhr

Seminarende: Sonntag, den 22.10.23 um ca. 12:30 Uhr

Dozentin: Dorothea Trieb, Yogalehrerin BDY/EYU

MM5016 | Memmingen

Hotel Sonnenbichl, Sägestr. 19, 87538 Fischen / Langenwang

324,40 € pro Person im EZ / 304,40 € pro Person im DZ inkl. Kursgebühr

.....

Yoga-Wochenende -

Gertis Entspannungsmix im Kloster Irsee

Genießen Sie eine kleine Auszeit im Kloster Irsee!

Bei Yoga, QiGong/TaiChi, Bewegungsfolgen auf Musik, Meditation, gepflegter Küche und herrlicher Umgebung können Sie sich entspannen und vom Alltag erholen.

Wer möchte, kann an einem freien Nachmittag wandern oder in die Sauna gehen.

Ich freue mich auf unser Zusammensein!

Leistungen:

- Yogaseminar im Umfang von ca. 14 UE à 45 Min.
- Vollpension

Das Seminar beginnt und endet im Kloster Irsee. Die Hin- und Rückfahrt erfolgt auf eigene Verantwortung.

Kursbeginn: Freitag, den 17.11.23 um 17:00 Uhr

Kursende: Sonntag, den 19.11.23 um ca. 12:30 Uhr nach dem Mittagessen

Bezüglich UK und Verpflegung gelten die aktuellen Geschäfts-/Stornobedingungen des Tagungszentrums Kloster Irsee.

Die angegebenen Preise verstehen sich vorbehaltlich etwaiger Preisanpassungen des Hotels im Kloster Irsee.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Yoga-Matte und Decke
Dozentin: Gerti Marklowski, Heilpraktikerin f. Psychotherapie, Entspannungstrainerin, Yogalehrerin (SKA), ÜL TaiChi / QiGong, oriental. Tanzlehrerin

MM5026 | Memmingen

Schwäbisches Tagungs- und Bildungszentrum Kloster Irsee, Klosterring 4, 87660 Irsee

359,80 € pro Person im EZ inkl. Kursgebühr (Gebühr im DZ: 304,80 €)

.....

Yoga-Wochenende - Gertis Entspannungsmix im Hotel Sonnenbichl

Genießen Sie eine kleine Auszeit im "Hotel Sonnenbichl" in Langenwang/Fischen im Allgäu. Bei Yoga, QiGong/TaiChi, Be-

wegungsfolgen auf Musik und Meditation, gepflegter Küche und herrlicher Umgebung können Sie sich entspannen und vom Alltag erholen. Wer möchte kann an einem freien Nachmittag wandern oder in die Sauna gehen.

Leistungen:

- Yogaseminar im Umfang von ca. 14 UE à 45 Min.
- Halbpension
- Unterkunft
- Kurtaxe
- Benutzung des Wellnessbereichs, inkl. Schwimmbad, Saunen und Fitnessraum

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, Matte, Meditationskursen

Das Seminar beginnt und endet im Hotel Sonnenbichl. Die Hin- und Rückfahrt erfolgt auf eigene Verantwortung. Anmeldeschluss: 28.02.24. Bei Stornierungen nach dem Anmeldeschluss fallen Gebühren an.

Kursbeginn: Freitag, den 15.03.24 um 17:00 Uhr

Kursende: Sonntag, den 17.03.24 um ca. 12:30 Uhr

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

MM5028 | Memmingen

Hotel Sonnenbichl, Sägestr. 19, 87538 Fischen / Langenwang

330,40 € pro Person im EZ / 310,40 € pro Person im DZ inkl. Kursgebühr

.....

Kleine Räucherkunde

Gemeinsam werden wir uns der Welt des Räucherns nähern. Dabei lernen wir Räucherkräuter, Harze und deren praktische Anwendung kennen. Für Interessierte besteht am Ende des Kurses die Möglichkeit sich eine persönliche Räuchermischung zu erstellen.

i Bitte mitbringen: Decke
Materialkosten in Höhe von 8,00 € (für Glas mit Deckel und selbst zusammengestelltem Inhalt) werden im Kurs eingekauft.

Dozentin: Martina Eichmann, Ethnologin, Fachausbildung in ritueller Räucherkunde u. systemischer Homöopathie

MM5148 | Memmingen

So, 26.11.23, 18.00 - 19.30 Uhr, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

8,50 €, ermäßigt 6,80 €

.....

MM5150 | Memmingen

Bitte mitbringen: Decke

Materialkosten in Höhe von 8,00 € (für Glas mit Deckel und selbst zusammengestelltem Inhalt) werden im Kurs eingekauft.

So, 21.01.24, 18.00 - 19.30 Uhr, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock
8,50 €, ermäßigt 6,80 €

.....

Entspannung & Meditation

Gertis Entspannungsmix

Sanfte Übungsfolgen aus dem Bereich Yoga, QiGong/TaiChi, Progressive Muskelrelaxation, EMR, Meditation, Phantasie, 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.

MM5122 | Memmingen

Mo, 02.10.23 - 11.12.23, 09.00 - 10.15 Uhr, 10 x, Kolbehaus, Donastr. 1, Eingang 1, Raum 2, 70,80 €, ermäßigt 59,00 €

.....

Ruhepunkte - Stressabbau durch Achtsamkeit und Entspannung (Präventionskurs)



Achtsames Handeln im Alltag schärft den Blick für das Spektrum vorhandener Möglichkeiten. Verschiedene Entspannungs-, Bewegungs- und Meditationsverfahren fördern Achtsamkeit und Entspannung auf

körperlicher, seelischer und geistiger Ebene. Atembeobachtung, Körperwahrnehmung, Vorstellungskraft, Veränderung der Sichtweisen, Kommunikation und innere Stille werden geübt. Dadurch werden die Eigenverantwortung und Selbststeuerung für die Gesundheit gestärkt, chronischen Stresserfahrungen und Stressfolgen wird vorgebeugt. Resilienz als grundlegende gesundheitliche Ressource hilft konstruktiver, gesundheitsbewusster, flexibler und mit mehr Gelassenheit mit Stresssituationen im (Arbeits-)Alltag umzugehen. Dank der ZPP-Zertifizierung erstatten die Krankenkassen bis zu 100 % der Kursgebühr zurück.

i Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken

Dozentin: Raphaela Lukanovic (s. Foto)



MM5128 | Memmingen



Mo, 25.09.23 - 20.11.23, 12.00 - 13.30
Uhr, 8 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Ein-
gang 2, Raum 6 (UG), 76,00 €

.....



MM5130 | Memmingen

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, beque-
me Kleidung, warme Socken

Mi, 15.11.23 - 24.01.24, 12.00 - 13.30
Uhr, 8 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Ein-
gang 2, Raum 6 (UG) 76,00 €

.....

Meditation mit Klangschalen

Zeit für Ruhe! Die Klang-Meditation ist
eine Möglichkeit; vom stressigen Alltag zu
Entspannen.

Genießen Sie diese wohltuende Erfri-
schung, erleben Sie Wohlbefinden und
Ruhe für Körper, Geist und Seele. Nicht
geeignet für Personen mit Herzschrittmä-
cher und für Schwangere.

i Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, be-
queme Kleidung, Decke, kl. Kissen, war-
me Socken und etwas zu trinken
Dozentin: Heidi Meyer, zertifizierte Klang-
massagepraktikerin

MM5134 | Memmingen

Di, 09.01.24 - 23.01.24, 18.30 - 19.30
Uhr, 3 x, Machnigstr. 4, Gesundheits-
raum, 1. Stock

17,00 €, ermäßigt 13,60 €

.....

Indian Balance® - den Körper bewe- gen, während die Seele ausruht, "sich regeneriert"

Indian Balance® ist ein ganzheitliches, ge-
sundheitsorientiertes Trainingsprogramm
für körperliche und geistige Fitness und ein
natürliches Körpergefühl. Die Kombination
aus fließenden Bewegungen, kraftvollen
Abläufen und bewusster Atmung setzt in-
nere Energien frei und schult die Körper-
wahrnehmung.

Gleichzeitig ist es ein schönes Workout
für klassische Problemzonen, wie Rücken,
Bauch, Beine und Po.

Durch die vielfältigen Variationsmöglich-
keiten der einzelnen Übungen ist Indian
Balance® für alle Altersgruppen und Kon-
ditionstypen geeignet und schnell erlern-
bar. Es sind keine Vorkenntnisse erforder-
lich. Weitere Infos erhalten Sie unter www.vhs-memmingen.de beim Kurs.

i Bitte mitbringen: bequeme Trainings-
kleidung, rutschfeste Socken, Matte und
Handtuch

Dozentin: Sabine Echinger, Entspan-
nungspädagogin (SKA), Indian Balance®
Advanced Instructor

MM5136S | Memmingen

Mi, 27.09.23 - 13.12.23, 18.15 - 19.15
Uhr, 10 x, Machnigstr. 4, Gesundheits-
raum, 1. Stock

67,50 €, ermäßigt 54,00 €

.....

Innere Stärke dank Resilienz - ZPP- Präventionskurs online

Die 7 Säulen der psychischen Wider- standskraft

In schweren Zeiten brauchen wir psychi-
sche Widerstandskraft (Resilienz). Sie
hilft uns mit Veränderungen besser umzu-
gehen, anstatt sie zu verteufeln, aktiv zu
werden, anstatt uns machtlos zu fühlen
und zuversichtlich zu bleiben, anstatt frus-
triert aufzugeben.

Und das Beste ist: psychische Wider-
standskraft ist erlernbar. Der Einstieg ist
jederzeit möglich. Die Inhalte und Übun-
gen können im eigenen Tempo flexibel
durchlaufen werden. Dank der ZPP-Zerti-
fizierung erstatten die Krankenkassen bis
zu 100 % der Kursgebühr zurück.

Veranstalter: Steve und Julia Windisch,
Horb am Neckar

i Dieser Kurs ist ZPP-erstattungsfähig.
Die Teilnehmer/innen erhalten im Kurs-
portal ihre Teilnahmebescheinigung.

MM5138V | Memmingen



Mo, 25.09.23 - Mo, 29.01.24, Online-Se-
minar-extern, 149,00 €

.....

Geh glückwärts - natürlich achtsam stressfrei -

ZPP-Präventionskurs online

Lerne einen gesunden und achtsamen
Umgang mit Stress: Wie Du deinen Kör-
per wieder in eine Balance bringst - wie
Du deine Gedanken bändigst, damit Du
gelassener auch mit schwierigen Situati-
onen umgehen kannst.

Baue in 8 Wochen deine Stresskompe-
tenz schrittweise auf. Ein Arbeitsheft hilft
Dir die Dinge für Dich zu erkennen und
zu lösen. Die Achtsamkeitsmeditationen
helfen Dir, Dich sofort zu entspannen.
Du kannst den Kurs jederzeit starten und
Dich im Kursbereich mit anderen und den
Kursleitern austauschen - Deine Kranken-
kasse erstattet dir am Ende sogar bis zu
100 % der Kursgebühr zurück.

Veranstalter: Steve und Julia Windisch,
Horb am Neckar

MM5140V | Memmingen



Mo, 25.09.23 - Mo, 29.01.24, Online-Se-
minar-extern, 149,00 €

.....

Stress-Löser Natur: In 8 Wochen aus der Überforderung in den Flow - Online

Lerne die Resilienz stärkende Wirkung
der Natur für dich zu nutzen, indem du
mit Naturerlebnissen deine eigene Natur
stärkst. So kannst du besser mit Stress
umgehen, neues Selbstbewusstsein tan-
ken und deinen Körper in eine gesunde
Balance bringen. Dieser umfangreiche
Kurs beinhaltet viele anschauliche Lehr-
videos, ein umfangreiches PDF-Arbeits-
buch mit vielen praktischen Übungen, mit
denen sofort deine Stresskompetenz und
deine Naturverbindung stärken kannst.
Weitere Infos unter www.vhs-memmingen.de beim Kurs.

Veranstalter: Steve und Julia Windisch,
Horb am Neckar

Steve und Julia Windisch

MM5142V | Memmingen



Mo, 25.09.23 - Mo, 29.01.24, Online-Se-
minar-extern, 95,00 €

.....

Waldbaden- ein Onlinekurs zur Stress- reduktion - ZPP-Präventionskurs

Sie entscheiden, wann und wo - unab-
hängig von Zeit und Ort. Schwerpunkt
unseres Kurses ist »Shinrin Yoku«, wört-
lich übersetzt „Waldbaden“. Vereinfacht
ausgedrückt geht man beim Shinrin Yoku
achtsam im Wald spazieren, langsam, in
aller Ruhe. Die Idee kommt aus Japan und
wird dort in der Präventionsmedizin ange-
wandt. Eine japanische Therapie für innere
Ruhe, erholsamen Schlaf und ein starkes
Immunsystem. Unser Kurs beinhaltet zahl-
reiche Achtsamkeitsübungen die in der Na-
tur speziell im Wald angewendet werden
können. Weitere Infos zu Inhalt, Dauer und
Vorgehensweise finden Sie unter www.vhs-memmingen.de beim Kurs.

i Dieser Kurs ist ZPP-erstattungsfähig.
Veranstalterin: Sabine Saltenberger
Mit der Anmeldung erklären Sie sich be-
reit, dass Ihre Daten an die Veranstalterin
weitergeleitet werden.

Dozentin: Sabine Saltenberger, Dipl. Psy-
chologin, zertifizierte Stress- und Resi-
lienztrainerin, zertifizierte Waldbademeis-
terin

MM5144V | Memmingen



Mo, 25.09.23 - Mo, 29.01.24, Online-Se-
minar-extern, 96,00 €

.....

Raus aus der negativen Schlafspirale - ein Onlinekurs - ZPP-Präventionskurs

Wir merken erst dann, wie wichtig guter
Schlaf ist, wenn er uns fehlt. Sie starten
automatisch schlechter in den Tag, wenn



Ihr Körper zu wenig Schlaf bekommt. Sie sind schneller überfordert und reagieren gereizter. Ihr Körper ist gestresst. Unser online Schlafpräventionskurs hilft Ihnen, ohne irgendwelche Medikamente der falschen Versprechungen wieder zu einem gesunden Schlaf zu finden. Nach einem erholsamen Schlaf starten Sie motiviert und energiereich in den neuen Tag. Weitere Infos zu Inhalt, Dauer und Vorgehensweise finden Sie unter www.vhs-memmingen.de beim Kurs.

i Dieser Kurs ist ZPP-erstattungsfähig. Veranstalterin: Sabine Saltenberger Mit der Anmeldung erklären Sie sich bereit, dass Ihre Daten an die Veranstalterin weitergeleitet werden.

Dozentin: Sabine Saltenberger, Dipl. Psychologin, zertifizierte Stress- und Resilienztrainerin, zertifizierte Waldbademeisterin

MM5146V | Memmingen



Mo, 25.09.23 - Mo, 29.01.24, Online-Seminar-extern, 96,00 €

Meditation

Wer geht mit mir auf die Reise der Meditation zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit? Die Stunde beginnt mit leichten Körperwahrnehmungsübungen. Es geht weiter mit geführten, musikalischen oder stillen Meditationen. Zum Ausklang spüren wir der Meditation nach und enden mit Übungen zum Erwachen des Körpers.

i Bitte mitbringen: Matte, Sitzkissen, bequeme Kleidung

Der Kurs findet an Buß- und Betttag (22.11.23) statt.

Dozentin: Rottraut Sonnenschein, Yoga-Lehrerin

BG5132 | Bad Grönenbach /Wolfertschwenden



Mi, 27.09.23 - 29.11.23, 18.30 - 19.15 Uhr, 9 x, Sebastian-Kneipp-Mittelschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Raum der Stille, 2. Stock

38,20 €, ermäßigt 28,80 €



Yoga allgemein

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, kleines Kissen
Dozentin: Brigitte Hopf-Barthel, Yogalehrerin (SKA)

ER5204 | Erkheim

Di, 19.09.23 - 05.12.23, 09.30 - 11.00 Uhr, 10 x, Gemeinschaftshaus Erkheim, Bahnhäuser Str. 7, Mehrzweckraum, 2. St. 120,70 €, ermäßigt 88,10 €

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, warme Socken, Yogamatte

Der Kurs findet auch an Buß- und Betttag (22.11.23) statt. Kein Kurs am 15.11.23

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

MM5206 | Memmingen

Mi, 27.09.23 - 10.01.24, 09.30 - 10.30 Uhr, 12 x, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock 68,00 €, ermäßigt 54,40 €

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

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

MM5208 | Memmingen

Di, 10.10.23 - 19.12.23, 08.30 - 10.00 Uhr, 10 x, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

85,00 €, ermäßigt 68,00 €

MM5210 | Memmingen

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

Do, 05.10.23 - 05.12.23, 08.45 - 10.15 Uhr, 10 x, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

85,00 €, ermäßigt 68,00 €

Hatha Vinyasa Yoga

Diese ausgesuchte Bewegungsreihe führt uns hin zu mehr Beweglichkeit, Kraft, Kondition und psychischer Stärke. Verspannungen im Rückenbereich lassen sich lösen. Innere Blockaden werden oftmals erkannt und neue Perspektiven eröffnen sich. Atemübungen schenken uns Erholung und Entspannung. So lässt sich das Immunsystem stärken und der Kreislauf wird entlastet. Jede Unterrichtseinheit wird mit einer geführten Meditation abgerundet, wir sitzen in Stille oder hören Klangschalen.

i Bitte mitbringen: Matte, Decke, Sitzkissen, warme Socken

Dozentin: Christine Hipp, Yogalehrerin, Chi Gong Lehrerin, TaiChi Lehrerin, Ayurvedatherapeutin

MM5220 | Memmingen

Di, 26.09.23 - 12.12.23, 17.15 - 18.45 Uhr, 10 x, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

85,00 €, ermäßigt 68,00 €

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, rutschfeste Yoga-Matte, Decke, kleines Kissen

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

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

ER5222 | Erkheim

Di, 17.10.23 - 05.12.23, 18.00 - 19.30 Uhr, 8 x, Gemeinschaftshaus Erkheim, Babenhauser Str. 7, Mehrzweckraum, 2. St. 96,60 €, ermäßigt 77,30 €

MM5224 | Memmingen

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, Decke, kleines Kissen

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Do, 19.10.23 - 07.12.23, 19.00 - 20.30 Uhr, 8 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 2

68,00 €, ermäßigt 54,40 €

Yoga

Yoga ist ein östlicher Weg zur Mitte. Durch verschiedene Bewegungs- und Halteübungen wird die Bauch-, Becken- und Rückenmuskulatur in Verbindung mit einem bewussten Atem gestärkt. 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 Qi-Gong-Lehrer, Yoga-Übungsleiter

MM5226 | Memmingen

Di, 26.09.23 - 09.01.24, 19.15 - 20.15 Uhr, 12 x, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock

68,00 €, ermäßigt 54,40 €

MM5228 | Memmingen

Bitte mitbringen: leichte Kleidung und warme Socken

Kein Kurs am: 16.11.23.

Do, 28.09.23 - Do, 11.01.24, 19.00 - 20.00 Uhr, 12 x, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock

68,00 €, ermäßigt 54,50 €

Hatha Yoga

Nach meditativen Übungen, Einstieg in Körperübungen (Asanas), mit langsamer Steigerung und Entspannung.

i Bitte mitbringen: Yoga-Matte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung, wenn möglich Meditationskissen

Dozentin: Dorothea Trieb, Yogalehrerin BDY/EYU

MM5230 | Memmingen

Do, 05.10.23 - 14.12.23, 16.30 - 17.45 Uhr, 10 x, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock

70,80 €, ermäßigt 56,70 €

Kundalini-Yoga

für Anfänger 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
Dozent: Kaan Auer, Kundaliniyogalehrer

MM5232 | Memmingen

Do, 12.10.23 - 07.12.23, 19.00 - 20.15 Uhr, 8 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)

56,70 €, ermäßigt 45,30 €

Yoga - Yin & Yang

Wir kombinieren beide Yogastile. Yang ist der dynamische und aktive Teil des Yoga, das kraftvolle Hatha-Yoga mit fließenden Asanas. Yin Yoga ist das perfekte Workout für die Faszien. Gedehte Faszien haben einen großen positiven Einfluss auf unser gesamtes körperliches Wohlbefinden.

den. Wir integrieren sowohl Pranajama (Atemübungen) sowie eine wunderbare Schlussentspannung (Shavasana).

i Bitte mitbringen: Decke und ggf. Kissen/Yoga-Bolster

Dozentin: Susanne Sommer, Yogalehrerin

MM5234 | Memmingen

Di, 10.10.23 - 19.12.23, 19.00 - 20.15 Uhr, 10 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 2,

70,80 €, ermäßigt 56,70 €

Yoga für Zielgruppen

Hatha Yoga (Präventionskurs)

Für Frauen. Mit Körperübungen in Verbindung mit dem Atem und Achtsamkeit lernen Sie verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannung und vom Umgang mit Stress kennen. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers in Verbindung mit Konzentration eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper bei seinen Möglichkeiten und Grenzen. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen gestärkt, die für die Regeneration und stressreduzierte Gestaltung des Alltags eingesetzt werden können.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und/oder eine Decke und ggf. Kissen
Kurs findet auch in den Herbstferien statt.
Dozentin: Marion Wölfel, Yogalehrerin BDY/EYU

MM5202 | Memmingen

Mo, 25.09.23 - 27.11.23, 10.15 - 11.45 Uhr, 10 x, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock, 95,00 €

Schwangerschafts yoga

Für Frauen während der Schwangerschaft (ab SSW 13). Schwangerschafts yoga bietet die Möglichkeit während der Schwangerschaft mit dem eigenen Körper vertraut zu werden, ihn zu kräftigen und sanft zu dehnen und vor allem einen wertvollen Kontakt zum Baby herzustellen. Mit Yoga-haltungen (Asanas), Atemübungen und geführter Entspannung wird der Körper auf die Geburt vorbereitet und die Schwangerschaft besonders angenehm gemacht.

i Bitte mitbringen: Matte, eine Decke, bequeme Kleidung

Dozentin: Stefanie Fischer

LE5274 | Legau/Illerwinkel

Mi, 27.09.23 - 22.11.23, 19.15 - 20.15 Uhr, 8 x, Alte Schule Legau, Hauptstraße 24, Klassenzimmer 1. OG

45,30 €, ermäßigt 36,30 €



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 Herbstferien statt.

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

MM5276 | Memmingen

Mo, 16.10.23 - 04.12.23, 19.45 - 21.15 Uhr, 8 x, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock
68,00 €, ermäßigt 54,40 €

QiGong & TaiChi

Shaolin QiGong in der Mittagspause



Diese Jahrtausende alte Bewegungskunst regt die körpereigene Lebensenergie an. Die bestimmten Haltungen und gymnastischen Bewegungen werden mit speziellen Atemtechniken

und meditativen Elementen kombiniert. Ziel dieser Übungen ist es, das innere Gleichgewicht von Körper und Geist herzustellen, zu entspannen und neue Kraft für den Alltag zu schöpfen. Hervorragend ist Shaolin QiGong für alle Berufstätigen in der Mittagspause geeignet.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und rutschfeste Schuhe

Dozentin: Moni K. Bärtle, Heilpraktikerin, Shaolin QiGong Trainerin (s. Foto)

MM5300 | Memmingen

Di, 10.10.23 - 21.11.23, 12.00 - 12.45 Uhr, 6 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)
25,50 €, ermäßigt 20,40 €

MM5302 | Memmingen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und rutschfeste Schuhe

Di, 28.11.23 - 16.01.24, 12.00 - 12.45 Uhr, 6 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)

25,50 €, ermäßigt 20,40 €

MM5304 | Memmingen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und rutschfeste Schuhe

Di, 10.10.23 - 21.11.23, 12.50 - 13.35 Uhr, 6 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)

25,50 €, ermäßigt 20,40 €

MM5306 | Memmingen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und rutschfeste Schuhe

Di, 28.11.23 - 16.01.24, 12.50 - 13.35 Uhr, 6 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)

25,50 €, ermäßigt 20,40 €

QiGong

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 o. rutschfeste Socken, Getränk
Dozentin: Brigitte Plösch

BA5306 | Babenhausen

Di, 10.10.23 - 05.12.23, 10.30 - 11.30 Uhr, 8 x, Seniorenzentrum, Am Espach 10, Gymnastikraum

60,30 €, ermäßigt 48,30 €

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 Gesund-

heit 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, Matte, gute Laune

Dozentin: Brigitte Plösch

BA5308 | Babenhausen

Di, 05.12.23 - 23.01.24, 18.00 - 19.00 Uhr, 6 x, Seniorenzentrum, Am Espach 10, Gymnastikraum

45,30 €, ermäßigt 36,20 €

Shaolin QiGong am Abend

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. Shaolin QiGong am Abend wirkt ausgleichend und beruhigend. Im Gegensatz zu Shaolin QiGong am Mittag werden die Übungen vertiefter und dadurch noch wirksamer ausgeführt.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und rutschfeste Schuhe

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

MM5308 | Memmingen

Di, 10.10.23 - 16.01.24, 18.00 - 19.00 Uhr, 12 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)

68,00 €, ermäßigt 54,40 €



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



entsteht eine vertiefte Körperwahrnehmung, der gesamte Körper, alle Muskeln und Sehnen werden gestärkt und stabilisiert. Gleichzeitig spüren wir immer mehr Ruhe und Gelassenheit.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe o. rutschfeste Socken, Getränk
Dozentin: Brigitte Plösch

BA5310 | Babenhausen

Fr, 06.10.23 - 01.12.23, 09.30 - 10.30 Uhr, 8 x, Seniorenzentrum, Am Espach 10, Gymnastikraum
60,30 €, ermäßigt 48,30 €

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

MM5312 | Memmingen

Di, 26.09.23 - 09.01.24, 18.15 - 19.15 Uhr, 12 x, 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.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken oder leichte Schuhe

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

MM5314 | Memmingen

Di, 26.09.23 - 09.01.24, 10.10 - 11.10 Uhr, 12 x, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock, 68,00 €, ermäßigt 54,40 €

MM5316 | Memmingen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken oder leichte Schuhe
Der Kurs findet auch an Buß- und Betttag (22.11.23) statt. Kein Kurs am 15.11.23

Mi, 27.09.23 - 10.01.24, 20.00 - 21.00 Uhr, 12 x, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock, 68,00 €, ermäßigt 54,50 €

MM5318 | Memmingen

Bitte mitbringen: leichte Kleidung und warme Socken

Kein Kurs am: 16.11.23.

Do, 28.09.23 - Do, 11.01.24, 17.00 - 18.00 Uhr, 12 Termine, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. St. 68,00 €, ermäßigt 54,40 €

Pilates & mehr

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

MM5404 | Memmingen

Mo, 18.09.23 - 27.11.23, 17.30 - 18.30 Uhr, 10 x, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock
56,70 €, ermäßigt 45,40 €

MM5406 | Memmingen

Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, Handtuch und Decke

Mo, 18.09.23 - 27.11.23, 18.45 - 19.45 Uhr, 10 x, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock
56,70 €, ermäßigt 45,40 €

Pilates "Dynamic-Flex"

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

i Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch

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

MM5410 | Memmingen

Mo, 18.09.23 - 22.01.24, 17.15 - 18.15 Uhr, 16 x, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock
90,70 €, ermäßigt 72,50 €

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

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

MM5412 | Memmingen

Mi, 20.09.23 - 24.01.24, 18.45 - 19.45 Uhr, 15 x, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock
85,00 €, ermäßigt 68,00 €

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: Matten und ausreichend zu trinken

Dozentin: Carmen Schmalholz

MM5418 | Memmingen

Do, 05.10.23 - 14.12.23, 18.15 - 19.15 Uhr, 10 x, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock
56,70 €, ermäßigt 45,30 €

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

MR5420 | Markt Rettenbach

Mo, 25.09.23 - 04.12.23, 18.00 - 19.00 Uhr, 10 x, Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Schulstr. 26, Mehrzweckraum, EG des hinteren Schulgebäudes, gegenüber Bücherei (Eingang über Schulhof)

56,70 €, ermäßigt 45,30 €
.....

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

MR5422 | Markt Rettenbach

Mo, 25.09.23 - 04.12.23, 19.15 - 20.15 Uhr, 10 x, Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Schulstr. 26, Mehrzweckraum, EG des hinteren Schulgebäudes, gegenüber Bücherei (Eingang über Schulhof)

56,70 €, ermäßigt 45,30 €
.....



Pilates für Sportliche

Pilates ist ein überaus wirkungsvolles Training für Körper und Geist. Die Atmung und die Aktivierung des Powerhauses stehen im Mittelpunkt. Die Übungen stärken die Tiefenmuskulatur und fördern eine aufrechte Haltung. Kondition, Koordination und Beweglichkeit werden verbessert. Stretching-Elemente unterstützen die Be-

weglichkeit und beugen Rückenschmerzen vor. Besonders geeignet ist dieser Kurs für alle, die im Beruf lange sitzen.

i Bitte mitbringen: Matte und Handtuch
Dozentin: Christina Mai

MM5424 | Memmingen

Mi, 27.09.23 - 24.01.24, 19.30 - 20.30 Uhr, 14 x, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

79,30 €, ermäßigt 63,50 €
.....

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

Dozentin: Ingeborg Unglert, Pilates-Übungsleiterin (SKA)

MM5426 | Memmingen

Do, 28.09.23 - 07.12.23, 19.45 - 20.45 Uhr, 10 x, 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, Getränk

Dozentin: Klára Somogyi, Pilatesinstructor

BA5428 | Babenhausen

Do, 05.10.23 - 01.02.24, 16.30 - 17.30 Uhr, 15 x, Dorfgemeinschaftshaus Klosterbeuren, Reichauer Str. 2, 87727 Babenhausen / OT Klosterbeuren

128,60 €, ermäßigt 102,90 €
.....

BA5430 | Babenhausen

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

Do, 05.10.23 - 01.02.24, 17.45 - 18.45

Uhr, 15 x, Dorfgemeinschaftshaus Klosterbeuren, Reichauer Str. 2, 87727 Babenhausen / OT Klosterbeuren

128,60 €, ermäßigt 102,90 €
.....

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 lernen, wie Sie sich kraftvoll und trotzdem mit Leichtigkeit bewegen können.

i Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Handtuch

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

MM5408 | Memmingen

Mi, 20.09.23 - 24.01.24, 17.15 - 18.30

Uhr, 15 x, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock, 106,30 €, erm. 85,00 €
.....

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

MM5504 | Memmingen

Mo, 25.09.23 - 22.01.24, 19.15 - 20.15

Uhr, 15 x, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock, 85,00 €, ermäßigt 68,00 €
.....



MM5506 | Memmingen

Bitte mitbringen: Stoppersocken, Matte/ Unterlage, Handtuch

Do, 28.09.23 - 25.01.24, 09.00 - 10.00 Uhr,
15 x, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1,
2. Stock, 85,00 €, ermäßigt 68,00 €

.....



Wirbelsäulengymnastik für Sie und Ihn

Möchten Sie Ihrem Rücken Gutes tun? Verspannt im Nacken? Schwierigkeiten beim Beugen? Dann werden wir gemeinsam aktiv. Wir beginnen mit der Basis, dem rückengerechten Verhalten im Bewegungsablauf. Dann mobilisieren und stabilisieren wir Rumpf und Wirbelsäule anhand der Sensorik. Wir lockern Muskelverspannungen und Sie lernen einfache Übungen für den Muskelaufbau, Ausgleichsübungen für den Alltag, die Sie auch im Büro umsetzen können sowie verschiedene Entspannungsformen kennen. Die Gruppe unterstützt Sie in Ihren guten Vorsätzen.

i Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Turnschuhe u. Handtuch
Dozentin: Susanne Irion, DOSB-Übungsleiterin B - Sport in der Prävention, Kursleiterin Körperzentrum-Beckenboden, DOSB-Übungsleiterin C

BU5508 | Buxheim

Di, 26.09.23 - 12.12.23, 20.10 - 21.10 Uhr, 10 x, Turnhalle, Auenstraße 12, Buxheim, 56,70 €, ermäßigt 45,40 €

.....

Wirbelsäulengymnastik

Prävention für die Wirbelsäule, Dehnung und Mobilisation sämtlicher Strukturen, Kräftigung der gesamten Muskulatur, Stabilisation der Wirbelsäule.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und Wolldecke
Dozentin: Brigitte Nieberle, Physiotherapeutin

MM5512 | Memmingen

Do, 09.11.23 - 25.01.24, 17.00 - 18.00 Uhr, 10 x, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock

56,70 €, ermäßigt 45,30 €

.....

Beckenboden

Körperzentrum Beckenboden

Für Einsteigerinnen jeden Alters. Der Beckenboden ist unsere tragende Mitte. In diesem Kurs erspüren und kräftigen wir die Muskeln des Beckenbodens. Die Muskulatur lässt sich ebenso trainieren wie ein Bizeps. Mit einfachen Übungen erlangen wir wieder bessere Kontrolle über unsere Organe im Becken. Erfolge sind sofort spürbar. Der Kurs zeigt Ihnen, wie Sie Übungen in den Alltag integrieren können. Ein schwacher Beckenboden kann zu Rückenschmerzen, Blasen- und Darmfunktionsstörungen, ziehenden Beckenschmerzen, sexuellen Schwierigkeiten bis hin zu Inkontinenz führen. Deshalb empfiehlt sich eine Stärkung für Frauen jeglichen Alters und nicht nur als Rückbildung nach der Geburt.

i Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, kleines Handtuch, warme Socken, Turnschuhe und nicht aufgeblasenen Luftballon

Dozentin: Susanne Irion, DOSB-Übungsleiterin B - Sport in der Prävention, Kursleiterin Körperzentrum-Beckenboden, DOSB-Übungsleiterin C

BU5502 | Buxheim

Di, 26.09.23 - 12.12.23, 19.00 - 20.00 Uhr, 10 x, 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

MM5562S | Memmingen

Sa, 13.01.24, 09.00 - 14.30 Uhr, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock, 39,60 €, ermäßigt 31,70 €

.....

Fitness & Bewegung

Ganzkörpertraining

Problemzonengymnastik 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

BA5604 | Babenhausen

Di, 19.09.23 - 19.12.23, 09.00 - 10.00 Uhr, 12 x, Seniorenzentrum, Am Espach 10, Gymnastikraum

86,00 €, ermäßigt 72,40 €

.....

Fit ab 60

Ganzheitliches Körpertraining bestehend aus Kraft-, Dehn-, Koordinations-, Ausdauer- und Entspannungsübungen, für alle ab 60 Jahren, die ihren Körper fit und beweglich erhalten möchten. Auf ruhige Musik werden Bauch, Rücken, Beine, Arme u.v.m. trainiert. Mein Motto lautet: Gesund macht das Leben Spaß!

i Bitte mitbringen: Matte, Sportschuhe und Getränk

Kein Kurs am: 02.10.23

Dozentin: Svenja Neumann

MM5606 | Memmingen

Mo, 25.09.23 - Mo, 18.12.23, 09.00 - 10.00 Uhr, 11 x, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

62,30 €, ermäßigt 49,90 €

.....

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

MM5608 | Memmingen

Di, 26.09.23 - 19.12.23, 17.00 - 18.00 Uhr, 11 x, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock

62,30 €, ermäßigt 49,90 €

.....

MM5610 | Memmingen

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Sportbekleidung, Matte

Di, 26.09.23 - 19.12.23, 18.10 - 19.10



Uhr, 11 x, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock

62,30 €, ermäßigt 49,90 €

Bodystyle

Ehemaliger Kurs von Frau Löw. Ein Kraftausdauertraining, um die Muskulatur zu stärken, zu straffen und zu formen. Trainiert wird mit unterschiedlichem Equipment.

i Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Matte und Getränk

Dozentin: Alexandra Widmann, Real-schullehrerin

MM5612 | Memmingen

Mi, 27.09.23 - 13.12.23, 18.15 - 19.00 Uhr, 10 x, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock

42,50 €, ermäßigt 34,00 €

Step & Dance für Anfänger

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

MM5702 | Memmingen

Mo, 18.09.23 - 22.01.24, 18.30 - 19.30 Uhr, 16 x, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock

90,70 €, ermäßigt 72,60 €



Dance-Workout

Fit werden! Problemzonen straffen! Den Körper geschmeidig machen! Und vor allem: Spaß haben bei cooler Musik! Wir tanzen und wir stärken unsere Muskeln - Bauch, Beine, Po und Rücken. Zum Abschluss gibt es ein entspannendes Stretching-Programm.

i Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

Dozentin: Eva Büchele, Tanzlehrerin

MR5732 | Markt Rettenbach

neu

Do, 19.10.23 - 14.12.23, 18.00 - 19.15 Uhr, 8 x, Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Schulstr. 26, Mehrzweckraum, EG des hinteren Schulgebäudes, gegenüber Bücherei (Eingang über Schulhof), 56,70 €, ermäßigt 45,40 €

Schnupperkurs: Shake your body - Orientalischer Tanz

Für junge und junggebliebene Frauen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Schnupper rein in den Orientalischen Tanz. Wir interpretieren den Bauchtanz jung, frech und frei, zu aktuellen, orientalischen Songs. Du lernst isolierte Bewegungen mit Becken und Oberkörper, mystische Bauchwellen und Hüfte rasant vibrieren zu lassen. Shake your body like a belly dancer.

i Bitte mitbringen: Matte und Getränk
Dozentin: Eva Büchele, Tanzlehrerin

MR5742S | Markt Rettenbach

neu

Do, 11.01.24 - 25.01.24, 18.00 - 19.15 Uhr, 3 x, Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Schulstr. 26, Mehrzweckraum, EG des hinteren Schulgebäudes, gegenüber Bücherei (Eingang über Schulhof), 25,30 €, ermäßigt 20,20 €

Ausdauer, Fun & Tanz

Piloxing®

Für alle ab 16 Jahren. Piloxing® verbindet sehr effektive Übungen aus Pilates und Boxen. Es ist ein forderndes Intervall-Training, das Fett verbrennt, Muskeln aufbaut, das Herz-Kreislauf-System trainiert und effektiv den Körper formt und strafft. Piloxing® fördert die Beweglichkeit, Flexibilität, Gleichgewichtstraining und Ausdauer. Auch tieferliegende Muskelgruppen werden gekräftigt und die Körperhaltung verbessert.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

Dozentin: Corinna Wegener, Zumba Instructor

BA5704 | Babenhausen

Mo, 25.09.23 - 04.12.23, 18.00 - 19.00 Uhr, 10 x, Sportheim Greimeltshofen, Schützenstr. 3, Greimeltshofen

81,70 €, ermäßigt 65,40 €

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

Kein Kurs am: 11. und 18.12.23

Dozent: Anton Betzler, Official ZUMBA® Instructor

ER5706 | Erkheim

Mo, 25.09.23 - Mo, 22.01.24, 18.00 - 19.00 Uhr, 13 x, Grund- und Mittelschule Erkheim, Schulweg 1, Gymnastikhalle, EG (Osteingang hinter der Turnhalle)

80,20 €, ermäßigt 64,10 €

MM5708 | Memmingen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe sowie Getränk

Kein Kurs am: 12. und 19.12.23

Di, 26.09.23 - Di, 23.01.24, 19.20 - 20.20

Uhr, 12 x, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock, 68,00 €, ermäßigt 54,40 €

MM5710 | Memmingen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe sowie Getränk

Kein Kurs am: 13. und 20.12.23

Der Kurs findet auch an Buß- und Betttag (22.11.23) statt.

Mi, 27.09.23 - Mi, 24.01.24, 16.00 - 17.00 Uhr, 13 x, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock, 73,70 €, erm. 59,00 €

MM5712 | Memmingen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe sowie Getränk

Kein Kurs am: 7., 14. und 21.12.23

Do, 28.09.23 - Do, 25.01.24, 18.15 - 19.15 Uhr, 12 x, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 2, 3. Stock

68,00 €, ermäßigt 54,40 €

ZUMBA® Fitness

Für alle ab 13 Jahren. ZUMBA® Fitness ist ein Tanz-Fitness-Programm für jeden. Es werden einfache Schrittfolgen zu feurigen lateinamerikanischen, aber auch internationalen Rhythmen erlernt. Einfach - effektiv - und Spaß garantiert. Bereit, dich fit zu tanzen?

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

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Dozentin: Michelle Ammann, Group Fitness Instructor (A - Lizenz), Official Zumba® Instructor, Official Zumba® Kids + Kids Jr. Instructor



MM5714 | Memmingen

Di, 26.09.23 - 07.11.23, 19.00 - 20.00 Uhr, 6 x, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

34,00 €, ermäßigt 27,20 €



MM5716 | Memmingen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Sportschuhe, kleines Handtuch, Getränk
Di, 21.11.23 - 19.12.23, 19.00 - 20.00 Uhr, 5 x, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

28,30 €, ermäßigt 22,60 €



MM5718 | Memmingen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Sportschuhe, kleines Handtuch, Getränk
Mi, 27.09.23 - 25.10.23, 17.00 - 18.00 Uhr, 5 x, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

28,30 €, ermäßigt 22,60 €



MM5720 | Memmingen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Sportschuhe, kleines Handtuch, Getränk
Mi, 29.11.23 - 31.01.24, 17.00 - 18.00 Uhr, 8 x, Machnigstr. 4, Gesundheitsraum, 1. Stock

45,30 €, ermäßigt 36,20 €



Zumba® Fitness

Für alle ab 13 Jahren. ZUMBA® Fitness ist ein Tanz-Fitness-Programm für jeden. Es werden einfache Schrittfolgen zu feurigen lateinamerikanischen, aber auch internationalen Rhythmen erlernt. Einfach - effektiv - und Spaß garantiert. Bereit, dich fit zu tanzen?

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

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Dozentin: Michelle Ammann, Group Fitness Instructor (A - Lizenz), Official Zumba® Instructor, Official Zumba® Kids + Kids Jr. Instructor

MM5722 | Memmingen

Fr, 29.09.23 - 03.11.23, 18.00 - 19.00 Uhr, 6 x, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. St., 34,00 €, ermäßigt 27,20 €



MM5724 | Memmingen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Sportschuhe, kleines Handtuch, Getränk
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Fr, 24.11.23 - 26.01.24, 18.00 - 19.00 Uhr, 8 x, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. St., 45,30 €, ermäßigt 36,20 €



ZUMBA® Fitness - Special

Für alle ab 13 Jahren. ZUMBA® Fitness ist ein Tanz-Fitness-Programm für jeden. Es werden einfache Schrittfolgen zu feurigen lateinamerikanischen, aber auch internationalen Rhythmen erlernt. Einfach - effektiv - und Spaß garantiert. Bereit, dich fit zu tanzen?

Das ZUMBA® Fitness Special ist eine kleine Party - 90 Minuten ZUMBA® Power!

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

Dozentin: Michelle Ammann, Group Fitness Instructor (A - Lizenz), Official Zumba® Instructor, Official Zumba® Kids + Kids Jr. Instructor

MM5726 | Memmingen

So, 26.11.23, 18.00 - 19.30 Uhr, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. St. 8,50 €, ermäßigt 6,80 €



MM5728 | Memmingen

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

So, 28.01.24, 18.00 - 19.30 Uhr, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock, 8,50 €, ermäßigt 6,80 €



ZUMBA® Gold

Zumba® Gold ist speziell für ältere Menschen entwickelt worden, als auch für Menschen, welche ihre Kondition und Koordination langsam aufbauen möchten. Gold bietet ein Ganzkörper-Workout zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

Dozentin: Corinna Wegener, Zumba Instructor

BA5730 | Babenhausen

Di, 26.09.23 - 12.12.23, 19.15 - 20.15 Uhr, 10 x, Seniorenzentrum, Am Espach 10, Gymnastikraum

75,50 €, ermäßigt 60,40 €



ZUMBA® Fitness - Special

Für alle ab 13 Jahren. ZUMBA® Fitness ist ein Tanz-Fitness-Programm für jeden. Es werden einfache Schrittfolgen zu feurigen lateinamerikanischen, aber auch internationalen Rhythmen erlernt. Einfach - effektiv - und Spaß garantiert. Bereit, dich fit zu tanzen?

Das ZUMBA® Fitness Special ist eine kleine Party - 90 Minuten ZUMBA® Power!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung,

feste Sportschuhe, kleines Handtuch sowie Getränk

Dozentin: Michelle Ammann, Group Fitness Instructor (A - Lizenz), Official Zumba® Instructor, Official Zumba® Kids + Kids Jr. Instructor

MM5730 | Memmingen

So, 10.12.23, 18.00 - 19.30 Uhr, Kuttelgasse 22, Gesundheitsraum 1, 2. Stock

8,50 €, ermäßigt 6,80 €



Orientalischer Tanz (Bauchtanz) - Ein Tänzchen wagen

Für Anfängerinnen mit und ohne Vorkenntnissen. Bauchtanz/Orientalischer Tanz ist sinnlich, kräftigend, gesund und wohltuend.

Wir üben einfache Schrittkombinationen und kombinieren diese mit typischen Hüft-, Oberkörper- und Armbewegungen, sodass wir am Ende des Kurses in der Lage sein werden, ein erstes Tänzchen zu präsentieren. Freude, Spaß und Großzügigkeit mit sich selbst stehen dabei im Vordergrund.

Bitte mitbringen: körpernahe Kleidung, Tuch um die Hüften, warme Socken oder Schläppchen

Dozentin: Ruth Mair

MM5734S | Memmingen

Mi, 20.09.23 - 15.11.23, 19.00 - 20.00 Uhr, 8 x, Kolbehaus, Donastr. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)

53,90 €, ermäßigt 43,10 €



Orientalischer Tanz (Bauchtanz) - Für 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.

Bitte mitbringen: körpernahe Kleidung, Schläppchen und ggf. vorhandene Tanzaccessoires (Hüfttuch, Schleier, Stock, Zimbeln...)

Dozentin: Ruth Mair

MM5736S | Memmingen

Mi, 20.09.23 - 15.11.23, 20.10 - 21.10 Uhr, 8 x, Kolbehaus, Donastr. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)

53,90 €, ermäßigt 43,10 €





Shake your body - Orientalischer Tanz

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Für junge und junggebliebene Frauen. Wir interpretieren den Bauchtanz jung, frech und frei, zu aktuellen Songs. Wir mixen Bewegungen aus dem orientalischen Tanz mit anderen Tanzstilen. Du lernst isolierte Bewegungen mit Becken und Oberkörper, mystische Bauchwellen und deine Hüften rasant vibrieren zu lassen ... Shake your body like a belly dancer!

i Bitte mitbringen: Matte und Getränk
Dozentin: Eva Büchele, Pressesprecherin und Tanzlehrerin

MM5738S | Memmingen

Mo, 16.10.23 - 18.12.23, 18.30 - 19.30 Uhr, 9 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG), 60,60 €

Orientalischer Tanz: Trommelsolo - kurz und knackig

Für Tänzerinnen mit (guten) Grundkenntnissen. Lerne ein Trommelsolo mit kecken Posen, heißen Shimmies und schlangengleichen Moves und verfeinere deine Tanz-Techniken. Wir versuchen auch Layerings, zum Beispiel kombinieren wir Körperwellen mit einem vibrierenden Shimmy. Keine Angst: Eine wichtige Voraussetzung für gute Shimmies ist das "Loslassen" - deshalb sorgen wir in diesem Kurs für eine lockere Atmosphäre und ausreichend Entspannung. Du solltest die grundlegenden Bewegungen des orientalischen Tanzes beherrschen. Die Choreografie passen wir dann individuell an dein Können an.

i Bitte mitbringen: Matte und Getränk
Dozentin: Eva Büchele, Pressesprecherin und Tanzlehrerin

MM5740S | Memmingen

Mo, 16.10.23 - 18.12.23, 17.30 - 18.30 Uhr, 9 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG), 60,60 €

Selbstverteidigung

Lernen Sie die 5 effektivsten Deeskalation- und Selbstverteidigungstechniken

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 Tsun (WT). Dies 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

MM5704 | Memmingen

Fr, 06.10.23 - 27.10.23, 18.30 - 20.00 Uhr, 4 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG), 34,00 €

MM5706 | Memmingen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung
Fr, 10.11.23 - 01.12.23, 18.30 - 20.00 Uhr, 4 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG), 34,00 €

Klettern & Outdoor

Eltern-/Kinderklettern (6 bis 11 Jahre)



Der Kursinhalt ist zweigeteilt: Zum einen vermitteln wir den Kindern eine spielerische Einführung ins Klettern. Bewegungsfreude und Ausprobieren stehen an oberster Stelle. Des Weiteren schulen wir die Begleitperson, deren Name zwingend auf

der Anmeldung anzugeben ist, in der Sicherungstechnik im "Top Rope", sodass das Kletterzentrum auch nach Absolvierung des Kurses genutzt werden kann. Die Begleitperson kann einen DAV-Kletterschein "Top Rope" kostenfrei erwerben. Weitere wichtige Hinweise finden Sie unter 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: eXXpозed climbing, Baumeisterstraße 3, 87463 Dietmannsried

i Bitte mitbringen: Sportbekl. u. Getränk
Dozentin: Manuela Gmeinder, Kletterschule Allgäu, Personaltraining Gmeinder

MM5784S | Memmingen

Do / Fr, 02.11.23 - 03.11.23, 13.30 - 16.30 Uhr, 2 x, Kursort siehe Text 142,80 €

MM5786S | Memmingen

Bitte mitbringen: Sportbekleidung und Getränk

Fr / Sa, 29.12.23 - 30.12.23, 10.00 - 13.00 Uhr, 2 x, Kursort siehe Text 142,80 €

Kletterkurs für Kinder (6 bis 11 Jahre)

Du bist zwischen 6 und 11 Jahren alt und möchtest hoch hinaus? In unserem Kinderkletterkurs erkundest du spielerisch mit anderen Kindern unsere Kletterroute in Toprope. Am bereits eingehängten Seil kannst Du entspannt und sicher klettern. Spiel und Spaß am Klettern stehen dabei ganz im Vordergrund. Eintritte und Leihgebühr sind in der Kursgebühr enthalten.

Veranstalter: Kletterschule Allgäu, Manuela Gmeinder, Trainer C Sportklettern

Es gelten die Geschäftsbedingungen der Kletterschule Allgäu (<http://www.kletterschule-allgaeu.de/agb>).

Kursort: eXXpозed climbing, Baumeisterstraße 3, 87463 Dietmannsried

i Bitte mitbr.: Sportbekl. und Getränk
Dozentin: Manuela Gmeinder, Kletterschule Allgäu, Personaltraining Gmeinder

MM5788S | Memmingen

Fr, 10.11.23 - 15.12.23, 14.30 - 16.00 Uhr, 6 x, Kursort siehe Text 142,80 €

Amtlicher Sportbootführerschein - Binnen (Segeln und Motor) - Theoriekurs

Der Kurs vermittelt Kenntnisse in Gesetzeskunde Binnen, Motorenkunde, Wetterkunde, Knoten, Ankern, Umgang mit Tauwerk und Segeln, Manöver mit Maschine, Theorie des Segelns. Der amtl. Sportbootführerschein "Binnen" hat Gültigkeit auf Binnengewässern (Flüsse, Seen, Kanäle) für Sportboote bis 20 m Länge (auf dem Rhein 15 m) mit Motor ab 15 PS. Er ist international gültig (z. B. Gardasee). Weitere Informationen erhalten Sie unter www.vhs-memmingen.de. Das Mindestalter für Segeln beträgt 14 Jahre und für Motor 16 Jahre. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie sich für "Motor" oder "Segeln und Motor" anmelden möchten. Dozenten: Peter Koppold und Klaus Marx

MR5792 | Markt Rettenbach

Sa / So, 04.11.23 - 05.11.23, 09.00 - 17.00 Uhr, 2 x, Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Küche des Fördervereins, im UG des vorderen Schulgebäudes (Eingang über Parkplatz zur großen Turnhalle).

Die Kursgebühr beträgt für "Motor" 110,00 € (nur Samstag) sowie "Segeln und Motor" 160,00 € (2 Tage). Prüfungsgebühren fallen zusätzlich an.



Amtlicher Sportbootführerschein See - Theoriekurs

In diesem Theoriekurs erhalten Sie die Kenntnisse über Gesetzeskunde Küste, Wetter, Gezeiten, Knoten, Sicherheit, Anker und Schleppen, Manöver mit Maschine sowie Navigation. Der Führerschein ist erforderlich für alle Fahrzeuge mit Motor (ab 15 PS), bisher gibt es keine Obergrenze für Größe und Leistung. Mindestalter ist 16 Jahre, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die praktische Ausbildung und Prüfung findet beim Ammersee Ausbildungszentrum statt. Prüfungsgebühren (ca.): Theorie: 70 €, Praxis: 47 €, Führerschein: 26 €, sind nicht im Preis des Theoriekurses enthalten. Lehrmittel können im Kurs erworben werden. Dozenten: Klaus Marx, Segelschule Marx / Peter Koppold, Dipl.Ing. (FH), Sportboot-Ausbilder

i Bitte mitbringen: Passbild, Kopie des Kfz-Führerscheins, Schreibzeug

MR5794 | Markt Rettenbach

Sa / So, 11.11.23 - 12.11.23, 09.00 - 17.00 Uhr, 2 x, Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Küche des Fördervereins, im UG des vorderen Schulgebäudes (Eingang über Parkplatz zur großen Turnhalle), 240,00 €

Ernährung & Pflege

Haar & Haut

Wenn die Nährstoffe stimmen, stimmt auch das Wohlbefinden

Für Frauen. Gesunde Ernährung muss gar nicht so aufwändig sein. Vitalstoffe für schöne Haut und glänzendes Haar, alles, was das Immunsystem stabilisiert und alles, was in der dunklen Jahreszeit der Seele gut tut. Wir besprechen die grundlegenden Dinge für die gesunde Ernährung und geben Tipps, wie speziell saisonale Lebensmittel jetzt zum echten "Superfood" werden.

i Bitte mitbringen: Schreibzeug
Dozent: Axel Fastner, Fachkosmetiker, Diplom Visagist, Ernährungstherapeut

MM5800S | Memmingen

Fr, 29.09.23, 13.00 - 15.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2,
Raum 5, 27,00 €, ermäßigt 21,60 €

LE5802S | Legau/Illerwinkel

Bitte mitbringen: Schreibzeug
Fr, 29.09.23, 17.00 - 19.00 Uhr,
Mittelschule Legau, Altusrieder Straße
13, Physiksaal, EG
27,00 €, ermäßigt 21,60 €

Fühl dich wohl in deiner Haut

Für Frauen. Der Herbst beginnt, die Sommerbräune schwindet und die Haut fühlt sich trocken und empfindlich an? Meistens sorgt die Werbung nun erst recht für Unsicherheit, welche Pflege denn überhaupt sinnvoll ist. Beauty-Experte Axel Fastner zeigt Ihnen was Marketing-Gag oder wirklich nützlich sein kann. Dazu dient auch eine individuelle Hauttypbestimmung. Weitere Inhalte des Seminars finden Sie auf www.vhs-memmingen.de im Kurs.

i Bitte mitbringen: Schreibzeug, Haarband
Materialkosten in Höhe von 4,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Axel Fastner, Fachkosmetiker, Diplom Visagist, Ernährungstherapeut

MM5830S | Memmingen

Fr, 22.09.23, 13.00 - 15.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2,
Raum 5 27,00 €, ermäßigt 21,60 €

LE5832S | Legau/Illerwinkel

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Haarband
Materialkosten in Höhe von 4,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Fr, 22.09.23, 17.00 - 19.00 Uhr,
Mittelschule Legau, Altusrieder Straße
13, Physiksaal, EG
27,00 €, ermäßigt 21,60 €

BA5834S | Babenhausen

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Haarband
Materialkosten in Höhe von 4,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Sa, 30.09.23, 10.00 - 12.00 Uhr,
vhs-Raum-Babenhausen, Schranenstr.
8, Hintereingang (über Gasthaus Rössle),
1. Obergeschoss, 27,00 €, erm. 21,60 €

Herbstzauber - ein einfaches, schnelles Make-up für gute Laune

Für Frauen. Wir zaubern ein raffiniertes und unkompliziertes Make-up für den Herbst. Wir verlängern die Sommerbräune, betonen die Augen dezent aber wirkungsvoll und es gibt einen ultimativen Lippenstift-Trick für ein strahlendes Lächeln - gerade jetzt im Herbst. Weiteres: www.vhs-memmingen.de

i Bitte mitbringen: Schreibzeug und Haarband

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

Dozent: Axel Fastner, Fachkosmetiker, Diplom Visagist, Ernährungstherapeut

LE5836S | Legau/Illerwinkel

Fr, 06.10.23, 17.00 - 19.00 Uhr,
Mittelschule Legau, Altusrieder Straße
13, Physiksaal, EG, 27,00 €, erm. 21,60 €

MM5836S | Memmingen

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Haarband
Materialkosten in Höhe von 4,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Fr, 06.10.23, 13.00 - 15.00 Uhr,
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2,
Raum 5, 27,00 €, ermäßigt 21,60 €

BA5838S | Babenhausen

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Haarband
Materialkosten in Höhe von 4,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Sa, 07.10.23, 10.00 - 12.00 Uhr,
vhs-Raum-Babenhausen, Schranenstr.
8, Hintereingang (über Gasthaus Rössle),
1. Obergeschoss, 27,00 €, erm. 21,60 €



Naturkosmetik selber machen

Sie würden gerne wissen, was in Ihrer Kosmetik enthalten ist? Sie haben bis heute noch nicht die richtige Creme für sich gefunden? In diesem Kurs lernen Sie die Basics für Ihre eigene Naturkosmetik: Wir werden uns mit den Grundlagen der Salben-, Creme- und Deo-Herstellung beschäftigen sowie auch eigenes Gesichtswasser und Peeling kreieren.

i Bitte mitbringen: 5 kleine Döschen oder Gläschen (50 ml) für die fertigen Kosmetikprodukte

Materialkosten in Höhe von 7,50 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Vanessa Goumou, Pädagogin Allgäuer Wildkräuterführerin

MM5840S | Memmingen

Sa, 18.11.23, 14.00 - 18.00 Uhr,
Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG,
Schlachthofstr. 34, 25,50 €, erm. 20,30 €

Besuchen Sie uns auf den Gesundheitstagen am 11. und 12. November 2023 in der Stadthalle in Memmingen an unserem Messestand. Bühneshows, Vorträge und Mitmachangebote warten auf Sie.



Gestalten & Formen

Pinzel & Stift

Kalligraphie - Die persönliche Handschrift kreativ einsetzen

Für Anfänger und Fortgeschrittene. Weit weg von langweiliger Computerschriftästhetik entdecken wir die Reize und Möglichkeiten der Handschrift. Mit leicht zu lernenden Abwandlungen werden wir erstaunlich raffinierte kalligraphische Bilder und individuelle Grußkarten schaffen.

i Bitte mitbringen: viel Schreibpapier (Zeichenblock, Kopier-/Schmierpapier), verschiedene Stifte (Kugelschreiber, Blei-/Farb- und Filzstifte, Federn, etc.), Schere, Tesafilm. Breitfedern, Federhalter und Tinte können bei der Kursleiterin erworben werden.

Dozentin: Heidi Anzenhofer, Dipl.-Designer (FH)

MR6002 | Markt Rettenbach

So, 08.10.23, 10.00 - 16.00 Uhr, Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Schulstr. 26, Mehrzweckraum, EG des hinteren Schulgebäudes, gegenüber Bücherei (Eingang über Schulhof), 40,00 €

MM6004 | Memmingen

Bitte mitbringen: viel Schreibpapier (Zeichenblock, Kopier-/Schmierpapier), verschiedene Stifte (Kugelschreiber, Blei-/Farb- und Filzstifte, Federn, etc.), Schere, Tesafilm. Breitfedern, Federhalter und Tinte können bei der Kursleiterin erworben werden.

Sa, 04.11.23, 10.00 - 16.00 Uhr, Machnigstr. 4, Raum 1, 1. Stock, 40,00 €

Zeichnen - Die Grundlage der Gestaltung

Für Anfänger und Fortgeschrittene. In diesem Kurs werden die zeichnerischen Grundlagen der Gestaltung erarbeitet. Die Themen der einzelnen Abende sind Linienarten und Linienführung, Perspektive, Schattierung und Komposition.

i Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Bleistifte verschiedener Härte, Radiergummi, eine Banane, einen Apfel, eine Birne und einen kleinen Teller

15 Minuten Pause pro Kurstag.

Dozent: Joseph Rössl

MM6006 | Memmingen

Di, 26.09.23 - 24.10.23, 18.00 - 21.15 Uhr, 4 x, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, Zeichensaal, EG, 0.20, Seiteneingang links, 80,00 €



Malen und Zeichnen - ganz einfach - Grundlagenkurs I

Sie möchten das Malen und Zeichnen für sich (wieder)entdecken und (weiter)entwickeln?

In diesem Kurs lernen Sie, Schritt für Schritt, Ihre Ideen gekonnt umzusetzen. Dabei gibt Ihnen die Kursleiterin Unterstützung, Motive zu skizzieren und daraus ein fertiges Bild zu kreieren. Darüber hinaus lernen Sie verschiedene Zeichentechniken kennen.

i Bitte mitbringen: Zeichenpapier/Mal-Block, Bleistifte in verschiedenen Bleistiftstärken, Farbstifte/Filzstifte

Dozentin: Linda Susilo

MM6008 | Memmingen

Di, 26.09.23 - 07.11.23, 09.30 - 11.00 Uhr, 5 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 2
50,00 €

Malen und Zeichnen - ganz einfach - Grundlagenkurs II

Sie möchten das Malen und Zeichnen für sich wiederentdecken und weiterentwickeln? In diesem Kurs lernen Sie, Schritt für Schritt, Ihre Fähigkeiten zu entwickeln. Dabei gibt Ihnen die Kursleiterin Unterstützung Ihre Motive und Ideen gekonnt umzusetzen. An den fünf Kurstagen wird das Gelernte vertieft. Außerdem setzen Sie sich mit komplexeren Zeichen- bzw. Maltechniken auseinander, wie z. B. Aquarell, Kohle, Acryl.

Auch von den Motiven kann, je nach Vorkenntnissen, nun auf eine komplexere Motivwahl übergegangen werden, u.a. Portrait, Stillleben etc.

i Bitte mitbringen: Zeichenpapier/Mal-Block, Bleistifte in verschiedenen Bleistiftstärken, Farbstifte/Filzstifte

Dozentin: Linda Susilo

MM6010 | Memmingen

Di, 21.11.23 - 19.12.23, 09.30 - 11.00 Uhr, 5 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1, Raum 2
50,00 €

Aquarellmalerei - für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden die vier Grundtechniken der Aquarellmalerei besprochen und dann angewandt. Ausgehend von einer kleinen Vorzeichnung (Vorskizze) wird dann das gesamte Bild gemalt. Fragen der Komposition, der Lichtwirkung und der Schattierung werden besprochen.

i Bitte mitbringen: Aquarellblock A3, Bleistifte verschiedener Härte, Radiergummi, Aquarellfarben und Pinsel, eine Banane, einen Apfel, eine Birne und einen kleinen Teller

15 Minuten Pause pro Kurstag.

Dozent: Joseph Rössl

MM6012 | Memmingen

Di, 12.12.23 - 30.01.24, 18.00 - 21.15 Uhr, 6 x, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, Zeichensaal, EG, 0.20, Seiteneingang links
120,00 €

Acrylmalerei - für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden die Techniken der Acrylmalerei besprochen und dann angewandt. Ausgehend von einer kleinen Vorzeichnung (Vorskizze) wird dann das gesamte Bild gemalt. Fragen der Komposition, der Lichtwirkung und der Schattierung werden besprochen.

i Bitte mitbringen: Acrylblock A3, Bleistifte verschiedener Härte, Radiergummi, Acrylfarben und Pinsel, eine Banane, einen Apfel, eine Birne und einen kleinen Teller

Kein Kurs am: 28.11.23

15 Minuten Pause pro Kurstag.

Dozent: Joseph Rössl

MM6014 | Memmingen

Di, 07.11.23 - Di, 05.12.23, 18.00 - 21.15 Uhr, 4 x, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, Zeichensaal, EG, 0.20, Seiteneingang links
80,00 €

Acrylmalen für Fortgeschrittene

Sie haben bereits mit Acrylfarben gemalt und möchten Ihre Kenntnisse erweitern?

In diesem Kurs erarbeiten Sie eigene Bildmotive. Sie erfahren wie diese mit hilfreichen Tipps zu Bildaufbau, Farbenlehre, Materialkunde und Technik umgesetzt werden können.

i Bitte mitbringen: grundierte Leinwand (fertig im Handel) - Größe frei je nach Motiv, Acrylfarben: Titanweiß, Lampenschwarz und je nach Motiv (von Amsterdam oder Schminke), Flachpinsel aus



Synthetik, evtl. Spachtel oder alte Scheckkarte, Aquarellbuntstifte für Skizze, weißer Teller, Wasserbecher, Küchenrolle, Tischabdeckung, optional: vergrößerte Kopie des Motivs und Pauspapier

Dozentin: Renate Schuler, Malerin

MM6018 | Memmingen

Mi, 25.10.23 - 06.12.23, 18.30 - 21.30 Uhr, 5 x, Sebastian-Lotzer-Realschule, Schlachthofstr. 32, Zeichensaal, EG, 0.20, Seiteneingang links, 100,00 €

Vom 5. bis 29. Oktober wird in unseren Räumlichkeiten im Kolbehaus, Donaustraße 1, Eingang 1, Raum 2 in der „Galerie“ eine Einzelausstellung der Kanadierin Annie Gendreau präsentiert. Der Eintritt ist frei.

Stoff & Co

Nähkurs für Anfänger/innen

Lust zum Nähen, aber Probleme anzufangen? Dann kommen Sie in meinen Kurs. Wir nähen eine Tasche mit Innenfutter (Größe: ca. 40 x 46 cm) und lernen wichtige Grundkenntnisse. Voraussetzungen: eigene Nähmaschine, selbstständiges Einfädeln und Spulen.

i Bitte mitbringen: 1 m Außenstoff (geeignet z. B. Canvas, Jeans, Cord, etc.), 1 m Innenstoff aus Baumwolle, farblich passendes Qualitätsgarn, Universalnähna-deln für die Nähmaschine, Nähmaschine mit Bedienungsanleitung, zwei leere Spulen, Stoffschere, Stecknadeln oder Klammern, Geodreieck, Maßband, Schneiderkreide oder Radierstift

Dozentin: Bärbel Plattner

MM6142 | Memmingen

Sa, 14.12.23, 10.00 - 14.00 Uhr, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4, 26,70 €

MM6144 | Memmingen

Bitte mitbringen: 1 m Außenstoff (geeignet z. B. Canvas, Jeans, Cord, etc.), 1 m Innenstoff aus Baumwolle, farblich passendes Qualitätsgarn, Universalnähna-deln für die Nähmaschine, Nähmaschine mit Bedienungsanleitung, zwei leere Spulen, Stoffschere, Stecknadeln oder Klammern, Geodreieck, Maßband, Schneiderkreide oder Radierstift

Sa, 21.10.23, 10.00 - 14.00 Uhr, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4, 26,70 €

Basics rund ums Nähen - für Anfänger/innen mit geringen Nähkenntnissen

Inspiration, Tricks und praktische Step-by-Step-Anleitungen. Sie suchen noch ein Nähprojekt, in welchem Sie sich richtig wohlfühlen? Selbst, wenn Sie noch nicht so viel Erfahrung haben, werden Sie an dieser kragenlosen Jacke Ihre Freude haben!

i Bitte mitbringen: Nähmaschine, Faden, Schere und Stecknadeln

Wenden Sie sich bezüglich des Stoffverbrauchs und der Stoffart bitte rechtzeitig vor Kursstart an die Kursleiterin (Tel. 08282 4148).

Dozentin: Maria Striegel

MM6146 | Memmingen

Sa, 04.11.23, 10.00 - 14.00 Uhr, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4, 26,70 €



BA6148 | Babenhausen

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Faden, Schere und Stecknadeln

Wenden Sie sich bezüglich des Stoffverbrauchs und der Stoffart bitte rechtzeitig vor Kursstart an die Kursleiterin (Tel. 08282 4148).

Sa, 11.11.23, 10.00 - 14.00 Uhr, Schulzentrum Babenhausen, Pestalozzistr. 7, Textilraum (benutzen Sie bitte den Eingang "Lehrerparkplatz") 26,70 €

Nähkurs - für fortgeschrittene Nähanfänger/innen - Kulturbeutel

In diesem Nähkurs nähen wir einen Kulturbeutel (Taschengröße ca. 23 x 33 x 13 cm). Sie lernen einen Reißverschluss einzunähen, was Sie auch später für ein Sofakissen anwenden können.

Voraussetzungen dafür sind, dass Sie schon mal an einer Nähmaschine genäht haben und ihre Grundeinstellungen kennen.

i Bitte mitbringen: 50 cm Außenstoff (geeignet z. B. Canvas, Jeans, Cord, etc.)

und 50 cm Innenstoff aus Baumwolle, 40 cm Volumenflies (H 36), Reißverschluss (40 cm; Raupenbreite ca. 5-6 mm), farblich passendes Qualitätsgarn, Universalnähna-deln für die Nähmaschine, Nähmaschine mit Bedienungsanleitung, zwei leere Spulen, Stoffschere, Stecknadeln oder Klammern, Maßband, Schneiderkreide oder Radierstift

Dozentin: Bärbel Plattner

MM6150 | Memmingen

Fr, 17.11.23, 15.00 - 19.00 Uhr, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 4, 26,70 €

Holz & Flechtwerk

Weidengeflechte für Haus und Garten

In diesem Kurs können Sie die Technik des Flechtens erlernen und individuelle Geflechte (keine Körbe) für Ihren Garten gestalten.

i Bitte mitbringen: Messer, Gartenschere und ein Getränk

Materialkosten in Höhe von 30,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Alexandra Schober, Gärtnerin mit päd. Zusatzausbildung

LE6162 | Legau/Illerwinkel

Sa, 13.01.24, 08.30 - 15.00 Uhr, Gärtnerei der Regens-Wagner-Werkstätten, Osterriederstr. 10, Lautrach, 43,30 €

Rankhilfen aus Weidenruten

In diesem Kurs können Sie die Technik des Flechtens erlernen und Rankhilfen individuell für Ihren Garten gestalten.

i Bitte mitbringen: Messer, Gartenschere und ein Getränk

Materialkosten in Höhe von 30,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Alexandra Schober, Gärtnerin mit päd. Zusatzausbildung

LE6164 | Legau/Illerwinkel

Sa, 20.01.24, 08.00 - 15.00 Uhr, Gärtnerei der Regens-Wagner-Werkstätten, Osterriederstr. 10, Lautrach, 46,70 €



Theater, Musik & Literatur

Tanz & Theater

Pantomime -

Grundlage gelungener Körpersprache

Die Körpersprache zu beherrschen ist ein wesentliches Geheimnis von sicherem Auftreten und gelungener, authentischer Kommunikation. In diesem Workshop lernen Sie mehr über Mimik, Körperhaltung und Körperbewegungen, - und das fast ohne aktives Zutun! Für alle, die ihre Körpersprache verbessern wollen, ist dieser Kurs geeignet. Natürlich werden Sie in das technische Handwerk der Pantomime, vor allem auch in die Illusionstechnik, eingeführt. "Il Mimo" gibt die Tricks bekannter Pantomimen weiter, ebenso seine Erfahrungen aus der weltweiten Zusammenarbeit mit anderen Pantomimen-Schulen.

i Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sport- oder Gymnastikschuhe, Schreibzeug
60 Minuten Mittagspause am Samstag.
Kleine Pausen sind nach Bedarf inbegriffen.
Dozent: Wolfgang Fendt

MM6182S | Memmingen

Sa, 04.11.23, 10.00 - 17.00 Uhr
So, 05.11.23, 10.00 - 13.00 Uhr
Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 1,
Raum 2, 71,40 €

Hochzeitstanzkurs (Walzer und Discofox)

Wer gerne in netter und lockerer Atmosphäre Tänze für jeden Anlass erlernen möchte, ist hier genau richtig! 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. Deswegen ist der Kurs auch sehr beliebt, bei allen, die sich auf das nächste Fest vorbereiten wollen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundbewegungen in Discofox, Langsamer Walzer bis Wiener Walzer. Das sind die Tänze, die Sie für den bevorstehenden Ball oder eine Hochzeit unbedingt beherrschen sollten. 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!

i Bitte mitbringen: Getränk
Paaranmeldung erforderlich!
Dozenten: Gerald und Manuela Brändle

MM6186 | Memmingen

So, 15.10.23 - 29.10.23, 15.00 - 16.30 Uhr, 3 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)
52,00 € (pro Person)

Original Italofox Grundkurs - Part 1

Italofox ist Romantik, Gefühl, verschmelzen mit der Musik, miteinander träumen. Aber auch ein Ausdruck von Energie und Lebensfreude. Original Italofox ist ein Allroundtanz und passt auf die unterschiedlichsten Musikrichtungen. Genau richtig für diejenigen, die keine zehn verschiedenen Tänze lernen möchten, um auf der Tanzfläche voll mitmischen zu können. Er ist die ideale Ergänzung zum Discofox und bringt ein Tanzgefühl, das unter die Haut geht. Seine scheinbar unendlich vielen Schrittmöglichkeiten und die enge Tanzhaltung machen ihn zu einem sehr interessanten Tanz.

In diesem Kurs erlernen Sie den Original Italofox Grundschrift und erste leichte Figuren (nicht zu verwechseln mit Disco-Charles oder Tripplefox wie in Videoportalen verbreitet).

i Bitte mitbringen: Getränk
Paaranmeldung erforderlich!
Dozenten: Gerald Brändle / Manuela Brändle

MM6188 | Memmingen

So, 15.10.23 - 22.10.23, 17.00 - 18.30 Uhr, 2 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)
36,40 € (pro Person)



Original Italofox Grundkurs - Part 2

Lust auf mehr?

In gewohnt ungezwungener Atmosphäre geht es für Sie weiter. Aufbauend auf unserem Grundkurs Part 1 geht es locker und ungezwungen weiter - mit vier weiteren Grundkursfiguren. Dieser Kurs eignet sich auch für Menschen, die nur den Grundschrift beherrschen und diesen mit einigen Figuren erweitern möchten.

i Bitte mitbringen: Getränk
Paaranmeldung erforderlich!
Dozenten: Gerald und Manuela Brändle

MM6190 | Memmingen

So, 14.01.24 - 21.01.24, 15.00 - 16.30 Uhr, 2 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)
36,40 € (pro Person)

Workshop Boogie (4er-Schritt) Grundkurs - Part 1

Werfen Sie manch altes Klischee über Bord und vergessen Sie, was Sie möglicherweise über Tanzschulen als "Schrittvermittlungsanstalten" gehört oder vielleicht sogar selbst erlebt haben. Tanzen ist eine der schönsten Formen, die Freizeit mit dem Partner gemeinsam zu genießen. Welche andere sportliche Aktivität kann Ihnen all die Vorzüge bieten: gute Laune und Musik, nette Leute und körperliche Bewegung?

Boogie wird nicht, wie man erwarten würde, ausschließlich auf Boogie Musik getanzt, sondern aufgrund der verwandten musikalischen Elemente, auch auf Rock n Roll, Rockabilly, Rock und Swing.

In diesem Kurs lernen Sie auf unterhaltsame und professionelle Weise den leichteren 4er Grundschrift und die ersten Figuren.

i Bitte mitbringen: Getränk
Paaranmeldung erforderlich!
Dozenten: Gerald Brändle / Manuela Brändle

MM6192 | Memmingen

So, 29.10.23, 17.00 - 19.00 Uhr, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)
19,50 € (pro Person)

Walzerfiguren - Anfängerkurs

In diesem Kurs erlernen Sie leichte Walzerfiguren im langsamen und Wiener Walzer, die jeder tanzen kann, der den Walzergrundschrift beherrscht. Schöne Drehungen und elegante Figuren geben Ihrem Walzer den besonderen Glanz. Wir legen viel Wert auf natürliches Tanzen, ohne geschraubte oder gekünstelte Bewegungen.

i Bitte mitbringen: Getränk
Paaranmeldung erforderlich!
Dozenten: Gerald Brändle / Manuela Brändle

MM6194 | Memmingen

So, 14.01.24 - 21.01.24, 17.00 - 18.30 Uhr, 2 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG)
36,40 € (pro Person)



Musik

Musik-Spiel-Spaß für Groß und Klein für Kleinkinder und ihre Eltern

Sie möchten zusammen mit Ihrem Kind gemeinsam musizieren, singen und Spaß haben? Dann kommen Sie zur musikalischen Frühförderung mit Kindern im Alter von 12 bis 36 Monaten. Gemeinsam erleben wir, wie viel Freude gemeinsames Singen, Musizieren und Tanzen macht! Zur Musikstunde gehören Lieder verschiedenster Art, Fingerspiele, Kniereiter, einfache Instrumente und Bewegungsspiele. Ganz nebenbei werden die Freude an der Musik, das Rhythmusgefühl, die Sprachentwicklung, die Feinmotorik und das soziale Miteinander gefördert. Bitte melden Sie Ihr Kind zum Kurs an. Sie als Begleitperson müssen sich nicht anmelden.

Dozentin: Corinna Wegmann

MM6302 | Memmingen

Mo, 25.09.23 - 20.11.23, 09.15 - 10.00 Uhr, 8 x, Kolbehaus, Donaust. 1, Eingang 2, Raum 6 (UG), 40,00 € (pro Kind)

**Gitarre für Anfänger/innen**

Der fundierte Einstieg in die klassische Spieltechnik ermöglicht jedem Spieler bei entsprechender Übung das Melodienspiel nach Noten zu erlernen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

i Bitte mitbringen: Gitarre und, wenn vorhanden, Notenständer

Kein Kurs am: 04.10. und 15.11.23

Das Lehrbuch wird vom Kursleiter besorgt. Der anfallende Betrag in Höhe von ca. 20,00 € wird im Kurs eingesammelt.

Dozent: Rainer Uhl, Musiklehrer

MM6304 | Memmingen

Mi, 27.09.23 - Mi, 13.12.23, 18.00 - 18.45 Uhr, 8 x, Staatliche Realschule, E.05, EG, Schlachthofstr. 34, 40,00 €

Gitarre für Fortgeschrittene mit Notenkenntnissen

Weitere Vertiefung der Instrumentalkenntnisse bis zur 4-Stimmigkeit. Stücke aus verschiedenen Bereichen. Quereinstieg möglich.

i Bitte mitbringen: Gitarre und, wenn vorhanden, Notenständer

Kein Kurs am: 04.10. und 15.11.23

Das Lehrbuch wird vom Kursleiter besorgt. Der anfallende Betrag in Höhe von ca. 20,00 € wird im Kurs eingesammelt.

Dozent: Rainer Uhl, Musiklehrer

MM6306 | Memmingen

Mi, 27.09.23 - Mi, 13.12.23, 20.00 - 20.45 Uhr, 8 x, Staatliche Realschule, E.05, EG, Schlachthofstr. 34, 40,00 €

Ukulele für Fortgeschrittene

Voraussetzung: Tabulaturkenntnisse

Durch die vorhandenen Grundlagen im Ukulelenspiel können die Spieler Instrumentalsätze aus verschiedenen Stilrichtungen erlernen, z. B. irische Songs, Barockmusik, Popsongs etc.

i Bitte mitbringen: Ukulele und, wenn vorhanden, Notenständer

Kein Kurs am: 04.10. und 15.11.23

Lehrbuch wird vom Kursleiter besorgt. Der anfallende Betrag in Höhe von 25,00 € wird im Kurs eingesammelt.

Dozent: Rainer Uhl, Musiklehrer

MM6308 | Memmingen

Mi, 27.09.23 - Mi, 13.12.23, 19.00 - 19.45 Uhr, 8 x, 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

Kein Kurs am: 04.10. und 15.11.23

Dozent: Alfred Jones, Musiker (www.aljones.de)

MM6312 | Memmingen

Mi, 27.09.23 - Mi, 10.01.24, 19.30 - 21.00 Uhr, 10 x, Staatliche Realschule, 2.10, 2. OG, Schlachthofstr. 34, 100,00 €

Bluesharp/Mundharmonika-Workshop Online

Spiele(n)d lernen ohne Noten- und Theorietheorien.

Gelehrt wird das Spielen der Bluesharp/Mundharmonika, welche häufig im Blues, Pop, Rock, Country und in der Volksmusik gespielt wird. Klein, vielfältig einsetzbar und oft unterschätzt. Ein vollwertiges Instrument für die Hosentasche.

Sie lernen Wissenswertes zur Entwicklung der Bluesharp und zu den Grundtechniken, wie das Halten des Instruments, das "richtige" Atmen und das Einzeltonspielen. Außerdem wird Ihnen gezeigt, wie Sie die Töne ohne Noten aufschreiben können. Ziel ist das Spielen der Tonleiter in der zweiten Oktave. An den folgenden Abenden wird das "Bending" erklärt und geübt.

Schließlich erweitern wir unsere Kenntnisse um das Bluesschema und weitere Spieltechniken. Weitere Kurse bietet der Kursleiter im Frühjahr an.

i Dozent: Kay Stefens (siehe Foto rechts)

**MM6314 | Memmingen**

Do, 02.11.23 - 16.11.23, 18.00 - 19.30 Uhr, 3 x, Online-Seminar-Zoom MM, 45,00 €

**Freude am Trommeln - für Anfänger/innen mit und ohne Vorkenntnissen**

Für alle ab 16 Jahren, die Lust auf Rhythmus haben und in der Gruppe trommeln wollen. Wir spielen auf Djembes, Cajones und Congas und beschäftigen uns mit verschiedenen Aspekten von Rhythmus, wie dem Spielen von Begleitrhythmen verschiedener Kulturkreise, Improvisation und Solospiel, Bodypercussion etc. Darüber hinaus gibt der Kurs Anregungen, wie man, auch ohne regelmäßig Unterricht zu nehmen, weiterhin trommeln kann. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich!

i Bitte mitbringen: evtl. vorhandene Congas, Djembes oder Cajones sowie Schreibzeug. Trommeln können gegen eine Gebühr von 5,00 € gemietet werden.

Dozent: Martin Doll, Musiklehrer

MM6316 | Memmingen

Fr, 10.11.23, 19.30 - 21.30 Uhr
Sa, 11.11.23, 14.00 - 17.00 Uhr
Trommelhaus Doll, Buxacher Str. 50, 33,30 €

Essen & Trinken**Leckeres aus aller Welt****Kochen am Lagerfeuer**

Sie haben Lust auf abenteuerliches, archaisches Kochen am Lagerfeuer? Welche Methoden es gibt, um Fisch, Gemüse und Fleisch am Lagerfeuer stilvoll archaisch zuzubereiten und welche Utensilien dazu unbedingt nötig sind, lernen Sie in diesem Kurs. Alles wird natürlich sowohl theoretisch als auch praktisch ausprobiert und im Anschluss verköstigt.

i Lebensmittelkosten in Höhe von 10,00 € werden in bar im Kurs eingesammelt.

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien geeignete Kleidung und Schuhe für einen Kurs im Freien

Kursort: 87730 Bad Grönenbach, Herbisried 13



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

BG6406 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden

Sa, 07.10.23, 11.00 - 16.00 Uhr,
Kursort siehe Text, 33,30 €

.....



Kartoffel-Workshop - Bratkartoffeln, Rösti, Püree und andere Köstlichkeiten

Der Alte Fritz war es, der in Deutschland im Jahre 1745 seine Untertanen zwang die Kartoffel anzubauen und zu essen.

Heute wird die Kartoffel von uns gerne und in großen Mengen gegessen, auch wenn ihr oft nur eine Nebenrolle zukommt. In unserem Kurs kochen wir verschiedene Sorten ihrer Eigenschaften entsprechend und Sie erfahren, welche Sorten am besten für welche Gerichte geeignet sind. Die Vielseitigkeit und die gesunden Inhaltsstoffe werden Sie überraschen.

An diesem Abend erfahren Sie mehr von der Kartoffel und wie Sie sie in den täglichen Speiseplan einbauen.

i Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien: Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Ingo Festner, Koch

MM6408 | Memmingen

Do, 12.10.23, 18.00 - 22.00 Uhr,
Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG,
Schlachthofstr. 34, 26,70 €

.....

Knödel-Workshop

Der Kochkurs für alle Knödel Liebhaber/-innen! 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 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

BG6410 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden

Sa, 14.10.23, 14.00 - 18.00 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche,
Erdgeschoss, 26,70 €

.....

Allgäuer, Schwäbische und Bayerische Küche

Kässpätzle, Maultaschen, Krautkrapfen, Knödel mit Schwammerl, saure Kutteln, Zwiebelrostbraten, Krustenbraten.... Alles was die Herzen der Allgäuer/innen und Schwaben/innen höherschlagen lässt. Hier lernen Sie, auf was Sie bei der Herstellung der regionalen Spezialitäten achten müssen und worauf es ankommt, damit es optimal gelingt. Tolle Küche kann so einfach sein!

i Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Ingo Festner, Koch

MR6412 | Markt Rettenbach

Do, 09.11.23, 18.00 - 22.00 Uhr,
Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Schulküche, 26,70 €

.....

Innereien - Die anderen Köstlichkeiten from nose to tail

Nur 32% eines Rindes landen als Fleisch in der Küche. Aus Tierschutz- und Nachhaltigkeitsgründen sollte sich dies ändern. Bis heute gehen die Meinungen zu den essbaren Organen weit auseinander. Früher galten sie als typisches Arme-Leute-Essen und waren für die bessergestellten Leute nicht gesellschaftsfähig. So fanden sie viele Jahre als vermeintliches Abfallprodukt bei der Schlachtung als Tierfutter und Wurstzutaten eine Verwendung. Doch richtig zubereitet sind Innereien eine Delikatesse.

i Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien: Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Ingo Festner, Koch

MM6414 | Memmingen

Do, 16.11.23, 18.00 - 22.00 Uhr,
Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG,
Schlachthofstr. 34, 26,70 €

.....

Wild-Kochkurs: Heimisches Wild - traditionell und lecker

Ob Reh, Hirsch, oder Wildschwein, Wild ist immer eine Bereicherung. Das Nachhaltigste und Artgerechteste Fleisch das sie bekommen können, kommt direkt aus den Allgäuer Wäldern. Wir kochen Ragout, Gulasch, Geschnetzeltes, hausgemachte Wildsoßen und vieles mehr. Dazu gibt es leckere Beilagen, knackige Salate und den passenden Rotwein. Sie erhalten: professionelle Anleitung während des Kochkurses, gemeinsames Kochen und Essen, Erklärung der verwendeten Zutaten, alkoholfreie Getränke und zum Essen ein Glas Wein, inklusive Rezepten für zu Hause.

i Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien: Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 30,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Ingo Festner, Koch

MM6416 | Memmingen

Di, 05.12.23, 18.00 - 22.00 Uhr,
Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG,
Schlachthofstr. 34
26,70 €

.....

BG6418 | Bad Grönenbach/ Wolfertschwenden

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 30,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Di, 19.12.23, 18.00 - 22.00 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche,
Erdgeschoss
26,70 €

.....

Kochkurs mit heimischen Hülsenfrüchten

Hülsenfrüchte - unterschätzte Alleskönner

Hülsenfrüchte haben ein Nischendasein - zu Unrecht! Denn sie stellen eine wichtige Nahrungsquelle dar und sind ein wichtiger natürlicher Eiweißlieferant. Viele Hülsenfrüchte wachsen in Bayern; daher ist auch ihr ökologisches Potenzial sehr groß. Im Kurs erfährst Du Spannendes und Wissenswertes über bekannte und unbekannte Hülsenfrüchte. Von veganen Gerichten bis zu den klassischen Eintöpfen werden wir die breite Palette der Hülsenfrüchte zubereiten.

i Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Ingo Festner, Koch

**LE6420 | Legau/Ilserwinkel**

Do, 25.01.24, 18.00 - 22.00 Uhr,
Mittelschule Legau, Altusrieder Straße
13, Schulküche
26,70 €

.....

Silvester-Knaller mit dem Thermomix

Kalte und warme Buffetspeisen für einen guten Rutsch ins Neue Jahr. Cocktails, Quiche, Riesenbrezel, Aufstriche, Mitternachtssuppe, Dessert u.v.m. Alle Rezepte sind auch für jede andere Feier gut geeignet.

i Materialkosten in Höhe von 17,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Monika Diepolder-Manthei, Hauswirtschafterin

BG6426 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden

Mi, 29.11.23, 18.00 - 22.00 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss
26,70 €

.....

BG6428 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden

Materialkosten in Höhe von 17,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Do, 30.11.23, 18.00 - 22.00 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss
26,70 €

.....

BG6430 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden

Materialkosten in Höhe von 17,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Fr, 01.12.23, 13.30 - 17.30 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss
26,70 €

.....

Pastaküche - Genuss für Kocheinsteiger und Fortgeschrittene

Pasta geht immer, ob vegetarisch mit Fisch oder Fleisch. Von A wie anspruchsvoll bis E wie einfach. Wir kochen einfache, schmackhafte Gerichte aus wenigen Zutaten. Sie lernen verschiedene Arten der Pasta kennen, ob selbst gemacht, oder die fertige Nudel. An diesem Abend dreht sich alles um die Nudel. Asiatisch, Italienisch Nudeln gehen immer. Sie erfahren, worauf Sie beim Zubereiten von Nudeln achten müssen. Wie sie mit geringem Aufwand tolle Nudelgerichte zubereiten können.

i Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozent: Ingo Festner, Koch

LE6432 | Legau/Ilserwinkel

Do, 11.01.24, 18.00 - 22.00 Uhr,
Mittelschule Legau, Altusrieder Straße
13, Schulküche
26,70 €

.....

MR6434 | Markt Rettenbach

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Do, 18.01.24, 18.00 - 22.00 Uhr,
Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Schulküche
26,70 €

.....

BG6436 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Do, 08.02.24, 18.00 - 22.00 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss
26,70 €

.....

Original Thailändische Küche: "Kürbissaison auf Thai Art"

Wir kochen verschiedene milde und scharfe Kürbisgerichte, rotes und grünes Kokos-Curry mit Fleisch und Garnelen, einen Chili-Knoblauch-Kürbis mit Thai-Basilikum, Kürbissuppe mit Hackfleisch und frischem Gemüse und gebratenen Kürbis im Teigmantel mit Erdnuss-Chilisoße. Der besondere Geschmack wird den Gerichten durch spezielle Thai-Kräuter und Thai-Gewürze verliehen. Die Gewürze und deren korrekte Anwendung lernen Sie ebenfalls kennen. Zum Abschluss gibt es ein Kürbisdessert.

i Materialkosten (inkl. Rezepten und Getränken) in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Pimphawan Ebinger

MM6442 | Memmingen

Do, 26.10.23, 18.00 - 22.30 Uhr,
Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG, Schlachthofstr. 34
30,00 €

.....

Original Thailändische Küche (Nudelgerichte, Teil 2)

Leckere Nudelgerichte sind in Thailand sehr beliebt und weit verbreitet. In diesem Kurs kochen wir gemeinsam viele verschiedene Gerichte mit Nudeln. Zum Beispiel gebratene Reisnudeln (Pad Thai, Pad See Ew), gelbe Nudeln oder Kurkuma-Nudeln, Glasnudeln mit Bambus und Garnelen, Fleisch, Fisch oder Hähnchen in Curry-Kokos-Soße, verschiedene milde und scharfe Soßen, frisches Gemüse und spezielle Thai-Kräuter. Zum Abschluss gibt es ein typisches Thai-Dessert. Sie erhalten darüber hinaus eine Einführung in die typischen Gewürze, deren Handhabung und Infos zum kulturellen Hintergrund.

i Materialkosten in Höhe von 20,00 € (inkl. Rezepten und Getränken) werden im Kurs eingesammelt.

Benutzen Sie bitte den Eingang "Lehrerparkplatz".

Dozentin: Pimphawan Ebinger

BA6446 | Babenhausen

Do, 09.11.23, 17.30 - 22.00 Uhr,
Schulzentrum Babenhausen, Pestalozzistr. 7, Schulküche d. Realschule
30,00 €

.....

Original Thailändische Küche (Tom Zäpp)

In diesem Kurs werden wir ein original Thai-Menü zubereiten. Auf der Speisekarte stehen unter anderem frische Ananas, Curry und Garnelen, gebratene, gekochte Eier mit gerösteten Schalotten und Tamarindensoße, gebratener Reis mit frischer Ananas, würzige Fleischsuppe mit frischen Thai-Kräutern (Tom Zäpp), gebratenes Gemüse-Fleisch mit süßsaurer Soße. Der besondere Geschmack wird den Gerichten durch spezielle Thai-Kräuter, frische Zutaten und Thai-Gewürze verliehen. Das Ganze wird durch einen thailändischen Nachtisch abgerundet. Sie erhalten Infos zur Verwendung der typischen Thai-Gewürze, deren Handhabung und Infos zum kulturellen Hintergrund.

i Materialkosten (inkl. Rezepten und Getränken) in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Pimphawan Ebinger

BG6448 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden

Do, 23.11.23, 18.00 - 22.30 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss
30,00 €

.....



Original Thailändische Küche: "Jackfrucht"

In diesem Kurs werden wir ein original Thai-Menü zubereiten. Auf der Speisekarte stehen unter anderem knusprige Bambussprossen mit Hackfleisch gefüllt, eine junge grüne Jackfrucht mit Chili-Paste, saures Bambus-Curry mit rotem Tilapia-Filet, Hühnersuppe mit Kokosmilch und Galgant (Tom Kha Gai). Der besondere Geschmack wird den Gerichten durch spezielle Thai-Kräuter, frische Zutaten und Thai-Gewürze verliehen. Das Ganze wird durch typisches Thai-Dessert abgerundet. Die verschiedenen Aspekte der Gewürze und Kräuter verbinden ein Geschmackserlebnis mit Gesundheit.

i Materialkosten (inkl. Rezepten und Getränken) in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Pimphawan Ebinger

MM6450 | Memmingen

Do, 07.12.23, 18.00 - 22.30 Uhr,
Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG,
Schlachthofstr. 34
30,00 €

Original Thailändische Küche (glutenfrei)

In diesem Kurs werden wir ein original Thai-Menü zubereiten. Es besteht aus frischen Frühlingsrollen, gebratenen Reismündern, verschiedenen Curry-Variationen in Kokosnussmilch und sowohl scharfen Fisch- als auch würzigen Fleischgerichten mit frischem Gemüse. Der besondere Geschmack wird den Gerichten durch spezielle Thai-Kräuter und Thai-Gewürze verliehen. Zum Abschluss gibt es ein typisches Thai-Dessert. Eine Besonderheit in diesem Kurs ist, dass ausschließlich glutenfreie Zutaten zum Einsatz kommen. Sie erhalten Infos zur Verwendung der typischen Thai-Gewürze, deren Handhabung und Infos zum kulturellen Hintergrund.

i Materialkosten (inkl. Rezepten und Getränken) in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Pimphawan Ebinger

BG6452 | Bad Grönenbach/Wolfertsch- wenden

Do, 11.01.24, 18.00 - 22.30 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche,
Erdgeschoss
30,00 €

Original Thailändische Küche

Die Thai-Küche gilt als eine der besten und vielfältigsten der Welt. In diesem Kurs kochen wir ganz verschiedene Gerichte, z. B. gefülltes Hähnchen-Curry im Teigmantel, gebratene Hähnchen mit Cashewnüssen, Garnelen-Curry, würziges Fisch-Püree mit Kaffirblättern, Meeresfrüchte mit speziellen Thai-Kräutern, Fleisch-Filet mit Chili-Limetten, gebratenes Rindfleisch mit verschiedenem Gemüse und Thai-Basilikum. Der besondere Geschmack wird den Gerichten durch spezielle Thai-Kräuter, frische Zutaten und Thai-Gewürze verliehen. Das Ganze wird durch einen thailändischen Nachtisch abgerundet. Sie erhalten darüber hinaus eine Einführung in die typischen Gewürze, deren Handhabung und Infos zum kulturellen Hintergrund.

i Materialkosten in Höhe von 20,00 € (inkl. Rezepten und Getränken) werden im Kurs eingesammelt.

Benutzen Sie bitte den Eingang "Lehrerparkplatz".

Dozentin: Pimphawan Ebinger

BA6454 | Babenhausen

Do, 18.01.24, 17.30 - 22.00 Uhr,
Schulzentrum Babenhausen, Pestalozzistr. 7, Schulküche d. Realschule 30,00 €

Vegetarisch & Vegan

Cooler Rezepte und Tipps für einen gesunden Darm

Erfahre an einem Abend, wie wichtig das Darmmikrobiom für unsere allgemeine Gesundheit und unser Wohlbefinden ist. Und wie Allergien, Übergewicht und dauerhaftes Unwohlsein oft auf ein Ungleichgewicht der Darmflora zurückzuführen sind. Wir werden ein paar Shakes zubereiten, die mit ihrer pre- und probiotischen Wirkung unseren Darm stärken. Je nach Teilnehmerwünschen gehen wir auch auf Unverträglichkeiten/Allergien wie Soja, Histamin, Gluten, Neurodermitis ein und besprechen hierfür Tipps für die Einkaufsgestaltung und Küchenpraxis.

i Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Mixer, Spatel und kleine Flaschen zum Abfüllen der Shakes.

Materialkosten in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Claudia Kollin, Vegane Ernährungsberaterin

MM6508 | Memmingen

Di, 21.11.23, 18.00 - 21.00 Uhr,
Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG,
Schlachthofstr. 34
20,00 €

Backwaren & Süßes

Warmes Frühstück für die kalte Jahreszeit

Im Herbst stärken wir mit einem warmen Frühstück unser Immunsystem für mehr Energie und Wohlbefinden. Das alte Wissen aus der Traditionell Chinesischen Medizin setzen wir für unsere europäischen Verhältnisse modern um. Wir verwenden vorwiegend einheimische Produkte. Die Küche ist leicht in der Anwendung, schmackhaft und sehr bekömmlich. Wir kochen verschiedene warme, süße und herzhaftes Frühstücksvariationen.

i Anmeldeschluss: 25.09.2023

Materialkosten inkl. Rezepte und kleinem Skript in Höhe von 10,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Heike Deller, Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin

MM6504 | Memmingen

Sa, 30.09.23, 09.30 - 12.30 Uhr,
Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG,
Schlachthofstr. 34, 20,00 €

Die Kraft von Kräutern und Gewürzen in der kalten Jahreszeit

In diesem Workshop erhalten Sie wertvolle Informationen aus der 5-Elemente-Lehre über die Kraft von Kräutern und Gewürzen zur Aufwertung Ihrer Speisen. Gerade in der kalten Jahreszeit benötigt der Körper wärmende Zutaten, welche den Stoffwechsel und das Immunsystem unterstützen und das Wohlbefinden steigern sollen. Wir kochen ein paar kleine, vegetarische Gerichte, die wir danach zusammen verkosten werden.

i Anmeldeschluss: 18.11.2023

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

Dozentin: Heike Deller, Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin

MM6506 | Memmingen

Sa, 25.11.23, 09.30 - 12.30 Uhr,
Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG,
Schlachthofstr. 34
20,00 €





Brot, Kleingebäck und mehr mit dem Thermomix

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

LE6514 | Legau/Illerwinkel

Sa, 30.09.23, 09.30 - 13.30 Uhr,
Mittelschule Legau, Altusrieder Straße
13, Schulküche
26,70 €

LE6516 | Legau/Illerwinkel

Materialkosten in Höhe von 12,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien ein Getränk, einen Thermomix (falls vorhanden) sowie Pampered Chef Stoneware (falls vorhanden)

Sa, 25.11.23, 09.30 - 13.30 Uhr,
Mittelschule Legau, Altusrieder Straße
13, Schulküche
26,70 €

LE6518 | 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, 02.12.23, 09.30 - 13.30 Uhr,
Mittelschule Legau, Altusrieder Straße
13, Schulküche
26,70 €

LE6520 | 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, 27.01.24, 09.30 - 13.30 Uhr,
Mittelschule Legau, Altusrieder Straße
13, Schulküche
26,70 €



Brot, Kleingebäck und vieles mehr mit dem Thermomix

Ein praktisch orientierter Backkurs, in dem Sie lernen wie Sie schnell und einfach alltagstaugliche Backwaren herstellen. Knusprige Seelen, duftendes Brot, dazu leckeren Aufstrich und etwas Süßes zum Kaffee, je nach Saison. Alles einfach und mit wenig Aufwand. Für die Herstellung und den Backvorgang nutzen wir den Thermomix und einen Backstein. Die Rezepte sind preiswert, flexibel und einfach. Natürlich werden wir am Ende unsere Köstlichkeiten probieren und die Reste dürfen Sie mit nach Hause nehmen.

i Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien: Thermomix (falls vorhanden)

Materialkosten in Höhe von 12,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Christine Baier

MM6522 | Memmingen

Di, 17.10.23, 18.00 - 22.00 Uhr,
Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG,
Schlachthofstr. 34
26,70 €

MM6530 | Memmingen

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien: Thermomix (falls vorhanden)

Materialkosten in Höhe von 12,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Do, 09.11.23, 18.00 - 22.00 Uhr,
Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG,
Schlachthofstr. 34
26,70 €

BA6524 | Babenhausen

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien: Thermomix (falls vorhanden)

Materialkosten in Höhe von 12,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Benutzen Sie bitte den Eingang „Lehrerparkplatz“.

Do, 19.10.23, 18.00 - 22.00 Uhr,
Schulzentrum Babenhausen, Pestalozzistr. 7, Schulküche d. Realschule, 26,70 €

BA6532 | Babenhausen

Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien: Thermomix (falls vorhanden)

Materialkosten in Höhe von 12,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Benutzen Sie bitte den Eingang „Lehrerparkplatz“.

Sa, 20.01.24, 10.00 - 14.00 Uhr,
Schulzentrum Babenhausen, Pestalozzistr. 7, Schulküche d. Realschule, 26,70 €



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



LE6532 | Legau/Illerwinkel

Sa, 28.10.23, 09.30 - 13.30 Uhr,
Mittelschule Legau, Altusrieder Straße
13, Schulküche
26,70 €
.....

Macarons-Backkurs

Macarons - das bunte Trendgebäck aus Frankreich. Das Kleingebäck ist vielseitig und eignet sich hervorragend als Tortendeko, Geschenkidee oder ganz einfach zum Vernaschen zu Hause. Lernen Sie unter professioneller Anleitung, wie man perfekte Macarons wie in französischen Pâtisseries bäckt.

Schön bunt und mit einer leckeren Füllung müssen sie sein. Spaß am gemeinsamen Backen, Naschen und Austauschen stehen im Vordergrund.

i Materialkosten in Höhe von 19,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Violeta Kristen, Konditormeisterin

BG6534 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden

Di, 10.10.23, 18.00 - 22.00 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss, 26,70 €
.....

BA6536 | Babenhausen

i Materialkosten in Höhe von 19,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Benutzen Sie bitte den Eingang "Lehrerparkplatz".

Di, 17.10.23, 18.00 - 22.00 Uhr,
Schulzentrum Babenhausen, Pestalozzistr. 7, Schulküche d. Realschule
26,70 €
.....

LE6540 | Legau/Illerwinkel

i Materialkosten in Höhe von 19,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Do, 14.12.23, 18.00 - 22.00 Uhr,
Mittelschule Legau, Altusrieder Straße
13, Schulküche
26,70 €
.....

Adventsbackerei (ohne jegliche Tierprodukte)

Lass uns gemeinsam leckere einfache Plätzchen, Stollenkonfekt und Lebkuchen für Weihnachten backen - ohne tierische Produkte. Wir verwenden nur pflanzliche Produkte wie Aquafaba, Margarine, Nüsse, Trockenfrüchte, Apfelmus, verschiedene Mehle etc. Glutenfrei ist leider nicht möglich. Lerne, dass Backen auch ohne Eier und ohne weißen Zucker wunderbar

funktioniert. Entdecke Zuckeralternativen und andere Süßungsmittel, die gesünder sind für unseren Körper.

i Bitte mitbringen: neben den üblichen Utensilien Mixer, Spatel, Ausstechförmchen, Backblech, Spritzbeutel für Verzierungen

Materialkosten in Höhe von 20,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Claudia Kollin, Vegane Ernährungsberaterin

MM6542 | Memmingen

Di, 12.12.23, 18.00 - 22.00 Uhr,
Staatliche Realschule, Küche, U.12, UG, Schlachthofstr. 34
26,70 €
.....

Gesünder naschen ohne Zucker

Gesunde Ernährung ist nicht immer leicht und auf das Naschen zu verzichten noch schlimmer - das muss es aber gar nicht sein. Lernen Sie unter professioneller Anleitung wie Sie kinderleicht "Naschen ohne Zucker" in Ihren Alltag integrieren können. Gemeinsam werden wir nicht nur eine cremig-schokoladige Tarte backen, sondern zuckerfreie Snacks und unsere eigene zuckerfreie Schokolade zaubern. Spaß am gemeinsamen Naschen, Ausprobieren und Austauschen kommt nicht zu kurz.

i Materialkosten in Höhe von 24,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Dozentin: Violeta Kristen, Konditormeisterin

LE6544 | Legau/Illerwinkel

Di, 09.01.24, 18.00 - 22.00 Uhr,
Mittelschule Legau, Altusrieder Straße
13, Schulküche
26,70 €
.....

BG6546 | Bad Grönenbach/Wolfertschwenden

i Materialkosten in Höhe von 24,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Di, 16.01.24, 18.00 - 22.00 Uhr,
Sebastian-Kneipp-Grundschule Bad Grönenbach, Kemptener Str. 7, Schulküche, Erdgeschoss, 26,70 €
.....

BA6550 | Babenhausen

i Materialkosten in Höhe von 24,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Benutzen Sie bitte den Eingang "Lehrerparkplatz".

Do, 25.01.24, 18.00 - 22.00 Uhr,
Schulzentrum Babenhausen, Pestalozzistr. 7, Schulküche d. Realschule, 26,70 €
.....

MR6548 | Markt Rettenbach

i Materialkosten in Höhe von 24,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Mi, 24.01.24, 18.00 - 22.00 Uhr,
Grund- und Mittelschule Markt Rettenbach, Schulküche, 26,70 €
.....

Hinweise zu Kursen aus dem Themenfeld 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 rechtzeitig an, damit die Kursleitung die Lebensmittel für die richtige Menge von Teilnehmer/innen besorgen kann. Bitte beachten Sie in diesem Zusammenhang auch unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) ab S. 63.

Im Folgenden finden Sie wichtige Auszüge aus den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB). Den gesamten Wortlaut finden Sie im Internet unter:

[https://](https://www.vhs-memmingen.de/agb/-/widerruf)

www.vhs-memmingen.de/agb/-/widerruf

unter folgendem

QR-Code:



oder in Papierform

in der vhs-Geschäftsstelle, Donaustraße 1, 87700 Memmingen, Eingang 3 bei der vhs-Anmeldung.

I. Vertrag

1. Anmeldung, Zustandekommen des Vertrags, Fälligkeit des Entgelts

1.1. Der Kursbesuch ist in der Regel nur mit vorheriger Anmeldung möglich (Ausnahmen: Einzelkartenveranstaltungen und Offenes Programm).

1.2. Sie können sich für unsere Kurse persönlich, telefonisch, schriftlich oder online anmelden. Die Kursgebühr bezahlen Sie entweder bar oder per Lastschrift. Bei telefonischer und schriftlicher Anmeldung sowie bei Anmeldung online ist nur das Lastschriftverfahren möglich.

1.3. Ihre Anmeldung zu den Kursen und Veranstaltungen der Volkshochschule Memmingen ist verbindlich und verpflichtet zur sofortigen Zahlung des Entgelts. Widersprechen Sie der erteilten Abbuchungsermächtigung oder führt die beauftragte Bank den Lastschrifteinzug nicht aus, so sind die anfallenden Bankspesen von Ihnen zu tragen.

1.4. Eine nachträgliche Rechnungsstellung auf den Namen Dritter ist nicht möglich.

1.5. Alle Gebühren und Preise verstehen sich inkl. der gesetzlichen Steuern.

2. Leistungsumfang

2.1. Was Sie von den Kursen der Volkshochschule Memmingen inhaltlich erwarten dürfen, ergibt sich ausschließlich aus der Kursbeschreibung des Programms. Mündliche Zusagen oder Beschreibungen sind nicht verbindlich. Die Dozenten sind zu individuellen Absprachen nicht berechtigt.

2.2. Die Volkshochschule Memmingen behält sich vor, Kurse durch einen anderen Dozenten durchführen zu lassen.

3. Reiseveranstaltungen

Die Volkshochschule Memmingen veranstaltet keine Reisen. Sollte die Volkshochschule Memmingen als Vermittler auftreten, so sind in jedem Fall die AGB des Reiseveranstalters zu beachten. Eine vertragliche Beziehung kommt nur mit dem Reiseveranstalter zustande. Es gelten die jeweiligen AGB des Reiseveranstalters.

4. Computernutzung

Bei allen Kursen, in denen Computer zum Einsatz kommen, gelten zusätzliche Bedingungen, die in einer gesonderten Vereinbarung geregelt werden. Diese Vereinbarung wird zu Beginn des Kurses zwischen Volkshochschule Memmingen und Teilnehmendem abgeschlossen. Mündliche Nebenabreden und Zusagen haben keine Gültigkeit. Unsere Dozenten sind nicht zur Änderung der Vertragsbedingungen berechtigt. Im Übrigen gelten die in Ziffer V. abgedruckten Bedingungen.

II. Vertragsänderungen

5. Rücktritt der Volkshochschule Memmingen, Kürzung der Kursdauer, Kursabsage

5.1. Kurse und Veranstaltungen kommen nicht zustande und können von der Volkshochschule Memmingen abgesagt werden,

a) wenn der Dozent ausfällt oder

b) wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.

Kommt ein Kurs nicht zustande, wird die Volkshochschule Memmingen Sie unverzüglich informieren. Sollten Sie eine längere Anreise haben, erkundigen Sie sich bitte vor Reiseantritt bei unserer Geschäftsstelle, ob der Kurs stattfindet.

5.2. Bei Kursausfall erhalten Sie selbstverständlich die entrichtete Kursgebühr zurück, falls Sie diese bereits bezahlt haben. Eine Barauszahlung ist nur möglich, wenn die Kursgebühr bar bezahlt wurde.

5.3. Kurse, die vor dem dritten Kurstermin nicht die geforderte Mindestteilnehmerzahl erreicht haben, werden gekürzt durchgeführt. Die Kürzung erfolgt unter Beachtung und Beibehaltung der geplanten Inhalte und Gesamtkonzeption. Teilnehmende, die mit dieser Kürzung nicht einverstanden sind, können bis spätestens einen Werktag vor dem vierten Kurstermin schriftlich oder in Textform erklären, dass sie von dem Kurs zurücktreten. Sie erhalten dann die Kursgebühr, abzüglich der anteiligen Gebühren für bereits stattgefundene Unterrichtseinheiten, zurück.

5.4. Im Falle einer Teilnehmerbegrenzung behält sich die Volkshochschule Memmingen eine Überbelegung von maximal 2 Teilnehmern vor. Abweichend davon gelten die Sonderregelungen bei Sprachkursen.

6. Rücktritt des Teilnehmenden, Umbuchung

6.1. Sollten Sie an der gebuchten Veranstaltung nicht teilnehmen können, ist ein Rücktritt nur möglich, wenn Sie

a) bei Kursen mit mehr als sieben Terminen spätestens einen Werktag vor dem zweiten Kurstermin schriftlich oder in Textform erklären, dass Sie von dem Kurs zurücktreten;

b) bei Kursen mit bis zu sieben Terminen spätestens sieben Werktage vor dem ersten Kurstermin schriftlich oder in Textform erklären, dass Sie von dem Kurs zurücktreten.

6.2. Bei vorab gebuchten Einzelkartenveranstaltungen (z. B. Vorträge, Lesungen und sonstige kulturelle Veranstaltungen) ist ein Rücktritt ausgeschlossen.

6.3. Im Falle des Rücktritts erhalten Sie die entrichtete Kursgebühr, abzüglich der in Ziffer 6.4. genannten Beträge, zurück. Eine Barauszahlung ist nur möglich, wenn die Kursgebühr bar bezahlt wurde.

6.4. Bei allen Rücktritten werden 10 Prozent der vollen Kursgebühr, mindestens jedoch € 5.– und maximal € 25.–, als Bearbeitungsgebühr und zusätzlich die anteiligen Gebühren für bereits stattgefundene Unterrichtseinheiten einbehalten. Bereits entstandene Auslagen (z. B. Materialgeld oder bestellte Tickets) werden nicht erstattet.

6.5. Bitte beachten Sie, dass für die Einhaltung der Fristen und die Berechnung der anteiligen Gebühr der Zugang der Erklärung bei der Volkshochschule Memmingen maßgeblich ist. Der jeweilige Dozent ist nicht zur Entgegennahme der Erklärung bevollmächtigt.

6.6. Ein Rücktritt aus anderen Gründen, z. B. Erkrankung, oder Wechsel des Dozenten, ist nicht möglich.

6.7. Eine telefonische Mitteilung oder die Abmeldung beim Dozenten bzw. das Fernbleiben vom Kurs gelten nicht als Rücktritt.

6.8. Die Umbuchung von einem Kurs in einen anderen Kurs im laufenden Programm ist nur möglich, wenn die Rücktrittsbedingungen eingehalten werden und nur, soweit im gewünschten Kurs ein Platz zur Verfügung steht. Im Falle der Umbuchung wird die für den alten Kurs gezahlte Kursgebühr unter Abzug der in Ziffer 6.4. genannten Beträge auf die für den neuen Kurs zu zahlende Gebühr angerechnet.

III. Weitere Vertragsbedingungen

7. Urheberrechtsschutz

Aus urheberrechtlichen Gründen müssen wir Sie darauf hinweisen, dass Fotografieren, Filmen und Mitschneiden auf Band in den Veranstaltungen nicht gestattet sind. Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Volkshochschule auf keine Weise verwertet, insbesondere nicht vervielfältigt, verbreitet oder öffentlich wiedergegeben werden.

8. Haftung

8.1. Die Haftung der Volkshochschule Memmingen beschränkt sich auf Fälle, bei denen grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz seitens der Volkshochschule Memmingen oder ihrer Erfüllungsgehilfen vorliegt.

Abweichend hiervon haftet die Volkshochschule Memmingen im Falle der Verletzung von Leben, Gesundheit oder Körper, sowie bei Verletzung wesentlicher Vertragspflichten, auch bei einfacher Fahrlässigkeit.

8.2. Die Teilnehmenden sind verpflichtet, im Falle einer Störung oder eines Unglücksfalles alles Zumutbare zu tun, um zu einer Behebung der Störung beizutragen oder entstehende Schäden möglichst gering zu halten.

9. Erklärungen gegenüber der Volkshochschule Memmingen

9.1. Alle Erklärungen gegenüber der Volkshochschule Memmingen können Sie persönlich oder schriftlich an die im Programm genannten Anmeldestellen richten.

9.2. E-Mails richten Sie bitte an folgende E-Mail-Adresse: vhs@memmingen.de

IV. Wichtige Hinweise

10. Beratung und Einstufung

Vor der Anmeldung haben Sie Gelegenheit, sich beraten zu lassen. Bei Sprachkursen wird eine vorherige Beratung und Einstufung dringend empfohlen. Dies gilt insbesondere für den Bereich Business English oder für Vorbereitungskurse auf Prüfungen. Beachten Sie bitte, dass Probenreden nicht möglich ist.

11. Gebührenermäßigung

11.1. Voraussetzungen einer Ermäßigung

Es ist nur eine Ermäßigung möglich. Die Ermäßigungsregeln gelten für Kursgebühren, die neben der Normalgebühr eine ermäßigte Gebühr aufführen. Unterrichtsmaterialien sind von der Ermäßigung ausgenommen.

Voraussetzung für eine Ermäßigung ist, dass der Teilnehmende die Unterlagen, mit denen die Berechtigung der Ermäßigung nachgewiesen wird, bei der Buchung, oder nachträglich spätestens bis zum ersten Kurstag persönlich bei den Anmeldestellen, vorlegt.

11.2. Personengruppen

Ermäßigungen gelten für folgende Personengruppen, falls im Ausschreibungstext des jeweiligen Kurses nichts Abweichendes steht:

Schüler/innen, Studierende in Vollzeit, Auszubildende und Praktikant(innen) bis einschließlich 26 Jahre, Schwerbehinderte ab einem Grad der Behinderung von 50 (Begleitperson frei bei Kennzeichen B), Bundesfreiwilligendienstleistende, Freiwilliges Soziales Jahr und Freiwilliges Ökologisches Jahr (ohne Altersbegrenzung) sowie Hartz IV-Empfänger.

11.3. Weitere Bestimmungen

Die Speicherung der Ermäßigungsberechtigung ist nur für Schwerbehinderte mit einem unbefristet gültigen Schwerbehindertenausweis auf Wunsch möglich. Bitte wenden Sie sich dazu an die Geschäftsstelle in Memmingen.

Eine Teilzahlung ist bei einer Kursdauer von mindestens acht Wochen und einer Kursgebühr ab € 200,- auf Antrag (in Textform) möglich. Sie zahlen bei Anmeldung 50 Prozent des Gesamtbetrags und begleichen den Restbetrag innerhalb eines Monats nach Kursbeginn.

12. Materialgeld

Unsere Dozenten besorgen das für den jeweiligen Kurs erforderliche Material (keine Lehrbücher) in eigenem Na-

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) der vhs Memmingen - Ermäßigungen und Datenschutzerklärung

men 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 gewerblichen noch ihrer selbständigen beruflichen Tätigkeit zugerechnet werden können:

1. Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie der vhs Memmingen (Postanschrift und Geschäftsstelle: Ulmer Straße 19, 87700 Memmingen, Tel.: 08331 850-187, Fax: 08331 850-189), E-Mail: vhs@memmingen.de) mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie erhalten in der vhs-Geschäftsstelle auch ein Muster-Widerrufsformular, das jedoch nicht vorgeschrieben ist.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

2. Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag (d. h.) Ihre Anmeldung) widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet.

Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistungen während der Widerrufsfrist beginnen sollen, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

3. Ausschluss bzw. vorzeitiges Erlöschen des Widerrufsrechts

Das Widerrufsrecht besteht nicht bei Verträgen zur Erbringung von Dienstleistungen in den Bereichen Beherbergung zu anderen Zwecken als zu Wohnzwecken, Beförderung von Waren, Kraftfahrzeugvermietung, Lieferung von Speisen und Getränken sowie zur Erbringung weiterer Dienstleistungen im Zusammenhang mit Freizeitbetätigungen, wenn der Vertrag für die Erbringung einen spezifischen Termin oder Zeitraum vorsieht. Das Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn wir die 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.

Im Folgenden finden Sie **wichtige Auszüge der Datenschutzerklärung**. Den gesamten Wortlaut finden Sie im Internet unter:

<https://www.vhs-memmingen.de/datenschutzerklaerung>
unter folgendem QR-Code:



oder in Papierform

in der vhs-Geschäftsstelle, Donaustraße 1, 87700 Memmingen, Eingang 3 bei der vhs-Anmeldung.

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

Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts ist die Stadt Memmingen (Hinweis: Die Volkshochschule Memmingen ist kommunal), gesetzlich vertreten durch Oberbürgermeister Jan Rothenbacher, Marktplatz 1, 87700 Memmingen, Tel.: 08331 850-0, E-Mail: poststelle@memmingen.de (nachfolgend „wir“ genannt).

[...]

13. Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten

Die Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten der Stadt Memmingen lauten:

E-Mail: datenschutz@memmingen.de
Datenschutzbeauftragter der Stadt Memmingen
Marktplatz 1, 87700 Memmingen

Bildnachweis

Titelseite:

S. 1 ESB Professional - Shutterstock

Innenteil:

S. 5, l.o. Ekaterina Lozanova - Fotolia
S. 5, r.o. privat
S. 6, l.o. Stefan Mühlbauer
S. 6, l.u. Druckerei Wagner Mindelheim
S. 6, m.r. Stadt Memmingen
S. 7, mitte privat
S. 7, r.o. privat
S. 7, m.r. privat
S. 8, l.o. Reinhold Reibl
S. 9, m.l. Günter Menzl - Fotolia
S. 10, l.u. bellemedia - Fotolia
S. 12, l.o. wikipedia.org (Ausschnitt)
S. 12, mitte Krasula - Shutterstock
S. 17, u.l. Verbraucherbildung Bayern
S. 18, l.o. SmartPhotoLab - Shutterstock
S. 18, o.r. filtv - Fotolia
S. 19, o.m. Leszek Czerwinka - Shutterstock
S. 21, o.r. Syda Productions - Shutterstock
S. 22, mitte Jacob Lund - Shutterstock
S. 23, l.u. Rawpixel - Shutterstock
S. 23, m.r. vhs Memmingen
S. 28, m.r. Iurii Stepanov - Shutterstock
S. 29, o.l. Pathdoc - Shutterstock
S. 31, o.l. iko - Shutterstock
S. 32, mitte Samot - Shutterstock
S. 34, r.u. Iakov Kalinin - Shutterstock
S. 35, r.o. Johanna Mühlbauer - Fotolia
S. 37, r.o. Prochasson Frederic - Shutterstock
S. 39, l.o. Eszter Szadeczký-Kardoss - Shutterstock
S. 40, r.m. Iko - Shutterstock
S. 41, o.l. wavebreakmedia - Shutterstock
S. 41, m.r. SFIO CRACHO - Shutterstock
S. 42, m.r. privat
S. 44, l.u. Fizkes - Shutterstock
S. 46, l.u. privat
S. 46, m.r. wavebreakmedia - Shutterstock
S. 48, m.l. Undrey - Shutterstock
S. 49, o.l. Kzenon - Fotolia
S. 50, l.u. Lucky Business - Shutterstock
S. 52, mitte Altanaka - Shutterstock
S. 53, m.r. Roman Samborskyi - Shutterstock
S. 54, o.m. Chamille White - Shutterstock
S. 55, mitte G-Stock Studio - Shutterstock
S. 56, mitte Kzenon - Shutterstock
S. 57, o.r. Kay Steffens - www.bluesharmonika
S. 58, l.o. Pilipphoto - Shutterstock
S. 60, r.u. Anna Shepulova - Shutterstock
S. 61, o.m. Fedorovacz - Shutterstock
S. 61 r.m. Evgeny Atamanenko - Shutterstock

Impressum

Anzeigen:

Hans-Peter Seiter, vhs Memmingen

Redaktion:

Michael Trieb, vhs Memmingen

Layout:

Michael Trieb, vhs Memmingen

Lektorat:

Corinna Küchle, Claudia Hermann, vhs Memmingen

Druck:

Memmingen MedienCentrum, Fraunhoferstraße 19,
87700 Memmingen

Auflage:

5.000 Stück

Das nächste vhs-Programm erscheint am 10.01.2024 und ist ab 01.01.2024 im Internet unter www.vhs-memmingen.de freigeschaltet.

Anmeldung mit SEPA-Lastschriftmandat

Bitte vollständig ausgefüllt und unterschrieben zurücksenden.
Zutreffendes bitte ankreuzen bzw. in Blockschrift schreiben.

Kurstitel: _____ €

Kursnummer: ☐ T ☐ ☐ T ☐ T ☐ T ☐ L ☐ L ☐ L ☐ L ☐ L

Kurstitel: _____ €

Kursnummer: ☐ T ☐ ☐ T ☐ T ☐ T ☐ L ☐ L ☐ L ☐ L ☐ L

Vorname*: _____

Name*: _____

Straße, Hs-Nr.*: _____

PLZ, Wohnort*: _____

Geburtsdatum: _____ ☐ m ☐ w

Tel. privat: _____

Tel. dienstl.: _____

E-Mail: _____

Mit meiner Unterschrift stimme ich den **Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB)** der vhs Memmingen in ihrer aktuellen Fassung zu.

Außerdem sind mir die Möglichkeiten des **Widerrufs** bekannt.

Mit der **Datenschutzerklärung der vhs Memmingen** erkläre ich mich darüber hinaus einverstanden.

Weitere Infos finden Sie in diesem Programm oder unter:

<https://www.vhs-memmingen.de/kontakt/impressum-datenschutzerklaerung/>

Ich ermächtige die Volkshochschule Memmingen, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Memmingen auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Kreditinstitut: _____

IBAN: DE ____-____-____-____-____-____

Name des Kontoinhabers: _____

Die Abbuchung erfolgt ca. zwei Wochen nach Kursbeginn. Bankspesen bei Widerspruch oder Rücknahme sind vom Teilnehmenden zu tragen.

Eine Anmeldebestätigung erhalten Sie nicht!

Nachricht von der vhs erhalten Sie nur dann, wenn der Kurs verschoben werden muss oder nicht stattfinden kann.

Soweit eine **Ermäßigung** möglich ist, erhalten Sie diese nur bei einem entsprechenden Nachweis, den Sie dieser Anmeldung beifügen.

Unter **www.sprachtest.de** können Sie Ihre Sprachkenntnisse selbst einstufen. Wir beraten Sie - auch in anderen Themenbereichen - gern persönlich.

Weitere Informationen und Antworten auf Ihre Fragen erhalten Sie vorab unter **www.vhs-memmingen.de**.

Datum

Unterschrift

Erweitere
deine digitale
Kompetenz.

Finde
deinen Kurs
www.vhs-memmingen.de

vhs

Volkshochschule
Memmingen



Sie möchten öfter und mehr von Ihrer vhs hören?

Dann folgen Sie uns auf facebook und Instagram!



Wir posten 2-3 x wöchentlich und informieren über anlaufende Kurse, geben Einblicke in unsere Kursräume oder zeigen Ihnen die Ergebnisse von Koch- und Kreativkursen.

Gleichzeitig erfahren Sie, wann das neue Programm online geht und wann und wo Sie Ihren Print-Katalog erhalten.



Sie haben Ihren Kurs noch nicht gefunden? Sie suchen einen Kurs in einer anderen Stadt oder möchten einen Online-Kurs besuchen, für den sich in Memmingen nie genügend Teilnehmende finden lassen? Dann nutzen Sie den vhs-Kursfinder auf www.volkshochschule.de! Hier finden Sie vhs-Weiterbildungsangebote aus ganz Deutschland.

1. Kursthema eingeben und Kurstyp wählen
2. „Kurse finden“
3. Suchergebnis eingrenzen mit „Weitere Filter anzeigen“
4. „Filter auswählen“
5. „Filter anwenden“



Hier finden Sie unseren Print-Katalog

- vhs-Geschäftsstelle, Donaustraße 1, MM
- Tourist Information, Marktplatz 3, MM
- Stadtbibliothek, Martin-Luther-Platz 1, MM
- Service-Center der MZ, Donaustraße 14, MM
- Rathäuser und Gemeindeverwaltungen im Einzugsgebiet der vhs Memmingen



Hier geht's zum Online-Katalog und zur Online-Anmeldung

weiter denken!
Volkshochschule
Jetzt
anmelden!



info@bsa-systemhaus.de
www.bsa-systemhaus.de



**Innovative Produkte von führenden
Herstellern und kompetente Beratung**

WIR STELLEN EIN!

- **Fachinformatiker für Systemintegration (m/w/d)**
- **Informationselektroniker/in Fachrichtung Büro Systemtechnik (M/W/D) im Aussendienst**

Das bieten wir Dir:

- Moderne IT-Ausstattung (Notebook, Smartphone auch zur privaten Nutzung)
- einen Firmenwagen, auch zur privaten Nutzung
- Kostengünstiges Auto-/Fahrrad-Leasing
- Leistungsgerechte Bezahlung mit Optimierungsmöglichkeit für ein höheres Nettoeinkommen
- BSA Gesundheitsbudget bis zu 1.500 € p.a. zusätzlich zum Bruttolohn

BSA Systemhaus GmbH | Teramostraße 36 | 87700 Memmingen | Tel.: +49 (0) 8331 49056-0

Auftaktveranstaltung zum Semesterstart

Trinity - Songs, Poesie und Geschichten aus Irland



**Lockere Atmosphäre, Guinness
und landestypische Musik:**

**klaus zeh & adeline bringen
echtes Irland-Feeling nach
Memmingen!**

**Donnerstag, 21.09.2023, 20 Uhr
Antoniersaal Memmingen
Eintritt: 10 EUR**

Gesundheit für Ihre Bürger

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

Mehr erfahren auf
aok.de/bayern/gesundekommune

Gesundheit nehmen wir persönlich.
AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.



MIT PROFIS ZUM ERFOLG

Egal in welcher Branche man tätig ist, man darf sein Ziel nicht aus den Augen verlieren. Wir kümmern uns um die Drucksachen, die Ihren Erfolg fördern!



*Kartonverpackung,
Kleinauflage,
kreative Gestaltung?
Wir machen das für Sie!*

Ihr Partner für Geschäftsdrucksachen
Prospekte · Plakate · Broschüren · Bücher
Folder · Verpackungen aus Karton · und vieles mehr



**memminger
medien
centrum**

Fraunhoferstraße 19
87700 Memmingen

info@mm-mediencentrum.de
www.mm-mediencentrum.de

Tel. 0 83 31 / 92 77-0

@mm_mediencentrum