

STADT EHINGEN (DONAU)



# vhs Volkshochschule

Programm | 1. Semester  
| Februar 2018 bis Juli 2018



Kultur



# Lernen ist einfach.



[sparkasse-ulm.de](http://sparkasse-ulm.de)

## Unser Engagement für Bildung.

Wissen ist der wichtigste Schlüssel zur gesellschaftlichen Teilhabe. Im Rahmen unseres sozialen Engagements ermöglichen wir Bildungsangebote für die Menschen in der Region.



# Anmeldekarte

Kurs Nr. Titel € Kurs Nr. Titel €

Kurs Nr. Titel € Kurs Nr. Titel €

Schüler/Auszubildender  ja  nein

Name Vorname

Straße PLZ Ort

Telefon privat Telefon geschäftlich Fax

Bank E-Mail

IBAN BIC

Hiermit ermächtige ich Sie widerruflich, die von mir zu entrichtende Gebühr zu Lasten meines Girokontos durch Lastschrift einzuziehen.  
(Gläubiger-Identifikationsnummer: DE76ZZZ00000168933)

Datum Unterschrift des Kontoinhabers



<b>Inhalt</b>		
	<b>Allgemeines</b>	2
	<b>Auf einen Blick</b>	4
	<b>Kulturelle Veranstaltungen</b>	6
	Theater, Konzerte, Kleinkunst, Kindertheater	6
	<b>Politik, Gesellschaft, Umwelt, Vorträge, Ausstellungen</b>	8
	<b>Literatur und Gestaltung</b>	22
	Literatur, Theater	22
	Kunst, Malen, Modellieren und Werken	28
	Textiles Werken	37
	Musizieren	41
	<b>Inklusive Angebote</b>	44
	<b>Eltern-Kind-Kurse</b>	47
	<b>Akademie Junge VHS</b>	49
	<b>Es geht um Ihre Gesundheit</b>	64
	Allgemeines	64
	Tanz	70
	Fitness und Bewegung	73
	Gymnastik und Entspannung	82
	Koch- und Backkurse	95
	<b>Prüfungsvorbereitung und Grundbildung</b>	108
	<b>VHS-Sprachenschule</b>	110
	<b>EDV und Berufliche Weiterbildung</b>	125
	<b>Teilorte</b>	139
	<b>Verreisen mit der VHS</b>	142
	<b>Stichwortverzeichnis</b>	143



## Allgemeines

Die Volkshochschule ist eine von der Stadt Ehingen getragene öffentliche Bildungseinrichtung. Sie steht allen Bürgerinnen und Bürgern zur Verfügung.

## Zeit und Dauer

Das Semester beginnt im März und endet im Juli.

Anmeldungen werden ab sofort angenommen. An gesetzlichen Feiertagen, während der Schulferien und an einigen schulfreien Tagen finden keine Kurse statt. Ausnahmen von der Regel können von den Kursleitenden mit den Kursteilnehmenden vereinbart werden.

## Die Türen des Franziskanerklosters schließen um 20.45 Uhr.

Ab 18 Uhr sind nur noch die beiden Haupteingangstüren geöffnet.

## Anmeldung

Bei allen VHS-Veranstaltungen, die mit einer Zahl/Kursnummer versehen sind, sowie bei Reisen und Ausstellungen ist eine Anmeldung erforderlich.

Die Anmeldung kann schriftlich mittels beiliegender Anmeldekarte oder – bei gleichzeitiger Erteilung eines Sepa-Mandats – auch telefonisch erfolgen. Darüber hinaus können Sie sich auch direkt über die Homepage der VHS Ehingen – [www.vhs-ehingen.de](http://www.vhs-ehingen.de) – anmelden.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Sollten für einen Kurs am ersten Anmeldetag – zeitgleich – mehr Anmeldungen eingehen, als Plätze zur Verfügung stehen, entscheidet das Los.

**Wichtig:** Liegen nicht genügend Anmeldungen vor, sagt die VHS ca. eine Woche vor Beginn den Kurs ab.

Erhält der angemeldete Teilnehmer keine Absage, muss er davon ausgehen, dass der Kurs wie angekündigt stattfindet.

## Rücktritt

Der Rücktritt eines Teilnehmers muss spätestens eine Woche vor Kursbeginn schriftlich erklärt werden. Eine Begründung ist nicht erforderlich; bereits bezahlte Gebühren werden erstattet. Bei späterem Rücktritt durch den Teilnehmer ist die volle Gebühr zu entrichten.

Der Rücktritt von einer Studienreise muss spätestens vier Wochen vor Reisebeginn schriftlich erklärt werden.

**Bei späterem Rücktritt hat der Teilnehmer anteilige Kosten, mindestens jedoch 50% vom Reisepreis zu entrichten.**

## Frühbucher-Rabatt

Wenn Sie sich bis **08. Februar** anmelden, erhalten Sie auf alle Kurse – ausgenommen Fahrten, Reisen und Kurse, bei denen es gesondert vermerkt ist – einen Rabatt für Frühbucher in Höhe von € 2,00.

## Bezahlung

Hier bieten wir Ihnen zwei Möglichkeiten an:

- Sie erhalten von uns eine Rechnung, die Sie per Überweisung oder bar bei einer Bank begleichen.

- Mit Ihrem Einverständnis buchen wir die Kursgebühr von Ihrem Konto ab.

Bei der Anmeldung zu einer Studienreise ist innerhalb einer Woche nach Anmeldung eine Anzahlung auf den Reisepreis zu entrichten. Die Höhe des Vorauszahlungsbetrages ergibt sich aus der jeweiligen Reiseausschreibung.

Schüler und Auszubildende, Studenten, sowie Schwerbehinderte und Inhaber eines Seniorenpasses erhalten 20 % Ermäßigung. Der amtliche Ausweis muss bei der Anmeldung vorgelegt werden. Für Studienfahrten, für alle Veranstaltungen „Junge VHS“ sowie für Kurse, die speziell für Behinderte ausgeschrieben sind, kann keine Ermäßigung gewährt werden.

## VHS-Sprachschule

Die VHS-Sprachkurse unterliegen einer besonderen Preisstaffelung. Nähere Infos Seite 110.

## Reisen

Bei Reisen, Tagesfahrten und Wanderungen unter der Rubrik „Vereisen mit der VHS“ sind keine Ermäßigungen möglich.

## Haftung

Die Volkshochschule übernimmt bei Unfällen und bei Diebstahl keine Haftung.

# Auf einen Blick

## Februar 2018

6. <b>Frauenfrühstück</b>	12
24. <b>Kunsthfahrt:</b> art Karlsruhe	142
27. <b>frau und beruf:</b> Beratung für Frauen	131
28. <b>Literarischer Salon</b>	23

## März 2018

3. <b>Gemeinschaftskonzert</b> Musikschule Ehingen & MontagsChor	6
6. <b>Frauenfrühstück</b>	12
7. <b>Autorenlesung</b> in der Stadtbücherei	50
7. <b>Ausstellungseröffnung:</b> Genommene Kindheiten	22
8. <b>Treffpunkt Deutsch</b>	114
8. <b>Treffpunkt Spanisch</b>	122
8. <b>Weltfrauentag:</b> Frauen an die Macht! Edition 2020	6
9. <b>Theater:</b> Ballett-Gala, John Cranko Schule Stuttgart	6
11. <b>Kindertheater:</b> Rapunzel	7
11. <b>Preisträgerkonzert</b>	7
13. <b>Forum Philosophie</b>	13
18. <b>Ehingen tanzt!</b> Tanznachmittag	17
22. <b>Vortrag:</b> Terrorangst und die schwierige Abwägung von Freiheit und Sicherheit	11
28. <b>Literarischer Salon</b>	23

## April 2018

10. <b>Frauenfrühstück</b>	12
12. <b>Großer Lorient-Abend:</b> Kammeroper Köln	6
14. <b>Große Country &amp; Bluegrass Nacht</b>	7
16. <b>Informationsabend Gebärdensprache</b>	112
17. <b>frau und beruf:</b> Beratung für Frauen	131
18. <b>Kindertheater:</b> Der weiße Wolf	7
21. <b>Kunsthfahrt:</b> Museum der Phantasie	142
21. <b>Wirtshaus Danz mit der Spundlochmusik</b>	18
25. <b>Lesung:</b> Karl-Heinz Ott liest Chateaubriand	25
25. <b>Literarischer Salon</b>	24
26. <b>Autorenlesung</b> in der Stadtbücherei	50
26. <b>Politisches Kabarett:</b> Matthias Deutschmann	7

## Mai 2018

3. <b>Theater:</b> Schöne neue Welt	6
6. <b>Ehingen tanzt!</b> Tanznachmittag	17
8. <b>Frauenfrühstück</b>	12
8. <b>Liederstammtisch</b>	10
9. <b>Preisträger-Konzert:</b> Forum junger Künstler/-Innen	7
12. <b>Salsa-Nacht</b>	18
17. <b>Kindertheater:</b> Die kluge Bauerntochter	7
17. <b>Vortrag:</b> Zerfällt das Europäische Haus?	10
18. <b>Kultur Blind Date:</b> Lassen Sie sich überraschen	7
30. <b>Literarischer Salon</b>	24

## Juni 2018

3. <b>Tag der offenen Gärten</b>	8
5. <b>Frauenfrühstück</b>	13
6. <b>Ausstellungseröffnung:</b> Farben – Formen	22
6. <b>Theater:</b> La Traviata, Oper, Kammeroper Köln	6
7. <b>Vortrag:</b> Urban Gardening – Stadt neu denken	9
11. <b>Autorenlesung</b> in der Stadtbücherei	51
12. <b>frau und beruf:</b> Beratung für Frauen	131
15. <b>musiksommer ehingen 2018</b>	7
20. <b>Autorenlesung</b> in der Stadtbücherei	51
27. <b>Literarischer Salon</b>	25

## Juli 2018

3. <b>Frauenfrühstück</b>	13
5. <b>Literatursommer:</b> Maria Beig	26
13. <b>Literatursommer:</b> Oberschwäbische Kriminacht	27
17. <b>frau und beruf:</b> Beratung für Frauen	131
25. <b>Literarischer Salon</b>	24
29. <b>Schöpfungswanderung</b>	142

## August 2018

2. <b>Autorenlesung</b> in der Stadtbücherei	52
3. <b>Konzert:</b> IRO – International Regions Symphony Orchestra	7



---

## Theater

---

Fr | 9. März | 19.30 Uhr | Lindenhalle

### **Ballett-Gala**

John Cranko Schule Stuttgart

Do | 3. Mai | 19.30 Uhr | Lindenhalle

### **Schöne neue Welt**

Schauspiel nach Aldous Huxley, Landestheater Tübingen

Mi | 6. Juni | 19.30 Uhr | Lindenhalle

### **La Traviata**

Opernabend mit der Kammeroper Köln

Abonnenten-Bonbon

Do | 12. April | 19.30 Uhr | Lindenhalle

### **Der große Lorient-Abend!**

Ein Klavier! Ein Klavier!

Kammeroper Köln

---

## Kleinkunst, Konzerte, Kabarett

---

Sa | 3. März | 19 Uhr | Lindenhalle

### **Gemeinschaftskonzert**

Musikschule Ehingen & MontagsChor

Do | 8. März | 19 Uhr | Franziskanerkloster

### **Weltfrauentag**

Vortrag von Ronja Kemmer MdB

Im Anschluss: Frauen an die Macht – MusikComedy

Theater-Show

So | 11. März | 10.30 Uhr | Franziskanerkloster

**Preisträger-Konzert:**

Preisträger des Regionalwettbewerbs „Jugend musiziert“ aus dem Alb-Donau-Kreis stellen sich vor.

Sa | 14. April | 19 Uhr | Lindenhalle

**Große Country & Bluegrass Nacht**

In Kooperation mit den Country & Western Friends Kötz e. V.

Do | 26. April | 19.30 Uhr | Lindenhalle

**Wie sagen wir's dem Volk?**

Politisches Kabarett von und mit Matthias Deutschmann

Mi | 9. Mai | 19 Uhr | Franziskanerkloster

**Preisträger-Konzert:**

Forum Junger Künstler/-Innen

Fr | 18. Mai | 19 Uhr

**Kultur Blind Date**

Lassen Sie sich überraschen!

Fr | 15. Juni bis So | 1. Juli

**Musiksommer Ehingen**

Fr | 3. August | 19 Uhr | Lindenhalle

**IRO – International Regions Symphony Orchestra**

Eine Kooperation mit dem Landesmusikrat

Baden-Württemberg

---

**Theater für Familien, Kinder und Jugendliche**

---

So | 11. März | 15 Uhr | Lindenhalle

**Rapunzel**

Ein Singspiel nach dem Märchen der Gebrüder Grimm

Mi | 18. April | 10 Uhr | Lindenhalle

**Der weiße Wolf**

Theater für Zuschauer ab 8 Jahren

Do | 17. Mai | 10 Uhr | Lindenhalle

**Die kluge Bauerntochter**

Theater für Zuschauer ab 6 Jahren



### Tag der offenen Gärten

In Zusammenarbeit mit dem BUND, Ortsgruppe Ehingen und der Lokalen Agenda

Sonntag, 3. Juni  
13 – 18 Uhr

Der Garten ist gestaltete Natur im Kleinen. Wir sind die Gestalter und Erhalter und natürlich auch seine Nutznießer. Der Garten ist Erholungsraum, gelebte Philosophie, Nahrungslieferant, Naturreservat, Augen- und Insektenweide, Freizeitvergnügen, Repräsentations- und Kunstareal und sehr vieles mehr. Wir finden in ihm Schönheit, Geborgenheit, Ruhe und Frieden. In ihm können wir den Kreislauf der Natur erleben und uns als Teil desselben begreifen. Gärten machen Arbeit, der wir uns meist gerne hingeben. Jede Jahreszeit hat ihre eigenen Aufgaben, ihre eigenen Glanz- und Höhepunkte und ihre eigenen Früchte.

Gärten sind so unterschiedlich wie die Menschen, die sie anlegen und pflegen: Mit den unterschiedlichsten Intentionen. Im Garten erkennen wir uns wieder: unsere Freuden, unsere Gelassenheit und unser Wollen.

Der Garten war zu allen Zeiten ein umfriedeter Bereich, eine eigene Welt – unsere eigene Welt, zu der nur wenige Zugang haben. Am 1. Sonntag im Juni möchten wir die Möglichkeit schaffen, Gärten zu öffnen und Interessierten zu zeigen. Besucher haben dann die Möglichkeit, die geöffneten Gärten zu betrachten, sich Anregungen für die eigene Gartengestaltung zu holen und eine möglichst große Bandbreite unterschiedlichster Gärten zu besuchen.

Beteiligen Sie sich und geben Sie anderen die Möglichkeit, einen Blick in Ihren Garten zu werfen. Wenn Ihr Garten auf dem Gebiet der Großen Kreisstadt Ehingen liegt, so rufen Sie uns an oder schicken Sie uns ein Mail und teilen Sie uns mit, wo Ihr Garten liegt, ob es sich um einen ▶

Gemüse-, einen Zier-, einen Baumgarten handelt. Ob Sie einen Garten mit Teich, einen kleinen Park oder eine andere Besonderheit in Ihrem Garten haben, die nicht alltäglich ist. Wir freuen uns auf Ihre Meldung bis 8. April.

Volkshochschule Ehingen  
Spitalstraße 30  
Tel: (0 73 91) 503 503  
E-Mail: vhs@ehingen.de

---

## **Urban Gardening – Stadt neu denken**

Ein Vortrag von Dr. Christa Müller

In Zusammenarbeit mit dem BUND, Ortsgruppe Ehingen  
und der Lokalen Agenda

Donnerstag, 7. Juni, 19.30 Uhr  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
€ 5,00

In den westlichen Großstädten wird seit einigen Jahren Obst und Gemüse angebaut von jungen Akteuren und im öffentlichen Raum. In Gemeinschaftsgärten, City Farms und mobilen urbanen Landwirtschaftsprojekten suchen die Akteure einer neuen Gartenbewegung die Begegnung mit der Natur – und mit anderen. Sie gestalten gemeinschaftlich einen innerstädtischen Naturerfahrungsraum, beleben die Nachbarschaft, essen zusammen und empfehlen sich der Kommunalpolitik als kompetentes Gegenüber in Sachen Stadtplanung.

In den neuen urbanen Gärten zeigen sich außerdem erste Konturen einer Postwachstumsgesellschaft. Dabei steht nicht nur die industrialisierte Nahrungsmittelproduktion zur Disposition. Auch die moderne Polarität von Stadt und Land erhält Risse. Die Referentin stellt die Diagnose, dass in den westlichen Großstädten ein verändertes Verständnis von Urbanität entsteht, in dem die neuen Gärten mit ihren Kulturen des Selbermachens und der Re-Etablierung von Nahbezügen eine Vorreiterrolle spielen.

Der Vortrag von Christa Müller beleuchtet unterschiedliche Dimensionen der Rückkehr der produktiven Gärten in die Städte, präsentiert einige der neuen Projekte und ordnet die Aktivitäten zeitdiagnostisch ein.

Dr. Christa Müller ist Soziologin und Vorstand der „anstiftung“. Sie forscht zu Do-it-yourself-Kulturen als Formen postindustrieller Produktivität.

In Zusammenarbeit mit dem BUND, Ortsgruppe Ehingen

Tanja Graf

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

donnerstags, ab 15. März, 19 – 21.30 Uhr

2 Termine (7 Unterrichtsstunden)

€ 22,00 inkl. Seminarunterlagen

Mitzubringen: Schreibzeug

**Neu!**

Sie möchten Ihren Garten anlegen oder verändern, aber wissen nicht wie? Mit Tanja Graf, Landschaftsgärtnerin, lernen Sie die wichtigsten Grundregeln der Gartengestaltung in Theorie und Praxis und wie Sie eine eigene Gartenskizze mit Pflanzplan anfertigen. Beispiele von Gärten und Planungen, Fotos, Bücher und praktische Tipps helfen Ihnen auf dem Weg zu einem harmonischeren und schöneren Garten.

---

**Zerfällt das Europäische Haus?**

Konstruktionsfehler der Europäischen Union

Ein Vortrag von Dagmar Neubert-Wirtz

Donnerstag, 17. Mai, 19.30 Uhr

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

€ 5,00

Europa stolpert von einer Krise in die nächste. Griechenland, Brexit, Jugendarbeitslosigkeit, Rechtspopulismus, Flüchtlingsquote etc.

Die Europäische Union hat 2012 mitten in der größten Vertrauenskrise den Friedensnobelpreis erhalten, was als Ermutigung und Mahnung zugleich aufgefasst wurde. Doch knirscht es ordentlich im Gebälk des Europäischen Hauses und eine Sanierung scheint erforderlich. In diesem Vortrag geht es um die Konstruktionsfehler der Gemeinschaft, um die Abwägung nationaler und europäischer Interessen und um die Ziele, den Daseinszweck der Europäischen Union. Wie könnte es in Zukunft weitergehen mit der Europäischen Einigung?

Dagmar Neubert-Wirtz ist Diplom-Politikwissenschaftlerin und Diplom-Soziologin. Sie war 15 Jahre für die Öffentlichkeitsarbeit des Deutschen Bundestages tätig.

---

## Terrorangst und die schwierige Abwägung von Freiheit und Sicherheit

Ein Vortrag von Dagmar Neubert-Wirtz

Donnerstag, 22. März, 19.30 Uhr  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
€ 5,00

In der aktuellen und vergangenen politischen Diskussion um Sicherheit, Angst vor Terror, Flüchtlingspolitik werden Grundrechte gegeneinander abgewogen: Jeder politisch verfolgte genießt Asyl – aber nur bis zu einer bestimmten Obergrenze im Jahr? Wir sind frei – aber auf öffentlichen Plätzen videoüberwacht? In dubio pro reo – aber Gefährder bekommen ihren Pass entzogen, wenn der Verdacht besteht, sie könnten ins Ausland in ein Ausbildungscamp gehen?

Nach allen terroristischen Vorkommnissen wurden schnell Rufe nach stärkeren Sicherheitsgesetzen, Überwachung, Kontrolle laut – tauschen wir Freiheit gegen Sicherheit? Welche Abwägungsprozesse werden vollzogen (z. B. die Freiheit des einzelnen endet da, wo die Freiheit des anderen anfängt)?

Dagmar Neubert-Wirtz ist Diplom-Politikwissenschaftlerin und Diplom-Soziologin. Sie war 15 Jahre für die Öffentlichkeitsarbeit des Deutschen Bundestages tätig.

---

## Argumentieren gegen Stammtischparolen

102

Dagmar Neubert-Wirtz  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
donnerstags, ab 19. April, 18.30 – 21.45 Uhr  
3 Termine (13 Unterrichtsstunden)  
€ 69,00

**Neu!**

„Frauen können nicht Auto fahren“. „Früher war es hier noch schön, heute verschandeln die Neger das Stadtbild“. „Wer arbeitslos ist, ist nur zu bequem“. „Das sind alles Islamisten“.

Sind solche oder ähnliche Sätze auch schon mal in Ihrer Hörweite gefallen? Und dann? Wie kann man reagieren? Der Blutdruck steigt, die Unsicherheit auch: Darf ich mich einmischen? Was kann ich sagen? Wie bleibe ich ruhig? Lohnt sich das überhaupt, kann man überzeugend dagegen anreden? Gemeinsam wollen wir Argumentationsstrategien gegen Stammtischparolen anwenden lernen. Inhalte: Meine Werte in der Diskussion – Was sind Stammtischparolen? – Wie kann ich bei Stammtischparolen reagieren? – Verhaltenstipps und Argumentationsstrategien – Einwandtechniken gegen Killerphrasen – Diskussionen üben in Rollenspielen

Dagmar Neubert-Wirtz  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
donnerstags, ab 7. Juni, 18.30 – 21.45 Uhr  
2 Termine (8 Unterrichtsstunden)  
€ 42,00

Offen und verständnisvoll aufeinander zugehen, konstruktiv Konflikte lösen, Kompromissbereitschaft – kennen wir alle in der Theorie. In der Praxis fällt die Umsetzung oft schwer. Inhalte: Vier Seiten einer Nachricht: Grundlagen der Kommunikation nach Schulz von Thun – Offen reden und empathisch zuhören: Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg – Konfliktursachen und Konflikttypen: Eskalation durchbrechen – Übungen aus dem Alltag: konstruktiv Feedback geben und annehmen

---

**Frauenfrühstück**

Franziskanerkloster, jeweils 9.30 – 11 Uhr

Das Frauenfrühstück ist eine für alle interessierten Frauen offene Veranstaltung, die einmal im Monat im Franziskanerkloster stattfindet. Jeder Termin widmet sich einem konkreten Thema aus den unterschiedlichsten Bereichen von Kultur bis Kulinarisches, von Geschichte bis Gesellschaft, von Gesundheit bis Garten. Neue Interessentinnen sind herzlich willkommen. Der Unkostenbeitrag für Kaffee und Gebäck beträgt € 4,00 (bitte zum Treffen mitbringen)

---

**Dienstag, 6. Februar**  
**„Kügele hoi“ beim Frauenfrühstück****Dienstag, 6. März**  
**Berühmte Apotheker**

Spannendes und Faszinierendes, aber auch Sonderbares und Skurriles über berühmte Apotheker.  
Referentin: Irmgard Baur-Bühler, Apothekerin, Ulm

**Dienstag, 10. April**  
**Schöne Fingernägel zieren jede Frau**

Von der Maniküre bis zur aufwendigen Nagelmodellage  
Referat und praktische Vorführungen mit Susanne Krebs,  
Sannes Nagelstudio, Hayingen

**Dienstag, 8. Mai**  
**„Rosamunde Pilcher“ – die englische Südküste**

Diavortrag mit Luise Maunz, Ehingen

**Dienstag, 5. Juni**

**Frühstück im Innenhof des Franziskanerkloster in Ehingen**

**Dienstag, 3. Juli**

**„Brandheißes Frauenfrühstück“**

Die Freiwillige Feuerwehr Ehingen informiert über die Brandgefahren im Haushalt.

Referent: Oliver Burget, Stadtbrandmeister

---

## **Forum Philosophie**

Thomas Wiemers

Kultur-Café im Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Dienstag, 13. März, 19.30 – 21 Uhr

€ 4,00 (bitte zum Treffen mitbringen)

Das Forum Philosophie der VHS Ehingen trifft sich dienstags im 4-Wochen-Rhythmus. Das Thema für das Semester wird mit den Teilnehmern am ersten Abend besprochen.

Neueinsteiger/-innen sind herzlich willkommen!

Nähere Infos erhalten Sie bei der VHS-Geschäftsstelle, Telefon (0 73 91) 503–503 oder aus der örtlichen Presse.

---

## **Logik des Herzens: Einführung in das**

**104**

**Denken Blaise Pascals**

Philosophie-Seminar

Dr. phil. Johann Nesensohn

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Mittwoch, 11. April, 19 – 20.30 Uhr

Die weiteren 3 Termine werden am ersten Abend mit den Teilnehmern besprochen.

4 Termine (8 Unterrichtsstunden)

€ 20,00 pro Person

Blaise Pascal (1623 – 1662) war ein berühmter französischer Naturforscher, Mathematiker und Philosoph. Seine Pensées (Gedanken) gehören zum großen, europäischen kulturellen Erbe. Wir entdecken überraschend aktuelle, modern anmutende und originelle Gedanken über „Größe und Elend des Menschen“, über den „Menschen im Vergleich zum Weltall“, über das Verhältnis von „Vernunft und Herz“, über die „Selbst- u. Gottesvorstellung“. Pascal zählt zu den wichtigsten Vorläufern der Existenz- und Lebensphilosophie.

Anschließend an eine kurze Einführung werden wir gemeinsam einzelne, bedeutende Texte erschließen und kritisch hinterfragen. Philosophisches Vorwissen ist nicht notwendig.

Helga Tröster  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
Samstag, 7. April, 10 – 12 und 13 – 15 Uhr  
5 Unterrichtsstunden  
€ 20,00 inklusive Handout  
Mitzubringen: Schreibzeug und Getränk

**Neu!**

Mündliche oder schriftliche Prüfungen sind meist nervenaufreibende Hürden, obwohl Sie den Prüfungsstoff eigentlich beherrschen. Dennoch reagieren viele schon Tage vorher mit Schlafproblemen, Angespanntheit und Appetitlosigkeit.

In diesem Workshop lernen Sie, Ihre Angst besser zu verstehen und mit geeigneten Entspannungstechniken Strategien zu entwickeln, um einem Blackout vorzubeugen und um Prüfungen gelassen und selbstsicher angehen zu können.

---

**KESS erziehen****106**

Ein Elternkurs  
In Zusammenarbeit mit der Katholischen Erwachsenenbildung  
keb Alb-Donau-Kreis Stadt Ulm e.V.

Petra Baumgärtner-Mader  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
montags, ab 9. April, 19.30 – 22 Uhr  
5 Termine (17 Unterrichtsstunden)  
€ 70,00 für Einzelpersonen + € 8,00 für Elternhandbuch,  
€ 90,00 für Paare  
Der Kurs ist förderfähig im Rahmen des STÄRKE-Programms  
und daher für Alleinerziehende, Patchworkfamilien, Familien mit  
Migrationshintergrund aus Baden-Württemberg auf Anfrage  
kostenlos.

Kinder sollen heute eigenständig, verantwortungsvoll, kooperativ und lebensfroh groß werden. Eltern suchen deshalb nach Wegen, mit ihren Kindern partnerschaftlich umzugehen, dabei aber auch die notwendigen Grenzen zu setzen. Es ist ein Balanceakt, der nicht immer leichtfällt. Hier setzt der Elternkurs „KESS erziehen“ an. „KESS erziehen“ lenkt den Blick auf die Stärken der Eltern und deren Kinder. Gegenseitiger Respekt, Momente echter Begegnung und Ermutigung reduzieren Konfliktpotentiale und erziehungsbedingten Stress. Die Freude am gemeinsamen Wachsen, das liebevolle, spannende und erlebnisreiche Miteinander gewinnen an Raum. ▶

In den Kursabenden können Sie Ihre konkreten Erziehungssituationen einbringen und gegenseitig die darin liegenden Ressourcen zur Förderung Ihrer Erziehungs- und Handlungskompetenz nutzen. Impulse, Reflexionen, Übungen und konkrete Anregungen für zu Hause ermöglichen eine leichte Umsetzung der vermittelten Inhalte.

---

### **Hochsensibilität bei Kindern**

**107**

In Zusammenarbeit mit dem katholischen Bildungswerk Alb-Donau-Kreis-Stadt Ulm e. V.

Beate Herre  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
Donnerstag, 22. März, 20 – 21.30 Uhr  
2 Unterrichtsstunden  
€ 7,00

Hochsensible Kinder verfügen über eine besondere Sensibilität und Wahrnehmung. Sie erleben die Welt differenzierter und intensiver, haben ein gutes Einfühlungsvermögen und einen ausgeprägten Gerechtigkeitsinn. Sie nehmen mehr Informationen und Reize auf als andere Kinder. Um all dies verarbeiten zu können, benötigen sie jedoch ausreichend Auszeiten und Rückzugsmöglichkeiten. Was sollten Eltern über die Hochsensibilität ihrer Kinder wissen, damit Kinder ihre Stärken entfalten können und von ihrem Umfeld förderlich unterstützt werden? Dieser Abend gibt die Möglichkeit sich über Hochsensibilität bei Kindern zu informieren und ihr unvoreingenommen zu begegnen.

Beate Herre ist Lehrerin für Psychologie und Sport, Psychotherapeutin (HPG) und Integrative Tanztherapeutin (DGT).

---

### **Konstruktive Kommunikation beim Kochen**

**108**

Dagmar Neubert-Wirtz  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
freitags, ab 27. April, 15 – 19 Uhr  
2 Termine (10 Unterrichtsstunden)  
€ 52,00

Theoretische Seminare zu Kommunikationsmodellen gibt es genug. Wir wollen gute Kommunikation praktisch erproben beim gemeinsamen Kochen: Kooperation, Arbeitsteilung, Absprache des Timings, Pannen bewältigen, Feedback ... und am Ende belohnen wir uns mit einem gemeinsamen Essen. ▶

Inhalte: Kooperative Kommunikation: Worauf kommt es an?  
– Fleisch, Allergene, vegetarisch und vegan: Die Gruppe und das Individuum; die Geschmäcker sind verschieden – Das Rezept, die Zutaten und ein Zeitfenster: Aufteilung in Gruppen und Arbeitsabsprachen – Viele Köche verderben den Brei? Kommunikation beim Kochen – gemeinsames Essen und Reflexion des Kommunikationsverhaltens.

---

### **Selbstbehauptung und Selbstverteidigung** **109**

Für Erwachsene bis 44 Jahren

In Zusammenarbeit mit dem Ehinger Sportclub e. V.

Volkmar Baumbast, Daniel Kroll  
Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2  
donnerstags, ab 22. Februar, 17 – 18 Uhr  
5 Termine (7 Unterrichtsstunden)

€ 24,00

Mitzubringen: bequeme (Sport-)Kleidung, Turnschuhe

**Neu!**

Die optimale Selbstverteidigung ist von zahlreichen eigenen Fähigkeiten abhängig und geht weit über Kampftechniken hinaus. Wir verknüpfen theoretische Inhalte mit realen Praxisbeispielen, um somit einen Einblick in die Selbstbehauptung und Selbstverteidigung zu geben. Dazu zählen: theoretische Kenntnisse von der Prävention bis zur Selbstverteidigung – die eigenen Kräfte spüren lernen – sogenannte Schwachpunkte von Mann und Frau erfahren – Möglichkeit, einfache Selbstverteidigungstechniken zu erproben.

---

### **Selbstbehauptung und Selbstverteidigung** **110**

Für Erwachsene ab 45 Jahren

In Zusammenarbeit mit dem Ehinger Sportclub e. V.

Volkmar Baumbast, Daniel Kroll  
Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2  
donnerstags, ab 22. Februar, 18.15 – 19.15 Uhr  
5 Termine (7 Unterrichtsstunden)

€ 20,00

Mitzubringen: bequeme (Sport-)Kleidung, Turnschuhe

**Neu!**

---

### **Business-Knigge: Gute und sichere Umgangsformen** **111**

Helga Tröster  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
Samstag, 28. April, 13.30 – 20.45 Uhr  
10 Unterrichtsstunden

€ 35,00 inkl. Handout + € 25,00 für 3-Gänge-Menü + 1 Glas Wein und Mineralwasser ▶

Gute Umgangsformen sind die Voraussetzung für beruflichen wie privaten Erfolg: Egal ob im Vorstellungsgespräch, im Small Talk oder beim Geschäftsessen.

In lockerer Atmosphäre werden mittels praktischer Übungen, Fragen nach der richtigen Kleidung, Körpersprache, Vorstellen, Begrüßen, Bekanntmachen und nicht zuletzt nach den Raffinessen des Small Talks beantwortet.

Zum Abschluss beim gemeinsamen 3-Gang-Menü mit Wein werden Tischmanieren und das Thema der richtigen Gläser und Gedecke praktisch angewendet.

---

### **Fit und leistungsfähig mit Power-Napping**

**306**

Helga Tröster

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

donnerstags, ab 19. April, 19.30 – 21 Uhr

2 Termine (4 Unterrichtsstunden)

€ 20,00

Mitzubringen: Iso-Matte (falls vorhanden), Getränk, warme Socken, kleines. Kopfkissen

Nähere Kursinformationen siehe Seite 68

---

### **Ehingen tanzt!**

#### **Tanznachmittag am Sonntag mit Livemusik**

Sonntag, 18. März, 16 Uhr

Sonntag, 6. Mai, 16 Uhr

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Tanzen macht nicht nur Spaß, sondern ist auch gesund und hält fit.

Beim Tanztee der Volkshochschule stehen Standard- und Lateintänze auf dem Programm. Alle, die gerne tanzen, sind bei diesem offenen Tanznachmittag herzlich willkommen. Langsamer und Wiener Walzer, Rumba, Quick Stepp, Tango, ChaChaCha, Jive, Samba, Disco Fox, Swing.

Lassen Sie sich mitnehmen auf eine musikalische Reise durch die Tanz- und Unterhaltungsmusik und genießen Sie einen entspannten Tanznachmittag.

Das besondere an den Tanznachmittagen ist die Livemusik. Eintritt € 7,00 an der Tageskasse.

---

## **Wirtshaus Tanz mit der Spundlochmusik Volkstanzabend im Stadl der Ehinger Rose**

Samstag, 21. April, 19 Uhr  
Gasthaus Ehinger Rose, Stadl, Hauptstraße 10

Moderation und Tanzanleiter: Wurf Wager

In Kooperation mit dem Arbeitskreis Volksmusik des Landesmusikrats Baden-Württemberg lässt das Kulturamt eine alte Tradition wieder aufleben: den „Wirtshausdanz“

Echte, unverfälschte und unverstärkte Volksmusik, wie sie aus verschiedenen Jahrhunderten überliefert wurde, wird von dem Volksmusikensemble Spundlochmusik gespielt und sie soll nicht nur in die Ohren, sondern auch in die Beine gehen. Die Musik lädt zu Rundtänzen wie Rheinländer, Polka, Walzer, Zwiefacher und Ländler oder auch zu „leichten Figurentänzen nach Ansage“ ein: Auf diese Weise soll Volksmusik nicht nur im eher engen Kreis der organisierten Volkstanzgruppen gespielt und getanzt werden, die Musik soll dorthin zurückgeholt werden, wo sie zu Uromas und Uropas Zeiten ganz selbstverständlich erklang: im Wirtshaus. Wohlgermerkt: Man kann mittanzen, muss es aber nicht. Wer nur zuhören will, ist genauso willkommen.

info:

Der deutsche Volkstanz ist Anfang des Jahres 2016 von der Unesco in die nationale Liste des immateriellen Kulturgutes aufgenommen worden.

---

## **Salsa-Nacht**

Samstag, 12. Mai, 20 Uhr,  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
mit Showeinlage von Sebastian und Roxana

Salsa ist wie viele lateinamerikanische Tänze ein Lebensgefühl und ein Tanz. Wenn man sich fragt, woher der Salsa kommt, ist die Antwort nicht so einfach. Von Kuba? Von Puerto Rico? Nordamerika? Entsprechend haben sich auch verschiedene Stile herausgebildet. Bei der Salsa-Nacht können alle getanzt werden, Cubana und New York Stil, Hauptsache es macht Spaß.

Ab 20 Uhr legt DJ Sebastian im Ernst-und-Anna-Rummel-Saal die coolen lateinamerikanischen Rhythmen auf und lädt alle zum Mittanzen ein. Eine kleine Salsa-Show mit Bachata und Merenge wird es ebenfalls geben. Let's dance Salsa!

Alisa Dolpp

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Freitag, 4. Mai, 16 – 19 Uhr

5 Unterrichtsstunden

€ 25,00 + € 8,00 Materialkosten (bitte bar mitbringen)

Mitzubringen: Stehspiegel, und folgende Pinsel: Rougepinsel, Foundationpinsel, Lidschattenpinsel, Blenderpinsel, Lippenpinsel, Augenbrauenpinsel.

Wie Sie Ihre natürliche Schönheit unterstreichen können und wie Sie mit kleinen individuellen Tricks in wenigen Minuten strahlend frisch aussehen, stellt Ihnen die erfahrene Visagistin Alisa Dolpp vor.  
Bezaubern Sie durch Ihre natürliche Schönheit.

---

**ELSTER zum Ausprobieren****114**

Registrierung im Elster-Online-Portal und Belegabruf

In Zusammenarbeit mit dem Finanzamt Ehingen

Peter Mall und Holger Lenz (Finanzamt Ehingen)

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Dienstag, 20. März, 18.30 – 21.30 Uhr

4 Unterrichtsstunden

€ 15,00

Mit Elster können Sie Ihre Steuererklärung einfach und völlig papierlos erledigen. Zudem gibt es die Möglichkeit, Daten direkt ins Programm einzuspielen, wie z. B. Lohnsteuerbescheinigung, Renten, Krankenversicherung oder Lohnersatzleistungen. Sie brauchen sie nicht mehr einzugeben.

Voraussetzung ist, dass Sie sich registrieren und den Belegabruf freischalten lassen. Wir zeigen ihnen die Wege.

---

**ELSTER für die Nutzung einer Photovoltaikanlage****115**

In Zusammenarbeit mit dem Finanzamt Ehingen

Peter Mall und Holger Lenz (Finanzamt Ehingen)

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Mittwoch, 21. März, 18.30 – 21.30 Uhr

4 Unterrichtsstunden

€ 15,00

Was ist beim Betrieb einer PV-Anlage steuerlich zu beachten? Sie erhalten eine Anleitung, wie Sie Steueranmeldung und Steuererklärung im ELSTER, dem kostenlosen Programm der Finanzverwaltung, bequem ▶

am Computer erstellen können.  
Sollten Sie noch nicht mit ELSTER gearbeitet haben, so empfiehlt es sich, den Kurs ELSTER zum Ausprobieren vorher zu besuchen.

---

## **Warum tu' ich das denn überhaupt?**

**116**

Lebendiger und bewusster leben

Ulrike Burkhardtsmayer  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
Mittwoch, 18. April, 18.30 – 20.30 Uhr  
3 Unterrichtsstunden  
€ 20,00 (keine Ermäßigung möglich)

Fragen Sie sich manchmal, weshalb Sie Muster wiederholen, die eigentlich gar nicht sinnvoll sind? Weshalb Sie – wider besseres Wissen – kontraproduktive Handlungen vollziehen? Weshalb fällt es uns so schwer, eingefahrene Verhaltens- und Reaktionsmuster zu durchbrechen, auch wenn wir uns darüber ärgern und uns fest vornehmen, das nächste Mal anders zu reagieren?

Ulrike Burkhardtsmayer gibt Antworten und geht der Frage nach, wie Sie Ihre inneren Antreiber verstehen und lebendiger agieren können.

---

## **Verstehen und verstanden werden**

**117**

Lösungen aus der Gewaltfreien Kommunikation

Ulrike Burkhardtsmayer  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
Donnerstag, 22. März, 18.30 – 20.45 Uhr  
3 Unterrichtsstunden  
€ 24,00 (keine Ermäßigung möglich)

Wir alle möchten gut verstanden werden und richtig verstehen. Unklare Formulierungen lösen Missverständnisse aus: Wir hören oder verstehen etwas, das der andere nicht gesagt oder gemeint hat und umgekehrt. Wenn wir uns richtig mitteilen, erreichen wir andere besser und unterstützen eine gute Zusammenarbeit und Partnerschaft.

Unangenehmes zu äußern, ohne andere zu verletzen, zuzuhören, ohne sich angegriffen zu fühlen und unerwünschtes Verhalten positiv und kritikfrei anzusprechen, hilft uns allen weiter. Gute Kommunikation in einer wertschätzenden Haltung ist eine Königsdisziplin, die Wege ebnet und das Leben.

Selbstbewusst und souverän auftreten

Reinhard Keller  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
Samstag, 9. Juni, 9 – 18 Uhr (inkl. Pause)  
Sonntag, 10. Juni, 9 – 17 Uhr (inkl. Pause)  
21 Unterrichtsstunden  
€ 69,00 inkl. Seminarunterlagen

**Neu!**

Schlagfertigkeit und Sprachwitz ist erlernbar.

Allein durch Schlagfertigkeit können Sie Personen überzeugen und in heiklen Situationen die Initiative ergreifen.

Mittels Mental- und Schauspieltechniken lernen Sie Schlagfertigkeitstechniken kennen und einsetzen, um bei unerwarteten verbalen Angriffen professionell, positiv, kompetent und humorvoll zu agieren.

Sie lernen, schlagfertig zu argumentieren – auch in schwierigen Gesprächssituationen – souveränes Auftreten und Sprachwitz zu trainieren und zu nutzen.

---

**Moderation****119**

Reinhard Keller  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
Samstag, 16. Juni, 9 – 18 Uhr (inkl. Pause)  
Sonntag, 17. Juni, 9 – 17 Uhr (inkl. Pause)  
21 Unterrichtsstunden  
€ 69,00 inkl. Seminarunterlagen

**Neu!**

Mithilfe einer guten Moderation können sie Meetings effizient und zeitsparend durchführen. Sie lernen bewährte Techniken und Methoden der Moderation kennen speziell für die berufliche Konfliktlösung:

- Sinn und Zweck von Moderation
- Aufgabe und Kompetenzen des Moderators
- Vorgehensweise bei Moderation
- Struktur einer Sitzung
- Kommunikations- und Feedbackregeln
- Win-win-Situationen schaffen

Die erlernten Methoden und trainierten Fertigkeiten lernen Sie anhand von Fallbeispielen umzusetzen bzw. die Gruppe zu steuern und zu begleiten.



---

### **Genommene Kindheiten Fotoausstellung Manar Bilal**

Eröffnung: Mittwoch, 7. März, 19 Uhr  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Der syrische Fotograf und Filmemacher Manar Bilal hat drei Jahre in Flüchtlingslagern im Libanon, in der Türkei und in Jordanien als Helfer gearbeitet. Mit seinen Bildern gibt er den Kindern eine Stimme, die bisher nur Krieg und Lagerleben kennengelernt haben. Kinder, denen das Recht auf ihre Kindheit und auf Bildung vorenthalten wird.

Er zeigt ihr Leben in den Lagern, wie sie versuchen, durch kleinere Arbeiten das Leben ihrer Familien dort zu verbessern. Und er appelliert an die Betrachter, diese Generation nicht zu vergessen, sondern ihr zu helfen. In Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Ulm. Die Ausstellung ist bis Ende Mai im Franziskanerkloster zu sehen. Eintritt frei.

---

### **Farben – Formen Ausstellung Wolodimir Rogozinski**

Eröffnung: Mittwoch, 6. Juni, 19 Uhr  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Wolodimir Rogozinski ist Architekt, Programmierer und Künstler und stammt aus Kiew. Ein Teil seiner Kunst schafft er mit dem Computer. Er generiert Formen, die vielfältige Räume bilden und vielleicht futuristische Baukörper oder Formen geschnittener Schmucksteine sein könnten. Er malt Bilder am Computer aus unzählig übereinander liegenden Farbschichten, die von innen heraus leuchten wie mittelalterliche Glasfenster und den Betrachter magisch anziehen. Rogozinski greift aber auch zum Pinsel und malt auf Leinwand. Hier sind es wiederum die vielgestaltigen Formen, die ihn interessieren. Eintritt frei

---

## Literarischer Salon der Stadtbücherei

### Irland: Lebenswege auf der grünen Insel damals und heute

Der literarische Salon des Sommerhalbjahres 2018 steht im Zeichen Irlands – einer der Sehnsuchtsnationen in Europa. Irland zeigt sich seit jeher als eine Nation krasser Gegensätze zwischen Stadt und Land. Es herrschte in seiner Geschichte immer wieder bittere Armut, die die einen zur Flucht zwang, die anderen aber schöpferisch tätig werden ließ. Die Iren schufen eine reiche und lebendige Kultur und das heutige Irland bringt eine Vielzahl junger Literatur-Talente hervor. Natürlich wird auch die schreibende Zunft des Landes stark von derzeitigen sozialen Umbrüchen beeinflusst. Der Literarische Salon zeigt Irland wie es leibt und lebt.

#### Mittwoch, 28. Februar, 19.30 Uhr

##### **Murt der Ire** von Dirk Koch

Dirk Koch beschreibt die Seele eines Landes, das sich eine tiefe Herzlichkeit und Menschlichkeit trotz Jahrhunderten der Fremdherrschaft bewahrt hat. Koch beschreibt es so: „Es kam darauf an, dass einer ein netter Kerl war, nicht darauf, ob er sich schon wieder ein neues Auto leisten konnte.“ Eine gelungene Charakterstudie Irlands, die einen guten Einstieg ins Thema dieses Halbjahres bietet.

##### **Die Gesichter der Wahrheit** von Donal Ryan

Der sowohl in Irland als auch in England preisgekrönte Autor Donal Ryan gehört zur Riege junger irischer Autoren. Im Roman werden die Lebenswege von 21 Bürgern der grünen Insel nachgezeichnet, die eines vereint: Jeder von Ihnen ist mehr oder weniger von der Finanzkrise des Jahres 2008 betroffen.

#### Mittwoch, 28. März, 19.30 Uhr

##### **Eine wahnsinnige und wundervolle Welt** von Mark Mulholland

Zeit: 1990, Ort: Dundalk, an der Grenze zu Nordirland. Johnny Donnelly ist gerade einmal 19, als er Cora begegnet, der Liebe seines Lebens. Sie weiß nicht, dass ihr Freund bereits seit Jahren zur IRA gehört, und als Scharfschütze schon einige Menschen auf dem Gewissen hat.

##### **Junge Wölfe** von Colin Barrett

Colin Barrett, so die New York Times, versteht sich blendend darauf, Momente einzufangen, in denen es bei jemandem richtig mies läuft. Und richtig gut läuft es definitiv nicht für die Jugendlichen Jimmy, Tug, Arm und ▶

Dympna, die mit viel Finesse versuchen, sich einen Platz in einem durch die Eurokrise auf den Kopf gestellten Irland zu erkämpfen.

### **Mittwoch, 25. April, 19.30 Uhr**

#### **Gentleman auf Zeit** von Sebastian Barry

Durch die Wirren des Zweiten Weltkrieges verschlägt es den jungen Iren Jack McNulty in den Reihen der britischen Armee bis nach Afrika. Als die Briten aber 1957 endgültig abziehen, steht Jack vor der Rückkehr in sein altes Leben, das er bei seiner Abreise aus Sligo, Irland in einem Scherbenhaufen hinterlassen hat.

#### **Das Mädchen, ein halbfertiges Ding** von Eimear McBride

Die junge Protagonistin erzählt ihr wechselvolles Familienleben seit dem 2. Lebensjahr.

Der Bruder, der als kleiner Junge einen Gehirntumor überlebt hat, und die Mutter, die sich mit strenger Hand und fanatischem Glauben alleine um ihre Kinder kümmert bestimmen ihren Lebensweg.

### **Mittwoch, 30. Mai, 19.30 Uhr**

#### **Das Regenorchester** von Hansjörg Schertenleib

Nachdem er von seiner Frau verlassen wurde, lebt ein Schriftsteller allein in seinem Haus in Irland. Als er jedoch die 16-jährige Niamh trifft, lässt er sie an seiner Lebensgeschichte teilhaben. Im Gegenzug teilt die junge Frau mit ihm die Wunder und Geschichten des alten Irland und auch ihre eigene verlorene Liebe kommt zur Sprache.

#### **Dunkle Stadt Bohane** von Bernhard Robben

Die einst bedeutende Stadt Bohane an der irischen Westküste liegt darnieder. Im nachindustriellen Irland haben kriminelle Clans die Herrschaft über die Bevölkerung übernommen, die ihr Dasein in tristen Slums und Wohnblocks fristet. Logan Hartnett wird von seiner Frau gedrängt, dem Strudel aus Gewalt und Erpressung zu entkommen. Doch Logan hat völlig andere Pläne.

### **Mittwoch, 27. Juni, 19.30 Uhr**

#### **Die kleinsten, stillsten Dinge** von Sara Baume

Der hier vorliegende Debüt-Roman handelt von Ray, einem 57-jährigen Junggesellen, der den Verlust seines Vaters zu überwinden versucht, indem er dessen Leben lebt. Als Ray einem einäugigen, streunenden Hund begegnet, beschließt er diesen zu adoptieren. Doch der Hund fällt einen anderen Hund an. Beide müssen fliehen und treten einen Roadtrip an, der Ray aus seiner Komfortzone treibt.

### **Rosaleens Fest** von Anne Enright

Rosaleen stellt hohe Erwartungen an ihre vier erwachsenen Kinder. Die Brüder Dan und Emmett sind der Enge der irischen Heimat ins Ausland entflohen. Hanna ist eine erfolglose Schauspielerin und Constance opfert sich ihrer Familie. Als Rosaleen ein letztes Weihnachtsfest in ihrem alten Haus verbringen möchte, versuchen alle es, der mürrischen alten Dame recht zu machen. Doch das ist schwieriger als erwartet.

### **Mittwoch, 25. Juli, 19.30 Uhr**

#### **TransAtlantik** von Colum McCann

Irland und die USA waren in der Weltgeschichte schon immer eng verwoben. Wie sich diese Verbindung auf das Leben einzelner Personen auswirkt, zeigt der Roman am Schicksal dreier Paare. Die Lebenslinien der einzelnen Protagonisten führt McCann gekonnt zu einer spannenden Zeitreise zusammen.

#### **Der Freund der Toten** von Jess Kidd

1950, Dublin: Der kleine Mahony wird von seiner Mutter in einem Waisenhaus abgegeben. 26 Jahre später ist aus dem verlassenen Jungen ein Kleinganove geworden, der in den Tag hinein lebt. Doch als er einen Brief erhält, der eine völlig andere Version der Geschichte seiner Mutter erzählt, sieht sich Mahony gezwungen den Ereignissen von damals auf den Grund zu gehen.

---

### **Kindheit in der Bretagne**

Karl-Heinz Ott liest Chateaubriand

Mittwoch, 25. April, 19.30 Uhr

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

€ 5,00

Wer bei Chateaubriand nur an Rinderfilet denkt, ist wahrscheinlich ein Gourmet, kennt aber den größten Stilisten französischer Sprache nicht, Francois-René de Chateaubriand, geboren 1768 in Saint Malo, gestorben 1848 in Paris. Er ist in Frankreich so bekannt wie Goethe im deutschen Sprachraum. In Deutschland kennt man ihn nur bruchstückhaft.

In Chateaubriands Leben spiegeln sich ganze Epochen. Die Neuübersetzung von Karl-Heinz Ott setzt mit Chateaubriands Geburt in Saint-Malo ein und reicht über den Sturm der Bastille, den er mit eigenen Augen erlebt hat, bis zu seinem Aufbruch nach Amerika. Chateaubriand gilt als der größte Stilist französischer Sprache. Wer ihn liest, vergisst nie wieder die Bilder, mit denen er vom ▶

Kleinsten bis ins Größte ganze Welten erstehen lässt. Allen voran aber sind sie eine Liebeserklärung an die Bretagne, die er in überwältigenden Landschaftsschilderungen beschreibt.

Der in Ehingen geborene Autor Karl-Heinz Ott liest aus seiner Übersetzung von Chateaubriands Texten und bringt uns diesen brillanten Geist nahe.

---

Literatursommer Baden-Württemberg

**Selbstbehauptung durch Literatur –  
Maria Beigs schreibendes Überleben**

Vortrag und Lesung mit Prof. Peter Blickle

Donnerstag, 5. Juli, 20 Uhr  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
Eintritt frei



Der Germanist und Romanautor Peter Blickle stellt das Werk Maria Beigs unter dem Aspekt des Lebens in der untergehenden bäuerlichen Welt Oberschwabens vor. Maria Beig erzählt aus der Perspektive von Frauen und einer Haltung eines zutiefst empfundenen Humanismus. Ihre Beschreibungen schildern die bäuerliche Welt Oberschwabens nicht als Idyll einer verschwindenden Gesellschafts- und Werteordnung, sondern als eine Lebensordnung, in der viel wortlos erduldet wurde – vornehmlich von Frauen. Maria Beig erkennt in ihnen ein Lebendig-Sein, mit Schwächen, Beschränkungen und Schmerzen, und ein Lebendig-Sein als Kreatur, die in einer eigenen, individuell bemessenen Zeit lebt, hofft und liebt – und die es somit verdient, in der Sprache der Literatur aufgehoben zu werden.

Professor Peter Blickle hat einen Lehrstuhl für deutsche Literatur und Gender und Women's Studies an der US-amerikanischen Western Michigan University in Kalamazoo inne. Er promovierte an der University of Michigan mit einer Arbeit über Maria Beig und ist zusammen mit Franz Hoben Herausgeber der fünfbandigen Werkausgabe Maria Beigs beim Tübinger Klöpfer und Meyer Verlag.

Professor Blickle lässt lesend und vortragend die Autorin zu Wort kommen. Seine Studien auf dem Gebiet Gender und Women's Studies erlauben auch Einblicke in die beschriebenen Frauenleben unter dem Genderaspekt und in die gesellschaftlichen Bedingungen, die es Frauen besonders schwer machten, ein eigenes, individualisiertes



Leben zu führen. Prof. Blickle wird auch auf Maria Beigs Lebensweg und die Selbstbestätigung eingehen, die sie durch die Literatur erfuhr, mit der sie – im wörtlichen und übertragenen Sinn - schreibend überlebte.

Prof. Blickles Vortrag und Lesung ist eine Veranstaltung im Rahmen des Literatursommers Baden-Württemberg und wird von der Baden-Württemberg-Stiftung gefördert.

---

Literatursommer Baden-Württemberg

### **Kriminell weiblich – Oberschwäbische Kriminacht**

Freitag, 13. Juli, 19 Uhr  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
Eintritt frei



Frauen können nicht einparken – sagt man. Aber sie schreiben spannende und ideenreiche Kriminalromane. Und diese Krimiautorinnen gibt es auch im Gott-gesegneten Oberschwaben. Hinter süßen Barockengelchen lauert mitunter doch ein Teufelchen – besser gesagt – eine kleine Teufelin.

Die drei Autorinnen Bettina Hellwig, Adi Hübel und Monika Küble lesen aus ihren Kriminalgeschichten und –Romanen, die allesamt in Oberschwaben und der Bodenseeregion spielen. Dazu wird jemand aus der praktischen Polizeiarbeit berichten. Cops unlimited, die Rockband, deren Mitglieder alle Polizisten des Polizeireviers Ehingen sind, umrahmen die Veranstaltung musikalisch. Sie werden verstärkt durch Marina Mast, die bereits für Voice of Germany kandidierte.

Kriminell weiblich ist eine Veranstaltung im Rahmen des Literatursommers Baden-Württemberg und wird von der Baden-Württemberg-Stiftung gefördert.

---

### **Theater – Ein Workshop**

**201**

Für Schwaben und Hochdeutsche

Lilo Braun  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
Freitag, 13. April, 18 – 21 Uhr  
Samstag, 14. April, 9 – 12 und 14 – 18 Uhr  
Sonntag, 15. April, 9 – 14 Uhr  
20 Unterrichtsstunden  
€ 69,00

Mitzubringen: Neugier und die Lust etwas auszuprobieren.  
Es sind keine Vorkenntnisse notwendig und eine Behinderung ist kein Hinderungsgrund. ▶

Theaterspiel weckt Lebensfreude und stärkt Ihr Selbstbewusstsein. Es macht sensibel für das Gegenüber, macht schlagfertig und lässt Sie unterschiedliche Perspektiven einnehmen. Die Theaterpädagogin, Kabarettistin und freischaffende Regisseurin, Lilo Braun, führt Sie mit Witz und Charme auf die Bretter, die die Welt bedeuten und sie macht das mit Spielen, Bewegung, Beobachtung, Nachahmung und Musik.

Ihr Alter und Ihre Vorkenntnisse spielen keine Rolle, aber Sie! Erleben Sie sich in der Rolle des Bösewichts oder als Mutter Teresa, des Helden oder als Clown. Erleben Sie, wie befreiend es sein kann, in einer Rolle authentisch zu sein – auch oder gerade in schwäbischer Mundart.

Für ihre Theaterarbeit erhielt Lilo Braun im November 2017 den Kulturpreis des Landkreises Sigmaringen.

## Kunst, Malen, Werken, Basteln



---

### Acrylmalen für Anfänger und Fortgeschrittene

202

Sonja Schnell  
ehem. Werkrealschule Kirchbierlingen, Volkersheimer Str. 10  
mittwochs, ab 7. März, 18.30 – 21 Uhr  
3 Termine (10 Unterrichtsstunden)  
€ 31,00 + Materialkosten  
Mitzubringen: Wasserglas, Lappen, Schwamm dazu einen  
kleinen Plastikbehälter, Pappteller zum Farbenmischen.  
Keilrahmen, Acrylfarben, Pasten, Pinsel, wenn vorhanden.  
Kleidung, die schmutzig werden darf. ▶

Wir wollen in diesem Kurs ganz entspannt Spaß am Experimentieren haben und mit ganz unterschiedlichen Materialien arbeiten. Sie lernen, wie Sie mit Spachteltechnik große Effekte erzielen oder mit Strukturpaste einfache, aber effektvolle Bilder gestalten.

Das Frühjahr bietet viel Inspiration für schöne, doch einfache Blumenmotive.

Oder falls sie vom letzten Urlaub noch Muscheln, Steine oder sonstige Mitbringsel verwenden wollen, ist das möglich. Oder Sie wollen einfach abstrakt arbeiten und lassen sich nur durch die Farben inspirieren. Egal mit welchen Materialien Sie arbeiten wollen, die Freude an der Malerei und die individuelle Bildidee stehen im Mittelpunkt des Kurses.

Sonja Schnell bringt verschiedenes Material mit und stellt es vor. Bei Bedarf kann das Material bei der Dozentin erworben werden.

---

## Acrylmalen

203

für Anfänger und Fortgeschrittene

Sonja Schnell

ehem. Werkrealschule Kirchbierlingen, Volkersheimer Str. 10  
donnerstags, ab 8. März, 9 – 11.30 Uhr

3 Termine (10 Unterrichtsstunden)

€ 31,00 + Materialkosten

Mitzubringen: Wasserglas, Lappen, Schwamm dazu einen  
kleinen Plastikbehälter, Pappteller zum Farbenmischen.

Keilrahmen, Acrylfarben, Pasten, Pinsel, wenn vorhanden.

Kleidung, die schmutzig werden darf.



für Anfänger und Fortgeschrittene

Sonja Schnell

ehem. Werkrealschule Kirchbierlingen, Volkersheimer Str. 10

Freitag, 16. März, 18 - 21 Uhr

Samstag, 17. März, 14 - 17 Uhr

8 Unterrichtsstunden

€ 25,00 + Materialkosten

Mitzubringen: Wasserglas, Lappen, Schwamm dazu einen kleinen Plastikbehälter, Pappteller zum Farbenmischen.

Keilrahmen, Acrylfarben, Pasten, Pinsel, wenn vorhanden.

Kleidung, die schmutzig werden darf.

Sie haben Spaß am Experimentieren mit Farbe und wollen mal mit ganz unterschiedlichen Materialien arbeiten. Dann sind Sie in diesem Kurs richtig!

Die Vielfalt der Acrylfarbe ist beeindruckend: Mit Acrylfarbe lässt sich von zarten Aquarellen bis zum pastosen Acrylbild viel herstellen.

Im Zusammenspiel mit Strukturpasten und anderen Materialien addiert sich die Farbe zu mehrschichtigen Kunstwerken. Monotypien und Abdrücke ungewöhnlicher Materialien beleben die Farbfläche und lassen sie lebendig erscheinen. So können Sie sowohl abstrakt als auch gegenständlich arbeiten.

Dabei stehen die Freude an der Malerei und die individuelle Bildidee im Mittelpunkt des Kurses.

Sonja Schnell bringt verschiedenes Material mit und stellt es vor. Die Kosten dafür werden am Ende des Kurses umgelegt.

Malerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Karl Striebel

ehem. Werkrealschule Kirchbierlingen, Volkersheimer Str. 10

Mittwoch, 21. März, 9.30 – 17 Uhr

9 Unterrichtsstunden

€ 46,00 inkl. Materialkosten

Mitzubringen: Lappen oder Küchenkrepp, Acrylfarben, Pinsel, Wasserbehälter, Farbenpalette (Papp-, oder Kunststoffteller oder ähnliches), Bleistift. Falls vorhanden: Leinwände, eventuell einen Föhn und eine Sprühflasche Kleidung, die Farbflecken erträgt. ▶

Blau ist eine geheimnisvolle Farbe. Sie kommt in der Natur kaum vor und dennoch sind wir ständig von dieser Farbe umgeben – sie ist die Farbe des Himmels, der Meere und der Seen, aber auch der tiefen Abgründe. Es ist die Farbe des Wunderbaren und Unergründlichen aber auch der Schwermut und Melancholie.

Wir begeben uns in diesen Farbraum und machen ihn zu unserem Programm.

Spontane bildnerische Gesten und kraftvoller Farbauftrag sind genauso Teil des Prozesses wie sorgsam aufgebaute Schichtungen.

Wir arbeiten auf Büttenpapier, auf Leinwand oder anderen Bildgründen nach eigener Wahl. Büttenpapier und Leinwände können auch beim Kursleiter zum Selbstkostenpreis erworben werden.

Die Materialliste ist auch auf der Website [www.karlstriebel.de](http://www.karlstriebel.de) unter Kurse einzusehen.

---

## Freie Acrylmalerei

206

Malerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Karl Striebel

ehem. Werkrealschule Kirchbierlingen, Volkersheimer Str. 10  
Mittwoch, 16. Mai, 9.30 – 17 Uhr

9 Unterrichtsstunden

€ 44,00 inkl. Materialkosten

Mitzubringen: Lappen oder Küchenkrepp, Acrylfarben, Pinsel, Wasserbehälter, Farbenpalette (Papp-, oder Kunststoffeller oder ähnliches), Bleistift. Falls vorhanden: Leinwände, eventuell einen Föhn und eine Sprühflasche, Kleidung, die Farbflecken erträgt.

Am Anfang stehen von den Teilnehmern und vom Dozenten mitgebrachte Fotovorlagen und Zeitungsausschnitte, die uns zur Ideenfindung dienen. Die Bildlösungen können sich im Gegenständlichen bewegen oder ganz frei und abstrakt erfolgen. Der Weg zum fertigen Bild soll ein Experimentieren sein mit dem steten Pendeln zwischen Spontanität und bewusstem Arbeiten.

Wir arbeiten auf Büttenpapier, auf Leinwand oder anderen Bildgründen nach eigener Wahl. Büttenpapier und Leinwände können auch beim Kursleiter zum Selbstkostenpreis erworben werden.

Die Materialliste ist auch auf der Website [www.karlstriebel.de](http://www.karlstriebel.de) unter Kurse einzusehen.

---

## Aquarellmalerei

207

Raum und Räumlichkeit

Barbara Willar

Michel-Buck-Schule, Schulhof 1

mittwochs, ab 11. April, 18 – 21Uhr

6 Termine (24 Unterrichtsstunden)

€ 97,00

Mitzubringen: Aquarellfarben, Aquarellblock, Aquarellpinsel

Farbraum, Landschaftsraum, Figur im Raum ...

Viele Assoziationen lassen sich zu diesem Thema finden, um sie in den verschiedenen Möglichkeiten der räumlichen Darstellung im zweidimensionalen Aquarell abzubilden.

---

## Aquarellmalerei

208

Die Faszination der Lasur

Barbara Willar

Michel-Buck-Schule, Schulhof 1

mittwochs, ab 6. Juni, 18.30 – 21.30 Uhr

6 Termine (24 Unterrichtsstunden)

€ 97,00

Mitzubringen: Aquarellfarben, Aquarellblock, Aquarellpinsel

Das poetischste im Aquarell sind jene Bereiche, die durch fein gesetzte Überlagerungen herrlich duftige Transparenzen schaffen, Flächen zum Schweben bringen und Leichtigkeit erzeugen, Licht und Schatten definieren, Farbigkeit intensivieren, das Erahnen von Formen evozieren oder Plastizität definieren. Es sind die stilleren Pigment-Wasserbegegnungen, die das Lasieren besonders reizvoll machen.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Aquarellblock, Aquarellpinsel

---

## 3 Tage Malen und Zeichnen am Bodensee

209

Barbara Willar

Immenstaad

Freitag, 29. Juni bis Sonntag, 1. Juli

Drei Tage der intensiven Auseinandersetzung mit der Landschaftsmalerei: Sie sollen Anregungen für das Zeichnen und Malen vor der Natur geben und die eigene Ausdrucksfähigkeit schulen.

Die Anreise erfolgt in Fahrgemeinschaften im eigenen PKW. ▶

Untergebracht sind die Teilnehmer in einer charmanten Pension direkt am See. Gearbeitet wird am Freitag von 11 bis 18 Uhr, Samstag und Sonntag von 9 bis 18 Uhr in der näheren Umgebung von Immenstaad, jeweils den reizvollen See mit seiner anmutigen Umgebung in wechselnden Perspektiven vor Augen. Bei Regen steht ein Arbeitsraum im Haus zur Verfügung. Geeignet für das Arbeiten im Freien sind Aquarell-, Acrylfarben, Stifte, Kohle, Kreiden, Tusche. € 213,00 für Kursgebühr, Übernachtung im DZ, Frühstück, Abendessen (warm), Kurtaxe  
EZ-Zuschlag pro Nacht €11,00 , keine Ermäßigung möglich

---

### **Fotografie: Turm mit Aussicht**

**210**

Digitalfotografie im und vom Wolfertturm

Herbert Geiger

Treffpunkt: Wolfertturm

Samstag, 9. Juni, 9.30 – 12.30 Uhr

Montag, 11. Juni, 18.30 – 20 Uhr

6 Unterrichtsstunden

€ 27,00

Mitzubringen: Digitalkamera und vorhandene Ausrüstung, auch Blitzgeräte, Stativ

Der Fotograf Herbert Geiger zeigt Ihnen im und auf dem Wolfertturm, wie Sie die tollen Ausblicke auf die Stadt und ihr Umland in ansprechende Bilder umsetzen können. Nach wenigen Tagen sehen Sie sich die Bilder gemeinsam an und besprechen exemplarisch gute Lösungen.

---

### **Fotografie: Garten und Küche**

**211**

Herbert Geiger

Franziskanerkloster, Spitalstr. 30

Samstag, 6. Juli, 9.30 – 12.30 Uhr

Montag, 9. Juli, 18.30 – 20 Uhr

6 Unterrichtsstunden

€ 27,00

Mitzubringen: Digitalkamera und vorhandene Ausrüstung, auch Blitzgeräte und besonders ein Stativ (wenn vorhanden)

Der Fotograf Herbert Geiger zeigt Ihnen, wie Sie banale Gegenstände in der Küche so in Szene setzen, dass spannende Bilder dabei entstehen. Dabei werden Sie auch einige Kniffe und Tricks im Umgang mit der Makro-Fotografie lernen. Bei schönem Wetter bietet auch der Garten vor dem Franziskanerkloster Möglichkeiten, Pflanzen und Dinge mit ihren faszinierenden Details genau zu betrachten.

Regina Fischer  
Franziskanerkloster, Spitalstr. 30  
Dienstag, 8. Mai, 18.30 – 21.30 Uhr  
4 Unterrichtsstunden  
€ 19,00

Voraussetzungen: Basiskenntnisse, wie sie in den Kursen „EDV für Einsteiger“ oder „Ganz gemütlich an den PC“ vermittelt werden, bzw. ein entsprechender Kenntnisstand.  
Mitzubringen: wenn vorhanden eigene Bilder auf Stick oder CD

CEWE FOTOBUCH ist Gestaltungssoftware und Bildbearbeitungsprogramm in Einem. Eine anspruchsvolle Gestaltungssoftware, die speziell für kreative und ambitionierte Fotografen für die Erstellung besonders hochwertiger Fotobücher entwickelt wurde, sich aber auch zur Zusammenstellung eines schicken Geschenks eignet. Sie bietet umfangreiche Möglichkeiten der Seitengestaltung und der Bildbearbeitung. Ein umfassender Designmanager ermöglicht es Ihnen, viele attraktive Hintergrundvorlagen, Rahmen, Masken und ClipArts in Ihr FOTOBUCH zu integrieren. Sie benötigen keinerlei weitere Bearbeitungsprogramme. Sie entwickeln in diesem Kurs mit Ihren eigenen Bildern ein interessantes Fotobuch.

Das Programm mit allen erforderlichen Dateien erhalten sie dazu kostenlos auf einer CD.

Andrea Freudenreich  
Oberstadion, im Atelier der Künstlerin  
Freitag, 29. Juni, 18 – 21 Uhr  
Samstag, 30. Juni, 9 – 16 Uhr  
13 Unterrichtsstunden  
€ 45,00 + Materialkosten  
Mitzubringen: Schürze oder Kleidung, die schmutzig werden darf

In diesem intensiven Wochenendkurs steht der Zugang zu unserer eigenen Kreativität im Mittelpunkt. Jeder kann individuell sein Thema finden, abstrakt oder figürlich, klein oder etwas größer. Die bildhauerische Tonarbeit ist ein Wachsen, eine Entwicklung von innen nach außen. Praktische Umsetzung und Technik wird mit der Kursleiterin besprochen, die bei Bedarf auch jederzeit unterstützend und helfend eingreifen kann. Manchmal entwickeln sich die Plastiken auch ganz anders als geplant, was immer ▶

wieder mit Freude und Spannung verfolgt werden kann. Es geht also weniger um ein schnelles, dekoratives Ergebnis, als um eigenes schöpferisches Tun, den Schaffensprozess, der immer wieder Umdenken und Neuorientierung erfordert. Auch Konzentration und ein sich einlassen auf das Tun im Moment ist ein wichtiger Aspekt des Kurses, wobei der Austausch mit den Anderen natürlich nicht zu kurz kommt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

[www.andrea-freudenreich.de](http://www.andrea-freudenreich.de)

---

## Offene Töpferwerkstatt

Sie haben einen VHS Töpferkurs besucht und Sie lässt die Faszination an diesem kühl-geschmeidigen und unendlich variablen Material nicht los? Dann kommen Sie ins offene Töpferatelier. Es richtet sich an alle, die gerne ihre eigenen Ideen und Vorstellungen umsetzen wollen und die bereits über Vorkenntnisse in den Töpfertechniken verfügen. Die gut ausgestattete VHS-Töpferwerkstatt steht Ihnen jeweils am Montag-, Dienstag- und Mittwochabend bei einer Mindestteilnehmerzahl von 3 Personen zur Verfügung. Die Keramikerin Anne Linder gibt fachliche Tipps und Beratung. Zur Terminabsprache wenden Sie sich bitte an die VHS-Geschäftsstelle unter Telefon (0 73 91) 503-503.

€ 8,00 Teilnehmerbeitrag (Bitte am Abend bei der Kursleiterin entrichten).

---

## Töpfer-Erlebnis: Raku-Projekt

214

Anne Linder

Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2

Samstag, 3. März, 9 – 11.15 Uhr

Samstag, 10. März, 9 – 11.15 Uhr

Freitag, 13. April, 17 – 18.30 Uhr

Samstag, 14. April, 13 – ca. 19 Uhr (am Jägerhof)

16 Unterrichtsstunden

€ 67,00 + Materialkosten

Mitzubringen: Schürze

Raku ist eine spektakuläre Brenntechnik aus dem traditionellen Japan. Es ist immer ein eindrucksvolles und aufregendes Erlebnis, wenn wir gemeinsam die entstandenen Keramiken in einem Gasofen im Freien brennen. Die Stücke werden rotglühend dem Ofen entnommen und in Sägespänen abgeschreckt. Dabei entstehen die für Raku typischen Haarrisse in der Glasur und ganz besondere Farbeffekte. ▶

Am ersten und zweiten Termin stellen Sie kleinere Gefäße oder auch freie Objekte her, die am dritten Abend glasiert und am darauf folgenden Samstagnachmittag gebrannt werden.

---

### **Töpfer-Erlebnis: Raku-Projekt**

**215**

Anne Linder  
Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2  
Donnerstag, 12. April, 19 – 21.15 Uhr  
Donnerstag, 19. April, 19 – 21.15 Uhr  
Donnerstag, 3. Mai, 19 – 20.30 Uhr  
Samstag, 26. Mai, 13 – ca. 19 Uhr (am Jägerhof)  
16 Unterrichtsstunden  
€ 67,00 + Materialkosten  
Mitzubringen: Schürze

---

### **Gartenkeramik**

**216**

Anne Linder  
Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2  
montags, ab 9. April, 9 – 11.30 Uhr  
5 Termine (17 Unterrichtsstunden)  
€ 54,00 + Materialkosten

Beleben Sie Ihre Terrasse oder Ihren Garten mit dekorativen Objekten aus Ton. Sie werden Ihre helle Freude an großen Hohlformen, z. B. Kugeln haben, die Sie schön mit Pflanzen kombinieren können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

---

### **VHS-Drehssel-Werkstatt**

**217**

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Gerhard Steeb  
ehem. Werkrealschule Kirchbierlingen, Volkersheimer Straße 10  
Freitag, 2. März, 19 – 22 Uhr  
Samstag, 3. März, 9.30 – 12.30 Uhr und 13.30 – 16.30 Uhr  
12 Unterrichtsstunden  
€ 66,00 + Materialkosten  
Das Material wird vom Kursleiter besorgt.

Die VHS-Drehsselwerkstatt ermöglicht einen fachlich richtigen Einstieg in die „Kunst“ des Drehselns und gibt einen Einblick in die unerschöpflichen Möglichkeiten, drehendes Holz schneidend zu formen. Erfahrene Drechsler erhalten neue Anregungen, Ideen und die Möglichkeit, ihre Schneidetechnik zu verbessern.

---

**Schmuck aus Rosshaar****218**

Waltraud Steeb

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Mittwoch, 28. Februar, 14 – 18.15 Uhr

Donnerstag, 1. März, 9 – 12 Uhr und 13.30 – 18.15 Uhr

Freitag, 2. März, 9 – 12 Uhr

20 Unterrichtsstunden

€ 95,00 + ca. € 50,00 Materialkosten

Wir fertigen überwiegend Bogengeflechte, um daraus Ketten und Armbänder zu montieren. Das Verlängern am Vierkantgeflecht und das Verdecken loser Enden mit Perlen wird ein weiteres Thema sein.

---

**Schmuck aus Rosshaar****219**

Waltraud Steeb

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Freitag, 2. März, 14 – 18.15 Uhr

Samstag, 3. März, 9 – 12 Uhr und 13.30 – 18.15 Uhr

Sonntag, 4. März, 9 – 12 Uhr

20 Unterrichtsstunden

€ 95,00 + ca. € 50,00 Materialkosten

---

**Schmuck aus Rosshaar****220**

Waltraud Steeb

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Mittwoch, 7. März, 14 – 18.15 Uhr

Donnerstag, 8. März, 9 – 12 Uhr und 13.30 – 18.15 Uhr

Freitag, 9. März, 9 – 12 Uhr

20 Unterrichtsstunden

€ 95,00 + ca. € 50,00 Materialkosten

---

**Schmuck aus Rosshaar****221**

Waltraud Steeb

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Freitag, 9. März, 14 – 18.15 Uhr

Samstag, 10. März, 9 – 12 Uhr und 13.30 – 18.15 Uhr

Sonntag, 11. März, 9 – 12 Uhr

20 Unterrichtsstunden

€ 95,00 + ca. € 50,00 Materialkosten

Waltraud Ulmer und Sylvia Sommer  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30,  
Freitag, 2. März, 14 – 17 Uhr  
Samstag, 3. März, 9 – 12 Uhr und 13.30 – 17 Uhr  
Sonntag, 4. März, 9 – 14 Uhr  
€ 95,00 + Materialkosten (ca. € 150,00)  
Mitzubringen: wer hat, Flachzange, Rundzange,  
Seitenschneider

Wir schaffen außergewöhnliche Muster unterschiedlichster Art aus einfachen Silberringen z. B. eine Königskette.

Waltraud Steeb  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
Freitag, 20. April, 14 – 18.15 Uhr  
Samstag, 21. April, 9 – 12 Uhr und 13.30 – 18.15 Uhr  
Sonntag, 22. April, 9 – 12 Uhr  
20 Unterrichtsstunden  
€ 95,00 + ca. € 50,00 Materialkosten  
Mitzubringen: Rosshaar (wer hat), Nähzeug, Tesafilm

Die Technik der Andenkenbilder aus menschlichem Haar, eine fast vergessene Kunst, kann auf diese Art mit Pferdehaaren neu belebt werden.

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Heike Becker  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
Freitag, 13. Juli, 14 – 18.15 Uhr  
Samstag, 14. Juli, 9 – 12 Uhr und 13.30 – 18.15 Uhr  
Sonntag, 15. Juli, 9 – 12 Uhr  
20 Unterrichtsstunden  
€ 95,00 + ca. € 10,00 Materialkosten  
Mitzubringen: wenn vorhanden Knüpf- oder Klöppelunterlage, Baumwollgarn Nr. 10 oder Nr. 5, Schere, Häkelnadel, Sticknadel, Einfädler, kleine Perlen

**Neu!**

Anfänger lernen für die Margaretenspitze nur den Schlingknoten bzw. den Rippenknoten. Sie probieren mit einem griffigen Garn zuerst den Knoten aus. Schon während der ersten Knoten kann man verschiedene Anwendungsbeispiele erproben: Spirale, Rippenknoten mit und ohne Augen oder das Augenblatt für ein kleines Bäumchen. Aus dem nächsten einfachen Blatt, das sie ▶

erlernen, können Sie die unterschiedlichsten Kreationen wie Ranke, Baum aber auch Schmuckstücke erarbeiten. Sollten Sie schon fortgeschritten sein, so eröffnen sich weitere Ornamente wie Schnecke und Fächer aber auch verschiedene Blätter und Blüten. Daraus werden Schmuckstücke wie Ohrringe, Halsschmuck oder Anstecker kreiert.

Die Homepage der Dozentin erreichen Sie unter [www.heikesmargareten spitze.de](http://www.heikesmargareten spitze.de)

---

## **Filzen mit der Nadel in Kombination mit Klöppelspitze 225**

Barbara Corbet

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Freitag, 10. August, 14 – 18.15 Uhr

Samstag, 11. August, 9 – 12 Uhr und 13.30 – 18.15 Uhr

Sonntag, 12. August, 9 – 12 Uhr

20 Unterrichtsstunden

€ 95,00 + ca. € 20,00 – € 40,00 Materialkosten

Mitzubringen: wird rechtzeitig bekanntgegeben.

**Neu!**

In diesem Kurs entsteht ein Schal, ein Kragen, eine Stola oder ein Armschmuck, wobei Teile geklöppelt werden und weitere Teile mit der Nadel trocken gefilzt. Dadurch entstehen dichte Flächen aus Filz, aus denen die Fäden zum Weiterklöppeln herauskommen. Die Zwischenräume werden mit wilden Gründen geklöppelt.

---

## **Schmuck aus Rosshaar – Sommerkurs 1**

**226**

Waltraud Steeb

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Mittwoch, 15. August, 14 – 18.15 Uhr

Donnerstag, 16. August, 9 – 12 Uhr und 13.30 – 18.15 Uhr

Freitag, 17. August, 9 – 12 Uhr

20 Unterrichtsstunden

€ 95,00 + ca. € 50,00 Materialkosten

Mitzubringen: Wer eine Jatte mit Zubehör hat, soll sie mitbringen. Bitte melden, wer keine hat.

In diesem Kurs sind Anfänger und Fortgeschrittene willkommen. Sie werden je nach Wissensstand begleitet.

---

## **Schmuck aus Rosshaar – Sommerkurs 2**

**227**

Waltraud Steeb

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Freitag, 17. August, 14 – 18.15 Uhr

Samstag, 18. August, 9 – 12 Uhr und 13.30 – 18.15 Uhr ▶

Sonntag, 19. August, 9 – 12 Uhr  
20 Unterrichtsstunden  
€ 95,00 + ca. € 50,00 Materialkosten  
Mitzubringen: Wer eine Jatte mit Zubehör hat, soll sie mitbringen. Bitte melden, wer keine hat.

---

### **Klöppeln am Montagnachmittag**

**228**

Waltraud Steeb  
Gymnasiumstraße 21/2  
1-mal im Monat, montags, ab 26. März, 14 – 16.30 Uhr  
6 Termine (20 Unterrichtsstunden)  
€ 58,00 + Materialkosten  
Mitzubringen: Klöppelkissen und -zubehör  
Für Einsteiger liegt Material bereit.

Sie werden an Ihrem Kenntnisstand abgeholt und nach Ihrem Interesse weitergeführt. Dieser Kurs eignet sich auch für Neugierige, die diese faszinierende textile Technik einmal kennenlernen wollen.

---

### **Klöppeln am Dienstagnachmittag**

**229**

Waltraud Steeb  
Gymnasiumstraße 21/2  
1-mal im Monat, dienstags, ab 27. März, 14 – 16.30 Uhr  
6 Termine (20 Unterrichtsstunden)  
€ 58,00 + Materialkosten  
Mitzubringen: Klöppelkissen und -zubehör  
Für Einsteiger liegt Material bereit.

Sie werden an Ihrem Kenntnisstand abgeholt und nach Ihrem Interesse weitergeführt. Dieser Kurs eignet sich auch für Neugierige, die diese faszinierende textile Technik einmal kennenlernen wollen.

---

### **Klöppeln am Dienstagabend**

**230**

Waltraud Steeb  
Gymnasiumstraße 21/2  
1-mal im Monat, dienstags, ab 27. März, 19 – 22 Uhr  
6 Termine (24 Unterrichtsstunden)  
€ 69,00 + Materialkosten  
Mitzubringen: Klöppelkissen und -zubehör  
Für Einsteiger liegt Material bereit.

Wir arbeiten an neuen Klöppelbriefen und versuchen mit Metall und anderen Materialien zu klöppeln.



---

## Der MontagsChor

von Volkshochschule und Musikschule

Leitung: Wolfgang Gentner  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
montags, 20 – 21.30 Uhr  
€ 30,00 pro Jahr

Der „MontagsChor“ ist fünfstimmig gemischt besetzt. Jeden Montag treffen sich die Mitglieder im Saal des Franziskanerklosters zu den Proben, die mit einer intensiven Stimmbildung verbunden sind. Außerdem wird die angemessene Präsentation der Chorlieder vermittelt: Choreographie, Singen mit Bewegung.

Interessenten, die neu im Chor mitsingen möchten, müssen sich darauf einstellen, dass Chorsätze in den verschiedensten Sprachen gesungen werden, aus allen Epochen, weltlich und geistlich. Ferner werden die Lieder in der Regel auswendig vorgetragen und – wie bereits erwähnt – mit Bühnenshow. Interessierte sollten sich daher – chorisch gesehen – im jungen bis mittleren Erwachsenen-Alter befinden.

Neue Interessenten sollten sich vorab mit dem Chorleiter Wolfgang Gentner in Verbindung setzen. Bitte informieren Sie sich bei der VHS-Geschäftsstelle unter der Telefonnummer (0 73 91) 503–503.

---

## Liederstammtisch

Wolfgang Gentner  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
Dienstag, 8. Mai, 19.30 – 21.30 Uhr  
3 Unterrichtsstunden  
€ 3,00 ins Spendenkörbchen

Der Liederstammtisch ist ein stimmungsvoller Abend und soll ganz ungezwungen die Möglichkeit zum Singen bieten – einfach nur zum Vergnügen. Wer singt fühlt sich wohl und stärkt ganz nebenbei sein Immunsystem.

Gemeinsames Singen lässt den Alltag vergessen und schafft Begegnungen. Alle, die gerne singen, sind herzlich eingeladen. Es erwartet Sie ein gemütlicher Abend im Franziskanerkloster, bei einem Glas Wein.

Wir singen, von Wolfgang Gentner am Klavier begleitet, populäre Lieder, Schlager oder Volkslieder.

---

## Gitarrenspiel – Stufe 1

231

Frank-Dieter Klefe  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
freitags, ab 9. März, 20.30 – 21.30 Uhr  
10 Termine (13 Unterrichtsstunden)  
€ 57,00

Stufe 1 (Anfänger/-innen) ist für alle, die noch nie eine Gitarre in der Hand hatten. Gelernt werden die Akkorde D, A7, Em, G, C, D7, Am, A, E, H7 anhand von deutschen und englischen Liedern, verschiedene Anschlagsarten im 4/4 und 3/4 Takt, Spielen nach Gehör und Gebrauch des Kapodasters. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, aber Freude am Singen und täglich eine halbe Stunde Übungszeit!

---

## Gitarrenspiel – Stufe 3

232

Frank-Dieter Klefe  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
freitags, ab 9. März, 17.30 – 18.30 Uhr  
10 Termine (13 Unterrichtsstunden)  
€ 57,00

Stufe 3 bringt weitere Akkorde (G7, C7, E7, Gm6/Bb), den F-Dur- und F-Moll-Barré-Griff, neue Anschlagsarten – erstmals auch Strums -, Quintwechselbässe, einfache Bass-Überleitungen, eine Bluesbegleitung und die Anwendung einer selbstgebauten Transponierscheibe.

Frank-Dieter Klefe  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
freitags, ab 9. März, 16.30 – 17.30 Uhr  
10 Termine ( Unterrichtsstunden)  
€ 57,00

Wir verändern die bereits bekannten Griffe und erhalten so eine Vielzahl neuer Akkorde (sus4, m6, maj7, verminderte und übermäßige Akkorde), spielen kompliziertere Bassüberleitungen und zwei weitere Wechselbasspickings. Dazu kommt der Bb-Dur-Barré-Griff. Theoretisch beschäftigen wir uns mit Tonleitern und dem Quintenzirkel.

Frank-Dieter Klefe  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
freitags, ab 9. März, 18.30 – 19.30 Uhr  
10 Termine (13 Unterrichtsstunden)  
€ 57,00

Frank-Dieter Klefe  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
freitags, 9. März, 19.30 – 20.30 Uhr  
10 Termine (13 Unterrichtsstunden)  
€ 57,00

Der Liederkurs und der „Dinosaurierkurs“ (hier sind langjährige Kursteilnehmer versammelt) verlangen einen Kenntnisstand von mindestens Stufe 8, d. h. auch Grundkenntnisse im Plektrumspiel und Fingerstyle (=Fingerpicking). Die Teilnehmer möchten „nicht aus dem Gitarrenspielen herauskommen“ oder kleinschrittig etwas Neues dazulernen. Die Songs werden deshalb oft in einer einfach spielbaren und in einer „Profiversion“ angeboten.



---

### **Liederstammtisch**

Wolfgang Gentner  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
Dienstag, 8. Mai, 19.30 – 21.30 Uhr  
3 Unterrichtsstunden  
€ 3,00 ins Spendenkörbchen

Wir singen fröhliche Lieder und tolle Schlager – alles auf Deutsch.

Wolfgang Gentner begleitet uns am Klavier.

Wer hat Lust zum Mitsingen?

---

### **Oster-Basteln mit Kaffee und Kuchen**

**236**

In Verbindung mit der St. Elisabeth Stiftung  
Heggbacher Werkstattverbund WfbM Ehingen

Roswitha Maurer  
Werkstatt für behinderte Menschen Ehingen,  
Breslauer Straße 24  
Samstag, 17. März, 13.30 – 17.45 Uhr  
6 Unterrichtsstunden  
€ 10,00 Einzelpreis inkl. Materialkosten  
Mitzubringen: Schürze, Schere

Wir basteln zusammen. Anschließend trinken wir gemütlich Kaffee. Bringt Eure Eltern oder Freunde mit.

Marianne Münsch  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
Samstag, 16. Juni, 10.30 – 13.30 Uhr  
4 Unterrichtsstunden  
€ 11,00 inkl. Materialkosten  
Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher,  
verschießbare Dosen für Kostproben

Selber Kochen macht Spaß. Heute kochen wir ein super-leckeres Sommermenü. Zum Nachschmecken gibt es eine Überraschung.

---

**Aqua Jogging****342**

Ulrike Engler-Embacher  
Schwimmhalle der Michel-Buck-Schule, Schulhof 1  
dienstags, ab 6. März, 17.45 – 18.30 Uhr  
8 Termine (8 Unterrichtsstunden)  
€ 44,00  
Mitzubringen: Badesachen

Beim Aqua Jogging bewegt Ihr Euch im Wasser. Es ist wie Joggen. Mit diesem Sport bringt Ihr Euren Körper in Form. Das geht ganz leicht. Der Sport ist gut für die Gelenke und fürs Herz. Ihr bekommt Muskeln und nehmt ab. Aqua Jogging ist eine Sportart, die alle begeistert!

Weitere Kurse auf Seite 81

---

**Power-Fit****327**

Manuela Jerg  
Schmiechtalschule, Rosenstraße 27  
mittwochs, ab 7. März, 18.30 – 19.30 Uhr  
10 Termine (13 Unterrichtsstunden)  
€ 49,00  
Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Iso-Matte,  
Mineralwasser

In diesem Kurs trainiert man mit dem Flexibar®. Das ist ein langer Stab. In nimmt man in die Hand und wackelt damit. Das kostet ganz schön Kraft. Mit dem Stab trainiert man versteckte Muskeln. Die werden besser durchblutet und kräftiger.

Wer möchte mitmachen?

---

## **Frühjahrs-Wanderung**

**121**

Frühblüher im Biosphärengebiet

Leitung: Wiebke Fischer und Andrea Faith

Treffpunkt: Grundschule Erbstetten, Mariental 19

Mittwoch, 11. April, 14 – ca. 17 Uhr

4 Unterrichtsstunden

Kostenfrei

Bitte keine Hunde mitbringen.

Wer hat Lust zum Mitwandern und die Natur und Pflanzen auf der Alb kennenzulernen.

Anmeldung unter Telefon (0 73 91) 43 46 oder unter  
Telefon (0 73 91) 503-503

---

## **Wildkräuter-Wanderung im Biosphärengebiet Gesundheit aus der Natur mit Verkostung**

**122**

Leitung: Wiebke Fischer und Inge Striebel

Treffpunkt: Infozentrum Dächingen

Dienstag, 15. Mai, 14 – ca. 17 Uhr

4 Unterrichtsstunden

Kostenfrei

Bitte keine Hunde mitbringen.

Wir wandern auf der Ehinger Alb. Dabei finden wir Kräuter. Wir probieren, wie sie schmecken. Zum Schluss wird es richtig gemütlich.

Anmeldung unter Telefon (0 73 91) 43 46 oder unter  
Telefon (0 73 91) 503-503

---

## **Sommer-Wanderung mit gemütlicher Einkehr**

**123**

Blühendes und Essbares im Biosphärengebiet auf der Alb

Leitung: Wiebke Fischer und Andrea Faith

Treffpunkt: Grundschule Erbstetten, Mariental 19

Dienstag, 24. Juli, 14 – ca. 18.15 Uhr

6 Unterrichtsstunden

Kostenfrei

Bitte keine Hunde mitbringen.

Anmeldung unter Telefon (0 73 91) 43 46 oder unter  
Telefon (0 73 91) 503-503

Weitere geführte Wanderungen auf Anfrage unter  
Telefon (0 73 91) 43 46



### Wilde Küche zur Sommersonnwende

120

Gemeinsam Kochen und Essen in der Natur macht glücklich  
Für Kinder ab 6 Jahren in Begleitung von Eltern oder Großeltern

Alexander Rothenbacher

Parkplatz zwischen Altsteußlingen und Briel

Freitag, 22. Juni, 19 – 23.30 Uhr

6 Unterrichtsstunden

€ 13,00 / Person + € 3,00 Materialkosten

(Die Materialkosten bitte bar mitbringen).

Mitzubringen: Wettergerechte Kleidung, Getränke, Trinkgefäß,  
Teller und Besteck, Teamgeist

Forellen und Rehsteaks können bei Herrn Rothenbacher gegen  
Kostensersatz bis 8. Juni bestellt werden unter 0170-7456064  
info@mein-walderlebnis.de



Das Kochen am Feuer draußen in der freien Natur zur Sommersonnwende übt eine ganz eigene Faszination aus, verbunden mit Abenteuer und dem Erlebnis der Ursprünglichkeit.

Alexander Rothenbacher verfügt über langjährige Erfahrung an traditionellen Kochmethoden am offenen Feuer. Auf unserem Speiseplan – mit Lebensmitteln von heimischen Äckern, Wiesen und Wäldern – stehen urige und rustikale Rezepte: Steckerlfisch, Rehsteaks, echte italienische Bruschetta, Gemüse gegrillt auf Heu, knusprige Brötchen, süße Pfannkuchen und vieles mehr – ein garantiert unvergessliches Erlebnis für die ganze Familie.

---

**Töpfern: Artenvielfalt im Garten****237**

Kinder und Eltern bauen zusammen Figuren für den Garten  
Für Kinder von 6 bis 11 Jahren

Anne Linder

Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2

donnerstags, ab 1. März, 16.30 – 18 Uhr

3 Termine (6 Unterrichtsstunden)

€ 34,00 (1 Elternteil + 1 Kind) inkl. Material und Brennen

Mitzubringen: Schürze

Das Material wird von der Kursleiterin besorgt.

Wir stellen gemeinsam Tiere und andere Wesen aus Ton her, die auf Stäben balancierend den Garten bevölkern.

---

**Mami-Fit! Outdoor-Fitness für Mütter nach der Schwangerschaft****307**

Für Mütter mit Kind im Kinderwagen bis zum 3. Lebensjahr

Britta Dammann, Hebamme, Mami-Fit-Trainerin und SAFE-Mentorin

Treffpunkt: Ehinger Hebammenpraxis, Hopfenhausstraße 6  
mittwochs, ab 11. April, 9.30 – 11 Uhr

6 Termine (12 Unterrichtsstunden)

€ 69,00 € (keine Ermäßigung möglich)

Mitzubringen: wettergerechte Sportkleidung, Turnschuhe,  
Mineralwasser

Mami Fit ist ein spezielles Training und perfektes Fitnessprogramm für alle Mamis nach der Schwangerschaft, die bereits einen Rückbildungskurs besucht haben. Treffen, laufen, sich bewegen – gemeinsam macht das viel mehr Spaß!

Zusammen mit Ihrem Kind, welches im Kinderwagen dabei ist, gönnen Sie sich an der frischen Luft ein wenig Zeit, um wieder fitter zu werden und neue Energie zu tanken.

Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob ein Zuschuss möglich ist.

---

**Erste Kocherlebnisse****733**

Für Kinder von 2 bis 4 Jahren in Begleitung von einem Elternteil

Julia Hertenberger

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

montags, ab 9. April, 9.30 – 11 Uhr

3 Termine (6 Unterrichtsstunden)

€ 17,00 + € 15,00 Materialkosten

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, verschließbare

Dosen für Kostproben, Getränk ▶

Wir schauen, fühlen, riechen, schmecken - KOCHEN!  
Dieser Kurs ermöglicht Ihrem Kind und Ihnen, Essen einmal ganz anders wahrzunehmen. Mit allen Sinnen lernt Ihr Kind unterschiedlichste Nahrungsmittel kennen. Sie werden staunen, was Sie gemeinsam zaubern und zubereiten können. Durch das "Tun" werden alle Entwicklungsbereiche angesprochen und gefördert. Bitte bei der Anmeldung das Alter des Kindes angeben.



**Akademie Junge VHS**

---

### **Veranstaltungen der Stadtbücherei für Kinder und Jugendliche**

Bei jeder Veranstaltung steht nur eine begrenzte Anzahl von Plätzen zur Verfügung, für maximal 15 bis 50 Teilnehmer. Wenn nicht anders angegeben, dauern die Veranstaltungen 60 – 75 Minuten. Anmeldung bitte für jeden Termin persönlich in der Stadtbücherei, telefonisch während der Öffnungszeiten unter der Nummer (07391) 503-560 oder über [stadtbuecherei@ehingen.de](mailto:stadtbuecherei@ehingen.de). Falls Sie Ihr Kind per E-Mail anmelden, bitte Betreff nicht vergessen, Name, Alter der Kinder und Ihre Telefonnummer angeben. Eltern und Begleitpersonen dürfen gerne zusammen mit ihrem Kind eine faszinierende Autorenlesung erleben, einfach gemeinsam anmelden.

---

## **MINT – Wissen für Vorschulkinder: jeden Monat neu**

Themen aus den Bereichen Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik werden einmal im Monat für Vorschulkinder in der Stadtbücherei angeboten. Die Kindergruppe des jeweiligen Kindergartens meldet sich an und erlebt mit Büchern, Experimenten, einer App das Thema des Monats: Kleine Forscher auf Entdeckungsreisen in der Stadtbücherei.

---

## **Zombert und der mutige Angsthase**

Autorenlesung mit Kai Pannen  
ab Vorschule, 1. / 2. Klasse

Mittwoch, 7. März  
16 Uhr, Stadtbücherei

Konrad muss eine Mutprobe bestehen, um nicht weiter als Angsthase zu gelten. Auf dem alten Friedhof trifft er einen Zombie mit seinem Hund. Schnell stellt sich heraus, das Zombert ein Freund ist, mit dem man viel Spaß haben kann.

Kai Pannen studierte Malerei und Film und arbeitet heute als Autor, Illustrator und Trickfilmer. Er hat zahlreiche Bücher für verschiedene Verlage illustriert und schreibt mittlerweile sehr erfolgreich seine eigenen Geschichten.

Der Börsenverein des Deutschen Buchhandels kürte ihn zum Lesekünstler 2017.

Bitte anmelden.

---

## **Fred in der Eiszeit**

Lesung mit der Hörspielautorin Birge Tetzner  
3. bis 5. Klasse

Donnerstag, 26. April  
14.15 Uhr, Stadtbücherei

Den jungen Zeitreisenden Fred schlägt es in die Eiszeit, wobei er viel Wissenswertes über Leben und Alltag der Epoche erfährt und zahlreiche Abenteuer besteht.

Mit einer packenden Handlung, einer atmosphärischen Geräuschkulisse und einem fast schon filmreifen Score fasziniert die Autorin ihre Zuhörer.

Birge Tetzner ist Kunst- und Kommunikationswissenschaftlerin und arbeitet als selbständige Autorin, Regisseurin und Produzentin. Die Vermittlung von Information für Kinder und Erwachsene ist ihr Sachgebiet.

Daher schreibt und produziert sie Hörbücher und Kinderhörspiele sowie Dokumentarfilme.

Bitte anmelden.

---

## **Antons Fußball Tagebuch**

Autorenlesung mit Heiko Wolz

1. bis 3. Klasse

Montag, 11. Juni

14.15 Uhr, Stadtbücherei

Antons Fußballmannschaft trainiert hart. Ihr Gegner ist wirklich gut und das Hinspiel haben sie 0:7 verloren.

Ein gebrauchter Fußball soll ihnen Glück bringen und Anton behütet den Schatz. Doch dann verschwindet der Ball plötzlich und Anton kann fast nichts dafür.

Heiko Wolz war Buchhändler und arbeitet jetzt erfolgreich als Schriftsteller. Als Vater von vier Kindern schreibt er nun seine skurril-witzigen Geschichten zwischen Herd und Puppenhaus, Bügelbrett und Ritterburg.

Bitte anmelden.

---

## **Frieda Kratzbürste**

Autorenlesung mit Rüdiger Bertram

ab 2. Klasse

Mittwoch, 20. Juni

16 Uhr, Stadtbücherei

Anna ist ein klitzekleines bisschen schüchtern. Aber zum Glück hat sie ja Frieda, Frieda Kratzbürste. Die lässt sich nichts gefallen und sagt sofort, wenn ihr was nicht passt. Das ist manchmal peinlich, aber meistens ziemlich lustig. Frieda findet, dass Anna sich ruhig mehr trauen kann, zum Beispiel auf Maries Geburtstagsfeier zu gehen ...

Rüdiger Bertram arbeitete als freier Journalist mit dem Spezialgebiet Filmwirtschaft und als Drehbuchautor. Er schrieb Drehbücher für diverse Sitcoms. Heute denkt er sich vor allem Kinder- und Jugendbücher aus.

Mit Heribert Schulmeyer bildet er ein erfolgreiches Kreativ-Duo. Die beiden kennt man z. B. von der witzigen Comicserie »Coolman und ich«.

Bitte anmelden.

---

## Lass krachen! Antike Erfindungen zum Nachbauen

Mitmachprogramm mit der Autorin Silke Vry  
ab 8 bis 12 Jahre

Donnerstag, 2. August  
15 – 18.30 Uhr, Stadtbücherei

In diesen Ferien wird Unmögliches möglich: Wir bauen einen Getränkeautomaten, der Leitungswasser in köstlichen Apfelsaft verwandelt. Dabei beobachten wir physikalische Prinzipien, nach denen dieses geheimnisvolle Gerät funktioniert. Wenn die Zeit reicht, konstruieren wir noch einen ähnlich rätselhaften „Zauberbecher“.

Die ausgewiesene Expertin Silke Vry erforschte, dass es vor 2000 Jahren in der Antike so unglaubliche Dinge gab wie diesen Zauberbecher und Automatiktüren, Batterien, fliegende Maschinen und vieles mehr.

Silke Vry studierte Klassische Archäologie, Kunstgeschichte, Volkskunde und nahm an mehrjährigen Ausgrabungen in Jordanien und Syrien teil. Heute schreibt sie erzählende Sachbücher für Kinder über Kunst und Archäologie, die die Lust am Mitmachen wecken. Ihre Bücher wurden mehrfach empfohlen und ausgezeichnet, u.a. von der Deutschen Akademie für Kinder- und Jugendliteratur. Bitte anmelden.

---

## Ferienleseclub – Heiß auf Lesen© :

Die Sommerferien zum Erlebnis machen – Für Schüler der 5. bis 7. Klassen

Mitglied in einem coolen Club sein, das wünscht sich jeder Jugendliche. Mit einer Mitgliedschaft im Ferienleseclub können Schüler der Klassenstufen 5 bis 7 spannende, lustige und actionreiche Geschichten erleben.

Die Mitgliedschaft ist unabhängig von der Schulform: Ob Gymnasium, Realschule, Haupt- oder Förderschule, jeder Schüler kann Mitglied im Club werden.

Einzige Voraussetzung: Ein Leseausweis der Stadtbücherei. Eine Auftaktveranstaltung, wöchentliche Clubtreffen und eine Abschlussparty mit Verleihung von Urkunden runden die Veranstaltungsreihe ab. Schaut rechtzeitig auf unsere Homepage und meldet Euch an.

Aktuelle und attraktive Medienpakete für Kindertageseinrichtungen und Schulen.

Auf Anfrage stellt die Bücherei themenbezogene Medienkisten mit Büchern, CDs, CD-ROMs, DVDs und Spielen zusammen. Diese dürfen vier Wochen ausgeliehen werden. Beliebte Themen sind zum Beispiel Mittelalter, Haustiere, Indianer, Experimente, Jahreszeiten oder Sexualpädagogik. Bitte die Vorlaufzeit von zwei Wochen beachten. Wünsche und Fragen direkt mit dem ▶

Diplom-Bibliothekar Sebastian Luckas bei einem Besuch oder telefonisch unter 503-561 klären.

Der besondere Tipp:

Verschenken Sie einem Kind ab 7 Jahren oder einem Jugendlichen einen Büchereiausweis. Zwölf Monate lang freut sich der Beschenkte über diese gute Idee.

Sie fördern damit nachhaltig Lesekompetenz, ermöglichen spannende Abenteuer im Kopf und ganz nebenbei werden Wissen und der Horizont erweitert. Mit Medien aus der Stadtbücherei wird das Gehirn trainiert, Sprache und Wortschatz bereichert und die emotionale Entwicklung gefördert. Selten liegen Spaß und Erfolg im Leben so nah beieinander.

Bei Drucklegung standen noch nicht alle Termine fest (einige wurden erst angefragt), bitte den Handzettel in der Stadtbücherei, Ehinger Buchladen oder im Bürgerbüro abholen.

Die Termine sind ebenfalls online auf der Seite [www.buecherei-ehingen.de](http://www.buecherei-ehingen.de)

---

### **Angebote und Veranstaltungen der Stadtbücherei für Kinder, Jugendliche und Erwachsene:**

Aktuell und vielseitig – Das Angebot der Stadtbücherei Ehingen

Ein Bestand von ca. 26.000 Medien erwartet Nutzer der Stadtbücherei. Von Büchern über Zeitschriften, CDs, CD-ROMs, DVDs bis hin zu Brett- und Videospiele reicht das Angebot.

Laufend werden Hunderte neue Medien im Monat angeschafft und eingearbeitet.

---

### **Die Bücherei von Zuhause nutzen – Die Online-Angebote der Stadtbücherei:**

Aktuelle E-Books, elektronische Zeitschriften und vieles mehr können Nutzer der Stadtbücherei über die E-Ausleihe Neckar-Alb bequem von den eigenen vier Wänden aus nutzen. Voraussetzung für die Nutzung der derzeit ca. 21.700 Online-Medien ist ein gültiger Büchereiausweis. Mit dem Ausweis haben Bibliotheksmitglieder über die Homepage der Stadtbücherei zudem Zugriff auf die Brockhaus Wissensdatenbank.

Unter [www.ehingen.de/buecherei](http://www.ehingen.de/buecherei) ist jeder eingeladen, im Online-Katalog zu stöbern und aktuelle Informationen der Bücherei einzusehen.

---

## Informationen für Verbraucher:

Im Bestand der Stadtbücherei finden sich die bekannten Verbraucherzeitschriften Öko-Test, Stiftung Warentest und Finanz-Test. Berichte zu den Themen Ernährung, Kinder, Bauen und Renovieren, Kosmetik, Haushalt und Finanzen geben Unterstützung für die nächste Kaufentscheidung.

---

## Klassenführungen und Nutzerschulungen in der Stadtbücherei:

Die Stadtbücherei bietet Institutionen ein breites Angebot an Klassenführungen und Nutzerschulungen. Von der generellen Bibliothekseinführung bis hin zur Vermittlung von Recherchekenntnissen sind Führungen in der Bücherei buchbar. Ein Vorgespräch zur detaillierten Planung Ihrer Kursführung bietet die Stadtbücherei gern an.

---

## Der literarische Salon:

Die Welt der Literatur erleben und sich mit Gleichgesinnten über spannende neue Bücher austauschen – Dafür steht der literarische Salon.

An jedem letzten Mittwoch des Monats um 19:00 Uhr treffen sich die Mitglieder des lebendigen Lesezirkels zur Besprechung zweier Romane. Zudem werden topaktuelle Neuerwerbungen der Bücherei vorgestellt, die direkt im Anschluss an die Veranstaltung ausgeliehen werden können. Thema des ersten Halbjahres 2018 ist die wechselvolle und spannende Geschichte der grünen Insel Irland. Neue Mitglieder sind im Salon herzlich willkommen und können sich jederzeit vom Bücherei-Personal auf die Teilnehmerliste setzen lassen.

---

## Kinder-Geburtstag in der Töpferwerkstatt

238

Anne Linder

Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2

2 Unterrichtsstunden

€ 58,00 inkl. Material

Mitzubringen: Schürze

Das Material wird von der Kursleiterin besorgt.

Keramikerin Anne Linder bereitet den Kindern vergnügliche eineinhalb Stunden in der Töpferwerkstatt mit einem Material, das herrlich die Fantasie anregt – Ton.

---

## Erste Kocherlebnisse

733

Für Kinder von 2 bis 4 Jahren in Begleitung von einem Elternteil

Julia Hertenberger

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

montags, ab 9. April, 9.30 – 11 Uhr

3 Termine (6 Unterrichtsstunden)

€ 17,00 + € 15,00 Materialkosten

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, verschließbare

Dosen für Kostproben, Getränk

Nähere Kursinformationen siehe Seite 48

---

## Minidisco für Kids

375

von 4 bis 10 Jahren

Christine Schilke

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

freitags, ab 9. März, 14 – 14.45 Uhr

6 Termine (6 Unterrichtsstunden)

€ 29,00

Mitzubringen: Turnschlappchen, Getränk

Einstimmung auf den Sommer! Ganz wie in den Ferienhotels tanzen wir gemeinsam auf bekannte Urlaubs- und Sommerhits und haben einfach Spaß!

---

## Inlineskating

376

Für Kinder von 5 bis 12 Jahren

Thomas Kramer

Parkplatz Schmiechtal-Schule, Rosenstraße 27

Bei Regen wird der Kurs verschoben

Wetterhotline: 0160-7418821.

Freitag, 20. April, 17 – 18.30 Uhr

Samstag, 21. April, 10 – 11.30 Uhr

4 Unterrichtsstunden

€ 22,50

Mitzubringen: Inliner, komplette Schutzausrüstung (Helm,

Hand-, Ellenbogen- und Knieschoner), Getränk

Spielerisch lernt Ihr das Skaten, damit Ihr Euch danach sicher auf den Inlinern bewegen könnt: richtig bremsen, richtig gleiten, richtig Kurven fahren.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr, die VHS haftet bei Unfällen nicht.

Nähere Informationen erteilt Euch gerne der Kursleiter unter Telefon (0 73 91) 7 31 27.

---

**Inlineskating****377**

Für Kinder von 5 bis 12 Jahren

Thomas Kramer

Parkplatz Schmiechtal-Schule, Rosenstraße 27

Bei Regen wird der Kurs verschoben

Wetterhotline: 0160-7418821.

Freitag, 4. Mai, 17 – 18.30 Uhr

Samstag, 5. Mai, 10 – 11.30 Uhr

4 Unterrichtsstunden

€ 22,50

Mitzubringen: Inliner, komplette Schutzausrüstung (Helm, Hand-, Ellenbogen- und Knieschoner), Getränk

---

**Inlineskating****378**

Für Kinder von 5 bis 12 Jahren

Thomas Kramer

Parkplatz Schmiechtal-Schule, Rosenstraße 27

Bei Regen wird der Kurs verschoben

Wetterhotline: 0160-7418821.

Freitag, 8. Juni, 17 – 18.30 Uhr

Samstag, 9. Juni, 10 – 11.30 Uhr

4 Unterrichtsstunden

€ 22,50

Mitzubringen: Inliner, komplette Schutzausrüstung (Helm, Hand-, Ellenbogen- und Knieschoner), Getränk

---

**Originelle kleine Geschenke für den Muttertag  
und Vatertag****239**

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Sonja Schnell

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Samstag, 5. Mai, 9 – 12 Uhr

4 Unterrichtsstunden

€ 12,00 + € 3,50 Materialkosten

Mitzubringen: Schere, Klebstoff (Uhu), Holz- und Filzmalstifte, Schürze oder altes Hemd, Getränk, nach Bedarf kleiner Snack

Habt Ihr Lust Eure Mama oder Papa mit einem selbst gebastelten Geschenk zu überraschen?

Ihr braucht nur ein bisschen Fingerfertigkeit und Fantasie und Ihr bastelt mit Sonja Schnell originelle kleine Geschenke zum Muttertag oder Vatertag.

**Kinderknigge**

Von 6 bis 9 Jahren

Julia Hertenberger

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

montags, ab 9. April, 15.30 – 17.30 Uhr

3 Termine (8 Unterrichtsstunden)

€ 19,00 + € 15,00 Materialkosten

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, verschließbare

Dosen für Kostproben, Getränk

**Neu!**

Mal süß, mal salzig, gerührt, gekocht oder gebacken. Aus frischen Zutaten und saisonalem Obst und Gemüse zaubern wir coole Rezepte: super-leckere Vorspeisen, bunte Salate, besondere Hauptgerichte und fruchtig-frische Desserts.

Mit viel Spaß gibt es viele Tipps zum Küchen-Einmaleins. Wie decke ich den Tisch richtig: das korrekte Handling von Besteck und Gläsern, Umgang mit der Serviette und gutes Benehmen.

---

**Oster-Überraschungen aus der Küche**

Für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Gudrun Mack

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Donnerstag, 29. März, 10.30 – 13.30 Uhr

4 Unterrichtsstunden

€ 15,00 inkl. Materialkosten

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, verschließbare

Dosen oder Tortenhaube für Eure Geschenke, Getränk

Aus besonderen Zutaten stellen wir verschiedene Teige her und zaubern allerlei leckere Ostergeschenke: knusprige Osterhäschen, köstliche Osterkränzchen und andere süße Köstlichkeiten.

Zwischendurch bereiten wir gemeinsam eine leckere Pizza und ein fruchtiges Dessert, damit die Geschenke richtig gut gelingen.

Nach dem gemeinsamen Essen werden wir unsere selbst gemachten Oster-Überraschungen noch liebevoll und kreativ verzieren und hübsch verpacken – Eure Eltern werden sicher überrascht sein!

---

## Freche Früchtchen für Kids

736

Für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Gudrun Mack

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Mittwoch, 4. April, 10.30 – 13.30 Uhr

4 Unterrichtsstunden

€ 15,00 inkl. Materialkosten

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, verschließbare Dosen, Getränk

Ob kalt oder warm – heute zaubern wir allerlei kreative und fantasievolle Kinderhits mit frechen Früchtchen: superleckere Apfelpfannkuchen, einen originellen Auflauf mit fruchtiger Soße, fruchtige Cupcakes, kunterbunte Schokofrüchte und als Dessert ein köstlich-raffiniertes Eis – natürlich mit frechen Früchtchen.

Auf geht's zum leckeren und gesunden Vitamine- und Früchtenaschen!

---

## Grill-Spaß für Kids

737

Für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Gudrun Mack

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Samstag, 14. Juli, 10.30 – 13.30 Uhr

4 Unterrichtsstunden

€ 15,00 inkl. Materialkosten

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, verschließbare Dosen, Getränk

Zuerst gibt es einen fruchtigen Drink. Mit viel Spaß bereiten wir dann allerlei tolle Grill-Ideen: pikante Spießchen, würzige Rippchen, Gemüse mit super-leckeren Füllungen, bunte Salate, Knabbersticks mit bunten Dips und zarte Schoko-Bananen.

Dazu schmecken knusprige Mini-Brötchen – natürlich selbst gemacht.

---

## Yoga für Kinder

379

von 7 bis 11 Jahre

Tanja Zehetner

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

montags, ab 5. März, 17.15 – 18 Uhr

9 Termine (9 Unterrichtsstunden)

€ 33,00

Mitzubringen: Bequeme Sportkleidung, Getränk



Ein von Bewegungsmangel und Reizüberflutung geprägter Alltag bereitet Kindern oft Konzentrationsprobleme. Yoga für Kinder – das abwechslungsreiche Übungsprogramm aus Katze, Hund & Co fördert die Körper- und Sinneswahrnehmung. Ängste und Aggressionen werden abgebaut, Konzentration, Kreativität und Selbstwertgefühl werden erhöht.

---

### **Yoga für Kinder**

**380**

von 7 bis 11 Jahre

Tanja Zehetner

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

montags, ab 4. Juni, 17.15 – 18 Uhr

6 Termine (6 Unterrichtsstunden)

€ 24,00

Mitzubringen: Bequeme Sportkleidung, Getränk

---

### **Stabfiguren für den Garten**

**240**

Töpfern für Kinder ab 8 Jahren

Anne Linder

Grundschule im alten Konvikt, Kollegiengasse 2

freitags, ab 13. April, 15 – 16.30 Uhr

4 Termine (8 Unterrichtsstunden)

€ 27,00 inkl. Materialkosten

Eulen, Fische, dicke Männer, Elfen und andere Wesen auf Stäben bevölkern den Garten. Wie Ihr die Wesen herstellt, zeigt Euch die Keramikerin Anne Linder.

---

### **Die lustige Welt der Tiere**

**241**

Sonja Schnell

ehem. Werkrealschule Kirchbierlingen, Volkersheimer Straße 10

Dienstag, 27. März, 9 – 12 Uhr

Mittwoch, 28. März, 9 – 12 Uhr

Donnerstag, 29. März, 9 – 12 Uhr

12 Unterrichtsstunden

€ 32,00 + € 1,50 Materialkosten

Mitzubringen: Zeichenblock A4, A3, Bleistift, Radiergummi, Wasserglas, Schwamm, Wasserfarben, Pinsel Gr. 8, Lappen, Farbstifte, Faserschreiber, Wachsmalkreide, Schere, Klebstoff. Bringe mit, was Du hast, keine Neuanschaffungen nötig. Getränk, nach Bedarf ein kleiner Snack.

In diesem Kurs werden wir zeichnen, malen, aber auch basteln. Themen sind u. a.: Was ist das Besondere an Comic-Tieren? Wie kann man auf einfache Art und ▶

Weise sein Lieblingstier malen? Und bald ist Ostern, also wird der Hase nicht fehlen! Am dritten Tag wird für Ostern gebastelt.

Wichtig: Spaß, Fantasie und gute Laune mitbringen!

---

## **Acrylmalen auf Keilrahmen**

**242**

Für Kindern ab 8 Jahren

Sonja Schnell

ehem. Werkrealschule Kirchbierlingen, Volkersheimer Straße 10

Samstag, 28. April, 14 – 17 Uhr

4 Unterrichtsstunden

€ 12,00 + € 6,00 Materialkosten

Mitzubringen: Malblock A3 und Bleistift, Radiergummi, Kleidung, die schmutzig werden kann, zum Beispiel altes Hemd. Getränk und nach Bedarf ein kleiner Snack.

Hast Du Lust, einmal ein Bild mit Acrylfarbe auf Keilrahmen zu malen? Du lernst den einfachen Umgang mit Acrylfarben und malst Dein Lieblingsmotiv.

Es ist bald Muttertag. Wie wäre es, Deine Mutter mit einem Bild zu überraschen? Entweder Du hast schon eine eigene Idee oder Sonja Schnell hilft Dir bei der Ideenfindung, bringt Beispiele mit oder macht Vorschläge. Einen Keilrahmen, Farbe, Pinsel und Material bringt die Dozentin mit.

---

## **Kinder malen Kunst**

**243**

Für Kinder von 8 bis 14 Jahren

In Zusammenarbeit mit den Kunstfreunden Ehingen e. V.

Volker Sonntag, Anne Linder

Städtische Galerie, Am Tränkberg 9

Dienstag, 3. April, 9.30 – 11.30 Uhr

3 Unterrichtsstunden

ohne Teilnehmerbeitrag

Mitzubringen: Das Material wird gestellt

Kinder lassen sich in der Städtischen Galerie vor ausgewählten Werken der Sammlung Nöth zu eigenen Bildern inspirieren. Daraus wird eine noble Ausstellung mit den Originalen und den Arbeiten der Kinder und sogar einer richtigen Vernissage.

---

**Kinder malen Kunst****244**

Für Kinder von 8 bis 14 Jahren

In Zusammenarbeit mit den Kunstfreunden Ehingen e. V.

Volker Sonntag, Anne Linder

Städtische Galerie, Am Tränkberg 9

Mittwoch, 4. April, 9.30 – 11.30 Uhr

3 Unterrichtsstunden

ohne Teilnehmerbeitrag

Mitzubringen: das Material wird gestellt

---

**So macht Kinder-Geburtstag richtig Spaß:****738****Kochen in der VHS-Küche**

Für Kinder von 8 bis 14 Jahren

Elke Brettschneider

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

3 Unterrichtsstunden

€ 59,00 + € 2,00 – € 3,00 Materialkosten pro angemeldetem Kind

Mitzubringen: Getränke, Schürze, pro Kind ein Geschirrtuch

Teilnehmerzahl: 6 bis 10 Kinder

Je nach Alter mit einer erwachsenen Begleitperson

Mit Freunden kochen und backen macht am meisten Spaß und ganz besonders am Geburtstag!

Aus einer Speisekarte wählt das Geburtstagskind seine Lieblingsrezepte aus.

Und damit der Geburtstag für das Geburtstagskind und seine Freunde zum großen Fest wird, bitte eine lustige Tischdeko mitbringen.

Weitere Infos unter Telefon (0 73 91) 503 – 503.

---

**Filme drehen wie die Profis****530**

Für Kinder ab 10 Jahren

Regina Fischer

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Donnerstag, 29. März, 9 – 12.30 Uhr

5 Unterrichtsstunden

€ 24,00

Voraussetzungen: Grundlegende Computerkenntnisse

Mitzubringen: USB-Stick, falls vorhanden

Wolltet Ihr schon immer mal einen Film machen?

Das ist Eure Chance. Lasst uns aus ein paar Fotos ein Video drehen. Die passende Musik dazu und Ihr macht Hollywood Konkurrenz. Überrascht Eure Eltern mit tollen Filmen.

10-Fingerschreiben

Ab 13 Jahren

Regina Fischer

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Montag, 26. März

bis Donnerstag, 29. März, jeweils 10.45 – 12 Uhr

4 Termine (7 Unterrichtsstunden)

€ 44,00 (inkl. Lehrbuch)

Mit 10 Fingern am Computer „blind“ schreiben zu können, ist eine enorme Erleichterung. Es geht schneller und weniger Fehler werden gemacht. Die neue Methode vermittelt in kurzer Zeit die Kenntnisse des Tastenfeldes. Im Kurs sind kurze Übungseinheiten geplant. Allerdings sollte zu Hause regelmäßig 15 Minuten geübt werden, bis sich das Schreiben automatisiert hat. Schon nach wenigen Übungsstunden stellt sich der Erfolg ein.

Von 13 bis 17 Jahren

Julia Hertenberger

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Donnerstag, 3. Mai, 16.30 – 19.30 Uhr

4 Unterrichtsstunden

€ 12,00 + € 6,00 Materialkosten

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, verschließbare

Dosen für Kostproben, Getränk

Welcome! Genial, schnell und unkompliziert werden wir coole Rezepte ausprobieren für die besten Freunde der Welt: bunte Spießchen, süße Kleinigkeiten, Fingerfood-Ideen und Sandwiches, Pasta-Überraschung und einen fruchtig-coolen Cocktail. Super-leckere Rezepte für Eure nächste Party!

Gudrun Mack

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Freitag, 13. April, 18.30 – 22 Uhr

5 Unterrichtsstunden

€ 12,50 + € 8,00 Materialkosten

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, Dose für Kostproben, Schreibzeug, Getränk

Selberkochen ist ansagt!

Genial, schnell und unkompliziert werden wir beste Power-Rezepte ausprobieren, die ganz leicht gelingen: raffinierte Kartoffel- und Pasta-Gerichte mit mediterranem Pesto, bunte Fleisch-Gemüsepfanne mit duftenden Kräutern, köstliche Aufläufe aus zartem Fleisch oder vegetarisch und eine verführerische Dessertkreation.

Außerdem gibt es viele Extra-Tipps im Küchen-Einmaleins!  
Let's cook!

---

**Erfolgreiche Strategien gegen Prüfungsangst****105**

Helga Tröster

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Samstag, 7. April, 10 – 12 und 13 – 15 Uhr

5 Unterrichtsstunden

€ 20,00 inklusive Handout

Mitzubringen: Schreibzeug und Getränk

Nähere Kursinformationen siehe Seite 14

**vhs** Gemeinsam  
für mehr Bildung

Sie werden künftig Ihre Kursbenachrichtigungen per E-Mail erhalten. Das ist umweltfreundlicher und geht schneller.

Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse mit.

Wenn wir keine E-Mail-Adresse von Ihnen haben, erhalten Sie Ihre Kursbenachrichtigungen weiterhin auf postalischem Weg.



---

### Gesund und fit in jedem Lebensalter

mens sana in corpore sano – ein gesunder Geist in einem gesunden Körper.

Was für ein wertvolles Gut die Gesundheit ist, spürt man oft erst dann, wenn man einmal nicht gesund ist. Um es gar nicht so weit kommen zu lassen, sollten Sie der Gesundheits-Vorsorge verstärkt Aufmerksamkeit schenken.

**Ziel unseres Bildungsangebotes ist es, gesundheitliche Potenziale und Ressourcen für Beruf und Privatleben zu stärken. Alle angebotenen Gesundheitskurse werden von gut ausgebildeten Dozenten nach präventiven und qualitativen Kriterien durchgeführt.**

Suchen Sie aus unserem umfangreichen Kursprogramm aus, was Sie am ehesten benötigen:  
Stressabbau, Wirbelsäulen-, Beckenboden- und Funktionsgymnastik, Knie- und Rückentraining, Gymnastik, Pilates, Atem- und Entspannungsübungen, Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson, Meditation, Yoga, Qi Gong, Tai Chi, Aqua Jogging, AROHA® Body fit, Bodyshape, Bodyforming, Deep Work, Functional Training, Body-Workout, Tae Bo®, Tabata, Blackroll, Stretching, Muskeltraining für Männer.

Oder vielleicht möchten Sie unser Tanzangebot ausprobieren: Line Dance, Orientalischer Tanz, Schwäbischer Volkstanz, Standard-Tänze, Salsa und Zumba®.

---

## Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik, Bewegung

Rückenschmerzen, die Volkskrankheit Nr. 1, müssen kein unvermeidbares Schicksal sein. Durch die richtige Gymnastik können Sie aktiv vorbeugen oder Schmerzen lindern.

In unseren Kursen üben Sie wirbelsäulenfreundliche Bewegungsabläufe. Dehnungs- und Mobilisierungsübungen sorgen für eine gezielte Kräftigung der Rückenmuskulatur und helfen beim Lösen von Verspannungen. Männer und Frauen sind gleichermaßen willkommen! Sie werden von erfahrenen Fachkräften sachkundig betreut:

- Sabine Aich-Aleker, Sport- und Gymnastiklehrerin
- Elke Brettschneider, Übungsleiterin Prävention
- Ulrike Burkhardtsmayer, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Gesundheitspädagogin
- Maria Christ, Krankenschwester, Dipl.-Sozialpädagogin sowie Franklin®-Bewegungspädagogin
- Erika Deiss, Übungsleiterin Prävention und Rückentraining
- Ulrike Engler-Embacher, Übungsleiterin Prävention und Aqua Jogging
- Manuela Jerg, Übungsleiterin Prävention
- Stephanie Lutrelli, Personal-Trainer und Group Fitness Instructor
- Marina Müller, Übungsleiterin Prävention
- Monika Walker-Steinchen, Krankengymnastin und Übungsleiterin Rückenschule
- Natalie Wenger, Übungsleiterin

---

## Gemmotherapie – Heilende Pflanzenknospen

301

Gesundheit mit der Kraft junger Pflanzenknospen

Tanja Graf

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Mittwoch, 11. April, 18.30 – 21.30 Uhr

4 Unterrichtsstunden

€ 13,00 + € 2,00 Materialkosten inklusive Handout

Mitzubringen: 2 Marmeladengläser, Schreibzeug, Getränk

**Neu!**

In den Knospen von Bäumen und Sträuchern steckt so viel Energie wie in keinem anderen Pflanzenteil. Die Auszüge besitzen eine ausgezeichnete Heil- und Regenerationskraft und können erfolgreich bei vielen akuten und chronischen Erkrankungen eingesetzt werden.

Welche Knospen sich bei welchen Krankheiten oder Beschwerden eignen und wie Sie die vitalen Kräfte der Knospen nutzen können, stellt Ihnen die erfahrene Heilpflanzenpädagogin an diesem Abend vor.

Natürliche Pflanzendüfte für jeden Tag

Angelika Maria Puhlmann-Kohn  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
Mittwoch, 11. April, 19 – 21.45 Uhr  
4 Unterrichtsstunden  
€ 22,00 (inkl. Tropfengeld und Handout)  
Mitzubringen: Getränk

**Neu!**

Ätherische Öle – altbewährte Hausmittel – können in vielen Bereichen im Alltag eingesetzt werden.

Sie wirken harmonisierend, anregend oder beruhigend und tragen so zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden bei.

Lassen Sie sich auf eine Duftreise entführen und lernen Sie mit der erfahrenen Seminarleiterin Angelika Maria Puhlmann-Kohn die Wirkungsweise, die praktische Anwendung und die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten kennen.

---

**Mit Basenfasten entschlacken, entsäuern, abnehmen 303**

Begleitetes Fasten mit Entspannung

Angelika Maria Puhlmann-Kohn  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
Montag, 16. April, 19 – 22 Uhr (Einführung)  
Montag, 23. April, Mittwoch, 25. April und Freitag, 27. April  
jeweils 19 – 21 Uhr  
12 Unterrichtsstunden  
€ 62,00 + € 8,00 für Handout + Rezepte (bitte bar mitbringen).  
Mitzubringen: Trinkglas

**Neu!**

Mit einer Woche Basenfasten – Fasten mit Obst und Gemüse, ohne Nahrungsergänzung – kommt der Stoffwechsel wieder in Schwung, ganz ohne zu hungern. Die bewährte Fasten-Kur – unterstützt mit Schüsslersalzen – reguliert sanft und nachhaltig den Mineralienhaushalt und unterstützt die Entgiftungs- und Entsäuerungsvorgänge im Körper.

Als erfreulicher Nebeneffekt purzeln die Pfunde, Sie stärken Ihr Immunsystem und starten mit Schwung und neuer Energie in den Frühling.

Mit wohltuenden Entspannungsmethoden am Ende jeder Stunde finden Sie Ruhe und Erholung.

Das Basenfasten ist prinzipiell für jeden Menschen geeignet. ▶

Angelika Maria Puhmann-Kohn ist Ganzheitliche Basenfastenleiterin, Mineralstoffberaterin für Schüßler-Salze und Entspannungs- und Mentaltrainerin, Leiterin der Bewusstseinschule für Körper, Geist und Seele.

---

## **Wandern – Lachen – Natur erleben**

**304**

Für Jung und Alt

Stephan Ritzler

Treffpunkt: Parkplatz beim Gasthaus Saurücken

Samstag, 5. Mai, 10 – 12 Uhr

3 Unterrichtsstunden

€ 10,00

Mitzubringen: Rucksack mit Snack und Getränk, wettergerechte Kleidung, bequeme Schuhe, Sitzunterlage

Wenn Sie gerne lachen, mal etwas Neues ausprobieren möchten und sich gerne in frischer Luft bewegen, dann sind Sie herzlich eingeladen zu einer erfrischenden Wanderung in freier Natur.

Mit einem Mix aus Sinnes-; Wahrnehmungs- und humorvollen Übungen lassen wir uns zum Lachen animieren. Dadurch wird der Sauerstoffaustausch im Gehirn erhöht, das Herz-Kreislaufsystem in Schwung gebracht, die Atmung verbessert und der Stoffwechsel angeregt – garantiert eine Wohltat für Körper, Geist und Seele.

Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt.

---

## **Atem & Bewegung - nach Prof. Ilse Middendorf**

**305**

Ruhe – Frische – Wohlbefinden

Hildegard Jocham

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

donnerstags, ab 7. Juni, 19 – 20.15 Uhr

6 Termine (10 Unterrichtsstunden)

€ 42,00

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, kleines Kissen, Decke, warme Socken, ISO-Matte, Getränk

Durch steigende Anforderungen gerät unser Atemrhythmus aus dem Gleichgewicht. Muskelverspannungen, Rücken- und Gelenkbeschwerden, depressive Verstimmungen, Nervosität, Erschöpfung und schlechter Schlaf sind die Folgen. ▶

Mit wohltuenden Übungen kommen Ihre Gedanken wieder zur Ruhe und Sie lernen dadurch den eigenen Atem und seinen gesunden natürlichen Rhythmus kennen.

Verspannungen in der Muskulatur und in den Gelenken können sich lösen, die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und Ihre Gesundheit stabilisiert. Sie bekommen dadurch neue Kraft und Ausgeglichenheit für den Alltag.

Hildegard Jocham ist Atemtherapeutin nach Prof. Ilse Middendorf.

---

## **Fit und leistungsfähig mit Power-Napping**

**306**

Helga Tröster

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

donnerstags, ab 19. April, 19.30 – 21 Uhr

2 Termine (4 Unterrichtsstunden)

€ 20,00

Mitzubringen: Iso-Matte (falls vorhanden), Getränk, warme Socken, kleines Kopfkissen

Inzwischen ist es wissenschaftlich erwiesen, dass sich Power-Napping gewinnbringend auf die Konzentration und das Wohlbefinden auswirken. Neuen Studien zufolge gleicht Power-Napping nicht nur Schlafdefizite aus, es stärkt das Immunsystem und senkt die Stressbelastung. Die erfahrene Trainerin zeigt Ihnen, wie Sie in nur 10 Minuten Ihre Batterien wieder aufladen können.

Am zweiten Abend werden die Übungen vertieft. Die anschließende Tiefen-Entspannungsreise steigert Ihr Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl – mit neuer Kraft und Energie gestärkt können Sie Ihren Alltag angehen.

---

## **Mami-Fit! Outdoor-Fitness für Mütter nach der Schwangerschaft**

**307**

Für Mütter mit Kind im Kinderwagen bis zum 3. Lebensjahr

Britta Dammann, Hebamme, Mami-Fit-Trainerin und SAFE-Mentorin

Treffpunkt: Ehinger Hebammenpraxis, Hopfenhausstraße 6  
mittwochs, ab 11. April, 9.30 – 11 Uhr

6 Termine (12 Unterrichtsstunden)

€ 69,00 € (keine Ermäßigung möglich)

Mitzubringen: wettergerechte Sportkleidung, Turnschuhe, Mineralwasser

Nähere Kursinformationen siehe Seite 48

**Gehirntraining durch Bewegung – einfach und genial  
Schnupperstunde**

Stephan Ritzler  
Gymnastikraum des Johann-Vanotti-Gymnasiums,  
Hehlestraße 12  
Mittwoch, 25. April, 18 – 19.15 Uhr  
Kostenfrei

**Neu!****Gehirntraining durch Bewegung – einfach und genial**

Stephan Ritzler  
Gymnastikraum des Johann-Vanotti-Gymnasiums,  
Hehlestraße 12  
mittwochs, ab 2. Mai, 18 – 19.15 Uhr  
6 Termine (10 Unterrichtsstunden)  
€ 72,00  
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

**Neu!**

Life Kinetik® ist das erste ganzheitliche Trainingsprogramm für Körper und Geist und für jedes Alter.

Die effektiven Bewegungs-Übungen und spaßigen „Denksportaufgaben“ trainieren optimal Ihre visuelle Wahrnehmung, Ihre flexible Körperbeherrschung und Ihr Gedächtnis: Dadurch wird Ihre Fitness, Lern- und Leistungsfähigkeit nachhaltig gesteigert und sorgt so für Stressreduzierung, Entspannung und verbesserte Konzentration.

Life Kinetik – das spielerische Gehirntraining – auch zur Demenzvorbeugung – macht Spaß und führt schnell zu überraschenden, positiven Ergebnissen.

Mit dem begleitenden optometrischen Augentraining können Sie außerdem Ihre Sehleistung erheblich verbessern.

---

## **Orientalischer Tanz - das besondere Tanzvergnügen** 310

Für leicht Fortgeschrittene

Enar Gemeinder

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

freitags, ab 9. März, 19 – 20 Uhr

8 Termine (11 Unterrichtsstunden)

€ 47,00

Mitzubringen: Bequeme Kleidung (Leggins), Fransen- oder Pailletten-Hüfttuch, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken (keine Turnschuhe), Getränk

Der orientalische Tanz fasziniert durch geschmeidige Bewegungen. Hier haben Sie die Möglichkeit bereits Erlerntes zu vertiefen. Der Wechsel von kraftvollen und weichen Bewegungen und schwungvollen Schrittkombinationen fördert die Koordination und den Muskelaufbau.

Sie bekommen ein völlig neues Körpergefühl und spüren, wie Sie sich freier und selbstbewusster bewegen.

---

## **Einstieg in den schwäbischen Volkstanz** 311

Jürgen Schimmel

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

montags, ab 12. März, 17.30 – 19 Uhr

5 Termine (10 Unterrichtsstunden)

10 Unterrichtsstunden

€ 53,00 pro Person

Mitzubringen: bequeme Kleidung und zum Tanzen geeignetes Schuhwerk

In dem Kurs erlernen Sie die Grundlagen schwäbischer Volkstänze, mit Boarischer und Schottisch, sowie einfache Figurentänze. Geeignet ist der Kurs für Volkstanzanfänger. Paarweise Anmeldung ist zweckmäßig.

Hinweis:

Am 21. April findet im Stadl der Ehinger Rose ab 19 Uhr ein Volksmusik-Tanzabend mit Livemusik statt, bei dem schwäbisch getanzt wird. Walzer, Boarischer, Schottisch und einfache Figurentänze werden gespielt.

Nähere Infos Seite 18

Für alle Altersstufen

Marianne Möhrle

Lindenhalle, Kleiner Saal

mittwochs, ab 14. März, 19 – 20.30 Uhr

8 Termine (16 Unterrichtsstunden)

€ 75,00 (keine Ermäßigung möglich)

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Schuhe mit Ledersohlen, Getränk

Möchten Sie tanzen lernen?

Ob Sie sich für ein besonderes Ereignis tänzerisch fit machen möchten oder es einfach einmal ausprobieren wollen, Sie werden feststellen, wieviel Spaß Tanzen machen kann.

Hier lernen Sie die wichtigsten Standardtänze kennen: vom Langsamen Walzer, Wiener Walzer, Tango, Rumba, Cha-Cha-Cha, Qickstep bis zum Disco-Fox.

Egal in welchem Alter: Tanzen baut Stress ab, fördert die Beweglichkeit und Konzentration und bringt Lebensfreude.

Anmeldungen sind nur paarweise möglich.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

---

**Let's dance: Tanzen für Fortgeschrittene****313**

Marianne Möhrle

Lindenhalle, Kleiner Saal

mittwochs, ab 14. März, 20.30 – 22 Uhr

8 Termine (16 Unterrichtsstunden)

€ 75,00 (keine Ermäßigung möglich)

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Schuhe mit Ledersohlen, Getränk

Tanzen – als abwechslungsreicher Freizeitsport – ist wieder en vogue.

Im Aufbaukurs geht es mit viel Spaß weiter, Sie entwickeln einen sicheren Bewegungsstil:

Rhythmus, Technik, Grundschrirte und Figuren aus dem Welttanzprogramm werden vertieft.

Und von mal zu mal werden Sie sich garantiert sicher und elegant auf dem Parkett bewegen.

Anmeldungen sind nur paarweise möglich.

Sebastian und Roxana Rez  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
Samstag, 17. März, 15 – 17.30 Uhr  
Sonntag, 18. März, 13.30 – 16 Uhr  
7 Unterrichtsstunden  
€ 39,00 pro Person  
Mitzubringen: bequeme Kleidung

Salsa ist wie viele lateinamerikanische Tänze ein Lebensgefühl und ein Tanz.

Wenn man sich fragt, woher der Salsa kommt, ist die Antwort nicht so einfach. Von Kuba? Von Puerto Rico? Von Nordamerika?

Salsa entstand aus mehreren verschiedenen Kulturen und Ländern und ist eine Mischung aus verschiedenen Figuren und verschiedenen Gefühlen. Der Spaß und die Freude an der Bewegung und der Musik sind das Wichtigste. Und für Sebastian und Roxana kann Salsa nur mit einem Lachen im Gesicht getanzt werden kann.

Sebastian Rez tanzt seit 1999. 2003 hat er zum ersten Mal als Tanzlehrer gearbeitet und 2005 hat er die Tanzschule Salsa Vida gegründet. Ebenfalls seit 1999 tanzt Roxana Rez. Sie hat an vielen Tanz-Wettbewerben teilgenommen. Seit 2007 ist sie Tanzlehrerin bei Salsa Vida.

Sebastian und Roxana Rez  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
Samstag, 14. April, 15 – 17.30 Uhr  
Sonntag, 15. April, 13.30 – 16 Uhr  
7 Unterrichtsstunden  
€ 39,00 pro Person  
Mitzubringen: bequeme Kleidung

---

**Salsa-Nacht**

Samstag, 12. Mai, 20 Uhr, Franziskanerkloster.  
Mit Showeinlage von Sebastian und Roxana

Luitgard Kramer

Lindenhalle, Kleiner Saal

Samstag, 14. April, 13.30 – 16.30 Uhr

4 Unterrichtsstunden

€ 29,00

Mitzubringen: Bequeme, leichte Kleidung, Getränk

Das Besondere beim Line Dance ist, dass man keinen Tanzpartner braucht.

Line Dance – die besondere Tanzform – wird in Linien und Reihen auf Country-, Western- und Pop-Musik getanzt.

Die Schrittkombinationen sind leicht zu erlernen, Kondition und Koordination wird gefördert.

Line Dance steckt an, ist ideal für alle Altersgruppen, für Paare sowie auch für Einzelpersonen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

---

**Zumba®**

Zumba ist ein sehr effektives Fitnessprogramm aus Aerobic und lateinamerikanischen Tanzelementen, bei dem vor allem der Spaß an der Bewegung im Vordergrund steht. Langsame und schnelle exotische Rhythmen werden kombiniert, um eine einzigartige Balance von Muskelkräftigung und Konditionsverbesserung zu erreichen.

Zumba – das ideale Ganzkörper-Workout für jedes Alter, das einfach Spaß macht.

Auch Männer sind herzlich willkommen!

**Für alle Zumba-Kurse gilt: Leichte Sportkleidung, bequeme Turnschuhe z. B. Sneakers, Mineralwasser**

---

**Zumba®**

Daniela Zubaio

Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2

montags, ab 5. März, 18.30 – 19.30 Uhr

7 Termine (9 Unterrichtsstunden)

€ 33,00

---

**Zumba®****318**

Vormittagskurs

Martina Scharl  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
mittwochs, ab 7. März, 10 – 11 Uhr  
12 Termine (16 Unterrichtsstunden)  
€ 54,00

---

**Zumba®****319**

Martina Scharl  
Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2  
freitags, ab 9. März, 19.15 – 20.15 Uhr  
12 Termine (16 Unterrichtsstunden)  
€ 54,00

---

**Zumba® Gold – die sanfte Form****320**

Für Frauen und Männer

Martina Scharl  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
dienstags, ab 6. März, 17.30 – 18.30 Uhr  
10 Termine (13 Unterrichtsstunden)  
€ 44,00

Zumba Gold® – die sanfte Form – ist speziell für Teilnehmer, denen eine „normale“ Zumba-Stunde zu anstrengend ist. Mitreißende Rhythmen, gelenkfreundliche Bewegungen und Koordinationsübungen machen es zu einem tänzerischen Workout, das viel Spaß macht und gute Laune verbreitet.

Ein spannendes Tanz-Fitness-Programm für alle Altersklassen und ganz besonders auch für aktive ältere Teilnehmer.

Probieren Sie es doch einfach aus!

---

**Zumba® Gold – die sanfte Form****321**

am Vormittag  
Für Frauen und Männer

Martina Scharl  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
freitags, ab 9. März, 9 – 10 Uhr  
10 Termine (13 Unterrichtsstunden)  
€ 44,00

---

**Strong by Zumba® – Schnupperstunde****322**

Daniela Zubaio  
Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2  
Montag, 5. März, 17.30 – 18.30 Uhr  
Kostenfrei

**Neu!**

---

**Strong by Zumba®****323**

Daniela Zubaio  
Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2  
montags, ab 12. März, 17.30 – 18.30 Uhr  
8 Termine (11 Unterrichtsstunden)  
€ 40,00  
Mitzubringen: Leichte Sportkleidung, Sportschuhe, Iso-Matte,  
evtl. Sport- oder Fahrradhandschuhe, Handtuch Getränk,

**Neu!**

Strong by Zumba® – das neue Power-Workout – ist eine Kombination aus Functional Training und High Intensity Intervall Training (HIIT) mit dem eigenen Körpergewicht, bei dem die ganze Muskulatur trainiert und gestärkt wird. Das intensive Kraft- und Konditionstraining – synchronisiert mit Musik – vereint Spaß mit hoher Kalorienverbrennung!

---

**Bodyworkout****324**

Der neue Fitness-Megatrend

Anja Brobeil  
Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2  
donnerstags, ab 8. März, 19.15 – 20.15 Uhr  
10 Termine (13 Unterrichtsstunden)  
€ 49,00  
Mitzubringen: Leichte Sportkleidung, bequeme Turnschuhe z. B. Sneakers, Mineralwasser

**Neu!**

Das neue Fitnessworkout ist ein effektives Ganzkörperprogramm mit dem eigenen Körpergewicht. Das hochintensive Ausdauer- und Krafttraining stärkt die Körpermitte, verbessert die Leistungsfähigkeit, formt schöne Muskeln und strafft die Figur.

---

**AROHA® – das ideale Fitnessprogramm für Körper und Geist** **325**

Für Frauen und Männer

Martina Scharl

Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2

mittwochs, ab 7. März, 19.45 – 20.45 Uhr

9 Termine (12 Unterrichtsstunden)

€ 44,00

Mitzubringen: Leichte Sportbekleidung, bequeme Turnschuhe, Mineralwasser

AROHA® – inspiriert vom Haka (Kriegstanz der Maoris) aus Neuseeland – ist ein Fitnessprogramm aus kraftvollen und entspannenden Elementen aus Kampfkunst und Thai Chi.

Das effektive und zugleich schonende Training kräftigt nicht nur die Muskulatur, die wechselnden Bewegungselemente sorgen für eine ausgezeichnete Sauerstoffversorgung, das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt und das Körpergefühl optimal verbessert.

AROHA® baut Aggressionen und Stress ab, fördert das Selbstbewusstsein und lässt die Teilnehmer ihre körperliche und geistige Kraft spüren.

---

**POUND® – der neue Fitness-Trend aus Amerika** **326**

Martina Scharl

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

donnerstags, ab 8. März, 9.30 – 10.30 Uhr

7 Termine (9 Unterrichtsstunden)

€ 33,00

Mitzubringen: Handtuch, Getränk

**Neu!**

Pound-Fitness – der coole und effektive Fitness-Trend mit leichtgewichteten Drumsticks – aus Amerika ist ein intensives Ganzkörper-Training.

Für alle, die sich gerne rhythmisch bewegen, bietet POUND® eine perfekte Atmosphäre, um loszulassen, zu straffen und zu rocken!

Für Anfänger und Fortgeschrittene ein tolles Erlebnis – auch für Männer.

Manuela Jerg

Schmiechtalschule, Rosenstraße 27

mittwochs, ab 7. März, 18.30 – 19.30 Uhr

10 Termine (13 Unterrichtsstunden)

€ 49,00

Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Iso-Matte, Mineralwasser

Dieses neue, spannende Körper- und Fitness-Training mit dem Flexibar® und verschiedenen Handgeräten regt tiefliegende Muskelbereiche an, stärkt und baut auf. Die Durchblutung wird verbessert und der Stoffwechsel angeregt. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination werden trainiert: einfaches Prinzip – geniale Wirkung. Das ganzheitliche Körpertraining bietet sowohl Anfängern als auch Fortgeschrittenen ein echtes Erlebnis.

---

**Mit Bodyforming fit im Alltag****328**

Ulrike Engler-Embacher

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

dienstags, ab 6. März, 18.45 – 19.45 Uhr

8 Termine (11 Unterrichtsstunden)

€ 42,00

Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Iso-Matte

Bodyforming ist ein intensives Kraftausdauertraining mit Musik. Die raffinierten Übungskombinationen fördern Ihre Fitness und Koordination, genauso wie Kraft und Ausdauer. Das tänzerische Figurtraining macht Spaß, formt und stärkt alle Körperpartien und vermittelt Ihnen ein positives und ausgeglichenes Körpergefühl.

---

**Fit mit Tabata****329**

Erika Deiss

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

mittwochs, ab 7. März, 18.30 – 19.30 Uhr

6 Termine (8 Unterrichtsstunden)

€ 33,00

Mitzubringen: feste Turnschuhe, Handtuch, Mineralwasser

Tabata ist das perfekte Training, um Fitness und Ausdauer zu steigern. Tabata Training gestaltet sich in 4-Minuten Intervallen, unterteilt in 8 Belastungsphasen und Pausen. Die effektiven Workouts eignen sich für alle Zielgruppen. Ein ultimatives Training zur Fettverbrennung – super für Figur und Fitness!

Stephanie Lutrelli  
Personal Trainingsstudio  
montags, ab 12. März, 20 – 20.45 Uhr  
10 Termine (10 Unterrichtsstunden)

€ 50,00

Mitzubringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, Iso-Matte,  
Handtuch, Mineralwasser

**Neu!**

Das gezielte Kraft- und Ausdauertraining geht speziell auf die muskulären Belange von Männern ein.

Mit individuellen Übungen – unterstützt mit Hanteln, Bällen etc. – verbessern Sie nachhaltig Ihre Flexibilität und Schnelligkeit: Das intensive Workout sorgt für kräftige Muskeln, eine aufrechte Haltung, stabile Knochen und einen attraktiven Körper – fit for Life.

---

**Tae Bo® für Einsteiger****332**

Stephanie Lutrelli  
Personal Trainingsstudio  
montags, ab 12. März, 19 – 19.45 Uhr  
10 Termine (10 Unterrichtsstunden)

€ 50,00

Mitzubringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, Iso-Matte,  
Handtuch, Mineralwasser

Fetzige, schnelle Musik, kombiniert mit Schritten aus dem Aerobic und Elementen aus dem Kampfsport, ergeben ein hochintensives Ausdauertraining. Da bleibt der Spaß nicht aus!

Voraussetzung: Gute körperliche Fitness, keine gesundheitlichen Probleme.

Die Kursleiterin ist ausgebildeter Original Billy Blanks' Tae Bo® Advanced Instructor.

Stephanie Lutrelli

Personal Trainingsstudio

dienstags, ab 13. März, 19.15 – 19.45 Uhr

10 Termine (7 Unterrichtsstunden)

€ 39,00

Mitzubringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, Iso-Matte,  
Handtuch, Mineralwasser

Functional Training ist nicht nur Trend, sondern vor allem ein hoch intensives Workout für alle Muskelgruppen. Geräte wie TRX, Sandbags, Ropes und anderes Equipment machen das Training spannend, abwechslungsreich und besonders effektiv. Für alle, die mehr als klassisches Fitnessstraining möchten.

Nur für körperlich gesunde Teilnehmer geeignet.

---

**Indoor Cycling für Einsteiger****334**

Stephanie Lutrelli

Personal Trainingsstudio

dienstags, ab 13. März, 19.45 – 20.30 Uhr

10 Termine (10 Unterrichtsstunden)

€ 50,00

Mitzubringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, Iso-Matte,  
Handtuch, Mineralwasser

Indoor Cycling ist für jedes Alter und jede Leistungsstufe geeignet. Kombiniert mit Musik entsteht ein effektives Training zur Steigerung der Kraft, Ausdauer und Fettverbrennung. Gelenke und Bänder werden stabilisiert, Körperhaltung und die Balance werden optimal verbessert. Ein ideales Training – auch bei schlechtem Wetter.

Nur für körperlich gesunde Teilnehmer geeignet.

Stephanie Lutrelli

Personal Trainingsstudio

mittwochs, ab 14. März, 9.45 – 10.30 Uhr

10 Termine (10 Unterrichtsstunden)

€ 50,00

Mitzubringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, Iso-Matte,  
Handtuch, Mineralwasser

Bodyshape – das abwechslungsreiche und effektive Fitnessprogramm unter Einsatz von Handgeräten – kräftigt nicht nur die Problemzonen, sondern die gesamte Rückenmuskulatur und den Schultergürtel. Sie erhalten dadurch eine optimale Körperhaltung und eine tolle Figur!

---

**Body fit****336**

Bauch – Beine – Po

Stephanie Lutrelli

Personal Trainingsstudio

mittwochs, ab 14. März, 20.15 – 21 Uhr

10 Termine (10 Unterrichtsstunden)

€ 50,00

Mitzubringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, Iso-Matte,  
Handtuch, Mineralwasser

Ein abwechslungsreiches Ganzkörperprogramm nicht nur für Bauch, Beine und Po. Mit diesem effektiven Training wird die gesamte Körpermuskulatur optimal trainiert und die Fitness maximal gefördert. Das Ziel: ein völlig neues Körpergefühl!

---

**Body fit am Vormittag****337**

Bauch – Beine – Po

Stephanie Lutrelli

Personal Trainingsstudio

donnerstags, ab 15. März, 10 – 10.45 Uhr

10 Termine (10 Unterrichtsstunden)

€ 50,00

Mitzubringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, Iso-Matte,  
Handtuch, Mineralwasser

---

**Bodyshape: Optimales Bodystyling****338**

Bauch – Beine – Po

Stephanie Lutrelli

Personal Trainingsstudio

donnerstags, ab 15. März, 18.15 – 19 Uhr

10 Termine (10 Unterrichtsstunden)

€ 50,00

Mitzubringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, Iso-Matte,  
Handtuch, Mineralwasser

---

**Aqua Jogging****339**

Ulrike Engler-Embacher

Schwimmhalle der Michel-Buck-Schule, Schulhof 1

montags, ab 5. März, 17.15 – 18 Uhr

8 Termine (8 Unterrichtsstunden)

€ 44,00

Mitzubringen: Badesachen

Aqua Jogging ist eine besonders sanfte und dennoch äußert effektive Methode, den Körper in Form zu bringen. Das Ganzkörpertraining ist leicht zu erlernen, entlastet die Gelenke, baut die Muskulatur auf, Ausdauer und Beweglichkeit sowie Gewichtsreduktion werden gefördert und das Herz-Kreislauf-System aktiviert.

Aqua Jogging ist eine Sportart, die jede Generation begeistert!

---

**Aqua Jogging****340**

Ulrike Engler-Embacher

Schwimmhalle der Michel-Buck-Schule, Schulhof 1

dienstags, ab 6. März, 16.15 – 17 Uhr

8 Termine (8 Unterrichtsstunden)

€ 44,00

Mitzubringen: Badesachen

---

**Aqua Jogging****341**

Ulrike Engler-Embacher

Schwimmhalle der Michel-Buck-Schule, Schulhof 1

dienstags, ab 6. März, 17 – 17.45 Uhr

8 Termine (8 Unterrichtsstunden)

€ 44,00

Mitzubringen: Badesachen

Ulrike Engler-Embacher  
Schwimmhalle der Michel-Buck-Schule, Schulhof 1  
dienstags, ab 6. März, 17.45 – 18.30 Uhr  
8 Termine (8 Unterrichtsstunden)  
€ 44,00  
Mitzubringen: Badesachen

---

**Black Roll – Stretching – Entspannung****385**

Stephanie Lutrelli  
Personal Trainingsstudio  
donnerstags, ab 15. März, 20.30 – 21.15 Uhr  
10 Termine (10 Unterrichtsstunden)  
€ 50,00  
Mitzubringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, Iso-Matte,  
Handtuch, Mineralwasser

Beim Thema chronischer Schmerz rückt die Bedeutung der Faszien – die bindegewebsartigen Strukturen der Muskelhüllen – immer mehr in den Fokus. Mit der Blackroll lässt sich nahezu das gesamte Faszien-system mit wenig Aufwand massieren. Dadurch regeneriert sich das ganze Gewebe.

Am Ende jeder Stunde gibt es eine wohltuende Entspannung.

---

**Tai Chi und Qi Gong**

Die jahrtausendealte Tradition von Tai Chi und Qigong hat sich in China bis in die heutige Zeit bewahrt und die positive Wirkung wurde durch zahlreiche Studien der westlichen Wissenschaft belegt.

---

**Qi Gong – Harmonisierung von Körper, Geist und Seele****343**

Für alle Altersgruppen

Ute Pfisterer  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
montags, ab 5. März, 20 – 21.15 Uhr  
10 Termine (17 Unterrichtsstunden)  
€ 69,00  
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken oder  
Gymnastikschuhe

Sanfte fließende Bewegungen lockern den Körper, bewusstes Atmen unterstützt die Körperwahrnehmung und stärkt den Energiefluss (Qi). ▶

Qi Gong verbessert die Körperhaltung, dient dem Stressabbau, fördert die Gelassenheit und zugleich volle Energie und harmonisiert Körper, Geist und Seele.

Bitte beachten Sie, dass eine vorherige Rücksprache mit Ihrem Arzt sinnvoll ist, wenn Sie unter körperlichen Beschwerden leiden.

---

### **Tai Chi am Morgen im Franziskanerkloster-Park**

**344**

Ute Pfisterer

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

donnerstags, ab 12. April, 8 – 9 Uhr

5 Termine (7 Unterrichtsstunden)

€ 29,00

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, bequeme Schuhe

**Neu!**

Entdecken Sie mit der erfahrenen Trainerin Ute Pfisterer die alt bewährten faszinierenden Bewegungen von Tai Chi in freier Natur.

Die langsamen, fließenden Übungen fördern Beweglichkeit und Ausdauer sowie Gleichgewicht und Koordination, steigern das Wohlbefinden und stärken das Immunsystem – für mehr Lebensenergie.

Sie starten dadurch mit mehr Ruhe und Gelassenheit in den Tag!

---

### **Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung**

**345**

Mit Leichtigkeit ins Wochenende

Ute Hagmann-Mütter

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Donnerstag, 21. Juni, 17.30 – 20.30 Uhr

4 Unterrichtsstunden

€ 25,00

Mitzubringen: Bequeme Sportkleidung, 1 bis 2 Decken oder 1 Decke und 1 Duschtuch als Unterlage, Getränk

Bei der Feldenkrais-Methode – nach Dr. Moshé Feldenkrais – handelt es sich um eine Bewegungsmethode zur Verbesserung der Körperwahrnehmung. Lernen Sie mit der erfahrenen Feldenkrais-Pädagogin und Physiotherapeutin Ute Hagmann-Mütter neues Körperbewusstsein zu entwickeln.

Die sanften Übungen verbessern die Beweglichkeit, fördern die Gesundheit, bauen Stress ab und lindern Beschwerden. Mit der Feldenkrais-Methode erreichen Sie mehr Fitness auf ganz besonders sanfte Art!

---

**Pilates meets Yoga & more****346**

Bewegung und Entspannung in Achtsamkeit  
Vormittagskurs

Ulrike Burkhardtsmayer

Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2

montags, ab 5. März, 8.40 – 10 Uhr

9 Termine (14 Unterrichtsstunden)

€ 85,00 (keine Ermäßigung möglich)

Mitzubringen: Großes Handtuch, Theraband (mind. 2,00 m lang, weich), (alter) Tennisball

Straffende und kräftigende Pilates-Übungen verbinden sich mit meditativen, dehnenden und verjüngenden Elementen des Yoga und Hormon-Yoga. Faszien-, Rücken-, Beckenboden-, Atemtraining und integrierte Intervallentspannung bilden ein ganzheitliches Trainingskonzept für Körper, Geist und Seele und verhelfen Ihnen zu kraftvoller Muskulatur, aufrechtem Stand und guter Selbstwahrnehmung.

Ein flexibles Übungsniveau lässt Sie die Stunden auf Ihrem aktuellen Trainingslevel ausschöpfen und genießen.

Abschließende Tiefen-Entspannung, Meditation, Atem-, Heil- und Körperreisen öffnen Ihr Bewusstsein und schenken Ihnen innere Ruhe und Lebensfreude.

---

**Pilates meets Yoga & more****347**

Bewegung und Entspannung in Achtsamkeit

Ulrike Burkhardtsmayer

Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2

dienstags, ab 6. März, 18.30 – 19.50 Uhr

9 Termine (14 Unterrichtsstunden)

€ 85,00 (keine Ermäßigung möglich)

Mitzubringen: Großes Handtuch, Theraband (mind. 2,00 m lang, weich), (alter) Tennisball

---

**Pilates meets Yoga & more****348**

Bewegung und Entspannung in Achtsamkeit

Vormittagskurs

Ulrike Burkhardtsmayer

Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2

montags, ab 4. Juni, 8.40 – 10 Uhr

5 Termine (8 Unterrichtsstunden)

€ 48,00 (keine Ermäßigung möglich)

Mitzubringen: Großes Handtuch, Theraband (mind. 2,00 m lang, weich), (alter) Tennisball

Bewegung und Entspannung in Achtsamkeit

Ulrike Burkhardtsmayer

Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2

dienstags, ab 5. Juni, 18.30 – 19.50 Uhr

5 Termine (8 Unterrichtsstunden)

€ 48,00 (keine Ermäßigung möglich)

Mitzubringen: Großes Handtuch, Theraband (mind. 2,00 m lang, weich), (alter) Tennisball

---

**Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson  
und Stressbewältigung****350**

Ulrike Burkhardtsmayer

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

montags, ab 12. März, 17 – 18.30 Uhr

7 Termine (14 Unterrichtsstunden)

€ 79,00 (keine Ermäßigung möglich)

Mitzubringen: Schreibzeug

Die Progressive Muskelentspannung hilft bei psychosomatischen Beschwerden, anhaltender Stressbelastung, Schlafstörungen, Nervosität, muskulären Verspannungen, Magen-Darm-Problemen, Rücken- und Kopfschmerzen.

Durch bewusstes An- und Entspannen der Muskulatur lösen sich Verspannungen und Sie lernen, bei Bedarf schnell und gezielt abzuschalten. Gleichzeitig werden Sie darin geschult, Überforderungen vorzubeugen, Belastungen zu kontrollieren und sich sowohl im Entspannungsmodus als auch mittels moderner Stressbewältigung zu balancieren.

---

**Autogenes Training plus Stressbewältigung****351**

Ulrike Burkhardtsmayer

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

montags, ab 12. März, 18.30 – 20 Uhr

7 Termine (14 Unterrichtsstunden)

€ 79,00 (keine Ermäßigung möglich)

Mitzubringen: Schreibmaterial

Nehmen Sie Ihre Gesundheit mit Autogenem Training selbst in die Hand und setzen Sie mit dieser bewährten klassischen Methode Stress und Alltagsbelastungen herab. Autogenes Training wirkt psychosomatischen Beschwerden, Angstzuständen, Verspannungen, Schlafstörungen, Nervosität, Verdauungsstörungen, Rücken- und Kopfschmerzen entgegen. Gezielte Formeln ▶

lindern oder vermeiden Beschwerden, entschleunigen, beruhigen, stärken und beugen (Stress-) Erkrankungen vor. Durch modernes Stressmanagement kontrollieren und reduzieren Sie Belastungen und halten einen gesunden Lebenskurs.

---

## Meditation: Auftanken

352

Ulrike Burkhardtsmayer  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
Montag, 14. Mai, 18.30 – 20.30 Uhr  
3 Unterrichtsstunden  
€ 20,00 (keine Ermäßigung möglich)

**Neu!**

Alle Menschen verfügen über eigene Schöpferkraft, die jedoch häufig nicht genutzt wird. Um den Zugang zu stärken, lernen wir diese innere Quelle kennen, verbinden uns und nähren uns mit dem, was uns heilt, voranbringt und glücklich sein lässt.

---

## Yoga – Hatha-Yoga

Yoga ist eine der ältesten Wissenschaften, die sich mit dem Menschen in seiner Gesamtheit beschäftigt.

Yoga ist ein Erfahrungsweg: das kontinuierliche Schaffen einer Einheit von Atem und Geist. Im Mittelpunkt der Kurse steht die körperliche, sanfte und doch auch fordernde Praxis, in enger Verbindung mit der Atembeobachtung und der Beobachtung des eigenen Tuns und seiner Wirkungen. Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen, mehr Wohlbefinden, innere Ruhe und Stabilität, Entwicklung einer wachen Präsenz auch im Alltag, sind einige der angestrebten Ziele.

Nähere Informationen: [www.andrea-freudenreich.de](http://www.andrea-freudenreich.de)  
Andrea Freudenreich, Yoga-Lehrerin YZU, praktiziert seit vielen Jahren Yoga

**Alle Yoga-Kurse von Andrea Freudenreich sind von der ZPP als Präventions-Kurse qualifiziert!**

---

**Yoga am Abend – Für alle Altersgruppen****353**

Andrea Freudenreich

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
dienstags, ab 6. März, 18 – 19.15 Uhr  
14 Termine (23 Unterrichtsstunden)

€ 89,00

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Wolldecke oder Yogamatte  
(keine Isomatte!)

---

**Yoga am Abend – Für alle Altersgruppen****354**

Andrea Freudenreich

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
dienstags, ab 6. März, 19.30 – 20.45 Uhr  
14 Termine (23 Unterrichtsstunden)

€ 89,00

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Wolldecke oder Yogamatte  
(keine Isomatte!)

---

**Yoga am Morgen – Für alle Altersgruppen****355**

Andrea Freudenreich

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
freitags, ab 9. März, 9 – 10.15 Uhr  
14 Termine (23 Unterrichtsstunden)

€ 89,00

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Wolldecke oder Yogamatte  
(keine Isomatte!)

---

**Yoga am Morgen – Für alle Altersgruppen****356**

Andrea Freudenreich

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
freitags, ab 9. März, 10.30 – 11.45 Uhr  
14 Termine (23 Unterrichtsstunden)

€ 89,00

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Wolldecke oder Yogamatte  
(keine Isomatte!)

---

**Power-Yoga****357**

Tanja Zehetner

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
montags, ab 5. März, 18.15 – 19.45 Uhr  
9 Termine (18 Unterrichtsstunden)

€ 66,00

Mitzubringen: Bequeme Sportkleidung, Wolldecke, Getränk ▶

Im modernen Power-Yoga werden Position, Bewegungsabläufe und Atemtechnik auf den individuellen Fitnessgrad angepasst. Kontrollierte Atmung, Konzentration und ein sorgfältiges Übungsprogramm ergeben ein ganzheitliches Workout, das körperliche und mentale Spannungen löst und zugleich die Balance und Konzentrationsfähigkeit fördert.

Eine abschließende Muskelentspannung und mentale Körperreise schenkt Ihnen Ruhe und neue Energie.

---

## **Power-Yoga**

**358**

Tanja Zehetner

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

montags, ab 4. Juni, 18.15 – 19.45 Uhr

6 Termine (12 Unterrichtsstunden)

€ 44,00

Mitzubringen: Bequeme Sportkleidung, Wolldecke, Getränk

---

## **Yoga und Entspannung**

**359**

Vormittagskurs

Renate Müller-Buck

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

montags, ab 5. März, 9 – 10 Uhr

12 Termine (16 Unterrichtsstunden)

€ 65,00

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke oder Yoga-Matte, festes Sitzkissen

Finden Sie mit Yoga und Entspannung zu Ihrer eigenen Mitte und lernen Sie die wohltuenden Körperwahrnehmung mittels Yoga-Übungen kennen.

Durch die langsam im Atemrhythmus ausgeführten Übungen wird Ihr Körper intensiv gedehnt und gekräftigt – innere Ruhe und Gelassenheit stellen sich ein.

Nehmen Sie sich Zeit für sich.

---

## **Yoga und Entspannung**

**360**

Renate Müller-Buck

Kath. Gemeindezentrum St. Michael, Adlerstraße 38

montags, ab 5. März, 20 – 21 Uhr

12 Termine (16 Unterrichtsstunden)

€ 65,00

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke oder Yoga-Matte, festes Sitzkissen

**Auffrischkurs**

(Franklin-Methode®)

Maria Christ

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

donnerstags, ab 8. März, 19.30 – 21 Uhr

3 Termine (6 Unterrichtsstunden)

€ 25,00

Mitzubringen: Sportbekleidung, warme Socken mit Noppen, Decke oder Badetuch als Sitz- und Liegeunterlage

Ein durchtrainierter Beckenboden bildet die Basis für ein gutes Körpergefühl.

Mit äußerst wirksamen Übungen, die zugleich entspannen, aktivieren Sie Ihren Beckenboden. Ihr Becken wird beweglich und Ihr Gang leicht und geschmeidig – ein kraftvoll schwingender Beckenboden gibt Ihnen zudem Sicherheit, Ruhe und Gelassenheit.

Der Kurs ist auch sehr gut geeignet für Frauen mit einer Blasen- bzw. Gebärmutterensenkung sowie bei einer Stressblase.

---

**Knie aktiv – Knieschule****362**

Monika Walker-Steinchen

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

donnerstags, 8. März, 17.30 – 18.30 Uhr

10 Termine (13 Unterrichtsstunden)

€ 48,00

Mitzubringen: Bequeme Sportkleidung, rutschfeste Schläppchen, Handtuch, kleines Kissen, Iso-Matte

Viele Kniebeschwerden können durch ein geeignetes Knie-Training verbessert oder ganz beseitigt werden.

Muskelkraft und Koordination sind die Voraussetzung für kraftvolle, bewegliche Kniegelenke.

Mit gezielten Kräftigungs- und Dehnübungen können Sie mit dem Knie-aktiv-Programm Ihre Beweglichkeit wieder erheblich verbessern – auch nach einer Knieoperation.

Dieser Kurs richtet sich auch an Teilnehmer mit Kniegelenksarthrose und endoprothetischem Kniegelenksersatz.

Der Kurs ist nicht geeignet für Teilnehmer mit Gehhilfe und gelockerter Endoprothese, Herzinsuffizienz oder Schlaganfall.

Frau Monika Walker-Steinchen ist zertifizierte orthopädische Knieschul-Übungsleiterin.

Vormittagskurs

Natalie Wenger

Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2

mittwochs, ab 7. März, 9 – 10 Uhr

13 Termine (17 Unterrichtsstunden)

€ 65,00

Mitzubringen: Bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch

Der Kurs bietet einen gezielten, gymnastischen Ausgleich zu einseitigen Bewegungsabläufen im Alltag. Mit Musik und Kleingeräten werden Beweglichkeit und Kondition gefördert, um so die körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten. Spezielle Übungen sollen die Rücken- und Rumpfmuskulatur dehnen und kräftigen, sowie die Körperhaltung verbessern.

---

**Bauch- und Rückentraining****364**

Stephanie Lutrelli

Personal Trainingsstudio

dienstags, ab 13. März, 18.30 – 19.15 Uhr

10 Termine (10 Unterrichtsstunden)

€ 50,00

Mitzubringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, Iso-Matte, Handtuch, Mineralwasser

Gezielte Bauch- und Rückenübungen, auch aus dem Functional Training ergeben ein intensives Workout für eine schöne und gesunde Mitte.

Starke Bauchmuskeln sehen nicht nur schön aus, sie unterstützen den Rücken und entlasten die Wirbelsäule.

---

**Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung**

Speziell auf die Wirbelsäule ausgerichtete Gymnastik zeigt Ihnen, wie Sie rückschonend und rückengerecht besser durch den Alltag kommen. Gezielte Kräftigungs-, Dehnungs- und Beckenbodenübungen helfen Ihnen, Ihren Körper wahrzunehmen. Entspannungsübungen runden die einzelnen Stunden ab und bieten einen ganzheitlichen Ausgleich zum täglichen Stress.

**Alle Kurse Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung sind von der ZPP als Präventions-Kurse qualifiziert! Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.**

---

**Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung**  
**Schwerpunkt Wirbelsäule****365**

Sabine Aich-Aleker

Gymnastikraum des Johann-Vanotti-Gymnasiums,  
Hehlestraße 12

montags, ab 5. März, 18.30 – 19.30 Uhr

12 Termine (16 Unterrichtsstunden)

€ 61,00

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, leichte Schläppchen oder  
rutschfeste Socken bzw. Turnschuhe, Handtuch, kleines Kissen

---

**Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung**  
**Schwerpunkt Wirbelsäule****366**

Sabine Aich-Aleker

Gymnastikraum des Johann-Vanotti-Gymnasiums,  
Hehlestraße 12

montags, ab 5. März, 19.30 – 20.30 Uhr

12 Termine (16 Unterrichtsstunden)

€ 61,00

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, leichte Schläppchen oder  
rutschfeste Socken bzw. Turnschuhe, Handtuch, kleines Kissen

---

**Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung**  
**Schwerpunkt Wirbelsäule****367**

Sabine Aich-Aleker

Gymnastikraum des Johann-Vanotti-Gymnasiums,  
Hehlestraße 12

mittwochs, ab 7. März, 18.15 – 19.15 Uhr

12 Termine (16 Unterrichtsstunden)

€ 61,00

Mitzubringen: Bequeme Sportkleidung, Turnschuhe

---

**Rücken und mehr****368**

Vormittagskurs

Manuela Jerg

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

donnerstags, ab 15. März, 10 – 11 Uhr

10 Termine (13 Unterrichtsstunden)

€ 49,00

Mitzubringen: Sportkleidung, Iso-Matte

**Neu!**

Rücken und mehr ist ein effektives Ganzkörper-Workout. Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit werden durch Cardio-Blöcke effektiv trainiert.

Das energiegeladene Intervall-Training kombiniert mit Kraftübungen stabilisiert den Rücken, stärkt die einzelnen Muskelpartien und strafft und formt den Körper effektiv. Ein abschließendes Stretching-Workout rundet jede Stunde ab.

---

### **Wirbelsäulengymnastik – Fit ab 60**

**369**

Der Rücken stabil und mobil zugleich  
Vormittagskurs

Manuela Jerg

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

dienstags, ab 6. März, 8.30 – 9.30 Uhr

10 Termine (13 Unterrichtsstunden)

€ 49,00

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Iso-Matte, rutschfeste Schlappchen oder Socken, Handtuch

Mit einer ganzkörperlichen Arbeitsweise können Sie Ihren Körper wieder in Balance bringen, Kräftigung der Rückenmuskulatur, Mobilisation und Dehnung sowie Körperwahrnehmung sind die Schwerpunkte des Kurses. Wohltuende Entspannung bildet einen ruhigen Ausklang jeder Stunde.

---

### **Wirbelsäulengymnastik – Fit mit dem Stuhl**

**370**

Vormittagskurs

Manuela Jerg

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

dienstags, ab 6. März, 9.45 – 10.45 Uhr

10 Termine (13 Unterrichtsstunden)

€ 49,00

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Iso-Matte, rutschfeste Schlappchen oder Socken, Handtuch

Die Gymnastik mit dem Stuhl ist vor allem für Menschen geeignet, für die es zu schwierig ist, Übungen auf dem Boden auszuführen.

Die effektiven Übungen – im Sitzen für Teilnehmer mit und ohne Einschränkungen – sind ein sanfter Weg, Muskeln aufzubauen, die Rückenmuskulatur zu stärken, Verspannungen zu lockern, eine gute Sitzhaltung zu fördern, die Beweglichkeit zu steigern und um sich fit zu halten.

Ulrike Engler-Embacher  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
montags, ab 5. März, 20 – 21 Uhr  
8 Termine (11 Unterrichtsstunden)  
€ 42,00  
Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Iso-Matte

Wenn der Rücken fit ist, geht vieles leichter. Mit stabilisierenden Übungen – unterstützt durch Musik – werden Ihre Rückenmuskeln effektiv trainiert.

Sie erhalten wertvolle Tipps für rüchenschonendes Verhalten. Das gezielte Übungsprogramm sorgt nicht nur für ein positives Körpergefühl, sondern ist auch die beste Vorbeugung gegen Rückenschmerzen.

---

**Rücken in Bewegung – Stabile Körperhaltung****372**

Marina Müller  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
donnerstags, ab 8. März, 18 – 19 Uhr  
8 Termine (11 Unterrichtsstunden)  
€ 42,00  
Mitzubringen: Handtuch, rutschfeste Socken, Matte

Ein starker und gleichzeitig beweglicher Rücken ist die beste Vorbeugung gegen Rückenschmerzen. Rücken in Bewegung ist ein intensives Ganzkörper-Trainings-Programm. Die effektiven stabilisierenden Pilates-Übungen in Kombination mit fließend mobilisierenden Bewegungen – unterstützt durch Musik – lösen nicht nur Muskelverspannungen im Nacken.

Kraft, Fitness, Herz, Kreislauf und Körperstabilität werden maximal gefördert und garantieren eine stabile Körperhaltung.

**vhs** Gemeinsam für mehr Bildung

**Sei du selbst,  
denn alle anderen  
gibt es schon.**

Oscar Wilde (1854-1900)  
irischer Schriftsteller

Monika Walker-Steinchen  
Gymnastikraum des Johann-Vanotti-Gymnasiums,  
Hehlestraße 12  
donnerstags, 8. März, 19 – 20.15 Uhr  
12 Termine (20 Unterrichtsstunden)  
€ 69,00  
Mitzubringen: Bequeme Sportkleidung, rutschfeste  
Schläppchen, Handtuch, kleines Kissen, Iso-Matte

Mit funktioneller Rückengymnastik zur gezielten Kräftigung. Mit Dehnung und mit wohltuender Entspannung bringen Sie Ihren Rücken in Balance. Sie schaffen sich einen Ausgleich zum Alltag, erleben Freude an der Bewegung und tun sich etwas Gutes.

Außerdem erhalten Sie praxisnahe Tipps, um Rückenschmerzen vorzubeugen und Zusammenhänge zu verstehen.

**Der Kurs Rückenfit ist von der ZPP als Präventionskurs qualifiziert!**  
**Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.**

Elke Brettschneider  
Michel-Buck-Schule, Schulhof 1, neue Turnhalle  
montags, ab 5. März, 20.15 – 21.15 Uhr  
12 Termine (16 Unterrichtsstunden)  
€ 59,00  
Mitzubringen: Sportkleidung, feste Turnschuhe

Ausdauer-Training – Muskelkräftigung – Dehnungsübungen  
– Einsatz von Handgeräten – Entspannung.

Sie werden künftig Ihre Kursbenachrichtigungen per E-Mail erhalten. Das ist umweltfreundlicher und geht schneller.

Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse mit.

Wenn wir keine E-Mail-Adresse von Ihnen haben, erhalten Sie Ihre Kursbenachrichtigungen weiterhin auf postalischem Weg.



---

## Gesund genießen

Kochen ist die älteste Kunst der Menschheitsgeschichte und die einzige, die wirklich lebensnotwendig ist. Eine gesunde Ernährung – möglichst natürliche, abwechslungsreiche und ausgewogene Kost – bildet die Basis für einen gesunden Körper.

Dazu bieten unsere Bildungsangebote wertvolle Anregungen und Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Unsere kulinarischen Angebote werden von erfahrenen Kochprofis geleitet und basieren auf neuesten ernährungsphysiologischen Erkenntnissen. Lassen Sie sich inspirieren!

---

### Eigenes Brot von der Alb

701

Brot backen lernen im Backhaus

Else Broß und Marita Walter

Backhaus in Granheim, von-Speth-Schülzburg-Straße

Samstag, 14. April, 9 – 13.30 Uhr

6 Unterrichtsstunden

€ 13,00 + € 4,00 Materialkosten für einen 3-Pfund-Laib

Mitzubringen: Große Schüssel für den Teig, warme Kleidung, Geschirrtuch

Brot ist unser elementarstes Lebensmittel. Auf der Ehinger Alb gibt es noch funktionierende Backhausgemeinschaften, die ihr eigenes Brot backen. Wir kneten unseren Teig unter Anleitung einer erfahrenen Backfrau, lassen ihn gehen, schießen ein und warten bis wir den Laib aus dem Ofen holen können.

In der Zwischenzeit lassen wir uns unsere selbstgebackene Dennete, süß und pikant, zum zweiten Frühstück schmecken. Der frische Duft allein macht schon hungrig!

Wer Lust auf ein gemeinsames Kochvergnügen mit Freunden oder Kollegen hat, ist im VHS-Koch-Studio im Franziskanerkloster herzlich willkommen.

„Regional, saisonal, genial ...“ ist unser Motto. Im VHS-Koch-Studio bieten wir alles rund ums Thema Kochen sowie genussvolles Lernen mit Spaß an.

Unsere erfahrenen Kochprofis Gudrun Mack, Diätassistentin oder Stefan Wiele, Küchenmeister beraten Sie gerne.

Themen und Termine sind frei vereinbar.

7 Unterrichtsstunden

€ 24,00 / Person (inkl. Rezeptmappe) + Materialkosten (6 – 9 Personen)

€ 20,00 / Person (inkl. Rezeptmappe) + Materialkosten (10 – 14 Personen)

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, Dosen für Kostproben, Schreibzeug, Getränk

Nähere Informationen unter Telefon (0 73 91) 503-503.

---

## Mit dem Jäger auf der Pirsch im Biosphärengebiet 703

In Zusammenarbeit mit der Jägervereinigung Ehingen e. V.

Johann Krieger und Alfons Köhler

Treffpunkt: Gasthaus „Krone“, Dächingen

Freitag, 8. Juni, 18 – ca. 23 Uhr

Samstag, 9. Juni, 9.30 – 15 Uhr

14 Unterrichtsstunden

€ 77,00 (inkl. Menü und Vesper) Getränke werden direkt im Gasthof „Krone“ abgerechnet.

Mitzubringen: Geräuschlose, warme Kleidung, Fernglas (falls vorhanden)

Die Jagd ist eine archaische Notwendigkeit des Menschen. Die Ehinger Jäger geben uns die Möglichkeit, die Spannung und das Abenteuer Jagd hautnah zu erleben. Zusammen mit dem Jäger sitzen Sie an und warten auf das Auftauchen des Wildes. Nur wenn alle Umstände günstig sind, ist „Ihrem“ Jäger das Jagdglück hold.

Aber bevor wir auf die Pirsch gehen, erhalten Sie eine Einführung ins Jäger-Einmaleins und rund um die spannende Jagdpraxis.

Sie erhalten einen kurzen Überblick über die verschiedenen Wildsorten und ihre Beschaffenheit.

Anschließend genießen Sie zusammen mit den Jägern in gemütlicher Runde ein schmackhaftes Wild-Vesper. ▶

Küchenmeister Alfons Köhler wird am Samstagvormittag zeigen, wie das Wild zerlegt wird und mit Ihnen gemeinsam ein köstliches Menü zubereiten.  
Lassen Sie es sich schmecken!

---

## VHS-Kochclub für Männer

704

Die besten Bier-Rezepte – von deftig bis raffiniert

Stefanie Walk

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Freitag, 8. Juni, 18.30 – 22 Uhr

5 Unterrichtsstunden

€ 13,50 + € 8,00 Materialkosten

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, verschließbare Dosen für Kostproben, Schreibzeug, Getränk

Wenn Sie Spaß am Kochen haben, dann sind Sie herzlich willkommen im VHS-Kochclub für Männer!

Wir laden Sie ein zu einem entspannten Genießer-Abend mit originellen Bier-Rezepte von rustikal bis exotisch: elegante Vorspeise, würzige Hauptspeisen, pikante Snacks und ein besonderes Dessert – natürlich mit Bier.

Lassen Sie sich inspirieren vom Geist des Bieres!  
Denn Bier ist nicht nur zum Trinken ein wahrer Genuss!

Tipp: Die perfekte Geschenk-Idee für Männer und alle Bier-Liebhaber!

---

## Koch-Treff für junge Leute: Schnelle Power-Rezepte

705

Gudrun Mack

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Freitag, 13. April, 18.30 – 22 Uhr

5 Unterrichtsstunden

€ 12,50 + € 8,00 Materialkosten

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, Dose für Kostproben, Schreibzeug, Getränk

**Neu!**

Selberkochen ist angesagt!

Genial, schnell und unkompliziert werden wir beste Power-Rezepte ausprobieren, die ganz leicht gelingen: raffinierte Kartoffel- und Pasta-Gerichte mit mediterranem Pesto, bunte Fleisch-Gemüsepfanne mit duftenden Kräutern, köstliche Aufläufe aus zartem Fleisch oder vegetarisch und eine verführerische Dessertkreation. Außerdem gibt es viele Extra-Tipps im Küchen-Einmaleins!  
Let's cook!

Stefanie Walk  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
Mittwoch, 2. Mai, 18.30 – 22 Uhr  
5 Unterrichtsstunden

€ 13,50 + € 8,00 Materialkosten

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, verschließbare Dosen für Kostproben, Mineralwasser, Schreibzeug

**Neu!**

Vielgeliebt und heißbegehrt: Ob vegetarisch, mit Schinken oder Gemüse – die herzhaften Köstlichkeiten sind eine willkommene Abwechslung als Hauptgericht oder als Fingerfood bei jeder Party.

Damit die beliebten Klassiker wie Pizza, Flammkuchen & Co ganz besonders knusprig werden, verrät Ihnen Stefanie Walk die Handhabung mit dem Pizzastein.

Stefanie Walk  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
Donnerstag, 12. Juli, 18.30 – 22 Uhr  
5 Unterrichtsstunden

€ 13,50 + € 10,00 Materialkosten inkl. Marmeladengläser

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, Mineralwasser, Schreibzeug

**Neu!**

Egal, ob süß oder sauer – fast jedes Obst und Gemüse eignet sich zum Einkochen.

Entdecken Sie mit unserer erfahrenen Kochdozentin Stefanie Walk die Vielfalt von Marmelade & Co: von klassisch bis traditionell mit heimischen Früchten oder exotischen Obstsorten bis würzig-scharf mit Gemüse. Mit frischen Zutaten – kombiniert mit Gewürzen, Kräutern oder einem Schuss Alkohol – werden die Fruchtaufstriche zum süßen Topping bei jedem Frühstück oder zum pikanten Dip beim Grillabend.

Tipp: Selbstgemachtes im Glas ist auch ein ideales Mitbringsel.

Gudrun Mack

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Mittwoch, 20. Juni, 18.30 – 22 Uhr

5 Unterrichtsstunden

€ 13,50 + € 10,00 Materialkosten inkl. Marmeladengläser

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, Schreibzeug, Getränk

Marmelade, Konfitüre und Gelee – die süßen Fruchtaufstriche dürfen auf dem Frühstückstisch nicht fehlen. Mit frischen Früchten und Gemüse aus dem eigenen Garten oder vom regionalen Obstbauern lassen sich unendlich viele verschiedene leckere Fruchtaufstriche oder delikate Chutneys kreieren.

Unsere erfahrene Diätassistentin Gudrun Mack zeigt Ihnen, wie sie garantiert gelingen, wie sie sich variieren lassen und welche Verwendungsmöglichkeiten es gibt: zum Beispiel in Nachspeisen, zum Verfeinern von Soßen oder mit Gebäck.

Was wäre eine frische Marmelade ohne selbst gebackenen Hefezopf – lassen Sie es sich schmecken!

Stefan Wiele

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Freitag, 9. März, 18 – 22.15 Uhr

6 Unterrichtsstunden

€ 17,00 + € 27,00 Materialkosten

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, verschließbare Dosen für Kostproben, Schreibzeug, Mineralwasser

Ein edles Fleisch, am Stück gebraten, gehört zur Königsdisziplin in der Küche und zum kulinarischen Höhepunkt eines gelungenen Menüs.

Außen knusprig und innen zart! Der passionierte Profikoch Stefan Wiele verrät Ihnen das Geheimnis der perfekten Zubereitung – vom saftigen Huhn, feiner Lammkeule bis klassischem Roastbeef – ergänzt mit hochwertigen regionalen Beilagen.

Das gemeinsame Essen und ein guter Tropfen Wein runden das Koch-Event ab.

Stefan Wiele

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Samstag, 10. März, 10 – 14.15 Uhr

6 Unterrichtsstunden

€ 17,00 + € 27,00 Materialkosten

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, verschließbare

Dosen für Kostproben, Schreibzeug, Mineralwasser

---

**Edle Menü-Variationen mit Spargel – Neue Rezepte**

Stefan Wiele

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Freitag, 20. April, 18 – 22.15 Uhr

6 Unterrichtsstunden

€ 17,00 + € 27,00 Materialkosten

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, verschließbare

Dosen für Kostproben, Schreibzeug, Mineralwasser

Ob weißer oder grüner Spargel, ob zu Fleisch, Fisch oder Meeresfrüchten, ob gekocht, gebacken oder gegrillt – Spargel ist nicht nur ein kulinarischer Höhepunkt, sondern auch leicht, vitamin- und mineralstoffreich.

Lassen Sie sich von unserem Küchenmeister Stefan Wiele mit neuen, variantenreichen und raffinierten Rezept-Ideen verführen: elegante Vorspeisen, köstliche Spargelsuppe und -salate, erlesene Hauptgerichte mit vielen Extra-Tipps aus der Profiküche.

Das gemeinsame Essen mit einem exzellenten Wein und zum Finale eine überraschende Dessertkreation sind garantiert ein kulinarisches Geschmackserlebnis für Genießer.

---

**Edle Menü-Variationen mit Spargel – Neue Rezepte**

Stefan Wiele

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Samstag, 21. April, 10 – 14.15 Uhr

6 Unterrichtsstunden

€ 17,00 + € 27,00 Materialkosten

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, verschließbare

Dosen für Kostproben, Schreibzeug, Mineralwasser

Peter Ebbinghaus

Gourmet-Restaurant Ebbinghaus, Burgrieden, Bahnhofplatz 2

Mittwoch, 21. März, 18.15 – 22.30 Uhr

6 Unterrichtsstunden

€ 29,00 + ca. € 19,00 Materialkosten inkl. Wein, Rezeptmappe

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Schreibzeug, evtl.

Fotoapparat

Kommen Sie den Geheimnissen des Profikochs Peter Ebbinghaus – vom gleichnamigen Restaurant in Burgrieden – auf die Spur und profitieren Sie vom reichhaltigen Erfahrungsschatz des passionierten Gourmets: Planung, optimale Produktverwertung, handwerkliche Perfektion, frische hochwertige Zutaten sowie die Kunst und Kreativität bei der Zubereitung und Darbietung eines köstlichen 3-Gang-Gourmet-Menüs.

Der Höhepunkt des Abends, das gemeinsame Essen mit einem edlen Wein, bietet ein besonderes Geschmackserlebnis.

---

**Mediterrane Feinschmecker-Küche****714**

Peter Ebbinghaus

Gourmet-Restaurant Ebbinghaus, Burgrieden, Bahnhofplatz 2

Mittwoch, 6. Juni, 18.15 – 22.30 Uhr

6 Unterrichtsstunden

€ 29,00 + ca. € 19,00 Materialkosten inkl. Wein

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Schreibzeug, evtl.

Fotoapparat

Die mediterrane Küche gilt als besonders schmackhaft, vielseitig und gesund. Der Profikoch Peter Ebbinghaus stellt raffinierte, leicht bekömmliche Feinschmeckerrezepte vor und gibt Ihnen viele praktische Tipps.

Beim gemeinsamen Essen mit einem erlesenen Wein in stilvoller Ambiente kommt garantiert Urlaubsfeeling auf.

---

**Köstliche Oster-Ideen und kleine Oster-Geschenke aus der Küche** 715

Stefanie Walk  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
Montag, 19. März, 18.30 – 22 Uhr  
5 Unterrichtsstunden  
€ 13,50 + € 8,00 Materialkosten inkl. Rezeptmappe  
Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, verschließbare Dosen für Kostproben, Schreibzeug, Getränk

**Neu!**

Wie Sie Ihre Familie und Gäste an Ostern verwöhnen können, verrät Ihnen Stefanie Walk mit herzhaften und süßen Rezept-Ideen und kleinen kulinarischen Geschenk-Ideen: abwechslungsreiche Vorspeisen, ein aromatisches Süppchen, kleine leichte Häppchen wie feine Schnitzröllchen, bunte Salat-Variationen, Amarena-Kirsch-Dessert, tolle Back-Ideen oder ein raffinierter Cocktail und vieles mehr. Alle Rezepte lassen sich gut vorbereiten und Sie können das Osterfest entspannt genießen.

---

**Superfood – die Welt der Hülsenfrüchte** 716

Stefanie Walk  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
Donnerstag, 12. April, 18.30 – 22 Uhr  
5 Unterrichtsstunden  
€ 13,50 + € 8,00 Materialkosten inkl. Rezeptmappe  
Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, verschließbare Dosen für Kostproben, Schreibzeug, Getränk

**Neu!**

Hülsenfrüchte sind unter Genießern längst kein Geheimtipp mehr. Wertvolles pflanzliches Eiweiß, B-Vitamine, Eisen und wohltuende Vitalstoffe machen Hülsenfrüchte zu heimlichen Stars der modernen Küche. Tauchen Sie ein in die Welt der natürlichen Powerfoods mit einem köstlichen Erbsensüppchen, Pasta mit Balsamico-Linsen, Linsenlasagne, klassisches Hummus, Kichererbsen-Salat und vielem mehr. Lust bekommen?

---

**Raffinierte Rezept-Ideen mit frischen Kräutern** 717

Stefanie Walk  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
Freitag, 15. Juni, 18.30 – 22 Uhr  
5 Unterrichtsstunden  
€ 13,50 + € 8,00 Materialkosten  
Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, verschließbare Dosen für Kostproben, Schreibzeug, Getränk ▶

Der Eigengeschmack und das Aroma von Küchenkräutern verleiht Suppen, Salaten, Hauptgerichten und Desserts eine besondere Note.

Lernen Sie die Vielfalt heimischer Gartenkräuter ganz neu zu entdecken: Denn mit Dill, Schnittlauch und Co lassen sich Gerichte nicht nur geschmacklich verfeinern, sondern verleihen den Rezepten erst den richtigen Pfiff.

---

**Schnelle Sommerküche – abwechslungsreich und superlecker** **718**

Gudrun Mack

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Mittwoch, 27. Juni, 18.30 – 22 Uhr

5 Unterrichtsstunden

€ 13,50 + € 8,00 Materialkosten

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, verschließbare Dosen für Kostproben, Schreibzeug, Getränk

**Neu!**

Wie sich aus regionalen Produkten, frischem Gemüse, aromatischen Kräutern und sonnengereiften Früchten, schnelle und alltagstaugliche Sommergerichte zaubern lassen, verrät Ihnen unsere erfahrene Kochdozentin Gudrun Mack mit kreativen Ideen: raffinierte Pfannengerichte, Köstliches aus dem Backofen, knackfrische Salate, fantasievolle Desserts.

---

**Grillparty: Leichte und leckere Rezept-Ideen** **719**

Neue Rezepte

Gudrun Mack

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Freitag, 13. Juli, 18 – 22 Uhr

5 Unterrichtsstunden

€ 13,50 + € 9,00 Materialkosten

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, Dose für Kostproben, Schreibzeug, Getränk

Unsere erfahrene Kochdozentin Gudrun Mack stellt Ihnen heute pfiffige Grillideen vor: originelle Fleisch-, Fisch- und vegetarische Gerichte, würzige Dips und raffinierte Sommer-Salate für Ihre Grillparty mit Freunden oder für spontanes Grillen im Alltag.

Außerdem erhalten Sie wertvolle Tipps rund ums Grillen und wie Sie Ihre Gäste mit einer spritzig-frischen Bowlle verwöhnen können!

Pakwipa Strahl

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Montag, 14. Mai, 18 – 22 Uhr

5 Unterrichtsstunden

€ 15,00 + € 12,00 Materialkosten inkl. Rezeptmappe

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, verschließbare

Dosen für Kostproben, Schreibzeug, Getränk

Wie raffiniert und abwechslungsreich die moderne Thai-Küche sein kann, präsentiert Ihnen die Thailänderin Pakwipa Strahl mit ausgewählten Fleischvariationen, knackigem Gemüse, exotischen Beilagen, gewürzt mit verführerischen Geschmacksnuancen: dezent bis höllisch scharf, zitronige Frische oder zartes Kokosaroma – eine Wohltat für Körper und Seele.

---

**Vegan-kulinarischer Streifzug durch die asiatische Küche**

Pakwipa Strahl

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Freitag, 22. Juni, 18 – 22 Uhr

5 Unterrichtsstunden

€ 15,00 + € 12,00 Materialkosten inkl. Rezeptmappe

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, verschließbare

Dosen für Kostproben, Schreibzeug, Getränk

Wenn es um Gaumenfreuden ohne tierische Produkte geht, bietet die asiatische Küche eine Vielzahl an veganen und vegetarischen Spezialitäten aus der traditionellen Küche sowie Kreationen der modernen Gourmetküche: Vorspeisen-Variationen, Suppen, Hauptgerichte und Salate.

Lassen Sie sich von der Vielfalt mit ihren verführerischen Aromen und exotisch-raffinierten Gewürzen inspirieren!

---

**Vegan vom Feinsten: Leichte Sommerküche**

Gudrun Mack

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Donnerstag, 28. Juni, 18.30 – 22 Uhr

5 Unterrichtsstunden

€ 13,50 + € 8,00 Materialkosten

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, verschließbare

Dosen für Kostproben, Schreibzeug, Getränk ▶

Dass man mit veganer Ernährung durchaus vollwertig und abwechslungsreich schlemmen und genießen kann, das verrät Ihnen unsere erfahrene Diätassistentin Gudrun Mack mit unglaublich kreativen und raffinierten Rezepten:

Von warmen und kalten Vor- und Hauptspeisen aus Tofu, Getreide, Hülsenfrüchten und Nüssen, knackigen Salaten bis hin zu lecker-leichten Gemüsevariationen, einem fruchtigen Dessert und einem raffinierten Drink – echte Power-Rezepte aus fit machenden Zutaten!

---

### **Kochschule für leichten Genuss**

**723**

Gesundheitskochkurs: Leckere Rezepte – schnell zubereitet

Stefanie Walk

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Mittwoch, 4. Juli, 18.30 – 22 Uhr

5 Unterrichtsstunden

€ 13,50 + € 10,00 Materialkosten

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, verschließbare

Dosen für Kostproben, Schreibzeug, Getränk

**Neu!**

Wie Sie mit leckeren Rezepten, vegetarischer oder mediterraner Küche, Kohlenhydrate und Fett einsparen, ohne auf Genuss zu verzichten, das verrät Ihnen unsere erfahrene Diät- und Diabetesassistentin Stefanie Walk.

Die schnellen, gesunden Rezepte machen nicht nur Lust aufs Kochen, sondern stabilisieren Blutzucker- und Cholesterinwerte und helfen bei Fettstoffwechselfstörungen.

---

### **Kochkurs für Diabetiker**

**724**

In Verbindung mit der Gesundheitsakademie AIDA e. V. Ehing

Sabine Hudek

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Freitag, 29. Juni, 18 – 21.30 Uhr

5 Unterrichtsstunden

€ 20,00 + Materialkosten

Mitzubringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, Dose für

Kostproben, Schreibzeug, Getränk

Haben Sie Lust auf leckere und abwechslungsreiche Rezepte, die der ganzen Familie schmecken – Diabetikern und Nicht-Diabetikern? Außerdem erhalten Sie viele Extra-Tipps für eine gesunde und diabetikergerechte Ernährung.

---

## Thermomix-Kurse

**Wir weisen darauf hin, dass es bei den Kursen mit dem Thermomix oder anderen Thermokoch-Geräten lediglich um die Handhabung des Gerätes geht. Es handelt sich um keine Werbeveranstaltung.**

Für alle Thermomix-Kurse gilt: Schürze, zwei Geschirrtücher, verschließbare Dosen für Kostproben, Schreibzeug, Getränk

---

### Thermomix für Männer: Deutsche Küche – die besten Rezepte

725

Monika Diepolder-Manthei  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
Montag, 19. März, 18 – 22.15 Uhr  
6 Unterrichtsstunden  
€ 19,00 + Materialkosten

Entdecken Sie mit Monika Diepolder-Manthei die regionale Vielfalt der deutschen Küche – ganz mühelos zubereitet mit dem Thermomix: Spätzle-Variationen, deftiger Eintopf, knusprige Seelen und herzhafter Brotaufstrich, heiß begehrte knusprige Flammkuchen, Currywurst und eine besondere Dessertkreation.

---

### Eine kulinarische Reise durch Deutschland mit dem Thermomix

726

Monika Diepolder-Manthei  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
Mittwoch, 21. März, 12.45 – 17 Uhr  
6 Unterrichtsstunden  
€ 19,00 + Materialkosten

Die deutsche Küche und ihre Spezialitäten sind so vielseitig wie ihre Regionen. Lassen Sie sich auf eine kulinarische Reise quer durch Deutschland entführen: landestypische Vorspeisen, besondere Backwaren, köstliche Hauptgerichte und verschiedene Dessertvariationen. Auf dem Programm stehen z. B. Spätzles-Variationen, klassische Beeren-Grütze, schwäbische Seelen, knusprige Flammkuchen, raffinierte Salatsoßen, Schwarzwälder-Kirsch-Kuchen und vieles mehr.

---

**Eine kulinarische Reise durch Deutschland mit dem Thermomix 727**

Monika Diepolder-Manthei  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
Mittwoch, 21. März, 17.45 – 22 Uhr  
6 Unterrichtsstunden  
€ 19,00 + Materialkosten

---

**Eine kulinarische Reise durch Deutschland mit dem Thermomix 728**

Monika Diepolder-Manthei  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
Donnerstag, 22. März, 8.30 – 12.45 Uhr  
6 Unterrichtsstunden  
€ 19,00 + Materialkosten

---

**Eine kulinarische Reise durch Deutschland mit dem Thermomix 729**

Monika Diepolder-Manthei  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
Donnerstag, 22. März, 17.45 – 22 Uhr  
6 Unterrichtsstunden  
€ 19,00 + Materialkosten

---

**Eine kulinarische Reise durch Deutschland mit dem Thermomix 730**

Monika Diepolder-Manthei  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
Samstag, 24. März, 14 – 18.15 Uhr  
6 Unterrichtsstunden  
€ 19,00 + Materialkosten

---

**Eine kulinarische Reise durch Deutschland mit dem Thermomix 731**

Monika Diepolder-Manthei  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
Montag, 26. März, 17.45 – 22 Uhr  
6 Unterrichtsstunden  
€ 19,00 + Materialkosten



---

### Nie mehr Angst vorm Schreiben

801

Thomas Wolf  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
donnerstags, ab 12. April, 19 – 20.30 Uhr  
2 Termine (4 Unterrichtseinheiten)  
€ 18,00

„Ich schreibe nur das Nötigste – Hab’ ich nie gerne gemacht.“ Wie schreibe ich das auf, was ich für den Alltag brauche? Kurze Briefe oder E-Mails, kleine Listen, Notizen, damit ich nichts vergesse. Schreiben kann das Leben sehr viel leichter machen. Holen Sie sich den nötigen Anstoß. Keine Angst! Anderen geht es ähnlich.

---

### Nie mehr Angst vor Zahlen

802

Thomas Wolf  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
donnerstags, ab 26. April, 19 – 20.30 Uhr  
2 Termine (4 Unterrichtseinheiten)  
€ 18,00

„Rechnen war nicht so mein Ding. In der Schule habe ich viel versäumt und das nie wieder richtig aufgeholt.“ Dieser Seufzer muss nicht sein. Es gibt beim Rechnen ein paar einfache Tricks. Damit können Sie das Nötige für den Alltag in kurzer Zeit lernen. Künftig haben Sie vielleicht sogar Spaß am Rechnen.

## Englisch – Realschulabschluss

803

Intensivkurs zur Vorbereitung

Amy Jane Siebert

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Montag, 26. März bis Donnerstag, 29. März

jeweils 13 – 16 Uhr

4 Termine (16 Unterrichtsstunden)

€ 68,00

## Mathematik – Realschulabschluss

804

Intensivkurs zur Vorbereitung

Benno Ströbele

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Dienstag, 3. April bis Freitag, 6. April, jeweils 9 – 12 Uhr

4 Termine (16 Unterrichtsstunden)

€ 68,00

Eine intensive und aufgabenorientierte Vorbereitung auf die Realschul-Abschlussprüfung in Mathematik in der Kleingruppe. Anhand zahlreicher Fallbesprechungen werden die Prüfungsthemen erarbeitet und ausführlich geübt. Bitte eine Formelsammlung und den im Unterricht benutzten Taschenrechner mitbringen.

**»» SWR1**  
EINS GEHÖRT GEHÖRT.

**DIE GRÖSSTEN  
HITS  
ALLER ZEITEN.**

SWR1 – DAS ERFOLGREICHE PROGRAMM FÜR IHRE HÖRFUNKWERBUNG.  
WEITERE INFORMATIONEN UNTER TELEFON 0711 929-12951,  
SWRMEDIASERVICES.DE ODER MAILEN SIE UNS: WERBUNG@SWR.DE

SWR1.DE



## Sprachen lernen mit System

Sprachen werden in Deutschland, in Europa und in einer globalisierten Welt immer wichtiger. Außerdem ist die Sprache der erste Zugang zu einem Land, seinen Menschen und seiner Kultur.

Sprachen verbinden und bilden in einem universellen Sinne.

Die VHS-Sprachschule bietet für die verschiedenen Niveaustufen (Grund-, Mittel-, Aufbaustufe und berufsbezogener Sprachgebrauch) einen Unterricht mit modernen Arbeitsformen durch ausgewählte und geschulte Fachkräfte.

## Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER)

Sprachen lernen mit System heißt das Motto der Volkshochschulen und bedeutet die Einordnung in den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen des Europarates. Dieser GER wurde 1997 von Sprachexperten der Mitgliedsländer des Europarates entwickelt mit dem Ziel, das Sprachenlernen in Europa transparent zu machen.

Im System des GER werden die jeweiligen sprachlichen Fertigkeiten in den Bereichen **Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben** in einem Raster von sechs Niveaustufen festgelegt, die international anerkannt und vergleichbar sind:

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER)

**Aufbau und Einstufung siehe:**  
[www.europaeischer-referenzrahmen.de](http://www.europaeischer-referenzrahmen.de)



---

## Der „richtige“ Kurs

Bei der Orientierung und Einstufung zu Ihrem Kurs helfen Ihnen die Kursbeschreibungen und die Beschreibungen des GER. Nutzen Sie auch unsere kostenlose Sprachberatung: Kommen Sie persönlich zu uns in die VHS-Geschäftsstelle, Spitalstraße 30, Telefon (0 73 91) 503–504 zu einem Gespräch, oder Sie machen einen kurzen Einstufungstest im Internet unter [www.vhs-ehingen.de](http://www.vhs-ehingen.de).

Sollten Sie aber doch einmal im „falschen“ Kurs gelandet sein, so benachrichtigen Sie bitte umgehend das VHS-Büro. Es besteht die Möglichkeit, nach dem ersten Kurstermin zu wechseln.

---

## Gebühren in den Sprachkursen

Die Sprachkurse sind auf eine Kursgröße von ca. 15 Personen kalkuliert. Die reguläre Kursdauer beträgt 12 Termine (24 Unterrichtseinheiten). Wird die Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen in einem Kurs nicht erreicht, wird der Kurs trotzdem durchgeführt, allerdings erhöht sich die Kursgebühr. Die Preisstaffelung orientiert sich an der Teilnehmerzahl und wird auf die Unterrichtseinheit aufgeschlagen.

Für die Berechnung des Kurspreises ist der 3. Kursabend maßgeblich.

---

## Kurse für Firmen oder Gruppen

Auf Wunsch führt die VHS maßgeschneiderte Kurse für Firmen und spezifische Gruppen durch.

---

## Testen Sie Ihre Sprachkenntnisse

Die VHS-Sprachschule bietet in Kooperation mit telc – The European Language Certificates Sprachtests auf dem Niveau A1 für die Sprachen Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch und Spanisch an. Diese Tests sind ganz einfach am Ende eines Kurses in einer Zusatzstunde abzulegen (Prüfungsgebühr ca. € 30,00).

Sie erhalten ein Zertifikat für das Sprachniveau A1 des GER.

Auch wenn Sie bisher nicht an eine Prüfung gedacht haben und eine Sprache „nur“ für sich lernen wollen: ab und zu tut es gut, sich an einen Test zu wagen. Außerdem macht es Spaß, ein Zertifikat zu erhalten.

Nähere Informationen bei der VHS-Sprachschule, Frau Walser, Telefon (0 73 91) 503–504 und bei Ihren Kursleitern/-innen.

---

## Deutsche Gebärdensprache (DGS)

Die deutsche Gebärdensprache ist die Sprache der Gehörlosen. Sie ist eine eigenständige Sprache, besitzt eine eigene Grammatik und ermöglicht, Sachverhalte, Gedanken und Emotionen auszudrücken. Die Sprache besteht aus Handzeichen, den Gebärden, sowie aus Körperhaltung, Mimik und Mundbild, den lautlos gesprochenen Wörtern oder Silben. Hat man erst einmal die Grundzüge verstanden, bereitet es richtiggehend Freude, die Unterhaltung in DGS zu führen. Die Dozentin Elke Wendt-Wagner ist selbst gehörlos. Die Teilnehmer/Innen sollten nicht gehörlos sein.

---

## Informationsabend Gebärdensprache

Geschichte, Entwicklung, Gehörlosenkultur

Montag, 16. April 19.30 – 20.30 Uhr, Franziskanerkloster  
Elke Wendt-Wagner und Dolmetscher DGS

Der Abend ist für alle Teilnehmer des Anfängerkurses DGS verpflichtend, er ist Teil des Kurses, der am 30. April startet. Teilnehmen können aber ebenfalls Interessenten, die sich über diese Sprache einmal unverbindlich informieren möchten.

Der Informationsabend ist gebührenfrei.

---

## Deutsche Gebärdensprache (DGS) – Anfängerkurs, 401 DGS I

Mit den Händen sprechen

Elke Wendt-Wagner  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
montags, ab 30. April, 18 – 19.30 Uhr  
10 Termine (20 Unterrichtsstunden)  
Der Kurspreis wird nach der Teilnehmerzahl berechnet.

---

## Arabisch-Kurs

---

### Arabisch-Kurs für leicht Fortgeschrittene 402

Nadim Awad und Issa May  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
dienstags, ab 6. März, 19 – 20.30 Uhr  
14 Termine (28 Unterrichtsstunden)  
€ 78,00

---

## Deutsch-Kurse

---

### Integrationskurse

Die Volkshochschule Ehingen führt Integrationskurse nach dem Zuwanderungsgesetz durch. Sollten Sie Interesse an einem Integrationskurs haben, so setzen Sie sich bitte mit Frau Gräter, Telefon (0 73 91) 503–506.

#### Voraussetzungen:

- Geringe oder keine Deutschkenntnisse
- Lateinisch alphabetisiert
- Bereitschaft, regelmäßig und über einen längeren Zeitraum am Kurs teilzunehmen

#### Zielgruppe:

- EU-Ausländer
- Spätaussiedler und Deutsche mit nicht ausreichenden Deutschkenntnissen
- Migrantinnen und Migranten aus Nicht-EU-Ländern

#### Vorteile:

Die Teilnehmer/innen lernen Deutsch und Sprache ist immer der Schlüssel für eine gelungene Integration. Die Teilnehmer/innen bekommen Hilfe für das Zurechtfinden im deutschen Alltag und profitieren von der Kompetenz unserer zertifizierten Dozenten und der langjährigen Erfahrung der vhs Ehingen als Integrationskursträger.

Überprüfung des Lernerfolgs durch zwei Abschlussprüfungen:  
Deutsch-Test für Zuwanderer A2/B1 und  
Leben in Deutschland (gilt unter Umständen auch als Einbürgerungstest)

#### Inhalte und Umfang:

Im Sprachkurs (600 Unterrichtsstunden) werden wichtige Themen aus dem alltäglichen Leben behandelt, zum Beispiel Arbeit und Beruf, Aus- und Weiterbildung, Betreuung und Erziehung von Kindern. Außerdem lernen Sie, auf Deutsch Briefe und E-Mails zu schreiben, Formulare auszufüllen, zu telefonieren oder sich auf eine Arbeitsstelle zu bewerben.

Anschließend folgt der Orientierungskurs (Rechtsordnung, Politik, Gesellschaft, Kultur und Geschichte Deutschlands, 100 Unterrichtseinheiten)

## **Kurszeiten:**

Vormittagskurse, montags bis freitags, 8 – 12 Uhr

Nachmittagskurse, montags bis freitags, 13.30 – 17.30 Uhr

Berufsbegleitende Kurse, montags und mittwochs,  
18 – 21 Uhr, samstags ein bis zwei mal im Monat.

Die Ferienzeiten der Ehinger Schulen werden  
weitestgehend berücksichtigt.

## **Einstufungstest:**

Es findet ein verbindlicher Einstufungstest statt.  
Dabei wird festgestellt, welche Deutschkenntnisse  
vorhanden sind und in welchem Modul der Teilnehmer  
beginnt.

## **Kurskosten:**

€ 1,95 je Unterrichtseinheit (45 Min.)

Eine Kostenbefreiung ist unter gewissen Umständen  
möglich (Förderung über das Bundesamt für Migration und  
Flüchtlinge, BAMF).

Gerne sind wir Ihnen dabei behilflich.

## **Anmeldung und Infos:**

Ansprechpartner: Frau Andrea Gräter, Tel.: 07391/503-506  
E-Mail: a.graeter@ehingen.de, www.vhs-ehingen.de

## **Sprechzeiten:**

Montag 8 – 12 Uhr und 14 - 16 Uhr

Dienstag 8 – 12 Uhr und 14 - 16 Uhr

Donnerstag 8 – 12 Uhr und 14 - 18 Uhr

---

## **Treffpunkt Deutsch**

donnerstags, ab 8. März, 18 – 20 Uhr  
Kultur-Café Franziskanerkloster

Einmal in der Woche gibt es im Kultur-Café des  
Franziskanerklosters den Treffpunkt Deutsch.  
Ein Treffpunkt für alle, die gerne deutsch reden.  
Deutsch wie es im Alltag gesprochen wird.  
Treffpunkt Deutsch ist ein offener Treff jeden Donnerstag.  
Es ist keine Anmeldung erforderlich.  
Der Eintritt ist frei.

---

**Deutsch für Anfänger und Au-Pairs –  
Ohne Vorkenntnisse (A1)****403**

Herbert Braun  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
montags, ab 5. März, 18 – 19.30 Uhr  
12 Termine (24 Unterrichtsstunden)  
Der Preis wird nach der Teilnehmerzahl berechnet.

Die Informationen zum Lehrbuch bekommen die Teilnehmer  
am 1. Kurstag.

---

**Deutsch für Fortgeschrittene und Au-Pairs (A2)****404**

Urszula Gerich  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
montags, ab 5. März, 18 – 19.30 Uhr  
12 Termine (24 Unterrichtsstunden)  
Der Preis wird nach der Teilnehmerzahl berechnet.

Die Informationen zum Lehrbuch bekommen die Teilnehmer  
am 1. Kurstag.

---

**Deutsch intensiv für Fortgeschrittene  
Vorbereitung auf die B2-Prüfung****405**

Urszula Gerich  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
Vorbereitung: Montag, 12. März, 19.30 – 21 Uhr  
Die weiteren Termine werden an diesem Abend besprochen.  
Der Preis wird nach der Teilnehmerzahl berechnet.

Voraussetzung: Kenntnisstand B1  
Der Kurs ist für fortgeschrittene Deutschlerner gedacht, die ihre  
Deutschkenntnisse in zwei bis drei Semestern auf B2 Niveau  
bringen wollen. Wer Interesse an einer B2 Prüfung hat, kann  
diese voraussichtlich im Frühjahr 2019 machen.

Die Informationen zum Lehrbuch bekommen die Teilnehmer  
am 1. Kurstag.

---

**Englisch-Kurse**

---

**Do you speak English? – English Conversation Group**

This open group meets every second Thursday in Ehingen  
at 7.30 pm.  
Restaurant Ehinger Rose, Hauptstraße 10 ▶

There is no membership, the group is open for anyone who speaks English or wants to learn, for native English speakers and temporary guests in Ehingen who are here for business, trainings or just for a little holiday trip. For more information call the restaurant. (0 73 91) 27 37 or mail to b.walser@ehingen.de

---

**English Breakfast with Amy****406**

Freitag, 20. April, 9.30 – 11.30 Uhr  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
€ 15,00

Enjoy and prepare real English breakfast with native speaker Amy.  
Bacon and eggs, beans, toast and marmalade, sausages and a nice talk about British food.

---

**Tea Time with Amy****407**

Mittwoch, 11. April, 15.30 – 17 Uhr  
Franziskanerkloster, Kultur-Café  
€ 10,00

Enjoy English tea time with native speaker Amy.  
Scones with marmelade and cream, cucumber sandwiches, tea and conversation.

---

**Englisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse (A1)****408**

Souad Abdellah  
dienstags, ab 13. März, 18 – 19.30 Uhr  
12 Termine (24 Unterrichtsstunden)  
€ 68,50 (ggf. plus Kleingruppenzuschlag)

Lehrbuch: Next Starter A1, ab Lektion 1  
ISBN: 978-3-19-212930-8 (aktualisierte Ausgabe)

---

**Englisch ganz gemütlich für Anfänger ohne Vorkenntnisse (A1)****409**

Amy Jane Siebert  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
mittwochs, ab 7. März, 9 – 10.30 Uhr  
12 Termine (24 Unterrichtsstunden)  
€ 68,50 (ggf. plus Kleingruppenzuschlag)

Das Lehrbuch wird am 1. Kurstag besprochen.

---

**Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen (A1)****410**

Nadim Awad

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

montags, ab 5. März, 19.30 – 21 Uhr

15 Termine (30 Unterrichtsstunden)

€ 83,00 (ggf. plus Kleingruppenzuschlag)

Lehrbuch: Next A1, ab Lektion 7

ISBN: 978-3-19-0229420 (aktualisierte Ausgabe)

---

**Englisch mit Vorkenntnissen (A1)****411**

Ulla Ochs

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

mittwochs, ab 7. März, 17.45 – 19.15 Uhr

10 Termine (20 Unterrichtsstunden)

€ 57,00 (ggf. plus Kleingruppenzuschlag)

Das Lehrbuch wird am ersten Abend mit den Teilnehmern besprochen.

---

**Englisch ganz gemütlich – für Fortgeschrittene (A1)****412**

Ulla Ochs

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

mittwochs, ab 7. März, 9 – 10.30 Uhr

10 Termine (20 Unterrichtsstunden)

€ 57,00 (ggf. plus Kleingruppenzuschlag)

Lehrbuch: Sterling Silver 1 New Edition

ISBN: 3-464-02006-1

---

**Englisch (B1)****413**

Nadim Awad

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

mittwochs, ab 7. März, 18 – 19.30 Uhr

15 Termine (30 Unterrichtsstunden)

€ 83,00 (ggf. plus Kleingruppenzuschlag)

Lehrbuch: Next B1/1, ab Lektion 6

ISBN: 9-783-19-0029334

---

**Englisch für Wiedereinsteiger und Auffrischer (B1) 414**

Amy Jane Siebert  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
mittwochs, ab 7. März, 18 – 19.30 Uhr  
12 Termine (24 Unterrichtsstunden)  
€ 68,50 (ggf. plus Kleingruppenzuschlag)

Die Dozentin bringt Lehrmaterial mit.

---

**Englisch ganz gemütlich – conversation (B2) 415**

Waltraud Marx  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
dienstags, ab 6. März, 9 – 10.30 Uhr  
10 Termine (20 Unterrichtsstunden)  
€ 57,00 (ggf. plus Kleingruppenzuschlag)

Im Kurs werden aktuelle Themen anhand von  
Zeitungsartikeln, Zeitschriften und Büchern behandelt.

---

**Englisch am Vormittag – conversation (B2) 416**

Amy Jane Siebert  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
montags, ab 5. März, 9 – 10.30 Uhr  
12 Termine (24 Unterrichtsstunden)  
€ 68,50 (ggf. plus Kleingruppenzuschlag)

Englischkenntnisse auffrischen, vertiefen und in lockerer  
Atmosphäre Themen aus Alltag und Urlaub besprechen –  
das sind die Ziele dieses Kurses. Verstehen und Sprechen  
stehen im Vordergrund. Dazu aktivieren und erweitern  
Sie Ihren Wortschatz und behandeln die wichtigsten  
Grammatikthemen mit native speaker Amy.

---

**Englisch am Vormittag – conversation (C1) 417**

Waltraud Marx  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
montags, ab 5. März, 10 – 11.30 Uhr  
10 Termine (20 Unterrichtsstunden)  
€ 57,00 (ggf. plus Kleingruppenzuschlag)

Lehrbuch: Straightforward second edition Advanced,  
ab Lektion 11  
Student's book ISBN 978-0-230-42449-4  
Workbook ISBN 978-0-230-42346-6



Based on the books are a lot of discussions, every day vocabulary and some grammar. But we also read current newspaper articles and talk about every day life.

---

## **Französisch-Kurse**

---

### **Französisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen (A1) 418**

Christine Schilke  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
dienstags, ab 13. März, 18 – 19.30 Uhr  
12 Termine (24 Unterrichtsstunden)  
€ 68,50 (ggf. plus Kleingruppenzuschlag)

Buch: Perspectives A1, ab Lektion 6  
ISBN 978-3-06-520159-9 (neue Ausgabe)

---

### **Französisch – Konversationgruppe (B2) 419**

Heidi Hoffmann  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Die Französisch Konversationsgruppe trifft sich an folgenden Tagen von 18 bis 19.30 Uhr im Kultur-Café des Franziskanerklosters.

Montag, 5. März / 12. März / 19. März / 23. April / 7. Mai  
5 Termine (10 Unterrichtsstunden)

€ 26,00 (mit Anmeldung für alle Termine)

€ 7,00 Einzeltermin. Den Kostenbeitrag können Sie vor Ort bezahlen.

Bitte melden Sie sich auch zum Einzeltermin an unter (0 73 91) 503 - 503.

In diesem Semester möchten wir viel Französisch sprechen und neugierig auf Frankreich machen. Alles, um „noch fitter“ in den Frankreich-Urlaub zu gehen.

---

## **Italienisch-Kurse**

---

### **Italienisch für den Urlaub 420**

Ali El Ain  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
Samstag, 14. April, 9.30 – 13 Uhr  
Weitere Termine: 21., 28. April, 05. Mai  
19 Unterrichtsstunden  
€ 54,00 (ggf. plus Kleingruppenzuschlag) ▶

Sie lernen, sich in wichtigen Alltagssituationen wie Hotels, Restaurants, Geschäften zu verständigen. Neben sprachlichen Grundbegriffen bekommen Sie auch landeskundliche Hintergrundinformationen, damit Sie in den jeweiligen Situationen angemessen reagieren können. Das Lehrmaterial wird im Kurs besprochen.

---

**Italienisch für Anfänger****421**

Ali El Ain

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

dienstags, ab 6. März, 18 – 19.30 Uhr

12 Termine (24 Unterrichtsstunden)

€ 68,50 (ggf. plus Kleingruppenzuschlag)

Lehrbuch: Allegro 1, ab Lektion 1

ISBN: 978-3-12-525580-7

---

**Italienisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen (A1)****422**

Ali El Ain

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

dienstags, ab 6. März, 19.30 – 21 Uhr

12 Termine (24 Unterrichtsstunden)

€ 68,50 (ggf. plus Kleingruppenzuschlag)

Lehrbuch: Allegro 1, ab Lektion 3

ISBN: 978-3-12-525580-7

---

**Italienisch mit leichten Vorkenntnissen (A1)****423**

Walter Bopp

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

mittwochs, ab 7. März, 19.30 – 21 Uhr

8 Termine (16 Unterrichtsstunden)

€ 46,00 (ggf. plus Kleingruppenzuschlag)

Lehrbuch: Allegro 1, ab Lektion 10

ISBN: 978-3-12-525580-7

Gabriele Volgnandt

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

dienstags, ab 6. März, 18 – 19.30 Uhr

12 Termine (24 Unterrichtsstunden)

€ 68,50 (ggf. plus Kleingruppenzuschlag)

Lehrbuch: Allegro B1, ab Lektion 11

ISBN: 978-3-12-525584-5

In diesem Kurs beschäftigen wir uns einerseits mit der Grammatik, sprechen wollen wir aber auch viel über unterschiedliche landeskundliche Themen (Regionen, Filme, Romane, Alltagsleben).

Konstanze Hollmann

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

dienstags, ab 13. März, 18 – 19.30 Uhr

6 Termine (12 Unterrichtsstunden)

€ 34,50 (ggf. plus Kleingruppenzuschlag)

Sie haben schon gute Kenntnisse der italienischen Sprache, wollen aber etwas fließender sprechen. In einem bunten Programm werden leichte Lektüre, Grammatik- und Wortschatzübungen mit Gesprächen, Spielen, Hören von Liedern und Dialogen gemischt.

Konstanze Hollmann

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

dienstags, ab 13. März, 19.30 – 21 Uhr

6 Termine (12 Unterrichtsstunden)

€ 34,50 (ggf. plus Kleingruppenzuschlag)

**vhs**  Gemeinsam  
für mehr Bildung

Sie werden künftig Ihre Kursbenachrichtigungen per E-Mail erhalten. Das ist umweltfreundlicher und geht schneller.

Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse mit.

Wenn wir keine E-Mail-Adresse von Ihnen haben, erhalten Sie Ihre Kursbenachrichtigungen weiterhin auf postalischem Weg.

---

## Polnisch – Kurs

---

### Polnisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse (A1)

427

Urszula Gerich

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

freitags, ab 13. April, 18.30 – 20 Uhr

8 Termine (16 Unterrichtsstunden)

€ 46,00 (ggf. plus Kleingruppenzuschlag)

Lehrbuch: Witam! Aktuell A1, ab Lektion 1

ISBN: 978-3-19-005369-8

Der Kurs bietet in kleinen Schritten den Einstieg in die polnische Sprache. Ziel ist der Aufbau einer grundlegenden Sprachkompetenz. Dabei liegt der Schwerpunkt auf der mündlichen Kommunikation in Alltagssituationen.

Es werden Kenntnisse über die polnische Kultur, die polnische Küche und über attraktive touristische Gebiete vermittelt.

---

## Spanisch-Kurse

---

### Treffpunkt Spanisch – Encuentro español

428

Donnerstag, 8. März, ab 19.30 Uhr, Kultur-Café

Franziskanerkloster

Am 1. Donnerstag im Monat gibt es im Kultur-Café des Franziskanerklosters den Treffpunkt Spanisch.

Ein Encuentro für alle, die sich für die spanische Sprache interessieren und gerne spanisch reden. Hedwig Frei leitet das Encuentro, sorgt für Sprachanregung, auch mit dem Lektüreheft Ecos, und ist offen für alle Themen.

Das Encuentro ist ein offener Treff immer am 1. Donnerstag im Monat. Eintritt frei.

---

### Spanisch für den Urlaub für Anfänger (A1) Wochenendkurs

429

Ilona Hannes-Bolduan

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Samstag, 17. März, 9.30 – 13 Uhr

Weitere Termine: 24. März, 14. April, 21. April

19 Unterrichtsstunden

€ 54,00 (ggf. plus Kleingruppenzuschlag)

Sie lernen, sich in wichtigen Alltagssituationen wie z. B. in Hotels, Restaurants, Geschäften, zu verständigen.

Neben sprachlichen Grundbegriffen bekommen Sie auch ▶

landeskundliche Hintergrundinformationen, damit Sie in den jeweiligen Situationen angemessen reagieren können. Das Lehrmaterial wird im Kurs besprochen.

---

## **Spanisch für Anfänger (A1)**

**430**

Hedwig Frei

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
donnerstags, ab 8. März, 18 – 19.30 Uhr  
12 Termine (24 Unterrichtsstunden)  
€ 68,50 (ggf. plus Kleingruppenzuschlag)

Lehrbuch: Perspectivas A1, ab Lektion 1  
ISBN: 978-3-464-20067-4

Sie lernen die Grundkenntnisse der Grammatik und einfache Alltagsvokabeln. Damit lernen Sie, über sich zu erzählen, Fragen zu stellen, einfache Texte zu lesen und zu schreiben. Auch in die kulturelle Vielfalt Spaniens sowie Lateinamerikas werden Sie Einblicke erhalten.

---

## **Spanisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnisse (A1) 431**

Ilona Hannes-Bolduan

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
dienstags, ab 6. März, 17.30 – 19 Uhr  
12 Termine (24 Unterrichtsstunden)  
€ 68,50 (ggf. plus Kleingruppenzuschlag)

Lehrbuch: Perspectivas A1, ab Lektion 4  
ISBN: 978-3-464-20067-4

Sie lernen, mehr über sich zu erzählen, komplexere Texte zu lesen und zu schreiben. Auch die verschiedenen Kulturen Spaniens sowie Lateinamerikas sind Themen.

---

## **Spanisch mit Vorkenntnissen (A1)**

**432**

Ilona Hannes-Bolduan

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
freitags, ab 9. März, 17.30 – 19 Uhr  
12 Termine (24 Unterrichtsstunden)  
€ 68,50 (ggf. plus Kleingruppenzuschlag)

Lehrbuch: Perspectivas A1, ab Lektion 7  
ISBN: 978-3-464-20067-4

Der Kurs erweitert die Grundkenntnisse der Grammatik und Vokabeln. Damit lernen Sie, über sich zu erzählen, ▶

Fragen zu stellen, einfache Texte zu lesen und zu schreiben.  
Auch in die kulturelle Vielfalt Spaniens sowie Latein-  
amerikas werden Sie Einblicke erhalten.

---

### **Spanisch mit leichten Vorkenntnissen (A1)**

**433**

Raquel Bolsinger-Rubico  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
montags, ab 12. März, 18 – 19.30 Uhr  
12 Termine (24 Unterrichtsstunden)  
€ 68,50 (ggf. plus Kleingruppenzuschlag)

Lehrbuch: Perspectivas A1, ab Lektion 12  
ISBN: 978-3-464-20067-4

---

### **Spanisch – Conversación (C1)**

**434**

Cynthia Lehnhardt  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
mittwochs, ab 7. März, 18 – 19.30 Uhr  
12 Termine (24 Unterrichtsstunden)  
€ 68,50 (ggf. plus Kleingruppenzuschlag)

Leémos textos de la revista „Ecos“ como tambien  
discutimos y charlamos sobre temas actuales.  
Traducimos textos en español y alemán.

---

### **Ungarisch-Kurs**

---

#### **Konversationskurs Ungarisch (B2)**

**435**

Maria Kottsieper  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
dienstags, ab 6. März, 19 – 20.30 Uhr  
12 Termine (24 Unterrichtsstunden)  
€ 68,50 (ggf. plus Kleingruppenzuschlag)

Lehrbuch: Magazin für Ungarischlernende



## Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen



Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau. In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden.

Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

Alle **Kursmodule** mit Stundenzahlen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite

<http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html>

Alle **Kursinhalte & Lernzielkatalog** finden Sie auf [www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

Alle erreichbaren Xpert Business **Abschlüsse** finden Sie auf [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu)

Alle **Kurszeiten** finden Sie auf

[www.xpert-business-lernetz.de/termine/](http://www.xpert-business-lernetz.de/termine/)



Durch das Xpert Business LernNetz können die Volkshochschulen nun auch Durchführungsgarantien für wenig nachgefragte Kurse geben. Sie können an diesen bequem von zu Hause in einem bundesweiten Live-Webinar (Online-Kurs) oder an der VHS teilnehmen.

Ein Live-Webinar ist ein Seminar, das über das Internet gehalten wird und bei dem Sie live mit einem Dozenten verbunden sind, der einen Vortrag hält, Übungsaufgaben stellt oder Praxisfälle demonstriert. Über einen Chat haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen an den Dozenten zu richten. Zudem wird das Webinar aufgezeichnet und dient so als Grundlage für die Vor- und Nachbereitung von Kurssequenzen. Bei Interesse können wir Ihnen auch zusätzliche Präsenztermine zur Prüfungsvorbereitung anbieten.

---

## **Folgende Weiterbildungen mit Xpert Business-Zertifikat werden angeboten:**

---

### **Betriebliche Steuerpraxis** mit Xpert Business-Zertifikat

**501**

dienstags und donnerstags, ab 6. März, 18.30 – 20.30 Uhr  
20 Termine (53 Unterrichtseinheiten)

Vorkenntnisse: Keine

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

Kosten: € 300 (inkl. Kursmaterialien)

Der 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. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

---

### **Bilanzierung** mit Xpert Business-Zertifikat

**502**

dienstags und donnerstags, ab 6. März, 18.30 – 20.30 Uhr  
20 Termine (53 Unterrichtseinheiten)

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 2“ vermittelt.

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

Kosten: € 300 (inkl. Kursmaterialien)

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

mit Xpert Business-Zertifikat

dienstags und donnerstags, ab 6. März, 18.30 – 20.30 Uhr

20 Termine (53 Unterrichtseinheiten)

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

Kosten: € 300 (inkl. Kursmaterialien)

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

---

**Einnahmen-Überschussrechnung****504**

mit Xpert Business-Zertifikat

dienstags und donnerstags, ab 6. März, 18.30 – 20.30 Uhr

11 Termine (29 Unterrichtseinheiten)

Vorkenntnisse: Keine

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 90 Minuten; Xpert Business Zertifikat

Kosten: € 155 (inkl. Kursmaterialien)

Dieser 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.

---

**Finanzbuchführung 1****505**

mit Xpert Business-Zertifikat

dienstags und donnerstags, ab 6. März, 18.30 – 20.30 Uhr

20 Termine (53 Unterrichtseinheiten)

Vorkenntnisse: Keine

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

Kosten: € 300 (inkl. Kursmaterialien)

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie ▶

können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

---

## **Finanzbuchführung 2**

**506**

mit Xpert Business-Zertifikat

dienstags und donnerstags, ab 6. März, 18.30 – 20.30 Uhr  
20 Termine (53 Unterrichtseinheiten)

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs  
„Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business  
Zertifikat

Kosten: € 300 (inkl. Kursmaterialien)

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.

---

## **Finanzwirtschaft**

**507**

mit Xpert Business-Zertifikat

dienstags und donnerstags, ab 6. März, 18.30 – 20.30 Uhr  
20 Termine (53 Unterrichtseinheiten)

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“  
vermittelt.

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business  
Zertifikat

Kosten: € 300 (inkl. Kursmaterialien)

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.

mit Xpert Business-Zertifikat

dienstags und donnerstags, ab 6. März, 18.30 – 20.30 Uhr

20 Termine (53 Unterrichtseinheiten)

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

Prüfung &amp; Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

Kosten: € 300 (inkl. Kursmaterialien)

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

---

**Lohn und Gehalt 1****509**

mit Xpert Business-Zertifikat

dienstags und donnerstags, ab 6. März, 18.30 – 20.30 Uhr

20 Termine (53 Unterrichtseinheiten)

Vorkenntnisse: Keine

Prüfung &amp; Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

Kosten: € 300 (inkl. Kursmaterialien)

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. Sie sind dann in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

---

**Lohn und Gehalt 2****510**

mit Xpert Business-Zertifikat

dienstags und donnerstags, ab 6. März, 18.30 – 20.30 Uhr

20 Termine (53 Unterrichtseinheiten)

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1“ vermittelt.

Prüfung &amp; Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

Kosten: € 300 (inkl. Kursmaterialien) ▶

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.

---

## **Personalwirtschaft**

**511**

mit Xpert Business-Zertifikat

dienstags und donnerstags, ab 6. März, 18.30 – 20.30 Uhr

20 Termine (53 Unterrichtseinheiten)

Vorkenntnisse: Keine

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

Kosten: € 300 (inkl. Kursmaterialien)

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.

---

## **Finanzbuchführung mit DATEV**

**512**

mit Xpert Business-Zertifikat

dienstags und donnerstags, ab 6. März, 18.30 – 20.30 Uhr

20 Termine (53 Unterrichtseinheiten)

Vorkenntnisse: Keine

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

Kosten: € 300 (inkl. Kursmaterialien)

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

mit Xpert Business-Zertifikat

dienstags und donnerstags, ab 6. März, 18.30 – 20.30 Uhr

20 Termine (53 Unterrichtseinheiten)

Vorkenntnisse: Keine

Prüfung &amp; Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

Kosten: € 300 (inkl. Kursmaterialien)

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

---

**Beratung für Frauen**

Die Kontaktstelle **frau und beruf** will Berufsanfängerinnen und Wiedereinsteigerinnen auch Alleinerziehenden, Schülerinnen und Schulabgängerinnen Hilfestellungen zur beruflichen Orientierung und Qualifizierung geben. Sie setzt sich für die Chancengleichheit von Frauen im Erwerbsleben ein und verbessert damit die Rahmenbedingungen weiblicher Erwerbstätigkeit.

Beratungstermine in Ehingen finden immer dienstags von 8.15 – 12 Uhr im Franziskanerkloster statt.

Die nächsten Beratungstage:

27. Februar

17. April

12. Juni

17. Juli

Anmeldungen sind unbedingt erforderlich unter

Tel.: 0731 173 – 302 oder E-Mail: schuler@ulm.ihk.de.



---

**Schlagfertigkeit trainieren – kreativ kontern**

Selbstbewusst und souverän auftreten

Reinhard Keller

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Samstag, 9. Juni, 9 – 18 Uhr (inkl. Pause)

Sonntag, 10. Juni, 9 – 17 Uhr (inkl. Pause)

21 Unterrichtsstunden

€ 69,00 inkl. Seminarunterlagen

Nähere Kursinformationen Seite 21

Reinhard Keller  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
Samstag, 16. Juni, 9 – 18 Uhr (inkl. Pause)  
Sonntag, 17. Juni, 9 – 17 Uhr (inkl. Pause)  
21 Unterrichtsstunden  
€ 69,00 inkl. Seminarunterlagen

Nähere Kursinformationen Seite 21

---

**Tastaturschreiben für Erwachsene****514**

Regina Fischer  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
dienstags, ab 6. März, 17.30 – 19.15 Uhr  
4 Termine (9 Unterrichtsstunden)  
€ 57,00 inkl. Lehrbuch  
Voraussetzungen: Einfache PC-Kenntnisse

Mit zehn Fingern zu schreiben ist eine enorme Erleichterung. Es geht schneller und Sie machen weniger Tippfehler. Die neue Methode vermittelt in kurzer Zeit die Kenntnisse des Tastenfeldes. Im Kurs sind kurze Übungseinheiten geplant. Zu Hause sollten Sie täglich etwa 15 Minuten üben. Dann automatisiert sich Ihr Schreiben und geht flott von der Hand – schnell und stressfrei.

---

**EDV für Einsteiger – intensiv – Windows 10****515**

Ridvan Chasan  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
dienstags, ab 10. April, 18.30 – 21.30 Uhr  
5 Termine (20 Unterrichtsstunden)  
€ 96,00 + € 13,00 für Kursunterlagen  
Voraussetzungen: keine

Sie haben keine oder nur ganz geringe Vorkenntnisse, wollen aber endlich auch die weite Welt der Computer kennenlernen, mit dem ganzen Globus über E-Mail und Internet in Verbindung stehen.

An Rechnern mit der neuesten Software lernen Sie: Die Grundbegriffe der Hard- und Software, Mausbedienung, die Fenstertechnik von Windows, die Standardsoftware, das Verschicken von E-Mails und Sie werfen einen Blick ins Internet.

Regina Fischer  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
dienstags, ab 6. März, 14.30 – 17.30 Uhr  
6 Termine (24 Unterrichtsstunden)  
€ 150,00 inkl. Kursbuch  
Voraussetzungen: keine

Lernen Sie spielend leicht in einer Kleingruppe die wichtigsten Handgriffe an Maus und Tastatur, um mit Ihrem Computer vertraut zu werden. Wenn Sie noch gar keine Erfahrung im Umgang mit dem Computer haben oder in den Grundlagen erst einmal Sicherheit gewinnen möchten, ist dieser Kurs für Sie richtig. Schritt für Schritt starten Sie Programme, beenden sie, speichern Dateien und können schließlich Ihre Texte drucken. Außerdem erhalten Sie einen Überblick über wichtige Anwendungsgebiete. Wie benutze ich den PC? Wie verwende ich Maus und Tastatur? Wozu braucht der PC ein Betriebssystem? Welche Arten von Programmen gibt es und was macht man damit? Welche Begriffe sollte ich kennen und verstehen, wenn ich mir einen PC kaufen möchte?

---

**Windows 10 für Umsteiger****517**

Ridvan Chasan  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
dienstags, ab 5. Juni, 18.30 – 21.30 Uhr  
2 Termine (8 Unterrichtsstunden)  
€ 38,00 + € 13,00 für Kursunterlagen  
Voraussetzungen: keine

Die Oberfläche des Betriebssystem Windows 10 ist für viele, die bislang noch nicht damit gearbeitet haben, nicht einfach zu handhaben. Ridvan Chasan zeigt Ihnen die notwendigen Einstellungen, Kniffs und Tricks, die die Handhabung des Betriebssystems Ihren Anforderungen anpasst.

---

**Smartphone und Tablet-PC – Apple iOS – Einsteiger****518**

Ridvan Chasan  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
mittwochs, ab 11. April, 18.30 – 20.45 Uhr  
4 Termine (12 Unterrichtsstunden)  
€ 58,00 + € 13,00 für Kursunterlagen  
Voraussetzungen: keine  
Mitzubringen: Falls vorhanden können Sie Ihr Smartphone oder Ihren Tablet-PC mitbringen ▶

Ridvan Chasan erklärt Ihnen die grundlegenden Funktionsweisen der beiden Geräte. Er demonstriert, wie Sie Programme oder Apps herunterladen, wie Sie von Ihrem Gerät ausdrucken können und wie Sie Ihren Email-Verkehr damit organisieren. Natürlich gibt er Ihnen Tipps und zeigt die effektivsten Kniffe.

---

## **Smartphone und Tablet-PC – Android – Einsteiger**

**519**

Ridvan Chasan

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

donnerstags, ab 12. April, 18.30 – 20.45 Uhr

4 Termine (12 Unterrichtsstunden)

€ 58,00 + € 13,00 für Kursunterlagen

Voraussetzungen: keine

Hinweise: Dieser Kurs ist für Samsung, HTC, Huawei und andere Android-Geräte empfohlen. Dieser Kurs ist nicht für Windows-, Nokia- oder Applegeräte geeignet!

Mitzubringen: Falls vorhanden können Sie Ihr Smartphone oder Ihren Tablet-PC mitbringen

Ridvan Chasan erklärt Ihnen die grundlegenden Funktionsweisen der beiden Geräte. Er demonstriert, wie Sie Programme bzw. Apps herunterladen, Ihren Email-Verkehr damit organisieren und Bilder verschicken und empfangen können. Natürlich gibt er Ihnen Tipps und zeigt die effektivsten Kniffe.

---

## **Word 2016 – Text und Gestaltung I**

**520**

Mit der Textverarbeitung auf Du und Du

Regina Fischer

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

donnerstags, ab 6. März, 8.30 – 11.30 Uhr

5 Termine (20 Unterrichtsstunden)

€ 96,00 + € 13,00 für Kursunterlagen

Voraussetzungen: Kenntnisse, wie sie im Kurs „Word 2016 – Text und Gestaltung“ vermittelt werden oder entsprechender Kenntnisstand.

Mitzubringen: USB-Stick falls vorhanden

Die Texterfassung ist relativ einfach. Wie aber bringt man Texte in Form, wie nutzen Sie die Möglichkeiten, die Rechtschreibung überprüfen zu lassen und wie nutzen Sie Korrekturmöglichkeiten? Wie verwalten und drucken Sie ihre Texte? Wie fügen Sie Kopf- oder Fußzeilen oder gar eine Grafik in ihr Dokument ein? Diese und weitere Fragen, auch aus der beruflichen Praxis, beantwortet Ihnen Regina Fischer auf einfache und verständliche Art.

Mit der Textverarbeitung auf Du und Du

Regina Fischer

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

mittwochs, ab 18. April, 8.30 – 11.30 Uhr

4 Termine (16 Unterrichtsstunden)

€ 77,00 + € 13,00 für Kursunterlagen

Voraussetzungen: Kenntnisse, wie sie im Kurs „Word 2016 – Text und Gestaltung“ vermittelt werden oder entsprechender Kenntnisstand.

Mitzubringen: USB-Stick falls vorhanden

Wenn Sie die Grundlagen der Textgestaltung bereits beherrschen und gern etwas über Wasserzeichen, automatisches Inhaltsverzeichnis, Fuß- und Endnoten erfahren möchten, dann fühlen Sie sich hier genau richtig angesprochen. Sie erlernen weiterhin wie Sie die Schnellzugriffleiste, das Menüband und die Taskleiste individuell anpassen und Formulare / Dokumentvorlagen erstellen können. Was sind eigentlich Makros und Stoppcodes? Dies und vieles andere mehr erklärt Ihnen Regina Fischer.

Erwin Füßl

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

freitags, ab 13. April, 18.30 – 21.30 Uhr

4 Termine (16 Unterrichtsstunden)

€ 77,00 + € 13,00 für Kursunterlagen

Voraussetzungen: Basiskenntnisse, wie sie in den Kursen

„EDV für Einsteiger“ oder „Ganz gemütlich an den PC“

vermittelt werden, bzw. ein entsprechender Kenntnisstand.

So machen Rechnen und der Umgang mit Zahlen Spaß. Sie werden sehen, Ihr Computer kann weit mehr als ein versierter Taschenrechner. Und das ganz einfach. Alles, was Sie brauchen, ist Freude am logischen Denken. Mit Excel oder ähnlichen Tabellenkalkulationsprogrammen können Sie rechnen, Tabellen gestalten und Zahlen in Schaubildern darstellen.

Tabellen und einfache Berechnungen – relative und absolute Bezüge – einfache Formeln und Funktionen – Arbeiten mit Datum und Uhrzeit – Zahlen- und Zellformate – Grafische Umsetzung und Diagramme.

E-Mail – Termine – Kontakte

Regina Fischer

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

mittwochs, ab 7. März, 8.30 – 11.30 Uhr

3 Termine (12 Unterrichtsstunden)

€ 65,00 + € 13,00 für Kursunterlagen

Voraussetzungen: Basiskenntnisse, wie sie in den Kursen

„EDV für Einsteiger“ oder „Ganz gemütlich an den PC“

vermittelt werden, bzw. ein entsprechender Kenntnisstand.

Der Kurs richtet sich an alle PC-Anwender, die am Arbeitsplatz an einem Firmen-Netzwerk mit Outlook arbeiten oder die Outlook privat nutzen.

Inhalt: Die Outlookoberfläche – Senden, Empfangen und Organisieren von E-Mails – Dateien, Signaturen und Visitenkarten anhängen – Adressbuch und Kontakteinträge bearbeiten und verwalten – Termine mit dem Kalender organisieren.

---

**Facebook für Unternehmer –  
Händler, Dienstleister und Handwerker****524**

Ridvan Chasan

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

donnerstags, ab 7. Juni, 18.30 – 21.30 Uhr

3 Termine (12 Unterrichtsstunden)

€ 58,00 + € 13,00 für Kursunterlagen

Voraussetzungen: gute EDV-Kenntnisse

Ein geschäftliches Profil auf Facebook kann effizient als ein Marketinginstrument genutzt werden. Eine eigene Facebook-Seite ist eine sehr gute Möglichkeit, sich mit seinen Kunden und seiner Zielgruppe zu verbinden und mit ihnen zu kommunizieren.

In diesem Kurs werden die Möglichkeiten zur Veröffentlichung von Bildern und Werbematerialien erläutert. Außerdem werden Funktionen für eine perfekte Präsentation und mögliche Fallstricke aufgezeigt.

Ridvan Chasan

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

mittwochs, ab 13. Juni, 18.30 – 20.45 Uhr

2 Termine (6 Unterrichtsstunden)

€ 29,00 + € 13,00 für Kursunterlagen

Voraussetzungen: Basiskenntnisse, wie sie in den Kursen „Smartphone und Tablet-PC“ vermittelt werden, bzw. ein entsprechender Kenntnisstand.

Mitzubringen: Ihr Smartphone

Die beste Kamera ist gerade die, die man dabei hat. Ein Smartphone ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Wir haben es ständig griffbereit und können in vielen Lebenslagen schöne Motive aufnehmen. Mit ein paar einfachen Tricks können Sie die Qualität der Bilder steigern und hochwertige Bilder mit Ihrem Smartphone schießen.

Ridvan Chasan zeigt Ihnen den Umgang mit den Kamerafunktionen. Außerdem zeigt er welche Einstellmöglichkeiten für das mobile Fotografieren und schöne Resultate sinnvoll sind. Mit nur einigen wenigen kleinen und leicht zu erlernenden Tricks können Sie den Bildausschnitt besser bestimmen, Filter anwenden und Ihre Bilder nachbearbeiten. Ebenso wird das Versenden und Teilen der Bilder behandelt. Danach können Sie Ihre Smartphone-Fotos auch für Fotobücher, Fotogeschenke und vieles mehr verwenden.

---

**AutoCAD – Crashkurs****526**

Um sich schnell einen Überblick zu verschaffen

Dipl.-Ing. Joachim Bollinger

Franziskanerkloster, Spitalstraße 30

Donnerstag, 17. Mai, 18.30 – 21.30 Uhr

4 Unterrichtsstunden

€ 27,00

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit dem PC und dem Windows Explorer

Dieser Kurs bietet Anfängern, Umsteigern sowie allen Interessierten einen Einblick in das CAD-System AutoCAD. Alle wichtigen Befehle, Systemeinstellungen und grundlegende Arbeitstechniken werden im Schnelldurchlauf anhand kurzer Übungen erklärt.

Im Kurs werden nur 2D Techniken angewendet.

Dipl.-Ing. Joachim Bollinger  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
donnerstags, ab 7. Juni, 18.30 – 21.30 Uhr  
5 Termine (20 Unterrichtsstunden)  
€ 146,00 + € 20,00 für Kursunterlagen  
Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit dem PC und dem Windows Explorer

Steigen Sie ein ins Zeichnen und Konstruieren mit dem Klassiker der CAD-Programme:  
CAD-Systemeinstellungen durch individuelle Anpassungen  
– Grundlegende Zeichenbefehle – Techniken des CAD Zeichnens (Layer, Bemaßung und Beschriftung, Layouts) – Einführung in das Zeichnen in 3D – Einführung in die Programmiersprache LISP  
Alle Unterrichtspunkte werden durch ausführliche Beispiele unterstützt.

---

**ZWCAD – Crashkurs****528**

Um sich schnell einen Überblick zu verschaffen

Dipl.-Ing. Joachim Bollinger  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
Mittwoch, 16. Mai, 18.30 – 21.30 Uhr  
4 Unterrichtsstunden  
€ 27,00  
Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit dem PC und dem Windows Explorer

Dieser Kurs bietet Anfängern, Umsteigern sowie allen Interessierten einen Einblick in das 2D-CAD-System ZWCAD, einem relativ kostengünstigen Programm.

---

**ZWCAD – Kompaktkurs****529**

Dipl.-Ing. Joachim Bollinger  
Franziskanerkloster, Spitalstraße 30  
mittwochs, ab 6. Juni, 18.30 – 21.30 Uhr  
5 Termine (20 Unterrichtsstunden)  
€ 146,00 + € 20,00 für Kursunterlagen  
Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit dem PC und dem Windows Explorer

ZWCAD ist ein kostengünstiges 2D Konstruktionsprogramm. Sie erlernen anhand von Beispielen den sicheren Umgang mit diesem CAD-System, inklusive der Installation und aller notwendigen Systemeinstellungen:

CAD-Systemeinstellungen durch individuelle Anpassungen  
Grundlegende Zeichenbefehle, Techniken des CAD Zeichnens (Layer, Bemaßung und Beschriftung, Layouts),  
Einführung in das Zeichnen in 3D, Einführung in die Programmiersprache LISP

---

## Eigenes Brot von der Alb

701

Brot backen lernen im Backhaus

Else Broß und Marita Walter

Backhaus in **Granheim**, von-Speth-Schülzburg-Straße

Samstag, 14. April, 9 – 13.30 Uhr

6 Unterrichtsstunden

€ 13,00 + € 4,00 Materialkosten für einen 3-Pfund-Laib

Mitzubringen: Große Schüssel für den Teig, Geschirrtuch, warme Kleidung

Kursinformationen siehe Seite 95



Teilorte

---

## Heilpflanzen-Wanderung

124

Gesundheit aus der Natur

Tanja Graf

Treffpunkt: Grundschule **Frankenhofen**, Augustenhöhe 36

Freitag, 4. Mai, 18 – 21 Uhr

4 Unterrichtsstunden

€ 9,00 + € 1,00 Materialkosten

Mitzubringen: Bequeme Schuhe, wettergerechte Kleidung, 1 Marmeladenglas, Stofftasche, Schreibzeug

Heilkräuter, ein uraltes Kulturgut, sind wahre Multitalente!  
Wie man Heilpflanzen richtig sammelt, zubereitet und konserviert, damit sie ihre Gesundheitswirkung optimal entfalten, erfahren Sie bei der Heilkräuterwanderung mit ▶

der erfahrenen Heilpflanzenpädagogin Tanja Graf.  
Beim anschließenden gemütlichen Abschluss bereiten wir  
gemeinsam eine Tinktur zu, und Sie erhalten zahlreiche  
Tipps zu den natürlichen Heilmitteln.

---

### **Frühjahrs-Wanderung**

**121**

Frühblüher im Biosphärengebiet

Leitung: Wiebke Fischer und Andrea Faith  
Treffpunkt: Grundschule **Erbstetten**, Mariental 19  
Mittwoch, 11. April, 14 – ca. 17 Uhr  
4 Unterrichtsstunden  
Kostenfrei  
Bitte keine Hunde mitbringen.

Wenn die Natur erwacht, erwacht auch wieder die Lust  
zum Wandern. Lassen Sie sich von der Natur- und  
Kulturlandschaft mit ihrer Vielfalt inspirieren.  
Anmeldung unter Telefon (0 73 91) 43 46 oder unter  
Telefon (0 73 91) 503-503

---

### **Wildkräuter-Wanderung im Biosphärengebiet Gesundheit aus der Natur mit Verkostung**

**122**

Leitung: Wiebke Fischer und Inge Striebel  
Treffpunkt: Infozentrum **Dächingen**  
Dienstag, 15. Mai, 14 – ca. 17 Uhr  
4 Unterrichtsstunden  
Kostenfrei  
Bitte keine Hunde mitbringen.

Blüten- und Wildkräuter, ein uraltes Kulturgut, sind wahre  
Multitalente! Wie vielseitig Wildkräuter eingesetzt  
werden können, erfahren Sie bei der Kräuterwanderung im  
Biosphärengebiet. Zahlreiche Tipps gibt es beim anschlie-  
ßenden gemütlichen Abschluss. Lassen Sie sich von der  
Vielfalt der heimischen Pflanzen- und Kräuterlandschaft  
überraschen! Anmeldung unter Telefon (0 73 91) 43 46  
oder unter Telefon (0 73 91) 503-503

---

### **Sommer-Wanderung mit gemütlicher Einkehr**

**123**

Blühendes und Essbares im Biosphärengebiet auf der Alb

Leitung: Wiebke Fischer und Andrea Faith  
Treffpunkt: Grundschule **Erbstetten**, Mariental 19  
Dienstag, 24. Juli, 14 – ca. 18.15 Uhr  
6 Unterrichtsstunden  
Kostenfrei  
Bitte keine Hunde mitbringen. ▶

Anmeldung unter Telefon (0 73 91) 43 46 oder unter  
Telefon (0 73 91) 503-503  
Weitere geführte Wanderungen auf Anfrage (0 73 91) 43 46

---

### **Bodystyling: Bauch – Beine – Po**

**381**

Sylvia Hoß

Turnhalle der Grundschule **Erbstetten**, Mariental 19

donnerstags, ab 8. März, 17.45 – 18.45 Uhr

5 Termine (7 Unterrichtsstunden)

€ 26,00

Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch, Iso-Matte und Getränk

Krafttraining für den ganzen Körper – Steigerung von Flexibilität und Balance – Entspannung. Die Übungen führen zu dauerhafter Stärkung des Körpers und auch zu nachhaltiger emotionaler und körperlicher Entspannung. Der Kurs ist für Einsteiger und Geübte gleichermaßen geeignet.

---

### **Zumba®**

**382**

Sylvia Hoß

Turnhalle der Grundschule **Erbstetten**, Mariental 19

donnerstags, ab 8. März, 18.45 – 20 Uhr

5 Termine (8 Unterrichtsstunden)

€ 30,00

Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch, Iso-Matte und Getränk

Zumba® – der coole Tanztrend aus Amerika ist ein effektives Fitnessprogramm für jedes Alter, bei dem vor allem der Spaß an der Bewegung im Vordergrund steht. Kombiniert mit Kräftigungs- und Dehnungsübungen erreichen Sie eine einzigartige Balance von Muskelkräftigung und Konditionsverbesserung: das ideale Training zur Stärkung des Körpers sowie zur nachhaltigen emotionalen und körperlichen Entspannung.

---

### **Bodystyling: Bauch – Beine – Po**

**383**

Sylvia Hoß

Gymnastikhalle der Grundschule **Frankenhofen**,

Augustenhöhe 36

donnerstags, ab 26. April, 17.45 – 18.45 Uhr

6 Termine (8 Unterrichtsstunden)

€ 31,00

Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch, Iso-Matte und Getränk

Sylvia Hoß

Gymnastikhalle der Grundschule **Frankenhofen**,

Augustenhöhe 36

donnerstags, ab 26. April, 18.45 – 20 Uhr

6 Termine (10 Unterrichtsstunden)

€ 38,00

Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch, Iso-Matte und Getränk

Nähere Kursinformation siehe Seite 141

---

**Schöpfungswanderung****603**

Sonntag, 29. Juli

Ein besonders eindrucksvolles Erlebnis erwartet die Teilnehmer bei der Schöpfungswanderung bei Tagesanbruch auf den lichten Höhen der Schwäbischen Alb rund um Frankenhofen. Hermann Rechtsteiner vom Naturschutzbund und der Theologe Gerd Steinwand teilen sich die Erläuterungen und die naturwissenschaftlichen Zusammenhänge im Bewusstsein von Wertschätzung an den einzelnen Stationen dieses Schöpfungsweges.

Ein gemeinsames Frühstück rundet die Wanderung ab.

Die Schöpfungswanderung findet bei jedem Wetter statt.

(Denken Sie bitte an entsprechende Kleidung und gutes Schuhwerk). Treffpunkt: 5.30 Uhr,

Grundschule **Frankenhofen**, Augustenhöhe 36

€ 10,00 inkl. Frühstück

Telefonische Anmeldungen unter: 07391/505-503 oder unter 07395/549

---

**Verreisen mit der VHS**

---

**art KARLSRUHE 2018**

Samstag, 24. Februar

**Buchheim Museum der Phantasie**

Bernried

Samstag, 21. April

Die ausführlichen und aktuellen Informationen zu diesen Reisen finden sind auf unserer Homepage:

**<https://www.ehingen.de/vhs/>**



## Stichwortverzeichnis

<b>A</b>		Europa	10
Acrylmalerei	28	Excel	135
Akademie: Junge VHS	49	<b>F</b>	
Aqua Jogging	81	Facebook	136
Aquarellmalerei	32	Feldenkrais	83
Arabisch	112	Finanzbuchführung	127
Argumentationstraining	11, 21	Finanzwirtschaft	128
Aroha	76	Fitness	75
Asiatische Küche	104	Fotobuch	34
Atemtraining	67	Fotografie	33, 137
Ätherische Öle	66	Franklin-Methode	89
Ausstellungen	22	Französisch	119
Ausstellungsfahrten	142	Frauenfrühstück	12
AutoCAD	137	Freiluftmalerei	32
Autogenes Training	85	<b>G</b>	
Autorenlesung	25	Garten	8
<b>B</b>		Gebärdensprache	112
Backen	95	Gehirnjogging	69
Basenfasten	66	Gesellschaft	8
Basteln	56, 59	Gesundheit	64
Bauch-Beine-Po	80	Gitarrenspiel	42
Beckenbodengymnastik	89	Gourmet- Menü	99
Berufliche Bildung	125	Grillen	103
Betriebswirtschaft	126	Grundbildung	108
Bier-Küche	97	Gymnastik	90
Blackroll	82	<b>HIJ</b>	
Body fit	80	Hatha-Yoga	86
Bodyshape	80	Hefegebäck	99
Brot backen	95	Heilpflanzen	65
Buchführung	127	Hülsenfrüchte	102
Business-Knigge	16	Inklusive Angebote	44
<b>C</b>		Inlineskating	55
CAD	137	Integrationskurse	113
Comics	59	Italienisch	119
Computer	132	Jagd	96
Controlling	127	Jugendtheater	7
Cycling	79	Junge VHS	49
<b>D</b>		<b>K</b>	
Datev	131	Kabarett	6
Deutsch als Fremdsprache	113	Keramik	35
Diabetiker	105	Kindergeburtstage	54
Drechseln	36	Kinderkochen	55, 57, 62
<b>E</b>		Kinderkurse	49
EDV	132	Kindertheater	6
ELSTER	19	Kleinkunst	6
Eltern-Kind-Kurse	47	Klöppeln	37
Englisch	115	Knieschule	89
Entspannung	86	Kochen	95
Ernährung	95	Koch-Studio	96
Erziehung	14	Kommunikation	11, 15

## Stichwortverzeichnis

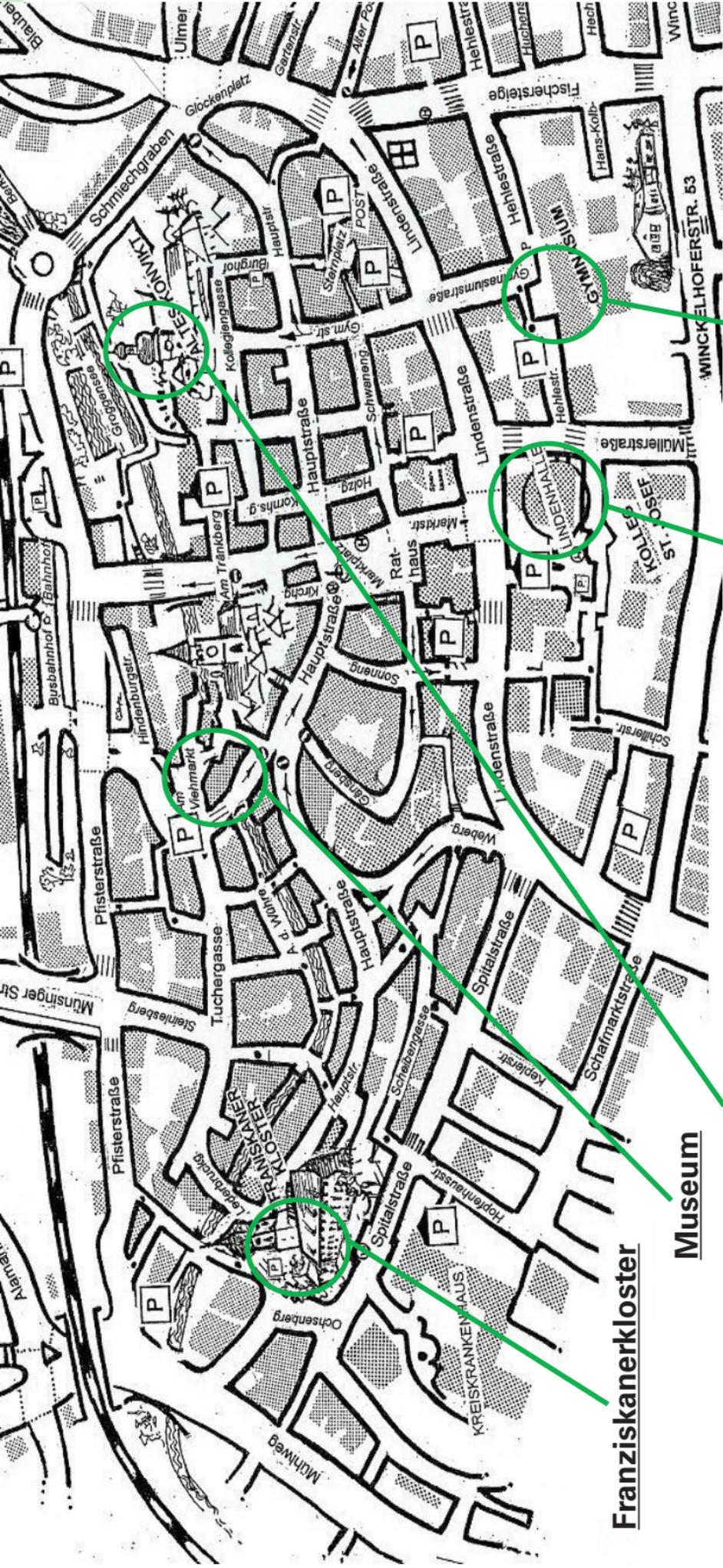
Konzerte	6	Salsa	18, 72
Kosten-/Leistungsrechnen	129	Schlagfertigkeit	131
Kräuter	102	Schmuck	37
Kunstoffahrten	142	Schöpfungswanderung	142
<b>LMN</b>		Schreiben	108
Liederstammtisch	42	Selbstverteidigung	16
Life Kinetik ®	69	Smartphone	133
Line Dance	73	Spanisch	122
Literarischer Salon	23	Spargel	100
Literatur	23	Sprachen	110
Literatur für Kinder	49	Steuerpraxis	126
Literatursommer	26	Stressbewältigung	85
Lohn und Gehalt	129	<b>T</b>	
Make-Up	19	Tabata	77
Malen	28	Tabellenkalkulation	135
Mami-Fit	68	Tablet-PC	133
Marmelade	98	Tai Bo	78
Meditation	86	Tai Chi	82
Mediterrane Küche	101	Tanzen	17, 70
Minidisco	55	Tanztee	17
Modellieren	34	Tastaturschulung	62, 132
Moderation	21	Teilorte	139
Montags-Chor	41	Textverarbeitung	134
MovieMaker	61	Thailändische Küche	104
Musizieren	41	Theater	27
Muskelentspannung	85	Thermomix	106
Mütterfitness	68	Tonporträt	34
Nachtwanderung	47	Töpfern	35
<b>OPQ</b>		<b>UVW</b>	
Orientallicher Tanz	70	Ungarisch	124
Outlook	136	Vegetarische Küche	104
Pädagogik	14	Volkstanz	70
Personalwirtschaft	130	Wald	47, 96
Philosophie	13	Wandern	67, 139
Pilates	84	Wildküche	96
Pizza	98	Windows 10	132
Plastisches Gestalten	34	Wirbelsäulengymnastik	91
Politik	10	Word	134
Polnisch	122	<b>XYZ</b>	
Pound ®	76	Xpert Business	125
Power Napping	68	Yoga	86
Progressive Muskelentspannung	85	Yoga für Kinder	58
Prüfungsangst	14	Zumba	73
Prüfungsvorbereitung	108	ZWCAD	138
Psychologie	20		
Qi Gong	82		
<b>RS</b>			
Raku	35		
Rechnen	108		

# Postkarte

Bitte  
freimachen

---

Volkshochschule Ehingen  
Franziskanerkloster  
Spitalstraße 30  
89584 Ehingen (Donau)



Gymnasium

Lindenhalle

Grundschule im Alten Konvkt

Museum

Franziskanerkloster



## Stadt Ehingen Volkshochschule

Mitglied des Volkshochschulverbandes  
Baden-Württemberg

### Vorsitzender des Kulturausschusses

Oberbürgermeister Alexander Baumann

### Mitglieder des Kulturausschusses

Bärbel Kräutle  
Heinz Wiese  
Claudia Wiese  
Peter Bausenhard  
Thomas Schreiner  
Jutta Uhl  
Dr. Rüdiger Rombach  
Joachim Schmucker  
Katrin Brosch  
Dr. Christian Rak  
Christian Walther

### Leiterin des Kulturamts

Dr. Doris Orgonas

### Leitung der Volkshochschule

Peter Dunkl, VHS-Leiter  
Benedicta Walser, M. A.

### VHS-Geschäftsstelle

Franziskanerkloster  
Spitalstraße 30  
89584 Ehingen (Donau)

Roswitha Schrode  
Monika Božić  
Andrea Gräter  
Lucia Mohr  
Telefon (0 73 91) 5 03-5 03  
Telefax (0 73 91) 5 03-5 55  
Internet: [www.vhs-ehingen.de](http://www.vhs-ehingen.de)  
E-Mail: [vhs@ehingen.de](mailto:vhs@ehingen.de)  
E-Mail (Veranstaltungen): [kulturamt@ehingen.de](mailto:kulturamt@ehingen.de)  
Öffnungszeiten:  
Montag – Freitag 8 bis 12 Uhr  
Dienstagnachmittag 14 bis 16 Uhr  
Donnerstagnachmittag 14 bis 18 Uhr

Überweisungen bitte auf eines  
der folgenden Konten:

Sparkasse Ehingen  
IBAN: DE27 6305 0000 0009 3001 34  
BIC: SOLADES1ULM  
Ehinger Volksbank  
IBAN: DE26 6309 1010 0600 8290 06  
BIC: GENODES1EHI  
Raiffeisenbank Ehingen  
IBAN: DE39 6006 9346 0551 0750 07  
BIC: GENODES1REH

Gestaltung: [www.Schwaben-Software.de](http://www.Schwaben-Software.de)