













Finde
deinen Kurs
www.vhs-kaufbeuren.de

**Begib dich auf
neues Terrain.**

	STUDIUM GENERALE	3
	VORTRÄGE & KURZSEMINARE / KONZERTE / VHS-KINO.....	4
	BERUFLICHE WEITERBILDUNG.....	10
	EDV	22
	GRUNDBILDUNG	44
	SPRACHEN	48
	GESUNDHEIT	72
	KULTUR.....	98
	GESELLSCHAFT	110
	JUNGE VHS.....	118
	ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN:	128

 **Studium Generale**

Das Studium Generale ist für alle gedacht, die mehr wissen wollen. Es dient der grundlegenden und verständlichen Vermittlung von akademischem Wissen in klassischen Disziplinen wie Philosophie, Geschichte, Religion, Naturwissenschaften, Kunst und Literatur. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Sie brauchen keinen bestimmten Schulabschluss oder Bildungsgrad.

Philosophie, Literatur & Geschichte

U051u

Deutsche Paläographie für Fortgeschrittene

Übungen zur Urkunden- und Aktenkunde des Mittelalters und der frühen Neuzeit

Dr. Stefan Fischer

10 Nachmittage, 14.10.2021 - 16.12.2021

Donnerstag, wöchentlich, 15:00 - 17:00 Uhr

Stadtarchiv, Hauberrisserstr. 8, Kaufbeuren

Gebühr: 85,00 €

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

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

U001u

"Das Gespräch ist eröffnet!"

Das philosophische Café

Dr. Josef Zellner

5 Abende

Montag, 04.10./ 08.11./ 06.12.2021,

10.01./ 07.02.2022, jeweils 19:00 - 21:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Keine Kursgebühr, Anmeldung erforderlich (begrenzte Teilnehmerzahl)

Sie lieben das tiefere Gespräch und den Austausch mit anderen Menschen? Und Sie sind bereit, sich mit den existenziellen Fragen des Lebens zu befassen: wie lieben, wie leben, wie reifen und sterben?

Diese wichtigen Fragen bearbeiten wir gemeinsam im Austausch und suchen nach Antworten. Zusammen schärfen wir den Blick und nähern uns vor diesem Hintergrund auch aktuellen gesellschaftlichen Themen.

U003u

1700 Jahre jüdisches Leben in Deutschland

Begegnung mit großen deutsch – jüdischen SchriftstellerInnen

Peter Wonka

4 Abende, 18.10.2021 - 15.11.2021

Montag, 19:00 - 20:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 36,00 €

Jüdisches Leben nicht nur mit dem Holocaust in Verbindung zu bringen, dafür setzt sich Josef Schuster, der Präsident des Zentralrates der Juden in Deutschland ein: „Jüdisches Leben in Deutschland ist viel, viel älter. Im Jahre 321 gab es die erste Erwähnung jüdischen Lebens in Köln. Natürlich gab es Brüche in der Geschichte, aber es war eben phasenweise auch ganz selbstverständlich. Das fehlt mir: dass das Judentum etwas ist, das ganz selbstverständlich zu Deutschland gehört.“ („Allgäuer Zeitung“, 18.11. 2019)

Was wäre die deutsche Literatur z. B. ohne Elias Canetti, Alfred Döblin, Lion Feuchtwanger, Franz Kafka oder Kurt Tucholsky? Unser Seminar lädt zu einer näheren Begegnung mit Heinrich Heine, Stefan Zweig, Hannah Arendt und anderen ein.

Peter Wonka ist Studiendirektor a. D.

U050u

vhs-Escape room

Die Geheimnisse der HMS Beagle lüften

Carlo van Eckendonk

Montag, 08.11.2021, 17:00 - 18:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 9,00 €

Im vhs-Raum warten knifflige Rätsel, Fragen und Aufgaben rund um die Forschungsreise der HMS Beagle. Allerdings bleiben nur 60 Minuten Zeit, um alle Rätsel zu lösen und das Tagebuch von Charles Darwin zu finden und, noch vor Veranstaltungsende erfolgreich von Bord zu gehen.

Es wird dabei zusammen getüftelt und gelöst, gewonnen oder verloren. Für alle Forscherfreunde mit Hang zum Raten. Carlo van Eckendonk ist Historiker und Literaturwissenschaftler. Bei Corona-bedingtem Ausfall des Kurses wird dieser online durchgeführt.

Reisen, Natur & Klimawandel

V004u

Grandioser Westen Kanadas

Winfried Kröner

Dienstag, 30.11.2021, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,
Gebühr: 6,00 €

Anmeldung erforderlich

Naturschönheiten unter dem Sternenhimmel Kanadas - es warten gigantische Naturerlebnisse, smaragdgrüne Seen, schimmernde Gletscher, endlose Wälder, majestätische Flüsse, tosende Wasserfälle und die rauen Bergriesen der Rockies. Wir folgen den Spuren der Pioniere zu Sehenswürdigkeiten und Zielen, die in der ganzen Welt berühmt sind: Die Nationalparks von Banff, Jasper und Yoho, der romantische Lake Louise, der Icefield Parkway mit über 100 Gletschern, das Columbia-Icefield, der Olympiaort Whistler mit seinen Bergen und die wunderschöne Stadt Vancouver, dazu Goldgräberstädte wie Lillooet, Canyons und Bergstrecken.

Ein absoluter Höhepunkt ist die 2-tägige Panorama-Zugfahrt mit dem luxuriösen Rocky Mounteneer von Vancouver nach Jasper auf der Strecke der Canadian-Pacific-Railroad - ein Glanzstück des Eisenbahnbaus. Die Güterzüge fahren mit bis zu 200 Waggons und 3 Lokomotiven, und dies in einer der unberührtesten Naturlandschaften unseres Planeten.

Erlebt, fotografiert und gestaltet von Winfried Kröner; alle Rechte beim Produzenten

V006u

Klimawandel im Allgäu - Einfluss auf Mensch und Natur

Dr. Michael Schneider

Mittwoch, 24.11.2021, 19:00 - 20:30 Uhr
DAV Kaufbeuren-Gablonz, Kletterzentrum,
Buronstr. 99 (beim DAV-Kletterturm),
Kaufbeuren
Eintritt: 5,00 €

Anmeldung erforderlich

Unser Klima wird immer verrückter: Der heißeste, der stürmischste, der trockenste, der kälteste... Es vergeht kaum ein Monat ohne neuen Superlativ. Welche Folgen aber hat der Klimawandel auf unsere Tier- und Pflanzenwelt? Der Klimawandel bringt die Jahreszeiten

durcheinander und damit nicht nur den Fahrplan der Zugvögel. Fürsorgliche Vogeleltern auf der Suche nach Futter für ihre Brut schauen in die Röhre, da die Entwicklung von Insekten und Vögeln zusehends asynchron verläuft. Pflanzen blühen früher und fallen späten Frösten zum Opfer. Gebietsfremde Arten, Schädlinge und Krankheiten sind Gewinner des Klimawandels und können bereits in unseren Breiten angetroffen werden.

Die Alpen und ihre Lebensräume reagieren besonders empfindlich auf den Klimawandel. Da es wärmer wird, folgen Tiere und Pflanzen ihrem Temperaturoptimum und „wandern“ weiter nach oben. Was passiert, wenn sie das Ende der Fahnenstange erreicht haben? Welche politischen, wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Folgen bringt der Klimawandel mit sich? Welche Folgen hat der Klimawandel schließlich auf unsere Freizeitaktivitäten? Wie steht es um den Skitourismus? Im Vortrag wird versucht, anhand von eigenen Untersuchungen und Beispielen aus dem Allgäu Antworten auf einige dieser Fragen zu finden. Im Anschluss an den Vortrag steht der Referent für Fragen zur Verfügung.

V007u

Galapagos & Equador - Auf Humboldts und Darwins Spuren Multivisions-Show mit dem Reisejournalisten Harald Mielke

Harald Mielke

Donnerstag, 21.10.2021, 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Eintritt: 7,00 €

Anmeldung erforderlich

Kaum ein Traumreiseland bietet bessere Möglichkeiten, Natur und Tierwelt quer durch alle Vegetationszonen zu erleben als Ecuador - auch und gerade jetzt. Vom üppigen Bergnebelwald über den immergrünen Amazonas und das karge Andenhochland bis hin zum tropischen Küstentiefland ist alles dabei. Auf der Strasse der Vulkane erkunden wir am Fusse des schneebedeckten und fast 5.900 m hohen Cotopaxi den Nationalpark aktiv. Per Pedes und Kanu durchstreifen wir tropischen Urwald und beobachten die Affen und farbenprächtige Papageien in den Baumkronen. Auch prächtige Kolonialstädte wie z.B. Cuenca, die wohl schönste Stadt Ecuadors mit ihrem Überschwang an Geschichte, erwarten uns. Wir besuchen uralte

Kulturen der Bergindios und schlendern über malerische Indigenenmärkte. Im Tal der 100-Jährigen erfahren wir, wie man durch traditionelle und gesunde Lebensweise steinalt werden kann, und im Amazonasgebiet wird uns die Wirkung von Heilpflanzen gezeigt. Und dann natürlich Galapagos, das 1000 km westlich der Küste gelegene „Schaufenster der Evolution“, der Höhepunkt unserer Reise! Einmal diesen Inselarchipel selbst erlebt zu haben, steht für die meisten Naturfans und Hobbyfotografen auf der Wunschliste ganz oben. Flora und Fauna der Inselgruppe sind einzigartig. Auf unseren Wanderungen durch bizarre Lavalandschaften bewegen wir uns im Lebensraum der Riesenschildkröten, Darwin-Finken, Fregattvögel, Blaufusstöpel, Feuerkrabben, Iguanas, Pinguine und vieler anderer Arten, die allesamt nur sehr wenig Scheu vor den Menschen haben. Beim Schnorcheln und Tauchen begegnen uns obendrein Hammerhaie, Rochen und vielleicht sogar ein Walhai. Vor allem das Schwimmen mit den verspielten Seelöwen bleibt uns unvergesslich.

Nach diesem Vortrag angefüllt mit eindrucksvollen Erzählungen und atemberaubenden Bildern werden Sie Galapagos und Ecuador in Ihr Herz geschlossen und dabei auch ganz konkrete Reise- und Vorschriften-Tipps in Zeiten von Corona erhalten zu haben.

V008u

Libanon - die Perle des Mittelmeers

Multivisions-Show mit dem Reisejournalisten Harald Mielke

Harald Mielke

Donnerstag, 03.02.2022, 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,
Eintritt: 7,00 €

Anmeldung erforderlich

Lange Zeit war der Libanon von der touristischen Landkarte verschwunden. In den letzten Jahren entdeckten die ersten Urlauber den Zedernstaat wieder. Blendend weiß leuchtet von weit her das schneebedeckte und bis über 3000 m hohe Libanongebirge, dem das Land seinen Namen verdankt. Nirgendwo im Nahen Osten wechselt sich auf so wenig Fläche - der Libanon ist nur etwa halb so groß wie Hessen – so viel landschaftliche, kulturelle und historische Vielfalt ab. Im 'Tor zwischen Okzident und Orient' hinterließen seit Tausenden von Jahren zahllose Völker mit ihren unterschiedlichen Religionen und Kulturen untilgbare Spuren. Byblos, Tyros, Sidon und vor allem Baalbek, die größte Tempelanlage des Römischen Reichs, sind ein Erlebnis.

Nach den Jahren des Bürgerkriegs und der

Zerstörung bis in die 1990er Jahre hatte das so reizvolle Land am Mittelmeer ein neues Kapitel aufgeschlagen. Der Libanon und seine Metropole Beirut – einst als Paris des Nahen Ostens bezeichnet – hatten ihre Tore wieder geöffnet - bis am 4. August 2020 die verheerende Explosion im Hafen der Hauptstadt etwa 300.000 Menschen zu Obdachlosen machte.

Wenn das so vielfach gebeutelte Land aber eines auszeichnet, dann ist das die Fähigkeit anzupacken und weiterzumachen. Und so wird auch nach dem Ende der Pandemie wieder gelten: Ahlan wa Sahlan fii Lubnaan - Herzlich willkommen im Libanon!

Mit seinen informativ-unterhaltsamen Kommentaren und der authentischen musikalischen Untermalung verspricht auch dieser Vortrag des Reisejournalisten Harald Mielke wieder zu einem außergewöhnlichen Event zu werden.

Digitalisierung und Mobilität

V011u

Mittagspause mit der Kollegin KI?

Wie Mensch und Maschine

zusammenarbeiten

Live-Übertragung

Online-Dozent

Dienstag, 14.09.2021, 19:00 - 20:15 Uhr

Online-Kurs

Keine Teilnahmegebühr

Anmeldung erforderlich

Sie erhalten einige Tage vor Beginn der Live-Übertragung einen Link mit den Zugangsdaten. (Zugang per Livestream)

Veranstaltung im Rahmen des

Jubiläumsjahres 1700 Jahre Jüdisches Leben in Deutschland

Die jüdische Gemeinschaft begeht 2021 ein besonderes Jubiläum: In diesem Jahr leben Jüdinnen und Juden nachweislich seit 1.700 Jahren auf dem Gebiet des heutigen Deutschlands. Im Rahmen des Festjahres wurde das lebendige, vielfältige jüdische Leben in Deutschland gefeiert und sein Beitrag zur Kultur präsentiert.

Wir ziehen Bilanz und blicken nach vorn: Was bedeutet es heute, jüdisch zu sein? Wieso bleibt die Lebenswirklichkeit von Jüdinnen und Juden in Deutschland abseits von Holocaustgedenken im öffentlichen Diskurs oftmals auf der Strecke? Welche Möglichkeiten gibt es, dem wachsenden Antisemitismus zu begegnen? Hat das Festjahr dazu beigetragen, jüdisches Leben in Deutschland dauerhaft sichtbar zu machen?

Mit unseren Gästen aus Gesellschaft, Kultur und Wissenschaft kommen wir zu diesen Fragen ins Gespräch und blicken auf das Jubiläumsjahr zurück. Seien Sie dabei und bringen Sie Ihre Fragen in die Diskussion ein! Mehr zum Festjahr 1700 Jahre jüdisches Leben finden Sie hier: <https://2021jlid.de/>. Diese Veranstaltung ist Teil der Reihe "Smart Democracy" und wird live aus der vhs Köln übertragen

V012u

Kann mein Auto mit der Ampel sprechen? Grünes Licht für die Mobilität der Zukunft

Live-Übertragung

Online-Dozent

Donnerstag, 07.10.2021, 19:00 - 20:15 Uhr

Online-Kurs

Keine Teilnahmegebühr

Zugangslink, siehe

<https://www.volkshochschule.de/livestream>

Der Weg zur Arbeit: Verstopfte Straßen, überlastete Busse und Bahnen, schlecht ausgebaute Radwege. Nicht selten sorgt alleine der Weg von A nach B für Frustration. Doch wie sieht die Zukunft aus? Können Daten und künstliche Intelligenz für einen dynamisch optimierten Verkehrsfluss, „Smart Traffic“ und „Smart Streets“ sorgen? Wie verantwortungsbewusst ist dabei der Umgang mit personenbezogenen Mobilitätsdaten? Und kann KI-gestützte Mobilität Kosten und Emissionen reduzieren?

Diese Fragen stellen wir unseren Expert*innen im Rahmen der Veranstaltung.

Die Veranstaltung ist Teil der Veranstaltungsreihe Stadt | Land | Daten Fluss des Deutschen Volkshochschul-Verbandes. Die Reihe wird in Kooperation mit dem Offenen Kanal Mainz OK: Mainz und dem Offenen Kanal Berlin ALEX umgesetzt.

V013u

Neue Verkehrsregeln und aktuelle Fahrzeugtechnik

Stefan Kandler

1 Abend, 09.11.2021

Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

5,00 €

Anmeldung erforderlich

Dieses Kursangebot richtet sich an interessierte Verkehrsteilnehmer*innen aller Altersgruppen. Im Rahmen des Kurses wird die Gelegenheit geboten, sich über aktuelle Neuerungen der Straßenverkehrsvorschriften zu informieren, die jeder aktiv am

Straßenverkehr Teilnehmende kennen sollte. Behandelt werden Themen wie z.B. Führerschein, Radfahrer-Regeln, Punktesystem, Alkohol am Steuer und Reifenbestimmungen.

Zudem werden die Möglichkeiten und Grenzen der Assistenzsysteme, elektronischen Helfer und deren richtige Bedienung sowie fahrphysikalische Grundlagen nähergebracht. Erfahren Sie Weiterbildungsmöglichkeiten, Tipps und Tricks rund um das Fahren und erhalten Sie zahlreiche Hinweise und Antworten und Hinweise auf alle Ihre Fragen. Der Dozent ist ausgebildeter Berufskraftfahrer, aktiver Fahrlehrer und zertifizierter DVR-Trainer und verfügt über umfangreiche theoretische und praktische Erfahrungen. Als passionierter Rad- sowie Motorradfahrer sieht er die Verkehrswelt nicht nur aus den Augen eines Autofahrers, sondern kennt die verschiedensten Blickwinkel.

Demokratie und Gesellschaft

V005u

Mit nachhaltigem Konsum die Welt verändern

Fairtrade und transparente Lieferketten

Dr. Ina Schicker

Donnerstag, 28.10.2021, 19:00 - 20:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 5,00 € ermäßigter Preis für Schüler

und Studenten: 3,00 €

Anmeldung erforderlich

Neben der Qualität eines Produkts rückt dessen Herkunft seit einigen Jahren stärker in den Fokus – Verbraucher möchten wissen, woher Lebensmittel kommen und wer sie anbaut. Wie gestalten sich faire Lieferketten? Welche Maßnahmen sind nötig, welche Partnerschaften entstehen? Und wie wird die faire Lieferkette garantiert? Der Aufbau des Fairtrade-Systems ermöglicht eine Rückverfolgbarkeit der Produkte bis in den Ursprung und sorgt dafür, dass die Menschen im globalen Süden am Anfang der Lieferkette als gleichberechtigte Handelspartner ihre Interessen wahrnehmen können.

Dr. Ina Schicker, Füssen

Referentin für Fairtrade Deutschland/TransFair e.V.,

Koordinatorin des Netzwerks der Weltläden Iller-Lech

und Mitglied der Steuerungsgruppe Fairtrade Stadt Füssen.

V009u

Webtalks zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung

Online-Dozent

4 Abende, 15.09.2021 - 08.12.2021

Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

Online-Kurs

Keine Teilnahmegebühr,

Anmeldung erforderlichZuganglink::[http://blz-](http://blz-bayern.adobeconnect.com/demokratie-im-gespraech/)

bayern.adobeconnect.com/demokratie-im-gespraech/

Die gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung:

Verschieden Expertinnen und Experten referieren dazu. Diskutieren Sie mit!

Die nächsten Themen:

(jeweils der 2. Mittwoch im Monat, 19.00 bis 20.30 Uhr) 15.09.

E-Voting: Neue Wege zur Wahlbeteiligung? 13.10.

Digitaler Wahlkampf 17.11

Antisemitismus im Netz 08.12.

Aktuelles Thema

Veranstalter: Die Volkshochschulen in Bayern mit der Bayerischen Landeszentrale für Politische Bildungsarbeit

Hinweise:

- Sie können sich entweder die Adobe Anwendung herunterladen oder über Ihren Browser teilnehmen.
- Sie benötigen keine Kamera und kein Mikrofon und können Sie über den Chat beteiligen
- Sie können über jedes mobile Endgerät oder über Ihren Computer oder Laptop teilnehmen

V010u

Was bedeutet es heute, jüdisch zu sein?**Live-Übertragung**

Online-Dozent

Samstag, 20.11.2021, 19:00 - 20:15 Uhr

Online-Kurs

Keine Teilnahmegebühr

Anmeldung erforderlich

Sie erhalten einige Tage vor Beginn der Live-Übertragung einen Link mit den Zugangsdaten. (Zugang per Livestream)

Veranstaltung im Rahmen des Jubiläumsjahres 1700 Jahre Jüdisches Leben in Deutschland

Die jüdische Gemeinschaft begeht 2021 ein besonderes Jubiläum: In diesem Jahr leben Jüdinnen und Juden nachweislich seit 1.700 Jahren auf dem Gebiet des heutigen Deutschlands. Im Rahmen des Festjahres wurde das lebendige, vielfältige jüdische Leben in Deutschland gefeiert und sein Beitrag

zur Kultur präsentiert.

Wir ziehen Bilanz und blicken nach vorn: Was bedeutet es heute, jüdisch zu sein? Wieso bleibt die Lebenswirklichkeit von Jüdinnen und Juden in Deutschland abseits von Holocaustgedenken im öffentlichen Diskurs oftmals auf der Strecke? Welche Möglichkeiten gibt es, dem wachsenden Antisemitismus zu begegnen? Hat das Festjahr dazu beigetragen, jüdisches Leben in Deutschland dauerhaft sichtbarer zu machen?

Mit unseren Gästen aus Gesellschaft, Kultur und Wissenschaft kommen wir zu diesen Fragen ins Gespräch und blicken auf das Jubiläumsjahr zurück. Seien Sie dabei und bringen Sie Ihre Fragen in die Diskussion ein! Mehr zum Festjahr 1700 Jahre jüdisches Leben finden Sie hier: <https://2021jlid.de/>. Diese Veranstaltung ist Teil der Reihe "Smart Democracy" und wird live aus der vhs Köln übertragen

Gesundheit und Entspannung

V021u

Angst ist ein schlechter Ratgeber**Naturheilkundliche Strategien zur Stärkung des Immunsystems bei viralen****Erkrankungen**

Jürgen Naegele

Donnerstag, 23.09.2021, 19:30 - 21:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Eintritt: 6,00 €

Anmeldung erforderlich

Dass Angst unser Immunsystem schwächt, ja sogar über epigenetische Mechanismen bis in unser Genom vordringt, ist nicht erst seit COVID-19 bekannt. Virologen, Neurowissenschaftler, Psychiater und viele andere ganzheitlich denkende Kollegen und Kolleginnen haben bereits früh begonnen die Wichtigkeit der Zusammenhänge von Immunsystem, Nervensystem und Psyche zu untersuchen. Durch fachliches Wissen und einfühlsames Vorgehen sowie umfassende Aufklärung muss gerade jetzt Angst wieder genommen werden. Vor allem gegenüber unseren Kindern und gegenüber älteren Menschen sind wir dazu verpflichtet. Lachen Sie! Freude am Leben stärkt nachweislich unser Immunsystem ebenso wie ausreichend Schlaf, Bewegung an der frischen Luft und eine genussvolle gesunde Ernährung. Genuss, liebevolle körperliche Gesten und Lebensfreude sind Lebenselixiere für das Sozialwesen Mensch. In diesem Vortrag stehen Informationen und Hilfe zur Selbsthilfe beim Umgang viraler Erkrankungen im Vordergrund. Ausgewählte Strategien zur

Stärkung des Immunsystems werden näher beleuchtet. Am Ende können und sollen offene Fragen diskutiert werden.

Jürgen Naegele ist Heilpraktiker in eigener Praxis und langjährig als Verhaltenstherapeut in einer psychiatrischen Klinik beschäftigt. Anmeldung erforderlich!

V023u

Zu Risiken und Nebenwirkungen – fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker

Jürgen Naegele
Donnerstag, 25.11.2021, 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Eintritt: 6,00 €

Anmeldung erforderlich

Diesen Satz kennen Sie sicher zu gut. Doch kennen Sie Ihre Arzneimittel wirklich? Die moderne Medizin und Pharmazie bietet eine Vielzahl von Tabletten, Kapseln oder Säften an, egal ob rezeptpflichtig oder frei verkäuflich. Gerade die Kombination diverser Arzneistoffe, der sogenannten Polypharmazie birgt aber auch Gefahren und häufig unerwünschte Wechselwirkungen.

In diesem Abendvortrag soll unter anderem auf frei verkäufliche Substanzen und Ergänzungsstoffe eingegangen werden, die Selbstmedikation kritisch hinterfragt werden und Tipps gegeben werden, wie auch den Mikronährstoffräubern „Arznei“ fundiert begegnet werden kann. Anmeldung erforderlich!

V025u

Besser schlafen!

Vortrag mit Demonstration

Peter Bergholz
1 Abend, 14.01.2022
Freitag, 18:30 - 20:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
10,00 €

Keine Abendkasse, **Anmeldung erforderlich**. Nach diesem Vortrag wissen Sie, wie innere Schalter es möglich machen, ungestörter und erholsam zu schlafen.

Die 3 Inneren Schalter werden mit einfachen winzigen Bewegungen aktiviert und versetzen das Nervensystem in eine besondere Gelassenheit, eine innere Kohärenz, die es auch mitten in der Nacht möglich macht, Gefühle und Gedanken zu beruhigen und auf Angenehmes zu richten.

Die Rossini Kohärenz Methode basiert auf 40 Jahren intensiver Praxis und den innovativen Erkenntnissen der Neuro- und Fasziensforschung.

V022u

Der gesunde Schlafplatz – eine Betrachtung aus baubiologischer Sicht

Stephanie Zeller
Dienstag, 05.10.2021, 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Eintritt: 6,00 €

Anmeldung erforderlich

Nachts soll sich der Körper erholen, regenerieren, entspannen und nicht verspannen. Wie wird Ihr Schlafplatz zum Kurzurlaub für Ihren Körper? Schlafen Sie oder Ihr Kind unruhig? Wachen Sie nachts öfter auf? Finden Sie im Schlaf keine Ruhe und Erholung? Wachen Sie morgens verspannt oder mit Kopfschmerzen auf? Fühlen Sie sich morgens beim Aufwachen eher gerädert als frisch und erholt und erst die kalte Dusche oder die erste Tasse Kaffee machen Sie fit für den Tag? Liegt Ihr Kind oft quer oder in eine Ecke gedrängt im Bett? Dann könnte Ihnen dieser Vortrag weiterhelfen.

Die vielen kleinen Beschädigungen des Tages soll der Körper durch den Schlaf selbst wieder reparieren. Dazu muss der Schlafplatz frei von Belastungen sein.

Wir werden Belastungen durch Elektromog diskutieren, über Wohngifte, Schadstoffe und Schimmelpilze sprechen sowie die Bedeutung des Raumklimas kennen lernen. Wir werden Lösungsansätze zur Schaffung eines gesunden Schlaf- und Wohnumfeldes aufzeigen.

Stephanie Zeller, Dipl. Ing. Elektrotechnik (FH), Baubiologin (IBN)
Anmeldung erforderlich!

V024u

Wohnen ohne Elektromog

Stephanie Zeller
Dienstag, 26.10.2021, 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Eintritt: 6,00 €

Anmeldung erforderlich

Oft wird Elektromog mit Hochspannungsleitungen und Mobilfunksendern in Verbindung gebracht. Doch in unseren Wohnräumen und am Arbeitsplatz entstehen oftmals auch hohe Belastungen, die durch das eigene Verhalten sehr einfach reduziert werden können. Auf die Vorzüge des elektrischen Stroms und der modernen Kommunikationsmöglichkeiten will heute niemand mehr verzichten. Der vorsorgliche Umgang mit der Strahlenbelastung kann aber entscheidend negative gesundheitliche Auswirkungen

reduzieren. Erhalten Sie konkrete Vorgehensweisen zum Umgang mit elektrischen Geräten, feldarmer Elektroinstallation, Telefon- und Computertechnik, Mobilfunk und geeigneten Abschirmmaßnahmen usw. Erfahren Sie außerdem die Möglichkeiten, wie Sie Elektrosmogquellen schon beim Hausbau oder Umbau sicher reduzieren können. Die Umweltanalytik kann dazu durch moderne Messtechnik die Strahlenwerte ermitteln und Wege zur Reduzierung aufzeigen.

Insbesondere wird dies an diesem Abend durch technische Messungen und Experimente veranschaulicht und erklärt.

Stephanie Zeller, Dipl. Ing. Elektrotechnik (FH), Baubiologin (IBN)

Anmeldung erforderlich!

V030u

Das macht doch alles keinen Sinn! ...und wie Sie ihn finden können

Thomas Joachim

1 Abend, 14.10.2021

Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Eintritt: 8,00 €

Schüler: 4,00 €

Keine Abendkasse, **Anmeldung erforderlich**
Medizin, Psychologie und

Sozialwissenschaften bieten uns viele Erkenntnisse, wie der Mensch denkt, fühlt und handelt; wie er krank wird und wie wieder gesund. Aber wenig wissen wir, wie wir unser Warum finden. Doch dieses Warum wird für viele Menschen immer bedeutsamer. „Welche Aufgabe habe ich in diesem Leben?“ „Wie sähe ein Leben aus, das zu mir passt?“ bzw. „Warum bin ich nicht so gesund, wie ich gerne wäre? Dieser Vortrag inspiriert Sie, sich mit diesen existentiellen Fragen auf Ihr Leben zu befassen.

Kursleitung: Thomas Joachim, Trainer und Coach für Persönlichkeitsentwicklung

vhs-Kulturkino

V100u

vhs-Kulturkino: "Congo Calling"

Otto Stiegler

1 Abend, 16.11.2021

Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Eintritt: 5,00 €

ermäßigt (Schüler/Studenten): 3,00 €

Keine Abendkasse, **Anmeldung erforderlich**

TAGESSPIEGEL: „ENDLICH! ES WURDE ZEIT FÜR EINEN FILM VON DIESER WUCHT“

Drei Europäer*innen sind in den Ost-Kongo gekommen, um den Menschen vor Ort zu helfen. Mit der Zeit wachsen Hürden und Hindernisse. Peter, der 30 Jahre lang Entwicklungshilfe in Afrika geleistet hat, ist mit 65 Jahren zu alt für seinen Job – seine Herzensheimat Afrika möchte er jedoch nicht verlassen. Raul forscht über hiesige Rebellenruppen und muss erkennen, dass die Forschungsgelder seine kongolesischen Mitarbeiter in Versuchung führen. Das Projekt ist gefährdet. Anne-Laure hat ihre Stelle als Entwicklungshelferin aufgegeben. Sie arbeitet nun für ein kongolesisches Musikfestival und kämpft mit ihrem regimekritischen Freund und anderen Einheimischen für eine bessere Zukunft. Auch sie stößt an ihre Grenzen. Drei unterschiedliche Erfahrungen – doch alle eint die Frage: Wie hilfreich ist die Hilfe Europas? (Text: Janna Lihl/ DOK.fest München)
Deutschland 2019; FSK: 12

Berufliche Neuorientierung, Rhetorik & Beratungsangebote

B001u

Infoabend: Berufliche Perspektiven - überdenken, planen, ändern

Jürgen Wendlinger
Montag, 11.10.2021, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Keine Kursgebühr - Anmeldung erforderlich!

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

Im Anschluss können Sie einen persönlichen und neutralen Beratungstermin mit der Bildungsberatung vereinbaren. Es besteht die Möglichkeit im Anschluss an den Infoabend einen persönlichen und neutralen Beratungstermin zu vereinbaren.
Kursleitung: Jürgen Wendlinger,
Bildungsberater für die Stadt Kaufbeuren

B002u

Kurs zur beruflichen Neuorientierung

Neue Perspektiven mit dem ProfilPASS®

Nilmara Bayrhof
4 Abende, 30.09.2021 - 21.10.2021
Donnerstag, wöchentlich, 18:00 - 20:30 Uhr
Landratsamt Ostallgäu, Marktoberdorf
Gebühr (einschl. Kursunterlagen): 99,00 €
Kursleitung: Nilmara Bayrhof, ProfilPASS®-Beraterin

Sie wollen sich verändern und ihre berufliche Situation verbessern? Mit Hilfe des ProfilPASS®, einem anerkannten Konzept zur beruflichen Orientierung, werden Sie in Ihrem Veränderungsprozess unterstützt und begleitet. Sie betrachten die bisherigen Stationen und Bereiche Ihres Lebens und verschaffen sich einen Überblick:

- Sie entdecken Ihre persönlichen Stärken und Kompetenzen in dem, was Sie bisher gemacht haben
- Sie verknüpfen Ihre Interessen mit Ihren Kompetenzen und entwickeln daraus Ihre berufliche Perspektive
- Sie planen konkrete Schritte, um Ihr Ziel zu erreichen

Der Kurs eignet sich für Berufstätige ebenso wie für alle, die wieder ins Berufsleben einsteigen wollen.

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

B003u

Erfolgreicher Wiedereinstieg in den Beruf

Neue Perspektiven mit dem ProfilPASS®

Ute Fichtl
4 Vormittage, 09.11.2021 - 30.11.2021
Dienstag, wöchentlich, 09:30 - 12:00 Uhr
Landratsamt Ostallgäu, Marktoberdorf
Gebühr (einschl. Kursunterlagen): 99,00 €
Mit Hilfe des ProfilPASS®, einem anerkannten Konzept zur beruflichen Orientierung, werden Sie in Ihrem Veränderungsprozess unterstützt und begleitet. Sie betrachten die bisherigen Stationen und Bereiche Ihres Lebens und verschaffen sich einen Überblick:
- Sie entdecken Ihre persönlichen Stärken und Kompetenzen in dem, was Sie bisher gemacht haben

- Sie verknüpfen Ihre Interessen mit Ihren Kompetenzen und entwickeln daraus Ihre berufliche Perspektive
- Sie planen konkrete Schritte, um Ihr Ziel zu erreichen

Der Kurs eignet sich für Berufstätige ebenso wie für alle, die nach einer kurzen oder längeren Pause wieder ins Berufsleben einsteigen wollen.

Anmeldung und weitere Informationen:
Christine Hoch, Bildungsberaterin Landkreis Ostallgäu, Tel. 08342 911-293, E-Mail: christine.hoch@lra-oal.bayern.de
Kursleitung: Ute Fichtel, ProfilPASS-Trainierin

B004u

Workshop: Keine Angst vor dem Wiedereinstieg

Jürgen Wendlinger
Montag, 06.12.2021, 09:00 - 11:30 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Keine Kursgebühr - Anmeldung erforderlich!
Sie haben Fragen wie Sie den beruflichen Wiedereinstieg nach einer Auszeit erfolgreich meistern können? Soll ich wiedereinsteigen und wie schaffe ich das? Was habe ich zu bieten? Wie kann ich mich vorbereiten? Wie kann mich die Agentur für Arbeit hierbei unterstützen? Was bietet der regionale Arbeitsmarkt? Wie kann mir die Bildungsberatung weiterhelfen und welche Hilfen bekomme ich von der Bildungsberatung?

Wir bieten Informationen und eine offene Gesprächsrunde zu Fragen rund um das Thema „Zurück in den Beruf“ an. Erhalten Sie neue Impulse und Denkanstöße für Ihre berufliche (Neu-) Orientierung.

Wir freuen uns auf Sie!

Jürgen Wendlinger, Bildungsberater
Kaufbeuren und

Oxana Preisendanz, Beauftragte für
Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der
Arbeitsagentur

B005u

Allgäuer Gründerinnen Café

Yvonne Schweiger

6 Nachmittage, 04.09.2021 - 05.02.2022

Samstag, 15:00 - 16:30 Uhr

Dienstag, 15:00 - 16:30 Uhr

pro Termin: 5,00 €

Aktuelle Termine: jeweils Samstag: 4.9. / 2.10. /

6.11. / 7.12. / 8.1.22 und 5.2.22

jeweils 15:00 - 16:30 Uhr.

Während sich die männlich dominierte Wirtschaft noch immer mit der Frage einer verbindlichen Frauenquote auseinandersetzt, gibt es in Deutschland zunehmend mehr Frauen, die das Ruder selbst in die Hand nehmen und Führungsverantwortung übernehmen, indem sie gründen. Das Allgäuer Gründerinnen Café der vhs Kaufbeuren möchte diese aufstrebenden Geschäftsfrauen an einen Tisch bringen und ihnen Gelegenheit zum Austausch bieten, damit sie nicht nur miteinander, sondern vor allem auch voneinander lernen können. Zu diesem Zweck wird es bei jedem Treffen einen kurzen thematischen Impulsvortrag mit offener Diskussion geben sowie die Möglichkeit, tagesaktuelle Fragen mit der Gruppe zu besprechen.

Das Treffen findet jeden 1. Samstag in ungezwungener Atmosphäre in einem regionalen Café oder Lokal statt. Dabei kann der Veranstaltungsort je nach Teilnehmerzahl variieren. Bitte melden Sie sich daher bis spätestens 2 Tage vor Termin bei der Kursleitung an (Yvonne Schweiger, E-Mail@yvoneschweiger.de) damit sie Ihnen

die Adresse bzw. den Treffpunkt mitteilen kann.

Sollte der persönliche Kontakt wegen Corona nicht möglich sein, findet das Treffen online statt!

Die Teilnahmegebühr in Höhe von 5 € wird am Veranstaltungstag von der Kursleiterin eingesammelt. Zusätzlich anfallende Kosten für Getränke und Essen sind selbst zu entrichten.

B006u

Infoabend Berufliche Perspektive 48plus

Jürgen Wendlinger

1 Abend, 27.09.2021

Montag, 19:00 - 20:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Keine Kursgebühr - Anmeldung erforderlich!

Schwierigkeiten beim beruflichen Wechsel und Veränderungen sind für Arbeitnehmer/innen ab Ende 40 die Realität und berufliche Veränderungen sind häufig nur noch schwer umzusetzen. Dabei gibt es hierfür keine rationalen Gründe:
Ältere Arbeitnehmer verfügen über viel berufliche Erfahrung, praktische Kompetenzen und bleiben ruhig in brenzligen Situationen. Wir beschäftigen uns an diesem Abend mit dem Arbeitsmarkt für ältere Arbeitnehmer/innen und mit den möglichen Strategien, erfolgreich neue berufliche Wege zu gehen und diese umzusetzen.

Es besteht die Möglichkeit im Anschluss an den Infoabend einen persönlichen und neutralen Beratungstermin zu vereinbaren.
Kursleitung: Jürgen Wendlinger,
Bildungsberater für die Stadt Kaufbeuren

B010u

Bewerbungstraining intensiv!

Helmut Lemke

1 Tag, 20.11.2021

Samstag, 11:00 - 15:00 Uhr, incl. Pause

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 10,00 €

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

Bewerbungsmappen hervorstechen. Wir zeigen Ihnen, wie es geht. Indem Sie Ihr Leistungsprofil mit dem Anforderungsprofil des Unternehmens vergleichen, sollen mehr Einladungen zu Vorstellungsgesprächen und weniger Absagen erreicht werden. Dadurch können Sie aussagekräftige Bewerbungen formulieren, die sich aus der grauen Masse aller Bewerbungen positiv hervorheben.

Sie lernen zudem, wie Sie ein Vorstellungsgespräch vor- und nachbereiten, wie Sie auf unvorhergesehene Ereignisse während des Bewerbungsverfahrens reagieren müssen und wie Sie richtig auf Zusagen und Absagen reagieren.
Kursleitung: Helmut Lemke, ehem. Personalleiter und Bewerbungstrainer

B011u

Workshop: Frei reden - sicher auftreten

Iris Kunz
2 Abende, 14.01.2022, 21.01.2022
Freitag, wöchentlich, 18:30 - 20:30 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 38,00 €

Sie sind gut auf ihren Vortrag oder Ihre Rede vorbereitet und wissen, was Sie sagen wollen, doch:

- Ihre Stimme ist nicht so kräftig und der Atem stockt?
- Sie können sich schlecht konzentrieren?
- Sie sind vor lauter Sprechen heiser?
- Sie wissen nicht wohin mit Ihren Händen beim Sprechen?
- Sie möchten Ihren Vortrag etwas lebendiger gestalten?
- Sie möchten gerne etwas mehr Ausdruck und ein wirkungsvolleres Auftreten?
- Oder Sie möchten etwas gegen Ihre Nervosität tun?

Nervosität ist normal und soll auch sein. Aber man muss lernen, damit umzugehen. Zu viel Nervosität kann zur Unsicherheit werden, zu wenig davon kann müde oder gar gelangweilt wirken.

Es gibt aus dem Bereich Schauspiel viele Tricks und Techniken, die man erlernen kann für einen überzeugenden Auftritt. Und das mit Spaß! In diesem Rhetorik-Kurs zeige ich Ihnen wertvolle Techniken für die Stärkung Ihrer Stimme, Ihren Ausdruck und Ihr Auftreten. In der Gruppe lernen Sie spielerisch und ganz konkret anhand von Übungsvorträgen, wie man den Vortrag lebendiger gestaltet und die Zuhörer mit auf die Reise nimmt
Bitte bringen Sie ausreichend zum Trinken mit.

Kursleitung: Iris Kunz ist ausgebildete Schauspielerin und veranstaltet regelmäßig Lesungen, Vorträge und Workshops.

B012u

Workshop: Wie tickt mein Gegenüber?

Die Biostruktur-Analyse

Andrea Kühme
Montag, 15.11.2021, 18:30 - 21:30 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 24,00 €

Menschenkenntnis bzw. "wie tickt mein Gegenüber" ist die Fähigkeit, das Verhalten oder den Charakter von Menschen aufgrund eines ersten Eindrucks richtig einzuschätzen, zu erkennen und zu beurteilen, wie auch vorherzusagen, wie sie denken und wie sie handeln werden. Entscheidende Faktoren für diese Fähigkeit sind Lebenserfahrung, Intuition, Intelligenz und Weisheit. Diese Fähigkeit ist nicht angeboren, sondern man erwirbt sie durch den häufigen Umgang mit Menschen und durch Erfahrung mit vielen unterschiedlichen Menschen. Menschenkenntnis kann genutzt werden, um Menschen richtig zu beurteilen, sie zu motivieren, um anderen Menschen einen guten Rat zu geben, tiefere Beziehungen einzugehen usw. Auch im Verkauf spielt die Menschenkenntnis eine sehr wichtige Rolle. Die besten Verkäufer kennen die individuellen Bedürfnisse ihrer Kunden. So entstehen zügige Kaufabschlüsse und die Kundenzufriedenheit steigt. Zur theoretischen Aneignung von Menschenkenntnis ist insbesondere die Biostruktur-Analyse geeignet.

Kursleitung: Andrea Kühme, Kommunikationstrainerin

B013u

Online-Kurs: Selbstcoaching - werden Sie Ihr eigener Coach!

Sandra Heger
4 Abende, 04.10.2021 - 25.10.2021
Montag, wöchentlich, 18:30 - 20:30 Uhr
Online-Seminar mit Betreuung
Gebühr: 55,00 €

Sie möchten beruflich vorwärtskommen? Ihr Chef bezahlt ihnen aber keinen Coach? Dann haben Sie in diesem Kurs die Möglichkeit, sich selbst das Coaching Handwerkszeug anzueignen. So können Sie sich selbst bei ihren eigenen Vorhaben unterstützen.

Der Online-Kurs Selbstcoaching im Beruf richtet sich an alle, die sich beruflich und auch persönlich weiterentwickeln möchten, ihre Weiterentwicklung selber planen und steuern

möchten und berufliche Herausforderungen meistern wollen.

Worum geht's?

- Was ist Selbstcoaching?
- Ziele entwickeln, umsetzen, erreichen
- Sich die eigenen Fähigkeiten bewusst machen
- Handlungsstark in schwierigen Situationen werden
- Neuen Anforderungen gerecht werden
- Sich bei Kollegen und Vorgesetzten zu positionieren

Voraussetzungen: Eigener Computer/Laptop mit Internetzugang, Mikrofon und Maus. Die Teilnehmer/innen erhalten vor dem Kursbeginn einen Zugangslink.

Kursleitung: Sandra Heger, Dipl. European Business Trainerin, BDVT gepr. Trainerin und Coach

Voraussetzungen: Eigener Computer/Laptop mit Internetzugang, Mikrofon und Maus.

B014u

Online-Seminar: Leben macht die Arbeit süß!

Sandra Heger

1 Vormittag, 20.11.2021

Samstag, 09:00 - 12:00 Uhr

Online-Seminar mit Betreuung

Gebühr: 19,00 €

Wir leben in einer Zeit der Beschleunigungen. In immer kürzeren Zeitabständen wollen wir immer mehr erreichen. Beruflich und privat gilt für uns, den vielen Anforderungen gerecht zu werden. Kein Wunder also, wenn sich immer mehr Menschen ausgebrannt und erschöpft fühlen. Die Folge davon sind mangelnde Lebensfreude, Gereiztheit, Nervosität, ja sogar erhöhte Krankheitsanfälligkeit.

Wenn es Ihnen auch so geht, dann ist es an der Zeit, Ihr Leben in Balance zu bringen.

In diesem Kurs werden die Grundbausteine des Work-Life-Konzepts dargelegt.

Die Teilnehmer/innen erhalten vor dem Kursbeginn einen Zugangslink.

Kursleitung: Sandra Heger, Diplom European Business Trainerin, BDVT gepr. Trainerin und Coach

Buchhaltung und Kaufmännische Onlinekurse

B030tu

Online-Kurs: Grundlagen der Buchführung

Wigbert Linke

5 Abende, 20.09.2021 - 29.09.2021

Montag, 18:00 - 20:00 Uhr

Mittwoch, 18:00 - 20:00 Uhr

Freitag, 18:00 - 20:00 Uhr

Online-Kurs

Gebühr: 74,00 €

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

Kursinhalt:

Grundlagen der Buchführung (Inventur, Inventar, Bilanz)

Buchen auf Konten (Verbuchung einfacher Geschäftsvorfälle)

Buchung des Anlagevermögens und des Warenverkehrs

Behandlung der Umsatzsteuer in der Buchführung

Erstellen einer einfachen Schlussbilanz

B031u

Online-Kurs: Zertifikat DATEV-Anwender Finanzbuchführung

Wigbert Linke

13 Tage, 02.10.2021 - 13.11.2021

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

Mittwoch, 18:00 - 20:30 Uhr

Freitag, 18:00 - 20:30 Uhr

Samstag, 09:00 - 12:00 Uhr

Online-Kurs

Gebühr: 345,00 €

13 Termine:

02.10./06.10./08.10./09.10./13.10./15.10./20.10./22.10./27.10./29.10./ sowie 10.11./12.11. und 13.11.2021

mit insgesamt 53 Unterrichtsstunden

Unterricht: werktags jeweils 18.00 bis 20.30 Uhr, samstags von 9.00 bis 16.00 Uhr (1 St. Pause)

Die Software DATEV ist führend in Deutschland und wird vielfach in Steuerkanzleien und auch in der Finanzbuchhaltung kleiner und mittelständischer Unternehmen eingesetzt. Bei diesem Online-Kurs bekommen Sie eine gründliche Einführung in DATEV und Sie werden anhand von praxisnahen Aufgaben und Fällen die Grundlagen der Finanz- und

Anlagenbuchhaltung vertiefen und üben. Dadurch bekommen Sie Routine und Sicherheit im Umgang mit dem DATEV-System.

Dieser Kurs bereitet auf die Onlineprüfung (Kurs B032t) zum Zertifikat DATEV-Anwender Finanzbuchführung vor.

Inhalte der Weiterbildung:

- DATEV-Grundlagen
- Mandantenstammdatenpflege
- Kontierungsregeln
- Rechtliche Bestimmungen
- Buchungserfassung von Ein- und Ausgangsrechnungen
- Saldenvortragsbuchungen
- Erstellung einer Eröffnungsbilanz
- Buchungen von Vor- und Umsatzsteuer
- Mahnverfahren / Zahlungsliste
- Kassenbuchungen / Bankbuchungen
- Lohn- und Gehaltsbuchungen
- Buchungen von Abschreibungen
- Monatsabschluss

Voraussetzungen: Grundkenntnisse der Finanzbuchführung auf aktuellem Stand und grundlegende EDV-Kenntnisse

Kursleitung: Wigbert Linke, Master of Financial Consulting

B032u

Online-Prüfung: Zertifikat DATEV-Anwender Finanzbuchführung

Wigbert Linke

1 Tag, 13.11.2021

Samstag, 13:00 - 16:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,

Raum: 202 EDV, 2. Stock

Gebühr: 140,00 €

Anmeldeschluss: 25.10.2021

Das Zertifikat DATEV-Finanzbuchführung schließt mit einer bundeseinheitlichen Prüfung ab.

Die Prüfung wird online durchgeführt und findet in den Räumlichkeiten der vhs Kaufbeuren statt.

Die Online-Prüfung zum Zertifikat DATEV-Anwender Finanzbuchführung gilt als bestanden, sofern der Prüfling 61 Prozent der Maximalpunktzahl erreicht. Besonders hohe Punktezahlen werden mit dem Prädikat Gut und Sehr gut ausgezeichnet.

Prüfungsaufsicht: Wigbert Linke, Master of Financial Consulting

B042u

Online-Kurs: Finanzbuchführung 1 Xpert Business Lernnetz

Online-Dozent

20 Abende, 09.11.2021 - 27.01.2022

Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Online

Gebühr: 320,00 € (inkl. Kursunterlagen)

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

Kursinhalte:

- Buchführungspflicht nach Handels- und Steuerrecht
- Aufzeichnungspflichten
- Gewinnermittlungsarten
- Aufbau und Inhalte einer Bilanz
- Inventurarten und -verfahren
- Führen und Aufbewahren von Büchern
- Buchen aller laufenden und gängigen Geschäftsfälle über Bestands- und Erfolgskonten mittels der in der Praxis gängigen DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04

- Trennung und Abschluss der Warenkonten

- Buchen der Umsatzsteuer; Vorsteuer und Zahllast

- Rechnungen im Sinne des Umsatzsteuergesetzes

- Privatentnahmen

- unentgeltliche Wertabgaben und Privateinlagen

- Berücksichtigung von nicht und beschränkt abzugsfähigen Betriebsausgaben in Form von Geschenken

- Bewirtungskosten, Reisekosten

- Buchen von Personalkosten im Bruttolohnverfahren

- Sachbezüge und geldwerte Vorteile

- betriebliche und private Steuern

- Buchen von Belegen

Vorkenntnisse: Keine fachspezifischen

Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

Prüfung & Zertifikat: Xpert Business-Prüfung (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

Abschlüsse: Das Kurszertifikat können Sie in folgende Xpert Business-Abschlüsse einbringen:

- Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung

- Geprüfte Fachkraft Internes

Rechnungswesen

- Manager/in Rechnungswesen | Lohn | Controlling

Alle Xpert Business-Kurse und Abschlüsse finden Sie auf der Webseite:

www.xpert-business.eu

B043u

Online-Kurs: Finanzbuchführung 2**Xpert Business Lernnetz**

Online-Dozent

20 Abende, 09.11.2021 - 27.01.2022

Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Gebühr: 320,00 € (inkl. Kursunterlagen)

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen

Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Kursinhalte:

- Besonderheiten bei Produktionsbetrieben, wie die Beschaffung von Waren, Stoffen und Fertigteilen
- Buchen unfertiger und fertiger Erzeugnisse/Leistungen
- Inhalte des Jahresabschlusses, Bilanzierungsgrundsätze
- sachliche Abgrenzungen, zeitliche Abgrenzungen von Aufwendungen und Erträgen
- steuerpflichtige und steuerfreie Umsätze
- Umkehr der Steuerschuldnerschaft, umsatzsteuerrechtliches Ausland
- Warengeschäfte mit dem übrigen Gemeinschaftsgebiet und dem Drittlandsgebiet
- erhaltene und geleistete Anzahlungen
- handels- und steuerrechtliche Bewertungsvorschriften des Anlage- und Umlaufvermögens
- Bewertungsmaßstäbe, Abschreibungen
- Übernahme steuerrechtlicher Abschreibungen
- Anlageverzeichnis, Buchen und Auflösen des Investitionsabzugsbetrages
- Bewertung der Vorräte und Forderungen, Ausweis des Kapitals in der Bilanz
- Buchen und Auflösen von Rückstellungen
- Bewertung von Verbindlichkeiten

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

Prüfung & Zertifikat: Xpert Business-Prüfung (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

Abschlüsse: Das Kurszertifikat können Sie in folgende Xpert Business-Abschlüsse einbringen:

- Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung

- Geprüfte Fachkraft Externes Rechnungswesen
- Finanzbuchhalter/in
- Finanz- und Lohnbuchhalter/in
- Manager/in Betriebswirtschaft

Alle Xpert Business Kurse und Abschlüsse finden Sie auf der Webseite:

www.xpert-business.eu

B044u

Online-Kurs: Finanzbuchführung 3 mit DATEV**Xpert Business Lernnetz**

Online-Dozent

16 Abende, 23.11.2021 - 27.01.2022

Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Online-Kurs

Gebühr: 290,00 € (inkl. Kursunterlagen)

In diesem Online-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.

Kursinhalte:

- Anlegen und Ändern von Mandantenstammdaten
- Buchen der täglichen Geschäftsvorfälle
- Drucken von Auswertungen
- Mahnwesen und Zahlungsvorschlag
- Periodenabschluss

Prüfung & Zertifikat: Xpert Business-Prüfung (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

Abschlüsse: Das Kurszertifikat können Sie in folgende Xpert Business-Abschlüsse einbringen:

- Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung
- Geprüfte Fachkraft Externes Rechnungswesen
- Finanzbuchhalter/in
- Finanz- und Lohnbuchhalter/in
- Manager/in Betriebswirtschaft

Alle Xpert Business Kurse und Abschlüsse finden Sie auf der Webseite:

www.xpert-business.eu

B045u

Online-Kurs: Bilanzierungspraxis**Xpert Business Lernnetz**

Online-Dozent

20 Abende, 09.11.2021 - 27.01.2022

Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Online-Kurs

Gebühr: 320,00 € (inkl. Kursunterlagen)

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

Kursinhalte des Online-Lehrgangs:

- Grundlagen der Bilanzierung
- Inhalt und Gliederung der Bilanz
- vorbereitende Monats- und Jahresabschlussbuchungen
- Jahresabschluss
- wichtige Kennzahlen der Bilanzanalyse
- Bewertungen von Vermögen und Kapital
- Sonderfragen des Anlagevermögens
- Bilanzierungs- und Bewertungsgrundsätze mit Alternativen und Behandlung von Sonderfragen
- GuV-Rechnung nach dem Gesamtkosten- und Umsatzkostenverfahren

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 2“ vermittelt.

Prüfung & Zertifikat: Xpert Business-Prüfung (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

Abschlüsse: Das Kurszertifikat können Sie in folgende Xpert Business-Abschlüsse einbringen:

- Geprüfte Fachkraft Externes Rechnungswesen
- Finanzbuchhalter/in
- Finanz- und Lohnbuchhalter/in
- Manager/in Betriebswirtschaft

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

B046u

Online-Kurs: Lohn und Gehalt 1**Xpert Business Lernnetz**

Online-Dozent

20 Abende, 09.11.2021 - 27.01.2022

Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Online-Kurs

Gebühr: 320,00 € (inkl. Kursunterlagen)

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem

Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Kursinhalte des Online-Lehrgangs:

- Arbeitsrechtliche Grundlagen
- Lohnabrechnung und Lohnkonto
- Grundlagen des Steuerabzugs, Pauschalierung der Lohnsteuer
- Grundlagen der Sozialversicherung
- Gesamt-Brutto und dessen steuer- und sozialversicherungsrechtliche Beurteilung
- Ermittlung der gesetzlichen Abzugsbeträge
- Sachbezüge und besondere Lohnbestandteile

- Betriebliche Altersvorsorge
- Abrechnung von Rentnern und Auszubildenden

- geringfügige Beschäftigung und Gleitzone
- Reisekosten, Lohnpfändung
- Arbeiten des Arbeitgebers am Monatsende und am Jahresende

Vorkenntnisse: Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

Prüfung & Zertifikat: Xpert Business-Prüfung (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

Abschlüsse: Das Kurszertifikat können Sie in folgende Xpert Business-Abschlüsse einbringen:

- Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt
- Manager/in Betriebswirtschaft

Alle Xpert Business Kurse und Abschlüsse finden Sie auf der Webseite:

www.xpert-business.eu

B047u

Online-Kurs: Lohn und Gehalt 2**Xpert Business Lernnetz**

Online-Dozent

20 Abende, 09.11.2021 - 27.01.2022

Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Online-Kurs

Gebühr: 295,00 € (inkl. Kursunterlagen)

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

Kursinhalte des Online-Lehrgangs:

- Arbeitslohn nach § 3 EStG
 - Vermögensbeteiligungen und Aktienoptionen, Zuschläge
 - Betriebsfeiern und Incentives
 - Privatnutzung von Firmenfahrzeugen
 - Nettolohnvereinbarung, Nachzahlung und Rückforderung von Arbeitslohn
 - Zahlung an Hinterbliebene
 - Permanenter Lohnsteuerjahresausgleich
 - Pauschalversteuerung, Abfindungen
 - Betriebliche Altersvorsorge
 - Vorstände und Geschäftsführer
 - Kurzarbeitergeld, Heimarbeit, Altersteilzeit
 - geringfügig Beschäftigte in privaten Haushalten
 - Entsendung ins Ausland, Beschäftigung von Ausländern
 - Reisekosten, Doppelte Haushaltsführung und Umzugskosten
 - Folgen von Fehlern in der Lohnabrechnung
 - Prüfungen durch staatliche Stellen
- Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1“ vermittelt.

Prüfung & Zertifikat: Xpert Business-Prüfung (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

Abschlüsse: Das Kurszertifikat können Sie in folgende Xpert Business-Abschlüsse einbringen:

- Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt
- Personal- und Lohnbuchhalter/in
- Finanz- und Lohnbuchhalter/in
- Manager/in Rechnungswesen | Lohn | Controlling

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

B048u

Online-Kurs: Lohn und Gehalt 3 mit DATEV

Xpert Business Lernnetz

Online-Dozent

16 Abende, 23.11.2021 - 27.01.2022

Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Online-Kurs

Gebühr: 290,00 € (inkl. Kursunterlagen)

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

des Programms.

Inhalt des Online-Lehrgangs:

- Institutionsdaten verwalten
- Anlegen von Lohnarten
- Anlegen von Firmen- und Mandanten-Stammdaten
- Durchführen von Lohn- und Gehalts-Abrechnungen
- Ausgeben von Auswertungen
- Lohnjournale
- Bescheinigungen erstellen
- Zusammenspiel mit dem DATEV-Rechenzentrum

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1 und 2“ vermittelt.

Prüfung & Zertifikat: Xpert Business-Prüfung (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

Abschlüsse: Das Kurszertifikat können Sie in folgende Xpert Business-Abschlüsse einbringen:

- Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt
- Personal- und Lohnbuchhalter/-in
- Finanz- und Lohnbuchhalter/-in
- Manager/-in Rechnungswesen, Lohn und Controlling

Alle Xpert Business Kurse und Abschlüsse finden Sie auf der Webseite:

www.xpert-business.eu

B049u

Online-Kurs: Personalwirtschaft Xpert Business Lernnetz

Online-Dozent

20 Abende, 09.11.2021 - 27.01.2022

Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Online-Kurs

Gebühr: 320,00 € (inkl. Kursunterlagen)

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

Inhalt des Online-Lehrgangs:

- Grundlagen der Personalwirtschaft
- Planung und Ermittlung von Personalbedarf
- Interne und externe Möglichkeiten der Personalbeschaffung

- Ablauf und Instrumente der Personalauswahl
- Planung des Personaleinsatzes
- Personalentwicklung und Erfolgskontrolle
- Maßnahmen zur Personalfreisetzung
- Entlohnung und Anreizsysteme

Vorkenntnisse: Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

Prüfung & Zertifikat: Xpert Business-Prüfung (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

Abschlüsse: Das Kurszertifikat können Sie in folgende Xpert Business-Abschlüsse einbringen:

Personal- und Lohnbuchhalter/in

Alle Xpert Business Kurse und Abschlüsse finden Sie auf der Webseite:

www.xpert-business.eu

B050u

Online-Kurs: Einnahmen-Überschussrechnung

Xpert Business Lernnetz

Online-Dozent

11 Abende, 09.11.2021 - 14.12.2021

Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Online-Kurs

Gebühr: 220,00 € (inkl. Kursmaterial)

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

Inhalte des Online-Lehrgangs:

- die EÜR und wichtige Voraussetzungen
- Schritt für Schritt zur EÜR
- der Investitionsabzugsbetrag (IAB)
- die Umsatzsteuer
- die private Pkw-Nutzung
- das System der einfachen und doppelten

Buchführung bei der EÜR

- Einführung in die EDV-unterstützte

Buchführung

- ABC von Buchungen

- Wechsel der Gewinnermittlungsart (von der EÜR zur Bilanz und von der Bilanz zur EÜR)

Vorkenntnisse: Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

Prüfung & Zertifikat: Xpert Business-Prüfung (90 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

Abschlüsse: Die Xpert Business Kurse und Abschlüsse finden Sie auf der Webseite:

www.xpert-business.eu

B051u

Online-Kurs: Controlling für KMU

Xpert Business Lernnetz

Online-Dozent

20 Abende, 09.11.2021 - 27.01.2022

Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Online-Kurs

Gebühr: 320,00 € (inkl. Kursunterlagen)

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

Inhalte des Online-Lehrgangs:

- System und Organisation des ganzheitlichen Controllings

- Controlling als Steuerungsinstrument

- Kostenrechnung als Instrument des Controllings

- praktische Instrumente des Controllings

- Kennzahlen und Kennzahlensysteme

- Balanced Scorecard

- Controllingbericht und Reporting

- Controllingbereiche und

- branchenspezifisches Controlling

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs

„Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt. Prüfung & Zertifikat: Xpert Business-Prüfung (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

Abschlüsse: Das Kurszertifikat können Sie in folgende Xpert Business-Abschlüsse einbringen:

- Geprüfte Fachkraft Internes

Rechnungswesen

- Manager/in Betriebswirtschaft

Alle Xpert Business Kurse und Abschlüsse finden Sie auf der Webseite:

www.xpert-business.eu

B052u

Online-Kurs: Finanzwirtschaft

Xpert Business Lernnetz

Online-Dozent

20 Abende, 09.11.2021 - 27.01.2022

Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Online-Kurs

Gebühr: 320,00 € (inkl. Kursunterlagen)

Der Online-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.

Inhalte des Online-Lehrgangs:

- Zahlungsverkehr im In- und Ausland
- Finanzierungsregeln und -arten
- Kapitalbedarfsermittlung
- Finanzplanung / Cash Management
- Leasing, Factoring und Forfaitierung
- Kapitalbeschaffung und Kredite
- Anlageformen für freie Liquidität

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

Prüfung & Zertifikat: Xpert Business-Prüfung (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

Abschlüsse: Das Kurszertifikat können Sie in folgende Xpert Business-Abschlüsse einbringen:

- Geprüfte Fachkraft Internes Rechnungswesen
- Buchhalter/in Finanzbuchhalter/in
- Buchhalter/in Finanz- und Lohnbuchhalter/in
- Manager/in Betriebswirtschaft

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

B053u

Online-Kurs: Kosten- und Leistungsrechnung

Xpert Business Lernnetz

Online-Dozent

20 Abende, 09.11.2021 - 27.01.2022

Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Online-Kurs

Gebühr: 320,00 € (inkl. Kursunterlagen)

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

Inhalte des Online-Lehrgangs:

- Aufgaben und Grundbegriffe der Kosten- und Leistungsrechnung
- Kostenartenrechnung
- Kostenstellen- und Kostenträgerrechnung auf Basis der Vollkostenrechnung

- Deckungsbeitragsrechnung

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

Prüfung & Zertifikat: Xpert Business-Prüfung (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

Abschlüsse: Das Kurszertifikat können Sie in folgende Xpert Business-Abschlüsse einbringen:

- Geprüfte Fachkraft Internes Rechnungswesen
- Buchhalter/in Finanzbuchhalter/in
- Buchhalter/in Finanz- und Lohnbuchhalter/in
- Manager/in Betriebswirtschaft

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

B054u

Online-Kurs: Betriebliche Steuerpraxis

Xpert Business Lernnetz

Online-Dozent

19 Abende, 09.11.2021 - 27.01.2022

Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Online-Kurs

Gebühr: 320,00 € (inkl. Kursunterlagen)

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

Inhalte des Online-Lehrgangs:

- Grundlagen der Unternehmensbesteuerung (Steuerliche Abgaben, Steuerarten, Rechtsgrundlagen)
- Besteuerungsverfahren (Steuerpflichtige und Steuerpflichten, Örtliche Zuständigkeit der Finanzämter, Steuerfestsetzung, Steuerliche Rechtsbehelfe)
- Umsatzsteuer (Steuerbarkeit von Umsätzen, Steuerbefreiung, Bemessungsgrundlagen, Steuersätze, Ausstellung von Rechnungen, Vorsteuerabzug, Besteuerungsverfahren)
- Einkommensteuer (Einkunftsarten, Gewinnermittlungsarten, Bewertung des Betriebsvermögens, Anschaffungs-, Herstellungskosten, Teilwert, Abschreibungen, Investitionsabzugsbetrag)

- Lohnsteuer, - Körperschaftsteuer, Gewerbesteuer (Berechnung des Gewerbeertrages, Gewerbesteuerschuld)
- Steuerliche Gestaltungsfelder (Steuerplanung, steuerfreie Rücklagen, Finanzierungseffekte von Rückstellungen, Verlustverrechnung, Zinsschranke, Sales-and-lease-back-Geschäfte)
- Steuerliche Aspekte bei Investitionen
- Steuerliche Aspekte der Unternehmensgründung (Wahl der Rechtsform)
- Gestaltungsmissbrauch

Prüfung: 180 Minuten; Xpert Business-Zertifikat

Vorkenntnisse: Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.
Abschlüsse:

Das Kurszertifikat können Sie in folgende Xpert Business-Abschlüsse einbringen:

- Geprüfte Fachkraft Externes Rechnungswesen
- Manager/in Rechnungswesen und Controlling
- Manager/in Rechnungswesen | Lohn | Controlling

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

B065u

Prüfung Xpert Business für alle Fächer an der vhs Memmingen

1 Abend, 22.02.2022
Dienstag, 18:00 - 21:00 Uhr
vhs Memmingen, Machnigstr. 4, 87700 Memmingen
Gebühr: 75,00 €
Xpert Business (=XB) Prüfung für alle Teilnehmer/innen aus Online- und Präsenz-Kursen.
Prüfungsort: Memmingen, Machnigstraße 4
Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über die vhs Memmingen: Tel. 08331- 850118 oder online unter www.vhs-memmingen.de

Die XB Prüfungen werden von der Xpert Business Prüfungsordnung geregelt. Die Xpert Business Prüfungsordnung kann auf der öffentlichen XB Website eingesehen werden (www.xpertbusiness.eu/pruefungsordnung). Die XB Prüfungen orientieren sich an den Inhalten der XB Lernzielkataloge. Welche Anforderungen in der Prüfung gestellt werden, veranschaulichen die Musterklausuren. Die Prüfung für dieses Modul besteht aus Aufgaben, die in 180 Minuten zu bearbeiten sind.

Als Hilfsmittel dürfen ausschließlich verwendet werden:

- Die von der Prüfungszentrale zur Verfügung gestellten Unterlagen, die zusammen mit der Prüfungsarbeit abzugeben sind.
- Ein geräuscharmer, nicht programmierbarer Taschenrechner. Ein Taschenrechner in Form eines Handys, Smartphones oder dergleichen darf nicht verwendet werden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und Taschenrechner.

Dozent: Rüdiger Blumenthal,
Erwachsenenbildner (PH)
MM2248 | Memmingen
Do, 24.02.22, 18.00 - 21.00 Uhr,
Machnigstr. 4, Raum 2, 1. Stock

vhs Business-Kurse für Arbeitnehmer und Firmen

B100u

Gute Rede - schlechte Rede Workshop

Thomas Heinze
Samstag, 16.10.2021, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 59,00 €
Tommi Stottrop und Thomas Heinze, Trainer und Berater (BDVT/BaTB)
Feuchte Hände - schlotternde Knie - trockener Mund. Und oft war die Nacht davor auch noch eine Katastrophe. Man hat kein Auge zugemacht, weil man eine Rede halten und vor Menschen auftreten muss. Zugegeben - das ist natürlich nicht bei jedem so schlimm, aber die meisten, die selten eine Rede halten, haben zum Teil richtig große Angst davor. Und wenn es oft auch nur eine wirklich kleine Rede oder ein Vortrag, ein Referat, eine Präsentation ist. Und doch denken wir: "Alle schauen mich an. Ich kriege kein Wort raus. Und wenn ich was sage, ist es bestimmt falsch oder unpassend. Oder ich vergesse die wichtigen Dinge." Wir kriegen das zusammen in den Griff! Wir erklären, warum es ganz normal und sogar gut ist, vor einer Rede ein bisschen aufgeregt zu sein. Und wir zeigen, wie wir die Angst in Konzentration und Fokussierung auf die Rede umwandeln. Beispielsweise ist ein guter Einstieg in die Rede wichtig, um die Zuhörer mitzunehmen und eine persönliche Bindung aufzubauen, damit man uns gerne zuhört. Wir geben viele praktische Tipps und einen kleinen Leitfaden, wie jeder ganz schnell eine gute Rede oder Präsentation hält. Wir zeigen auch, wie wir dabei unseren Körper und die Nervosität in den Griff kriegen und wie die richtige Körpersprache die Wirkung der Worte unterstützt. Und - wir üben zusammen: Jeder

darf sich angstfrei ausprobieren und bekommt individuelle Tipps. Im besten Fall werden Sie sich nach unserem Workshop sogar auf die nächste Rede freuen. Aus Rede-Frust wird Rede-Lust. Aus schlechter Rede wird gute Rede.

B101u

Die 7 Geheimnisse eines erfolgreichen Gedächtnisses

Dr. (Universität Venedig) Sebastiana Musmeci
Samstag, 04.12.2021, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 45,00 €

Gebühr: 35,00 € (Bei gleichzeitiger Buchung von Kurs B102s "Kommunikative Kompetenz")
Die Angst vor Vergesslichkeit ist häufig allgegenwärtig. Durch falsche Zugeständnisse vergessen wir unser angeborenes, phantastisches Gehirnpotenzial und fördern unbewusst sehr schädliche Vergesslichkeitsmuster. In diesem inspirierenden Kurz-Seminar erfahren Sie die sieben Geheimnisse eines lebenslang erfolgreichen Gedächtnisses, welche Angst in Selbstsicherheit umwandeln: Der scheinbare Mehraufwand entpuppt sich als meisterhafte Abkürzung! Eine phantastische Win-Win-Strategie, die das eigene Leben - auch präventiv - nachhaltig bereichert, langfristige Erfolge sichert und auch andere inspirieren und motivieren kann.

B102u

Kommunikative Kompetenz in Familie, Schule und Beruf

Dr. (Universität Venedig) Sebastiana Musmeci
Samstag, 04.12.2021, 14:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 45,00 €

Gebühr: 35,00 € (Bei gleichzeitiger Buchung von Kurs B101s "Die 7 Geheimnisse eines erfolgreichen Gedächtnisses")
Hilfe...ist das, was man sich wünscht, wenn Gespräche mit Angehörigen, Kollegen, Partnern und Fremden problematisch werden und häufig Ärger statt kommunikative Freude und Lösungsfindung bereiten. Dieses Seminar unterstützt Sie dabei, einen neuen Blickwinkel in Bezug auf diese optimale, kommunikative Strategie zu gewinnen, um neue Aspekte zu entdecken, um andere Worte bewusst zu wählen, und um den daraus resultierenden Erfolg zu genießen. Und um dieses Wissen im Alltag, in allen privaten und beruflichen Bereichen **j e d e r z e i t** erfolgreich anzuwenden. Sobald Sie diese kommunikativen Erkenntnisse und Strategien nutzen, können Sie mit kritischen Alltagssituationen immer souveräner umgehen und von mehr Gesundheit, Freiheit und

Selbstwertgefühl profitieren. Denn Sie verfügen ab sofort über einen größeren "Werkzeugkasten" an Hilfsmitteln u n d an unterschiedlichen, zum Teil vergessenen Lösungsmöglichkeiten, die Ihnen eine höhere Lebens- und Arbeitsqualität sicher ermöglichen.

B103u

Online-Seminar: Die Erfolgsfaktoren einer Führungskraft

Motivieren - Delegieren - Kritisieren

Matthias Dahms

Donnerstag, 04.11.2021, 18:30 - 21:30 Uhr
Online-Kurs

Gebühr: 60,00 €

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

Motivieren:

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

Kritisieren:

In vielen Unternehmen gibt es zu wenig Rückkopplung über erbrachte Leistungen. Regelmäßige Kritik und Anerkennung geben den Mitarbeitern mehr Orientierung. Der Aufbau von Kritikgesprächen wird praxisnah dargestellt und trainiert.

Delegieren:

Die beste Personalentwicklungsmaßnahme ist die Delegation anspruchsvoller Aufgaben. Hier erhalten die Teilnehmenden Gesprächsstrukturen, die verlässliche Absprachen ermöglichen. Dieses Online-Seminar erarbeitet praktische Führungshilfen zu diesen drei Erfolgsfaktoren. Gerne nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

Seminarinhalte:

- Strategie zur Selbstmotivation
- Mitarbeiter/innen nachhaltig motivieren
- Das „Können“ und „Wollen“ der Mitarbeiter steigern

- Mit Kritik und Anerkennung zur Leistungssteigerung

- Delegation als praktisches Führungsinstrument

- Erfahrungsaustausch

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

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



Infoveranstaltung EDV

C000u

Info-Veranstaltung - welcher EDV-Kurs ist für mich geeignet?

Christine Schmidt

1 Nachmittag, 14.09.2021

Dienstag, 15:00 - 16:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,

Raum: 202 EDV, 2. Stock

Keine Kursgebühr!

Anmeldung erforderlich (begrenzte Teilnehmerzahl)

Nutzen Sie diese Veranstaltung, um die für Sie geeigneten Kurse zu finden, sei es als Einstieg in die Welt der Computer, zur Anwendung von Microsoft ® Office-Programmen wie Word, Excel und Outlook oder Programme zur Bearbeitung von Fotos und Filmen sowie zur Smartphone-Nutzung.

An diesem Nachmittag werden Ihre Fragen zu unserem Präsenz- und Online-Kursangebot beantwortet.

EDV-Grundlagen, Internet, 10-Finger Schreiben am PC

C002u

Erste Schritte am Computer oder Laptop mit Windows 10

Christian Klann

6 Vormittage

Montag, 11.10.2021, 09:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 14.10.2021, 09:00 - 12:00 Uhr

Montag, 18.10.2021, 09:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 21.10.2021, 09:00 - 12:00 Uhr

Montag, 25.10.2021, 09:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 28.10.2021, 09:00 - 12:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,

Raum: 202 EDV, 2. Stock

Gebühr: 130,00 € inkl. Skript

Dieser Grundkurs richtet sich an alle, die noch keine oder nur sehr geringe Erfahrungen im Umgang mit dem Computer oder Laptop besitzen.

In entspannter Atmosphäre und in angemessenem Tempo werden die einzelnen Themen erarbeitet und in praktischen Übungen vertieft.

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

Inhalt:

Aufbau und Bedienung PC / Laptop, Arbeiten mit Tastatur und Maus, Windows 10

kennenlernen, Arbeiten mit Apps

(Programmen), mit WordPad Texte schreiben

und drucken, Ordnung bei den eigenen

Dateien und Ordner, Windows anpassen,

Fotos, Musik und Filme verwalten und

abspielen, Einstieg in Internet und E-Mail,

Datenschutz unter Windows 10

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

C003u

Erste Schritte am Computer oder Laptop mit Windows 10

Ricardo Stengel

6 Abende

Dienstag, 21.09.2021, 18:30 - 21:30 Uhr

Donnerstag, 23.09.2021, 18:30 - 21:30 Uhr

Dienstag, 28.09.2021, 18:30 - 21:30 Uhr

Donnerstag, 30.09.2021, 18:30 - 21:30 Uhr

Dienstag, 05.10.2021, 18:30 - 21:30 Uhr

Donnerstag, 07.10.2021, 18:30 - 21:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,

Raum: 202 EDV, 2. Stock

Gebühr: 130,00 € inkl. Skript

Dieser Grundkurs richtet sich an alle, die noch keine oder nur sehr geringe Erfahrungen im Umgang mit dem Computer besitzen.

In entspannter Atmosphäre und in angemessenem Tempo werden die einzelnen Themen erarbeitet und in praktischen Übungen vertieft.

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

Inhalt:

Aufbau und Bedienung PC, Arbeiten mit

Tastatur und Maus, Windows 10

kennenlernen, Arbeiten mit Apps

(Programmen), mit WordPad Texte schreiben

und drucken, Ordnung bei den eigenen

Dateien und Ordnern, Windows anpassen,

Fotos, Musik und Filme verwalten und

abspielen, Einstieg ins Internet, Internet nutzen

(E-Mail, Suchmaschinen, usw.), Datenschutz

unter Windows 10

Voraussetzungen: keine (eigener PC zum Üben von Vorteil)

C004u

**Ordnung schaffen am PC –
Dateiverwaltung****mit dem Windows-Explorer**

Christian Klann

2 Vormittage, 24.01.2022, 26.01.2022

Montag, 09:00 - 12:00 Uhr

Mittwoch, 09:00 - 12:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,

Raum: 202 EDV, 2. Stock

Gebühr: 50,00 €

Dieser Kurs richtet sich an Anwender, die bereits Erfahrungen mit Windows gesammelt haben, jedoch noch Schwierigkeiten mit der Dateiverwaltung haben bzw. diese Kenntnisse auffrischen wollen.

Inhalt:

Grundlagen Dateiverwaltung, Ordnerstrukturen anlegen und bearbeiten, Dateien (Dokumente, Bilder, Musik, usw.) verwalten, Arbeiten mit einem USB-Stick bzw. externen Datenträger, Verwendung einer Cloud Datensicherung, viele praktische Übungen

Voraussetzung: Grundkenntnisse Windows

C006u

Windows 10 Grundlagen

Christian Klann

4 Vormittage, 15.11.2021 - 25.11.2021

Montag, 09:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 09:00 - 12:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,

Raum: 202 EDV, 2. Stock

Gebühr: 95,00 € inkl. Skript

Ein Kurs für alle, die schon am PC gearbeitet haben und einen Einstieg in Windows 10 suchen. Oder Sie arbeiten bereits mit Windows 10, wollen aber die bisherigen Kenntnisse vertiefen bzw. grundlegende Windowskenntnisse auffrischen (z.B. Datei-/Ordnerverwaltung).
PC-Einsteigern (absolute Computeranfänger) empfehlen wir den Kurs „Erste Schritte am Computer“.

Inhalt:

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

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

C015u

Internet und E-Mail Grundlagen

Christian Klann

3 Vormittage

Montag, 31.01.2022, 09:00 - 12:00 Uhr

Mittwoch, 02.02.2022, 09:00 - 12:00 Uhr

Freitag, 04.02.2022, 09:00 - 12:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,

Raum: 202 EDV, 2. Stock

Gebühr: 65,00 €

Hier lernen Sie im Internet surfen, eine E-Mail-Adresse anlegen, mit E-Mails arbeiten und Suchmaschinen nutzen.

Darüber hinaus erhalten Sie Informationen über soziale Netzwerke, Onlinebanking und Bezahlendienste (z.B. PayPal).

Das gemeinsame Surfen im Internet (YouTube, Onlineshopping, Magazine, DB Fahrplanauskunft, usw.) kommt nicht zu kurz. Selbstverständlich werden wir uns auch über die Sicherheit und den Datenschutz im Internet unterhalten.

Inhalt:

Einstieg ins Internet; z.B. Firefox, Google Chrome, Microsoft Edge
E-Mail-Adresse anlegen
E-Mail versenden und empfangen
Suchmaschinen einsetzen; z.B. Google, Bing, usw.
Im Internet surfen, z.B. Wikipedia, YouTube, Ebay, Amazon, DB Fahrplan, u.v.m.,
Musik hören oder TV schauen
Kommunikation über das Internet mit einer Cloud arbeiten
Virenschutz
Voraussetzungen: Einfache Computer-Grundkenntnisse

C030u

**Tastschreiben leicht gemacht -
Computerschreiben im 10-Finger-
System****für Erwachsene und Jugendliche (ab der 5. Klasse)**

Hermann Rietzler

3 Abende, 12.01.2022 - 26.01.2022

Mittwoch, wöchentlich, 18:30 - 20:30 Uhr

Beethoven Grund- und Mittelschule,

Gartenweg 22, 87600 Kaufbeuren, EDV-Raum

Beethovenschule

Gebühr: 70,00 €

In wenigen Stunden können Sie das Tastschreiben erlernen und somit im beruflichen und privaten Bereich viel Zeit einsparen.

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten wie Schüler, Studenten, Arbeitnehmer, Selbstständige und Senioren.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Kosten von 5 € für ein Skript werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte beachten Sie:

Aufgrund der Seminarmethode ist pünktliches Erscheinen unerlässlich - ein verspäteter Einstieg ist nicht mehr möglich!

C320u

Zoom-Probemeeting für Interessierte und Teilnehmer/innen der vhs Kaufbeuren in Kooperation mit dem BayernLab Kaufbeuren

BayernLab Kaufbeuren
1 Abend, 15.09.2021
Mittwoch, 18:30 - 19:30 Uhr
Zoom-Online-Kurs

Sie möchten an einem Kurs oder Seminar teilnehmen, das online über eine Zoom-Videokonferenz durchgeführt wird? Dann haben Sie die Möglichkeit, dies während eines Probe-Meetings kostenlos und unverbindlich zu testen. Es dürfen jederzeit Fragen gestellt werden!

Sie benötigen nur einen Laptop, PC oder Tablet mit Kamera und Internetverbindung. Die Login-Daten stellen wir Ihnen rechtzeitig zur Verfügung.

Falls Sie sich nicht einloggen können, erreichen Sie das BayernLab bereits eine Stunde vor Meeting-Beginn unter Tel. 08341-9342500 oder per E-Mail unter kaufbeuren@bayernlab.bayern.de .

C321u

Zoom-Probemeeting für Interessierte und Teilnehmer/innen der vhs Kaufbeuren in Kooperation mit dem BayernLab Kaufbeuren

BayernLab Kaufbeuren
1 Nachmittag, 16.09.2021
Donnerstag, 16:00 - 17:00 Uhr
Zoom-Online-Kurs

Sie möchten an einem Kurs oder Seminar teilnehmen, das online über eine Zoom-Videokonferenz durchgeführt wird? Dann haben Sie die Möglichkeit, dies während eines Probe-Meetings kostenlos und unverbindlich zu testen.

Es dürfen jederzeit Fragen gestellt werden! Sie benötigen nur einen Laptop, PC oder Tablet mit Kamera und Internetverbindung. Die Login-Daten stellen wir Ihnen rechtzeitig zur Verfügung.

Falls Sie sich nicht einloggen können, erreichen Sie das BayernLab bereits eine Stunde vor Meeting-Beginn unter Tel. 08341-9342500 oder per E-Mail unter kaufbeuren@bayernlab.bayern.de .

MS Office:

Word, Excel, PowerPoint & Outlook

Word

C040u

Word Grundlagen

Ricardo Stengel
4 Abende, 15.11.2021 - 06.12.2021
Montag, wöchentlich, 18:30 - 21:30 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,
Raum: 202 EDV, 2. Stock
Gebühr: 100,00 € inkl. Skript
Sie können sicher mit dem Computer, Daten und Ordnern umgehen und möchten die Techniken der Textverarbeitung effizient mit Word einsetzen können.

Folgende Inhalte werden in diesem Kurs vermittelt: Grundlagen der Texteingabe und -verarbeitung; Zeichen-, Absatz, Seiten- und Dokumentformatierungen; Verwenden und Erstellen von Dokument- und Formatvorlagen; Einsatz von Tabellen, Grafiken und Formen; Serienbriefe erstellen und automatisierte Texteingaben.

Voraussetzung: Windows- und EDV-Grundlagen

Im EDV-Raum wird mit Word 2016 gearbeitet. Sollte kein Präsenzunterricht möglich sein, kann der Kurs online über die Videokonferenzplattform Zoom durchgeführt werden.

In diesem Fall benötigen Sie die bereits installierte Word-Software (mindestens Version 2013) auf einem PC/Laptop mit Internetzugang und Lautsprecher/Mikrofon; ideal wäre ein zweiter Monitor.

C041u

Word Grundlagen

Christian Klann
4 Vormittage, 06.12.2021 - 16.12.2021
Montag, 09:00 - 12:00 Uhr
Donnerstag, 09:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,
Raum: 202 EDV, 2. Stock
Gebühr: 100,00 € inkl. Skript

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

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

Inhalt:

Aufbau und Bedienung Word 2016
Grundlagen der Textverarbeitung
Zeichen- und Absatzformatierung
Seitenlayout gestalten
Texte verschieben, kopieren und suchen
Dokumentvorlagen und Designs nutzen
Abbildungen einfügen und bearbeiten
Tabellen einfügen und bearbeiten
Praktische Übungen

Voraussetzungen: Kurs Windows 10 (erste Schritte am Computer mit Windows 10, Windows 10 Grundlagen kompakt) oder entsprechende Kenntnisse
Im Kurs wird mit Word 2016 gearbeitet.

C042u

Online-Kurs: Word Grundlagen

Kleingruppe ab 3 Teilnehmer

Ricardo Stengel

4 Abende, 20.09.2021 - 11.10.2021

Montag, wöchentlich, 18:00 - 20:00 Uhr

Zoom-Online-Kurs, Online

Gebühr: 100,00 € inkl. Digital-Skript

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

Folgende Inhalte werden in diesem Kurs vermittelt:

Grundlagen der Texteingabe und -verarbeitung; Zeichen-, Absatz, Seiten- und Dokumentformatierungen; Verwenden und Erstellen von Dokument- und Formatvorlagen; Einsatz von Tabellen, Grafiken und Formen; Serienbriefe erstellen und automatisierte Texteingaben.

Voraussetzung: Windows- und EDV-Grundlagen

Der Kurs wird online über die Videokonferenzplattform Zoom durchgeführt.

Sie benötigen die bereits installierte Word-Software (mindestens Version 2013) auf einem PC/Laptop mit Internetzugang und Lautsprecher/Mikrofon. Ideal wäre ein zweiter Monitor.

C044u

Online-Kurs: Word Spezial - Serienbriefe und Etiketten

Kleingruppe ab 3 Teilnehmer

Ricardo Stengel

1 Abend, 14.10.2021

Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr

Zoom-Online-Kurs, Online

Gebühr: 39,00 €

Ein Brief - tausend Möglichkeiten! In diesem Workshop können Sie tiefer in die Thematik Serienbrief eintauchen.

Entdecken Sie spezielle zeitsparende Funktionen, von der passenden Anrede bis hin zum Foto des zuständigen Ansprechpartners. Sie erhalten Tipps und Tricks zu Ihrer eigenen Kundenliste für individuelle Anschreiben, egal ob per Mail oder Post. Nutzen Sie z.B. extra Absätze oder Rabattaktionen nur für besondere Adressaten. Auch Etiketten, Briefumschläge, Tischkarten und vieles mehr können Sie schnell und komfortabel erstellen. Lassen Sie Word für sich arbeiten!

Voraussetzung: Windows- und Word-Grundlagen

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

C045u

Word Spezial - Serienbriefe und Etiketten

Kleingruppe ab 3 Teilnehmer

Ricardo Stengel

1 Abend, 11.01.2022

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,

Raum: 202 EDV, 2. Stock

Gebühr: 39,00 €

Ein Brief - tausend Möglichkeiten! In diesem Workshop können Sie tiefer in die Thematik Serienbrief eintauchen.

Entdecken Sie spezielle zeitsparende Funktionen, von der passenden Anrede bis hin zum Foto des zuständigen Ansprechpartners. Sie erhalten Tipps und Tricks zu Ihrer eigenen Kundenliste für individuelle Anschreiben, egal ob per Mail oder Post.

Nutzen Sie z.B. extra Absätze oder Rabattaktionen nur für besondere Adressaten.

Auch Etiketten, Briefumschläge, Tischkarten und vieles mehr können Sie schnell und komfortabel erstellen.

Lassen Sie Word für sich arbeiten!

Voraussetzung: Windows- und Word-Grundlagen.

Im EDV-Raum wird mit Word 2016 gearbeitet. Sollte kein Präsenzunterricht möglich sein, kann der Kurs online über die Videokonferenzplattform Zoom durchgeführt werden.

In diesem Fall benötigen Sie die bereits installierte Word-Software (mindestens Version 2013) auf einem PC/Laptop mit Internetzugang und Lautsprecher/Mikrofon; ideal wäre ein zweiter Monitor.

C046u

Word Spezial - Feldbefehle

Kleingruppe ab 3 Teilnehmer

Ricardo Stengel

1 Abend, 01.02.2022

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,

Raum: 202 EDV, 2. Stock

Gebühr: 39,00 €

Holen Sie noch mehr aus Word heraus - mit Feldbefehlen und Textmarken.

So können Sie direkt in Word QR-Codes oder Barcodes erstellen, identische Begriffe in einem Text auf einmal ändern und Verweise auf Seiten oder Überschriften automatisch anpassen.

Fertigen Sie individuelle Inhaltsverzeichnisse von Bereichen für Ihre Dokumente oder Abfragefenster für einzelne Passagen an.

Tauschen Sie einfach Bilder und Logos in allen Dokumenten aus, indem Sie die Originalbilddatei austauschen.

In Word können Sie auch Berechnungen erstellen oder Bedingungen einbauen wie in Excel.

Durch die automatische Aktualisierung wird ersichtlich, wann die Datei gedruckt, bearbeitet oder wo sie gespeichert wurde.

Lassen Sie Word für sich arbeiten!

Voraussetzung: Windows- und Word-Grundlagen

Im EDV-Raum wird mit Word 2016 gearbeitet.

Sollte kein Präsenzunterricht möglich sein, kann der Kurs online über die Videokonferenzplattform Zoom durchgeführt werden.

In diesem Fall benötigen Sie die bereits installierte Word-Software (mindestens Version 2013) auf einem PC/Laptop mit Internetzugang und Lautsprecher/Mikrofon; ideal wäre ein zweiter Monitor.

C048u

Online-Seminar: WORD 2013/16 - Weiterführende Techniken

3 Wochen betreutes Online-Seminar vom 20.10.2021- 14.11.2021

Doris Opitz

21 Tage, 25.10.2021 - 14.11.2021

Gebühr: 145,00 €

Anmeldung auch noch innerhalb der ersten Kurswoche möglich!

Kursinhalte: Erstellen und Bearbeiten von Tabellen und Tabulatoren Spaltenlayout Einfügen von Grafiken und Smart Arts individuelle Aufzählungszeichen und Symbole Kopf- und Fußzeilen Erstellen eines beidseitigen Flyers, eines Aushangzettels und einer Einladung

Vorkenntnisse: Word Grundkenntnisse

Durch die intensive Betreuung unserer erfahrenen EDV-Dozentin während der Online-Lernphase und die Möglichkeit, sich räumlich und zeitlich unabhängig weiterzubilden, werden Sie die Vorzüge des Online-Lernens bald zu schätzen wissen.

Die Aufgaben können auch mit einer älteren/neueren Version erledigt werden.

WICHTIG: Das jeweilige Programm muss sich bereits auf den Rechnern der Teilnehmenden befinden!

Voraussetzungen: Sie verfügen zu Hause oder im Büro über einen PC/Notebook mit Internet-Anschluss sowie die erforderliche Software. Sie besitzen eine eigene E-Mail-Adresse und können E-Mails empfangen und versenden (auch mit Anlagen)

Sie kennen sich in der Bedienung des Internet-Browsers aus und haben Grundkenntnisse in der Textverarbeitung (erstellen, abspeichern, aufrufen eines Textes)

Sie haben innerhalb des Seminars ca. 4-5 Stunden / Woche zur Verfügung, in der Sie sich dem Online-Lernen widmen können.

Ablauf des Online-Seminars:

Etwa zwei Tage vor Beginn des Seminars erhalten die Teilnehmenden (TN) die Zugangsdaten zur Lernplattform zugesandt. Mit diesen Daten legen Sie sich einen Zugang auf der Lernplattform an. Der Ihnen zugesandte Zugangsschlüssel ist dann – ab Kursbeginn – im jeweiligen Kurs einzugeben. Am Montag einer jeden Woche erhalten die TN neues Informationsmaterial über das Programm (in Form von Texten und/oder Videosequenzen) sowie die dazugehörigen

Aufgaben, die innerhalb der jeweiligen Woche erledigt werden sollten.

Die Aufgaben werden von der Dozentin überprüft und den TN ein entsprechendes Feedback gegeben. Sollten die TN innerhalb dieser Zeit beruflich oder privat derart eingespannt sein, dass eine „termingerechte“ Abgabe nicht erfolgen kann, können die Aufgaben selbstverständlich auch später (innerhalb der Kursdauer) nachgereicht werden.

Es existiert ein Forum, in das jeder TN seine Fragen hineinschreiben kann, die dann von der Dozentin oder auch von anderen TN beantwortet werden. Da die Dozentin in der Regel mehrmals täglich im Kursraum sein wird, ist eine relativ zeitnahe Beantwortung der Fragen gewährleistet.

Die Teilnehmer können zu jeder Zeit in den Kursraum. Es gibt keine festen Zeiten! Falls Sie Fragen zum Kurs haben, wenden Sie sich gerne direkt an Frau Doris Opitz unter E-Mail: vhs-seminare@gmx.de oder Tel.: 0172/8636883

C049u

Online-Seminar: WORD 2013/16 - Weiterführende Techniken

**3 Wochen betreutes Online-Seminar vom
10.01.2022- 30.01.2022**

Doris Opitz

21 Tage, 10.01.2022 - 30.01.2022

Gebühr: 145,00 €

Anmeldung auch noch innerhalb der ersten
Kurswoche möglich!

Kursinhalte: Erstellen und Bearbeiten von
Tabellen und Tabulatoren Spaltenlayout
Einfügen von Grafiken und Smart Arts
individuelle Aufzählungszeichen und Symbole
Kopf- und Fußzeilen Erstellen eines
beidseitigen Flyers, eines Aushangzettels und
einer Einladung Vorkenntnisse: Word
Grundkenntnisse

Durch die intensive Betreuung unserer
erfahrenen EDV-Dozentin während der Online-
Lernphase und die Möglichkeit, sich räumlich
und zeitlich unabhängig weiterzubilden,
werden Sie die Vorzüge des Online-Lernens
bald zu schätzen wissen.

Die Aufgaben können auch mit einer
älteren/neueren Version erledigt werden.

WICHTIG: Das jeweilige Programm muss sich
bereits auf den Rechnern der Teilnehmenden
befinden!

Voraussetzungen: Sie verfügen zu Hause oder
im Büro über einen PC/Notebook mit Internet-
Anschluss sowie die erforderliche Software.
Sie besitzen eine eigene E-Mail-Adresse und
können E-Mails empfangen und versenden
(auch mit Anlagen)

Sie kennen sich in der Bedienung des Internet-
Browsers aus und haben Grundkenntnisse in
der Textverarbeitung (erstellen, abspeichern,
aufrufen eines Textes)

Sie haben innerhalb des Seminars ca. 4-5
Stunden / Woche zur Verfügung, in der Sie
sich dem Online-Lernen widmen können.

Ablauf des Online-Seminars:

Etwa zwei Tage vor Beginn des Seminars
erhalten die Teilnehmenden (TN) die
Zugangsdaten zur Lernplattform zugesandt.
Mit diesen Daten legen Sie sich einen Zugang
auf der Lernplattform an. Der Ihnen
zugesandte Zugangsschlüssel ist dann – ab
Kursbeginn – im jeweiligen Kurs einzugeben.
Am Montag einer jeden Woche erhalten die TN
neues Informationsmaterial über das
Programm (in Form von Texten und/oder
Videosequenzen) sowie die dazugehörigen
Aufgaben, die innerhalb der jeweiligen Woche
erledigt werden sollten.

Die Aufgaben werden von der Dozentin
überprüft und den TN ein entsprechendes
Feedback gegeben. Sollten die TN innerhalb
dieser Zeit beruflich oder privat derart
eingespannt sein, dass eine „termingerechte“
Abgabe nicht erfolgen kann, können die
Aufgaben selbstverständlich auch später
(innerhalb der Kursdauer) nachgereicht
werden.

Es existiert ein Forum, in das jeder TN seine
Fragen hineinschreiben kann, die dann von der
Dozentin oder auch von anderen TN
beantwortet werden. Da die Dozentin in der
Regel mehrmals täglich im Kursraum sein wird,
ist eine relativ zeitnahe Beantwortung der
Fragen gewährleistet.

Die Teilnehmer können zu jeder Zeit in den
Kursraum. Es gibt keine festen Zeiten!

Falls Sie Fragen zum Kurs haben, wenden Sie
sich gerne direkt an Frau Doris Opitz unter
E-Mail: vhs-seminare@gmx.de oder Tel.:
0172/8636883

Excel

C051u

Excel Grundlagen

Christian Klann

4 Vormittage, 27.09.2021 - 07.10.2021

Montag, 09:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 09:00 - 12:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,

Raum: 202 EDV, 2. Stock

Gebühr: 100,00 € incl. Skript

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

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

Inhalt:

Aufbau und Bedienung Excel 2016

Grundlagen der Tabellenbearbeitung

Zellen formatieren

Mit Formeln und Funktionen arbeiten

Tabelle erstellen und formatieren

Diagramm erzeugen und Layout anpassen

Arbeitsmappen verwalten

Praktische Übungen

Voraussetzungen: Kurs Windows 10 (erste Schritte am Computer mit Windows 10, Windows 10 Grundlagen kompakt) oder entsprechende Kenntnisse

Im Kurs wird mit Excel 2016 gearbeitet.

C052u

Excel Grundlagen

Ricardo Stengel

4 Abende

Montag, 18.10.2021, 18:30 - 21:30 Uhr

Donnerstag, 21.10.2021, 18:30 - 21:30 Uhr

Montag, 25.10.2021, 18:30 - 21:30 Uhr

Donnerstag, 28.10.2021, 18:30 - 21:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,

Raum: 202 EDV, 2. Stock

Gebühr: 100,00 € incl. Skript

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

Inhalt:

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

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

Voraussetzungen: EDV-Grundlagen oder Kurs Windows 10 (erste Schritte am Computer, Grundlagen usw.) Im EDV-Raum wird mit Excel 2016 gearbeitet.

Sollte kein Präsenzunterricht möglich sein, kann der Kurs online über die Videokonferenzplattform Zoom durchgeführt werden.

In diesem Fall benötigen Sie die bereits installierte Excel-Software (mindestens Version 2013) auf einem PC/Laptop mit Internetzugang und Lautsprecher/Mikrofon; ideal wäre ein zweiter Monitor.

C053u

Online-Kurs: Excel Grundlagen

Kleingruppe ab 3 Teilnehmer

Ricardo Stengel

4 Abende

Montag, 17.01.2022, 18:00 - 20:00 Uhr

Donnerstag, 20.01.2022, 18:00 - 20:00 Uhr

Montag, 24.01.2022, 18:00 - 20:00 Uhr

Donnerstag, 27.01.2022, 18:00 - 20:00 Uhr

Zoom-Online-Kurs, Online

Gebühr: 100,00 € inkl. Digital-Skript

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

Inhalt:

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

Voraussetzungen: EDV-Grundlagen oder Kurs Windows 10 (erste Schritte am Computer, Grundlagen usw.)

Der Kurs wird online über die

Videokonferenzplattform Zoom durchgeführt.

Sie benötigen die bereits installierte Excel-Software (mindestens Version 2013) auf einem PC/Laptop mit Internetzugang und Lautsprecher/Mikrofon. Ideal wäre ein zweiter Monitor.

C055u

Excel Aufbaukurs

Ricardo Stengel

2 Abende, 09.12.2021, 16.12.2021

Donnerstag, wöchentlich, 18:30 - 21:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,

Raum: 202 EDV, 2. Stock

Gebühr: 55,00 € ohne Skript

Skript: 20,00 €

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

Inhalt:

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

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

Voraussetzung: Excel Grundkenntnisse. Im EDV-Raum wird mit Excel 2016 gearbeitet. Sollte kein Präsenzunterricht möglich sein, kann der Kurs online über die Videokonferenzplattform Zoom durchgeführt werden.

In diesem Fall benötigen Sie die bereits installierte Excel-Software (mindestens Version 2013) auf einem PC/Laptop mit Internetzugang und Lautsprecher/Mikrofon; ideal wäre ein zweiter Monitor.

C056u

**Online-Kurs: Excel Aufbau
Kleingruppe ab 3 Teilnehmer**

Ricardo Stengel

2 Abende, 10.02.2022, 17.02.2022

Donnerstag, wöchentlich, 18:00 - 20:00 Uhr

Zoom-Online-Kurs, Online

Gebühr: 55,00 € ohne Skript

Digital-Skript: 20,00 €

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

Inhalt:

WENN-Funktionen

Logikfunktionen (UND, ODER, XODER usw.)

S-VERWEIS und W-VERWEIS, alternativ

INDEX plus VERGLEICH

Schutz von Zellen und Arbeitsblättern

Mathematische WENN-Funktionen

Datumsfunktionen

Fehlerfunktionen

Rundungsfunktionen, Rest und Zufallszahlen

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

Voraussetzung: Excel Grundkenntnisse.

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

PowerPoint

C060u

Präsentieren mit PowerPoint

Hermann Rietzler

2 Abende

Mittwoch, 02.02.2022, 18:00 - 21:00 Uhr

Mittwoch, 09.02.2022, 18:00 - 21:00 Uhr

Beethoven Grund- und Mittelschule,

Gartenweg 22, 87600 Kaufbeuren, EDV-Raum

Beethovenschule

Gebühr: 79,00 € inkl. Skript

Erstellen Sie schnell und komfortabel professionelle Geschäftsgrafiken - von der Ideensammlung über die Gliederung bis zur grafischen Gestaltung Ihrer Vorlagen und Folien.

Selbst laufende Bildschirmpräsentationen für Messestand oder Schaufenster, Folien, Sprechernotizen für Ihre Präsentation mit Beamer oder Handzettel für Ihr Publikum - bei all dem ist PowerPoint Ihr leistungsfähiges Werkzeug.

Ein Skript ist im Preis enthalten.

Der Kurs richtet sich an Arbeitnehmer, Selbstständige, Schüler, Studenten und Senioren.

Voraussetzung: Grundkenntnisse Windows
Im Kurs wird mit PowerPoint 2016 gearbeitet.

Bitte mitbringen: USB-Stick mit Übungsdateien
z. B. Bildern, Grafiken

Outlook

C070u

Outlook Grundkurs

Ricardo Stengel

2 Abende, 18.01.2022, 25.01.2022

Dienstag, wöchentlich, 18:30 - 21:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,

Raum: 202 EDV, 2. Stock

Gebühr: 69,00 € inkl. Skript

Dieser Kurs vermittelt Ihnen die einfache Organisation Ihrer Bürokommunikation mit Outlook. Vom E-Mail-Versand bis zur Terminverwaltung werden Ihnen alle wichtigen Grundlagen praxisnah und verständlich erläutert. Sparen Sie Tag für Tag viel Zeit und lassen Sie sich durch Outlook auch bei Ihrer Aufgabenverwaltung und Ihrem Besprechungsmanagement unterstützen. Viele kurzweilige Übungen zeigen Ihnen praxisnah, wie Sie Outlook einsetzen können.

Kursinhalte:

- Erste Schritte mit Outlook
- E-Mails senden und empfangen
- Wichtige E-Mail-Funktionen
- Kontakte und Adressen verwalten
- Termine planen, Besprechungen organisieren, Aufgaben verwalten

Voraussetzung: Windows- und EDV-Grundlagen

Im Kurs wird mit Outlook 2016 gearbeitet.

Smartphones & Tablets

C080u

Smartphone und Tablet Grundkurs

Christian Klann

3 Vormittage

Montag, 20.09.2021, 09:00 - 12:00 Uhr

Mittwoch, 22.09.2021, 09:00 - 12:00 Uhr

Freitag, 24.09.2021, 09:00 - 12:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 69,00 €

Eine Starthilfe für den Umgang mit Ihrem Android-Smartphone oder -Tablet. In einer kleinen Gruppe (max. 6 Teilnehmer) lernen Sie das Gerät zu bedienen und die wichtigsten Funktionen einzurichten.

Zielgruppe: Einsteiger

Inhalt:

Die wichtigsten Einstellungen

WLAN und die Vorteile

Nutzung Internet mit/ohne WLAN

Verbinden des Gerätes mit dem Internet

Google-Konto und Google Play

Bildschirme organisieren und anordnen

Installation von Apps (Programmen)

Kontakte anlegen und bearbeiten

Kalender anlegen und bearbeiten

E-Mail einrichten

E-Mail senden und empfangen

Fotografieren bzw. Filmen

Sie brauchen nur Ihr Android-Smartphone oder -Tablet (voll aufgeladen) und das Ladekabel für Ihr Gerät mitbringen. Falls Sie bereits eine Google-Adresse (Gmail) oder andere E-Mail-Adresse besitzen, bringen Sie auch diese und das dazugehörige Passwort bitte mit. Wir arbeiten ausschließlich mit Android-Smartphones oder -Tablets. Mobile Geräte mit anderen Betriebssystemen können leider nicht berücksichtigt werden.

C081u

Smartphone und Tablet Grundkurs

Christian Klann

3 Vormittage

Montag, 08.11.2021, 09:00 - 12:00 Uhr

Mittwoch, 10.11.2021, 09:00 - 12:00 Uhr

Freitag, 12.11.2021, 09:00 - 12:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 69,00 €

Eine Starthilfe für den Umgang mit Ihrem Android-Smartphone oder -Tablet. In einer kleinen Gruppe (max. 6 Teilnehmer) lernen Sie das Gerät zu bedienen und die wichtigsten Funktionen einzurichten.

Zielgruppe: Einsteiger

Inhalt:

Die wichtigsten Einstellungen

WLAN und die Vorteile

Nutzung Internet mit/ohne WLAN

Verbinden des Gerätes mit dem Internet

Google-Konto und Google Play

Bildschirme organisieren und anordnen

Installation von Apps (Programmen)

Kontakte anlegen und bearbeiten

Kalender anlegen und bearbeiten

E-Mail einrichten

E-Mail senden und empfangen

Fotografieren bzw. Filmen

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

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

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

C082u

Smartphone und Tablet Grundkurs

Christian Klann

3 Vormittage

Montag, 17.01.2022, 09:00 - 12:00 Uhr

Mittwoch, 19.01.2022, 09:00 - 12:00 Uhr

Freitag, 21.01.2022, 09:00 - 12:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 69,00 €

Eine Starthilfe für den Umgang mit Ihrem Android-Smartphone oder -Tablet. In einer kleinen Gruppe (max. 6 Teilnehmer) lernen Sie das Gerät zu bedienen und die wichtigsten Funktionen einzurichten.

Zielgruppe: Einsteiger

Inhalt:

Die wichtigsten Einstellungen

WLAN und die Vorteile

Nutzung Internet mit/ohne WLAN

Verbinden des Gerätes mit dem Internet

Google-Konto und Google Play

Bildschirme organisieren und anordnen

Installation von Apps (Programmen)

Kontakte anlegen und bearbeiten

Kalender anlegen und bearbeiten

E-Mail einrichten

E-Mail senden und empfangen

Fotografieren bzw. Filmen

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

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

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

C084u

Smartphone und Tablet Aufbaukurs

Christian Klann

3 Vormittage

Montag, 29.11.2021, 09:00 - 12:00 Uhr

Mittwoch, 01.12.2021, 09:00 - 12:00 Uhr

Freitag, 03.12.2021, 09:00 - 12:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 69,00 €

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

Voraussetzungen: Smartphone-/Tablet-Grundkurs oder entsprechende Kenntnisse

Inhalt:

Vorstellung bekannter Apps in der Praxis (DB Navigator, Youtube, Google Maps, BR24, NTV, Deutscher Wetterdienst, usw.)

Fotografieren bzw. Filmen

Fotobearbeitung am Smartphone

Fotos mit WhatsApp oder E-Mail senden und empfangen

Sicherung der Fotos, Videos und anderer

Daten am PC oder in der Cloud

Klären von Fragen oder Problemen

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

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

C085u

Smartphone und Tablet Aufbaukurs

Christian Klann

3 Vormittage

Montag, 07.02.2022, 09:00 - 12:00 Uhr

Mittwoch, 09.02.2022, 09:00 - 12:00 Uhr

Freitag, 11.02.2022, 09:00 - 12:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 69,00 €

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

Voraussetzungen: Smartphone-/Tablet-Grundkurs oder entsprechende Kenntnisse

Inhalt:

Vorstellung bekannter Apps in der Praxis (DB Navigator, Youtube, Google Maps, BR24, NTV, Deutscher Wetterdienst, usw.)

Fotografieren bzw. Filmen

Fotobearbeitung am Smartphone

Fotos mit WhatsApp oder E-Mail senden und empfangen

Arbeiten mit WhatsApp

Sicherung der Fotos, Videos und anderer

Daten am PC oder in der Cloud

Klären von Fragen oder Problemen

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

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

C087u

WhatsApp einrichten und anwenden

Christian Klann

1 Vormittag, 13.10.2021

Mittwoch, 09:00 - 12:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 32,00 €

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

Inhalt:

WhatsApp einrichten

Eigenes Profil erstellen

Kontakte verwalten

Nachrichten (Text, Fotos; Videos, andere Dateien) senden und empfangen

Status der Übertragung meiner Nachrichten (blaue Haken)

Unterschied Gruppen und Broadcast

Gruppen und Broadcast einrichten, verwalten und nutzen

Eigenen Status und Info pflegen (Status-Datenschutz) und nutzen

Telefonieren mit WhatsApp

Videochat mit WhatsApp

WhatsApp am PC nutzen (WhatsApp Web)

Bringen Sie bitte Ihr geladenes Smartphone mit.

Voraussetzungen: Grundkurs Smartphone und Tablet oder entsprechende Kenntnisse

C088u

WhatsApp einrichten und anwenden

Christian Klann

1 Vormittag, 12.01.2022

Mittwoch, 09:00 - 12:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 32,00 €

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

Inhalt:

WhatsApp einrichten

Eigenes Profil erstellen

Kontakte verwalten

Nachrichten (Text, Fotos; Videos, andere Dateien) senden und empfangen

Status der Übertragung meiner Nachrichten (blaue Haken)

Unterschied Gruppen und Broadcast Gruppen und Broadcast einrichten, verwalten und nutzen

Eigenen Status und Info pflegen (Status-Datenschutz) und nutzen
Telefonieren mit WhatsApp
Videochat mit WhatsApp
WhatsApp am PC nutzen (WhatsApp Web)

Bringen Sie bitte Ihr geladenes Smartphone mit. Voraussetzungen: Grundkurs Smartphone und Tablet oder entsprechende Kenntnisse

C089u

WhatsApp richtig kennenlernen

Ricardo Stengel

1 Vormittag, 04.12.2021

Samstag, 09:00 - 12:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 32,00 €

WhatsApp benutzt ja irgendwie fast jeder...

Kennen Sie jedoch auch alle wichtigen Einstellungen oder nützlichen Funktionen?

Was bedeuten die blauen Häkchen und wie kann man sie deaktivieren? Wie funktioniert

WhatsApp am PC? Was muss man einstellen, damit nur gute Freunde & Familie Status und

Info sehen können, nicht jedoch der Chef? Wie wird ein Gruppenchat erstellt und verwaltet?

Was ist ein Broadcast und wie wird er erstellt?

Können Sie für jeden Kontakt individuelle Benachrichtigungen einstellen, damit Sie nach

ihren Wünschen benachrichtigt werden?

Können Sie sowohl Sprach- als auch Videoanrufe tätigen? Und wie ging nochmal

das Schicken von Bildern, Kontakten oder Dokumenten?

Falls Sie nicht alle Fragen beantworten können, ist dieser Kurs genau das Richtige für

Sie. Hier lernen Sie in Ruhe die wichtigsten Funktionen von WhatsApp kennen und nutzen.

Es wird ein Smartphone mit WhatsApp benötigt.

Neue Geräte einrichten

C105u

Wie richte ich meinen neuen Laptop, mein Smartphone oder Tablet ein?**Erste Hilfe bei neuen Geräten**

Eva Brey

1 Vormittag, 24.09.2021

Freitag, 09:00 - 12:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,

Raum: 202 EDV, 2. Stock

Gebühr: 32,00 €

Sie haben einen neuen Laptop, ein Tablet oder Smartphone und brauchen eine Einstiegshilfe? Dieser Workshop bietet Ihnen Unterstützung in Bezug auf die Einrichtung, Sicherheit und erste Schritte an Ihrem Gerät.

Sie bekommen einen kurzen Überblick über die wichtigsten Einstellungen und Funktionen.

Geräte: Android Smartphones und Tablets, Laptops und Tablets mit Windows Betriebssystemen.
Bitte Gerät und Betriebssystem bei der Anmeldung angeben.

C106u

Wie richte ich meinen neuen Laptop, mein Smartphone oder Tablet ein? Erste Hilfe bei neuen Geräten

Ricardo Stengel
1 Abend, 10.11.2021
Mittwoch, 18:30 - 21:30 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,
Raum: 202 EDV, 2. Stock
Gebühr: 32,00 €

Sie haben einen neuen Laptop, ein Tablet oder Smartphone und brauchen eine Einstiegshilfe? Dieser Workshop bietet Ihnen Unterstützung in Bezug auf die Einrichtung, Sicherheit und erste Schritte an Ihrem Gerät.
Sie bekommen einen kurzen Überblick über die wichtigsten Einstellungen und Funktionen.

Geräte: Android Smartphones und Tablets, Laptops und Tablets mit Windows Betriebssystemen.
Bitte Gerät und Betriebssystem bei der Anmeldung angeben.

C108u

Wie richte ich meinen neuen Laptop, Smartphone oder Tablet ein? Erste Hilfe bei neuen Geräten

Eva Brey
1 Vormittag, 14.01.2022
Freitag, 09:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,
Raum: 202 EDV, 2. Stock
Gebühr: 32,00 €

Sie haben einen neuen Laptop, ein Tablet oder Smartphone und brauchen eine Einstiegshilfe? Dieser Workshop bietet Ihnen Unterstützung in Bezug auf die Einrichtung, Sicherheit und erste Schritte an Ihrem Gerät.
Sie bekommen einen kurzen Überblick über die wichtigsten Einstellungen und Funktionen.

Geräte: Android Smartphones und Tablets, Laptops und Tablets mit Windows Betriebssystemen.
Bitte Gerät und Betriebssystem bei der Anmeldung angeben.

Mediengestaltung, Bildbearbeitung & Fotobücher

C110u

Bildbearbeitung Gimp - Grundlagen Einstieg in die Bildbearbeitung

Eva Brey
3 Vormittage
Dienstag, 16.11.2021, 09:00 - 12:00 Uhr
Dienstag, 23.11.2021, 09:00 - 12:00 Uhr
Dienstag, 30.11.2021, 09:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,
Raum: 202 EDV, 2. Stock
Gebühr: 75,00 €

Sie möchten Bilder bearbeiten, aber keine teure Software dafür kaufen? Dann ist Gimp, eine kostenlose Open-Source-Lösung, die Sie sowohl beruflich als auch privat nutzen können, genau das Richtige für Sie.

In diesem Kurs wird Schritt für Schritt erklärt, wie Sie Gimp für sich nutzen können, ob das nun die Bearbeitung vorhandener Fotos ist oder die Neuerstellung von Grafiken für Web und Druck.
Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse

C116u

Bildbearbeitung mit Adobe Lightroom für Anfänger ... vom Bildimport über die Bildentwicklung bis zum fertigen Bild

Fredi Scholze
2 Abende
Dienstag, 30.11.2021, 18:30 - 21:30 Uhr
Donnerstag, 02.12.2021, 18:30 - 21:30 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,
Raum: 202 EDV, 2. Stock
Gebühr: 49,00 €

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Bildbearbeitung mit Adobe Lightroom kennen.

Der Kurs ist für Anfänger konzipiert. Es wird der gesamte Ablauf vorgestellt und angewendet - vom Bildimport über die Bildentwicklung bis hin zum fertigen Bild für die Präsentation, z.B. auf Social Media, Fotobücher etc.

Kursinhalte:

- Basiswerkzeuge der Bildbearbeitung in Lightroom
- Unterschied zwischen RAW und JPG Dateien
- Bildoptimierungen

- Einstellmöglichkeiten in Lightroom und deren Effekte
- Korrekturwerkzeuge
- verschiedene Bildlooks
- Ausgabe des fertig entwickelten Bildes zu Präsentationszwecken

Voraussetzungen:

- Grundkenntnisse im Umgang mit Windows PC oder Mac
- eigener Laptop/PC inkl. installiertem Adobe LIGHTROOM CLASSIC (LrC)

Sie benötigen:

- Ihren eigenen Laptop/PC inkl. bereits installierter Adobe LIGHTROOM CLASSIC (LrC) Software.

Wir empfehlen Ihnen, für den Kurs ggf. die aktuelle 7-Tage-Demo Version „LIGHTROOM CLASSIC (LrC)“ von der Homepage von Adobe kostenfrei herunterzuladen und zu installieren. (Achtung: Die 7-Tage-Frist läuft bereits ab Zeitpunkt der Installation von Lightroom auf den Laptop/PC!)

- Bitte bringen Sie ca. 5 eigene, digitale Bilddateien, vorzugsweise RAWs auf Ihrem Rechner oder auf einem externen Speichermedium mit (z. B. USB-Stick/externe Festplatte).

Sollte kein Präsenzunterricht möglich sein, kann der Kurs online durchgeführt werden.

C120u**Fotobuch erstellen - Anfänger**

Eva Brey

2 Vormittage

Dienstag, 05.10.2021, 09:00 - 12:00 Uhr

Dienstag, 12.10.2021, 09:00 - 12:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,

Gebühr: 49,00 €

In diesem Kurs lernen Sie, mit der kostenfreien CEWE-Software ein Fotobuch nach Ihren Wünschen zu erstellen.

Der Kurs richtet sich an Anfänger, die mit diesem Programm noch nicht gearbeitet haben und alle anderen, die sich Hilfe und Anregungen wünschen.

Stellen Sie Ihre Bilder ganz einfach und individuell zu einem persönlichen Buch zusammen! Sie können Texte einfügen und Hintergründe bearbeiten, ob als Geschenk oder einfach für sich selbst.

Für diesen Kurs sind PC- und Internet-Grundkenntnisse erforderlich. Bitte bringen Sie zum Kurs Ihre eigenen Fotos auf einem USB-Stick mit!

C121u**Fotobuch erstellen - Schnelleinstieg**

Eva Brey

1 Vormittag

Freitag, 10.12.2021, 09:00 - 12:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,

Raum: 202 EDV, 2. Stock

Gebühr: 32,00 €

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

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

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

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

C123u**Online-Kurs: Canva - Einfache Mediengestaltung****Kleingruppe ab 3 Teilnehmer**

Melanie Rehle

2 Abende

Montag, 18.10.2021, 19:00 - 21:00 Uhr

Montag, 25.10.2021, 19:00 - 21:00 Uhr

Zoom-Online-Kurs, Online

48,00 €

In diesem Online-Seminar lernen Sie Klick-für-Klick, mit Hilfe der kostenlosen Canva-Software ansprechende Grafiken, Poster und andere visuelle Inhalte für Print, soziale Netzwerke und Co. zu erstellen. So können Sie nicht nur Geburtstageinladungen und Visitenkarten, sondern auch berufliche Präsentationen oder Ihren Vereinsflyer professionell in Szene setzen und personalisierte Vorlagen und Projekte erstellen.

Kursinhalte:

Account einrichten

Vorlagen nutzen, erstellen und anpassen

Layouts individualisieren, Formate festlegen

Textelemente bearbeiten und erstellen

Arbeiten mit Ebenen und Transparenzen

Projekte finalisieren, teilen und drucken

Tipps und Tricks

Eine Software-Installation ist nicht erforderlich. Sie benötigen aber ein kostenloses Benutzerkonto. Eine Anleitung dazu erhalten Sie vor Kursbeginn.

Voraussetzungen:

- PC/Laptop mit stabilem Internetzugang
- Video/Webcam & Mikrofon (optional)
- Maus zur leichteren Bedienung dringend empfohlen

Der Kurs findet online über die Videokonferenzplattform Zoom statt.
Tipp: Bei paralleler Teilnahme über Handy/Tablet können Sie bequem über zwei Bildschirme arbeiten

C125u

Online-Kurs: Open Shot - Videobearbeitung

Kleingruppe ab 3 Teilnehmer

Melanie Rehle

2 Abende

Montag, 15.11.2021, 19:00 - 21:00 Uhr

Montag, 22.11.2021, 19:00 - 21:00 Uhr

Zoom-Online-Kurs, Online

48,00 €

In diesem Onlinekurs lernen Sie, mit Hilfe des einfachen Schnittprogramms OpenShot Videos zu editieren, indem Sie überflüssige Szenen herauschneiden und so die wesentlichen Momente hervorheben.

So können Sie nicht nur die Highlights der vergangenen Jahre filmisch dokumentieren, sondern auch Werbung für zukünftige private oder geschäftliche Ereignisse machen.

Nach den Grundlagen des Filmschnitts tauchen wir tiefer in die Film-Materie ein, indem wir die Bild-, Ton- & Videosequenzen getrennt voneinander betrachten und mit verschiedenen Übergängen spielen. Darüber hinaus werden verschiedene Möglichkeiten der Neu-Vertonung eines Videos, aber auch ein optionales Branding mittels Logo oder Wasserzeichen aufgezeigt.

Kursinhalte:

OpenShot Dashboard, Importieren von Videomaterial, Filmsequenzen schneiden (Harter Schnitt), Standbild & bewegtes Bild, Film vertonen, Projekte speichern/exportieren, Intro & Outro Gestaltung, Filmspuren trennen, Tonsequenzen schneiden, Blenden & Übergänge (Weicher Schnitt), Special Effects (Filter), Film-Montagen, Tipps & Tricks

Bitte installieren Sie die OpenShot-Software vor Kursstart auf Ihrem PC.

Eine Anleitung dazu erhalten Sie vor dem Kursstart von der Kursleitung.

Voraussetzungen:

- PC/Laptop mit stabilem Internetzugang
- Video/Webcam & Mikrofon (optional)
- Maus zur leichteren Bedienung dringend empfohlen

Der Kurs findet online über die Videokonferenzplattform Zoom statt.
Tipp: Bei paralleler Teilnahme über Handy/Tablet können Sie bequem über zwei Bildschirme arbeiten

C127u

Online-Seminar: Einführung in Adobe Illustrator CC 2015

4 Wochen betreutes Online-Seminar vom 15.11.2021- 12.12.2021

Doris Opitz

28 Tage, 15.11.2021 - 12.12.2021

Gebühr: 189,00 €

Anmeldung auch noch innerhalb der ersten Kurswoche möglich!

Kursinhalte:

Grundlegende Programmfunktioneneinfache Objekte zeichnen und bearbeiten
Farben und Verläufe
Auswahlwerkzeuge
Platzierung von Grafiken und Bilder
Texte erstellen und bearbeiten
Arbeiten mit Ebenen

Durch die intensive Betreuung unserer erfahrenen EDV-Dozentin während der Online-Lernphase und die Möglichkeit, sich räumlich und zeitlich unabhängig weiterzubilden, werden Sie die Vorzüge des Online-Lernens bald zu schätzen wissen.

Die Aufgaben können auch mit einer älteren/neueren Version erledigt werden.

WICHTIG: Das jeweilige Programm muss sich bereits auf den Rechnern der Teilnehmenden befinden!

Voraussetzungen:

Sie verfügen zu Hause oder im Büro über einen PC/Notebook mit Internet-Anschluss sowie die erforderliche Software
Sie besitzen eine eigene E-Mail-Adresse und können E-Mails empfangen und versenden (auch mit Anlagen)

Sie kennen sich in der Bedienung des Internet-Browsers aus und haben Grundkenntnisse in der Textverarbeitung (erstellen, abspeichern, aufrufen eines Textes)

Sie haben innerhalb des Seminars ca. 4-5 Stunden / Woche zur Verfügung, in der Sie sich dem Online-Lernen widmen können.

Ablauf des Online-Seminars:

Etwa zwei Tage vor Beginn des Seminars erhalten die Teilnehmenden (TN) die Zugangsdaten zur Lernplattform zugesandt. Mit diesen Daten legen Sie sich einen Zugang auf der Lernplattform an. Der Ihnen zugesandte Zugangsschlüssel ist dann – ab Kursbeginn – im jeweiligen Kurs einzugeben.

Am Montag einer jeden Woche erhalten die TN neues Informationsmaterial über das Programm (in Form von Texten und/oder Videosequenzen) sowie die dazugehörigen Aufgaben, die innerhalb der jeweiligen Woche erledigt werden sollten. Die Aufgaben werden von der Dozentin überprüft und den TN ein entsprechendes Feedback gegeben.

Sollten die TN innerhalb dieser Zeit beruflich oder privat derart eingespannt sein, dass eine „termingerechte“ Abgabe nicht erfolgen kann, können die Aufgaben selbstverständlich auch später (innerhalb der Kursdauer) nachgereicht werden.

Es existiert ein Forum, in das jeder TN seine Fragen hineinschreiben kann, die dann von der Dozentin oder auch von anderen TN beantwortet werden. Da die Dozentin in der Regel mehrmals täglich im Kursraum sein wird, ist eine relativ zeitnahe Beantwortung der Fragen gewährleistet.

Die Teilnehmer können zu jeder Zeit in den Kursraum. Es gibt keine festen Zeiten!

Falls Sie Fragen zum Kurs haben, wenden Sie sich gerne direkt an Frau Doris Opitz unter E-Mail: vhs-seminare@gmx.de oder Tel.: 0172/8636883

C128u

Online-Seminar: Affinity Photo – Einführung in die Bildbearbeitung (ohne Abo) als Alternative zu Photoshop

4 Wochen betreutes Online-Seminar vom 11.10.2021- 07.11.2021

Doris Opitz

28 Tage, 11.10.2021 - 07.11.2021

Gebühr: 189,00 €

Anmeldung auch noch innerhalb der ersten Kurswoche möglich!

Affinity Photo bietet alle Werkzeuge, die man als Fotograf/in braucht.

RAW-Entwicklung, Farb-, Kontrast- und Belichtungskorrekturen, Werkzeuge zum

Freistellen, Arbeiten mit Auswahlen, Ebenen und Masken, Öffnen und Bearbeiten von Photoshop-Dateien in Affinity und vieles mehr.

Kursinhalt:

Anpassung der Arbeitsoberfläche
Farb-, Kontrast- und Belichtungskorrekturen
Arbeiten mit den Auswahlwerkzeugen
Texteingabe- und Bearbeitung
Einführung in Ebenen, Masken und Filtern

Durch die intensive Betreuung unserer erfahrenen EDV-Dozentin während der Online-Lernphase und die Möglichkeit, sich räumlich und zeitlich unabhängig weiterzubilden, werden Sie die Vorzüge des Online-Lernens bald zu schätzen wissen.

WICHTIG: Das jeweilige Programm muss sich bereits auf den Rechnern der Teilnehmenden befinden!

Voraussetzungen:

Sie verfügen zu Hause oder im Büro über einen PC/Notebook mit Internet-Anschluss sowie die erforderliche Software
Sie besitzen eine eigene E-Mail-Adresse und können E-Mails empfangen und versenden (auch mit Anlagen)
Sie kennen sich in der Bedienung des Internet-Browsers aus und haben Grundkenntnisse in der Textverarbeitung (erstellen, abspeichern, aufrufen eines Textes)
Sie haben innerhalb des Seminars ca. 4-5 Stunden / Woche zur Verfügung, in der Sie sich dem Online-Lernen widmen können.

Ablauf des Online-Seminars:

Etwa zwei Tage vor Beginn des Seminars erhalten die Teilnehmenden (TN) die Zugangsdaten zur Lernplattform zugesandt. Mit diesen Daten legen Sie sich einen Zugang auf der Lernplattform an. Der Ihnen zugesandte Zugangsschlüssel ist dann – ab Kursbeginn – im jeweiligen Kurs einzugeben.

Am Montag einer jeden Woche erhalten die TN neues Informationsmaterial über das Programm (in Form von Texten und/oder Videosequenzen) sowie die dazugehörigen Aufgaben, die innerhalb der jeweiligen Woche erledigt werden sollten.

Die Aufgaben werden von der Dozentin überprüft und den TN ein entsprechendes Feedback gegeben.

Sollten die TN innerhalb dieser Zeit beruflich oder privat derart eingespannt sein, dass eine „termingerechte“ Abgabe nicht erfolgen kann, können die Aufgaben selbstverständlich auch später (innerhalb der Kursdauer) nachgereicht werden.

Es existiert ein Forum, in das jeder TN seine Fragen hineinschreiben kann, die dann von der Dozentin oder auch von anderen TN beantwortet werden. Da die Dozentin in der Regel mehrmals täglich im Kursraum sein wird, ist eine relativ zeitnahe Beantwortung der Fragen gewährleistet.

Die Teilnehmer können zu jeder Zeit in den Kursraum. Es gibt keine festen Zeiten!

Falls Sie Fragen zum Kurs haben, wenden Sie sich gerne direkt an Frau Doris Opitz unter E-Mail: vhs-seminare@gmx.de oder Tel.: 0172/8636883

C129u

Online-Seminar: Affinity Photo – Einführung in die Bildbearbeitung (ohne Abo) als Alternative zu Photoshop

4 Wochen betreutes Online-Seminar vom 17.01.2022- 13.02.2022

Doris Opitz

28 Tage, 17.01.2022 - 13.02.2022

Gebühr: 189,00 €

Anmeldung auch noch innerhalb der ersten Kurswoche möglich!

Affinity Photo bietet alle Werkzeuge, die man als Fotograf/in braucht. RAW-Entwicklung, Farb-, Kontrast- und Belichtungskorrekturen, Werkzeuge zum Freistellen, Arbeiten mit Auswahlen, Ebenen und Masken, Öffnen und Bearbeiten von Photoshop-Dateien in Affinity und vieles mehr.

Kursinhalt:

Anpassung der Arbeitsoberfläche

Farb-, Kontrast- und Belichtungskorrekturen

Arbeiten mit den Auswahlwerkzeugen

Texteingabe- und Bearbeitung

Einführung in Ebenen, Masken und Filtern

Durch die intensive Betreuung unserer erfahrenen EDV-Dozentin während der Online-Lernphase und die Möglichkeit, sich räumlich und zeitlich unabhängig weiterzubilden, werden Sie die Vorzüge des Online-Lernens bald zu schätzen wissen.

WICHTIG: Das jeweilige Programm muss sich bereits auf den Rechnern der Teilnehmenden befinden!

Voraussetzungen:

Sie verfügen zu Hause oder im Büro über einen PC/Notebook mit Internet-Anschluss sowie die erforderliche Software

Sie besitzen eine eigene E-Mail-Adresse und können E-Mails empfangen und versenden (auch mit Anlagen)

Sie kennen sich in der Bedienung des Internet-Browsers aus und haben Grundkenntnisse in der Textverarbeitung (erstellen, abspeichern, aufrufen eines Textes)

Sie haben innerhalb des Seminars ca. 4-5 Stunden / Woche zur Verfügung, in der Sie sich dem Online-Lernen widmen können.

Ablauf des Online-Seminars:

Etwa zwei Tage vor Beginn des Seminars erhalten die Teilnehmenden (TN) die Zugangsdaten zur Lernplattform zugesandt. Mit diesen Daten legen Sie sich einen Zugang auf der Lernplattform an. Der Ihnen zugesandte Zugangsschlüssel ist dann – ab Kursbeginn – im jeweiligen Kurs einzugeben. Am Montag einer jeden Woche erhalten die TN neues Informationsmaterial über das Programm (in Form von Texten und/oder Videosequenzen) sowie die dazugehörigen Aufgaben, die innerhalb der jeweiligen Woche erledigt werden sollten.

Die Aufgaben werden von der Dozentin überprüft und den TN ein entsprechendes Feedback gegeben.

Sollten die Teilnehmer innerhalb dieser Zeit beruflich oder privat derart eingespannt sein, dass eine „termingerechte“ Abgabe nicht erfolgen kann, können die Aufgaben selbstverständlich auch später (innerhalb der Kursdauer) nachgereicht werden.

Es existiert ein Forum, in das jeder TN seine Fragen hineinschreiben kann, die dann von der Dozentin oder auch von anderen TN beantwortet werden. Da die Dozentin in der Regel mehrmals täglich im Kursraum sein wird, ist eine relativ zeitnahe Beantwortung der Fragen gewährleistet.

Die Teilnehmer können zu jeder Zeit in den Kursraum. Es gibt keine festen Zeiten!

Falls Sie Fragen zum Kurs haben, wenden Sie sich gerne direkt an Frau Doris Opitz unter E-Mail: vhs-seminare@gmx.de oder Tel.: 0172/8636883

C224u

Online-Kurs: Audiovisuelle Projekte mit Adobe Spark

Grundlagen für Einsteiger und Influencer

Kleingruppe ab 2 Teilnehmer

Alexander Weißbeck

1 Tag, 09.10.2021

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

Zoom-Online-Kurs, Online

Gebühr: 85,00 €

Adobe Spark ist ein kostenloses, einfaches, schnelles Tool zur Umsetzung eigener audiovisueller Projekte (Webseiten, Video, Postings). Ohne viel über die Technik, Begriffe oder den Code wissen zu müssen, können Sie intuitiv ein ansprechendes Ergebnis im modernen Look erzielen.

Im Kurs werden zu Beginn die Basics der Mediengestaltung sowie Content-Design und rechtliche Dinge behandelt. Dann setzen wir uns ausgiebig mit dem Tool auseinander, indem wir verschiedene Test-Projekte erstellen. Schließlich geht es noch um die Suchmaschinen-Optimierung (Funktion, Ranking, SEO).

Spezielle Fragen zu Print, Web, Video und Audio können jederzeit während des Kurses gestellt werden.

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

Es wird ein Computer mit einwandfrei funktionierendem Internetzugang und Mikrofon (z.B. Headset) benötigt. Außerdem sind kostenlose Accounts von Adobe Spark, YouTube, Facebook, Twitter und Instagram erforderlich, darüber hinaus auch eigene Inhalte (kleiner Text, einige Bilder, kurze Videosequenz) zum Experimentieren mit Spark.

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

Instagram

C126u

Online-Kurs: Instagram

Kleingruppe ab 3 Teilnehmer

Melanie Rehle

1 Vormittag

Samstag, 20.11.2021, 09:00 - 13:00 Uhr

Online-Kurs

48,00 €

Sie möchten eines der interaktivsten Social Media Netzwerke unserer Zeit kennenlernen? Dann sind Sie in diesem Onlinekurs genau richtig.

Hier lernen Sie nicht nur die grundlegenden Techniken der Instagram Plattform kennen, sondern knüpfen auch gleich erste Kontakte, mit denen Sie sich austauschen und üben können.

Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie privat, geschäftlich oder ehrenamtlich tätig werden wollen.

Kursinhalte:

Instagram-Account anlegen, Fotos posten, Texte formulieren, Verwendung von #Hashtags, Standorte markieren & Personen taggen, Fans/Follower/Ghosts, Private & Öffentliche Kommunikation, Reichweite steigern, Tipps & Tricks

Voraussetzungen:

- PC/Laptop UND Smartphone mit stabilem Internetzugang
- Video/Webcam & Mikrofon (optional)

Der Kurs findet online über die Videokonferenzplattform Zoom statt.

Tipp: Bitte nehmen Sie über einen PC/Laptop am Kurs teil, damit Sie parallel am Handy mitarbeiten können.

InDesign & Scribus

C210u

Printdesign mit Adobe InDesign

Grundlagen für Anfänger und zur

Auffrischung

Kleingruppe ab 2 Teilnehmer

Alexander Weißbeck

1 Tag, 20.11.2021

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

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,

Raum: 202 EDV, 2. Stock

Gebühr: 85,00 €

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

Dieser Kurs vermittelt Ihnen theoretisches und praktisches Know-How zur grundlegenden Benutzung der etablierter Software Adobe InDesign und zur ansprechenden Gestaltung Ihrer Printprojekte.

Es werden auch Themen wie z.B. Contentdesign und Basics in Medienrecht angeschnitten.

Dann gestalten wir schrittweise einen fiktiven Flyer (z.B. einen klassischen DIN A4-Flyer, 2mal gefaltet) nach design-spezifischen Kriterien, perfektionieren die Details und präsentieren uns gegenseitig die Ergebnisse.

Voraussetzungen:
Sicherer Umgang mit PC, Windows, MS Office,
Internet und Smartphone
Eigener Laptop/PC inkl. installierter Software
InDesign CC 2020.
Eine kostenlose Testversion von Adobe CC
2020 ist mit Registrierung ebenfalls möglich.
Wir empfehlen den Download von einer
sicheren Seite.
Bei Fragen zum Kurs:
alexander.weissbeck@online.de

Sollte kein Präsenzunterricht möglich sein,
kann der Kurs online über die
Videokonferenzplattform Zoom durchgeführt
werden.

C211u

Online-Kurs: Printdesign mit Adobe InDesign

**Grundlagen für Anfänger und zur
Auffrischung**

Kleingruppe ab 2 Teilnehmer

Alexander Weißbeck
1 Tag, 02.10.2021
Samstag, 09:00 - 15:00 Uhr, 60 Min. Pause
Zoom-Online-Kurs, Online
Gebühr: 85,00 €

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

Dieser Kurs vermittelt Ihnen theoretisches und
praktisches Know-How zur grundlegenden
Benutzung der etablierter Software Adobe
InDesign und zur ansprechenden Gestaltung
Ihrer Printprojekte. Es werden auch Themen
wie z.B. Contentdesign und Basics in
Medienrecht angeschnitten.
Dann gestalten wir schrittweise einen fiktiven
Flyer (z.B. einen klassischen DIN A4-Flyer,
2mal gefaltet) nach design-spezifischen
Kriterien, perfektionieren die Details und
präsentieren uns gegenseitig die Ergebnisse.

Voraussetzungen:
Sicherer Umgang mit PC, Windows, MS Office,
Internet und Smartphone.
Der Online-Kurs wird über die Videokonferenz-
Plattform ZOOM durchgeführt. Es wird ein PC
oder Laptop mit einem einwandfrei
funktionierenden Internetzugang und Mikrofon
(z.B. Headset) benötigt.

Sie benötigen unbedingt die bereits installierte
Software InDesign CC 2020. Eine kostenlose
Testversion von Adobe CC 2020 ist mit
Registrierung ebenfalls möglich.
Wir empfehlen den Download von einer
sicheren Seite.
Bei Fragen zum Kurs:
alexander.weissbeck@online.de

C212u

Online-Kurs: Printdesign mit Adobe InDesign

**Grundlagen für Anfänger und zur
Auffrischung**

Kleingruppe ab 2 Teilnehmer

Alexander Weißbeck
1 Tag, 05.02.2022
Samstag, 09:00 - 15:00 Uhr, 60 Min. Pause
Zoom-Online-Kurs, Online
Gebühr: 85,00 €

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

Dieser Kurs vermittelt Ihnen theoretisches und
praktisches Know-How zur grundlegenden
Benutzung der etablierter Software Adobe
InDesign und zur ansprechenden Gestaltung
Ihrer Printprojekte. Es werden auch Themen
wie z.B. Contentdesign und Basics in
Medienrecht angeschnitten.
Dann gestalten wir schrittweise einen fiktiven
Flyer (z.B. einen klassischen DIN A4-Flyer,
2mal gefaltet) nach design-spezifischen
Kriterien, perfektionieren die Details und
präsentieren uns gegenseitig die Ergebnisse.

Voraussetzungen:
Sicherer Umgang mit PC, Windows, MS Office,
Internet und Smartphone.
Der Online-Kurs wird über die Videokonferenz-
Plattform ZOOM durchgeführt.
Es wird ein PC oder Laptop mit einem
einwandfrei funktionierenden Internetzugang
und Mikrofon (z.B. Headset) benötigt.

Sie benötigen unbedingt die bereits installierte
Software InDesign CC 2020. Eine kostenlose
Testversion von Adobe CC 2020 ist mit
Registrierung ebenfalls möglich. Wir
empfehlen den Download von einer sicheren
Seite. Bei Fragen zum Kurs:
alexander.weissbeck@online.de

C220u

Online-Kurs: Layout und Design mit Scribus**Grundlagen für Einsteiger und angehende Designer****Kleingruppe ab 2 Teilnehmer**

Alexander Weißbeck

1 Tag, 23.10.2021

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

Zoom-Online-Kurs, Online

Gebühr: 85,00 €

Die freie Layout-Software Scribus ist eine gute Alternative zu kostenpflichtigen vergleichbaren Programmen. Es macht viel Spaß, mit Scribus präzise und effizient arbeiten zu können.

In diesem Crash-Kurs lernen Sie schrittweise das Tool kennen und erstellen gleichzeitig einen klassischen Flyer. Außerdem werden wichtige Themen wie Content-Design, Medienrecht, etc. angesprochen, ebenso das Zeichnen eines Logos mittels Vektoren. Selbstverständlich besteht im Kurs die Möglichkeit, Ihre Fragen zu beantworten.

Voraussetzungen:

Sicherer Umgang mit Computer und Betriebssystem, Office-Software, Internet und Smartphone.

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

Es wird ein PC oder Laptop mit einem einwandfrei funktionierenden Internetzugang und Mikrofon (z.B. Headset) benötigt, sowie die bereits installierte Software Scribus, ein kurzer Text und ein paar eigene Bilder.

Bei Fragen zum Kurs:

alexander.weissbeck@online.de

C221u

Online-Kurs: Layout und Design mit Scribus**Grundlagen für Einsteiger und angehende Designer****Kleingruppe ab 2 Teilnehmer**

Alexander Weißbeck

1 Tag, 04.12.2021

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

Zoom-Online-Kurs, Online

Gebühr: 85,00 €

Die freie Layout-Software Scribus ist eine gute Alternative zu kostenpflichtigen vergleichbaren Programmen. Es macht viel Spaß, mit Scribus präzise und effizient arbeiten zu können.

In diesem Crash-Kurs lernen Sie schrittweise das Tool kennen und erstellen gleichzeitig einen klassischen Flyer. Außerdem werden wichtige Themen wie Content-Design, Medienrecht, etc. angesprochen, ebenso das Zeichnen eines Logos mittels Vektoren. Selbstverständlich besteht im Kurs die Möglichkeit, Ihre Fragen zu beantworten.

Voraussetzungen:

Sicherer Umgang mit Computer und Betriebssystem, Office-Software, Internet und Smartphone.

Der Online-Kurs wird über die Videokonferenz-Plattform ZOOM durchgeführt. Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich mit dieser Plattformlösung einverstanden.

Es wird ein PC oder Laptop mit einem einwandfrei funktionierenden Internetzugang und Mikrofon (z.B. Headset) benötigt, sowie die bereits installierte Software Scribus, ein kurzer Text und ein paar eigene Bilder.

Bei Fragen zum Kurs:

alexander.weissbeck@online.de

C222u

Online-Kurs: Layout und Design mit Scribus**Grundlagen für Einsteiger und angehende Designer****Kleingruppe ab 2 Teilnehmer**

Alexander Weißbeck

1 Tag, 19.02.2022

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

Zoom-Online-Kurs, Online

Gebühr: 85,00 €

Die freie Layout-Software Scribus ist eine gute Alternative zu kostenpflichtigen vergleichbaren Programmen. Es macht viel Spaß, mit Scribus präzise und effizient arbeiten zu können.

In diesem Crash-Kurs lernen Sie schrittweise das Tool kennen und erstellen gleichzeitig einen klassischen Flyer. Außerdem werden wichtige Themen wie Content-Design, Medienrecht, etc. angesprochen, ebenso das Zeichnen eines Logos mittels Vektoren. Selbstverständlich besteht im Kurs die Möglichkeit, Ihre Fragen zu beantworten.

Voraussetzungen:

Sicherer Umgang mit Computer und Betriebssystem, Office-Software, Internet und Smartphone.

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

Es wird ein PC oder Laptop mit einem einwandfrei funktionierenden Internetzugang und Mikrofon (z.B. Headset) benötigt, sowie die bereits installierte Software Scribus, ein kurzer Text und ein paar eigene Bilder.

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

Webdesign

C215u

Universelles Webdesign mit WordPress Grundlagen für Anfänger und angehende Webdesigner Kleingruppe ab 2 Teilnehmer

Alexander Weißbeck
1 Tag, 13.11.2021
Samstag, 09:00 - 15:00 Uhr, 60 Min. Pause
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,
Raum: 202 EDV, 2. Stock
Gebühr: 85,00 €

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

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

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

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

Sollte kein Präsenzunterricht möglich sein, kann der Kurs online über die Videokonferenzplattform Zoom durchgeführt werden.

C216u

Online-Kurs: Universelles Webdesign mit WordPress Grundlagen für Anfänger und angehende Webdesigner

Kleingruppe ab 2 Teilnehmer
Alexander Weißbeck
1 Tag, 25.09.2021
Samstag, 09:00 - 15:00 Uhr, 60 Min. Pause
Zoom-Online-Kurs, Online
Gebühr: 85,00 €

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

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

Voraussetzungen:
Sicherer Umgang mit PC, Windows, MS Office, Internet und Smartphone.
Der Online-Kurs wird über die Videokonferenz-Plattform ZOOM durchgeführt
Es wird ein PC oder Laptop mit einem einwandfrei funktionierenden Internetzugang und Mikrofon (z.B. Headset) benötigt.
Bei Fragen zum Kurs:
alexander.weissbeck@online.de

C217u

Online-Kurs: Universelles Webdesign mit WordPress Grundlagen für Anfänger und angehende Webdesigner

Kleingruppe ab 2 Teilnehmer
Alexander Weißbeck
1 Tag, 22.01.2022
Samstag, 09:00 - 15:00 Uhr, 60 Min. Pause
Online-Kurs
Gebühr: 85,00 €
Kursbeschreibung: siehe Kurs C216u

Veranstaltungen in Kooperation mit dem BayernLab

C303u

Souverän im Netz

Sicherer Umgang mit digitalen Medien

BayernLab Kaufbeuren

1 Abend, 26.10.2021

Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr

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

Der sichere Umgang mit digitalen Medien wird immer wichtiger. Schwerpunkt des Vortrags ist das Aufzeigen von möglichen Gefahren, die im täglichen Umgang mit Computer, Smartphone und Co. lauern und von denen jeder Nutzer betroffen sein kann. Es wird leicht verständlich erklärt, wie digitale Angriffe funktionieren und wie sich diese abwehren lassen. Denn auch der beste Virens Scanner und die stärkste Firewall schützen nicht vor allen möglichen Angriffen. Schwachstelle in der Informationssicherheit ist nicht immer die Technik, sondern oftmals auch der Anwender. In dieser Veranstaltung gibt es Tipps und Tricks, wie Würmer, Viren und Trojaner rechtzeitig erkannt und blockiert werden können oder wie sich am einfachsten ein sicheres Passwort erstellen lässt. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt.

Kostenlose Veranstaltung in Kooperation mit dem BayernLab Kaufbeuren
Anmeldung erforderlich!

Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durchgeführt.

C304u

3D-Druck

Einführung in 3D-Modellierung und 3D-Druck

BayernLab Kaufbeuren

1 Abend, 12.10.2021

Dienstag, 18:00 - 20:00 Uhr

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

Dieser Einführungsworkshop vermittelt Ihnen die Grundlagen zum Thema 3D-Druck. Es wird aufgezeigt, worin die Potenziale des 3D-Drucks liegen, welche unterschiedlichen 3D-Druckverfahren es gibt und in welchen Bereichen 3D-Druck schon zum Einsatz kommt.

Gemeinsam schauen wir hinter die Kulissen des 3D-Drucks – vom 3D-Modell auf dem Bildschirm bis zum fertigen Ausdruck. Nach einer kurzen theoretischen Einführung dürfen Sie am Computer ihr erstes eigenes 3D-Objekt mit Hilfe von geometrischen Grundformen erstellen. Dabei werden erste Kenntnisse im Umgang mit CAD Programmen vermittelt. Anschließend werden die wichtigsten Einstellungen erklärt, um Ihre Datei für den Druck vorzubereiten. Alle Modelle werden im Anschluss an den Kurs im BayernLab gedruckt und können einige Tage später abgeholt werden.

Es werden keine Vorkenntnisse benötigt.

Kostenlose Veranstaltung in Kooperation mit dem BayernLab Kaufbeuren
Anmeldung erforderlich!

Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durchgeführt.

C305u

Der BayernAtlas

KartenViewer des Freistaates Bayern

BayernLab Kaufbeuren

1 Abend, 19.01.2022

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

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

Mit dem BayernAtlas kann die eigene Heimat digital erkundet werden. Die komfortable Internetanwendung macht den BayernAtlas zu einer Informationsquelle erster Güte für Wanderer, Radler, Heimatforscher oder auch für Schule und Beruf. Neben der klassischen topographischen Karte und hochaktuellen Luftbildern können auch historische Karten wie die Katasteraufnahme betrachtet werden. Zudem besteht die Möglichkeit, weitere Informationen zu überlagern und so thematische Karten zu erstellen. Sie erfahren in diesem Workshop die grundlegenden Funktionen und Werkzeuge des BayernAtlas und verschiedene Anwendungsbeispiele. NEU: Der BayernAtlas wurde um die Funktion "Routing auf Freizeitwegen" (Beta-Version) erweitert. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt.

Kostenlose Veranstaltung in Kooperation mit dem BayernLab Kaufbeuren
Anmeldung erforderlich!

Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durchgeführt.

C306u

Calliope mini**Kinderleicht programmieren - für****Erwachsene**

BayernLab Kaufbeuren

1 Abend, 24.11.2021

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

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

Der Calliope mini ist ein Microcontroller, der als sechseckige Leiterplatte mit unterschiedlichen Anschlüssen, Sensoren und LEDs ausgestattet ist und programmiert werden kann. Der Calliope bietet vielfältige Funktionen, wie Anzeigen von Bildern, Abspielen von Tönen oder Temperaturmessung, die einfach selbst ausprobiert werden können. In diesem Kurs können Sie spielerisch lernen, wie die digitale Welt funktioniert. Dabei lassen sich eigene spannende Projekte entwickeln. Calliope programmieren ist ganz einfach und macht richtig Spaß.

Es werden keine Vorkenntnisse benötigt.

Kostenlose Veranstaltung in Kooperation mit dem BayernLab Kaufbeuren
Anmeldung erforderlich!

Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durchgeführt.

C307u

Multikopter**Nützliche Helfer und nicht nur Spielzeug**

BayernLab Kaufbeuren

1 Abend, 01.12.2021

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

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

Bekommen wir unsere Pakete in Zukunft von oben? Hat demnächst jeder Agrarbetrieb seine eigene Drohne? Oder werden sogar Lufttaxis bald Realität? Drohnen bieten ein großes Potenzial, privat wie gewerblich, und immer mehr Menschen nutzen sie.

In dieser Veranstaltung werden Ihnen verschiedene Einsatzgebiete unbemannter Luftfahrzeuge vorgestellt und auf die rechtliche Lage eingegangen. Die Drohnen-Verordnung regelt den Betrieb, um der Technologie Chancen zu eröffnen und gleichzeitig die Sicherheit im Luftraum zu erhöhen.

Im Anschluss an den Vortrag ist es möglich, mit Hilfe eines Drohnensimulators erste praktische Flügerfahrung zu sammeln.

Es werden keine Vorkenntnisse benötigt.

Kostenlose Veranstaltung in Kooperation mit dem BayernLab Kaufbeuren
Anmeldung erforderlich!

Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durchgeführt.

C308u

Der BayernAtlas**KartenViewer des Freistaates Bayern**

BayernLab Kaufbeuren

1 Abend, 06.10.2021

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

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

Mit dem BayernAtlas kann die eigene Heimat digital erkundet werden. Die komfortable Internetanwendung macht den BayernAtlas zu einer Informationsquelle erster Güte für Wanderer, Radler, Heimatforscher oder auch für Schule und Beruf. Neben der klassischen topographischen Karte und hochaktuellen Luftbildern können auch historische Karten wie die Katasteraufnahme betrachtet werden.

Zudem besteht die Möglichkeit, weitere Informationen zu überlagern und so thematische Karten zu erstellen.

Sie erfahren in diesem Workshop die grundlegenden Funktionen und Werkzeuge des BayernAtlas und verschiedene Anwendungsbeispiele.

NEU: Der BayernAtlas wurde um die Funktion "Routing auf Freizeitwegen" (Beta-Version) erweitert.

Es werden keine Vorkenntnisse benötigt.

Kostenlose Veranstaltung in Kooperation mit dem BayernLab Kaufbeuren
Anmeldung erforderlich!

Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durchgeführt.

C309u

3D-Druck**Einführung in 3D-Modellierung und 3D-Druck**

BayernLab Kaufbeuren

1 Abend, 26.01.2022

Mittwoch, 18:00 - 20:00 Uhr

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

Dieser Einführungsworkshop vermittelt Ihnen die Grundlagen zum Thema 3D-Druck.

Genauere Kursbeschreibung:
siehe Kurs Nr. C304u (vorige Seite)

Alpha+ besser lesen und schreiben in Alltag und Beruf

S068u

ALPHA+ besser lesen und schreiben - Deutsch für den Beruf **Vorbereitung auf die Arbeitswelt**

Priska Reisinger

38 Abende, 11.01.2022 - 20.12.2022

Dienstag, 19:00 - 21:15 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

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

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

Keine Kursgebühr - Einstieg nach Rücksprache mit der Kursleitung möglich!

Fortsetzung von Kurs S068s

S069u

ALPHA+ besser lesen und schreiben - Deutsch für den Beruf **Texte und Briefe verstehen und schreiben**

Carola Ali

37 Abende, 13.01.2022 - 22.12.2022

Donnerstag, 18:30 - 20:45 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

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

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

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

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

Fortsetzung von Kurs S069s

S070u

ALPHA+ besser lesen und schreiben - Deutsch für den Alltag

Priska Reisinger

75 Tage, 11.01.2022 - 22.12.2022

Dienstag, 13:45 - 15:15 Uhr

Donnerstag, 13:45 - 15:15 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Ein Kurs für Teilnehmer/innen deutscher Muttersprache oder mit Migrationshintergrund, die erhebliche Schwierigkeiten beim Lesen oder Schreiben haben.

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

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

Keine Kursgebühr - Einstieg nach Rücksprache mit der Kursleitung möglich!

Fortsetzung von Kurs S070s

S071u

ALPHA+ besser lesen und schreiben - Deutsch für Frauen Mit Kinderbetreuung

Carola Ali

38 Vormittage, 11.01.2022 - 20.12.2022

Dienstag, 08:30 - 11:00 Uhr

Generationenhaus, Hafemarkt 6-8, Kaufbeuren

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

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

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

Fortsetzung von Kurs S071s

Vorbereitungskurse für die Abschlussprüfungen

J013u

Prüfungsvorbereitung Mathematik für Realschule**Fächerguppe II und III**

Charlotte Krust

5 Vormittage, 19.04.2022 - 23.04.2022

Jeweils: 09:00 - 13:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 85,00 €

In diesem Kurs werden prüfungsrelevante Themen aus der Algebra und der Geometrie wiederholt und vertieft. Zu Beginn des Kurses liegt der Schwerpunkt auf ebener und räumlicher Trigonometrie. Zudem werden wir uns mit den Anweisungen der Prüfungsaufgaben vertraut machen.

J017u

Prüfungsvorbereitung Mathematik Abitur**Intensivkurs**

Karin Mayer

5 Vormittage, 11.04.2022 – 16.04.2022

Jeweils: 09:00 - 13:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 85,00 €

1. Woche Osterferien: Montag bis Samstag, jeweils von 9 bis 13 Uhr, kein Unterricht am Karfreitag,

Bitte mitbringen: Buch Abschlussprüfung Mathematik Abitur, Stark-Verlag, aktuelle Ausgabe und "Merkhilfe" Mathematik
Hinweis: Dieser Kurs ist für Schüler/innen der FOS/BOS nicht geeignet.
Kursleitung: Karin Mayer, Nachhilfelehrerin

J022u

Prüfungsvorbereitung Mathematik FOS-Abitur 12. Klasse**Nichttechnischer Zweig****Intensivkurs**

Oliver Grän

5 Vormittage

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 85,00 €

1. Osterwoche: Montag bis Samstag, jeweils von 9 bis 13 Uhr; kein Unterricht am Karfreitag

Vorbereitung auf die Abschlussprüfung Mathematik FOS mit Schwerpunkt Analysis; im Bereich der Stochastik werden Grundlagen vermittelt.

Bitte mitbringen: Abiturprüfung FOS/BOS Bayern - Mathematik Nichttechnik 12. Klasse

J023u

Englisch-Abschlussprüfung für die Realschule**Prüfungsvorbereitung für die 10. Klasse****Intensivkurs**

Oliver Grän

5 Nachmittage

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 85,00 €

1. Woche Osterferien: Montag bis Samstag, jeweils von 14 bis 18.00 Uhr: kein Unterricht am Karfreitag

Dieser Kurs richtet sich an Schüler und Schülerinnen der 10. Klasse Realschule (Abschlussprüfung Sommer 2022), die gerne die Teilbereiche der Abschlussprüfung intensiv

aufbereiten möchten (reading, listening und writing).

Es werden dementsprechend Übungen zu den Teilbereichen durchgeführt und besprochen.

Bitte mitbringen: Prüfungsvorbereitung Englisch 2022. Realschule Bayern, Stark-Verlag

J024u

Englisch- Abschlussprüfung für die Realschule Prüfungsvorbereitung Englisch 10. Klasse Intensivkurs

Oliver Grän

5 Vormittage, 19.04.2022 - 23.04.2022

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 75,00 €

2. Osterwoche: Dienstag bis Samstag. 9 bis 13 Uhr

Dieser Kurs richtet sich an Schüler/innen der 10. Klasse Realschule (Abschlussprüfung Sommer 2022, die gerne die Teilbereiche der Abschlussprüfung (reading, listening und writing) intensiv aufbereiten möchten.

Es werden Übungen zu den Teilbereichen durchgeführt und besprochen.

Bitte mitbringen: Prüfungsvorbereitung Englisch 2022, Realschule Bayern, Stark-Verlag

J025u

Speaking-Test für Realschüler/innen Prüfungsvorbereitung Englisch 10. Klasse

Oliver Grän

2 Nachmittage, 07.03.2022, 08.03.2022

Montag, 16:00 - 18:00 Uhr

Dienstag, 16:00 - 18:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 22,00 €

Dieser Intensivkurs bereitet Schüler/innen der 10. Jahrgangsstufe auf den mündlichen Englisch-Abschlusstest vor. Es wird der "Speaking Test" unter Anleitung des Kursleiters simuliert und geübt. Dabei liegt der Schwerpunkt auf Vokabelaufbau, Satzgefüge und flüssige Präsentation. Sollte der Präsenzunterricht coronabedingt nicht möglich sein, wird der Kurs Online (die Schüler vor Beginn erhalten einen Zugangslink) durchgeführt.

Beratungsangebote für Jugendliche und Erwachsene

B001u

Infoabend: Berufliche Perspektiven - überdenken, planen, ändern

Jürgen Wendlinger

1 Abend, 11.10.2021

Montag, 19:00 - 20:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Keine Kursgebühr - Anmeldung erforderlich!

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

Im Anschluss können Sie einen persönlichen und neutralen Beratungstermin mit der Bildungsberatung vereinbaren.

Es besteht die Möglichkeit im Anschluss an den Infoabend einen persönlichen und neutralen Beratungstermin zu vereinbaren.

Kursleitung: Jürgen Wendlinger, Bildungsberater für die Stadt Kaufbeuren

B010u

Bewerbungstraining intensiv!

Helmut Lemke

1 Tag, 20.11.2021

Samstag, 11:00 - 15:00 Uhr, incl. Pause

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 10,00 €

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

Bewerbungsmappen hervorstechen. Wir zeigen Ihnen, wie es geht.

Indem Sie Ihr Leistungsprofil mit dem Anforderungsprofil des Unternehmens vergleichen, sollen mehr Einladungen zu Vorstellungsgesprächen und weniger Absagen erreicht werden.

Dadurch können Sie aussagekräftige Bewerbungen formulieren, die sich aus der

grauen Masse aller Bewerbungen positiv hervorheben.

Sie lernen zudem, wie Sie ein Vorstellungsgespräch vor- und nachbereiten, wie Sie auf unvorhergesehene Ereignisse während des Bewerbungsverfahrens reagieren müssen und wie Sie richtig auf Zusagen und Absagen reagieren.

Kursleitung: Helmut Lemke, ehem. Personalleiter und Bewerbungstrainer

B006u

Infoabend Berufliche Perspektive 48plus

Jürgen Wendlinger

1 Abend, 27.09.2021

Montag, 19:00 - 20:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Keine Kursgebühr - Anmeldung erforderlich!

Schwierigkeiten beim beruflichen Wechsel und Veränderungen sind für Arbeitnehmer/innen ab Ende 40 die Realität und berufliche Veränderungen sind häufig nur noch schwer umzusetzen. Dabei gibt es hierfür keine rationalen Gründe:

Ältere Arbeitnehmer verfügen über viel berufliche Erfahrung, praktische Kompetenzen und bleiben ruhig in brenzligen Situationen. Wir beschäftigen uns an diesem Abend mit dem Arbeitsmarkt für ältere Arbeitnehmer/innen und mit den möglichen Strategien, erfolgreich neue berufliche Wege zu gehen und diese umzusetzen.

Es besteht die Möglichkeit im Anschluss an den Infoabend einen persönlichen und neutralen Beratungstermin zu vereinbaren. Kursleitung: Jürgen Wendlinger, Bildungsberater für die Stadt Kaufbeuren

Englisch- und Französisch-Auffrischung für Schüler

J031u

Französisch für Schüler (Klasse 7 bis 10)

Rosmarie Rüegg

3 Nachmittage

Dienstag, 02.11.2021, 15:15 - 16:45 Uhr

Mittwoch, 03.11.2021, 15:15 - 16:45 Uhr

Donnerstag, 04.11.2021, 15:15 - 16:45 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 19,50 €

Wie bewege ich mich sicher in und durch die französischen Zeiten?

Dieser Kurs richtet sich an alle, die noch nicht ganz sicher sind im Gebrauch der französischen Zeiten. Wann verwende ich z. B. das Passé Composé? Was haben Präpositionen mit meiner Orientierung in der Zeit und im Raum zu tun? Wie war das doch gleich wieder mit der Aussprache im Französischen? Zudem sind Lesen, Hören und Verstehen zentrale Themen. Die Schüler können gerne eigene Grammatikthemen mitbringen, die sie wiederholen wollen. Wir lernen interaktiv, lebendig und auch mit Hilfe von Bewegungen als "anchor". Kopien werden im Kurs abgerechnet.

J030u

Französisch Grammatik für Schüler ab der 9. Klasse Gymnasium und 10. Klasse Realschule

Anne Laurent-Rossmann

10 Nachmittage, 19.10.2021 - 18.01.2022

Dienstag, 16:30 - 17:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 43,00 €

Verben, Konjugationen, Pronomen, deren Bildung und Benutzung sind das A und O in der französischen Sprache.

Von der Basis bis zur Anwendung erklären, wiederholen und festigen wir unsere Kenntnisse.

Darüber hinaus bietet die Dozentin die Möglichkeit, weitere Grammatikpunkte zu erläutern und zu üben.

Dieser Kurs richtet sich an Schüler ab der 9. Klasse Gymnasium und der 10. Klasse Realschule.

Einstufungstests - Sie wissen nicht, welcher Kurs der richtige für Sie ist?

Bestimmen Sie Ihr Sprachniveau in Englisch, Business Englisch, Italienisch, Französisch, Spanisch oder Deutsch als Fremdsprache in nur 15 Minuten mit einem kostenlosen Test auf der Seite www.sprachtest.de. Zudem finden Sie Einstufungstests der Lehrbuchverlage auch im Internet. Gerne beraten wir Sie auch persönlich.

Deutsch als Fremdsprache

Integrationskurse

Information und Beratung zu den Integrationskursen erhalten Sie an der vhs Kaufbeuren bei Francesca Frey, 08341-99969-26, frey@vhs-kaufbeuren.de. Die Anmeldung ist persönlich (bitte Ausweisdokument oder Aufenthaltstitel und Berechtigungsschein mitbringen). Wir helfen Ihnen gerne bei der Antragstellung und Anmeldung. Ausführliche Informationen zu den Integrationskursen finden Sie auch im Internet auf www.bamf.de.

Integrationskurs am Abend seit Juni 2020

S925r

Integrationskurs Deutsch - Modul 5 Abendkurs

Isabelle Wiedemann
25 Abende, 18.10.2021 - 20.12.2021
Montag, Mittwoch und Freitag, 18:00 - 21:15 Uhr, 15 Min. Pause
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 440,00 €

Intensiv-Deutschkurs, B1
-Gute Sprachkenntnisse vorausgesetzt-
Kein Unterricht vom 01. bis 05.11.2021 (Herbstferien).

Lehrwerk: Schritte plus neu, Band 5: Deutsch als Fremdsprache. Kursbuch und Arbeitsbuch mit Audio-CD zum Arbeitsbuch und interaktiven Übungen. Hueber Verlag. ISBN 978-3-19-301085-8

S926r

Integrationskurs Deutsch - Modul 6 Abendkurs

Isabelle Wiedemann
25 Abende, 10.01.2022 - 07.03.2022
Montag, Mittwoch und Freitag, 18:00 - 21:15 Uhr, 15 Min. Pause
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 440,00 €

Intensiv-Deutschkurs, B1

-Gute Sprachkenntnisse vorausgesetzt-
Im Anschluss an Modul 6 kann die Sprach-Abschlussprüfung DTZ ("Deutsch-Test für Zuwanderer", Niveaustufen A2-B1) am 26.03.2022 (S929r) abgelegt werden. Der mit B1-Niveau bestandene Test ist als Nachweis für ausreichende Sprachkenntnisse im Rahmen der Einbürgerung anerkannt. Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss für die Prüfung: 04. Februar 2022.

Lehrwerk: Schritte plus neu, Band 6: Deutsch als Fremdsprache. Kursbuch und Arbeitsbuch mit Audio-CD zum Arbeitsbuch und interaktiven Übungen. Hueber Verlag. ISBN 978-3-19-601085-5

Integrationskurs am Abend seit November 2020

S923s

Integrationskurs Deutsch - Modul 3 Abendkurs

Amira Hamidovic / Valeria Bornhäuser
20 Abende, 13.09.2021 - 27.10.2021
Montag, Mittwoch und Freitag 17:00 - 21:00 Uhr, 15 Min. Pause
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 440,00 €

Intensiv-Deutschkurs, A2

- Geringe Sprachkenntnisse vorausgesetzt -
Lehrwerk: Linie 1 (A2). Deutsch in Alltag und Beruf. Klett Verlag. ISBN 978-3-12-607074-4

S924s

Integrationskurs Deutsch - Modul 4**Abendkurs**

Valeria Bornhäuser / Amira Hamidovic
20 Abende, 08.11.2021 - 22.12.2021
Montag, Mittwoch, Freitag 17:00 - 21:00 Uhr
15 Min. Pause
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 440,00 €
Intensiv-Deutschkurs, A2
- Geringe Sprachkenntnisse vorausgesetzt -
Lehrwerk: Linie 1 (A2). Deutsch in Alltag und
Beruf. Klett Verlag. ISBN 978-3-12-607074-4

S925s

Integrationskurs Deutsch - Modul 5**Abendkurs**

Valeria Bornhäuser / Amira Hamidovic
20 Abende, 10.01.2022 - 23.02.2022
Montag, Mittwoch, Freitag 17:00 - 21:00 Uhr,
15 Min. Pause
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 440,00 €
Intensiv-Deutschkurs, B1
- Gute Sprachkenntnisse vorausgesetzt -
Lehrwerk: Linie 1 (B1). Deutsch in Alltag und
Beruf. Klett Verlag. ISBN 978-3-12-607094-2

**Integrationskurs am Vormittag seit
Juni 2021**

S902t

Integrationskurs Deutsch - Modul 2**Vormittagskurs**

Claudia Segl
20 Vormittage, 13.09.2021 - 08.10.2021
Montag bis Freitag, 08:00 - 12:00 Uhr
15 Min. Pause
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 440,00€
Intensiv-Deutschkurs, A1
- Geringe Sprachkenntnisse vorausgesetzt -
Lehrwerk: Linie 1 (A1). Deutsch in Alltag und
Beruf. Klett Verlag. ISBN 978-3-12-607055-3

S903t

Integrationskurs Deutsch - Modul 3**Vormittagskurs**

Claudia Segl
20 Vormittage, 11.10.2021 - 12.11.2021
Montag bis Freitag, 08:00 - 12:00 Uhr, 15 Min.
Pause
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 440,00€
Intensiv-Deutschkurs, A2
- Geringe Sprachkenntnisse vorausgesetzt -

Kein Unterricht vom 01.11.2021 bis 05.11.2021
(Herbstferien).

Lehrwerk: Linie 1 (A2). Deutsch in Alltag und
Beruf. Klett Verlag. ISBN 978-3-12-607074-4

S904t

Integrationskurs Deutsch - Modul 4**Vormittagskurs**

Claudia Segl
20 Vormittage, 15.11.2021 - 10.12.2021
Montag bis Freitag, 08:00 - 12:00 Uhr
15 Min. Pause
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 440,00€
Intensiv-Deutschkurs, A2
- Sprachkenntnisse vorausgesetzt -
Lehrwerk: Linie 1 (A2). Deutsch in Alltag und
Beruf. Klett Verlag. ISBN 978-3-12-607074-4

S905t

Integrationskurs Deutsch - Modul 5**Vormittagskurs**

Claudia Segl
20 Vormittage, 13.12.2021 - 28.01.2022
Montag bis Freitag, 08:00 - 12:00 Uhr
15 Min. Pause
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 440,00€
Intensiv-Deutschkurs, B1
- Gute Sprachkenntnisse vorausgesetzt -
Kein Unterricht vom 20.12.2021 bis 07.01.2022
(Weihnachtsferien).
Lehrwerk: Linie 1 (B1). Deutsch in Alltag und
Beruf. Klett Verlag. ISBN 978-3-12-607094-2

S906t

Integrationskurs Deutsch - Modul 6**Vormittagskurs**

Claudia Segl
20 Vormittage, 31.01.2022 - 25.02.2022
Montag bis Freitag, 08:00 - 12:00 Uhr
15 Min. Pause
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 440,00€
Intensiv-Deutschkurs, B1
- Gute Sprachkenntnisse vorausgesetzt -
Im Anschluss an Modul 6 kann die Sprach-
Abschlussprüfung DTZ ("Deutsch-Test für
Zuwanderer", Niveaustufen A2-B1) am
25.03.2022 (S909t) abgelegt werden. Der mit
B1-Niveau bestandene Test ist als Nachweis
für ausreichende Sprachkenntnisse im
Rahmen der Einbürgerung anerkannt. Bitte
beachten Sie den Anmeldeschluss für die
Prüfung: 04. Februar 2022.
Lehrwerk: Linie 1 (B1). Deutsch in Alltag und
Beruf. Klett Verlag. ISBN 978-3-12-607094-2

Berufsbezogene Deutschsprachförderung

S912t

Berufsbezogenes Deutsch B2 Berufsbezogene Deutschsprachförderung mit Brückenelement (B1/B2)

Dorothea Neudecker / Claudia Segl
125 Abende, 06.07.2021 - 18.05.2022
Dienstag, Mittwoch und Donnerstag, 17:00 -
20:15 Uhr, 15 Min. Pause
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Sie haben bereits ein Sprachzertifikat mit dem Niveau B1 abgeschlossen und möchten Ihre Sprachkenntnisse weiter ausbauen? Sie sind arbeitssuchend oder möchten in Ihrem ehemaligen Beruf weiterarbeiten, haben aber keine ausreichenden Deutschkenntnisse? Das Sprachniveau B2 (nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen GER) bildet in verschiedenen Berufsfeldern die Voraussetzung, um eine entsprechende Tätigkeit aufnehmen zu können. In diesem berufsbezogenen B2-Sprachkurs trainieren Sie Ihren Wortschatz und Ihr Grundwissen rund um die Themen Alltag, Arbeit und Beruf. Das Ziel ist, dass Sie sicherer an Ihrem Arbeitsplatz kommunizieren können und auf die Besonderheiten der Arbeitswelt in Deutschland vorbereitet sind. So können Sie leichter und schneller eine neue Arbeit finden oder Ihren bisherigen Beruf besser ausüben. Der Kurs schließt am 21. Mai 2022 mit der Abschlussprüfung Deutsch B2 ab (S913t). Ausführliche Informationen zu den berufsbezogenen Kursen finden Sie unter: www.bamf.de.

Information, Beratung und Anmeldung: vhs Kaufbeuren, Francesca Frey, 08341-99969-26
Lehrwerk: "Sicher in Alltag und Beruf!" (Hueber), B1+ (ISBN 978-3-19-001209-1), B2.1 (ISBN 978-3-19-101209-0), B2.2 (ISBN 978-3-19-121209-4)

Deutsch-Test

S909t

Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ A2/B1) für Teilnehmer des Integrationskurses S906t

1 Tag, 25.03.2022
Freitag, 08:00 - 18:00 Uhr (mit Pause)
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Anmeldeschluss: 4. Februar 2022

Der "Deutsch-Test für Zuwanderer" (DTZ) wird seit 2009 als Abschlussprüfung in Integrationskursen eingesetzt. Mit der Prüfung werden zwei Niveaustufen abgedeckt. In jedem Prüfungsteil - Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen - können die Teilnehmenden entweder die Stufe A2 oder B1 erreichen. Auf dem Zertifikat wird das Ergebnis differenziert dargestellt.

Der mit B1-Niveau bestandene Test ist als Nachweis für ausreichende Sprachkenntnisse im Rahmen der Einbürgerung anerkannt. Für Integrationskursteilnehmer mit gültigem Teilnahmeberechtigungschein wird die volle Prüfungsgebühr vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge übernommen. Die Volkshochschule Kaufbeuren e.V. ist vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge offiziell als Kursträger und Prüfungsstelle anerkannt.

S929r

Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ A2/B1)

für Teilnehmer des Integrationskurses S926r

1 Tag, 26.03.2022
Samstag, 09:00 - 18:00 Uhr (mit Pause)
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Anmeldeschluss: 4. Februar 2022
Informationen zum "Deutsch-Test für Zuwanderer" (DTZ) siehe Kurs S909t.

S930r

Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ A2/B1)

für externe Teilnehmer

1 Tag, 26.03.2022
Samstag, 09:00 - 18:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 170,00 €
Anmeldeschluss: 04. Februar 2022

Informationen zum "Deutsch-Test für Zuwanderer" (DTZ) siehe Kurs S929r. Der mit B1-Niveau bestandene Test ist als Nachweis für ausreichende Sprachkenntnisse im Rahmen der Einbürgerung anerkannt. Wir informieren Sie gerne über Vorbereitungsmöglichkeiten und beraten Sie, ob eine Teilnahme für Sie sinnvoll ist (Francesca Frey, Tel.: 999690). Die Volkshochschule Kaufbeuren e.V. ist vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge offiziell als Kursträger und Prüfungsstelle anerkannt.

S931r

**Prüfungsvorbereitung Deutsch-Test
für Zuwanderer (DTZ)**

Annette Helfensdörfer

Samstag, 19.03.2022, 10:00 - 15:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 30,00 €

Dieser Vorbereitungskurs für die Prüfung telc
Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) A2/B1
(Samstag, 26. März 2022, S930r) ist für
Personen gedacht, die den Ablauf und die
Anforderungen der Prüfung anhand einer
Musterprüfung kennenlernen und gemeinsam
erarbeiten wollen. Erhöhen Sie so Ihre
Chancen, die Prüfung zu bestehen!

Einbürgerungstest

S025u

Prüfung Einbürgerungstest

Markus Hoborn M.A.

Samstag, 23.10.2021, 10:00 - 11:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 25,00 €

Anmeldeschluss: 20. September 2021.

Die Anmeldung zum Einbürgerungstest ist nur
persönlich möglich!

Der Gesetzgeber sieht für die Einbürgerung
einen Nachweis über die "Kenntnisse der
Rechts- und Gesellschaftsordnung und der
Lebensverhältnisse in Deutschland" vor. Die
Einbürgerungsbewerber erhalten einen
Testbogen mit 33 Fragen, bei 17 richtigen
Antworten gilt der Test als bestanden.
Die Prüfung dauert maximal 60 Minuten.
Weitere Informationen unter www.bmi.bund.de
(Stichwort Einbürgerungstest). Neben dem
Einbürgerungstest müssen die
Einbürgerungsbewerber auch ausreichend
deutsche Sprachkenntnisse nachweisen.
Bitte halten Sie für nähere Information
Rücksprache mit Ihrem zuständigen
Ausländeramt.

S026u

Prüfung Einbürgerungstest

Otto Stiegler

Samstag, 22.01.2022, 10:00 - 11:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 25,00 €

Anmeldeschluss: 13. Dezember 2021.

Die Anmeldung zum Einbürgerungstest ist nur
persönlich möglich!

Informationen zum Einbürgerungstest siehe
Kurs S025u.

**Alpha+ besser lesen und
schreiben im Alltag und
Beruf**

S068s

**ALPHA+ besser lesen und
schreiben - Deutsch für den Beruf
Vorbereitung auf die Arbeitswelt**

Priska Reisinger

24 Abende, 16.03.2021 - 21.12.2021

Dienstag, 19:00 - 21:15 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Ein Kurs für Teilnehmer/innen deutscher
Muttersprache oder mit Migrationshintergrund,
die erhebliche Schwierigkeiten beim Lesen und
Schreiben haben.

Im Vordergrund steht die praktische
Anwendung der deutschen Sprache im Beruf,
es werden also schwerpunktmäßig berufliche
Themenfelder und berufsbezogene sprachliche
Handlungen vermittelt und geübt. So werden
Sie gut auf die Arbeitswelt vorbereitet, von der
Bewerbung (wie schreibe ich meine
Kurzbewerbung, wie bereite ich mich auf das
Bewerbungsgespräch und Berufstests vor), bis
hin zur schriftbezogenen Kommunikation am
Arbeitsplatz, z.B. Ausdrücke aus dem
Arbeitsalltag verstehen und schreiben,
einfache schriftliche Arbeitsanweisungen
verstehen, Arbeitsberichte schreiben,
Bestelllisten führen und vieles mehr.
Dieser Schreibkurs orientiert sich stark an den
sprachlichen und beruflichen Bedürfnissen der
Teilnehmer/innen.

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

Keine Kursgebühr - Einstieg nach
Rücksprache mit der Kursleitung möglich!
Fortsetzung von Kurs S068q.

S068u

**ALPHA+ besser lesen und
schreiben - Deutsch für den Beruf
Vorbereitung auf die Arbeitswelt**

Priska Reisinger

38 Abende, 11.01.2022 - 20.12.2022

Dienstag, 19:00 - 21:15 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Informationen siehe Kurs S068s.

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

Keine Kursgebühr - Einstieg nach Rücksprache mit der Kursleitung möglich!
Fortsetzung von Kurs S068s.

S069s

**ALPHA+ besser lesen und schreiben - Deutsch für den Beruf
Texte und Briefe verstehen und schreiben**

Carola Ali

23 Abende, 18.03.2021 - 23.12.2021

Donnerstag, 18:30 - 20:45 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Dieser Kurs richtet sich an Deutsche und Migranten, die im beruflichen Leben Schwierigkeiten beim Lesen und Verstehen von berufsbezogenen Texten haben (z.B. Arbeitsanleitungen, Listen usw.) und denen das Schreiben von Briefen, Protokollen usw. schwer fällt. Wir lernen Berufswortschatz, trainieren Leseverständnis und vor allem das Schreiben von Briefen.

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

Keine Kursgebühr - Einstieg nach Rücksprache mit der Kursleitung möglich! Sie sollten bereits Deutsch lesen, sprechen und schreiben gelernt haben.
Fortsetzung von Kurs S069q.

S069u

**ALPHA+ besser lesen und schreiben - Deutsch für den Beruf
Texte und Briefe verstehen und schreiben**

Carola Ali

37 Abende, 13.01.2022 - 22.12.2022

Donnerstag, 18:30 - 20:45 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Informationen siehe Kurs S069s.

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

Keine Kursgebühr - Einstieg nach Rücksprache mit der Kursleitung möglich! Sie sollten bereits Deutsch lesen, sprechen und schreiben gelernt haben.
Fortsetzung von Kurs S069s.

S070s

ALPHA+ besser lesen und schreiben - Deutsch für den Alltag

Priska Reisinger

47 Tage, 16.03.2021 - 23.12.2021

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

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Ein Kurs für Teilnehmer/innen deutscher Muttersprache oder mit Migrationshintergrund, die erhebliche Schwierigkeiten beim Lesen oder Schreiben haben. Im Vordergrund stehen die praktische Anwendung der deutschen Sprache im Alltag und allgemein alltagsrelevante Themen wie z.B. Person und Familie, Einkauf, Wohnen und Miete, Schule und Ausbildung, Arzt, Behörden und Hilfsangebote. Dabei werden neben dem Alphabet konkrete Begriffe und Wörter des Alltags vermittelt und einfache Sätze und Texte wie Formulare und kurze Mitteilungen geübt. Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus gefördert.

Keine Kursgebühr - Einstieg nach Rücksprache mit der Kursleitung möglich!
Fortsetzung von Kurs S070q.

S070u

ALPHA+ besser lesen und schreiben - Deutsch für den Alltag

Priska Reisinger

75 Tage, 11.01.2022 - 22.12.2022

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

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Informationen siehe Kurs S070s.

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

Keine Kursgebühr - Einstieg nach Rücksprache mit der Kursleitung möglich!
Fortsetzung von Kurs S070s.

S071s

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

Carola Ali

24 Vormittage, 16.03.2021 - 21.12.2021

Dienstag, 08:30 - 11:00 Uhr

Generationenhaus, Hafenmarkt 6-8,

Kaufbeuren

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

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

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

Fortsetzung von Kurs S071q.

S071u

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

Carola Ali

38 Vormittage, 11.01.2022 - 20.12.2022

Dienstag, 08:30 - 11:00 Uhr

Generationenhaus, Hafemarkt 6-8,

Kaufbeuren

Informationen siehe Kurs S071s.

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

Fortsetzung von Kurs S071s.

Deutsch als Fremdsprache Grundstufe A1 - A2

S028u

Deutsch (A1)

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Nataliia Pavliuk

15 Abende, 28.09.2021 - 01.02.2022

Dienstag, 18:00 - 20:15 Uhr

Jakob-Brucker-Gymnasium Haus D,

Neugablonzer Str. 40, Kaufbeuren

Gebühr: 146,00 €

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

Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

Lehrwerk: Linie 1 (A1.2). Deutsch in Alltag und Beruf. Klett-Langenscheidt (ab Lektion 1). ISBN 978-3-12-607053-9

S029u

Deutsch (A2)

Für Anfänger mit guten Vorkenntnissen

Amira Hamidovic

15 Abende, 28.09.2021 - 01.02.2022

Dienstag, 18:00 - 21:00 Uhr

Jakob-Brucker-Gymnasium Haus D,

Neugablonzer Str. 40, Kaufbeuren

Gebühr: 195,00 €

Dieser Deutschkurs ist für Lernende mit Vorkenntnissen (Niveau A1+) geeignet, die in Alltag und Beruf angemessen auf Deutsch sprechen und schreiben wollen. Gemeinsam erarbeiten wir die Grundlagen der deutschen Sprache (Grammatik und Wortschatz) und trainieren mit abwechslungsreichen und praktischen Übungen alle sprachlichen Fertigkeiten – Sprechen, Hören, Lesen, Schreiben. Landeskundliche Information zum Leben in Deutschland rundet den Kurs ab. Kopien werden im Kurs abgerechnet.

Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

Lehrwerk: Linie 1. Deutsch als Fremdsprache A2.2. Klett Verlag (ab Lektion 1). ISBN: 978-3-12-607072-0

Deutsch als Fremdsprache: Fortgeschrittene B1 - C1

S033u

Deutsch (B1)

Für Fortgeschrittene

15 Abende, 28.09.2021 - 01.02.2022

Dienstag, 18:00 - 20:15 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42

und online

Gebühr: 191,00 €

Auf dieser Niveaustufe (B1) vertiefen Sie intensiv Ihre Deutschkenntnisse, so dass Sie sich am Ende über vertraute Dinge wie Arbeit, Freizeit, Schule usw. unterhalten können. Sie üben auch das Hör- und Leseverstehen und lernen, einfache Briefe zu schreiben.

Der Kurs mischt Präsenz- und Onlineunterricht. An einem Abend pro Woche treffen wir uns, um neue Themen und Inhalte zu besprechen. Zur Übung und Wiederholung lernen Sie dann zu Hause im eigenen Tempo an Laptop, Tablet oder Smartphone mit dem vhs-Lernportal - also wann immer Sie Zeit dazu haben. Dafür sollten Sie sich wöchentlich ca. 2 Stunden Zeit nehmen. Die Dozentin wird Sie auch in diesem virtuellen Lernportal betreuen.

Sie benötigen dazu: Laptop, Tablet oder Smartphone mit Internetverbindung. Wir erklären Ihnen im Kurs, wie Sie sich zum kostenlosen vhs-Lernportal anmelden und hier online üben können. Das Lehrbuch für die Präsenztermine wird im Kurs bekanntgegeben.

Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs rein online durch- bzw. weitergeführt.

S037u

Deutsch (B2)

Für Fortgeschrittene

Markus Hoborn M.A.

15 Abende, 27.09.2021 - 31.01.2022

Montag, 18:00 - 21:00 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42

Gebühr: 195,00 €

Deutsch-Kenntnisse auf dem Niveau B2 sind für viele (Ausbildungs-)Berufe eine Grundvoraussetzung. Außerdem wird der gesamte Alltag in Deutschland durch Deutsch-Kenntnisse auf der Stufe B2 stark erleichtert und bereichert. Wir nehmen uns genügend Zeit, Ihre Sprachkenntnisse zu sichern und zu vertiefen. Dieser Kurs setzt den Kurs „Deutsch intensiv (B2) für Fortgeschrittene“ (Kurs-Nr.: S037t) vom Sommersemester 2021 fort.

Neueinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind willkommen!

Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

Lehrwerk: Linie 1 B2. Kurs- und Übungsbuch Teil 2, Klett Verlag. ISBN: 3126071120

S042u

Deutsch (C1)

Für Fortgeschrittene

Markus Hoborn M.A.

15 Abende, 30.09.2021 - 03.02.2022

Donnerstag, 18:00 - 21:00 Uhr

Jakob-Brucker-Gymnasium Haus D,

Neugablonzer Str. 40, Kaufbeuren

Gebühr: 195,00 €

Mit Deutsch-Kenntnissen auf dem Niveau C1 verfügen Sie über kompetente Sprachkenntnisse: Sie können längere Redebeiträge und auch lange, komplexe Texte der unterschiedlichsten Stilrichtungen verstehen, sich spontan, fließend und auch präzise ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben. In diesem Kurs lesen Sie ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte, führen Gespräche über aktuelle Themen, erweitern und differenzieren Ihren Wortschatz und Ihre Grammatikkenntnisse. Ohne Prüfungsdruck gibt Ihnen dieser Kurs genügend Zeit, Ihre Kenntnisse

der deutschen Sprache auf einem hohen Niveau weiterzuentwickeln.

Dieser Kurs setzt den Deutsch-C1-Kurs vom Sommersemester 2021 (S042t) fort.

Neueinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen (sichere Kenntnisse auf dem Niveau B2+) sind willkommen.

Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

Lehrwerk: Anne Buscha u.a.: Erkundungen (Sprachniveau C1). Integriertes Kurs- und Arbeitsbuch. Kompaktfassung, 2. Auflage, Leipzig 2016, ab Lektion 1. ISBN 978-3-941323-27-8

S032u

Werkstatt Deutsch: Schreibtraining Lernende ab Niveau A2/B1 (GER)

Claudia Segl

8 Nachmittage, 08.10.2021 - 04.02.2022

Freitag, 16:00 - 17:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5 und online

Gebühr: 96,00 €

Im Beruf und im Alltag müssen oft Briefe und Mails auf Deutsch geschrieben werden.

Obwohl Sie schon gut Deutsch sprechen, fühlen Sie sich beim Schreiben noch unsicher?

Das Schreiben ist die sprachliche Fertigkeit, die am meisten Training und Zeit braucht.

Nehmen Sie sich diese Zeit und üben Sie schriftliche Mails und Berichte für die Arbeit,

schriftliche Kommunikation mit Behörden, Kurzbriebe im Alltag wie z.B. Mitteilungen an

die Schule oder an den Vermieter. Sie erlernen für Alltag und Beruf wichtige Textsorten und

Schreib-Bausteine. Grundlegende Übungen zu Wortschatz und Grammatik für schriftliche

Texte runden das Training ab.

Nach einem ersten persönlichen Treffen im EDV-Raum der Volkshochschule findet der Unterricht online in Videokonferenzen statt. Bei unserem ersten Treffen erklären wir Ihnen ganz genau, wie das funktioniert. Auf Wunsch können Sie Ihren eigenen Laptop oder Ihr Tablet mitnehmen. In den Videokonferenzen werden wichtige Textsorten vorgestellt und dann haben Sie nach jedem Onlinetreffen zwei Wochen Zeit, um das Schreiben dieser Texte zu üben. Zwischen den festen Terminen mit Videokonferenzen bekommen Sie per Mail oder Messenger persönliche Unterstützung beim Üben. Der Unterricht findet in einer Kleingruppe statt. Lehrwerk und Material werden beim ersten Treffen bekannt gegeben.

Englisch

S100u

Englisch (A1) Anfänger ohne

Vorkenntnisse

Mark V. Currin

10 Abende, 22.09.2021 - 08.12.2021

Mittwoch, 19:35 - 21:05 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42

Gebühr: 65,00 €

Sie wollen endlich Englisch lernen? Dann sind Sie hier genau richtig - Let's Enjoy English! In entspannter Atmosphäre machen Sie erste Erfahrungen mit der englischen Sprache. Ziel des Kurses ist es, sich in einfachen Situationen im englischsprachigen Ausland verständigen zu können - Schritt für Schritt!

Lehrwerk: Let's Enjoy English First Steps. A step-by-step course for adult learners.

Student's Book + MP3-CD,
ISBN 978-3-12-501631-6

S102u

Englisch (A1) für Anfänger ohne

Vorkenntnisse

Florence Landry

10 Vormittage, 11.10.2021 - 20.12.2021

Montag, 08:30 - 10:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 65,00 €

Sie wollen endlich Englisch lernen? Dann sind Sie hier genau richtig - Let's Enjoy English! In entspannter Atmosphäre machen Sie erste Erfahrungen mit der englischen Sprache. Ziel des Kurses ist es, sich in einfachen Situationen im englischsprachigen Ausland verständigen zu können - Schritt für Schritt!

Lehrwerk: Let's Enjoy English First Steps. A step-by-step course for adult learners.

Student's Book + MP3-CD, ISBN 978-3-12-501631-6 Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

S103u

Englisch (A1) Anfänger mit geringen

Vorkenntnissen

Barbara Kustermann

12 Vormittage, 23.09.2021 - 16.12.2021

Donnerstag, 10:15 - 11:45 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 78,00 €

Let's Enjoy English - Englisch-Einstiegskurs zum Genießen!

Ein moderner step-by-step Kurs mit viel Abwechslung, der Sie motiviert und Schritt für Schritt ans Ziel führt.

Überschaubare Lernschritte mit viel Spaß und erfrischenden Aktivitäten sorgen für Erfolgserlebnisse nach jeder

Übungssequenz. Lehrwerk: Enjoy English A1.1 (Student's Book) - ab Lektion 1 ISBN: 978-3-12-5016309 Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

S116u

Englisch (A1) Anfänger mit

Vorkenntnissen

Florence Landry

10 Abende, 11.10.2021 - 20.12.2021

Montag, 17:50 - 19:20 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42

Gebühr: 65,00 €

Sie wollen endlich Englisch lernen? Dann sind Sie hier genau richtig! In entspannter Atmosphäre machen Sie erste Erfahrungen mit der englischen Sprache. Ziel des Kurses ist es, sich in einfachen Situationen wie einem Restaurantbesuch im englischsprachigen Ausland verständigen zu können.

Lehrwerk: Network Now A1 ab Lektion 1 ISBN: 978-3126065887 Bei Corona-bedingtem Ausfall wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

S118u

Englisch (A1) Anfänger mit geringen

Vorkenntnissen

Lisa Steck

12 Abende, 06.10.2021 - 26.01.2022

Mittwoch, 19:35 - 21:05 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42

Gebühr: 78,00 €

Dieser Kurs ist für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen.

Sie erwerben grundlegende Kenntnisse der englischen Sprache. Ziel des Kurses ist es, eine Grundlage für weiterführende Kurse zu schaffen und die Kommunikation in alltäglichen Bereichen des Lebens zu erleichtern. In diesem Kurs lernen Sie u.a., sich auf Reisen (z.B. im Restaurant, im Hotel, beim Einkaufen usw.) verständigen zu können. **Geplant ist, dass sich der Kurs jedes vierte Mal zum Präsenzunterricht trifft, also am 06.10./10.11. und 15.12.2021. Die anderen Termine werden online durchgeführt.** Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

Lehrwerk: Network Now A1 ab Lektion 5 ISBN: 978-3-526-51921-8

S122v

**Englisch für den Urlaub (A1/A2)
Kompaktkurs für Anfänger mit
Vorkenntnissen in den Faschingsferien**

Rosmarie Rüegg

3 Vormittage, 01.03.2022 - 03.03.2022

Jeweils: 09:00 - 12:15 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 39,00 €

Aktivieren Sie Ihr Englisch in den Ferien und nutzen Sie die Möglichkeit, Ihre Englischkenntnisse in lockerer Atmosphäre aufzufrischen, um sich z. B. auf Urlaubsreisen besser verständigen zu können. Wir unterhalten uns in entspannter Atmosphäre auf Englisch - interaktiv, kreativ und ohne Buch. Vorkenntnisse: Niveau A1-A2
Kopien werden im Kurs abgerechnet.

S128u

**Englisch (A2) Anfänger mit
Vorkenntnissen**

Vicky Findel

12 Vormittage, 24.09.2021 - 17.12.2021

Freitag, 08:30 - 10:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 78,00 €

Wollen Sie Englisch in entspannter Atmosphäre lernen? Dann sind Sie bei uns herzlich willkommen.
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
Vicky Findel is a native speaker

S132u

**Englisch (A2) Anfänger mit
Vorkenntnissen**

Barbara Kustermann

12 Vormittage, 23.09.2021 - 16.12.2021

Donnerstag, 08:30 - 10:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 78,00 €

Authentisches Englisch auf A2-Niveau für erfolgreiche Kommunikation im Alltag. Neueinsteiger sind herzlich willkommen!
Lehrwerk: Let's Enjoy English A2.2 (Student's Book) - ab Lektion 1 ISBN: 978-3-12501639-2
Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

S134u

English 50+ (A2)

Vicky Findel

10 Vormittage, 22.09.2021 - 08.12.2021

Mittwoch, 08:50 - 10:20 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 65,00 €

Sie haben gute englische Kenntnisse und wollen in einer entspannten Atmosphäre lernen? Dann sind Sie bei uns herzlich willkommen!

Lehrwerk: Let's Talk Now (A2) ab Lektion 4/5
ISBN 978-3-12-605555-0

Vicky Findel is a native speaker

S135u

English for "Bestagers" (A2)

Rosmarie Rüegg

10 Vormittage, 22.09.2021 - 08.12.2021

Mittwoch, 10:15 - 11:45 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 65,00 €

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

S139u

**Pep up your school English! (A2)
Join our afternoon conversation course
and have fun!**

Barbara Kustermann

5 Abende, 20.09.2021 - 18.10.2021

Montag, wöchentlich, 17:00 - 18:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 32,50 €

Ohne Buch und in entspannter Atmosphäre unterhalten wir uns über allerlei Interessantes. Freuen Sie sich auf spannende Themen, Kurzgeschichten oder "walk & talk" lessons bei schönem Wetter, sofern die Gruppe Lust darauf hat. Sie erweitern Ihr Vokabular und auch wichtige Grammatikthemen werden bei Bedarf aufgefrischt.

Unterrichtsmaterial wird im Kurs gestellt und abgerechnet.

Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online weitergeführt.

S140u

**Why not Talk in English?
Easy conversation A2/B1**

Florence Landry

10 Vormittage, 11.10.2021 - 20.12.2021

Montag, 10:15 - 11:45 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 65,00 €

Would you like to practice and improve your conversation skills in a relaxed atmosphere? This course offers a wide range of topics to inspire conversation. We can talk about work, everyday life and the world. Grammar reviews will also be included.

Your English doesn't have to be very good.
Just come and enjoy talking English.
Lehrwerk: wird bekannt gegeben
Bei Corona-bedingtem Ausfall des
Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch-
bzw. weitergeführt.

S141u

English Konversation (B1)

Vicky Findel
10 Vormittage, 23.09.2021 - 02.12.2021
Donnerstag, 09:00 - 10:30 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 65,00 €
Sie haben gute englische Kenntnisse und
wollen in einer entspannten Atmosphäre
lernen? Dann sind Sie in diesem Kurs herzlich
willkommen.
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
Vicky Findel is a native speaker

S142u

English Conversation (B1)

Vicky Findel
5 Vormittage, 24.09.2021 - 22.10.2021
Freitag, wöchentlich, 10:15 - 11:45 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 32,50 €
In addition to reviewing vocabulary and
grammar points, we will also be doing lots of
talking. New participants are very welcome!
We will be finishing the "Let's Talk Now"
book! Lehrwerk: Let's Talk Now (A2) ab Lektion
9 von 10 Lektionen. ISBN: 978-3-12-605555-0
Vicky Findel is a native speaker

S143u

Englisch (B1)

Lisa Steck
12 Abende, 06.10.2021 - 26.01.2022
Mittwoch, 17:50 - 19:20 Uhr
Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42
Gebühr: 78,00 €
Der Kurs richtet sich an alle, die Vorkenntnisse
in Englisch haben und die Sprache im
alltäglichen Umfeld oder auf Reisen
verwenden möchten. Wir werden mit Hilfe von
Texten, Dialogen und Hörverstehen-Übungen
in die englische Sprache eintauchen.
**Geplant ist, dass sich der Kurs jedes vierte
Mal zum Präsenzunterricht trifft, also am
06.10./10.11. und 15.12.2021. Die anderen
Termine werden online durchgeführt.**
Bei Corona-bedingtem Ausfall des
Präsenzunterrichts wird der Kurs online
weitergeführt.
Lehrwerk: Network Now B1 ab Lektion 1
ISBN: 978-3-126-05122-4

S156u

Englisch 50+ (B1/B2)

Luzia Panhans
11 Vormittage, 23.09.2021 - 09.12.2021
Donnerstag, 10:45 - 12:45 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 95,50 €
Wir lernen Englisch mit spürbaren
Fortschritten. Der Kurs vermittelt Ihnen alles,
was Sie im Alltagsleben, im Urlaub und an
Ihrem Arbeitsplatz brauchen können.
Voraussetzung sind gute englische
Grundkenntnisse. Neueinsteiger sind herzlich
willkommen!
Bitte Schreibheft mitbringen.
Lehrwerk: English Next B1/2 ab Lektion 4
Hueber Verlag
ISBN: 978-3-19-002935-8

S161u

Easy Conversation (B1/B2)

Maria Winiger
12 Vormittage, 23.09.2021 - 16.12.2021
Donnerstag, 09:30 - 11:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 78,00 €
Let's talk in a relaxed atmosphere to practise
English for everyday situations and for
travelling. Furthermore we read and discuss
current newspaper articles out of "Read On" or
texts from "Spotlight" (vocabulary in both
monthly magazines). If needed we revise some
grammar. „Read On“ or "Spotlight“ will be
ordered and paid for in the first meetings.
Readiness for and ability of speaking easy
English
Bei Corona-bedingtem Ausfall des
Präsenzunterrichts wird der Kurs online
weitergeführt.

S162u

English Conversation (B2)

Mark V. Currin
15 Abende, 21.09.2021 - 25.01.2022
Dienstag, 19:35 - 21:05 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 97,50 €
This conversation course is open to everyone
who would like to speak English in a relaxed
atmosphere. We will be using texts, newspaper
articles, songs and language games as a
starting point to get us talking. New members
are very welcome!
Photocopies will be handed out (3 €).
Mark Currin is an American native speaker.
Fortsetzung des Kurses von Helen Ribka aus
dem letzten Semester

S172u

Intermediate Conversation (B2)
Topic based with lots of communicative activities

Mark V. Currin

10 Vormittage, 22.09.2021 - 08.12.2021

Mittwoch, 10:00 - 11:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 65,00 €

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

S179u

English Refresher Course (B2/C1)

Mark V. Currin

15 Abende, 21.09.2021 - 25.01.2022

Dienstag, 17:50 - 19:20 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 97,50 €

In this refresher course we will be engaging in a wide range of activities - reading stimulating texts, listening to interesting spoken English and refreshing grammar. Our main focus, however, will be on speaking.

Lehrwerk: wird im Kurs bekanntgegeben

Mark Currin is an American native speaker.

Fortsetzung des Kurses von Helen Ribka aus dem letzten Semestster

S180u

English Conversation (C1)

Mark V. Currin

10 Abende, 22.09.2021 - 08.12.2021

Mittwoch, 17:50 - 19:20 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42

Gebühr: 65,00 €

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

Mark V. Currin is an American native speaker.

Kopien werden im Kurs abgerechnet.

S182u

English Conversation (C1/C2)**Here we are again!**

Sabine Hitzeroth

12 Vormittage, 21.09.2021 - 14.12.2021

Dienstag, 09:00 - 10:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 78,00 €

Conversation, reading and discussing of different texts; revision of grammar, whenever necessary. Come in and join us!

Kopien werden gestellt und im Kurs abgerechnet.

Voraussetzung: Sehr gute Englischkenntnisse
Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester.

Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

S190u

Business English for Beginners (A1/A2)**Praxisorientiert und effizient lernen**

Sabine Hitzeroth

12 Abende, 22.09.2021 - 12.01.2022

Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 78,00 €

Leichter Einstieg in das neue Thema. Sie lernen schnell und sicher auf Englisch E-Mails zu schreiben, zu telefonieren und in "Meetings" zu kommunizieren.

Lehrwerk: Business English for Beginners

A1/A2 ab Lektion 1

ISBN 978-3-06-020040-5

Französisch

S200u

Französisch Flusion (A1) Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Béatrice Algoud

10 Abende, 23.09.2021 - 02.12.2021

Donnerstag, 17:00 - 18:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 90,00 €

Materialkosten: 39,90 € pro Person

Fließend Französisch lernen mit der Methode "Flusion 1"!

Kurs für Anfänger ohne Kenntnisse und Wiedereinsteiger mit leichten Vorkenntnissen
Die Sprachmethode FLUSION ist speziell für Anfänger gemacht und bietet ein ganzheitliches Spracherlebnis. "Begeisterung ist Dünger für das Hirn" Gerald Hüther

Mit FLUSION tauchen Sie sofort in die Melodie, den Rhythmus der französischen Sprache ein. Vielfältige Wiederholungen geben Ihnen Sicherheit. Ihre Aussprache wird intensiv trainiert und Sie beginnen mit dem Wesentlichen: verstehen und sprechen. Dies ist möglich, weil Bildergeschichten ein Lernen mit allen Sinnen ermöglichen. Schritt für

Schritt, in Ihrem eigenen Rhythmus, werden Sie sich immer mehr zutrauen.
Nach einer Einführung in Deutsch findet der Unterricht auf Französisch statt.
Materialkosten: Das komplette Buchpaket für den Kurs ("roman-photos" und Übungsbuch sowie 2 CDs) kostet 39,90 € und wird zusammen mit der Kursgebühr abgebucht. Ab Lektion 1.
Mehr Infos zur Methode unter www.flusion.de

S207u

Französisch Flusion (A1) Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Béatrice Algoud
12 Abende, 20.09.2021 - 13.12.2021
Montag, 17:45 - 19:15 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 108,00 €
Materialkosten: 39,90 € pro Person
Fließend Französisch lernen mit der Methode "Flusion 1!"
Kurs für Anfänger ohne Kenntnisse und Wiedereinsteiger mit leichten Vorkenntnissen
Die Sprachmethode FLUSION ist speziell für Anfänger gemacht und bietet ein ganzheitliches Spracherlebnis. "Begeisterung ist Dünger für das Hirn" Gerald Hüther

Mit FLUSION tauchen Sie sofort in die Melodie, den Rhythmus der französischen Sprache ein. Vielfältige Wiederholungen geben Ihnen Sicherheit. Ihre Aussprache wird intensiv trainiert und Sie beginnen mit dem Wesentlichen: verstehen und sprechen. Dies ist möglich, weil Bildergeschichten ein Lernen mit allen Sinnen ermöglichen. Schritt für Schritt, in Ihrem eigenen Rhythmus, werden Sie sich immer mehr zutrauen.

Nach einer Einführung in Deutsch findet der Unterricht auf Französisch statt.
Materialkosten: Das komplette Buchpaket für den Kurs ("roman-photos" und Übungsbuch sowie 2 CDs) kostet 39,90 € und wird zusammen mit der Kursgebühr abgebucht.
Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester.
Mehr Infos zur Methode unter www.flusion.de

S210u

Französisch Flusion (A1) Anfänger mit Vorkenntnissen (1 Jahr französisch vhs)

Béatrice Algoud
12 Abende, 21.09.2021 - 14.12.2021
Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 108,00 €
Materialkosten: 39,90 € pro Person

Fließend Französisch lernen mit der Methode "Flusion 1!"
Kurs für Anfänger mit Vorkenntnissen
Die Sprachmethode FLUSION ist speziell für Anfänger gemacht und bietet ein ganzheitliches Spracherlebnis. "Begeisterung ist Dünger für das Hirn" Gerald Hüther
Mit FLUSION tauchen Sie sofort in die Melodie, den Rhythmus der französischen Sprache ein. Vielfältige Wiederholungen geben Ihnen Sicherheit. Ihre Aussprache wird intensiv trainiert und Sie beginnen mit dem Wesentlichen: verstehen und sprechen. Dies ist möglich, weil Bildergeschichten ein Lernen mit allen Sinnen ermöglichen. Schritt für Schritt, in Ihrem eigenen Rhythmus, werden Sie sich immer mehr zutrauen.

Nach einer Einführung in Deutsch findet der Unterricht auf Französisch statt.
Materialkosten: Das komplette Buchpaket für den Kurs ("roman-photos" und Übungsbuch sowie 2 CDs) kostet 39,90 € und wird zusammen mit der Kursgebühr abgebucht.
Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester.
Mehr Infos zur Methode unter www.flusion.de
Béatrice Algoud ist Französin.

S212u

Französisch (A1) Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Anne Laurent-Rossmann
12 Abende, 23.09.2021 - 16.12.2021
Donnerstag, 17:50 - 19:20 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 78,00 €
In diesem Kurs werden die Grundsteine der französischen Sprache gelegt. Mündliche Kommunikation steht im Vordergrund. Sie lernen in entspannter Atmosphäre, sich in einfachen Situationen sprachlich zurechtzufinden, mit Hilfe des Lehrwerks Perspectives A1 und mit von der Dozentin mitgebrachtem Übungsmaterial. Lehrwerk: Perspectives A1, ab Lektion 9
Cornelsen; ISBN: 978-3-06-520159-9
Die Dozentin ist Französin und EUROLTA zertifiziert.
Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

S214u

Französisch (A2) Anfänger mit Vorkenntnissen

Anne Laurent-Rossmann
12 Abende, 21.09.2021 - 14.12.2021
Dienstag, 17:50 - 19:20 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 78,00 €

Vous voulez apprendre le français? Alors inscrivez-vous!

In diesem Kurs werden die Grundsteine der französischen Sprache gesetzt. Großer Wert wird auf die mündliche Kommunikation gelegt. Sie lernen in entspannter Atmosphäre, sich in einfachen Situationen sprachlich zurechtzufinden, mit Hilfe des Lehrwerks *Allez-y* und mit zusätzlichem Übungsmaterial. Lehrwerk: *Perspectives Allez-y A2!*, ab Lektion 3

ISBN: 978-3-06-520184-1 Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester

Die Kursleiterin ist Französin und EUROLTA zertifiziert.

Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

S215u

Französisch (A2) - Anfänger mit Vorkenntnissen

Anne Laurent-Rossmann

15 Vormittage, 21.09.2021 - 25.01.2022

Dienstag, 10:15 - 11:45 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 97,50 €

Zu Beginn unterhalten wir uns auf Französisch über einfache Alltagsbegebenheiten und erzählen uns Geschichten aus dem Leben. Im Anschluss werden das Hören, das Verstehen und die Grammatik erklärt, geübt und vertieft, anhand unseres Lehrwerks *Allez-y* und mit zusätzlichem Übungsmaterial.

Lehrwerk: *Perspectives, Allez-y A2!*

ab Lektion 4

ISBN: 978-3-06-520184-1 Die Dozentin ist Französin und EUROLTA zertifiziert.

S221u

Französisch (B1) mit guten Vorkenntnissen

Anne Laurent-Rossmann

15 Vormittage, 21.09.2021 - 25.01.2022

Dienstag, 08:30 - 10:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 97,50 €

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

Die Dozentin ist Französin und EUROLTA zertifiziert.

Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

S230u

Französisch (B1/B2)

François Miroux

10 Abende, 22.09.2021 - 15.12.2021

Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 65,00 €

Der Schwerpunkt dieses Französischkurses liegt auf dem Verstehen und Sprechen. Grammatik und Schreiben werden nach Wunsch und Bedarf ebenso trainiert

Der Kurs bietet Lernwilligen mit soliden Grundkenntnissen die Möglichkeit, ihre Französischfertigkeiten aufzubessern und ihre Kenntnisse des "heutigen Frankreichs" zu erweitern.

François Miroux ist Franzose.

Lehrwerk: *Saison 4 B2 Methode de Français* ab Lektion 1

ISBN 978-2-278-08110-3 Am 29.09.2021 findet kein Kurs statt!

S235u

Conversation française (B2)

Französisch Konversation

Maria Winiger

12 Vormittage, 22.09.2021 - 12.01.2022

Mittwoch, 09:30 - 11:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 78,00 €

Venez causer avec nous, parler de la pluie et du bon temps! En plus, nous lirons la "Revue de la Presse" ou "Ecoute", un magazine mensuel (avec vocabulaire) et nous discuterons de différents articles.

Il faut savoir se débrouiller en français.

S240u

Conversation française avancée (C1)

Maria Winiger

12 Abende, 27.09.2021 - 10.01.2022

Montag, 18:15 - 19:45 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42

Gebühr: 78,00 €

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

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

Il faut savoir bien se débrouiller en français. Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

S241u

Conversation française (C1)

Anne Laurent-Rossmann
15 Vormittage, 23.09.2021 - 27.01.2022
Donnerstag, 08:50 - 10:20 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 97,50 €
Culture, Art de Vivre et Echanges en langue française: écouter, comprendre et parler à partir de textes actuels tirés de la presse. Schwerpunkt des Kurses ist das Sprechen. Wir erweitern unseren Wortschatz anhand von Diskussionen und Gesprächen in lockerer Atmosphäre.
Anne Laurent-Rossmann ist Französin und EUROLTA zertifiziert.
Unterrichtsmaterial wird im Kurs gestellt und abgerechnet.

Italienisch

S300u

Italienisch (A1) Anfänger ohne Vorkenntnisse

Angelina Faulisi
15 Vormittage, 22.09.2021 - 02.02.2022
Mittwoch, 08:50 - 10:20 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 97,50 €
So macht Italienisch lernen Spaß! Der Kurs vermittelt Ihnen grundlegende Sprachkenntnisse, um Alltagssituationen zu meistern, z. B. sich vorzustellen und etwas über sich selbst zu erzählen, einzukaufen, im Restaurant zu bestellen und vieles mehr. In aktuellen Texten erfahren Sie Wissenswertes über Italien, seine Regionen und Kultur. Abwechslungsreiche Übungen ermöglichen Ihnen, das Erlernete anzuwenden.
Lehrwerk: Con piacere nuovo A1 ab Lektion 1 ISBN 978-3-12-525201-1 Klett-Verlag
Dozentin ist Italienerin
Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

S301u

Italienisch (A1) Anfänger ohne Vorkenntnisse

Rita Pintus-Lenzen
12 Abende, 22.09.2021 - 12.01.2022
Mittwoch, 19:35 - 21:05 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 78,00 €
So macht Italienisch lernen Spaß! Der Kurs vermittelt Ihnen grundlegende Sprachkenntnisse, um Alltagssituationen zu meistern, z. B. sich vorzustellen und etwas über sich selbst zu erzählen, einzukaufen,

im Restaurant zu bestellen und vieles mehr. In aktuellen Texten erfahren Sie Wissenswertes über Italien, seine Regionen und Kultur. Abwechslungsreiche Übungen ermöglichen Ihnen, das Erlernete anzuwenden.
Lehrwerk: Con piacere nuovo A1 ab Lektion 1 ISBN 978-3-12-525201-1 Klett-Verlag
Die Dozentin ist Italienerin

S302u

Italienisch (A1) Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Angelina Faulisi
15 Abende, 21.09.2021 - 25.01.2022
Dienstag, 17:50 - 19:20 Uhr
Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42
Gebühr: 97,50 €
So macht Italienisch lernen Spaß! Der Kurs vermittelt Ihnen grundlegende Sprachkenntnisse, um Alltagssituationen zu meistern, z. B. sich vorzustellen und etwas über sich selbst zu erzählen, einzukaufen, im Restaurant zu bestellen und vieles mehr.

In aktuellen Texten erfahren Sie Wissenswertes über Italien, seine Regionen und Kultur. Abwechslungsreiche Übungen ermöglichen Ihnen, das Erlernete anzuwenden.
Lehrwerk: Con piacere nuovo A1 ab Lektion 4 ISBN 978-3-12-525201-1 Klett-Verlag
Dozentin ist Italienerin

S303u

Italienisch (A1) Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Rosmarie Rüegg
15 Vormittage, 22.09.2021 - 02.02.2022
Mittwoch, 08:30 - 10:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 97,50 €
Sie lieben die italienische Sprache und lernen gerne in entspannter Atmosphäre ganzheitlich und interaktiv? Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen.
Lehrwerk: Con piacere nuovo A1 ab Lektion 5 ISBN 978-3-12-525180-9 Klett-Verlag
Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester

S305u

Italienisch (A1) Anfänger mit sehr geringen Vorkenntnissen

Rita Pintus-Lenzen
12 Abende, 20.09.2021 - 13.12.2021
Montag, 19:35 - 21:05 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 78,00 €

So macht Italienisch lernen Spaß! Der Kurs vermittelt Ihnen grundlegende Sprachkenntnisse, um Alltagssituationen zu meistern, z. B. sich vorzustellen und etwas über sich selbst zu erzählen, einzukaufen, im Restaurant zu bestellen und vieles mehr. In aktuellen Texten erfahren Sie Wissenswertes über Italien, seine Regionen und Kultur. Abwechslungsreiche Übungen ermöglichen Ihnen, das Erlernte anzuwenden. Fortsetzung des Kurses S303t aus dem letzten Semester. Lehrwerk: Con piacere nuovo A1 ab Lektion 5/6
ISBN 978-3-12-525201-1 Klett-Verlag
Die Dozentin ist Italienerin

S306u

Italienisch (A1) Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Rita Pintus-Lenzen
12 Abende, 20.09.2021 - 13.12.2021
Montag, 17:50 - 19:20 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 78,00 €
So macht Italienisch lernen Spaß! Der Kurs vermittelt Ihnen grundlegende Sprachkenntnisse, um Alltagssituationen zu meistern, z. B. sich vorzustellen und etwas über sich selbst zu erzählen, einzukaufen, im Restaurant zu bestellen und vieles mehr.

In aktuellen Texten erfahren Sie Wissenswertes über Italien, seine Regionen und Kultur. Abwechslungsreiche Übungen ermöglichen Ihnen, das Erlernte anzuwenden. Fortsetzung des Kurses S304s aus dem Frühjahr/Sommersemester 2020. Lehrwerk: Con piacere nuovo A1 ab Lektion 5/6
ISBN 978-3-12-525201-1 Klett-Verlag
Die Dozentin ist Italienerin

S307u

Italienisch (A1) Anfänger mit Vorkenntnissen

Angelina Faulisi
15 Abende, 23.09.2021 - 27.01.2022
Donnerstag, 17:50 - 19:20 Uhr
Jakob-Brucker-Gymnasium Haus D,
Neugablonzer Str. 40, Kaufbeuren
Gebühr: 97,50 €
So macht Italienisch lernen Spaß! Der Kurs vermittelt Ihnen grundlegende Sprachkenntnisse, um Alltagssituationen zu meistern, z. B. sich vorzustellen und etwas über sich selbst zu erzählen, einzukaufen, im Restaurant zu bestellen und vieles mehr. In aktuellen Texten erfahren Sie Wissenswertes über Italien, seine Regionen und Kultur.

Abwechslungsreiche Übungen ermöglichen Ihnen, das Erlernte anzuwenden.
Lehrwerk: Con piacere nuovo A1 ab Lektion 7
ISBN 978-3-12-525201-1 Klett-Verlag
Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester. Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

S310u

Italienisch (A1) Anfänger mit Vorkenntnissen

Edith Görlach
15 Vormittage, 23.09.2021 - 27.01.2022
Donnerstag, 10:15 - 11:45 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 97,50 €
Sie fahren gern nach Italien und möchten sich verständigen können? In diesem Kurs erwerben Sie grundlegende Kenntnisse der italienischen Sprache.

Sie erfahren Wissenswertes über das Land und seine kulturellen Gepflogenheiten, um alltägliche Situationen wie im Restaurant, beim Reservieren, beim Einkaufen, uvm. meistern zu können.

Lehrwerk: Con piacere nuovo A1, ab Lektion 8
ISBN: 978-3-12-525201-1
Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester.
Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

S314u

Italienisch (A1) Anfänger mit Vorkenntnissen

Rita Pintus-Lenzen
12 Abende, 22.09.2021 - 12.01.2022
Mittwoch, 17:50 - 19:20 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 78,00 €
In diesem Kurs erwerben Sie grundlegende Kenntnisse der italienischen Sprache. Ziel des Kurses ist es, eine Grundlage für weiterführende Kurse zu schaffen und den Teilnehmern die Kommunikation in alltäglichen Bereichen des Lebens zu ermöglichen. Sie lernen u.a., sich auf Reisen (z.B. im Restaurant, im Hotel, beim Einkaufen usw.) verständigen zu können.
Fortsetzung des Kurses S310t aus dem letzten Semester.
Wir beenden das Buch A1, wiederholen und führen später das Buch A2 ein.
Lehrwerk: Con piacere nuovo A1 ISBN 978-3-12-525201-1 ab Lektion 9
Die Dozentin ist Italienerin

S319v

**Italienisch für den Urlaub (A1/A2)
Kompaktkurs für Anfänger mit
Vorkenntnissen in den Faschingsferien**

Rosmarie Rüegg

3 Tage, 01.03.2022 - 03.03.2022

Jeweils: 13:30 - 16:45 Uhr,

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 39,00 €

Aktivieren Sie Ihr Italienisch und nutzen Sie die Möglichkeit, Ihre Italienischkenntnisse in lockerer Atmosphäre aufzufrischen, um sich z. B. auf Urlaubsreisen besser verständigen zu können.

Wir unterhalten uns in entspannter Atmosphäre auf Italienisch - interaktiv, kreativ und ohne Buch.

Vorkenntnisse: Niveau A1-A2

Kopien werden im Kurs abgerechnet.

S322u

**Italienisch (A2) Fortgeschrittene
Anfänger (Neu)**

Rita Pintus-Lenzen

12 Abende, 23.09.2021 - 16.12.2021

Donnerstag, 19:35 - 21:05 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 78,00 €

Lehrwerk: Con piacere nuovo A2 ab Lektion

1 Vorkenntnisse: A1 notwendig

ISBN 978-3-12-525206-6 Klett Verlag

Die Dozentin ist Italienerin

Wir trauern um Ingrid Eiselt und sind sehr dankbar, dass sie uns mit ihrer fröhlichen, gelassenen und unkomplizierten Art in der Volkshochschule bereichert hat. Seit 1988 unterrichtete Frau Eiselt an der Volkshochschule Deutsch für Ausländer und bis zuletzt Italienisch. Wir vermissen sie sehr und behalten sie gerne in Erinnerung.

S325u

Italienisch Konversation (A2)

12 Vormittage, 05.10.2021 - 18.01.2022

Dienstag, 08:50 - 10:20 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 78,00 €

Wir wiederholen Vokabeln und Texte im Buch Buongiorno 1.

S328u

Italienisch (A2)

Angelina Faulisi

15 Abende, 20.09.2021 - 24.01.2022

Montag, 19:00 - 20:30 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42

Gebühr: 97,50 €

Wir vertiefen unseren Wortschatz auch mit einem Lernkrimi.

Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester.

Neueinsteiger sind gerne willkommen.

Lehrwerk: Con Piacere A2, ab Lektion 9

ISBN 978-3-12-525106-6 Bei Corona-

bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

S340u

Italienisch (B1) - Fortgeschrittene

Edith Görlach

15 Vormittage, 23.09.2021 - 27.01.2022

Donnerstag, 08:30 - 10:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 97,50 €

In diesem Kurs erwerben Sie fortgeschrittene Kenntnisse der italienischen Sprache und erfahren Wissenswertes über das Land und seine kulturellen

Gepflogenheiten, um vielfältige

Alltagssituationen meistern zu können.

Lehrwerk: Con piacere nuovo B1 ab Lektion 2

ISBN: 978-3-12-525212-7 Fortsetzung des

Kurses aus dem letzten Semester.

Bei Corona-bedingtem Ausfall des

Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

S342u

**Italienisch (B1) Ripasso e
conversazione facile**

Rita Pintus-Lenzen

12 Vormittage, 21.09.2021 - 14.12.2021

Dienstag, 10:15 - 11:45 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 78,00 €

Dieser Kurs ist für Fortgeschrittene, die A1, A2 und B1 abgeschlossen haben. Fortsetzung des Kurses S342t aus dem letzten Semester

Lehrwerk: Con piacere B1 ab Lektion 7 ISBN

978-3-12-525186-1-1 Klett Verlag

Die Dozentin ist Italienerin

S344u

Italienisch (B1)

Angelina Faulisi

12 Vormittage, 21.09.2021 - 14.12.2021

Dienstag, 08:50 - 10:20 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 78,00 €

Voraussetzung: Gute Vorkenntnisse
Wir erweitern und wiederholen das Gelernte und vertiefen unsere Kenntnisse mit einem Lernkrimi.

Lehrwerk: Con piacere B1 ab Lektion 8
ISBN 978-3-12-525186-1

Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester

S346u

Italienisch (B1) Fortgeschrittene

Rita Pintus-Lenzen

12 Abende, 23.09.2021 - 16.12.2021

Donnerstag, 17:50 - 19:20 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 78,00 €

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

Fortsetzung des Kurses S344s aus dem letzten Semester.

Terminiamo il libro B1, ripetiamo e passiamo alla conversazione facile.

Lehrwerk: Con piacere B1 ab Lektion 9

ISBN 978-3-12-525186-1-1 Klett Verlag

Die Dozentin ist Italienerin

S347u

Italienisch (B1) Il ripasso

Gisella Lain

10 Vormittage, 23.09.2021 - 02.12.2021

Donnerstag, 10:15 - 11:45 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 65,00 €

Wir vertiefen unsere Italienischkenntnisse, erweitern den Wortschatz und wiederholen die Grammatik mit Hilfe von Allegro B1 und der Lektüre "Delitto in piazza del campo" ISBN 978-3-12-565009-1

Lehrwerk: Allegro B1 ab Lektion 9

ISBN: 978-3-12-525584-5

Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

S348u

Italienisch (B1)

Angelina Faulisi

15 Abende, 22.09.2021 - 02.02.2022

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42

Gebühr: 97,50 €

Wir sprechen über alltägliche Situationen und erweitern unseren Wortschatz mit einem Lernkrimi.

Lehrwerk: Wir beenden das Buch und wiederholen die Grammatik mit aktuellen Notizen.

Con Piacere B1 Trainingsbuch

ISBN: 978-3-12-525186-1

Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester

Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

S360u

Un po' di tutto (B2)

Italienisch-Auffrischkurs

Gisella Lain

10 Vormittage, 23.09.2021 - 02.12.2021

Donnerstag, 08:30 - 10:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 65,00 €

Assaggiamo un po' di cultura, letteratura e grammatica italiana, accompagnati dal libro di testo "Qua e là per l'Italia" e da articoli di attualità

Lehrwerk: Qua e là per l'Italia

ISBN: 978-3-19-005412-1

Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

S361u

Italienisch (B2)

Conversazione facile e ripasso generale

Rita Pintus-Lenzen

12 Abende, 21.09.2021 - 14.12.2021

Dienstag, 17:50 - 19:20 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 78,00 €

Attraverso la conversazione facile sarà possibile ripetere la grammatica finora acquisita e colmare eventuali lacune. Volete rinfrescare la vostra conoscenza dell'italiano in un gruppo piacevole?

Neueinsteiger sind willkommen.

Kopien werden im Kurs abgerechnet

Vorkenntnisse: A1, A2, B1

Fortsetzung des Kurses S361t aus dem letzten Semester.

Die Dozentin ist Italienerin

S364u

Conversazione italiana (C1)

Giuseppina Scrivo

10 Abende, 06.10.2021 - 12.01.2022

Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 65,00 €

Conversazione italiana è un corso per coloro che hanno una buona conoscenza della lingua italiana e vogliono mantenersi in esercizio. Le attività variano dalla lettura di articoli di attualità a quella di libri di letteratura. Le discussioni sui testi e la conversazione sono condotti unicamente in lingua italiana.

Voraussetzung: gute bis sehr gute Italienischkenntnisse
Lehrwerk: Nuovo Magari C1/C2
ISBN: 978-88-6182-285-6
Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

Spanisch

S400u

Spanisch (A1) Anfänger ohne Vorkenntnisse

Ramón Ramirez Guevara
15 Abende, 22.09.2021 - 02.02.2022
Mittwoch, 19:35 - 21:05 Uhr
Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42
Gebühr: 97,50 €
Sie möchten systematisch die spanische Sprache erlernen? Hier erwerben Sie Grundkenntnisse und gewinnen interessante Einblicke in die unterschiedlichen Kulturen spanischsprachiger Länder.

Lehrwerk: Perspectivas ¡Ya! A1 ab Lektion 1
ISBN: 978-3464204887.
Perspectivas ¡Ya! A1 Sprachtraining
ISBN: 978-3-464-20492-4
Ramón Ramirez Guevara ist Künstler, unterrichtet Spanisch und Kunst und kommt aus Mexiko-Stadt
Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

S402u

Spanisch (A1) Anfänger ohne Vorkenntnisse

Dr. Amparo Valdes-Stauber
10 Abende, 04.10.2021 - 13.12.2021
Montag, 19:35 - 21:05 Uhr
Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42
Gebühr: 65,00 €
"Con gusto" heißt "mit Freude", und mit Freude werden Sie die spanischsprachige Welt entdecken und lernen, sich in vielen Situationen des Alltags zu verständigen.

Lehrwerk: Con gusto nuevo A1 ab Lektion 1
ISBN 978-3-12-514671-6
Frau Dr. Amparo Valdes-Stauber ist Spanierin und EUROLTA zertifiziert.
Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

S403u

Spanisch intensiv in den Faschingsferien (A1) Anfänger ohne Vorkenntnisse

Ramón Ramirez Guevara
4 Vormittage, 28.02.2022 - 03.03.2022
Montag, 28.02.2022, 09:00 - 12:15 Uhr
Dienstag, 01.03.2022, 09:00 - 12:15 Uhr
Mittwoch, 02.03.2022, 09:00 - 12:15 Uhr
Donnerstag, 03.03.2022, 09:00 - 12:15 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 56,50 €
Sie möchten systematisch die spanische Sprache erlernen? Hier erwerben Sie Grundkenntnisse und gewinnen interessante Einblicke in die unterschiedlichen Kulturen spanischsprachiger Länder.
Lehrwerk: Perspectivas ¡Ya! A1 ab Lektion 1
ISBN: 978-3464204887.
Perspectivas ¡Ya! A1 Sprachtraining
ISBN: 978-3-464-20492-4
Ramón Ramirez Guevara ist Künstler, unterrichtet Spanisch und Kunst und kommt aus Mexiko-Stadt

S404u

Spanisch (A1) Anfänger mit Vorkenntnissen

Ramón Ramirez Guevara
15 Abende, 20.09.2021 - 24.01.2022
Montag, 17:50 - 19:20 Uhr
Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42
Gebühr: 97,50 €
Sie möchten systematisch die spanische Sprache erlernen? Hier erwerben Sie Grundkenntnisse und gewinnen interessante Einblicke in die unterschiedlichen Kulturen spanischsprachiger Länder.
Lehrwerk: Perspectivas ¡Ya! A1 ab Lektion 4
ISBN: 978-3464204887.
Perspectivas ¡Ya! A1 Sprachtraining
ISBN: 978-3-464-20492-4
Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester.
Ramón Ramirez Guevara ist Künstler, unterrichtet Spanisch und Kunst und kommt aus Mexiko-Stadt.

S406u

Spanisch (A1) Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Dr. Amparo Valdes-Stauber
10 Abende, 05.10.2021 - 14.12.2021
Dienstag, 17:50 - 19:20 Uhr
Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42
Gebühr: 65,00 €
In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der spanischen Sprache. Mit einem Grundwortschatz üben wir Alltagssituationen.

Sie lernen, sich auf einfache Art zu verständigen und einfache Wörter und Sätze zu verstehen. Bei Interesse können wir auf vielfältige Lernmöglichkeiten durch Medien zurückgreifen, um den Unterricht praxisnah zu gestalten und den Lerneffekt zu verstärken. Lehrwerk: *Perspectivas ¡Ya!* A1 ab Lektion 8 ISBN: 978-3464-20488-7 Fortsetzung aus dem letzten Semester.

Frau Dr. Amparo Valdes-Stauber ist Spanierin und EUROLTA zertifiziert. Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

S408u

Spanisch (A1) Anfänger mit Vorkenntnissen

Ramón Ramirez Guevara
15 Abende, 22.09.2021 - 02.02.2022
Mittwoch, 17:50 - 19:20 Uhr
Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42
Gebühr: 97,50 €

Sie möchten systematisch die spanische Sprache erlernen? Hier erwerben Sie Grundkenntnisse und gewinnen interessante Einblicke in die unterschiedlichen Kulturen spanischsprachiger Länder. Lehrwerk: *Perspectivas ¡Ya!* A1 ab Lektion 8 ISBN: 978-3-464-20488-7. *Perspectivas ¡Ya!* A1 Sprachtraining ISBN: 978-3-464-20492-4 Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester. Ramón Ramírez Guevara ist Künstler, unterrichtet Spanisch und Kunst und kommt aus Mexiko-Stadt

S413u

Spanisch (A1) Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Dr. Amparo Valdes-Stauber
10 Abende, 04.10.2021 - 13.12.2021
Montag, 17:50 - 19:20 Uhr
Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42
Gebühr: 65,00 €
In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der spanischen Sprache. Mit einem Grundwortschatz üben wir Alltagssituationen. Sie lernen, sich auf einfache Art über vertraute Themen zu verständigen und einfache Wörter und Sätze zu verstehen. Bei Interesse können wir auf vielfältige Lernmöglichkeiten durch Medien, Apps, Internet, etc. zurückgreifen, um den Unterricht praxisnah zu gestalten und den Lerneffekt zu verstärken. Lehrwerk: *Perspectivas ¡Ya!* A1 ab Lektion 13 ISBN: 978-346420488-7. Fortsetzung aus dem letzten Semester

Frau Dr. Amparo Valdes-Stauber ist Spanierin und EUROLTA zertifiziert. Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online weitergeführt.

S420u

Spanisch (A2)

Miriam Herr
12 Abende, 21.09.2021 - 14.12.2021
Dienstag, 17:50 - 19:20 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 78,00 €
Lehrwerk: *Perspectivas ¡Ya!* A2 ab Lektion 12 ISBN: 978-3464204894

Voraussetzung: gute Kenntnisse von A1 Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester. Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

S422u

Spanisch (A2) Anfänger mit Vorkenntnissen

Ramón Ramirez Guevara
15 Abende, 20.09.2021 - 24.01.2022
Montag, 19:35 - 20:35 Uhr
Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42
Gebühr: 65,00 €
Sie möchten systematisch die spanische Sprache erlernen? Hier erweitern Sie Ihre Grundkenntnisse und gewinnen interessante Einblicke in die unterschiedlichen Kulturen spanischsprachiger Länder.

Lehrwerk: *Perspectivas ¡Ya!* A2 Kurs- und Übungsbuch ab Lektion 13 ISBN: 978-3-46420489-4 und *Perspectivas ¡Ya!* A2 Sprachtraining ISBN: 978-3-464-20493-1 Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester.

Ramón Ramírez Guevara ist Künstler, unterrichtet Spanisch und Kunst und kommt aus Mexiko-Stadt. Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

S423u

Spanisch (A2) Conversación fácil NEU

Dr. Amparo Valdes-Stauber
10 Nachmittage, 05.10.2021 - 14.12.2021
Dienstag, 16:00 - 17:30 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 65,00 €

En 10 tardes hablamos sobre temas como familia, viajes, vacaciones, intereses, comidas, casa y jardín, etc. para repasar y ampliar el vocabulario y la gramática del nivel A2 con ayuda de textos, material audiovisual, fotografías, música, etc.

Materialkosten ca. 5 € werden im Kurs eingesammelt.

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

Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

S430u

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

Dr. Amparo Valdes-Stauber
10 Vormittage, 05.10.2021 - 14.12.2021
Dienstag, 08:50 - 10:20 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 65,00 €

Este curso consta de 10 unidades para practicar, reactivar y profundizar los conocimientos adquiridos hasta ahora. Los participantes recibirán los materiales de las clases cada semana. Son temas actuales de nivel A2/B1 que trataremos con ayuda de textos, películas, fotografías, música, etc combinando aspectos de comunicación y comprensión oral, lectura y producción de textos adecuados a los intereses del grupo.

5 € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

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

Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

S440u

Conversación en español (B1/B2)

Miriam Herr
12 Abende, 21.09.2021 - 14.12.2021
Dienstag, 19:35 - 21:05 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 78,00 €

En este curso se discuten temas actuales de toda índole, repasamos la gramática con ejercicios orales y escritos.

El material será repartido en el curso.

Weitere Sprachen

S500u

Japanisch (A1) Anfänger ohne Vorkenntnisse

Yumiko Kerber
15 Nachmittage
Samstag, 02.10.2021 - Samstag, 12.02.2022
jeweils 15:30 - 17:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 150,00 €

Japanisch ist eine leichte Sprache. Für den Anfang gibt es kein Plural, wenig Konjugationen und Deklinationen.

Die Dozentin (eine echte Tokioterin) unterrichtet nicht nur Sprache, sondern auch die alte japanische Kultur.

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 1 ab Lektion 1 (bitte verwenden Sie keine Universitätsausgabe)

ISBN-13: 978-4-9900384-7-2; 10-stellige ISBN: 4-9900384-7-9

Termine:

02.10./09.10./16.10./23.10./30.10./13.11./20.11.
./27.11./04.12./11.12./18.12.2021/22.01.2022/2
9.01.2022/05.02.2022/12.02.2022

Materialkosten von 5 € bitte im Kurs bezahlen. Unabhängig von Corona findet der Kurs ab Dezember ONLINE statt. Die notwendigen Informationen erhalten Sie rechtzeitig von der Kursleiterin.

S507u

Japanisch (A2) Grundstufe mit Hiragana, Katakana und 120 Kanji lesen und schreiben

Yumiko Kerber
10 Tage
Sonntag, 26.09.2021, Sonntag 13.02.2022
jeweils 12:30 - 14:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 100,00 €

Vorkenntnisse: Hiragana, Katakana und 120 Kanji lesen und schreiben

Termine: 26.09. / 17.10. / 31.10. / 14.11. /
28.11. / 12.12. / 19.12.2021 / 23.01.2022 /
30.01.2022 / 13.02.2022

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt Band 2A, ab Lektion 6

ISBN: 978-4-902456-02-8 Bei Pandemie-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

Unabhängig von Corona findet der Kurs ab Dezember ONLINE statt. Die notwendigen Informationen erhalten Sie rechtzeitig von der Kursleiterin.

S508u

Japanisch (B2)

Yumiko Kerber

10 Nachmittage

Sonntag, 26.09.2021, Sonntag 13.02.2022

jeweils 14:15 - 15:45 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 100,00 €

Erforderliche Vorkenntnisse: Hiragana, Katakana, 3>00 Basis-Kanji lesen und schreiben

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt Band 3A ab Lektion 6

ISBN 978-4-9900384-8-9

Termine: 26.09. / 17.10. / 31.10. / 14.11. / 28.11. / 12.12. / 19.12.2021 / 23.01.2022 / 30.01.2022 / 13.02.2022

Bei Pandemie-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

Unabhängig von Corona findet der Kurs ab Dezember Online statt.

S514u

Neugriechisch ONLINE (A2)**Anfänger mit Vorkenntnissen**

Christos Pavlou

10 Abende, 21.09.2021 - 30.11.2021

Dienstag, 19:00 - 20:15 Uhr

Online-Kurs

Gebühr: 54,00 €

ONLINE KURS

Sie möchten Neugriechisch lernen, haben aber keine Zeit, um regelmäßig zu einem Unterricht zu fahren?

Nun haben Sie die Möglichkeit direkt von Ihrem Zuhause aus in die Welt der Griechischen Sprache einzutauchen.

Unter der Leitung eines online-erfahrenen Griechisch Lehrers und Muttersprachlers frischen Sie Ihre Neugriechischkenntnisse wieder auf und vertiefen sie. Das Ganze passiert komplett online. Sprache und Kultur stehen im Vordergrund.

Vorkenntnisse:

Grundkenntnisse auf A2 Niveau.

Herr Pavlou hat früher an der vhs Kaufbeuren Präsenzunterricht gegeben und ist daher noch vielen Neugriechisch-Lernenden bekannt.

Der Unterricht findet per Zoom statt. Sie erhalten vor dem ersten Termin von Herrn Pavlou den Link zugemailt.

Das Lehrbuch wird zu Unterrichtsbeginn bekanntgegeben.

S520u

Arabisch (A1) Anfänger ohne Vorkenntnisse

Mohammad Alshaabni

15 Abende, 22.09.2021 - 02.02.2022

Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42

Gebühr: 97,50 €

In der arabischen Welt gibt es viele unterschiedliche Dialekte, die sich am modernen Hocharabisch orientieren, das als überregionale Amtssprache dient und in Presse, Rundfunk und Fernsehen verwendet wird.

Unser Kurs orientiert sich auch am modernen Hocharabisch. Das Lesen und Schreiben ist von Anfang an in den Kurs integriert.

Sie lernen einfache Gespräche zu führen und erhalten wichtige Informationen für die Reise in arabische Länder.

Arabisch ist eine sehr logisch aufgebaute Sprache, allerdings folgt sie ganz anderen Regeln als das Deutsche. Ihre Faszination liegt in einer völlig anderen Schrift, die von rechts nach links erfolgt und in einer Aussprache, die anders artikuliert wird als europäische Sprachen.

Lehrwerk: Kalāmūnā A1 Kursbuch + Arbeitsbuch der Arabischkurs

ISBN 978-3-19-605253-4 Alphabet lesen und schreiben mit Lektion 1 Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

S540u

Russisch (A1) Anfänger ohne Vorkenntnisse

Natalia Michel

15 Abende, 22.09.2021 - 02.02.2022

Mittwoch, 19:35 - 21:05 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42

Gebühr: 97,50 €

Russisch erwerben Sie durch Lesen, Schreiben und Sprechen. Der mündliche Sprachgebrauch wird geübt, Grammatikkenntnisse spielerisch vermittelt.

Dieser Kurs ist auch als Reisevorbereitung nach Russland gut geeignet.

Lehrwerk: Power-Sprachkurs Russisch für Anfänger ab Lektion 1
ISBN: 978-3-12-562063-6

Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

S542u

Russisch ONLINE (A1) Anfänger ohne Vorkenntnisse

Natalia Michel

15 Abende, 20.09.2021 - 24.01.2022

Montag, 19:30 - 21:00 Uhr

Online-Kurs

Gebühr: 97,50 €

ONLINE KURS

Sie möchten Russisch lernen, haben aber keine Zeit, um regelmäßig zu einem Unterricht zu fahren? Nun haben Sie die Möglichkeit direkt von Ihrem Zuhause aus in die Welt der Russischen Sprache einzutauchen.

Unter der Leitung einer erfahrenen Russischlehrerin können Sie lernen, auf Russisch zu lesen, zu schreiben und zu sprechen. Das ganze komplett online. Was Sie ansonsten hierfür benötigen, erfahren Sie in der ersten Unterrichtsstunde. Der Kurs findet wöchentlich montags von 19.30 bis 21.00 Uhr ONLINE statt.

Lehrwerk: Power-Sprachkurs Russisch für Anfänger,
ISBN: 978-3-12-562063-6

Technische Voraussetzungen:

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

S541u

Russisch ONLINE (A1) Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Natalia Michel

15 Abende, 07.09.2021 - 21.12.2021

Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr

Online-Kurs

Gebühr: 97,50 €

ONLINE KURS

Sie möchten Russisch lernen, haben aber keine Zeit, um regelmäßig zu einem Unterricht zu fahren?

Nun haben Sie die Möglichkeit, direkt von Ihrem Zuhause aus in die Welt der Russischen Sprache einzutauchen.

Unter der Leitung einer erfahrenen Russischlehrerin können Sie lernen, auf Russisch zu lesen, zu schreiben und zu sprechen. Das ganze komplett online. Der Kurs findet wöchentlich dienstags von 19:30 bis 21:00 Uhr **ONLINE** statt.

Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester. Vorkenntnisse Vokabeln L 1-3
Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!
Lehrwerk: Power-Sprachkurs Russisch für Anfänger, ab Lektion 4
ISBN: 978-3-12-562063-6

Technische Voraussetzungen:

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

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

S543u

Russisch (A2/B1)**Für Fortgeschrittene**

Natalia Michel

15 Abende, 20.09.2021 - 24.01.2022

Montag, 17:50 - 19:20 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42

Gebühr: 97,50 €

Sie wollen Ihre Russischkenntnisse weiter vertiefen und die Sprache noch besser verstehen, sprechen, lesen und schreiben?

Unser Power Sprachkurs Russisch enthält alles, was Sie dazu brauchen.

Lehrwerk: Power-Sprachkurs Russisch für Fortgeschrittene ab Lektion 1

ISBN: 978-3-12-562978-3

Gute Vorkenntnisse sind erforderlich!

Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!

Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

S544u

Russisch (B1/B2) Fortgeschrittene gute Vorkenntnisse

Natalia Michel

15 Abende, 22.09.2021 - 02.02.2022

Mittwoch, 17:50 - 19:20 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42

Gebühr: 97,50 €

Im Unterricht führen wir Gespräche zu verschiedenen Themen, lesen und übersetzen Texte. Lernen neue Wörter und lassen uns von der russischen Sprache inspirieren.

Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen! Lehrwerk: Russisch in Übungen ab Lektion 6

ISBN: 978-3-589-01825-3 Neue Teilnehmer mit guten Sprachkenntnissen sind herzlich willkommen.

Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

S552u

Polnisch für Urlaub und Reise (A2)

Mariola Komraus

12 Abende, 27.09.2021 - 10.01.2022

Montag, 19:00 - 20:30 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42

Gebühr: 78,00 €

Dieser Kurs ist inhaltlich ganz auf Sprechsituationen ausgerichtet, mit denen man auf Reisen konfrontiert wird. Für alle, die Polnisch - auch auf Geschäftsreisen - brauchen. In möglichst kurzer Zeit lernen die Teilnehmer, sich in der Umgangssprache einfach und korrekt auszudrücken. Wir werden anhand von praktischen Übungen und Rollenspielen lernen, wie man z.B. Gäste begrüßt, nach dem Weg fragt, telefoniert u.a. Material wird im Kurs gestellt und abgerechnet, (ca. 3 €)

Einsteiger mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A2 sind willkommen.

S560u

Tschechisch (A1) - Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Ivana Zalibera

15 Abende, 22.09.2021 - 02.02.2022

Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42

Gebühr: 97,50 €

Es ist schön, wenn man beim Besuch in unserem Nachbarland die Einheimischen mit den einfachen Grundlagen des Tschechischen (z.B. Höflichkeitsformulierungen, Bestellungen im Restaurant) überraschen kann. Nach diesem Kurs können Sie die eigenen Erfahrungen sammeln, wie ein Tscheche staunt, wenn ein Deutscher seine Sprache lernt!

Lehrwerk: Cesky krok za krokem 1, ab Lektion 7

ISBN: 978-80-7470-131-3 (Lehrwerk nur übers Internet bestellbar)

Vorkenntnisse: Lektionen 1-6

S563u

Tschechisch (B2)

Ivana Zalibera

12 Abende, 20.09.2021 - 13.12.2021

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42

Gebühr: 78,00 €

Fortsetzung aus dem letzten Semester. Auch für Seiteneinsteiger mit sehr guten Kenntnissen der tschechischen Grammatik und Lexik auf dem Niveau B2. Vorkenntnisse: Tschechisch Schritt für Schritt

Lehrwerk: Cesky krok za krokem 2 ab Lektion 18

ISBN: 978-80-86903-92-7

Bestellung über Internet oder bei Kubula, Thierschstr. 41, München, Tel: 089 21025972

S578u

**Schwedisch Konversation (C1)
Konversation und Lektüre**

Reinhard Klingler

8 Vormittage

Samstag, 25.09.2021, Samstag 15.01.2022

jeweils 09:15 - 12:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 120,00 €

Termine: 25.09. / 09.10. / 23.10. / 06.11. / 20.11. / 04.12. / 18.12. / 15.01.2022

Fortsetzungskurs aus dem letzten Semester

Literatur und Konversation, schwedische Filme und Hörtexte. Ausgewählte Übungen zu speziellen Kapiteln der schwedischen Grammatik runden das Programm dieses Semesters ab.

S590u Finnisch (A1) Anfänger ohne Vorkenntnisse

Krista Johanna Wiedemann

10 Abende, 22.09.2021 - 08.12.2021

Mittwoch, 17:50 - 19:20 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42,

Gebühr: 65,00 €

Hei! Es gibt so viele Gründe, warum man sich in Finnland und die Finnen verlieben muss. Weil es unmöglich ist, sie alle aufzuführen, seien hier nur einige genannt: Finnland - das Land der endlosen Seenplatte, der Kiefern- und Birkenwälder, der Moorlandschaften und Schärengärten vor der Küste. Ein Land im Norden Europas, das noch über den Polarkreis hinausreicht und möglichen Stress in der Hitze der Sauna verschwinden lässt. Finnland heißt auch Helsinki mit seinem heiteren Lebensstil, heißt Mittsommernacht im Sommer und Eiskälte im Winter.

Sie möchten nach Finnland reisen oder haben Kontakte zu Finnen und möchten mit ersten sprachlichen Schritten auf sie zugehen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Unter der Leitung der Muttersprachlerin Krista Johanna Wiedemann lernen Sie in kurzweiliger Form erste Strukturen der finnischen Sprache, um sich in Alltagssituationen verständigen zu können.

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Arbeitskreise Sprachen

D150u

English Conversation Club

Nancy Kratzer

The English Conversation Club is offered all year long. We meet every Wednesday from 8:00 P.M. to 10:00 P.M. in Cafe Elisabeth ALPENBLICK, which is located on the Hans-Böckler-Str. 82 in Kaufbeuren. You will have the opportunity to practice and improve your English by joining us on a weekly basis. We do request that you have knowledge of the English language in order to carry out a complete conversation. For further information, you can contact me directly under the telephone number 08347-1530 and please note I don't reply to cell phones! You can also visit our homepage: www.ecc-kf.de We don't have any membership fees in our club.

D200u

Französisch Club

Monika Adam

10 Abende, 14.09.2021 - 08.02.2022

Dienstag, 19:30 - 21:30 Uhr

Jakob-Brucker-Gymnasium Haus D,
Neugablonzer Str. 40, Kaufbeuren

Der Französisch-Club trifft sich jeweils am 2. und 4. Dienstag eines Monats um 19.30 Uhr - bis auf weiteres im Jakob-Brucker-Gymnasium.

Genauere Informationen erhalten Sie bei Monika Adam (Tel: 08373-8887)

D310u

Italienisch Club

"Stammtisch"

Angelina Faulisi

5 Abende

Donnerstag, 07.10.2021, 19:30 - 21:00 Uhr

Donnerstag, 04.11.2021, 19:30 - 21:00 Uhr

Donnerstag, 02.12.2021, 19:30 - 21:00 Uhr

Donnerstag, 13.01.2022, 19:30 - 21:00 Uhr

Donnerstag, 03.02.2022, 19:30 - 21:00 Uhr

"La Piazzetta", Münzhalde, 87600 Kaufbeuren

„Lo Stammtisch“ è aperto a tutti, anche a coloro che non frequentano un corso d'Italiano.

È bello stare in compagnia, parlare un po' in Italiano e fare nuove amicizie. Vi aspetto!!!

Jeden 1. Donnerstag im Monat um 19.30 Uhr im Restaurant "La Piazzetta", Münzhalde

Termine: 07.10. / 04.11. / 02.12. / 13.01.2022 / 03.02.2022

Leitung: Angelina Faulisi, Tel. 81829

D350u

Spanisch-Stammtisch für Lernende und Profis

Mayda Martinez de Lutzenberger

Zwangloses Plaudern an jedem letzten Freitag des Monats ab 20:00 Uhr in einem schönen Restaurant in Kaufbeuren oder Neugablonz. Nähere Informationen telefonisch bei Mayda Martinez de Lutzenberger (0151-41246806).

D510u

Arabisch - Arbeitskreis

Ulrike Knie

15 Nachmittage, 23.09.2021 - 27.01.2022

Donnerstag, 15:00 - 16:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Lehrwerk: Usrati ab Lektion 14

D500u

Tschechisch Arbeitskreis

Brigitte Lastovka

15 Vormittage, 24.09.2021 - 28.01.2022

Freitag, 09:30 - 11:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Keine Kursgebühr!

 **Gesundheit****Leben in Balance**

Gesundheit ist ein hohes Gut, deshalb liegen uns Gesundheitsförderung und Prävention ganz besonders am Herzen. Mit Hilfe unserer Gesundheitskurse können Sie Ihre Lebensqualität verbessern, ein Bewusstsein für Ihre Work-Life-Balance entwickeln und Ihre Fähigkeit stärken, lebenslang zu lernen.

Gesundheit im Fokus

G002u

Scharfer Blick**Augenschule für besseres und entspanntes Sehen**

Mirjam Klupp

1 Vormittag, 27.11.2021

Samstag, 10:00 - 11:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 12,00 €

Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

80% des heutigen Stresses nimmt unser Körper visuell wahr. Die Augen sind überfordert und reagieren mit Stresserkrankungen, Verspanntheit oder Verschlechterung des Sehverhaltens. Sportwissenschaftliches Sehtraining bietet hierzu eine Entspannung im Sehverhalten, Konzentrationstraining und Sehoptimierung für den Beruf und Freizeit. Es werden Übungen aufgezeigt, die zur Entspannung der Augenmuskulatur führen, falsche Sehgewohnheiten korrigieren können und somit die Sehfähigkeit entscheidend verbessern. Das Sehen lässt sich auf natürliche Weise immer positiv beeinflussen, unabhängig davon, ob der Mensch normalsichtig, fehlsichtig oder sehbehindert ist. Trainierbar ist die Sehfähigkeit bis ins hohe Alter! Die Augenschule richtet sich an alle und insbesondere an Büro-tätige.

Mirjam Klupp, Sportwissenschaftlerin M.A., diverse Fortbildungen

Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

G012u

Abnehmen mit Hypnose**Spielend die Pfunde purzeln lassen**

Diete Heidrun Hayn

1 Abend, 17.01.2022

Montag, 19:00 - 21:00 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42

Gebühr: 15,00 €

Dieser Abend informiert über die Möglichkeit, Gewichtsreduktion durch Hypnose effektiv zu unterstützen.

Die Einsatzmöglichkeiten im körperlichen und psychischen Bereich sind vielfältig. Hypnose wird in einem Zustand tiefer Entspannung durchgeführt, wobei alles bewusst und erinnerbar erlebt wird. Zudem ist aktive Mitarbeit erforderlich.

Die Idee dahinter ist: Ihr Unterbewusstsein soll effektiv und nachhaltig auf eine gesunde, Ihrem Gewichtsziel förderliche Ernährung umgestellt werden. Plötzlich kann es Spaß machen, sich gesund zu ernähren. Der Hunger nach Süßem etc. kann verschwinden, die Ernährung kann wieder bewusster stattfinden. Ziel ist, dass die neu gewonnene Einstellung zur Ernährung fest verankert und durch erlernte Selbsthypnose unterstützt wird und fortan automatisch wirken kann.

Ein Skript kann für 1 € bei der Kursleiterin erworben werden.

Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts findet der Kurs online statt.
Diete Hayn, Heilpraktikerin

G013u

Hypnose**Ein Bild macht mehr als 1000 Worte**

Diete Heidrun Hayn

Montag, 18.10.2021, 19:00 - 21:00 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42

Gebühr: 15,00 €

Viele Symptome und Krankheiten können Ausdruck unbewusster Konflikte sein, die belastend wirken. Dieser Abend informiert über eine Methode, mit der verborgene Konflikte aufgespürt werden können. Hypnose kann in einen Zustand tiefer Entspannung führen. Innere Konflikte und Lösungsmöglichkeiten können dadurch sichtbar werden. Das Unterbewusstsein ist dann oft aufnahmebereit für gewünschte Veränderungen, wobei alles bewusst und erinnerbar erlebt wird.

Der Erfolg der therapeutischen Hypnose in bestimmten Anwendungsgebieten ist wissenschaftlich belegt. Viele Menschen nutzen Hypnose gezielt auch beruflich, z.B. die Spitzensportler. Die Einsatzmöglichkeiten im körperlichen und psychischen Bereich sind vielfältig, z.B. bei Asthma, chronischen Schmerzen, Hauterkrankungen, Magen-Darmproblemen, Süchten, Ängsten, als Stressmanagement, zum Abnehmen u.v.m. Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts findet der Kurs online statt.
Diete Hayn, Heilpraktikerin

G015u

Gesundheit beginnt im Kopf**Wenn die Seele lächelt**

Diete Heidrun Hayn

1 Abend, 15.11.2021

Montag, 19:00 - 21:00 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42

Gebühr: 15,00 €

Symptome sind oft Ausdruck eines verborgenen inneren Konflikts. Begeben Sie sich auf Spurensuche, bringen oft schon kleine Änderungen der Lebensführung große Wirkung.

Entdecken und fördern Sie Ihre Möglichkeiten der ganzheitlichen Sichtweise mit Blick auf Körper, Geist und Seele. Es gibt eine große Bandbreite an Möglichkeiten, selbst etwas zur Aktivierung und Stärkung der Selbstheilungskräfte zu tun.

Es erwarten Sie viele Informationen zur Bedeutung einer gesunden Gefühls- und Gedankenhygiene und deren Wirkung auf Wohlbefinden und Gesundheit.

Eine schöne Meditation gehört dazu und einfache Übungen zur Harmonisierung und zum Auftanken, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können.

2 € für das ausführliche Skript werden am Kursabend eingesammelt (optional).

Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts findet der Kurs online statt.
Diete Hayn, Heilpraktikerin

G019u

Selbstverteidigungskurs - ab 18 Jahren

Hartmut Aßmann

2 Vormittage, 02.10.2021, 09.10.2021

Samstag, wöchentlich, 09:00 - 13:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 45,00 €

Wie verhalte ich mich bei Angriffen?

Es werden einfache, aber wirkungsvolle Möglichkeiten zur Selbstverteidigung und Selbstbehauptung gezeigt und geübt.

Vorkenntnisse und Kampfsporterfahrung sind nicht notwendig.

Kursinhalt

- verbale Deeskalation
- Wahrnehmungstraining
- Übung spezieller Abwehrtechniken
- Fitnesstraining
- Koordinationsübungen
- Selbstverteidigung gegen Angriffe
- Befreiung von Griffen / Umklammerungen
- Schlagtraining
- Parcours
- Individuelle Situationsbewältigung

Bitte denken Sie an leichte Sportkleidung, saubere Turnschuhe oder rutschfeste Socken. Matten sind vorhanden.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk und evtl. Brotzeit

Hartmut Aßmann, Gewaltschutztrainer DKV, SV-Lehrer DKV, 5. DAN Karate, B-Trainer, C-Übungsleiter

Natürlich gesund

G451u

Selbstgemachte Kosmetik auf natürlicher Basis

Elke Reßle

1 Nachmittag, 24.09.2021

Freitag, 15:00 - 17:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 28,00 € incl. 8 € Materialkosten

Naturkosmetik - und unsere Haut kann wieder aufatmen!

Im Kurs wird eine Creme und ein Lippenpflegestift aus natürlichen Zutaten hergestellt.

Wir verwenden keine Konservierungsstoffe - trotzdem besteht eine längere Haltbarkeit.

Elke Reßle ist Phytotherapeutin

G455u

Kräutertinkturen selbst herstellen

Michaela Berchtold

1 Abend, 04.10.2021

Montag, 18:00 - 20:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 19,00 €

Es erwartet Sie ein Grundkurs zur Herstellung von Tinkturen für den Hausgebrauch. Wann und wo sammle ich Pflanzen für meine Tinktur?

Mit welchem Alkohol mache ich den Wirkstoffauszug? Wie setze ich eine Tinktur an? Wie bewahre ich Tinkturen auf? Einige Tinkturen werden wir mit Ihrer Wirkung näher betrachten und so werden sie auch ein natürliches Antibiotikum kennenlernen.

Nach dem Theorieteil werden Sie eine eigene Tinktur herstellen. Nun können sie Selbstständig zu Hause Ihre

Haushaltsapotheke aufstocken. Sie erhalten ein Skript mit Rezept.

Mitzubringen: Brett und Keramikmesser (wenn vorhanden)

Materialkosten von 5,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Michaela Berchtold, Allgäuer Wildkräuterführerin

G457u

Stärkung des Immunsystems mit Kräutern & Co.

mit Ampelsystem Teil 1

Michaela Berchtold

Montag, 18.10.2021, 18:00 - 20:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 19,00 €

Die Natur bietet uns Menschen einen Reichtum an Vitaminen und Mineralien, tatsächlich viel mehr als in Kulturgemüse vorhanden ist. In diesem Kurs erfahren sie, wie ihr Immunsystem gestärkt werden kann. In welchen Pflanzen finde ich die Inhaltsstoffe, die ich jetzt brauche? Sie lernen das Ampelsystem kennen, welches ihnen bei der praktischen Anwendung im Alltag helfen kann. Sie erhalten ein Skript und einige Kostproben.

Materialkosten (5 €) werden im Kurs eingesammelt..

Michaela Berchtold, Allgäuer
Wildkräuterführerin

G459u

Kräuter und Hausmittel bei Schnupfen, Husten und Co.

mit Ampelsystem Teil 2

Michaela Berchtold

Montag, 08.11.2021, 18:00 - 20:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 19,00 €

Welche Wildkräuter und Hausmittel können sie begleiten, wenn Erkältung und Husten doch zugeschlagen hat? In welchen Pflanzen finde ich die Inhaltsstoffe, die ich jetzt brauche? Sie lernen pflanzliches Antibiotika ohne Nebenwirkungen kennen und Pflanzen mit antiviraler und antibakterieller Kraft. Sie lernen das Ampelsystem kennen, welches ihnen bei der praktischen Anwendung im Alltag helfen kann. Sie erhalten ein Skript und einige Kostproben.

Materialkosten von 5,00 € werden im Kurs eingesammelt.

Michaela Berchtold, Allgäuer
Wildkräuterführerin

Schwangerschaft und Baby

G022u

Was bleibt, ist der Babybauch ...

Vortrag mit Praxisteil

Yvonne Schweiger

Freitag, 08.10.2021, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 13,00 €

Kennen Sie das Gefühl, schwanger zu sein, obwohl die Geburt schon lange Zeit zurückliegt? Ursache dafür könnten stark gedehnte Bauchmuskeln sein, die sich nach der Geburt nicht mehr zurückbildeten oder sogar einen Spalt hinterlassen haben. Beschwerden wie Rücken- oder Bauchschmerzen können darin begründet sein und werden oft ursächlich nicht erkannt. Auch Jahre nach einer Geburt können viele Beschwerden Symptome einer nach wie vor vorhandenen Rektusdiastase sein. Dieser Vortrag informiert über die Rektusdiastase und die Möglichkeit der Linderung dieser Beschwerden durch alltagstaugliche Basisübungen.

Für Frauen nach einer Geburt – egal wie lang diese zurückliegt, frühestens aber 12 Wochen nach der Geburt.

Bitte mitbringen: Matte

Yvonne Schweiger, Prä- und Postnatale
Fitnesstrainerin, Spezialisierung Beckenboden,
Rücken und Rektusdiastase/Bauchmuskeln

G023u

Was bleibt, ist der Babybauch ...

Vortrag mit Praxisteil

Yvonne Schweiger

Freitag, 13.01.2022, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 13,00 €

Weitere Infos siehe Kurs G022u.

Für Frauen nach einer Geburt – egal wie lang diese zurückliegt, frühestens aber 12 Wochen nach der Geburt.

Bitte mitbringen: Matte

Yvonne Schweiger, Prä- und Postnatale
Fitnesstrainerin, Spezialisierung Beckenboden,
Rücken und Rektusdiastase/Bauchmuskeln

G029u

BABY-KOMPASS-ALLGÄU - Eine Informationsveranstaltung für werdende und junge Eltern

Dr. Volkmar Reschke

MUDr. Hana Chytkova

Freitag, 24.09.2021, 14:00 - 16:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 10,00 €

Die Kinder- und Jugendärzte Dr. med. Volkmar Reschke und MU Dr. Hana Chytkova informieren in einem zweistündigen Seminar junge Eltern zu Gesundheitsthemen rund um ihr Baby. Das Verhalten bei Notfällen im ersten Lebensjahr wird anhand praktischer Übungen trainiert. Es besteht ausreichend Zeit für die Beantwortung Ihrer Fragen.

Folgende Themen werden in dem Elternkurs behandelt:

- Vorsorgen im ersten Lebensjahr
- Beratung bei Schrei- und Schlafstörungen
- Schutzimpfungen
- Vorbeugung von Allergien
- Verhalten bei Schmerzen und Fieber
- Unfallvermeidung im ersten Lebensjahr
- Reiseverhalten und Sonnenschutz
- Verhalten in Notfällen mit praktischen Übungen der erweiterten Herz-Lungen-Wiederbelebung durch Ersthelfer

Am Ende des Seminars erhalten die Seminarteilnehmer eine Bescheinigung. Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

G410u

Ernährung bei Kinderwunsch

Isabel Ernst

Dienstag, 28.09.2021, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 10,00 €

Versuchen Sie und Ihr Partner ein Kind zu bekommen, aber es hat bisher noch nicht geklappt? Sie sind kein Einzelfall! Über dieses sensible Thema möchte ich mich mit Ihnen austauschen und Ihnen Tipps geben, damit Sie auf eine bevorstehende Schwangerschaft bestmöglich vorbereitet sind.

Isabel Ernst, Medizinisch-technische Laboratoriumsassistentin (MTLA), ganzheitliche Ernährungsberaterin, Weiterbildung „Ernährungsberaterin für Kinderwunschaare, Schwangere, Stillende, Säuglinge und Kleinkinder“
Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

G444u

Online-Kurs: Fingerfood statt Babybrei?

Online-Vortrag für Eltern

AELF

1 Vormittag, 15.11.2021
Montag, 09:30 - 11:00 Uhr
AELF Kaufbeuren, Am Grünen Zentrum 1, 87600 Kaufbeuren

Dieser Kurs findet in Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren (AELF) statt.

Der erste Brei – gut bekömmlich und nährstoffreich versorgt er sicher mit allem, was die Kleinen brauchen. Fingerfood zum Lutschen, Knabbern und Ertasten aktiviert alle Sinne und kann das Breiessen sinnvoll begleiten – aber nicht ersetzen. Alles rund um die Beikosteneinführung in Theorie und Praxis – Geeignetes Fingerfood – wann, wie, womit können Breie sinnvoll ergänzt werden?

Dieser Kurs ist kostenlos.
Anmeldung unter: www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung/familie

Andrea Knörle-Schiegg, Dipl. oec. troph. (FH)

Outdoor

G031u

Sportbootführerschein

Binnenschiffahrtsstraßen für Segel- und Motorboote

Vorbereitungskurs auf die Theorieprüfung

Kay Jürgensen

7 Abende, 16.11.2021 - 18.01.2022

Dienstag, 18:15 - 21:30 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42

Gebühr: 120,00 €

Kein Kurs am 23.12.2021

Wassersport mit Segel- und Motorbooten wird bei uns immer beliebter. Zur sicheren Führung eines Wasserfahrzeuges gehört eine fundierte theoretische und praktische Grundausbildung, um gefährliche Situationen auf dem Wasser vermeiden zu können.

Der Gesetzgeber hat für den Binnenbereich den „Sportbootführerschein für Binnenschiffahrtsstraßen“ eingeführt, der im In- und Ausland als Qualifikationsnachweis zum Führen von Wasserfahrzeugen anerkannt wird.

Dieser Kurs dient der Vorbereitung auf die theoretische Prüfung.

Die Führerscheinprüfung besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil, die innerhalb eines Jahres abgelegt werden müssen.

Bitte beachten: Die praktische Ausbildung samt Prüfung wird nicht bei der vhs Kaufbeuren angeboten, der Kursleiter kann Ihnen hierzu gerne weitere Informationen geben.

Das kursbegleitende Lehrbuch kostet 29,90 €, die Gebühr für die Theorieprüfung beträgt 55,00 € für Motor oder Segeln; 65,00 € für Motor und Segeln, beides kann direkt beim Kursleiter bezahlt werden.

Kay Jürgensen, Dipl.-Ing. Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

G032u

Sportbootführerschein -

Seeschiffahrtsstraßen für

Motorboote

Vorbereitungskurs auf die Theorieprüfung

Philipp Weywara

7 Abende, 24.11.2021 - 26.01.2022

Mittwoch, 18:15 - 21:30 Uhr
Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42
Gebühr: 200,00 €
Der Sportbootführerschein für Seeschiffahrtsstraßen ist der Einstieg in die Seefahrt. Dieser Motorbootführerschein wird von allen Wassersportlern im In- und Ausland verlangt, wenn die Motorleistung des Schiffes 11,03 kW übersteigt. Außerdem ist er Mindestvoraussetzung, um einen Segelschein für den Küstenbereich erwerben zu können. Die Führerscheinprüfung besteht aus einem theoretischen und praktischen Teil, die innerhalb eines Jahres abgelegt werden müssen. Für Kursmaterialien (Seekarte, Navigationsbesteck, Prüfungsfragensammlung) fallen ca. 65 Euro an. Für die Gesamtprüfung (Theorie und Praxis) ist mit 110 Euro zu rechnen.
Der Kurspreis beinhaltet ein umfangreiches Skriptum und weitere Navigationsübungen vor dem ausgewählten Prüfungstermin.
Bitte beachten: Die praktische Ausbildung samt Prüfung wird nicht bei der vhs Kaufbeuren angeboten, der Kursleiter kann Ihnen hierzu gerne weitere Informationen geben.
Philipp Weywara. Geschäftsführer
Forggensee-Yachtschule
Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

G040u

Waldbaden im winterlichen Wald
Winter im Wald - ein Wechselspiel zwischen Stille, Winterschlaf und einer besonderen Stimmung.

Corinna Fahnroth
1 Tag, 22.01.2021
Freitag, 13:30 - 15:30 Uhr
Klosterwald Kaufbeuren / Parkplatz Trimm-dich-Pfad
Gebühr: 13,00 €
„In die Waldatmosphäre eintauchen“ – dies bedeutet das japanische Shinrin Yoku, zu Deutsch mit „Waldbaden“ übersetzt. Neueste Forschungsergebnisse legen nahe, dass Waldaufenthalte die Herzfrequenz und Stresshormonpegel senken und darüber hinaus stärken das Immunsystem stärken. Schenken Sie sich „Ich“ Zeit. In einer kleinen Gruppe können Sie unter Anleitung über verschiedene Achtsamkeitsübungen ganz in den Wald eintauchen und bewusst entschleunigen. Entdecken Sie die Langsamkeit neu und erleben Sie den winterlichen Wald einmal ganz anders. Die Strecke ist kurz und überschaubar.
Organisatorisches: Bei gutem Wetter ist es besonders schön, jedoch stecken auch andere

Witterungen voller spannender Sinneserfahrungen! Nur bei Wind ab Stärke 6 bzw. ab 39 km/h fällt die Veranstaltung aus.
Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung, warmer Pulli und Sitzunterlage.
Das sollte zuhause bleiben: Hunde, Telefone und Uhren
Corinna Fahnroth, Diplom Pädagogin, Supervisorin und Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Kursleiterin für Waldbaden – Achtsamkeit im Wald®

G042u

Waldbaden - Achtsamkeitstraining im Wald

ICH - Zeit in der Natur

Corinna Fahnroth
3 Nachmittage, 01.10.2021 - 15.10.2021
Freitag, wöchentlich, 16:30 - 18:00 Uhr
Klosterwald Kaufbeuren / Parkplatz Trimm-dich-Pfad
Gebühr: 29,00 €
Der aus Japan stammende Begriff "Waldbaden" ist auch bekannt unter dem Namen "Shinrin-Yoku", der so viel bedeutet wie "die Atmosphäre des Waldes aufnehmen" oder "im Wald baden". Neueste Forschungsergebnisse legen nahe, dass Waldaufenthalte die Herzfrequenz und Stresshormonpegel senken und darüber hinaus stärken das Immunsystem stärken. In einer kleinen Gruppe können Sie unter Anleitung über verschiedene Achtsamkeitsübungen ganz in den Wald eintauchen und bewusst entschleunigen. Entdecken Sie die Langsamkeit neu und erleben Sie den Wald einmal ganz anders. In dieser kleinen Reihe werden wir uns drei Mal Treffen. Zwischen den Terminen gibt es immer wieder Selbsterfahrungsaufträge. So können wir auch im Austausch bleiben - was verändert sich? Hat das Waldbaden auch Auswirkungen auf meinen Alltag? Zudem werden wir die jahreszeitliche Veränderung des Waldes gut beobachten können.
Bei gutem Wetter ist es besonders schön, jedoch stecken auch andere Witterungen voller spannender Sinneserfahrungen! Nur bei Wind ab Stärke 6 bzw. ab 39 km/h fällt die Veranstaltung aus.
Termine: Freitag, 01./08./15. Oktober 2021
Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung, warmer Pulli und Sitzunterlage
Das sollte zuhause bleiben: Hunde, Telefone und Uhren
Treffpunkt 1. Treffen: Klosterwald Kaufbeuren/ Parkplatz Trimm-dich-Pfad
Corinna Fahnroth, Diplom Pädagogin, Supervisorin und Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Kursleiterin für Waldbaden – Achtsamkeit im Wald®

G045u

Adventliches Waldbaden

ICH - Zeit in der Natur

Corinna Fahnroth

Samstag, 27.11.2021, 14:30 - 16:30 Uhr

Klosterwald Kaufbeuren /

Parkplatz Trimm-dich-Pfad

Gebühr: 13,00 €

Ofť ist die Adventszeit sehr stressig. Die Vorbereitungen auf das Weihnachtsfest halten uns in Atem. Deko muss angebracht werden, Geschenke besorgt und eingepackt werden, das Essen muss geplant, vorbereitet und eingekauft werden, der richtige Weihnachtsbaum fehlt noch und und und...

Wie wäere es mit einer kleinen Auszeit aus der hektischen Vorweihnachtszeit?

Das Advents-Waldbaden lädt Sie zu zwei Stunden Entschleunigung und Durchatmen, zu zwei Stunden Besinnlichkeit im Wald ein!

Der aus Japan stammende Begriff

"Waldbaden" ist auch bekannt unter dem Namen "Shinrin-Yoku", der so viel bedeutet wie "die Atmosphäre des Waldes aufnehmen" oder "im Wald baden"

Neueste Forschungsergebnisse legen nahe, dass Waldaufenthalte die Herzfrequenz und Stresshormonpegel senken und darüber hinaus stärken das Immunsystem stärken. In einer kleinen Gruppe können Sie unter Anleitung über verschiedene Achtsamkeitsübungen ganz in den Wald eintauchen und bewusst entschleunigen. Entdecken Sie die Langsamkeit neu und erleben Sie den Wald einmal ganz anders.

Organisatorisches:

Bei gutem Wetter ist es besonders schön, jedoch stecken auch andere Witterungen voller spannender Sinneserfahrungen! Nur bei Wind ab Stärke 6 bzw. ab 39 km/h fällt die Veranstaltung aus.

Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung, Becher und kleinen Snack, kleines Handtuch und Sitzunterlage.

Das sollte zuhause bleiben: Hunde, Telefone und Uhren

Treffpunkt: Treffen: Klosterwald Kaufbeuren/ Parkplatz Trimm-dich-Pfad
Corinna Fahnroth, Diplom Pädagogin, Religionspädagogin, Supervisorin und Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Kursleiterin für Waldbaden – Achtsamkeit im Wald®

G046u

Adventliches Waldbaden

ICH - Zeit in der Natur

Corinna Fahnroth

1 Nachmittag, 18.12.2021

Samstag, 14:30 - 16:30 Uhr

Klosterwald Kaufbeuren / Parkplatz Trimm-dich-Pfad

Gebühr: 13,00 €

Weitere Infos siehe Kurs G045u.

Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung, Becher und kleinen Snack, kleines Handtuch und Sitzunterlage.

Das sollte zuhause bleiben: Hunde, Telefone und Uhren

Treffpunkt: Treffen: Klosterwald Kaufbeuren/ Parkplatz Trimm-dich-Pfad

Corinna Fahnroth, Diplom Pädagogin, Religionspädagogin, Supervisorin und Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Kursleiterin für Waldbaden – Achtsamkeit im Wald®

G050u

Gesundheitswanderung „Stärkung des Immunsystems“

Ute Vogel

1 Nachmittag, 23.09.2021

Donnerstag, 16:30 - 18:30 Uhr

Parkplatz am Hallenbad Jordanpark

Gebühr: 13,00 €

Beim Gesundheitswandern wird natürlich gewandert. Das Besondere passiert unterwegs: An schönen Plätzen in der Natur werden gemeinsam Übungen gemacht, die Koordination, Kraft, Ausdauer und Entspannung verbessern. Außerdem gibt es bei dieser Wanderung Tipps zur "Stärkung des Immunsystems".

Treffpunkt vor dem Hallenbad Jordanpark

Ute Vogel, DWV-Gesundheitswanderführerin

G051u

Gesundheitswanderung „Bewegung im Alltag“

Ute Vogel

1 Nachmittag, 07.10.2021

Donnerstag, 16:30 - 18:30 Uhr

beim Kraftwerk Bärensee Kaufbeuren-Hirschzell (Bärenseestraße)

Gebühr: 13,00 €

Beim Gesundheitswandern wird natürlich gewandert. Das Besondere passiert unterwegs: An schönen Plätzen in der Natur werden gemeinsam Übungen gemacht, die Koordination, Kraft, Ausdauer und Entspannung verbessern. Außerdem gibt es bei dieser Wanderung Tipps zum Thema „Bewegung im Alltag“.

Treffpunkt beim Kraftwerk Bärensee

Kaufbeuren-Hirschzell (Bärenseestraße)".

Ute Vogel, DWV-Gesundheitswanderführerin

G052u

Gesundheitswanderung "Unser Herz-Kreislauf-System"

Ute Vogel

1 Nachmittag, 21.10.2021

Donnerstag, 16:30 - 18:30 Uhr

Ecke Kolberger Straße/Leinauer Hang (beim Spielplatz)

Gebühr: 13,00 €

Beim Gesundheitswandern wird natürlich gewandert. Das Besondere passiert unterwegs: An schönen Plätzen in der Natur werden gemeinsam Übungen gemacht, die Koordination, Kraft, Ausdauer und Entspannung verbessern. Außerdem erhalten die Teilnehmer Informationen über unser Herz-Kreislauf-System.

Treffpunkt: Ecke Kolberger Str. /Leinauer Hang

Ute Vogel, DWV-Gesundheitswanderführerin

Fit & Fun

G070u

Spinning®

Dieter Koldas

13 Abende, 14.09.2021 - 14.12.2021

Dienstag, 20:00 - 21:00 Uhr

Via Sola, Osterhofstraße 7, 87600 Kaufbeuren,

Via Sola Raum 1 (1. Stock)

Gebühr: 91,00 €

An diesem Spinning-Kurs können alle teilnehmen. Freuen Sie sich auf ein gezieltes Training im Ausdauerbereich für das Herz-Kreislaufsystem, das sehr gelenkschonend ist. Gefahren wird in der Gruppe mit dynamischer Musik und tollem Rhythmus. Es reicht eine einfache Sportbekleidung, eine Trinkflasche und ein Handtuch. Ideal wäre zusätzlich noch eine Puls Uhr.

Es besteht die Möglichkeit nach Absprache auch in den Ferien zu trainieren. Dies wird mit den Teilnehmern in der ersten Stunde besprochen. Weitere Termine werden extra berechnet. Dieter Koldas, Spinning® Instructor

G075u

Zumba® - Fitness am Morgen

Jana Hübner

10 Vormittage, 20.09.2021 - 29.11.2021

Montag, 10:00 - 11:00 Uhr

Via Sola, Osterhofstraße 7, 87600 Kaufbeuren,

Via Sola Raum 2 (Erdgeschoss)

Gebühr: 67,00 €

Zumba® ist nach wie vor einer der beliebtesten Fitness-Trends in der Szene. Heiße lateinamerikanische Rhythmen und fetzige internationale Musik sind die mitreißende Grundlage für dieses Fitness-

Training, das Muskeln aufbaut, die Fettverbrennung anregt und das Herz-Kreislauf-System richtig in Schwung bringt. Für Zumba® muss man nicht tanzen können. Zu Salsa, Merengue, Reggaeton, Cumbia, Cha Cha & Co. bewegt man sich wie von selbst und hat jede Menge Spaß dabei.

Dieses dynamische Fitnesstraining beinhaltet auch kleine Sprünge und erfordert etwas Kondition.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, hallentaugliche Turnschuhe, evtl. Handtuch und etwas zu trinken.

Jana Hübner, Zumba®-Instructor

G079u

Online-Kurs: Zumba®

Jana Hübner

5 Abende, 24.09.2021 - 22.10.2021

Freitag, wöchentlich, 18:00 - 19:00 Uhr

Online-Kurs

Gebühr: 20,00 €

Zumba® ist nach wie vor einer der beliebtesten Fitness-Trends in der Szene. Heiße lateinamerikanische Rhythmen und fetzige internationale Musik sind die mitreißende Grundlage für dieses Fitness-Training, das Muskeln aufbaut, die Fettverbrennung anregt und das Herz-Kreislauf-System richtig in Schwung bringt. Für Zumba® muss man nicht tanzen können. Zu Salsa, Merengue, Reggaeton, Cumbia, Cha Cha & Co. bewegt man sich wie von selbst und hat jede Menge Spaß dabei. Dieses dynamische Fitnesstraining beinhaltet auch kleine Sprünge und erfordert etwas Kondition. Dieser Kurs findet online über Zoom statt. Sie erhalten nach der Anmeldung einen Link mit Zugangsdaten sowie weiteren Informationen zum Login.

Bitte zu Hause vorbereiten: Bequeme Sportkleidung, hallentaugliche Turnschuhe, evtl. Handtuch und etwas zu trinken.

Bei Interesse können weitere Termine gebucht werden. Bitte wenden Sie sich gerne an die vhs Kaufbeuren.

Jana Hübner, Zumba®-Instructor

G080u

Online-Kurs: Zumba®

Jana Hübner

5 Abende, 12.11.2021 - 10.12.2021

Freitag, wöchentlich, 18:00 - 19:00 Uhr

Online-Kurs

Gebühr: 20,00 €

Weitere Infos siehe Kurs G079u.

Bitte zu Hause vorbereiten: Bequeme Sportkleidung, hallentaugliche Turnschuhe, evtl. Handtuch und etwas zu trinken.

Jana Hübner, Zumba®-Instructor

G081u

Online-Kurs: Zumba®

Jana Hübner

5 Abende, 14.01.2022 - 11.02.2022

Freitag, wöchentlich, 18:00 - 19:00 Uhr

Online-Kurs

Gebühr: 20,00 €

Weitere Infos siehe Kurs G079u.

Bitte zu Hause vorbereiten: Bequeme Sportkleidung, hallentaugliche Turnschuhe, evtl. Handtuch und etwas zu trinken.

Jana Hübner, Zumba®-Instructor

G085u

"Fauler Hund"-Training

N.N.

12 Abende, 20.09.2021 - 13.12.2021

Montag, 19:30 - 20:30 Uhr

Via Sola, Osterhofstraße 7, 87600 Kaufbeuren,

Via Sola Raum 2 (Erdgeschoss)

Gebühr: 72,00 €

Mit Spaß, Musik und Bewegung wird der „faule Hund“ fit gemacht! Als Zirkeltraining bietet der Kurs ein gutes Konditionstraining. Es werden verschiedene Stationen nacheinander absolviert, die schwerpunktmäßig Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit trainieren. Das Training ist für alle geeignet und bringt richtig Spaß, denn jeder trainiert auf seinem eigenem Level!

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Getränk, Matte und Handtuch

Mirjam Klupp, Sportwissenschaftlerin M.A., diverse Fortbildungen

Gymnastik

G103u

Präventionsgymnastik

Gabriele Wild

6 Vormittage, 20.09.2021 - 25.10.2021

Montag, wöchentlich, 08:20 - 09:20 Uhr

Judohalle, Tänzelfestweg, 87600 Kaufbeuren

Gebühr: 34,00 €

Wir machen Übungen zur Stärkung der Muskulatur, Mobilisation der Gelenke sowie zur Anregung des Kreislaufsystems aus den Bereichen Wirbelsäulengymnastik, Pilates, Yoga, Beckenboden- und Venengymnastik sowie Faszientraining. Mit Kräftigungsübungen und Muskeldehnungen sowie einem Entspannungsteil ist der Kurs wunderbar geeignet zur Erhaltung und Steigerung Ihrer Vitalität und Beweglichkeit.

Präventionsgymnastik ist eine funktionelle Unterstützung zur Förderung Ihrer Gesundheit. Untermalt mit flotter Musik bringen wir Leichtigkeit und Freude in die eigene Bewegung.

Der Einsatz von Hilfsmitteln wie z.B. Overballs, Brasils, Hanteln, Theraband etc. sorgt für ein abwechslungsreiches Training.

Bitte mitbringen: Baumwollsocken (keine ABS-Socken!), Getränk und Handtuch

Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

G104u

Präventionsgymnastik

Gabriele Wild

5 Vormittage, 08.11.2021 - 13.12.2021

Montag, 08:20 - 09:20 Uhr

Judohalle, Tänzelfestweg, 87600 Kaufbeuren

Gebühr: 29,00 €

Weitere Infos siehe G103u.

Kein Kurstermin am 22.11.21

Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

G105u

Präventionsgymnastik

Gabriele Wild

6 Vormittage, 10.01.2022 - 14.02.2022

Montag, wöchentlich, 08:20 - 09:20 Uhr

Judohalle, Tänzelfestweg, 87600 Kaufbeuren

Gebühr: 34,00 €

Weitere Infos siehe G103u.

Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

G109u

Präventionsgymnastik

Fortgeschrittene

Gabriele Wild

6 Vormittage, 20.09.2021 - 25.10.2021

Montag, wöchentlich, 09:35 - 10:35 Uhr

Judohalle, Tänzelfestweg, 87600 Kaufbeuren

Gebühr: 34,00 €

Wir beginnen die Stunde mit leichten Aerobic-Grundschritten. Im Gymnastikteil machen wir Übungen aus den Bereichen Beckenboden- und WSG, Pilates, Yoga und Faszientraining. Untermalt mit flotter Musik erleben wir Spaß und Leichtigkeit in der eigenen Bewegung. Hilfsmittel wie z.B. Brasils, Overballs, Therabänder, Hanteln und Faszienrollen sorgen für abwechslungsreiche Stunden.

Bitte mitbringen: funktionelle Kleidung und Baumwollsocken (keine ABS-Socken!) tragen, Getränk und Handtuch.

Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

G110u

**Präventionsgymnastik
Fortgeschrittene**

Gabriele Wild

5 Vormittage, 08.11.2021 - 13.12.2021

Montag, 09:35 - 10:35 Uhr

Judohalle, Tänzelfestweg, 87600 Kaufbeuren

Gebühr: 29,00 €

Weitere Infos siehe G109u.

Kein Kurstermin am 22.11.21

Bei Corona-bedingtem Ausfall des

Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch-
bzw. weitergeführt.

G111u

**Präventionsgymnastik
Fortgeschrittene**

Gabriele Wild

6 Vormittage, 10.01.2022 - 14.02.2022

Montag, wöchentlich, 09:35 - 10:35 Uhr

Judohalle, Tänzelfestweg, 87600 Kaufbeuren

Gebühr: 34,00 €

Weitere Infos siehe G109u.

Bei Corona-bedingtem Ausfall des

Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch-
bzw. weitergeführt.

G115u

Präventive Wirbelsäulengymnastik

Jana Wintergerst

14 Vormittage, 23.09.2021 - 27.01.2022

Donnerstag, 08:30 - 09:30 Uhr

Judohalle, Tänzelfestweg, 87600 Kaufbeuren

Gebühr: 80,00 €

Kein Kurs am 14.10.2021!

Mobilisieren, kräftigen, dehnen - diese drei Trainingsbereiche sind wichtig, um die Funktion der Wirbelsäule zu verbessern. Über Mobilisierungsübungen werden Sie beweglicher, d.h. der schmerzfreie Bewegungsspielraum vergrößert sich. Die Kräftigungsübungen stärken die Muskulatur. So kann sie ihre Halte- und Bewegungsfunktion besser erfüllen und Gelenke sowie Wirbelsäule entlasten. Zum Abschluss des Trainings dienen Dehnungsübungen zur Entspannung der Muskulatur. Der Einsatz von Hilfsmitteln wie Hanteln, Thera-Band, Staby-Flex oder Overball sorgt für ein abwechslungsreiches Training. Bitte mitbringen: Baumwollsocken (keine ABS-Socken!) und Handtuch

Jana Wintergerst, Übungsleiterin für Gesundheitssport-Prävention

Jana Wintergerst, Übungsleiterin für Gesundheitssport-Prävention

Jana Wintergerst, Übungsleiterin für Gesundheitssport-Prävention

Jana Wintergerst, Übungsleiterin für Gesundheitssport-Prävention

G117u

**Präventive Wirbelsäulengymnastik -
60 plus**

Jana Wintergerst

14 Vormittage, 23.09.2021 - 27.01.2022

Donnerstag, 09:45 - 10:45 Uhr

Judohalle, Tänzelfestweg, 87600 Kaufbeuren

Gebühr: 80,00 €

Kein Kurs am 14.10.2021!

Mobilisieren, kräftigen, dehnen - diese drei Trainingsbereiche sind wichtig, um die Funktion der Wirbelsäule zu verbessern. Über Mobilisierungsübungen werden Sie beweglicher, d.h. der schmerzfreie Bewegungsspielraum vergrößert sich. Die Kräftigungsübungen stärken die Muskulatur; so kann sie ihre Halte- und Bewegungsfunktion besser erfüllen und Gelenke sowie Wirbelsäule entlasten. Zum Abschluss des Trainings dienen Dehnungsübungen zur Entspannung der Muskulatur. Der Einsatz von Hilfsmitteln wie Hanteln, Thera-Band, Staby-Flex oder Overball sorgt für ein abwechslungsreiches Training.

Dieser Kurs ist für Teilnehmer ab 60 Jahren. Bitte mitbringen: Baumwollsocken (keine ABS-Socken!) und Handtuch

Jana Wintergerst, Übungsleiterin für Gesundheitssport-Prävention

Jana Wintergerst, Übungsleiterin für Gesundheitssport-Prävention

G119u

**Präventive Wirbelsäulengymnastik -
70 plus**

Jana Wintergerst

14 Vormittage, 23.09.2021 - 27.01.2022

Donnerstag, 11:00 - 12:00 Uhr

Judohalle, Tänzelfestweg, 87600 Kaufbeuren

Gebühr: 80,00 €

Kein Kurs am 14.10.2021!

In diesem Kurs für Senioren bauen Sie auf schonende Weise Ihre Muskulatur auf, trainieren Ihre Koordination und erhalten Ihre Flexibilität. Besondere Aufmerksamkeit schenken wir der Wirbelsäule, der Tiefenmuskulatur und der Beckenbodenmuskulatur. Der Einsatz von Hilfsmitteln wie Thera-Band oder Overball sorgt für ein abwechslungsreiches Training. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer ab 70 Jahren. Bitte mitbringen: Baumwollsocken (keine ABS-Socken!) und Handtuch

Jana Wintergerst, Übungsleiterin für Gesundheitssport-Prävention

Jana Wintergerst, Übungsleiterin für Gesundheitssport-Prävention

Jana Wintergerst, Übungsleiterin für Gesundheitssport-Prävention

G123u

**Endlich wieder fit und aktiv!
Präventive Gymnastik für
(Wieder-)Einsteiger**

Janine Szymanski

6 Abende, 22.09.2021 - 27.10.2021

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

Jakob-Brucker-Gymnasium Haus D,
Neugablonzer Str. 40, Kaufbeuren, Raum:
Turnhalle EH1 (am Beachplatz)

Gebühr: 31,00 €

Mobilisieren, kräftigen, dehnen - diese drei Trainingsbereiche sind wichtig, um die Funktion der Wirbelsäule zu verbessern. Über Mobilisierungsübungen werden Sie beweglicher, d.h. der schmerzfreie Bewegungsspielraum vergrößert sich. Die Kräftigungsübungen stärken die Muskulatur, so kann sie ihre Halte- und Bewegungsfunktion besser erfüllen und Gelenke sowie Wirbelsäule entlasten. Zum Abschluss des Trainings dienen Dehnungsübungen zur Entspannung der Muskulatur. Der Einsatz von Hilfsmitteln wie Hanteln, Thera-Band, Staby-Flex oder Overball sorgt für ein abwechslungsreiches Training.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken oder Turnschuhe und Matte

Janine Szymanski, Group-Trainer

Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

G124u

**Endlich wieder fit und aktiv!
Präventive Gymnastik für
(Wieder-)Einsteiger**

Janine Szymanski

5 Abende, 10.11.2021 - 15.12.2021

Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr

Jakob-Brucker-Gymnasium Haus D,
Neugablonzer Str. 40, Kaufbeuren, Raum:
Turnhalle EH1 (am Beachplatz)

Gebühr: 26,00 €

Weitere Infos siehe Kurs G123u.

Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

G125u

**Endlich wieder fit und aktiv!
Präventive Gymnastik für
(Wieder-)Einsteiger**

Janine Szymanski

5 Abende, 12.01.2022 - 09.02.2022

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

Jakob-Brucker-Gymnasium Haus D,
Neugablonzer Str. 40, Kaufbeuren, Raum:
Turnhalle EH1 (am Beachplatz)

Gebühr: 26,00 €

Weitere Infos siehe Kurs G123u.

Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

G129u

**Endlich wieder fit und aktiv!
Präventive Gymnastik für
(Wieder-)Einsteiger**

Janine Szymanski

6 Abende, 22.09.2021 - 27.10.2021

Mittwoch, wöchentlich, 20:15 - 21:15 Uhr

Jakob-Brucker-Gymnasium Haus D,
Neugablonzer Str. 40, Kaufbeuren, Raum:
Turnhalle EH1 (am Beachplatz)

Gebühr: 31,00 €

Mobilisieren, kräftigen, dehnen - diese drei Trainingsbereiche sind wichtig, um die Funktion der Wirbelsäule zu verbessern. Über Mobilisierungsübungen werden Sie beweglicher, d.h. der schmerzfreie Bewegungsspielraum vergrößert sich. Die Kräftigungsübungen stärken die Muskulatur, so kann sie ihre Halte- und Bewegungsfunktion besser erfüllen und Gelenke sowie Wirbelsäule entlasten. Zum Abschluss des Trainings dienen Dehnungsübungen zur Entspannung der Muskulatur. Der Einsatz von Hilfsmitteln wie Hanteln, Thera-Band, Staby-Flex oder Overball sorgt für ein abwechslungsreiches Training.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken oder Turnschuhe und Matte

Janine Szymanski, Group-Trainer

Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

G130u

**Endlich wieder fit und aktiv!
Präventive Gymnastik für
(Wieder-)Einsteiger**

Janine Szymanski

5 Abende, 10.11.2021 - 15.12.2021

Mittwoch, 20:15 - 21:15 Uhr

Jakob-Brucker-Gymnasium Haus D,
Neugablonzer Str. 40, Kaufbeuren, Raum:
Turnhalle EH1 (am Beachplatz)

Gebühr: 26,00 €

Weitere Infos siehe Kurs G129u.

Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

G131u

**Endlich wieder fit und aktiv!
Präventive Gymnastik für
(Wieder-)Einsteiger**

Janine Szymanski

5 Abende, 12.01.2022 - 09.02.2022

Mittwoch, wöchentlich, 20:15 - 21:15 Uhr

Jakob-Brucker-Gymnasium Haus D,
Neugablonzer Str. 40, Kaufbeuren, Raum:
Turnhalle EH1 (am Beachplatz)

Gebühr: 26,00 €

Weitere Infos siehe Kurs G129u.

Bei Corona-bedingtem Ausfall des
Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch-
bzw. weitergeführt.

G135u

Präventive Wirbelsäulengymnastik

Elke Lang

15 Abende, 23.09.2021 - 27.01.2022

Donnerstag, 20:15 - 21:15 Uhr

DAV Kaufbeuren-Gablonz, Kletterzentrum,
Buronstr. 99 (beim DAV-Kletterturm), 87600
Kaufbeuren

Gebühr: 86,00 €

Präventive Wirbelsäulengymnastik ist ein
gezieltes Muskelaufbautraining basierend
auf den Prinzipien der funktionellen Gymnastik
und zielt vorrangig auf die Gesunderhaltung
der Wirbelsäule.Durch das spezifische Programm werden die
passiven Bestandteile der Wirbelsäule vor
mechanischer Überlastung geschützt. Diese
Schutzfunktion kann nur eine Muskulatur
erfüllen, die sowohl kräftig als auch dehnfähig
ist. Zusätzlich zu einer Grundorientierung in
den Bereichen Haltungsaufbau, Rückenschule,
Stabilisations- und Mobilisationsübungen
sowie begleitendes Kraft- und Dehntraining
werden auch die Themen Lockerung der
Muskulatur und Entspannung vermittelt.
Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung,
Turnschuhe, ABS-Socken, Isomatte und
Handtuch.Elke Lang, Trainerin für Aerobic, Gesundheits-
und Präventionssport

G137u

Rückentraining - sanft und effektiv

Sigrid Jahn

6 Vormittage, 27.09.2021 - 08.11.2021

Montag, 08:30 - 09:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 34,00 €

Spezielle Übungen zur Mobilisation,
Kräftigung, Dehnung sowie
Körperwahrnehmung verbessern die gesamte
Muskulatur.Es wird gegen Verspannungen, Verkürzungen
und muskuläre Dysbalancen vorgegangen
bzw. denen präventiv entgegengewirkt.Alltagsrelevante Muskeln werden gekräftigt
und in die ursprüngliche Länge gebracht. Die
Wirbelsäule wird aufgerichtet und stabilisiert.
Abschließend erfolgt eine Entspannung-
seinheit. Wir arbeiten mit Kleingeräten, wie
Hanteln, Bändern, Stab oder eigenem
Körperwiderstand.Sie benötigen eine Unterlage, Handtuch, und
etwas zum Trinken.

Bitte kommen Sie in bequemer

Trainingskleidung und wegen der Fußstabilität
in Sportschuhen zum Training.Sigrid Jahn, Medizinische Fitnesstrainerin ÜL
Prävention GesundheitssportBei Corona bedingtem Ausfall wird der Kurs
online durch- bzw. weitergeführt.Bitte vorbereiten: Baumwollsocken (keine
ABS-Socken!) und HandtuchBei Anmeldung an einen Kurs, der per Video-
Konferenz-System abgehalten werden muss
(Corona-Pandemie-Maßnahme), erklärt sich
der Kursteilnehmer mit den
Nutzerbedingungen der im Kurs verwendeten
Plattformlösung einverstanden.

G144u

Sanftes Rückentraining

Stephanie Rottach

6 Vormittage, 24.09.2021 - 29.10.2021

Freitag, wöchentlich, 10:30 - 11:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 34,00 €

Beginnend mit einem kleinen, leichten Warm-
up gehen wir über zu lockeren rumpfstabilisie-
renden Bodenübungen, Kräftigungsübungen,
Aktivierung der Tiefenmuskulatur und intensi-
ven Dehnung. Ein erholsamer und entspannter
Abschluss rundet die Stunde ab. Für Jung und
Alt sowie für Anfänger und Fortgeschrittene.
Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung,
Handtuch, Matte, Getränke sowie eine warme
Jacke oder DeckeBei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenz-
unterrichts wird der Kurs online durch- bzw.
weitergeführt.

G145u

Sanftes Rückentraining

Stephanie Rottach

6 Vormittage, 12.11.2021 - 17.12.2021

Freitag, wöchentlich, 10:30 - 11:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 34,00 €

Weitere Infos siehe Kurs G144u.

Bei Corona-bedingtem Ausfall des
Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch-
bzw. weitergeführt.

G146u

Sanftes Rückentraining

Stephanie Rottach

5 Vormittage, 14.01.2022 - 11.02.2022

Freitag, wöchentlich, 10:30 - 11:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 28,00 €

Weitere Infos siehe Kurs G144u.

Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

G150u

Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

Stephanie Rottach

6 Vormittage, 24.09.2021 - 29.10.2021

Freitag, wöchentlich, 09:15 - 10:15 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 34,00 €

Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining. Das Training strafft die Muskulatur, verbessert die Rumpfstabilität, Koordinaten und das Gleichgewicht.

Die Übungen sind eine Mischung aus Kräftigung und Dehnung, zielen vor allem auf eine Stärkung der Körpermitte und eine Stabilisierung der idealen Körperhaltung.

Die Trainings-Methode eignet sich für alle Menschen jeglichen Alters.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Matte, Turnschuhe und Handtuch

Stephanie Rottach, Pilates-Trainerin

Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

G151u

Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

Stephanie Rottach

6 Vormittage, 12.11.2021 - 17.12.2021

Freitag, wöchentlich, 09:15 - 10:15 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 34,00 €

Weitere Infos siehe Kurs G150u.

Bei Corona-bedingtem Ausfall des

Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

G152u

Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

Stephanie Rottach, Pilates-Trainerin

5 Vormittage, 14.01.2022 - 11.02.2022

Freitag, wöchentlich, 09:15 - 10:15 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 28,00 €

Weitere Infos siehe Kurs G150u.

Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

G156u

Pilates für Anfänger und Wiedereinsteiger

Manuela Gebhardt

6 Abende, 23.09.2021 - 28.10.2021

Donnerstag, wöchentlich, 18:30 - 19:30 Uhr

Via Sola, Osterhofstraße 7,

Raum 2 (Erdgeschoss)

Gebühr: 40,00 €

Pilates ist gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Mit Pilates werden Sie fitter und beweglicher, können Ihre Wirbelsäule und Gelenke stabilisieren und Ihre Körperhaltung verbessern. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren.

Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Socken und Getränk

G157u

Pilates für Anfänger und Wiedereinsteiger

Manuela Gebhardt

6 Abende, 11.11.2021 - 16.12.2021

Donnerstag, wöchentlich, 18:30 - 19:30 Uhr

Via Sola, Osterhofstraße 7

Raum 2 (Erdgeschoss)

Gebühr: 40,00 €

Weitere Infos siehe Kurs G156u.

G158u

Pilates für Anfänger und Wiedereinsteiger

Manuela Gebhardt

5 Abende, 13.01.2022 - 10.02.2022

Donnerstag, wöchentlich, 18:30 - 19:30 Uhr

Via Sola, Osterhofstraße 7,

Raum 2 (Erdgeschoss)

Gebühr: 33,00 €

Weitere Infos siehe Kurs G156u.

G162u

Pilates Flow

Manuela Gebhardt

12 Abende, 21.09.2021 - 14.12.2021

Dienstag, 19:00 - 20:00 Uhr

Beethovensschule, Gartenweg 22 Kaufbeuren,

Turnhalle

Gebühr: 68,00 €

Pilates Flow ist ein Ganzkörpertraining, es vereint Pilates, Yoga, Atmung und Elemente des Athletiktrainings. Trainiert werden

Stabilität, Koordination, Beweglichkeit und Regeneration.

Das Training ist für alle geeignet.

Bitte mitbringen: Handtuch, Matte, bequeme Kleidung, Socken und Getränk

G164u

Pilates Flow

N.N.

12 Abende, 20.09.2021 - 13.12.2021

Montag, 18:30 - 19:30 Uhr

Via Sola, Osterhofstraße 7, 87600 Kaufbeuren,
Via Sola Raum 2 (Erdgeschoss)

Gebühr: 72,00 €

Pilates Flow ist ein barfußorientiertes Ganzkörpertraining. Es vereint ein ausgearbeitetes Workout aus Pilates, Thai Chi, Yoga, Atmung und Meditation zu passender Musik! In unseren Trainingseinheiten wird Stabilisation, Aufrichtung und Regeneration trainiert. Dadurch können Sie ein wacheres Bewusstsein für Ihren Körper erlangen, fitter werden und körperliche Blockaden lösen. Das Training ist für alle geeignet - Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Bitte mitbringen: Handtuch, Matte, bequeme Kleidung, Socken und Getränk
Mirjam Klupp, Sportwissenschaftlerin M.A.,
diverse Fortbildungen

G166u

Fit und vital - Gymnastik am Vormittag

Jana Wintergerst

14 Vormittage, 21.09.2021 - 18.01.2022

Dienstag, 08:15 - 09:15 Uhr

Judohalle, Tänzelfestweg, 87600 Kaufbeuren

Gebühr: 80,00 €

Für alle, die fit und beweglich werden oder bleiben wollen.

In diesem Kurs bauen Sie auf schonende Weise Ihre Muskulatur auf, trainieren Ihre Koordination und erhalten Ihre Flexibilität. Besondere Aufmerksamkeit schenken wir der Wirbelsäule, der Tiefenmuskulatur und der Beckenbodenmuskulatur. Der Einsatz von Hilfsmitteln wie Thera-Band, Staby-Flex oder Overball sorgt für ein abwechslungsreiches Training.

Bitte mitbringen: Baumwollsocken (keine ABS-Socken!) und Handtuch

Jana Wintergerst, Übungsleiterin für
Gesundheitssport-Prävention

G168u

Fit und vital -Gymnastik am Vormittag - 60 plus

Jana Wintergerst

14 Vormittage, 21.09.2021 - 18.01.2022

Dienstag, 10:45 - 11:45 Uhr

Judohalle, Tänzelfestweg, Kaufbeuren

Gebühr: 80,00 €

Für alle, die fit und beweglich werden oder bleiben wollen. In diesem Kurs bauen Sie auf schonende Weise Ihre Muskulatur auf, trainieren Ihre Koordination und erhalten Ihre Flexibilität.

Besondere Aufmerksamkeit schenken wir der Wirbelsäule, der Tiefenmuskulatur und der Beckenbodenmuskulatur. Der Einsatz von Hilfsmitteln wie Thera-Band, Staby-Flex oder Overball sorgt für ein abwechslungsreiches Training.

Bitte mitbringen: Baumwollsocken (keine ABS-Socken!) und Handtuch

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer ab 60 Jahren.

Jana Wintergerst, Übungsleiterin für
Gesundheitssport-Prävention

G170u

Bodystyling

Jana Wintergerst

14 Vormittage, 21.09.2021 - 18.01.2022

Dienstag, 09:30 - 10:30 Uhr

Judohalle, Tänzelfestweg, Kaufbeuren

Gebühr: 80,00 €

Ziel des Kurses ist die Kräftigung und Straffung der Problemzonen und der Tiefenmuskulatur, die eine große Rolle für Figur und Haltung spielen.

Bei fetziger Musik werden einfache, aber effektive Übungen durchgeführt. Der Einsatz von Hilfsmitteln wie Hanteln, Thera-Band oder Overball sorgt für ein abwechslungsreiches Training.

Bitte mitbringen: Baumwollsocken (keine ABS-Socken!) und Handtuch

Jana Wintergerst, Übungsleiterin für
Gesundheitssport-Prävention

G173u

Bodystyling

Elke Lang

15 Abende, 23.09.2021 - 27.01.2022

Donnerstag, 17:45 - 18:45 Uhr

DAV Kaufbeuren-Gablonz, Kletterzentrum,
Buronstr. 99 (beim DAV-Kletterturm),

Gebühr: 86,00 €

Ein effektives Ganzkörpertraining zur Stärkung und Straffung der Muskulatur im Bereich Po, Beine, Arme und Bauch. Mitreißende Musik sorgt für ein kurzweiliges Training, bei dem der Spaß einen hohen Stellenwert hat. Einfache Übungen mit verschiedenen Hilfsmitteln führen zu spür- und sichtbaren Verbesserungen der Figur und der Körperhaltung.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung,
Matte, Turnschuhe und Handtuch

Elke Lang, Trainerin für Aerobic, Gesundheits-
und Präventionssport

G175u

Bodystyling

Elke Lang

15 Abende, 23.09.2021 - 27.01.2022

Donnerstag, 19:00 - 20:00 Uhr

DAV Kaufbeuren-Gablonz, Kletterzentrum,
Buronstr. 99 (beim DAV-Kletterturm),

Gebühr: 87,00 €

Ein effektives Ganzkörpertraining zur Stärkung und Straffung der Muskulatur im Bereich Po, Beine, Arme und Bauch. Mitreißende Musik sorgt für ein kurzweiliges Training, bei dem der Spaß einen hohen Stellenwert hat. Einfache Übungen mit verschiedenen Hilfsmitteln führen zu spür- und sichtbaren Verbesserungen der Figur und der Körperhaltung.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Matte, Turnschuhe und Handtuch

Elke Lang, Trainerin für Aerobic, Gesundheits- und Präventionssport

G177u

Bodyforming

Gabriele Wild

6 Abende, 23.09.2021 - 28.10.2021

Donnerstag, wöchentlich, 17:30 - 18:30 Uhr

Via Sola, Osterhofstraße 7,

Raum 2 (Erdgeschoss)

Gebühr: 38,00 €

Das optimale Ganzkörpertraining, das die Muskeln kräftigt und das Gewebe strafft. Bauch, Beine und Po werden gezielt trainiert.

Bei flotter Musik erleben wir Spaß und

Leichtigkeit in der eigenen Bewegung.

Hilfsmittel wie z.B. Overballs, Steps und

Gymnastikbänder sorgen für ein

abwechslungsreiches Training.

Bitte mitbringen: Matte, funktionelle, bequeme Kleidung, Sportschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen

G178u

Bodyforming

Gabriele Wild

6 Abende, 11.11.2021 - 16.12.2021

Donnerstag, wöchentlich, 17:30 - 18:30 Uhr

Via Sola, Osterhofstraße 7, Raum 2

(Erdgeschoss)

Gebühr: 38,00 €

Weitere Infos siehe Kurs G177u

Bitte mitbringen: Matte, funktionelle, bequeme Kleidung, Sportschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen

G179u

Bodyforming

Gabriele Wild

6 Abende, 13.01.2022 - 17.02.2022

Donnerstag, wöchentlich, 17:30 - 18:30 Uhr

Via Sola, Osterhofstraße 7

Raum 2 (Erdgeschoss)

Gebühr: 38,00 €

Weitere Infos siehe Kurs G177u

Bitte mitbringen: Matte, funktionelle, bequeme Kleidung, Sportschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen

G190u

Faszientraining

Gabriele Wild

5 Vormittage, 16.10.2021 - 05.02.2022

Samstag, 09:30 - 11:30 Uhr

Judohalle, Tänzelfestweg, Kaufbeuren

Gebühr: 63,00 €

Faszientraining beschreibt eine Trainingsmethode zur gezielten Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes - der Faszien.

Regelmäßiges Training kann helfen, Schmerzen durch verklebte und verhärtete Faszien zu lösen. Die Arbeit am Bindegewebe soll die Beweglichkeit fördern, Schmerzen und Erkrankungen der Muskeln und Gelenke mildern und vorbeugen.

Die Doppelstunden sind aufgebaut mit praktischen Übungen, theoretischem Wissen, einer kleinen Pause sowie einem Entspannungsteil.

Termine: 16.10./13.11./11.12.2021 sowie 15.01. und 05.02.2022

Bitte bequeme Kleidung, Getränk, Handtuch und Baumwollsocken mitbringen.

G192u

Laufschule und Faszientraining

Mirjam Klupp

1 Vormittag, 23.10.2021

Samstag, 09:30 - 12:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 24,00 €

Wie arbeiten Faszien beim Laufen? Im Kurs erhalten Sie eine Einführung zum Thema Faszien und trainingswissenschaftliche Tipps zu Faszien beim Laufen, Körperhaltung, Lauftechnik, Kooperation und Rhythmusschulung. Außerdem werden Übungen zur Selbstkorrektur gezeigt.

Der Kurs richtet sich an alle Freizeitsportler, sowohl erfahrene als auch neue Läufer.

Mirjam Klupp, Sportwissenschaftlerin M.A., diverse Fortbildungen

Dieser Kurs kann entsprechend der Coronamaßnahmen auch online angeboten werden.

G194u

Faszien trainieren und gezielt tapen

Mirjam Klupp

1 Vormittag, 13.11.2021

Samstag, 10:00 - 12:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 16,00 €
Dieser Kurs kombiniert einzigartig
Faszientraining mit präventiven Tapen für
Sport und Alltag!
Der Kurs erläutert was Faszien sind, was es
alles für Trainingsarten gibt und wie man bei
möglichen Beschwerden oder Schmerzen sich
mit diesem Training helfen kann.
Zusätzlich kann ein präventives Tapen diese
Beschwerdestellen stabilisieren oder
entspannen.
Tapetechniken werden hier für zuhause
angeleitet! Thematisiert beim Tapen werden
Knie, Schultern, Nacken und
Lendenwirbelsäule.
Bitte mitbringen: Faszienrolle und
Tapematerial
Mirjam Klupp, Sportwissenschaftlerin M.A.,
diverse Fortbildungen
Bei Corona-bedingtem Ausfall des
Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch-
bzw. weitergeführt.

Resilienz und Achtsamkeit

G202u
**Resilienztraining für Frauen - Die
eigene innere Stärke erkennen und
fördern**

Dr. Amparo Valdes-Stauber
3 Vormittage, 09.11.2021 - 23.11.2021
Dienstag, wöchentlich, 10:30 - 12:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 27,00 €
Resilienz ist die innere Stärke, die seelische
Widerstandskraft. Resiliente Menschen können
erfolgreich mit Belastungen umgehen. Diese
Fähigkeit wird in der Kindheit angelegt, aber
auch im Erwachsenenalter kann die seelische
Widerstandskraft trainiert und gestärkt werden.
An drei Vormittagen werden die sieben
Resilienzfaktoren erklärt. Die
Kursteilnehmerinnen werden sich der eigenen
Ressourcen bewusst und erfahren durch Tests
und Übungen, wie sie ihre eigene psychische
Widerstandskraft bewusst und gezielt stärken
können. Aktivierende und entspannende
Elemente runden das Programm ab.
Bitte denken Sie an bequeme Kleidung, evtl.
warme Socken 4 € Materialkosten werden am
1. Kurstag eingesammelt.
Dr. med. Amparo Valdes-Stauber,
Gesundheits-Coach, Resilienzberaterin

G204u
Achtsamkeitstraining

Gabriela Rössner
5 Abende, 30.09.2021 - 28.10.2021
Donnerstag, wöchentlich, 17:15 - 18:15 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 27,00 €
In der Stille hörst du die Stimme deines
Herzens-
Achtsamkeit bedeutet, im gegenwärtigen
Augenblick bewusst aufmerksam zu sein, ohne
zu urteilen. Machen Sie sich selbst ein
Geschenk und genießen Sie eine wohltuende
Zeit zum Innehalten und zur Entschleunigung.
Indem Sie sich selbst Aufmerksamkeit
schenken, entsteht Raum für Akzeptanz,
Gelassenheit und Entspannung sowie der
Zugang zu einer liebevollen, entspannten und
wertfreien Begegnung mit sich selbst und
somit auch mit anderen.
In diesem Kurs lernen Sie verschiedene
Möglichkeiten der Achtsamkeit kennen und
trainieren die Wahrnehmung für Körper,
Emotionen und Gedanken.
Die Übungen unterstützen Sie dabei,
Anspannung und Stress abzubauen und die
eigene Wahrnehmung zu sensibilisieren.
Durch regelmäßiges Training können Sie in
belastenden Momenten Ruhe bewahren,
leichter bei sich bleiben und ausgeglichener
sein.
Die Übungen werden in der Gruppe angeleitet
und können im Alltag sehr gut integriert
werden.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte
und Getränk.
Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenz-
unterrichts wird der Kurs online durch- bzw.
weitergeführt.

G208u
**Gestärkt durch meinen eigenen
Atem**

Inge Blohm
8 Abende, 22.09.2021 - 24.11.2021
Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr
Praxis Blohm, Anemonenstr. 23, 87600
Kaufbeuren
Gebühr: 100,00 €
Atemarbeit ist eine natürliche Möglichkeit, sich
ganzheitlich zu entspannen. Durch Bewegung
und Berührung, im Tönen und in der Stille wird
der Körper erfahren und die Lebendigkeit des
Atems erlebt. Dabei werden nicht mehr
wahrgenommene Bereiche wiederbelebt,
Blockaden und Muskelverspannungen können
sich lösen und die Seele bekommt Raum.
Bewusstes Hinspüren ermöglicht es, die
Sprache des eigenen Körpers zu verstehen!
So wird auf dem Atem-Weg körperliches und

seelisches Wohlbefinden, innere Ruhe, mehr Gelassenheit und Freude gefunden, während die selbstheilenden Kräfte geweckt werden. Der eigene erfahrene Atem schenkt Wohlbefinden und verbindet uns mit der eigenen Lebenskraft. Die angebotenen, einfachen Atemübungen sind eine Unterstützung im Alltag.
Kleingruppe, max. 4 Teilnehmer
Bitte mitbringen: Wolldecke, warme Socken und bequeme Kleidung.
Inge Friederike Blohm, Atemtherapeutin (AFA)®

G210u

Atempause

Inge Blohm
Samstag, 27.11.2021, 10:00 - 13:00 Uhr
Praxis Blohm, Anemonenstr. 23, 87600 Kaufbeuren
Gebühr: 27,00 €
Wieder einmal durchatmen können! Kennen Sie diese Sehnsucht?
Atem und Bewegung - eine Pause im Alltag, in der wir uns bewusst Zeit nehmen für uns selbst. Die Atemarbeit ist eine natürliche Möglichkeit, sich ganzheitlich zu entspannen, nach innen zu lauschen auf den eigenen Atemrhythmus, um der Atempause Raum zu geben. Durch Bewegung und Berührung, im Tönen und in der Stille wird der Körper erfahren und die Lebendigkeit des Atems erlebt. Der erfahrene Atem schenkt Wohlbefinden und führt uns in die Ruhe und Gelassenheit.
Der Atem ist der Weg zu uns selbst, er verbindet uns mit der eigenen Lebenskraft. Die angebotenen Atemübungen sind eine Unterstützung im Alltag.
Kleingruppe, max. 4 Teilnehmer
Bitte mitbringen: Wolldecke, warme Socken und bequeme Kleidung.
Inge Friederike Blohm, Atemtherapeutin (AFA)®

G213u

Selbstfürsorge in Kürze

Iris Evi Kettner
Mittwoch, 29.09.2021, 14:00 - 15:30 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 8,00 €
Wer kennt das nicht: Wir kümmern uns um alle anderen, nur wir selbst bleiben oft auf der Strecke. In diesem kurzen Workshop lernen Sie ein paar kleine Übungen kennen, die Sie jederzeit anwenden können, um sich selbst etwas Gutes zu tun.
Bitte mitbringen: Matte, warme Socken, evtl. Stift und Schreibblock

Iris Evi Kettner, Psychotherapeutische Heilpraktikerin, Entspannungs-, Gesprächs- und Traumatherapie, Mentalcoaching

Wege zur Entspannung

G222u

Yoga für Anfänger

Michael Prochno
15 Vormittage, 21.09.2021 - 25.01.2022
Dienstag, 08:30 - 09:45 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 98,00 €
Mit ruhigen, gezielten Übungen und Haltungen erleben Sie eine sanfte Lockerung, Dehnung und Entspannung Ihres Körpers. Der sorgsame Umgang mit sich selbst bringt eine wohltuende Beweglichkeit, aktiviert die Atmung, den Kreislauf und stärkt die Abwehrkraft und die Gesundheit des ganzen Menschen. Eine Ausgangsposition, die es uns möglich macht, geistige Aspekte wie Zufriedenheit, Freude und Kraft zu verwirklichen.
Bitte mitbringen: Matte, Decke oder Übungsmatte, warme bequeme Kleidung, Sitz- und Liegehilfen wie Kissen und Meditationshocker.
Michael Prochno, Yogalehrer BDY/EYU, Trainer in tibetischer Psychologie und Philosophie

G224u

Hatha-Yoga für Fortgeschrittene Philosophie und Praxis im klassischen Hatha Yoga

Michael Prochno
15 Vormittage, 21.09.2021 - 25.01.2022
Dienstag, 10:00 - 11:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 78,00 €
Mit ruhigen, gezielten Übungen und Haltungen erleben Sie eine sanfte Lockerung, Dehnung und Entspannung Ihres Körpers. Der sorgsame Umgang mit sich selbst, bringt eine wohltuende Beweglichkeit, aktiviert die Atmung, den Kreislauf und stärkt die Abwehrkraft und die Gesundheit des ganzen Menschen. Eine Ausgangsposition, die es uns möglich macht, geistige Aspekte wie Zufriedenheit, Freude und Kraft zu verwirklichen.
Bitte mitbringen: Matte, Decke oder Übungsmatte, warme bequeme Kleidung, Sitz- und Liegehilfen wie Kissen und Meditationshocker.
Michael Prochno, Yogalehrer BDY/EYU, Trainer in tibetischer Psychologie und Philosophie

G226u

Yoga für Anfänger - Schnupperkurs

Michael Prochno

6 Vormittage, 22.09.2021 - 27.10.2021

Mittwoch, wöchentlich, 08:15 - 09:15 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 36,00 €

Mit ruhigen, gezielten Übungen und Haltungen erleben Sie eine sanfte Lockerung, Dehnung und Entspannung Ihres Körpers. Der sorgsame Umgang mit sich selbst bringt eine wohltuende Beweglichkeit, aktiviert die Atmung, den Kreislauf und stärkt die Abwehrkraft und die Gesundheit des ganzen Menschen. Eine Ausgangsposition, die es uns möglich macht, geistige Aspekte wie Zufriedenheit, Freude und Kraft zu verwirklichen.

Dieser Schnupperkurs richtet sich an alle, die Yoga einmal ausprobieren möchten.

Bitte mitbringen: Matte, Decke oder Übungsmatte, warme bequeme Kleidung, Sitz- und Liegehilfen wie Kissen und Meditationshocker.

Michael Prochno, Yogalehrer BDY/EYU, Trainer in tibetischer Psychologie und Philosophie

G228u

Hatha-Yoga für Anfänger

Michael Prochno

15 Vormittage, 22.09.2021 - 02.02.2022

Mittwoch, 09:30 - 10:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 78,00 €

Mit ruhigen, gezielten Übungen und Haltungen erleben Sie eine sanfte Lockerung, Dehnung und Entspannung Ihres Körpers. Der sorgsame Umgang mit sich selbst, bringt eine wohltuende Beweglichkeit, aktiviert die Atmung, den Kreislauf und stärkt die Abwehrkraft und die Gesundheit des ganzen Menschen. Eine Ausgangsposition, die es uns möglich macht, geistige Aspekte wie Zufriedenheit, Freude und Kraft zu verwirklichen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke oder Übungsmatte, warme bequeme Kleidung, Sitz- und Liegehilfen wie Kissen und Meditationshocker.

Michael Prochno, Yogalehrer BDY/EYU, Trainer in tibetischer Psychologie und Philosophie

G231u

Yoga für Fortgeschrittene

Erika Knobloch

15 Abende, 20.09.2021 - 24.01.2022

Montag, 17:45 - 19:15 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 117,00 €

Vorkenntnisse: Für Teilnehmer, die bereits Yoga geübt bzw. praktiziert haben. Durch regelmäßiges Üben führt Yoga uns zur Harmonie von Körper, Geist und Seele. Wir üben kraftvolle, schwungvolle, lebendige Elemente, sowie sanfte und ausgleichende Bewegungsformen.

Erika Knobloch, Yoga-Lehrerin (BDY)

Bitte mitbringen: Matte

Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

G233u

Yoga für Senioren - Fortgeschrittene

Erika Knobloch

15 Nachmittage, 20.09.2021 - 24.01.2022

Montag, 15:30 - 16:30 Uhr

K. Rössler, Jägerstraße 7, 87600 Kaufbeuren-Neugablonz, Gymnastikraum/Entspannung

Gebühr: 78,00 €

Vorkenntnisse: Für Teilnehmer, die bereits Yoga geübt bzw. praktiziert haben.

Mit ruhigen, gezielten Übungen und Haltungen erleben Sie eine sanfte Lockerung, Dehnung und Entspannung Ihres Körpers.

Die Atem-Achtsamkeit und die geführten Entspannungsübungen lassen Ihren vielbeschäftigten Geist ruhiger werden.

Bitte mitbringen: Decke und Übungsmatte, bequeme warme Kleidung.

Erika Knobloch, Yoga-Lehrerin (BDY)

G235u

Yoga für Fortgeschrittene

Erika Knobloch

15 Nachmittage, 21.09.2021 - 25.01.2022

Dienstag, 16:30 - 17:45 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 98,00 €

Vorkenntnisse: Für Teilnehmer, die bereits Yoga geübt haben. Yoga bringt uns in Harmonie von Körper, Geist und Seele. Wir üben kraftvolle, schwungvolle, lebendige Elemente, sowie sanfte und ausgleichende Bewegungsformen.

Erika Knobloch, Yoga-Lehrerin (BDY)

Bitte mitbringen: Matte

G237u

Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Erika Knobloch

15 Abende, 21.09.2021 - 25.01.2022

Dienstag, 18:10 - 19:40 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 117,00 €

Durch regelmäßiges Üben führt Yoga uns zur Harmonie von Körper, Geist und Seele. Wir

üben kraftvolle, schwingvolle, lebendige Elemente, sowie sanfte und ausgleichende Bewegungsformen.

Erika Knobloch, Yoga-Lehrerin (BDY) Bitte mitbringen: Matte

G242u

Stärke deine Kraft - Hatha-Yoga für Geübte und Einsteiger

Marika Metz

12 Abende, 20.09.2021 - 13.12.2021

Montag, 19:30 - 21:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 87,00 €

In unserer schnelllebigen und leistungsorientierten Zeit verlieren wir oft den Kontakt zu uns selbst, werden unruhig und getrieben. Deshalb ist es wichtig, immer wieder Oasen der Ruhe und Entspannung zu finden, um sich wieder zu besinnen und die eigenen Bedürfnisse zu spüren. Yoga ist so eine Oase, die Ihren Körper und Geist stärken und ausrichten kann, denn die bewusste Verbindung von Bewegung, Atmung und Entspannung führt wieder zu mehr Ausgeglichenheit, innerer Ruhe, Sensibilität, Konzentration und Kreativität. Yoga, das ist wissenschaftlich erwiesen, stabilisiert das innere Gleichgewicht und steigert das körperliche und seelische Wohlbefinden. Wir üben entspannende, langsame wie auch kraftvolle Yogahaltungen im Einklang mit der Atmung und legen die Konzentration auf den Augenblick...

Erfahre die Kraft durch wechselnde Yogahaltungen, Atemübungen und genieße am Ende jeder Stunde eine Entspannungsreise, um dein Herz zu öffnen und somit den unvermeidlichen Hindernissen im Leben mutig und humorvoll zu begegnen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Socken.

Marika Metz, Yogalehrerin

G245u

Hatha-Yoga für Anfänger und Geübte - Yogasanas für Körper, Geist und Seele

N.N.

12 Abende, 21.09.2021 - 14.12.2021

Dienstag, 18:15 - 19:30 Uhr

DAV Kaufbeuren-Gablonz, Kletterzentrum,

Buronstr. 99 (beim DAV-Kletterturm),

Kaufbeuren

Gebühr: 78,00 €

Im Unterricht werden die Übenden durch Bausteinübungen an klassische Yoga-Asanas herangeführt. Verbunden mit der Übung von Achtsamkeit können emotionale Kompetenzen, die Wahrnehmung sowie unsere

Leistungsfähigkeit verbessert werden. Yoga kann uns helfen, zur Ruhe zu kommen und uns einzulassen auf dem Weg zu uns selbst, zu unserer Mitte.

Bitte mitbringen: Decke und Yogamatte, bequeme Kleidung, Sitz- und Liegehilfen wie Kissen, Keile oder anderes.

G247u

Hatha-Yoga für Anfänger und Geübte - Yogasana für Körper, Geist und Seele

N.N.

12 Abende, 21.09.2021 - 14.12.2021

Dienstag, 19:45 - 21:00 Uhr

DAV Kaufbeuren-Gablonz, Kletterzentrum, Buronstr. 99 (beim DAV-Kletterturm), Kaufbeuren

Gebühr: 78,00 €

Weitere Infos siehe Kurs G245u

G250u

Samara-Yoga für Anfänger und Geübte

Achtsamkeit in Bewegung

Bettina Wetzel

15 Abende, 06.10.2021 - 16.02.2022

Mittwoch, 19:30 - 20:45 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 98,00 €

Das Samara-Yoga ist eine uralte sanfte Bewegungskunst. Es beinhaltet auch moderne Elemente wie Stretching oder Entspannungsübungen.

Eine Übungsstunde im Samara Yoga folgt einer festen Struktur, mit Dehnübungen, einfachen meditativen und dynamischen Bewegungen sowie Ruhephasen, die jeweils von Musik begleitet werden und die Teilnehmenden zur Ruhe, Konzentration und Entspannung führen. Diese Bewegungen können in jedem Alter und ohne Vorkenntnisse erlernt werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Matte und warme, rutschfeste Socken.

Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

G252u

Samara-Yoga für Anfänger und Geübte

Achtsamkeit in Bewegung

Bettina Wetzel

15 Abende, 06.10.2021 - 16.02.2022

Mittwoch, 18:00 - 19:15 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 98,00 €

Weitere Infos siehe Kurs G250u
Bei Corona-bedingtem Ausfall des
Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch-
bzw. weitergeführt.

G259u

Lach-Yoga - mehr Lebensfreude und Humor

Roswitha Lang

10 Abende, 23.09.2021 - 02.12.2021

Donnerstag, 19:15 - 20:15 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 52,00 €

Lachen ist die beste Medizin! Forschungen im Bereich von Medizin und Biochemie haben es bewiesen, Lach-Yoga ist eine schallend-laute Übung mit Sofortwirkung. Sie lernen einige der effektivsten Übungen des Lach-Yoga kennen.

Sie erfahren, warum Lachen so gesundheitsfördernd und gleichzeitig entspannend ist. Lachen ist Jogging der inneren Organe und stimuliert das Immunsystem. Es trägt dazu bei, innere Harmonie und körperliche Stärke zu gewinnen und zu bewahren und hilft die

Lebenseinstellung positiv zu beeinflussen durch die vermehrte Ausschüttung des Glückshormons Serotonin im Gehirn. Wir werden lockerer, freier und humorvoller. Lachen hilft gegen Stress und Burnout-Syndrom.

Lach-Yoga wurde vom indischen Arzt Madan Kataria entwickelt und ist eine Mischung von Dehn- und Lachübungen, verbunden mit vitalisierenden und entspannenden Atemübungen aus der Yoga-Technik. Bewusst herbeigeführtes, angeregtes Lachen wird durch die spielerischen Übungen ganz leicht in echtes Lachen verwandelt.

Sind Sie bereit zu lachen? Dann kann Sie keiner mehr davon abhalten, seelische und körperliche Gesundheit aufzutanken. Lassen Sie sich überraschen!

Bitte ein Getränk mitbringen - denn Lachen macht durstig!

G262u

Tai-Chi Chuan - für Einsteiger

Susanne Rössler-Steinke

12 Abende, 29.09.2021 - 19.01.2022

Mittwoch, 17:30 - 18:45 Uhr

K. Rössler, Jägerstraße 7, 87600 Kaufbeuren-Neugablonz, Gymnastikraum/Entspannung

Gebühr: 99,00 €

Sie möchten Stress abbauen, sich „entschleunigen“, in die Balance kommen und gleichzeitig Ihren Körper stärken?

Tai-Chi Chuan oder kurz Tai-Chi ist eine alte chinesische Bewegungs- und Kampfkunst, die bei uns auch als Schattenboxen bekannt ist.

Langsame, fließende Bewegungen werden im Einklang mit dem Atem durchgeführt und folgen einer festgelegten Choreographie. Das Erlernen der weltweit am häufigsten praktizierten „Peking-Form“ ist der ideale Einstieg in dieses fernöstliche Übungssystem. Die 24 Bilder oder Figuren werden nacheinander gelernt und im fließenden Ablauf aneinandergesetzt.

In diesem Kurs werden die Bilder 1-12 erlernt und wiederholt. Auf sanfter Art und Weise trainieren und entspannen wir Körper und Geist. Tai-Chi hat eine ausgleichende Wirkung und kann zu mehr Gesundheit, Vitalität, Fitness und Lebensfreude führen.

Im nächsten Semester wird der zweite Teil des Kurses angeboten, der auf den Inhalten des ersten Kurses aufbaut und die Inhalte komplettiert.

Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken oder leichte Gymnastik-/Turnschuhe mitbringen.

Susanne Rössler-Steinke,
Gesundheitspädagogin SKA, Mentaltrainer
IBS, ÜL Tai-Chi / Qi Gong

G264u

Qi Gong für Anfänger und Fortgeschrittene

Susanne Rössler-Steinke

12 Abende, 29.09.2021 - 19.01.2022

Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr

K. Rössler, Jägerstraße 7, Neugablonz, Gymnastikraum/Entspannung

Gebühr: 79,00 €

Qi Gong ist eine Energiearbeit, die für alle Menschen geeignet ist.

Qi Gong ist nicht nur eine Meditations- und Konzentrationsform, sondern ist auch eine Form der Bewegung. Dadurch beinhaltet Qi Gong sehr vielfältige Übungen, die unseren Atem, unseren Körper und eben unsere Konzentration und Bewegung betreffen.

Die Energiearbeit Qi Gong kann sich mit ihren Übungen positiv auf unseren Körper auswirken. So kann sie unter anderem unser Wohlbefinden stärken, sich positiv auf unseren Energiefluss auswirken oder unsere Stimmung positiv beeinflussen.

Hinweis: Die Übungen finden größtenteils im Stehen statt, können aber auch im Sitzen durchgeführt werden. Wenn Sie die Übungen im Sitzen durchführen möchten, bringen Sie sich bitte eine Sitzgelegenheit (z.B. Klapphocker) mit.

Susanne Rössler-Steinke,
Gesundheitspädagogin SKA, Mentaltrainerin
IBS, ÜL Tai-Chi / Qi Gong

G266u

Qi Gong am Vormittag

Peter Michall

11 Vormittage, 30.09.2021 - 16.12.2021

Donnerstag, 08:45 - 09:45 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 57,00 €

Qi-Gong ist eine sanfte Methode zur Harmonisierung und Entspannung von Körper, Geist und Seele.

Qi Gong ist eng verbunden mit der Traditionellen Chinesischen Medizin. Im Qi Gong vereinen sich Atmung, Bewegung, Meditation und Konzentration zu einem Übungssystem, das der Stärkung der Lebensenergie, der Erhaltung der Gesundheit sowie der positiven Beeinflussung gesundheitlicher Störungen dient. Wegen der leicht zu erlernenden sanften Bewegungsformen ist Qi Gong für alle geeignet. Die Übungsfolgen in Bewegung werden ergänzt durch Entspannungsübungen und Selbstheilungsmassagen.

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken.

G268u

Qi Gong am Abend

Peter Michall

11 Abende, 30.09.2021 - 16.12.2021

Donnerstag, 18:30 - 19:45 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 72,00 €

Qi-Gong ist eine sanfte Methode zur Harmonisierung und Entspannung von Körper, Geist und Seele.

Qi Gong ist eng verbunden mit der Traditionellen Chinesischen Medizin. Im Qi Gong vereinen sich Atmung, Bewegung, Meditation und Konzentration zu einem Übungssystem, das der Stärkung der Lebensenergie, der Erhaltung der Gesundheit sowie der positiven Beeinflussung gesundheitlicher Störungen dient.

Wegen der leicht zu erlernenden sanften Bewegungsformen ist Qi Gong für alle geeignet. Die Übungsfolgen in Bewegung werden ergänzt durch Entspannungsübungen und Selbstheilungsmassagen.

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken

G270u

**Qi Gong und Shiatsu Akupressur
Bewegen und Entspannen**

Monika Meil

10 Nachmittage, 05.10.2021 - 14.12.2021

Dienstag, 14:30 - 16:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 80,00 €

Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

Qi Gong und Shiatsu ist für alle geeignet, die ihre Kraft und Lebensfreude erhalten und steigern möchten. Beim Qi Gong werden durch langsame Bewegungen die Meridiane angeregt. Dadurch können die Organe im Körper positiv beeinflusst werden. Es heißt auch medizinisches Qi Gong und wird in China sehr häufig angewandt, da es so vielseitig ist. Ziel ist es, beweglicher, ruhiger und gelassener zu werden. Qi Gong kann bei verschiedenen gesundheitlichen Problemen helfen, wie z. B. bei Rückenschmerzen, Herzkreislauf, Wechseljahrsbeschwerden, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, hoher Blutdruck, nervösen Magen- bzw. Darmproblemen. Ergänzend erhalten Sie Einblicke in die Akupressur Selbstmassage, die ebenfalls bei den oben genannten Beschwerden helfen kann. Sie erhalten wertvolle Anregungen und können auch Freunde und Familie damit verwöhnen. Am Ende wird immer eine Entspannung oder Meditation durchgeführt, um die Übungen abzurunden. Sie erhalten von der Seminarleiterin auch einige Unterlagen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schläppchen oder rutschfeste Socken, Matte, kleine Decke und Kissen.

Monika Meil, Shiatsu-Therapeutin, Gesundheitspädagogin (SKA) und Heilpraktikerin für Psychotherapie

G272u

Shiatsu - Partnermassage**Zeit für- und miteinander**

Monika Meil

Samstag, 11.12.2021, 10:00 - 16:30 Uhr,

60 Min. Pause

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 40,00 €

Anmeldung paarweise (nur Personen, die im selben Haushalt zusammenwohnen, z. B. Partner, Freunde, ...); Kursgebühr pro Person! Sich gegenseitig mit Massage verwöhnen, ist das Ziel dieses Seminartages.

Sie lernen einfach anzuwendende Massagetechniken aus der japanischen Akupressurmassage Shiatsu kennen, aber auch ein paar Griffe aus der klassischen Massage. Diese Massagen unterstützen dabei, sich entspannter, vitaler und gesünder zu fühlen. Außer der Schulter- und Rückenmassage, die Sie in einer wirksamen Form anzuwenden lernen, werden wir auch wenig beachtete Bereiche massieren, wie z.B.

Gesicht, Kopf, Nacken und die Füße. Durch die Anwendung von bestimmten Methoden und Akupressurpunkten können Sie Ihre/n Partner/in bei alltäglichen Störungen wie z.B. Kopfschmerzen, nervösen Störungen oder Rückenschmerzen unterstützen. In erster Linie geht es aber auch darum, einen schönen und entspannten Tag miteinander zu verbringen. Bitte mitbringen: Isomatte, 2 Decken, Kissen oder Knierolle, bequeme Kleidung und Massageöl sowie Getränke/Brotzeit und Schreibzeug.

Monika Meil, Shiatsu-Therapeutin, Gesundheitspädagogin (SKA) und Heilpraktikerin für Psychotherapie

G280u

Mehr Achtsamkeit und Beweglichkeit durch Aikido

Dr. Thorsten Schöler
10 Abende, 20.09.2021 - 29.11.2021
Montag, 20:00 - 21:30 Uhr
Ludwig-Reinhard-Schule, Am Sonneneck 41, Kaufbeuren, Turnhalle
Gebühr: 78,00 €

Der Name Aikidō setzt sich aus den drei Silben „Ai“ für Harmonie, „Ki“ für Lebensenergie und „Dō“ für den Lebensweg zusammen. Also der „Weg zur Harmonie der Kräfte“.

Lernen Sie die Energien Ihrer Umwelt mit den eigenen in Einklang zu bringen. Die japanische Kampfkunst hilft dabei, achtsamer zu werden, Geist und Körper zu harmonisieren. Im Übungsumfeld geht es u. a. auch darum zu lernen, Angreifende nicht zu verletzen, sondern in eine Situation zu führen, in der kein Angriff mehr möglich ist.

Werden Sie selbstsicherer und entwickeln Sie Ihre geistige und körperliche Beweglichkeit weiter. Aikidō (die friedfertige Kampfkunst) ist für alle geeignet, die sich intensiv und bewusst mit sich selbst, dem eigenen Energiefluss und dem Umgang mit anderen beschäftigen möchten – es sind keine besonderen körperlichen Voraussetzungen oder Vorkenntnisse nötig.

Ergänzend oder alternativ, falls nur kontaktfreier (Outdoor-)Sport möglich ist: Die Lebensenergie Ki kann durch Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsformen geweckt und zum Fließen gebracht werden. Im Masakatsu Bōjutsu werden die korrekten Bewegungsabläufe des Aikidō, die Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit kontaktfrei mit dem japanischen Langstock (Bō) geübt. Durch die genaue, gemeinsame Durchführung der Bewegungsfolgen (Katas) wird zusätzlich die für Aikidō charakteristische Achtsamkeit in der Bewegung entwickelt und ausgebaut.

Ergänzend und in Abstimmung mit den Teilnehmenden, falls kein kontaktfreier (Outdoor-)Sport möglich ist, besteht folgende Online-Alternative:

Die Bewegungsformen aus dem Kranich-Qigong unterstützen einen sanften und achtsamen Zugang zu körperlicher Betätigung und den Künsten des Aikidō und Masakatsu Bōjutsu, sie fördern Beweglichkeit, Koordinationsfähigkeit und die geistige Entspannung.

Aikidō, Masakatsu Bōjutsu und Qigong wirken zusammen, unterstützen und entwickeln einheitlich das Zusammenspiel von Geist und Körper.

Der Kurs ist für Interessierte jeden Alters offen. Es gibt keine sportlichen Voraussetzungen. Im Kurs wird auf die Voraussetzungen der Teilnehmenden Rücksicht genommen.

Bitte mitbringen: Langärmeligen/-beinigen, bequemen Trainingsanzug, Badeschlappen o. ä. (für den Weg aus den Umkleiden auf die Matten)

Bitte hinteren Eingang zur Turnhalle benutzen. In der Nebenstraße Richtung Kirche, dann links von der Garage dem Weg folgen.

Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

Technische Voraussetzung für Online-Durchführung: Endgerät für Videokonferenz (PC, Tablet, etc.) welches Zoom oder Jitsi unterstützt, eine Kamera ist nicht zwingend notwendig, fördert aber zusammen mit einem Mikrofon die Kommunikation unter den Teilnehmenden

Dr. Thorsten Schöler³. Dan Aikido, AIATJ (Association internationale d'aikido traditionnel du Japon), Aikikai Tokio, Trainer C Breiten-sport Aikido (Fachverband für Aikido in Bayern e. V., BLSV)

G281u

Mehr Achtsamkeit und Beweglichkeit durch Aikidō und Masakatsu Bōjutsu

Dr. Thorsten Schöler
5 Abende, 06.12.2021 - 24.01.2022
Montag, 20:00 - 21:30 Uhr
Ludwig-Reinhard-Schule, Am Sonneneck 41, Kaufbeuren, Turnhalle
Gebühr: 39,00 €
Weitere Infos Sie G280u

Vitalität im Wasser - Aqua Fitness

G302u

Wassergymnastik

Jürgen Bendfeldt

10 Nachmittage, 28.09.2021 - 07.12.2021

Dienstag, 16:30 - 17:30 Uhr

Hallenbad Kaufbeuren, Kombibecken, Berliner Platz 4, 87600 Kaufbeuren

Gebühr: 55,00 €

Hinweis: Der Eintritt in das Hallenbad (Jordan Badepark) ist in der Kursgebühr nicht enthalten!

Fitnessgymnastik im Wasser ist eine der gesündesten Sportarten für den Körper und bietet viele Möglichkeiten zum Fitbleiben: Die natürliche Auftriebskraft des Wassers und der Wasserwiderstand werden für die gymnastischen Fitnessstrainings genutzt.

Die Bewegungen im warmen Wasser beruhigen, entspannen uns.

Der Kurs ist gleichermaßen für Frauen und Männer und auch für ältere Teilnehmer geeignet.

Jürgen Bendfeldt, Sporttherapeut und Fitnessfachwirt IHK

Es gelten die jeweils aktuellen Verhaltensregeln des Jordan Badepark Hallenbades.

Die Volkshochschule Kaufbeuren übernimmt keine Haftung, sollte wider Erwarten die maximale Kapazität der zulässigen Badegäste erreicht und kein Einlass mehr möglich sein.

Wir bitten um Verständnis, dass in diesem Fall auch keine anteiligen Gebühren erstattet werden können.

Die Teilnahme an den Aquakursen ist nur zu den gebuchten Zeiten möglich.

vhs-Kursteilnehmer*innen müssen das Kontaktformular des Jordan Badepark Hallenbades NICHT ausfüllen, da ihre Anwesenheit von der Kursleitung dokumentiert wird.

Weisen Sie bitte ggf. beim Einlass darauf hin, dass Sie vhs-Kursteilnehmer*in sind.

G304u

Aqua-Jogging

Jürgen Bendfeldt

10 Nachmittage, 30.09.2021 - 09.12.2021

Donnerstag, 16:15 - 17:15 Uhr

Hallenbad Kaufbeuren, Kombibecken, Berliner Platz 4, 87600 Kaufbeuren

Gebühr: 55,00 €

Hinweis: Der Eintritt in das Hallenbad (Jordan Badepark) ist in der Kursgebühr nicht enthalten!

Dieser Kurs findet im tiefen Becken statt!

Beim Aqua-Jogging wird mit geringem Aufwand der gesamte Körper trainiert.

Das Training im Wasser schont Bänder und Gelenke, entlastet die Wirbelsäule und trainiert die Muskulatur. Da sich das Körpergewicht im Wasser um 90 % verringert, ist es ein idealer Sport für alle Altersgruppen und auch für Übergewichtige. Auch bei Haltungs-, Muskel- und Bindegewebschwäche sowie bei Rheuma und Durchblutungsstörungen ist Wasserlaufen empfehlenswert. Durch die sanften Bewegungen wird beim Aqua-Jogging die Ausdauer gefördert und die Verbrennung erfolgt im aeroben Bereich.

Die Übungen werden mit und ohne Hilfsmittel durchgeführt.

Jürgen Bendfeldt, Sporttherapeut und Fitnessfachwirt IHK

Es gelten die jeweils aktuellen Verhaltensregeln des Jordan Badepark Hallenbades.

Die Volkshochschule Kaufbeuren übernimmt keine Haftung, sollte wider Erwarten die maximale Kapazität der zulässigen Badegäste erreicht und kein Einlass mehr möglich sein.

Wir bitten um Verständnis, dass in diesem Fall auch keine anteiligen Gebühren erstattet werden können.

Die Teilnahme an den Aquakursen ist nur zu den gebuchten Zeiten möglich.

vhs-Kursteilnehmer*innen müssen das Kontaktformular des Jordan Badepark Hallenbades NICHT ausfüllen, da ihre Anwesenheit von der Kursleitung dokumentiert wird. Weisen Sie bitte ggf. beim Einlass darauf hin, dass Sie vhs-Kursteilnehmer*in sind.

G306u

Aqua-Jogging

Jürgen Bendfeldt

10 Nachmittage, 01.10.2010 - 03.12.2010

Freitag, wöchentlich, 16:10 - 16:55 Uhr

Hallenbad Kaufbeuren, Kombibecken, Berliner Platz 4, 87600 Kaufbeuren

Gebühr: 42,00 €

Hinweis: Der Eintritt in das Hallenbad (Jordan Badepark) ist in der Kursgebühr nicht enthalten!

Weitere Infos siehe Kurs G304u

Es gelten die jeweils aktuellen Verhaltensregeln des Jordan Badepark Hallenbades. Diese und Informationen zur Maskenpflicht finden Sie hier.

Die Volkshochschule Kaufbeuren übernimmt keine Haftung, sollte wider Erwarten die maximale Kapazität der zulässigen Badegäste erreicht und kein Einlass mehr möglich sein.

Wir bitten um Verständnis, dass in diesem Fall auch keine anteiligen Gebühren erstattet werden können.

Die Teilnahme an den Aquakursen ist nur zu den gebuchten Zeiten möglich.
vhs-Kursteilnehmer*innen müssen das Kontaktformular des Jordan Badepark Hallenbades NICHT ausfüllen, da ihre Anwesenheit von der Kursleitung dokumentiert wird. Weisen Sie bitte ggf. beim Einlass darauf hin, dass Sie vhs-Kursteilnehmer*in sind.

G308u

Aqua-Fitness

Jürgen Bendfeldt
10 Abende, 30.09.2021 - 09.12.2021
Donnerstag, 17:25 - 18:10 Uhr
Hallenbad Kaufbeuren, Kombibecken, Berliner Platz 4, 87600 Kaufbeuren
Gebühr: 42,00 €

Hinweis: Der Eintritt in das Hallenbad (Jordan-Badepark) ist in der Kursgebühr nicht enthalten! Aqua-Fitness ist eine besonders intensive Wassergymnastik, die reichlich Kalorien verbraucht und besonders Bauch, Beine und Po strafft. Die Bauch- und Rückenmuskulatur wird durch Auftrieb und Wasserwiderstand stetig trainiert und auch die sonst so vernachlässigten tiefen Muskelgruppen werden beansprucht. Beim Training im Wasser werden die Gelenke, die Sehnen, die Bänder und die Wirbelsäule fast vollständig entlastet. Der lästige Muskelkater am nächsten Tag bleibt aus. Aqua-Fitness eignet sich optimal für alte und junge Menschen, sorgt für physisches und psychisches Wohlbefinden und macht viel Spaß. Die Übungen werden mit und ohne Hilfsmittel durchgeführt.

Bitte beachten: Schwangere und Diabetiker sollten Rücksprache mit ihrem Arzt halten, ob eine Teilnahme sinnvoll ist.

Jürgen Bendfeldt, Sporttherapeut und Fitnessfachwirt IHK

Es gelten die jeweils aktuellen Verhaltensregeln des Jordan Badepark Hallenbades.

Die Volkshochschule Kaufbeuren übernimmt keine Haftung, sollte wider Erwarten die maximale Kapazität der zulässigen Badegäste erreicht und kein Einlass mehr möglich sein. Wir bitten um Verständnis, dass in diesem Fall auch keine anteiligen Gebühren erstattet werden können.

Die Teilnahme an den Aquakursen ist nur zu den gebuchten Zeiten möglich.

vhs-Kursteilnehmer*innen müssen das Kontaktformular des Jordan Badepark Hallenbades NICHT ausfüllen, da ihre Anwesenheit von der Kursleitung dokumentiert wird.

Weisen Sie bitte ggf. beim Einlass darauf hin, dass Sie vhs-Kursteilnehmer*in sind.

G310u

Aqua-Fitness

Jürgen Bendfeldt
10 Abende, 01.10.2021 - 10.12.2021
Freitag, 17:05 - 17:50 Uhr
Hallenbad Kaufbeuren, Kombibecken, Berliner Platz 4, 87600 Kaufbeuren
Gebühr: 42,00 €

Weitere Infos siehe Kurs G308u
Hinweis: Der Eintritt in das Hallenbad (Jordan-Badepark) ist in der Kursgebühr nicht enthalten!

Es gelten die jeweils aktuellen Verhaltensregeln des Jordan Badepark Hallenbades.

Die Volkshochschule Kaufbeuren übernimmt keine Haftung, sollte wider Erwarten die maximale Kapazität der zulässigen Badegäste erreicht und kein Einlass mehr möglich sein. Wir bitten um Verständnis, dass in diesem Fall auch keine anteiligen Gebühren erstattet werden können.

Die Teilnahme an den Aquakursen ist nur zu den gebuchten Zeiten möglich.

vhs-Kursteilnehmer*innen müssen das Kontaktformular des Jordan Badepark Hallenbades NICHT ausfüllen, da ihre Anwesenheit von der Kursleitung dokumentiert wird. Weisen Sie bitte ggf. beim Einlass darauf hin, dass Sie vhs-Kursteilnehmer*in sind.

G312u

Aqua-Fitness

Jürgen Bendfeldt
10 Abende, 01.10.2021 - 10.12.2021
Freitag, 18:00 - 18:45 Uhr
Hallenbad Kaufbeuren, Kombibecken, Berliner Platz 4, 87600 Kaufbeuren
Gebühr: 42,00 €

Weitere Infos siehe Kurs G308u
Hinweis: Der Eintritt in das Hallenbad (Jordan-Badepark) ist in der Kursgebühr nicht enthalten!

Es gelten die jeweils aktuellen Verhaltensregeln des Jordan Badepark Hallenbades.

Die Volkshochschule Kaufbeuren übernimmt keine Haftung, sollte wider Erwarten die maximale Kapazität der zulässigen Badegäste erreicht und kein Einlass mehr möglich sein. Wir bitten um Verständnis, dass in diesem Fall auch keine anteiligen Gebühren erstattet werden können.

Die Teilnahme an den Aquakursen ist nur zu den gebuchten Zeiten möglich.

vhs-Kursteilnehmer*innen müssen das Kontaktformular des Jordan Badepark Hallenbades NICHT ausfüllen, da ihre Anwesenheit von der Kursleitung dokumentiert wird. Weisen Sie bitte ggf. beim Einlass darauf hin, dass Sie vhs-Kursteilnehmer*in sind.

Kochen und gesunde Ernährung

G403u

E 250 und Co – Wissenswertes über das Kleingedruckte auf unseren Nahrungsmitteln

Dr. Sandra Mandel

Donnerstag, 14.10.2021, 18:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 20,00 €

Nicht nur wir wissen oftmals nicht was eigentlich hinter den ganzen Zutaten in unseren Lebensmitteln steckt, sondern auch unser Körper ist mit den diversen Zusatzstoffen oft überfordert. In diesem Vortrag werden einige Gruppen von Lebensmittelzusatzstoffen vorgestellt und die Auswirkungen der einzelnen Stoffe auf unseren Körper beschrieben. Danach müssen Sie nicht mehr Alles schlucken, was Ihnen vorgesetzt und untergeschoben wird, sondern können selbst erkennen, was wirklich in unserem Essen enthalten ist. Ein Plädoyer für die Verwendung nativer Nahrungsmittel.

Dr. Sandra Mandel, Ernährungstherapeutin, Studium das Gartenbauwissenschaften, Selbstständig im Bereich der Qualitätsberatung für Obst und Gemüse, Heilpraktikerin
Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

G405u

Ist Bioessen besser – was soll in unseren Einkaufskorb?

Dr. Sandra Mandel

Donnerstag, 18.11.2021, 18:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 20,00 €

Ernährungstherapeutin

In dem Vortrag erhalten Sie Einblicke in die konventionelle und biologische Landwirtschaft und können selbst Vergleiche zu verschiedenen Anbaumethoden ziehen. Daraus lassen sich Entscheidungshilfe für den nachhaltigen und gesunden Lebensmitteleinkauf ableiten, und eigene Einschätzungen bezüglich der unterschiedlichen biologischen Produktionsmethoden vornehmen.

Dr. Sandra Mandel, Ernährungstherapeutin, Studium das Gartenbauwissenschaften, Selbstständig im Bereich der Qualitätsberatung für Obst und Gemüse, Heilpraktikerin
Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

G407u

Maximal Regional und Saisonales - Essen von Balkon und Garten

Dr. Sandra Mandel

Samstag, 05.02.2022, 14:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 20,00 €

Saisonales und regionales Gemüse leistet einen wichtigen Beitrag zu einer gesunden und ökologisch sinnvollen Ernährung. Indem der eigene Balkon oder Garten genutzt werden, kann hierzu Jeder seinen Beitrag leisten und Obst und Gemüse auch selbst produzieren. Einen Einblick, was dabei zu beachten ist, und wie Radieschen und Co aus Eigenanbau auch auf kleinem Raum gut gedeihen und unser Essen bereichern, bietet Ihnen dieser Vortrag. Mit vielen Tipps für die praktische Umsetzung
Dr. Sandra Mandel, Ernährungstherapeutin, Studium das Gartenbauwissenschaften, Selbstständig im Bereich der Qualitätsberatung für Obst und Gemüse, Heilpraktikerin
Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

G410u

Ernährung bei Kinderwunsch

Isabel Ernst

Dienstag, 28.09.2021, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 10,00 €

Versuchen Sie und Ihr Partner ein Kind zu bekommen, aber es hat bisher noch nicht geklappt? Sie sind kein Einzelfall! Über dieses sensible Thema möchte ich mich mit Ihnen austauschen und Ihnen Tipps geben, damit Sie auf eine bevorstehende Schwangerschaft bestmöglich vorbereitet sind.

Isabel Ernst, Medizinisch-technische Laboratoriumsassistentin (MTLA), ganzheitliche Ernährungsberaterin,

Weiterbildung „Ernährungsberaterin für Kinderwunschpaare, Schwangere, Stillende, Säuglinge und Kleinkinder“

Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch- bzw. weitergeführt.

G412u

Wie kann ich gesund mein Gewicht reduzieren?

Isabel Ernst

1 Abend, 18.01.2021

Montag, 19:00 - 21:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 13,00 €

Möchten Sie Ihr Gewicht langfristig reduzieren, wissen aber nicht wie? Haben Sie schon zahl-

reiche Diäten gemacht, aber nichts hat geholfen? Dann melden Sie sich an. Ich gebe Ihnen Tipps wie Sie langfristig Ihr Gewicht reduzieren können, ohne komplett auf ein Lebensmittel verzichten zu müssen. Neben Tipps bekommen Sie auch gesunde Rezeptvorschläge, mit denen es bestimmt klappt. Isabel Ernst, Medizinisch-technische Laboratoriumsassistentin (MTLA), ganzheitliche Ernährungsberaterin; Weiterbildung „Ernährungsberaterin für Kinderwunschpaare, Schwangere, Stillende, Säuglinge und Kleinkinder“

G420u

Brotbackkurs: "Vom Korn zum Brot"

Ute Vogel

Dienstag, 09.11.2021, 18:15 - 21:15 Uhr
Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42
Gebühr: 15,00 €

Materialkosten: 8,00 €

Wir backen Vollkornbrote und Kleingebäck aus frisch gemahlenem Vollkornmehl. Dazu bereiten wir schmackhafte vegetarische Brotaufstriche zu.

Materialkosten werden zusammen mit der Kursgebühr abgebucht.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher und eine Restebox.

Ute Vogel, Gesundheitsberaterin GGB

G422u

Süßes mal anders

Ute Vogel

Mittwoch, 24.11.2021, 18:15 - 21:15 Uhr
Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42
Gebühr: 15,00 €

Materialkosten: 8,00 €

Wir bereiten Süßigkeiten zu, wie z.B. Energiekugeln, Schokolade oder Eis und das alles ohne die Verwendung von Fabrikzucker oder synthetischen Süßstoffen.

Materialkosten werden zusammen mit der Kursgebühr abgebucht.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher und eine Restebox.

Ute Vogel, Gesundheitsberaterin GGB

G426u

Kochen mit dem Wok**Asiatische Küche**

Dewi Zühlke

Mittwoch, 06.10.2021, 18:30 - 21:30 Uhr
Gustav-Leutelt-Schule, Turnerstraße 2, 87600 Kaufbeuren-Neugablonz, Schulküche
Gebühr: 15,00 €

Materialkosten: 8,00 €

In Asien brät man nicht in der Pfanne, sondern im Wok. Das Braten im Wok geht schneller

und ist gesünder. Gesunde und leckere asiatische Köstlichkeiten sind in wenigen Minuten zubereitet. Mit verschiedenen Soßen, Gemüsesorten, Hähnchenfilet oder Garnelen kann man die Gerichte verzaubern.

Eine Nachspeise ist auch dabei.

Materialkosten werden zusammen mit der Kursgebühr abgebucht.

Bitte mitbringen: Schürze, scharfes Messer, 2 Geschirrtücher, Abfalltüte, Küchenpapier und kleine Restebox.

G428u

Enten-Gerichte**Asiatische Küche**

Dewi Zühlke

Mittwoch, 20.10.2021, 18:30 - 21:30 Uhr
Gustav-Leutelt-Schule, Turnerstraße 2, 87600 Kaufbeuren-Neugablonz, Schulküche
Gebühr: 15,00 €

Materialkosten: 10,00 €

Asiatische Entengerichte kennt wohl fast jeder. Doch die Kunst besteht darin, die Ente richtig zuzubereiten. Dazu gibt es ein Geheimnis!

Dieses werden wir ergründen, z. B. knusprige Ente, Ente süß-sauer und Ente mit Curry.

Diese Gerichte kommen aus China, Thailand und Indien. Eine Nachspeise ist auch dabei.

Materialkosten werden zusammen mit der Kursgebühr abgebucht.

Bitte mitbringen: Schürze, scharfes Messer, 2 Geschirrtücher, Abfalltüte, Küchenpapier und eine Frischhaltebox für Reste.

G432u

Macarons - das bunte Trendgebäck aus Frankreich.

Violeta Kristen, Konditormeisterin

Donnerstag, 23.09.2021, 18:00 - 22:00 Uhr
Beethoven Grund- und Mittelschule,
Gartenweg 22, 87600 Kaufbeuren, Schulküche
Beethovensschule
Gebühr: 20,00 €

Materialkosten: 15,00 €

Das Kleingebäck ist vielseitig und eignet sich hervorragend als Tortendeko, Geschenkidee oder ganz einfach zum Vernaschen zu Hause. Lerne unter professioneller Anleitung, wie man perfekte Macarons wie in französischen Patisserien bäckt. Schön bunt und mit einer leckeren Füllung müssen sie sein.

Spaß am gemeinsamen Backen, Naschen und Austauschen stehen im Vordergrund

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter, Schürze

Materialkosten: 15 € (werden mit Kursgebühr abgebucht)

G433u

Macarons - das bunte Trendgebäck aus Frankreich.

Violeta Kristen

Montag, 18.01.2021, 18:00 - 22:00 Uhr
Beethoven Grund- und Mittelschule,
Gartenweg 22, 87600 Kaufbeuren, Schulküche
Beethovenschule
Gebühr: 20,00 €

Materialkosten: 15,00 €

Kursbeschreibung s. G432u

Bitte mitbringen: Geschirrtücher,
Vorratsbehälter, Schürze
Materialkosten: 15 € (werden mit Kursgebühr
abgebucht)
Violeta Kristen, Konditormeisterin

G435u

Baumkuchen - "König der Kuchen"

Violeta Kristen

Mittwoch, 08.12.2021, 18:00 - 22:00 Uhr
Beethoven Grund- und Mittelschule,
Gartenweg 22, 87600 Kaufbeuren, Schulküche
Beethovenschule
Gebühr: 19,00 €

Materialkosten: 15,00 €

Lerne unter professioneller Anleitung einen
saftigen Baumkuchen herzustellen. Wir werden
gemeinsam verschiedene Geschmacksrich-
tungen Schicht für Schicht im heimischen
Backofen geling sicher erbacken und diese
anschließend individuell als Baumkuchen-
spitzen oder -stangen verzieren. Erfahre
ebenfalls, wie du deinen Baumkuchen
weiterverarbeiten kannst. Spaß am
gemeinsamen Backen, Naschen und
Austauschen stehen im Vordergrund.
Bitte mitbringen: Geschirrtücher,
Vorratsbehälter, Schürze
Materialkosten: 15 € (werden mit Kursgebühr
abgebucht)
Violeta Kristen, Konditormeisterin

G440u

**Kleinkindernährung im Winter
Kochvorführung für Eltern**

AELF

Dienstag, 30.11.2021, 15:00 - 17:30 Uhr
AELF Kaufbeuren, Am Grünen Zentrum 1,
Der Kurs findet in Kooperation mit dem Amt für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten
Kaufbeuren (AELF) statt.
Dieser Kurs gibt einen Überblick über die
aktuellen Ernährungsempfehlungen für Kinder.
Nach einem praxisnahen Theorieteil anhand
der Ernährungspyramide geht es an die
Umsetzung! Die Referentin bereitet in diesem
Kurs Mahlzeiten mit saisonalen Lebensmitteln,
Schwerpunkt Winter zu, die mit wenig

Arbeitsaufwand im Alltag zu meistern sind und
der ganzen Familie schmecken.
Dieser Kurs ist kostenlos. Lebensmittelkosten
in Höhe von 2-3 € werden im Kurs
eingesammelt.

Anmeldung unter: [www.aelf-
kf.bayern.de/ernaehrung/familie](http://www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung/familie)
Theresa Michel, Diätassistentin
Bei Corona-bedingtem Ausfall des
Präsenzunterrichts findet der Kurs online statt.

G442u

**Online-Kurs: Wie Kinder auf den
Geschmack kommen****Online-Workshop für Eltern**

AELF

Montag, 11.10.2021, 14:30 - 16:00 Uhr
AELF Kaufbeuren, Am Grünen Zentrum 1,
Dieser Kurs findet in Kooperation mit dem Amt
für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten
Kaufbeuren (AELF) statt.

Die Fähigkeit zu schmecken ist uns Menschen
angeboren. Doch wie lernen Kinder eigentlich
schmecken? Welche Rolle spielen Sinnes-
wahrnehmungen beim Essen? Sie erfahren,
wie wichtig es ist, diese an unsere Kinder
weiterzugeben. Denn dies bietet die Chance
zu einer vielfältigen und abwechslungsreichen
Ernährung mit Freude und Genuss - für Kinder
als auch Eltern.

Dieser Kurs ist kostenlos.

Anmeldung unter: [www.aelf-
kf.bayern.de/ernaehrung/familie](http://www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung/familie)
Andrea Knörle-Schiegg, Dipl. oec. troph. (FH)

G444u

**Online-Kurs: Fingerfood statt
Babybrei?****Online-Vortrag für Eltern**

AELF

Montag, 15.11.2021, 09:30 - 11:00 Uhr
AELF Kaufbeuren, Am Grünen Zentrum 1,
Dieser Kurs findet in Kooperation mit dem Amt
für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten
Kaufbeuren (AELF) statt.

Der erste Brei – gut bekömmlich und
nährstoffreich versorgt er sicher mit allem, was
die Kleinen brauchen. Fingerfood zum
Lutschen, Knabbern und Ertasten aktiviert alle
Sinne und kann das Breiessen sinnvoll
begleiten – aber nicht ersetzen. Alles rund um
die Beikosteneinführung in Theorie und Praxis –
Geeignetes Fingerfood – wann, wie, womit
können Breie sinnvoll ergänzt werden? Dieser
Kurs ist kostenlos. Anmeldung unter:
www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung/familie
Andrea Knörle-Schiegg, Dipl. oec. troph. (FH)

Der Sinn fürs Schöne

Kunst und Kultur sind elementarer Bestandteil einer allseitigen Persönlichkeitsentwicklung und Allgemeinbildung. Sie sind unverzichtbar für ein selbstgestaltetes, erfülltes und gelingendes Leben. Bei uns können Sie Kunst- und Kulturtechniken praktisch erlernen und erleben.

Malen und Zeichnen

K007u

Papierdesign: Pop-Up

Die Eroberung des Raumes

Tobias Binderberger

2 Nachmittage, 25.09.2021, 09.10.2021

Samstag, zweiwöchentlich, 14:30 - 17:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 39,00 € (inkl. 5 € Materialkosten)

"Pop-Up" ist die faszinierende Art, einem Buch oder einer Karte beim Öffnen Raum zu verleihen, ja ganze Landschaften herauswachsen zu lassen.

Sie lernen, wie Pop-Ups funktionieren und bekommen das Know-how, selbst welche zu designen. Am ersten Termin erstellen Sie einen Satz Grundstrukturen. Aus diesen können unterschiedlichste Pop-Ups entwickelt werden. Der zweite Termin ist der Vertiefung und Entwicklung eigener Pop-Ups gewidmet. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Wer Feuer fängt macht weiter und gestaltet sich Glückwunsch- und Weihnachtskarten oder ganze Bücher. Vorsicht, Suchtgefahr! Bitte mitbringen: Schere, Lineal und Klebstoff; Gestaltungsbeispiele für Papierarbeiten finden Sie unter <http://spicy-paper.blogspot.com>

K008u

Papierdesign: Pop-Up

Die Eroberung des Raumes

Tobias Binderberger

2 Nachmittage, 27.11.2021, 11.12.2021

Samstag, zweiwöchentlich, 14:30 - 17:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 39,00 € (inkl. 5 € Materialkosten)

Weitere Infos siehe Kurs K007u

K025u

Mischtechniken-Workshop: Malerei, Strukturen, Collagen und Zeichnung zusammen kombinieren

Workshop

Marina Lo Ré

Samstag, 02.10.2021, 09:30 - 15:00 Uhr, incl. Pause

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 34,00 €

"Jedes Kunstwerk ist eigentlich eine Skizze, die erst durch unsere Fantasie vollendet wird." (Sigmund Graff)

Die Verwendung von mehreren Techniken bei der Herstellung eines Kunstwerkes bezeichnet man als Mischtechnik. Malerei mit der Vielfalt von anderen Materialien und der Zeichnung zu kombinieren, führt zu künstlerischen Entdeckungen. In diesem Workshop wird mit einer Kombination aus unterschiedlichen Mal-, Struktur-, Collage- und Zeichentechniken gearbeitet. Beim Experimentieren mit Strukturpasten, Ethanol, Papiercollagen und Ölkreiden in Kombination mit Acrylfarben, entstehen einmalige Effekte und ausdrucksvolle Bilder. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Material und weitere Informationen: Marina Lo Ré, Tel. 08341-9080389 oder falls vorhanden: Malblock A3, verschiedene Bleistifte (2H, HB, 2B, 5B/6B, Kohle), Radiergummi, Fotomaterialsammlung (Landschaften) zur Inspiration. Marina Lo Ré, freischaffende Künstlerin und Kunsttherapeutin

K026u

Kunst Grundkurs

Bausteine für Zeichnen und Malen

Marina Lo Ré

2 Tage, 16./23.10.2021, 23.10.2021

Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr, incl. Pause

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 75,00 €

„Du musst nicht großartig sein, um anzufangen. Aber du musst anfangen, um großartig zu werden.“ (Zig Ziglar).

Wollten Sie schon immer anfangen sich aktiv mit Kunst zu beschäftigen? Selber zeichnen, malen und verschiedene Techniken ausprobieren? Dieser Kurs öffnet Ihnen die Tür zur eigenen Kreativität.

In diesem Kurs werden verschiedene Grundsteine für künstlerisches Schaffen theoretisch erklärt und praktisch angewendet. Wir lernen Bildaufbau- und

Kompositionsregeln, Proportionen, Perspektiven, Tonwerte und Kontraste u.v.m. Außerdem werden wir uns auch mit der Wirkung von Farben und mit einfachen Techniken des Zeichnens und Acrylmalens vertraut machen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Material und weitere Informationen: Marina Lo Ré, Tel. 08341-9080389 oder falls vorhanden: Malblock A3, Bleistifte (HB,2B,5B) Radiergummi, Acrylfarben, verschiedene Pinsel, Leinwände ca. 30x40 cm, Wasserbehälter. Falls Material nicht vorhanden ist, wird es zur Verfügung gestellt und im Kurs abgerechnet.

Marina Lo Ré, freischaffende Künstlerin und Kunsttherapeutin

K029u

Die Reise zu sich selbst III – Selbstakzeptanz / Sich selbst annehmen

Die Wirkung von Farben und Malerei auf Körper und Seele erleben

Marina Lo Ré

1 Tag, 13.11.2021

Samstag, 09:30 - 15:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 36,00 €

"Die Reise zu sich selbst" ist eine von Marina Lo Ré konzipierte Reihe an kreativen Selbsterfahrungskursen, die verschiedene Aspekte des menschlichen Daseins und persönlicher Entwicklung ansprechen. In diesem Kurs sind Sie eingeladen, sich mit dem Thema "Selbstakzeptanz / sich selbst annehmen" zu beschäftigen. Unsere Imagination und Phantasie kann das, was unser Verstand nicht zulässt: etwas Besonderes erschaffen, das im Alltag nicht existiert. In unserem Unbewussten ist eine Fülle an Bildern und Metaphern gespeichert, die wir durch schöpferische Prozesse für die Erschaffung der eigenen Insel der Ruhe oder eines Glücksortes verwenden können. Sie können eine Verbindung zu positiven Bildern, Körperempfinden und Gefühlen herstellen, die Ihnen in schwierigen Situationen zu Hilfe kommen und bei denen Sie Kraft tanken können. Durch geleitete Prozesse und eine positive ganzheitliche Wirkung von Farben auf den Körper und die Seele, können Sie eigene kreative Lösungen finden und diese in selbst gemalte Bilder umsetzen.

Zudem macht Sie die Kursleiterin mit den Wirkungen der Farben vertraut. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Material und weitere Informationen: Marina Lo Ré, Tel. 08341-9080389 oder falls vorhanden: Leinwand und Malkarton ca. 30x40 cm,

Acrylfarben, Aquarellstifte oder Aquarellkreiden, Malblock A3, Blei- und Buntstifte, Schere, verschiedene Pinsel, Wasserbehälter

Marina Lo Ré, freischaffende Künstlerin und Kunsttherapeutin

K022u

Grundkurs Zeichnen - für Anfänger

Marina Lo Ré

3 Tage, 15.01.2022 - 12.02.2022

Samstag, zweiwöchentlich, 10:00 - 15:00 Uhr, incl. Pause

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 81,00 €

Materialkosten: 3,00 €

Sie lernen das genaue Beobachten und das Schärfen der Sinne für Proportionen als Voraussetzung für das Zeichnen. Über die Hinführung zum Erkennen und Empfinden von Formen erarbeiten wir Zeichnungen zu folgenden Themen: Blumen, Pflanzen, Landschaft, Tiere und Portrait.

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Bitte mitbringen: Zeichenpapier/-block DIN A 3, Bleistifte (2B, 4B und 6B), Radiergummi, Spitzer, gerne auch Blumen und Vasen, Tier- und Pflanzenbücher sowie Bilder als Vorlage. Pause: 30 Minuten, Brotzeit und Getränk können mitgebracht werden.

Materialkosten von 3 € werden mit der Kursgebühr eingezogen.

Kursleiterin: Marina Lo Ré, freischaffende Künstlerin und Kunsttherapeutin

K031u

Shodô-Kalligraphie (japanische Schreibkunst) - zum Kennenlernen

Yumiko Kerber

3 Abende, 16.10.2021 - 30.10.2021

Samstag, wöchentlich, 17:00 - 18:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 36,00 €

Mit Kalligraphie (Schönschrift) ist die japanische Kunst des Schreibens nur unvollkommen wiedergegeben. Die japanische Bezeichnung lautet „SHODÔ“. SHO bedeutet Schreiben und DÔ bedeutet Weg bzw. Erlernen (vgl. Judô, Aikidô, Kadô). In Japan lernen alle Schüler Shodô in der Schule, aber meist mit einer vereinfachten Methode. Wir hingegen möchten die „Kanji-Schrift“ mit der originalen Methode erlernen.

Genießen Sie dabei meditative Stunden.

Bitte beachten: Bitte melden Sie sich vor Kursbeginn bei der vhs, um den Materialbedarf zu besprechen! Sie können ein Pinsel-Set und Papier für 15,00 € oder ein Kalligraphie-Set (2 Pinsel, Tuschreibstein, Tuschstein. etc.) und Papier für 35,00 € vorbestellen.

(Textiles) Gestalten

D058u

Jörgi-QuiG

Offene Quiltgruppe - Arbeitskreis

Eli Thomae

Termine: 1.10./29.10./29.11./17.12.2021 und
28.1.2022/18.2.2022Alle, die Spaß am Patchen und Quilten haben,
sind eingeladen zu einemErfahrungsaustausch. Wir planen gemeinsam
ein "Programm" oder Aufgabenstellungen.

Wir freuen uns über neue MitquilterInnen!

Leitung: Eli Thomae, Tel.: 08344 1219

Kosten: 5,00 € direkt an die Kursleiterin

E-Mail: eli@thomae-germaringen.de

Homepage: thomae-germaringen.de

D055u

Quiltgruppe Elgimomo - Arbeitskreis

Eli Thomae

6 Abende, 13.09.2021 - 07.02.2022

Montag, 19:30 - 22:00 Uhr

Studio Eli Thomae, An der Halde 4, 87656

Germaringen

Termine: 13.9./4.10./8.11./6.12.2021 und
10.1.22/7.2.2022Alle, die Spaß am Patchen und Quilten haben,
sind eingeladen zu einemErfahrungsaustausch. Wir planen gemeinsam
ein "Programm" oder Aufgabenstellungen.

Wir freuen uns über neue MitquilterInnen!

Leitung: Eli Thomae, Tel.: 08344 1219

Kosten: 5,00 € direkt an die Kursleiterin

E-Mail: eli@thomae-germaringen.de

Homepage: thomae-germaringen.de

K060u

Online-Kurs: Gewebt, gedreht und geflochten- neue Patchworkmuster Schwerpunkt "gewebt"

Eli Thomae

1 Abend, 21.09.2021

Dienstag, 18:00 - 21:00 Uhr

Online-Kurs

Gebühr: 21,00 €

Dieser Kurs findet online statt.

An- und Abmeldefrist: 14.09.2021

Dieser Kurs besteht aus drei einzelnen Kursen,
die unabhängig voneinander gebucht werden

können. Die Kurse bauen NICHT aufeinander

auf. Themenschwerpunkt: "Gewebt" (Weitere

Kurse "gedreht" K061u und "geflochten"

K062u)

Viele Patchworkmuster täuschen grobgewebte,
verdrehte oder geflochtenen Stoffbänder vor.

An den 3 Kursabenden möchte ich Ihnen

jeweils 2-3 Muster vorstellen. Der erste Kurs-

abend widmet sich dem Thema "gewebt".

Meist werden sie mit einem Trick genäht und

so entstehen schnell interessante Flächen. Wir

werden überwiegend mit Streifen arbeiten -

gerne mit JellyRolls (2,5" oder 6,5 cm).

Sie bekommen im Vorfeld den Zugangslink

sowie eine Anleitung per Mail zugeschickt, wie

Sie sich über Zoom in den Kurs einloggen

können. Außerdem bekommen sie vorab eine

Materialliste mit der Materialberechnung für

eine Fläche von ca. 60 x 60 cm, da diese

Muster erst als Fläche wirken.

Bitte vorbereiten: PC/Laptop (mit Kamera,

Lautsprecher und Mikrofon), Tablet oder

notfalls Smartphone, Nähmaschine, Patch-

workzubehör. Eine Materialliste wird zeitnah

verschickt. Die Handhabung bei Zoom ist sehr

einfach und wir können das kurz vor dem Kurs

testen, wenn sie sich unsicher fühlen.

Eli Thomae, Diplom-Designerin (FH), BBK, Tel.

08344-1219

E-Mail: eli@thomae-germaringen.de

Homepage: thomae-germaringen.de

K061u

Online-Kurs: Gewebt, gedreht und geflochten- neue Patchworkmuster Schwerpunkt "gedreht"

Eli Thomae

Dienstag, 19.10.2021, 18:00 - 21:00 Uhr

Online-Kurs

Gebühr: 21,00 €

Dieser Kurs findet online statt.

An- und Abmeldefrist: 12.10.2021

Dieser Kurs besteht aus drei einzelnen Kursen,
die unabhängig voneinander gebucht werden

können. Die Kurse bauen NICHT aufeinander

auf.

Themenschwerpunkt: "Gedreht" (Weitere

Kurse "gewebt" K060u und "geflochten"

K062u)

Viele Patchworkmuster täuschen grobgewebte,
verdrehte oder geflochtenen Stoffbänder vor.

An den 3 Kursabenden möchte ich Ihnen

jeweils 2-3 Muster vorstellen. Dieser

Kursabend widmet sich dem Thema "gedreht."

Meist werden sie mit einem Trick genäht und

so entstehen schnell interessante Flächen. Wir

werden überwiegend mit Streifen arbeiten -

gerne mit JellyRolls (2,5" oder 6,5 cm).

Sie bekommen im Vorfeld den Zugangslink

sowie eine Anleitung per Mail zugeschickt, wie

Sie sich über Zoom in den Kurs einloggen

können. Außerdem bekommen sie vorab eine

Materialliste mit der Materialberechnung für

eine Fläche von ca. 60 x 60 cm, da diese

Muster erst als Fläche wirken.

Bitte vorbereiten: PC/Laptop (mit Kamera,

Lautsprecher und Mikrofon), , Tablet oder

notfalls Smartphone, Nähmaschine,

Patchworkzubehör. Eine Materialliste wird

zeitnah verschickt. Die Handhabung bei Zoom ist sehr einfach und wir können das kurz vor dem Kurs testen, wenn sie sich unsicher fühlen.

Eli Thomae, Diplom-Designerin (FH), BBK, Tel. 08344-1219

E-Mail: eli@thomae-germaringen.de

Homepage: thomae-germaringen.de

K062u

Online-Kurs: Gewebt, gedreht und geflochten- neue Patchworkmuster Schwerpunkt "geflochten"

Eli Thomae

Dienstag, 23.11.2021, 18:00 - 21:00 Uhr

Online-Kurs

Gebühr: 21,00 €

Dieser Kurs findet online statt.

An- und Abmeldefrist: 16.11.2021

Dieser Kurs besteht aus drei einzelnen Kursen, die unabhängig voneinander gebucht werden können. Die Kurse bauen NICHT aufeinander auf.

Themenschwerpunkt: "Geflochten" (Weitere Kurse "gewebt" K060u und "gedreht K061u) Viele Patchworkmuster täuschen grobwebte, verdrehte oder geflochtenen Stoffbänder vor.

An den 3 Kursabenden möchte ich Ihnen jeweils 2-3 Muster vorstellen. Der erste Kursabend widmet sich dem Thema "geflochten". Meist werden sie mit einem Trick genäht und so entstehen schnell interessante Flächen. Wir werden überwiegend mit Streifen arbeiten - gerne mit JellyRolls (2,5" oder 6,5 cm).

Sie bekommen im Vorfeld den Zugangslink sowie eine Anleitung per Mail zugeschickt, wie Sie sich über Zoom in den Kurs einloggen können. Außerdem bekommen sie vorab eine Materialliste mit der Materialberechnung für eine Fläche von ca. 60 x 60 cm, da diese Muster erst als Fläche wirken.

Bitte vorbereiten: PC/Laptop (mit Kamera, Lautsprecher und Mikrofon), Tablet oder notfalls Smartphone, Nähmaschine, Patchworkzubehör. Eine Materialliste wird zeitnah verschickt. Die Handhabung bei Zoom ist sehr einfach und wir können das kurz vor dem Kurs testen, wenn sie sich unsicher fühlen.

Eli Thomae, Diplom-Designerin (FH), BBK, Tel. 08344-1219

E-Mail: eli@thomae-germaringen.de

Homepage: thomae-germaringen.de

K063u

Spiel mit Quadraten

Patchwork

Eli Thomae

3 Tage, 14.01.2022 - 16.01.2022

Freitag, 14.01.2022, 19:30 - 22:30 Uhr

Samstag, 15.01.2022, 09:00 - 17:00 Uhr, 60 Min. Pause

Sonntag, 16.01.2022, 09:00 - 12:00 Uhr

Studio Eli Thomae, An der Halde 4, 87656

Germaringen

Gebühr: 87,00 €

Mit simplen Quadraten lassen sich vielfältige Muster gestalten.

Ich werde ihnen einige Möglichkeiten zeigen mit Quadraten zu spielen. Es ist die interessante Anordnung, die durch die Verarbeitung mit ein oder zwei Zusatzstoffen erreicht wird.

Bitte mitbringen: Patchworkzubehör,

Nähmaschine und Stoffe

Eli Thomae, Diplom-Designerin (FH), BBK, Tel.

08344-1219 E-Mail: eli@thomae-germaringen.de

Homepage: thomae-germaringen.de

Homepage: thomae-germaringen.de

K007u

Papierdesign: Pop-Up

Die Eroberung des Raumes

Tobias Binderberger

2 Nachmittage, 25.09.2021, 09.10.2021

Samstag, zweiwöchentlich, 14:30 - 17:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 39,00 € (inkl. 5 € Materialkosten)

"Pop-Up" ist die faszinierende Art, einem Buch oder einer Karte beim Öffnen Raum zu verleihen, ja ganze Landschaften

herauswachsen zu lassen. Sie lernen, wie

Pop-Ups funktionieren und bekommen das

Know-how, selbst welche zu designen. Am

ersten Termin erstellen Sie einen Satz

Grundstrukturen. Aus diesen können

unterschiedlichste Pop-Ups entwickelt werden.

Der zweite Termin ist der Vertiefung und

Entwicklung eigener Pop-Ups gewidmet. Für

Anfänger und Fortgeschrittene. Wer Feuer

fängt macht weiter und gestaltet sich

Glückwunsch- und Weihnachtskarten oder

ganze Bücher. Vorsicht, Suchtgefahr!

Bitte mitbringen: Schere, Lineal und Klebstoff;

Gestaltungsbeispiele für Papierarbeiten finden

Sie unter <http://spicy-paper.blogspot.com>

K008u

Papierdesign: Pop-Up

Die Eroberung des Raumes

Tobias Binderberger

2 Nachmittage, 27.11.2021, 11.12.2021

Samstag, zweiwöchentlich, 14:30 - 17:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 39,00 € (inkl. 5 € Materialkosten)

Weitere Infos siehe Kurs K007u

Fotografie

K301u

Alles außer Selfies: Fotografieren mit dem Smartphone

Tipps, Tricks und Apps Workshop für Anfänger

Fred Scholze

1 Abend, 09.11.2021

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,

Raum: 202 EDV, 2. Stock

Gebühr: 26,00 €

Wer kennt sie nicht, die Urlauber mit Selfie-Stick und Smartphone ausgerüstet, die schnell ein Selfie als Erinnerung machen und an die Daheimgeblieben per elektronischer Post schicken. Jedoch können Smartphones weit mehr als nur ein Selfie machen. Schon heute hat das Smartphone seinen festen Platz in der Fotografie gefunden. Dieser Fotokurs zeigt Ihnen, wieviel kreatives Potential in den kleinen Geräten steckt. Dabei geht es um Grundlagen der Fotografie, wertvolle theoretische und praktische Tipps, Tricks für bessere Smartphone-Fotos. Darüber hinaus helfen interessante und teilweise kostenfreie Apps bei der Fotobearbeitung und Bildgestaltung.

Bitte mitbringen: eigenes Smartphone, Bedienungsanleitung und Ladekabel/Netzteil bzw. Powerbank. Bei Anmeldung bitte auch Typ des Smartphones angeben.

Fred Scholze, PHOTORAZZI STUDIOS

K302u

Alles außer Selfies: Fotografieren mit dem Smartphone

Tipps, Tricks und Apps Workshop für Anfänger

Fred Scholze

1 Abend, 07.12.2021

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,

Raum: 202 EDV, 2. Stock

Gebühr: 26,00 €

Weitere Infos siehe Kurs K301u

K303u

Alles außer Selfies: Fotografieren mit dem Smartphone

Tipps, Tricks und Apps Workshop für Anfänger

Fred Scholze

Dienstag, 08.02.2022, 18:30 - 21:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,

Raum: 202 EDV, 2. Stock

Gebühr: 26,00 €

Wer kennt sie nicht, die Urlauber mit Selfie-Stick und Smartphone ausgerüstet, die schnell ein Selfie als Erinnerung machen und an die Daheimgeblieben per elektronischer Post schicken. Jedoch können Smartphones weit mehr als nur ein Selfie machen. Schon heute hat das Smartphone seinen festen Platz in der Fotografie gefunden. Dieser Fotokurs zeigt Ihnen, wieviel kreatives Potential in den kleinen Geräten steckt. Dabei geht es um Grundlagen der Fotografie, wertvolle theoretische und praktische Tipps, Tricks für bessere Smartphone-Fotos. Darüber hinaus helfen interessante und teilweise kostenfreie Apps bei der Fotobearbeitung und Bildgestaltung.

Bitte mitbringen: eigenes Smartphone, Bedienungsanleitung und Ladekabel/Netzteil bzw. Powerbank. Bei Anmeldung bitte auch Typ des Smartphones angeben.

Fred Scholze, PHOTORAZZI STUDIOS

K304u

Fotografieren lernen - von A bis Z Vom Umgang mit der eigenen Kamera bis hin zum perfekten Bild

Fred Scholze

3 Abende, 12.10.2021 - 26.10.2021

Dienstag, wöchentlich, 18:30 - 21:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,

Raum: 202 EDV, 2. Stock

Gebühr: 65,00 €

Sie haben eine neue Digitalkamera und sind mit der Bedienung und ihren vielfältigen Funktionen noch nicht so richtig vertraut? Und möchten auch noch perfekte Bilder machen? Dann ist dieser Kurs genau das, was sie jetzt brauchen.

In diesem Kurs (3 Kursabende) bekommen Sie zu Beginn Antworten auf Fragen zu Ihrer Digitalkamera. Das Geheimnis der Menge an Zahlen und Buchstaben auf Ihrer Kamera wird entschlüsselt. Die wichtigsten Funktionen Ihrer Kamera werden verständlich und praxisnah erklärt.

Im nächsten Schritt beschäftigen wir uns mit der richtigen Bildgestaltung, auf die es bei perfekten Bildern ankommt. Machen Sie mehr aus Ihren Bildern, indem Sie die Regeln der Bildgestaltung kennenlernen und anwenden. Der Fotograf Fred Scholze zeigt Ihnen, auf was Sie achten sollten, damit zukünftig bessere Bilder entstehen.

Folgende Themen werden

allgemeinverständlich behandelt:

Belichtungszeit / Blende / ISO / Programmwahl / Objektivtypen / Das richtige Licht / Der goldene Schnitt / Der Zusammenhang zwischen Belichtungszeit und Blende / Die Wirkung der verschiedenen Brennweiten / Die richtige Präsentation u.v.m.

Hinweis:

Bitte bringen Sie Ihre eigene Kamera sowie deren Bedienungsanleitung mit. Sie werden sich wundern, was Ihre Kamera alles kann! Achten Sie bitte vor dem Kursbesuch darauf, dass die Akkus Ihrer Kamera voll aufgeladen sind oder bringen Sie Ersatzakkus mit! Jeder Teilnehmer kann max. 3 Bilder (als digitale Datei auf USB-Stick) mitbringen, die im Kurs analysiert und besprochen werden. Hinweis bei Kursanmeldung: bitte geben Sie bei Anmeldung auch Ihr Kameramodell und eMail-Adresse an.
Fred Scholze, PHOTORAZZI STUDIOS

K305u

Fotografieren lernen - von A bis Z Vom Umgang mit der eigenen Kamera bis hin zum perfekten Bild

Fred Scholze
3 Abende, 18.01.2022 - 01.02.2022
Dienstag, wöchentlich, 18:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 65,00 €
Weitere Infos siehe Kurs K304u

K306u

Fotografieren mit der digitalen Spiegelreflexkamera leichtgemacht! Mehr als nur Vollautomatik

Tobias Kustermann
3 Vormittage, 09.10.2021 - 23.10.2021
Samstag, wöchentlich, 10:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,
Raum: 202 EDV, 2. Stock
Gebühr: 52,00 €
Statt sich auf die Vollautomatik zu verlassen, werden die Funktionen der Spiegelreflexkamera einfach erklärt und ausgenutzt. Das Zusammenspiel von Blende, ISO-Wert und Verschlusszeit wird ausprobiert. Sie bekommen Basiskenntnisse im Umgang mit Ihrer Fotokamera samt praktischen Übungen vermittelt.
Bitte mitbringen: Digitale Spiegelreflexkamera mit vollem Akku und leerer Speicherkarte.
Wichtig: Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online weitergeführt.
Der jugendliche Referent ist nebenberuflich bereits als freier Fotograf tätig.

K309u

Portraitfotografie lernen Für Anfänger und Fortgeschrittene

Fred Scholze
Samstag, 16.10.2021, 14:00 - 18:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 59,00 €

Erlernen Sie die Grundlagen der Portrait-Fotografie (Theorie und Praxis): Bildaufbau von Portraits
verschiedene Lichtsetzungen und deren Bildwirkung
Umgang mit natürlichen Licht und Studioblitz
Posingtipps
Models finden
Umgang mit Models uvm.
Je nach Möglichkeit werden wir indoor und auch outdoor fotografieren.
Für den Kurs steht ein erfahrenes Model (inkl. Modelvertrag zur Verfügung).
Bitte mitbringen: DSLR- oder Systemkamera mit Blitzschuh und geeignetes Objektiv (ideale Brennweite zw. 50 - 200 mm), Stativ wird nicht benötigt.
Fred Scholze, PHOTORAZZI STUDIOS

K307u

Mit dem Smartphone fotografieren Fotografieren und einfaches Bearbeiten

Tobias Kustermann
Samstag, 25.09.2021, 10:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 17,00 €
"Die beste Kamera ist immer die, die man dabei hat!"
Heutzutage ist das oft das Smartphone. Wer mit mehr Spaß bessere Fotos erzielen möchten, ist hier richtig! Wie kann man eigene Einstellungen vornehmen und Fotos jenseits der Automatik machen? Hier wird praktisch erprobt, um das Beste aus seiner Smartphonekamera herauszuholen und optimale Bilderergebnisse zu erhalten. Was sollte man hinsichtlich der Bildgestaltung beachten? Wo liegen die Grenzen des Smartphones? Wo seine Stärken? Darüber hinaus helfen interessante und zum Teil kostenlose Apps bei der Fotobearbeitung und Bildgestaltung.
Nach einer theoretischen Einführung wird in diesem Workshop viel fotografiert und anschließend werden mit Hilfe von Apps die Fotos optimiert. Bitte mitbringen: Smartphone und passendes Ladekabel nicht vergessen!
Wichtig: Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts wird der Kurs online weitergeführt. Der jugendliche Referent ist nebenberuflich bereits als freier Fotograf tätig.

K308u

Mit dem Smartphone fotografieren Fotografieren und einfaches Bearbeiten

Tobias Kustermann
Samstag, 22.01.2022, 10:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 17,00 €
Weitere Infos siehe Kurs K307u

Musik

K500u

Jodeln - Kraftgesang und Freudenschrei

Dorothea Heckelsmüller
Samstag, 09.10.2021, 10:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 15,00 €
Frei heraus, alles hinaus singen/rufen! Jodeln wirkt befreiend und erfüllend zugleich. Ursprünglich wurde gejodelt um über weite Distanzen zu kommunizieren oder Vieh anzulocken. Wir lernen einfache und z.T. mehrstimmige Jodler, dazu brauchen Sie einen tiefen Atem, ein starkes Zwerchfell, ein offenes Herz, zwei offene Ohren, eine ganz normale Stimme und viel Freude am Singen! Zur Abwechslung kommt Bodypercussion zum Einsatz. Das sich Durchdringen lassen vom gemeinsamen Puls stärkt die individuelle Lebenskraft und das Gemeinschaftserleben. Es ist eine lustige und besonders wirksame Schulung der Koordination und des Körperbewusstseins.
Bei schönem Wetter können wir gemeinsam in den Stadtpark gehen!
Doro Heckelsmüller: Musiktherapeutin, Musikerin

K501u

Bluesharp 1 Mundharmonika Workshop

Didi
1 Tag, 11.12.2021
Samstag, 11:00 - 18:00 Uhr, 60 Min. Pause
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 42,00 €
Wie kein anderes Instrument lässt sich die Bluesharp leicht überallhin mitnehmen. In dem Anfängerkurs speziell für Leute, die gern Rock, Blues oder Boogie spielen möchten, werden die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise, auch an totale Anfänger vermittelt.
Wir beginnen mit einfachen Folk-Stücken nach einer Methode ohne Noten und üben das Rhythmusspiel und die Crossharp-Technik (G auf der C-Harp) mit Bending (Herunterbiegen der Töne).
Wir verwenden eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter (kann auf privater Basis im Kurs ab 30 € erworben werden).
Auf "YouTube" finden sich zahlreiche Videoclips mit Didi Neumann als Kursleiter und Live-Musiker.

K507u

Gitarre - Anfänger ohne Notenkenntnisse - Liedbegleitung und Melodiespiel

Wolfgang Juppe
12 Abende, 20.09.2021 - 13.12.2021
Montag, 19:00 - 20:30 Uhr
Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42
Gebühr: 90,00 €
Entdecken Sie ein neues Hobby für sich. Sie wollten schon immer Gitarre spielen, kommen aber alleine nicht voran.
Dieser Kurs zeigt die Grundlagen des Begleitspiels mit einfachen Akkorden. An Beispielen aus unterschiedlichen Musikrichtungen werden Schlagtechniken und Zupfmuster erlernt. Einführung in das Notenlesen und Übungen mit Tabulaturen führen zu erstem Melodiespiel. Grundlagen des Gitarrespiels werden gezeigt und wertvolle Tipps, (wie Spiel mit Kapodaster und Begleitungen umschreiben auf einfachere Tonarten), helfen Ihnen endlich spielen zu können. Bereits an Weihnachten überraschen Sie Ihre Familien zu Hause mit Ihren Darbietungen und Fortschritten, denn im Dezember üben wir dann auch Weihnachtslieder.
Bitte Schreibzeug und eigene, spielbereite Gitarre mitbringen.
Geld für Kopien wird im Kurs eingesammelt: 3,00 €
Keine Vorkenntnisse nötig.
Spielbereites Instrument bedeutet, dass wir nicht in der ersten Stunde gerissene alte Saiten ersetzen oder schlechte Discountergitarren versuchen spielbar zu machen. Alle möchten doch schnell und zügig mit dem Unterricht beginnen können. Falls Sie sich über den Zustand Ihres Instrumentes als Anfänger verständlicherweise unsicher sind, nehmen Sie bitte einige Tage vorher mit mir als Kursleiter Kontakt auf.
musik-juppe@kabelmail.de oder Musikhaus Juppe 08341/ 62226

K508u

Gitarre spielen mit Vorkenntnissen

Wolfgang Juppe
12 Abende, 21.09.2021 - 14.12.2021
Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr
Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42
Gebühr: 90,00 €
Lassen Sie sich vom Gitarrespielen inspirieren und lernen das entspannende Hobby besser kennen.
Jeder, der schon etwas Vorkenntnisse im Gitarrenspiel besitzt, ist in diesem Kurs willkommen. Sie spielen schon ein wenig die wichtigsten Akkorde (C, D, E, G, A, e-moll und

a-moll). Ihr Ziel ist es, bei der Begleitung die Grundakkorde flüssiger zu wechseln und das Akkordrepertoire zu erweitern. Einfache Anschlag- und Zupftechniken mit Daumen und Fingern, selbstständiges Umgehen mit Akkordsymbolen, Griffschrift und Tabulaturen werden verfeinert. Bei den Beispielen aus verschiedenen Musikstilen wird für jeden etwas dabei sein, und auch Ihre Weihnachtslieder werden dieses Jahr besser klingen.

Der Kurs ist die Fortführung vom Anfängerkurs. Wer aber schon ein wenig spielt kann gleich in diesem Kurs einsteigen. Die wichtigsten Grundakkorde sollten es schon sein. Einfaches Notenspiel in der ersten Lage ist eine Bereicherung, aber nicht zwingend nötig. Falls Sie sich über die empfohlenen Vorkenntnisse unsicher sind, nehmen Sie bitte vor der Anmeldung mit mir als Kursleiter Kontakt auf. musik-juppe@kabelmail.de oder Musikhaus Juppe 08341/ 62226

Geld für Kopien werden im Kurs eingesammelt: 3 €

K509u

Gitarre spielen mit Vorkenntnissen 2

Wolfgang Juppe

12 Abende, 22.09.2021 - 12.01.2022

Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42

Gebühr: 90,00 €

Nur wenige Instrumente bieten eine solche Vielfalt an möglichen Stilrichtungen wie die Gitarre. Ob gefühlvoller Popsong, Country, Blues oder Instrumentalstücke, alles ist möglich und wird auch dabei sein. Sie verfeinern Ihr Spiel und lernen die Möglichkeiten der Gitarre noch besser kennen.

Wer schon die gängigen Grundakkorde kennt und ein paar Begleittechniken beherrscht, darf gerne ohne Vorkurs mit einsteigen.

Natürlich aber auch bestens geeignet für Kursteilnehmer aus früheren Vorkenntnisse 1 – Kursen. (Wer schon mal in Vorkenntnisse 1 war, sollte diesmal unbedingt diesen Kurs mit Vorkenntnissen 2 wählen.

Das Level bleibt ähnlich, aber die Beispiele sind einfach andere.)

Neben weiteren bekannten Songs, neuen Zupf- und Schlagmustern wird auch die Barre-Technik erklärt und es gibt eine knappe Einführung in den Blues. Mehr und neue Akkorde gibt es natürlich auch. Aber keine Angst, es wird nicht zu schwer. Der Spaß am Spiel steht auch hier im Vordergrund.

Falls Sie sich über die empfohlenen Vorkenntnisse unsicher sind, nehmen Sie bitte vor der Anmeldung mit mir als Kursleiter Kontakt auf:

musik-juppe@kabelmail.de oder Musikhaus Juppe 08341/ 62226

K512u

Afrikanisches Trommeln:

Schnupper-Workshop (ab 16 Jahre)

Alexander Wiedemann

Samstag, 27.11.2021, 10:00 - 12:30 Uhr
Vereinsheim "Kulturresevat" (max. 11 TN),
Gablonzer Ring 25, 87600 Kaufbeuren

Gebühr: 31,00 €

Mit Freude und Leichtigkeit erleben Sie das Spielen verschiedener westafrikanischer Rhythmen auf Djembe und Basstrommeln. Neben dem Erlernen der notwendigen Spieltechnik und Koordination (Bass, Tone, Slap) und des Zusammenspiels in der Gruppe soll die Spielfreude im Vordergrund stehen. Ziel des Kurses ist die Erarbeitung einfacher, mehrstimmiger Trommelstücke als ideale Grundlage für das Zusammenspiel in der Gruppe oder weiterführende Kurse und Workshops.

Für diesen Kurs sind keine musikalischen Vorkenntnisse notwendig.

Instrumente werden bei Bedarf gestellt, bitte bei der Anmeldung angeben.

Alexander Wiedemann, Rhythmikpädagoge (BWR), staatl. anerkannter Schlagzeuglehrer und Perkussionist

K513u

Afrikanisches Trommeln: Aufbau-Workshop (ab 16 Jahre)

Alexander Wiedemann

Samstag, 27.11.2021, 14:00 - 16:30 Uhr
Vereinsheim "Kulturresevat" (max. 11 TN),
Gablonzer Ring 25, 87600 Kaufbeuren

Gebühr: 31,00 €

Dieser Workshop baut auf dem am Vormittag angebotenen Workshop auf (Beschreibung siehe K512). Quereinsteiger, mit entsprechenden Vorkenntnissen, sind herzlich willkommen.

Instrumente werden bei Bedarf gestellt, bitte bei der Anmeldung angeben.

Alexander Wiedemann, Rhythmikpädagoge (BWR) und Perkussionist

K514u

Cajón - Schnupperworkshop

- die tolle Kiste mit dem Scheppersound

Alexander Wiedemann

Samstag, 16.10.2021, 10:00 - 12:30 Uhr
Vereinsheim "Kulturresevat" (max. 11 TN),
Gablonzer Ring 25, 87600 Kaufbeuren

Gebühr: 31,00 €

Das Cajón, auch Kistentrommel genannt, ist vielfältig einsetzbar, u.a. als Ersatz für das Schlagzeug, als Soloinstrument oder in der Percussiongruppe. Robust, kompakt, fast überallhin mitzunehmen - am Lagerfeuer oder

am Badestrand macht es genauso eine gute Figur wie auf den großen Bühnen der Welt. Und - es ist nicht schwer, das Spielen auf diesem tollen und vielseitigen Percussion-instrument zu erlernen. Dieser Workshop ist der perfekte Einstieg in die Cajón-Welt und auch ohne Vorerfahrungen zu besuchen. Schon nach kurzer Zeit kann ein Anfänger leichte Rhythmen spielen und mit anderen zusammen "grooven".

Wir starten von ganz vorne: mit den Grundlagen der Schlagtechnik, leichten Rhythmen und einem kleinen Rhythmusarrangement und jeder Menge Spaß.

Mindestalter: 16 Jahre

Instrumente werden bei Bedarf gestellt, bitte bei der Anmeldung angeben.

Alexander Wiedemann, Rhythmikpädagoge (BWR) und Perkussionist

K515u

Cajón - Aufbauworkshop

- die tolle Kiste mit dem Scheppersound

Alexander Wiedemann

Samstag, 16.10.2021, 14:00 - 16:30 Uhr

Vereinsheim "Kulturresevat" (max. 11 TN), Gablonzer Ring 25, 87600 Kaufbeuren

Gebühr: 31,00 €

Das Cajón, auch Kistentrommel genannt, ist vielfältig einsetzbar, u.a. als Ersatz für das Schlagzeug, als Soloinstrument oder in der Percussiongruppe. Robust, kompakt, fast überallhin mitzunehmen - am Lagerfeuer oder am Badestrand macht es genauso eine gute Figur wie auf den großen Bühnen der Welt. Dieser Workshop baut auf den Schnupperworkshop auf. Quereinsteiger sind aber gerne willkommen, wenn entsprechende Kenntnisse vorhanden sind. Wir wiederholen und vertiefen die Grundlagen der Schlagtechnik, machen Rhythmusspiele, beschäftigen uns mit leichten Rhythmen, einem Rhythmusarrangement und/oder dem Spielen mit Musik und haben weiterhin jede Menge Spaß. Mindestalter: 16 Jahre

Instrumente werden bei Bedarf gestellt, bitte bei der Anmeldung angeben.
Alexander Wiedemann, Rhythmikpädagoge (BWR) und Perkussionist

Tanz

K552u

Salsa Shines für Fortgeschrittene - Tanzen nur für Frauen

Anna Kühn

15 Abende, 21.09.2021 - 25.01.2022

Dienstag, 20:00 - 21:15 Uhr

Via Sola, Osterhofstraße 7, Raum 2 (EG)

Gebühr: 125,00 €

Sie lernen eine neue Choreographie und trainieren zugleich Ausdruck und Körperbewusstsein, werden selbstbewusster und fühlen sich sexy.

Dieser Kurs ist für Frauen jeglichen Alters, die Tanz und Fitness mit Spaß verbinden wollen.

Vorkenntnisse: Kurs - Salsa Shines für Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, bequeme und saubere Schuhe (möglichst mit heller Sohle), mit denen man sich leicht drehen kann (dicke Socken gehen auch, bitte keine High Heels), Getränk und Handtuch

Anna Kühn, Tanzlehrerin und begeisterte Tänzerin

K560u

Line Dance – Workshop-Reihe für Senior*innen 65 plus

Corinna Stadler

6 Vormittage, 25.09.2021 - 05.02.2022

Samstag, 09:00 - 10:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 48,00 €

Kurstermine: 25.09. / 16.10. / 30.10. und 18.12.2021 und 15.01. / 05.02.2022

Der "Linien-Tanz" fasziniert Jung und Alt, Frauen und Männer, Tanzanfänger und Tanzwütige und erfreut sich derzeit immer größerer Beliebtheit. Das liegt sicherlich auch daran, dass "Frau/Mann" keinen Tanzpartner braucht - Line Dance ist also auch ideal für Singles. Bei Line Dance bewegt man sich in einer Gruppe neben- und hintereinander. Wir tanzen zu Country-, Rock-, Pop- und Schlagermusik. Musik hören und sich nach wohlklingenden Melodien rhythmisch zu bewegen, macht Spaß und zaubert ein Lächeln hervor. Hinzu kommen Geselligkeit, Lebensfreude, gute Laune und man lernt viele tolerante Menschen kennen.

Line Dance trainiert die Gedächtnisleistung, die Koordinationsfähigkeit, das Gleichgewicht, kann vor Alzheimer schützen, hält jung und man tut etwas für die Fitness.

Die Tänze sind passend zur Musik choreographiert und die vorgegebenen Schrittfolgen werden langsam einstudiert und geübt.

Line Dance ist eine generationsübergreifende Tanzsportart. Jeder kann mitmachen - es gibt keine Altersgrenze.

Selbstverständlich erfahren Sie auch viel Wissenswertes zur Herkunft und Kultur des Line Dance.

Spezielle Westernkleidung ist für diese Workshop-Reihe nicht notwendig. Wir empfehlen bequeme, saubere Schuhe.

Bitte ein Getränk und Schreibzeug mitbringen.

Voraussetzung: Diese Line Dance-Workshop-Reihe ist speziell für alle Senioren/innen (auch von anderen Clubs oder Vereinen), die sich gerne locker, aber nicht zu hektisch ohne Partner bewegen möchten. Kommen Sie zu dieser Line Dance-Workshop-Reihe und wir lernen gemeinsam einige schöne Tänze. Das „Line Dance-Tanzparkett“ wartet auf Sie! Materialkosten von ca. 5 Euro werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.
Corinna Stadler, Line Dancerin

K561u

Line Dance – Workshop-Reihe für Einsteiger/Anfänger

Corinna Stadler

6 Vormittage, 25.09.2021 - 05.02.2022

Samstag, 10:45 - 13:15 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 80,00 €

Kurstermine: 25.09. / 16.10. / 30.10. und 18.12.2021 und 15.01. / 05.02.2022
Der "Linien-Tanz" fasziniert Jung und Alt, Frauen und Männer, Tanzanfänger und Tanzwütige und erfreut sich derzeit immer größerer Beliebtheit. Das liegt sicherlich auch daran, dass "Frau/Mann" keinen Tanzpartner braucht - Line Dance ist also auch ideal für Singles. Beim Line Dance bewegt man sich in einer Gruppe neben- und hintereinander. Wir tanzen zu Country-, Rock-, Pop- und Schlagermusik. Musik hören und sich nach wohlklingenden Melodien rhythmisch zu bewegen, macht Spaß und zaubert ein Lächeln hervor. Hinzu kommen Geselligkeit, Lebensfreude, gute Laune und man lernt viele tolerante Menschen kennen. Line Dance trainiert die Gedächtnisleistung, die Koordinationsfähigkeit, das Gleichgewicht, kann vor Alzheimer schützen, hält jung und man tut etwas für die Fitness.

Die Tänze sind passend zur Musik choreographiert und die vorgegebenen Schrittfolgen werden langsam einstudiert und geübt.

Line Dance ist eine generationsübergreifende Tanzsportart. Jeder kann mitmachen - es gibt keine Altersgrenze.

Selbstverständlich erfahren Sie auch viel Wissenswertes zur Herkunft und Kultur des Line Dance.

Spezielle Westernkleidung ist für diese Workshop-Reihe nicht notwendig. Wir empfehlen bequeme, saubere Schuhe. Bitte ein Getränk und Schreibzeug mitbringen.
Voraussetzung: Bei dieser Line Dance-Workshop-Reihe sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Ich freue mich auf die ersten gemeinsamen Tanzschritte, auf Tänze (Basictänze und ganz neue Tänze aus den

Line Dance-Charts), die wir gemeinsam lernen. Das „Line Dance-Tanzparkett“ wartet auf Sie! Materialkosten von ca. 5 Euro werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.
Corinna Stadler, Line Dancerin

Styling & Mode

K700u

Erkennen Sie Ihren Typ

Farbberatung

Christine Pietsch

Samstag, 02.10.2021, 09:30 - 12:30 Uhr
Kosmetikstudio Pietsch, Breslauer Str. 6,
Gebühr: 34,00 €

Kleingruppe max. 4 Personen

Erkennen Sie Ihren Typ und räumen Sie Unsicherheiten aus dem Weg!

Sehen Sie selbst, welche Farben Ihnen am besten zu Gesicht stehen, welche Farben Sie jünger aussehen lassen und welche älter, welche Farben Sie krank aussehen lassen und welche Ihre Augen zum Strahlen bringen. Haarfarbe und -schnitt, Schmuck, Brille und ein dezentes Make-up runden das Erscheinungsbild ab und gehören zur Beratung. Die Farbberatung erleichtert das Einkufen, Fehlkäufe werden dadurch vermieden. Ein persönlicher Farbpass kann erworben werden.

Bitte ungeschminkt kommen und einen Fotoapparat mitbringen!

Christine Pietsch, Kosmetikerin, Farb- und Stilberaterin

K701u

Erkennen Sie Ihren Typ

Farbberatung

Christine Pietsch

Samstag, 13.11.2021, 09:30 - 12:30 Uhr
Kosmetikstudio Pietsch, Breslauer Str. 6,
Gebühr: 34,00 €

Kleingruppe max. 4 Personen

Weitere Infos siehe Kurs K700u

K702u

Typgerechtes Make-up

Christine Pietsch

1 Nachmittag, 02.10.2021

Samstag, 14:30 - 17:30 Uhr

Kosmetikstudio Pietsch, Breslauer Str. 6,
87600 Kaufbeuren

Gebühr: 34,00 €

Kleingruppe max. 4 Personen

Ein natürliches, typgerechtes Make-up betont Ihre Vorzüge sowie Ihre Ausstrahlung. Es wird gezeigt, wie Sie mit minimalem Zeitaufwand eine super Wirkung erzielen. Im Kurs lernen

Sie das Auftragen Ihres Make-ups von der Grundierung bis zum Finish.
Im Kurs geht es darum, welche Grundierung perfekt zu Ihrem Hauttyp passt und wie Sie Ihre Augen zum Strahlen bringen können. Dazu bekommen Sie eine individuelle Farbempfehlung (kalte/warme Farben). Bitte ungeschminkt kommen und einen Fotoapparat mitbringen.
Christine Pietsch, Kosmetikerin, Farb- und Stilberaterin

K703u

Typgerechtes Make-up

Christine Pietsch
Samstag, 13.11.2021, 14:30 - 17:30 Uhr
Kosmetikstudio Pietsch, Breslauer Str. 6,
87600 Kaufbeuren
Gebühr: 34,00 €
Kleingruppe max. 4 Personen
Weitere Infos siehe Kurs K702u

K704u

Lassen Sie Ihre Kleider sprechen Stilberatung

Christine Pietsch
Samstag, 23.10.2021, 14:00 - 18:00 Uhr
Kosmetikstudio Pietsch, Breslauer Str. 6,
87600 Kaufbeuren
Gebühr: 45,00 €
Die Stilberatung hilft Ihnen, ein sicheres Gespür für geschmackvolle Kombinationen zu entwickeln.
Sie erkennen Ihren persönlichen Stil und lernen Kleidung und Accessoires aufeinander abzustimmen. Dabei betonen Sie Ihre Stärken und kaschieren eventuelle Problemzonen. Dieser Kurs ist als zweiter Schritt nach der Farbberatung zu empfehlen.
Kleingruppe max. 4 Personen
Bitte bringen Sie eine kleine Auswahl aus Ihrem Kleiderschrank mit, vorzugsweise Kleidungsstücke, zu denen Sie Fragen haben.
Christine Pietsch, Kosmetikerin, Farb- und Stilberaterin

Haustiere

K732u

Online-Kurs: Körpersprache des Hundes besser verstehen (Teil 1)

Dr. Daniela Grote
Donnerstag, 21.10.2021, 18:30 - 19:30 Uhr
Online-Kurs
Gebühr: 10,00 €
An- und Abmeldefrist: 14.10.2021 Dieser Kurs findet online statt!

Wir dürfen nie vergessen, dass wir Menschen nur einen Bruchteil der Körpersprache des Hundes wahrnehmen, da es nicht unsere Muttersprache ist. Wenn wir aber die Hunde besser lesen könnten, können wir die Emotionen unseres Tiers besser wahrnehmen sprich wir können den Hund besser verstehen und schneller angemessen reagieren und handeln.

Welche Ausdrucksmittel setzen Hunde ein? Und welche Signale und Botschaften werden ausgesendet?

Unterschiede zwischen Gelassenheit, Annähern, Abwehr, Beschwichtigen (kurzer Überblick) werden anschaulich gezeigt. Dieser Kurs findet online über die Plattform edudip statt. Sie erhalten ein paar Tage vor dem Kurstermin ein Schreiben mit Anleitung und Zugangsdaten.

Bitte vorbereiten: PC/Laptop, Tablet oder notfalls Smartphone Dr. Daniela Grote

K733u

Online-Kurs: Körpersprache des Hundes besser verstehen Teil 2 (z.B. Beschwichtigungssignale)

Dr. Daniela Grote
Mittwoch, 10.11.2021, 18:30 - 19:30 Uhr
Online-Kurs
Gebühr: 10,00 €
An- und Abmeldefrist: 03.11.2021 Dieser Kurs findet online statt! Die Kursteile können einzeln gebucht werden.
Wir dürfen nie vergessen, dass wir Menschen nur einen Bruchteil der Körpersprache des Hundes wahrnehmen, da es nicht unsere Muttersprache ist. Wenn wir aber die Hunde besser lesen könnten, können wir die Emotionen unseres Tiers besser wahrnehmen sprich wir können den Hund besser verstehen und schneller angemessen reagieren und handeln. Des Weiteren ist es wichtig, Beschwichtigungssignale richtig zu verstehen und einzuordnen. Welche Emotionen (z. B.: Freude, Angst, Wut, Trauer) erkennt man an welchem Ausdrucksverhalten des Hundes? Verdeutlicht an Hand von ausgewählten Beispielen. Welche Signale sieht man bei unsicheren Hunden?

In welchen Situationen beschwichtigt der Hund beispielsweise bei uns Menschen oder bei Umgebungsreizen? Mit Tipps zum Umgang und richtige Reaktion auf Beschwichtigungssignale.

Dieser Kurs findet online über die Plattform edudip statt. Sie erhalten ein paar Tage vor dem Kurstermin ein Schreiben mit Anleitung und Zugangsdaten.

Bitte vorbereiten: PC/Laptop, Tablet oder notfalls Smartphone Dr. Daniela Grote

Unsere beliebten Kochkurse und Kurse zum Thema gesunde Ernährung finden Sie im Bereich Gesundheit.

Kunst- und Kulturgeschichte

K001u

Danuvius guggenmosi - Der Sensationsfund in Pforzen

Dr. Christine Laugwitz

Dienstag, 12.10.2021, 18:30 - 20:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 12,00 €

Danuvius guggenmosi - Der Sensationsfund in
PforzenDies war im November 2019 weltweit eine
Schlagzeile!In der Hammerschmiede, einem Ortsteil von
Pforzen, ist eine ausgestorbene
Menschenaffenart entdeckt worden, deren
Alter auf 11,62 Mill. Jahre datiert wird. Was
macht diesen Fund so besonders? Sein Alter,
sein aufrechter Gang und der Fund in
Süddeutschland, in Europa.

Gehen Sie mit mir auf Spurensuche an einem
Abend, an dem ich Ihnen Informatives
berichte. In einem anschließenden Gespräch
ist Zeit für Fragen und Diskussion.

Dr. Christine Laugwitz

Theater

K450u

Mach mal Theater! Spielfreude 60 plus

Simone Schatz

6 Nachmittage, 20.09.2021 - 08.11.2021

Montag, 14:00 - 15:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 66,00 €

Kein Kurs am 04.10.21

Theater ist eine Spielwiese, ein Spielplatz, auf
dem alles erlaubt ist, das innere Kind
ausgegraben wird. Das geht in jedem Alter!
In diesem Kurs erlernen die Teilnehmer
Grundlagen des Theaterspielens und der
Improvisation.

Sie lernen vor allem sich selbst zu trauen,
einfach das zu tun, was in Ihnen ist.

Wir wollen Spass haben am Spiel.

Simone Schatz, Sprecherin, Regisseurin und
Moderatorin.



Persönlichkeitsbildung

A001u

Entrümpeln - für ein befreites

Leben! Workshop

Andrea Kühme

1 Abend, 11.11.2021

Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 12,00 €

An diesem Abend beschäftigen wir uns damit, wie wir unser Leben im Innen und Außen entrümpeln können. Wir setzen uns intensiv auseinander mit den vielen Formen, in denen uns "Gerümpel" begegnet und was wir loshaben wollen:

- weg mit unnötigem Ballast,
- weg mit dem Arbeitsstress,
- weg mit allem Halbherzigen,
- weg mit allen Selbstblockaden und Eigentoren,
- weg mit den hohen Ansprüchen,
- weg mit den Schuldzuweisungen,
- weg mit den "geistigen Viren",
- weg mit den Bremsern.

Mit konkreten und praktischen Fragestellungen werden wir uns mit unserem "Gerümpel" auseinandersetzen.

A002u

Mit Begeisterung aktiv in den

Ruhestand

Was mache ich mit meinen Erfahrungen?

Christine Hoch und Jürgen Wendlinger

2 Termine, 28.09. und 05.10.2021

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

Landratsamt Ostallgäu, Marktoberdorf

Keine Teilnahmegebühr, Anmeldung erforderlich

Der Ausstieg aus dem Beruf ist ein bedeutendes Ereignis. Von einem auf den anderen Tag entfallen die bisherige berufliche Aufgabe, die Alltagsstruktur sowie Anerkennung und soziale Kontakte. Trotz Vorfreude auf mehr Freizeit und Ruhe entstehen oftmals auch Unsicherheiten, gemischte Gefühle und Zukunftsfragen. Sie möchten Ihren Übergang und den Einstieg in den Ruhestand aktiv gestalten? Dann machen Sie den ersten Schritt mit diesem Workshop.

Gemeinsam mit Gleichgesinnten beantworten Sie für sich Fragen: Was war gut in meiner Berufstätigkeit und was habe ich erreicht? Was ist für mich jetzt wichtig?

Wie kann ich meine Bedürfnisse im Ruhestand leben? Was motiviert mich? Wie kann ich die neu gewonnene Zeit zufrieden und aktiv gestalten? Möchte ich meine beruflichen Erfahrungen einsetzen, um mich ehrenamtlich zu engagieren? In einem zweiten Schritt beschäftigen wir uns mit der Umsetzung: Welche Ziele sind noch offen? Wie setze ich meine Ideen und Ziele konkret umsetzen? Welche nächsten Schritte plane ich?

In diesem Workshop erhalten Sie Unterstützung, Impulse und Ideen, wie Sie den nächsten Lebensabschnitt für sich aktiv gestalten können. Der Kurs ist offen für Mitarbeiter*innen aller Berufsgruppen und auch für Interessierte, die sich schon in den ersten Jahren Ihres „Rentnerdaseins“ befinden und neue Impulse suchen.

Wir freuen uns auf Sie!

Jürgen Wendlinger, Bildungsberatung

Kaufbeuren, Tel.: 08341 999 6923

E-Mail: wendlinger@vhs-kaufbeuren.de und

Christine Hoch, Landratsamt Ostallgäu

Tel.: 08342 911 293, E-Mail:

christine.hoch@lra-oal.bayern.de

A004u

Den Eltern neu begegnen

Siglinde Eschenbach

1 Abend, 11.10.2021

Montag, 19:30 - 21:00 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42

Gebühr: 6,00 €

Alles fängt bei den Eltern an. Jeglicher Frieden oder Unfrieden in uns und um uns. Sogar die Schwierigkeiten, wie sie sich momentan vielleicht in Ihrer Beziehung zum Partner, zu den Kindern oder zu anderen Menschen zeigen, können mit dem ungeklärten Verhältnis zu den Eltern in Verbindung stehen. Was Sie tun können, um mit Ihren Eltern (auch wenn diese nicht mehr leben) Frieden zu schließen und warum Sie genau dies in Ihre Kraft bringt, erfahren Sie an diesem Kursabend.

Referentin: Siglinde Eschenbach, Diplom-Betriebswirtin und NLP-Master

A005u

Ich mache mir mein Leben zum Genuss!

Siglinde Eschenbach
1 Abend, 18.10.2021
Montag, 19:30 - 21:00 Uhr
Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42,
87600 Kaufbeuren
Gebühr: 6,00 €
Erfahren Sie an diesem Kursabend, mit welcher einfacher Methode Sie im Handumdrehen Ihre Befindlichkeit verbessern, den eigenen Alltag ebenso verschönern und bereichern, für sich und den anderer Menschen. Und wie Sie insgesamt Ihr Leben leichter, schöner und freudvoller gestalten.

Referentin: Siglinde Eschenbach, Diplom-Betriebswirtin, NLP-Master und Systemisches Aufstellen (DGfS)

A006u

**Wertschätzend und aufrichtig kommunizieren
Eine Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation**

Sylvia Lustig
1 Abend, 02.12.2021
Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 7,00 €
Wie kommuniziere ich so, dass ein wertschätzendes und aufrichtiges Miteinander möglich ist? Wir kommen miteinander in Kontakt, wenn wir bewusst zuhören und uns klar ausdrücken.

Indem wir die Gefühle und Bedürfnisse unseres Gegenübers sowie unsere eigenen erkennen, annehmen und aussprechen, werden neue Lösungswege sichtbar. Außerdem können wir dadurch mehr Tiefe und Bereitschaft zur Kooperation erleben.

An diesem Kursabend erhalten Sie Einblick in die Erkenntnisse der Gewaltfreien Kommunikation von Marshall B. Rosenberg basieren. Anschauliche Beispiele und kleine Übungen werden Ihnen ermöglichen, erste Schritte dieser Art zu kommunizieren, im Alltag von Familie, Freizeit und Beruf umzusetzen. Sylvia Lustig ist Dipl.-Soziologin mit Schwerpunkt Gewaltfreie Kommunikation, Supervisorin und Coach

A007u

Wie die Gedanken endlich Ruhe finden: Die Entdeckung der inneren Schalter

Seminar
Peter Bergholz
Samstag, 15.01.2022, 10:00 - 16:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr 39,00 €
Endlich wieder abschalten können, besser schlafen, auch im starken Stress gelassen bleiben und zuversichtlich nach vorne schauen können. Erleben Sie, wie Ihre drei inneren Schalter Druck, Ängste, Grübeln und Pessimismus sofort unterbrechen können - und Ruhe in die Gedanken bringen. Und darauf kommt es an! Denn ruhige Gedanken sind unser höchstes Gut! Über sie finden wir Zugang zu unseren Potentialen, zur Liebe, zum Selbsterkennen und problemlösenden Bewusstsein.

Alles wird leichter, wenn wir auch mitten im Alltag unsere Gedanken beruhigen können: Wir können besser loslassen und wieder loslegen, mit Freude lernen, uns abgrenzen, konzentrieren und motivieren. Und die Momente abrufen, nach denen sich die Seele sehnt.

Die inneren Schalter wirken so stark, weil sie den Ventralen Vagus aktivieren. Dieser Teil des Nervensystems ist, vereinfacht ausgedrückt, für die positiven Seiten des Lebens zuständig, für Regeneration, Resilienz und Heilungsprozesse. Für soziale Offenheit und innere Kohärenz. Er wird deshalb auch als Selbstheilungs-Nerv, Gute Gefühle-Nerv oder Smart Vagus bezeichnet. Er wurde erst vor wenigen Jahren von dem amerikanischen Neuroforscher Stephen Porges entdeckt. Dessen nobelpreiswürdige "Polyvagale Emotionstheorie" ist dabei ist, die Psychologie, Pädagogik und Medizin zu revolutionieren.

Wecke diesen Nerv! Mehr brauchst Du im Grunde nicht Und es ist einfacher als du denkst!

Kursleitung: Peter Bergholz, Dipl.-Psychologe und Buchautor

A009u

Online-Kurs: Neue Freundschaften und Kontakte im Internet

Hartmut Nehme

1 Abend, 25.11.2021

Donnerstag, 18:00 - 20:30 Uhr

Online-Kurs

Gebühr: 14,00 €

Keine Kursgebühr - Anmeldung erforderlich!

Viele Menschen sind heutzutage sehr stark in ihren Alltag eingebunden. Neue Freunde und Partner zu finden ist daher nicht ganz einfach.

Auch wird das Kennenlernen von neuen Freunden aufgrund der gemachten Erfahrungen und genaueren Vorstellungen und Wünsche im Alter nicht leichter. Gleichzeitig bietet das Internet heute eine große Bandbreite an Möglichkeiten neue Kontakte zu schließen.

Heutige Internet Angebote bieten Ihnen die Möglichkeit leicht einen neuen Partner zu finden oder jemanden für gemeinsame Freizeitaktivitäten kennenzulernen. Sie können sich

unverbindlich mit Leuten in Ihrer Umgebung treffen, welche Ihre eigenen Interessen teilen.

Die Bandbreite an Themen ist hierbei unerschöpflich, von Outdoor & Abenteuer, Familie, Essen & Trinken usw. Vielleicht suchen Sie eine Urlaubsbegleitung oder Unterstützung bei einem bestimmten Problem. Auch wenn Sie noch keine konkrete Idee für eine Kontaktaufnahme über das Internet haben, zeigen wir Ihnen die Vielfalt der Möglichkeiten neue Wege auszuprobieren.

Dieser Kursabend zeigt die aktuellen Angebote, um andere Menschen im Internet kennenzulernen und sich mit ihnen auszutauschen.

Inhalt:

- sich mit Gleichgesinnten zu interessanten Themen austauschen
- gemeinsam Reisen planen und anschließend durchführen
- den Partner für bestimmte Stunden oder das Leben treffen
- Hilfestellungen zu bestimmten Fragestellungen erhalten
- gemeinsam schöne Abende mit interessanten Menschen erleben
- auf Reisen bei lokalen Gastgebern unterkommen
- neue Aktivitäten gemeinsam erfahren

Hartmut Nehme, studierte an der Fachhochschule Bochum Elektrotechnik. Seither arbeitet er seit mehr als 20 Jahren im Bereich Internet.

Familie und Pflege

A011u

Online: Wieviel Medienkonsum ist gut fürs Kind?

Corinna Fahnroth

Dienstag, 26.10.2021, 19:30 - 21:00 Uhr

Online-Kurs

Gebühr 8,00 €

Die digitalen Medien wie Computer, Internet, Handys und Tablets, aber auch das Fernsehen haben eine große Anziehungskraft auf unsere Kinder. Doch die sinnvolle und verantwortungsvolle Nutzung der Medien will gelernt sein, damit Kinder den Herausforderungen der Informations- und Wissensgesellschaft in Zukunft gewachsen sind. Kindern sollte daher eine sichere, sinnvolle und positive Nutzung der neuen Medien ermöglicht werden. Dieser Workshop will Eltern bei diesem schwierigen Thema unterstützen. Die Referentin zeigt die Abgrenzung von Konsum, exzessivem Konsum und Mediensucht auf und nimmt die verschiedensten Gefahren aber auch Chancen der Medien in den Blick. Was und wieviel ist sinnvoll? Welche pädagogischen Möglichkeiten haben Eltern? Bitte bringen Sie Ihr Smartphone mit.

Referentin: Corinna Fahnroth, Diplom Pädagogin, Dozentin für Medienpädagogik, Psychologie und Pädagogik, Supervisorin und Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie, praktische Medienreferentin

A012u

Kinder, die uns an den Rand bringen - ganz anders betrachtet

Siglinde Eschenbach

1 Abend, 25.10.2021

Montag, 19:30 - 21:00 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42

Gebühr: 6,00 €

Für Eltern ist es manchmal fast nicht auszuhalten, wenn ihr Kind ein sehr auffälliges, zumeist auch extrem nerviges Verhalten zeigt. Die (verständlichen) Eltern-Reaktionen reichen von Ratlosigkeit und Verzweiflung bis hin zu Aggression. Ob diese Kinder hyperaktiv sind, Angstzustände haben (auch in Bezug auf die Schule); stottern; unter Krankheiten leiden wie Asthma, Allergien, Neurodermitis, Magersucht, Bulimie; alkohol- oder drogensüchtig sind, meist wollen sie mit ihrem Verhalten einen Hilferuf aussenden. Denn: Zieht man die



systemische Sichtweise heran, zeigt sich sehr häufig, dass das Kind – in tiefer kindlicher Liebe – mit einem Familienmitglied „mitleidet“. Diese sog. „Verstrickung“, also das „behindernden Verbunden sein“ mit jemandem aus der Familie, oft auch aus einer früheren Generation, geschieht vollkommen unbewusst. An diesem Abend wird dieser systemische Ansatz ausführlich erläutert. Zudem verdeutlichen zahlreiche Fallbeispiele, wie solche Verstrickungen aufgelöst werden und das Kind in der Folge wieder „zu sich kommt“ – und sein bislang auffälliges Verhalten ablegen darf.

A018u

Herausforderung Demenz

Gisela Roscher

1 Abend, 22.11.2021

Montag, 19:00 - 20:30 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42
Keine Kursgebühr - Anmeldung erforderlich!

An diesem Abend nähern wir uns dem Krankheitsbild Demenz aus verschiedenen Perspektiven: - Symptome und Diagnostik

- Begegnung und Pflege sowie
- bestehende Hilfsmöglichkeiten

Sie haben die Möglichkeit, sich mit der Referentin auszutauschen und Ihre konkreten Fragen zu stellen.

Gisela Roscher, Dipl.-Sozialpädagogin (FH), schwerpunktmäßig tätig in der Angehörigenberatung der Blauen Blume in Kaufbeuren

A019u

"Letzte Hilfe Kurs"

Am Ende wissen, wie es geht

Michaela Bauschmid

1 Vormittag, 25.01.2022

Dienstag, 09:00 - 13:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Keine Kursgebühr - Anmeldung erforderlich!

Der Kurs wird, wenn in Präsenz nicht möglich (wegen der Corona-Situation), auch online durchgeführt. In diesem Fall erhalten Sie von der vhs einen Zugangslink zugeschickt.

Das Lebensende und Sterben macht uns als Mitmenschen oft hilflos. Uraltes Wissen zum Thema Sterbebegleitung ist mit der Industrialisierung schleichend verloren gegangen.

In diesem Kurs lernen interessierte Bürgerinnen und Bürger, was sie für die ihnen nahestehenden Menschen und Angehörigen am Ende des Lebens tun können. Wir vermitteln Basiswissen, Orientierungen und einfache Handgriffe. Sterbebegleitung ist keine

Wissenschaft, die nicht auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich ist. Wir möchten Grundwissen an die Hand geben und ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen. Der Abschied vom Leben ist der schwerste, den die Lebensreise für einen Menschen bereithält, deshalb braucht es, wie auf allen herausfordernden Wegen, jemanden der uns die Hand reicht. Diese Hand zu reichen erfordert nur ein bisschen Mut und Wissen. In diesem „Letzte Hilfe Kurs“ wird beides vermittelt.

Veranstalter: Hospizverein Kaufbeuren-Ostallgäu e.V.

Verbraucherbildung und Recht

A020u

Testamentsgestaltung

Richtig vererben - vorweggenommene Erbfolge

Rechtsanwältin Susanne Kristin

2 Abende, 20.10. und 27.10.2021

Mittwoch, wöchentlich, 19:00 - 21:00 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42

Gebühr: 14,00 €

Die Testamentsfrage betrifft nicht nur alte und kranke Menschen. Das Ableben eines Menschen bringt ohne entsprechende Regelungen oft große Probleme mit sich, wenn die Erbschaft nicht geregelt wurde.

Am 1. Abend vermittelt die Referentin einen Überblick über die gesetzlichen Bestimmungen der Erbfolge. Was geschieht, wenn nichts geregelt wurde? Es werden aber auch die Möglichkeiten aufgezeigt, die jeder von uns im Rahmen seines Selbstbestimmungsrechtes hat. Dabei ist es wichtig, dass ein Testament rechtswirksam gestaltet wird. Das Thema am 2. Abend ist die vorweggenommene Erbfolge. Ist es sinnvoll, bereits zu Lebzeiten Vermögen an Angehörige zu übertragen? Und wenn ja, in welcher Form?

A021u

Vorsorgevollmacht und

Patientenverfügung - warum ist das wichtig?

Werner Krebs

1 Abend, 23.11.2021

Dienstag, 19:00 - 21:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 7,00 €



An diesem Abend erfahren Sie alles Wichtige zur Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung. Es wird aufgezeigt, welche teilweise dramatischen Folgen das Fehlen dieser Vorsorgeurkunde bzw. Verfügung haben kann und wie Sie unerwünschte Lebensverlängerungen durch z.B. eine künstliche Ernährung vermeiden können.

Jede/r Volljährige braucht eine Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung. Der Gesetzgeber sieht nicht vor, dass Eheleute sich gegenseitig oder Eltern volljährige Kinder vertreten dürfen. In dem Fall wird vom Betreuungsgericht ein Betreuer (Berufsbetreuer) bestimmt.

Weiterhin werden die Themen Pflege (finanziell) und Testament (letzter Wille) mit besprochen. Denn sollte ein Pflegefall eintreten, hat dies generationenübergreifende Auswirkungen mit erheblichem Überraschungspotential (z.B. Elternunterhaltspflicht, soziale Überleitungsansprüche). Im Vortrag wird auch Folgendes besprochen: Das Urteil vom Bundesgerichtshof im Juni 2016, wodurch viele bestehende Patientenverfügungen ungeeignet wurden; das Urteil zu § 217 Verbot der Hilfe zur Selbsttötung und der Zusammenhang der Patientenverfügung und Corona-Erkrankung. Bitte Schreibzeug mitbringen.

A022u

Früher in Rente? So wenig Rentenabschläge wie möglich in Kauf nehmen

Steffen Arndt

1 Abend, 07.10.2021

Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 6,00 €

Der Referent zeigt auf, wie der bestmögliche Weg in die Rente aussehen kann. Es werden die Voraussetzungen der einzelnen Altersrenten unter Berücksichtigung der Anhebung des Renteneintrittsalters auf das 67. Lebensjahr aufgezeigt sowie der bestmögliche Übergang in Rente aus Arbeitslosigkeit, Krankheit, Schwerbehinderung und Altersteilzeit erklärt. Angesprochen werden auch die Voraussetzungen und Möglichkeiten einer Rente wegen Erwerbsminderung. Zudem werden die häufigsten Fehler der Betroffenen, Ärzte und Behörden angesprochen. Steffen Arndt, gerichtlich registrierter Rentenberater

A024u

Die besten Anlagenstrategien zum Vermögensaufbau

Florian Herfurth

1 Abend, 29.09.2021

Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42

Gebühr: 6,00 €

Die Herausforderungen für zukünftige RuheständlerInnen sind groß: die gesetzliche Rente wird kaum mehr als zur Sicherung der Grundbedürfnisse reichen. Die geringen Einkünfte werden aber immer höher besteuert. Gleichzeitig ist der Vermögensaufbau durch das anhaltende Nullzinsniveau sehr schwierig geworden.

An diesem Abend werden Ihnen Wege aufgezeigt, wie Sie mit einfachen und günstigen Anlageprodukten ein Vermögen aufbauen können, das im Ruhestand zur Finanzierung des gewünschten Lebensstandards ausreichend sein wird. Dabei sehen wir uns u.a. Anlagestrategien mit Aktien und Immobilien an. Außerdem werden wir darüber sprechen, welche kostengünstigen Banken ein breites und produktneutrales Angebot haben und daher am besten für den Vermögensaufbau geeignet sind. Im Idealfall gehen Sie vermögend in Rente
Florian Herfurth, Bankkaufmann

A025u

Nachhaltige Geldanlage Ertragreich nach ökologischen, sozialen und ethischen Kriterien investieren

Florian Herfurth

1 Abend, 08.12.2021

Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

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

Gebühr: 6,00 €

Nachhaltige Geldanlagen boomen: in Deutschland werden aktuell 50% aller neu investierten Gelder in „grüne“ Finanzprodukte gesteckt. Doch der Begriff „nachhaltig“ ist sehr unterschiedlich besetzt. Für Laien ist dies nur schwer nachzuvollziehen. Die Finanzdienstleistungsindustrie hat diesen Trend natürlich auch erkannt und legt eine Vielzahl an neuen grünen Produkten auf, die z.T. nur sehr teuer sind und für den Anleger kaum Mehrwert bieten.

Erfahren Sie in diesem Kurs, welche Definitionen von nachhaltiger Geldanlage vorhanden sind und wie Sie einschätzen können, welche davon für Sie geeignet sind. Außerdem behandeln wir, wie Anleger – je nach Chance-/Risiko-Profil – in eine



nachhaltige Geldanlage investieren können, die eine angemessene Rendite erwarten lässt. Der Vortrag ist sowohl für Personen geeignet, die für die Altersvorsorge sparen als auch Anleger, die ihr Vermögen sichern bzw. vermehren wollen.

Referent: Florian Herfurth, Bankkaufmann

A026u

Online-Workshop: Kryptowährungen – Bitcoin und seine Alternativen

Hartmut Nehme

1 Abend, 23.11.2021

Dienstag, 18:00 - 20:30 Uhr

Online-Kurs

Gebühr: 14,00 €

Online-Workshop: Die Teilnehmer/in erhalten vor Beginn einen Zugangslink.

Einige Visionäre sehen in Kryptowährungen (digitalem Geld) bereits die nächste Generation unserer heutigen Zahlungsmittel, welche unabhängig von politischen Interessen einzelner

Staaten sowie von marktbeherrschenden Großbanken existieren. Für die Anderen bleiben Kryptowährungen weiterhin Spielgeld von Technik Freaks oder Zahlungsmittel für verbotene

Waren im Internet. Wertzuwächse von mehreren hundert Prozent in wenigen Monaten haben Bitcoins und seine Alternativen auch einem breiteren Publikum bekannt gemacht. Wir zeigen

Ihnen wie Kryptowährungen funktionieren und an welchen Stellen sie bereits heute Einzug in unseren Alltag gefunden haben.

Folgende Punkte werden im Workshop besprochen:

- Einführung in Kryptowährungen
- Was versteht man unter Mining?
- Notwendige technische Ausrüstung
- Vor- und Nachteile von Kryptowährungen gegenüber etablierten Währungen
- Gefahren bei Kryptowährungen
- Das Phänomen Bitcoin
- Alternativen zu Bitcoins
- Kryptowährungen als Zahlungsmittel im Alltag
- Kryptowährungen zur Spekulation und Geldanlage

Hartmut Nehme, studierte an der Fachhochschule Bochum Elektrotechnik. Seither arbeitet er mehr als 20 Jahren im Bereich Internet.

A027u

Versicherungen: keiner will sie, jeder hat sie!

Ralf Wachter

1 Abend, 23.11.2021

Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42

Gebühr: 7,00 €

An diesem Abend erfahren Sie, welche Versicherungen Sie tatsächlich benötigen, welche weniger wichtig oder sogar unnötig sind. Hierbei wird die Notwendigkeit von Versicherungen für Privatpersonen und das individuelle Risikomanagement für Firmen und Freiberufler durchgesprochen. Explizit gehen wir auf existenzbedrohende Risiken und sinnvolle Absicherungen ein. Ebenso werden die möglichen Fallstricke im Kleingedruckten der Versicherungsbedingungen beleuchtet. Sie erhalten Tipps, auf was Sie achten sollten und wie Sie sich im Dschungel der Angebote zurechtfinden.

Für Fragen ist ausreichend Zeit eingeplant.

A028u

Baufinanzierung - Wissenswertes rund um die Immobilienfinanzierung

Ralf Wachter

1 Abend, 16.11.2021

Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42

Gebühr: 7,00 €

An diesem Abend erhalten Sie allgemeine, neutrale Informationen über die Finanzierung von Immobilien.

Wir beschäftigen uns mit folgenden Fragen:

- Wer finanziert Immobilien?
- Welche Bausteine stehen zur Verfügung?
- Fördermittel
- Wie viel Eigenkapital brauche ich?
- Wie wird ein Darlehen besichert?
- Wie wird ein Darlehen getilgt?
- Welche Versicherungen sind sinnvoll/nötig?
Was ist der effektive Jahreszins?

Referent: Ralf Wachter, freier Versicherungsmakler

A029u

Nebenkosten richtig abrechnen

Martin Hindelang

1 Abend, 24.01.2022

Montag, 18:30 - 20:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5, Die genaue Raum-

Gebühr: 7,00 €

Der Kurs richtet sich an alle Vermieter, die Ihre Nebenkosten selbst abrechnen. Wir beschäftigen uns an diesem Kursabend mit folgenden Themen: Unterscheidung Betriebskosten/Heizkosten, Wohnflächenansatz, unterschiedliche Verteilungsschlüssel, Ansatz von haushaltsnahen Leistungen. Zudem besprechen wir die konkreten Anforderungen an eine Abrechnung und die aktuellen Neuerungen sowie auch Themen wie Energieausweis und Trinkwasser. Bitte Schreibunterlagen mitbringen. Martin Hindelang, Kaufmann der Wohnungswirtschaft und Energieberater

A042u

Vom süßen Schokoladengenuss und seiner bitteren Wahrheit

Mit Verkostung von fair gehandelter Schokolade

Bettina Rhein

1 Abend, 19.10.2021

Dienstag, 19:00 - 21:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

8,00 € inkl. der Verkostung

In dieser Veranstaltung spannen wir den Bogen von der Mythologie über den Anbau der sensiblen Kakaopflanze hin zur arbeitsreichen Ernte. Können die Kakaobäuerinnen und Kakaobauern von ihrer Arbeit leben? Was bedeutet fairer Handel für die Produzenten? Wie teuer muss bzw. darf Schokolade sein? Natürlich werden wir den Kakao in verschiedenen Formen auch verkosten und genießen.

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass ausnahmsweise in diesem Fall im Anschluss an den interaktiven Vortrag die Möglichkeit besteht, entsprechende Produkte des Weltladens zu kaufen. In Kooperation mit dem Weltladen Kaufbeuren. Anmeldung erforderlich

Führungen, Exkursionen, Betriebsbesichtigungen

A035u

Betriebsbesichtigung der Wertachtal-Werkstätte Kaufbeuren

Jürgen Chmiel

1 Nachmittag, 16.11.2021

Dienstag, 16:30 - 18:30 Uhr

Wertachtal-Werkstätten, Porschestra. 30.,

87600 Kaufbeuren

Keine Gebühr, Anmeldung erforderlich!

max. 10 Teilnehmer/innen

Treffpunkt: Pforte der Werkstatt,
Porschestraße 30

Nach einer kurzen Einführung in die Arbeitsweise/ gesetzlichen Grundlagen der Werkstatt findet anschließend ein Rundgang durch die Werkstatt statt.

Die Wertachtal-Werkstätten sind eine Einrichtung der beruflichen Rehabilitation für Menschen mit geistiger, körperlicher und/oder psychischer Behinderung. In unseren Werkstätten in Kaufbeuren, Marktoberdorf, Neugablonz und Füssen beschäftigen wir Menschen, die aufgrund ihrer Art und Schwere der Behinderung nicht, noch nicht oder nicht wieder auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt tätig sein können. So unterstützen wir Menschen mit Behinderung auf vielfältige Weise, verfolgen gleichzeitig aber auch einen Ansatz, der mehr Selbstbestimmung und Teilhabe anstrebt.

A036u

Führung durch die Kaufbeurer Wasserspeicher und -gewinnungsanlagen

1 Nachmittag, 22.09.2021

Mittwoch, 16:00 - 18:30 Uhr

Keine Gebühr, Anmeldung erforderlich!

max. 10 Teilnehmer/innen

Dauer der Führung ca. 2,5 Stunden

Treffpunkt: Hochbehälter 1, Bürgermeister-

Kristaller-Weg 3, Kaufbeuren/Oberbeuren

Start ist am Hochbehälter 1, der gleich als

Erstes besichtigt wird. Im Anschluss geht es

zum naheliegenden Hauptsammler, der

ebenfalls besichtigt wird. Von dort aus führt ein

Weg vorbei an Wald und Wiesen zum

Hochbehälter Oberbeuren, welcher ebenso

besucht wird. Auf dem Weg dorthin werden

ebenfalls Fragen zum Thema Trinkwasser

beantwortet. Zum Schluss geht es gemeinsam

durch Oberbeuren zurück zum

Ausgangspunkt.

Lernen Sie die Kaufbeurer Wasserspeicher

und -gewinnungsanlagen hautnah kennen.

Spannende Fragen rund um das Thema

Trinkwasser werden hier beantwortet. Die

Besichtigung beginnt am ältesten

Hochbehälter und endet im modernen

Hochbehälter Oberbeuren

A037u

Führung durch die Kaufbeurer Wasserspeicher und -gewinnungsanlagen

1 Nachmittag, 06.10.2021

Mittwoch, 16:00 - 18:30 Uhr

Keine Gebühr, Anmeldung erforderlich!

max. 10 Teilnehmer/innen

A038u

**Führung Rathaus Kaufbeuren
Was passiert eigentlich im Rathaus?**

Oberbürgermeister Stefan Bosse
1 Abend, 27.10.2021
Mittwoch, 17:00 - 18:30 Uhr
Rathaus Kaufbeuren, Kaiser-Max-Str. 1
Keine Gebühr, Anmeldung erforderlich!
max. 10 Teilnehmer/innen
Treffpunkt: vor dem Eingang Rathaus Altbau,
Kaiser-Max-Str.
Bei der Führung unter der Leitung von
Oberbürgermeister Stefan Bosse lernen Sie
das Kaufbeurer Rathaus neu kennen. Neben
Geschichtlichem und historischen Ereignissen
erfahren Sie in rund 90 Minuten mehr über die
Verwaltung, die kommunalen Aufgaben sowie
die politische Arbeit im Rathaus.
Beim Gespräch im Alten Sitzungssaal ist auch
Zeit für Ihre Fragen rund um das Rathaus.

A039u

**Führung Fliegerhorst mit
historischem Bezug**

Matthias Tietje
Fliegerhorst Kaufbeuren
1 Nachmittag, 16.10.2021
Samstag, 14:00 - 16:00 Uhr
Fliegerhorst Kaufbeuren, Apfeltranger Str. 15,
Keine Kursgebühr, Anmeldung erforderlich!
Anmeldeschluss: Montag, 11. Oktober
Fliegerhorst Kaufbeuren, Treffpunkt
Hauptwache
Im Stil eines "Walk and Talk" (Gehen und
Sprechen/sich Unterhalten) führt Matthias
Tietje, Hauptmann der Reserve durch den
Zentralbereich der Kaserne. Dabei erhalten die
Teilnehmer*innen Einblicke in die Geschichte
der Fliegerhorstentstehung, des Tänzelhölzles,
der Architektur mit ihren Besonderheiten und in
herausragende geschichtliche Ereignisse am
Platz (u.a. erste Landung, erster Flugtag, Krieg
und Besatzung, Teilnahme an der
Luftbrücke/Berlinblockade, Kalter Krieg mit der
atomaren Teilhabe).

Jede*r Besucher*in bekommt eine bebilderte
Broschüre mit historischen Aufnahmen der
jeweiligen Stationen des informativen
Spazierganges.

Hinweise:

- Die Führung findet nur bei niederschlagsfreiem Wetter statt!
- Die Teilnehmer*innen sollten gut zu Fuß sein.
- Covid-Hygienemaßnahmen in Abhängigkeit von der Pandemielage
- Aus Gründen der Sicherheit und der Corona-Pandemie wird die Liste der teilnehmenden Person an die Kaserne weitergeleitet.

A040u

**Führung Fliegerhorst mit
historischem Bezug**

Matthias Tietje
Fliegerhorst Kaufbeuren
1 Nachmittag, 27.11.2021
Samstag, 14:00 - 16:00 Uhr
Fliegerhorst Kaufbeuren, Apfeltranger Str. 15,
Keine Kursgebühr, Anmeldung erforderlich!
Anmeldeschluss: Montag, 22. November
Fliegerhorst Kaufbeuren, Treffpunkt
Hauptwache
Beschreibung siehe A039u

A041u

**Herbst-Spaziergang durch
Neugablonz**

Carola Ali
1 Nachmittag, 23.10.2021
Samstag, 14:00 - 16:00 Uhr
Keine Gebühr, Anmeldung erforderlich!
max. 12 Teilnehmer/innen
Dauer der Führung ca. 2 Stunden
Treffpunkt: Vor dem Eingang Gablonzer Haus

Lernen Sie den Stadtteil Neugablonz mit seiner umfangreichen Geschichte und Gegenwart kennen. Geprägt von der Glas- und Schmuckwarenindustrie gibt es in Neugablonz vieles zu sehen. Ausgehend von Gablonzer Haus führt uns der Spaziergang durch Neugablonz zu historischen Gebäuden und Anlagen.

Auf unserem Weg durch Neugablonz stoßen wir dabei neben der Herz-Jesu-Kirche und dem Haus der Gablonzer Industrie auf weitere Wahrzeichen wie den Rüdigerbrunnen und das Vertriebenen-Denkmal. Und wir besuchen auch das Trümmergelände und die Bunker auf dem Gelände der ehemaligen Munitionsfabrik.

Die Führung wird geleitet von Carola Ali.

Pädagogik und Familie

J002u

Philosophischer Abendspaziergang in Kaufbeuren

**für Erwachsene und Kinder (von 6 - 10
Jahren)**

Corinna Fahnroth

1 Nachmittag, 16.10.2021

Samstag, 16:15 - 18:15 Uhr

vor dem Café am Fünfkopfturm, Afraberg 7,
Kaufbeuren

12,00 € für 1 Erw. mit 1 Kind

Was ist eigentlich nutzlos? Was ist natürlich?
Wieso stellt man sich manchmal existentielle
Fragen? Im Verbund mit Sehen, Riechen,
Fühlen und Schmecken entspricht dies den
grundsätzlichen Bedürfnissen des Menschen,
die mit und in der Natur erfüllt werden können.
An diesem Abend steht das Erleben der Stadt
im Wechsel zum Erleben der Natur im Fokus.
In Form von philosophischen Fragen und
Gesprächen wird ein geleiteter Austausch
stattfinden.

Für Erwachsene und Kinder (von 6 - 10
Jahren) - gerne auch Omas und Opas
mit Enkeln

Treffpunkt: vor dem Café am Fünfkopfturm

Kursleitung: Corinna Fahnroth, Dipl.-

Pädagogin und Religionspädagogin,

Erzieherin, Trainerin für philosophische

Gesprächsführung

J003u

Familien-Waldbaden: Schenken Sie sich WIR - Zeit im Wald

**für Erwachsene und Kinder (von 6 - 10
Jahren)**

Corinna Fahnroth

1 Tag, 16.10.2021

Samstag, 13:30 - 15:30 Uhr

Klosterwald Kaufbeuren / Parkplatz Trimm-
dich-Pfad

12,00 € für 1 Erw. mit 1 Kind

Sie wollen zusammen mit Ihren
Kindern/Enkeln raus in die Natur? Etwas
Besonderes gemeinsam erleben? Dann auf
zum Familien-Waldbaden für Eltern/Großeltern
mit Grundschulkindern (6-10 Jahre)! Gehen
und schweigen – die eigene Mitte finden:
Bewegung an der frischen Luft, Naturgenuss
und verschiedene Entspannungsübungen sind
Bestandteile der Wanderung, bei der

Eltern/Großeltern und Kinder (ab 6 Jahren)
gemeinsam eine kleine Auszeit vom Alltag
finden sollen. Das Waldbaden mit
Grundschulkindern ist angepasst an die
Bedürfnisse der Kinder und lässt sie
spielerisch eine Verbindung zur Natur
aufbauen und auch zur Ruhe finden.
Das Familien-Waldbaden eignet sich natürlich
ebenfalls für andere Verwandte, Paten etc. und
ist auch ein tolles Geschenk z.B. zur
Einschulung, Kommunion usw. Für das
Waldbaden sind keine Vorkenntnisse nötig, es
werden keine Anforderungen gestellt und
niemand kommt außer Atem.

Treffpunkt: Klosterwald/ Tor Mülldeponie

Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung,
Becher und Sitzunterlage

Das sollte zuhause bleiben: Hunde, Telefone
und Uhren

Bei gutem Wetter ist es besonders schön,
jedoch stecken auch andere Witterungen voller
spannender Sinneserfahrungen! Nur bei Wind
ab Stärke 6 bzw. ab 39 km/h fällt die
Veranstaltung aus.

Corinna Fahnroth, Dipl.-Pädagogin Erzieherin,
Heilpraktikerin für Psychotherapie und
Kursleiterin für Waldbaden – Achtsamkeit im
Wald®

J004u

Adventliches Waldbaden mit der Familie - gemeinsam spirituell den Wald erleben

**für Erwachsene und Kinder (von 6 - 10
Jahren)**

Corinna Fahnroth

1 Tag, 04.12.2021

Samstag, 13:30 - 15:30 Uhr

Klosterwald Kaufbeuren / Tor Mülldeponie

12,00 € für 1 Erw. mit 1 Kind

Sie wollen zusammen mit Ihren
Kindern/Enkeln raus in die Natur? Etwas
Besonderes gemeinsam erleben?

Auch zu den stressigsten Zeiten im Jahr. Sie
möchten es dieses Jahr

Dann auf zum Familien-Waldbaden für
Eltern/Großeltern mit Grundschulkindern (6-10
Jahre)!

Die Adventszeit gehört einerseits zu den
gemütlichsten Zeiten und andererseits etwas
achtsamer und entschleunigter angehen?
Dann komm Sie doch am 2. Advent mit uns
raus in den Wald.



Wir werden gemeinsam den Wald erleben, achtsam mit uns um-gehen aber auch den Zauber des Advents Raum geben. Das Familien-Waldbaden eignet sich natürlich ebenfalls für andere Verwandte, Paten etc. und ist auch ein tolles Geschenk z.B. zur Einschulung, Kommunion usw. Für das Waldbaden sind keine Vorkenntnisse nötig, es werden keine Anforderungen gestellt und niemand kommt außer Atem. Treffpunkt: Klosterwald/ Tor Mülldeponie Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung, Becher und Sitzunterlage Das sollte zuhause bleiben: Hunde, Telefone und Uhren Bei gutem Wetter ist es besonders schön, jedoch stecken auch andere Witterungen voller spannender Sinneserfahrungen! Nur bei Wind ab Stärke 6 bzw. ab 39 km/h fällt die Veranstaltung aus. Corinna Fahnroth, Dipl.-Pädagogin, Religionspädagogin, Erzieherin, Kursleiterin für Waldbaden – Achtsamkeit im Wald®

J005u

Achtsam kommunizieren mit Kindern - eine philosophische Hilfestellung

Corinna Fahnroth
1 Abend, 15.11.2021
Montag, 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
12,00 € für 1 Erw. mit 1 Kind
Kindern zuzuhören, auf ihre Fragen einzugehen und sie ernst zu nehmen ist eine ganz spannende Sache, bei der auch wir Erwachsene viel lernen können. Kinder wollen gesehen werden. Sie brauchen jemanden der Ihnen zu hört.
"Gutes Zuhören heißt nicht so sehr anderen zuzuhören, als sich selbst. Eine gute Sicht zu haben, heißt nicht so sehr, andere zu sehen, sondern sich selbst. Denn die, die sich selbst nicht zuhören, können die anderen nicht verstehen; und sie sind blind gegenüber der Wirklichkeit anderer, wenn sie nicht in sich selbst eingedrungen sind." Anthony die Mello
Kinder ins Leben zu begleiten ist gleichzeitig eine große Freude und eine große Herausforderung. Kommunizieren mit Kindern heißt nicht nur auf seine Worte zu achten, sondern auch auf seine Haltung beim Sprechen und zuhören. Achtsam kommunizieren heißt mit dem Herzen zu kommunizieren.
Der Ansatz der philosophischen Gesprächsführung kann hierbei ein Weg sein, einen wertschätzenden Umgang in einer Atmosphäre des nichts ist falsch zu pflegen und zu schaffen.

Wir laden Sie ganz herzlich ein zu diesem Workshop ein, an dem Sie sich selbst auf philosophische Wege begeben können und für den Umgang mit ihrem eigenen Kind, und bei ihnen eine Haltung der Wertschätzung und Neugier gegenüber philosophischen Fragen ihrer Kinder zu bilden.

Kursleitung: Corinna Fahnroth, Dipl.-Pädagogin und Religionspädagogin, Erzieherin, Trainerin für philosophische Gesprächsführung

J006u

Online-Kurs: Spuren auf Kinderseelen - Kinder in Zeiten der Corona Pandemie Welche Auswirkungen haben die Corona Einschränkungen auf die kindliche Entwicklung

Corinna Fahnroth
1 Abend, 18.10.2021
Montag, 19:00 - 21:00 Uhr
Zoom-Online-Kurs, Online
12,00 € für 1 Erw. mit 1 Kind
Wie sehr beeinflusst unser Leben mit der Pandemie das Verhalten von Kindern? Wieso sind Verhaltensveränderungen vielleicht sogar eine „gesunde“ Reaktion meines Kindes? Was ist „normal“ und ab wann dürfen wir als Eltern aufmerksamer werden? Wie können wir unsere Kinder gestärkt aus dieser Krise führen?
All diese Fragen beschäftigen uns - die Medien machen es einem als Eltern auch nicht einfacher. In diesem Elternsofa möchte ich Ihnen aktuelle Zahlen vorstellen, aber Ihnen auch Mut und Zuversicht zusprechen, Ideen der Auseinandersetzung und Resilienz Stärkung mitgeben.
Corinna Fahnroth, Diplom Pädagogin, Erzieherin, Supervisorin und Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Dozentin für Pädagogik und Psychologie

J069u

Spielen, spielen, spielen ... Ein Kinderspiel!?

Michaela Berchtold
1 Abend, 22.11.2021
Montag, 18:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 19,00 €
Die hohe verkannte Kunst des Kinderspiels. Wir betrachten viele Aspekte rund um das Thema Spiel für Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren. Was kann ich dem Kind im Bereich des Spiels anbieten? Welche Spielmaterialien oder Spielzeuge sind sinnvoll? Welche Fähigkeiten werden durch Spielen automatisch



gefördert? Wie kann ich das Kind im Alleinspiel unterstützen? Was tun bei Langeweile? Wie kann ich das Kind in unterschiedlichen Spielformen unterstützen? Sie erhalten ein Skript und Praxisbeispiele.

Angesprochen sind Eltern, Großeltern und alle, die interessiert sind.

Michaela Berchtold, Ergotherapeutin

Lernen, Ausbildung & Bewerbung

J007u

Abi - und dann?

Infoveranstaltung für die Studien- und Berufswahl

Jürgen Wendlinger

1 Nachmittag, 20.10.2021

Mittwoch, 15:30 - 16:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Keine Kursgebühr - Anmeldung erforderlich!

Infoveranstaltung zur Orientierung hinsichtlich der Studien- und Berufswahl für angehende Abiturienten. Wir beschäftigen uns mit folgenden Fragen:

- Soll ich ein Studium oder doch eine Ausbildung beginnen?
- Wie finde ich einen passenden Studiengang?
- Welche Ausbildungsmöglichkeiten gibt es überhaupt?
- Wie kann ich meine Stärken und Interessen erkennen?
- Wo kann ich mir Unterstützung holen bzw. wo kann ich mich beraten lassen?

Dieses Angebot ist für alle Schüler, die noch unsicher sind, was sie später beruflich machen wollen. Teilnehmen können Schülerinnen und Schüler ab der 10. Klasse (Gymnasium, FOS, BOS), Dienstleistende (FSJ, BFD usw.) und Studierende.

Die Bildungsberatung wird durch die Stadt Kaufbeuren gefördert.

J008u

Abi - und dann?

Infoveranstaltung für die Studien- und Berufswahl

Jürgen Wendlinger

1 Nachmittag, 20.01.2021

Mittwoch, 15:30 - 16:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5,

Keine Kursgebühr - Anmeldung erforderlich!

Beschreibung siehe J007u

J009u

Bewerbungstraining für Job und Ausbildung

Helmut Lemke

1 Tag, 16.10.2021

Samstag, 11:00 - 15:00 Uhr, incl. Pause

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 10,00 €

Wer für den Job- oder Ausbildungsmarkt attraktiv sein will, muss mit den Trends gehen. Wie war das nochmal mit dem Anschreiben? Was gehört in den Lebenslauf? Und gibt es das Ganze auch in schön? Klar. Wir zeigen Euch, worauf es neben den herkömmlichen Bewerbungsregeln außerdem noch ankommt. Dieser Kurs ist für Jugendliche und junge Erwachsene gedacht, die zwar in der Schule ein Bewerbungstraining hatten, aber deutlich mehr aus ihrer Bewerbung machen wollen. Für jeden Bewerber ist es wichtig, auf Anhieb aus dem Stapel an Bewerbungsmappen hervorstechen. Wir zeigen Euch, wie es geht. Bewerbungsunterlagen können gerne mitgebracht werden.

Vorbereitungskurse für die Abschlussprüfungen

J011v

Prüfungsvorbereitung Mathematik Quali

Jelena Dolgowa

9 Nachmittage, 14.03.2022 - 23.05.2022

Montag, 14:30 - 16:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 72,00 €

Dieser Kurs richtet sich an Schüler der 9. Klasse Mittelschule und an externe Teilnehmer.

Im Kurs wird der Schulstoff noch einmal zusammenfassend erklärt. Anhand von Prüfungsaufgaben der vorigen Jahre werden die Schüler gezielt auf die Quali-Prüfung vorbereitet.

Kopierkosten 3 € Kursleitung: Jelena Dolgowa, Dipl.-Ing./ Nachhilfelehrerin

J012v

Prüfungsvorbereitung Mathematik Realschule

Fächergruppe I (math.-naturwissenschaftl.)

Karin Mayer

8 Tage, 18.03.2022 - 20.05.2022

Freitag, 13:45 - 15:15 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 64,00 €

Prüfungsvorbereitung für Mathematik 10.
Klasse Realschule für die Fächergruppe 1
(Schwerpunkt mathematisch-
naturwissenschaftlich-technischer Zweig).
Bitte mitbringen: Buch Prüfungsvorbereitung
Stark-Verlag, Abschlussprüfungen mit
Lösungen Mathematik 1 Bayern

J013v

Prüfungsvorbereitung Mathematik für Realschule

Fächergruppe II und III

Charlotte Krust

5 Vormittage, 19.04.2022 - 23.04.2022

jeweils incl. Pause

Dienstag, 19.04.2022, 09:00 - 13:00 Uhr

Mittwoch, 20.04.2022, 09:00 - 13:00 Uhr

Donnerstag, 21.04.2022, 09:00 - 13:00 Uhr

Freitag, 22.04.2022, 09:00 - 13:00 Uhr

Samstag, 23.04.2022, 09:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 85,00 €

In diesem Kurs werden prüfungsrelevante
Themen aus der Algebra und der Geometrie
wiederholt und vertieft.

Zu Beginn des Kurses liegt der Schwerpunkt
auf ebener und räumlicher Trigonometrie.
Zudem werden wir uns mit den Anweisungen
der Prüfungsaufgaben vertraut machen.

Kursleitung: Charlotte Krust,
Mathematiklehrerin Realschule

J014v

Prüfungsvorbereitung Mathematik für Realschule

Fächergruppe II und III

Oliver Grän

9 Nachmittage, 16.03.2022 - 25.05.2022

Mittwoch, 16:30 - 18:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 74,00 €

In diesem Kurs werden prüfungsrelevante
Themen aus der Algebra und der Geometrie
wiederholt und vertieft. Zu Beginn des Kurses
liegt der Schwerpunkt auf ebener und
räumlicher Trigonometrie. Zudem werden wir
uns mit den Anweisungen der
Prüfungsaufgaben vertraut machen.

J017v

Prüfungsvorbereitung Mathematik Abitur

Intensivkurs

Karin Mayer

5 Vormittage, jeweils incl. Pause

Montag, 11.04.2022, 09:00 - 13:00 Uhr

Dienstag, 12.04.2022, 09:00 - 13:00 Uhr

Mittwoch, 13.04.2022, 09:00 - 13:00 Uhr

Donnerstag, 14.04.2022, 09:00 - 13:00 Uhr

Samstag, 16.04.2022, 09:00 - 13:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 85,00 €

1. Woche Osterferien: Montag bis Samstag,
jeweils von 9 bis 13 Uhr, kein Unterricht am
Karfreitag,

Bitte mitbringen: Buch Abschlussprüfung
Mathematik Abitur, Stark-Verlag, aktuelle
Ausgabe und "Merkhilfe" Mathematik
Hinweis: Dieser Kurs ist für Schüler/innen der
FOS/BOS nicht geeignet.

Kursleitung: Karin Mayer, Nachhilfelehrerin

J018v

Prüfungsvorbereitung Mathematik Abitur

Intensivkurs

Karin Mayer

5 Vormittage, 19.04.2022 - 23.04.2022

jeweils incl. Pause

Dienstag, 19.04.2022, 09:00 - 13:00 Uhr

Mittwoch, 20.04.2022, 09:00 - 13:00 Uhr

Donnerstag, 21.04.2022, 09:00 - 13:00 Uhr

Freitag, 22.04.2022, 09:00 - 13:00 Uhr

Samstag, 23.04.2022, 09:00 - 13:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 85,00 €

2. Woche Osterferien: Dienstag bis Samstag,
jeweils von 9 bis 13 Uhr,

Bitte mitbringen: Buch Abschlussprüfung
Mathematik Abitur, Stark-Verlag, aktuelle
Ausgabe und "Merkhilfe" Mathematik
Hinweis: Dieser Kurs ist für Schüler/innen der
FOS/BOS nicht geeignet.

J019v

Prüfungsvorbereitung Mathematik Abitur

Intensivkurs

Sonja Mayer

5 Vormittage

Montag, 11.04.2022, 09:00 - 13:00 Uhr
incl. Pause

Dienstag, 12.04.2022, 09:00 - 13:00 Uhr
incl. Pause

Mittwoch, 13.04.2022, 09:00 - 13:00 Uhr
incl. Pause

Donnerstag, 14.04.2022, 09:00 - 13:00 Uhr
incl. Pause

Samstag, 16.04.2022, 09:00 - 13:00 Uhr
incl. Pause

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 85,00 €

1. Woche Osterferien: Montag bis Donnerstag und Samstag, jeweils von 9 bis 13 Uhr, kein Unterricht am Karfreitag

Bitte mitbringen: Buch Abschlussprüfung Mathematik Abitur, Stark-Verlag, aktuelle Ausgabe und "Merkhilfe" Mathematik
Hinweis: Dieser Kurs ist für Schüler/innen der FOS/BOS nicht geeignet.

J020v

Prüfungsvorbereitung Mathematik Abitur

Intensivkurs

Jelena Dolgowa, jeweils incl. Pause
5 Vormittage, 19.04.2022 - 23.04.2022
Dienstag, 19.04.2022, 09:00 - 13:00 Uhr
Mittwoch, 20.04.2022, 09:00 - 13:00 Uhr
Donnerstag, 21.04.2022, 09:00 - 13:00 Uhr
Freitag, 22.04.2022, 09:00 - 13:00 Uhr
Samstag, 23.04.2022, 09:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 85,00 €

2. Woche Osterferien: Dienstag bis Samstag, jeweils von 9.00 bis 13.00 Uhr,
Bitte mitbringen: Buch Abschlussprüfung Mathematik Abitur, Stark-Verlag, aktuelle Ausgabe und "Merkhilfe" Mathematik
Hinweis: Dieser Kurs ist für Schüler/innen der FOS/BOS nicht geeignet.

J022v

Prüfungsvorbereitung Mathematik FOS-Abitur 12. Klasse

Nichttechnischer Zweig

Intensivkurs

Oliver Grän
5 Vormittage, jeweils incl. Pause
Montag, 11.04.2022, 09:00 - 13:00 Uhr
Dienstag, 12.04.2022, 09:00 - 13:00 Uhr
Mittwoch, 13.04.2022, 09:00 - 13:00 Uhr
Donnerstag, 14.04.2022, 09:00 - 13:00 Uhr
Samstag, 16.04.2022, 09:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 85,00 €

1. Osterwoche: Montag bis Samstag, jeweils von 9 bis 13 Uhr; kein Unterricht am Karfreitag
Vorbereitung auf die Abschlussprüfung Mathematik FOS mit Schwerpunkt Analysis; im Bereich der Stochastik werden Grundlagen vermittelt.

Bitte mitbringen: Abiturprüfung FOS/BOS Bayern - Mathematik Nichttechnik 12. Klasse
Kursleitung: Oliver Grän, Nachhilfelehrkraft

J023v

Englisch-Abschlussprüfung für die Realschule

Prüfungsvorbereitung für die 10. Klasse

Intensivkurs

Oliver Grän
5 Nachmittage, jeweils incl. Pause
Montag, 11.04.2022, 14:00 - 18:00 Uhr
Dienstag, 12.04.2022, 14:00 - 18:00 Uhr
Mittwoch, 13.04.2022, 14:00 - 18:00 Uhr
Donnerstag, 14.04.2022, 14:00 - 18:00 Uhr
Samstag, 16.04.2022, 14:00 - 18:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 85,00 €

1. Woche Osterferien: Montag bis Samstag, jeweils von 14 bis 18.00 Uhr: kein Unterricht am Karfreitag

Dieser Kurs richtet sich an Schüler und Schülerinnen der 10. Klasse Realschule (Abschlussprüfung Sommer 2022), die gerne die Teilbereiche der Abschlussprüfung intensiv aufbereiten möchten (reading, listening und writing). Es werden dementsprechend Übungen zu den Teilbereichen durchgeführt und besprochen.

Bitte mitbringen: Prüfungsvorbereitung Englisch 2022. Realschule Bayern, Stark-Verlag
Kursleitung: Oliver Grän, Nachhilfelehrkraft

J024v

Englisch- Abschlussprüfung für die Realschule Prüfungsvorbereitung Englisch 10. Klasse

Intensivkurs

Oliver Grän
5 Vormittage, 19.04.2022 - 23.04.2022
Dienstag, 19.04.2022, 09:00 - 13:00 Uhr
incl. Pause
Mittwoch, 20.04.2022, 09:00 - 13:00 Uhr
incl. Pause
Donnerstag, 21.04.2022, 09:00 - 13:00 Uhr
incl. Pause
Freitag, 22.04.2022, 09:00 - 13:00 Uhr
incl. Pause
Samstag, 23.04.2022, 09:00 - 13:00 Uhr
incl. Pause
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 75,00 €

2. Osterwoche: Dienstag bis Samstag
9 bis 13 Uhr

Dieser Kurs richtet sich an Schüler/innen der 10. Klasse Realschule (Abschlussprüfung Sommer 2022, die gerne die Teilbereiche der



Abschlussprüfung (reading, listening und writing) intensiv aufbereiten möchten. Es werden Übungen zu den Teilbereichen durchgeführt und besprochen.

Bitte mitbringen: Prüfungsvorbereitung Englisch 2022, Realschule Bayern, Stark-Verlag
Kursleitung: Oliver Grän, Nachhilfelehrkraft

J025v

Speaking-Test für Realschüler/innen Prüfungsvorbereitung Englisch 10. Klasse

Oliver Grän
2 Nachmittage, 07.03.2022, 08.03.2022
Montag, 16:00 - 18:00 Uhr
Dienstag, 16:00 - 18:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 22,00 €
Dieser Intensivkurs bereitet Schüler/innen der 10. Jahrgangsstufe auf den mündlichen Englisch-Abschlusstest vor. Es wird der "Speaking Test" unter Anleitung des Kursleiters simuliert und geprobt. Dabei liegt der Schwerpunkt auf Vokabelaufbau, Satzgefüge und flüssige Präsentation.

Sollte der Präsenzunterricht coronabedingt nicht möglich sein, wird der Kurs online (die Schüler vor Beginn erhalten einen Zuganglink) durchgeführt.
Kursleitung: Oliver Grän, Nachhilfelehrkraft

Sprachen

J030u

Französisch Grammatik für Schüler ab der 9. Klasse Gymnasium und 10. Klasse Realschule

Anne Laurent-Rossmann
10 Nachmittage, 19.10.2021 - 18.01.2022
Dienstag, 16:30 - 17:30 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 43,00 €

Verben, Konjugationen, Pronomen, deren Bildung und Benutzung sind das A und O in der französischen Sprache.

Von der Basis bis zur Anwendung erklären, wiederholen und festigen wir unsere Kenntnisse.

Darüber hinaus bietet die Dozentin die Möglichkeit, weitere Grammatikpunkte zu erläutern und zu üben. Dieser Kurs richtet sich an Schüler ab der 9. Klasse Gymnasium und der 10. Klasse Realschule.

J031u

Französisch für Schüler

Klasse 7 bis 10

Rosmarie Rüegg
Dienstag, 02.11.2021, 15:15 - 16:45 Uhr
Mittwoch, 03.11.2021, 15:15 - 16:45 Uhr
Donnerstag, 04.11.2021, 15:15 - 16:45 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 19,50 €

Wie bewege ich mich sicher in und durch die französischen Zeiten?

Dieser Kurs richtet sich an alle, die noch nicht ganz sicher sind im Gebrauch der französischen Zeiten. Wann verwende ich z. B. das Passé Composé? Was haben Präpositionen mit meiner Orientierung in der Zeit und im Raum zu tun? Wie war das doch gleich wieder mit der Aussprache im Französischen? Zudem sind Lesen, Hören und Verstehen zentrale Themen. Die Schüler können gerne eigene Grammatikthemen mitbringen, die sie wiederholen wollen. Wir lernen interaktiv, lebendig und mit Hilfe von Bewegungen als "anchor".
Kopien werden im Kurs abgerechnet.

J032u

Englisch für Schüler

Klasse 7 bis 10

Rosmarie Rüegg
Dienstag, 02.11.2021, 13:30 - 15:00 Uhr
Mittwoch, 03.11.2021, 13:30 - 15:00 Uhr
Donnerstag, 04.11.2021, 13:30 - 15:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 19,50 €

Wie bewege ich mich sicher in und durch die englischen Zeiten? Dieser Kurs richtet sich an alle, die noch nicht ganz sicher sind im Gebrauch der englischen Zeiten. Wann verwende ich z. B. das past progressive? Was haben Präpositionen mit meiner Orientierung in der Zeit und im Raum zu tun? Wie war das doch gleich mit den if-clauses? Die Schüler können gerne eigene Grammatikthemen mitbringen, die sie wiederholen wollen. Wir lernen interaktiv, lebendig und auch mit Hilfe von Bewegungen als "anchor".
Kopien werden im Kurs abgerechnet.

Technik erleben

J036u

Calliope mini (für Kinder von 8-12 Jahren)

Kinderleicht programmieren

BayernLab Kaufbeuren
1 Vormittag, 02.11.2021
Dienstag, 09:30 - 12:00 Uhr



BayernLab Kaufbeuren, 1. Stock (barrierefrei), Schraderstraße 20, 87600 Kaufbeuren
Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts findet der Kurs online statt.
Der Calliope mini ist ein Microcontroller, der als sechseckige Leiterplatte mit unterschiedlichen Anschlüssen, Sensoren und LEDs ausgestattet ist und programmiert werden kann. Der Calliope bietet vielfältige Funktionen, wie Anzeigen von Bildern, Abspielen von Tönen oder Temperaturmessung, die einfach selbst ausprobiert werden können. In diesem Kurs könnt ihr spielerisch lernen, wie die digitale Welt funktioniert. Dabei lassen sich eigene spannende Projekte entwickeln. Calliope programmieren ist ganz einfach und macht richtig Spaß. Keine Vorkenntnisse notwendig.
Kostenlose Veranstaltung in Kooperation mit dem BayernLab Kaufbeuren
Anmeldung erforderlich!

J037u

3D-Druck (für Kinder ab 10 Jahren) Einführung in 3D-Modellierung und 3D-Druck

BayernLab Kaufbeuren
Mittwoch, 03.11.2021, 14:00 - 16:30 Uhr
BayernLab Kaufbeuren, 1. Stock (barrierefrei), Schraderstraße 20, 87600 Kaufbeuren
Bei Corona-bedingtem Ausfall des Präsenzunterrichts findet der Kurs online statt.
Dieser Einführungsworkshop vermittelt die Grundlagen zum Thema 3D-Druck. Gemeinsam schauen wir hinter die Kulissen des 3D-Drucks – vom 3D-Modell auf dem Bildschirm bis zum fertigen Ausdruck. Nach einer kurzen theoretischen Einführung dürft ihr am Computer euer erstes eigenes 3D-Objekt, mit Hilfe von geometrischen Grundformen, erstellen. Dabei werden Kenntnisse im Umgang mit CAD Programmen vermittelt. Anschließend erklären wir die wichtigsten Einstellungen um die Datei für den Druck vorzubereiten. Alle Modelle können im Anschluss an den Kurs bei uns gedruckt und abgeholt werden.
Kostenlose Veranstaltung in Kooperation mit dem BayernLab Kaufbeuren
Anmeldung erforderlich!

J038u

Calli:bot der Fahrroboter für den Calliope mini (für Kinder ab 8 Jahren) Spielerischer Einstieg in die Roboter Programmierung

BayernLab Kaufbeuren
Donnerstag, 04.11.2021, 09:30 - 12:00 Uhr

BayernLab Kaufbeuren, 1. Stock (barrierefrei), Schraderstraße 20, 87600 Kaufbeuren
Der Calliope mini ist ein Microcontroller, der als sechseckige Leiterplatte mit unterschiedlichen Anschlüssen, Sensoren und LEDs ausgestattet ist und programmiert werden kann. Der Callibot macht aus dem Calliope mini ein einfach zu programmierendes Fahrzeug mit Ultraschallsensor, Liniensensoren und LED-Beleuchtung. In diesem Workshop lösen wir mit Hilfe einer graphischen Programmiersprache unterschiedliche Aufgaben. Zum Beispiel, wie der Callibot durch einen vorgegebenen Parcours steuern oder mit Hilfe des Ultraschallsensors Hindernissen ausweichen kann. Calliope programmieren ist ganz einfach und macht richtig Spaß. Keine Vorkenntnisse notwendig.
Kostenlose Veranstaltung in Kooperation mit dem BayernLab Kaufbeuren
Anmeldung erforderlich!

J033u

Stop Motion Animation für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Ramón Ramirez Guevara
4 Vormittage, 25.09.2021 - 16.10.2021
Samstag, wöchentlich, 10:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 48,00 €
Schau dich um, siehst du diesen Apfel? Dieser Apfel will kein einfaches Objekt sein ... Dieser Apfel will der Protagonist deines neuen Films sein! Lerne die Prinzipien der Stop-Motion-Animation - die Techniken, die Planung, die Idee, alles klar erklärt und einfach gelöst. Mit einer App auf dem Handy oder Tablett werden einfache Stop Motion Animationen erstellt.
Bitte mitbringen: Tablet oder ein Handy mit der Stop-Motion-Studio und Imovie oder Adobe Rush App (vorinstalliert).
Sonstige Materialien wie Papier, Schere, Knete usw. werden beim ersten Termin besprochen.

J034u

Digital animierte Illustration - Erzählt eine Idee mit Bewegung! Grundkurs für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre.

Ramón Ramirez Guevara
4 Vormittage, 23.10.2021 - 13.11.2021
Samstag, wöchentlich, 10:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 48,00 €
Animation kann ein sehr lustiges Element beim Erzählen einer Geschichte sein. In diesem Workshop lernst du, Geschichten zu animieren und dafür eine professionelle Illustrations- Animations-App zu verwenden.



Deine Herausforderung besteht darin, eine grafische Lösung für eine Idee zu finden und deine Botschaft nur mit deinen Zeichnungen zu vermitteln, die in einer Schleife wiederholt werden.

Bitte mitbringen: Ipad mit der Procreate App (vorinstalliert). Apple Pencil empfohlen.

Wer kein Ipad hat, kann sich vorab mit der vhs in Verbindung setzen.

J035u

Augmented reality für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Ramón Ramirez Guevara

4 Vormittage, 20.11.2021 - 11.12.2021

Samstag, wöchentlich, 10:00 - 12:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 48,00 €

Unter Augmented reality („Erweiterte Realität“) versteht man das Zusammenspiel von digitaler und „echter“ Welt.

In diesem Kurs lernst du die Grundlagen der Augmented Reality (AR) und wie du mit verschiedenen Apps ein AR-Erlebnis aufbauen kannst.

Wir basteln Zauberwesen und magische Pflanzen, die wir dann mit elektronischen Geräten in eine reale Kulisse einbauen.

Bitte mitbringen: Tablet mit der Adobe Aero App (vorinstalliert), Zeichenblock und Farbstifte

Musik & Kreativkurse

J060u

Cajón - Schnupperworkshop - für Kinder von 5 - 7 Jahren

Trommeln und Musizieren für Kids

Alexander Wiedemann

Samstag, 06.11.2021, 09:30 - 10:30 Uhr

Vereinsheim "Kulturreiservat" (max. 11 TN), Gablonzer Ring 25, 87600 Kaufbeuren

Gebühr: 10,00 €

Jedes Kind braucht Musik und Rhythmen.

Trommeln und Musizieren regen die Fantasie an und fördern Koordination, Motorik, Kreativität, das Selbstbewusstsein und die Konzentrationsfähigkeit.

Auf spielerische Weise erlernen wir die Handhabung der Instrumente und die grundlegenden Spieltechniken, um dann gemeinsam auf den Cajónes und mit Percussioninstrumenten zu grooven. Im Vordergrund aber steht vor allem der Spaß am gemeinsamen Musizieren.

Der Kurs richtet sich an alle Kinder, die Lust haben, das Cajón und gemeinsames Grooven kennenzulernen, auch wenn keine Vorkenntnisse vorhanden sind.

Instrumente werden gestellt.

Alexander Wiedemann, Rhythmikpädagogin (BWR), Schlagzeuglehrer und Perkussionist

J061u

Cajón - Schnupperworkshop - für Kinder von 8-10 Jahren

Trommeln und Musizieren für Kids

Alexander Wiedemann

Samstag, 06.11.2021, 11:00 - 12:30 Uhr

Vereinsheim "Kulturreiservat" (max. 11 TN), Gablonzer Ring 25, 87600 Kaufbeuren

Gebühr: 16,00 €

Jedes Kind braucht Musik und Rhythmen.

Trommeln und Musizieren regen die Fantasie an und fördern Koordination, Motorik, Kreativität, das Selbstbewusstsein und die Konzentrationsfähigkeit.

Auf spielerische Weise erlernen wir die Handhabung der Instrumente und die grundlegenden Spieltechniken, um dann gemeinsam auf den Cajónes und mit Percussioninstrumenten zu grooven.

Im Vordergrund aber steht vor allem der Spaß am gemeinsamen Musizieren.

Der Kurs richtet sich an alle Kinder, die Lust haben, das Cajón und gemeinsames Grooven kennenzulernen, auch wenn keine Vorkenntnisse vorhanden sind.

Instrumente werden gestellt.

Alexander Wiedemann, Rhythmikpädagogin (BWR), Schlagzeuglehrer und Perkussionist

J062u

Cajón - Schnupperworkshop - für Teens Trommeln und Musizieren von 10-16 Jahren

Alexander Wiedemann

1 Nachmittag, 06.11.2021

Samstag, 14:00 - 16:00 Uhr

Vereinsheim "Kulturreiservat" (max. 11 TN), Gablonzer Ring 25, 87600 Kaufbeuren

Gebühr: 22,00 €

Das Cajón, auch Kistentrommel genannt, ist das ideale Einstiegsinstrument in die Welt des Rhythmus. Denn es ist nicht schwer, das Spielen auf diesem tollen und vielseitigen Percussioninstrument zu erlernen. Schon nach kurzer Zeit kann ein Anfänger leichte Rhythmen spielen und mit anderen zusammen "grooven". Wir werden auch gleich zu fetziger Musik dazu spielen und jede Menge Spaß haben. Der Kurs richtet sich an alle Teens, die Lust haben, das Cajón und gemeinsames Grooven kennenzulernen, auch wenn keine Vorkenntnisse vorhanden sind.

Instrumente werden gestellt.

Alter: 10 bis 16 Jahre



Alexander Wiedemann, Rhythmikpädagogin (BWR), staatl. anerkannter Schlagzeuglehrer und Perkussionist

J070u

Musikgarten - Phase I (Alter: 1,5 bis 3 Jahre)

Charlotte Krust
10 Vormittage, 08.10.2021 - 17.12.2021
Freitag, 09:30 - 10:15 Uhr
"Stumpe-Haus", Hüttenstraße 10, 87600 Kaufbeuren-Neugablonz
Gebühr für einen Erwachsenen und ein Kind: 58,00 €
Beim Musikgarten können Sie mit Ihrem Kind oder Enkelkind den reichhaltigen "Garten" der Musik erleben und erforschen. Kleine Kinder haben viel Spaß daran, mit einfachen Instrumenten oder auch der Stimme Töne und Geräusche zu erzeugen. Sie erfreuen sich an Fingerspielen, Reiterspielen, Versen und Gesang. Wir werden gemeinsam singen, mit bunten Tüchern tanzen, klatschen, rasseln, trommeln, und vieles mehr.
Gemeinsames Musizieren macht einfach Spaß! Es fördert außerdem die Wahrnehmung und regt unsere Sinne an. Erlebe, wie die Musik Dein Leben bereichert und gib ihr wieder mehr Raum im täglichen Leben!
Bitte mitbringen: Hausschuhe oder Socken und eine Sitzunterlage

J071u

Musikgarten - Phase II (Alter: 3 - 4,5 Jahre)

Charlotte Krust
10 Nachmittage, 07.10.2021 - 16.12.2021
Donnerstag, 16:20 - 17:20 Uhr
"Stumpe-Haus", Hüttenstraße 10, 87600 Kaufbeuren-Neugablonz
Gebühr für einen Erw. und ein Kind: 77,00 €
Materialkosten: 5,00 €
Auch in der Phase II geht es vor allem um das gemeinsame Musizieren von erwachsener Bezugsperson und Kind. Das Singen vertrauter "alter" und neuer Kinderlieder, sowie Rhythmik und freier Tanz, rhythmisches Sprechen, Spiel, Verse und das Spielen auf einfachen Instrumenten stehen weiterhin im Vordergrund.

Da sich das Kind nun schon vermehrt über die Sprache ausdrücken kann und auch die Motorik weiterentwickelt ist, werden diese Fähigkeiten im Musikgarten II anhand von Geschichten, Singspielen und gestalterischen Elementen aufgegriffen.

Bitte mitbringen: Hausschuhe oder Socken und eine Sitzunterlage

Materialkosten von 5 € werden mit der Kursgebühr abgebucht.

J033u

Stop Motion Animation für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Ramón Ramirez Guevara
4 Vormittage, 25.09.2021 - 16.10.2021
Samstag, wöchentlich, 10:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 48,00 €
Schau dich um, siehst du diesen Apfel? Dieser Apfel will kein einfaches Objekt sein ... Dieser Apfel will der Protagonist deines neuen Films sein!

Lerne die Prinzipien der Stop-Motion-Animation - die Techniken, die Planung, die Idee, alles klar erklärt und einfach gelöst. Mit einer App auf dem Handy oder Tablet werden einfache Stop Motion Animationen erstellt.

Bitte mitbringen: Tablet oder ein Handy mit der Stop-Motion-Studio und Imovie oder Adobe Rush App (vorinstalliert).
Sonstige Materialien wie Papier, Schere, Knete usw. werden beim ersten Termin besprochen.

J034u

Digital animierte Illustration - Erzählt eine Idee mit Bewegung!

Grundkurs für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre.

Ramón Ramirez Guevara
4 Vormittage, 23.10.2021 - 13.11.2021
Samstag, wöchentlich, 10:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5
Gebühr: 48,00 €

Animation kann ein sehr lustiges Element beim Erzählen einer Geschichte sein. In diesem Workshop lernst du, Geschichten zu animieren und dafür eine professionelle Illustrations- Animations-App zu verwenden. Deine Herausforderung besteht darin, eine grafische Lösung für eine Idee zu finden und deine Botschaft nur mit deinen Zeichnungen zu vermitteln, die in einer Schleife wiederholt werden.

Bitte mitbringen: Ipad mit der Procreate App (vorinstalliert). Apple Pencil empfohlen.
Wer kein Ipad hat, kann sich vorab mit der vhs in Verbindung setzen.
Ramón Ramirez Guevara



J035u

Augmented reality für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Ramón Ramirez Guevara

4 Vormittage, 20.11.2021 - 11.12.2021

Samstag, wöchentlich, 10:00 - 12:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 48,00 €

Unter Augmented reality („Erweiterte Realität“) versteht man das Zusammenspiel von digitaler und „echter“ Welt.

In diesem Kurs lernst du die Grundlagen der Augmented Reality (AR) und wie du mit verschiedenen Apps ein AR-Erlebnis aufbauen kannst.

Wir basteln Zauberwesen und magische Pflanzen, die wir dann mit elektronischen Geräten in eine reale Kulisse einbauen.

Bitte mitbringen: Tablet mit der Adobe Aero App (vorinstalliert), Zeichenblock und Farbstifte

J040u

Grundkurs Zeichnen für Kinder ab 7 Jahren

Marina Lo Ré

4 Nachmittage, 21.09.2021 - 12.10.2021

Dienstag, wöchentlich, 15:30 - 17:30 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

Gebühr: 43,00 €

Materialkosten: 3,00 €

Ziel des Kurses ist das genaue Beobachten, das Schärfen der Sinne für Proportionen und die Hinführung zum Erkennen und Empfinden von Formen anhand folgender Themen:

Blumen und Pflanzen, Landschaft, Tiere.

Bitte mitbringen: Skizzenblock DIN A3, Bleistift 2B, Buntstifte, Radiergummi, Spitzer

Wer möchte, kann eine Blume oder ein Kuschtier und Bilder als Vorlage mitbringen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Bitte Getränk/kleiner Snack mitbringen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Materialgeld: 3 € pro Teilnehmer werden mit der Kursgebühr eingezogen.

Kursleiterin: Marina Lo Ré, freischaffende Künstlerin und Kunsttherapeutin

Donnerstag, wöchentlich, 16:00 - 17:00 Uhr

Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5

27,00 €

Nicht nur Erwachsene, sondern auch Kinder brauchen Zeiten der Ruhe und Entspannung, um das Erlebte zu verarbeiten, sich zu spüren und um sich ihrer Gedanken und Gefühle bewusst zu werden. Die Arbeit mit

Bewegungssequenzen und

Entspannungstechniken aus den Bereichen

Yoga, progressive Muskelentspannung und

autogenes Training hilft den Kindern, eine

Balance zwischen Ruhe und Bewegung zu

finden. Sie lernen, sich, ihre Gefühle und ihre

Bedürfnisse wahrzunehmen. Das fördert die

Gesundheit, Ausgeglichenheit und die

Selbstakzeptanz.

Bei Corona-bedingtem Ausfall des

Präsenzunterrichts wird der Kurs online durch-

bzw. weitergeführt.

Bitte beachten: Dieser Kurs ist für Kinder im Grundschulalter von 6 - 12 Jahren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und Getränk

Entspannung

J100tu

Achtsamkeitstraining für Kinder im Alter von 6-12 Jahren

In der Stille liegt die Kraft

Gabriela Rössner

5 Nachmittage, 30.09.2021 - 28.10.2021

Allgemeine Geschäftsbedingungen:

1. Anmeldung

Für alle Kurse ist eine schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung erforderlich (Anmeldeformular, Telefon, Fax, E-Mail). Diese werden in der Reihenfolge ihres Eingangs bearbeitet. Mit der Anmeldung akzeptieren Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Kaufbeuren. Eine schriftliche Anmeldebestätigung erfolgt nicht.

Bei Anmeldung zu einer Veranstaltung, die per Video-Konferenz-System abgehalten wird, erklärt sich der/die Kursteilnehmer/in mit den Nutzungsbedingungen der verwendeten Plattformlösung einverstanden.

Die vhs Kaufbeuren behält sich vor, Zeit, Ort, Kursleitung und/oder Inhalt der Veranstaltung zu ändern, sofern die Änderung unter Berücksichtigung der Interessen der vhs für den Kunden zumutbar ist. Zumutbar sind nur unerhebliche Leistungsänderungen, die nach Vertragsabschluss notwendig werden und nicht von der vhs wider Treu und Glauben herbeigeführt wurden. Die vhs wird die Kunden im Falle einer Änderung von Zeit, Ort, Dozent und/oder Inhalt der Veranstaltung rechtzeitig hierüber informieren.

2. Zustandekommen des Vertrages

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme (EDV-Eingabe) durch die vhs zustande. Die Teilnahme an Veranstaltungen der vhs verpflichtet zur Eintragung in die Teilnehmerliste und zur Zahlung der Gebühr.

3. Rücktritt vom Vertrag

a) Die vhs Kaufbeuren kann von dem Vertrag zurücktreten

- wenn die Mindestzahl von TeilnehmerInnen nicht erreicht wird,

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

b) Der / die Teilnehmer/in kann bis spätestens 7 Kalendertage vor Kursbeginn durch schriftliche Erklärung vom Vertrag zurücktreten.

Bei späteren Abmeldungen ist die volle Kursgebühr fällig.

c) Innerhalb der 7 Kalendertage bzw. nach Kursbeginn kann ein Rücktritt aus schwerwiegenden, nicht selbst zu vertretenden Gründen unter Vorlage eines entsprechenden Nachweises zur Prüfung auf Kulanz eingereicht werden.

d) Bei Nichtteilnahme eines Kurses oder Seminars ohne Kündigung ist die volle Kursgebühr zu entrichten.

4. Bezahlung

Die vereinbarte Gebühr wird mit dem Zustandekommen des Vertrages zur Zahlung fällig. Sie wird über das SEPA-Lastschriftverfahren eingezogen. Bei Minderjährigen sind die gesetzlichen Vertreter zur Zahlung verpflichtet. Bankspesen bei Widerspruch oder Rückgabe trägt der Kontoinhaber. Wir weisen darauf hin, dass bei falsch angegebenen Bankverbindungen derzeit 5,- € Gebühren anfallen, die wir berechnen müssen. Die vhs Kaufbeuren gewährt keine Ermäßigungen.

5. Prüfungen, Bescheinigungen

Der Vertrag beinhaltet keinen Anspruch auf Zulassung und Ableistung einer Prüfung. Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch ausgestellt, wenn mindestens 80 % der Kursstunden besucht wurden.

6. Urheberrecht

Fotografieren und audiovisuelle Aufnahmen jeglicher Art sind in den Veranstaltungen nicht gestattet. Das Kopieren

lizenzierter Software ist verboten. Eventuell ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der vhs auf keine Weise vervielfältigt werden.

7. Haftung

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

8. Leistungsumfang, Schriftform

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

9. Datenschutz

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

Studienreisen und -fahrten

Anmeldung: Aus rechtlichen Gründen ist nur eine schriftliche Anmeldung möglich (außer Tagesreisen). Bei Studienreisen und Fahrten gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Reiseveranstalter. Die vhs Kaufbeuren ist hier nur Vermittler. Rücktritt: Für Studienreisen gelten die Rücktrittsbestimmungen des Veranstalters. Bei Rücktritt von ein- oder zweitägigen Studienfahrten ist bis zu 8 Kalendertagen eine Bearbeitungsgebühr von 5 € zu entrichten. Bei späterem Rücktritt werden die anteiligen Kosten in Rechnung gestellt. Am Reisetag selbst ist ein Rücktritt nicht mehr möglich.