



Volkshochschule  
Lindenberg-  
Westallgäu e.V.



# Programm 1. Halbjahr 2022



## Verzeichnis

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Sprachen .....                  | 5  |
| Musik, Handwerk und Hobby ..... | 9  |
| Gesundheit .....                | 11 |
| Kochkurse .....                 | 16 |
| Natur und Umwelt .....          | 18 |
| EDV .....                       | 20 |
| Fragen des Alltags .....        | 23 |
| Politik und Gesellschaft .....  | 25 |
| Außenstelle Heimenkirch .....   | 26 |
| Außenstelle Scheidegg .....     | 28 |
| vhs.wissen.live .....           | 31 |
| AGB .....                       | 35 |

# Herzlich willkommen!

## Wichtige Hinweise für alle Interessent\*innen:

Aufgrund der aktuellen pandemiebedingten Lage kann es kurzfristig immer wieder zu Terminverschiebungen/Absagen im geplanten Semesterprogramm kommen. Wir informieren Sie hierzu schnellstmöglich über die Tageszeitung und auf der Webseite [www.vhs-lindenberg.de](http://www.vhs-lindenberg.de)!

Für sämtliche Kurse gilt eine **vorherige Anmeldepflicht**, telefonisch, per E-Mail oder unter [www.vhs-lindenberg.de](http://www.vhs-lindenberg.de)

Informieren Sie sich bitte auch vor dem ersten Kurstag über die aktuell geltenden und erforderlichen Hygieneschutzmaßnahmen auf unserer Webseite. Bei der sorgfältigen Einhaltung bitten wir Sie um Mithilfe!

Unsere Geschäftsstelle ist wie folgt erreichbar:

**Mo, Mi, Do, Fr von 8.30 - 12.30 Uhr**

**Di von 16.00 - 18.00 Uhr**

## Volkshochschule Lindenberg-Westallgäu e.V.

Rathausstraße 10

88161 Lindenberg

Tel: **08381 6260**

E-Mail [info@vhs-lindenberg.de](mailto:info@vhs-lindenberg.de)

[www.vhs-lindenberg.de](http://www.vhs-lindenberg.de)

Wir freuen uns bald mit Ihnen ins neue Semester zu starten und wünschen Ihnen schon heute viel Freude in Ihrem Kurs!

Ihr Team vhs Lindenberg-Westallgäu e.V.





## Englisch

Kurs-Nr.: S100E

### **Englisch Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen**

„Next“ A1, ab Lektion 6, Abschnitt C, Hueber, ISBN 978-3-190-02942-6  
Fortsetzung des letzten Kurses oder Neueinsteiger\*innen mit Vorkenntnissen.

12 Termine

Donnerstag, 17.02.2022, 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: Mittelschule

Tanja Steiert

Gebühr: 78,00 €

Kurs-Nr.: S103E

### **Senior\*innenkurs Englisch**

„Sterling Silver 1“, ab Lektion 11, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20578-5  
Die Kursteilnehmer\*innen begleiten das deutsche Rentner-Ehepaar Inge und Bruno auf einer Ostatlantik-Kreuzfahrt, auf der sie Ann Thomas aus Oxford kennenlernen...Dieser Kurs vermittelt einen alltagsrelevanten Grundwortschatz, eine Basisgrammatik sowie Redewendungen, die für wichtige Situationen benötigt werden.

12 Termine  
Mittwoch, 16.02.2022, 09.00 - 10.30 Uhr

Ort: Mittelschule

Tanja Steiert

Gebühr: 78,00 €

Kurs-Nr.: S104E

### **Englisch für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse oder mit sehr geringen Vorkenntnissen**

„Easy English Upgrade A1.1“, Cornelsen, ISBN 978-3-06-122709-8

12 Termine

Mittwoch, 16.02.2022, 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: Mittelschule, Tanja Steiert

Gebühr: 78,00 €

NEU! Kurs-Nr.: S107E

### **Cambridge English for Engineering**

Klett, ISBN 978-3-12-534286-6

This course is meant for you if

...your technical English got a bit rusty or needs improvement.

...you don't quite know how to describe technical functions and applications, component shapes and features, types of technical problems or causes of faults, or health and safety precautions.

...you sometimes can't think of the right words to explain how technology, tests and experiments work, or how to discuss performance and suitability, etc.

12 Termine

Donnerstag, 17.02.2022, 19.40 - 21.10 Uhr

Ort: Mittelschule

Tanja Steiert

Gebühr: 78,00 €

Kurs-Nr.: S118E

### **Englisch kompakt A2:**

#### **“Pep up and go on”**

Am Arbeitsplatz und unterwegs: Englisch wird immer gebraucht. Wenn das Schulenglisch ein wenig eingerostet ist, können wir mit zwei Wochenabenden in fünf /sechs Wochen Gelerntes aktivieren und ausbauen. Kommunikatives Training von Strukturen und Wortschatz baut die Hemmschwelle zum Sprechen ab und sorgt für einen entspannten Umgang mit der Sprache. Hörübungen erweitern das Spektrum und schärfen das Ohr für fremde Akzente.

11 Termine jeweils dienstags und donnerstags

Dienstag, 26.04.2022, 19.00 - 21.00 Uhr

Ort: Mittelschule

Brigitte Elbe

Gebühr: 88,00 €

## Englischkurse Online

Kurs-Nr.: OS105E

### Englisch Konversation A2

Online, vhs cloud

12 Termine

Dienstag, 01.02.2022, 19.00 - 20.30 Uhr

Birgit Feriduni

Gebühr: 78,00 €

Kurs-Nr.: OS106E

### Englisch Fortgeschrittene

Online, vhs cloud

12 Termine

Mittwoch, 02.02.2022, 19.15 - 20.45 Uhr

Birgit Feriduni

Gebühr: 78,00 €

## Französisch

Kurs-Nr.: S200E

### Französisch Anfänger

„Voyages“ A1, Klett,

ISBN 978-3-12-529412-7

J'aime la France! Trainieren Sie mit uns Ihre Französisch Kenntnisse und lernen Sie Frankreichs Kultur und Sprache kennen.

12 Termine

Mittwoch, 09.02.2022, 17.00 - 18.30 Uhr

Ort: Mittelschule

Tina Julia Richter

Gebühr: 78,00 €

Kurs-Nr.: S201E

### Französisch Anfänger mit Vorkenntnissen

„Voyages“, A1 ab Lektion 4,

Klett, ISBN 978-3-12-529412-7

Der Süden von Frankreich kommt ins Allgäu – Französisch und seine Kultur kennenlernen und dabei Spaß haben.

12 Termine

Donnerstag, 10.02.2022, 17.15 - 18.45 Uhr

Ort: Mittelschule

Audrey Ditze-Vaissiere

Gebühr: 78,00 €

Kurs-Nr.: S202E

### Französisch Fortgeschrittene B1

„Voyages“ B1, Klett,

ISBN 978-3-12-529431-8

12 Termine

Mittwoch, 09.02.2022, 17.15 - 18.45 Uhr

Ort: Mittelschule

Audrey Ditze-Vaissiere

Gebühr: 78,00 €

NEU! Kurs-Nr. S206E

### Französisch für den Urlaub

Mit Vorkenntnissen

Wir lernen miteinander alles was man braucht, um sich auf der Reise in wichtigen Alltagssituationen verständigen zu können (im Hotel, im Restaurant, beim Einkaufen)

5 Termine

Dienstag, 08.03.2022, 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: Mittelschule

Annie Schäffler

Gebühr: 35,00 €

Kurs-Nr.: S208E

### Französisch Konversation

„Vives les vacances“, Hueber,

ISBN 978-3-19-117243-5

Vive la France! Sprechen, schreiben, leben – lernen Sie mit uns Ihre Französisch Kenntnisse so richtig aufblühen zu lassen.

12 Termine

Montag, 07.02.2022, 17.00 - 18.30 Uhr

Ort: Mittelschule

Tina Julia Richter

Gebühr: 78,00 €

NEU! Kurs-Nr.: S209E

### **Französisch Ferienkurs**

Nizza, Paris, Cannes – kommen Sie mit uns nach Frankreich – wir bringen Ihnen alles bei, damit ihr Frankreich Urlaub unvergesslich wird.

2 Wochenenden

Freitag und Samstag, 15./16.07.2022,

22./23.07. jeweils 16.00 - 18.00 Uhr

Ort: Mittelschule

Tina Julia Richter

Gebühr: 40,00 €

## **Italienisch**

Kurs-Nr.: S300E

### **Italienisch Anfänger\*innen**

„Buongiorno“ A1, Klett,

ISBN: 978-3-125-25496-1

12 Termine

Donnerstag, 10.03.2022, 19.30 - 21.00 Uhr

Ort: Mittelschule

Robert Weigend

Gebühr: 78,00 €

Kurs-Nr.: S310E

### **Italienisch mit geringen Vorkenntnissen**

„Buongiorno“ A1, ab Lektion 4, Klett,

ISBN: 978-3-125-25496-1

8 Termine

Montag, 07.02.2022, 17.45 - 19.15 Uhr

Ort: Mittelschule

Elisabetta Paro

Gebühr: 52,00 €

Kurs-Nr.: S302E

### **Italienisch mit Vorkenntnissen**

„Buongiorno“ A1, ab Lektion 8, Klett,

ISBN: 978-3-125-25496-1

12 Termine

Donnerstag, 10.03.2022, 17.45 - 19.15 Uhr

Ort: Mittelschule

Robert Weigend

Gebühr: 78,00 €

Kurs-Nr.: S306E

### **Italienisch mit leichten Vorkenntnissen**

„Insieme“ A1, ab Lektion 6, Cornelsen,

ISBN: 978-3-060-20157-0

Lieben Sie Italien und die italienische Sprache? In diesem Kurs entdecken wir zusammen die Kultur, das Land, die Leute und den italienischen Alltag. Wir lernen die Grammatik und die Grundlagen, um einfache Gespräche führen zu können.

Fortsetzung des Herbstkurses/Neueinsteiger\*innen.

12 Termine

Mittwoch, 02.02.2022, 11.00 - 12.30 Uhr

Ort: Mittelschule

Marina Longhi

Gebühr: 78,00 €

Kurs-Nr.: S308E

### **Italienisch mit Vorkenntnissen**

„Buongiorno“, ab Lektion 16

Klett, ISBN: 978-3-125-25496-1

Grammatik und Konversation

Wir erweitern unsere Kenntnisse der italienischen Sprache. Voraussetzung: presente und passato prossimo.

Fortsetzung des Herbstkurses/Neueinsteiger\*innen.

12 Termine

Mittwoch, 02.02.2022, 09.15 - 10.45 Uhr

Ort: Mittelschule

Marina Longhi

Gebühr: 78,00 €

Kurs-Nr.: S309E

### **Italienisch Konversation A2/B1**

Die Erweiterung der Dialogfähigkeit steht in diesem Kurs im Vordergrund. Wir lernen sehr lebendig Italienisch und noch einiges mehr über Kultur und italienische Lebensart. Grammatik wird im Kontext bearbeitet.

8 Termine

Donnerstag, 03.02.2022, 14.00 - 15.30 Uhr

Ort: Mittelschule

Marina Longhi

Gebühr: 52,00 €

## Spanisch

Kurs-Nr.: S402E

### Spanisch Anfänger\*innen

„Español actual“, Band 1

ISBN: 978-3-882-64381-7

12 Termine

Montag, 07.02.2022, 19.40 - 21.10 Uhr

Ort: Mittelschule

Siegfried Wiese

Gebühr: 78,00 €

Kurs-Nr.: S400E

### Spanisch mit Vorkenntnissen

„Español actual“, Band 1, Lektion 7

ISBN: 978-3-882-64381-7

Einführung in Grammatik und alltägliche Konversation. Neben der Arbeit mit dem Kursbuch üben wir die Aussprache durch Lesen und Hören von Texten, z. B. Märchen, Ausschnitte aus Filmen in Originalsprache. Sie lernen nicht nur die spanische Sprache besser zu beherrschen, sondern werden auch kulturelle und geschichtliche Hintergründe und Zusammenhänge umfassender verstehen.

12 Termine

Montag, 07.02.2022, 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: Mittelschule

Siegfried Wiese

Gebühr: 78,00 €

## Russisch

Kurs-Nr.: S500E

### Russisch für Anfänger\*innen

„Jasno!“ A1 - A2, Klett,

ISBN 978-3-12-527591-1

Sie lernen die russische Sprache von einer Muttersprachlerin.

12 Termine

Montag, 31.01.2022, 18.10 - 19.40 Uhr

Ort: Mittelschule

Nina Markus

Gebühr: 72,00 €

## Deutsch

NEU! Kurs-Nr.: S601E

### Deutsch B1

„Sicher!“ B1 Hueber,

ISBN 978-3-19-101206-9

12 Termine

Dienstag, 08.02.2022, 17.00 - 18.30 Uhr

Ort: Mittelschule

Tina Julia Richter

Gebühr: 78,00 €

## Portugiesisch

Kurs-Nr.: S700E

### Portugiesisch mit leichten Vorkenntnissen

„Oi, Brasil!“ A1, ab Lektion 4, Hueber,

ISBN: 978-3191054205

Fortführung des Herbstkurses oder für Neueinsteiger\*innen.

12 Termine

Dienstag, 08.02.2022, 18.10 - 19.40 Uhr

Ort: Mittelschule

Adriana Luna

Gebühr: 78,00 €

Kurs-Nr.: S701E

### Portugiesisch für Anfänger\*innen

„Oi, Brasil!“ A1, Hueber,

ISBN: 978-3191054205,

Sonne, Samba, Zuckerhut! Brasilien steht für geballte Lebensfreude.

Wir machen die ersten Schritte in die portugiesische Sprache, zusammen mit einem Einblick in Kultur, Geschichte und Sehenswürdigkeiten der schönen brasilianischen Städte.

12 Termine

Mittwoch, 09.02.2022, 18.10 - 19.40 Uhr

Ort: Mittelschule

Adriana Luna

Gebühr: 78,00 €





Kurs-Nr.: M114E

### **Trommeln für Fortgeschrittene**

Der Kursleiter versucht die kulturellen Schätze seiner Heimat unmittelbar durch die Rhythmen zu vermitteln. Präzision und Leidenschaft gehen Hand in Hand, der Funke springt über. Einleitende Sequenzen, tragende Stimmen, Breaks und Soli im lebendigen Wechselspiel: Die unglaubliche Klangfülle der Djembés ergreift jeden Spieler.

Anmeldung bei vhs und Petra Hopp

Tel.: 0151 57602282

17 Termine

Montag, 07.03.2022, 18.00 - 20.00 Uhr

Ort: Mittelschule, Musikraum

Amadou Kouate

Gebühr: 20,00 € pro Kursabend, einzeln buchbar!

Kurs-Nr.: H108E

### **Klöppeln**

Spaß am traditionellen Handwerk

Klöppeln ist viel einfacher als gedacht. Was beim Stricken rechte und linke Maschen sind, ist beim Klöppeln drehen und kreuzen, zwei Bewegungen, aus denen alles andere entsteht. Egal ob klassisch, wie Deckchen und Meterware oder modern, wie Schmuck und Dekorationsstücke. Der Fantasie sind nur wenige Grenzen gesetzt. Sind Sie neugierig geworden? Nach dem Erlernen der Grundschnitte werden die ersten Klöppelmuster ausgearbeitet. Fortgeschrittene vertiefen ihre Kenntnisse und lernen andere Spitzenarten.

Mitzubringen: Klöppelutensilien. Anfänger können Kissen und Klöppel ausleihen oder kaufen.

5 Abende, 14-tägig

Dienstag, 08.02.2022, 17.45 - 20.45 Uhr

Ort: Mittelschule

Gabi Kramer

Gebühr: 55,00 €

Kurs-Nr.: H109E

### **Klöppeln**, siehe Kurs H108E

4 Abende, 14-tägig

Dienstag, 26.04.2022, 17.45 Uhr - 20.45 Uhr

Ort: Mittelschule, Gabi Kramer

Gebühr: 44,00 €

Kurs-Nr.: H115E

### **Nähkurs**

Lust auf Nähen? Sie haben seit Jahren nicht mehr genäht oder noch nie?

Zuerst fertigen wir eine einfache Tasche.

Auf diese Weise kommt man leicht in die Materie und bekommt eine bessere Vorstellung davon, was man noch anfertigen möchte.

Mitzubringen: Nähmaschine, Stoff- und Papierschere, Steck- und Sicherheitsnadeln, Schneiderkreide, Bleistift, Geodreieck, Pack- oder Schnittpapier, Garn, Stoff: 50 cm Baumwollstoff (nicht musterorientiert) und Ideen (für die weiteren Samstage).

3 Termine

Samstag, 30.04.2022, 10.00 - 15.00 Uhr

Ort: Antonio-Huber-Schule, Elena Kugel

Gebühr: 70,00 €

Kurs-Nr.: AS77E

### **Chinesische Kalligraphie mit Einführungsvortrag**

Malen von Schriftzeichen mit Tusche mit der Technik der chinesischen Kalligraphie.

Mit dieser Technik können auch kleine Zeichnungen auf Postkarten angefertigt werden.

Mitzubringen: ein kleines Tuch zum Trocknen des Pinsels, Wasserbehälter oder wenn vorhanden: chinesische Tusche, Kalligraphie-Pinsel, Pinselablage, Tuschmischer, Reispapier, Kalligraphie-Schablonenpapier.

Montag, 16.05.2022, 18.00 - 20.15 Uhr

Ort: vhs Gebäude, Lindenberg

Gebühr: 20,00 €, 6,00 € Material

Kurs-Nr.: H112E

### **Kalligraphie Schnupperkurs**

Hier bekommen Sie einen kleinen Einblick in die Welt des schönen Schreibens – für alle, die sich noch unsicher sind und nicht gleich den ganzen Kurs besuchen wollen.

1 Termin

Montag, 07.03.2022, 18.30 - 20.00 Uhr

Ort: vhs-Gebäude, Danny Winkelmann

Gebühr: 10,00 €, 5,00 € für Material

NEU! Kurs-Nr.: H114E

### **Kalligraphie und mehr**

für Kinder ab 11 Jahren

Du bist kreativ und schreibst gerne, dann bist du in dieser Gruppe genau richtig! Kalligraphie ist die Kunst des schönen Schreibens. Hier lernst du viele Tricks rund ums Schreiben und Gestalten. Mit vielen Projekten, die sich gut als Geschenk eignen.

7 Termine Samstag,

29.01./26.02./26.03./30.04./28.05./25.06./

30.07.2022, 16.00 - 18.15 Uhr

Ort: vhs-Gebäude, Danny Winkelmann

Gebühr: 40,00 €, 20,00 € Material,

15,00 € für Parallel Pen (von Pilot)

Kurs-Nr.: H116E

### **Kalligraphie**

Hier geht es ums Allgemeinwissen der Kalligraphie, z.B. Aufbau der Buchstaben, Tinte, welches Papier. Textgestaltung mit Bannern und Keltischen Knoten. Wir üben die Unziale, die Schriftart des 4. Jahrhunderts.

6 Termine

Dienstag, 15.03.2022, 18.30 - 20.00 Uhr

Ort: vhs-Gebäude, Danny Winkelmann

Gebühr: 48,00 €, 15,00 € Material, 15,00 € Parallel Pen

Kurs-Nr.: H117E

### **Kalligraphie (2.Textura)**

mit Vorkenntnissen z. B. aus dem Kurs 1. Unziale

Textura ist eine gebrochene Schriftart aus dem 14. Jahrhundert. Neben dem Üben der Textura vertiefen wir unsere Kenntnisse der Testgestaltung.

4 Termine

Dienstag, 10.05.2022, 18.30 - 20.00 Uhr

Ort: vhs-Gebäude, Danny Winkelmann

Gebühr: 32,00 €, 20,00 € Material,

15,00 € Parallel Pen

Kurs-Nr.: H118E

### **Kalligraphie (3. gotische Kursive)**

Wir knüpfen an die Kurse 1. Unziale und 2.

Textura an

Wir erweitern unseren Schriftensatz um die gotische Kursive und beschäftigen uns weiter mit Gestaltungsmöglichkeiten.

3 Termine

Dienstag, 21.06.2022, 18.30 - 20.00 Uhr

Ort: vhs-Gebäude

Danny Winkelmann

Gebühr: 24,00 €, 10,00 € Material,

15,00 € Parallel Pen

Kurs-Nr.: H119E

### **Bullet Journal für Einsteiger**

Das "Bujo" ist ein selbst gestalteter Planner, der sich allen Bedürfnissen anpasst.

Wir probieren verschiedene Varianten von Future log, Monatsübersicht, Dailylogs und Trackern aus. Mit diesem Grundwissen kann sicher jeder mit seinem persönlichem Bujo starten. Dieser Kurs eignet sich auch hervorragend für Eltern und Kind (ab 12 Jahren).

Mitzubringen: Lineal und Bleistift

5 Termine

Dienstag, 01.02.2022, 18.30 - 20.00 Uhr

Ort: vhs-Gebäude

Danny Winkelmann

Gebühr: 40,00 €, 6,00 € Material

Kurs-Nr.: H120E

### **Kalligraphie (4. Textura+)**

Wer diesen Kurs besuchen möchte sollte schon Erfahrung mitbringen (z. B. aus den Kursen 1. Unziale und 2. Textura)

Wir schreiben mit Eisengallustinte und Feder auf Pergament, natürlich nicht ohne vorher zu üben. Meine Layout-Experimente machen das Üben abwechslungsreich.

3 Termine

Dienstag, 12.07.2022, 18.15 - 20.15 Uhr

Ort: vhs-Gebäude

Danny Winkelmann

Gebühr: 32,00 €, 23,00 € Material,

15,00 € Parallel Pen



Kurs-Nr.: G101E

### **Achtsamkeitsübungen**

für Jugendliche ab 15 Jahren

Entspannungsübungen für Jugendliche spielen eine immer größere Rolle. Sie sind kein Wundermittel, mit denen sich alle Probleme einfach auflösen lassen, aber sie sind eine wunderbare Möglichkeit mit schwierigen Situationen besser umzugehen. So sind sie z. B. hilfreich bei Schlafstörungen, Hyperaktivität, Asthma, Kopfschmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten, Angststörungen, Stottern usw. In Verbindung mit Traumreisen (Reisen in innere Bilder) begibt man sich auf eine gedankliche Reise, bei der man sich bewusst in eine vertraute, angenehme Situation (Ort) bringt. Es wird erlernt, einen Ruhezustand über gedankliche Konzentration und Autosuggestion zu erzeugen. So sind nach einer gelungenen Entspannungsphase, ausgeruht sein und geistige Frische die Folge, was wiederum günstigere Lernvoraussetzungen schafft.

Mitzubringen: Matte, Handtuch, warme Socken, kleines Kissen und Decke.

8 Termine

Dienstag, 08.03.2022, 16.45 - 17.45 Uhr

Ort: St. Martin Schule

Sybille Meißner

Gebühr: 40,00 €

Kurs-Nr.: G102E

### **Beckenbodengymnastik**

Unser Beckenboden ist das Zentrum unseres Körpers, aufgrund der Lage und Funktion ist die knöchernen Struktur des Beckens äußerst stabil und widerstandsfähig. Die Beckenbodenmuskulatur bildet eine Schlüsselstellung im Haltungs- und Bewegungssystem. Ziel ist es Funktionsstörungen vorzubeugen, das Aufzeigen von Verhaltensweisen zur Vermeidung von Belastungen, körpereigenen Ressourcen

aktivieren und vermehren – für jeden, dem es guttut, gerade auch Menschen mit Beschwerden im Rücken durch zu langes Sitzen, Stehen, Fehlhaltung usw. Beckenbodenschwäche entwickelt sich im Alter, das ist ganz normal, dennoch kann man auch und gerade im Alter etwas für sich tun. Lernen sie ihren Beckenboden kennen und gehen sie mit Freude und Spaß an die Übungen, sie werden sehen, dass es mit jeder Übung immer leichter wird und immer mehr Freude in Ihr Leben bringt.

Mitzubringen: Matte, Handtuch und Decke.  
8 Termine

Dienstag, 08.03.2022, 18.45 - 19.45 Uhr

Ort: St. Martin Schule

Sybille Meißner

Gebühr: 48,00 €

Kurs-Nr. G103E

### **Autogenes Training für Erwachsene**

Entspannung ist eine Methode zur Verminderung körperlicher und seelischer Anspannung und Abbau von Stress. Das heißt, dass wir unseren Körper in einen Zustand bringen können, in dem wir „loslassen“, also alle Anspannung von uns abfallen lassen.

AT funktioniert mit unserer Vorstellungskraft auf unseren Körper bezogen, man lernt sich selbst zu entspannen.

Mitzubringen: Matte, Handtuch, warme Socken, kleines Kissen und Decke.

8 Termine

Dienstag, 08.03.2022, 17.45 - 18.45 Uhr

Ort: St. Martin Schule

Sybille Meißner

Gebühr: 48,00 €

NEU! Kurs-Nr.: H130E

### **Boule spielerisch erlernen**

Das Boule-Spiel ist ein Sport ohne Altersbegrenzung. Es fordert die Konzentration, schult die Motorik, fördert die Bewegung und bietet Spannung. Boule ist ein Team- und Mannschaftssport, in dem es u. a. darum geht, die eigene Kugel nahe an der Zielkugel zu platzieren. Im Kurs werden die Spielphilosophie, Regeln, Wurftechniken und Taktiken vermittelt.

Abgerundet werden die Kursabende mit lockerem Übungsspiel.

Boule Kugeln können bei Bedarf bereitgestellt werden.

4 Termine

Freitag, 06.05.2022, 16.00 - 18.00 Uhr

Ort: Platz des BC Lindenberg e.V. am Hallenband in Lindenberg

Robert Schaeffer

Gebühr: 25,00 €

Kurs-Nr.: G118E

### **Pilates**

Die Pilatesmethode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, Verbesserung der Kondition und Bewegungskoordination und eine deutliche Verbesserung der Körperhaltung.

Mitzubringen: dicke Socken, Decke.

10 Termine

Dienstag, 15.03.2022, 17.45 - 18.45 Uhr

Ort: wird noch bekannt gegeben

Gitti Bauer, Pilates-Instructor

Gebühr: 60,00 €

Kurs-Nr.: G105E

### **Yoga**

Yoga ist eine wundervolle Methode, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und im Gleichgewicht zu halten.

Im Yoga geht es grundsätzlich nicht um Leistung, sondern um ein „so, wie es jetzt ist-Gefühl“ wahrzunehmen und sich danach auszurichten. Asana: den Körper dehnen, wieder neu erfahren, spüren, loslassen; Pranayama: den Atem in neue Bahnen lenken, ihm Aufmerksamkeit schenken ihn begleiten und beobachten; Meditation: die Gedanken sammeln, bündeln und ein "zur-Ruhe-Kommen" entstehen lassen.

In diesem Sinne werden wir eine achtsam fordernde Übungspraxis eingehen.

Mitzubringen: Isomatte, bequeme Kleidung, warme Socken und Decke.

8 Termine

Mittwoch, 09.03.2022, 17.45 - 19.00 Uhr

Ort: AWO-Kinderhort (in der Grundschule)

Monika Stadler, Yogalehrerin BDY

Gebühr: 52,00 €

Kurs-Nr.: G119E

### **Pilates**

Text, siehe G118E

Dienstag, 15.03.2022, 18.50 - 19.50 Uhr

Ort: wird noch bekannt gegeben

Gitti Bauer, Pilates-Instructor

Gebühr: 60,00 €

Kurs-Nr.: G124E

### **Rückenfit – neue Rückenschule**

Wir laden Sie zu ganzheitlicher Rückenfitness ein. Der Kurs ist sowohl für Einsteiger als auch Fortgeschrittene geeignet. Mit (Theraband, Faszienrolle und Co) und ohne Kleingeräte bringen wir unsere Muskulatur wieder in Schuss. Mit gezielten Übungen werden Sie stabiler und sagen Ihren Rückenproblemen ade. Im Kurs trainieren wir Kraftausdauer sowie die Koordination, dabei nutzen wir die Eigenreflexe (die Propriozeptoren), um die Gelenke zu stabilisieren. Mit einem integrierten Dehn- und Entspannungsprogramm sorgen wir bei Ihnen für eine

bessere Beweglichkeit und eine wohlthuende Regeneration und Stressreduktion.

Dieser Kurs ist zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle für Prävention (ZPP).

Mitzubringen: Isomatte und wenn vorhanden Theraband, leichte Hantel, Faszienrolle oder Faszienball (oder Tennisball).

10 Termine

Mittwoch, 16.03.2022, 17.00 - 18.30 Uhr

Ort: St. Martin Schule

Katrin Neuenhaus, Rückentrainerin

KddR

Gebühr: 65,00 €

Kurs-Nr.: G125E

### **Rückenfit – neue Rückenschule**

Text, siehe G124E

10 Termine

Mittwoch, 16.03.2022, 18.30 - 20.00 Uhr

Ort: St. Martin Schule

Katrin Neuenhaus, Rückentrainerin

KddR

Gebühr: 65,00 €

Kurs-Nr.: G155E

### **New Callanetics**

Jede Bewegung wird dreidimensional ausgeführt, genauso, wie man Arme, Beine und Rücken im Alltag bewegt.

Hinzu kommt der konsequente Einsatz der Beckenbodenmuskulatur bei jeder einzelnen Übung. Zusammen mit der perfekten Haltung der Wirbelsäule ist das New Callanetics effektiver.

Mitzubringen: Isomatte, Handtuch, Socken.

8 Termine

Montag, 07.03.2022, 18.20 - 19.50 Uhr

Ort: AWO-Kinderhort (in der Grundschule)

Angelika Gerlich

Gebühr: 52,00 €

Kurs-Nr.: G157E

### **Core Training**

Wir trainieren hier unsere Rumpfmuskulatur, den Kern (engl. Core). Mit gezielten Übungen unserer Körpermitte werden die tieferliegenden Muskeln von Bauch und Rücken gekräftigt. Das funktionelle Training mobilisiert und stärkt zugleich Arme, Schultern, Po und Beine und formt unsere Figur. Zur Lockerung und Entspannung fließen auch einige Faszien-Übungen ein.

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Getränk, bequeme Kleidung, Turnschuhe.

8 Termine

Montag, 07.03.2022, 18.30 - 19.30 Uhr

Ort: Mittelschule, Aula 1. OG

Uschi Schupp, Instructor Functional Training

Gebühr: 48,00 €

Kurs-Nr.: G158E

### **Faszien-Training**

Die Faszien, unser Bindegewebe, durchziehen den ganzen Körper. Kein Organ oder Muskel könnte ohne sie funktionieren. Sie werden auch als 6. Sinnesorgan bezeichnet.

Durch verschiedene Einflüsse wie Bewegungsmangel, Stress, seelische Belastungen, Übersäuerung verliert das Faszien-gewebe seine Elastizität, verfilzt und verhärtet sich. Das führt zu Schmerzen, Spannungen und Unwohlsein. Faszientraining verbessert unsere Beweglichkeit und Dehnfähigkeit. Verspannungen gehen zurück, Verklebungen lösen sich. Die Übungen mobilisieren den Körper, man wird stabiler, Schmerzen werden gelindert. Dadurch steigt auch unsere Körperwahrnehmung und bringt uns mehr Wohlbefinden und Energie zurück.

Mitzubringen: Isomatte, Decke, bequeme Kleidung.

8 Termine

Montag, 07.03.2022, 19.40 - 20.40 Uhr

Ort: Mittelschule Aula 1. OG

Uschi Schupp, Instructor Functional Training

Gebühr: 48,00 €

NEU! Kurs-Nr.: G159E

## **Entspannungstechniken bei Prüfungsängsten**

für Kinder ab 14 Jahren

Wir erlernen verschiedene Entspannungstechniken, um gezielt Prüfungsängste abzubauen. Ein gewisses Maß an Prüfungsangst ist vollkommen normal und sogar nützlich. Wenn ihr aber so viel Angst habt, dass ihr euch kaum konzentrieren, nicht richtig schlafen und nicht gut vorbereiten könnt, dann ist es sinnvoll mit gezielten Entspannungstechniken gegenzusteuern. Mitbringen: Isomatte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken.

4 Termine

Donnerstag, 24.03.2022, 17.45 - 18.30 Uhr

Ort AWO-Kinderhort (in der Grundschule)

Roswitha Steinmaier

Gebühr: 20,00 €

Kurs-Nr.: G160E

## **Progressive Muskelentspannung**

Im hektischen, anstrengenden Alltag ist unser Körper vielfältigen Belastungen ausgesetzt. Dadurch entstehen Anspannungen, diese können oftmals nicht mehr genügend abgebaut werden. Die Folgen sind häufig Verspannungen, Nacken- und Rückenbeschwerden, Kopfschmerzen, Erschöpfung, Schlafstörungen oder einfach nicht mehr so richtig „abschalten“ können. Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist einfach zu erlernen und wirkt oft schon nach den ersten Anwendungen.

Durch bewusstes Anspannen, Loslassen und Nachspüren einzelner Muskelgruppen wird eine stärkere Durchblutung erreicht und Blockaden aufgelöst. Die tiefe muskuläre Entspannung wirkt sich positiv auf das vegetative Nervensystem sowie auf unser seelisches Wohlbefinden aus. Regelmäßig in den Alltag integriert, führt dies zur Verminderung der körperlichen Beschwerden sowie auf unser seelisches Wohlbefinden aus. Regelmäßig in den Alltag integriert, führt dies zur Verminderung der körperlichen Beschwerden sowie zu einer

ruhigeren und gelasseneren Haltung gegenüber Ihren individuellen Belastungen. Auf Wunsch können auch unterstützende Angebote aus Körper- und Atemtherapie, Entspannungsmusik sowie Phantasieren in den Kurs einfließen.

Mitzubringen: Isomatte, Decke, kleines Kissen und bequeme Kleidung.

8 Termine

Donnerstag, 24.03.2022, 18.45 - 19.45 Uhr

Ort: AWO-Kinderhort (in der Grundschule)

Roswitha Steinmaier

Gebühr: 48,00 €

NEU! Kurs-Nr.: G161E

## **Yoga Nidra**

Ein Tiefenentspannungsverfahren aus dem Yoga

Diese Entspannungsform wird auch der Schlaf der Yogis genannt. Körper und Geist werden tiefgreifend entspannt und regeneriert. Unser Gehirn pendelt dabei zwischen Alpha- und Theta-Wellen hin und her und genau das entfaltet die umfassend positiven Wirkungen, die auch die Gesundheit fördern.

Mitzubringen: Isomatte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Socken.

8 Termine

Donnerstag, 24.03.2022, 20.00 - 21.00 Uhr

Ort: AWO-Kinderhort (in der Grundschule)

Roswitha Steinmaier

Gebühr: 48,00 €

NEU! Kurs-Nr.: G174E

## **Spannungen lösen – Locker werden Strömen hilft Ihnen dabei**

Alltäglicher Stress, Überbelastung, aber auch emotionale Herausforderungen führen oft dazu, dass sich die Muskeln verspannen. Jin Shin Jyutsu – Strömen ist eine wunderbare Methode, um Stress und Spannungen zu lösen, so dass wir auf allen Ebenen lockerer durch den Alltag gehen können. Sie werden an diesem Abend einige Möglichkeiten kennen lernen, wie Sie sich ganz einfach helfen können.

1 Abend

Dienstag, 17.05.2022, 19.15 - 21.45 Uhr  
Ort: wird noch bekannt gegeben,  
Silvia Keppeler, Jin Shin Jyutsu-Selbsthilfe  
Lehrerin  
Gebühr: 15,00 €

NEU! Kurs-Nr.: G175E

### **Wechseljahre – Hormone aus dem Gleichgewicht**

Viele Frauen in den Wechseljahren kennen Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Ängstlichkeit, Schlafprobleme. Jin Shin Jyutsu ist ein sehr kraftvolles und doch so einfaches Werkzeug, um wieder mehr hormonelles Gleichgewicht herzustellen. Sie können selbst mit Ihren eigenen Händen Ihr Wohlbefinden unterstützen, wann immer Sie die Hände frei haben.

1 Abend

Dienstag, 03.05.2022 19.15 - 21.45 Uhr  
Ort: wird noch bekannt gegeben  
Silvia Keppeler,  
Gebühr: 15,00 €

Kurs-Nr.: G190E

### **Lieben, was ist – aber wie?**

"The Work" von Byron Katie  
„Lieben, was ist“ bedeutet, den Widerstand gegen die Realität aufzugeben, der uns so viel Kraft und Zeit kostet und ohnehin zwecklos ist. Diesen Widerstand erzeugen wir tagtäglich selbst mit unseren stressvollen Gedanken: „Mein Kind sollte nicht so viel am Handy sein“, „meine Beziehung sollte harmonischer sein“, „ich brauche mehr Geld, Liebe, Anerkennung“, „ich bin nicht gut genug“. Wir können die Realität nicht ändern, nur unsere Sicht darauf. Die Work von Byron Katie ermöglicht uns ein friedlicheres und freieres Leben! In diesem Workshop werden Sie die Work erlernen und erleben, anhand Ihres ganz persönlichen Themas.

1 Termin

Samstag, 25.06.2022, 09.00 - 16.00 Uhr  
Ort: Mittelschule, Raum 153  
Silvia Keppeler  
Gebühr: 40,00 €

## **Gesundheitskurse online**

Kurs-Nr.: OG170E

### **Einführung in Strömen - Jin Shin Jyutsu**

Online

Ob als Erste Hilfe, in Stresssituationen oder zur Erhaltung des Wohlbefindens – Jin Shin Jyutsu ist eine effektive Kunst, um wieder ins innere Gleichgewicht zu kommen und die eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Sie brauchen für diese Methode nur Ihre eigenen Hände und können sie jederzeit und überall anwenden. An diesem Abend werden Sie einige Werkzeuge an die Hand bekommen, um sich selbst zu helfen.

Der Kurs findet Online via Zoom statt.

1 Termin

Mittwoch, 02.02.2022, 19.00 - 21.30 Uhr  
Silvia Keppeler,  
Jin Shin Jyutsu-Selbsthilfe Lehrerin  
Gebühr: 15,00 €

Kurs-Nr.: OG171E

### **Die Augen und die Sicht stärken durch Strömen – Jin Shin Jyutsu**

Online

Unsere Augen sind die Fenster zur Welt. Ganz oft ist unsere Sicht durch verschiedene Ursachen beeinträchtigt. Mit Jin Shin Jyutsu – Strömen können Sie Ihre Augen unterstützen, indem Sie Energieblockaden harmonisieren. An diesem Abend werden Sie verschiedene Möglichkeiten kennenlernen, wie Sie selbst Ihrer Sicht helfen können, einfach nur mit Ihren Händen.

Der Kurs findet Online via Zoom statt.

1 Termin

Dienstag, 15.03.2022, 19.00 - 21.30 Uhr  
Silvia Keppeler,  
Jin Shin Jyutsu-Selbsthilfe Lehrerin  
Gebühr: 15,00 €

Kurs-Nr.: OG190E

## **Lieben, was ist – aber wie?**

### **The Work von Byron Katie – Schnupperabend**

Online

„Lieben, was ist“ bedeutet, den Widerstand gegen die Realität aufzugeben, der uns so viel Kraft und Zeit kostet und ohnehin zwecklos ist. Diesen Widerstand erzeugen wir tagtäglich selbst mit unseren stressvollen Gedanken: „Mein Kind sollte nicht so viel am Handy sein“, „meine Beziehung sollte harmonischer sein“, „ich brauche mehr Geld, Liebe, Anerkennung“, „ich bin nicht gut genug“. Wir können die Realität nicht ändern, nur unsere Sicht darauf. Die Work von Byron Katie ermöglicht uns ein friedlicheres und freieres Leben!

Mittwoch, 16.02.2022, 19.00 - 21.30 Uhr

Silvia Keppeler

Gebühr: 15,00 €

## **Kochkurse**

Kurs-Nr.: G135E

### **Geheimnisse der Thai-Küche**

Thailändisch zu kochen ist keine Kunst – es ist eine Leidenschaft. Nach einer kleinen Warenkunde mit vielen Insider-Tipps und kurzer Einweisung folgt die Zubereitung mehrerer Gerichte mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad. In entspannter Atmosphäre werden wir anschließend die Gerichte gemeinsam genießen. Übrig gebliebene Speisen dürfen eingepackt werden. Alle Teilnehmer erhalten eine Rezeptmappe. Der Kursleiter hat die Geheimnisse der Thai-Küche auf seinen vielen Reisen vor Ort entdeckt und ist Autor eines Thai-Kochbuchs. Der Kurs ist ein Muss für jeden Liebhaber traditioneller thailändischer Küche.

Mitzubringen: Schürze, Vorratsbehälter.

1 Termin

Samstag, 14.05.2022, 09.00 - 16.00 Uhr

Ort: Mittelschule, Küche

Bernhard Rosa

Gebühr/Lebensmittel/Rezeptmappe: 55,00 €

Kurs-Nr.: G137D

### **Thailändische Suppen**

In Zeiten von Fertigsuppen und Instant-Suppenpulver scheint das Wissen, wie man eine richtige Suppenbrühe herstellt, verloren gegangen zu sein. Ohne Verwendung von Geschmacksverstärkern erlernen Sie die Herstellung unterschiedlicher Brühen und Fonds. Diese bilden dann die Grundlage für die Zubereitung verschiedener Suppen. Nicht nur die bekannte Suppe „Tom Yam“, sondern auch unbekanntere Suppen „Guai Diao Gai“ (Glasnudelsuppe mit Huhn), Wonton Suppe (Wontons und Füllungen werden selbst gemacht), Ingwersuppe, „Mama Tom“ oder „Bami Luang Moo Deng“ werden gemeinsam zubereitet. Selbstverständlich darf aber auch die Königin der Thai-Suppen „Tom Kha Gai“ nicht fehlen. Ein Kochkurs, der perfekt in die kalte Jahreszeit passt.

Mitzubringen: Schürze, Vorratsbehälter.

1 Termin

Samstag, 15.01.2022, 09.00 - 16.00 Uhr

Ort: Mittelschule, Bernhard Rosa

Gebühr/Lebensmittel/Rezeptmappe: 55,00€

Kurs-Nr.: G138E

### **Vegane/vegetarische Thai Küche**

Sie möchten auf tierische Produkte verzichten, aber nicht auf die leckeren thailändischen Gerichte. In diesem Kurs erfahren Sie, welche schmackhaften alternativen Würzmethoden es zu Fischsauce, Shrimp Paste und Co. gibt. Wir werden selbst Tofu produzieren; frischer Tofu schmeckt besonders gut und man hat die Gewissheit, dass dieser aus guten Sojabohnen ist. Dieser Tofu bildet die Grundlage zur Zubereitung verschiedener vegan/vegetarischer Gerichte mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad.

Mitzubringen: Schürze, Vorratsbehälter.

1 Termin

Samstag, 21.05.2022, 09.00 - 16.00 Uhr

Ort: Mittelschule, Bernhard Rosa

Gebühr/Lebensmittel/Rezeptmappe: 55,00€



Kurs-Nr.: G140E

### **Tofu selbst gemacht**

Tofu selbst produzieren, aus bayerischen Bio-Sojabohnen. Frischer selbst gemachter Tofu schmeckt besonders gut und Sie haben die Gewissheit, dass Ihr Tofu aus guten Zutaten ist. Tofu bildet die Grundlage zur Zubereitung verschiedener vegan/vegetarischer Gerichte.

Jeder Teilnehmer kann sein selbst produziertes Stück Tofu mit nach Hause nehmen.  
Mitzubringen: Schürze, Vorratsbehälter.

1 Abend

Freitag, 20.05.2022, 18.30 - 21.30 Uhr

Ort: Mittelschule, Küche

Bernhard Rosa

Gebühr/Lebensmittel/Rezeptmappe: 35,00 €

Kurs-Nr.: G142E

### **Schokolade macht glücklich**

Die Kakaobohnen beinhalten eine Vielzahl wertvoller Stoffe. Neben Antioxidantien, Magnesium und Bitterstoffen enthält Schokolade auch Substanzen, die glücklich machen. Vom ausgebildeten „Chocolate Instructor“ und Kochbuchautor erfahren Sie mehr über die „Speise der Götter“ und Sie bereiten gemeinsam aus meist Bio und fair gehandelten Zutaten Schokolade her.

Jeder Teilnehmer kann seine selbst produzierte Schokolade mit nach Hause nehmen.  
Mitzubringen: Schürze, Vorratsbehälter.

1 Abend

Montag, 04.04.2022, 18.30 - 21.30 Uhr

Ort: Mittelschule, Küche

Bernhard Rosa

Gebühr, Lebensmittel: 35,00 €

Kurs-Nr.: G145E

### **Brote, (Laugen)Semmel, Seelen...**

erfolgreich selbst backen

Sie möchten in ihrer Küche zukünftig (ganz ohne geheimnisvolle Zutaten und teure Gerätschaften) aromatische, qualitativ hochwertige Brot- und Kleingebäckvariationen in unterschiedlichen Ausformungen erfolgreich

backen? Dann sind sie hier richtig. Lassen sie sich vom Profibäcker zeigen, wie es wirklich geht. Erfahren sie Grundlegendes über Zutaten, Mehl und Getreide, die Teigherstellung, Ruhe-Reifezeiten, Laugengebäck...In fröhlicher Runde, fachkundig angeleitet, mischen, kneten, formen und backen sie selbst. Tipps und Tricks aus der Backstube und Gebäck inklusive.  
Mitzubringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Kunststoffschüssel, Kastenbackform.

2 Abende

Mittwoch, 27.04.2022, 18.15 - 22.00 Uhr,

Mittwoch, 04.05.2022, 18.15 - 22.00 Uhr

Ort: Mittelschule, Küche

Marcel Röhl

Gebühr, Material und Skript: 55,00 €

Kurs-Nr.: G146E

### **Hefeteig professionell- das Glück aus dem Backofen**

Traditionell hell oder (Urkorn)Vollkornköstlich Lassen Sie sich vom Profibäcker in die Geheimnisse der Hefeteigzubereitung einführen. Nach diesem Kurs gelingt ihnen die Zubereitung von feinem, lockerem und aromatisch schmeckendem Gebäck mit ordentlicher Frischhaltung, problemlos und sicher! Garantiert. Im Kurs entstehen Zöpfe, Gugelhupf, Striezel, Bienenstich, Dampfnudel, Einback, gefüllte Schnecken, Schleifen...Schritt für Schritt angeleitet und in fröhlicher Runde mischen, kneten, formen, flechten, rollen, füllen und backen sie selbst! Gebäck und Backstube tipps und Tricks vom Profi inklusive!  
Mitzubringen: 2 Geschirrtücher, Kunststoffschüssel, Backblech, ggf. Schürze

2 Abende

Mittwoch, 22.06.2022, 18.15 - 22.00 Uhr,

Mittwoch, 29.06.2022, 18.15 - 22.00 Uhr

Ort: Mittelschule, Küche

Marcel Röhl

Gebühr, Material und Skript: 55,00 €

# Natur und Umwelt

Kurs-Nr.: N10E

## **Gehölze im Garten richtig schneiden**

Ihre Sträucher blühen nicht richtig? Sie wachsen zu stark oder zu schnell. Sie haben jedes Jahr jede Menge Arbeit damit? Das muss nicht sein! Mit der richtigen Schnitttechnik reduzieren Sie den Arbeitsaufwand erheblich und erzielen ein deutlich schöneres Ergebnis. Nach einer theoretischen Einführung üben wir gemeinsam am lebendigen Objekt.

Der Kurs kann wetterbedingt kurzfristig verschoben werden!

2 Termine Theorie:

Freitag, 11.03.2022, 19.00 - 21.00 Uhr,  
Praxis:

Samstag, 12.03.2022, 09.00 - 12.00 Uhr

Ort: vhs-Gebäude

Eric Ballerstedt

Landschaftsarchitekt, Erster Bürgermeister

Gebühr: 15,00 €

Kurs-Nr.: V11E

## **„Nicht CO2-frei, aber es müsste reichen – zum persönlichen Umgang mit der Klimakrise“**

Impulsreferat mit anschließendem Austausch. Unabhängig davon, ob das 1,5-Grad-Ziel erreicht wird, hat jede oder jeder von uns in seinem persönlichen Rahmen die Möglichkeit dieses Ziel wahrscheinlicher werden zu lassen, wenn er oder sie sofort damit beginnt, entsprechend zu handeln.

Verschiedene Möglichkeiten, was man persönlich tun könnte und deren Wirkung auf den Klimaschutz sollen an diesem Abend im Dialog besprochen werden.

1 Abend

Montag, 30.05.2022, 20.00 - 21.30 Uhr

Ort: wird noch bekannt gegeben

Steffen Riedel, Klimaschutzmanager Landkreis Lindau i. R. und Lehrbeauftragter für Gebäudeenergietechnik (Wahlpflichtfach) an der Hochschule Kempten

Gebühr: kostenfrei

**Information zu den Wanderungen mit Gerhard Rohrmoser (Dipl. Forst Ing. FH/ Dipl. Ing. Landschaftsarchitektur FH):**

**Mitzubringen:** Wettergerechte, warme Kleidung (Mütze, Handschuhe, Sonnenschutz), evtl. Gamaschen, feste eingewanderte Bergwanderschuhe. Wanderstöcke mit breiten Tellern für die Schneeschuhwanderung. Schneeschuh- und Wanderstock-Ausleihe kann (gegen Gebühr ca. 13,00 €/Schneeschuhpaar und ca. 2,00 €/Wanderstöcke) bei rechtzeitiger E-Mail-Anfrage an den Dozenten unter: [gerhard.rohrmoser@gmx.de](mailto:gerhard.rohrmoser@gmx.de) organisiert werden.

**Bitte beachten:** Das Wanderseminar ist für Personen mit Herz-Kreislauf und Gelenkerkrankungen nicht geeignet, gute Grundkondition erforderlich.

Teilnehmer\*innenzahl begrenzt!

Kurs-Nr.: N32D

## **Winter Wanderseminar mit Schneeschuhen: Historisches Bergdorf Gerstruben**

400 Jahre alte, faszinierende Holzbau- Architektur, naturnahe winterliche Gebirgswälder im Bann der Höfats erleben

Verschneite winterliche Hochgebirgslandschaft und architektonisch einmalige Schönheit erwartet Sie bei diesem Wanderseminar – bei winterlicher Witterung mit Schneeschuhen. Am Fuße der sagenumwobenen „Höfats“, dem legendären Edelweißberg, liegt inmitten eindrucksvoller Gebirgslandschaft im Naturschutzgebiet Allgäuer Hochalpen das seit mehr als 700 Jahre besiedelte Bergdorf Gerstruben. Das durch seine bis zu 400 Jahre alten Bergbauernhöfe geprägte Bergdorf thront hoch über Oberstdorf. Der Aufstieg durch den „Hölltobel“, eine wilde, im Hochwinter meist vereiste Klamm ist ein unvergessliches Landschaftserlebnis. Unterwegs durch winterliche Bergmischwälder und tief verschneite Bergwiesen erfahren wir mehr über die Zusammenhänge von lokaler Geschichte, Natur und Brauchtum. Die etwa 8 km lange

Rundwanderung mit ca. 350 Höhenmeter in Auf- und Abstieg führt uns vom Oberstdorfer Talkessel hinauf in das Reich des Steinadlers. Nach der erholsamen Einkehr am wärmenden Kachelofen zur Mittagspause im gemütlichen Berggasthof Gerstruben besuchen wir danach das denkmalgeschützte, historische Bergdorf mit seinen unverfälscht, original erhaltenen Bergbauernhöfen im Allgäuer wie Walser Baustil und erfahren interessante, natur- und volkskundliche Details zu dem Leben und Arbeiten der Bergbauern über alle vier Jahreszeiten hinweg in dieser einzigartigen Gebirgslandschaft.

1 Termin

Anmeldeschluss: 20.01.2022

Sonntag, 23.01.2022, 10.45 - 17.45 Uhr

Ort: ÖPNV- Bushaltestelle Renksteg am direkt daneben liegender Parkplatz Freibergsee, Birgsauerstr. 35, 87561 Oberstdorf

Gebühr: 32,00 €

Kurs-Nr. N33D

### **Schneeschuh- Exkursion ins winterliche Herz des Bregenzerwalds zum Vorsäß Schönenbach**

Zu Besuch im Reich des Steinadlers – mit dem Förster die winterliche Bergnatur erleben

Die herrlichen Wälder, verschneiten Moorwiesen und faszinierenden winterlichen Berggipfelblicke des Bregenzerwalds, Auf einer Schneeschuhwanderung durch das Berggebiet in den Gemeinden Sibratsgfall, Egg und Bezau hautnah erleben und genießen. Verschneite winterliche Gebirgslandschaften und einmalige Naturschönheiten mit faszinierendem Bergblicken erwarten Sie bei diesem Wanderseminar – bei winterlicher Witterung mit Schneeschuhen.

Das seit über 500 Jahren als Vorsäß bewirtschaftete Schönenbach liegt am Fuße des sagenumwobenen „Ilfenstocks“

Und gilt als Naturjuwel inmitten eindrucksvoller Gebirgslandschaft im Bregenzerwald. Schon der Aufstieg durch verschneite, jahrhundertealte Bergmischwälder in das Hochtal entlang der Subersach, der „sauberen Ache“ im Hochwinter ist ein unvergessliches Landschaftserlebnis. Unterwegs durch winterliche Bergwälder und verschneite Bergwiesen erfahren wir mehr über die Zusammenhänge von lokaler Geschichte, Natur und Brauchtum.

Die etwa 12 km lange Rundwanderung mit ca. 280 Höhenmetern in Auf- und Abstieg führt uns vom Ski-Lift Parkplatz Krähenberg in das Reich des Steinadlers. Während der erlebnisreichen Bergwanderung belohnen wir uns mit der belebenden Einkehr im Jagdgasthof Egender, der urgemütlichen Berggastwirtschaft, mitten in der winterlichen Einsamkeit des Vorsäß Schönenbach.

1 Termin

Anmeldeschluss: 09.02.2022

Sonntag, 13.02.2022, 10.00 - 16.30 Uhr

Ort: Parkplatz Krähenberg- Ski Lift, Krähenberg 119, A- 6952 Sibratsgfall,

Gebühr: 28,00 €



EDV

Kurs-Nr.: E100E

### **Erste Schritte am PC**

Einführung in die EDV

Dieser Kurs ist für Computer-Anfänger gedacht. Es werden die grundlegenden Kenntnisse für den Umgang mit dem PC vermittelt. Inhalt: Komponenten der Hardware und Software - kurze Einführung in Windows - Texte erfassen, korrigieren, gestalten, drucken, abspeichern und suchen - Umgang mit Dateien und Ordnern. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich; auf Fragen der Teilnehmer wird eingegangen.

5 Abende

Mittwoch, 27.04.2022, 17.30 - 20.30 Uhr

Ort: Antonio-Huber-Schule, PC-Raum

Petra Cillar

Gebühr: 100,00 €

Kurs-Nr.: E102E

### **Aufbaukurs am PC**

Wir vertiefen Ihre Grundkenntnisse am PC und Sie lernen den Umgang mit Ordnern und Dateien (neu erstellen, öffnen, speichern, suchen, umbenennen und löschen), Umgang mit Datenträgern wie CD/DVD, USB-Stick, sich im Internet bewegen, eine eigene E-Mail-Adresse anlegen und benutzen, Bilder von der Kamera auf den PC übertragen und organisieren, Tipps und Tricks.

4 Termine

Mittwoch, 22.06.2022, 17.30 - 20.30 Uhr

Ort: Antonio-Huber-Schule, PC-Raum

Petra Cillar

Gebühr: 80,00 €

Kurs-Nr.: E118E

### **Excel für Einsteiger\*innen**

Einführung in die Excel-Oberfläche erstellen und bearbeiten von Tabellen mit automatischen Berechnungen durch Formeln und Funktionen.

Erstellen von Kopf- und Fußzeile, grafische Darstellung durch ein Diagramm, Druckvorbereitung und Seite einrichten. Formatieren nach Zahlen, Zeilen und Tabellen in einer Datei. Eine Vorlage erstellen und benutzen. Nützliche Tipps zum komfortablen Arbeiten in Excel.

4 Termine

Montag, 20.06.2022, 17.30 - 20.30 Uhr

Ort: Mittelschule, PC-Raum

Petra Cillar

Gebühr: 80,00 €

Kurs-Nr.: E119E

### **Excel Aufbaukurs**

Sie haben den Excel-Grundkurs besucht oder schon Vorkenntnisse in Excel. Themen in diesem Kurs sind: komplexe Funktionen mit dem Assistenten zu erstellen, Verknüpfungen zwischen Tabellen herzustellen, filtern und sortieren von großen Tabellen; Konsolidierung über mehrere Tabellen in einer Datei; große Tabellen komfortabel drucken; wichtige Formatierungen; grafische Auswertung durch Diagramme, Arbeitsblätter und Zellen schützen; Zeit sparen durch Kniffe und praktische Tastenkombinationen für die schnelle Arbeit. Themenwünsche werden berücksichtigt.

4 Termine, montags und mittwochs

Montag, 18.07.2022, 17.30 - 20.30 Uhr

Ort: Mittelschule, PC-Raum

Petra Cillar

Gebühr: 80,00 €

Kurs-Nr.: E142E

### **Für Einsteiger\*innen: Eigenes Smartphone besser kennenlernen – Android**

Sie haben bereits ein Gerät und wollen jetzt mehr erfahren. Mit Ihrem Gerät steht Ihnen das Internet auch unterwegs zur Verfügung. Kommunikation und Information bei Reisen, Sprachen, Navigation, Sehenswürdigkeiten, Musik, Fotografie, Lesen, Wandern, Skypen u. v. m. Was sind Apps, wie finde ich die Richtigen und wie bekomme ich sie auf mein Gerät? Wie organisiere ich meine Apps, damit ich optimal damit arbeiten kann und wie deinstalliere ich sie wieder? Wie richte ich meine Oberfläche ein und wie schütze ich mein Gerät? Dieser Kurs ist für Besitzer eines Smartphones mit dem System Android von gedacht (Nicht für Apple-Geräte).

3 Termine

Montag, 25.04.2022, 17.30 - 20.00 Uhr

Ort: Antonio-Huber-Schule, PC-Raum

Petra Cillar

Gebühr: 55,00 €

Kurs-Nr.: E144E

### **Für Fortgeschrittene: Arbeiten mit dem Smartphone – Android**

Sie arbeiten schon mit dem Smartphone und benötigen noch Feinheiten? Wieso tippen, wenn auch diktieren möglich ist? Was ist der Assistent? Das Gerät über den Gerätemanager optimieren/entmüllen. Auf Werkseinstellungen stellen, wenn es nicht mehr richtig funktioniert oder weitergegeben wird. Wichtige Grundeinstellungen: Daten direkt auf speziellen USB-Stick kopieren? Was ist die Cloud? Kontakte richtig erfassen und pflegen, Screenshot erstellen und schicken. Umgang mit Kamerafunktion - Bilder bearbeiten, sortieren, auf Speicherkarte speichern/weiterschicken. WhatsApp in seinen Feinheiten!

3 Termine

Montag, 16.05.2022, 17.30 - 20.00 Uhr

Ort: Antonio-Huber-Schule, PC-Raum

Petra Cillar

Gebühr: 55,00 €

### **Online – bequem von Zuhause aus**

*in Kooperation mit der vhs Wangen*

Kurs-Nr.: OE105E

#### **Outlook - E-Mails im Griff**

Kurze Regeln zur E-Mail-Kommunikation, Umgang mit Anlagen/Grußformel, das A-H-A-Prinzip, Erinnerungsfunktion, sinnvolle Ordnerstruktur.

1 Termin

Donnerstag, 07.07.2022, 17.30 - 20.30 Uhr

Ort: Online, Petra Cillar

Gebühr: 25,00 €

Kurs-Nr.: OE106E

#### **Outlook - Kalender im Griff**

Aus einer E-Mail einen Kalendereintrag erstellen, Termine, Ereignisse und Besprechungen verwalten, Ereignisse im Blick (Jubiläum, Geburtstag), mehrere Kalender bearbeiten, schnelle Suche/Navigation im Kalender.

1 Termin

Donnerstag, 14.07.2022, 17.30 - 20.30 Uhr

Ort: Online, Petra Cillar

Gebühr: 25,00 €

Kurs-Nr.: OE107E

### **Outlook - Aufgaben im Griff**

Unterschied Aufgaben und Termine,  
Aufgaben planen und erstellen,  
Organisation durch Kategorien (z. B. Priorität), sinnvolle Wochenplanung.

1 Termin

Donnerstag, 21.07.2022, 17.30 - 20.30 Uhr

Ort: Online

Petra Cillar

Gebühr: 25,00 €

Kurs-Nr.: OE115E

### **Word - komfortable Tabelle**

Vorteil einer Tabelle durch Einteilung,  
professionelles Layout, Tabelle frei zeichnen,  
Tabellenüberschrift automatisch auf  
Folgeseiten, Spalten/Zeilen bearbeiten, einfügen, löschen.

1 Termin

Donnerstag, 19.05.2022, 17.30 - 20.30 Uhr

Ort: Online

Petra Cillar

Gebühr: 25,00 €

Kurs-Nr.: OE116E

### **Word schreiben an Verteiler (Serienbrief)**

Eine Einladung an mehrere Personen mit  
persönlicher Anrede und automatischer  
Adressübernahme aus Adressdatei?  
Welche Datenquellen sind möglich?  
Einfaches Erstellen und Bearbeiten mit  
dem Serienbrief-Assistent.

1 Termine

Donnerstag, 28.04.2022, 17.30 - 19:45 Uhr

Ort: Online

Petra Cillar

Gebühr: 20,00 €

Kurs-Nr.: OE118E

### **Excel Grundlagen**

Der Einstieg in Excel

Im ersten Teil lernen Sie: Wie sind Excel-  
Tabellen aufgebaut?

Was ist bei der Dateneingabe zu beachten?  
Die Besonderheit des Löschens.

Automatisches Format bei der Eingabe.

Einfache Formeln erstellen u. bearbeiten.

Formatieren von Zahlen und Daten

Druckvorbereitung und Drucken

2 Termine

Donnerstag, 05.05.2022, 17.30 - 20.30 Uhr

Ort: Online

Petra Cillar

Gebühr: 50,00 €

Kurs-Nr.: OE119E

### **Excel Grundlagen**

#### **Einfache Funktionen und Layout**

Im zweiten Teil lernen Sie, mit weiterfüh-  
renden Grundfunktionen zu arbeiten:

Aus Excel direkt per Mail schicken,  
Einzelne Tabelle als PDF, Kopf-/Fußzeile  
erstellen. Mit der Zwischenablage arbeiten,  
Unterschied Formel u. Funktion, Funktio-  
nen SUMME, ANZAHL, MITTELWERT,  
MAX, MIN.

2 Termine

Donnerstag, 09.06.2022, 17.30 - 20.30 Uhr

Ort: Online

Petra Cillar

Gebühr: 50,00 €

Kurs-Nr.: OE120E

### **PowerPoint – schnell und professionell**

Sündenregister, Folienlayouts bestim-  
men/ändern, Text/Bilder sowie  
Formen einfügen, bearbeiten, Umgang mit  
Folien in der Miniaturansicht,  
Visualisieren mit Tabelle, SmartArt-Grafik,  
Diagramm, Folienübergänge in der Folien-  
sortieransicht, Werkzeug in der Bildschirm-  
präsentation.

2 Termine

Donnerstag, 23.06.2022, 17.30 - 20.30 Uhr

Ort: Online

Petra Cillar

Gebühr: 50,00 €



## In Zusammenarbeit mit der Volksbank Lindenberg eG

Kurs-Nr.: F100E

### **Herausforderung Immobilienmarkt – wie reagiere ich richtig**

Die Immobilienpreise steigen und steigen. Dabei stehen Höchstpreise nicht automatisch für hochwertige Objekte. Das passende Objekt ist kaum zu finden. Und ist es gefunden, sollte man vorbereitet sein. Daher gilt es frühzeitig zu klären, welches Objekt ich mir leisten kann, welche Voraussetzungen für eine Immobilienfinanzierung gelten und wie ich die vermögensrechtlichen Fragen z.B. innerhalb der Familie optimal gestalten kann. Welche Fördermittel kann ich nutzen? Gegen welche Risiken muss ich mich absichern? Wie kann ich mir das historisch niedrige Zinsniveau langfristig sichern? – Eine Informationsveranstaltung mit anschließender Diskussion.

1 Abend

Donnerstag, 17.03.2022, 18.30 - 20.00 Uhr

Ort: Galerie der Volksbank e. G.

Jochen Schwandt, Yannic Haber

Gebühr: kostenfrei

Kurs-Nr.: F101D

### **Bauherrenseminar**

Anliegen des Kurses ist es, Bauinteressenten über planungsrechtliche, baurechtliche und erschließungstechnische Belange im Bereich des Eigenheimbaues zu informieren. Viele Informationen und Tipps können die zukünftigen Bauherren in die Lage versetzen, Ängste vor dem Bürokratie-Dschungel zu nehmen und damit gleichzeitig Sicherheit im Umgang mit Behörden und Baubetrieben zu geben. Sie erhalten Informationen zum Baulanderwerb, Baunebenkosten, Erschließungs- und Anliegerbeiträgen zum Baugenehmigungsverfahren und viele allgemeine Hinweise zum

„rund ums Bauen“. Auch über ihre Rechte und Pflichten als Bauherr werden Sie informiert. Die Vermittlung dieses Wissen soll Sie vor Fehlentscheidungen und Schaden bewahren.

1 Nachmittag

Samstag, 02.04.2022, 14.00 - 18.00 Uhr

Ort: Mittelschule

Markus Grotz, Verwaltungsfachwirt und Bauamtsleiter beim Markt Heimenkirch

Gebühr: 15,00 €

Kurs-Nr.: F104E

### **Die Heiz- und Betriebskostenabrechnung**

Für Mieter und Vermieter

Mieter sollen in die systematische Prüfung der Heiz- und Betriebskostenabrechnung eingeführt werden. Sie sollen in die Lage versetzt werden, häufig vorkommende Fehler in Abrechnungen zu erkennen und gegenüber dem Vermieter geltend zu machen. Vermieter sollen Hinweise erhalten, auf welche Punkte bei der Erstellung einer Abrechnung zu achten ist.

1 Abend

Montag, 23.05.2022, 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: Ort wird noch bekannt gegeben

Tobias Honzal, Rechtsanwalt

Gebühr: 10,00 €

Kurs-Nr.: F105E

### **Worte können Brücken bauen**

Schnupperworkshop zur Gewaltfreien Kommunikation (GFK von M.B. Rosenberg)

In schwierigen Gesprächen und Konfliktsituationen gelingt es oft nicht, dass man wirklich gehört und verstanden wird. Das liegt meist daran, dass Vorwürfe, Schuldzuweisungen und Urteile die Verbindung zum Gegenüber verhindern. Die gewaltfreie und wertschätzende Kommunikation von M.B. Rosenberg zeigt einen alternativen Weg auf, wie ein respektvoller und aufrichtiger Dialog möglich ist. Mit der Verbindung zum

anderen kann wieder eine Brücke entstehen, auf deren Basis das Miteinander gelingen kann.

1 Abend

Montag, 28.03.2022, 17.45 - 20.45 Uhr

Ort: Ort wird noch bekannt gegeben

Christine Schmidt

Gebühr: 20,00 €

Kurs-Nr.: F106E

### **Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung**

Der Referent erläutert die Gestaltungsmöglichkeiten bei der Vorsorgevollmacht und gibt Hinweise zur Formulierung. Zudem gibt es Hinweise zur rechtssicheren Formulierung einer Patientenverfügung.

1 Abend

Montag, 09.05.2022, 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: Ort wird noch bekannt gegeben

Tobias Honzal, Rechtsanwalt

Gebühr: 10,00 €

Kurs-Nr.: F107E

### **Körpersprache**

Nonverbale Signale richtig lesen – der Körper lügt nie

Hätten Sie gedacht, dass 93 Prozent über die Körpersprache kommuniziert wird?

Körpersprache verrät mehr über einen Menschen als tausend Worte. Wer Mimik und Gestik richtig einschätzen kann, hat einen klaren Vorteil - sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich. Körperhaltung, Gestik und Mimik richtig zu verstehen und einzusetzen, bewirkt manchmal Wunder. Machen Sie sich vertraut mit der "Körpersprache" diesem unglaublich interessanten Gebiet.

1 Abend

Dienstag, 10.05.2022, 18.30 - 21.30 Uhr

Ort: Gymnasium

Heidrun Edel

Gebühr: 20,00 €

Kurs-Nr.: F109E

### **Small Talk**

Freundlich und offen auf Menschen zugehen zu können ist das Hauptziel dieses Seminars. Sie lernen, wie Sie mit Unbekannten beruflich und privat leicht und charmant ins Gespräch kommen. Inhalte: Blickkontakt, Körpersprache, witzig, spontan und unterhaltend sein, ideale Small-Talk-Themen und Tabus fantasievoll formulieren, in bestehende Gruppen hineinfinden, interessante Gesprächsimpulse geben, mit gelungener Verabschiedung positiv in Erinnerung bleiben.

1 Abend

Dienstag, 29.03.2022, 18.30 - 21.30 Uhr

Ort: Gymnasium

Heidrun Edel

Gebühr: 20,00 €

Kurs-Nr.: F117E

### **Korrekte Umgangsformen – mit Stil zum Erfolg**

Sowohl im geschäftlichen wie im privaten Bereich sind korrekte Umgangsformen heute ein absolutes Muss. An diesem Abend werden folgende Themen angesprochen: eigene Vorstellung, Grüßen und Begrüßen, erster Eindruck (korrektes Auftreten), Besucherempfang, Small Talk, Kleidung privat und im Berufsleben, Einladungen (zu- und absagen), Tischsitten usw.

1 Abend

Dienstag, 05.04.2022, 18.30 - 21.30 Uhr

Ort: Gymnasium

Heidrun Edel

Gebühr: 20,00 €

Kurs-Nr.: F130E

### **Erkenne Dich selbst im Spiegel des Klangs**

Musiker, Sänger und Komponisten haben schon immer das, was über unsere Begriffe hinausgeht, in Klänge umgewandelt. Mit Musik können wir etwas ausdrücken und erfahren, etwas das über Worte und den Verstand hinausreicht. Umgekehrt



können wir viel über uns selbst erfahren, wenn wir unsere Beziehung zur Musik genauer betrachten. Welche Musik gefällt mir, welche lehne ich ab, was empfinde ich beim Hören von bestimmter Musik, was bedeutet das für mich und mein Leben? Ich lade Sie ein mit mir zusammen mehr über Ihre Musik und sich selbst herauszufinden. Wir werden verschiedene Möglichkeiten kennenlernen, wie Sie Musik zu Ihrer persönlichen Entwicklung einsetzen können.

2 Abende

Montag, 25.04.2022, 19.30 - 21.00 Uhr

Ort: Ort wird noch bekannt gegeben

Andreas Maier, Komponist,

Focusingberater

Gebühr: 20,00 €

Kurs-Nr.: F135E

### **Stadtbücherei Lindenberg erklärt die „Onleihe Schwaben“ - wie funktioniert's?**

Die aktuelle Spiegel-Ausgabe, ein Gesundheitsratgeber oder der neueste Regionalkrimi – mehr als 15.000 digitale Medien wie eBooks, eAudios, ePaper und eVideos können Sie über die Onleihe Schwaben direkt von Zuhause herunterladen. Wie funktioniert die Onleihe? Wie lade ich eBooks auf meinen eBook Reader? Diese und andere Fragen werden bei der kostenlosen Einführung beantwortet. Gerne gehen wir auch auf individuelle Fragen ein und versuchen technische Probleme mit Ihnen gemeinsam zu lösen.

Falls Sie ein Gerät mitbringen, geben Sie dies bitte bei der Anmeldung an.

(z. B. Tolino Shine, Samsung Tablet)

1 Nachmittag

Donnerstag, 12.05.2022, 15.30 - 17.00 Uhr

Ort: Stadtbücherei

Nicole Danks

Gebühr: kostenfrei

Kurs-Nr.: F140E

### **Rentenberatung**

Allgemeine Fragen zur Rentenversicherung, Kontenklärung und Rentenansprüche  
Vor Anmeldung unbedingt erforderlich unter Tel 0162 5354239.

Jeweils 1. Donnerstagsvormittag des Monats in den Räumen der vhs.

Hans-Peter Imgrund, Versichertenberater  
Deutsche Rentenversicherung Bund



**Politik, Gesellschaft**

Kurs-Nr.: A11E

### **Symposium - kulturphilosophischer Zirkel**

„Symposium“ - hervorgegangen aus „Ruach Chadashah“ - versteht sich als Vortrags- und Gesprächskreis mit kulturthematischer Ausrichtung

Beleuchtet und erörtert werden relevante Themen und Texte, meist mit aktuellem Bezug aus unterschiedlichen kulturprägenden Bereichen wie Geschichte, Politik, Philosophie, Religion, Literatur, Kunst etc. Der Schwerpunkt liegt hierbei im Bemühen um eine möglichst enge Annäherung an den Kerngehalt des jeweiligen Themas. Wir treffen uns von September bis Juni 1x monatlich, meist am vorletzten Freitag eines jeden Monats. Termine und das aktuelle Thema können den Medien (Presse, Internet und Veranstaltungskalender der Stadt Lindenberg) entnommen werden.

Der Kurs pausiert, bis sich eine verlässliche Konstanz im Corona-Geschehen einstellt!

Robert Weigend

Gebühr: kostenfrei

Kurs-Nr.: A20E

## **AG Literatur**

### **„Federkiel“ – Treffpunkt für Schreibende**

Sie schreiben Prosa, Lyrik, Haiku? Sie möchten Eigenes vorlesen, anderen zuhören sich kritisch über Texte austauschen, von der Arbeit und Erfahrung anderer profitieren? „Federkiel“ bietet dazu Gelegenheit. Auskunft und Voranmeldung bei der vhs oder Uwe Wölflle (Tel. 08381/6205).

Wir treffen uns jeweils am 1. Mittwoch des Monats.

Mittwoch, 02.02.2021, 19.00 Uhr - 21.00 Uhr

Ort: vhs-Gebäude

Uwe Wölflle

### **In Zusammenarbeit mit dem Geschichts- und Museumsverein**

Kurs-Nr.: A35D

#### **Alte Häuser in Lindenberg**

Wir beschäftigen uns unter Leitung der GMV Vorsitzenden Franziska Möschel mit alten Häusern, Straßen und Gastwirtschaften in Lindenberg und deren Werdegang bis heute. Wir treffen uns jeweils am 1. Dienstag im Monat um 9.30 Uhr im Stadtarchiv, Brennterwinkel 4. Gäste sind willkommen. Homepage des GMV:

[www.gmv-lindenberg.de](http://www.gmv-lindenberg.de)

### **In Zusammenarbeit mit der Caritas Sozialstation**

#### **Online-Treffen für pflegende und betreuende Angehörige**

Neben den regelmäßigen monatlichen Präsenz-Treffen für interessierte Frauen und Männer, welche sich in einer Pflege- bzw. Betreuungssituation befinden, bieten die Fachstellen für pflegende Angehörige im Landkreis Lindau 3-4 x im Jahr online-Treffen an. Die Online-Treffen sind ein Angebot für pflegende und betreuende Angehörige, welche Austausch und Information rund um die Versorgung eines Familienmitgliedes wünschen. Die Treffen sind unverbindlich und kostenlos.

Anmeldungen sind bis 2 Tage vor Termin bei Frau Wehle-Woll: [wehle-woll@sozialstation-westallgaeu.de](mailto:wehle-woll@sozialstation-westallgaeu.de) oder Frau Herter: [herter@sozialstation-lindau.de](mailto:herter@sozialstation-lindau.de) möglich. Gebühr: kostenfrei

Kurs-Nr.: OA40E

#### **„Entlastungs- und Unterstützungsangebote für pflegende und betreuende Angehörige“**

Donnerstag, 24.02.2022, 18.00 - 19.30 Uhr

Kurs-Nr.: OA41E

#### **Austausch zum Thema:**

#### **„Spagat zwischen Familie, Beruf und Pflege“**

Mittwoch, 18.05.2022, 18.00 - 19.30 Uhr

Kurs-Nr.: OA42E

#### **„Herausforderungen in der Begleitung von Menschen mit Demenz“**

Donnerstag, 22.09.2022, 18.00 - 19.30 Uhr

## **Außenstelle Heimenkirch**



Sprachen

### **Englisch**

Kurs-Nr.: AH10E

"Learning all about ... in English"

Konversationskurs mit viel praktischer Anwendung und wenig Grammatik. Ohne Lehrbuch für alle, die Ihre Englischkenntnisse nicht einstauben lassen wollen und einfach Freude an der Sprache haben. Grundkenntnisse aus Schule oder Vorkursen sollten vorhanden sein.

6 Termine

Mittwoch, 23.03.2022, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Rathaussaal, Andrea Winkeler

Gebühr: 40,00 €

# Spanisch

Kurs-Nr.: AH13E

## Spanisch Anfänger\*innen

Espanol actual Band I

ISBN: 978-3-882-64381-7

8 Termine

Dienstag, 15.03.2022, 18.30 - 20.00 Uhr

Ort: Rathaussaal

Constanza Estrada

Gebühr: 52,00 €

Kurs-Nr.: AH14E

## Spanisch Fortgeschrittene

Espanol actual Band I, ab Lektion 15

ISBN: 978-3-882-64381-7

8 Termine

Montag, 14.03.2022, 18.30 - 20.00 Uhr

Ort: Rathaussaal

Constanza Estrada

Gebühr: 52,00 €



Gesundheit

Kurs-Nr.: AH18E

## Healing Code

Stress ist die Ursache sehr vieler körperlicher und sonstiger alltäglicher Probleme.

Dr. Alex Loyd hat mit dem Healing Code eine wunderbare Methode entwickelt, um diesen Stress zu neutralisieren. Die Ergebnisse sind beeindruckend. Die Einfachheit der Anwendung macht es jedem möglich, den Healing Code zu erlernen. An diesen beiden Abenden erhalten Sie die Basiskenntnisse zur Anwendung des Codes.

2 Termine

Mittwoch, 11.05.2022, 19.30 - 21.30 Uhr

Ort: Paul-Bäck-Haus

Dominikus Müller

Gebühr: 20,00 €



Hobby-Kurse, Handwerk

NEU! Kurs-Nr.: AH133E

## Blütenträume - wir filzen bunte Blüten

Niveaustufe: Anfänger

Wir filzen in Nassfilztechnik aus bunter Schafwolle, Wasser und Seife unsere eigenen Blütenträume. Ob als Brosche, Haarband, kleine Girlande, Dekoration oder als Geschenk für liebe Menschen. Selbstgefilzte Blüten sind immer ein Anlass zur Freude.

Mitzubringen: Backblech (nicht teilbar), Frotteehandtuch, Nähscere, Nähnadel und Faden.

1 Abend

Mittwoch, 09.03.2022, 19.00 - 21.15 Uhr

Ort: Werkraum Grundschule

Erika Nerb

Gebühr: 20,00 €, 3,50 € Material

NEU! Kurs-Nr.: AH134E

## Ostereier filzen

Niveaustufe: Anfänger

Wir filzen Ostereier in Trockenfilz-Technik zum Aufhängen, dekorativem Stellen oder legen in eine Schale oder ins Osternest. Dabei werden mit der Filznadel und bunter Schafwolle Styroporeier (in normaler Eigröße) umfilzt. Die Motive sind der eigenen Kreativität überlassen. Ob Blumen, Osterhasen, bunte Punkte oder andere Ornamente. Alles ist möglich. Es dürfen so viel Eier gefilzt werden, wie die Zeit zulässt.

Mitzubringen: Spaß und gute Laune

1 Abend

Mittwoch, 30.03.2022, 19.00 - 21.15 Uhr

Ort: Werkraum Grundschule

Erika Nerb

Gebühr: 20,00 €, 3,50 € Material

NEU! Kurs-Nr.: AH135E

## **Filzdöschen - Apfel, Frosch, Drache und Co.**

Niveaustufe: Anfänger

Wir filzen in Nassfilztechnik aus bunter Schafwolle, Wasser und Seife eine beliebige, kleines Filzdöschen, beispielsweise ein Apfel-, Frosch- oder Drachendöschen.

Es kann als Schatztruhe für Kinder, für Schmuck, Süßes, Nähzeug, Haargummis oder Spangen dienen. Ein schöner Blickfang oder ein besonderes Geschenk.

Mitzubringen: Backblech (nicht teilbar), Frotteehandtuch, Nähscere, Nähnaedel und Faden.

1 Abend

Mittwoch, 11.05.2022, 19.00 - 21.15 Uhr

Ort: Werkraum Grundschule

Erika Nerb

Gebühr: 20,00 €, 3,50 € Material

Verschiedene Kurstermine:

Kurs-Nr.: AS100E

Montag, 10.01.2022, 17.15 - 18.30 Uhr

Kurs-Nr.: AS101E

Montag, 10.01.2022, 19.00 - 20.15 Uhr

Kurs-Nr.: AS102E

Dienstag, 11.01.2022, 09.00 - 10.15 Uhr

Kurs-Nr. AS103E

Mittwoch, 12.01.2022, 08.45 - 10.00 Uhr

Kurs-Nr.: AS104E

Mittwoch, 12.01.2022, 19.00 - 20.15 Uhr

Kurs-Nr.: AS105E

Donnerstag, 13.01.2022, 08.45 - 10.00 Uhr

Kurs-Nr.: AS106E

Donnerstag, 13.01.2022, 17.45 - 19.00 Uhr

Kurs-Nr.: AS40E

### **TaiJI Chan für Anfänger\*innen**

Mitzubringen: bequeme, lockere Kleidung, dicke Socken, Getränk.

6 Termine

Donnerstag, 03.03.2022, 19.00 - 21.00 Uhr

Ort: Kurhaus, Mehrzweckraum

Hans-Peter Fuchs

Gebühr: 36,00 €

Kurs-Nr.: AS41E

### **TaiJI Chan für Fortgeschrittene**

7 Termine

Montag, 21.02.2022, 19.15 - 21.15 Uhr

Ort: Kurhaus, Mehrzweckraum

Hans-Peter Fuchs

Gebühr: 42,00 €

Kurs-Nr.: AS42E

### **TaiJI Chan für Anfänger\*innen**

Mitzubringen: bequeme, lockere Kleidung, dicke Socken, Getränk.

7 Termine

Donnerstag, 02.06.2022, 19.00 - 21.00 Uhr

Ort: Kurhaus, Mehrzweckraum

Hans-Peter Fuchs

Gebühr: 42,00 €

## **Außenstelle Scheidegg**



Gesundheit

### **Hatha Yoga - „Erkennen, was uns trägt.“**

Mit neuer Energie ins Frühjahr

Der Kurs wird von vielen Krankenkassen bezuschusst.

Bitte beachten:

Der Kurs wird zunächst sicher über Zoom Online stattfinden, bei günstigen Corona-Zahlen findet der Kurs im Rathaussaal statt, sollte sich etwas ändern wird der Kurs im Kurhaus abgehalten, Info über vhs-Lindenbergr oder die Kursleiterin.

Je 11 Termine

Ort: Online/Rathaussaal/Kurhaus

Christina Stepien

Gebühr: 110,00 €

Kurs-Nr.: AS43E

## **TaiJI Chan für Fortgeschrittene**

7 Termine

Montag, 30.05.2022, 19.15 - 21.15 Uhr

Ort: Kurhaus, Mehrzweckraum

Hans-Peter Fuchs

Gebühr: 42,00 €

## **Gesund wandern Scheidegg**

Im vergangenen Jahr haben Sie sich auch gemütlich eingerichtet und den Fokus weniger auf gesunde Ernährung und Bewegung, sondern mehr auf kulinarische Genüsse und entspannte Stunden zu Hause gelegt? Ein paar Corona-Pfunde mehr bringen Sie nun auf die Waage?

Dann sind unsere Gesundheitswanderungen genau das Richtige für Sie, um wieder zurück in die Bewegung zu finden. Es wird nicht nur gewandert, sondern wie der Name schon sagt, tut man gleichzeitig noch etwas Gutes für seine Gesundheit. Unterwegs werden an schönen Plätzen in der Natur gemeinsam in der Gruppe Übungen gemacht, die die Koordination, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Entspannung verbessern. Außerdem achten die ausgebildeten und zertifizierten Gesundheitswanderführer z.B. darauf, dass sich die Teilnehmenden im richtigen Intensitätsbereichen bewegen (optimaler Pulsbereich).

Mitzubringen: Festes Schuhwerk, Getränke.

Anmeldung bis zum Vortag bei der vhs oder Scheidegg-Tourismus Tel.: 08381 89422 33, [info@scheidegg.de](mailto:info@scheidegg.de)

Gebühr: 10,00 € je Wanderung

Teilnahme an der Wanderung auf eigene Gefahr

## **Gesund wandern mit Katrin**

Treffpunkt jeweils am Kurhaus Scheidegg

Verschiedene Kurstermine:

Kurs-Nr.: AS60E

Samstag, 02.04.2022, 09.00 Uhr

Kurs-Nr.: AS61E

Samstag, 14.05.2022, 09.00 Uhr

Kurs-Nr.: AS62E

Samstag, 25.06.2022, 09.00 Uhr

Kurs-Nr.: AS63E

Samstag, 23.07.2022, 09.00 Uhr

Kurs-Nr.: AS64E

Samstag, 06.08.2022, 09.00 Uhr.

## **Gesund wandern mit Andrea**

Treffpunkt jeweils am Kurhaus Scheidegg

Verschiedene Kurstermine:

Kurs-Nr.: AS80E

Donnerstag, 07.04.2022, 09.00 Uhr

Kurs-Nr.: AS81E

Donnerstag, 12.05.2022, 09.00 Uhr

Kurs-Nr.: AS82E

Donnerstag, 02.06.2022, 09.00 Uhr

Kurs-Nr.: AS83E

Donnerstag, 07.07.2022, 09.00 Uhr

Kurs-Nr.: AS84E

Donnerstag, 18.08.2022, 09.00 Uhr.

## **Gesund wandern mit Anita**

Treffpunkt jeweils am Kurhaus Scheidegg

Verschiedene Kurstermine:

Kurs-Nr.: AS90E

Mittwoch, 20.04.2022, 15.00 Uhr

Kurs-Nr.: AS91E

Mittwoch, 18.05.2022, 15.00 Uhr

Kurs-Nr.: AS92E  
Sonntag, 19.06.2022, 15.00 Uhr

Kurs-Nr.: AS93E  
Mittwoch, 20.07.2022, 15.00 Uhr

Kurs-Nr.: AS94E  
Mittwoch, 24.08.2022, 15.00 Uhr

### **Gesund und Fit in die Woche PRO mit Ann Mackinnon**

Die Montagswanderer Niveau leicht  
Treffpunkt Kressbronn Bahnhof

Kurs-Nr.: AS20E  
"Winterliche geologische Bodenseewanderung – Kressbronner Bibelweg"

Runde: 8 km  
Montag, 17.01.2022, 14.00 - 16.00 Uhr

Kurs-Nr.: AS21E  
„Winterlicher Kressbronner Brennerweg“

Runde: 14 km,  
Montag, 24.01.2022, 14.00 - 16.00 Uhr,

### **Gesund und fit in den Tag - erleben Sie den Sonnenaufgang „Carpe Diem“ mit Ann Mackinnon**

Treffpunkt Scheidegg Tourismus  
Verschiedene Kurstermine:

Kurs-Nr.:AS22E  
Montag, 11.04.2022, 6.00 - 6.45 Uhr

Kurs-Nr.:AS23E  
Montag, 18.04.2022, 6.00 - 6.45 Uhr

Kurs-Nr.:AS24E  
Montag, 06.06.2022, 5.00 - 5.45 Uhr

Kurs-Nr.:AS25E  
Montag, 13.06.2022, 5.00 - 5.45 Uhr

Kurs-Nr.:AS26E  
Montag, 01.08.2022, 6.00 - 6.45 Uhr

Kurs-Nr.:AS27E  
Montag, 08.08.2022, 6.00 - 6.45 Uhr

Kurs-Nr.:AS28E  
Montag, 15.08.2022, 6.00 - 6.45 Uhr

Kurs-Nr.:AS29E  
Montag, 22.08.2022, 6.00 - 6.45 Uhr,

Kurs-Nr.:AS30E  
Montag, 29.08.2022, 6.00 - 6.45 Uhr,

Kurs-Nr.:AS31E  
Montag, 05.09.2022, 6.00 - 6.45 Uhr,



**Hobby-Kurse, Handwerk**

### **Wasserfotografie**

Foto Workshop  
Ann Mackinnon  
Mitzubringen: Stativ, Kamera, diverse Objektive oder Funktionen ggfs. auch Fischauge, Reflektor, ggf. iPad zur Bearbeitung vor Ort

Ort: Scheidegger Wasserfälle  
Gebühr: je 20,00€  
Verschiedene Kurstermine:

Kurs-Nr.: AS70E  
Samstag, 11.06.2022, 17.00 - 20.00 Uhr

Kurs-Nr.: AS71E  
Samstag, 18.06.2022, 17.00 - 20.00 Uhr

Kurs-Nr.: AS72E  
Samstag, 06.08.2022, 17.00 - 20.00 Uhr

Kurs-Nr.: AS73E  
Samstag, 20.08.2022, 17.00 - 20.00 Uhr

Kurs-Nr.: AS74E  
Samstag, 03.09.2022, 17.00 - 20.00 Uhr

Kurs-Nr.: AS75E

### **Die Geheimnisse der Landschaftsfotografie – gemeinsam unterwegs**

Mitzubringen: Kamera, Weitwinkel-Objektiv, Fischauge, Stativ.

Samstag, 10.09.2022, 10.00 - 13.00 Uhr

Ort: Kurhaus Scheidegg

Gebühr: 20,00 €

Ann Mackinnon, Berufsfotografin

Kurs-Nr.: AS76E

### **Die Geheimnisse der Portraitfotografie**

Mitzubringen: Kamera, Portrait-Objektiv (85mm), Stativ

Samstag, 27.08.2022, 10.00 - 12.15 Uhr

Ort: Kurhaus Scheidegg

Gebühr: 20,00 €

Ann Mackinnon, Berufsfotografin



## **Neu! vhs.wissen.live**

vhs.wissen.live ist das digitale Wissensschaffsprogramm der Volkshochschulen. Es handelt sich um hochkarätigen Livestream von Experten aus Wissenschaft und Gesellschaft. Die Vorträge können Sie **kostenfrei** und **bequem von zu Hause** aus genießen. Nach der Anmeldung senden wir Ihnen den Zoom Zugangslink zu der gewünschten Veranstaltung.

Kurs-Nr.: OV15E

### **Das unzufriedene Volk**

Protest und Ressentiment in Ostdeutschland von der friedlichen Revolution bis heute

Weitere Informationen zum Inhalt und Referenten unter [www.vhs-lindenberg.de](http://www.vhs-lindenberg.de)

Mittwoch, 09.02.2022, 19.30 - 21.00 Uhr

Detlef Pollack, Stefan Locke

Kurs-Nr.: OV16E

### **Die Barbaren sind die anderen.**

Wie ein Denkmuster Geschichte und Literatur prägt.

Weitere Informationen zum Inhalt und Referenten unter [www.vhs-lindenberg.de](http://www.vhs-lindenberg.de)

Dienstag, 15.02.2022, 19.30 - 21.00 Uhr

Mischa Meier, Durs Grünbein

Kurs-Nr.: OV17E

### **Die Himmelsscheibe von Nebra – Fürsten, Goldwaffen und Armeen**

Weitere Informationen zum Inhalt und Referenten unter [www.vhs-lindenberg.de](http://www.vhs-lindenberg.de)

Freitag, 25.02.2022, 19.30 - 21.00 Uhr

Prof. Dr. Harald Meller

Kurs-Nr.: OV18E

### **Die Revolution hat ein weibliches Gesicht.**

Die aktuelle Rolle der Frauen in Belarus.  
Weitere Informationen zum Inhalt und Referenten unter [www.vhs-lindenber.de](http://www.vhs-lindenber.de)  
Donnerstag, 03.03.2022, 19.30 - 21.00 Uhr  
Alice Bota

Kurs-Nr.: OV19E

### **Femizide – Warum Männer Frauen töten und was wir dagegen tun müssen**

Weitere Informationen zum Inhalt und Referenten unter [www.vhs-lindenber.de](http://www.vhs-lindenber.de)  
Montag, 07.03.2022, 19.30 - 21.00 Uhr  
Margherita Bettoni

Kurs-Nr.: OV20E

### **Galaxien und schwarze Löcher**

Weitere Informationen zum Inhalt und Referenten unter [www.vhs-lindenber.de](http://www.vhs-lindenber.de)  
Mi, 09.03.2022, 19.30 - 21.00 Uhr  
Prof. Reinhard Genzel

Kurs-Nr. OV21E

### **Zusammentreffen von Mensch und Maschine: Mitbewohner, Diener, Kollege oder Konkurrent?**

Weitere Informationen zum Inhalt und Referenten unter [www.vhs-lindenber.de](http://www.vhs-lindenber.de)  
Dienstag, 15.03.2022, 19.30 - 21.00 Uhr  
Prof. Dr. Elisabeth André

Kurs-Nr.: OV22E

### **Widerstände gegen Weltbürgerlichkeit – Eine wechselvolle Geschichte**

Weitere Informationen zum Inhalt und Referenten unter [www.vhs-lindenber.de](http://www.vhs-lindenber.de)  
Donnerstag, 24.03.2022, 19.30 - 21.00 Uhr,  
Dr. Dr. h.c. Jürgen Osterhammel

Kurs-Nr.: OV23E

### **Deutschland vom Musterstaat zum Entwicklungsland – wie kann es sein, dass wir im Vergleich zu Europa hinterherhinken?**

Weitere Informationen zum Inhalt und Referenten unter [www.vhs-lindenber.de](http://www.vhs-lindenber.de)  
Dienstag, 29.03.2022, 19.30-21.00 Uhr,  
Alexander Hagelüken, Marlene Weiß

Kurs-Nr.: OV24E

### **Zwischen Globalismus und Demokratie: die EU, Europa und die Nationalstaaten**

Weitere Informationen zum Inhalt und Referenten unter [www.vhs-lindenber.de](http://www.vhs-lindenber.de)  
Donnerstag, 07.04.2022, 19.30 - 21.00 Uhr,  
Dr. Peter Gauweiler, Prof. Dr. Wolfgang Streeck

Kurs-Nr.: OV25E

### **Hat Europa eine kulturelle Identität?**

Weitere Informationen zum Inhalt und Referenten unter [www.vhs-lindenber.de](http://www.vhs-lindenber.de)  
Dienstag, 12.04.2022, 19.30 - 21.00 Uhr,  
Prof. Dr. Michael Hochgeschwender, Jürgen Kaube

Kurs-Nr.: OV26E

### **Willkommen im Anthropozän: Welche Technik prägt das Menschenzeitalter?**

Weitere Informationen zum Inhalt und Referenten unter [www.vhs-lindenber.de](http://www.vhs-lindenber.de)  
Dienstag, 26.04.2022, 19.30 - 21.00 Uhr,  
Prof. Dr. Helmuth Trischler



Kurs-Nr.: OV 27E

### **Krankenhäuser in Deutschland – Strukturen – Reformen – Probleme**

Weitere Informationen zum Inhalt und Referenten unter [www.vhs-lindenber.de](http://www.vhs-lindenber.de)  
Donnerstag, 05.05.2022, 19.30 - 21.00 Uhr,  
Prof. Dr. Dr. Thomas Gerlinger

Kurs-Nr.: OV28E

### **Nachhaltig, sicher, genussvoll – was trifft den modernen "Geschmack"?**

Weitere Informationen zum Inhalt und Referenten unter [www.vhs-lindenber.de](http://www.vhs-lindenber.de)  
Dienstag, 10.05.2022, 19.30 - 21.00 Uhr,  
Prof. Dr. Andrea Büttner

Kurs-Nr.: OV29E

### **Kurt Landauer – Der Präsident des FC Bayern. Briefwechsel mit Maria Baumann**

Weitere Informationen zum Inhalt und Referenten unter [www.vhs-lindenber.de](http://www.vhs-lindenber.de)  
Mittwoch, 11.05.2022, 19.30 - 21.00 Uhr  
Dr. Rachel Salamander, Jutta Fleckenstein

Kurs-Nr.: OV30E

### **Die Evolution der Phantasie: Warum wir ohne Kunst nicht leben können**

Weitere Informationen zum Inhalt und Referenten unter [www.vhs-lindenber.de](http://www.vhs-lindenber.de)  
Dienstag, 17.05.2022, 19.30 – 21.00 Uhr  
Prof. Dr. Thomas Junker

Kurs-Nr.: OV31E

### **Die Wiederfindung der Nation – Warum wir sie fürchten und warum wir sie brauchen**

Weitere Informationen zum Inhalt und Referenten unter [www.vhs-lindenber.de](http://www.vhs-lindenber.de)  
Mittwoch, 18.05.2022, 19.30 – 21.00 Uhr  
Prof. Dr. Aleida Assmann, Prof. Dr. Herfried Münkler

Kurs-Nr.: OV32E

### **Geschichte und Zukunft der Mode**

Weitere Informationen zum Inhalt und Referenten unter [www.vhs-lindenber.de](http://www.vhs-lindenber.de)  
Mittwoch, 22.06.2022, 19.30 – 21.00 Uhr  
Prof. Dr. Ulinka Rublack, Alfons Kaiser

Kurs-Nr.: OV33E

### **Welche Grenzen brauchen wir? Ethik und Politik der Migration**

Weitere Informationen zum Inhalt und Referenten unter [www.vhs-lindenber.de](http://www.vhs-lindenber.de)  
Donnerstag, 23.06.2022, 19.30 – 21.00 Uhr  
Gerald Knaus, Dr. Matthias Hoesch

# Notizen

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

# Allgemeine Geschäftsbedingungen

## 1. Zustandekommen des Vertrages

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung des/der Teilnehmenden zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die vhs zustande. Mit dem Zustandekommen des Vertrags verpflichtet sich der/die TeilnehmerIn zur Zahlung der Kursgebühr. Die Anmeldungen werden von der vhs in zeitlicher Reihenfolge angenommen.

## 2. Bezahlung

Die vereinbarte Kursgebühr wird mit dem Zustandekommen des Vertrages zur Zahlung fällig.

## 3. Rücktritt vom Vertrag

a) Die vhs kann von dem Vertrag zurücktreten, - wenn die angegebene Mindestzahl von Teilnehmenden nicht erreicht wird,

- wenn der von der vhs verpflichtete Dozent/die Dozentin aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der vhs liegen (z.B. Krankheit), ausfällt.

b) Der/die Teilnehmende kann durch schriftliche Erklärung bis zu 3 (drei) Werktagen vor dem ersten Veranstaltungstermin kostenfrei vom Vertrag zurücktreten.

Ab dem 2. Werktag vor Veranstaltungsbeginn ist der volle Veranstaltungspreis fällig.

Für von der vhs bereitgehaltene Veranstaltungen, Unterricht oder Leistungen, die von der/dem Teilnehmenden nicht in Anspruch genommen werden, erfolgt keine (anteilige) Erstattung der Kursgebühr.

Die vhs behält sich vor, Teilnehmer aus einem Kurs auszuschließen, sollten diese durch ihr Verhalten maßgeblich den Unterricht stören oder das Lernen der übrigen Teilnehmer unmöglich machen.

## 4. Bescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch ausgestellt, wenn mindestens 80 % der Kursstunden besucht wurden. Bescheinigungen jedweder Art können nur innerhalb eines Jahres nach Kursende ausgestellt werden.

## 5. Urheberrecht

Audiovisuelle Mitschnitte sind in den Veranstaltungen nicht gestattet. Eventuell ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der vhs auf keine Weise vervielfältigt werden.

## 6. Haftung

Die Haftung der vhs für Schäden jedweder Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der vhs Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

## 7. Leistungsumfang, Schriftform

Der Umfang der Leistungen der vhs ergibt sich aus der jeweiligen Veranstaltungsbeschreibung. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen. Der Dozent/die Dozentin ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jedweder Art bedürfen der Schriftform.

## 8. Mindestteilnehmerzahl

Veranstaltungen finden statt, wenn sich die bei den Veranstaltungen festgesetzte Mindestanzahl Kursteilnehmende angemeldet haben. Bei einer geringeren Teilnehmerzahl kann ein Kurs nur durchgeführt werden, wenn die Teilnehmenden mit einer Kürzung der Kursdauer oder einer entsprechenden Erhöhung des Kurspreises einverstanden sind.

Die Konditionen werden zu Kursbeginn in Absprache zwischen den Kursteilnehmenden und der vhs Lindenberg verbindlich festgelegt. Bei den Sprachkursen gilt bei Unterzahl je Doppelstunde (90 Minuten): 5 Teilnehmer: 9€ pro Person, 6 Teilnehmer: 8€ pro Person.

## 9. Kursräume

Die vhs arbeitet in gemieteten Räumen oder Schulräumen. Wird die Ordnung eines Raumes (Tische, Stühle etc.) verändert, ist diese nach Ende des Unterrichts wieder herzustellen.

## 10. Gültigkeit

Sollten Bestimmungen der AGB ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen nicht berührt.

## 11. Datenschutz

Wir speichern und verwenden Ihre Daten gemäß dem Bundesdatenschutzgesetz nur vhs-intern. Ein Weitergeben an Dritte erfolgt nicht.

*Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingung verlieren alle früheren ihre Gültigkeit.*

Volkshochschule Lindenberg-Westallgäu e.V.  
Rathausstraße 10  
88161 Lindenberg  
Tel: 08381 6260  
E-Mail: [info@vhs-lindenberg.de](mailto:info@vhs-lindenberg.de)

[www.vhs-lindenberg.de](http://www.vhs-lindenberg.de)