











vhs

Volkshochschule
Kaufbeuren

Programm
Frühjahr / Sommer
2024

gemeinsam
lernen

weiter denken!
Volkshochschule

	STUDIUM GENERALE	3
	VORTRÄGE UND KONZERTE	8
	BERUFLICHE WEITERBILDUNG	11
	EDV	21
	GRUNDBILDUNG	41
	SPRACHEN	43
	GESUNDHEIT	69
	KULTUR UND GESTALTEN	90
	GESELLSCHAFT	103
	JUNGE VHS	116
	ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN:	121

 **Studium Generale**

Das Studium generale ist für alle gedacht, die mehr wissen wollen. Es dient der grundlegenden und verständlichen Vermittlung von akademischem Wissen in klassischen Disziplinen wie Philosophie, Geschichte, Religion, Naturwissenschaften, Kunst und Literatur.

Neben der allgemeinen Bildung geht es auch um das Verstehen von Zusammenhängen, die Betrachtung einzelner Sachverhalte aus verschiedenen Perspektiven und somit um das Erkennen von kausalen oder chronologischen Abläufen. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Sie brauchen keinen bestimmten Schulabschluss oder Bildungsgrad.

Philosophie & Literatur

U001-241

" Das Gespräch ist eröffnet!" Das philosophische Café

Dr. Josef Zellner

5 Abende

Montag, 05.02.2024-03.06.2024,
19:00 - 21:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
5 Termine: 5.2. / 4.3./ 8.4./ 6.5. und 3.6.

Keine Kursgebühr, Anmeldung erforderlich
Sie lieben das tiefergehende Gespräch und den Austausch mit anderen Menschen? Und Sie sind bereit, sich mit den existenziellen Fragen des Lebens zu befassen: wie lieben, wie leben, wie reifen und sterben? Diese wichtigen Fragen bearbeiten wir gemeinsam im Austausch und suchen nach Antworten. Zusammen schärfen wir den Blick und nähern uns vor diesem Hintergrund auch aktuellen gesellschaftlichen Themen.

U002-241

Märcheninterpretation

"Zur Zeit, als das Wünschen noch geholfen hat..."

Dr. Josef Zellner

4 Abende

Montag, 26.02.2024- 13.05.2024,
19:00 - 21:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
4 Termine: 26.2./ 18.3./ 22.4. und 13.5.

Keine Kursgebühr, Anmeldung erforderlich
Nahezu alle Märchen der Gebrüder Grimm beschreiben spezielle seelische Konflikte und geben Hinweise, auf welchen Wegen und Umwegen sich diese Konflikte auflösen lassen. Während sich Märcheninhalte Kindern

scheinbar intuitiv erschließen, führt der Weg zum Verständnis für Erwachsene über Sagen und Legenden, Träume und Mythen. Im gemeinsamen Diskurs nähern wir uns Märchenklassikern wie „Frau Holle“, „Der Froschkönig“ oder „Schneewittchen“ und versuchen, sie Schritt für Schritt zu entschlüsseln.

U005-241

Asterix und Obelix - zwei Gallier in der Weltliteratur

Günter Bock

1 Tag

Samstag, 20.04.2024, 10:30 - 14:30 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 19,00 €

Dieser Workshop wendet sich an Leser der Geschichten und Freunde der beiden Gallier. Von den Anfängen 1959, als die beiden Schöpfer René Goscinny und Albert Uderzo das erste Mal unsere sympathischen Helden im Magazin Pilote vorstellten, bis zum neuesten Band 40 soll ein Überblick über die Welt um die beiden Helden und die anderen Dorfbewohner gegeben werden. Weiterhin können alle Interessierten erfahren, in welcher Zeit und bei welchen Reisen Asterix und Obelix in der halben damals bekannten bzw. noch unbekanntem Welt Abenteuer erlebten. An vielen Beispielen wird gezeigt, welcher wunderbarer Humor und welche Besonderheiten die Seiten der Hefte, Bücher, Sonderausgaben und Filme füllen.

Kunstgeschichte & Musik

U007-241

Nur kein Original - bekannte Musik in Varianten, die Sie vielleicht so noch nie gehört haben

Dr. Rainer Pippig

1 Abend, 26.04.2024

Freitag, 19:00 - 20:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 10,00 €

Es gibt bekannte klassische Stücke, die vom Komponisten selbst bearbeitet wurden wie z.B. die Klavierfassung des einzigen Violinkonzerts von Beethoven. Es gibt auch symphonische Musik, die für Klavier transkribiert wurden z.B. von Franz Liszt. Manchmal wird auch eine bekannte Melodie von einem anderen Komponisten verwendet. Das klingt sicher etwas ungewohnt. Aber es gibt noch sehr viele andere Musikbeispiele, bei denen das Original



so verändert wurde, dass man es völlig neu hören kann. Hier wird eine Auswahl von klassischer Musik auch in Bearbeitungen aus Rock und Jazz angeboten. Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen Musikabend, bei dem bekannte Musik in vielfältigen „Abarten“ ganz anders erklingen wird.

Anmeldung erforderlich!

U020-232

"München leuchtet" - Kultur und Leben am Beispiel der Schwabinger Bohème um 1900

Isabella Singer

1 Nachmittag, 26.01.2024

Freitag, 16:30 - 18:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 10,00 €

Neben Paris, Wien und Berlin avancierte besonders München um die Jahrhundertwende zu einer der Kulturstätten Europas, sein vormals unbedeutender Stadtteil Schwabing in diesem Zuge zu einem Weltdorf der Bohème: ein legendärer Umschlagplatz der Maler und Bildhauer, Schauspieler und Schriftsteller, Akademiker und ewigen Studenten, Lebengierigen und Umstürzler, Bonvivants und Exzentriker. „Schwabing ist kein geographischer Ort, sondern ein kultureller Zustand“, schrieb einst Erich Mühsam in seinen „Unpolitische[n] Erinnerungen“. Was aber ließ Schwabing zum Synonym eines flirrenden Lebensgefühls werden? Wer waren die Fixsterne der Schwabinger Bohème, die ProtagonistInnen der exotischen Faschingsfeste und boomenden Caféhauskultur, was einte sie, wo wohnten sie, wie lebten sie in diesem sagenumwobenen Künstlerviertel? Kommen Sie mit auf einen gedanklichen Streifzug durch Schwabings kulturelle Blütezeit und erhalten Sie Einblicke in die Lebensumstände und -gepflogenheiten jener Zeitgenossen.

Anmeldung erforderlich!

U022-241

Gefeiert, begehrt und beneidet - Der Typus des Malerfürsten im Glanze seiner strategischen Erfolgsgeschichte

Isabella Singer

1 Nachmittag, 12.04.2024

Freitag, 16:30 - 18:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 10,00 €

Ihr beruflicher Aufstieg verhielt sich kometenhaft, für Atelier-Termine begnügte man sich mit Wartelistenplätzen, sie residierten in Villen und Schlössern, Saus und Braus markierten ihren illustren Lebensstil: Malerfürsten waren die Stars der Haute Volée und etablierten damit eine genuin europäische Besonderheit, die ab Mitte des 19.

Jahrhunderts ihre Hochphase erlebte. Maler wie Franz von Stuck und Franz von Lenbach wussten geschickt, sich als schillernde Künstlerpersonen zu stilisieren, zu netzwerken, öffentliche Medien als Werbeplattformen zu instrumentalisieren, um ihre Bekanntheit und ihren Ruf auf ein internationales Niveau zu heben. Ihre strategisch geplante Selbstinszenierung soll in einem kunst- und kulturgeschichtlichen Rahmen den Fokus jenes Vortrags bilden und sich dem Phänomen über eine genauere Eingrenzung dieses Typus', das Orchestrieren ihrer Ausstellungs- und Marketingstrategien und die elementare Rolle ihrer Ehefrauen für ihre strahlenden Karrieren nähern.

Anmeldung erforderlich!

U024-241

Die Femme Fatale - Bildnis diabolischer Qualität

Isabella Singer

1 Nachmittag, 14.06.2024

Freitag, 16:30 - 18:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 10,00 €

Ab der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts widmeten sich vermehrt die Wissenschaften den bis dato noch verborgenen Tiefen des Wesens der Frau. Gesellschaftlich flankiert von patriarchalen Strukturen, bürgerlicher Prüderie als Kulisse einer vermeintlichen Sexualmoral und befeuert von Werken europäischer Autoren und Künstler begann so eine Vielzahl von Weiblichkeits-Imaginationen in Bildern, Schriften und Theorien ihr Unwesen zu treiben. Besonders populär und gefürchtet: Der Typus der Femme fatale, jener kapriziösen Erscheinung, die dem Mann aufgrund ihrer erotischen Ausstrahlung zum Verhängnis wird. Während diese Gestalt jedoch meist als künstlerisches Motiv und gesellschaftliche Projektionsfläche Ruhm erlangte, gelang es der französischen Schauspielerin Sarah Bernhardt, das Auflösen der Linie zwischen Mythos und Realität als Grundbaustein ihres Welterfolgs einzusetzen. So hüllte sie sich – auf der Bühne wie als Privatperson – ganz in den rätselhaften Schatten, der die Figur der Femme fatale umgibt, und kultivierte den Ruf ihrer Andersartigkeit, ihres exzentrischen Lebensstils und ihrer bewusst zur Schau gestellten Sinnlichkeit. Dieser Vortrag wagt den Versuch einer Wesensbestimmung der Femme fatale und ihres Mysteriums, indem er Sarah Bernhardt, die Theater-Ikone des Fin de Siècles, auf Basis ihrer Inszenierung beleuchtet.

Anmeldung erforderlich!



Demokratie & Digitalisierung

U014-232

ONLINE: Europäische Digitalpolitik – Wie gestaltet die EU den digitalen Wandel?

Demokratie im Gespräch - Webtalks zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung

1 Abend, 25.01.2024

Donnerstag, 19:00 - 20:00 Uhr

Online-Kurs

Keine Kursgebühr; keine Anmeldung erforderlich

Sie können direkt per Link an dieser Veranstaltung teilnehmen:

Link zur Veranstaltung:

<https://blz-bayern-de.zoom.us/j/85422673761>

Seit Ende 2022 beherrscht ChatGPT die Nachrichten, viele sehen den Chatbot der Firma OpenAI als „iPhone Moment“ der Künstlichen Intelligenz. Ähnlich wie Apple das Smartphone massentauglich machte, ist die Nutzung von KI-Werkzeugen seit der Einführung von ChatGPT nicht mehr aus dem Alltag vieler Menschen wegzudenken.

Seitdem wird weltweit darüber nachgedacht, welche Konsequenzen sich aus dem Einsatz von KI ergeben. Die EU reagiert auf diese Entwicklung mit verschiedenen Initiativen, vorneweg mit dem Rechtsakt für Künstliche Intelligenz (AI Act). Ob die EU mit diesen Gesetzen die richtige Antwort bereithält, ist umstritten. Einige Stimmen warnen vor einer Überregulierung und sehen die Wettbewerbsfähigkeit in Europa in Gefahr; anderen geht die Regulierung nicht weit genug. Welche Regeln braucht es für den Einsatz von Künstlicher Intelligenz?

Diskutieren Sie mit uns am 25. Januar von 19:00-20:00 Uhr!

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

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

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

U015-241

ONLINE: Die erschöpfte Bevölkerung? Nachrichtenmüdigkeit & Politikverdrossenheit in krisenhaften Zeiten

Demokratie im Gespräch - Webtalks zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung

Mittwoch, 21.02.2024, 19:00 - 20:00 Uhr

Online-Kurs

Keine Kursgebühr; keine Anmeldung erforderlich

Sie können direkt per Link an dieser Veranstaltung teilnehmen:

Link zur Veranstaltung:

<https://blz-bayern-de.zoom.us/j/85422673761>

Ukraine-Krieg, Israel, Inflation, Energiepreise, Klimawandel, steigende Zuwanderungszahlen – täglich werden wir mit schlechten Nachrichten auf allen Kanälen konfrontiert. Spätestens seit der Corona-Pandemie macht sich bei vielen ein Gefühl der Nachrichtenmüdigkeit breit: Menschen wenden sich von Informationsmedien ab, haben genug von den andauernden Negativmeldungen. Woher kommt diese Nachrichtenmüdigkeit? Ist sie Ausdruck einer von Krisen und Kriegen erschöpften Bevölkerung oder gar ein Symptom wachsender Politikverdrossenheit? Und welche Antworten können Politik und Journalismus auf diese Entwicklung geben? Diskutieren Sie mit uns am 21. Februar von 19:00-20:00 Uhr!

Die Veranstaltung findet als Zoom Webinar statt, d.h. Sie werden nicht gesehen und gehört in der Veranstaltung und können sich über den Chat beteiligen. Expertinnen und Experten referieren zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung. Diskutieren Sie mit!

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

U016-241

ONLINE: Von Wikileaks bis zu Panama Papers: Wie Daten bei der Aufdeckung politischer Missstände helfen können

Demokratie im Gespräch - Webtalks zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung

1 Abend, 13.03.2024

Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr

Online-Kurs

Keine Kursgebühr; keine Anmeldung erforderlich

Sie können direkt per Link an dieser Veranstaltung teilnehmen:

Link zur Veranstaltung:

<https://blz-bayern-de.zoom.us/j/85422673761>

Enthüllungen von Wikileaks, die Panama-Papers oder die Facebook Files – das Aufdecken von wirtschaftlichen, militärischen oder politischen Missständen hat sich durch Datenlecks und die Weitergabe digitaler Dokumente verändert. Stärken die digitalen Möglichkeiten des Whistleblowings Demokratien? Und wie werden Hinweisgeber rechtlich geschützt? Diskutieren Sie mit uns am 13. März von 19:00-20:00 Uhr!

Die Veranstaltung findet als Zoom Webinar statt, d.h. Sie werden nicht gesehen und gehört in der Veranstaltung und können sich über den Chat beteiligen. Expertinnen und Experten referieren zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung. Diskutieren Sie mit!

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

U017-241

ONLINE: Digitalisierung der Verwaltung in Deutschland: Womit ist zu rechnen?

Demokratie im Gespräch - Webtalks zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung

1 Abend, 10.04.2024

Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr

Online-Kurs

Keine Kursgebühr; keine Anmeldung erforderlich

Sie können direkt per Link an dieser Veranstaltung teilnehmen: **Link zur Veranstaltung:**

<https://blz-bayern-de.zoom.us/j/85422673761>

Zu langsam, zu wenig, zu uninspiriert – dies hört man immer wieder, wenn es um die Digitalisierung der Verwaltung in Deutschland geht. Statt hier halt zu machen, wollen wir uns der Frage stellen: Wie sieht eine konkrete Umsetzungsstrategie aus, die mittels Digitalisierung das Zusammenspiel der Bürgerinnen und Bürgern mit der Verwaltung erleichtert? Welche Digitalisierungsprojekte

sind gerade besonders erfolgreich und wie werden die weiteren Entwicklungen sein? Es würde uns freuen, wenn Sie bei unserem Webtalk über die Digitalisierung der Verwaltung am 10. April 2024 von 19 bis 20 Uhr mit dabei wären.

Die Veranstaltung findet als Zoom Webinar statt, d.h. Sie werden nicht gesehen und gehört in der Veranstaltung und können sich über den Chat beteiligen. Expertinnen und Experten referieren zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung. Diskutieren Sie mit!

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

U018-241

ONLINE: Desinformation im europäischen Wahlkampf: Reale Gefahr oder mediales Schreckgespenst?

Demokratie im Gespräch - Webtalks zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung

1 Abend, 15.05.2024

Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr

Online-Kurs

Keine Kursgebühr; keine Anmeldung erforderlich

Sie können direkt per Link an dieser Veranstaltung teilnehmen:

Link zur Veranstaltung:

<https://blz-bayern-de.zoom.us/j/85422673761>

Desinformation, KI-generierte Fotos, Dark Ads in sozialen Medien – Befürchtungen, demokratische Wahlen könnten durch digitale Technologien manipuliert werden, kommen inzwischen im Vorfeld nahezu jeder Wahl auf. Wie steht es um die Europawahl am 9. Juni? Welche Rolle spielen Desinformation und KI-generiertes Bildmaterial in den nationalen Wahlkämpfen zur Europawahl? Und wie gut ist die Europawahl vor Versuchen der digitalen Wahlbeeinflussung geschützt? Diskutieren sie mit uns am 15. Mai von 19:00-20:00 Uhr! Die Veranstaltung findet als Zoom Webinar statt, d.h. Sie werden nicht gesehen und gehört in der Veranstaltung und können sich über den Chat beteiligen. Expertinnen und Experten referieren zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung. Diskutieren Sie mit!

Eine Kooperation der Volkshochschulen in Bayern mit der Bayerischen Landeszentrale für



Politische Bildungsarbeit und der Akademie für
Politische Bildung in Tutzing.

Familienforschung & Paläographie

U040-241

Die „Sütterlinschrift“ – lesen und schreiben lernen

Carlo van Eckendonk

1 Tag, 13.04.2024

Samstag, 09:30 - 14:00 Uhr, 30 Min. Pause
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 26,70 €

Erlangen Sie die Lese-Kompetenz, eigene
Dokumente aus Ihrem Familienschatz
selbstständig zu entschlüsseln. Und üben Sie
sich im Schreiben eines alten Kulturgutes und
helfen Sie mit, die Sütterlinschrift für
kommende Generationen zu bewahren.

Bitte mitbringen: liniertes Heft, Stift und Papier

U051-241

Deutsche Paläographie für Fortgeschrittene

Übungen zur Urkunden- und Aktenkunde der
Frühneuzeit, Dr. Stefan Fischer

10 Nachmittage, 04.04.2024 - 20.06.2024

Donnerstag, 15:00 - 17:00 Uhr

Stadtarchiv, Hauberrisserstr. 8,

Gebühr: 100,00 €

Schwerpunkt werden spätmittelalterliche
Urkunden, frühneuzeitliche Konzepte,
Protokolle und Akten mit ihren Aussagen über
Siedlungs-, Namens-, Rechts- und
Stadtgeschichte sein.

Vorkenntnisse: Paläographiekenntnisse aus
früheren Kursen oder Eigenstudium
Kopien werden nach Verbrauch in Höhe von
ca. 25 € abgerechnet.

U055-241

Grundlagen der Familienforschung

Sabine Scheller

Freitag, 08.03.2024, 19:00 - 21:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Keine Kursgebühr, Anmeldung erforderlich

Eigentlich würde ich schon gerne wissen, wer
meine Vorfahren, meine Wurzeln waren – aber
wie mache ich das? Das hat sich sicher schon
mancher gefragt. Dieser Vortrag soll sie Schritt
für Schritt an das Thema heranführen.

Sie begeben sich bei der Familienforschung
auf einen spannenden Gang durch Jahr-
hunderte, mal euphorisch, mal frustriert. So
wie das Leben immer war und heute noch ist.
Die Kursleiterin Sabine Scheller hat für
ehrenamtliche Forschungsarbeiten und

Publikationen im Bereich der Ahnenforschung
2020 das Bundesverdienstkreuz am Bande
erhalten.

U056-241

Familienforschung im Internet (Präsenzkurs)

Sabine Scheller

Freitag, 03.05.2024, 19:00 - 21:00 Uhr

Keine Kursgebühr, Anmeldung erforderlich

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Der Kurs findet in Präsenz in der vhs statt.

Aus dem riesigen Online-Angebot werden

einige wichtige Portale vorgestellt, z. B. eine

Metasuche oder die Online-Kirchenbücher.

Zum einen sind es genealogische

Hilfsprogramme und Hilfsmittel, zum anderen

ist es auch der Zugriff auf Bücher und

Zeitschriften oder andere Suchportale, der zu

überraschenden Treffern führen kann.

Die Kursleiterin Sabine Scheller hat für ihre

ehrenamtlichen Forschungsarbeiten und

Publikationen im Bereich der Ahnenforschung

2020 das Bundesverdienstkreuz am Bande

erhalten.

 **Vorträge und Konzerte**

V010-241

Grönland-Abenteuer: Natur und Menschen am Rande der Zivilisation

Dieter Rösch

Dienstag, 05.03.2024, 19:00 - 20:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 8,00 €

Anmeldung erforderlich!

Ostgrönland ist wesentlich ursprünglicher und einsamer als der relativ gut erschlossene Westteil. Nur 3 500 Menschen verteilen sich hier auf 2 500 km Küstenlänge. Infrastruktur – wie wir sie in Europa kennen – ist so gut wie nicht vorhanden. Nur wenige Monate im Jahr ist ein Vorankommen mit dem Motorboot – neben dem Hubschrauber – möglich, im Winter ist man auf Hundeschlitten und Schneemobil angewiesen.

Hinter dem kleinen Dörfchen Tasiilaq scheint die Zivilisation zu enden. Nur selten trifft man dort noch auf Menschen oder kleine Siedlungen, in denen die alte Jäger- und Inuitkultur lebendig ist. Schroffe Berge und Gipfel erheben sich über tiefblauen Fjorden, in denen Eisschollen und Eisberge treiben.

Nirgends auf der Welt erfolgt der Klimawandel schneller als dort. Der Referent war dort im Sommer und Winter zu Fuß, mit dem Motorboot, dem Hubschrauber und mit Hundeschlitten unterwegs.

Ostgrönland entdecken, heißt: Natur im Urzustand erleben.

Vertonte Multimediaschau in Full-HD mit Live-Kommentar

Referent: Dieter Rösch

V012-232

Jakobsweg - bis zum Horizont und dann rechts - unterwegs auf dem Camino frances nach Santiago de Compostela und „Ans Ende der Welt“ - Teil 2 -

Bilder-/Filmvortrag

Reiner Strassmeier

Heidrun Strassmeier

Freitag, 16.02.2024, 19:00 - 21:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Anmeldung erforderlich! Der Eintritt ist frei. Es wird vor Ort um eine Spende für die Kaufbeurer Tafel (Gratislädle) gebeten.

Nach dem wir im Jahr 2022 mit dem Fahrrad vom Allgäu bis „Ans Ende der Welt“ gefahren sind, wollten wir nun den Jakobsweg „Camino frances“ zu Fuß laufen um die Unterschiede zwischen den beiden Reisemöglichkeiten zu erfahren. In diesem 2. Teil unserer Reise beschreiben wir unseren Weg und die

Erlebnisse vom früheren Verkehrsknotenpunkt Fromista aus durch die einsame Hochebene, die Meseta, nach Leon. Auch hier, in dem quirligen Leon, steht ein eindrucksvoller und sehenswerter Dom. In dem Ort Hospital de Orbigo bewunderten wir eine der längsten Brücken auf unserem Weg, die Puente de Orbigo, bevor wir nach Astorga mit dem Bischofspalast von Gaudi wanderten. Von hier aus ging es zum höchsten Punkt und auch einem emotionalen Höhepunkt der Reise, zum Cruz de Ferro, dem „Eisernen Kreuz“.

Herrliche Gebirgslandschaften führten über Ponferrada, O Cebreiro zur „100-km-Stadt“ Sarria. Ab hier erhöhte sich die Anzahl der Pilger etwas und wir steuerten über die Orte Portomarin, Melide und Arzua gemeinsam unser Hauptziel, Santiago de Compostela, an. Die Ankunft auf dem Platz vor der Kathedrale war wieder ein sehr emotionaler Moment. Von Santiago aus ging es, noch über einen Abstecher nach Muxia, „Ans Ende der Welt“, das Kap Finesterre. Wir trafen auf unserer Reise wunderbare Menschen aus der ganzen Welt und sind sehr dankbar für diese Begegnungen. Wir hoffen mit unserem Vortrag einige Eindrücke und Erlebnisse unserer Reise vermitteln zu können.

V012-241

Südtirol - vom Gletscher bis zur Rebe

Dieter Rösch

Dienstag, 09.04.2024, 19:00 - 20:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 8,00 €

Anmeldung erforderlich!

Nicht umsonst einer der begehrtesten Lebensräume Europas - Südtirol ist alpin und mediterran, hat das Ortlermassiv, die Dolomiten und Weinberge und war immer schon Durchgangsstation von Nord nach Süd. Südtirol spannt Brücken zwischen kulturellen Gegensätzen, man spricht deutsch, italienisch und ladinisch. Es hält fest an seinen Traditionen und vereint sie mit der Gegenwart. Südtirol ist Genuss und Naturverbundenheit und viele Zeugen reichen weit zurück in die Vergangenheit. Wer kennt schon die „Südtiroler Straße der Romanik“ und weiß, dass am Schneeberg bei Sterzing die weltgrößte Erzförderanlage über 800 Jahre in Betrieb war, wer den besten und weisesten Marmor der Welt liefert, welche Tätigkeit der Waaler ausübte.

Vertonte Multimediaschau in Full-HD mit Live-Kommentar

V014-241

Fastenzeit - schlank, gesund und vital durch Stoffwechselregulierung

1 Abend, 12.03.2024

Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 8,00 €

Die Fastenzeit geht zu Ende, Ostern und das Frühjahr nahen. Bei vielen von uns werden dann wieder Gedanken rund um das Thema Gewicht, Vitalität und Sport diskutiert. Warum nicht gleich damit starten, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden? In diesem Abendvortrag werden in Theorie und Praxis Grundlagen zum Thema Stoffwechsel, Ernährung, sinnvolle Bewegung und die individuelle Stoffwechsel Messung mit dem PhysiCal System vermittelt. Wer möchte kann an diesem Abend eine Messung kostenfrei durchführen lassen.

Vorgestellt werden darüber hinaus ein effektives Zelltraining mit der Intervall Hypo-Hyperoxi Methode (IHHT), ein 4-Stufen Ernährungsplan sowie Tipps zur individuellen Ergänzung mit orthomolekularer Medizin.

Anmeldung erforderlich!

V016-241

Sinnvolle Vorsorge für Notfälle und Krisen

Andreas Eckl

1 Abend, 19.04.2024

Freitag, 19:00 - 21:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 8,00 €

Anmeldung erforderlich!

Dauer: ca. 2 bis 2,5 Stunden

Verschiedene Krisen der letzten Jahre haben gezeigt, dass unter anderem eine sinnvolle Vorratshaltung von Lebensmitteln und Getränken im Notfall hilfreich ist. Dies wird auch vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) dringend empfohlen.

Sie erhalten an diesem Abend wichtige Informationen, welche Vorräte und Gerätschaften hilfreich sind. Wir besprechen, welche Krisen vorstellbar sind und wie Sie sich darauf vorbereiten können. Dieser Vortrag gibt einen Überblick und hilft Ihnen, eine auf Ihre Bedürfnisse ausgerichtete Krisenvorsorge zu planen und sinnvolle Vorräte anzulegen.

Kursleitung: Andreas Eckl, Industriefachwirt und Fachkaufmann für Einkauf und Materialwirtschaft; Natur- und Umweltpädagoge, Fortbildungen in Survivalkursen

V018-241

Fassadenbegrünung in der Stadt - schaffen Sie sich Ihre grüne Oase!

Beate Römlein-Ruf

1 Abend, 10.05.2024

Freitag, 18:00 - 19:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 8,00 €

Eine Fassadenbegrünung verwandelt vertikale Fläche in eine lebendige, grüne Oase und funktioniert auch auf kleinstem Raum. Das sieht gut aus und bringt Bewohner*innen, dem Wohnumfeld sowie der Natur viele Vorteile. Im Vortrag werden Möglichkeiten, Grenzen und Risiken von vertikalem Grün umfassend aufgezeigt - an einer Fassade oder auch freistehend. Wir besprechen, welche Pflanzen zu welchem Standort passen, was eine geeignete Stützstruktur ist, wie man die Baustruktur weder gefährdet noch schädigt und wie man Fehler vermeiden kann.

Die gute Nachricht: Fassadenbegrünung lässt sich in der Regel schnell, unkompliziert und kostengünstig installieren. Gleichzeitig setzen wir damit dem Klimawandel etwas entgegen: Die Begrünung und Bepflanzung kann die Erhitzung außerhalb und innerhalb von Gebäuden verringern, zur Artenvielfalt beitragen und das Mikroklima verbessern. Nach dem Vortrag können Sie loslegen und Ihre eigene Oase entwickeln und umsetzen. Die Referentin Beate Römlein-Ruf (Dipl.-Ing. Landschaftsarchitektur FH) freut sich über Ihre Fragen und gibt gerne Tipps zur Umsetzung.

V020-241

Besser schlafen!

Vortrag mit Demonstration

Peter Bergholz

1 Abend, 07.06.2024

Freitag, 18:30 - 20:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 12,00 €

Keine Abendkasse, Anmeldung erforderlich. Nach diesem Vortrag wissen Sie, wie innere Schalter es möglich machen, ungestörter und erholsam zu schlafen. Die 3 Inneren Schalter werden mit einfachen winzigen Bewegungen aktiviert und versetzen das Nervensystem in eine besondere Gelassenheit, eine innere Kohärenz, die es auch mitten in der Nacht möglich macht, Gefühle und Gedanken zu beruhigen und auf Angenehmes zu richten. Die Rossini Kohärenz Methode basiert auf 40 Jahren intensiver Praxis und den innovativen Erkenntnissen der Neuro- und Fasziensforschung.

Kursleitung: Peter Bergholz, Dipl.-Psychologe



Vorträge und Konzerte

Telefon: 08341/99969-0

V080-241

**Ausgewählte Kaufbeurer
Frauengeschichten aus der
Sonderausstellung des Stadtmuseums "He
Fräulein!"**

Mittwoch, 21.02.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Kolping Akademie, Adolph-Kolping-Str. 2,
Petra Weber und Susanne Sagner
Alle Interessierten sind sehr herzlich
eingeladen. Eine Kooperation des
Heimatvereins Kaufbeuren und der vhs.
Freier Eintritt. Anmeldung ist nicht erforderlich!

V081-241

**Buchvorstellung "Kleine Geschichte des
Allgäus" Entstehungsgeschichte des
Buches (making of), Auffälligkeiten und
Besonderheiten der Allgäuer Geschichte
und ihrer Erforschung**

Mittwoch, 20.03.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Kolping Akademie, Adolph-Kolping-Str. 2,
Dr. Stefan Fischer
Alle Interessierten sind sehr herzlich
eingeladen. Eine Kooperation des
Heimatvereins Kaufbeuren und der vhs.
Freier Eintritt. Anmeldung ist nicht erforderlich!

V300-241

**Sommerkonzert des vhs-
Kammerorchesters**

Sonntag, 07.07.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Stadtsaal, Augsburgs Straße 2,
Eintritt: 15,00 €, an der Abendkasse 17 €
Das Sommerkonzert findet am 7. Juli 2024 um
19 Uhr im Stadtsaal Kaufbeuren statt. Das
Programm wird rechtzeitig bekannt gegeben.
Karten erhalten Sie ab dem 17.06.2024 im
Vorverkauf in der vhs für 15 € :Tel. 08341/
999690 oder an der Abendkasse für 17 €

241A04.201

**Europa im 21. Jahrhundert
Dr. Theo Waigel: Vortrag mit Diskussion**

1 Abend, 16.05.2024
19.00 bis 21.00 Uhr, Einlass 18:30 Uhr
Gymnasium Marktoberdorf, Mühlsteig 23
87616 Marktoberdorf

**Anmeldung: bei vhs Ostallgäu /Mitte
Kursnummer 241A04.201**

Dr. Theo Waigel gilt als einer der Vordenker
der europäischen Integration, für den die EU
weit mehr ist als nur eine erfolgreiche
Wirtschafts- und Währungsunion. In seinem
Vortrag nimmt der „Vater des Euros“ seine
Zuhörer mit auf eine besondere Reise durch
Europa, teilt dabei anekdoten- und
kenntnisreich seine persönlichen Erfahrungen
als Staatsmann und langjähriger
Bundesfinanzminister und skizziert wirtschaft-
liche, außen- und sicherheitspolitische
Herausforderungen der Gegenwart. Dabei

macht Waigel auf eindrucksvolle Weise klar,
dass in der immer komplexer und konflikt-
reicher werdenden Welt des 21. Jahrhunderts
nur ein einiges und starkes Europa, das sich
auf seine Grundwerte als demokratische
Friedensmacht besinnt, ein Garant für Freiheit,
Wohlstand und Sicherheit sein kann.

**Bei der vhs angemeldete Gäste haben
Sitzplatzgarantie. Restkarten an der
Abendkasse erhältlich.**

Diese Veranstaltung ist für Mitglieder der vhs
Fördervereine Marktoberdorf, Biessenhofen
und Obergünzburg kostenfrei!
Veranstaltet und gefördert durch den
Förderverein vhs Marktoberdorf e.V.

 **Berufliche Weiterbildung****Berufliche Neuorientierung
& Beratungsangebote**

B001-241

**Infoabend: Berufliche Perspektiven -
überdenken, planen, ändern**

Jürgen Wendlinger

1 Abend, 13.03.2024

Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Keine Kursgebühr - Anmeldung erforderlich!

Sie möchten Ihren beruflichen Standort bestimmen und machen sich Gedanken über Ihre berufliche Zukunft? Sie möchten sich beruflich weiterbilden, verändern oder neue Wege gehen? Sie erhalten Informationen zu Ausbildungs- und Weiterbildungsmöglichkeiten sowie zu den Fördermöglichkeiten. Dieser Abend lädt zum Nachdenken ein über die aktuelle Situation, über neue berufliche Wege und berufliche Alternativen.

Kursleitung: Jürgen Wendlinger,
Bildungsberatung Kaufbeuren

B002-241

Berufliche Neuorientierung angehen - jetzt!

Christine Hoch und Jürgen Wendlinger

2 Tage, 09.04.2024, 16.04.2024

Dienstag, wöchentlich, 16:00 - 19:00 Uhr

Generationenhaus, Hafenmarkt 6-8, 87600

Kaufbeuren

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich!

Sie sind auf dem Weg sich beruflich neu zu orientieren? Sie haben Lust auf Veränderung? Wissen aber nicht genau wie Sie anfangen sollen und wo genau es hingehen soll? Sie wünschen sich einen Austausch mit Gleichgesinnten und eine Standortanalyse? Dann machen Sie den ersten Schritt und melden Sie sich zu den beiden kostenfreien Workshop-Tagen an. Zielgruppe: Alle Menschen, die ihre aktuelle Berufssituation überdenken und ändern wollen, die sich mehr Klarheit über ihre Stärken und Werte wünschen, die eine neue berufliche Herausforderung suchen und mehr Sinn und Zufriedenheit an ihrem Arbeitsplatz erleben möchten.

Anmeldung: Christine Hoch,
Bildungsberaterin Landkreis Ostallgäu, Tel.
08342-911-293, E-Mail: christine.hoch@lra-
oal.bayern.de

B003-241

Berufliche Planung mit 50Plus

Jürgen Wendlinger, Bildungsberatung

Kaufbeuren

1 Abend, 12.06.2024

Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Keine Gebühr - Anmeldung erforderlich!

Sie sind 50Plus, haben noch rund 10 Jahre Arbeitszeit vor sich und befinden sich gerade in der letzten beruflichen Etappe und möchten Ihre restliche Laufbahn nochmal planen bzw. überdenken? Wir beschäftigen uns an diesem Abend mit folgenden Punkten:

- Ressourcen-Check und Potential
- Realistische Jobperspektiven.
- Selbstwertgefühl und Krisen
- Aktivierung und Motivierung
- Ein konkretes berufliches Ziel
- Selbstmarketing und Netzwerke

B005-241

**Mein Potential finden und leben:
Stärkenworkshop**

Sonja Glass

2 Tage, 19.06.2024, 03.07.2024

Mittwoch, 16:00 - 19:30 Uhr

Landratsamt Ostallgäu, Marktoberdorf

Gebühr (einschl. Kursunterlagen): 120,00 €

Die Teilnehmenden durchlaufen in zwei aufeinander aufbauenden Workshop-Einheiten einen Prozess der Selbsterkenntnis und erlangen Klarheit über ihre Stärken, Kompetenzen, Werte und besonderen Fähigkeiten. Durch verschiedene Übungen erkennen die Teilnehmer ihre Ressourcen und ihr Potential. Gleichzeitig erfahren die Teilnehmenden eine Stärkung ihres Selbstbewusstseins. Aus diesem Prozess der Selbstreflexion können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre Kompetenzen entdecken, das Beste für sich wählen und ihr ganz individuelles Potential aktivieren. Kursleitung: Sonja Glas, Business-Coach, ehemalige Ausbildungsleiterin und Leiterin Personalentwicklung
Hinweis: Der Kurs findet im Landratsamt Ostallgäu, Schwabenstr. 11, 87616 Marktoberdorf statt, Raum Wertach

Anmeldung: Christine Hoch, Bildungsberaterin
Landkreis Ostallgäu, Tel. 08342-911-293 oder
per E-Mail: christine.hoch@lra-oal.bayern.de

Bewerbung und Kommunikation

B009-241-

Bewerbungstraining

Helmut Lemke

1 Tag, 16.03.2024

Samstag, 11:00 - 15:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 10,00 €

Wer für den Job- bzw. Arbeitsmarkt attraktiv sein will, muss mit den Trends gehen. Wie war das nochmal mit dem Anschreiben? Was gehört in den Lebenslauf? Und gibt es das Ganze auch in schön? Klar. Wir zeigen Ihnen, worauf es neben den herkömmlichen Bewerbungsregeln außerdem noch ankommt. Für jede/n Bewerber/in ist es wichtig, auf Anrieb aus dem Stapel an

Bewerbungsmappen hervorstechen. Wir zeigen Ihnen, wie es geht.

Dieser Kurs ist auch für junge Menschen geeignet, die über das Bewerbungstraining der Schule hinaus, ihre Bewerbung besser machen möchten.

Kursleitung: Helmut Lemke, ehem.

Personalleiter und Bewerbungstrainer

B010-241

Bewerbungstraining - interaktiv und praxisnah

Für einen selbstsicheren Auftritt beim

Bewerbungsgespräch

Christian Schießl

1 Abend, 12.04.2024

Freitag, 18:30 - 21:00 Uhr

Volkshochschule OAL-Mitte (vhs

Obergünzburg), Nikolausberg (Mittelschule) 5,

87634 Obergünzburg

Gebühr: 14,00 €

Kleingruppe (bis 4 TN = 19,00 €)

Anmeldung direkt bei der vhs OAL-Mitte unter www.vhs-oal-mitte.de unter Kurs-Nr.

241B03.300

Sind Sie nervös vor Ihrem

Bewerbungsgespräch? Das muss nicht sein!

Hier trainieren Sie mit einem Fachmann, wie

Sie elegant in einem Gespräch über 30

Minuten überzeugen.

• 100 typische Bewerbungsfragen,

• Tipps gegen Nervosität beim

Bewerbungsgespräch,

• die häufigsten Fehler im

Bewerbungsgespräch,

• „Klassikerfragen“ im Vorstellungsgespräch,

• Übungen vor der Kamera

(Selbstpräsentation, Rollenspiele, Wirkung auf meinen Gesprächspartner).

Bitte mitbringen: Schreibutensilien und falls erwünscht eigene Unterlagen für Bewerbung.

Kursleitung: Christian Schießl, Bankfachwirt (IHK), Ausbilder & Prüfer (IHK)

B011-241

Wirkungsvoll sprechen und besser auftreten! Rhetorik-Workshop

Andreas Decrout

1 Tag, 20.04.2024

Samstag, 09:00 - 17:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 49,00 €

Sie möchten Ihre Zuhörerinnen und Zuhörer faszinieren, die notwendige Sicherheit erlangen und dazu das Handwerkszeug kennenlernen?

In diesem Kompaktkurs, der auch für Einsteiger/innen geeignet ist, erhalten Sie einen Überblick, wie Sie einen Vortrag aufbauen und thematisch gliedern. Darüber hinaus lernen Sie die wichtigsten rhetorischen Techniken kennen, die Ihnen helfen, Menschen für sich und ihr Thema zu gewinnen. Doch das Wichtigste: SIE und Ihre Wirkung stehen im Mittelpunkt, nicht das Einstudieren von Verhaltensweisen!

Das Erlernte wird in praktischen Übungen umgesetzt. Tipps des Kursleiters und der Teilnehmenden helfen Ihnen dabei, ihr rhetorisches Profil auszubilden und zu verbessern. Der Kurs folgt einem Grundkonzept, auf Ihre Anforderungen wird jedoch speziell eingegangen.

Bitte Schreibunterlagen mitbringen.

Kursleitung: Andreas Decrout, Dipl.-

Betriebswirt

B012-241

Knigge & Co. - privat und beruflich

Mit guten Umgangsformen öffnen sich Türen
Hannelore Grimm

1 Tag, 11.05.2024

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 16,00 €

Gute Umgangsformen sind die Grundlage für einen erfolgreichen Auftritt: im Business, privat und auf dem gesellschaftlichen Parkett.

Machen Sie Eindruck mit Ihrem Auftritt.

Stilsicher, praxisnah und mit Humor vermittele

ich Ihnen die Kursleiterin folgende Inhalte:

- Wer war Freiherr von Knigge

- Der erste Eindruck, Körperhaltung

- Wir begrüßen uns

- Gegenseitiges Vorstellen

- Besucherempfang

- Kleider-Knigge für Damen und Herren
"Tischlein deck dich"
- Alles rund um einen Besuch in einem gehobenen Restaurant.
Kursleitung: Hannelore W. Grimm, Etikettentrainerin und Mitglied des Vorstandes der Deutschen-Knigge-Gesellschaft e.V.

B014-241

[Marketing: Video- und Foto-Sharing „Know-how“ zum professionellen Content-Marketing](#)

vhs Cuxhaven

1 Vormittag, 11.06.2024

Dienstag, 10:30 - 12:00 Uhr

Zoom-Online-Kurs

Gebühr: 19,00

Instagram gehört zu den am meisten genutzten sozialen Medien bzw. Netzwerken weltweit – besonders unter jüngeren Menschen. Ausgerichtet auf ein Video- und Foto-Sharing ermöglicht es ein extrem wirkungsvolles, bildbasiertes Content-Marketing. Gerade für kleine und mittlere Unternehmen (KMU) stellt es sich als eine Low-Budget-Alternative zu klassischen Kommunikationsmitteln – gerade im Printbereich – dar.

Für das erfolgreiche Etablieren eines Instagram-Accounts ist jedoch ein „taktisches“ und vor allem ein konsequentes Vorgehen notwendig. Die systematische Analyse erfolgreicher Angebote befördert insoweit unterschiedliche Blickwinkel, die für eine tatsächliche Erfolgsstrategie „im Business“ unabdingbar sind (kundenzentrierter Ansatz).
Highlights:

- Soziale Netzwerke und Networking („Trigger“)
- Wahrnehmungspsychologie und Gestaltung
- Visual Content – Optimieren von Videos und Fotos
- Corporate Design (CD) und Branding „inclusive“
- Das PLUS: Besprechung weltweit beliebter Accounts

Für eine erfolgreiche Teilnahme sind keine spezifischen Vorkenntnisse erforderlich. Der Digitalkurs „Instagram – Video- und Foto-Sharing – ‚Know-how‘ zum professionellen Content-Marketing“ ist Bestandteil eines modularen Kurskonzepts, das der digitalen Kursreihe vhsQuickSteps zugrunde liegt.

In Kooperation mit der vhs Cuxhaven
Der Online-Kurs wird über die Videokonferenz-Plattform ZOOM durchgeführt.

Es wird ein PC oder Laptop mit einem einwandfrei funktionierenden Internetzugang und Mikrofon (z.B. Headset) benötigt. Empfohlen wird der Einsatz eines zweiten Monitors bzw. eines weiteren Endgeräts – beispielsweise eines Tablet-Computers – für die ZOOM-Übertragung, um so ein paralleles Mitarbeiten am Hauptgerät zu ermöglichen.

B015-241

[\(Online\) Mit Stress gut umgehen](#)

Kursleitung: Martin Heuser, freiberuflicher Trainer und Coach

1 Dienstag, 12.03.2024, 18:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 25,00 €

Anmeldefrist bis 5. März

Stressbedingte Erkrankungen nehmen rasant zu; häufig führen sie zu langen Arbeitsausfällen und verminderter Leistungsfähigkeit der Betroffenen. Im Abendseminar werden die Grundlagen von Stress sowie Warnsignale eines Burnouts aufgezeigt und Möglichkeiten der Stress-Prävention vorgestellt.

- Stress als gesellschaftliches Phänomen
- Stress-Modelle, Entstehung, Auswirkungen
- Burnout: Merkmale, Risikofaktoren, Warnzeichen
- Stressabbau: Handlungsstrategien
- Resilienz - Widerstandsfähigkeit

B016-241

[\(Online\) Soft Skills erfolgreich im Beruf einsetzen](#)

Martin Heuser

1 Abend, 04.06.2024

Dienstag, 18:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 25,00 €

Anmeldefrist bis 1. Juli

Soft skills sind mehr noch als die fachliche Kompetenz entscheidend, um im Job erfolgreich zu sein. Aufgrund von Digitalisierung, Arbeitsverdichtung und Globalisierung steigen die Anforderungen an Arbeitnehmer deutlich, z.B. mit Menschen aus anderen Kulturen zusammen zu arbeiten; damit gehen wachsende Anforderungen an die Art der Gesprächsführung und Konfliktlösefähigkeiten einher.

- Persönlichkeit & Motivation
- Kommunikation & Gesprächsführung, Feedback
- Führungsstile & Teamentwicklung
- Konflikte & Verhandlungsführung
- Problemlösung & Kreativität

- Umgang mit Veränderung
- ZeitmanagementUmgang mit Stress

eines Unternehmens zu erledigen.
Kursinhalte:

B020-241

[Weiterbildung für Menschen mit geistiger Behinderung](#)

Irmgard Willms

15 Nachmittage, 31.01.2024 - 12.06.2024

Mittwoch, 13:30 - 15:45 Uhr

Wertachtal-Werkstätten, Porschestr. 30, 87600

Kaufbeuren

Gebühr: 53,00 €

Alle Xpert Business-Kurse und Abschlüsse finden Sie auf der Webseite:www.xpert-business.eu

B030-241

[Online-Kurs: Einführung in die Buchführung](#)

Wigbert Linke

5 Abende, 19.02.2024 - 28.02.2024

Montag, 18:00 - 20:00 Uhr

Mittwoch, 18:00 - 20:00 Uhr

Freitag, 18:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 74,00 €

Eine Einführung in das System der doppelten Buchführung sowie den Aufbau und die Wirkungsweise einer Bilanz.

Kursinhalt:

- Grundlagen der Buchführung (Inventur, Inventar, Bilanz)
- Buchen auf Konten (Verbuchung einfacher Geschäftsvorfälle)
- Buchung des Anlagevermögens und des Warenverkehrs
- Behandlung der Umsatzsteuer in der Buchführung
- Erstellen einer einfachen Schlussbilanz

B041-241

[Online-Kurs: Finanzbuchführung 2 Xpert Business Lernnetz](#)

22 Abende, 05.03.2024 - 18.06.2024

Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Gebühr: 375,00 € (inkl. Kursunterlagen)

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

B042-241

[Online-Kurs: Finanzbuchführung 3 mit DATEV Xpert Business Lernnetz](#)

Online-Dozent

16 Abende, 19.03.2024 - 11.06.2024

Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Online-Kurs

Gebühr: 330,00 € (inkl. Kursunterlagen)

Hinweis Prüfung: Wenn Sie eine Xpert-Business Prüfung ablegen möchten, können Sie sich der vhs Memmingen oder der vhs Augsburg anmelden.

Kaufmännische Online-Kurse: Xpert Business Lernnetz

B040-241

[Online-Kurs: Finanzbuchführung 1 Xpert Business Lernnetz](#)

24 Abende, 05.03.2024 - 25.06.2024

Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Gebühr: 395,00 € (inkl. Kursunterlagen)

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

B043-241

[Online-Kurs: Bilanzierungspraxis Xpert Business Lernnetz](#)

Online-Dozent

20 Abende, 05.03.2024 - 11.06.2024

Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Online-Kurs

Gebühr: 360,00 € (inkl. Kursunterlagen)

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

auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

B044-241

Online-Kurs: Lohn und Gehalt 1 Xpert Business Lernnetz

24 Abende, 05.03.2024 - 25.06.2024

Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Gebühr: 395,00 € (inkl. Kursunterlagen)

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

Kursinhalte des Online-Lehrgangs:

B045-241

Online-Kurs: Lohn und Gehalt 2 Xpert Business Lernnetz

22 Abende, 05.03.2024 - 18.06.2024

Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Gebühr: 375,00 € (inkl. Kursunterlagen)

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

B046-241

Online-Kurs: Lohn und Gehalt 3 mit DATEV Xpert Business Lernnetz

16 Abende, 19.03.2024 - 11.06.2024

Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Gebühr: 330,00 € (inkl. Kursunterlagen)

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

B047-241

Online-Kurs: Personalwirtschaft Xpert Business Lernnetz

20 Abende, 05.03.2024 - 11.06.2024

Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Gebühr: 360,00 € (inkl. Kursunterlagen)

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

B048-241

Online-Kurs: Einnahmen-Überschussrechnung Xpert Business Lernnetz

11 Abende, 05.03.2024 - 23.04.2024

Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Gebühr: 250,00 € (inkl. Kursmaterial)

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

B049-241

Online-Kurs: Controlling für KMU Xpert Business Lernnetz

20 Abende, 05.03.2024 - 11.06.2024

Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Gebühr: 360,00 € (inkl. Kursunterlagen)

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

B051-241

Online-Kurs: Kosten- und Leistungsrechnung Xpert Business Lernnetz

20 Abende, 05.03.2024 - 11.06.2024

Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Gebühr: 360,00 € (inkl. Kursunterlagen)

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

B052-241

Online-Kurs: Betriebliche Steuerpraxis Xpert Business Lernnetz

22 Abende, 05.03.2024 - 18.06.2024

Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Gebühr: 360,00 € (inkl. Kursunterlagen)

Dieser Online-Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen.

vhs Business Kurse & Seminare

B100-241

Die Kunst, sich Namen und Fakten leichter zu merken

Dr. (Universität Venedig) Sebastiana Musmeci

1 Vormittag, 04.05.2024

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 45,00 €

Gebühr: 35,00 € (Bei gleichzeitiger Buchung von Kurs B101-241 "Eine freie Rede halten - locker und souverän": 35,00 €

Seminargebühr: 35,00 € bei gleichzeitiger

Buchung von Kurs B101-241 "Eine freie Rede halten - locker und souverän"

Ein schlechtes Gedächtnis für Namen und Fakten im privaten und beruflichen Alltag kann schnell zu peinlichen Situationen oder sogar

zuernsthaften Schwierigkeiten führen.

Gedächtnislücken können Sie ab sofort - und schrittweise immer besser - meiden durch diepraktische Anwendung der vernetzten Strategien, die Ihnen in diesem Seminar auf leicht verständliche Weise vermittelt werden. Trainieren Sie Ihre Merkfähigkeit zu diesen Themen, um Ihre Erfolgserlebnisse in diesen Bereichen beträchtlich zu steigern. Die international tätige Referentin hält seit Jahrzehnten diese Gedächtnisseminare vorwiegend in der freien Wirtschaft. Kursleitung: Dr. (Universität Venedig) Sebastiana Musmeci

B101-241

Eine freie Rede halten - locker und souveränDr. (Universität Venedig) Sebastiana Musmeci
1 Nachmittag, 04.05.2024

Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 45,00 €

Gebühr: 35,00 € (Bei gleichzeitiger Buchung

von Kurs B100-241 "Die Kunst, sich Namen

und Fakten zu merken": 35,00 €

Seminargebühr: 35,00 € bei gleichzeitiger

Buchung von Kurs B100-241 " Die Kunst, sich

Namen und Fakten leichter zu merken":

Brechen Sie alte Denkmuser und Verhaltensweisen auf und erleben Sie die

Freude bei Terminen, Geburtstagen,

Sitzungen, Events eine freie Rede

selbstsicher, lebendig und motivierend zu

halten. Erfahren Sie den Wert von einem

Stichwortmanuskript, das Sie zwar unterstützt,

aber das Ihnen gleichzeitig die Freiheit gibt - in

Verbindung mit Visualisierungstechnikern - mit

Natürlichkeit, Empathie und Blickkontakt vor

ihrem Publikum zu sprechen und es mit Ihrer

Kompetenz zu begeistern.

Kursleitung: Dr. (Universität Venedig)

Sebastiana Musmeci

B102-241

Onlineseminar Selbstsicherheitstraining

Thomas Schlayer

160 Tage, 19.02.2024 - 27.07.2024

Gebühr: 39,00 €

Sie erhalten als Teilnehmer/in nach der

Anmeldung die Zugangsdaten.

Täglicher Beginn/Einstieg möglich; Dauer ca. 3 Stunden

Ein flexibles Onlineseminar mit einem Umfang

von rund 3 Stunden. Sie können am Stück

teilnehmen oder mehrere Pausen machen.

Sie möchten gerne sicherer auftreten? Sie

suchen nach Tipps, wie Sie flüssiger sprechen

und besser überzeugen können? Das

Selbstsicherheitstraining hilft Ihnen

dabei. Freuen Sie sich auf Dutzende konkrete

Trainingsempfehlungen, viele Audios und Videos sowie auf viel Extrawissen, als PDF das heruntergeladen werden kann. Auch nachdem Sie Ihren Abschlusstest bestanden haben, erhalten Sie lebenslangen Zugriff auf alle Inhalte.

Thomas Schlayer, Rede-Experte und Kommunikationstrainer

B103-241

[Online-Seminar: Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen](#)

Matthias Dahms

1 Abend, 10.04.2024

Mittwoch, 18:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 60,00 €

Anmeldeschluss: 8. April

Fällt es Ihnen manchmal schwer, Forderungen durchzusetzen, im Mittelpunkt zu stehen, „nein“ zu sagen oder die eigenen Fähigkeiten ins rechte Licht zu rücken? Mangelndes Selbstvertrauen kann eine Ursache sein: Sie erhalten oft nicht das, was Sie wollen. Sie werden von anderen überholt und ärgern sich oft im Nachhinein über sich selbst.

Die gute Nachricht: Selbstvertrauen lässt sich erlernen. Sie trainieren in dieser Online-Veranstaltung, sich selbst zu vertrauen, sich zu motivieren und das Ruder in die Hand zu nehmen. Sichere Argumentation, flüssiges Sprechen und Überzeugungskraft sind Ihre Partner. So gewinnen Sie Schritt für Schritt den Zugang zu den eigenen Kraftquellen und Ressourcen.

Zielgruppe: alle Personen, die ihre Stärken und ihr Selbstvertrauen ausbauen wollen. Referent: Dipl.-Ökonom Matthias Dahms, Trainer und Coach, Lehrbeauftragter Hochschule Heilbronn

B104-241

[Online-Seminar: Die Erfolgsfaktoren einer Führungskraft Motivieren - Delegieren - Kritisieren](#)

Matthias Dahms

1 Abend, 02.05.2024

Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 60,00 €

Anmeldeschluss: 29. April

Führungskräfte stehen häufig unter starkem Erfolgsdruck. Dieses Seminar setzt an drei Erfolgsfaktoren an:

Motivieren:

Die Führungskraft sollte motiviert sein und andere motivieren. Wir werden dazu Methoden und Werkzeuge besprechen. Damit schafft sie die Voraussetzung, dass auch die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen mit viel Freude leisten.

Kritisieren:

In vielen Unternehmen gibt es zu wenig

Rückkopplung über erbrachte Leistungen. Regelmäßige Kritik und Anerkennung geben den Mitarbeitern mehr Orientierung. Der Aufbau von Kritikgesprächen wird praxisnah dargestellt und trainiert.

Delegieren:

Diese Veranstaltung richtet sich an Führungskräfte, die sich in schwierigen Führungssituationen besser durchsetzen möchten.

Referent: Dipl.-Ökonom Matthias Dahms, Trainer und Coach, Lehrbeauftragter Hochschule Heilbronn

B105-241

[Online-Seminar: Smalltalk trainieren](#)

Kontakte sicher und souverän aufbauen

Matthias Dahms

1 Abend, 06.05.2024

Montag, 18:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 60,00 €

Anmeldeschluss: 3. Mai

Freundlich und offen auf Menschen zugehen: Viele Menschen wünschen sich diese Fähigkeit. So wird aus einem viel versprechenden Beginn vielleicht viel mehr. Möchten Sie geschäftlich oder privat mit Fremden leichter und charmant ins Gespräch kommen? Sie wollen sich vielleicht gegenseitig näher kennen lernen, eine sympathische Gesprächsatmosphäre aufbauen, Verbindungen knüpfen und Geschäfte anbahnen.

Wir werden in diesem Online-Seminar Strategien aufzeigen, mit denen Sie aus einem allgemeinen Thema heraus ein interessantes Gespräch beginnen können. Sie werden trainieren, ansprechend von Ihren Fähigkeiten und Leistungen zu erzählen. Und Sie werden kommunikative Verhaltensweisen gezielt einsetzen, damit sich Menschen in Ihrer Gegenwart wohl fühlen, den Kontakt zu Ihnen suchen und ausbauen.

Referent: Dipl.-Ökonom Matthias Dahms, Trainer und Coach, Lehrbeauftragter Hochschule Heilbronn

B107-241

[Online-Seminar: Vom Mitarbeiter/Kollegin zur Führungskraft](#)

Matthias Dahms

1 Abend, 17.06.2024

Montag, 18:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 60,00 €

Anmeldeschluss: 14. Juni

Häufig werden neue Führungskräfte ohne viel Vorbereitung ins kalte Wasser geschmissen.

Gleichzeitig ändern sich Aufgaben und Erwartungen deutlich. In den Bereichen

Umgang mit Mitarbeitern, Ziele setzen und erreichen und Umgang mit Fehlverhalten wird führendes Handeln erwartet, wo bisher geführtes Verhalten passend war. Diese geänderten Anforderungen an die neue Führungskraft stellen die zentrale Herausforderung in der Führungspraxis dar. Ziel der Veranstaltung ist es den Rollenwechsel aktiv zu managen.

Außerdem werden schwierige Situationen in der Führungspraxis besprochen und trainiert. Tipps und Anregungen für die speziellen Situationen der Teilnehmenden runden das Seminar ab. Gerne nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

Referent: Dipl.-Ökonom Matthias Dahms, Trainer und Coach, Lehrbeauftragter Hochschule Heilbronn B108-241

Online-Seminar: Schlagfertigkeitstraining

Von der Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden

Matthias Dahms

1 Abend, 04.06.2024

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 60,00 €

Anmeldeschluss: 1. Juni

Fallen Ihnen die passenden Worte zu spät ein? Haben Sie später die besten Ideen? Dann ist dieses Online-Seminar für Sie gemacht. Schlagfertigkeit ist die Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden. Sie lernen, spontaner mit Ihrer Sprache umzugehen. Sie werden den aktiven Wortschatz spürbar erweitern, damit Sie auch in Belastungssituationen flüssig und treffend formulieren. Dadurch werden Sie mutiger, die passenden Worte zu sagen. Sie trainieren spontane, humorvolle und spritzige Antworten, die das Gegenüber verblüffen.

Dieses Impulsseminar gibt viele Anregungen für das Training zuhause, macht Sie wortgewandt, sicher und selbstbewusst. Gerne nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

möchten. Referent: Dipl.-Ökonom Matthias Dahms, Trainer und Coach, Lehrbeauftragter Hochschule Heilbronn

B110-241

(Online) Agiles Prozessmanagement - Kontinuierliche Anpassungen in Unternehmen

2 Vormittage, 11.07.2024, 12.07.2024

Donnerstag, 10:30 - 12:00 Uhr

Freitag, 10:30 - 12:00 Uhr

Zoom-Online-Kurs

Gebühr: 38,00 €

Unter den aktuellen Rahmenbedingungen einer „BANI-Welt“ müssen sich Unternehmen enormen Herausforderungen stellen. Eben volatile und zudem „brüchige“ Verhältnisse sind es, die ein hohes Maß an Verunsicherung, das wiederum sehr häufig innovationshemmend wirkt, befördern. Ein agiles Prozessmanagement – mit seinem Anspruch einer kontinuierlichen Verbesserung – trägt insoweit dazu bei, „Leistungssprünge“ zu bewirken, ohne dabei gesicherte Strukturen zu verwerfen.

Ein agiles Prozessmanagement soll nämlich etablierte Vorgehensweisen nicht ersetzen, sondern als Rahmenkonzept dort zur Anwendung kommen, wo es einen klaren und absehbaren Nutzen für Unternehmen bringen kann.

Highlights:

- „BANI-Welt“ – eine Einordnung der Rahmenbedingungen
- Agiles Prozessmanagement zur kontinuierlichen Verbesserung
- Agilität gleich Struktur und Flexibilität (Rahmenkonzept)
- Transparente Beispiele aus den Bereichen Verwaltung und Service
- Das PLUS: Alternative, mit der EU-DSGVO konformer Apps

Für eine erfolgreiche Teilnahme sind keine spezifischen Vorkenntnisse erforderlich. Der Digitalkurs „Agiles Prozessmanagement – kontinuierliche Anpassungen in Unternehmen“ ist Bestandteil eines modularen Kurskonzepts, das der digitalen Kursreihe vhsQuickSteps zugrunde liegt.

Im Rahmen stark anwendungsbezogener vhsQuickSteps empfiehlt sich aufseiten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Einsatz eines zweiten Monitors bzw. eines weiteren Endgeräts – beispielsweise eines Tablet-Computers – für die ZOOM-Übertragung, um so ein paralleles Mitarbeiten am Hauptgerät zu ermöglichen.

Der Online-Kurs wird über die Videokonferenz-Plattform ZOOM durchgeführt. Es wird ein PC oder Laptop mit einem einwandfrei funktionierenden Internetzugang und Mikrofon (z.B. Headset) benötigt. Empfohlen wird der Einsatz eines zweiten Monitors bzw. eines weiteren Endgeräts – beispielsweise eines Tablet-Computers – für die ZOOM-Übertragung, um so ein paralleles Mitarbeiten am Hauptgerät zu ermöglichen.

In Kooperation mit der vhs Cuxhaven

B117-241

Ihr Weg in die Selbstständigkeit

Stefan Geyrhalter

1 Abend, 19.03.2024

Dienstag, 19:00 - 21:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 10,00 €

Lernen Sie von erfahrenen AktivSenioren, wie Sie Ihren Traum vom eigenen Unternehmen verwirklichen können. In diesem Vortrag erfahren Sie alles rund um die Voraussetzungen für eine Selbstständigkeit, Hinweise zur Existenzgründung und Werkzeuge zur Planung, Steuerung und Kontrolle des Unternehmens. Sie erstellen aussagefähige Unterlagen für Ihr Controlling und die Gespräche mit Bank, Steuerberater oder Anwalt. Je nach Interesse der Teilnehmer gibt es als Schwerpunkte:

- Erfolgsfaktoren
- Businessplan
- Finanzplan
- Geschäftsmodellanalyse

Referenten: Die AktivSenioren sind erfolgreiche Unternehmer und leitende Angestellte im Ruhestand, die ihre Expertise kleinen und mittelständischen Unternehmen ehrenamtlich zur Verfügung stellen. Weitere Infos unter www.aktivsenioren.de

B118-241

Work-Life-Balance für Selbstständige

Tipps von erfahrenen Aktiv-Senioren

Stefan Geyrhalter

1 Abend, 23.04.2024

Dienstag, 19:00 - 21:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 10,00 €

Als Unternehmer_in sind Sie ständig gefordert. Sie kümmern sich um Ihre Kunden, Ihre Mitarbeitenden und die tägliche Arbeit im Betrieb. Da bleibt oft wenig Zeit für sich selbst und Ihr Privatleben. In diesem Vortrag lernen Sie, wie Sie Ihre Zeit effektiver nutzen und eine gesunde Work-Life-Balance erreichen. Sie erfahren, wie Sie Ihre Lebensziele planen und priorisieren und welche Methoden und Werkzeuge Ihnen dabei helfen können. Der Vortrag richtet sich an alle, die ihr Zeitmanagement verbessern und ein erfüllteres Leben führen möchten.

- Was ist Zeit? Wie nutze ich meine Zeit?
- Motivation, Selbstmotivation, Zielplanung
- Zeitmanagement Methoden
- Planungs-Werkzeuge
- Praktisches Beispiel
- Weiterführende Tipps

Referenten: Die AktivSenioren sind

erfolgreiche Unternehmer und leitende Angestellte im Ruhestand, die ihre Expertise kleinen und mittelständischen Unternehmen ehrenamtlich zur Verfügung stellen. Weitere Infos unter www.aktivsenioren.de

B119-241

Veranstaltung

Tipps von erfahrenen Aktiv-Senioren für die Unternehmensnachfolge

Stefan Geyrhalter

1 Abend, 05.07.2024

Freitag, 19:00 - 21:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 10,00 €

Die Übergabe bzw. Übernahme eines Unternehmens ist ein komplexes Thema mit wirtschaftlichen aber auch emotionalen Aspekten.

Dieser Vortrag beleuchtet beide Blickwinkel und gibt Tipps für Übergeber und Nachfolger zu Vorbereitung und Durchführung der Geschäftsübergabe mit folgenden Themen:

- Alternativen der Unternehmensnachfolge
- Themen für Übergeber
- Themen für Übernehmer
- Zeitliche Aspekte
- Finanzielle Aspekte
- Emotionale Aspekte

Referenten: Die AktivSenioren sind erfolgreiche Unternehmer und leitende Angestellte im Ruhestand, die ihre Expertise kleinen und mittelständischen Unternehmen ehrenamtlich zur Verfügung stellen.

Weitere Infos unter www.aktivsenioren.de

B120-241

Sprechtage: Kostenloses Beratungsangebot für Unternehmen

Stefan Geyrhalter

7 Nachmittage, 25.01.2024 - 25.07.2024

jeweils Donnerstag, 16:00 - 18:00 Uhr

Rathaus Kaufbeuren, Kaiser-Max-Str. 1, 87600 Kaufbeuren

Keine Gebühr - Anmeldung unter 08341-437-103 bis spätestens 3 Werktage vor dem jeweiligen Sprechtagtermin (jeweils Einzeltermine).

Einzeltermine: 25.1./ 22.2./ 21.3./ 25.4./ 16.5./
27.6. und 25.7.

Die Wirtschaftsförderung der Stadt Kaufbeuren bietet in Zusammenarbeit mit den Aktivsenioren Bayern einen kostenlosen Sprechtag für Unternehmerinnen und Unternehmer an. Die Beratung umfasst alle Themen von der Unternehmensgründung oder Betriebsübernahme über die Existenzsicherung bis zur Geschäftsnachfolge.

Die Aktivsenioren sind erfahrene Unternehmer und leitende Angestellte, die ehrenamtlich Unternehmen von der Gründung bis zur Übergabe begleiten. Ob Business-Plan oder Geschäftsmodellanalyse, ob Digitalisierung oder Betriebsübergabe – das Knowhow deckt alle unternehmerischen Bereiche ab. Für die etwa halbstündigen Gespräche im Rathaus Altbau ist ein Terminvereinbarung erforderlich unter der Telefonnummer 08341/437-103 oder wifoe@kaufbeuren.de
Informationen unter ww.aktivsenioren.de



Infoveranstaltungen EDV

C000-241

Welcher EDV-Kurs ist für mich geeignet?

Info-Termin

Christine Schmidt

Montag, 05.02.2024, 14:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,

Raum: 202 EDV, 2. Stock

Keine Kursgebühr!

Anmeldung erforderlich.

Nutzen Sie diesen Informationstermin, um die für Sie geeigneten Kurse zu finden, sei es als Einstieg in die Welt der Computer, zur Anwendung von Microsoft® Office-Programmen wie Word, Excel und PowerPoint oder Programme zur Bearbeitung von Fotos und Filmen sowie zur Smartphone-Nutzung. An diesem Nachmittag werden Ihre Fragen zu unserem Präsenz- und Online-Kursangebot beantwortet.

C019-232

Online-Kurs: Internetsicherheit

Risiken und Schutzmaßnahmen im Internet (Kooperation mit der vhs Straubing)

Matthias Weller

3 Abende, 13.02.2024 - 27.02.2024

Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 45,00 €

In diesem Online-Kurs erfahren Sie, welche Gefahren im Internet lauern und wie Sie sich besser schützen können. Sie lernen Risiken einzuschätzen, Ihr Verhalten anzupassen und können gleich Ihr Gerät sicherer machen. Diese Veranstaltung ist ein Streifzug durch dieses umfassende Thema der Cyber-Security.

Wir nehmen uns für diese Themen drei Abende Zeit:

Abende Zeit:

1. Gefahrenquellen erkennen und verstehen
 - Das World-Wide-Web verstehen
 - Arten von Risiken (z.B. Trojaner, Keylogger..)
 - Angriffsarten (z.B. Phishing, Sniffing, ...)
2. Schutzmaßnahme Bedienung
 - Das richtige Verhalten im täglichen Umgang
 - Achtsame Auswahl beim Browsen, ...
 - Sichere Zugangsverfahren (z.B. Passwörter, 2FA, ...)
3. Schutzmaßnahme Software und Einstellungen
 - Internetschutz-Programm
 - Browser-Wahl und -Einstellungen
 - VPN und sonstige Verschlüsselung
4. Spielerisches Lernen und Erfolgsprüfung
 - Frühjahrsputz im System

- Sicherheitsirrtümer

- Digitaler Führerschein

Diese Sicherheitstipps sind für Smartphone, Tablet, PC und Notebook anwendbar und teilweise auch auf IOT-Geräte übertragbar.

Matthias Weller ist seit 2012 vhs-Dozent und unterstützt mit Leidenschaft bei IT-Themen wie Virtueller Unterricht, IT-Sicherheit und Mobile Endgeräte.

Das Angebot findet online auf Microsoft Teams statt.

EDV-Grundlagen und 10-Finger-Schreiben am PC

C110-241

Erste Schritte am Computer oder Laptop mit Windows 11

Christian Klann

6 Vormittage, 30.04.2024 - 17.05.2024

Dienstag, 09:00 - 12:00 Uhr

Freitag, 09:00 - 12:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,

Raum: 202 EDV, 2. Stock

Gebühr: 145,00 € inkl. Skript

Dieser Grundkurs richtet sich an alle, die noch keine oder nur sehr geringe Erfahrungen im Umgang mit dem Computer oder Laptop besitzen. In entspannter Atmosphäre und in angemessenem Tempo werden die einzelnen Themen erarbeitet und in praktischen Übungen vertieft.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Es ist aber von Vorteil, wenn zu Hause ein Computer oder Laptop zum Üben zur Verfügung steht.

Inhalt:

- Aufbau und Bedienung PC / Laptop
- Arbeiten mit Tastatur und Maus
- Windows 11 kennenlernen
- Arbeiten mit Apps (Programmen)
- Mit WordPad Texte schreiben und drucken
- Ordnung bei den eigenen Dateien und Ordern
- Windows anpassen
- Fotos, Musik und Filme verwalten und abspielen
- Einstieg in Internet und E-Mail
- Datenschutz

Voraussetzungen: keine (eigener PC / Laptop zum Üben von Vorteil)

C120-241

Windows 11 Grundlagen

Christian Klann

4 Vormittage, 08.04.2024 - 18.04.2024

Montag, 09:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 09:00 - 12:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,

Raum: 202 EDV, 2. Stock

Gebühr: 105,00 € inkl. Skript

Ein Kurs für alle, die schon am PC gearbeitet haben und einen Einstieg in Windows 11 suchen. Oder Sie arbeiten bereits mit Windows 11, wollen aber die bisherigen Kenntnisse vertiefen bzw. grundlegende Windowskenntnisse auffrischen (z.B. Datei-/ Ordnerverwaltung).

PC-Einsteigern (absolute Computeranfänger) empfehlen wir den Kurs „Erste Schritte am Computer“.

Inhalt:

- Grundlegende Techniken
- Windows-Explorer
- Dateien und Ordner verwalten
- Startmenü und Desktop anpassen
- Arbeiten mit Apps
- Internet und Cloud
- Windows und Dateien sichern
- Die wichtigsten Einstellungen
- Datenschutz

Voraussetzungen: Kenntnisse bzw. Erfahrungen am PC und in einer beliebigen Windows-Version

C130-241

Ordnung schaffen am PC – Dateiverwaltung mit dem Windows-Explorer

Christian Klann

2 Vormittage, 05.06.2024, 07.06.2024

Mittwoch, 09:00 - 12:00 Uhr

Freitag, 09:00 - 12:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,

Raum: 202 EDV, 2. Stock

Gebühr: 59,00 €

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Erfahrungen mit Windows gesammelt haben, aber ihre Kenntnisse im Bereich der Dateiverwaltung mit dem Windows-Explorer vertiefen oder auffrischen wollen.

Inhalt:

- Grundlagen Dateiverwaltung
- Ordnerstrukturen anlegen und bearbeiten
- Dateien (Dokumente, Bilder, Musik, usw.) verwalten

- Arbeiten mit einem USB-Stick bzw. externen Datenträger
- Verwendung einer Cloud
- Datensicherung
- Viele praktische Übungen

Voraussetzung: Grundkenntnisse Windows

C140-241

Google Workspace - der leistungsstarke Office-Allrounder

Kooperation mit der vhs OAL-Mitte

Robert Meggle

1 Abend, 14.05.2024

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

Volkshochschule Ostallgäu-Mitte, Füssener Straße 21, Biessenhofen

Gebühr ab 5 TN: 18,00 €

Kleingruppengebühr bis 4 TN: 26,00 €

Anmeldung direkt bei der vhs OAL-Mitte unter www.vhs-oal-mitte.de : Kurs-Nr. 241B02.104

Ortsunabhängig, günstig und datenschutzkonform auf allen Geräten arbeiten!

Schnell einen Text am Smartphone überarbeiten oder die Tabellenkalkulation am Laptop fertig machen? Arbeiten wo Sie wollen und dazu noch synchronisierte Daten auf allen Geräten?

Ein Traum für Unternehmen, Soloselbstständige oder Vereine.

In diesem kompakten Vortrag stellen wir Ihnen die einfache Cloud-Lösung vor, die einen günstigen, aber üppigen Datenspeicher anbietet, ein umfangreiches Office-Paket mit Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentationen und vieles mehr. Auch die Kollaborationswerkzeuge bieten ein unkompliziertes Arbeiten in einem Team via Laptop und Smartphone.

Robert Meggle, Dipl. Informatiker, zugelassener TÜV Fachexperte DSGVO

C179-241

Online-Kurs: Computerschreiben im 10-Finger-System

Kleingruppe für Erwachsene und Jugendliche (ab 11 Jahren)

Dorothea Fudickar

3 Dienstag-Abende, 23.04.2024 - 07.05.2024

jeweils 18:00 - 21:00 Uhr, 15 Min. Pause

Zoom-Online-Kurs

Gebühr: 119,00 € mit digitalem Kursbuch

Wer professionell Computerschreiben kann, profitiert in vielen Bereichen. In diesem modernen Kurs können Sie das Computerschreiben blind mit 10 Fingern

erlernen - und das an nur 3 Online-Terminen via Zoom plus häusliche Übungen. Bei dieser Lernmethode werden Erkenntnisse aus der Gehirnforschung und dem Gedächtnistraining genutzt und miteinander verbunden.

In Schule, Beruf, Studium oder Privatleben hat der PC Einzug gehalten, und es werden gute Kenntnisse bei der Bedienung der Tastatur vorausgesetzt. Insbesondere die Zeitersparnis, der gesundheitliche Vorteil durch die Schonung der Augen, Entlastung der Halswirbelsäule, da das ständige Hin- und Herschauen zwischen Tastatur und Bildschirm entfällt, sowie Professionalität machen diese Fertigkeit des 10-Fingerschreibens zu einem echten Ass im Ärmel.

Die Dozentin ist staatlich geprüfte Lehrerin für Textverarbeitung. Sie arbeitet ganzheitlich und spielerisch mit interessanten Hörgeschichten, einprägsamen Bildern und beruhigender Musik. Kein stures Erlernen der Tasten - im Gegenteil: Mit dieser Methode kann es richtig Spaß machen, tippen zu lernen! Im Kurs enthalten ist ein digitales Kursbuch mit Tastatur-Lernkarte und ein Zugang zum Online-Tipptrainer.

Technische Voraussetzungen:

Laptop oder PC mit Kamera und Mikrofon (auch Headset möglich), sowie eine gute Internetverbindung. Die Kurseinheiten werden über die Videokonferenzplattform ZOOM durchgeführt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bereithalten: Schreibzeug, 4 Filzstifte: gelb, rot, blau, grün

MS Office

Word

C210-241

Word Grundlagen

Ricardo Stengel

4 Abende, 04.03.2024 - 13.03.2024

Montag + Mittwoch, 18:00 - 21:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,

Raum: 202 EDV, 2. Stock

Gebühr: 110,00 € inkl. Skript

Sie können sicher mit dem Computer, Daten und Ordnern umgehen und möchten die Techniken der Textverarbeitung effizient mit Word einsetzen können.

Kursinhalte:

Grundlagen der Texteingabe und -verarbeitung; Zeichen-, Absatz, Seiten- und Dokumentformatierungen; Verwenden und

Erstellen von Dokument- und Formatvorlagen; Einsatz von Tabellen, Grafiken und Formen; Serienbriefe erstellen und automatisierte Texteingaben.

Voraussetzung: Windows- und EDV-Grundlagen

Wir schulen mit Word 2021. Dieser Kurs ist als Grundlage für das Arbeiten mit allen Word-Versionen geeignet.

C211-232

Word Grundlagen

Christian Klann

4 Vormittage, 22.01.2024 - 01.02.2024

Montag + Donnerstag, 09:00 - 12:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,

Raum: 202 EDV, 2. Stock

Gebühr: 105,00 € inkl. Skript

Lernen Sie schnell und ohne Ballast, wie Sie mit Word Briefe, Einladungen und andere Dokumente erstellen.

Dieser Kurs ist für Einsteiger und Anwender mit geringen Kenntnissen geeignet.

Inhalt:

- Aufbau und Bedienung Word
- Grundlagen der Textverarbeitung
- Zeichen- und Absatzformatierung
- Seitenlayout gestalten
- Texte verschieben, kopieren und suchen
- Dokumentvorlagen und Designs nutzen
- Abbildungen einfügen und bearbeiten
- Tabellen einfügen und bearbeiten
- Praktische Übungen

Voraussetzungen: Kurs Windows 10 oder 11 (erste Schritte am Computer) oder entsprechende Kenntnisse

Wir schulen mit Word 2021. Dieser Kurs ist als Grundlage für das Arbeiten mit allen Word-Versionen geeignet.

Excel

C230-241

Excel Grundlagen

Christian Klann

4 Vormittage, 19.02.2024 - 29.02.2024

Montag, 09:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 09:00 - 12:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,
Raum: 202 EDV, 2. Stock
Gebühr: 110,00 € inkl. Skript

Lernen Sie schnell und ohne viel Ballast, wie Sie mit Excel problemlos Berechnungen durchführen können. Darüber hinaus werden Sie Ihre ersten Tabellen und Diagramme erstellen.

Dieser Kurs ist für Einsteiger und Anwender mit geringen Kenntnissen geeignet.

Inhalt:

- Aufbau und Bedienung Excel
- Grundlagen der Tabellenbearbeitung
- Zellen formatieren
- Mit Formeln und Funktionen arbeiten
- Tabelle erstellen und formatieren
- Diagramm erzeugen und Layout anpassen
- Arbeitsmappen verwalten
- Praktische Übungen

Voraussetzungen: Kurs Windows 10 oder 11 (erste Schritte am Computer) oder entsprechende Kenntnisse

Wir schulen mit Excel 2021. Dieser Kurs ist als Grundlage für das Arbeiten mit allen Excel-Versionen geeignet.

C231-241

Excel Grundlagen

Ricardo Stengel

4 Abende, 09.04.2024 - 18.04.2024

Dienstag, 18:00 - 21:00 Uhr

Donnerstag, 18:00 - 21:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,

Raum: 202 EDV, 2. Stock

Gebühr: 110,00 € inkl. Skript

In diesem Kurs können Sie anhand von Alltagsbeispielen die Grundlagen dieses mächtigen Werkzeuges erlernen; wie Sie produktiver und frustfreier arbeiten können und welche Erleichterung Excel, gerade bei großen Datenmengen, im (Büro-)Alltag bietet.

Inhalt:

- Aufbau und Handhabung
- Eingabe und Änderung von Daten
- Zeichen- und Zellformatierung
- Verwaltung von Tabellenblättern
- Einfache Formeln in Excel umsetzen
- Einfache Funktionen (z.B. Summe, Mittelwert, Wenn)
- Ausfüllfunktion bei Formeln mit relativen / absoluten Zellbezügen

- Blitzvorschau bei Daten und praktische Excel-Kniffe
- Diagramme und andere Visualisierungen erstellen

Voraussetzungen: EDV-Grundlagen oder Kurs Windows 10 oder 11 (erste Schritte am Computer)

Wir schulen mit Excel 2021. Dieser Kurs ist als Grundlage für das Arbeiten mit allen Excel-Versionen geeignet.

C246-241

Excel ohne Mathe!

Interessante Tools und Kniffe für den (Büro-)Alltag

Ricardo Stengel

2 Abende, 06.06.2024, 13.06.2024

Donnerstag, wöchentlich, 18:00 - 21:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,

Raum: 202 EDV, 2. Stock

Gebühr: 59,00 €

Hier wird nicht gerechnet!

In diesem Kurs lernen Sie, wie man Zellen farbig formatiert, Spalten einfügt und Zeilen löscht. Außerdem, wie Tabellenblätter organisiert werden, die Tabelle als PDF exportiert oder nur gedruckt wird, was gedruckt werden soll: Kopf- und Fußzeile sowie das Firmenlogo als Wasserzeichen inklusive.

Wie aus Zahlen Eurobeträge ohne Komma werden, die Namensliste von doppelten Einträgen befreit und die Kundenliste alphabetisch sortiert wird sowie die drei besten Kunden in der Liste automatisch grün markiert werden. Aktualisieren Sie ganz einfach mit nur drei Klicks den Produktnamen in der ganzen Datei.

Dazu lernen Sie jede Menge kleine Kniffe für den Büroalltag in entspannter Atmosphäre kennen.

Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen

Wir schulen mit Excel 2021. Dieser Kurs ist als Grundlage für das Arbeiten mit allen Excel-Versionen geeignet.

C240-241

Excel Aufbaukurs

Ricardo Stengel

2 Abende, 18.06.2024, 25.06.2024

Dienstag, wöchentlich, 18:00 - 21:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,

Raum: 202 EDV, 2. Stock

Gebühr: 64,00 € ohne Skript
optional zzgl. Skript: 20,00 €

Sie möchten Excel intensiver nutzen und mehr aus dem Programm herausholen? Der berühmt-berüchtigte S-VERWEIS kann Ihren Alltag ebenso beflügeln wie abhängige Berechnungen und vieles mehr. Machen Sie Excel zu einem produktiven Kollegen!

Inhalt:

- WENN-Funktionen
- Logikfunktionen (UND, ODER, XODER usw.)
- S-VERWEIS und W-VERWEIS, alternativ INDEX plus VERGLEICH
- Schutz von Zellen und Arbeitsblättern
- Mathematische WENN-Funktionen
- Datumsfunktionen
- Fehlerfunktionen
- Rundungsfunktionen, Rest und Zufallszahlen

Falls Sie das Skript vom Excel-Grundkurs schon haben, geben Sie dies bitte bei der Anmeldung an, da sich die Kursgebühr dann um 20 € reduziert.

Voraussetzung: Excel Grundkenntnisse.

Wir schulen mit Excel 2021. Dieser Kurs ist als Grundlage für das Arbeiten mit allen Excel-Versionen geeignet.

C249-232

[Online-Kurs: Excel Aufbau](#)

Kleingruppe ab 3 Teilnehmer

Ricardo Stengel

2 Vormittage, 10.02.2024, 17.02.2024

Samstag, wöchentlich, 09:00 - 11:00 Uhr

Zoom-Online-Kurs

Gebühr: 59,00 € ohne Skript

optional zzgl. Digital-Skript: 20,00 €

Sie möchten Excel intensiver nutzen und mehr aus dem Programm herausholen? Der berühmt-berüchtigte S-VERWEIS kann Ihren Alltag ebenso beflügeln wie abhängige Berechnungen und vieles mehr. Machen Sie Excel zu einem produktiven Kollegen!

Inhalt:

- WENN-Funktionen
- Logikfunktionen (UND, ODER, XODER usw.)
- S-VERWEIS und W-VERWEIS, alternativ INDEX plus VERGLEICH
- Schutz von Zellen und Arbeitsblättern
- Mathematische WENN-Funktionen
- Datumsfunktionen

- Fehlerfunktionen
- Rundungsfunktionen, Rest und Zufallszahlen

Falls Sie das Skript vom Excel-Grundkurs schon haben, geben Sie dies bitte bei der Anmeldung an, da sich die Kursgebühr dann um 20 € reduziert.

Voraussetzung: Excel Grundkenntnisse.

Der Kurs wird online über die Videokonferenzplattform Zoom durchgeführt. Sie benötigen die bereits installierte Excel-Software (mindestens Version 2013) auf einem PC/Laptop mit Internetzugang und Lautsprecher/Mikrofon. Ideal wäre ein zweiter Monitor.

Outlook

C257-241

[Online-Kurs: Word & Outlook in der Geschäftskorrespondenz - Modul 1](#)

Moderne Briefe und E-Mails

Kooperation mit der vhs Cuxhaven

2 Vormittage, 05.03.2024, 07.03.2024

Dienstag, 10:30 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 10:30 - 12:00 Uhr

Zoom-Online-Kurs

Gebühr: 38,00 €

Die Norm 5008:2020 des Deutschen Instituts für Normung e. V. (Berlin) beinhaltet die Schreib- und Gestaltungsregeln für eine professionelle Geschäftskorrespondenz. Durch sie erfolgen überwiegend „förmliche“ Vorgaben. Aber auch der eigentliche Stil ist ein entscheidendes Merkmal im Brief- bzw. Mail-Verkehr. Im Idealfall bilden die Form und der Inhalt moderner Briefe und E-Mails nämlich eine Einheit.

Eine fundierte Orientierung zur inhaltlichen Ausgestaltung einer Korrespondenz, die ihre Adressatinnen und Adressaten mit der entsprechenden Botschaft zuverlässig erreicht, bietet das sogenannte Hamburger Verständlichkeitskonzept nach Professor Friedemann Schulz von Thun (Begründer des „Vier-Seiten-Modells“).

Highlights:

- Form sowie Inhalt moderner Briefe und E-Mails
- DIN 5008:2020 – Schreib- und Gestaltungsregeln im Fokus
- Typografie und Mikrotypografie zur optimalen „Lesbarkeit“

- Hamburger Verständlichkeitskonzept im Detail
- Das PLUS: „Corporate Wording“ in Unternehmen

Der Online-Kurs wird über die Videokonferenz-Plattform ZOOM durchgeführt.

Es wird ein PC oder Laptop mit einem einwandfrei funktionierenden Internetzugang und Mikrofon (z.B.Headset) benötigt.

Empfohlen wird der Einsatz eines zweiten Monitors bzw. eines weiteren Endgeräts – beispielsweise eines Tablet-Computers – für die ZOOM-Übertragung, um so ein paralleles Mitarbeiten am Hauptgerät zu ermöglichen.

C258-241

[Online-Kurs: Word & Outlook in der Geschäftskorrespondenz - Modul 2](#)

Sendungen und Schnellbausteine
Kooperation mit der vhs Cuxhaven
2 Vormittage, 12.03.2024, 14.03.2024
Dienstag, 10:30 - 12:00 Uhr
Donnerstag, 10:30 - 12:00 Uhr
Zoom-Online-Kurs
Gebühr: 38,00 €

In einer professionellen Unternehmenskommunikation nehmen kundenzentrierte Briefe und E-Mails, sogenannter Inside-Out-Ansatz, eine herausragende Rolle ein. Das Register „Sendungen“ unter Word ermöglicht durch die Kompatibilität zwischen Word und Outlook eine diesbezügliche Erstellung „in Serie“. Ferner lassen sich „Felder“ sowie einfache Makros zur Personalisierung und Automatisierung der Geschäftskorrespondenz nutzen.

Bei einer derartigen parallelen Anwendung von Word und Outlook in der Teamarbeit sind konsistente Workflows entscheidend. Dazu müssen in Unternehmen teils detaillierte „Verarbeitungsstrategien“ entwickelt werden – etwa unter Berücksichtigung lokal oder cloudbasiert administrierter Datenquellen.

Highlights:

- Sendungen und Schnellbausteine in der professionellen Praxis
- Personalisierung der Korrespondenz durch „Felder“
- Erstellung von Vorlagen mit individuellen Platzhaltern
- Serienmails ausschließlich unter Outlook
- Das PLUS: Basiswissen „Kundenzentrierte Kommunikation“

Der Online-Kurs wird über die Videokonferenz-Plattform ZOOM durchgeführt.

Es wird ein PC oder Laptop mit einem einwandfrei funktionierenden Internetzugang und Mikrofon (z.B.Headset) benötigt.

Empfohlen wird der Einsatz eines zweiten Monitors bzw. eines weiteren Endgeräts – beispielsweise eines Tablet-Computers – für die ZOOM-Übertragung, um so ein paralleles Mitarbeiten am Hauptgerät zu ermöglichen.

C259-241

[Online-Kurs: Outlook - Full Power Workflow](#)

Highend-Modul: Kommunikationsoptimierung
Kooperation mit der vhs Cuxhaven
2 Abende, 10.07.2024, 11.07.2024
Mittwoch, 18:30 - 21:30 Uhr
Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr
Zoom-Online-Kurs
Gebühr: 76,00 €

Outlook präsentiert sich als „die“ Schaltzentrale im Büromanagement. Es bildet gleichermaßen die Basis für ein konsistentes – also in sich widerspruchsfreies – und effizientes Zeit- und Aufgabenmanagement sowie die Organisation von Kontakten und folglich für ein Kundenbeziehungsmanagement (Customer Relationship, CRM). Zudem ermöglicht es eine zielgerichtete interne sowie externe Unternehmenskommunikation.

Highlights:

- „Justierung“ der Outlook-Optionen – wesentlicher „Energy“-Faktor
- E-Mails – individuelle QuickSteps und Regeln für den Posteingang
- Aufgabenmanagement – Journaleinträge sowie Kollaboration
- Zeitmanagement – Kalender in der Teamarbeit
- Zahlreiche „Tipps & Tricks“

Der Online-Kurs wird über die Videokonferenz-Plattform ZOOM durchgeführt.

Es wird ein PC oder Laptop mit einem einwandfrei funktionierenden Internetzugang und Mikrofon (z.B.Headset) benötigt.

Empfohlen wird der Einsatz eines zweiten Monitors bzw. eines weiteren Endgeräts – beispielsweise eines Tablet-Computers – für die ZOOM-Übertragung, um so ein paralleles Mitarbeiten am Hauptgerät zu ermöglichen.

PowerPoint

C262-241

[PowerPoint - Professionell Präsentieren](#)

Kleingruppe

Ricardo Stengel
2 Abende
Mittwoch, 10.07.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittwoch, 17.07.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,
Raum: 202 EDV, 2. Stock
Gebühr: 75,00 €

Sie möchten ansprechende PowerPoint-Präsentationen erstellen und dabei Zeit sparen?

Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Sie lernen den Folienmaster kennen, durch den Sie Ihr eigenes Grundlayout für alle Präsentationen nutzen und ganz einfach umstellen können. Dazu erfahren Sie jede Menge Tricks und Kniffe.

Voraussetzung: Grundkenntnisse Windows.

Wir schulen mit PowerPoint 2021. Dieser Kurs ist als Grundlage für das Arbeiten mit allen PowerPoint-Versionen geeignet.

Smartphones & Tablets

C310-241

Smartphone und Tablet Grundkurs

Christian Klann
4 Vormittage, 04.03.2024 - 14.03.2024
Montag, 09:00 - 12:00 Uhr
Donnerstag, 09:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,
Raum: 202 EDV, 2. Stock
Gebühr: 100,00 €

Eine Starthilfe für den Umgang mit Ihrem Smartphone oder Tablet. In einer kleinen Gruppe lernen Sie das Gerät zu bedienen und die wichtigsten Funktionen einzurichten. Zielgruppe: Einsteiger

Inhalt:

- Die wichtigsten Einstellungen
- WLAN und die Vorteile
- Nutzung Internet mit/ohne WLAN
- Verbinden des Gerätes mit dem Internet
- Bildschirme organisieren und anordnen
- Google-Konto und Google Play
- Installation und Deinstallation von Apps (Programmen)
- Kontakte anlegen und bearbeiten
- Kalender anlegen und bearbeiten
- E-Mail einrichten
- E-Mail senden und empfangen
- Fotografieren bzw. Filmen
- Musik abspielen
- Vorstellung nützlicher Apps

Sie brauchen nur Ihr Android-Smartphone oder -Tablet (voll aufgeladen) und das Ladekabel für Ihr Gerät mitbringen.

Falls Sie bereits eine Google-Adresse (Gmail) oder andere E-Mail-Adresse besitzen, bringen Sie auch diese und das dazugehörige Passwort bitte mit.

Wir arbeiten ausschließlich mit Android. Geräte mit anderen Betriebssystemen können leider nicht berücksichtigt werden.

C314-241

Smartphone und Tablet Grundkurs

Christian Klann
4 Vormittage, 08.07.2024 - 18.07.2024
Montag, 09:00 - 12:00 Uhr
Donnerstag, 09:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,
Gebühr: 100,00 €

Eine Starthilfe für den Umgang mit Ihrem Smartphone oder Tablet. In einer kleinen Gruppe lernen Sie das Gerät zu bedienen und die wichtigsten Funktionen einzurichten. Zielgruppe: Einsteiger

Inhalt:

- Die wichtigsten Einstellungen
- WLAN und die Vorteile
- Nutzung Internet mit/ohne WLAN
- Verbinden des Gerätes mit dem Internet
- Bildschirme organisieren und anordnen
- Google-Konto und Google Play
- Installation und Deinstallation von Apps (Programmen)
- Kontakte anlegen und bearbeiten
- Kalender anlegen und bearbeiten
- E-Mail einrichten
- E-Mail senden und empfangen
- Fotografieren bzw. Filmen
- Musik abspielen
- Vorstellung nützlicher Apps

Sie brauchen nur Ihr Android-Smartphone oder -Tablet (voll aufgeladen) und das Ladekabel für Ihr Gerät mitbringen.

Falls Sie bereits eine Google-Adresse (Gmail) oder andere E-Mail-Adresse besitzen, bringen Sie auch diese und das dazugehörige Passwort bitte mit.

Wir arbeiten ausschließlich mit Android. Geräte mit anderen Betriebssystemen können leider nicht berücksichtigt werden.

C315-241

Smartphone - Einstieg leicht gemacht

Kleingruppe für Interessierte ohne

Vorkenntnisse

Christian Klann

6 Vormittage, 11.06.2024 - 28.06.2024

Dienstag, 09:00 - 12:00 Uhr

Freitag, 09:00 - 12:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,

Raum: 202 EDV, 2. Stock

Gebühr: 20,00 €

Dieser Kurs bietet Ihnen eine ausführliche Starthilfe an 6 Vormittagen für den Umgang mit Ihrem Smartphone.

In einer Kleingruppe erhalten Sie die Möglichkeit, sämtliche Kursinhalte selbst an Ihrem Gerät auszuprobieren. Von einem erfahrenen Kursleiter lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie ihr Smartphone einrichten, für Ihre Bedürfnisse anpassen und geeignete Apps anwenden können.

Es wird auch ausführlich auf die Nutzung des Messengers WhatsApp eingegangen.

Zielgruppe: Interessierte ohne Vorkenntnisse mit Android-Smartphone

Kursinhalte:

- Die wichtigsten Einstellungen
- WLAN und die Vorteile
- Nutzung Internet mit/ohne WLAN
- Verbinden des Gerätes mit dem Internet
- Bildschirme organisieren und anordnen
- Google-Konto und Google Play
- Installation und Deinstallation von Apps (Programmen)
- Kontakte und Kalender anlegen und bearbeiten
- E-Mail einrichten, senden und empfangen
- Fotografieren bzw. Filmen
- Musik abspielen
- Vorstellung nützlicher Apps (z.B. Google Maps)
- WhatsApp einrichten und Profil erstellen
- WhatsApp-Nachrichten senden und empfangen / Übertragungsstatus
- WhatsApp-Gruppen und Broadcast einrichten, verwalten und pflegen
- Telefonieren und Videochat mit WhatsApp

Sie brauchen nur Ihr Android-Smartphone (voll aufgeladen) und das Ladekabel für Ihr Gerät mitbringen.

Falls Sie bereits eine Google-Adresse (Gmail) oder andere E-Mail-Adresse besitzen, bringen Sie auch diese und das dazugehörige Passwort bitte mit.

Wir arbeiten ausschließlich mit Android. Geräte mit anderen Betriebssystemen können leider nicht berücksichtigt werden.

Für Fragen stehen wir gerne zur Verfügung.
C322-232

Smartphone und Tablet Aufbaukurs

Christian Klann

2 Vormittage, 07.02.2024, 09.02.2024

Mittwoch, 09:00 - 12:00 Uhr

Freitag, 09:00 - 12:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,

Raum: 202 EDV, 2. Stock

Gebühr: 48,00 €

In einer kleinen Gruppe erhalten Sie einen Überblick über konkrete Anwendungen des Gerätes (z.B. WhatsApp). Weiterhin werden die Möglichkeiten im Bereich Foto und Video und die Datenübertragung an den PC in der Praxis erarbeitet. Darüber hinaus bleibt auch Zeit für Ihre Fragen und Probleme.

Voraussetzungen: Smartphone-/Tablet-Grundkurs oder entsprechende Kenntnisse

Inhalt:

- Vorstellung bekannter Apps in der Praxis (DB Navigator, Youtube, Google Maps, BR24, NTV, Deutscher Wetterdienst, usw.)
- Fotografieren bzw. Filmen
- Fotobearbeitung am Smartphone
- Fotos mit WhatsApp oder E-Mail senden und empfangen
- Arbeiten mit WhatsApp
- Sicherung der Fotos, Videos und anderer Daten am PC oder in der Cloud
- Klären von Fragen oder Problemen

Sie brauchen nur Ihr Android-Smartphone oder -Tablet (voll aufgeladen) und das Ladekabel für Ihr Gerät mitbringen.

Wir arbeiten ausschließlich mit Android-Smartphones und -Tablets. Mobile Geräte mit anderen Betriebssystemen können leider nicht berücksichtigt werden.

C320-241

Smartphone und Tablet Aufbaukurs

Christian Klann

2 Vormittage, 24.04.2024, 26.04.2024

Mittwoch, 09:00 - 12:00 Uhr

Freitag, 09:00 - 12:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,
Raum: 202 EDV, 2. Stock
Gebühr: 50,00 €

In einer kleinen Gruppe erhalten Sie einen Überblick über konkrete Anwendungen des Gerätes (z.B. WhatsApp). Weiterhin werden die Möglichkeiten im Bereich Foto und Video und die Datenübertragung an den PC in der Praxis erarbeitet. Darüber hinaus bleibt auch Zeit für Ihre Fragen und Probleme.
Voraussetzungen: Smartphone-/Tablet-Grundkurs oder entsprechende Kenntnisse

Inhalt:

- Vorstellung bekannter Apps in der Praxis (DB Navigator, Youtube, Google Maps, BR24, NTV, Deutscher Wetterdienst, usw.)
- Fotografieren bzw. Filmen
- Fotobearbeitung am Smartphone
- E-Mail senden und empfangen
- Arbeiten mit WhatsApp
- Sicherung der Fotos, Videos und anderer Daten am PC oder in der Cloud
- Klären von Fragen oder Problemen

Sie brauchen nur Ihr Android-Smartphone oder -Tablet (voll aufgeladen) und das Ladekabel für Ihr Gerät mitbringen.

Wir arbeiten ausschließlich mit Android-Smartphones und -Tablets. Mobile Geräte mit anderen Betriebssystemen können leider nicht berücksichtigt werden.

C322-241

Smartphone und Tablet Aufbaukurs

Christian Klann

2 Vormittage, 24.07.2024, 26.07.2024

Mittwoch, 09:00 - 12:00 Uhr

Freitag, 09:00 - 12:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,

Raum: 202 EDV, 2. Stock

Gebühr: 50,00 €

In einer kleinen Gruppe erhalten Sie einen Überblick über konkrete Anwendungen des Gerätes (z.B. WhatsApp). Weiterhin werden die Möglichkeiten im Bereich Foto und Video und die Datenübertragung an den PC in der Praxis erarbeitet. Darüber hinaus bleibt auch Zeit für Ihre Fragen und Probleme.

Voraussetzungen: Smartphone-/Tablet-Grundkurs oder entsprechende Kenntnisse.

Inhalt:

- Vorstellung bekannter Apps in der Praxis (DB Navigator, Youtube, Google Maps, BR24, NTV, Deutscher Wetterdienst, usw.)
- Fotografieren bzw. Filmen
- Fotobearbeitung am Smartphone
- E-Mail senden und empfangen
- Arbeiten mit WhatsApp
- Sicherung der Fotos, Videos und anderer Daten am PC oder in der Cloud
- Klären von Fragen oder Problemen

Sie brauchen nur Ihr Android-Smartphone oder -Tablet (voll aufgeladen) und das Ladekabel für Ihr Gerät mitbringen.

Wir arbeiten ausschließlich mit Android-Smartphones und -Tablets. Mobile Geräte mit anderen Betriebssystemen können leider nicht berücksichtigt werden.

WhatsApp & Instagram

C342-232

WhatsApp einrichten und anwenden

Christian Klann

1 Vormittag, 05.02.2024

Montag, 09:00 - 12:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,

Raum: 202 EDV, 2. Stock

Gebühr: 33,00 €

WhatsApp ist der weltweit meist genutzte Messenger. Mit diesem Kommunikationsdienst können Sie mit Ihrer Familie, Freunden und Bekannten in Verbindung bleiben. Dieser Kurs hilft Ihnen bei den ersten Schritten.

Voraussetzungen: Smartphone/Tablet Grundkurs oder entsprechende Kenntnisse

Inhalt:

- WhatsApp einrichten
- Eigenes Profil erstellen
- Kontakte verwalten
- Nachrichten (Text, Fotos; Videos, andere Dateien) senden und empfangen
- Status der Übertragung meiner Nachrichten (blaue Haken)
- Unterschied Gruppen und Broadcast
- Gruppen und Broadcast einrichten, verwalten und nutzen
- Eigenen Status und Info pflegen (Status-Datenschutz) und nutzen
- Telefonieren mit WhatsApp

- Videochat mit WhatsApp
- WhatsApp am PC nutzen (WhatsApp Web u. WhatsApp-Desktop)

Sie brauchen nur Ihr Android-Smartphone (voll aufgeladen) und das Ladekabel für Ihr Gerät mitbringen.

C340-241

WhatsApp einrichten und anwenden

Christian Klann

1 Vormittag, 22.04.2024

Montag, 09:00 - 12:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,

Raum: 202 EDV, 2. Stock

Gebühr: 35,00 €

WhatsApp ist der weltweit meist genutzte Messenger. Mit diesem Kommunikationsdienst können Sie mit Ihrer Familie, Freunden und Bekannten in Verbindung bleiben. Dieser Kurs hilft Ihnen bei den ersten Schritten.

Voraussetzungen: Smartphone/Tablet Grundkurs oder entsprechende Kenntnisse

Inhalt:

- WhatsApp einrichten
- Eigenes Profil erstellen
- Kontakte verwalten
- Nachrichten (Text, Fotos; Videos, andere Dateien) senden und empfangen
- Status der Übertragung meiner Nachrichten (blaue Haken)
- Unterschied Gruppen und Broadcast
- Gruppen und Broadcast einrichten, verwalten und nutzen
- Eigenen Status und Info pflegen (Status-Datenschutz) und nutzen
- Telefonieren mit WhatsApp
- Videochat mit WhatsApp
- WhatsApp am PC nutzen (WhatsApp Web u. WhatsApp-Desktop)

Sie brauchen nur Ihr Android-Smartphone (voll aufgeladen) und das Ladekabel für Ihr Gerät mitbringen.

C342-241

WhatsApp einrichten und anwenden

Christian Klann

1 Vormittag, 22.07.2024

Montag, 09:00 - 12:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,

Raum: 202 EDV, 2. Stock

Gebühr: 35,00 €

WhatsApp ist der weltweit meist genutzte Messenger. Mit diesem Kommunikationsdienst können Sie mit Ihrer Familie, Freunden und Bekannten in Verbindung bleiben. Dieser Kurs hilft Ihnen bei den ersten Schritten.

Voraussetzungen: Smartphone/Tablet Grundkurs oder entsprechende Kenntnisse

Inhalt:

- WhatsApp einrichten
- Eigenes Profil erstellen
- Kontakte verwalten
- Nachrichten (Text, Fotos; Videos, andere Dateien) senden und empfangen
- Status der Übertragung meiner Nachrichten (blaue Haken)
- Unterschied Gruppen und Broadcast
- Gruppen und Broadcast einrichten, verwalten und nutzen
- Eigenen Status und Info pflegen (Status-Datenschutz) und nutzen
- Telefonieren mit WhatsApp
- Videochat mit WhatsApp
- WhatsApp am PC nutzen (WhatsApp Web u. WhatsApp-Desktop)

Sie brauchen nur Ihr Android-Smartphone (voll aufgeladen) und das Ladekabel für Ihr Gerät mitbringen.

C345-241

WhatsApp richtig kennenlernen

Kleingruppe

Ricardo Stengel

1 Nachmittag, 11.05.2024

Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 35,00 €

WhatsApp benutzt ja irgendwie fast jeder...

Können Sie jedoch auch alle wichtigen Einstellungen oder nützlichen Funktionen? Was bedeuten die blauen Häkchen und wie kann man sie deaktivieren? Wie funktioniert WhatsApp am PC? Was muss man einstellen, damit nur gute Freunde & Familie Status und Info sehen können, nicht jedoch der Chef? Wie wird ein Gruppenchat erstellt und verwaltet? Was ist ein Broadcast und wie wird er erstellt? Können Sie für jeden Kontakt individuelle Benachrichtigungen einstellen, damit Sie nach ihren Wünschen benachrichtigt werden? Können Sie sowohl Sprach- als auch Videoanrufe tätigen? Und wie ging nochmal das Schicken von Bildern, Kontakten oder Dokumenten?

Falls Sie nicht alle Fragen beantworten können, ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Hier lernen Sie in Ruhe die wichtigsten Funktionen von WhatsApp kennen und nutzen. Es wird ein Smartphone mit WhatsApp benötigt.

C350-232

Instagram Grundlagen Erste Schritte im sozialen Netzwerk Instagram

Kleingruppe

Sonja Hieber

1 Nachmittag, 06.02.2024

Dienstag, 14:30 - 16:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,

Raum: 202 EDV, 2. Stock

Gebühr: 22,00 €

Wie funktioniert Instagram? Ist dieses soziale Netzwerk das Richtige für mich?

Gemeinsam werden wir die Antworten erarbeiten und die ersten Schritte zusammen machen.

Unter anderem gibt es viele Tipps und Tricks zu den Themen Fotoauswahl, Texte, Hashtags und die App-Funktionen.

Die Instagram App wird über eine einmalige Registrierung für Sie freigeschalten.

Sie können sich hierzu (sofern noch nicht vorhanden) ein kostenloses Benutzerkonto anlegen. Bitte bringen Sie die Zugangsdaten für Ihren Email-Account mit, da Sie während des Registrierungsprozesses darauf zugreifen müssen.

Sie benötigen Ihr Smartphone und ein Ladekabel.

Fotobuch

C511-241

Fotobuch erstellen

Eva Brey

1 Vormittag

Mittwoch, 12.06.2024, 09:00 - 12:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,

Raum: 202 EDV, 2. Stock

Gebühr: 35,00 €

Sie möchten Ihren Lieben eine Freude machen und aus Ihren digitalen Fotos ein Fotobuch erstellen?

Mit der weit verbreiteten Software von CEWE und den mitgelieferten Funktionen können Sie Ihre Bilder ganz einfach und nach Ihren Wünschen zu einem persönlichen Buch zusammenstellen. Sie können Texte einfügen und Hintergründe bearbeiten, ob als Geschenk oder einfach für sich selbst.

Für diesen Kurs sind PC- und Internet-Grundkenntnisse erforderlich.

Bitte bringen Sie zum Kurs Ihre eigenen Fotos auf einem USB-Stick mit!

Printdesign & Layout

C610-241

Printdesign mit Adobe InDesign

Grundlagen für Anfänger und zur Auffrischung Kleingruppe ab 2 Teilnehmer

Alexander Weißbeck

1 Tag, 13.04.2024

Samstag, 09:00 - 16:00 Uhr, 60 Min. Pause

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,

Raum: 202 EDV, 2. Stock

Gebühr: 119,00 €

Die in der Branche etablierte Software InDesign ist logisch aufgebaut, sehr eingängig und macht viel Spaß. Sie lernen in diesem Crashkurs alles Nötige für Ihre individuellen Projekte. Sparen Sie sich die Designer-Kosten und produzieren Sie alles in Eigenregie. Schließlich wissen Sie am besten, was und wie Sie es gerne haben wollen.

Dieser Kurs vermittelt Ihnen theoretisches und praktisches Know-How zur grundlegenden Benutzung der etablierter Software Adobe InDesign und zur ansprechenden Gestaltung Ihrer Printprojekte. Es werden auch Themen wie z.B. Contentdesign und Basics in Medienrecht angeschnitten.

Dann gestalten wir schrittweise einen fiktiven Flyer (z.B. einen klassischen DIN A4-Flyer, 2mal gefaltet) nach design-spezifischen Kriterien, perfektionieren die Details und präsentieren uns gegenseitig die Ergebnisse. Es werden Ihre eigenen Inhalte verarbeitet, wie ein längerer Text und ca. 10 Bilder.

Voraussetzungen:

- Sicherer Umgang mit PC, Windows, MS Office, Internet und Smartphone.
- Evtl. eigener Laptop/PC inkl. installierter Software (beliebige InDesign-Version). Eine kostenlose Testversion von Adobe CC 2020 ist mit Registrierung ebenfalls möglich. Wir empfehlen den Download von einer sicheren Seite. In unserem EDV-Raum stehen Ihnen PCs mit der Software InDesign CS3 zur Verfügung.

Bei Fragen zum Kurs:

alexander.weissbeck@online.de

C618-241

Online-Kurs: Printdesign mit Adobe InDesign

Grundlagen für Anfänger und zur Auffrischung
Kleingruppe ab 2 Teilnehmer

Alexander Weißbeck

1 Tag, 09.03.2024

Samstag, 09:00 - 16:00 Uhr, 60 Min. Pause

Zoom-Online-Kurs, Online

Gebühr: 119,00 €

Die in der Branche etablierte Software InDesign ist logisch aufgebaut, sehr eingängig und macht viel Spaß. Sie lernen in diesem Crashkurs alles Nötige für Ihre individuellen Projekte. Sparen Sie sich die Designer-Kosten und produzieren Sie alles in Eigenregie. Schließlich wissen Sie am besten, was und wie Sie es gerne haben wollen.

Dieser Kurs vermittelt Ihnen theoretisches und praktisches Know-How zur grundlegenden Benutzung der etablierter Software Adobe InDesign und zur ansprechenden Gestaltung Ihrer Printprojekte. Es werden auch Themen wie z.B. Contentdesign und Basics in Medienrecht angeschnitten.

Dann gestalten wir schrittweise einen fiktiven Flyer (z.B. einen klassischen DIN A4-Flyer, 2mal gefaltet) nach design-spezifischen Kriterien, perfektionieren die Details und präsentieren uns gegenseitig die Ergebnisse. Es werden Ihre eigenen Inhalte verarbeitet, wie ein längerer Text und ca. 10 Bilder.

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit PC, Windows, MS Office, Internet und Smartphone. Der Online-Kurs wird über die Videokonferenz-Plattform ZOOM durchgeführt. Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich mit dieser Plattformlösung einverstanden.

Es wird ein PC oder Laptop mit einem einwandfrei funktionierenden Internetzugang und Mikrofon (z.B. Headset) benötigt. Sie benötigen unbedingt die bereits installierte Software InDesign CC 2020. Eine kostenlose Testversion von Adobe CC 2020 ist mit Registrierung ebenfalls möglich. Wir empfehlen den Download von einer sicheren Seite.

Bei Fragen zum Kurs:
alexander.weissbeck@online.de

C619-241

Online-Kurs: Printdesign mit Adobe InDesign

Grundlagen für Anfänger und zur Auffrischung
Kleingruppe ab 2 Teilnehmer

Alexander Weißbeck

1 Tag, 19.06.2024

Mittwoch, 09:00 - 16:00 Uhr, 60 Min. Pause

Zoom-Online-Kurs, Online

Gebühr: 119,00 €

Kursinhalte: siehe oben stehender Kurs

Bei Fragen zum Kurs:
alexander.weissbeck@online.de

C638-241

Online-Kurs: Flyer-Design mit Scribus & Gimp

Printdesign inklusive Fotobearbeitung

Alexander Weißbeck

1 Tag, 20.03.2024

Mittwoch, 09:00 - 16:00 Uhr, 60 Min. Pause

Zoom-Online-Kurs, Online

Gebühr: 89,00 €

Wir starten diesen Kurs mit der Bearbeitung Ihrer Fotos mit der Freeware GIMP und nutzen während des Workshops vor allem die freie Software SCRIBUS. Mit der Kombination aus diesen beiden kostenlosen Programmen lassen sich ansprechende Printprojekte realisieren.

Zunächst erhalten Sie einige Hintergrundinformationen rund um Medienpsychologie/Werbung und deren Anwendung. Dann arbeiten wir uns schrittweise durch die wichtigsten Funktionen des Programmes Scribus.

Bringen Sie bitte eigene Fotos und Texte mit, damit Sie diese gleich in der Praxis verwenden können.

Sie erfahren, worauf es ankommt, Ihr Projekt fertig für eine Online-Druckerei zu machen. In diesem Kurs werden Sie einen eigenen DIN-lang-Flyer (2 x gefaltet) produzieren, so dass Sie in Zukunft eigenständig Ihre Printprojekte realisieren können.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem PC.

Der Online-Kurs wird über die Videokonferenz-Plattform ZOOM durchgeführt.

Es wird ein PC oder Laptop mit einwandfrei funktionierendem Internetzugang und Mikrofon (z.B. Headset) benötigt, sowie unbedingt die bereits installierte Software GIMP und SCRIBUS. Wir empfehlen den kostenlosen Download von einer sicheren Seite.

Bei Fragen zum Kurs:
alexander.weissbeck@online.de

C639-241

Online-Kurs: Flyer-Design mit Scribus &

Gimp

Printdesign inklusive Fotobearbeitung
Alexander Weißbeck
1 Tag, 15.06.2024
Samstag, 09:00 - 16:00 Uhr, 60 Min. Pause
Zoom-Online-Kurs, Online
Gebühr: 89,00 €

Kursinhalte: siehe oben stehender Kurs

Bei Fragen zum Kurs:
alexander.weissbeck@online.de

Webdesign, 3D-Animation, Film & Musikproduktion

C658-241
Online-Kurs: 3D-Animation mit AOI (Art of Illusion)

Von der Modellierung bis zur fertigen Animation
Alexander Weißbeck
1 Tag, 08.05.2024
Mittwoch, 09:00 - 16:00 Uhr, 60 Min. Pause
Zoom-Online-Kurs, Online
Gebühr: 89,00 €
Wie lernt man am besten, eine einfache 3D-Animation zu erstellen? Mit AOI haben Sie ein 3D-Werkzeug zur Hand, mit dem Sie die wichtigsten Prinzipien einer Animation verstehen können.

Wir modellieren 3D-Objekte, texturieren sie und erstellen Umgebung, setzen Objekte in Szene (Licht, Kamera), animieren sie und deren Parameter und rendern schließlich das Ganze als Film aus.
Nun haben Sie z.B. ein Maskottchen, das mit Hilfe des Greenscreens in einen Realfilm integriert werden kann. Und so entsteht ein typischer Science-Fiction-Film im Stil der 80er/90er.
Mit den Kenntnissen aus diesem Workshop kann man später leichter zu größeren, weitaus komplexeren Programmen wie Cinema 4D, 3Ds Max, Maya oder VFX-Generatoren übergehen.
Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem PC.

Der Online-Kurs wird über die Videokonferenz-Plattform ZOOM durchgeführt.
Es wird ein PC oder Laptop mit einwandfrei funktionierendem Internetzugang und Mikrofon (z.B. Headset) benötigt, sowie unbedingt die bereits installierte Software.
Wir empfehlen den kostenlosen Download von einer sicheren Seite.

Bei Fragen zum Kurs:

alexander.weissbeck@online.de

C659-241
Online-Kurs: 3D-Animation mit AOI (Art of Illusion)

Von der Modellierung bis zur fertigen Animation
Alexander Weißbeck
1 Tag, 20.07.2024
Samstag, 09:00 - 16:00 Uhr, 60 Min. Pause
Zoom-Online-Kurs, Online
Gebühr: 89,00 €

Kursinhalte: siehe oben stehender Kurs
C668-241

Online-Kurs: 3D-Animation mit TrueSpace

3D-Design, -Texturing, -Scene und -Animation
Alexander Weißbeck
1 Tag, 27.04.2024
Samstag, 09:00 - 16:00 Uhr, 60 Min. Pause
Zoom-Online-Kurs, Online
Gebühr: 89,00 €

Die 3D-Animation ist neben dem Game-Design sicherlich eine der anspruchsvollsten Disziplinen der Medienproduktion. Filmeffekte moderner Produktionen werden mit gängigen Branchen-Apps wie z.B. Blender 3D oder C4D erstellt. Doch wie steigt man am besten in diesen Bereich ein? Wir verwenden zu diesem Zweck einfachere Programme, damit wir das Grundprinzip der 3D-Animation leicht verstehen können. Alles auf der Welt besteht aus Ansammlungen von einfachsten Geformen. Mit Hilfe von virtuellen Wassermolekülen lassen sich ebenfalls organische Formen erzeugen. Diese Methoden werden für das Modellieren eines Meshmodells im 3D-Programm verwendet. 3D-Modelle und ihre Komponenten können dann animiert werden. Wenn Sie das beherrschen, können Sie sich in komplexere Programme wie Blender 3D begeben. Darüber hinaus werden Ihnen die Möglichkeiten der Generatoren aufgezeigt. Mit Particle Illusion werden z.B. Special FX wie Feuer, Wirbelstürme, etc. für Filme erzeugt. Sie arbeiten nach wissenschaftlichen Prinzipien, sind aber dennoch einfach zu bedienen. Effekte werden im Mastering-Prozess mit realen Filmszenen in Chroma-Key-Box miteinander verschmolzen.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem PC.

Der Online-Kurs wird über die Videokonferenz-Plattform ZOOM durchgeführt.
Es wird ein PC oder Laptop mit einwandfrei funktionierendem Internetzugang und Mikrofon (z.B. Headset) benötigt, sowie unbedingt die bereits installierte Software.
Wir empfehlen den kostenlosen Download von einer sicheren Seite.

Bei Fragen zum Kurs:
alexander.weissbeck@online.de

C669-241
[Online-Kurs: 3D-Animation mit TrueSpace](#)
3D-Design, -Texturing, -Scene und -Animation
Alexander Weißbeck
1 Tag, 10.07.2024
Mittwoch, 09:00 - 16:00 Uhr, 60 Min. Pause
Zoom-Online-Kurs, Online
Gebühr: 89,00 €

Kursinhalte: siehe oben stehender Kurs
Bei Fragen zum Kurs:
alexander.weissbeck@online.de

C670-241
[Universelles Webdesign mit WordPress](#)
Grundlagen für Anfänger und angehende
Webdesigner
(Kleingruppe ab 2 Teilnehmer)
Alexander Weißbeck
1 Tag, 29.06.2024
Samstag, 09:00 - 16:00 Uhr, 60 Min. Pause
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,
Raum: 202 EDV, 2. Stock
Gebühr: 119,00 €
WebDesign ist ein komplexes Thema, bei dem
viele gleichzeitig beachtet werden muss. Sie
erhalten in diesem Kurs eine solide Grundlage
für Ihre individuellen Projekte. Kernthemen
dieses Kurses sind Technik, Gestaltung und
Promotion. Schwerpunkt ist die
Webseitengestaltung mittels CMS WordPress.

Kursinhalte: Suchmaschine und Trendanalyse,
alles rund um Hosting & Domains,
Medienrecht/Datenschutz (kompakt),
Impressum und Lizenzierung, ansprechender
Content (Basics), WebDesign-Werkzeuge
(Übersicht), klassisches Webdesign
(HTML/CSS), klassisch-modernes Webdesign
(Anbindung externer Dienste wie z.B.
YouTube),
modernes Webdesign (ausführliche Gestaltung
einer Testseite mittels CMS WordPress),
Metadaten, SEO-Optimierung,
Suchmaschineneintragung.

Im Kurs können Ihre eigenen Inhalte
verarbeitet werden, wie ein längerer Text und
ca. 10 Bilder.

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit PC,
Windows, MS Office, Internet und Smartphone.

Bei Fragen zum Kurs:
alexander.weissbeck@online.de

C678-241
[Online-Kurs: Universelles Webdesign mit
WordPress](#)

Grundlagen für Anfänger und angehende
Webdesigner
Kleingruppe ab 2 Teilnehmer
Alexander Weißbeck
1 Tag, 24.02.2024
Samstag, 09:00 - 16:00 Uhr, 60 Min. Pause
Zoom-Online-Kurs, Online
Gebühr: 119,00 €

WebDesign ist ein komplexes Thema, bei dem
viele gleichzeitig beachtet werden muss. Sie
erhalten in diesem Kurs eine solide Grundlage
für Ihre individuellen Projekte. Kernthemen
dieses Kurses sind Technik, Gestaltung und
Promotion. Schwerpunkt ist die
Webseitengestaltung mittels CMS WordPress.

Kursinhalte: Suchmaschine und Trendanalyse,
alles rund um Hosting & Domains,
Medienrecht/Datenschutz (kompakt),
Impressum und Lizenzierung, ansprechender
Content (Basics), WebDesign-Werkzeuge
(Übersicht), klassisches Webdesign
(HTML/CSS), klassisch-modernes Webdesign
(Anbindung externer Dienste wie z.B.
YouTube),
modernes Webdesign (ausführliche Gestaltung
einer Testseite mittels CMS WordPress),
Metadaten, SEO-Optimierung,
Suchmaschineneintragung.

Im Kurs können Ihre eigenen Inhalte
verarbeitet werden, wie ein längerer Text und
ca. 10 Bilder.

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit PC,
Windows, MS Office, Internet und Smartphone.
Der Online-Kurs wird über die Videokonferenz-
Plattform ZOOM durchgeführt. Mit Ihrer
Anmeldung erklären Sie sich mit dieser
Plattformlösung einverstanden.

Es wird ein PC oder Laptop mit einem
einwandfrei funktionierenden Internetzugang
und Mikrofon (z.B. Headset) benötigt.

Bei Fragen zum Kurs:
alexander.weissbeck@online.de

C679-241
[Online-Kurs: Universelles Webdesign mit
WordPress](#)

Grundlagen für Anfänger und angehende
Webdesigner
Kleingruppe ab 2 Teilnehmer
Alexander Weißbeck

1 Tag, 17.04.2024
Mittwoch, 09:00 - 16:00 Uhr, 60 Min. Pause
Zoom-Online-Kurs, Online
Gebühr: 119,00 €

Kursinhalte: siehe oben stehender Kurs

Bei Fragen zum Kurs:
alexander.weissbeck@online.de

C698-241

Online-Workshop: Filmmaking

5-Tages-Kurs in den Osterferien
Alexander Weißbeck
5 Tage, 02.04.2024 - 06.04.2024
jeweils 09:00 - 15:00 Uhr mit 60 Min. Pause
Zoom-Online-Kurs,
Gebühr: 210,00 €

Ein Spielfilm ist die Kombination mehrerer Faktoren in einem Medium. Die Psychologie spielt eine ebenso wichtige Rolle wie Licht, Ton oder Musik. Großes Kino ist heute keine Frage des Budgets mehr. Auch Low-Budget-Filme können groß herauskommen.

Zunächst schaffen wir eine solide Grundlage für die Dreharbeiten in 5 Tagen. Dann werden wir schrittweise einen Kurzfilm mit einer Dauer von 3,5 Minuten drehen. Sie können an diesem Onlinekurs von überall aus teilnehmen.

Themen: Studioteknik (Kamera, Licht, Ton, Schnitt), Kamera- und Tontraining, Heldenreise und Drehbuch, Regie, Basics des Schauspiels, Filmmaking A bis Z, Montage mit PowerDirector, Kurzfilmproduktion.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem PC. Der Onlinekurs wird über die Plattform Zoom durchgeführt. Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich mit dieser Plattformlösung einverstanden. Erforderlich sind ein PC mit Internetzugang und ein Mikrofon (z.B. Headset).

Bei Fragen zum Kurs:
alexander.weissbeck@online.de

C699-241

Online-Workshop: Musikproduktion

5-Tages-Kurs in den Pfingstferien
Alexander Weißbeck
5 Tage ab 27.05.2024
Montag, 27.05.2024, 09:00 - 15:00 Uhr, 60 Min. Pause
Dienstag, 28.05.2024, 09:00 - 15:00 Uhr, 60 Min. Pause
Mittwoch, 29.05.2024, 09:00 - 15:00 Uhr, 60 Min. Pause
Freitag, 31.05.2024, 09:00 - 15:00 Uhr, 60 Min. Pause
Samstag, 01.06.2024, 09:00 - 15:00 Uhr, 60

Min. Pause
Zoom-Online-Kurs, Gebühr: 210,00 €
Produziere Deinen eigenen hitverdächtigen Song!

Die Produktion eines eigenen Songs oder Filmscores durchläuft in der Regel mehrere Phasen. Studioaufnahme, kreativer Prozess am virtuellen Synthesizer, Abmischen der Tonspuren, Veredelung mit Effekten, anschließendes Mastering mit Hilfe der KI. Alles geschieht im virtuellen Tonstudio (Digitale Workstation) im Rechner. Eine gute Musik, aber auch zielsichere Werbung leben von Emotionen, mit denen auch unsere Psyche kommuniziert. In diesem Crashkurs lernen Sie viel über Themen wie Akustik und Mikrophonie, sowie Filmmusik etc. Da Musik im Kino 50 % des Filmerlebnisses ausmacht, wird dieser Kurs auch Filmszenen mit Musik behandeln. Wir werden Schlussfolgerungen daraus ziehen, wie welche Musik Videoszenen beeinflusst. Das Ziel des Musikproduktionskurses ist es, ein Demo für eine Plattenfirma zu erstellen. Darüber hinaus werden Ihnen Aggregatoren aufgezeigt, wie die Veröffentlichung in Eigenregie stattfinden kann.

Info: Es wird darauf hingewiesen, dass Sampling fertiger Produktionen nicht erlaubt ist.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem PC. Der Onlinekurs wird über die Plattform Zoom durchgeführt. Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich mit dieser Plattformlösung einverstanden. Erforderlich sind ein PC mit Internetzugang und ein Mikrofon (z.B. Headset).

Bei Fragen zum Kurs:
alexander.weissbeck@online.de

Social Media-Marketing & Suchmaschinenoptimierung

C680-241

Social Media-Marketing

Gezielte Ansprache von Interessenten, Kunden u.v.m. in den sozialen Netzwerken
Manuel Heberle

1 Tag, 24.02.2024
Samstag, 09:00 - 15:30 Uhr, 60 Min. Pause
Volkshochschule Ostallgäu-Mitte, Füssener Straße 21, 87640 Biessenhofen
Gebühr: 79,00 €

Anmeldung direkt bei der vhs OAL-Mitte unter www.vhs-oal-mitte.de

Wie können Social-Media-Plattformen kostengünstig für das Marketing eingesetzt werden?

In diesem Workshop werden die wichtigsten Plattformen (mit Fokus auf Facebook & Instagram) vorgestellt und Sie erfahren, wie Sie diese für Ihr eigenes Marketing nutzen können. Neben der theoretischen Betrachtung gibt es auch praktische Beispiele. Der Kurs richtet sich an Selbstständige ebenso wie an Vereine sowie kleinere und mittelständische Unternehmen oder interessierte Privatpersonen.

Voraussetzungen: Möglichst Grundkenntnisse von Facebook, Instagram und YouTube.

C681-241

[Wie wird meine Website besser auf Google gefunden?](#)

Suchmaschinenoptimierung (SEO) für Einsteiger

Manuel Heberle

1 Abend, 28.02.2024

Mittwoch, 18:00 - 21:30 Uhr, 30 Min. Pause

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,

Raum: 202 EDV, 2. Stock

Gebühr: 34,00 €

Eine gute Position in den Suchergebnissen der wichtigsten Suchmaschinen ist maßgeblich für den Erfolg Ihrer Website.

Marketingverantwortliche und Webmaster von kleinen und mittleren Unternehmen, Vereinen und sonstigen Organisationen erfahren in diesem Kurs, wie sie das Ranking und damit den Bekanntheitsgrad bei Google verbessern.

Kursinhalte sind u.a.: Einordnung von SEO in das Online-Marketing, die wichtigsten Rankingfaktoren, Grundlagen der Keyword-Nutzung & Textgestaltung, Grundlagen der Onpage- & Offpage-Optimierung, Aufnahme in die Suchmaschinen

Der Kurs richtet sich an Einsteiger und Interessierte, die bisher noch keine Kenntnisse im Bereich der Suchmaschinenoptimierung haben.

Voraussetzung: sicherer Umgang mit einem PC sowie gute Internetkenntnisse.

C685-241

[Suchmaschinenoptimierung von Websites und SEA-Werbung](#)

Online-Marketing für Interessierte ohne Vorkenntnisse

Alexander Weißbeck

2 Tage, 04.05.2024, 05.05.2024

Samstag, 09:00 - 15:00 Uhr, 60 Min. Pause

Sonntag, 09:00 - 15:00 Uhr, 60 Min. Pause
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,
Raum: 202 EDV, 2. Stock
Gebühr: 125,00 €

In diesem Wochenend-Workshop erfahren Sie, was notwendig ist, um Suchmaschinen richtig mit Input zu füttern. So können Sie Ihre Website höher in den Suchergebnissen erscheinen lassen.

Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, um die Metadaten Ihrer Seiten zu optimieren.

Lassen Sie riesige Konzerne die Anziehungskraft ihrer Macht auf Ihre aufstrebenden Webseiten vererben.

Im Schnelldurchlauf wird die kostenlose Software Canva vorgestellt, die Sie zeitsparend für Werbung und Blogbeiträge, Print- und Webinhalte sowie Videos nutzen können.

Im weiteren Verlauf des Kurses können mit möglichst geringem Budget Werbeanzeigen geschaltet werden. (Google ADS, Bing, Facebook, X/Twitter und vieles mehr).

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit dem PC.

Bei Fragen zum Kurs:

alexander.weissbeck@online.de

Programmieren mit Python, C++ und Scratch

C748-241

[Online-Kurs: Python programmieren von 11 bis 111](#)

Grundlagen der Programmierung mit Python
Axel Schmelz

15 Abende, 21.02.2024 - 03.07.2024

Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

Online-Kurs über vhs.cloud

Gebühr: 199,00 €

In diesem Kurs können Erwachsene und Jugendliche die Grundlagen der Programmierung mit Python erlernen.

Wir starten mit einem einfachen Python-Skript und arbeiten uns bis zu den grafischen Benutzeroberflächen mit tkinter vor.

Die praktischen Beispiele werden nach Absprache mit den Teilnehmenden gewählt. Dieser Kurs eignet sich auch als Vorbereitungskurs zum Objektorientierten Programmieren mit Python für "space fighter" (siehe Kursempfehlung).

Vorkenntnisse:

Es werden keine Programmierkenntnisse erwartet. Allgemeine Computer-Grundkenntnisse und eigene Übungen sind erforderlich.

Technische Voraussetzungen:

PC/Laptop mit stabiler Internetverbindung
Mikrofon und Lautsprecher, sowie Python, Pygame und Fantasie (Python und Pygame können kostenlos installiert werden; die Berechtigung zur Installation von Anwendungen wird vorausgesetzt)

Bitte melden Sie sich bis 1 Woche vor Kursbeginn an.

Danach erhalten Sie Informationen zur Registrierung in der vhs.cloud.

Lehrwerk (bitte zu Kursbeginn bereithalten):
Schrödinger programmiert Python
ISBN 978-3-8362-6745-8

Kaufen Sie das Lehrwerk bitte erst nach Bestätigung des tatsächlichen Kursstarts einige Tage vor Kursbeginn.

C749-241

[Online-Kurs: Objektorientiertes Programmieren mit Python für "space fighter"](#)

Programmieren mit Captain Solo

Axel Schmelz

15 Abende, 22.02.2024 - 04.07.2024

Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr

Online-Kurs über vhs.cloud

Gebühr: 199,00 €

In diesem Kurs lernen Sie Möglichkeiten der objektorientierten Programmierung mit Python kennen. Wir nutzen OOP, um ein etwas größeres Projekt zu strukturieren. Zur Verfügung stehen Python und verschiedene Bibliotheken wie z.B. Pygame.

Die Story bei diesem Projekt:

"Das Wunderkraut „Grüner Tee“ verlängert das Leben, schenkt Glückseligkeit und macht den/die Genießer/in unwiderstehlich. Bisher ist die Quelle geheim und der Preis nahezu unerschwinglich. Jetzt gibt es gesicherte Informationen, dass auf dem Planeten Buntaro eine Handelsgesellschaft diesen Wunderstoff gegen historische Schriften eintauscht. Eine Reise wäre lange und gefährlich. Deshalb sucht Captain Solo ein Team um einen Simulator für dieses Abenteuer zu programmieren. Es sollen mögliche Gefahren identifiziert und geeignete Gegenmaßnahmen erprobt werden."

Vorkenntnisse:

Grundkenntnisse und eigene Übungen

Erforderlich sind:

PC/Laptop, Python, Pygame und Fantasie (Python und Pygame können kostenlos installiert werden; die Berechtigung zur Installation von Anwendungen wird vorausgesetzt)

Bitte melden Sie sich bis 1 Woche vor Kursbeginn an.

Danach erhalten Sie Informationen zur Registrierung in der vhs.cloud.

Lehrwerk (bitte zu Kursbeginn bereithalten):
Python Crashkurs,
ISBN 3864909899

Kaufen Sie das Lehrwerk bitte erst nach Bestätigung des tatsächlichen Kursstarts einige Tage vor Kursbeginn.

C757-241

[Online-Kurs: C++ programmieren von 14 bis 114](#)

Grundlagen der Programmierung mit C++

Axel Schmelz

15 Abende, 19.02.2024 - 24.06.2024

Montag, 19:00 - 20:30 Uhr

Online-Kurs über vhs.cloud

Gebühr: 199,00 €

In diesem Kurs können Erwachsene und Jugendliche die Grundlagen der Programmierung mit C++ erlernen. Der Kurs eignet sich auch als Vorbereitungskurs zum Objektorientierten Programmieren mit C++ für "space fighter"(geplant für Herbst/Winter 2024)

Vorkenntnisse: Es werden keine Programmierkenntnisse erwartet. Allgemeine Computer-Grundkenntnisse und eigene Übungen sind erforderlich.

Technische Voraussetzungen:

Windows-PC/Laptop mit stabiler Internetverbindung, Mikrofon und Lautsprecher, Software "Visual Studio" (kostenlos)

Bitte melden Sie sich bis 1 Woche vor Kursbeginn an.

Danach erhalten Sie Informationen zur Registrierung in der vhs.cloud.

Lehrwerk (bitte zu Kursbeginn bereithalten):
Einstieg in C++
ISBN 978-3836278638

Kaufen Sie das Lehrwerk bitte erst nach Bestätigung des tatsächlichen Kursstarts einige Tage vor Kursbeginn.

C758-241

[Online-Kurs: Spiele-Programmierung in Captain Solo's Game-Studio](#)

Game-Design mit Captain Solo

Axel Schmelz

15 Nachmittage, 24.02.2024 - 13.07.2024

Samstag, 15:00 - 15:45 Uhr

Online-Kurs über vhs.cloud

Gebühr: 99,00 €

Captain Solo wird seiner Crew auf der nächsten Reise zum Planeten Buntaro verschiedene Computerspiele zur Verfügung stellen. In diesem Kurs werden wir einige Spiele mit der Spezial-Programmiersprache Scratch vorbereiten. In diesem Kurs können Jugendliche und Einsteiger die Grundlagen der Spiele Programmierung mit Scratch erlernen.

Erforderlich sind:

PC/Laptop, Scratch und Fantasie (Scratch kann kostenlos installiert werden; die Berechtigung zur Installation von Anwendungen wird vorausgesetzt)

Bitte melden Sie sich bis 1 Woche vor Kursbeginn an.

Danach erhalten Sie Informationen zur Registrierung in der vhs.cloud.

C759-241

[Online-Kurs: Testingenieur/in für Captain Solo's driving robots](#)

Workshop Roboterprogrammierung mit MakeBlock mBot

Axel Schmelz

15 Nachmittage, 24.02.2024 - 13.07.2024

Samstag, 17:00 - 17:45 Uhr

Online-Kurs über vhs.cloud

Gebühr: 99,00 €

Wegen der lebensfeindlichen Umgebung auf Buntaro plant Captain Solo den Transport des grünen Tees mit driving Robots.

Die Testingenieur/innen programmieren und testen den MakeBlock mBot mit einer Spezialversion von MakeBlock Scratch. Im Rahmen der technischen Einweisung erhalten die Testingenieur/innen den entsprechenden Beispielcode. Danach programmieren und testen sie den mBot entsprechend der Aufgabenstellung und erstatten beim nächsten Termin Bericht. In diesem Kurs können Jugendliche und Einsteiger (auch Erwachsene) die Grundlagen der Roboter-Programmierung erlernen.

Auf Wunsch der Teilnehmer kann:

- die Beschaffung zusätzlicher Komponenten erfolgen
- der Kursinhalt auf den Einstieg in Arduino C erweitert werden

Vorkenntnisse: Programmierkenntnisse werden nicht erwartet. Allgemeine Kenntnisse im Umgang mit PC und Tablet sowie eigene Übungen.

Erforderlich sind: MakeBlock mBot, evtl. Zusatzpack, Tablet-Computer und PC/Laptop, MakeBlock App, Arduino App (beide kostenlos) und Fantasie (die Berechtigung zur Installation von Anwendungen wird vorausgesetzt).

Bitte melden Sie sich bis spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn an. Danach erhalten Sie Informationen zur Registrierung in der vhs.cloud.

Kaufen Sie die Tools bitte erst nach Bestätigung des tatsächlichen Kursstarts 1-2 Wochen vor Kursbeginn.

Bei Bedarf kann der Dozent Hinweise zur Beschaffung des mBot geben (Kontakt per Mail an die vhs Kaufbeuren unter info@vhs-kaufbeuren.de)

Veranstaltungen in Kooperation mit dem BayernLab

Die BayernLabs als offene Zentren für digitale Wissensbildung sind eine Initiative des Bayerischen Staatsministeriums der Finanzen und für Heimat. Im BayernLab Kaufbeuren erwarten Sie Themen und Trends rund um die fortschreitende Digitalisierung.



Kostenlose Veranstaltungen im BayernLab (Anmeldung erforderlich):

C801-241

[3D-Druck: Einstieg in eine faszinierende Technik](#)

Eine praktische Einführung

BayernLab Kaufbeuren

1 Abend, 06.06.2024

Donnerstag, 18:00 - 20:00 Uhr

BayernLab Kaufbeuren, 1. Stock (barrierefrei),

Schraderstraße 20, 87600 Kaufbeuren
Dieser Einführungsworkshop zeigt die Grundlagen zum Thema 3D-Druck. Nach einer kurzen theoretischen Einführung bekommen Sie alle notwendigen Kenntnisse vermittelt, um selbst einfache 3D-Objekte zu erzeugen. Im Anschluss ist ausreichend Zeit, die gelernten Kenntnisse unter Anleitung zu vertiefen und das erste eigene 3D-Objekt zu konstruieren. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt.

C805-241

Künstliche Intelligenz

...erleben, was heute schon möglich ist!

BayernLab Kaufbeuren

1 Abend, 25.04.2024

Donnerstag, 18:00 - 20:00 Uhr

BayernLab Kaufbeuren, 1. Stock (barrierefrei),
Schraderstraße 20, 87600 Kaufbeuren

Was ist eigentlich diese "künstliche Intelligenz", wo steckt sie (vermeintlich) schon drin und wo kommt sie überhaupt her?

Wie entstehen - in Sekunden - meisterhafte Bilder nur durch Texteingaben?

Was braucht man, um selbst damit anzufangen?

Welche Chancen und Risiken ergeben sich heute schon durch Künstliche Intelligenz und was wird die Zukunft bringen?

Erleben Sie verschiedenen Künstliche Intelligenzen in Aktion, trainieren selbst eine künstliche Intelligenz und testen sich, ob Sie zwischen echten und künstlichen Gesichtern unterscheiden können.

Es werden keine Vorkenntnisse benötigt.

C802-241

Reisen in Virtuelle Welten: Virtual Reality

Einstieg in Virtuelle Realitäten (VR)

BayernLab Kaufbeuren

1 Abend, 04.07.2024

Donnerstag, 18:00 - 20:00 Uhr

BayernLab Kaufbeuren, 1. Stock (barrierefrei),
Schraderstraße 20, 87600 Kaufbeuren

Mit Virtueller Realität (VR) lassen sich nahezu wirklichkeitsgetreu und in 360°-Rundsicht interessante Orte und Gebäude auf der ganzen Welt besuchen, ohne selbst dorthin reisen zu müssen.

Lernen Sie die Grundlagen der VR-Technik sowie unterschiedliche VR-Brillen kennen und erleben Sie diese beeindruckende Technik hautnah.

Es werden keine Vorkenntnisse benötigt.

Teilnahme ab 12 Jahren möglich.

C803-241

BayernAtlas

Workshop zur Verwendung der kostenlosen digitalen Karten

BayernLab Kaufbeuren

1 Abend, 07.03.2024

Donnerstag, 18:00 - 20:00 Uhr

BayernLab Kaufbeuren, 1. Stock (barrierefrei),
Schraderstraße 20, 87600 Kaufbeuren

Der BayernAtlas ist mehr als nur eine digitale Landkarte!

Auf einen Blick alle Jugendherbergen oder Bäder in Bayern sehen, schnell mal historische Stadtansichten miteinander vergleichen oder aktuelle Luftaufnahmen vom eigenen Grundstück bewundern.

Der BayernAtlas verknüpft Daten vieler Bayerischer Behörden und wird kostenlos von der Bayerischen Vermessungsverwaltung zur Verfügung gestellt. Lassen Sie sich die Möglichkeiten, Tricks und Kniffe im Umgang mit dem BayernAtlas von uns zeigen. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt.

C806-241

Robotik mit Lego - diesmal für Erwachsene

Spielerischer Einstieg in die Grundlagen der Robotik

BayernLab Kaufbeuren

1 Abend, 16.05.2024

Donnerstag, 18:00 - 20:00 Uhr

BayernLab Kaufbeuren, 1. Stock (barrierefrei),
Schraderstraße 20, 87600 Kaufbeuren

Wir steigen mit LEGO SPIKE in die Welt der Robotik und Programmierung ein. Nach einem kurzen Tutorial, in dem man alle elementaren Motoren und Sensoren kennenlernt, steigen wir tiefer in die Thematik ein. Mit unseren Lego-Kisten und einem Tablet können Roboter, Maschinen und Anlagen aus sechs verschiedenen Lerneinheiten gebaut und programmiert werden.

Es werden keine Vorkenntnisse benötigt.

Künstliche Intelligenz

C805-241

Künstliche Intelligenz

...erleben, was heute schon möglich ist!

BayernLab Kaufbeuren

1 Abend, 25.04.2024

Donnerstag, 18:00 - 20:00 Uhr

BayernLab Kaufbeuren, 1. Stock (barrierefrei),
Schraderstraße 20, 87600 Kaufbeuren

Was ist eigentlich diese "künstliche Intelligenz", wo steckt sie (vermeintlich) schon drin und wo kommt sie überhaupt her?

Wie entstehen - in Sekunden - meisterhafte Bilder nur durch Texteingaben?

Was braucht man, um selbst damit anzufangen?

Welche Chancen und Risiken ergeben sich heute schon durch Künstliche Intelligenz und was wird die Zukunft bringen?

Erleben Sie verschiedenen Künstliche Intelligenzen in Aktion, trainieren selbst eine künstliche Intelligenz und testen sich, ob Sie zwischen echten und künstlichen Gesichtern unterscheiden können.
Es werden keine Vorkenntnisse benötigt.

Kostenlose Veranstaltung in Kooperation mit dem BayernLab Kaufbeuren
Anmeldung erforderlich!

C979-241

[Online-Kurs: Einführung in Künstliche Intelligenz - Fokus: ChatGPT](#)

Modul 1

Gentrit Fazlija

Samstag, 08.06.2024, 11:00 - 12:30 Uhr

Zoom-Online-Kurs

Gebühr: 39,00 €

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Künstlichen Intelligenz mit einem speziellen Fokus auf ChatGPT. Diese 90-minütige Sitzung wird Ihnen eine umfassende Perspektive auf die Geschichte, Entstehung und Potenziale von ChatGPT bieten. Es wird illustriert, wie führende Unternehmen es erfolgreich implementieren und wie ChatGPT als effektives Wahrscheinlichkeitsmodell agiert. Sie werden die Möglichkeit haben, Ihre Eingaben (Prompts) so zu gestalten, dass Sie aus ChatGPT maximalen Nutzen ziehen können. Unser Hauptziel ist es, die Mythen rund um KI zu demystifizieren und die Teilnehmenden dazu zu ermutigen, sich selbstbewusst mit dieser Technologie auseinanderzusetzen.

C989-241

[Online-Kurs: Künstliche Intelligenz - Prompt Engineering leicht gemacht](#)

Modul 2

Gentrit Fazlija

Samstag, 22.06.2024, 11:00 - 12:30 Uhr

Zoom-Online-Kurs

Gebühr: 39,00 €

Erkunden Sie die Kunst des Prompt Engineerings in unserer 90-minütigen Sitzung. ChatGPT, ein generatives Instruct-Modell, ist darauf ausgelegt, Aufgaben basierend auf den von Ihnen gegebenen Anweisungen auszuführen. Lernen Sie die Kunst des effektiven Prompting jenseits der gewöhnlichen Anfragen wie "Verfasse mir eine E-Mail" kennen. Anhand zahlreicher Beispiele werden wir die Möglichkeiten des Prompting untersuchen und uns dabei auch auf seine Grenzen konzentrieren. Dieser Workshop ist

ideal für diejenigen, die ein tieferes Verständnis der KI-Interaktion anstreben.

C999-241

[Online-Workshop: Künstliche Intelligenz - Live Prompting](#)

Modul 3

Gentrit Fazlija

Samstag, 06.07.2024, 11:00 - 12:30 Uhr

Zoom-Online-Kurs

Gebühr: 39,00 €

Diese 90-minütige Sitzung bietet Ihnen die Möglichkeit, das Gelernte in die Praxis umzusetzen. Nach einer kurzen Wiederholung der vorigen Sitzung springen wir direkt in die Welt des Live-Promptings. Hier werden wir auf die individuellen Anforderungen und Wünsche des Publikums eingehen und gemeinsam Arbeitsprozesse analysieren. Durch diese direkte Interaktion mit dem Modell und reale Problemstellungen, können Sie ein tieferes Verständnis des Prozesses erlangen. Nach diesem Workshop haben Sie nicht nur ein Verständnis für das Prompt-Engineering, sondern auch das Selbstvertrauen, eigene Prompts zu erstellen. Ein grundlegendes technisches Verständnis ist von Vorteil, aber nicht notwendig.

 Grundbildung

Alpha+ besser lesen und schreiben in Alltag und Beruf

S068-232

ALPHA+ besser lesen und schreiben - Deutsch für den Beruf

Vorbereitung auf die Arbeitswelt

Priska Reisinger

24 Abende, 09.01.2024 - 23.07.2024

Dienstag, 19:00 - 21:15 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Ein Kurs für Teilnehmer/innen deutscher Muttersprache oder mit Migrationshintergrund, die erhebliche Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben haben. Im Vordergrund steht die praktische Anwendung der deutschen Sprache im Beruf, es werden also schwerpunktmäßig berufliche Themenfelder und berufsbezogene sprachliche Handlungen vermittelt und geübt. So werden Sie gut auf die Arbeitswelt vorbereitet, von der Bewerbung (wie schreibe ich meine Kurzbewerbung, wie bereite ich mich auf das Bewerbungsgespräch und Berufstests vor), bis hin zur schriftbezogenen Kommunikation am Arbeitsplatz, z.B. Ausdrücke aus dem Arbeitsalltag verstehen und schreiben, einfache schriftliche Arbeitsanweisungen verstehen, Arbeitsberichte schreiben, Bestelllisten führen und vieles mehr. Dieser Schreibkurs orientiert sich stark an den sprachlichen und beruflichen Bedürfnissen der Teilnehmer/innen. Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus gefördert.

Keine Kursgebühr - Einstieg nach Rücksprache mit der Kursleitung jederzeit möglich!

S069-232

ALPHA+ besser lesen und schreiben - Deutsch für den Beruf

Texte und Briefe verstehen und schreiben

Carola Ali

23 Abende, 11.01.2024 - 25.07.2024

Donnerstag, 18:15 - 20:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Dieser Kurs richtet sich an Deutsche und Migranten, die im beruflichen Leben Schwierigkeiten beim Lesen und Verstehen von berufsbezogenen Texten haben (z.B. Arbeitsanleitungen, Listen usw.) und denen das Schreiben von Briefen, Protokollen usw.

schwer fällt. Wir lernen Berufswortschatz, trainieren Leseverständnis und vor allem das Schreiben von Briefen.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus gefördert.

Keine Kursgebühr - Einstieg nach Rücksprache mit der Kursleitung jederzeit möglich! Sie sollten bereits Deutsch lesen, sprechen und schreiben gelernt haben.

S070-232

ALPHA+ besser lesen und schreiben - Deutsch für Asylsuchende

Priska Reisinger

49 Nachmittage, 09.01.2024 - 01.08.2024

Dienstag und Donnerstag, 13:45 - 15:15 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Ein Kurs für Asylsuchende, die erhebliche Schwierigkeiten beim Lesen, Schreiben oder auch Sprechen haben. Wenn Sie Asylbewerber/in, Geduldete/r oder anerkannte Asylbewerber/in mit einem Wohnsitz bzw. gewöhnlichen Aufenthalt in Bayern von unter zwei Jahren sind oder aber eine Aufenthaltserlaubnis gemäß § 24 AufenthG haben, dann werden Sie in diesem Kurs gefördert.

Im Vordergrund stehen die praktische Anwendung der deutschen Sprache im Alltag und allgemein alltagsrelevante Themen wie z.B. Person und Familie, Einkauf, Wohnen und Miete, Schule und Ausbildung, Arzt, Behörden und Hilfsangebote. Dabei werden neben dem Alphabet konkrete Begriffe und Wörter des Alltags vermittelt und einfache Sätze und Texte wie Formulare und kurze Mitteilungen geübt. Dieses Projekt wird vom Bayerischen Staatsministerium des Innern, für Sport und Integration gefördert.

Keine Kursgebühr - Einstieg nach Rücksprache mit der Kursleitung jederzeit möglich!

S071-232

ALPHA+ besser lesen und schreiben - Deutsch für Frauen (mit Kinderbetreuung)

Carola Ali

24 Vormittage, 09.01.2024 - 23.07.2024

Dienstag, 08:30 - 11:30 Uhr

Generationenhaus, Hafenmarkt 6-8, Kaufbeuren

Ein Kurs für Frauen, die vor allem beim Lesen und Schreiben Schwierigkeiten haben. Die Themen des Kurses sind vielseitig, z.B. Kinder und Erziehung (Kindergarten, Schule), Gesundheit (Arztbesuche, Krankheiten),

Medikamente), Unterhaltung und Bewegung (Spiele, Bücher, Sport), Kultur (Museum, Bücherei), Computer (E-Mail schreiben) und weitere von den TeilnehmerInnen gewünschte Themen. In einer angenehmen Atmosphäre mit Kinderbetreuung erweitern die TeilnehmerInnen ihren Wortschatz und erlangen durch gezielte praktische Übungen beim Lesen und Schreiben mehr Sicherheit. Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus gefördert.

Keine Kursgebühr - Einstieg nach Rücksprache mit der Kursleitung jederzeit möglich! Mit Kinderbetreuung.

S072-232

ALPHA+ besser lesen und schreiben - Buchstaben "inklusive"

Priska Reisinger

30 Vormittage, 09.01.2024 - 15.10.2024

Dienstag, 08:15 - 09:45 Uhr

Wertachtal-Werkstätten, Porschestr. 30, Kaufbeuren

Alpha+ besser lesen und schreiben - Buchstaben inklusive: Ein Kurs für Menschen mit Lernschwierigkeiten, die das Lesen und Schreiben in der Schule nie richtig erlernen konnten und sich mit den Grundlagen der Schriftsprache beschäftigen wollen. Der Kurs ist geeignet für Lernende, die vielleicht einzelne Buchstaben erkennen und schreiben können, aber die Wortebene beim Lesen und Schreiben noch nicht erreichen. Die Herausforderungen beim Lernen werden in einer angenehmen und offenen Atmosphäre mit kreativen Methoden angegangen, die Themen des Kurses orientieren sich an der Lebens- und Arbeitswelt der Teilnehmenden. Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus gefördert.

Keine Kursgebühr - Einstieg nach Rücksprache mit der Kursleitung möglich! Kursort Wertachtal-Werkstätten Kaufbeuren.

S073-232

ALPHA+ besser lesen und schreiben - Wörter und Sätze "inklusive"

Priska Reisinger

30 Vormittage, 09.01.2024 - 15.10.2024

Dienstag, 10:00 - 11:30 Uhr

Wertachtal-Werkstätten, Porschestr. 30, Kaufbeuren

Alpha+ besser lesen und schreiben - Wörter und Sätze inklusive: Ein Kurs für Menschen mit Lernschwierigkeiten, die das Lesen und Schreiben in der Schule nie richtig erlernen konnten und sich endlich grundlegende Lese-

und Schreibkompetenzen erarbeiten wollen. Der Kurs ist geeignet für Lernende, die zwar einzelne Wörter lesend verstehen bzw. schreiben können, jedoch keine ganzen Sätze oder Texte. Die Herausforderungen beim Lernen werden in einer angenehmen und offenen Atmosphäre mit kreativen Methoden angegangen, die Themen des Kurses orientieren sich an der Lebens- und Arbeitswelt der Teilnehmenden.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus gefördert.

Keine Kursgebühr - Einstieg nach Rücksprache mit der Kursleitung möglich! Kursort Wertachtal-Werkstätten Kaufbeuren.

 Sprachen**Wichtige Informationen zu Sprachkursen**

In der Regel kosten vhs-Sprachkurse (außer besondere Kursformate, Wochenend- und BAMF-Kurse) einheitlich 7,50 € pro Unterrichtseinheit à 90 Minuten ab einer Teilnehmezahl von mindestens 6 Personen.

Gebührenübersicht:

10 Kurstermine: 75,00 €

12 Kurstermine: 90,00 €

15 Kurstermine: 112,50 €

Sind zu einem Kurs weniger als 6 Personen angemeldet, kann der Kurs durchgeführt werden, wenn sich alle Teilnehmer*innen zusammen mit der Kursleitung entweder auf eine verkürzte Kursdauer (bei gleichbleibender Gebühr) oder bei Beibehaltung der Kursdauer auf eine höhere Kursgebühr einigen - entsprechend der jeweils gültigen Kleingruppengebühren im Sprachenbereich. Die Festlegung kann nur einmal pro Kurs erfolgen, in der Regel am 2. Kurstermin.

Einstufungstests:

Sie wissen nicht genau, welcher Kurs der richtige ist? Sie können einen [Online-Einstufungstest](#) machen (Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch und Deutsch) oder im vhs-Empfang einen Blick in die Lehrbücher werfen.

Auch die Verlage stellen Online-Einstufungstests kostenfrei zur Verfügung: [Einstufungstest Englisch / Französisch / Spanisch / Deutsch \(Cornelsen-Verlag\)](#) [Einstufungstest Englisch \(Langenscheidt-Verlag\)](#)

Gerne beraten wir Sie auch persönlich.

Der [Gemeinsame Europäische Referenzrahmen](#) befasst sich mit der Beurteilung von Fortschritten in den Lernerfolgen bezüglich einer Fremdsprache. Ziel ist, einen Maßstab für den Erwerb von [Sprachkenntnissen](#) zu schaffen.

Integrations- und Berufssprachkurse (BAMF)

Integrationskurs am Vormittag seit Februar 2023

S907-231

Orientierungskurs Deutsch - Modul 7

Claudia Segl

20 Vormittage, 24.01.2024 - 06.03.2024

Dienstag bis Freitag, 08:00 - 12:00 Uhr, 15

Min. Pause

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 458,00 € / 229,00 € / gebührenfrei

Orientierungskurs

- Gute Sprachkenntnisse vorausgesetzt -

Der Integrationskurs beginnt mit Modul 1 (S901-231) am 28.02.2023 und endet nach Modul 7 (S907-232) am 06.03.2024. Kein Unterricht am 09.02.2024 (DTZ) und vom 13.02.2024 bis 16.02.2024 (Winterferien).

Information, Beratung, Anmeldung: vhs Kaufbeuren, Francesca Frey, 08341-99969-26

Ausführliche Informationen zu den Integrationskursen finden Sie auf der Website des [BAMF](#).

Das Modul 7 (Orientierungskurs) behandelt Themen aus Alltag, Politik, Geschichte und Kultur Deutschlands und endet mit dem Abschlusstest "Leben in Deutschland" am 07.03.2024 (S908-231). Dieser Test gilt auch als Nachweis der Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland nach dem Staatsangehörigkeitsgesetz beim Antrag auf Einbürgerung.

Lehrwerk: Mein Leben in Deutschland. Der Orientierungskurs. Hueber Verlag. ISBN 978-3-19-011499-3

Integrationskurs am Vormittag seit Juni 2023

S926-231

Integrationskurs Deutsch - Modul 6

Dorothea Neudecker / Svetlana Hartig

20 Tage, 19.02.2024 - 21.03.2024

Montag bis Donnerstag, 08:15 - 12:30 Uhr, 30 Min. Pause

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 458,00 € / 229,00 € / gebührenfrei

Intensiv-Deutschkurs, B1

- Gute Sprachkenntnisse vorausgesetzt -

Der Integrationskurs beginnt mit Modul 1 (S921-231) am 12.06.2023 und endet nach Modul 7 (S927-231) am 15.05.2024.

Im Anschluss an Modul 6 kann die Sprach-Abschlussprüfung DTZ ("Deutsch-Test für Zuwanderer", Niveaustufen A2-B1) am 12.04.2024 (S929-231) abgelegt werden.

Information und Beratung: vhs Kaufbeuren, Francesca Frey, 08341-99969-26

Anmeldung persönlich (bitte Pass oder Aufenthaltstitel und Berechtigungsschein mitbringen).

Ausführliche Informationen zu den Integrationskursen finden Sie auf der Website des [BAMF](#).

Lehrwerk: Miteinander! Deutsch für Alltag und Beruf B1.2. Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version. Hueber Verlag. ISBN

S927-231

Orientierungskurs Deutsch - Modul 7

Dorothea Neudecker / Svetlana Hartig

20 Tage, 08.04.2024 - 14.05.2024

Montag bis Donnerstag, 08:15 - 12:30 Uhr, 30 Min. Pause

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 458,00 € / 229,00 € / gebührenfrei

Orientierungskurs

- Gute Sprachkenntnisse vorausgesetzt -

Der Integrationskurs beginnt mit Modul 1 (S921-231) am 12.06.2023 und endet nach Modul 7 (S927-231) am 15.05.2024.

Information und Beratung: vhs Kaufbeuren, Francesca Frey, 08341-99969-26

Anmeldung persönlich (bitte Pass oder Aufenthaltstitel und Berechtigungsschein mitbringen).

Ausführliche Informationen zu den Integrationskursen finden Sie auf der Website des [BAMF](#).

Das Modul 7 (Orientierungskurs) behandelt Themen aus Alltag, Politik, Geschichte und Kultur Deutschlands und endet mit dem Abschlusstest "Leben in Deutschland" am 15.05.2024 (S928-231).

Lehrwerk: Mein Leben in Deutschland. Der Orientierungskurs. Hueber Verlag. ISBN 978-3-19-011499-3

Integrationskurs am Nachmittag seit Oktober 2023

S933-232

Integrationskurs Deutsch - Modul 3

Christopher Page / Isabelle Hartmann

25 Nachmittage, 21.02.2024 - 17.04.2024

Montag bis Donnerstag, 13:30 - 16:45 Uhr, 15 Min. Pause

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 458,00 € / 229,00 € / gebührenfrei

Intensiv-Deutschkurs, A2

- Einige Sprachkenntnisse vorausgesetzt -

Der Integrationskurs beginnt mit Modul 1 (S931-232) am 23.10.2023 und endet nach Modul 7 (S937-232) am 18.12.2024.

Information und Beratung: vhs Kaufbeuren, Francesca Frey, 08341-99969-26

Anmeldung persönlich (bitte Pass oder Aufenthaltstitel und Berechtigungsschein mitbringen).

Ausführliche Informationen zu den Integrationskursen finden Sie auf der Website des [BAMF](#).

Lehrwerk: Miteinander! Deutsch für Alltag und Beruf A2.1. Kurs- und Arbeitsbuch plus

interaktive Version. Hueber Verlag. ISBN 978-3-19-001893-2

S934-232

Integrationskurs Deutsch - Modul 4

Christopher Page / Isabelle Hartmann

25 Nachmittage, 22.04.2024 - 19.06.2024

Montag bis Donnerstag, 13:30 - 16:45 Uhr, 15 Min. Pause

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 458,00 € / 229,00 € / gebührenfrei

Intensiv-Deutschkurs, A2

- Einige Sprachkenntnisse vorausgesetzt -

Der Integrationskurs beginnt mit Modul 1 (S931-232) am 23.10.2023 und endet nach Modul 7 (S937-232) am 18.12.2024.

Information und Beratung: vhs Kaufbeuren, Francesca Frey, 08341-99969-26

Anmeldung persönlich (bitte Pass oder Aufenthaltstitel und Berechtigungsschein mitbringen).

Ausführliche Informationen zu den Integrationskursen finden Sie auf der Website des [BAMF](#).

Lehrwerk: Miteinander! Deutsch für Alltag und Beruf A2.2. Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version. Hueber Verlag. ISBN 978-3-19-501893-7

S935-232

Integrationskurs Deutsch - Modul 5

Christopher Page / Isabelle Hartmann

25 Nachmittage, 20.06.2024 - 12.09.2024

Montag bis Donnerstag, 13:30 - 16:45 Uhr, 15 Min. Pause

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 458,00 € / 229,00 € / gebührenfrei

Intensiv-Deutschkurs, B1

- Gute Sprachkenntnisse vorausgesetzt -

Der Integrationskurs beginnt mit Modul 1 (S931-232) am 23.10.2023 und endet nach Modul 7 (S937-232) am 18.12.2024.

Kein Unterricht vom 29.07. bis 05.09.2024 (Sommerferien).

Information und Beratung: vhs Kaufbeuren, Francesca Frey, 08341-99969-26

Anmeldung persönlich (bitte Pass oder Aufenthaltstitel und Berechtigungsschein mitbringen).

Ausführliche Informationen zu den Integrationskursen finden auf der Website des [BAMF](#).

Lehrwerk: Miteinander! Deutsch für Alltag und Beruf B1.1. Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version. Hueber Verlag. ISBN 978-3-19-001895-6

Integrationskurs am Abend seit Januar 2024

S922-232

Integrationskurs Deutsch - Modul 2

Amira Hamidovic / Yana Peil
20 Tage, 11.03.2024 - 13.05.2024
Montag, Mittwoch, Donnerstag, 17:00 - 21:00
Uhr, 15 Min. Pause
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 458,00 € / 229,00 € / gebührenfrei
Intensiv-Deutschkurs, A1
- Geringe Sprachkenntnisse vorausgesetzt -
Der Integrationskurs beginnt mit Modul 1
(S921-232) am 15.01.2024 und endet nach
Modul 7 (S927-232) am 02.04.2025.
Information und Beratung: vhs Kaufbeuren,
Francesca Frey, 08341-99969-26
Anmeldung persönlich (bitte Pass oder
Aufenthaltstitel und Berechtigungsschein
mitbringen).
Ausführliche Informationen zu den
Integrationskursen finden Sie auf der Website
des [BAMF](#).
Lehrwerk: Linie 1 (A1). Deutsch in Alltag und
Beruf. Klett Verlag. ISBN 978-3-12-607055-3

S923-232
Integrationskurs Deutsch - Modul 3
Amira Hamidovic / Yana Peil
20 Tage, 15.05.2024 - 11.07.2024
Montag, Mittwoch, Donnerstag, 17:00 - 21:00
Uhr, 15 Min. Pause
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 458,00 € / 229,00 € / gebührenfrei
Intensiv-Deutschkurs, A2
- Einige Sprachkenntnisse vorausgesetzt -
Der Integrationskurs beginnt mit Modul 1
(S921-232) am 15.01.2024 und endet nach
Modul 7 (S927-232) am 02.04.2025.
Information und Beratung: vhs Kaufbeuren,
Francesca Frey, 08341-99969-26
Anmeldung persönlich (bitte Pass oder
Aufenthaltstitel und Berechtigungsschein
mitbringen).
Ausführliche Informationen zu den
Integrationskursen finden Sie auf der Website
des [BAMF](#).
Lehrwerk: Linie 1 (A2). Deutsch in Alltag und
Beruf. Klett Verlag. ISBN 978-3-12-607074-4

S924-232
Integrationskurs Deutsch - Modul 4
Amira Hamidovic / Yana Peil
20 Tage, 15.07.2024 - 10.10.2024
Montag, Mittwoch, Donnerstag, 17:00 - 21:00
Uhr, 15 Min. Pause
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 458,00 € / 229,00 € / gebührenfrei
Intensiv-Deutschkurs, A2
- Einige Sprachkenntnisse vorausgesetzt -
Der Integrationskurs beginnt mit Modul 1
(S921-232) am 15.01.2024 und endet nach
Modul 7 (S927-232) am 02.04.2025.

Information und Beratung: vhs Kaufbeuren,
Francesca Frey, 08341-99969-26
Anmeldung persönlich (bitte Pass oder
Aufenthaltstitel und Berechtigungsschein
mitbringen).
Ausführliche Informationen zu den
Integrationskursen finden Sie auf der Website
des [BAMF](#).
Lehrwerk: Linie 1 (A2). Deutsch in Alltag und
Beruf. Klett Verlag. ISBN 978-3-12-607074-4

Integrationskurs am Vormittag ab April 2024

S901-241
Integrationskurs Deutsch - Modul 1
Claudia Segl
20 Vormittage, 09.04.2024 - 16.05.2024
Dienstag bis Freitag, 08:00 - 12:00 Uhr, 15
Min. Pause
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 458,00 € / 229,00 € / gebührenfrei
Intensiv-Deutschkurs, A1
- Keine Sprachkenntnisse vorausgesetzt -
Der Integrationskurs beginnt mit Modul 1
(S901-241) am 09.04.2024 und endet nach
Modul 7 (S907-241) am 26.03.2025. Kein
Unterricht am 19.04.2024.
Information und Beratung: vhs Kaufbeuren,
Francesca Frey, 08341-99969-26
Anmeldung persönlich (bitte Pass oder
Aufenthaltstitel und Berechtigungsschein
mitbringen).
Ausführliche Informationen zu den
Integrationskursen finden Sie auf der Website
des [BAMF](#).
Lehrwerk: Die neue Linie 1 (A1). Deutsch in
Alltag und Beruf. Klett Verlag. ISBN 978-3-12-
607238-0

S902-241
Integrationskurs Deutsch - Modul 2
Claudia Segl
20 Vormittage, 04.06.2024 - 05.07.2024
Dienstag bis Freitag, 08:00 - 12:00 Uhr, 15
Min. Pause
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 458,00 € / 229,00 € / gebührenfrei
Intensiv-Deutschkurs, A1
- Geringe Sprachkenntnisse vorausgesetzt -
Der Integrationskurs beginnt mit Modul 1
(S901-241) am 09.04.2024 und endet nach
Modul 7 (S907-241) am 26.03.2025.
Information und Beratung: vhs Kaufbeuren,
Francesca Frey, 08341-99969-26
Anmeldung persönlich (bitte Pass oder
Aufenthaltstitel und Berechtigungsschein
mitbringen).
Ausführliche Informationen zu den
Integrationskursen finden Sie auf der Website
des [BAMF](#).

Lehrwerk: Die neue Linie 1 (A1). Deutsch in Alltag und Beruf. Klett Verlag. ISBN 978-3-12-607238-0

S903-241

Integrationskurs Deutsch - Modul 3

Claudia Segl

20 Vormittage, 09.07.2024 - 20.09.2024

Dienstag bis Freitag, 08:00 - 12:00 Uhr, 15 Min. Pause

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 458,00 € / 229,00 € / gebührenfrei
Intensiv-Deutschkurs, A2

- Geringe Sprachkenntnisse vorausgesetzt -
Der Integrationskurs beginnt mit Modul 1 (S901-241) am 09.04.2024 und endet nach Modul 7 (S907-241) am 26.03.2025. Kein Unterricht vom 29.07.2023 bis 09.09.2023 (Sommerferien).

Information und Beratung: vhs Kaufbeuren, Francesca Frey, 08341-99969-26

Anmeldung persönlich (bitte Pass oder Aufenthaltstitel und Berechtigungsschein mitbringen).

Ausführliche Informationen zu den Integrationskursen finden Sie auf der Website des [BAMF](#).

Lehrwerk: Die neue Linie 1 (A2.1). Deutsch in Alltag und Beruf. Klett Verlag. ISBN 978-3-12-607276-2

Berufsbezogene Deutschsprachförderung

S912-232

Berufsbezogenes Deutsch B2

Berufsbezogene Deutschsprachförderung mit Brückenelement (B1/B2)

Markus Hoborn M.A.

100 Tage, 10.10.2023 - 04.07.2024

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, 16:45 - 20:45 Uhr, 15 Min. Pause

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 1.210,00 € / gebührenfrei

Sie haben bereits ein Sprachzertifikat mit dem Niveau B1 abgeschlossen und möchten Ihre Sprachkenntnisse weiter ausbauen? Sie sind arbeitssuchend oder möchten in Ihrem ehemaligen Beruf weiterarbeiten, haben aber keine ausreichenden Deutschkenntnisse? Das Sprachniveau B2 (nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen GER) bildet in verschiedenen Berufsfeldern die Voraussetzung, um eine entsprechende Tätigkeit aufnehmen zu können. In diesem berufsbezogenen B2-Sprachkurs trainieren Sie Ihren Wortschatz und Ihr Grundwissen rund um die Themen Alltag, Arbeit und Beruf. Das Ziel ist, dass Sie sicherer an Ihrem Arbeitsplatz kommunizieren können und auf die Besonderheiten der Arbeitswelt in Deutschland vorbereitet sind. So können Sie leichter und

schneller eine neue Arbeit finden oder Ihren bisherigen Beruf besser ausüben.

Der Kurs schließt am **6. Juli 2024** mit der Abschlussprüfung Deutschtest für den Beruf B2 ab (S913-232).

Ausführliche Informationen zu den berufsbezogenen Kursen finden Sie auf der Website des [BAMF](#).

Information, Beratung und Anmeldung: vhs Kaufbeuren, Francesca Frey, 08341-99969-26

Lehrwerke: Linie 1 Beruf Kurs- und Übungsbuch (B1/B2), 1. Auflage 2021, Ernst Klett Sprachen und Linie 1 Beruf Kurs- und Übungsbuch (B2), 1. Auflage 2021, Ernst Klett Sprachen

Deutsch-Test

S908-231

Orientierungskurs-Test "Leben in Deutschland"

für Integrationskurs-Teilnehmende
Francesca Frey

1 Vormittag, 07.03.2024

Donnerstag, 09:00 - 10:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 25,00 € / gebührenfrei

Der Test "Leben in Deutschland" ist die Abschlussprüfung des Orientierungskurses (S907-232). Er gilt auch als Nachweis der Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland nach dem Staatsangehörigkeitsgesetz beim Antrag auf Einbürgerung.

Information und Beratung: vhs Kaufbeuren, Francesca Frey, 08341-99969-26

Anmeldung persönlich (bitte Pass oder Aufenthaltstitel und Berechtigungsschein mitbringen).

Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss: 23.01.2024

S928-231

Orientierungskurs-Test "Leben in Deutschland"

für Integrationskurs-Teilnehmende
Francesca Frey

1 Vormittag, 15.05.2024

Mittwoch, 09:00 - 10:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 25,00 € / gebührenfrei

Der Test "Leben in Deutschland" ist die Abschlussprüfung des Orientierungskurses (S927-231).

Informationen siehe S908-231.

Information und Beratung: vhs Kaufbeuren, Francesca Frey, 08341-99969-26

Anmeldung persönlich (bitte Pass oder Aufenthaltstitel und Berechtigungsschein mitbringen).

**Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss:
08.04.2024**

S909-231

Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ A2/B1)

nur für Integrationskurs-Teilnehmende

Barbara Pfafflinger / Sarah Fritzen-Hocker

1 Tag, 09.02.2024

Freitag, 09:00 - 18:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 180,00 € / gebührenfrei

Der "Deutsch-Test für Zuwanderer" (DTZ) wird seit 2009 als Abschlussprüfung in

Integrationskursen eingesetzt. Mit der Prüfung werden 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. Die schriftliche Prüfung findet von 09:00 bis ca. 11:30 Uhr statt, die mündliche Paarprüfung ab 12:00 Uhr.

Die Volkshochschule Kaufbeuren e.V. ist vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge offiziell als Kursträger und Prüfungsstelle anerkannt.

Anmeldeschluss: 15. November 2023.

Bitte beachten Sie, dass seit Januar 2023

Personen außerhalb des Integrationskurssystems nicht am DTZ teilnehmen können.

Ausführliche Informationen zu den Integrationskursen finden Sie auf der Website des [BAMF](#), Informationen zur Prüfung finden Sie bei [g.a.s.t.](#)

S929-231

Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) A2/B1

nur für Integrationskurs-Teilnehmende

Barbara Pfafflinger / Sarah Fritzen-Hocker

1 Tag, 19.04.2024

Freitag, 08:00 - 18:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 180,00 € / gebührenfrei

Informationen siehe S909-231.

Anmeldeschluss: 01. März 2024.

Bitte beachten Sie, dass seit Januar 2023

Personen außerhalb des Integrationskurssystems nicht am DTZ teilnehmen können.

Ausführliche Informationen zu den Integrationskursen finden Sie auf der Website des [BAMF](#), Informationen zur Prüfung finden Sie bei [g.a.s.t.](#)

S940-241

telc Deutsch A2·B1

Barbara Pfafflinger / Dorothea Neudecker

1 Tag, 22.06.2024

Samstag, 09:00 - 17:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 180,00 €

Die Zertifikatsprüfung telc Deutsch A2·B1 eignet sich für Deutsch-Lernende, die in Deutschland leben oder ihre Übersiedlung nach Deutschland planen, keinen Integrationskurs besuchen können oder wollen und die ein anerkanntes Sprachzertifikat für ihr Visum benötigen oder ihre Sprachkenntnisse auf Niveau B1 für Aufenthalt, Einbürgerung sowie Berufsankennung in Deutschland nachweisen müssen. Der Test bietet Inhalte aus Alltag und Beruf (keine Berufserfahrung notwendig), durch das skalierte Format können auch A2-Kompetenzen nachgewiesen werden. Information und Beratung: vhs Kaufbeuren, Francesca Frey, 08341-99969-26
Anmeldung persönlich (bitte Pass oder Aufenthaltstitel mitbringen).

Anmeldeschluss: 03.05.2024

Die Anmeldung zum Sprachtest ist nur persönlich möglich!

Ausführliche Informationen zum Ablauf der Prüfung und einen Modelltest finden Sie [hier](#).

S913-232

Deutsch-Test für den Beruf B2 (telc)

Abschlussprüfung nur für Teilnehmer des Kurses S912-232

Barbara Pfafflinger / Heidi Merk

1 Tag, 06.07.2024

Samstag, 09:00 - 18:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Anmeldeschluss: 03. Juni 2024

Die Sprachprüfung *Deutsch-Test für den Beruf (DTB) B2 (telc)* ist die Abschlussprüfung für berufsbezogene BAMF-Deutschkurse und prüft Deutschkenntnisse auf der Stufe der selbstständigen Sprachverwendung. Auf der Niveaustufe B2 nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) können Sie sich klar und detailliert ausdrücken sowie erfolgreich argumentieren und verhandeln. Sie können die Hauptinhalte komplexer Texte verstehen, im eigenen Interessen- oder Fachgebiet verfügen Sie über einen großen Wortschatz. Im gesellschaftlichen oder beruflichen Leben oder in Studium und Ausbildung können Sie die Sprache wirksam und flexibel gebrauchen. Auch die Grammatik beherrschen Sie schon gut, so können Sie zum Beispiel verschiedene Mittel der Textverknüpfung angemessen verwenden.

Bitte beachten Sie, dass die Teilnahme nur für Personen mit Teilnahme-Berechtigung (BAMF) möglich ist.

Einbürgerungstest

S025-241

Einbürgerungstest

Markus Hoborn M.A.
1 Vormittag, 13.04.2024
Samstag, 10:00 - 11:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 25,00 €

Anmeldeschluss: 01.03.2024. Die Anmeldung zum Einbürgerungstest ist in der Regel nur persönlich möglich. Der Gesetzgeber sieht für die Einbürgerung einen Nachweis über die "Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland" vor. Die Einbürgerungsbewerber erhalten einen Testbogen mit 33 Fragen, bei 17 richtigen Antworten gilt der Test als bestanden. Die Prüfung dauert maximal 60 Minuten. Weitere Informationen erhalten Sie auf der Seite des [BMI](#). Neben dem Einbürgerungstest müssen die Einbürgerungsbewerber auch ausreichend deutsche Sprachkenntnisse nachweisen. Bitte halten Sie für nähere Information Rücksprache mit Ihrem zuständigen Ausländeramt.

S026-241

Einbürgerungstest

Markus Hoborn M.A.
1 Vormittag, 20.07.2024
Samstag, 10:00 - 11:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 25,00 €

Anmeldeschluss: 03.06.2024

Die Anmeldung zum Einbürgerungstest ist in der Regel nur persönlich möglich! Der Gesetzgeber sieht für die Einbürgerung einen Nachweis über die "Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland" vor. Die Einbürgerungsbewerber erhalten einen Testbogen mit 33 Fragen, bei 17 richtigen Antworten gilt der Test als bestanden. Die Prüfung dauert maximal 60 Minuten. Weitere Informationen erhalten Sie auf der Seite des [BMI](#). Neben dem Einbürgerungstest müssen die Einbürgerungsbewerber auch ausreichend deutsche Sprachkenntnisse nachweisen. Bitte halten Sie für nähere Information Rücksprache mit Ihrem zuständigen Ausländeramt.

Alpha+ besser lesen und schreiben im Alltag und Beruf

S068-232

ALPHA+ besser lesen und schreiben - Deutsch für den Beruf

Vorbereitung auf die Arbeitswelt
Priska Reisinger
24 Abende, 09.01.2024 - 23.07.2024
Dienstag, 19:00 - 21:15 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Ein Kurs für Teilnehmer/innen deutscher Muttersprache oder mit Migrationshintergrund, die erhebliche Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben haben. Im Vordergrund steht die praktische Anwendung der deutschen Sprache im Beruf, es werden also schwerpunktmäßig berufliche Themenfelder und berufsbezogene sprachliche Handlungen vermittelt und geübt. So werden Sie gut auf die Arbeitswelt vorbereitet, von der Bewerbung (wie schreibe ich meine Kurzbewerbung, wie bereite ich mich auf das Bewerbungsgespräch und Berufstests vor), bis hin zur schriftbezogenen Kommunikation am Arbeitsplatz, z.B. Ausdrücke aus dem Arbeitsalltag verstehen und schreiben, einfache schriftliche Arbeitsanweisungen verstehen, Arbeitsberichte schreiben, Bestelllisten führen und vieles mehr. Dieser Schreibkurs orientiert sich stark an den sprachlichen und beruflichen Bedürfnissen der Teilnehmer/innen. Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus gefördert.

Keine Kursgebühr - Einstieg nach Rücksprache mit der Kursleitung jederzeit möglich!

S069-232

ALPHA+ besser lesen und schreiben - Deutsch für den Beruf

Texte und Briefe verstehen und schreiben
Carola Ali
23 Abende, 11.01.2024 - 25.07.2024
Donnerstag, 18:15 - 20:30 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Dieser Kurs richtet sich an Deutsche und Migranten, die im beruflichen Leben Schwierigkeiten beim Lesen und Verstehen von berufsbezogenen Texten haben (z.B. Arbeitsanleitungen, Listen usw.) und denen das Schreiben von Briefen, Protokollen usw. schwer fällt. Wir lernen Berufswortschatz, trainieren Leseverständnis und vor allem das Schreiben von Briefen. Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus gefördert.

Keine Kursgebühr - Einstieg nach Rücksprache mit der Kursleitung jederzeit möglich! Sie sollten bereits Deutsch lesen, sprechen und schreiben gelernt haben.

S070-232

ALPHA+ besser lesen und schreiben - Deutsch für Asylsuchende

Priska Reisinger
49 Nachmittage, 09.01.2024 - 01.08.2024
Dienstag und Donnerstag, 13:45 - 15:15 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Ein **Kurs für Asylsuchende**, die erhebliche Schwierigkeiten beim Lesen, Schreiben oder auch Sprechen haben. Wenn Sie Asylbewerber/in, Geduldete/r oder anerkannte Asylbewerber/in mit einem Wohnsitz bzw. gewöhnlichen Aufenthalt in Bayern von unter zwei Jahren sind oder aber eine Aufenthaltserlaubnis gemäß § 24 AufenthG haben, dann werden Sie in diesem Kurs gefördert.

Im Vordergrund stehen die praktische Anwendung der deutschen Sprache im Alltag und allgemein alltagsrelevante Themen wie z.B. Person und Familie, Einkauf, Wohnen und Miete, Schule und Ausbildung, Arzt, Behörden und Hilfsangebote. Dabei werden neben dem Alphabet konkrete Begriffe und Wörter des Alltags vermittelt und einfache Sätze und Texte wie Formulare und kurze Mitteilungen geübt. Dieses Projekt wird vom Bayerischen Staatsministerium des Innern, für Sport und Integration gefördert.

Keine Kursgebühr - Einstieg nach Rücksprache mit der Kursleitung jederzeit möglich!

S071-232

ALPHA+ besser lesen und schreiben - Deutsch für Frauen (mit Kinderbetreuung)

Carola Ali

24 Vormittage, 09.01.2024 - 23.07.2024

Dienstag, 08:30 - 11:30 Uhr

Generationenhaus, Hafemarkt 6-8, Kaufbeuren

Ein Kurs für Frauen, die vor allem beim Lesen und Schreiben Schwierigkeiten haben. Die Themen des Kurses sind vielseitig, z.B. Kinder und Erziehung (Kindergarten, Schule), Gesundheit (Arztbesuche, Krankheiten, Medikamente), Unterhaltung und Bewegung (Spiele, Bücher, Sport), Kultur (Museum, Bücherei), Computer (E-Mail schreiben) und weitere von den Teilnehmerinnen gewünschte Themen. In einer angenehmen Atmosphäre mit Kinderbetreuung erweitern die Teilnehmerinnen ihren Wortschatz und erlangen durch gezielte praktische Übungen beim Lesen und Schreiben mehr Sicherheit. Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus gefördert.

Keine Kursgebühr - Einstieg nach Rücksprache mit der Kursleitung jederzeit möglich! Mit Kinderbetreuung.

S072-232

ALPHA+ besser lesen und schreiben - Buchstaben "inklusive"

Priska Reisinger

30 Vormittage, 09.01.2024 - 15.10.2024

Dienstag, 08:15 - 09:45 Uhr

Wertachtal-Werkstätten, Porschestr. 30, Kaufbeuren

Alpha+ besser lesen und schreiben -

Buchstaben inklusive: Ein Kurs für Menschen mit Lernschwierigkeiten, die das Lesen und Schreiben in der Schule nie richtig erlernen konnten und sich mit den Grundlagen der Schriftsprache beschäftigen wollen. Der Kurs ist geeignet für Lernende, die vielleicht einzelne Buchstaben erkennen und schreiben können, aber die Wortebene beim Lesen und Schreiben noch nicht erreichen. Die Herausforderungen beim Lernen werden in einer angenehmen und offenen Atmosphäre mit kreativen Methoden angegangen, die Themen des Kurses orientieren sich an der Lebens- und Arbeitswelt der Teilnehmenden. Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus gefördert.

Keine Kursgebühr - Einstieg nach Rücksprache mit der Kursleitung möglich! Kursort Wertachtal-Werkstätten Kaufbeuren.

S073-232

ALPHA+ besser lesen und schreiben - Wörter und Sätze "inklusive"

Priska Reisinger

30 Vormittage, 09.01.2024 - 15.10.2024

Dienstag, 10:00 - 11:30 Uhr

Wertachtal-Werkstätten, Porschestr. 30, Kaufbeuren

Alpha+ besser lesen und schreiben - Wörter und Sätze inklusive: Ein Kurs für Menschen mit Lernschwierigkeiten, die das Lesen und Schreiben in der Schule nie richtig erlernen konnten und sich endlich grundlegende Lese- und Schreibkompetenzen erarbeiten wollen. Der Kurs ist geeignet für Lernende, die zwar einzelne Wörter lesend verstehen bzw. schreiben können, jedoch keine ganzen Sätze oder Texte. Die Herausforderungen beim Lernen werden in einer angenehmen und offenen Atmosphäre mit kreativen Methoden angegangen, die Themen des Kurses orientieren sich an der Lebens- und Arbeitswelt der Teilnehmenden.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus gefördert.

Keine Kursgebühr - Einstieg nach Rücksprache mit der Kursleitung möglich! Kursort Wertachtal-Werkstätten Kaufbeuren.

Deutsch als Fremdsprache Grundstufe A1/A2

S027-241

Deutsch (A1.1)

Für Anfänger

Murat Arduc

15 Abende, 29.02.2024 - 11.07.2024

Donnerstag, 18:00 - 21:00 Uhr

Jakob-Brucker-Gymnasium, Haus D,

Neugablonzer Straße 40, Kaufbeuren

Gebühr: 225,00 €

Sie sprechen noch gar kein Deutsch und möchten sich mehr in den Alltag in Deutschland integrieren? Dann starten Sie mit diesem Kurs. Sie lernen einfache Unterhaltungen zu führen (z.B. über Ihre Familie, Ihren Beruf) und einfache Fragen zu stellen und zu beantworten (z.B. bei der Begrüßung, in einem Geschäft). Sie verstehen einzelne vertraute Namen und Wörter und einfache Sätze, z.B. auf Plakaten oder Schildern. Sie können kurze einfache Sätze z.B. auf einer Postkarte schreiben oder persönliche Daten in ein Formular eintragen. Mit vielen Übungen zu wichtigem Wortschatz und einfachen grammatischen Strukturen erarbeiten wir uns die Grundlagen der deutschen Sprache. Landeskundliche Informationen zu Alltag und Berufsleben in Deutschland helfen Ihnen, vieles besser zu verstehen.

Kopien werden im Kurs abgerechnet.

Kurs für Neueinsteiger ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Die neue Linie 1 (A1.1). Deutsch für Alltag und Beruf. Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos. Klett Sprachen. ISBN 978-3-12-607270-0

Ab Lektion 1.

S028-241

Deutsch (A1.2)

Für Anfänger mit Vorkenntnissen

Murat Arduc

15 Abende, 27.02.2024 - 02.07.2024

Dienstag, 18:00 - 21:00 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42,

Kaufbeuren

Gebühr: 225,00 €

Der Alltag in Deutschland ohne Sprachkenntnisse ist kompliziert. Wenn Sie endlich alleine Formulare ausfüllen, Termine ausmachen oder mit den Nachbarn sprechen wollen, dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Mit vielen Übungen zu wichtigem Wortschatz und einfachen grammatischen Strukturen erarbeiten wir uns die Grundlagen der deutschen Sprache. Landeskundliche Informationen zu Alltag und Berufsleben in

Deutschland helfen Ihnen, vieles besser zu verstehen.

Kopien werden im Kurs abgerechnet.

Fortsetzung von Kurs S028-232 aus dem Wintersemester (Deutsch A1). Neueinsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Lehrwerk: Die neue Linie 1 (A1.2). Deutsch für Alltag und Beruf. Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos. Klett Sprachen. ISBN 978-3-12-607237-3

Ab Lektion 1.

S029-241

Deutsch (A2)

Für Anfänger mit guten Vorkenntnissen

Sabine Fohry

15 Abende, 04.03.2024 - 08.07.2024

Montag, 18:00 - 21:00 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42,

Kaufbeuren

Gebühr: 225,00 €

Dieser Deutschkurs ist für Lernende mit Vorkenntnissen (Niveau A1) geeignet, die in Alltag und Beruf angemessen auf Deutsch sprechen und schreiben wollen. Gemeinsam erarbeiten wir die Grundlagen der deutschen Sprache (Grammatik und Wortschatz) und trainieren mit abwechslungsreichen und praktischen Übungen alle sprachlichen Fertigkeiten – Sprechen, Hören, Lesen, Schreiben. Landeskundliche Information zum Leben in Deutschland rundet den Kurs ab. Kopien werden im Kurs abgerechnet. Lehrwerk: Miteinander! Deutsch für Alltag und Beruf A2.1. Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version. Hueber Verlag. ISBN: 978-3-19-001893-2

Deutsch als Fremdsprache: Fortgeschrittene B1 - C1

S033-241

Deutsch (B1)

Für Fortgeschrittene

Ereza Xhemajlaj

15 Abende, 06.03.2024 - 17.07.2024

Mittwoch, 18:00 - 21:00 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42,

Kaufbeuren

Gebühr: 225,00 €

Als fortgeschrittener Anfänger auf Sprachniveau B1 vertiefen Sie intensiv Ihre Deutschkenntnisse (Wortschatz, Grammatik und Sprachfertigkeiten), so dass Sie sich am Ende über vertraute Dinge wie Arbeit, Freizeit, Schule usw. unterhalten können. Sie üben auch das Hör- und Leseverstehen anhand

interessanter Texte aus der Alltags- und Berufswelt und lernen, (halb-)formelle Briefe zu schreiben (Anfragen, Reklamationen, Bewerbungen etc.). Landeskundliche Informationen und das Training der Sprachmittlung runden Ihren Kurs ab. Weiterführung von Kurs S033-232 (Deutsch B1) aus dem Wintersemester. Neueinsteiger mit Vorkenntnissen sind willkommen. Lehrwerk: Linie 1 B1. Deutsch in Alltag und Beruf. Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos (Klett Verlag). ISBN 978-3-12-607094-2

S035-241

Deutsch lernen mit Geschichten

Für Fortgeschrittene ab Niveau B1 bis C1

Claudia Segl

6 Abende, 06.03.2024 - 15.05.2024

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42,

Kaufbeuren

Gebühr: 45,00 €

Mit Freude am Lesen Deutschkenntnisse aufbauen! Eine herzliche Einladung an alle, die sich gerne mit Literatur beschäftigen und ihre Deutschkenntnisse von Niveau B1 bis C1 weiter aufbauen und vertiefen wollen. Wir lesen und besprechen literarische Texte und Sachtexte. Im Vordergrund steht immer die Freude am Lesen - dies hilft uns dabei, deutschen Wortschatz aufzubauen und mehr Sicherheit im Umgang mit der Sprache zu entwickeln. Sie erhalten Einblicke in Bücher bekannter deutschsprachiger Autoren und können sich in einem entspannten Rahmen über die gemeinsam gelesenen Themen austauschen. Außerdem werden Wortschatz und Grammatik erklärt - dies alles mit einer Freizeit-Atmosphäre, in der wir vor allem die Texte genießen und ins Gespräch kommen wollen.

Material wird im Kurs abgerechnet.

S037-241

Deutsch (B2)

Für Fortgeschrittene

Sabine Fohry

15 Abende, 07.03.2024 - 18.07.2024

Donnerstag, 18:00 - 21:00 Uhr

Jakob-Brucker-Gymnasium, Haus D,

Neugablonzer Straße 40, Kaufbeuren

Gebühr: 225,00 €

Deutsch-Kenntnisse auf dem Niveau B2 sind für viele (Ausbildungs-)Berufe eine Grundvoraussetzung. Auch der gesamte Alltag in Deutschland wird durch Deutsch-Kenntnisse auf der Stufe B2 stark erleichtert und bereichert. Wir nehmen uns genügend Zeit, Ihre Sprachkenntnisse zu sichern und zu vertiefen. Sie lernen und üben neue grammatische Strukturen, Wortschatz,

Phonetik und landeskundliche Informationen für Ihr Sprachlernziel B2.

Für eine erfolgreiche Teilnahme sollten Sie bereits ein Zertifikat Deutsch B1 erworben haben oder über vergleichbare Vorkenntnisse verfügen.

Lehrwerk: Aspekte neu B2. Mittelstufe Deutsch. Lehrbuch mit DVD. Klett Verlag. ISBN 978-3-12-605024-1

Kopien werden im Kurs abgerechnet.

Arbeitskreis Deutsch

D410-241

SPRECHstunde Deutsch

Gemeinsam Deutsch üben - ab Niveau A2

Dr. Sabine Freund

8 Nachmittage, 08.04.2024 - 10.06.2024

Montag, 16:00 - 17:00 Uhr

Generationenhaus, Hafenmarkt 6-8, 87600

Kaufbeuren

Sie lernen Deutsch und brauchen zusätzliche Unterstützung? Beim Lernen fallen Ihnen plötzlich Fragen ein, für die im Kurs vielleicht keine Zeit ist? Sie wollen mit anderen Lernenden wichtige Themen und Inhalte des Deutschkurses wiederholen und vertiefen? Oder sich vielleicht sogar gemeinsam auf eine Prüfung vorbereiten? Dann sind Sie in der SPRECHstunde Deutsch genau richtig! Je nach Bedarf und Interesse der Teilnehmer*innen werden hier wichtige Fragen aus dem Deutschkurs in lockerer Atmosphäre aufgegriffen und Sie haben die Gelegenheit, vor allem das Sprechen intensiv und unter Anleitung zu üben. Der Spaß am Lernen soll dabei nicht zu kurz kommen – deutsche Sprache, schwere Sprache? Keineswegs! **Dieser Arbeitskreis ist ein kostenloses Zusatzangebot zu unseren Integrations- und Deutschkursen und offen für alle interessierten Deutschlerner*innen ab Niveaustufe A2 (grundlegende Deutschkenntnisse).**

Sprachen erleben!

S102-241

Sprache erleben! Englische Stadtführung durch Kaufbeuren (B1) für Englischlernende

1 Nachmittag, 19.04.2024

Freitag, 15:00 - 16:30 Uhr

Rathaus Kaufbeuren, Kaiser-Max-Str. 1, 87600

Kaufbeuren

Gebühr: 10,00 €

Sie wollen Sprache erleben? Das können Sie bei unserer englischen Stadtführung!

On a walk through the historic old town, the path leads past a multitude of sights. You start at the old town hall, which was built according to the plans of the famous architect Georg von Hauberrisser. At the different churches, historical buildings and squares, special features of Kaufbeuren's history are explained, but also references to German and also European history are made. The town's famous daughters and sons will also be mentioned.

Voraussetzung: Die Stadtführung auf Englisch ist für alle geeignet, die Kenntnisse auf dem Sprachniveau B1 haben. Sie findet auch bei Regen statt.
In Kooperation mit Kaufbeuren Tourismus- und Stadtmarketing e.V.
An- und Abmeldeschluss: 11.04.2024

Englisch lernen

S106-241
Englisch (A1) Anfänger ohne Vorkenntnisse
Florence Landry
10 Abende, 21.02.2024 - 15.05.2024
Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr
Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42,
87600 Kaufbeuren
Gebühr: 75,00 €
Sie wollen endlich Englisch lernen? Dann sind Sie hier genau richtig - Let's Enjoy English! In entspannter Atmosphäre machen Sie erste Erfahrungen mit der englischen Sprache. Ziel des Kurses ist es, sich in einfachen Situationen im englischsprachigen Ausland verständigen zu können - Schritt für Schritt!
Lehrwerk: Let's Enjoy English First Steps (Student's Book), ab Lektion 1
ISBN: 978-3-12-501631-6
Chris Page ist ein englischer Muttersprachler mit sehr guten Deutschkenntnissen.

S108-241
Englisch (A1) Anfänger mit leichten Vorkenntnissen
Akida Müller-Smith
12 Vormittage, 20.02.2024 - 04.06.2024
Dienstag, 10:00 - 11:30 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 90,00 €
Sie wollen endlich Englisch lernen? Dann sind Sie hier genau richtig - Let's Enjoy English! In entspannter Atmosphäre machen Sie erste Erfahrungen mit der englischen Sprache. Ziel des Kurses ist es, sich in einfachen Situationen im englischsprachigen Ausland verständigen zu können - Schritt für Schritt!
Lehrwerk: Let's Enjoy English First Steps (Student's Book), ab Lektion 2/3
ISBN: 978-3-12-501631-6

S110-241
Englisch (A1) - Anfänger mit leichten Vorkenntnissen
Barbara Kustermann
12 Tage, 22.02.2024 - 13.06.2024
Donnerstag, 17:45 - 19:15 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 90,00 €
Let's Enjoy English - Englisch Anfängerkurs zum Genießen!
Ein moderner step-by-step Kurs mit viel Abwechslung, der Sie motiviert und Schritt für Schritt ans Ziel führt. Überschaubare Lernschritte mit viel Spaß und erfrischenden Aktivitäten sorgen für Erfolgserlebnisse.
Let's Enjoy English A1.1 ab Lektion 6
ISBN: 978-3-12-501630-9

S116-232
Englisch für den Urlaub (A1/A2) für Anfänger mit Vorkenntnissen
Kompaktkurs in den Faschingsferien
Rosmarie Rüegg
3 Nachmittage, 14.02.2024 - 16.02.2024
Mittwoch, 14.02.2024, 13:30 - 16:45 Uhr,
Donnerstag, 15.02.2024, 13:30 - 16:45 Uhr,
Freitag, 16.02.2024, 13:30 - 16:45 Uhr,
jeweils 15 Min. Pause
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 54,00 €
Aktivieren Sie Ihr Englisch in den Ferien und nutzen Sie die Möglichkeit, Ihre Englischkenntnisse in lockerer Atmosphäre aufzufrischen, um sich z. B. auf Reisen besser verständigen zu können. Wir unterhalten uns in entspannter Atmosphäre auf Englisch - interaktiv, kreativ und ohne Buch.
Vorkenntnisse: Niveau A1-A2, NICHT geeignet für Anfänger OHNE Vorkenntnisse.
Kopien werden im Kurs abgerechnet.

S118-241
Workshop Englische Zeiten (A1/A2)
Simple Past, Present Perfect und Past Progressive
Rosmarie Rüegg
Samstag, 09.03.2024, 13:00 - 15:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 12,70 €
Wie bewege ich mich sicher in und durch die englischen Zeiten?
Dieser Kurs richtet sich an alle, die noch unsicher sind im Gebrauch von Simple Past, Present Perfect und Past Progressive. Wann verwende ich welche Zeit und wie kann ich mir das merken?
Wir lernen interaktiv, lebendig und auch mit Hilfe von Bewegungen als "anchor".
Für fortgeschrittene Anfänger und Schüler geeignet. Kopien werden im Kurs abgerechnet.

Vorkenntnisse: Niveau A1-A2, NICHT geeignet für Anfänger OHNE Vorkenntnisse. Kopien werden im Kurs abgerechnet.

S120-241

Englisch für die Reise (A1/A2) für Anfänger mit Vorkenntnissen

Kompaktkurs in den Osterferien

Rosmarie Rüegg

3 Nachmittage, 25.03.2024 - 27.03.2024

Montag, 25.03.2024, 13:30 - 16:45 Uhr,

Dienstag, 26.03.2024, 13:30 - 16:45 Uhr,

Mittwoch, 27.03.2024, 13:30 - 16:45 Uhr,

jeweils 15 Min. Pause

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 57,00 €

Aktivieren Sie Ihr Englisch in den Ferien und nutzen Sie die Möglichkeit, Ihre Englischkenntnisse in lockerer Atmosphäre aufzufrischen, um sich z. B. auf Reisen besser verständigen zu können. Wir unterhalten uns in entspannter Atmosphäre auf Englisch - interaktiv, kreativ und ohne Buch.

Vorkenntnisse: Niveau A1-A2, NICHT geeignet für Anfänger OHNE Vorkenntnisse.

Kopien werden im Kurs abgerechnet.

S124-241

Englisch (A2) Anfänger mit guten Vorkenntnissen

Florence Landry

10 Tage, 19.02.2024 - 06.05.2024

Montag, 17:50 - 19:20 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42,

87600 Kaufbeuren

Gebühr: 75,00 €

Wir wiederholen mit dem Buch die Grammatik und die letzte halbe Stunde unterhalten wir uns über verschiedene Themen.

Lehrwerk: Let's Enjoy English A2.2 ab Lekt. 4

ISBN: 978-3-12-501639-2

S126-241

Englisch (A2) Anfänger mit guten Vorkenntnissen

Vicki Findel

10 Vormittage, 23.02.2024 - 10.05.2024

Freitag, 08:30 - 10:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 75,00 €

Wollen Sie Englisch in entspannter Atmosphäre lernen? Dann sind Sie bei uns herzlich willkommen.

Lehrwerk: Let's Enjoy English A2.2 ab Lektion 5

ISBN: 978-3-12-501639-2

Vicky Findel is a native speaker

S134-241

English for "Bestagers" (A2)

Rosmarie Rüegg

10 Vormittage, 21.02.2024 - 15.05.2024

Mittwoch, 10:15 - 11:45 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 75,00 €

This course is based on its students needs and interests, wherefore you will experience a broad variety of topics and genres (book, newspaper, song, poem, quiz ...)

Additional costs will be collected in class.

S138-241

Englisch (A2) zum Vertiefen mit guten Vorkenntnissen

Barbara Kustermann

12 Nachmittage, 22.02.2024 - 13.06.2024

Donnerstag, 16:00 - 17:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 90,00 €

Authentisches Englisch auf A2-Niveau für erfolgreiche Kommunikation im Alltag.

Wir vertiefen unsere Kenntnisse mit dem kompakten Wiederholungsband "Let's Enjoy English A2 Review", der Sie bestens auf B1 vorbereitet und sich auch ideal für Wiedereinsteiger eignet.

Let's Enjoy English A2 Review

(Student's Book) ab Lektion 3

ISBN: 978-3-12-501642-2

S140-241

Englisch (B1)

Akida Müller-Smith

12 Abende, 21.02.2024 - 12.06.2024

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42,

87600 Kaufbeuren

Gebühr: 90,00 €

Der Kurs richtet sich an alle, die gute Vorkenntnisse in Englisch haben und die Sprache im alltäglichen Umfeld oder auf Reisen verwenden möchten. Wir werden mit Hilfe von Texten, Dialogen und Übungen zum Hörverstehen in die englische Sprache eintauchen. Wir wiederholen am Anfang das Wichtigste von Let's Enjoy English B1.1 und starten dann mit dem Lehrwerk: Let's enjoy English B1.2, ab Lektion 1

ISBN 978-3-12-501645-3

S144-241

English Conversation 50+ (B1)

Vicki Findel

10 Vormittage, 22.02.2024 - 16.05.2024

Donnerstag, 09:00 - 10:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 75,00 €

We will be talking about a variety of subjects in a relaxed atmosphere and revise some grammar if needed.

Vicky Findel is a native speaker

S158-241

Easy Conversation (B1/B2)

Maria Winiger

12 Vormittage, 22.02.2024 - 27.06.2024

Donnerstag, 09:30 - 11:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 90,00 €

Let's talk in a relaxed atmosphere to practise English for everyday situations and for travelling. Furthermore we read and discuss current newspaper articles out of "Read On" or texts from "Spotlight" (vocabulary in both monthly magazines). If needed we revise some grammar.

„Read On“ or "Spotlight" will be ordered and paid for in the first meetings.

Readiness for and ability of speaking easy English. **Am 13.06. und 20.06. 2024 findet kein Kurs statt!**

S164-241

English Conversation (B1/B2)

Christopher Page

12 Abende, 20.02.2024 - 04.06.2024

Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 90,00 €

Feeling chatty in the evening and want to practise and improve your English? Every Tuesday evening, we'll be chatting about a variety of topics chosen by you and your teacher.

Photocopies will be handed out (6 €).

Chris Page is an English native speaker.

S172-241

Intermediate Conversation (B2)

Topic based with lots of communicative activities

Mark V. Currin

12 Vormittage, 21.02.2024 - 12.06.2024

Mittwoch, 10:00 - 11:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 90,00 €

Would you like to practice and improve your conversation skills in a relaxed atmosphere? This course offers a wide range of topics to inspire conversation. We can talk about work, everyday life and the world. We'll use texts, articles, audio and video material according to your needs and interests. Grammar reviews will also be included.

S180-241

ONLINE English Conversation (C1)

Mark V. Currin

15 Tage, 21.02.2024 - 03.07.2024

Mittwoch, 17:45 - 18:45 Uhr

Zoom-Online-Kurs, Online

Gebühr: 75,00 €

In this course we will be reading and talking about all sorts of different topical subjects of interest. Feel free to bring along any articles you may find interesting.

Mark V. Currin is an American native speaker.

Online-Kurs

Französisch lernen

S200-241

Französisch (A1) Anfänger ohne Vorkenntnisse ONLINE

Giuseppina Scrivo

10 Abende, 20.02.2024 - 07.05.2024

Dienstag, 19:45 - 20:45 Uhr

Zoom-Online-Kurs

Gebühr: 50,00 €

Online aus Paris via Zoom die französische Sprache mit Leidenschaft und mit kleinen Schritten lernen. Petit à petit mehr über die Gesellschaft erfahren und Orte erkunden. Tauchen Sie direkt von Ihrem Zuhause aus in die Welt der französischen Sprache ein!

Lehrwerk: Rencontres en français A1, ab Lektion 1, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, ISBN: 978-3-12-529642-8

Technische Voraussetzungen:

- PC, Laptop, Tablet (ggf. auch über Handy) mit Mikrofon und Kamera (webcam)
- Stabile Internetverbindung
- E-Mail-Adresse

S202-241

Französisch (A1) Anfänger mit leichten Vorkenntnissen ONLINE

Giuseppina Scrivo

10 Abende, 20.02.2024 - 07.05.2024

Dienstag, 18:30 - 19:30 Uhr

Zoom-Online-Kurs

Gebühr: 50,00 €

Online aus Paris via Zoom die französische Sprache mit Leidenschaft und mit kleinen Schritten lernen. Petit à petit mehr über die Gesellschaft erfahren und Orte erkunden.

Tauchen Sie direkt von Ihrem Zuhause aus in die Welt der französischen Sprache ein!

Lehrwerk: Rencontres en français A1, ab Lektion 4, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, ISBN: 978-3-12-529642-8

Technische Voraussetzungen:

- PC, Laptop, Tablet (ggf. auch über Handy) mit Mikrofon und Kamera (webcam)
- Stabile Internetverbindung
- E-Mail-Adresse

S204-241

Französisch (A1) Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

Anne Laurent-Rossmannith
12 Nachmittage, 20.02.2024 - 04.06.2024
Dienstag, 16:00 - 17:30 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 90,00 €
Vous voulez apprendre le français? Alors inscrivez-vous!

In diesem Kurs werden die Grundsteine der französischen Sprache gelegt. Auf das Sprechen wird ein besonderer Schwerpunkt gesetzt. Sie lernen in entspannter Atmosphäre, sich in einfachen Situationen sprachlich zurechtzufinden, mit Hilfe des Lehrwerks Allez-y und mit zusätzlichem Übungsmaterial.

Die Kursleiterin ist Französin und EUROLTA zertifiziert.

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

S206-241

Französisch (A1/A2) Anfänger mit Vorkenntnissen

Anne Laurent-Rossmannith
12 Tage, 22.02.2024 - 13.06.2024
Donnerstag, 17:50 - 19:20 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 90,00 €
Vous voulez apprendre le français? Alors inscrivez-vous!

In diesem Kurs werden die Grundsteine der französischen Sprache gelegt. Auf das Sprechen wird ein besonderer Schwerpunkt gesetzt. Sie lernen in entspannter Atmosphäre, sich in einfachen Situationen sprachlich zurechtzufinden.

Lehrwerk: Allez-y A2 ab Lektion 3-4
ISBN: 978-3-06-520184-1

Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester
Die Dozentin ist Französin und EUROLTA zertifiziert.

S211-232

Französisch (A2) Anfänger mit guten Vorkenntnissen

Béatrice Algoud
12 Abende, 23.01.2024 - 30.04.2024

Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,
Gebühr: 84,00 €

Mit Rencontres en français A2 bauen Sie Ihre Französisch-Kenntnisse behutsam und kontinuierlich aus, erfahren noch mehr über Land und Leute und lernen, sich in vielen weiteren Situationen des Alltags zu verständigen.

Lehrwerk: Rencontres en français A2
ISBN: 978-3-12-529548-0, ab Lektion 3
Béatrice Algoud ist Französin.

S216-241

Französisch (A2) Anfänger mit Vorkenntnissen

Anne Laurent-Rossmannith
15 Tage, 20.02.2024 - 25.06.2024
Dienstag, 17:50 - 19:20 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 112,50 €
Vous voulez apprendre le français? Alors inscrivez-vous!

In diesem Kurs werden die Grundsteine der französischen Sprache gesetzt. Großer Wert wird auf die mündliche Kommunikation gelegt. Sie lernen in entspannter Atmosphäre, sich in einfachen Situationen sprachlich zurechtzufinden, mit Hilfe des Lehrwerks Allez-y und mit zusätzlichem Übungsmaterial.
Lehrwerk: Perspectives Allez-y A2!,
ab Lektion 9
ISBN:978-3-06-520184-1
Die Kursleiterin ist Französin und EUROLTA zertifiziert.

S218-241

Französisch (A2) - Anfänger mit Vorkenntnissen

Anne Laurent-Rossmannith
15 Vormittage, 20.02.2024 - 25.06.2024
Dienstag, 10:15 - 11:45 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 112,50 €

Zu Beginn unterhalten wir uns auf Französisch über einfache Alltagsbegebenheiten und erzählen uns Geschichten aus dem Leben. Im Anschluss werden das Hören, das Verstehen und die Grammatik erklärt, geübt und vertieft, anhand unseres Lehrwerks Allez-y und mit zusätzlichem Übungsmaterial.
Lehrwerk: Perspectives, Allez-y A2!
ab Lektion 9-10
ISBN: 978-3-06-520184-1
Die Dozentin ist Französin und EUROLTA zertifiziert.

S224-241

Französisch (B1/B2) mit guten Vorkenntnissen

Anne Laurent-Rossmannith

15 Vormittage, 20.02.2024 - 25.06.2024

Dienstag, 08:30 - 10:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 112,50 €

Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem Sprechen und Verstehen lernen. Der Wortschatz wird erweitert und die Grammatik erläutert, aufgefrischt und wiederholt. Lehrmaterial wird gestellt und im Kurs abgerechnet.

Die Dozentin ist Französin und EUROLTA zertifiziert.

S230-241

Französisch (B2)

Béatrice Algoud

4 Abende, 21.02.2024 - 13.03.2024

Mittwoch, wöchentlich, 19:00 - 20:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 30,00 €

Der Schwerpunkt dieses Französischkurses liegt auf dem Verstehen und Sprechen. Grammatik und Schreiben werden nach Wunsch und Bedarf ebenso trainiert. Der Kurs bietet Lernenden mit soliden Grundkenntnissen die Möglichkeit, ihre Fertigkeiten aufzubessern und ihre Kenntnisse des "heutigen Frankreichs" zu erweitern. Lehrwerk: Saison 4 B2 Methode de Français, Unité 4/5, ISBN 978-2-278-08110-3 Fortsetzung des Kurses von Francois Miroux

S236-241

Conversation française (B2)

Französische Konversation

Maria Winiger

12 Vormittage, 21.02.2024 - 12.06.2024

Mittwoch, 09:30 - 11:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 90,00 €

Venez causer avec nous, parler de la pluie et du bon temps!

En plus, nous lirons la "Revue de la Presse" ou "Ecoute", un magazine mensuel (avec vocabulaire) et nous discuterons de différents articles.

Il faut savoir se débrouiller en français.

S240-241

Conversation française avancée (C1)

Maria Winiger

12 Abende, 19.02.2024 - 03.06.2024

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 90,00 €

Venez causer avec nous, parler de la pluie et du bon temps !

En plus, nous lirons la "Revue de la Presse" ou "Ecoute", un magazine mensuel (avec vocabulaire) et nous discuterons de différents articles.

Il faut savoir bien se débrouiller en français.

S242-241

Conversation française (C1)

Anne Laurent-Rossmann

12 Vormittage, 22.02.2024 - 13.06.2024

Donnerstag, 08:50 - 10:20 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 90,00 €

Culture, Art de Vivre et Echanges en langue française: écouter, comprendre et parler à partir de textes actuels tirés de la presse.

Schwerpunkt des Kurses ist das Sprechen. Wir erweitern unseren Wortschatz anhand von Diskussionen und Gesprächen in lockerer Atmosphäre.

Anne Laurent-Rossmann ist Französin und EUROLTA zertifiziert.

Unterrichtsmaterial wird im Kurs gestellt und abgerechnet.

Italienisch lernen

S300-241

Italienisch (A1) Anfänger ohne Vorkenntnisse

Saveria Crugliano

10 Abende, 20.02.2024 - 07.05.2024

Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr

Jakob-Brucker-Gymnasium, Jakob-Brucker-Gymnasium Haus D, Neugablonzer Straße 40, 87600 Kaufbeuren

Gebühr: 75,00 €

So macht Italienisch lernen Spaß! Der Kurs vermittelt Ihnen grundlegende Sprachkenntnisse, um Alltagssituationen zu meistern, z. B. sich vorzustellen und etwas über sich selbst zu erzählen, einzukaufen, im Restaurant zu bestellen und vieles mehr. In aktuellen Texten erfahren Sie Wissenswertes über Italien, seine Regionen und Kultur. Abwechslungsreiche Übungen ermöglichen Ihnen, das Erlernte anzuwenden.

Lehrwerk: Con piacere nuovo A1 ab Lektion 1 ISBN 978-3-12-525201-1 Klett-Verlag

S302-241

Italienisch (A1) Anfänger ohne Vorkenntnisse

Rita Pintus-Lenzen

12 Abende, 21.02.2024 - 12.06.2024

Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 90,00 €

So macht Italienisch lernen Spaß! Der Kurs vermittelt Ihnen grundlegende Sprachkenntnisse, um Alltagssituationen zu meistern, z. B. sich vorzustellen und etwas über sich selbst zu erzählen, einzukaufen, im Restaurant zu bestellen und vieles mehr. In aktuellen Texten erfahren Sie Wissenswertes

über Italien, seine Regionen und Kultur.
Abwechslungsreiche Übungen ermöglichen
Ihnen, das Erlernte anzuwenden.
Lehrwerk: Con piacere nuovo A1 ab Lektion 1
ISBN 978-3-12-525201-1 Klett-Verlag
Die Dozentin ist Italienerin

S304-241

**Italienisch (A1) Anfänger ohne
Vorkenntnisse ONLINE**

Giuseppina Scrivo
10 Abende, 21.02.2024 - 15.05.2024
Mittwoch, 19:45 - 20:45 Uhr
Zoom-Online-Kurs
Gebühr: 50,00 €
Come ti chiami? Da dove vieni?
Der Kurs vermittelt Ihnen via Zoom online
grundlegende Sprachkenntnisse, um
Alltagssituationen zu meistern, z. B. sich
vorzustellen und etwas über sich selbst zu
erzählen, einzukaufen, im Restaurant zu
bestellen, ... Dies und mehr lernen wir immer
mittwochs online zusammen. Sind Sie dabei?
Abwechslungsreiche Übungen ermöglichen
Ihnen, das Erlernte anzuwenden.
Lehrwerk: Con piacere nuovo A1 ab Lektion 1
ISBN 978-3-12-525201-1 Klett-Verlag

Technische Voraussetzungen:

- PC, Laptop, Tablet (ggf. auch über Handy) mit Mikrofon und Kamera (webcam)
- Stabile Internetverbindung
- E-Mail-Adresse

S308-241

**Italienisch (A1) Anfänger ohne
Vorkenntnisse**

Rita Pintus-Lenzen
10 Abende, 08.04.2024 - 24.06.2024
Montag, 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 75,00 €
So macht Italienisch lernen Spaß! Der Kurs
vermittelt Ihnen grundlegende
Sprachkenntnisse, um Alltagssituationen zu
meistern, z. B. sich vorzustellen und etwas
über sich selbst zu erzählen, einzukaufen, im
Restaurant zu bestellen und vieles mehr. In
aktuellen Texten erfahren Sie Wissenswertes
über Italien, seine Regionen und Kultur.
Abwechslungsreiche Übungen ermöglichen
Ihnen, das Erlernte anzuwenden.
Lehrwerk: Con piacere nuovo A1 ab Lektion 1
ISBN 978-3-12-525201-1 Klett-Verlag
Die Dozentin ist Italienerin

S310-241

**Italienisch (A1) Anfänger mit leichten
Vorkenntnissen ONLINE**

Giuseppina Scrivo
10 Abende, 21.02.2024 - 15.05.2024
Mittwoch, 18:30 - 19:30 Uhr
Zoom-Online-Kurs
Gebühr: 50,00 €
Come ti chiami? Da dove vieni?
Der Kurs vermittelt Ihnen via Zoom online
grundlegende Sprachkenntnisse, um
Alltagssituationen zu meistern, z. B. sich
vorzustellen und etwas über sich selbst zu
erzählen, einzukaufen, im Restaurant zu
bestellen, ... Dies und mehr lernen wir immer
mittwochs online zusammen. Sind Sie dabei?
Abwechslungsreiche Übungen ermöglichen
Ihnen, das Erlernte anzuwenden.
Lehrwerk: Con piacere nuovo A1 ab Lektion 4
ISBN 978-3-12-525201-1 Klett-Verlag

Technische Voraussetzungen:

- PC, Laptop, Tablet (ggf. auch über Handy) mit Mikrofon und Kamera (webcam)
- Stabile Internetverbindung
- E-Mail-Adresse

S311-232

**Italienisch (A1) Anfänger mit leichten
Vorkenntnissen**

Saveria Crugliano
12 Abende, 30.01.2024 - 07.05.2024
Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr
Jakob-Brucker-Gymnasium, Jakob-Brucker-
Gymnasium Haus D, Neugablonzer Straße 40,
87600 Kaufbeuren
Gebühr: 84,00 €
So macht Italienisch lernen Spaß! Der Kurs
vermittelt Ihnen grundlegende
Sprachkenntnisse, um Alltagssituationen zu
meistern, z. B. sich vorzustellen und etwas
über sich selbst zu erzählen, einzukaufen, im
Restaurant zu bestellen und vieles mehr. In
aktuellen Texten erfahren Sie Wissenswertes
über Italien, seine Regionen und Kultur.
Abwechslungsreiche Übungen ermöglichen
Ihnen, das Erlernte anzuwenden.
Lehrwerk: Con piacere nuovo A1 ab Lektion 4
ISBN 978-3-12-525201-1 Klett-Verlag

S314-241

**Italienisch (A1) Anfänger mit leichten
Vorkenntnissen**

Gianluca Angeli
12 Abende, 20.02.2024 - 04.06.2024
Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr
Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42,
Gebühr: 90,00 €
So macht Italienisch lernen Spaß! Der Kurs
vermittelt Ihnen grundlegende Sprach-
kenntnisse, um Alltagssituationen zu meistern,
z. B. sich vorzustellen und etwas über sich

selbst zu erzählen, einzukaufen, im Restaurant zu bestellen und vieles mehr. Sie erfahren Wissenswertes über Italien, seine Regionen und Kultur. Abwechslungsreiche Übungen ermöglichen Ihnen, das Erlernte anzuwenden. Lehrwerk: Con piacere nuovo A1, ab Lektion 5/6 ISBN 978-3-12-525201-1 Klett-Verlag Der Dozent ist Muttersprachler. S316-241

Italienisch (A1) Anfänger mit (leichten) Vorkenntnissen

Rita Pintus-Lenzen
12 Abende, 21.02.2024 - 12.06.2024
Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 90,00 €
So macht Italienisch lernen Spaß! Der Kurs vermittelt Ihnen grundlegende Sprachkenntnisse, um Alltagssituationen zu meistern, z. B. sich vorzustellen und etwas über sich selbst zu erzählen, einzukaufen, im Restaurant zu bestellen und vieles mehr. In aktuellen Texten erfahren Sie Wissenswertes über Italien, seine Regionen und Kultur. Abwechslungsreiche Übungen ermöglichen Ihnen, das Erlernte anzuwenden. Lehrwerk: Con piacere nuovo A1 ab Lektion 6 ISBN 978-3-12-525201-1 Klett-Verlag Fortsetzung des Kurses S307-232 aus dem letzten Semester.

S320-241

Italienisch für die Reise (A1/A2) für Anfänger mit Vorkenntnissen

Kompaktkurs in den Osterferien
Rosmarie Rüegg
3 Tage, 25.03.2024 - 27.03.2024
Montag, 25.03.2024, 09:00 - 12:15 Uhr, 15 Min. Pause
Dienstag, 26.03.2024, 09:00 - 12:15 Uhr, 15 Min. Pause
Mittwoch, 27.03.2024, 09:00 - 12:15 Uhr, 15 Min. Pause
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 57,00 €
Aktivieren Sie Ihr Italienisch und nutzen Sie die Möglichkeit, Ihre Italienischkenntnisse in lockerer Atmosphäre aufzufrischen, um sich z. B. auf Reisen besser verständigen zu können. Wir unterhalten uns in entspannter Atmosphäre auf Italienisch - interaktiv, kreativ und ohne Buch. Vorkenntnisse: Niveau A1-A2, NICHT geeignet für Anfänger OHNE Vorkenntnisse. Kopien werden im Kurs abgerechnet.

S324-241

Workshop Italienische Aussprache und Pronomen (A1/A2)

Rosmarie Rüegg

1 Vormittag, 09.03.2024
Samstag, 10:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 12,70 €

Mio, Lei, te oder io, ... Wann benutze ich welche Pronomen und wie kann ich mir das merken?

Sie erfahren viel Nützliches über diese kleinen aber wichtigen Wörter.

Und wie war das doch gleich mit der italienischen Aussprache?
Mit vergnüglichen Übungen trainieren wir die Aussprache bestimmter Buchstaben oder Buchstabengruppen wie z.B. "gl" oder "gn". Wir lernen interaktiv, lebendig und auch mit Hilfe von Bewegungen als "anchor". Für fortgeschrittene Anfänger. Vorkenntnisse: Niveau A1-A2, NICHT geeignet für Anfänger OHNE Vorkenntnisse. Kopien werden im Kurs abgerechnet.

S330-241

Italienisch (A2) Fortgeschrittene Anfänger

Rita Pintus-Lenzen
12 Abende, 19.02.2024 - 03.06.2024
Montag, 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 90,00 €
So macht Italienisch lernen Spaß! Der Kurs vermittelt Ihnen grundlegende Sprachkenntnisse, um Alltagssituationen zu meistern, z. B. sich vorzustellen und etwas über sich selbst zu erzählen, einzukaufen, im Restaurant zu bestellen und vieles mehr. In aktuellen Texten erfahren Sie Wissenswertes über Italien, seine Regionen und Kultur. Abwechslungsreiche Übungen ermöglichen Ihnen, das Erlernte anzuwenden. Lehrwerk: Con piacere nuovo A2, ab Lektion 1 Klett Verlag ISBN: 978-3-12-525206-6 Die Dozentin ist Italienerin.

S332-241

Italienisch (A2) Anfänger mit guten Vorkenntnissen

Rosmarie Rüegg
15 Vormittage, 21.02.2024 - 03.07.2024
Mittwoch, 08:30 - 10:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 112,50 €
Sie lieben die italienische Sprache und lernen gerne in entspannter Atmosphäre ganzheitlich und interaktiv? Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen. Kopien werden im Kurs abgerechnet. Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester

S336-241

Italienisch (A2)

Edith Görlach

12 Vormittage, 22.02.2024 - 13.06.2024

Donnerstag, 10:15 - 11:45 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 90,00 €

Sie fahren gern nach Italien und möchten sich verständigen können? In diesem Kurs erwerben Sie grundlegende Kenntnisse der italienischen Sprache. Sie erfahren Wissenswertes über das Land und seine kulturellen Gepflogenheiten, um alltägliche Situationen wie im Restaurant, beim Reservieren, beim Einkaufen, uvm. meistern zu können.

Lehrwerk: Con piacere nuovo A2, ab Lektion 5/6

ISBN: 978-3-12-525206-6

S340-241

Italienisch (B1)

Edith Görlach

12 Vormittage, 22.02.2024 - 13.06.2024

Donnerstag, 08:30 - 10:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 90,00 €

Sie vertiefen Ihre Sprachkenntnisse und erfahren Wissenswertes über das Land und seine kulturellen Gepflogenheiten, um vielfältige Alltagssituationen meistern zu können.

Lehrwerk: Con piacere nuovo B1 ab Lektion 6/7.

ISBN: 978-3-12-525212-7

S343-232

Italienisch (B1)

Saveria Crugliano

12 Abende, 22.01.2024 - 29.04.2024

Montag, 19:00 - 20:30 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42,

Gebühr: 84,00 €

Wir arbeiten mit dem Lehrwerk Con piacere nuovo B1 ab Lektion 7 und zur Abwechslung auch mit anderen Materialien.

Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen und dem Wiederholen und Einüben grundlegender Strukturen aus Wortschatz und Grammatik.

Quereinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen
Con piacere nuovo B1 ab Lektion 7

ISBN 978-3-12-525212-7

S346-241

Italienisch (B1) Il ripasso

Gisella Lain

10 Vormittage, 07.03.2024 - 13.06.2024

Donnerstag, 10:15 - 11:45 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 75,00 €

Wir vertiefen unsere Italienischkenntnisse,

erweitern den Wortschatz und wiederholen die Grammatik mit Hilfe von Allegro B1.

Lehrwerk: Allegro B1 ab Lektion 10

ISBN: 978-3-12-525584-5

S352-241

Italienisch (B1+B2) Fortgeschrittene

Rita Pintus-Lenzen

12 Abende, 22.02.2024 - 13.06.2024

Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 90,00 €

Dieser Kurs ist für Fortgeschrittene, die A1, A2 und B1 abgeschlossen haben.

Fortsetzung des Kurses S352-232 aus dem letzten Semester.

Lehrwerk: Con piacere nuovo B1+B2 ab Lektion 3-4

ISBN: 978-3-12-525219-6

S360-241

Un po' di tutto (B2)

Italienisch-Auffrischkurs

Gisella Lain

10 Vormittage, 07.03.2024 - 13.06.2024

Donnerstag, 08:30 - 10:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 75,00 €

In questo corso conversiamo molto, ripetiamo la grammatica e allarghiamo il vocabolario accompagnati da articoli di attualità e da una lettura scelta in classe.

Spanisch lernen

S404-241

Spanisch (A1) Intensivkurs für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

Dr. Amparo Valdes-Stauber

6 Vormittage, 19.02.2024 - 01.03.2024

Montag, 09:00 - 11:00 Uhr

Mittwoch, 09:00 - 11:00 Uhr

Freitag, 09:00 - 11:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 60,00 €

Systematisch lernen Sie hier die Grundlagen der spanischen Sprache. Mit einem Grundwortschatz üben wir Alltagssituationen. Sie lernen, sich auf einfache Art über vertraute Themen zu verständigen und einfache Wörter und Sätze zu verstehen. Durch die Möglichkeit zeitnah und intensiv in entspannter Atmosphäre in der Gruppe zu lernen und zu üben verstärkt sich der Lerneffekt.

Lehrwerk: Con gusto nuevo A1

Kurs- und Übungsbuch ab Lektion 5

ISBN: 978-3-12-514671-6

Frau Dr. Amparo Valdes-Stauber ist Spanierin und EUROLTA zertifiziert.

S406-241

Spanisch (A1) Anfänger mit leichten

Vorkenntnisse

Cristina González

10 Abende, 22.02.2024 - 16.05.2024

Donnerstag, 20:00 - 21:30 Uhr

Jakob-Brucker-Gymnasium, Jakob-Brucker-Gymnasium Haus D, Neugablonzer Straße 40, 87600 Kaufbeuren

Gebühr: 75,00 €

Sie möchten systematisch die spanische Sprache erlernen? Hier erwerben Sie Grundkenntnisse und gewinnen interessante Einblicke in die unterschiedlichen Kulturen spanischsprachiger Länder.

Lehrwerk: Con gusto nuevo A1 Spanisch für Anfänger ab Lektion 5

Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD

ISBN: 978-3-12-514671-6

Ramón Ramírez Guevara ist Künstler, unterrichtet Spanisch und Kunst und kommt aus Mexiko Stadt.

S407-232

Spanisch (A1) Anfänger mit leichten

Vorkenntnissen

Maria Guadalupe Pérez Bernal

10 Abende, 22.01.2024 - 15.04.2024

Montag, 18:35 - 19:35 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42, 87600 Kaufbeuren

Gebühr: 46,70 €

Sie möchten systematisch die spanische Sprache erlernen? Hier erwerben Sie Grundkenntnisse und gewinnen interessante Einblicke in die unterschiedlichen Kulturen spanischsprachiger Länder.

Lehrwerk: Con gusto nuevo A1 Spanisch für Anfänger

Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, ab Lektion 9

ISBN: 978-3-12-514671-6

S408-241

Spanisch (A1) Intensivkurs für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

Fortsetzung von S402-241

Dr. Amparo Valdes-Stauber

6 Vormittage, 11.03.2024 - 22.03.2024

Montag, 09:00 - 11:00 Uhr

Mittwoch, 09:00 - 11:00 Uhr

Freitag, 09:00 - 11:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 60,00 €

In diesem Kurs lernen Sie systematisch die Grundlagen der spanischen Sprache. Mit einem Grundwortschatz üben wir Alltagssituationen. Sie lernen, sich auf

einfache Art über vertraute Themen zu verständigen und einfache Wörter und Sätze zu verstehen. Durch die Möglichkeit zeitnah und intensiv in entspannter Atmosphäre in der Gruppe zu lernen und zu üben verstärkt sich der Lerneffekt.

Lehrwerk: Con gusto nuevo A1

Kurs- und Übungsbuch ab Lektion 7

ISBN: 978-3-12-514671-6

Frau Dr. Amparo Valdes-Stauber ist Spanierin und EUROLTA zertifiziert.

S409-232

Spanisch (A1) Anfänger ohne

Vorkenntnisse

Maria Guadalupe Pérez Bernal

9 Abende, 31.01.2024 - 17.04.2024

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42, 87600 Kaufbeuren, JLS Raum 204 (1. OG)

Gebühr: 63,00 €

Sie möchten systematisch die spanische Sprache erlernen? Hier erwerben Sie Grundkenntnisse und gewinnen interessante Einblicke in die unterschiedlichen Kulturen spanischsprachiger Länder.

Lehrwerk: Con gusto nuevo A1 Spanisch für Anfänger ab Lektion 1

Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD

ISBN: 978-3-12-514671-6

Die Kursleiterin kommt aus Mexiko und ist Spanischlehrerin

S410-241

Spanisch ONLINE (A1) Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

Online-Kurs

Dr. Amparo Valdes-Stauber

10 Abende, 10.04.2024 - 03.07.2024

Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

Zoom über vhs.cloud

Gebühr: 75,00 €

ONLINE-KURS

Spanisch lernen ohne regelmäßig zum Unterricht zu fahren?

Mit diesem Onlinekurs können Sie von zuhause aus mit den Vorteilen lernen, die das Üben in der Gruppe mit sich bringen. Sie lernen systematisch die Grundlagen der spanischen Sprache. Mit einem Grundwortschatz üben wir Alltagssituationen. Sie lernen, sich auf einfache Art über vertraute Themen zu verständigen und einfache Wörter und Sätze zu verstehen.

Frau Dr. Amparo Valdes-Stauber ist Spanierin und EUROLTA zertifiziert.

Vorkenntnisse / Hinweise für TN:

Lehrwerk: Con gusto nuevo A1 Kurs- und Übungsbuch ab Lektion 7
ISBN: 978-3-12-514671-6
Der Unterricht findet auf der Lernplattform vhs.cloud per Zoom statt. Sie müssen sich dazu auf der Lernplattform vhs.cloud rechtzeitig anmelden bzw. registrieren (s.u.) und erhalten vor dem ersten Termin den Link zugemailt.

Registrierung im Onlinekurs:

Für die Registrierung auf unserer Lernplattform www.vhs.cloud gehen Sie bitte mindestens 3 Tage vorher zu:

<https://www.vhs.cloud> bzw.
<https://www.vhs.cloud/wws/9.php#/wvs/registrierung-kursteilnehmende.php?sid=65764884692659315759108680868550S71846237>

und registrieren sich als Kursteilnehmer*in, sofern Sie noch keinen Zugang haben. Nach Anmeldung für den Kurs bei der vhs erhalten Sie 2 Tage vor Beginn den Kurscode und können im registrierten vhs.cloud-Account im linken Block ganz nach unten links gehen und geben bei „Kurs beitreten“ den entsprechenden Code ein und schicken eine kurze Nachricht an Ihren Trainer. Die Autorisierung erfolgt durch Ihre Kursleitung manuell (haben Sie daher bitte etwas Geduld).

Die Lernplattform erreichen Sie über den Internetbrowser (empfohlen wird Firefox/Chrome).

Der Online-Kurs selbst findet auf der Lernplattform vhs.cloud über zoom statt. Die Kursleiterin eröffnet kurz vor Unterrichtsbeginn die Konferenz.

Technische Voraussetzungen:

- PC, Laptop, Tablet (ggf. auch über Handy) mit Mikrofon und Kamera (webcam)
- Stabile Internetverbindung
- Email-Adresse

S416-241

Spanisch (A1) Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

Cristina González
10 Abende, 22.02.2024 - 16.05.2024
Donnerstag, 18:20 - 19:50 Uhr
Jakob-Brucker-Gymnasium, Jakob-Brucker-Gymnasium Haus D, Neugablonzer Straße 40, 87600 Kaufbeuren
Gebühr: 75,00 €

Sie möchten systematisch die spanische Sprache erlernen? Hier erwerben Sie Grundkenntnisse und gewinnen interessante Einblicke in die unterschiedlichen Kulturen spanischsprachiger Länder.

Lehrwerk: Con gusto nuevo A1 Spanisch für Anfänger ab Lektion 11
Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD
ISBN: 978-3-12-514671-6

S420-241

Spanisch (A2) Intensivkurs für Anfänger mit Vorkenntnissen

Auch als Auffrischkurs geeignet
Dr. Amparo Valdes-Stauber
6 Abende, 19.02.2024 - 29.02.2024
Montag, 18:00 - 20:00 Uhr
Dienstag, 18:00 - 20:00 Uhr
Donnerstag, 18:00 - 20:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 60,00 €

In diesem Kurs lernen Sie weiter systematisch die spanische Sprache. Sie erweitern Ihren Wortschatz und lernen, sich in vielen Situationen und zu verschiedenen Themen zu verständigen. Durch die Möglichkeit zeitnah und intensiv in entspannter Atmosphäre in der Gruppe zu lernen und zu üben verstärkt sich der Lerneffekt.

Auch Teilnehmer, die vor längerer Zeit Spanisch gelernt haben und ihre Kenntnisse auffrischen wollen, sind herzlich willkommen. Lehrwerk: Con gusto nuevo A2 Kurs- und Übungsbuch ab Lektion 1
ISBN: 978-3-12-514677-8
Frau Dr. Amparo Valdes-Stauber ist Spanierin und EUROLTA zertifiziert.

S422-241

Spanisch (A2) Intensivkurs mit Vorkenntnissen

Als Auffrischkurs geeignet
Dr. Amparo Valdes-Stauber
6 Abende, 11.03.2024 - 21.03.2024
Montag, 18:00 - 20:00 Uhr
Dienstag, 18:00 - 20:00 Uhr
Donnerstag, 18:00 - 20:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 60,00 €

In diesem Kurs lernen Sie weiter systematisch die spanische Sprache. Sie erweitern Ihren Wortschatz und lernen, sich in vielen Situationen und zu verschiedenen Themen zu verständigen. Durch die Möglichkeit zeitnah und intensiv in entspannter Atmosphäre in der Gruppe zu lernen und zu üben verstärkt sich der Lerneffekt. Auch Teilnehmer, die vor längerer Zeit Spanisch gelernt haben und Ihre Kenntnisse auffrischen wollen, sind herzlich willkommen.

Lehrwerk: Con gusto nuevo A2 Kurs- und Übungsbuch ab Lektion 3.
ISBN: 978-3-12-514677-8
Frau Dr. Amparo Valdes-Stauber ist Spanierin und EUROLTA zertifiziert.

S425-232

Spanisch (B1)

¡Ah, que bonito es el español

Maria Guadalupe Pérez Bernal

10 Abende, 22.01.2024 - 15.04.2024

Montag, 19:45 - 20:45 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42,

Gebühr: 46,70 €

Sie möchten systematisch die spanische Sprache erlernen? Hier erweitern Sie Ihre Kenntnisse und gewinnen interessante Einblicke in die unterschiedlichen Kulturen spanischsprachiger Länder.

Lehrwerk: Con gusto nuevo B1

Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD,

Klett-Verlag, ab Lektion 10.

ISBN: 978-3-12-514684-6

Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester.

S428-241

Spanisch (A2/B1) - Aktivieren, üben und vertiefen

Auffrischkurs

Dr. Amparo Valdes-Stauber

5 Vormittage, 20.02.2024 - 19.03.2024

Dienstag, wöchentlich, 09:00 - 10:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 37,50 €

Este curso consta de 5 unidades para practicar, reactivar y profundizar los conocimientos adquiridos hasta ahora. Los participantes recibirán los materiales de las clases cada semana. Son temas actuales de nivel A2/B1 que trataremos con ayuda de textos, películas, fotografías, música, etc combinando aspectos de comunicación y comprensión oral, lectura y producción de textos adecuados a los intereses del grupo. 3 € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

Frau Dr. Amparo Valdes-Stauber ist Spanierin und EUROLTA zertifiziert.

Fortsetzung des Kurses S420-231 aus dem letzten Semester.

S430-241

Spanisch (B1)

Maria Guadalupe Pérez Bernal

7 Abende, 20.02.2024 - 16.04.2024

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 52,50 €

Lehrwerk: Con Gusto nuevo Kurs- und

Übungsbuch B1, Lektion wird bekanntgegeben

ISBN: 978-3-12-514684-6

Voraussetzung: gute Kenntnisse von A2

Fortsetzung des Online-Kurses von Miriam Herr aus dem letzten Semester in Präsenz.

Weitere Sprachen lernen

S500-241

Japanisch ONLINE (A1) mit leichten Vorkenntnissen und Hiragana 50 Silben

Yumiko Kerber

15 Abende

Montag, 11./18.03.2024, 18:00 - 19:30 Uhr

Montag, 08./15./22./29.04.2024,

18:00 - 19:30 Uhr

Montag, 06./13.05.2024, 18:00 - 19:30 Uhr

Montag, 03/10./17./24.06.2024,

18:00 - 19:30 Uhr

Montag, 01./08./15.07.2024, 18:00 - 19:30 Uhr

Online-Kurs

Gebühr: 165,00 €

ONLINE-KURS

Japanisch ist eine leichte Sprache! Es gibt z.B. keinen Plural, wenig Konjugationen und Deklinationen. Die Dozentin (eine echte Tokioterin) unterrichtet nicht nur die Sprache, sondern auch die alte japanische Kultur.

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt Band 1 ab Lektion 6

ISBN: 978-4-9900384-7-2 oder

4-9900384-7-9 (bitte verwenden Sie keine Universitätsausgabe).

Der Unterricht findet ONLINE per Skype statt.

Sie erhalten vor dem ersten Termin von Frau Kerber den Link zugemailt. **Technische****Voraussetzungen:**

- PC, Laptop, Tablet (ggf. auch über Handy) mit Mikrofon und Kamera (webcam)
- Stabile Internetverbindung
- Email-Adresse

S501-241

Japanisch (A1) mit Hiragana (komplett) Vorkenntnissen

Yumiko Kerber

12 Tage, 16.03.2024 - 20.07.2024,

16:45 - 18:15 Uhr

Samstag, 16.03.2024,

Samstag, 13./20./27.04.2024,

Samstag, 04./11.05.2024,

Samstag, 08./15./22.06.2024,

Samstag, 06./13./20.07.2024

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 132,00 €

Japanisch ist eine leichte Sprache! Es gibt z.B. keinen Plural, wenig Konjugationen und Deklinationen. Die Dozentin (eine echte Tokioterin) unterrichtet nicht nur die Sprache, sondern auch die alte japanische Kultur.

Vorkenntnisse: Hiragana 50 Silben (komplett)

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt Band 1 ab Lektion 10

ISBN: 978-4-9900384-7-2 oder 4-9900384-7-9

(bitte verwenden Sie keine Universitätsausgabe) Quereinsteiger melden sich bitte vor der Anmeldung bei der vhs, damit wir klären können, ob der Kurs der richtige für Sie ist.

Am 29.06.2024 findet kein Kurs statt!

S502-241

Japanisch (A2) mit 130 Kanji und Hiragana, Katakana Vorkenntnissen

Yumiko Kerber

10 Nachmittage, 16.03.2024 - 06.07.2024

13:15 - 14:45 Uhr

Samstag, 16.03.2024

Samstag, 13./20./27.04.2024,

Samstag, 04./11.05.2024,

Samstag, 08./15./22.06.2024,

Samstag, 15.06.2024, 13:15 - 14:45 Uhr

Samstag, 22.06.2024, 13:15 - 14:45 Uhr

Samstag, 06.07.2024, 13:15 - 14:45 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 105,00 €

Japanisch ist eine leichte Sprache. Für den Anfang gibt es keinen Plural, wenig Konjugationen und Deklinationen. Die Dozentin (eine echte Tokioterin) unterrichtet nicht nur Sprache, sondern auch die alte japanische Kultur.

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 1 ab Lektion 28

Vorkenntnisse: Hiragana, Katakana und 80 Kanji lesen und schreiben.

ISBN: 978-4-9900384-7-2 oder 4-9900384-79

Quereinsteiger melden sich bitte vor der Anmeldung bei der vhs, damit wir klären können, ob der Kurs der richtige für Sie ist.

S508-241

Japanisch (B2)

Yumiko Kerber

10 Nachmittage, 16.03.2024 - 06.07.2024

15:00 - 16:30 Uhr

Samstag, 16.03.2024,

Samstag, 13./20./27.04.2024,

Samstag, 04./11.05.2024,

Samstag, 08./15./22.06.2024,

Samstag, 06.07.2024

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 110,00 €

Erforderliche Vorkenntnisse: Hiragana, Katakana, 300-500 Kanji lesen und schreiben
Das Lehrbuch besorgt die Dozentin in Japan.
Quereinsteiger melden sich bitte vor der Anmeldung bei der vhs, damit die Kursleiterin mit Ihnen klären kann, ob der Kurs der richtige für Sie ist.

S510-241

Chinesisch (A1) Anfänger ohne Vorkenntnisse

Qi Chen (Vicki)

10 Abende, 22.02.2024 - 16.05.2024

Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 75,00 €

Der Kurs vermittelt Ihnen grundlegende Sprachkenntnisse, um Alltagssituationen zu meistern, z. B. sich vorzustellen und etwas über sich selbst zu erzählen, einzukaufen, im Restaurant zu bestellen und vieles mehr. Sie erfahren Wissenswertes über China, seine Regionen und Kultur. Abwechslungsreiche Übungen ermöglichen Ihnen, das Erlernete anzuwenden.

Das Lesen und Schreiben von chinesischen Schriftzeichen erlernen wir anhand von einfachen Texten und Schreibübungen. Auf die nächste Reise nach China sind Sie damit gut vorbereitet.

Lehrwerk: wird bekannt gegeben

S514-241

Koreanisch ONLINE (A1) Anfänger ohne Vorkenntnisse

Yang-Mi Soe

12 Abende

22.02.2024- 13.06.2024

Donnerstag, 20:20 - 21:50 Uhr

Online-Kurs über vhs.cloud

Gebühr: 90,00 €

In diesem Onlinekurs lernen Sie neben Hangul, dem koreanischen Alphabet, einfache Sätze, um sich im Alltag besser zurecht zu finden. Begrüßungen, Vorstellung der eigenen Person, Bestellungen in einem Restaurant und die Grundlagen der Grammatik werden in diesem Kurs unterrichtet. Vielseitige Informationen zur Kultur Koreas lockern den Kurs auf.

Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin und hat Koreanisch als Fremdsprache studiert.

Lehrwerk: Koreanisch leicht gemacht für Anfänger, ISBN: 978-89-277-3279-2

Der Unterricht findet ONLINE statt.

Registrierung im Onlinekurs:

Für die Registrierung auf unserer Lernplattform www.vhs.cloud gehen Sie bitte mindestens 3 Tage vorher zu:

<https://www.vhs.cloud> bzw.

[https://www.vhs.cloud/wws/9.php#/wws/registrierung-](https://www.vhs.cloud/wws/9.php#/wws/registrierung-kursteilnehmende.php?sid=65764884692659315759108680868550S71846237)

[kursteilnehmende.php?sid=65764884692659315759108680868550S71846237](https://www.vhs.cloud/wws/9.php#/wws/registrierung-kursteilnehmende.php?sid=65764884692659315759108680868550S71846237)

und registrieren sich als Kursteilnehmer*in, sofern Sie noch keinen Zugang haben.

Nach Anmeldung für den Kurs bei der vhs erhalten Sie 2 Tage vor Beginn den Kurscode und können im registrierten vhs.cloud-Account im linken Block ganz nach unten links gehen und geben bei „Kurs beitreten“ den entsprechenden Code ein und schicken eine kurze Nachricht an Ihren Trainer.

Die Autorisierung erfolgt durch Ihre Kursleitung manuell (haben Sie daher bitte etwas Geduld). Die Lernplattform erreichen Sie über den

Internetbrowser (empfohlen wird Firefox/Chrome).

Technische Voraussetzungen:

- PC, Laptop, Tablet (ggf. auch über Handy) mit Mikrofon und Kamera (webcam)
- Stabile Internetverbindung
- Email-Adresse

S520-232

Türkisch (A1) Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

Murat Arduc

12 Abende, 17.01.2024 - 24.04.2024

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42, 87600 Kaufbeuren

Gebühr: 84,00 €

Sie suchen nach einem entspannten und unterhaltsamen Einstieg in die türkische Sprache und Kultur? Dann sind Sie hier richtig! Sie lernen schwerpunktmäßig, was Sie für die sprachliche Bewältigung der wichtigsten Situationen in der Türkei benötigen. Der Kursleiter ist Muttersprachler und Fachlehrer

Lehrwerk: Kolay gelsin! neu A1/A2

Türkisch für Anfänger und Fortgeschrittene, ab Lektion 4/5

ISBN: 978-3-12-5286610

S520-241

Türkisch (A1) Anfänger ohne Vorkenntnisse

Murat Arduc

10 Abende, 21.02.2024 - 15.05.2024

Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42, 87600 Kaufbeuren

Gebühr: 75,00 €

Sie suchen nach einem entspannten und unterhaltsamen Einstieg in die türkische Sprache und Kultur? Dann sind Sie hier richtig! Sie lernen schwerpunktmäßig, was Sie für die sprachliche Bewältigung der wichtigsten Situationen in der Türkei benötigen. Der Kursleiter ist Muttersprachler und Fachlehrer

Lehrwerk wird im Kurs besprochen.

S530-241

Neugriechisch ONLINE (A1) Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

Christos Pavlou

12 Abende, 22.02.2024 - 13.06.2024

Donnerstag, 19:00 - 20:15 Uhr

Gebühr: 75,00 €

ONLINE KURS

Sie möchten Neugriechisch lernen, haben aber keine Zeit, um regelmäßig zum Unterricht zu fahren?

Nun haben Sie die Möglichkeit direkt von Ihrem Zuhause aus in die Welt der griechischen Sprache einzutauchen.

Unter der Leitung eines online-erfahrenen Griechischlehrers und Muttersprachlers eignen Sie sich grundlegende Sprachkenntnisse an, um Alltagssituationen zu meistern, z. B. sich vorzustellen und etwas über sich selbst zu erzählen, einzukaufen, im Restaurant zu bestellen und vieles mehr. Sie erfahren Wissenswertes über Griechenland, seine Regionen und Kultur. Das Ganze passiert komplett online. Sprache und Kultur stehen im Vordergrund.

Lehrwerk: Ellinika A ab Lektion 13

ISBN: 978-960-8464-13-1

Der Unterricht findet per Zoom statt. Sie erhalten vor dem ersten Termin von Herrn Pavlou den Link zugemailt.

Technische Voraussetzungen:

- PC, Laptop, Tablet (ggf. auch über Handy) mit Mikrofon und Kamera (webcam)
- Stabile Internetverbindung
- Email-Adresse

S531-232

Kroatisch (A1) für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

Ruzica Wachter

12 Abende, 31.01.2024 - 15.05.2024

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42, Gebühr: 84,00 €

Sie möchten in Kroatien mehr als „hvala“ und „bok“ antworten und in einfachen Alltagssituationen zurechtkommen? Dieser Kurs vermittelt Ihnen grundlegende Sprachkenntnisse, um Alltagssituationen zu meistern, z. B. sich vorzustellen und etwas über sich selbst zu erzählen, einzukaufen, im Restaurant zu bestellen und vieles mehr. Sie erfahren Wissenswertes über das Land, seine Regionen und die Kultur. Abwechslungsreiche Übungen ermöglichen Ihnen, das Erlernte anzuwenden. Lehrwerk: Krenimo na odmor! Kroatisch für die Reise, ab Lektion 4/5, Hueber Verlag, ISBN 9783197072432

Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin und Lehrerin

S540-241

Russisch ONLINE (A1) Anfänger ohne Vorkenntnisse

Natalia Michel

15 Tage, 19.02.2024 - 24.06.2024

Montag, 17:50 - 19:20 Uhr

Online-Kurs über vhs.cloud

Gebühr: 112,50 €

ONLINE KURS

Sie möchten Russisch lernen, haben aber keine Zeit, um regelmäßig zu einem Unterricht zu fahren?

Tauchen Sie direkt von Ihrem Zuhause aus in die Welt der russischen Sprache ein! Unter der Leitung einer erfahrenen Russischlehrerin können Sie lernen, auf russisch zu lesen, zu schreiben und zu sprechen. Das ganze komplett online. Der Kurs findet wöchentlich montags von 17.50 bis 19.20 Uhr ONLINE statt. Lehrwerk: Power-Sprachkurs Russisch für Anfänger ab Lektion 1 ISBN: 978-3-12-562459-7

Registrierung im Onlinekurs:

Für die Registrierung auf unserer Lernplattform www.vhs.cloud gehen Sie bitte mindestens 3 Tage vorher zu:

<https://www.vhs.cloud> bzw.
<https://www.vhs.cloud/wws/9.php#/wws/registrierung-kursteilnehmende.php?sid=65764884692659315759108680868550S71846237>

und registrieren sich als Kursteilnehmer*in, sofern Sie noch keinen Zugang haben. Nach Anmeldung für den Kurs bei der vhs erhalten Sie 2 Tage vor Beginn den Kurscode und können im registrierten vhs.cloud-Account im linken Block ganz nach unten links gehen und geben bei „Kurs beitreten“ den entsprechenden Code ein und schicken eine kurze Nachricht an Ihren Trainer. Die Autorisierung erfolgt durch Ihre Kursleitung manuell (haben Sie daher bitte etwas Geduld). Die Lernplattform erreichen Sie über den Internetbrowser (empfohlen wird Firefox/Chrome).

Technische Voraussetzungen:

- PC, Laptop, Tablet (ggf. auch über Handy) mit Mikrofon und Kamera (webcam)
- Stabile Internetverbindung
- Email-Adresse

S541-241

Russisch ONLINE (A1) Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

Natalia Michel
15 Abende, 21.02.2024 - 03.07.2024
Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr
Online-Kurs über vhs.cloud
Gebühr: 112,50 €

ONLINE KURS

Sie möchten Russisch lernen, haben aber keine Zeit, um regelmäßig zu einem Unterricht zu fahren?

Tauchen Sie direkt von Ihrem Zuhause aus in die Welt der russischen Sprache ein! Unter der Leitung einer erfahrenen Russischlehrerin können Sie lernen, auf

russisch zu lesen, zu schreiben und zu sprechen. Das ganze komplett online. Was Sie ansonsten hierfür benötigen, erfahren Sie in der ersten Unterrichtsstunde. Der Kurs findet wöchentlich mittwochs von 19.30 bis 21.00 Uhr ONLINE statt. Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!

Lehrwerk: Power-Sprachkurs Russisch für Anfänger ab Lektion 4.
ISBN: 978-3-12-562063-6

Registrierung im Onlinekurs:

Für die Registrierung auf unserer Lernplattform www.vhs.cloud gehen Sie bitte mindestens 3 Tage vorher zu:

<https://www.vhs.cloud> bzw.
<https://www.vhs.cloud/wws/9.php#/wws/registrierung-kursteilnehmende.php?sid=65764884692659315759108680868550S71846237>

und registrieren sich als Kursteilnehmer*in, sofern Sie noch keinen Zugang haben. Nach Anmeldung für den Kurs bei der vhs erhalten Sie 2 Tage vor Beginn den Kurscode und können im registrierten vhs.cloud-Account im linken Block ganz nach unten links gehen und geben bei „Kurs beitreten“ den entsprechenden Code ein und schicken eine kurze Nachricht an Ihren Trainer. Die Autorisierung erfolgt durch Ihre Kursleitung manuell (haben Sie daher bitte etwas Geduld). Die Lernplattform erreichen Sie über den Internetbrowser (empfohlen wird Firefox/Chrome).

Technische Voraussetzungen:

- PC, Laptop, Tablet (ggf. auch über Handy) mit Mikrofon und Kamera (webcam)
- Stabile Internetverbindung
- Email-Adresse

S542-241

Russisch ONLINE (A1) Anfänger mit Vorkenntnissen

Natalia Michel
15 Abende, 19.02.2024 - 24.06.2024
Montag, 19:30 - 21:00 Uhr
Online-Kurs über vhs.cloud
Gebühr: 112,50 €

ONLINE KURS

Sie möchten Russisch lernen, haben aber keine Zeit, um regelmäßig zu einem Unterricht zu fahren?

Tauchen Sie direkt von Ihrem Zuhause aus in die Welt der russischen Sprache ein! Unter der Leitung einer erfahrenen Russischlehrerin können Sie lernen, auf

russisch zu lesen, zu schreiben und zu sprechen. Das ganze komplett online. Der Kurs findet wöchentlich montags von 19.30 bis 21.00 Uhr ONLINE statt. Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester.

Lehrwerk: Power-Sprachkurs Russisch für Anfänger ab Lektion 9.
ISBN: 978-3-12-562063-6

Registrierung im Onlinekurs:

Für die Registrierung auf unserer Lernplattform www.vhs.cloud gehen Sie bitte mindestens 3 Tage vorher zu:

<https://www.vhs.cloud> bzw.
<https://www.vhs.cloud/wws/9.php#/wws/registrierung-kursteilnehmende.php?sid=65764884692659315759108680868550S71846237>

und registrieren sich als Kursteilnehmer*in, sofern Sie noch keinen Zugang haben. Nach Anmeldung für den Kurs bei der vhs erhalten Sie 2 Tage vor Beginn den Kurscode und können im registrierten vhs.cloud-Account im linken Block ganz nach unten links gehen und geben bei „Kurs beitreten“ den entsprechenden Code ein und schicken eine kurze Nachricht an Ihren Trainer. Die Autorisierung erfolgt durch Ihre Kursleitung manuell (haben Sie daher bitte etwas Geduld). Die Lernplattform erreichen Sie über den Internetbrowser (empfohlen wird Firefox/Chrome).

Technische Voraussetzungen:

- PC, Laptop, Tablet (ggf. auch über Handy) mit Mikrofon und Kamera (webcam)
- Stabile Internetverbindung
- Email-Adresse

S543-241

Russisch ONLINE (A2) Fortgeschrittene mit Vorkenntnissen

Neueinsteiger/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Natalia Michel

15 Abende, 20.02.2024 - 25.06.2024

Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr

Online-Kurs über vhs.cloud

Gebühr: 112,50 €

ONLINE KURS

Sie möchten Russisch üben und vertiefen, aber haben keine Zeit, um regelmäßig zum Unterricht zu fahren?

Tauchen Sie direkt von Ihrem Zuhause aus in die Welt der russischen Sprache ein!

Unter der Leitung einer erfahrenen Russischlehrerin können Sie in einer kleinen Gruppe auf Russisch lesen, schreiben und sprechen. Das ganze komplett online.

Der Kurs findet wöchentlich dienstags von 19:30 bis 21:00 Uhr **ONLINE** statt. Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester.

Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!

Lehrwerk: Power-Sprachkurs Russisch für Fortgeschrittene ab Lektion 7
ISBN: 978-3-12-562978-3

Technische Voraussetzungen:

- PC, Laptop, Tablet (ggf. auch über Handy) mit Mikrofon und Kamera (webcam)
- Stabile Internetverbindung
- Email-Adresse

Die Lernplattform erreichen Sie über den Internetbrowser (empfohlen wird Firefox/Chrome).

S546-241

Russisch ONLINE (B1/B2) Fortgeschrittene mit guten Vorkenntnissen

Neueinsteiger/innen mit guten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Natalia Michel

15 Tage, 21.02.2024 - 03.07.2024

Mittwoch, 17:50 - 19:20 Uhr

Online-Kurs über vhs.cloud

Gebühr: 112,50 €

ONLINE KURS

Im Unterricht führen wir Gespräche zu verschiedenen Themen, lesen und übersetzen Texte. Wir lernen neue Wörter und lassen uns von der russischen Sprache inspirieren. Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester. Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen!

Lehrwerk: Russisch nach Themen (LEXTRA) ab Lektion 10

ISBN: 978-3-589-01825-3

S550-241

Polnisch für Urlaub und Reise (A2)

Mariola Komraus

12 Abende, 19.02.2024 - 17.06.2024

Montag, 19:00 - 20:30 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42, 87600 Kaufbeuren

Gebühr: 90,00 €

Dieser Kurs ist inhaltlich ganz auf Sprechsituationen ausgerichtet, mit denen man auf Reisen konfrontiert wird. Für alle, die Polnisch - auch auf Geschäftsreisen - brauchen. In möglichst kurzer Zeit lernen die Teilnehmer, sich in der Umgangssprache einfach und korrekt auszudrücken. Wir werden anhand von praktischen Übungen und Rollenspielen lernen, wie man z.B. Gäste begrüßt, nach dem Weg fragt, telefoniert u.a. Material wird im Kurs gestellt und abgerechnet. Einsteiger mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A2 sind willkommen.

Am 13.05. und 03.06.2024 findet **kein** Kurs statt!

S560-241

Tschechisch (A1) - Anfänger ohne Vorkenntnisse

Einstiegskurs für Kurzentschlossene
Ivana Zalibera

15 Abende, 19.02.2024 - 24.06.2024

Montag, 19:30 - 21:00 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42,
87600 Kaufbeuren

Gebühr: 112,50 €

Sie fahren öfters in die Tschechische Republik und möchten ein bisschen mit den Einheimischen ins Gespräch kommen und grundlegende Sprachkenntnisse erlernen, um Alltagssituationen zu meistern, z. B. sich vorzustellen und etwas über sich selbst zu erzählen, einzukaufen, im Restaurant zu bestellen und vieles mehr. Zudem erfahren Sie Wissenswertes über Tschechien, seine Regionen und Kultur. Übungen ermöglichen Ihnen, das Erlernte anzuwenden.

Lehrwerk: Tschechisch Einstiegskurs (Hueber Verlag) ab Lektion 1

ISBN: 978-3-19-037500-4

Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin und verfügt über langjährige Unterrichtserfahrung.

S562-241

Tschechisch (A2) - für fortgeschrittene Anfänger

Ivana Zalibera

15 Abende, 21.02.2024 - 03.07.2024

Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42,
87600 Kaufbeuren

Gebühr: 112,50 €

Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester.

Lehrwerk: Cesky krok za krokem 1, ab Lektion 19

ISBN: 978-80-7470-131-3 (Lehrwerk nur übers Internet bestellbar)

S564-241

Tschechisch (B2)

Ivana Zalibera

12 Abende, 19.02.2024 - 03.06.2024

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42,
87600 Kaufbeuren

Gebühr: 90,00 €

Auch für Seiteneinsteiger*innen mit sehr guten Kenntnissen der tschechischen Grammatik und Lexik auf dem Niveau B2. Vorkenntnisse: Tschechisch Schritt für Schritt

Lehrwerk: Cestina pro cizince 2, uroven B1 ab Lektion 6

ISBN: 978-80-266-1477-7

Fortsetzung aus dem letzten Semester.

S577-241

Schwedisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse - Workshop

Reinhard Klingler

1 Nachmittag

Samstag, 11.05.2024, 13:00 - 16:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 17,40 €

Sie fahren nach Schweden in Urlaub oder denken gar über eine Auswanderung nach?

Sie möchten ein wenig über Land und Leute, Kultur und Lebensart erfahren und auch ein wenig in die Landessprache

hineinschnuppern?

Wir setzen uns in gemütlicher Runde

zusammen, Sie erfahren Wissenswertes über

das Land, lernen ein paar nützliche

schwedische Wörter und Sätze und wir klären

Ihre Fragen.

S578-241

Schwedisch Konversation (C1)

Konversation und Lektüre

Reinhard Klingler

8 Tage

Samstag, ab 24.02.2024, 09:15 - 12:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 152,00 €

Termine:

24.02./09.03/23.03/13.04./20.04./04.05./11.05/
15.06.

Literatur und Konversation, schwedische Filme und Hörtexte. Ausgewählte Übungen zu

speziellen Kapiteln der schwedischen

Grammatik runden das Programm dieses

Semesters ab.

Fortsetzungskurs aus dem letzten Semester

Arbeitskreise Sprachen

D152-232

English Conversation Club

Nancy Kratzer

15 Abende, 31.01.2024 - 08.05.2024

Mittwoch, wöchentlich, 20:00 - 22:00 Uhr

Alpenblick Café Elisabeth, Hans-Böckler-

Straße 82, 87600 Kaufbeuren

The English Conversation Club is offered all year long. We meet every Wednesday from 8:00 P.M. to 10:00 P.M. in Cafe Elisabeth ALPENBLICK, which is located on the Hans-Böckler-Str. 82 in Kaufbeuren. You will have the opportunity to practice and improve your English by joining us on a weekly basis. We do request that you have knowledge of the English language in order to carry out a complete conversation. For further information, you can contact me directly under

the telephone number 08347–1530 and please note I don't reply to cell phones! You can also visit our homepage: www.ecc-kf.de We don't have any membership fees in our club.

D200-241

Französisch Club

Monika Adam

10 Abende, 27.02.2024 - 09.07.2024

Dienstag, 19:30 - 21:30 Uhr

Pizzeria "Falcetta"

Der Französisch-Club trifft sich jeweils am 2. und 4. Dienstag eines Monats um 19.30 Uhr - bis auf weiteres im Falcetta.

Genauere Informationen erhalten Sie bei Monika Adam (Tel: 08373-8887)

D410-241

SPRECHstunde Deutsch

Gemeinsam Deutsch üben - ab Niveau A2

Dr. Sabine Freund

8 Nachmittage, 08.04.2024 - 10.06.2024

Montag, 16:00 - 17:00 Uhr

Generationenhaus, Hafenmarkt 6-8,
Kaufbeuren

Sie lernen Deutsch und brauchen zusätzliche Unterstützung? Beim Lernen fallen Ihnen plötzlich Fragen ein, für die im Kurs vielleicht keine Zeit ist? Sie wollen mit anderen Lernenden wichtige Themen und Inhalte des Deutschkurses wiederholen und vertiefen? Oder sich vielleicht sogar gemeinsam auf eine Prüfung vorbereiten? Dann sind Sie in der SPRECHstunde Deutsch genau richtig! Je nach Bedarf und Interesse werden hier wichtige Fragen aus dem Deutschkurs in lockerer Atmosphäre aufgegriffen und Sie haben die Gelegenheit, vor allem das Sprechen intensiv und unter Anleitung zu üben. Der Spaß am Lernen soll dabei nicht zu kurz kommen – deutsche Sprache, schwere Sprache? Keineswegs!

Dieser Arbeitskreis ist ein kostenloses Zusatzangebot zu unseren Integrations- und Deutschkursen und offen für alle interessierten Deutschlerner*innen ab Niveaustufe A2 (grundlegende Deutschkenntnisse).

D510-241

Arabisch - Arbeitskreis

Ulrike Knie

18 Nachmittage, 22.02.2024 - 25.07.2024

Donnerstag, 15:00 - 16:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Vorkenntnisse: Usrati bis Lektion 13

Lehrwerk: Usrati ab Lektion 14

Leben in Balance

Um die Herausforderungen in Privat- und Berufsleben zu bewältigen, ist das körperliche und psychische Wohlbefinden eine entscheidende Voraussetzung. Unser Bildungsangebot im Bereich Gesundheit vermittelt Wissen über einen gesunden Lebensstil, Stressabbau und Krisenbewältigung sowie eine positive Körperwahrnehmung und eine gesunde Ernährung. Ziel ist es, psychische und physische Ressourcen für einen gelingenden Alltag zu erkennen und zu stärken.

Online-Gesundheitskurse

G003-241

ADHS bei Erwachsenen

Online-Workshop

Juliane Mazzarisi

3 Abende, 27.02.2024 - 09.04.2024

Dienstag, 19:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 44,00 €

ADHS bei Erwachsenen ist ein oft unterschätztes Thema, das jedoch zahlreiche Menschen betrifft.

In diesem Workshop erhalten Sie einen umfassenden Überblick über die Grundlagen von ADHS bei Erwachsenen. Es werden die verschiedenen Symptome und Diagnosekriterien vorgestellt und die Ursachen der Störung erklärt. Außerdem erfahren Sie, welche Auswirkungen ADHS auf das Leben von Erwachsenen haben kann und welche Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen.

In den weiteren Teilen des Workshops vertiefen wir das Thema Selbstmanagement und Selbsthilfe bei ADHS. Sie erhalten wertvolle Tipps für eine erfolgreiche Berufstätigkeit und eine positive Beziehungsgestaltung. Sie haben außerdem die Möglichkeit, sich mit anderen Teilnehmern auszutauschen und von ihren Erfahrungen zu lernen.

Unser Workshop ist speziell auf die Bedürfnisse von Erwachsenen mit ADHS ausgerichtet. Sie werden nicht nur wertvolles Wissen erlangen, sondern auch praktische Lösungsansätze für den Alltag erhalten.

G004-241

Rennpferd? Einhorn? Rennhorn?

ADHS bei Mädchen und Frauen (online)

Corinna Fahnroth

1 Abend, 11.03.2024

Montag, 19:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 16,00 €

AD(H)S ist eine besondere Art des Seins - und dies nochmal besonders bei Mädchen, da im pädagogischen Alltag dies oft nicht erkannt und verstanden wird. Wie können wir Mädchen unterstützen, ihr Anderssein anzunehmen und zu schätzen. Wie können wir sie stärken in einer Gesellschaft, die zu oft in Normen denken.

Jedoch der allergrößte Teil der Forschung zu ADHS basiert auf Untersuchungen bei Jungen. Auch heute noch wird meistens angenommen, dass die Störung vor allem Jungen betrifft. Aber Mädchen sind offensichtlich genauso betroffen, nur zeigen sie andere Symptome. Dies führt dazu, dass es viele Frauen gibt, deren Gehirn neurodivers ist - ohne dass sie es wissen oder eine Vermutung dazu haben, da es dies ja statistisch nicht gibt. Dadurch kommt es zu psychischen Folgen und Belastungen, die nicht sein müssten. Mit AD(H)S ist man nicht falsch, sondern anders. In diesem Workshop geht es um ein Wahrnehmen, ein Verstehen, ein Begleiten oder damit umzugehen.

Corinna Fahnroth, Diplom Pädagogin, Supervisorin und Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Schemaberatung, Kursleiterin für Waldbaden – Achtsamkeit im Wald®, Anwenderin Positive Psychologie (i.A)

G006-241

Wie geht glücklich sein

Ansätze der positiven Psychologie (online)

Corinna Fahnroth

1 Abend, 14.03.2024

Donnerstag, 19:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 16,00 €

Online-Vortrag

Viele von uns haben derzeit das Gefühl, nur noch zu funktionieren und nicht mehr so zu leben, wie wir es gerne möchten. Wir gehen der Frage nach, was uns Zufriedenheit bringt und kommen so den Energiefressern aus dem Alltag auf die Spur. In diesem Workshop fokussieren wir uns auf unsere Ressourcen und Stärken. Ziel ist es mit Hilfe der Positiven Psychologie einen Weg für langfristige Zufriedenheit zu finden.

Corinna Fahrnoth, Diplom Pädagogin,
Supervisorin und Coach, Heilpraktikerin für
Psychotherapie, Schemaberatung, Kursleiterin
für Waldbaden – Achtsamkeit im Wald®,
Anwenderin Positive Psychologie (i.A)

G110-241

Pilates - Online

Natalja Seel

10 Vormittage, 23.02.2024 - 03.05.2024

Freitag, 10:00 - 11:00 Uhr

62,00 €

Online-Kurs

In diesem Kurs können Sie sanft Ihre innere Muskulatur am ganzen Körper kräftigen. Möchten Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur kräftigen? Ist Bauch Ihre Schwachzone? Haben Sie öfter Rückenschmerzen? Dann ist dieser Kurs genau Richtige für Sie. Wir werden uns mit Cardio Übungen aufwärmen und anschließend mit sanften Kräftigungsübungen nach Pilates Technik die Rumpfmuskulatur stabilisieren. Für den schmerzfreien Rücken erlernen Sie einige Massagetechniken und wichtige Dehnübungen.

Bitte Mitbringen: Matte, Handtuch, Tennisball

G111-241

Pilates & Yoga Online

Natalja Seel

10 Vormittage, 21.02.2024 - 24.04.2024

Mittwoch, wöchentlich, 10:00 - 11:00 Uhr

62,00 €

Online-Kurs

Eine schöne Kombination aus sanften Übungen und Entspannung. Wir beginnen die Kurseinheiten mit Übungen die unseren gesamten Körper sanft kräftigen. Im Anschluss nutzen wir verschiedene Dehnübungen, Massagetechniken und Entspannungsmethoden. Ziel dieses Kurses ist es, unsere gesamte Körpermuskulatur zu aktivieren und unsere Muskeln durch Dehnen zu lockern, um Verspannungen entgegenzuwirken. Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters und Fitnesslevels.

Bitte mitbringen:

Matte, Handtuch oder Yoga-Gurt, Tennisball

Resilienz und Wohlbefinden

G001-241

Trialog - Komm mir (nicht) zur Hilfe!

Zwischen Unterstützung und Einmischung

1 Abend, 27.02.2024

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Der TRIALOG ist ein offener Gesprächsraum für Menschen, die eine Erfahrung mit einer

psychischen Krise oder Erkrankung haben: Psychatryerfahrene, Angehörige und professionelle Begleiter:Innen. Sie kommen zusammen, um miteinander zu sprechen und einander zuzuhören.

Eingeladen sind alle Interessierten, auch unabhängig von den drei genannten Gruppen, die sich auf einen gemeinsamen Lernprozess zum jeweiligen Thema einlassen möchten. Diese Veranstaltung ist kostenlos. Keine Anmeldung erforderlich. Teilnahme ab 18 Jahren!

Weitere Informationen erhalten Sie unter:
Gemeindepsychiatrischer Verbund KF/OAL
Manuela Weikmann
manuela.weikmann@bezirk-schwaben.de
www.bezirk-schwaben.de/gpv

Klinikseelsorge: Matthias Mader

08341-72-1904

matthias.mader@bkh-kaufbeuren.de

G002-241

Trialog - Psychiatrie - der Spiegel der Gesellschaft?

Wahrnehmung psychischer Erkrankungen in der Öffentlichkeit

1 Abend, 14.05.2024

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Der TRIALOG ist ein offener Gesprächsraum für Menschen, die eine Erfahrung mit einer psychischen Krise oder Erkrankung haben: Psychatryerfahrene, Angehörige und professionelle Begleiter:Innen. Sie kommen zusammen, um miteinander zu sprechen und einander zuzuhören.

Eingeladen sind alle Interessierten, auch unabhängig von den drei genannten Gruppen, die sich auf einen gemeinsamen Lernprozess zum jeweiligen Thema einlassen möchten. Diese Veranstaltung ist kostenlos. Keine Anmeldung erforderlich. Teilnahme ab 18 Jahren!

Weitere Informationen erhalten Sie unter:
Gemeindepsychiatrischer Verbund KF/OAL
Manuela Weikmann
manuela.weikmann@bezirk-schwaben.de
www.bezirk-schwaben.de/gpv

Klinikseelsorge: Matthias Mader

08341-72-1904

matthias.mader@bkh-kaufbeuren.de

G003-241

ADHS bei Erwachsenen

Online-Workshop

Juliane Mazzarisi

3 Abende, 27.02.2024 - 09.04.2024

Dienstag, 19:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 44,00 €

ADHS bei Erwachsenen ist ein oft unterschätztes Thema, das jedoch zahlreiche Menschen betrifft.

In diesem Workshop erhalten Sie einen umfassenden Überblick über die Grundlagen von ADHS bei Erwachsenen. Es werden die die verschiedenen Symptome und Diagnosekriterien vorgestellt und die Ursachen der Störung erklärt. Außerdem erfahren Sie, welche Auswirkungen ADHS auf das Leben von Erwachsenen haben kann und welche Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen.

In den weiteren Teilen des Workshops vertiefen wir das Thema Selbstmanagement und Selbsthilfe bei ADHS. Sie erhalten wertvolle Tipps für eine erfolgreiche Berufstätigkeit und eine positive Beziehungsgestaltung. Sie haben außerdem die Möglichkeit, sich mit anderen Teilnehmern auszutauschen und von ihren Erfahrungen zu lernen.

Unser Workshop ist speziell auf die Bedürfnisse von Erwachsenen mit ADHS ausgerichtet. Sie werden nicht nur wertvolles Wissen erlangen, sondern auch praktische Lösungsansätze für den Alltag erhalten.

G004-241

Rennpferd? Einhorn? Rennhorn?

ADHS bei Mädchen und Frauen (online)

Corinna Fahrroth

1 Abend, 11.03.2024

Montag, 19:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 16,00 €

AD(H)S ist eine besondere Art des seins - und dies nochmal besondere bei Mädchen, da im pädagogischen Alltag dies oft nicht erkannt und verstanden wird. Wie können wir Mädchen unterstützen Ihr Anderssein anzunehmen und zu schätzen. Wie können wir sie stärken in einer Gesellschaft die zu oft in Normen denken.

Jedoch der allergrößte Teil der Forschung zu ADHS basiert auf Untersuchungen bei Jungen. Auch heute noch wird meistens angenommen, dass die Störung vor allem Jungen betrifft.

Aber Mädchen sind offensichtlich genauso betroffen, nur zeigen sie andere Symptome. Dies führt dazu, dass es viele Frauen gibt deren Gehirn neurodivers sind - ohne dass sie es Wissen oder eine Vermutung dazu haben, da es dies ja statistisch nicht gibt. Dadurch kommt es zu psychischen Folgen und Belastungen, die nicht sein müsste. Mit AD(H)S ist man nicht falsch, sondern anders. In diesem Workshop geht es um ein Wahrnehmen, ein Verstehen, ein Begleiten oder damit umzugehen.

Corinna Fahrroth, Diplom Pädagogin, Supervisorin und Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Schemaberatung, Kursleiterin für Waldbaden – Achtsamkeit im Wald®, Anwenderin Positive Psychologie (i.A)

G006-241

Wie geht glücklich sein

Ansätze der positiven Psychologie (online)

Corinna Fahrroth

1 Abend, 14.03.2024

Donnerstag, 19:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 16,00 €

Viele von uns haben derzeit das Gefühl, nur noch zu funktionieren und nicht mehr so zu leben, wie wir es gerne möchten. Wir gehen der Frage nach, was uns Zufriedenheit bringt und kommen so den Energiefressern aus dem Alltag auf die Spur. In diesem Workshop fokussieren wir uns auf unsere Ressourcen und Stärken. Ziel ist es mit Hilfe der Positiven Psychologie einen Weg für langfristige Zufriedenheit zu finden.

G007-241

Waldbaden zum Frühlingsanfang

Der Frühling erwacht!

Corinna Fahrroth

Montag, 04.03.2024, 10:00 - 11:30 Uhr

Klosterwald Kaufbeuren / Parkplatz Trimm-dich-Pfad

Gebühr: 12,70 €

Zum Frühlingsanfang auf die Veränderungen im Wald schauen und sich selbst Gedanken für sein eigenes Aufbrechen machen.

„In die Waldatmosphäre eintauchen“ – dies bedeutet das japanische Shinrin Yoku, zu deutsch mit „Waldbaden“ übersetzt. Neueste Forschungsergebnisse beweisen: Waldaufenthalte senken die Herzfrequenz und Stresshormonpegel. Darüber hinaus stärken sie das Immunsystem. Schenken Sie sich „Ich“ Zeit.

In einer kleinen Gruppe können Sie unter Anleitung über verschiedene Achtsamkeitsübungen ganz in den Wald eintauchen und bewusst entschleunigen. Entdecken Sie die Langsamkeit neu und erleben Sie den Wald einmal ganz anders. Die Strecke ist kurz und überschaubar.

Organisatorisches:

Bei gutem Wetter ist es besonders schön, jedoch stecken auch andere Witterungen voller spannender Sinneserfahrungen! Nur bei Wind ab Stärke 6 bzw. ab 39 km/h fällt die Veranstaltung aus.

Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung, warmer Pulli und Sitzunterlage.

Das sollte zuhause bleiben: Hunde, Telefone und Uhren

Corinna Fahnroth, Diplom Pädagogin,
Supervisorin und Coach, Heilpraktikerin für
Psychotherapie und Verhaltenstherapie
(REVT), Kursleiterin für Waldbaden –
Achtsamkeit im Wald®

G008-241

Gesundheit beginnt im Kopf

Wenn die Seele lächelt

Diete Heidrun Hayn

22.04.2024

Montag, 19:00 - 21:00 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42,

Gebühr: 16,00 €

Symptome sind oft Ausdruck eines
verborgenen inneren Konflikts. Begeben Sie
sich auf Spurensuche, bringen oft schon kleine
Änderungen der Lebensführung große
Wirkung.

Entdecken und fördern Sie Ihre Möglichkeiten
der ganzheitlichen Sichtweise mit Blick auf
Körper, Geist und Seele. Es gibt eine große
Bandbreite an Möglichkeiten, selbst etwas zur
Aktivierung und Stärkung der
Selbstheilungskräfte zu tun.

Es erwarten Sie viele Informationen zur
Bedeutung einer gesunden Gefühls- und
Gedankenhygiene und deren Wirkung auf
Wohlbefinden und Gesundheit.

Eine schöne Meditation gehört dazu und
einfache Übungen zur Harmonisierung und
zum Auftanken, die Sie leicht in Ihren Alltag
integrieren können.

3 € für das ausführliche Skript werden am
Kursabend eingesammelt (optional).

Diete Hayn, Heilpraktikerin

G009-241

Resilienztraining und Coaching im Wald

Corinna Fahnroth

1 Tag, 04.05.2024

Samstag, 16:30 - 19:30 Uhr

Klosterwald Kaufbeuren / Tor Mülldeponie

26,00 €

"Der Wald gehört zu den besten Tankstellen,
wo man seine Batterie wieder aufladen kann."

Ernst Ferstl

Die Lösung unserer Probleme - die Antwort auf
unsere Fragen - liegt in uns selbst. Bei einem
Aufenthalt im Wald kommen wir an unsere
Wurzeln und an unsere individuellen
Ressourcen. Hier finden wir die Ruhe, die uns
im hektischen Alltag abhanden gekommen ist.
Die Ruhe ermöglicht uns einmal wirklich über
unsere Lebensführung, unsere Werte, unsere
Motivation nachzudenken. In diesem
Workshop werden sie Elemente des
Waldbadens erleben, sie werden aber auch
Coaching Impulse zu Ihren individuellen
Themen bekommen.

Der aus Japan stammende Begriff
"Waldbaden" ist auch bekannt unter dem
Namen "Shinrin-Yoku", der soviel bedeutet wie
"die Atmosphäre des Waldes aufnehmen" oder
"im Wald baden"

Neueste Forschungsergebnisse beweisen:
Waldaufenthalte senken die Herzfrequenz und
Stresshormonpegel. Darüber hinaus können
sie das Immunsystem stärken. In einer kleinen
Gruppe können Sie unter Anleitung über
verschiedene Achtsamkeitsübungen ganz in
den Wald eintauchen und bewusst
entschleunigen. Entdecken Sie die
Langsamkeit neu und erleben Sie den Wald
einmal ganz anders.

Organisatorisches:

Bei gutem Wetter ist es besonders schön,
jedoch stecken auch andere Witterungen voller
spannender Sinneserfahrungen! Nur bei Wind
ab Stärke 6 bzw. ab 39 km/h fällt die
Veranstaltung aus.

Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung,
warmer Pulli und Sitzunterlage.

Das sollte zuhause bleiben: Hunde, Telefone
und Uhren

Corinna Fahnroth, Diplom Pädagogin,
Supervisorin und Coach, Heilpraktikerin für
Psychotherapie und Verhaltenstherapie
(REVT), Kursleiterin für Waldbaden –
Achtsamkeit im Wald®

G010-241

Stark wie ein Baum

Resilienztraining für Männer in der Natur

Corinna Fahnroth, Christian Prestele

06.05.2024, 18:00 - 20:00 Uhr

Klosterwald Kaufbeuren / Tor Mülldeponie

Preis: 19,50 €

Der Wunsch in dieser Zeit aktiv etwas für seine
Widerstandskraft tun zu können ist auch uns
Männern bekannt. Bei einem Aufenthalt in der
Natur kommen wir an die Wurzeln und lernen
die individuellen Ressourcen kennen. In
diesem Training bekommen Sie Werkzeuge an
die Hand, um die seelische Widerstandskraft
sowie Ihre gesunde seelische Entwicklung zu
stärken. Gemeinsam begeben wir uns auf eine
Reise zu den Resilienzurzeln, dabei
unterstützt uns die Natur auf ihre ganzheitliche
Art und Weise.

Damit Sie am Ende einen achtsameren Blick
und die umsetzung von Methoden für Ihre
persönliche Stressreduktion nutzen können.

Organisatorisches:

Bei gutem Wetter ist es besonders schön,
jedoch stecken auch andere Witterungen voller
spannender Sinneserfahrungen! Nur bei Wind
ab Stärke 6 bzw. ab 39 km/h fällt die
Veranstaltung aus.

Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung,
Becher und Sitzunterlage.

Das sollte zuhause bleiben: Hunde, Telefone und Uhren
Christian Prestele, Forstbetrieb, staatlich anerkannter Waldpädagoge i.A., Natur-Resilienz-Trainer

G011-241

Waldbaden mit Hängematte

Corinna Fahnroth
Christian Prestele
Samstag, 22.06.2024, 17:00 - 19:30 Uhr
Dorfladen Eggenthal, Keltenstraße 10, 87653 Eggenthal
Preis: 25,00 €

Die Lösung unserer Probleme - die Antwort auf unsere Fragen - liegt in uns selbst. Bei einem Aufenthalt im Wald kommen wir an unsere Wurzeln und an unsere individuellen Ressourcen. Hier finden wir die Ruhe, die uns im hektischen Alltag abhanden gekommen ist. Die Ruhe ermöglicht uns einmal wirklich über unsere Lebensführung, unsere Werte, unsere Motivation nachzudenken. In diesem Workshop werden sie Elemente des Waldbadens erleben, Sie werden aber auch Coaching-Impulse zu Ihren individuellen Themen bekommen.

Organisatorisches:

Bei gutem Wetter ist es besonders schön, jedoch stecken auch andere Witterungen voller spannender Sinneserfahrungen! Nur bei Wind ab Stärke 6 bzw. ab 39 km/h fällt die Veranstaltung aus.

Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung, Becher und Sitzunterlage.

Das sollte zuhause bleiben: Hunde, Telefone und Uhren.

Corinna Fahnroth, Diplom Pädagogin, Supervisorin und Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Verhaltenstherapie (REVT), Kursleiterin für Waldbaden – Achtsamkeit im Wald®
Christian Prestele, Forstbetrieb, staatlich anerkannter Waldpädagoge i.A.

G012-241

Mittsommer-Waldbaden

Wir feiern die längste Nacht des Jahres und die Natur

Corinna Fahnroth
1 Abend, 24.06.2024
Montag, 19:30 - 21:30 Uhr
Klosterwald Kaufbeuren / Tor Mülldeponie
17,30 €

„Es gibt eine Kraft aus der Ewigkeit, und diese ist grün.“ Hildegard von Bingen
Mittsommer sind die längsten Tage im Jahr. Es ist Hoch-Zeit. Alles blüht strotzt vor Kraft. Die Sommersonnenwende ist eine magische Zeit. Sie ist das Gegenstück zu den Raunächten. Eine Zeit, in

der wir uns besonders intensiv mit unserer Seele verbinden können. Eine Zeit, in der Rituale besonders wirksam sind. Und genau diese Atmosphäre und die lange Helligkeit sind beste Voraussetzungen für ein Waldbad. Begehen Sie die Sommersonnenwende im Wald und mit Zeit für sich.

Der aus Japan stammende Begriff "Waldbaden" ist auch bekannt unter dem Namen "Shinrin-Yoku", der soviel bedeutet wie "die Atmosphäre des Waldes aufnehmen" oder "im Wald baden"

Neueste Forschungsergebnisse beweisen: Waldaufenthalte senken die Herzfrequenz und Stresshormonpegel. Darüber hinaus können sie das Immunsystem stärken. Die Zeit für sich wird gefüllt mit Achtsamkeitsübungen, Meditation und leichte Bewegung.

Organisatorisches:

Bei gutem Wetter ist es besonders schön, jedoch stecken auch andere Witterungen voller spannender Sinneserfahrungen! Nur bei Wind ab Stärke 6 bzw. ab 39 km/h fällt die Veranstaltung aus.

Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung, warmer Pulli und Sitzunterlage.

Das sollte zuhause bleiben: Hunde, Telefone und Uhren

Corinna Fahnroth, Diplom Pädagogin, Supervisorin und Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Verhaltenstherapie (REVT), Kursleiterin für Waldbaden – Achtsamkeit im Wald®

G013-241

Selbstfürsorge

Der kleine Workshop
Iris Evi Kettner
1 Vormittag, 08.05.2024
Mittwoch, 10:00 - 11:30 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
57,50 €

Gerade in diesen besonderen Zeiten ist ein in jeder Hinsicht gut funktionierendes Immunsystem unbezahlbar, und hierfür spielt die Selbstfürsorge eine sehr große Rolle. In diesem Intensiv-Workshop lernen Sie Übungen kennen, die Sie jederzeit anwenden können, um sich selbst etwas Gutes zu tun. Am besten kommen Sie in bequemer Kleidung.

Am besten kommen Sie in bequemer Kleidung.
Iris Evi Kettner, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Entspannungs-, Gesprächs- und Traumatherapie, Mentalcoaching

G502-241

Achtsamkeit to go

Entspannungstechniken für Alltag und Beruf
Natalie Freiheit
1 Tag, 13.04.2024
Samstag, 09:30 - 14:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 42,00 €

An diesem Vormittag stehen die Achtsamkeit, die Selbstwahrnehmung und das Erlernen verschiedener Techniken zur heilsamen (Tiefen-)Entspannung für stressige Situationen in Alltag und Beruf im Fokus.

In diesen vier Stunden des „Nicht-Müssens“ entdecken die Teilnehmer Ihre achtsame Seite, die jedem von uns inne wohnt und bekommen einige hilfreiche Werkzeuge, die sich leicht und spielerisch in ihr Leben integrieren lassen.

Ziel des Kurses ist eine kurze Verschnaufpause vom Alltag und dem tagtäglichen Stress. Sie erhalten eine neue Sichtweise und Herangehensweise für die stressigen Momente im Leben. Auch der Austausch mit anderen stärkt das Gefühl von Gemeinschaft und Empathie, welches als weiterer Schlüssel für ein friedvolles und entspanntes Selbst dienlich ist.

Rund um Schwangerschaft, Baby & Kind

G023-241

Bewegungs- und Entspannung während der Schwangerschaft

Tanja Prediger

8 Vormittage, 06.03.2024 - 24.04.2024

Mittwoch, wöchentlich, 11:00 - 12:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 150,00 €

Du bist schwanger? Herzlichen Glückwunsch! Egal in welchem Trimester du dich befindest, gönne dir und deinem Körper regelmäßige Bewegungs- und Entspannungszeiten. Dies tut nicht nur dir gut, sondern auch deinem Baby im Bauch. Außerdem können dadurch auch schwangerschaftsbedingte Herausforderungen gelindert oder vermieden werden.

Im Kurs erwartet dich:

- Schwangerschaftsangepasste Übungen zum Mobilisieren und Kräftigen
- Beckenboden in Theorie und Praxis, was eine gute Vorbereitung für die Geburt und die Zeit der Rückbildung ist
- Entspannungstechniken und Atemübungen, um Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden

- Wertvolle Tipps für Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach
- Eine positive und freundliche Atmosphäre, in der du dich mit anderen Schwangeren austauschen kannst

Bitte mitbringen: Matte, ein Handtuch, rutschfeste Socken, Getränk
Tanja Prediger, Prä- und Postpartale Coachin, Familienbegleiterin, Pädagogin
Instagram: [_mamafeelings_](#)

Outdoor

G030-241

"Werde zum Pfeil!" Abenteuer Traditionell Bogenschießen

Rupert Linder

1 Tag, 14.04.2024

Sonntag, 09:00 - 16:00 Uhr, 60 Min. Pause

Zentrum für Traditionelles Bogenschießen VIA

CLAUDIA, Bahnhofstraße 9, 86981 Kinsau

Gebühr: 79,00 €

Mit Pfeil und Bogen entdecken wir unsere verborgenen Fähigkeiten - mit einem Hauch von Abenteuer und Romantik und ganz ohne komplizierte Ausrüstung. Traditionelles Bogenschießen ist Weg und Ziel zugleich. Spielerisch fördern wir unseren Körper und fordern unseren Geist. Wir lauschen der Natur und unserer inneren Stimme. Sie lernen an diesem

erlebnisreichen Tag in der Natur die Grundprinzipien des intuitiven Schießens, erfahren viel Wissenswertes rund um Pfeil und Bogen und wenn es die Zeit erlaubt, besuchen wir auf Wunsch einen 3D-Waldparcours. Lassen Sie sich überraschen!

Dieser Kurs führt Personen ab 14 Jahren in das Abenteuer des traditionellen Bogenschießens ein.

Bitte mitbringen: warme, enganliegende Oberbekleidung (Weste, enger Pulli, Softshelljacke o.ä.), feste Schuhe. Passendes Material wird gestellt. Materialgebühr (20 €) wird vom Kursleiter vor Ort abgerechnet. Es besteht Gelegenheit zum gemeinsamen Mittagessen in einem Gasthaus (nicht in der Kursgebühr enthalten).

Rupert Linder, aktiver Bogenschütze

G032-241

Mehr Sicherheit mit meinem E-Bike

Martin Rothmeier

1 Nachmittag, 20.04.2024

Samstag, 15:00 - 18:00 Uhr

Sportplatz Friesenried, Aschthaler Weg 2, 87654 Friesenried

Gebühr: 49,00 €

Sie haben sich ein E-Bike gekauft, sind sich aber unsicher in Umgang und Handhabung?

Dieser Kurs vermittelt Ihnen die notwendigen Grundlagen, damit Sie sich sicher im Straßenverkehr fühlen.

Kursinhalte:

1. Techniktraining:

- Einstellung meiner optimalen Sitzposition
 - Lenktechnik durch Balance und Gleichgewicht
 - Richtiges Schaltverhalten
 - Bremstechnik auf verschiedenen Untergründen (Schotter und Asphalt)
 - Materialschonendes Anfahren und sicheres Absteigen auf meinem E-Bike
2. Anwendung der neu gelernten Techniken bei einer gemeinsamen 1,5 stündigen Ausfahrt

Zielgruppe: Jede/r, der/die sich mehr Sicherheit auf seinem/ihrer E-Bike wünscht. E-Bikes werden nicht gestellt. Ein eigenes E-Bike muss mitgebracht werden. Durchführung nur bei trockener Witterung.

G034-241

Mehr Sicherheit mit meinem E-Bike

Martin Rothmeier

1 Nachmittag, 15.05.2024

Mittwoch, 15:00 - 18:00 Uhr

Sportplatz Friesenried, Aschthaler Weg 2, 87654 Friesenried

Gebühr: 49,00 €

Kursbeschreibung siehe G032-241

G036-241

Auf den Spuren der Frühlingskräuter

Michaela Berchtold

1 Nachmittag, 25.04.2024

Donnerstag, 16:00 - 18:00 Uhr

Gebühr: 16,00 €

Auf dieser Wildkräuterführung tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Wildkräuter, die schon unsere Vorfahren nutzten. Lernen sie kennen und nutzen. Sie werden vielen essbaren Weggefährten begegnen. Die Kräuterwanderung findet auch bei Regen statt. Bei Sturmwarnungen und Gewitter entfällt die Wanderung.

Treffpunkt: Am Dorfplatz Huttenwang (gegenüber von Huttenwang 31)

Michaela Berchtold, Allgäuer Wildkräuterführerin

G038-241

Pétanque

An einem Tag spielerisch und mit Leichtigkeit mit drei Stahlkugeln die französische Sportart erlernen

Wolfgang Hofmann

Peter Rimkus

1 Tag, 04.05.2024

Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr, 60 Min. Pause

Boulodrome Tänzelfestplatz, Neugablonzer Straße/Honoldstraße, 87600 Kaufbeuren
Gebühr: 12,00 €

An einem Tag werden Sie das Pétanque Spiel, auch Boule genannt, mit sehr viel Freude kennenlernen. Der französische Volkssport ist für Jung und Alt und die eigene körperliche Konstitution spielt hier keine Rolle. Dieses Spiel beinhaltet Spaß, Freude, Spannung, Technik, Taktik und auch Raffinesse. Es werden Ihnen die Entstehung, die Regeln und der Unterschied zum italienischen Boccia erklärt. Im praktischen Teil, am Nachmittag, üben wir das Werfen (legen und schießen) mit den Stahlkugeln und spielen auch spannende Matches.

Bitte mitbringen: Kleiner Lappen zum Säubern der Kugeln. Eigene Boulekugeln können selbstverständlich gerne mitgebracht werden. Stahlkugeln, Abwurfringe und Zielkugel werden gestellt
Bitte Verpflegung und Getränke mitbringen.
Treffpunkt: Boulodrome Tänzelfestplatz, Neugablonzer Straße

G040-241

Raus aus den Alltagsstiefeln - rein in die Natur

Waldführungen - eine persönliche Auszeit

Michaela Berchtold

1 Tag, 07.05.2024

Dienstag, 16:30 - 19:30 Uhr

Elbsee Parkplatz am Biber (erster Parkplatz auf der rechten Seite)

Gebühr: 24,00 €

Der würzige Duft, das Schimmern der Sonne durch die Baumwipfel und die beruhigende Stille der Natur – die Natur mit allen Sinnen erleben und genießen. Die Perspektive wechseln, entschleunigen, den Naturraum Wald neu erfahren. Im Kleinen das Große entdecken. Mit und durch den Wald zur Ruhe kommen. Die daraus hervorgehende stärkende Wirkung selbst erleben. Studien besagen, dass ein Waldbesuch auch viele gesundheitliche Vorteile mit sich bringt, wie beispielsweise die Immunstärkung.

Treffpunkt: Elbsee, Parkplatz am Biber (erster Parkplatz rechts)

Michaela Berchtold, Allgäuer Wildkräuterführerin

G042-241

Wildkräuterspaziergang im Sommer

Michaela Berchtold

Donnerstag, 04.07.2024, 17:00 - 19:00 Uhr

Feuerwehrparkplatz in Aitrang

Gebühr: 16,00 €

Bei unserem Kräuterspaziergang begegnen wir vielen Wildkräutern, die einen großen Reichtum in sich tragen. Gemeinsam wollen

wir diesen Reichtum näher kennenlernen. Wie heißen die Pflanzen? Wie kann ich sie anwenden? Was lässt sich aus ihr zubereiten? Die Kräuterwanderung findet nicht bei Regen statt.

Treffpunkt: Feuerwehrparkplatz in Aitrang,
Thingauer Straße 3
Michaela Berchtold, Allgäuer
Wildkräuterführerin

G044-241

Functional Outdoor

Markus Butusow

4 Nachmittage, 28.02.2024 - 20.03.2024

Mittwoch, wöchentlich, 17:00 - 18:00 Uhr

Gebühr: 60,00 €

Functional Training konzentriert sich auf Übungen und Bewegungen, die alltagsrelevante Bewegungsmuster imitieren und die Funktionalität des Körpers durch ganzheitliches Training von Kraft, Flexibilität, Ausdauer und Koordination verbessern. Bitte Turnschuhe, Getränk und Handtuch mitbringen!

Fitness & Workout

G071-232

Spinning®

Dieter Koldas

12 Abende, 09.01.2024 - 26.03.2024

Dienstag, wöchentlich, 20:00 - 21:00 Uhr

Via Sola, Osterhofstraße 7, 87600 Kaufbeuren,
Raum 1, 1. OG

Gebühr: 92,00 €

An diesem Spinning-Kurs können alle teilnehmen. Freuen Sie sich auf ein gezieltes Training im Ausdauerbereich für das Herz-Kreislaufsystem, das sehr gelenkschonend ist. Gefahren wird in der Gruppe mit dynamischer Musik und tollem Rhythmus. Es reicht eine einfache Sportbekleidung, eine Trinkflasche und ein Handtuch. Ideal wäre zusätzlich noch eine Pulsuhr.

Es besteht die Möglichkeit nach Absprache auch in den Ferien zu trainieren. Dies wird in der ersten Stunde besprochen. Weitere Termine werden extra berechnet.

Dieter Koldas, Spinning® Instructor

G073-232

Zumba®

Fitness am Abend

Jana Hübner

15 Abende, 30.01.2024 - 11.06.2024

Dienstag, 18:10 - 19:10 Uhr

Topfit-Club, Buronstraße 101, 87600

Kaufbeuren, Kursraum Topfit-Club

Gebühr: 120,00 €

Zumba® ist nach wie vor einer der

beliebtesten Fitness-Trends in der Szene. Heiße lateinamerikanische Rhythmen und fetzige internationale Musik sind die mitreißende Grundlage für dieses Fitness-Training, das Muskeln aufbaut, die Fettverbrennung anregt und das Herz-Kreislauf-System richtig in Schwung bringt. Für Zumba® muss man nicht tanzen können. Zu Salsa, Merengue, Reggaeton, Cumbia, Cha Cha & Co. bewegt man sich wie von selbst und hat jede Menge Spaß dabei.

Dieses dynamische Fitnesstraining beinhaltet auch kleine Sprünge und erfordert etwas Kondition.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, hallentaugliche Turnschuhe, evtl. Handtuch und etwas zu trinken.

Jana Hübner, Zumba®-Instructor

G074-241

Fatburner-Training

Gabriele Wild

10 Abende, 22.02.2024 - 16.05.2024

Donnerstag, 18:40 - 19:25 Uhr

Via Sola, Osterhofstraße 7, 87600 Kaufbeuren,
Raum 2, EG

Gebühr: 52,50 €

Als Fatburner-Training wird ein intensiv körperliches Training bezeichnet, welches mit dem Ziel Fettverbrennung, Fettabbau und Gewichtsreduktion betrieben wird. Das klassische Fatburner-Training ist meist ein auf Ausdauertraining basierendes Trainingssystem, welches von mittlerer bis hoher Trainingsintensität geprägt ist. Optimal als Fatburner-Training scheint eine Kombination aus den beiden Trainingsmethoden Intervall (HIT) und Grundlagenausdauer zu sein. Flotte Musik und Trainingsgeräte wie Step, Hanteln, Overballs, Terrabänder etc. sorgen für abwechslungsreiche Stunden mit viel Spaß.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Matte, Getränk

G076-241

Bodyfitness für Anfänger und Fortgeschrittene

15 Abende, 04.03.2024 - 08.07.2024

Montag, 18:30 - 19:30 Uhr

Via Sola, Osterhofstraße 7, 87600 Kaufbeuren,
Raum 2, EG

Gebühr: 105,00 €

Ein modernes, vielfältiges und gesundheitsförderndes Fitnesstraining.

Nach einem Warm-up folgen Kräftigungsübungen vornehmlich mit dem eigenen Körpergewicht sowie Cardio-Training. Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit werden trainiert.

Hier wird den Problemzonen der Kampf angesagt! Abgerundet wird die Stunde mit

Dehnungs- und Entspannungsübungen.
Bitte Matte, Turnschuhe, Getränk und
Handtuch mitbringen!

G080-241

Fit und aktiv mit Freude

Präventive Gymnastik

Michael Kreuteler

15 Abende, 21.02.2024 - 03.07.2024

Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr

Jakob-Brucker-Gymnasium, Neugablonzer

Straße 40, 87600 Kaufbeuren, Raum:

Turnhalle EH1 (am Beachplatz)

Gebühr: 87,00 €

Körperliche Fitness und Gesundheit erlangen
und erhalten, Freude an
der Bewegung und sich dabei Gutes tun. Wer
wünscht sich das nicht!

In diesem Kurs werden präventive
Gymnastikübungen unter fachlicher
Anleitung in angenehmer Atmosphäre für alle
Teilnehmer*innen angeboten. Durch die
verschiedenen Übungsformen und
individuellen Schwierigkeitsgrade werden
sowohl Anfänger, Wiedereinsteiger als
auch Fortgeschrittene angesprochen.
Schwerpunkte sind Mobilitäts- und Stabilitäts-,
Kräftigungs- und Dehnungsübungen mit und
ohne Hilfsmittel.

Bitte mitbringen: Rutschfeste Socken oder
Turnschuhe, Gymnastikmatte; gerne auch ein
Getränk (bevorzugt Wasser)

Michael Kreuteler, Wirbelsäulengymnastik
Trainer und Faszien-Trainer

G082-241

Fit und aktiv mit Freude

Präventive Gymnastik

Michael Kreuteler

15 Abende, 21.02.2024 - 03.07.2024

Mittwoch, 20:15 - 21:15 Uhr

Jakob-Brucker-Gymnasium, Neugablonzer

Straße 40, 87600 Kaufbeuren, Raum:

Turnhalle EH1 (am Beachplatz)

Gebühr: 87,00 €

Kursbeschreibung siehe G080-241

G092-241

Tabata

Stephanie Weiß

9 Vormittage, 27.02.2024 - 07.05.2024

Dienstag, 08:00 - 09:30 Uhr

DAV Kaufbeuren-Gablonz, Kletterzentrum,

Buronstr. 99 (beim DAV-Kletterturm), 87600

Kaufbeuren

Gebühr: 81,90 €

Mit kombinierten Kraft- und Ausdauerübungen
und motivierender Musik werden Bauch,
Beine, Po, Schultern und Arme trainiert.

Tabata ist ein anspruchsvolles Intervall-
Training. Die einzelnen intensiven Übungen im
Wechsel mit kurzen Pausen bringen Sie nicht
nur während der Stunde ins Schwitzen, sie
sorgen auch für einen ordentlichen
Nachbrenneffekt. Mit Tabata wird Kraft und
Ausdauer trainiert und ist für alle Fitness-Level
geeignet.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung,
Matte, Turnschuhe und Handtuch
G094-241

Tabata

Stephanie Weiß

7 Vormittage, 04.06.2024 - 16.07.2024

Dienstag, wöchentlich, 08:00 - 09:30 Uhr

DAV Kaufbeuren-Gablonz, Kletterzentrum,

Buronstr. 99 (beim DAV-Kletterturm), 87600

Kaufbeuren

Gebühr: 63,70 €

Kursbeschreibung siehe G092-241

Pilates & Gymnastik

G103-241

Fit und vital - Gymnastik am Vormittag - 60 plus

Jana Wintergerst

14 Vormittage, 21.02.2024 - 26.06.2024

Mittwoch, 09:50 - 10:50 Uhr

Judohalle, Tänzelfestweg, 87600 Kaufbeuren

Gebühr: 88,70 €

Für alle, die fit und beweglich werden oder
bleiben wollen. In diesem Kurs bauen Sie auf
schonende Weise Ihre Muskulatur auf,
trainieren Ihre Koordination und erhalten Ihre
Flexibilität. Besondere Aufmerksamkeit
schenken wir der Wirbelsäule, der
Tiefenmuskulatur und der
Beckenbodenmuskulatur. Der Einsatz von
Hilfsmitteln wie Thera-Band, Togu-Brasil oder
Overball sorgt für ein abwechslungsreiches
Training. Bitte mitbringen: Baumwollsocken
(keine ABS-Socken!) und Handtuch Dieser
Kurs richtet sich an Teilnehmer ab 60 Jahren.
Jana Wintergerst, Übungsleiterin für
Gesundheitssport-Prävention

G111-241

Pilates & Yoga Online

Natalja Seel

10 Vormittage, 21.02.2024 - 24.04.2024

Mittwoch, wöchentlich, 10:00 - 11:00 Uhr

62,00 €

Online-Kurs

Eine schöne Kombination aus sanften
Übungen und Entspannung. Wir beginnen die
Kurseinheiten mit Übungen die unseren
gesamten Körper sanft kräftigen. Im Anschluss
nutzen wir verschiedene Dehnübungen,
Massagetechniken und

Entspannungsmethoden. Ziel dieses Kurses ist es, unsere gesamte Körpermuskulatur zu aktivieren und unsere Muskeln durch Dehnen zu lockern, um Verspannungen entgegenzuwirken. Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters und Fitnesslevels.

Materialien:

Matte, Handtuch oder Yoga-Gurt, Tennisball

G100-241

Bodyforming

Gabriele Wild

10 Tage, 22.02.2024 - 16.05.2024

Donnerstag, 17:30 - 18:30 Uhr

Via Sola, Osterhofstraße 7, 87600 Kaufbeuren, Raum 2, EG

Gebühr: 70,00 €

Das optimale Ganzkörpertraining, das die Muskeln kräftigt und das Gewebe strafft.

Bauch, Beine und Po werden gezielt trainiert.

Bei flotter Musik erleben wir Spaß und Leichtigkeit in der eigenen Bewegung.

Hilfsmittel wie z.B. Overballs, Steps und Gymnastikbänder sorgen für ein abwechslungsreiches Training.

Bitte mitbringen: Matte, funktionelle, bequeme Kleidung, Sportschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen

G102-241

Fit und aktiv

Elke Lang

12 Abende, 22.02.2024 - 13.06.2024

Donnerstag, 18:00 - 19:00 Uhr

DAV Kaufbeuren-Gablonz, Kletterzentrum, Buronstr. 99 (beim DAV-Kletterturm), 87600 Kaufbeuren

Gebühr: 76,80 €

Ein effektives Ganzkörpertraining zur Stärkung und Straffung der Muskulatur im Bereich Po, Beine, Arme und Bauch.

Mitreißende Musik sorgt für ein kurzweiliges Training, bei dem der Spaß einen hohen Stellenwert hat. Einfache Übungen mit verschiedenen Hilfsmitteln führen zu spür- und sichtbaren Verbesserungen der Figur und der Körperhaltung.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Matte, Turnschuhe und Handtuch
Elke Lang, Trainerin für Aerobic, Gesundheits- und Präventionssport

G110-241

Pilates - Online

Natalja Seel

10 Vormittage, 23.02.2024 - 03.05.2024

Freitag, 10:00 - 11:00 Uhr

62,00 €

Online-Kurs

In diesem Kurs können Sie sanft Ihre innere Muskulatur am ganzen Körper kräftigen.

Möchten Sie Ihre Beckenbodenmuskeln

kräftigen? Ist Bauch Ihre Schwachzone?

Haben Sie öfter Rückenschmerzen? Dann ist dieser Kurs genau Richtige für Sie. Wir werden uns mit Cardio Übungen aufwärmen und anschließend mit sanften Kräftigungsübungen nach Pilates Technik die Rumpfmuskulatur stabilisieren. Für den schmerzfreien Rücken erlernen Sie einige Massagetechniken und wichtige Dehnübungen.

Bitte mitbringen:

Matte, Handtuch, Tennisball

G106-241

Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

8 Abende, 07.03.2024 - 18.07.2024

Donnerstag, 18:30 - 19:30 Uhr

K. Rössler, Jägerstraße 7, 87600 Kaufbeuren-Neugablonz, Gymnastikraum/Entspannung
56,00 €

Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining. Das Training strafft die Muskulatur, verbessert die Rumpfstabilität, Koordination und das Gleichgewicht.

Die Übungen sind eine Mischung aus Kräftigung und Dehnung, zielen vor allem auf eine Stärkung der Körpermitte und eine Stabilisierung der idealen Körperhaltung. Die Trainings-Methode eignet sich für alle Menschen jeglichen Alters.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Matte und Handtuch

G108-241

Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

Stephanie Rottach

9 Vormittage, 12.04.2024 - 28.06.2024

Freitag, 09:15 - 10:15 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
62,10 €

Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining. Das Training strafft die Muskulatur, verbessert die Rumpfstabilität, Koordinaten und das Gleichgewicht.

Die Übungen sind eine Mischung aus Kräftigung und Dehnung, zielen vor allem auf eine Stärkung der Körpermitte und eine Stabilisierung der idealen Körperhaltung. Die Trainings-Methode eignet sich für alle Menschen jeglichen Alters.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Matte, Turnschuhe und Handtuch
Stephanie Rottach, Pilates-Trainerin

Präventions- und Rückentraining

G138-241

Präventionsgymnastik für Anfänger und Wiedereinsteiger

Gabriele Wild

15 Vormittage, 19.02.2024 - 24.06.2024

Montag, 08:20 - 09:20 Uhr

Judohalle, Tänzelfestweg, 87600 Kaufbeuren

Gebühr: 96,00 €

Wir machen Übungen zur Stärkung der Muskulatur, Mobilisation der Gelenke sowie zur Anregung des Kreislaufsystems aus den Bereichen Wirbelsäulengymnastik, Pilates, Yoga, Beckenboden- und Venengymnastik sowie Faszientraining. Mit Kräftigungsübungen und Muskeldehnungen sowie einem Entspannungsteil ist der Kurs wunderbar geeignet zur Erhaltung und Steigerung Ihrer Vitalität und Beweglichkeit.

Präventionsgymnastik ist eine funktionelle Unterstützung zur Förderung Ihrer Gesundheit. Untermalt mit flotter Musik bringen wir Leichtigkeit und Freude in die eigene Bewegung.

Der Einsatz von Hilfsmitteln wie z.B. Overballs, Brasils, Hanteln, Theraband etc. sorgt für ein abwechslungsreiches Training.

Bitte mitbringen: Baumwollsocken (keine ABS-Socken!), Getränk und Handtuch

G140-241

Präventionsgymnastik Fortgeschrittene

Gabriele Wild

15 Vormittage, 19.02.2024 - 24.06.2024

Montag, 09:35 - 10:35 Uhr

Judohalle, Tänzelfestweg, 87600 Kaufbeuren

Gebühr: 96,00 €

Wir beginnen die Stunde mit leichten Aerobic-Grundsritten. Im Gymnastikteil machen wir Übungen aus den Bereichen Beckenboden- und WSG, Pilates, Yoga und Faszientraining. Untermalt mit flotter Musik erleben wir Spaß und Leichtigkeit in der eigenen Bewegung.

Hilfsmittel wie z.B. Brasils, Overballs, Therabänder, Hanteln und Faszienrollen sorgen für abwechslungsreiche Stunden.

Bitte mitbringen: funktionelle Kleidung und Baumwollsocken (keine ABS-Socken!) tragen, Getränk und Handtuch.

G142-241

Rückenfit

Wirbelsäulengymnastik

Martina Quirmbach

12 Abende, 20.02.2024 - 04.06.2024

Dienstag, 20:00 - 21:00 Uhr

Via Sola, Osterhofstraße 7, 87600 Kaufbeuren, Raum 2, EG

Gebühr: 88,00 €

Mit Mobilisationsübungen schaffen wir Beweglichkeit, mit Kräftigungsübungen stärken wir den Rumpf und den kompletten Muskelapparat, mit Entspannungsübungen lassen wir locker. Dabei bewegen wir den kompletten Körper und schaffen mit Übungen aus der Haltungsschulung den Transfer in den Alltag. Denn nur eine gestärkte Wirbelsäule und Rumpfmuskulatur kann ihre Halte- und Bewegungsfunktion gut erfüllen. Dabei ist es nicht wichtig, wie elegant die Übungen aussehen, sondern dass man sich bewegt und Spaß daran hat. Mit dem Einsatz von Musik, Rondo Bällen, Thera-Bändern und dem eigenen Handtuch wird das Training abwechslungsreich.

Bitte mitbringen: funktionelle, bequeme Kleidung, Sportschuhe oder rutschfeste Socken, Matte, Handtuch, ein Getränk

G144-241

Präventive Wirbelsäulengymnastik

Jana Wintergerst

14 Vormittage, 22.02.2024 - 27.06.2024

Donnerstag, 08:30 - 09:30 Uhr

Judohalle, Tänzelfestweg, 87600 Kaufbeuren

Gebühr: 88,70 €

Mobilisieren, kräftigen, dehnen - diese drei Trainingsbereiche sind wichtig, um die Funktion der Wirbelsäule zu verbessern. Über Mobilisierungsübungen werden Sie beweglicher, d.h. der schmerzfreie

Bewegungsspielraum vergrößert sich. Die Kräftigungsübungen stärken die Muskulatur.

So kann sie ihre Halte- und Bewegungsfunktion besser erfüllen und Gelenke sowie Wirbelsäule entlasten.

Zum Abschluss des Trainings dienen Dehnungsübungen zur Entspannung der Muskulatur.

Der Einsatz von Hilfsmitteln wie Hanteln, Thera-Band, Togu Brasil oder Overball sorgt für ein abwechslungsreiches Training.

Bitte mitbringen: Baumwollsocken (keine ABS-Socken!) und Handtuch
Jana Wintergerst, Übungsleiterin für Gesundheitssport-Prävention

G146-241

Präventive Wirbelsäulengymnastik - 60 plus

Jana Wintergerst

14 Vormittage, 22.02.2024 - 27.06.2024

Donnerstag, 09:35 - 10:35 Uhr

Judohalle, Tänzelfestweg, 87600 Kaufbeuren

Gebühr: 93,30 €

Mobilisieren, kräftigen, dehnen - diese drei Trainingsbereiche sind wichtig, um die Funktion der Wirbelsäule zu verbessern. Über Mobilisierungsübungen werden Sie beweglicher, d.h. der schmerzfreie

Bewegungsspielraum vergrößert sich. Die Kräftigungsübungen stärken die Muskulatur; so

kann sie ihre Halte- und Bewegungsfunktion besser erfüllen und Gelenke sowie Wirbelsäule entlasten. Zum Abschluss des Trainings dienen Dehnungsübungen zur Entspannung der Muskulatur. Der Einsatz von Hilfsmitteln wie Hanteln, Thera-Band, Togu Brasil oder Overball sorgt für ein abwechslungsreiches Training. Dieser Kurs ist für Teilnehmer ab 60 Jahren. Bitte mitbringen: Baumwollsocken (keine ABS-Socken!) und Handtuch
Jana Wintergerst, Übungsleiterin für Gesundheitssport-Prävention

G148-241

Präventive Wirbelsäulengymnastik - 65 plus

Jana Wintergerst

14 Vormittage, 22.02.2024 - 27.06.2024

Donnerstag, 10:40 - 11:40 Uhr

Judohalle, Tänzelfestweg, 87600 Kaufbeuren

Gebühr: 93,30 €

Mobilisieren, kräftigen, dehnen - diese drei Trainingsbereiche sind wichtig, um die Funktion der Wirbelsäule zu verbessern. Über Mobilisierungsübungen werden Sie beweglicher, d.h. der schmerzfreie Bewegungsspielraum vergrößert sich. Die Kräftigungsübungen stärken die Muskulatur; so kann sie ihre Halte- und Bewegungsfunktion besser erfüllen und Gelenke sowie Wirbelsäule entlasten. Zum Abschluss des Trainings dienen Dehnungsübungen zur Entspannung der Muskulatur. Der Einsatz von Hilfsmitteln wie Thera-Band, Togu Brasil oder Overball sorgt für ein abwechslungsreiches Training. Dieser Kurs ist für Teilnehmer ab 65 Jahren. Bitte mitbringen: Baumwollsocken (keine ABS-Socken!) und Handtuch
Jana Wintergerst, Übungsleiterin für Gesundheitssport-Prävention

G150-241

Präventive Wirbelsäulengymnastik

Elke Lang

12 Abende, 22.02.2024 - 13.06.2024

Donnerstag, 19:00 - 20:00 Uhr

DAV Kaufbeuren-Gablonz, Kletterzentrum, Buronstr. 99 (beim DAV-Kletterturm), 87600 Kaufbeuren

Gebühr: 76,80 €

Präventive Wirbelsäulengymnastik ist ein gezieltes Muskelaufbautraining basierend auf den Prinzipien der funktionellen Gymnastik und zielt vorrangig auf die Gesunderhaltung der Wirbelsäule.

Durch das spezifische Programm werden die passiven Bestandteile der Wirbelsäule vor mechanischer Überlastung geschützt. Diese Schutzfunktion kann nur eine Muskulatur erfüllen, die sowohl kräftig als auch dehnfähig ist.

Zusätzlich zu einer Grundorientierung in den

Bereichen Haltungsaufbau, Rückenschule, Stabilisations- und Mobilisationsübungen sowie begleitendes Kraft- und Dehntraining werden auch die Themen Lockerung der Muskulatur und Entspannung vermittelt.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, ABS-Socken, Isomatte und Handtuch.

Elke Lang, Trainerin für Aerobic, Gesundheits- und Präventionssport

G152-241

Sanftes Rückentraining

Stephanie Rottach

9 Vormittage, 12.04.2024 - 28.06.2024

Freitag, 10:30 - 11:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 63,00 €

Beginnend mit einem kleinen, leichten Warm up gehen wir über zu lockeren rumpfstabilisierenden Bodenübungen, Kräftigungsübungen, Aktivierung der Tiefenmuskulatur und intensiven Dehnung. Ein erholsamer und entspannter Abschluss rundet die Stunde ab. Für Jung und Alt sowie für Anfänger und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Handtuch, Matte, Getränk sowie eine warme Jacke oder Decke

Stephanie Rottach

Achtsamkeit und Entspannung

G502-241

Achtsamkeit to go

Entspannungstechniken für Alltag und Beruf

Natalie Freiheit

1 Tag, 13.04.2024

Samstag, 09:30 - 14:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 42,00 €

An diesem Vormittag stehen die Achtsamkeit, die Selbstwahrnehmung und das Erlernen verschiedener Techniken zur heilsamen (Tiefen-)Entspannung für stressige Situationen in Alltag und Beruf im Fokus.

In diesen vier Stunden des „Nicht-Müssens“ entdecken die Teilnehmer Ihre achtsame Seite, die jedem von uns inne wohnt und bekommen einige hilfreiche Werkzeuge, die sich leicht und spielerisch in ihr Leben integrieren lassen.

Ziel des Kurses ist eine kurze Verschnaufpause vom Alltag und dem tagtäglichen Stress. Sie erhalten eine neue Sichtweise und Herangehensweise für die stressigen Momente im Leben. Auch der Austausch mit anderen stärkt das Gefühl von Gemeinschaft

und Empathie, welches als weiterer Schlüssel für ein friedvolles und entspanntes Selbst dienlich ist.

G508-241

Entspannung mit Klangschalen

für einen entspannten Start in den Frühling!

Pamela Dopfer

3 Vormittage, 10.04.2024 - 24.04.2024

Mittwoch, wöchentlich, 09:00 - 10:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 38,00 €

Wir reisen mit den entspannenden Schwingungen und Klängen von verschiedenen Klangschalen und meinen Worten zu den unterschiedlichsten Wohlfühlorten. Durch die positiven Schwingungen, die wir bei dieser tiefen Entspannung wahrnehmen, können sich Blockaden, Verspannungen und Stress lösen. Alte Muster können losgelassen werden und Neuordnung kann entstehen.

Lassen Sie sich verzaubern von den natürlichen Klängen der Klangschalen zur Erneuerung auf allen Ebenen im Frühling! Bitte mitbringen Decke, Kissen, evtl. Matte (ist auch vorhanden)

Dozentin: Pamela Dopfer (Heilberaterin)

G510-241

Klangschalenmeditation zum

Sonnenaufgang

Pamela Dopfer

1 Vormittag, 30.06.2024

Sonntag, 05:00 - 06:30 Uhr

Ridmonument in Rieden-Zellerberg,

Marienkapelle, Am Lindenberg 6, 87668

Rieden-Zellerberg

Gebühr: 12,00 €

Am Sonntagmorgen erwartet Sie ein neues Klangerlebnis zum Sonnenaufgang.

Die entstehenden feinen Vibrationen und Töne der gespielten Klangschalen berühren den Körper, Geist und Seele tief.

Die Energie des Körpers kommt zum fließen, Blockaden lösen sich und ein Gefühl von tiefer Geborgenheit und innerer Ruhe entsteht. Die wohltuenden Schwingungen und der angenehme Klang entfalten ihre Wirkung in der Natur auf eine ganz besondere Weise.

Treffpunkt: Lindenberg in Rieden/ Zellerberg (kleine Kapelle)

Qi Gong, Tai Chi, Aikido

G260-241

Qi Gong - die fünf Wandlungsphasen

erkunden

Ganzheitliche Übungsreihe für innere und äußere Ausgeglichenheit

Claudia Schatz

10 Vormittage, 22.02.2024 - 25.04.2024

Donnerstag, wöchentlich, 08:45 - 09:45 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 60,00 €

Das Wandlungsphasen Qigong oder auch das Qigong der 5 Elemente genannt, ist ein interessanter Zugang zum Verständnis aller Lebensvorgänge. Es ist grundlegend für die chinesische Medizin und findet auch in der Ernährungslehre Anwendung. Der Mensch im Wandel der Natur. Anhand ausgewählter Bewegungsbilder der einzelnen Elemente werden wir uns den verschiedenen Wandlungsphasen annähern und ihre Qualitäten verinnerlichen.

Jedes Mal, wenn der Körper entspannt, dann entspannt auch der Geist.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken.

Kursleiterin Claudia Schatz,

Lehrerin für T'ai Chi Chuan und Qi Gong

(Tradition Familie Kobayashi; Sebastian Kneipp Akademie)

Die Kursleiterin ist ZPP-zertifiziert. Sie können nach Kursende eine Teilnahmebestätigung der vhs bei Ihrer Krankenkasse auf Kostenübernahme einreichen.

Kurs findet auch in den Osterferien statt!

G262-241

Qi Gong am Abend

Petra Beck

15 Abende, 22.02.2024 - 04.07.2024

Donnerstag, 18:30 - 19:45 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 110,00 €

Qi Gong ist eine sanfte Methode zur Harmonisierung und Entspannung von Körper, Geist und Seele und eine der drei tragenden Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Im Qi Gong vereinen sich Atmung, Bewegung, Meditation und Konzentration zu einem Übungssystem, das der Stärkung der Lebensenergie, der Erhaltung der Gesundheit sowie der positiven Beeinflussung gesundheitlicher Störungen dient.

Wegen der leicht zu erlernenden sanften Bewegungsformen ist Qi Gong für alle Menschen geeignet. Die Übungsfolgen in Bewegung werden ergänzt durch Entspannungsübungen und Selbstheilungsmassagen.

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken

G264-241

Qi Gong am Abend

Petra Beck

15 Tage, 22.02.2024 - 04.07.2024

Donnerstag, 17:00 - 18:15 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 110,00 €

Qi Gong ist eine sanfte Methode zur Harmonisierung und Entspannung von Körper, Geist und Seele und eine der drei tragenden Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Im Qi Gong vereinen sich Atmung, Bewegung, Meditation und Konzentration zu einem Übungssystem, das der Stärkung der Lebensenergie, der Erhaltung der Gesundheit sowie der positiven Beeinflussung gesundheitlicher Störungen dient.

Wegen der leicht zu erlernenden sanften Bewegungsformen ist Qi Gong für alle Menschen geeignet. Die Übungsfolgen in Bewegung werden ergänzt durch Entspannungsübungen und Selbstheilungsmassagen.

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken

G272-241

Tai Chi Chuan für Anfänger (Yang Stil)

Ganzheitliches Selbstübungssystem für innere Ruhe und Ausgeglichenheit in der Bewegung
Claudia Schatz

10 Vormittage, 22.02.2024 - 25.04.2024

Donnerstag, wöchentlich, 10:00 - 11:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 60,00 €

Die fließenden anmutigen Bewegungsbilder beruhigen den Geist und sorgen für eine dynamische Körperausrichtung.

Sanfte, runde und kontinuierliche Bewegungsabfolgen entwickeln das Gleichgewicht, die Stabilität und unsere Beweglichkeit.

Kräftigung und Flexibilität in allen Gelenken, Wirbeln, Bänder und Sehnen entfalten sich. Konzentrationsfähigkeit, Achtsamkeit werden geschult und intensiviert. Unser „Inneres Geschehen“ wird vertieft und sänftigt zugleich unser „äußeres aktives Tun“.

Gelassenheit und Wohlbefinden verstärken sich durch Weichheit und Langsamkeit beim Üben des Tai Chi Chuans.

Ein stetig fließender Wechsel von Yin (Aufnehmen, Leere) und Yang (Abgeben, Fülle) im Bewegungsablauf führt zur Wahrnehmung und Vertiefung des Energieflusses im Körper.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken.

Kursleiterin Claudia Schatz,
Lehrerin für T'ai Chi Chuan und Qi Gong
(Tradition Familie Kobayashi; Sebastian Kneipp Akademie)

Die Kursleiterin ist ZPP-zertifiziert. Sie können nach Kursende eine Teilnahmebestätigung der vhs bei Ihrer Krankenkasse auf Kostenübernahme einreichen.

Kurs findet auch in den Osterferien statt!

G280-241

Aikidō

Der Weg zum Einklang der Kräfte

Dr. Thorsten Schöler

10 Abende, 19.02.2024 - 06.05.2024

Montag, 20:15 - 21:45 Uhr

Adalbert-Stifter-Schule, Adalbert-Stifter-Straße

9, 87600 Kaufbeuren-Neugablonz, Turnhalle

Gebühr: 88,00 €

Aikido ist eine japanische Kampfkunst, die dem Gegenüber mit einer friedfertigen und entspannten Geistes- und Körperhaltung begegnet. Ziel des Aikido ist es, einen verletzenden Kampf zu vermeiden, die Energie des Angriffs wahrzunehmen und diese, durch die „Anziehende Kraft“, in Hebel- und Wurftechniken zu leiten. Die drei Wortbestandteile „Ai“ (die Harmonie), „Ki“ (die Lebensenergie) und „Do“ (der Lebensweg) zeigen, dass es hier um weit mehr als um Kampftechniken geht. Aikido ist „Der Weg zum Einklang der Kräfte“. Damit stärkt Aikido die Resilienz und hilft beim Stressabbau.

Voraussetzungen:

Der Kurs ist für interessierte Einsteiger und auch neugierige Quereinsteiger jeden Alters offen, die Übungen dienen nicht zum Erlernen von Kampftechniken, sondern dienen der Koordination und Körperbildung. Es gibt keine sportlichen Voraussetzungen. Im Kurs wird auf die Voraussetzungen der Teilnehmenden Rücksicht genommen.

Bitte mitbringen: Langärmeligen/-beinigen, bequemen Trainingsanzug, Badeschlappen o. ä. (für den Weg aus den Umkleiden auf die Matten)

Dr. Thorsten Schöler

3. Dan Aikido, AIATJ (Association internationale d'aikido traditionnel du Japon), Aikikai Tokio, Trainer C Breitensport Aikido (Fachverband für Aikido in Bayern e. V., BLSV)

G282-241

Aikido

Der Weg zum Einklang der Kräfte
Dr. Thorsten Schöler
5 Abende, 13.05.2024 - 24.06.2024
Montag, 20:15 - 21:45 Uhr
Adalbert-Stifter-Schule, Adalbert-Stifter-Straße
9, 87600 Kaufbeuren-Neugablonz, Turnhalle
Gebühr: 44,00 €
Kursbeschreibung siehe G280-241

Yoga

G220-241

Yoga für Senioren - Fortgeschrittene

Erika Knobloch
15 Nachmittage, 26.02.2024 - 01.07.2024
Montag, 15:30 - 16:30 Uhr
K. Rössler, Jägerstraße 7, 87600 Kaufbeuren-
Neugablonz, Gymnastikraum/Entspannung
Gebühr: 88,00 €
Vorkenntnisse: Für Teilnehmer, die bereits
Yoga geübt bzw. praktiziert haben.
Mit ruhigen, gezielten Übungen und Haltungen
erleben Sie eine sanfte Lockerung, Dehnung
und Entspannung Ihres Körpers.
Die Atem-Achtsamkeit und die geführten
Entspannungsübungen lassen Ihren
vielbeschäftigten Geist ruhiger werden.
Bitte mitbringen: Decke und Übungsmatte,
bequeme warme Kleidung.
Erika Knobloch, Yoga-Lehrerin (BDY)

G222-241

Yoga für Fortgeschrittene

Erika Knobloch
15 Tage, 26.02.2024 - 01.07.2024
Montag, 17:45 - 19:15 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 132,00 €
Vorkenntnisse: Für Teilnehmer, die bereits
Yoga geübt bzw. praktiziert haben.
Durch regelmäßiges Üben führt Yoga uns zur
Harmonie von Körper, Geist und Seele. Wir
üben kraftvolle, schwingvolle, lebendige
Elemente, sowie sanfte und ausgleichende
Bewegungsformen.
Bitte mitbringen: Matte
Erika Knobloch, Yoga-Lehrerin (BDY)

G225-232

Hatha-Yoga für Geübte und Einsteiger

Stärke deine Kraft
Marika Metz
13 Abende, 29.01.2024 - 13.05.2024
Montag, 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 107,50 €
In unserer schnelllebigen und
leistungsorientierten Zeit verlieren wir oft den
Kontakt zu uns selbst, werden unruhig und

getrieben. Deshalb ist es wichtig, immer wieder
Oasen der Ruhe und Entspannung zu finden,
um sich wieder zu besinnen und die eigenen
Bedürfnisse zu spüren. Yoga ist so eine Oase,
die Ihren Körper und Geist stärken und
ausrichten kann, denn die bewusste
Verbindung von Bewegung, Atmung und
Entspannung führt wieder zu mehr
Ausgeglichenheit, innerer Ruhe, Sensibilität,
Konzentration und Kreativität. Yoga, das ist
wissenschaftlich erwiesen, stabilisiert das
innere Gleichgewicht und steigert das
körperliche und seelische Wohlbefinden.
Wir üben entspannende, langsame wie auch
kraftvolle Yogahaltungen im Einklang mit der
Atmung und legen die Konzentration auf den
Augenblick.....

Erfahre die Kraft durch wechselnde
Yogahaltungen, Atemübungen und genieße
am Ende jeder Stunde eine
Entspannungsreise, um dein Herz zu öffnen
und somit den unvermeidlichen Hindernissen
im Leben mutig und humorvoll zu begegnen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte,
Decke, Socken.
Marika Metz, Yogalehrerin

G225-241

Hatha-Yoga für Fortgeschrittene (Teil 1 und 2)

Philosophie und Praxis im klassischen Hatha
Yoga
Michael Prochno
20.02.2024 - 04.06.2024 (12-mal) 10:00 -
11:00 Uhr
Gebühr: 66,40 €
Yoga bietet eine Fülle von Philosophien und
Anstößen zur Selbstentwicklung. Jedoch die
Praxis erst lässt die Philosophie wirksam
werden. In diesem Kurs schaffen wir so
Brücken zwischen der eigenen inneren Welt
und dem Körper und dehnen und vertiefen
Erfahrungsräume. Eine Grundlage, die die
Wirkungen von Yoga auf den Körper und das
Bewusstsein im Alltag nachhaltiger macht.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme
bequeme Kleidung, Sitz- und Liegehilfen wie
Kissen oder Meditationshocker.
Michael Prochno, Yogalehrer BDY/EYU,
Trainer in tibetischer Psychologie und
Philosophie

G226-241

Hatha-Yoga für Fortgeschrittene (Teil 1)

Philosophie und Praxis im klassischen
Hatha Yoga
Michael Prochno
6 Vormittage, 20.02.2024 - 09.04.2024
Dienstag, 10:00 - 11:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 33,20 €
Yoga bietet eine Fülle von Philosophien und Anstößen zur Selbstentwicklung. Jedoch die Praxis erst lässt die Philosophie wirksam werden. Wir schaffen Brücken zwischen der eigenen inneren Welt und dem Körper und dehnen und vertiefen Erfahrungsräume. Eine Grundlage, die die Wirkungen von Yoga auf den Körper und das Bewusstsein im Alltag nachhaltiger macht.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme bequeme Kleidung, Sitz- und Liegehilfen wie Kissen oder Meditationshocker.

Michael Prochno, Yogalehrer BDY/EYU,
Trainer in tibetischer Psychologie und Philosophie

G227-241

Hatha-Yoga für Fortgeschrittene (Teil 2)
Philosophie und Praxis im klassischen Hatha Yoga

Michael Prochno

6 Vormittage, 16.04.2024 - 04.06.2024

Dienstag, 10:00 - 11:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 33,20 €

Yoga bietet eine Fülle von Philosophien und Anstößen zur Selbstentwicklung. Jedoch die Praxis erst lässt die Philosophie wirksam werden. In diesem Kurs schaffen wir so Brücken zwischen der eigenen inneren Welt und dem Körper und dehnen und vertiefen Erfahrungsräume. Eine Grundlage, die die Wirkungen von Yoga auf den Körper und das Bewusstsein im Alltag nachhaltiger macht.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme bequeme Kleidung, Sitz- und Liegehilfen wie Kissen oder Meditationshocker.

Michael Prochno, Yogalehrer BDY/EYU,
Trainer in tibetischer Psychol. und Philosophie

G228-241

Yoga für Anfänger

Michael Prochno

12 Tage, 20.02.2024 - 04.06.2024

Dienstag, 11:15 - 12:45 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 99,60 €

Mit ruhigen, gezielten Übungen und Haltungen erleben Sie eine sanfte Lockerung, Dehnung und Entspannung Ihres Körpers. Der sorgsame Umgang mit sich selbst bringt eine wohltuende Beweglichkeit, aktiviert die Atmung, den Kreislauf und stärkt die Abwehrkraft und die Gesundheit des ganzen Menschen. Eine Ausgangsposition, die es uns möglich macht, geistige Aspekte wie Zufriedenheit, Freude und Kraft zu verwirklichen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme bequeme Kleidung, Sitz- und Liegehilfen wie

Kissen oder Meditationshocker.

Michael Prochno, Yogalehrer BDY/EYU,
Trainer in tibetischer Psychologie und Philosophie

G230-241

Yoga für Fortgeschrittene

Erika Knobloch

15 Nachmittage, 27.02.2024 - 02.07.2024

Dienstag, 16:30 - 17:45 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 110,00 €

Vorkenntnisse: Für Teilnehmer, die bereits Yoga geübt haben.

Yoga bringt uns in Harmonie von Körper, Geist und Seele. Wir üben kraftvolle, schwingvolle, lebendige Elemente, sowie sanfte und ausgleichende Bewegungsformen.

Bitte mitbringen: Matte

Erika Knobloch, Yoga-Lehrerin (BDY)

G232-241

**Hatha-Yoga für Anfänger und Geübte -
Yogasana für Körper, Geist und Seele**

Simone Raschke

10 Abende, 20.02.2024 - 07.05.2024

Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr

DAV Kaufbeuren-Gablonz, Kletterzentrum,
Buronstr. 99 (beim DAV-Kletterturm), 87600 Kaufbeuren

Gebühr: 83,00 €

Im Unterricht werden die Übenden durch Baustein-Übungen an klassische Yoga-Asanas herangeführt. Verbunden mit der Übung von Achtsamkeit können emotionale Kompetenzen, die Wahrnehmung sowie unsere Leistungsfähigkeit verbessert werden. Yoga kann uns helfen, zur Ruhe zu kommen und uns einzulassen auf dem Weg zu uns selbst, zu unserer Mitte.

Bitte mitbringen: Decke und Yogamatte, bequeme Kleidung, Sitz- und Liegehilfen wie Kissen, Keile oder anderes.

Simone Raschke, Yogalehrerin

G234-241

Samara-Yoga für Anfänger und Geübte

Achtsamkeit in Bewegung

Bettina Wetzel

15 Abende, 28.02.2024 - 24.07.2024

Mittwoch, 18:00 - 19:15 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 175,00 €

Das Samara-Yoga ist eine uralte sanfte Bewegungskunst. Es beinhaltet auch moderne Elemente wie Stretching oder Entspannungsübungen.

Eine Übungsstunde im Samara Yoga folgt einer festen Struktur, mit Dehnübungen, einfachen meditativen und dynamischen Bewegungen sowie Ruhephasen, die jeweils

von Musik begleitet werden und die Teilnehmenden zur Ruhe, Konzentration und Entspannung führen.
Diese Bewegungen können in jedem Alter und ohne Vorkenntnisse erlernt werden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Matte und warme, rutschfeste Socken.
Bettina Wetzel, Yogalehrerin

G238-241

Espresso-Yoga

Vinyasa-Yoga für Kraft & Energie
Laura Nuffer
6 Vormittage, 05.03.2024 - 16.04.2024
Dienstag, 08:30 - 09:15 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 28,50 €
In diesen kurzen Yoga-Einheiten üben wir fließende Abfolgen von Haltungen (Asanas) und schaffen eine Verbindung zwischen Atmung und Bewegung. Dabei wird der gesamte Körper gestärkt und gleichzeitig gedehnt, der Geist kommt zur Ruhe. So kann man - wie nach einer kleinen Tasse Espresso - frisch und energiegeladen in den Tag starten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, falls vorhanden Blöcke und Yogagurt

G240-241

Yin Yoga

Sabrina Nowotny
6 Nachmittage, 09.04.2024 - 14.05.2024
Dienstag, wöchentlich, 14:15 - 15:45 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 57,00 €
Yin Yoga ist eine meditative und reflexive Yoga-Praxis, die auf Asanas basiert.
Yin Yoga wird im Sitzen bzw. im Liegen parktiziert, da die Asanas für längere Zeit (3-5 Minuten) gehalten werden.
Diese sanfte Yoga Praxis berührt gleichermaßen auf körperlicher, emotionaler und psychischer Ebene. Nach den intensiven Übungen fühlt man sich innerlich ruhig, entspannt und ausgeglichen.
Durch das lange Halten entspannen die Muskeln, Faszien, das Bindegewebe und die Bänder nach und nach. Wer sich regelmäßig dehnt, wird den lösenden Effekt auf körperlicher Ebene wahrnehmen können. Bei regelmäßiger Praxis wird man mit der Zeit flexibler und geschmeidiger. Und auch der Geist kommt immer mehr zur Ruhe.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, falls vorhanden Blöcke und Yogagurt

G242-241

Vinyasa Yoga

Eine Reise durch die Chakren
Brit Gäbler
6 Abende, 08.02.2024 - 21.03.2024

Donnerstag, 20:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 50,00 €
Vinyasa Yoga, oft auch „Flow-Yoga“ genannt, ist ein dynamischer Yoga Stil. Hier führt der Atem die Bewegung.
Der ganze Körper wird gestärkt, gedehnt und flexibel gehalten. Durch den Fluss des Vinyasa kann auch die Ausdauer erhöht werden.
Der Geist kommt durch die Konzentration auf den Atem und die Bewegung zur Ruhe.
Da Yoga, was Einheit (Sanskrit) bedeutet, viel mehr als nur Körperarbeit ist, wird in dem Kurs in jeder Stunde auf ein Chakra eingegangen. Die Chakren sind unsere Energiezentren, Kraftquellen.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Yoga-Erfahrung haben (Mittelstufe).

Bitte mitbringen: Blöcke, Decke, Matte

G248-241

Kundalini Yoga

Herath Udaherath
10 Nachmittage, 19.02.2024 - 06.05.2024
Montag, 15:30 - 17:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 120,00 €
Erfahren Sie die dynamischen Atemtechniken, kraftvollen Körperhaltungen und Meditationen des Kundalini Yoga, die darauf abzielen, Körper, Geist und Seele zu harmonisieren. Erlangen Sie mehr Flexibilität, Stärke und innere Ruhe, während Sie durch gezielte Übungen Ihre Energiezentren aktivieren. Dieser Kurs ist für alle Levels geeignet und bietet eine einladende Atmosphäre für jeden, der die Kraft des Kundalini Yoga erleben möchte.
Bitte mitbringen: evtl. Matte, Trinken, bequeme Kleidung

Weitere Gesundheitsthemen

G500-241

Meditation, Qi Gong und Akupressur

Glücklicher Leben - Meditations und Entspannungstag
Monika Meil
1 Tag, 23.03.2024
Samstag, 11:00 - 16:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 28,00 €
An diesem Tag lernen Sie verschiedene Meditations- und Entspannungstechniken kennen, wie z. B. Zen-Meditation, Kundalini, Qi Gong und Shiatsu. Die Techniken sind gut in den Alltag zu integrieren und können Ihnen

helfen, mehr innere Ruhe und Lebensenergie zu erhalten. Die Übungen können sich auch lindernd auf Rückenprobleme, Schlaflosigkeit oder nervöse Störungen auswirken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. Gymnastikmatte, Getränk, Schreibzeug.

Monika Meil, Shiatsu-Therapeutin,
Gesundheitspädagogin (SKA) und
Heilpraktikerin für Psychotherapie

G502-241

Achtsamkeit to go

Entspannungstechniken für Alltag und Beruf

Natalie Freiheit

1 Tag, 13.04.2024

Samstag, 09:30 - 14:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 42,00 €

An diesem Vormittag stehen die Achtsamkeit, die Selbstwahrnehmung und das Erlernen verschiedener Techniken zur heilsamen (Tiefen-)Entspannung für stressige Situationen in Alltag und Beruf im Fokus.

In diesen vier Stunden des „Nicht-Müssens“ entdecken die Teilnehmer Ihre achtsame Seite, die jedem von uns inne wohnt und bekommen einige hilfreiche Werkzeuge, die sich leicht und spielerisch in ihr Leben integrieren lassen.

Ziel des Kurses ist eine kurze Verschnaufpause vom Alltag und dem tagtäglichen Stress. Sie erhalten eine neue Sichtweise und Herangehensweise für die stressigen Momente im Leben. Auch der Austausch mit anderen stärkt das Gefühl von Gemeinschaft und Empathie, welches als weiterer Schlüssel für ein friedvolles und entspanntes Selbst dienlich ist.

G504-241

Sportbootführerschein

Binnenschiffahrtsstraßen für Segel- und Motorboote

Vorbereitungskurs auf die Theorieprüfung

Philipp Weywara

6 Abende, 26.02.2024 - 15.04.2024

Montag, 18:15 - 21:45 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42,
87600 Kaufbeuren, JLS Raum 204 (1. OG)

Gebühr: 140,00 €

Wassersport mit Segel- und Motorbooten auf Flüssen und Seen lässt den Alltag vergessen und begeistert Familien, Sportler und Erholungsuchende gleichermaßen. Zur sicheren Führung eines Wasserfahrzeuges gehört jedoch eine fundierte theoretische und praktische Ausbildung.

In Deutschland ist der Sportbootführerschein

auf Binnenschiffahrtsstraßen für Motorboote mit einer Antriebsleistung von mehr als 15 PS vorgeschrieben. Darüber hinaus wird er als Qualifikationsnachweis beim Ausleihen von Segel- und Motorbooten im In- und Ausland anerkannt. Der Sportbootführerschein Binnen kann wahlweise als Motorbootführerschein, als Segelschein oder beides erworben werden. Die Führerscheinprüfung besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil, die innerhalb eines Jahres abgelegt werden müssen.

Dieser Kurs dient der Vorbereitung auf die theoretische Prüfung Segeln / Motor.

Schulungsunterlagen sind im Kurspreis enthalten, ein kursbegleitendes Lehrbuch kann für 29,90 € zusätzlich erworben werden. Für die Teilnahme an den Prüfungen fallen zusätzliche Prüfungsgebühren von ca. 125 € bis 170 € an.

Die praktische Ausbildung mit Prüfung wird nicht von der vhs Kaufbeuren angeboten, kann aber von Mai bis September an der Forggensee Yachtschule gebucht werden. Der Kursleiter gibt Ihnen hierzu weitere Informationen.

G506-241

Sportbootführerschein - Seeschiffahrtsstraßen für Motorboote

Vorbereitungskurs auf die Theorieprüfung

Philipp Weywara

7 Abende, 21.02.2024 - 17.04.2024

Mittwoch, 18:15 - 21:45 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42,
87600 Kaufbeuren

Gebühr: 220,00 €

Der Sportbootführerschein für Seeschiffahrtsstraßen ist der beste Einstieg in das Führen von Motorbooten und Yachten an der Küste und auf dem Meer. Dieser Motorbootführerschein wird vom Bootsführer im In- und Ausland verlangt, wenn die Motorleistung des Schiffes 15 PS übersteigt. Außerdem ist er Mindestvoraussetzung, um einen Segelschein für Yachten im Küstenbereich erwerben zu können.

Die Führerscheinprüfung besteht aus einem theoretischen und praktischen Teil, die innerhalb eines Jahres abgelegt werden müssen.

Dieser Kurs dient der Vorbereitung auf die theoretische Prüfung.

Der Kurspreis beinhaltet ein umfangreiches Skript und weitere Navigationsübungen vor dem Prüfungstermin. Kursmaterialien (Seekarte, Navigationsbesteck) kosten zusätzlich ca. 50 € und können mitgebracht oder beim Kursleiter erworben werden. Für die Teilnahme an den Prüfungen fallen Prüfungsgebühren von ca. 150 € an.

Die praktische Ausbildung mit Prüfung wird nicht von der vhs Kaufbeuren angeboten, kann aber von Mai bis September an der Forggensee Yachtschule gebucht werden. Der Kursleiter gibt Ihnen hierzu weitere Informationen.

G508-241

Entspannung mit Klangschalen

für einen entspannten Start in den Frühling!

Pamela Dopfer

3 Vormittage, 10.04.2024 - 24.04.2024

Mittwoch, wöchentlich, 09:00 - 10:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 38,00 €

Wir reisen mit den entspannenden Schwingungen und Klängen von verschiedenen Klangschalen und meinen Worten zu den unterschiedlichsten Wohlfühlorten. Durch die positiven Schwingungen, die wir bei dieser tiefen Entspannung wahrnehmen, können sich Blockaden, Verspannungen und Stress lösen. Alte Muster können losgelassen werden und Neuordnung kann entstehen.

Lassen Sie sich verzaubern von den natürlichen Klängen der Klangschalen zur Erneuerung auf allen Ebenen im Frühling! Bitte mitbringen Decke, Kissen, evtl. Matte (ist auch vorhanden)

Dozentin: Pamela Dopfer (Heilberaterin)

G510-241

Klangschalenmeditation zum**Sonnenaufgang**

Pamela Dopfer

1 Vormittag, 30.06.2024

Sonntag, 05:00 - 06:30 Uhr

Ridmonument in Rieden-Zellerberg,

Marienkapelle, Am Lindenberg 6, 87668

Rieden-Zellerberg

Gebühr: 12,00 €

Am Sonntagmorgen erwartet Sie ein neues Klangerlebnis zum Sonnenaufgang.

Die entstehenden feinen Vibrationen und Töne der gespielten Klangschalen berühren den Körper, Geist und Seele tief.

Die Energie des Körpers kommt zum fließen, Blockaden lösen sich und ein Gefühl von tiefer Geborgenheit und innerer Ruhe entsteht. Die wohltuenden Schwingungen und der angenehme Klang entfalten ihre Wirkung in der Natur auf eine ganz besondere Weise.

Treffpunkt: Lindenberg in Rieden/ Zellerberg (kleine Kapelle)

G512-241

Erste Hilfe Ausbildung für Bildungs- und Betreuungseinrichtungen für Kinder

Jane Below

1 Tag, 22.06.2024

Samstag, 09:00 - 17:00 Uhr, 75 Min. Pause

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 38,00 €

Der Kurs wird nach den Richtlinien der BG für die „Erste Hilfe Ausbildung f. Bildungs- / Betreuungseinrichtungen für Kinder“ durchgeführt.

Wichtigste kinderspezifische Themeninhalte:

- Rettungskette
- Allgemeinzustand kranker Kinder
- Atemstörungen
- kreislaufbedingte Störungen
- Maßnahmen zur psychischen Betreuung und des Wärmeerhalts
- Wundversorgung
- Verbände
- Schock
- stabile Seitenlage
- Wiederbelebung – Erwachsene, Kinder, Säuglinge
- Automatisierter Externer Defibrillator (AED)

Und zusätzlich je nach Zeit:

- Sonderthemen je nach Wunsch

Eine Bescheinigung über die Teilnahme wird ausgegeben.

Jane Below, Kinderkrankenschwester, Rettungssanitäterin und Ausbilderin in Erster Hilfe

Kochen und gesunde Ernährung

G442-241

Abnehmen mit Hypnose

Spielend die Pfunde purzeln lassen

Diete Heidrun Hayn

1 Abend, 11.03.2024

Montag, 19:00 - 21:00 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42,

87600 Kaufbeuren

Gebühr: 16,00 €

Dieser Abend informiert über die Möglichkeit, Gewichtsreduktion durch Hypnose effektiv zu unterstützen.

Die Einsatzmöglichkeiten im körperlichen und psychischen Bereich sind vielfältig. Hypnose wird in einem Zustand tiefer Entspannung durchgeführt, wobei alles bewusst und erinnerbar erlebt wird. Zudem ist aktive Mitarbeit erforderlich.

Die Idee dahinter ist: Ihr Unterbewusstsein soll effektiv und nachhaltig auf eine gesunde, Ihrem Gewichtsziel förderliche Ernährung umgestellt werden. Plötzlich kann es Spaß machen, sich gesund zu ernähren. Der Hunger nach Süßem etc. kann verschwinden, die

Ernährung kann wieder bewusster stattfinden. Ziel ist, dass die neu gewonnene Einstellung zur Ernährung fest verankert und durch erlernte Selbsthypnose unterstützt wird und fortan automatisch wirken kann.

Ein Skript kann für 1,50 € bei der Kursleiterin erworben werden.

Diete Hayn, Heilpraktikerin

Kochkurse – bitte beachten:

Die Kursleitung besorgt einige Tage vor Kursbeginn für alle angemeldeten Teilnehmer die benötigten Lebensmittel und weitere Zutaten, um das angekündigte Programm durchführen zu können.

Wir bitten Sie um Verständnis, dass Teilnehmer, die kurzfristig stornieren

G418-241

Indian Food

Indisch Kochen in englischer Sprache

Seema Kattimani

1 Abend, 15.04.2024

Montag, 18:00 - 20:00 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42,

87600 Kaufbeuren

Gebühr: 13,00 €

Materialkosten: 12,00 €

Dieser Kurs wird in englischer Sprache durchgeführt!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher und eine Restebox.

G420-241

Pasta? - Geht immer!

Michael Mohr

1 Abend, 18.04.2024

Donnerstag, 18:00 - 21:00 Uhr

Beethoven Grund- und Mittelschule,

Kochkurse – bitte beachten:

Die Kursleitung besorgt einige Tage vor Kursbeginn für alle angemeldeten Teilnehmer die benötigten Lebensmittel und weitere Zutaten, um das angekündigte Programm durchführen zu können.

Wir bitten Sie um Verständnis, dass Teilnehmer, die kurzfristig stornieren

Gartenweg 22, 87600 Kaufbeuren, Schulküche
Beethovenschule

Gebühr: 19,00 €

Materialkosten: 15,00 €

Doch was wären die besten Nudeln und Gnocchi ohne Pesto und Sugo? In diesem Kurs erlebst du nicht nur, wie einfach du

leckere kalte und warme Soßen zubereiten kannst, sondern auch, wie mühelos du frische Pasta dazu machst. Die Rezepte, die wir kochen, entführen dich in die Geschmackswelt Italiens auch jenseits von Tomate und Basilikum und könnten beim Nachkochen in deinem Freundes- und Familienkreis noch für "mmmh" sorgen.

Bitte mitbringen: Küchenhandtuch, scharfes Messer

Materialkosten in Höhe von 15 € werden mit der Kursgebühr eingezogen.

Materialkosten € 15 pro Person.

G422-241

Brotbackkurs: "Vom Korn zum Brot"

Ute Vogel

1 Abend, 23.04.2024

Dienstag, 18:15 - 21:15 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42,

87600 Kaufbeuren

Gebühr: 20,00 €

Materialkosten: 12,00 €

Wir backen Vollkornbrote aus frisch gemahlenem Vollkornmehl, u.a. ein schnelles Brot, das gleich gebacken werden kann, Knäckebrot und auch ein Brot, das uns den ganzen Kurs begleitet. Dazu bereiten wir schmackhafte vegetarische/vegane Brotaufstriche.

Materialkosten werden zusammen mit der Kursgebühr abgebucht.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher und eine Restebox.

Ute Vogel, Gesundheitsberaterin GGB

G423-241

Indian Food

Indisch Kochen in englischer Sprache

Seema Kattimani

1 Abend, 06.05.2024

Montag, 18:00 - 20:00 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42,

87600 Kaufbeuren

Gebühr: 13,00 €

Materialkosten: 12,00 €

Dieser Kurs wird in englischer Sprache durchgeführt!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher und eine Restebox.

G424-241

Italienische Küche

Gerichte abseits der Speisekarte

Michael Mohr

1 Abend, 07.05.2024

Dienstag, 18:00 - 22:00 Uhr

Beethoven Grund- und Mittelschule,
Gartenweg 22, 87600 Kaufbeuren, Schulküche
Beethovenschule
Gebühr: 25,30 €

Materialkosten: 15,00 €

Wir alle lieben Pizza und Pasta. Kein Wunder, werden die Speisekarten italienischer Restaurants in Deutschland von eben diesen Gerichten bestimmt. Die italienische Küche hat aber weitaus mehr zu bieten. Und dabei bestechen die meisten Gerichte mit simplen Zutaten und ihrer liebevollen Zubereitung. In diesem Kurs entdecken wir leckere Speisen aus den Hochburgen der italienischen Kochkunst. Wie wäre es mit einer kulinarischen Einstimmung auf den nächsten Urlaub in „Bella Italia“?

Bitte mitbringen: Küchenhandtuch, scharfes Messer, Transportboxen

Materialkosten in Höhe von 15 € werden mit der Kursgebühr eingezogen.

G426-241

Vegan kochen ohne Ersatzprodukte

Ute Vogel

1 Abend, 07.05.2024

Dienstag, 18:15 - 21:15 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42,
87600 Kaufbeuren

Gebühr: 20,00 €

Materialkosten: 12,00 €

Wir kochen an diesem Abend vegan, ohne jedoch Ersatzprodukte zu verwenden. Sie werden feststellen, dass auch die vegane Küche sehr abwechslungsreich ist. Wir kochen mit frischen, gesunden Lebensmitteln. Materialkosten werden zusammen mit der Kursgebühr abgebucht.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher und eine Restebox.

Ute Vogel, Gesundheitsberaterin GGB

G428-241

Leben wie Gott in Frankreich

Doch wie lebt er da eigentlich?

Michael Mohr

1 Abend, 16.05.2024

Donnerstag, 18:00 - 22:00 Uhr

Beethoven Grund- und Mittelschule,
Gartenweg 22, 87600 Kaufbeuren, Schulküche
Beethovenschule

Gebühr: 24,00 €

Materialkosten: 20,00 €

Dass Frankreich nicht nur wegen seiner Landschaften, seiner Geschichte und Sehenswürdigkeiten immer eine Reise wert ist, sondern insbesondere wegen seiner Küche, ist fast schon zur Volksweisheit geworden. Mit diesem Degustations-Kochkurs können Sie französische Küche genießen und selbst herausfinden, wie das mit Gott in Frankreich so

ist - ganz bequem im Allgäu und mit Gleichgesinnten. Bon appétit!

Bitte mitbringen: Küchenhandtuch, scharfes Messer, Transportboxen

Materialkosten in Höhe von 20 € werden mit der Kursgebühr eingezogen.

G430-241

Drei Gerichte. Drei Länder.

Kulinarische Wundertüte für Unerschrockene
Michael Mohr

1 Abend, 06.06.2024

Donnerstag, 18:00 - 22:00 Uhr

Beethoven Grund- und Mittelschule,
Gartenweg 22, 87600 Kaufbeuren, Schulküche
Beethovenschule

Gebühr: 25,30 €

Materialkosten: 15,00 €

Ein Degustations-Kochkurs für Neugierige und Entdeckungsfreudige, für Einheimische und Zugereiste, ja für alle, die ihren Gaumen einmal in andere Küchenwelten ausführen wollen. Wer traut sich?

Bitte mitbringen: Küchenhandtuch, scharfes Messer, Transportboxen

Materialkosten in Höhe von 15 € werden mit der Kursgebühr eingezogen.

G432-241

Dolce Vita im Allgäu

Italienische Rezepte backen

Michael Mohr

1 Abend, 18.06.2024

Dienstag, 18:00 - 22:00 Uhr

Beethoven Grund- und Mittelschule,
Gartenweg 22, 87600 Kaufbeuren, Schulküche
Beethovenschule

Gebühr: 25,30 €

Materialkosten: 15,00 €

Die Pizza ist vermutlich das bekannteste salzige Gebäck Italiens. Sie hat ihren Siegeszug um die ganze Welt längst vollzogen. Doch italienische Backöfen können auch süß. Dieser Degustations-Kochkurs bringt bekannte und weniger bekannte Süßgebäcke vom italienischen Stiefel ins Allgäu. Lecker? Garantiert!

Bitte mitbringen: Küchenhandtuch, scharfes Messer

Materialkosten in Höhe von 15 € werden mit der Kursgebühr eingezogen.

 **Kultur und Gestalten****Der Sinn fürs Schöne**

Kunst und Kultur sind elementarer Bestandteil einer allseitigen Persönlichkeitsentwicklung und Allgemeinbildung. Sie sind unverzichtbar für ein selbstgestaltetes, erfülltes und gelingendes Leben. Bei uns können Sie Kunst- und Kulturtechniken praktisch erlernen und erleben.

Malen und Zeichnen

K002-241

Aquarell für Einsteiger und Fortgeschrittene

Claudia Maier-Mittelstädt

10 Abende, 19.02.2024 - 10.06.2024

Montag, 18:30 - 20:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 107,00 €

Im Vordergrund steht die Freude an Farbe und Malerei.

Anhand von Vorlagen wird das Wesentliche der Bildidee erarbeitet. Neben Aquarelltechnik sind der gezielte Einsatz von Aquarellfarbe und Komposition Themen des Kurses. Motive wie Stilleben, Tiere, Landschaft und Portraits werden im individuellen Stil umgesetzt.

Anfänger erhalten die notwendige Unterstützung und Fortgeschrittene bekommen Impulse zur Weiterentwicklung.

2 € Kopierkosten werden zu Beginn im Kurs abgerechnet.

Materialliste: bitte bringen Sie Vorhandenes wie Aquarellfarben, Aquarellpapier, Pinsel, Bleistift, Radiergummi, Lappen und Küchenkrepp mit. Die Materialien werden im Kurs besprochen.

- kein Kurs am 18.03. und 08.04.2024 -

K010-241

Grundkurs Zeichnen I

Einführungskurs für Anfänger

Sebastian Tokumaru

6 Abende, 21.02.2024 - 10.04.2024

Mittwoch, 19:00 - 21:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 105,00 €

Materialkosten: 4,00 €

In diesem Kurs lernen und trainieren sie grundlegende Techniken und Ansätze der zeichnerischen Erfassung. Wir beschäftigen uns mit Zeichenmaterialien, Proportionen, Tonwerte, Perspektive, Licht & Schatten. Unser Ziel ist es, uns einen Überblick über die

verschiedenen Teilbereiche des Zeichnens zu verschaffen und die Fähigkeiten zu erlernen, verschiedene Objekte zeichnerisch zu erfassen.

Bitte mitbringen: Zeichenblock (mind. DIN A3), Bleistifte (6B, 4B, 2B, HB, 2H), Radiergummi oder Radierknete, Geodreieck oder Lineal Materialkosten von 4 € werden mit der Kursgebühr abgebucht.

K014-241

Aktzeichnen IV - Kopf und Torso

Weiterführungskurs für Fortgeschrittene und Anfänger

Sebastian Tokumaru

5 Abende, 22.02.2024 - 21.03.2024

Donnerstag, wöchentlich, 19:00 - 21:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 100,00 €

Materialkosten: 4,00 €

Der Einstieg ist auch für Anfänger möglich!

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihr Verständnis zur zeichnerischen Erfassung des menschlichen Körpers anhand eines Modells. Wir beschäftigen uns tiefergehend mit dem Aufbau und der Funktion des Kopfes und des Torso. Unser Ziel ist es, die Pose und den Ausdruck des Modells in eine dynamische Zeichnung umzusetzen. Zum Abschluss des Kurses haben Sie die Möglichkeit, an einer längeren Pose zu arbeiten oder das Modell aus verschiedenen Blickwinkeln zu zeichnen.

Bitte mitbringen: Zeichenblock (mind. DIN A3), Bleistift / Zeichenkohle / Rötel (nach Präferenz), Radiergummi oder Radierknete Materialkosten von 4 € werden mit der Kursgebühr abgebucht.

K016-241

Aktzeichnen V – Arme und Schultergürtel

Weiterführungskurs für Fortgeschrittene und Anfänger

Sebastian Tokumaru

5 Abende, 11.04.2024 - 16.05.2024

Donnerstag, 19:00 - 21:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 100,00 €

Materialkosten: 4,00 €

Der Einstieg ist auch für Anfänger möglich!

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihr Verständnis zur zeichnerischen Erfassung des menschlichen Körpers anhand eines Modells. Wir beschäftigen uns tiefergehend mit dem Aufbau und der Funktion der Arme und des Schultergürtels. Unser Ziel ist es, die Pose und den Ausdruck des Modells in eine dynamische Zeichnung umzusetzen. Zum Abschluss des



Kurses haben Sie die Möglichkeit, an einer längeren Pose zu arbeiten oder das Modell aus verschiedenen Blickwinkeln zu zeichnen.

Bitte mitbringen: Zeichenblock (mind. DIN A3), Bleistift / Zeichenkohle / Rötel (nach Präferenz), Radiergummi oder Radierknete
Materialkosten von 4 € werden mit der Kursgebühr abgebucht.

K018-241

Aktzeichnen VI - Becken und Beine

Weiterführungskurs für Fortgeschrittene und Anfänger

Sebastian Tokumaru

6 Abende, 06.06.2024 - 11.07.2024

Donnerstag, wöchentlich, 19:00 - 21:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 120,00 €

Materialkosten: 4,00 €

Der Einstieg ist auch für Anfänger möglich! In diesem Kurs vertiefen Sie Ihr Verständnis zur zeichnerischen Erfassung des menschlichen Körpers anhand eines Modells. Wir beschäftigen uns tiefergehend mit dem Aufbau und der Funktion des Beckens und der Beine. Unser Ziel ist es, die Pose und den Ausdruck des Modells in eine dynamische Zeichnung umzusetzen. Zum Abschluss des Kurses haben Sie die Möglichkeit, an einer längeren Pose zu arbeiten oder das Modell aus verschiedenen Blickwinkeln zu zeichnen. Bitte mitbringen: Zeichenblock (mind. DIN A3), Bleistift / Zeichenkohle / Rötel (nach Präferenz), Radiergummi oder Radierknete
Materialkosten von 4 € werden mit der Kursgebühr abgebucht.

K020-241

Freies Aktzeichnen

Freies Aktzeichnen und -malen ohne Anleitung
Sebastian Tokumaru

1 Nachmittag, 24.02.2024

Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 24,00 €

Egal ob zeichnerisch mit Stift, Kohle oder Tusche, oder malerisch mit Pinsel und Farbe - einfach Material mitbringen und vom Modell zeichnen oder malen, wie es gefällt. Bitte beachten Sie, dass dies kein Unterricht ist, sondern freies Aktzeichnen, ohne Anleitung. Es sind keine besonderen Kenntnisse erforderlich. Wir beginnen zum Aufwärmen mit kurzen Posen von 1-5 min und steigern die Dauer allmählich, bis hin zu 45 min. Nach ca. 1,5 Std gibt es eine kleine Pause - es dürfen gerne Getränke und Knabbereien mitgebracht werden.

K024-241

Freies Aktzeichnen

Freies Aktzeichnen und -malen ohne Anleitung
Sebastian Tokumaru

1 Nachmittag, 20.04.2024

Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 25,00 €

Kursbeschreibung siehe K020-241

K028-241

Freies Aktzeichnen

Freies Aktzeichnen und -malen ohne Anleitung
Sebastian Tokumaru

1 Nachmittag, 15.06.2024

Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 25,00 €

Kursbeschreibung siehe K020-241

K032-241

Freies Portrait vom Modell

Freies Portraitzeichnen und -malen ohne Anleitung
Sebastian Tokumaru

Donnerstag, 04.04.2024, 14:00 - 17:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 25,00 €

Egal ob zeichnerisch mit Stift, Kohle oder Tusche, oder malerisch mit Pinsel und Farbe - einfach Material mitbringen und vom Modell zeichnen oder malen, wie es Ihnen gefällt. Bitte beachten Sie, dass dies kein Unterricht ist, sondern freies Portraitzeichnen, ohne Anleitung. Es sind keine besonderen Kenntnisse erforderlich. Nach ca. 1,5 Std gibt es eine kleine Pause - es dürfen gerne Getränke und Knabbereien mitgebracht werden.

K034-2341

Portrait zeichnen

Einführungskurs für Anfänger

Sebastian Tokumaru

6 Abende, 05.06.2024 - 10.07.2024

Mittwoch, wöchentlich, 19:00 - 21:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 115,00 €

Materialkosten: 4,00 €

In diesem Kurs lernen und trainieren Sie die Grundlagen zur zeichnerischen Erfassung des menschlichen Kopfes anhand eines Modells und Fotovorlagen. Wir beschäftigen uns mit grundlegenden Proportionen des Gesichtes, den einzelnen Gesichtspartien, dem Kopf in unterschiedlichen Perspektiven und verschiedenen Beleuchtungssituationen. Unser

Ziel ist eine plastische zeichnerische Umsetzung des Modells mit Wiedererkennungswert in Proportion und



Charakter. Zum Abschluss des Kurses haben Sie die Möglichkeit, an einem kompletten Portrait in einer längeren Pose zu arbeiten oder das Modell aus verschiedenen Blickwinkeln zu zeichnen.

Bitte mitbringen: Zeichenblock grau (mind. DIN A3), Bleistift / Zeichenkohle / Rötel (nach Präferenz), weißer Zeichenstift, Radiergummi oder Radierknete

Materialkosten von 4 € werden mit der Kursgebühr abgebucht.

K036-241

Malen mit Acrylfarben: Grundwissen und Techniken

Marina Lo Ré

3 Tage, 24.02.2024 - 09.03.2024

Samstag, wöchentlich, 09:30 - 15:00 Uhr, 30 Min. Pause

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 135,00 €

Tauchen Sie ein in die Welt von Acrylmalerei und entdecken Sie ihre verborgene Talente! Ob abstrakt oder realistisch, mit Acrylfarben, Anleitungen und Tipps & Tricks für Anfänger oder Fortgeschrittene kann aus jeder Idee ein Kunstwerk werden. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen (Bild- und Farbaufbau, Kontraste und Farbtonwerte, Plastizität-Darstellung, Perspektive) und experimentieren mit verschiedenen Acrylmaltechniken.

Material und weitere Informationen:

Falls vorhanden: Bleistift HB, Aquarellstifte, Zeichenblock, Pinselset, Leinwände, Acrylfarben, Zeitungen als Tisch- und Bildunterlage, Fotos aus eigener Sammlung für Ideenentwicklung. Weitere Informationen zum Material: Marina Lo Re, Tel, 0176-10208907

freischaffende Künstlerin und Kunsttherapeutin

K038-241

Mischtechniken-Workshop: Malerei mit verschiedenen Mischtechniken zusammen in einem Kunstwerk kombinieren

Workshop

Marina Lo Ré

3 Tage, 13.04.2024 - 27.04.2024

Samstag, wöchentlich, 09:30 - 15:00 Uhr, 30 Min. Pause

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 112,00 €

„Das ganze Leben ist ein Experiment. Je mehr Experimente du machst, desto besser.“ — Ralph Waldo Emerson

In diesem Kurs wird mit Verwendung von verschiedenen Mal- und Mischtechniken experimentiert. Die Verwendung von Acrylfarben in Kombination mit Pastell- und Ölkreiden, Strukturpasten, Collagen etc.

eröffnet neue Möglichkeiten bei der Bildgestaltung. Sie werden von einmaligen Effekten und ausdrucksvollen Kunstwerken positiv überrascht. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Material und weitere Informationen:

Marina Lo Ré, Tel. 08341-9080389;

Bitte mitbringen, falls vorhanden:

Leinwände max 50x70 cm, Acrylfarben, Malblock A3, Pinsel Set, Bleistifte, Strukturpasten, Öl- oder Aquarellkreiden, Radiergummi, Bilder für Collagen, „Ponal“-Kleber, Fotomaterialsammlung (falls vorhanden).

Marina Lo Ré, freischaffende Künstlerin und Kunsttherapeutin

(Textiles) Gestalten

D055-241

Quiltgruppe Elgimomo - Arbeitskreis

Eli Thomae

4 Abende, 11.03.2024 - 08.07.2024

Montag, 19:30 - 22:00 Uhr

Studio Eli Thomae, An der Halde 4, 87656 Germaringen

Termine: Mo. 19:30-22:00

11.03.//08.04.//03.06.//08.07.

Alle, die Spaß am Patchen und Quilten haben, sind eingeladen zu einem Erfahrungsaustausch. Wir planen gemeinsam ein "Programm" oder Aufgabenstellungen. Wir freuen uns über neue MitquilterInnen! Leitung: Eli Thomae, Tel.: 08344 1219 Kosten: 5,00 € direkt an die Kursleiterin E-Mail: eli@thomae-germaringen.de Homepage: thomae-germaringen.de

D058-241

Jörgi-QuiG Offene Quiltgruppe - Arbeitskreis

Eli Thomae

5 Abende, 22.03.2024 - 19.07.2024

Freitag, 19:30 - 22:00 Uhr

Studio Eli Thomae, An der Halde 4, 87656 Germaringen

Termine: Fr. 19:30-22:00,

22.03.//26.04.//24.05.//28.06.//19.07

Alle, die Spaß am Patchen und Quilten haben, sind eingeladen zu einem Erfahrungsaustausch. Wir planen gemeinsam ein "Programm" oder Aufgabenstellungen. Wir freuen uns über neue MitquilterInnen! Leitung: Eli Thomae, Tel.: 08344 1219 Kosten: 5,00 € direkt an die Kursleiterin E-Mail: eli@thomae-germaringen.de Homepage: thomae-germaringen.de



K070-241

Double Weddingring

Schnellmethode

Eli Thomae

3 Tage, 15.03.2024 - 17.03.2024

Freitag, 15.03.2024, 19:30 - 22:30 Uhr

Samstag, 16.03.2024, 09:00 - 17:00 Uhr, 60 Min. Pause

Sonntag, 17.03.2024, 09:00 - 12:00 Uhr

Studio Eli Thomae, An der Halde 4, 87656 Germaringen

Gebühr: 95,30 €

Ich zeige eine Mustervariante, die mit der Maschine genäht werden kann. Außerdem können wir mit Reststreifen unterschiedlicher Breite von früheren Projekten arbeiten. Der Hintergrundstoff muss allerdings einheitlich sein.

Bitte mitbringen: Patchworkzubehör, Nähmaschine, Materialliste wird zeitnah zugeschickt

Eli Thomae, Diplom-Designerin (FH), BBK, Tel. 08344-1219 E-Mail: eli@thomae-germaringen.de Homepage: thomae-germaringen.de

K072-241

Trachtenweste

Matthias Berger

8 Abende, 10.04.2024 - 19.06.2024

Mittwoch, 19:00 - 21:00 Uhr

Café am Fünfkopfturm, Afraberg 7, 87600 Kaufbeuren

Gebühr: 150,00 €

Anmeldeschluss:

In gemütlicher kleiner Runde es etwas selbst erschaffen und einen eigenen Hoodie nähen. Das ist das Ziel dieses kleinen aber feinen Nähkurses. Es wird Schritt für Schritt gezeigt, wie das Schnittmuster erstellt wie der Stoff zugeschnitten und der Hoodie am Ende zusammen genäht wird.

Wir sind uns sicher, dass Sie am Ende des Kurses stolz auf das Ergebnis Ihrer Arbeit sein werden und sich auf viele weitere Nähprojekte freuen werden. Wir freuen uns darauf, Sie in unserem Nähkurs willkommen zu heißen!

matthias_berger11@yahoo.de **Bitte mitbringen:** funktionstüchtige Nähmaschine, Schere, Näh- und Stecknadeln, Maßband sonstiges Nähzubehör

K074-241

Nähen Herzensprojekt

Dagmar Meyer

5 Tage, 11.04.2024 - 16.05.2024

Donnerstag, 10:45 - 13:45 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 150,00 €

Sie haben ein Herzensprojekt, dass Sie endlich mal angehen wollen? Sie möchten endlich selbst ein Dirndl oder ein bestimmtes Kleidungsstück selbst nähen? Dann ist dieser Kurs der Richtige für Sie. Hier erhalten Sie von einer Schneidermeisterin mit viel Erfahrung Tipps und Tricks für die richtige Vorgehensweise Ihres Herzensprojekt. An fünf Nachmittagen wird in der Volkshochschule nach Herzenslust genäht und eigene Projekte angegangen.

Bitte mitbringen: funktionstüchtige Nähmaschine, Schere, Stecknadeln, Faden, Schnitt und Stoff für ihr Wunschprojekt
Dagmar Meyer, Bekleidungstechnikerin/ Schneidermeisterin

K080-241

Selbstgemacht - Geld gespart!

Reparaturen im Haushalt leicht gemacht!

Elisabeth Vandea

2 Abende, 22.04.2024, 23.04.2024

Montag, 18:30 - 21:30 Uhr

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 89,70 €

Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten, wenn:

- der Wasserhahn tropft, der Syphon verstopft ist
- Fenster/Türen undicht sind, Türen nicht exakt schliessen
- Lampen aufzuhängen und anzuschliessen sind
- Bilder/Spiegel aufzuhängen sind
- Kratzer in Möbeln/Auto zu beseitigen sind
- Silikonfugen zu erneuern sind

Alle Reparaturen werden ausführlich und für jedermann/frau verständlich erklärt, die benötigten Werkzeuge und Maschinen besprochen.

Es sind keine Grundkenntnisse notwendig! Anschliessend können Reparaturen unter Anleitung selbstständig im Kurs ausprobiert werden.

Lernen Sie die wichtigsten Maschinen und Werkzeuge fachgerecht zu handhaben und die häufigsten Reparaturen selbstständig durchzuführen!

Materialkosten von 10€ werden im Kursabgerechnet

Bitte mitbringen:

Schreibzeug

Falls vorhanden: Gehörschutz und/oder Schutzbrille



K082-241

Schreinerkurs Beistelltischchen

Elisabeth Vandea

2 Abende, 24.04.2024, 25.04.2024

Mittwoch, 18:30 - 21:30 Uhr

Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 89,70 €

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

Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse

- im Umgang mit der Pendelstichsäge, Bohrmaschine und

Akkuschrauber

- typische Arbeitsgänge wie exaktes Zuschneiden, Dübeln und Verschrauben

- fachgerechtes Schleifen und Tipps zur Oberflächenbehandlung

Alle Arbeitsschritte werden ausführlich erklärt, es sind keine Grundkenntnisse nötig!

Sie lernen die entsprechenden Maschinen fachgerecht zu handhaben und nehmen am Ende des

Kurses Ihr Möbelstück fertig montiert mit nach Hause.

Materialkosten von 29 € werden im Kursabgerechnet

Bitte mitbringen:

Schreibzeug

Falls vorhanden: Gehörschutz und/oder Schutzbrille

K084-241

Motorsägenkurs

Brennholz Kurs - Liegendes Holz

1 Tag, 23.04.2024

Dienstag, 11:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 175,00 €

Wer Brennholz aus dem heimischen Wald selbst erwerben will, muss nachweisen, dass er seine Motorsäge zuverlässig beherrscht und die Sicherheitsvorschriften

kennt. Die Forstbehörden und kommunale Forstbetriebe dürfen nur Personen zur Brennholzseltwerbunq zulassen, die eine entsprechende

Qualifizierung (Motorsägenkurs) nachweisen können.

Im Kurs lernen Sie alle relevanten Details über die Unfallverhütungsvorschriften, die persönlichen Schutzausrüstung, den Aufbau, die Funktion, die Pflege der Motorsäge.

Zudem erlernen Sie bei uns im Kurs, wie Sie

am liegenden Holz mit der Motorsäge sicher arbeiten.

Bitte Getränke und Brotzeit gerne mitbringen.

K086-241

Motorsägenkurs

2-Tages Motorsägenkurs Modul A DGUV Grundlagen 214-059

2 Tage, 10.06.2024, 11.06.2024

Montag, 11:00 - 17:00 Uhr

Dienstag, 11:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 257,00 €

2-Tages Motorsägenkurs Modul A DGUV Grundlagen 214-059

In diesem Kurs erlernen Sie den sicheren Umgang mit der Motorsäge in

Theorie und Praxis am liegenden und stehenden Holz in der Fällung bis zu

einem BHD von 20cm. Für

Brennholzseltwerber und Privatwaldbesitzer.

Arbeiten, die mit Motorsägen ausgeführt werden, sind mit einem hohen Gefahren-

potenzial verbunden. Um Unfälle und

Gesundheitsschäden zu vermeiden, darf der Unternehmer nur Versicherte für Arbeiten mit

der Motorsäge einsetzen, die persönlich und fachlich dafür geeignet sind.

In diesem Kurs werden Sie die Fähigkeiten

und Fertigkeiten entsprechend der DGUV

Information 214-059 Modul A erhalten, zum Sägen mit der Motorsäge am liegenden Holz

und zum Fällen von Schwachholz bis zu einem Brusthöhendurchmesser von

20 cm unter einfachen Verhältnissen.

Nach Absolvierung des Kurses erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat.

Wir sind ein von der SVLFG anerkannte

Fortbildungsstätte.

Bitte Getränke und Brotzeit gerne mitbringen.

Fotografie

K300-241

Fotografieren lernen - von A bis Z

Vom Umgang mit der eigenen Kamera bis hin zum perfekten Bild

Fredi Scholze

3 Abende, 05.03.2024 - 19.03.2024

Dienstag, wöchentlich, 18:30 - 21:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,

Raum: 202 EDV, 2. Stock

Gebühr: 75,00 €

Sie haben eine neue Digitalkamera und möchten mit der Bedienung und den

vielfältigen Kamerafunktionen vertrauter

werden? Ihr Ziel sind perfekte Bilder?

Dann ist dieser Kurs genau das, was Sie jetzt brauchen.

In diesem Kurs (3 Kursabende) bekommen Sie zu Beginn Antworten auf Fragen zu Ihrer Digitalkamera. Das Geheimnis der Menge an

Zahlen und Buchstaben auf Ihrer Kamera wird entschlüsselt. Die wichtigsten Funktionen Ihrer Kamera werden verständlich und praxisnah erklärt.

Im nächsten Schritt beschäftigen wir uns mit der richtigen Bildgestaltung, auf die es bei perfekten Bildern ankommt. Machen Sie mehr aus Ihren Fotos, indem Sie die Regeln der Bildgestaltung kennenlernen und anwenden. Der Fotograf Fredi Scholze zeigt Ihnen, auf was Sie achten sollten, damit zukünftig bessere Bilder entstehen.

Folgende Themen werden allgemeinverständlich behandelt:
Belichtungszeit / Blende / ISO / Programmwahl / Objektivtypen / Das richtige Licht / Der goldene Schnitt / Der Zusammenhang zwischen Belichtungszeit und Blende / Die Wirkung der verschiedenen Brennweiten / Die richtige Präsentation u.v.m.

Hinweis:

Bitte bringen Sie Ihre eigene Kamera sowie deren Bedienungsanleitung mit. Sie werden sich wundern, was Ihre Kamera alles kann! Achten Sie bitte vor dem Kursbesuch darauf, dass die Akkus Ihrer Kamera voll aufgeladen sind oder bringen Sie Ersatzakkus mit! Jeder Teilnehmer kann max. 3 Bilder (als digitale Datei auf USB-Stick) mitbringen, die im Kurs analysiert und besprochen werden. Bitte geben Sie bei der Anmeldung auch Ihr Kameramodell und Ihre E-Mail-Adresse an. Fredi Scholze, PHOTORAZZI STUDIOS

D050-241

Arbeitskreis Fotografie (AKF) der Volkshochschule Kaufbeuren

Wolfgang Seiffert

Susanne Seiffert

5 Abende, 19.04.2024 - 16.08.2024

Freitag, 19:00 - 22:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Nähere Informationen bei Herrn und Frau

Seiffert: wolfgang@die-seifferts.de

Ziel des Arbeitskreises ist es, die fotografischen Kenntnisse und Fähigkeiten weiterzuentwickeln und zu verbessern. Dazu gehören Bildgestaltung, Bildbearbeitung und Fototechnik ebenso wie gemeinsames Fotografieren, Bildbesprechungen und die Bildpräsentation.

Finanzielles wird direkt im Arbeitskreis geregelt.

K302-241

Alles außer Selfies: Fotografieren mit dem SmartphoneTipps, Tricks und Apps Workshop für Anfänger
Fredi Scholze

1 Abend, 04.06.2024

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,

Raum: 202 EDV, 2. Stock

Gebühr: 30,00 €

Wer kennt sie nicht, die Urlauber mit Selfie-Stick und Smartphone ausgerüstet, die schnell ein Selfie als Erinnerung machen und an die Daheimgeblieben per elektronischer Post schicken. Jedoch können Smartphones weit mehr als nur ein Selfie machen. Schon heute hat das Smartphone seinen festen Platz in der Fotografie gefunden. Dieser Fotokurs zeigt Ihnen, wieviel kreatives Potential in den kleinen Geräten steckt. Dabei geht es um Grundlagen der Fotografie, wertvolle theoretische und praktische Tipps, Tricks für bessere Smartphone-Fotos. Darüber hinaus helfen interessante und teilweise kostenfreie Apps bei der Fotobearbeitung und Bildgestaltung.

Bitte mitbringen: eigenes Smartphone, Bedienungsanleitung und Ladekabel/Netzteil bzw. Powerbank.

Bei Anmeldung bitte auch Typ des Smartphones angeben.

Fredi Scholze, PHOTORAZZI STUDIOS

Musik

D002-241

Arbeitskreis Jazz-Band

Rupert Schmauch

13 Abende, 19.02.2024 - 27.05.2024

Montag, 19:00 - 20:45 Uhr

Ludwig Hahn Sing- und Musikschule,
Johannes-Haag-Str. 26, 87600 Kaufbeuren,
Jazzkeller

vhs-Jazzband: Jazz spielen, Jazz erleben
Jazz spielen in einer Bigband. Zusammen mit Gleichgesinnten Jazz-Songs und Latin-Stücke erarbeiten, das Zusammenspiel von Bläsern und Rhythmus erarbeiten, und auch in die Improvisation einsteigen. Neben dem „Erleben“ auch „Zuhören“ und „Reagieren“ in der Musik und beim Musizieren entdecken. In Registerproben der einzelnen Bläsesätze wird auch musikalisch an Dynamik, Phrasierung und Stilistik gearbeitet. Die Rhythmik steht beim Jazz immer im Mittelpunkt, dazu geht es beim Bigband-Spiel auch um die Aufgabe und Funktion jedes einzelnen Instruments.

Jazz: Swing, Bebop, Mainstream, Oldtime, Modern, Latin, Bossanova, Groovy, Funky, Eigenes, Standards, Balladen, gespielt in einer



Band, offen für alle Instrumente und SängerInnen. Ideen der TeilnehmerInnen sind herzlich willkommen, nach Möglichkeit wird darauf gerne eingegangen.

Grundsätzlich ist jedes Instrument weiter willkommen!

D004-232

Kammerorchester

Erlernen des Zusammenspiels

22 Abende, 23.01.2024 - 23.07.2024

Dienstag, 20:00 - 22:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 35,00 €

Weitere Informationen erhalten Sie beim Leiter des vhs-Kammerorchesters, Daniel Herrmann, Tel. 08341 / 9602604.

Das Kammerorchester der vhs Kaufbeuren wird vom Bayerischen Staatsministerium für Wissenschaft und Kunst finanziell unterstützt.

K500-241

Singen nach Herzenslust

Amelie Zech

5 Vormittage, 20.02.2024 - 19.03.2024

Dienstag, wöchentlich, 10:00 - 11:15 Uhr

Akademie Rückenwind, Kirchweg 8, 87666

Pforzen, Ingenried

Gebühr: 52,00 €

"Die Wälder wären still, wenn nur die begabtesten Vögel singen würden" (frei nach Henry van Dyke)

Wir wollen mehr über unsere Stimme erfahren, ihr Raum gönnen und frei aus dem Herzen singen.

Der positive Effekt des Singens auf unser Immunsystem und unser Wohlbefinden ist mehrfach wissenschaftlich belegt. Die Atmung vertieft sich und die Resonanz der Töne versetzt Körperräume in Schwingung. Das Singen von Liedern mit repetitivem Charakter hilft uns zu entspannen und uns zu erden.

Die Vormittage bestehen jeweils aus Stimm- und Körperübungen zum Aufwärmen der Stimme, danach werden Jodler, Kraftlieder und Mantras aus aller Welt gesungen.

Wer kann mitmachen? Alle, die Lust haben zu singen, ganz egal, ob mit oder ohne Erfahrung.

Wir singen ohne Noten und frei von

Leistungserwartungen.

Amelie Zech: Stimmtherapeutin, zertifizierte Singleiterin für Gesundheitseinrichtungen

K501-241

Singen nach Herzenslust

Amelie Zech

5 Vormittage, 09.04.2024 - 07.05.2024

Dienstag, wöchentlich, 10:00 - 11:15 Uhr

Akademie Rückenwind, Kirchweg 8, 87666

Pforzen, Ingenried

Gebühr: 52,00 €

"Die Wälder wären still, wenn nur die begabtesten Vögel singen würden"

(frei nach Henry van Dyke)

Wir wollen mehr über unsere Stimme erfahren, ihr Raum gönnen und frei aus dem Herzen singen.

Der positive Effekt des Singens auf unser Immunsystem und unser Wohlbefinden ist mehrfach wissenschaftlich belegt. Die Atmung vertieft sich und die Resonanz der Töne versetzt Körperräume in Schwingung. Das Singen von Liedern mit repetitivem Charakter hilft uns zu entspannen und uns zu erden. Die Vormittage bestehen jeweils aus Stimm- und Körperübungen zum Aufwärmen der Stimme, danach werden Jodler, Kraftlieder und Mantras aus aller Welt gesungen.

Wer kann mitmachen? Alle, die Lust haben zu singen, egal, ob mit oder ohne Erfahrung. Wir singen ohne Noten und frei von Erwartungen.

Amelie Zech: Stimmtherapeutin, zertifizierte Singleiterin für Gesundheitseinrichtungen

K502-241

Trinity

Songs, Poesie & Geschichten aus Irland

1 Abend, 11.04.2024

Donnerstag, 20:00 - 22:00 Uhr, 60 Min. Pause

Dicker Hund, Spitaltor 7, 87600 Kaufbeuren

Gebühr: 18,00 €

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.

K507-241

Gitarre - Anfänger ohne Notenkenntnisse

Liedbegleitung und Melodiespiel

Wolfgang Juppe

10 Abende, 20.02.2024 - 07.05.2024

Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42, 87600 Kaufbeuren



Gebühr: 80,00 €

Entdecken Sie ein neues Hobby für sich. Sie wollten schon immer Gitarre spielen, kommen aber alleine nicht voran.

Dieser Anfängerkurs zeigt die Grundlagen des Begleitspiels mit einfachen Akkorden. An Beispielen aus unterschiedlichen Musikrichtungen werden Schlagtechniken und Zupfmuster erlernt. Einführung in das Notenlesen und Übungen mit Tabulaturen führen zu erstem Melodiespiel.

Grundlagen des Gitarrespiels werden gezeigt und wertvolle Tipps, (wie Spiel mit Kapodaster / Begleitungen umschreiben auf einfachere Tonarten), helfen Ihnen endlich spielen zu können.

Bereits nach wenigen Wochen werden sie im Freundes- oder Familienkreis mit Ihren Darbietungen und Fortschritten überraschen. Bitte Schreibzeug und eigene, spielbereite Gitarre mitbringen.

Geld für Kopien wird im Kurs eingesammelt: 3,00 €

Bitte mitbringen:

Ein spielberechtigtes Instrument bedeutet, dass wir nicht in der ersten Stunde gerissene alte Saiten ersetzen oder versuchen, Discounnergitarren spielbar zu machen, da wir alle ja schnell und zügig mit dem Unterricht beginnen wollen.

Falls Sie sich über den Zustand Ihres Instrumentes als Anfänger verständlicherweise unsicher sind, nehmen Sie bitte einige Tage vorher mit mir als Kursleiter Kontakt auf. musik-juppe@kabelmail.de oder Musikhaus Juppe 08341/ 62226

K508-241

Gitarre spielen mit Vorkenntnissen 1

Wolfgang Juppe

10 Abende, 19.02.2024 - 06.05.2024

Montag, 19:00 - 20:30 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42, 87600 Kaufbeuren

Gebühr: 80,00 €

Lassen Sie sich vom Gitarrespielen inspirieren und lernen das entspannende Hobby besser kennen.

Jeder, der schon etwas Vorkenntnisse im Gitarrenspiel besitzt, ist in diesem Kurs willkommen. Sie spielen schon ein wenig die wichtigsten Akkorde (C, D, E, G, A, e-moll und a-moll). Ihr Ziel ist es, bei der Begleitung die Grundakkorde flüssiger zu wechseln und das Akkordrepertoire zu erweitern. Einfache Anschlag- und Zupftechniken mit Daumen und Fingern, selbstständiges Umgehen mit Akkordsymbolen, Griffsschrift und Tabulaturen werden verfeinert. Bei den Beispielen aus verschiedenen Musikstilen wird für jeden etwas dabei sein.

Vorkenntnisse:

Der Kurs ist die Fortführung vom Anfängerkurs. Wer aber schon ein wenig spielt kann gleich in diesem Kurs einsteigen. Die wichtigsten Grundakkorde sollten es schon sein. Einfaches Notenspiel in der ersten Lage ist eine Bereicherung, aber nicht zwingend nötig. Falls Sie sich über die empfohlenen Vorkenntnisse unsicher sind, nehmen Sie bitte vor der Anmeldung mit mir als Kursleiter Kontakt auf.

musik-juppe@kabelmail.de oder Musikhaus Juppe 08341/ 62226

K512-232

Folk- & Countryharp 1 Mundharmonika Workshop

Didi Neumann

1 Tag, 02.02.2024

Freitag, 14:00 - 21:00 Uhr, 60 Min. Pause
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
42,00 €

Der ideale Einstieg für Anfänger/innen. Wir beginnen mit einem einfachen Folk-Stück und einem Spiritual nach einer Methode ohne Noten und üben Einzeltonspiel, Handtremolo und einfache Begleittechniken. In dem Einstiegskurs werden die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise auch an totale Anfänger vermittelt.

Wie kein anderes Instrument lässt sich die Mundharmonika leicht überallhin mitnehmen und ist vor allem einfach zu erlernen, weil keine besondere Begabung oder Notenkenntnisse vorausgesetzt werden. Außerdem ist der gesundheitliche Aspekt nicht zu unterschätzen, dass Mundharmonika-Spielen die Atmung fördert und bis ins hohe Alter gespielt werden kann!

Wir verwenden eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter (Preisklasse ab 30 €, kann auf privater Basis erworben werden).

Auf "YouTube" finden sich zahlreiche Videoclips mit Didi Neumann als Kursleiter und Live-Musiker.

V300-241

Sommerkonzert des vhs-Kammerorchesters

1 Abend, 07.07.2024

Sonntag, 19:00 - 21:00 Uhr

Stadtsaal, Augsburgener Straße 2, 87600 Kaufbeuren

Eintritt: 15,00 €

Das Sommerkonzert findet am 7. Juli 2024 um 19 Uhr im Stadtsaal Kaufbeuren, Augsburgener Straße 2, statt.

Das Programm wird rechtzeitig bekannt gegeben.



Karten erhalten Sie ab dem 17.06.2024 im Vorverkauf in der vhs für 15 € unter Tel. 08341/999690 oder an der Abendkasse für 17 €.

Tanz

K550-241

Tanz der Lebensrhythmen

Freies Tanzen

Martin Klinger

1 Abend, 10.03.2024

Sonntag, 18:30 - 20:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 14,00 €

Beim Tanz spüren wir in unseren Körper. Wir legen den Focus auf den eigenen inneren Zustand. Wie fühle ich mich gerade - auch im Kontakt mit anderen - was kann ich wahrnehmen, wie geht es mir mit den unterschiedlichen Rhythmen?

Wir müssen nichts darstellen, keine Performance abliefern. Wir tanzen wie es kommt, alles ist willkommen. Bitte 15 Minuten vor Kursbeginn vor Ort sein.

Kurs ist für jedes Alter und jeden Fitnessgrad geeignet.

Bitte mitbringen: Wasser, kleine Decke, Socken - wir tanzen ohne Schuhe.

K552-241

Tanz der Lebensrhythmen

Freies Tanzen

Martin Klinger

1 Abend, 07.04.2024

Sonntag, 18:30 - 20:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 14,00 €

Kursbeschreibung siehe K550-241

K559-232

Tanz der Lebensrhythmen

Freies Tanzen

Martin Klinger

1 Abend, 11.02.2024

Sonntag, 18:30 - 20:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 14,00 €

Kursbeschreibung siehe K550-241

K560-241

Line Dance-Workshop-Reihe für Senior*innen 65 plus mit Vorkenntnissen

Corinna Stadler

6 Vormittage, 24.02.2024 - 06.07.2024

Samstag, 09:00 - 10:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 57,00 €

Kurstermine: 24.02./ 09.03./ 20.04./ 04.05./ 08.06. sowie 06.07.2024

Diese Line Dance-Workshop-Reihe ist speziell für alle Senioren*innen, die gerne - ohne Partner - tanzen möchten. Kommen Sie zu dieser Workshop-Reihe. Wir lernen gemeinsam einige schöne Tänze zu ganz unterschiedlichen Liedern.

Wenn Sie schon immer mal tanzen lernen wollten, ist das ab sofort kein Problem mehr. Der "Linien-Tanz" fasziniert Jung und Alt, Frauen und Männer, Tanzanfänger und Tanzwütige und erfreut sich derzeit immer größerer Beliebtheit.

Das liegt sicherlich auch daran, dass "Frau/Mann" keine/n Tanzpartner*in braucht. Line Dance ist also auch ideal für Singles. Getanzt wird in einer Gruppenformation, die sich neben- und hintereinander bewegt. Die Tänze sind passend zur Musik choreographiert und die vorgegebenen Schrittfolgen werden langsam einstudiert und geübt.

Wir tanzen zu Country-, Rock-, Pop- und Schlagermusik. Musik hören und sich nach wohlklingenden Melodien rhythmisch zu bewegen, macht Spaß und gute Laune.

Hinzu kommen Geselligkeit und Lebensfreude. Die Konzentrations-, Koordinationsfähigkeit und das Gleichgewicht werden trainiert und die Fitness aufgebaut.

Line Dance ist eine generationsübergreifende Tanzsportart.

Line Dance begeistert Tänzer*innen aller Altersstufen und alle Line Dance-Interessierte - auch von anderen Clubs oder Vereinen - sind herzlich willkommen. Das Line Dance-Tanzparkett wartet auf Sie!

Spezielle Westernkleidung ist für diese Workshop-Reihen und Schnupperstunden nicht notwendig. Wir empfehlen bequeme, saubere Schuhe.

Bitte ein Getränk, Tuch/Schal und Schreibzeug mitbringen.

Voraussetzung:

Teilnahme an den bisherigen Line Dance-Workshops 65 plus oder mit Line Dance-Grundkenntnissen.

Materialkosten werden direkt mit der Workshopleiterin abgerechnet.

Corinna Stadler, Line Dancerin

K562-241

Line Dance-Workshop-Reihe für Fortgeschrittene

Corinna Stadler

6 Tage, 24.02.2024 - 06.07.2024

Samstag, 10:45 - 12:45 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 76,00 €

Kurstermine: 24.02./ 09.03./ 20.04./ 04.05./ 08.06. sowie 06.07.2024



Diese Line Dance-Workshop-Reihe wird auf die Kenntnisse aller Teilnehmer*innen abgestimmt, so können neue passende Tänze eingeübt und bereits gelernte Tänze auf Wunsch der Teilnehme*innen wiederholt werden.

Wenn Sie schon immer mal tanzen lernen wollten, ist das ab sofort kein Problem mehr. Der "Linien-Tanz" fasziniert Jung und Alt, Frauen und Männer, Tanzanfänger und Tanzwütige und erfreut sich derzeit immer größerer Beliebtheit.

Das liegt sicherlich auch daran, dass "Frau/Mann" keine/n Tanzpartner*in braucht. Line Dance ist also auch ideal für Singles. Getanzt wird in einer Gruppenformation, die sich neben- und hintereinander bewegt. Die Tänze sind passend zur Musik choreographiert und die vorgegebenen Schrittfolgen werden langsam einstudiert und geübt.

Wir tanzen zu Country-, Rock-, Pop- und Schlagermusik. Musik hören und sich nach wohlklingenden Melodien rhythmisch zu bewegen, macht Spaß und gute Laune. Hinzu kommen Geselligkeit und Lebensfreude. Die Konzentrations-, Koordinationsfähigkeit und das Gleichgewicht werden trainiert und die Fitness aufgebaut.

Line Dance ist eine generationsübergreifende Tanzsportart.

Line Dance begeistert Tänzer*innen aller Altersstufen und alle Line Dance-Interessierte - auch von anderen Clubs oder Vereinen - sind herzlich willkommen. Das Line Dance-Tanzparkett wartet auf Sie!

Spezielle Westernkleidung ist für diese Workshop-Reihen und Schnupperstunden nicht notwendig. Wir empfehlen bequeme, saubere Schuhe.

Bitte ein Getränk, Tuch/Schal und Schreibzeug mitbringen.

Voraussetzung: Teilnahme an den bisherigen Line Dance-Workshops für Fortgeschrittene oder mit fundierten Line Dance-Grundkenntnissen.

Materialkosten werden direkt mit der Workshopleiterin abgerechnet.

Corinna Stadler, Line Dancerin

K564-241

Line Dance-Workshop-Reihe für Einsteiger/Anfänger mit Line Dance Vorkenntnissen

Corinna Stadler

6 Nachmittage, 24.02.2024 - 06.07.2024

Samstag, 13:15 - 15:15 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 76,00 €

Kurstermine: 24.02./ 09.03./ 20.04./ 04.05./ 08.06. sowie 06.07.2024

Workshop für Personen, die bereits an den bisherigen Line Dance-Workshops für Einsteiger/Anfänger teilgenommen haben, oder mit fundierten Line Dance-Grundkenntnissen.

Wenn Sie schon immer mal tanzen lernen wollten, ist das ab sofort kein Problem mehr. Der "Linien-Tanz" fasziniert Jung und Alt, Frauen und Männer, Tanzanfänger und Tanzwütige und erfreut sich derzeit immer größerer Beliebtheit.

Das liegt sicherlich auch daran, dass "Frau/Mann" keine/n Tanzpartner*in braucht. Line Dance ist also auch ideal für Singles.

Getanzt wird in einer Gruppenformation, die sich neben- und hintereinander bewegt. Die Tänze sind passend zur Musik choreographiert und die vorgegebenen Schrittfolgen werden langsam einstudiert und geübt.

Wir tanzen zu Country-, Rock-, Pop- und Schlagermusik. Musik hören und sich nach wohlklingenden Melodien rhythmisch zu bewegen, macht Spaß und gute Laune.

Hinzu kommen Geselligkeit und Lebensfreude. Die Konzentrations-, Koordinationsfähigkeit und das Gleichgewicht werden trainiert und die Fitness aufgebaut.

Line Dance ist eine generationsübergreifende Tanzsportart.

Line Dance begeistert Tänzer*innen aller Altersstufen und alle Line Dance-Interessierte - auch von anderen Clubs oder Vereinen - sind herzlich willkommen. Das Line Dance-Tanzparkett wartet auf Sie!

Spezielle Westernkleidung ist für diese Workshop-Reihen und Schnupperstunden nicht notwendig. Wir empfehlen bequeme, saubere Schuhe.

Bitte ein Getränk, Tuch/Schal und Schreibzeug mitbringen.

Voraussetzung:

Vorkenntnisse erforderlich.

Materialkosten werden direkt mit der Workshopleiterin abgerechnet.

Corinna Stadler, Line Dancerin

K566-241

Line Dance Schnupperstunde für alle!

Corinna Stadler

1 Nachmittag, 08.06.2024

Samstag, 15:30 - 16:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 6,30 €

Keine Vorkenntnisse notwendig

Wenn Sie schon immer mal tanzen lernen wollten, ist das ab sofort kein Problem mehr. Der "Linien-Tanz" fasziniert Jung und Alt, Frauen und Männer, Tanzanfänger und Tanzwütige und erfreut sich derzeit immer größerer Beliebtheit.

Das liegt sicherlich auch daran, dass "Frau/Mann" keine/n Tanzpartner*in braucht. Line Dance ist also auch ideal für Singles. Getanzt wird in einer Gruppenformation, die sich neben- und hintereinander bewegt. Die Tänze sind passend zur Musik choreographiert und die vorgegebenen Schrittfolgen werden langsam einstudiert und geübt. Wir tanzen zu Country-, Rock-, Pop- und Schlagermusik. Musik hören und sich nach wohlklingenden Melodien rhythmisch zu bewegen, macht Spaß und gute Laune. Hinzu kommen Geselligkeit und Lebensfreude. Die Konzentrations-, Koordinationsfähigkeit und das Gleichgewicht werden trainiert und die Fitness aufgebaut. Line Dance ist eine generationsübergreifende Tanzsportart. Line Dance begeistert Tänzer*innen aller Altersstufen und alle Line Dance-Interessierte - auch von anderen Clubs oder Vereinen - sind herzlich willkommen. Das Line Dance-Tanzparkett wartet auf Sie!

Voraussetzung:

Spezielle Westernkleidung ist für diese Schnupperstunde nicht notwendig. Wir empfehlen bequeme, saubere Schuhe. Bitte ein Getränk, Tuch/Schal und Schreibzeug mitbringen. Materialkosten werden direkt mit der Workshopleiterin abgerechnet. Corinna Stadler, Line Dancerin

K568-241

Line Dance Schnupperstunde für alle!

Corinna Stadler

1 Nachmittag, 06.07.2024

Samstag, 15:30 - 16:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 6,30 €

Keine Vorkenntnisse notwendig!

Wenn Sie schon immer mal tanzen lernen wollten, ist das ab sofort kein Problem mehr. Der "Linien-Tanz" fasziniert Jung und Alt, Frauen und Männer, Tanzanfänger und Tanzwütige und erfreut sich derzeit immer größerer Beliebtheit.

Das liegt sicherlich auch daran, dass "Frau/Mann" keine/n Tanzpartner*in braucht. Line Dance ist also auch ideal für Singles. Getanzt wird in einer Gruppenformation, die sich neben- und hintereinander bewegt. Die Tänze sind passend zur Musik choreographiert und die vorgegebenen Schrittfolgen werden langsam einstudiert und geübt. Wir tanzen zu Country-, Rock-, Pop- und Schlagermusik. Musik hören und sich nach wohlklingenden Melodien rhythmisch zu bewegen, macht Spaß und gute Laune.

Hinzu kommen Geselligkeit und Lebensfreude. Die Konzentrations-, Koordinationsfähigkeit und das Gleichgewicht werden trainiert und die Fitness aufgebaut.

Line Dance ist eine generationsübergreifende Tanzsportart.

Line Dance begeistert Tänzer*innen aller Altersstufen und alle Line Dance-Interessierte - auch von anderen Clubs oder Vereinen - sind herzlich willkommen. Das Line Dance-Tanzparkett wartet auf Sie!

Voraussetzung:

Spezielle Westernkleidung ist für diese Schnupperstunde nicht notwendig. Wir empfehlen bequeme, saubere Schuhe.

Bitte ein Getränk, Tuch/Schal und Schreibzeug mitbringen.

Materialkosten werden direkt mit der Workshopleiterin abgerechnet. Corinna Stadler, Line Dancerin

Theater

K460-241

Bauchreden - wie geht das?

Jane Below

1 Tag, 20.07.2024

Samstag, 09:00 - 17:00 Uhr, 90 Min. Pause

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 41,00 €

In diesem Workshop lernen Sie die Technik des Bauchredens. Nach einer kurzen Darstellung des Bauchredens anhand von Beispielen üben Sie diese Technik Schritt für Schritt ein. Zum Abschluss können Sie kleine Darstellungen vorführen.

Bitte mitbringen: Eine Handpuppe, bei der zumindest der Mund bewegt werden kann (können auch Tiere sein), ein Spiegel, gute Laune!

K464-241

Mittelalterlicher Schwertkampf

Alexander Hollinger

1 Nachmittag, 13.04.2024

Samstag, 13:00 - 16:15 Uhr, 15 Min. Pause

Sophie-La-Roche-Realschule,

Markgrafenstraße 3, 87600 Kaufbeuren,

Außensportanlage

Gebühr: 70,00 €

Der Schwertkampf mit dem Langschwert ("Ritterschwert") ist eine mittelalterliche Kampfkunst aus dem 14. Jahrhundert, die sich immer größerer Beliebtheit erfreut.

In einem vielseitigen Training werden Schwerttechniken in Partnerübungen sicher geübt, so dass sie dann im freien Kämpfen kontrolliert angewendet werden können.

Neben der körperlichen Fitness stehen beim Schwertkämpfen vor allem mentale Aspekte im



Vordergrund. So ist wirklich gutes Fechten nur in einem Zustand innerer Ruhe und absoluter Präsenz möglich. Das überträgt sich automatisch auch in den Alltag und man bleibt auch in den täglichen Stresssituationen klar und handlungsfähig.

Geleitet wird der Kurs von Felix Linder. Er trainiert seit 10 Jahren in der Schwertschule von Alexander Hollinger und ist dort als Co-Trainer tätig. Die Schule hat 2022 den Titel des deutschen Meisters im Kampf mit dem Langschwert errungen.

Der Kurs findet bei trockener Witterung im Tänzelfeststrandell statt.

Teilnahme ab 16 Jahre möglich.

Weitere Eindrücke erhalten Sie auf der

Homepage: www.europaeische-schwertkunst.de

K504-241

Crashkurs Stimme - Grundlagen und Prävention

Tipps für den (Berufs-) Alltag und zur richtigen Stimmpflege

Johanna Kaufmann

1 Nachmittag, 24.02.2024

Samstag, 14:30 - 17:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 52,00 €

In diesem 2,5 stündigen Workshop erhalten Sie theoretisches und praktisches Wissen über unsere Stimme.

Wie entsteht eigentlich Stimme?

Was beeinflusst die Stimme?

Wie kann ich meine Stimme möglichst effizient nutzen?

Was tut meiner Stimme gut und was sollte ich eher vermeiden?

Es folgen praktische Übungen zum Aufwärmen, Lockern und Trainieren der Stimme. Außerdem erhalten Sie praktische Tipps für den (Berufs-)Alltag.

K506-241

Crashkurs Stimme - Grundlagen und Prävention

Tipps für den (Berufs-) Alltag und zur richtigen Stimmpflege

Johanna Kaufmann

1 Abend, 16.04.2024

Dienstag, 18:00 - 20:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 52,00 €

Kursbeschreibung siehe K504-241

K800-241

Workshop: Die Körperstimme finden und kreativ nutzen

2 Tage, 02.03.2024, 03.03.2024

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr, 30 Min. Pause

Sonntag, 10:00 - 17:00 Uhr, 30 Min. Pause

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Kursgebühr: 69,00 €

Anmeldung erforderlich!

Die Körperstimme finden bedeutet, den Körper als Instrument kennenzulernen und zu nutzen, um müheloser, kraftvoller und dadurch lebendiger zu sprechen.

Ein zentrales Anliegen im Workshop ist es, jahrelange Angewohnheiten, die der natürlichen Atmung und dem persönlichen Stimmausdruck schaden, zu de-automatisieren. Stimmtraining erfordert eine wachere Aufmerksamkeit für sich selbst, eine Schärfung des Bewusstseins für physische und innere Vorgänge, möglichst heiter und doch gewissenhaft.

Stress und Überforderung können die Stimme und den Sprechausdruck erheblich beeinflussen.

Oft klingen wir eng, tonlos, heiser oder zu angespannt und zwanghaft laut, wir reden viel zu hektisch und atemlos. So behindern wir unser Stimmpotential und vergessen leicht, was immer vorhanden ist: Körper-, Atem- und Resonanzräume ermöglichen Entspannung, Weite, Loslassen. So schaffen wir die sichere Grundlage und das Vertrauen, uns den Worten zur Verfügung zu stellen. Das Körpergefühl wird harmonisiert, das Atemzentrum gestärkt, die Stimmresonanz erweitert und stabilisiert und der gesamte Sprachausdruck lebendiger, leichter, sinnlicher. Ausstrahlung entsteht, mehr Kraft und Kompetenz in der alltäglichen und fachlichen Kommunikation.

Der Dozent Martin Pfisterer ist Schauspieler, Sprecher und Sprechtrainer.

Mehr Informationen zum Dozenten unter www.martin-pfisterer.de

Hinweis: Der Workshop wird gefördert von der Kulturabteilung der Stadt Kaufbeuren.

Styling & Mode

K702-241

Blitzmakeup für alle ab 25 Jahren

in 7 Minuten gepflegt und frisch auftreten
Michaela Kößler

1 Vormittag, 26.04.2024

Freitag, 09:15 - 11:45 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 36,00 €

Kleingruppe max. 6 Personen

Zahlreiche Frauen haben mit einem einfachen Tages-Make-up Probleme und kommen schlecht mit dem Schminken zurecht. Ihnen fehlt die Erfahrung oder der Mut, etwas Neues auszuprobieren?

Wir finden für jede das perfekte Alltags-

Makeup, mit dem Sie jung, frisch und gepflegt



wirken, ohne überschminkt zu sein. Trauen Sie sich!

Materialkosten von ca. 10 € werden im Kurs eingesammelt.

Bitte kommen Sie ungeschminkt und eingecremt.

Michaela Kößel, Visagistin

K704-241

Blitzmakeup 50+

in 7 Minuten gepflegt und frisch auftreten

Michaela Kößler

1 Vormittag, 17.05.2024

Freitag, 09:15 - 11:45 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 36,00 €

Kleingruppe max. 6

Personenkursbeschreibung siehe K702-241

K706-241

Blitzmakeup für alle ab 25 Jahren

in 7 Minuten gepflegt und frisch auftreten

Michaela Kößler

1 Vormittag, 07.06.2024

Freitag, 09:15 - 11:45 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 36,00 €

Kleingruppe max. 6 Personen

Kursbeschreibung siehe K702-241



Persönlichkeitsbildung/ Kommunikation

A001-241

Mit Begeisterung in den Ruhestand

Jürgen Wendlinger und Christine Hoch
2 Tage, 23.04.2024, 30.04.2024

Dienstag, 16:00 - 19:00 Uhr

Landratsamt Ostallgäu, Marktoberdorf
Keine Teilnahmegebühr, Anmeldung
erforderlich

Dieser Kurs ist offen für Mitarbeiterinnen und
Mitarbeiter aller Berufsgruppen und auch für
Interessierte, die sich schon in den ersten
Jahren ihres „Rentnerdaseins“ befinden und
neue Impulse suchen.

Gemeinsam mit Gleichgesinnten beantworten
Sie Fragen wie:

- Wo stehe ich? Was habe ich beruflich erreicht?
- Was war gut in meiner Berufstätigkeit?
- Was ist für mich wirklich wichtig?
- Wie kann ich meine Bedürfnisse und Werte im Ruhestand leben?
- Wie kann ich die neu gewonnene Zeit zufrieden und aktiv gestalten?
- Möchte ich meine beruflichen Erfahrungen einsetzen, um mich ehrenamtlich zu engagieren?
- Welche Ziele sind noch offen? Wie setze ich diese konkret um?
- Welche nächsten Schritte sind für mich sinnvoll?

Leitung: Jürgen Wendlinger, Bildungsberatung
Kaufbeuren und Christine Hoch,
Bildungsberatung Landratsamt Ostallgäu
Anmeldung: Christine Hoch, Landratsamt
Ostallgäu, Tel.: 08342 911 293, E-Mail:
christine.hoch@lra-oal.bayern.de

A002-24-1

Entwickle deine innere Stärke: Erfahre, wie du stressige Situationen meisterst und zuversichtlich durchs Leben gehst

Christine Hoch und Anja Stieber

1 Tag, 16.05.2024

Donnerstag, 16:30 - 19:30 Uhr

Landratsamt Ostallgäu, Marktoberdorf

Gebühr: 40,00 €

Stärke deine Resilienz und meistere die
Herausforderungen des Lebens im interaktiven

3-stündigen Workshop. In einer Welt, die
ständig im Wandel ist und uns mit
unterschiedlichen Belastungen konfrontiert, ist
es entscheidend, eine innere Stärke zu
entwickeln, um mit Stress, Unsicherheit und
Veränderungen umzugehen.

Dieser Workshop bietet dir die Möglichkeit,
deine mentale Widerstandskraft zu stärken und
dich auf ein Leben von Zufriedenheit und
innerer Gelassenheit vorzubereiten. Der
Workshop bietet eine ausgewogene Mischung
aus Impulsen, praktischen Übungen, Reflexion
und Gruppenaustausch. Du wirst in einer
unterstützenden und inspirierenden Umgebung
neue Erkenntnisse gewinnen und wertvolle
Verbindungen zu Gleichgesinnten knüpfen.
Leitung: Anja Maria Stieber (Business & Life
Coach, Coach für ganzheitliche Gesundheit
und Corporate Well-being) und Christine Hoch,
Bildungsberatung Ostallgäu
Anmeldung: Christine Hoch, Bildungsberaterin
Landkreis Ostallgäu, Tel. 08342-911-293 oder
per E-Mail: christine.hoch@lra-oal.bayern.de

A003-241

Seminar: Wo soll meine Lebens-Reise (noch) hingehen?

Unbekannt

1 Tag, 10.02.2024

Samstag, 09:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: inkl. Mittagessen: 70,00 €

Ort: Leitershofen, Krippackerstr. 6

Anmeldung: Tel. 0821 3166-2131;

E-Mail: maennerseelsorge@bistum-
augsburg.de

Diese Frage stellen sich junge Männer und
auch Männer in der Lebensmitte und im letzten
Lebensdrittel. Das Seminar bietet die
Möglichkeit, sich mit den Fragen dieser
Lebensphase auseinanderzusetzen:

- Wo stehe ich gerade in meinem Leben?
- Was und wie will ich noch leben?
- Was liegt mir am Herzen, das noch auf Erfüllung wartet?
- Was will ich weitergeben?

Das Seminar ist für Männer im Alter von 45 –
65 Jahren. Männer anderer Altersstufen, die
diese Lebensfragen ansprechen, sind herzlich
willkommen.

Leitung: Peter Karl, Sozialpädagoge,
Traumatherapeut, Jungen- und Männercoach



A004-241

Frühjahrsputz für die Seele

Siglinde Eschenbach

1 Abend, 18.03.2024

Montag, 19:30 - 21:00 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42,
87600 Kaufbeuren

Gebühr: 7,00 €

Wie wichtig es für einen kraftvoll und freudig gelebten Alltag ist, tägliche Seelenpflege zu betreiben, erfahren Sie an diesem Abend. Überhören wir nämlich unsere Seele, meldet sich unser Körper – mit Beschwerden. Er „beschwert“ sich. Mittels zahlreicher wertvoller Impulse bekommen Sie vielfältigste Möglichkeiten an die Hand, wie Sie fortan optimale Seelenpflege betreiben und sich dadurch glücklicher, gesünder und leistungsfähiger fühlen.

A005-241

Jedes Kind ist anders

Christina Candel

1 Abend, 20.03.2024

Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42,
87600 Kaufbeuren

Gebühr: 7,00 €

Kind ist nicht gleich Kind, sondern jedes auf seine Weise ganz besonders! Spätestens beim zweiten Kind merken Eltern erleichtert, dass ihre Kinder nicht nur ein Produkt ihrer Erziehung sind, sondern, dass jedes Kind eine ganz eigene Persönlichkeit hat. Und diese stellt Eltern vor ganz eigenen Herausforderungen, denn: Manches Kind verstehen wir auf Anhieb, weil wir uns selber in ihm gespiegelt sehen. Ein anderes Kind ist uns von seiner Persönlichkeit eher fremd, so, dass wir uns immer wieder fragen, warum es so tickt, wie es tickt...

Und auch wir Eltern haben ganz eigene Persönlichkeiten. Über Infos und Übungen möchten wir uns diesen Themen stellen, sie leichter erkennen und Handlungsmöglichkeiten daraus erschließen, die den Umgang zwischen Eltern und Kinder erleichtern.

Referentin: Christina Candel, Dipl.-
Sozialpädagogin (FH),

A006-241

Umgang mit Gefühlen in der Familie - so gelingt der Alltag leichter

Christina Candel

1 Abend, 10.04.2024

Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42,
87600 Kaufbeuren

Gebühr: 7,00 €

Wenn unser Kind weint, jammert, wütend oder verärgert ist, ist es nicht immer in Not und braucht unsere Zuwendung. Manchmal braucht es eine andere Reaktion von uns, damit es lernt seine Gefühle zu regulieren und „runterzukommen“. Denn Gefühle sind nicht gleich Gefühle. Für uns Erwachsene ist es wichtig, diese unterschiedlichen Gefühle zu erkennen, um zu wissen, wie wir unser Kind konstruktiv begleiten können. Wie das gelingen kann schauen wir uns über unterschiedliche Situationen gemeinsam an. Referentin: Christina Candel, Dipl.-Sozialpädagogin (FH)

A007-241

Selbstzweifel adieu - hinein in ein selbstbewussteres Leben

Petra Finkbeiner

1 Abend, 17.04.2024

Mittwoch, 18:30 - 21:30 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42,
87600 Kaufbeuren

Gebühr: 19,00 €

Kennen Sie das, Sie möchten etwas Neues ausprobieren, sind sich aber unsicher, ob Sie es schaffen und machen es dann doch nicht? Sie fühlen sich blockiert und Ihnen kommen öfter Gedanken wie "Ich kann das nicht" und "ich schaffe das nicht" in den Sinn? Wenn Sie diese Fragen mit Ja beantworten können, dann ist dieser Workshop richtig für Sie. Wir gehen den Ursachen auf den Grund und Sie lernen Methoden, wie Sie mit Ihren Selbstzweifeln besser umgehen können. In dem Kurs wird auf die Begrifflichkeiten und Bedeutungen von Selbstwert, Selbstliebe, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein und deren Zusammenhang eingegangen.

Auch das Unterbewusstsein und dessen Bedeutung wird erklärt, um zu verdeutlichen, wie groß der unbewusste Einfluss (z.B. alte Glaubenssätze) ist. Es werden Glaubenssätze erarbeitet und die entsprechenden Affirmationen formuliert, so dass die Teilnehmer diese selbst anwenden können. Zudem werden Methoden anzuwenden, die aufzeigen, welche Kraft unser Unterbewusstsein hat. Ein motivierender Workshop, der dabei unterstützt, die Gründe für den Selbstzweifel aufzudecken und sich aktiv zu stärken.

A009-241

Entrümpeln - für ein befreites Leben! Workshop

Andrea Kühme

1 Abend, 07.06.2024

Freitag, 18:30 - 21:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 19,00 €



An diesem Abend beschäftigen wir uns damit, wie wir unser Leben im Innen und Außen entrümpeln können.

Wir setzen uns intensiv auseinander mit den vielen Formen, in denen uns "Gerümpel" begegnet und was wir loshaben wollen:

- weg mit unnötigem Ballast,
- weg mit dem Arbeitsstress,
- weg mit allem Halbherzigen,
- weg mit allen Selbstblockaden und Eigentoren,
- weg mit den hohen Ansprüchen,
- weg mit den Schuldzuweisungen,
- weg mit den "geistigen Viren",
- weg mit den Bremsern.

Mit konkreten und praktischen Fragestellungen werden wir uns mit unserem privatem und beruflichen "Gerümpel" auseinandersetzen.

A010-241

Wie die Gedanken endlich Ruhe finden: Die Entdeckung der inneren Schalter

Seminar

Peter Bergholz

1 Tag, 08.06.2024

Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr, 30 Min. Pause
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
39,00 €

Endlich wieder abschalten können, besser schlafen, auch im starken Stress gelassen bleiben und zuversichtlich nach vorne schauen können. Erleben Sie, wie Ihre drei inneren Schalter Druck, Ängste, Grübeln und Pessimismus sofort unterbrechen können - und Ruhe in die Gedanken bringen. Und darauf kommt es an! Denn ruhige Gedanken sind unser höchstes Gut! Über sie finden wir Zugang zu unseren Potentialen, zur Liebe, zum Selbsterkennen und problemlösenden Bewusstsein. Alles wird leichter, wenn wir auch mitten im Alltag unsere Gedanken beruhigen können: Wir können besser loslassen und wieder loslegen, mit Freude lernen, uns abgrenzen, konzentrieren und motivieren. Und die Momente abrufen, nach denen sich die Seele sehnt.

Die inneren Schalter wirken so stark, weil sie den Ventralen Vagus aktivieren. Dieser Teil des Nervensystems ist, vereinfacht ausgedrückt, für die positiven Seiten des Lebens zuständig, für Regeneration, Resilienz und Heilungsprozesse. Für soziale Offenheit und innere Kohärenz.. Er wird deshalb auch als Selbstheilungs-Nerv, Gute Gefühle-Nerv oder Smart Vagus bezeichnet. Er wurde erst vor wenigen Jahren von dem amerikanischen Neuroforscher Stephen Porges entdeckt. Wecke diesen Nerv! Mehr brauchst Du im Grunde nicht Und es ist einfacher als du denkst!

Kursleitung: Peter Bergholz, Dipl.-Psychologe und Buchautor

A012-241

Folge deinem Herzen und lebe deine Träume!

Klaus-Peter Macke

1 Abend, 15.04.2024

Montag, 19:00 - 20:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 7,00 €

Sie fühlen sich getrieben und gehetzt und haben nie wirklich Zeit für sich und Ihre Wünsche? Ihr Lebensalltag ist von Routinen bestimmt, Sie sind gelangweilt, unzufrieden oder überfordert und Sie fragen sich, ob das schon alles in Ihrem Leben gewesen sein soll? An diesem Abend geht es auch um die

machtvollen, alten Glaubenssätze, die uns davon abhalten, unsere wahren Lebensträume zu leben, Glaubenssätze, die uns immer noch einschränken und im „Hamsterrad“ gefangen halten. Wir schauen hin, was ist die „Story“, die wir über uns selber erzählen und wir werden erkennen, wie wir gelebt werden bzw. wie wir das Leben von anderen (lernen) leben.

Zudem erfahren Sie auch, auf welche Weise Ihnen Coaching dabei helfen kann, sich auf Ihre nicht gelebten Herzenswünsche zu besinnen. So können Sie zu Ihrer Kraft, Ihrer Leichtigkeit und Ihrer Lebensfreude finden. Es fällt Ihnen leichter, Ihre tiefen Sehnsüchte, Träume und Ihren Lebenssinn zu erkennen und Sie fassen neuen Mut, diese Dinge auch umzusetzen. Kursleitung: Klaus-Peter Macke, Coach und Heilpraktiker

A013-241

Wie tickt mein Gegenüber? Die Biostruktur-Analyse

Andrea Kühme

1 Abend, 10.06.2024

Montag, 19:00 - 21:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 14,00 €

Menschenkenntnis bzw. "wie tickt mein Gegenüber" ist die Fähigkeit, das Verhalten oder den Charakter von Menschen aufgrund eines ersten Eindrucks richtig einzuschätzen, zu erkennen und zu beurteilen, wie auch vorherzusagen, wie sie denken und wie sie handeln werden. Entscheidende Faktoren für diese Fähigkeit sind Lebenserfahrung, Intuition, Intelligenz und Weisheit. Diese Fähigkeit ist nicht angeboren, sondern man erwirbt sie durch den häufigen Umgang mit Menschen und durch Erfahrung mit vielen unterschiedlichen Menschen. Menschenkenntnis kann genutzt werden, um Menschen richtig zu beurteilen, sie zu motivieren, um anderen Menschen einen guten



Rat zu geben, tiefere Beziehungen einzugehen usw. Auch im Verkauf spielt die Menschenkenntnis eine sehr wichtige Rolle. Die besten Verkäufer kennen die individuellen Bedürfnisse ihrer Kunden. So entstehen zügige Kaufabschlüsse und die Kundenzufriedenheit steigt. Zur theoretischen Aneignung von Menschenkenntnis ist insbesondere die Biostruktur-Analyse geeignet.

A014-241

Worte machen reich!

Siglinde Eschenbach

1 Abend, 12.03.2024

Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42,

87600 Kaufbeuren

Gebühr: 7,00 €

Wie das funktioniert? – Genau das erfahren Sie an diesem Abend. Außerdem gibt es dort unter anderem eine „Wort-Verkostung“ und zahlreiche Beispiele, wie Sie durch eine bewusste Wortwahl Ihr Leben schöner, leichter, glücklicher, reicher gestalten. In der Familie ebenso wie im Beruf. Lassen Sie sich überraschen, wie einfach Sie die Anregungen sofort in Ihrem Alltag umsetzen und wie schnell Sie die positive Wirkung spüren.

A015-241

Hochsensibilität verstehen - Einblicke in ein facettenreiches Persönlichkeitsmerkmal

Jeanine Witzke

1 Abend, 13.05.2024

Montag, 19:00 - 21:00 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42,

87600 Kaufbeuren

Gebühr: 8,00 €

Hochsensibilität ist weit mehr als eine Modeerscheinung - aber keine Krankheit oder schlechte Angewohnheit. Was also genau ist Hochsensibilität und was macht hochsensible Menschen aus? Am Infoabend erfahren Sie mehr über die vielfältigen Facetten der Hochsensibilität und gewinnen ein tieferes Verständnis für diese besondere Persönlichkeitsmerkmal.

Kursleitung: Jeanine Witzke, Master Soziologie

A016-241

Streiten- nein, danke!

Kompetente und lösungsorientierte Mediation bei Konflikten

Hannelore Grimm

1 Abend, 14.05.2024

Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42,

87600 Kaufbeuren

Gebühr: 7,00 €

Die kompetente und lösungsorientierte

Mediation ist sowohl bei Familien- und Nachbarstreit als auch bei Konflikten am Arbeitsplatz sehr hilfreich. Auch wenn wir eine Sprache sprechen, kommt es bei der Kommunikation häufig zu Konflikten. Oft scheinen Situationen verfahren und eine Lösung ist in weiter Ferne. An diesem Abend wird die Mediation als Alternative zum Gerichtsprozess vorgestellt. Es wird erläutert, wann Mediation sinnvoll ist und wie wichtig verständliche und wertschätzende Kommunikation im Einigungsprozess ist. Kursleitung: Hannelore W. Grimm, Wirtschaftsmediatorin

A017-241

Workshop: Umgang mit Konflikten in der Familie, mit Nachbarn und in der Arbeit

Hannelore Grimm

1 Tag, 15.06.2024

Samstag, 10:00 - 14:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 24,00 €

Auch wenn wir eine Sprache sprechen, kommt es bei der Kommunikation häufig zu Konflikten - privat wie beruflich. Gerade an Feiertagen, bei Familienfesten oder auch Weihnachten kommt es wieder wieder mal zu Unstimmigkeiten und Konflikten. Und oft scheint die Situation verfahren und eine Lösung ist in weiter Ferne. Anhand verschiedener Übungen und mit konkreten Anwendungen werden Sie in diesem Workshop erfahren, dass die kompetente und lösungsorientierte Mediation sowohl bei Familien- und Nachbarstreit als auch bei Konflikten am Arbeitsplatz sehr hilfreich ist. Kursleitung: Hannelore W. Grimm, Wirtschaftsmediatorin

Verbraucherbildung und Recht

A020-241

Herausforderung Demenz

Gisela Roscher

1 Abend, 05.06.2024

Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42,

87600 Kaufbeuren

Keine Kursgebühr - Anmeldung erforderlich

An diesem Abend nähern wir uns dem Krankheitsbild Demenz aus verschiedenen Perspektiven:

- Symptome und Diagnostik
- Begegnung und Pflege sowie
- bestehende Hilfsmöglichkeiten



Sie haben die Möglichkeit, sich mit der Referentin auszutauschen und Ihre konkreten Fragen zu stellen.

Kursleitung: Gisela Roscher, Dipl-Sozialpädagogin (FH)

A022-241

Testamentsgestaltung

Rechtsanwältin Susanne Kristin

1 Abend, 19.03.2024

Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42, 87600 Kaufbeuren

Gebühr: 7,00 €

Die Testamentsfrage betrifft nicht nur alte und kranke Menschen. Das Ableben eines Menschen bringt ohne entsprechende Regelungen oft große Probleme mit sich. Auch jüngere Menschen können plötzlich versterben, ohne die Erbschaft geregelt zu haben.

An diesem Abend vermittelt die Referentin einen Überblick über die gesetzlichen Bestimmungen der Erbfolge. Was geschieht, wenn nichts geregelt wurde? Es werden aber auch die Möglichkeiten aufgezeigt, die jeder von uns im Rahmen seines Selbstbestimmungsrechtes hat, z.B. indem man durch ein Testament bestimmt, was mit dem Erbe geschehen soll. Dabei ist es wichtig, dass ein Testament rechtswirksam ist.

A023-241

Vorweggenommene Erbfolge

Rechtsanwältin Susanne Kristin

1 Abend, 24.04.2024

Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42, 87600 Kaufbeuren

Gebühr: 7,00 €

Die Testamentsfrage betrifft nicht nur alte und kranke Menschen. Das Ableben eines Menschen bringt ohne entsprechende Regelungen oft große Probleme mit sich. Auch jüngere Menschen können plötzlich versterben, ohne die Erbschaft geregelt zu haben. An diesem Abend vermittelt die Referentin die wesentlichen Inhalte der vorweggenommenen Erbfolge. Ist es sinnvoll, bereits zu Lebzeiten Vermögen an Angehörige zu übertragen? Und wenn ja, in welcher Form?

A025-241

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung - warum ist das wichtig?

Werner Krebs

1 Abend, 12.04.2024

Freitag, 19:00 - 21:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 8,00 €

An diesem Abend erfahren Sie alles Wichtige zur Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung. Es wird aufgezeigt, welche teilweise dramatischen Folgen durch das Fehlen dieser Vorsorgedokumente entstehen können, und wie Sie unerwünschte Lebensverlängerungen durch z.B. eine künstliche Ernährung vermeiden können. Jeder volljährige sollte diese beiden Dokumente haben. Der Gesetzgeber sieht durch das seit Januar 2023 geltende Notfallvertretungsrecht (§ 1358 BGB) ein nur eingeschränktes Vertretungsrecht vor. Ein vom Betreuungsgericht bestellter Berufsbetreuer ist ohne Vorsorgevollmacht oft die Realität. Weiterhin werden die Themen Pflege (finanziell) und Testament mit besprochen, da hier erhebliches Überraschungspotential mit generationsübergreifenden Folgen schlummert. Ergänzend erfahren Sie alles aktuelle zum Thema „ Verbot der Hilfe zur Selbsttötung“ nach § 217 BGB. Bitte Schreibunterlagen mitbringen. Kursleiter: Werner Krebs, zertifizierter Berater Hospizakademie

A026-241

Früher in Rente? So wenig Rentenabschläge wie möglich in Kauf nehmen

Steffen Arndt

1 Abend, 28.06.2024

Freitag, 19:00 - 20:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 7,00 €

Der Referent zeigt auf, wie der bestmögliche Weg in die Rente aussehen kann. Es werden die Voraussetzungen der einzelnen Altersrenten unter Berücksichtigung der Anhebung des Renteneintrittsalters auf das 67. Lebensjahr aufgezeigt sowie der bestmögliche Übergang in Rente aus Arbeitslosigkeit, Krankheit, Schwerbehinderung und Altersteilzeit erklärt. Angesprochen werden auch die Voraussetzungen und Möglichkeiten einer Rente wegen Erwerbsminderung. Zudem werden die häufigsten Fehler der Betroffenen, Ärzte und Behörden angesprochen. Steffen Arndt, gerichtlich registrierter Rentenberater

A028-241

(Online) Sicher und ertragreich anlegen

Florian Herfurth

1 Abend, 20.03.2024

Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 6,00 €

Die Teilnehmer/innen erhalten vor dem Kursbeginn die Zugangsdaten bzw. einen Zugangslink.



Bei diesem Online-Kurs erfahren Sie, wie Sie Geld lukrativ anlegen können, ohne das Kapital sehr lange zu binden und allzu große Risiken einzugehen. Wir betrachten dabei Sparprodukte, Fonds und ETFs, Anlagezertifikate und Vermögensverwaltungen und prüfen, ob Sie damit die nach wie vor hohe Inflationsrate ausgleichen können. Gleichzeitig werfen wir einen Blick darauf, welche Produkte ein faires Preis-/Leistungsverhältnis haben, damit Sie als Anleger davon ebenfalls profitieren und nicht nur Banken und Versicherungen verdienen.

Auf Wunsch erhalten Sie die Vortragspräsentation per E-Mail zugestellt.
Referent: Florian Herfurth, Bankkaufmann
Der Vortrag findet online statt. Die Teilnehmer müssen sich dazu bitte unter folgendem Link anmelden:

A029-241

(Online) Finanzausblick aktuell

Florian Herfurth

1 Abend, 03.04.2024

Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 6,00 €

Die Teilnehmer/innen erhalten vor dem Kursbeginn die Zugangsdaten bzw. einen Zugangslink.

Im regelmäßigen Vortrag "Quartalsausblick" beleuchten wir wichtige, aktuelle

Finanzthemen:

- Situation der wirtschaftlichen Lage in Deutschland und der Welt
- Analyse von Themen besonderer Bedeutung (z.B. Inflation)
- Trends in der Geldanlage und bei Finanzierung

- Änderungen bei Steuern und Recht

Anmeldung und Zugangslink unter:

<https://join.next.edudip.com/de/webinar/marktausblick-2-halbjahr-2022/1814900>

Referent: Florian Herfurth, Bankkaufmann

A030-241

Baufinanzierung - Wissenswertes rund um die Immobilienfinanzierung

Ralf Wachter

1 Abend, 26.02.2024

Montag, 18:30 - 20:30 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42, 87600 Kaufbeuren

Gebühr: 7,00 €

An diesem Abend erhalten Sie allgemeine, neutrale Informationen über die Finanzierung von Immobilien.

- Wir beschäftigen uns mit folgenden Fragen?
- Wer finanziert Immobilien?
- Welche Bausteine stehen zur Verfügung?

- Fördermittel
- Wie viel Eigenkapital brauche ich?
- Wie wird ein Darlehen besichert?
- Wie wird ein Darlehen getilgt?
- Welche Versicherungen sind sinnvoll und nötig?
- Was ist beim effektiven Jahreszins zu beachten?

A032-241

Versicherungen: keiner will sie, jeder hat sie!

Ralf Wachter

1 Abend, 28.02.2024

Mittwoch, 18:30 - 20:30 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42, 87600 Kaufbeuren

Gebühr: 7,00 €

An diesem Abend erfahren Sie, welche Versicherungen Sie tatsächlich benötigen, welche weniger wichtig oder sogar unnötig sind. Hierbei wird die Notwendigkeit von Versicherungen für Privatpersonen und das individuelle Risikomanagement für Firmen und Freiberufler durchgesprochen. Explizit gehen wir auf existenzbedrohende Risiken und sinnvolle Absicherungen ein.

Ebenso werden die möglichen Fallstricke im Kleingedruckten der Versicherungsbedingungen beleuchtet. Sie erhalten Tipps, auf was Sie achten sollten und wie Sie sich im Dschungel der Angebote zurechtfinden.

A033-241

Online-Workshop: KI-Systeme im Alltag für sich nutzen

Hartmut Nehme

1 Abend, 18.03.2024

Montag, 18:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 25,00 €

Online-Workshop: Die Teilnehmer/in erhalten vor Beginn einen Zugangslink.

1997 rückte das Thema künstliche Intelligenz (KI) zum ersten Mal in den Fokus der Öffentlichkeit, als der Computer Deep Blue gegen den damaligen Schach Weltmeister Kasparov gewann. In den folgenden Jahren war das Thema KI bei vielen Menschen eher negativ besetzt.

KI wurde von großen Konzernen zur Verhaltensanalyse von Nutzern im Internet eingesetzt. Die dabei gewonnenen Daten wurden für zielgerichtete Werbung oder Produktentwicklungen genutzt. Mit dem Aufkommen der digitalen Sprachassistenten zeigen sich verstärkt die Vorteile von KI für Privatleute. Neue Lösungen wie ChatGPT oder DALL-E steigern die Interaktionen von KI-Systemen und ihren Nutzern und bieten dadurch eine Vielzahl von neuen Möglichkeiten. Der



Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der persönlichen Nutzung dieser Dienste anhand von zahlreichen Beispielen.

Hartmut Nehme, Dipl.-Ing. Elektrotechnik; seit rund 20 Jahren Dozent für digitale Themen.

A034-241

Online: Richtig investieren in Aktien und ETFs

Hartmut Nehme

1 Abend, 03.06.2024

Montag, 18:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 25,00 €

Die Teilnehmer/in erhalten vor Beginn einen Zugangslink.

Zeiten höher Inflation und geringen Zinsen auf Spareinlagen lohnt es sich, über alternative Anlageformen nachzudenken. Aktien und ETFs bieten auf längere Sicht eine gute Möglichkeit für einen erfolgreichen Vermögensaufbau sowie für die Absicherung unserer vorhandenen Rücklagen.

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der wachstumsorientierten Anlageform in Aktien sowie dem sicherheitsorientierten Investment in ETFs. Bei ETFs handelt es sich um börsengehandelte Indexfonds, welche die Zusammensetzung und Wertentwicklung eines Wertpapierindex (z.B. DAX) nachbilden. Wir besprechen die Grundlagen und Unterschiede beider Anlageformen und zeigen die praktische Umsetzung der persönlichen Anlagestrategie auf.

Hartmut Nehme, Dipl.-Ing. Elektrotechnik; seit rund 20 Jahren Dozent für digitale und Finanzthemen.

A035-241

Vortrag und Workshop:

Bauen im Bestand - Dachausbau und Wohnfläche schaffen

Wolfgang Schoch

1 Tag, Samstag, 08.06.2024,

09:30 - 15:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5 ,

Gebühr: 25,00 €

Am Vormittag bekommen Sie wichtige Informationen zum Thema Bauen im Bestand. Am Nachmittag können Sie Ihre konkreten Fragen stellen, die im Workshop dann gemeinsam besprochen werden. Die Raumreserven unter dem Dach sind zu schade, um sie nur als Abstellraum zu nutzen. Mit einem Dachausbau lässt sich wertvoller und günstiger Wohnraum gewinnen. Der Ausbau des Dachstuhls erfordert allerdings eine sorgfältige Planung und oft ist auch eine Baugenehmigung erforderlich.

Viele Flächen unter dem Dach sind geeignet zum Ausbau zu Wohnzwecken, sei es zur Erweiterung einer bestehenden Wohnung, oder komplett als neue Einheit. Wer sich an den Dachausbau wagt, sollte auf die Hilfe von Profis setzen. Andererseits können viele Arbeiten auch selbst erledigt werden, was die Kosten senkt.

Inhaltsübersicht:

- Baugenehmigung
- Bauliche Voraussetzungen
- Dämmung und Sicherheit
- So kann der Platz genutzt werden
- Kosten des Dachausbaus
- Alternativen zum Dachausbau

Referent: Wolfgang Schoch, Zimmerermeister und Betriebswirt des Handwerks

A037-241

Workshop: Schafkopfen - Grundkurs

Dieter Rösch

1 Tag, 27.04.2024

Samstag, 10:00 - 15:00 Uhr, 60 Min. Pause
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 15,00 €

Das traditionelle deutsche Kartenspiel Schafkopf ist auch als Bayerischer Schafkopf oder Bayerisch-Schafkopf bekannt. Es ist zu Recht eines der beliebtesten und verbreitetsten Kartenspiele Bayerns und es gilt sogar als Teil der altbayrischen und der fränkischen Lebensart. Schafkopf erfordert auch ein gewisses Maß an strategischem Denken. Leider können es immer weniger Leute spielen und es gerät deshalb zunehmend in Vergessenheit. In diesem Anfängerkurs werden die Grundlagen des Spiels erklärt und vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

A038-241

Workshop: Schafkopfen - Aufbaukurs

Dieter Rösch

1 Tag, 08.06.2024

Samstag, 10:00 - 15:00 Uhr, 60 Min. Pause
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 15,00 €

Das traditionelle deutsche Kartenspiel Schafkopf ist auch als Bayerischer Schafkopf oder Bayerisch-Schafkopf bekannt. Es ist zu Recht eines der beliebtesten und verbreitetsten Kartenspiele Bayerns und es gilt sogar als Teil der altbayrischen und der fränkischen Lebensart. Schafkopf erfordert auch ein gewisses Maß an strategischem Denken. Leider können es immer weniger Leute spielen und es gerät deshalb zunehmend in Vergessenheit. In diesem Anfängerkurs werden die Grundlagen des Spiels erklärt und vermittelt.



Vorkenntnisse: Geringe Vorkenntnisse sind erforderlich (siehe auch Kurs A050 Workshop Schafkopf Grundlagen am 27. April).

Energie und Umwelt

A040-241

(Online) Vortrag: Heizenergie und Strom sparen mit Komfort

1 Nachmittag, 19.02.2024

Montag, 12:30 - 14:00 Uhr

Keine Kursgebühr - Anmeldung erforderlich

Hier gehts zu Anmeldung: (Anmeldelink & Login):<https://join.next.edudip.com/de/webinar/heizenergie-und-strom-sparen-mit-komfort/1963572>

Mit dem richtigen Wissen lässt sich Geld sparen und das Klima schützen. Denn: Energiesparen ist einfach und muss auch nicht mit großen Einschränkungen oder Investitionen verbunden sein. Mit simplen Maßnahmen und Verhaltensänderungen besteht in fast jedem Haushalt ein Einsparpotential von 10-20 Prozent. In diesem Vortrag werden Ihnen einfache und schnell umsetzbare Tipps vermittelt.

Zielgruppe: Mieter:innen und Eigentümer:innen
Referent: Norbert Endres, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

A041-241

(Online) Vortrag: Abrechnungen von Energierechnungen verstehen (Strom, Wärme)

1 Abend, 20.02.2024

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

Keine Kursgebühr - Anmeldung erforderlich

Anmeldelink & Login:

<https://join.next.edudip.com/de/webinar/energiekosten-verstehen-was-bedeutet-meine-abrechnungen/1909047>

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.

Zielgruppe: Mieter:innen und Eigentümer:innen
Referent: Gisela Kienzle, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

A042-24 1

(Online) Vortrag: Die Wärmepumpe - Vorteile und Einsatzzwecke

1 Nachmittag, 12.03.2024

Dienstag, 12:30 - 13:30 Uhr

Keine Kursgebühr - Anmeldung erforderlich

Anmeldelink & Login:

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

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.

Zielgruppe: Hausbesitzer:innen

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

A043-241

(Online) Vortrag: Heizungserneuerung - richtig anpacken!

1 Abend, 19.03.2024

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

Keine Kursgebühr - Anmeldung erforderlich

Anmeldelink & Login:

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

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.

Zielgruppe: Hausbesitzer:innen

Referentin: Gisela Kienzle, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

A044-241

(Online) Vortrag: Photovoltaik- Strom selbst erzeugen!

1 Nachmittag, 17.04.2024

Mittwoch, 12:30 - 13:30 Uhr

Keine Kursgebühr - Anmeldung erforderlich

Anmeldelink & Login:

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

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



A045-241

(Online) Vortrag: Heizungserneuerung ab 2024 - Alles rund um das Heizungsgesetz

1 Abend, 23.04.2024

Dienstag, 19:00 - 20:00 Uhr

Keine Kursgebühr - Anmeldung erforderlich

Anmeldelink & Login:

<https://join.next.edudip.com/de/webinar/heizungserneuerung-ab-2024-alles-rund-um-das-neue-heizungsgesetz/1965030>

Mit dem neuen Heizungsgesetz

(Gebäudeenergiegesetz) leitet Deutschland die Energiewende im Gebäudereich ein. Somit wird der Einsatz von Erneuerbaren Energien beim Einbau neuer Heizungen verpflichtend. In unserem Online-Vortrag erfahren Sie, was ab dem 1. Januar 2024 gilt und wie Sie beim Heizen auf Erneuerbare Energien umsteigen können.

Zielgruppe: Hausbesitzer:innen

Referent: Thomas Bugert, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

A046-241

(Online) Vortrag: Anbieterwechsel - Gewusst wie!

1 Nachmittag, 15.05.2024

Mittwoch, 12:30 - 13:30 Uhr

Keine Kursgebühr - Anmeldung erforderlich

Anmeldelink & Login

<https://join.next.edudip.com/de/webinar/anbieterwechsel-gewusst-wie/1963674>

Der Strom- und Gasmarkt hat sich wieder belebt und Verbraucher:innen können aus einer großen Auswahl an Tarifen wählen. Die günstigsten neu abschließbaren Stromtarife sind aber immer noch teurer als vor der Energiekrise, ebenso die Gaspreise. Es ist davon auszugehen, dass die Preise in den nächsten 1 bis 2 Jahren auf einem hohen Niveau bleiben werden. Neukundentarife sind jedoch meist günstiger als Bestandspreise. Im Vortrag erfahren Sie, wie Sie bei der Tarifsuche und dem Tarifwechsel vorgehen sollten.

Zielgruppe: Mieter:innen und Eigentümer:innen

Referentin: Christine Schaller,

Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

A047-241

(Online) Vortrag: Mit Sonne rechnen - Das eigene Dach nutzen

Mittwoch, 15.05.2024, 19:30 - 21:00 Uhr

Keine Kursgebühr - Anmeldung erforderlich

Anmeldelink & Login:

<https://join.next.edudip.com/de/webinar/mit-sonne-rechnen-das-eigene-dach-nutzen/666218>

Mit Sonne heizen oder selbst Strom produzieren? Gründe für die Nutzung der

Sonne gibt es viele: steigende Strom- und Gaspreise, Klimaschutz oder der Wunsch nach Energieautarkie. Bei diesem Vortrag gehen wir auf Stromerzeugung durch eine Photovoltaik-Anlage und Warmwasserbereitung durch eine Solarthermieanlage ein.

Zielgruppe: Hausbesitzer:innen

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

A048-241

(Online) Vortrag: Heizungserneuerung - Wie packt mans richtig an?

Dienstag, 04.06.2024, 18:00 - 19:30 Uhr

Keine Kursgebühr - Anmeldung erforderlich

Anmeldelink & Login:

Anmeldelink:

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

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. Hausbesitzer:innen

Referentin: Gisela Kienzle, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

A049-241

(Online) Vortrag: Tipps zum Hitzeschutz - Kühle Wohnräume auch an heißen Tagen

1 Abend, 02.07.2024

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

Keine Kursgebühr - Anmeldung erforderlich

Anmeldelink & Login:

<https://join.next.edudip.com/de/webinar/kuhler-wohnen/363404>

Kühler wohnen - aber wie? Außenrollo?

Nachtlüftung? Ventilator oder Klimaanlage?

Welche Maßnahmen sind am effizientesten,

um an heißen Tagen die Wohnung kühlen zu können? Und was benötigt wie viel Strom?

Diese und viele andere Fragen werden in

unserem Online-Vortrag beantwortet.

Zielgruppe: Eigentümer:innen und

interessierte Mieter:innen.

Referentin: Gisela Kienzle, Energieberaterin

für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

A050-241

(Online) Vortrag: E-Mobilität- Elektrisiert in die Zukunft?

1 Abend, 11.07.2024

Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr

Keine Kursgebühr - Anmeldung erforderlich

Anmeldelink & Login:

<https://join.next.edudip.com/de/webinar/e-mobilitat/1955334>



"Mein nächstes Auto wird ein E-Auto." Diesen Satz hört man mittlerweile häufig. Vor der Anschaffung stellen sich aber noch einige Fragen. Worauf sollte man achten? Wo kann ich laden? Welche Förderungen gibt es? Und ist das E-Auto wirklich eine umweltfreundlichere Alternative? Der Vortrag klärt viele offene Fragen und gibt eine Einführung in die elektromobile Zukunft.
Zielgruppe: Alle interessierten Verbraucher:innen
Referent: Daniel Eisel, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Führungen und Exkursionen

A055-241

Führung Fliegerhorst mit historischem

Bezug

Matthias Tietje

1 Nachmittag, 17.03.2024

Sonntag, 14:00 - 16:00 Uhr

Fliegerhorst Kaufbeuren, Apfeltranger Str. 15, 87600 Kaufbeuren

Kursgebühr: 5,00 €

Anmeldung erforderlich! Anmeldeschluss: 11. März

Treffpunkt: Fliegerhorst Kaufbeuren, Hauptwache

Im Stil eines "Walk and Talk" (Gehen und Sprechen) führt Matthias Tietje, Hauptmann der Reserve, durch den Zentralbereich der Kaserne. Dabei erhalten die Teilnehmer*innen Einblicke in die Geschichte der Fliegerhorstentstehung, des Tänzelhölzles, der Architektur mit ihren Besonderheiten und zu herausragenden geschichtlichen Ereignissen (u.a. erste Landung, erster Flugtag, Krieg und Besatzung, Teilnahme an der Luftbrücke/Berlinblockade, Kalter Krieg mit der atomaren Teilhabe).

Jede*r Besucher*in bekommt eine Broschüre mit historischen Aufnahmen der jeweiligen Stationen des informativen Spazierganges.

Hinweise:

- Aus Sicherheitsgründen dürfen keine Fotos gemacht werden!
- Die Führung findet nur bei niederschlagsfreiem Wetter statt.
- Die Teilnehmer*innen sollten gut zu Fuß sein.
- Die Kursgebühr berücksichtigt ausschließlich die Aufwendungen der vhs; der Zutritt zum und Aufenthalt im Fliegerhorst Kaufbeuren erfolgt unentgeltlich.

A056-241

Führung Fliegerhorst mit historischem

Bezug

Matthias Tietje

1 Nachmittag, 07.06.2024

Freitag, 13:00 - 15:00 Uhr

Fliegerhorst Kaufbeuren, Apfeltranger Str. 15, 87600 Kaufbeuren

Gebühr: 5,00 €

Anmeldung erforderlich erforderlich!

Anmeldeschluss: 1. Juni Treffpunkt:

Fliegerhorst Kaufbeuren, Hauptwache

Im Stil eines "Walk and Talk" (Gehen und Sprechen) führt Matthias Tietje, Hauptmann der Reserve, durch den Zentralbereich der Kaserne. Dabei erhalten die Teilnehmer*innen Einblicke in die Geschichte der Fliegerhorstentstehung, des Tänzelhölzles, der Architektur mit ihren Besonderheiten und zu herausragenden geschichtlichen Ereignissen (u.a. erste Landung, erster Flugtag, Krieg und Besatzung, Teilnahme an der Luftbrücke/Berlinblockade, Kalter Krieg mit der atomaren Teilhabe).

Jede*r Besucher*in bekommt eine Broschüre mit historischen Aufnahmen der jeweiligen Stationen des informativen Spazierganges.
Hinweise: siehe Kurs A055-241

A057-241

Führung durch die "Standortbezogene Ausstellung" am Fliegerhorst

Geschichte des Fliegerhorstes von 1918 bis heute

Matthias Tietje

1 Abend, 11.04.2024

Donnerstag, 18:00 - 20:30 Uhr

Fliegerhorst Kaufbeuren, Apfeltranger Str. 15, 87600 Kaufbeuren

Gebühr: 5,00 €

Anmeldung erforderlich erforderlich!

Anmeldeschluss: 3. April Treffpunkt:

Fliegerhorst Kaufbeuren, Hauptwache

Eine Führung durch die Geschichte des Fliegerhorstes von der ersten Landung im Ersten Weltkrieg, über den ersten Flugtag, dem Bau und der Nutzung des Fliegerhorstes im III. Reich, der Besatzungszeit und der Nutzung durch die US-Streitkräfte von 1945 bis 1957 und die Übernahme und Nutzung in all ihren Facetten durch die Bundeswehr bis heute.

Hinweise:

- Aus Sicherheitsgründen dürfen keine Fotos gemacht werden!
- Der Personalausweis muss mitgeführt werden
- Die Kursgebühr berücksichtigt ausschließlich die Aufwendungen der vhs; der Zutritt zum und Aufenthalt im Fliegerhorst Kaufbeuren erfolgt



unentgeltlich.

A058-241

Führung durch die "Standortbezogene Ausstellung" am Fliegerhorst

Geschichte des Fliegerhorstes von 1918 bis heute

Matthias Tietje

1 Abend, 15.05.2024

Mittwoch, 18:00 - 20:30 Uhr

Fliegerhorst Kaufbeuren, Apfeltranger Str. 15, 87600 Kaufbeuren

Gebühr: 5,00 €

Anmeldung erforderlich erforderlich!

Anmeldeschluss: 07. Mai

Treffpunkt: Fliegerhorst Kaufbeuren, Hauptwache

Eine Führung durch die Geschichte des Fliegerhorstes von der ersten Landung im Ersten Weltkrieg, über den ersten Flugtag, dem Bau und der Nutzung es Fliegerhorstes im III. Reich, der Besatzungszeit und der Nutzung durch die US-Streitkräfte von 1945 bis 1957 und die Übernahme und Nutzung in all ihren Facetten durch die Bundeswehr bis heute.

Hinweise: siehe Kurs A057-241

A059-241

Abfallwirtschaft im Wandel

Abfallentsorgung gestern und heute

Christoph Mayer

1 Nachmittag, 29.05.2024

Mittwoch, 16:00 - 17:30 Uhr

Wertstoffhof Kaufbeuren, Mindelheimer Straße

Keine Gebühr, Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 27.05.

Treffpunkt: An der Zufahrt zur Deponie am Parkplatz.

Bei der fachkundigen Führung auf dem Wertstoffhof erfahren Sie Wissenswertes über die moderne Abfallentsorgung:

- Besichtigung der stillgelegten Hausmülldeponie Kaufbeuren
- Vorstellung des ökologischen Konzeptes der Rekultivierung
- Deponieaufbau und Deponiegasfassung
- Abfallwirtschaft heute und früher

A060-241

Besichtigung des Kraftwerkes in Leinau

Hartmut Meier / VWEW Kaufbeuren

1 Nachmittag, 05.06.2024

Mittwoch, 16:00 - 17:30 Uhr

Kraftwerk Leinau, Am Kraftwerk 2, 87666

Pforzen-Leinau

Keine Gebühr, Anmeldung erforderlich bis 3.

Juni Dauer der Führung ca. 1,5 Stunden

Treffpunkt: m Eingang Kraftwerk, Am Kraftwerk 2, Leinau

Anfahrt: Von Neugablonz aus: Von Neugabl.

Straße in Leinau die Abzweigung links nehmen auf "Am Kanal".

Von B16 her kommend: Von Dorfstraße in Leinau rechts auf Neugablonzer Straße abbiegen, gleich die erste Abzweigung nach rechts auf "Am Kanal" nehmen.

An diesem Nachmittag lernen Sie das Kraftwerk in Leinau kennen. Sie erfahren in verständlichen Worten und Erläuterungen, wie aus der Kraft der Natur Strom erzeugt wird. Gezeigt wird unter anderem das alte und neue Wasserkraftwerk, die Notstromanlage und der "Weg des Stromes."

Hinweise: Kinder sollten von einem Erziehungsberechtigten begleitet werden; Die Führung ist für Menschen mit Gehbehinderung nicht geeignet.

A061-241

Führung durch die Kaufbeurer Wasserspeicher und -gewinnungsanlagen

Dieter Frei

1 Abend, 16.05.2024

Donnerstag, 17:00 - 19:30 Uhr

Hochbehälter 1, Bergblick 3,

Kaufbeuren/Oberbeuren

Keine Gebühr, Anmeldung erforderlich!

Dauer der Führung ca. 2,5 Stunden

Treffpunkt: Hochbehälter 1, Bergblick 3,

Kaufbeuren/Oberbeuren

Zu Beginn wird der Hochbehälter 1 besichtigt.

Anschluss geht es zum naheliegenden Hauptsammler, der ebenfalls besichtigt wird.

Von dort aus führt ein Weg vorbei an Wald und Wiesen zum Hochbehälter Oberbeuren,

welcher ebenso besucht wird. Auf dem Weg dorthin werden ebenfalls Fragen zum Thema

Trinkwasser beantwortet. Zum Schluss geht es gemeinsam durch Oberbeuren zurück zum

Ausgangspunkt. Lernen Sie die Kaufbeurer

Wasserspeicher und -gewinnungsanlagen

hautnah kennen. Spannende Fragen rund um

das Thema Trinkwasser werden hier

beantwortet. Die Besichtigung beginnt am

ältesten Hochbehälter und endet im modernen

Hochbehälter Oberbeuren.

A062-24 1

Führung durch den Waldlehrpfad am Georgenberg

Norbert Fischer

1 Nachmittag, 05.05.2024

Sonntag, 14:00 - 16:30 Uhr

Waldlehrpfad am Georgenberg,
Untergermaringen
Keine Gebühr, Anmeldung erforderlich bis 2. Mai
Dauer der Führung ca. 2,5 Stunden;
Treffpunkt: Parkplatz Georgenberg,
Untergermaringen
Leichte, ebene Laufwege mit einer Länge von ca. 2 km und 14 Stationen.
Unser Wald ist ein wichtiger Baustein für das „Überleben“ in unserer Zukunft! Ob als Sauerstoffproduzent, Trinkwasserspeicher, CO²-Speicher, Erholungsraum, Temperatursenker oder Rohstofflieferant, Wald vor Ort ist für uns von enormer Bedeutung. Eine zeitgemäße Bewirtschaftung der Wälder auch unter Berücksichtigung der Klimaveränderung sowie forstwirtschaftlicher Grundlagen stellen wichtige Grundlagen für einen gesunden und dauerhaften Waldbestand dar. Auch der Diversifizierung der Baumarten kommt einer immer größeren Bedeutung zu. Durch eine nachhaltige Forstwirtschaft werden die Bereiche Ökologie, Natur und die Nutzung der Rohstoffe aus dem Wald, in einem gesunden Zusammenspiel miteinander verknüpft. Auf einem ca. 2 km langen Rundweg mit insgesamt 14 Stationen erläutern wir Ihnen die Probleme von Fichtenreinbeständen mit den klimatischen Veränderungen und wie wir unsere Wälder umbauen und fit für die Zukunft machen.
Veranstalter: Forstbetriebsgemeinschaft Kaufbeuren w.V. in Zusammenarbeit mit dem Förderverein Wald, Holz & Natur vor Ort – OAL e.V.

A063-241

Führung Kloster Irsee - ein Blick hinter die Kulissen

Dr. Stefan Raueiser
Freitag, 08.03.2024, 15:00 - 16:30 Uhr
Bildungs- und Kulturzentrum Irsee, Klosterring 4, 87660 Irsee
Keine Gebühr, Anmeldung erforderlich!
Anmeldeschluss: 6. März
Treffpunkt: am Brunnen vor dem Haupteingang (gutes Wetter) oder aber im Treppenhaus in der Halle (Schlechtwetter-Variante).
Bei der Führung lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nicht nur das Schwäbische Tagungs- und Bildungszentrum, sondern auch die Geschichte von Kloster Irsee von der Benediktinerabtei über die Anstalt bis zur Bezirkseinrichtung näher kennen
Fragen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind bei der Führung herzlich willkommen.
Führung: Dr. Stefan Raueiser, Leiter Schwäbisches Bildungszentrum Kloster Irsee und Bildungswerk des Bayerischen Bezirkstags

A069-241

Begegnung mit Crescentia - Führung im Kloster

Sr. Ursula Maria Gruber
Donnerstag, 02.05.2024, 10:30 - 12:00 Uhr
Crescentia Kloster, Obstmarkt 5, 87600 Kaufbeuren
Keine Gebühr, Anmeldung erforderlich!
Anmeldeschluss: 30. April
Treffpunkt: Brunnen am Obstmarkt
Nach der Führung im Kloster haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Möglichkeit den Klostergarten zu besichtigen.
Führung mit Sr. Ursula Maria

A070-241

Führung: "Wer singt denn da? Vögel in unserer Stadt"

Colin MacKenzie
Samstag, 20.04.2024, 09:00 - 10:30 Uhr
Stadtmuseum Kaufbeuren, Kaisergäßchen 12-14, 87600 Kaufbeuren
Keine Gebühr, Anmeldung erforderlich bis 18.04.
Treffpunkt: Stadtmuseum, Dauer der Führung ca. 90 Minuten
Vogelstimmenwanderungen in der Kaufbeurer Altstadt: Vom Stadtmuseum aus wandern wir zu den Turmfalken in St. Blasius, von dort weiter entlang der Stadtmauer zum Fünfknopfturm und zurück durch den Klostergarten, wo wir die Gartenvögel bestimmen.
Tipps: Warme Kleidung und ein Fernglas sollten nicht fehlen, für Kinder Snacks & Getränke mitbringen. Die Begehungen finden bei jedem Wetter, außer Sturm, statt.
Leitung: Colin MacKenzie und Uli Kratz vom LBV – Landesbund für Vogel- und Naturschutz in Bayern e.V.

A071-241

Führung: "Wer singt denn da? Vögel in unserer Stadt"

Colin MacKenzie
1 Vormittag, 27.04.2024
Samstag, 09:00 - 10:30 Uhr
Stadtmuseum Kaufbeuren, Kaisergäßchen 12-14, 87600 Kaufbeuren
Keine Gebühr, Anmeldung erforderlich bis 25.04
Beschreibung siehe Kurs A070-241



A072-241

Führung: Heimliche Jäger in der Nacht

Leitung: Gerold Herzig und Peter Harsch

1 Abend, 24.05.2024

Freitag, 20:00 - 22:00 Uhr

Treffpunkt: Jordanpark, „altes Eisstadion“

Keine Gebühr, Anmeldung erforderlich bis 21. Mai

Zu Beginn beschäftigen wir uns etwas mit der Theorie zu unseren Fledermäusen sowie den Kartiertechniken. Anschließend werden wir gemeinsam die heimischen Fledermäuse bei ihren Jagdflügen beobachten. Mit Spezialgeräten können ihre Rufe hörbar gemacht werden und mit etwas Glück kann man die Tiere auch sehen. Vielleicht schaut auch noch ein Biber vorbei!

Die Führung eignet sich Kinder und Familien ab 7 Jahren.

Bei schlechter Witterung wird ein Ausweichtermin angeboten.

A073-241

Führung "Hebelbiotop" in der Kiesgrube Germaringen

Josef Kreuzer

1 Abend, 03.05.2024

Freitag, 18:00 - 19:30 Uhr

Kiesgrube Germaringen, Carl-Benz-Straße, 87656 Germaringen

Keine Gebühr, Anmeldung erforderlich bis 30.4;

Bei sehr schlechtem Wetter: Ausweichtermin 8.5.

Dauer der Führung ca.2 Stunden

Treffpunkt: der Wendeplatz am nördlichen Ende der Carl- Benz- Straße im Germaringer Gewerbegebiet.

Auf Initiative des Firmengründers Werner Josef Hebel wurden abgebaute Kiesgruben nicht wieder verfüllt, sondern bewusst gestaltet und der Schaffenskraft der Natur übergeben.

Dadurch entstand seit 1963 ein Biotop mit Trocken- und Feuchtflächen, das heute auf acht Hektar Größe strukturreiche Lebensräume bietet. Ebenso wertvoll

entwickeln sich in den letzten Jahren die Abbauflächen der Firma Dachser, die im Rahmen der Führung auch besichtigt werden.

Leitung: Josef Kreuzer 1. Vorsitzender KG OAL/KF im BUND Naturschutz in Bayern

A075-241

Wieswallfahrt für Männer - Pilgern vom Bodensee bis zur Wieskirche

7 Tage, 17.06.2024 - 23.06.2024

Montag bis Sonntag;

17.06. - 23.06.2024

Gebühr: 70,00 € zzgl. Kosten für Verpflegung und Übernachtung:

Treffpunkt in Lindau, max. 10 Personen

Veranstalter: Männerseelsorge Augsburg

Anmeldung bei: 0821-3166-2131, E-Mail:

maennerseelsorge@bistum-augsburg.de

Das Besondere dieser Fußwallfahrt ist die gute Mischung aus Naturerlebnis,

Männergemeinschaft und Spiritualität. Das

Wandern in der Ebene und über kleinere

Berge lädt ein, bei sich selbst anzukommen,

Zeit zu haben und mit den anderen Männern

ins Gespräch zu kommen. Zum täglichen

Programm gehören ein Gedanke in den Tag,

eine Stunde Schweigen am Morgen,

Möglichkeit zum gemeinsamen Gebet und

Singen sowie die Tagesauswertung.

Übernachtet wird in einfachen Unterkünften.

Psychische Gesundheit, körperliche Fitness,

Offenheit für die Unwägbarkeiten des Weges

und des Wetters, als auch die Bereitschaft in

einer Gruppe auf dem Weg zu sein, ist für das

siebtägige Pilgern Voraussetzung. Das

Gepäck wird selbst getragen. Die Teilnahme

ist nur für den gesamten Weg möglich

Leitung: Gerhard Kahl und Markus Becker

Berufsfindung und Ausbildung

J007-241

Abitur - was dann?

Infoveranstaltung für die Studien- und Berufswahl

Jürgen Wendlinger

1 Nachmittag, 14.03.2024

Donnerstag, 15:30 - 16:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Keine Kursgebühr - Anmeldung erforderlich!

Infoveranstaltung zur Orientierung hinsichtlich der Studien- und Berufswahl für angehende Abiturienten. Wir beschäftigen uns mit folgenden Fragen:

- Soll ich ein Studium oder doch eine Ausbildung beginnen?
- Wie finde ich einen passenden Studiengang?
- Welche Ausbildungsmöglichkeiten gibt es überhaupt?
- Wie kann ich meine Stärken und Interessen erkennen?
- Wo kann ich mir Unterstützung holen bzw. wo kann ich mich beraten lassen?
- Soll ich für ein paar Monate ins Ausland gehen oder eventuell ein FSJ machen?

Dieses Angebot ist für alle Schüler, die noch unsicher sind, was sie später beruflich machen wollen. Teilnehmen können Schülerinnen und Schüler ab der 10. Klasse (Gymnasium, FOS, BOS), Dienstleistende (FSJ, BFD usw.) und Studierende.

Die Bildungsberatung wird durch die Stadt Kaufbeuren gefördert.

Vorbereitungskurse für die Abschlussprüfungen

J011-232

Prüfungsvorbereitung Mathematik Quali

Jelena Dolgowa

6 Nachmittage, 09.04.2024 - 14.05.2024

Dienstag, wöchentlich, 14:30 - 16:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 80,00 €

Dieser Kurs richtet sich an Schüler der 9. Klasse Mittelschule und an externe Teilnehmer.

Im Kurs wird der Schulstoff noch einmal zusammenfassend erklärt. Anhand von Prüfungsaufgaben der vorigen Jahre werden die Schüler gezielt auf die Quali-Prüfung vorbereitet.

Kopierkosten 3 €

Kursleitung: Jelena Dolgowa, Dipl.-Ing./

J012-232

Prüfungsvorbereitung Mathematik Realschule Fächergruppe I (math.-naturwissenschaftl.)

Karin Mayer

8 Nachmittage, 15.03.2024 - 17.05.2024

Freitag, 13:45 - 15:15 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 64,00 €

Prüfungsvorbereitung für Mathematik 10. Klasse Realschule für die Fächergruppe 1 (Schwerpunkt mathematisch-naturwissenschaftlich-technischer Zweig).

Bitte mitbringen: Aktuelles Buch

Prüfungsvorbereitung Stark-Verlag, Abschlussprüfungen mit Lösungen Mathematik 1 Bayern

Kursleitung: Karin Mayer, Nachhilfelehrerin

J013-232

Prüfungsvorbereitung Mathematik für Realschule Fächergruppe II und III

Charlotte Krust

5 Tage, 02.04.2024 - 06.04.2024

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 85,00 €

In diesem Kurs werden prüfungsrelevante Themen aus der Algebra und der Geometrie wiederholt und vertieft.

Zu Beginn des Kurses liegt der Schwerpunkt auf ebener und räumlicher Trigonometrie. Zudem werden wir uns mit den Anweisungen der Prüfungsaufgaben vertraut machen.

Kursleitung: Charlotte Krust, Mathematiklehrerin Realschule



J014-232

**Zusatzkurs: Prüfungsvorbereitung
Mathematik für Realschule Fächergruppe II
und III**

Charlotte Krust

1 Tag, 08.06.2024

Samstag, 10:00 - 14:30 Uhr, 30 Min. Pause
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 22,00 €

In diesem Kurs werden prüfungsrelevante
Themen aus der Algebra und der Geometrie
wiederholt und vertieft.

Kursleitung: Charlotte Krust,
Mathematiklehrerin Realschule

J017-232

**Prüfungsvorbereitung Mathematik Abitur
Intensivkurs**

Karin Mayer

5 Tage ab 25.03.2024

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 85,00 €

1. Woche Osterferien: Montag bis Samstag,
jeweils von 9 bis 13 Uhr, kein Unterricht am
Karfreitag

Bitte mitbringen: Buch Abschlussprüfung
Mathematik Abitur, Stark-Verlag, aktuelle
Ausgabe und "Merkhilfe" Mathematik

Hinweis: Dieser Kurs ist für Schüler/innen der
FOS/BOS nicht geeignet.

Kursleitung: Karin Mayer, Nachhilfelehrerin

J018-232

**Prüfungsvorbereitung Mathematik Abitur
Intensivkurs**

5 Tage, 02.04.2024 - 06.04.2024

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 85,00 €

2. Woche Osterferien: Dienstag bis Samstag,
jeweils von 9 bis 13 Uhr

Bitte mitbringen: Buch Abschlussprüfung
Mathematik Abitur, Stark-Verlag, aktuelle
Ausgabe und "Merkhilfe" Mathematik

Hinweis: Dieser Kurs ist für Schüler/innen der
FOS/BOS nicht geeignet.

Kursleitung: Karin Mayer, Nachhilfelehrerin

J019-232

**Prüfungsvorbereitung Mathematik Abitur
Intensivkurs**

Sonja Mayer

5 Tage ab 25.03.2024

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 85,00 €

1. Woche Osterferien: Montag bis Donnerstag
und Samstag, jeweils von 9 bis 13 Uhr,
kein Unterricht am Karfreitag

Bitte mitbringen: Buch Abschlussprüfung
Mathematik Abitur, Stark-Verlag, aktuelle
Ausgabe und "Merkhilfe" Mathematik

Hinweis: Dieser Kurs ist für Schüler/innen der
FOS/BOS nicht geeignet.

Kursleitung: Sonja Mayer, Mathematiklehrerin
Realschule

J020-232

Prüfungsvorbereitung Mathematik Abitur

Intensivkurs

Jelena Dolgowa

5 Tage, 02.04.2024 - 06.04.2024

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 85,00 €

2. Woche Osterferien: Dienstag bis Samstag,
jeweils von 9.00 bis 13.00 Uhr,

Bitte mitbringen: Buch Abschlussprüfung
Mathematik Abitur, Stark-Verlag, aktuelle
Ausgabe und "Merkhilfe" Mathematik

Hinweis: Dieser Kurs ist für Schüler/innen der
FOS/BOS nicht geeignet.

Kursleitung: Jelena Dolgowa, Dipl.-Ing.
und Nachhilfelehrerin

J022-232

**Prüfungsvorbereitung Mathematik FOS-
Abitur 12. Klasse Nichttechnischer Zweig**

Intensivkurs

Oliver Grän

5 Tage ab 25.03.2024

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 85,00 €

1. Osterwoche: Montag bis Samstag, jeweils
von 9 bis 13 Uhr; kein Unterricht am Karfreitag
Vorbereitung auf die Abschlussprüfung
Mathematik FOS mit Schwerpunkt Analysis; im
Bereich der Stochastik werden Grundlagen
vermittelt.

Bitte mitbringen: Abiturprüfung FOS/BOS
Bayern, Mathematik Nichttechnik 12. Klasse
Kursleitung: Oliver Grän, Nachhilfelehrkraft

J023-232

**Englisch-Abschlussprüfung für die
Realschule Prüfungsvorbereitung für die
10. Klasse**

Intensivkurs

Oliver Grän

5 Tage, 02.04.2024 - 06.04.2024

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 85,00 €

2. Woche Osterferien: Montag bis Samstag,
jeweils von 14 bis 18.00 Uhr: kein Unterricht
am Karfreitag

Dieser Kurs richtet sich an Schüler und
Schülerinnen der 10. Klasse Realschule
(Abschlussprüfung Sommer 2022), die gerne
die Teilbereiche der Abschlussprüfung intensiv
aufbereiten möchten (reading, listening und
writing). Es werden dementsprechend
Übungen zu den Teilbereichen durchgeführt
und besprochen.



Bitte mitbringen: Prüfungsvorbereitung
Englisch 2022. Realschule Bayern, Stark-
Verlag
Kursleitung: Oliver Grän, Nachhilfelehrkraft

J025-232

Speaking-Test für Realschüler/innen Prüfungsvorbereitung Englisch 10. Klasse

Oliver Grän
2 Nachmittage, 04.03.2024, 05.03.2024
Montag, 16:00 - 18:00 Uhr
Dienstag, 16:00 - 18:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 24,00 €
Dieser Intensivkurs bereitet Schüler/innen der
10. Jahrgangsstufe auf den mündlichen
Englisch-Abschlusstest vor. Es wird der
"Speaking Test" unter Anleitung des
Kursleiters simuliert und geübt. Dabei liegt
der Schwerpunkt auf Vokabelaufbau,
Satzgefüge und flüssige Präsentation.
Sollte der Präsenzunterricht coronabedingt
nicht möglich sein, wird der Kurs online (die
Schüler vor Beginn erhalten einen
Zuganglink) durchgeführt.
Kursleitung: Oliver Grän, Nachhilfelehrkraft

Technik erleben

J810-241

Robotik mit Lego - Osterferienprogramm für Kinder

Spielerischer Einstieg in die Grundlagen der
Robotik
BayernLab Kaufbeuren
1 Vormittag, 04.04.2024
Donnerstag, 10:00 - 12:00 Uhr
BayernLab Kaufbeuren, 1. Stock (barrierefrei),
Schraderstraße 20, 87600 Kaufbeuren
Wir steigen mit LEGO SPIKE in die Welt der
Robotik und Programmierung ein. Nach einem
kurzen Tutorial, in dem man alle elementaren
Motoren und Sensoren kennenlernt, steigen
wir tiefer in die Thematik ein. Mit unseren
Lego-Kisten und einem Tablet können
Roboter, Maschinen und Anlagen aus sechs
verschiedenen Lerneinheiten gebaut und
programmiert werden.
Es werden keine Vorkenntnisse benötigt.
Teilnahme für Kinder und Jugendliche ab 10
Jahren.
Kostenlose Veranstaltung in Kooperation mit
dem BayernLab Kaufbeuren
Anmeldung erforderlich!

Musik und Kreativität

J070-241

Musikgarten - Phase II (Alter: 3 - 4,5 Jahre)

Charlotte Krust
13 Nachmittage, 07.03.2024 - 11.07.2024
Donnerstag, 16:15 - 17:15 Uhr
"Stumpe-Haus", Hüttenstraße 10, 87600
Kaufbeuren-Neugablonz
Gebühr für einen Erwachsenen und ein Kind:
108,30 €
Materialkosten: 5,00 €
Auch in der Phase II geht es vor allem um das
gemeinsame Musizieren von erwachsener
Bezugsperson und Kind. Das Singen vertrauter
"alter" und neuer Kinderlieder, sowie Rhythmik
und freier Tanz, rhythmisches Sprechen, Spiel,
Verse und das Spielen auf einfachen
Instrumenten stehen weiterhin im Vordergrund.

Da sich das Kind nun schon vermehrt über die
Sprache ausdrücken kann und auch die
Motorik weiterentwickelt ist, werden diese
Fähigkeiten im Musikgarten II anhand von
Geschichten, Singspielen und gestalterischen
Elementen aufgegriffen.

Bitte mitbringen: Hausschuhe oder Socken
und eine Sitzunterlage
Materialkosten von 5 € werden mit der
Kursgebühr abgebucht.

Kein Kurs am 27.06.2024

J072-241

Musikgarten - Phase I (Alter: 1,5 bis 3 Jahre)

Charlotte Krust
14 Vormittage, 08.03.2024 - 12.07.2024
Freitag, 09:30 - 10:15 Uhr
"Stumpe-Haus", Hüttenstraße 10, 87600
Kaufbeuren-Neugablonz
Gebühr für einen Erwachsenen und ein Kind:
87,50 €
Beim Musikgarten können Sie mit Ihrem Kind
oder Enkelkind den reichhaltigen "Garten" der
Musik erleben und erforschen. Kleine Kinder
haben viel Spaß daran, mit einfachen
Instrumenten oder auch der Stimme Töne und
Geräusche zu erzeugen. Sie erfreuen sich an
Fingerspielen, Reiterspielen, Versen und
Gesang. Wir werden gemeinsam singen, mit
bunten Tüchern tanzen, klatschen, rasseln,
trommeln, und vieles mehr.
Gemeinsames Musizieren macht einfach
Spaß! Es fördert außerdem die Wahrnehmung
und regt unsere Sinne an. Wir erleben
gemeinsam, wie die Musik unser Leben
bereichert und geben ihr wieder mehr Raum im
täglichen Leben!
Bitte mitbringen: Hausschuhe oder Socken
und eine Sitzunterlage
Kein Kurs am 28.06.2024



Natur erleben

J002-241

Entdeckungsreise für Waldzwerge

für Kinder (von 2-3 Jahren) sowie eine Begleitperson

Michaela Berchtold

3 Vormittage, 05.03.2024 - 19.03.2024

Dienstag, wöchentlich, 08:45 - 09:45 Uhr

20,00 € für 1 Erw. mit 1 Kind

Sie möchten mit Ihrem Kind gemeinsam den Wald und die Natur entdecken und die Jahreszeiten in der Natur hautnah erleben? Dann sind die Waldzwerge genau das richtige für Sie. Gemeinsam wird geforscht, gesammelt, balanciert, gesungen und vieles mehr. Der Wald bietet Raum für Kreativität und stärkt das Immunsystem. Tauchen Sie ein in ein unvergessliches ERLEBNIS.

Für Kinder im Alter zwischen 2 – 3 Jahren mit einer erwachsener Begleitperson

Bitte beachten: Geben Sie bei der Anmeldung bitte das Geburtsdatum des Kindes an.

Bitte feste, geschlossene Schuhe tragen. Die Kleidung soll wetterangepasst sein, bedenken Sie, es kann auch während unserem Treffen zu Regen kommen.

Gerne darf die Begleitperson einen Rucksack mit einer Trinkflasche mitbringen (Rucksack, da die Hände frei sein sollen)

Der Kurs findet im Raum Obergünzburg statt. Die Kursleiterin informiert die Teilnehmenden im Vorfeld über den Treffpunkt per Mail.

Michaela Berchtold, Wildkräuterführerin

J004-241

Entdeckungsreise für Waldzwerge

für Kinder (von 2-3 Jahren) sowie eine Begleitperson

Michaela Berchtold

3 Vormittage, 04.06.2024 - 18.06.2024

Dienstag, wöchentlich, 08:45 - 09:45 Uhr

20,00 € für 1 Erw. mit 1 Kind

Sie möchten mit Ihrem Kind gemeinsam den Wald und die Natur entdecken und die Jahreszeiten in der Natur hautnah erleben? Dann sind die Waldzwerge genau das richtige für Sie. Gemeinsam wird geforscht, gesammelt, balanciert, gesungen und vieles mehr. Der Wald bietet Raum für Kreativität und stärkt das Immunsystem. Tauchen Sie ein in ein unvergessliches ERLEBNIS.

Für Kinder im Alter zwischen 2 – 3 Jahren mit einer erwachsener Begleitperson

Bitte beachten: Geben Sie bei der Anmeldung bitte das Geburtsdatum des Kindes an.

Bitte feste, geschlossene Schuhe tragen. Die Kleidung soll wetterangepasst sein, bedenken

Sie, es kann auch während unserem Treffen zu Regen kommen.

Gerne darf die Begleitperson einen Rucksack mit einer Trinkflasche mitbringen (Rucksack, da die Hände frei sein sollen)

Der Kurs findet im Raum Obergünzburg statt.

Die Kursleiterin informiert die Teilnehmenden im Vorfeld über den Treffpunkt per Mail.

Michaela Berchtold, Wildkräuterführerin

Entspannung

J050-241

Bleib locker!

Infoveranstaltung für Eltern

Miriam Dannecker

1 Nachmittag, 20.02.2024

Dienstag, 15:30 - 17:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Informationsveranstaltung für Eltern

Unsere Grundschul Kinder können schon unter Stresssymptomen wie Nervosität, Unkonzentriertheit, Bauch- und

Kopfschmerzen oder Schlafschwierigkeiten

leiden. Wichtig ist, dass auch Kinder schon

Stress erkennen, denn dieser kann zudem ein

Risikofaktor bei der Entstehung von

psychischen Erkrankungen sein. Mithilfe des

Stresspräventionstrainings lernen Kinder auf

spielerische Weise, akute und zukünftige

Belastungen wahrzunehmen und angemessen

auf sie zu reagieren. Mit einer Vielfalt von

Methoden, wie z. B. Rollenspielen,

Entspannungsübungen oder Comics, wird in

der Gruppe auf die Komplexität des

Stresserlebens eingegangen,

Stresssituationen zu erkennen und der

Umgang damit. Als Erzieherin und

Heilpraktikerin für Psychotherapie möchte ich

hier Ihren Kindern ein gutes „Werkzeug an die

Hand" geben, in stressigen Situationen locker

und gelassen bleiben zu können.

Anmeldung erforderlich, keine Gebühr!

J052-241

Bleib locker!

Stressprävention für Grundschul Kinder

Miriam Dannecker

8 Nachmittage, 12.03.2024 - 14.05.2024

Dienstag, 15:30 - 17:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 80,00 €

Unsere Grundschul Kinder können schon unter

Stresssymptomen wie Nervosität,

Unkonzentriertheit, Bauch- und

Kopfschmerzen oder Schlafschwierigkeiten

leiden. Wichtig ist, dass auch Kinder schon

Stress erkennen, denn dieser kann zudem ein

Risikofaktor bei der Entstehung von



psychischen Erkrankungen sein. Mithilfe des Stresspräventionstrainings lernen Kinder auf spielerische Weise, akute und zukünftige Belastungen wahrzunehmen und angemessen auf sie zu reagieren. Mit einer Vielfalt von Methoden, wie z. B. Rollenspielen, Entspannungsübungen oder Comics, wird in der Gruppe auf die Komplexität des Stresserlebens eingegangen, Stresssituationen zu erkennen und der Umgang damit. Als Erzieherin und Heilpraktikerin für Psychotherapie möchte ich hier Ihren Kindern ein gutes „Werkzeug an die Hand“ geben, in stressigen Situationen locker und gelassen bleiben zu können.

ISBN-10 : 3801730999

ISBN-13 : 978-3801730994

Allgemeine Geschäftsbedingungen:

Bitte beachten Sie auch die Rücktrittsbedingungen unter Punkt 3.

1. Anmeldung

Für alle Kurse ist eine schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung erforderlich (Anmeldeformular, Telefon, Fax, E-Mail). Diese werden in der Reihenfolge ihres Eingangs bearbeitet. Mit der Anmeldung akzeptieren Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Kaufbeuren. Eine schriftliche Anmeldebestätigung erfolgt nicht.

2. Zustandekommen des Vertrages

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme (EDV-Eingabe) durch die vhs zustande. Die Teilnahme an Veranstaltungen der vhs verpflichtet zur Eintragung in die Teilnehmerliste und zur Zahlung der Gebühr.

3. Rücktritt vom Vertrag

a) Die vhs Kaufbeuren kann von dem Vertrag zurücktreten

- wenn die Mindestzahl von TeilnehmerInnen nicht erreicht wird,
- wenn der/die von der vhs verpflichtete DozentIn aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der vhs liegen (z. B. Krankheit), ausfällt.

b) Der / die Teilnehmer/in kann bis spätestens 7 Kalendertage vor Kursbeginn durch schriftliche Erklärung vom Vertrag zurücktreten. Bei späteren Abmeldungen ist die volle Kursgebühr fällig.

c) Innerhalb der 7 Kalendertage bzw. nach Kursbeginn kann ein Rücktritt aus schwerwiegenden,

nicht selbst zu vertretenden Gründen unter Vorlage eines entsprechenden Nachweises zur Prüfung auf Kulanz eingereicht werden.

d) Bei Nichtteilnahme eines Kurses oder Seminars ohne Kündigung ist die volle Kursgebühr zu entrichten.

4. Bezahlung

Die vereinbarte Gebühr wird mit dem Zustandekommen des Vertrages zur Zahlung fällig. Sie wird über das SEPA-Lastschriftverfahren eingezogen. Bei Minderjährigen sind die gesetzlichen Vertreter zur Zahlung verpflichtet. Bankspesen bei Widerspruch oder Rückgabe trägt der Kontoinhaber. Wir weisen darauf hin, dass bei falsch angegebenen Bankverbindungen derzeit 5,- € Gebühren anfallen, die wir berechnen müssen. Die vhs Kaufbeuren gewährt keine Ermäßigungen.

5. Prüfungen, Bescheinigungen

Der Vertrag beinhaltet keinen Anspruch auf Zulassung und Ableistung einer Prüfung. Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch ausgestellt, wenn mindestens 80 % der Kursstunden besucht wurden.

6. Urheberrecht

Fotografieren und audiovisuelle Aufnahmen jeglicher Art sind in den Veranstaltungen nicht gestattet. Das Kopieren lizenzierter Software ist verboten. Eventuell ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der vhs auf keine Weise vervielfältigt werden.

7. Haftung

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

8. Leistungsumfang, Schriftform

Der Umfang der Leistungen der vhs ergibt sich aus der Kursbeschreibung des halbjährlich erscheinenden Programmes. 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.

9. Datenschutz

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

Studienreisen und -fahrten

Anmeldung: Aus rechtlichen Gründen ist nur eine schriftliche Anmeldung möglich (außer Tagesreisen). Bei Studienreisen und Fahrten gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Reiseveranstalter. Die vhs Kaufbeuren ist hier nur Vermittler. Rücktritt: Für Studienreisen gelten die Rücktrittsbestimmungen des Veranstalters. Bei Rücktritt von ein- oder zweitägigen Studienfahrten ist bis zu 8 Kalendertagen eine Bearbeitungsgebühr von 5 € zu entrichten. Bei späterem Rücktritt werden die anteiligen Kosten in Rechnung gestellt. Am Reisetag selbst ist ein Rücktritt nicht mehr möglich.