

Hello World
Привет Мир
Ciao Mondo
Olá mundo
Salut le Monde



Programm 2020/2021 – 1. Halbjahr



Willkommen in der Munderkinger Volkshochschule

Zum Programm 2020/21 (1. Halbjahr)

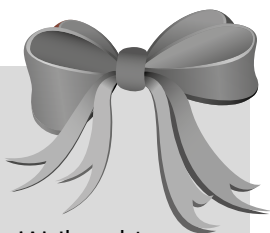
Wir freuen uns, Ihnen wieder ein interessantes Angebot an Einzelveranstaltungen und Kursen präsentieren zu können. Nachdem das vorige Halbjahr infolge der Corona-Krise etwas durcheinander gewirbelt wurde, hoffen wir, dass es diesmal keine Pandemie-bedingten Ausfälle oder Verschiebungen gibt. Wir bedanken uns bei Ihnen für das uns entgegengebrachte Verständnis!

Wenn Sie sich für Kurse anmelden, ob telefonisch über unsere Geschäftsstelle oder via Homepage: Wir bitten Sie, dies möglichst frühzeitig zu tun. So können Sie sicher sein, dass noch genügend freie Plätze vorhanden sind. Die Hefte liegen im Rathaus Munderkingen, in den Rathäusern der Gemeinden der Verwaltungsgemeinschaft, bei den Banken und im Einzelhandel aus. Selbstverständlich können Sie sich auch auf www.vhs-munderkingen.de mit nur ein paar Klicks informieren und Kurse buchen.

Wir freuen uns auf die Begegnungen mit Ihnen, sei es in unserer Geschäftsstelle, in unseren Kursen oder den Einzelveranstaltungen. Sollten Ihnen unsere Veranstaltungen gefallen haben, empfehlen Sie uns bitte weiter. Sollten Sie Ihrerseits Anregungen haben, was wir an neuen Kursen anbieten könnten oder auch Kritik äußern möchten: Wir sind für Anregungen dankbar. Wenden Sie sich bitte über die Mailadresse unserer Volkshochschule an uns.

Simone Bertsche und Erich Pöschl
(VHS Leitungsteam)

GESCHENK- GUTSCHEIN



Ein Geburtstag, Jubiläum, Weihnachten, Geburt, Taufe, Kommunion oder ein sonstiges Fest steht an, und es fehlt Ihnen die perfekte Geschenkidee?

Wie wäre es mit einem Gutschein von der VHS Munderkingen?

Telefon: 07393 598-112

Mail: vhs@munderkingen.de

KURS-WUNSCH



Haben Sie einen Kurs-Wunsch?
Sie vermissen einen Kurs in unserem Programm?

Wenden Sie sich bitte an uns.

Telefon: 07393 598-112

Mail: vhs@munderkingen.de

WANTED – GESUCHT



Sie haben ein interessantes Hobby?
Sie sind Experte auf einem bestimmten Gebiet?

Sie möchten anderen Menschen dieses Wissen weitergeben?

Dann freuen wir uns auf Sie als Kursleiter.

Telefon: 07393 598-112

Mail: vhs@munderkingen.de

| | |
|--|----|
| Konzerte – Theater – Vorträge | 6 |
| Junge VHS | 11 |
| Hilfen im Alltag | 17 |
| Künstlerisches Gestalten und Werken | 18 |
| Tanz- und Bewegungskurse | 24 |
| Körpererfahrungs- und Gesundheitskurse | 26 |
| Gaumenfreuden | 44 |
| Sprachkurse | 48 |
| Informatikkurse | 52 |
| Allgemeine Geschäftsbedingungen | 54 |

IMPRESSUM

Geschäftsstelle VHS Munderkingen, Christina Enderle,
Marktstraße 1, 89597 Munderkingen

Telefon: 07393 598-112

Mail: vhs@munderkingen.de

Internet: www.vhs-munderkingen.de

Überweisungen bitte auf folgendes Konto:

IBAN: DE84 6305 0000 0009 5366 61, BIC: SOLADES1ULM

Sparkasse Munderkingen

Grafiken/Icons:

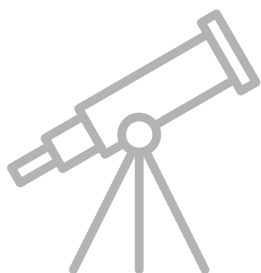
- Icons made by Freepik/Eucalyp/Ultimateam from www.flaticon.com
- Vecteezy.com
- mediaservice ulm

Dem Himmel ganz nah Beobachtungsabend mit Rolf Stöcker

Der Herbsthimmel wartet mit den Sternbildern Andromeda und Pegasus auf – den Figuren der griechischen Mythologie. Daneben sind im Herbst 2020 die Planeten Jupiter und Saturn gut zu beobachten. Mithilfe mehrerer Teleskope werfen wir einen Blick auf die Ringe des Saturn und die Wolkenbänder des Jupiter. Wir sehen, wie die galileischen Monde den Jupiter umkreisen und auch unser eigener Mond steht an diesem Abend im Fokus. In den Fernrohren zeigen sich die Gebirge und Krater unseres Trabanten besonders eindrucksvoll. Nach fortschreitender Dunkelheit blicken wir tiefer ins All. Wir sehen Kugelsternhaufen, die unsere Milchstraße umkreisen, Überreste explodierender Sterne sowie unsere Nachbargalaxie Andromeda.

Termin: Fr, 25.09.2020, 20:00 Uhr
Kursort: Parkplatz Tennisheim
(Parken Sie bitte auf dem
Parkplatz der Eisstockschützen)
Eintritt: kostenlos

Bei schlechter Witterung wird die Veranstaltung auf Freitag, 23. Oktober 2020 verschoben. Informationen hierzu entnehmen Sie bitte unserer Homepage www.vhs-munderkingen.de.



Wein und Gitarrenmusik – Wien und Spanien

Kurs: 202-002



Unter dem Namen „Süddeutsches Gitarrentrio“ formierten sich drei Berufsgitarrenisten, die schon seit vielen Jahren in unterschiedlicher, musikalischer Beziehung zueinander standen, zum Trio. Roland Boehm, Jakob Haufler, Oliver Woog, jeder für sich erfolgreich als Solist und Kammermusikpartner, sind auch bekannte und erfolgreiche Pädagogen. Unterschiedliche Klangfarben hochwertigster Instrumente erklingen in Verbindung mit reizvoll kontrastierenden und sich wiederum ergänzenden Charaktereigenschaften von drei Spitzen-Musikern, welche aus drei Generationen stammend, sich mit Spielfreude, Klanglust und sinnlicher Interpretation in kürzester Zeit die Sympathie des Publikums erspielt haben. In Munderkingen gastiert das „Süddeutsche Gitarrentrio“ mit einem besonderen Programm in einer Veranstaltung, die mehrerlei Sinne anspricht, nämlich neben dem Hören und Sehen wird der Gaumen des Zuhörers mit einbezogen:

Zu Wiener Klängen u. a. von Franz Schubert oder der berühmten Zitherballade „Der dritte Mann“ und zu feuriger spanischer Gitarrenmusik gibt es eine Weinverkostung in gemütlicher Runde, durch die der Weinkenner Otto-Martin Edel führt.

**Anmeldungen bitte bis spätestens Dienstag,
13.10.2020 unter Telefon 07393 598-112.
Auch Kurzentschlossene sind willkommen!**

Termin: Sa, 17.10.2020, 20:00 Uhr
Kursort: Rathaussaal
Eintritt: 20,00 EUR
(Konzert + Weinverkostung)

Das Tournee-Theater Stuttgart präsentiert: „DIE WUNDERÜBUNG“

Joana und Valentin haben sich eigentlich nichts mehr zu sagen, ihre Beziehung ist am Tiefpunkt angelangt. Die Stimmung im Therapieraum des Paartherapeuten – eisig. Aber Joana hat eine ganze Menge über Valentin zu sagen, und der muss sich verteidigen und schießt treffsicher zurück. Doch da Joana immer schon vorher weiß, was ihr Ehemann sagen will, sorgt sie mit einem Redeschwall dafür, dass er oft gar nicht erst zu Wort kommt. Die bekannten Klischees von Frauen, die nicht zuhören und ständig reden, von Männern, die nicht zu Wort kommen, von Seitensprüngen und der Reue darüber, von Therapeuten, die ihrer Klientel nicht gewachsen sind, sie alle werden hier genüsslich aufgefächert.

Der Therapeut versucht, mit Übungen und Tricks das Eis zu brechen – vergeblich. Erst als er selbst durch einen Anruf seiner Gattin aus dem Gleichgewicht geworfen wird, taut die harte Kruste auf, denn plötzlich wenden sich alle dem wesentlich interessanteren Ehedrama des Paartherapeuten zu ...

Der österreichische Erfolgsautor Daniel Glattauer, bekannt geworden mit Romanen wie „GUT GEGEN NORDWIND“ (2006) und „ALLE SIEBEN WELLEN“ (2009) hat mit diesem Theaterstück eine spritzige und bissige Komödie geschrieben.

**Vorverkauf ab Montag, 05.10.2020 im Rathaus,
in der Mediathek und im Schuhhaus Müller.**

Termin: Sa, 07.11.2020, 19:30 Uhr
Kursort: Aula Schillerschule
Eintritt: 12,00 EUR Abendkasse
 10,00 EUR Vorverkauf
 10,00 EUR Schüler, Studierende,
 Menschen mit
 Behinderung
 (Ausweis erforderlich)

„Mit Pinsel, Sauger und Fingerspitzengefühl“ Blick hinter die Kulissen

Kurs: 202-004

Monika Kneer arbeitet als Diplomrestauratorin mit viel Fingerspitzengefühl und künstlerischem Geschick an unersetzlichen Originalen. Die Gemälde, Skulpturen und Kunstobjekte dürfen dabei nicht einfach verändert werden, sondern sollen als Zeugen ihrer Zeit möglichst authentisch erhalten werden. Werfen Sie einen „Blick hinter die Kulissen“. Frau Kneer öffnet die Türen ihrer Werkstatt in Munderkingen für Sie.

**Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Es wird um Anmeldung bis spätestens
Mittwoch, 25.11.2020 gebeten.**

Termin: Fr, 27.11.2020, 18:00 Uhr
Kursort: Breslauer Str. 11, Munderkingen
Eintritt: 5,00 EUR

Abenteuer Weltreise – ein Jahr auf Reisen

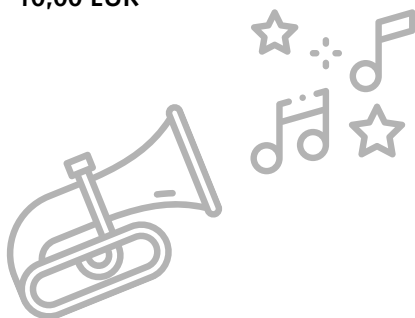
Nadine Gurschler und Philipp Tress haben sich diesen Traum erfüllt. Ein Jahr lang haben sie ferne Länder bereist und fremde Kulturen kennengelernt. In ihrem Reisebericht mit dem Schwerpunkt Südamerika nehmen sie Sie mit auf eine Entdeckungstour durch Peru und Bolivien. Besuchen Sie mit den beiden Weltenbummlern die Inkastätte Machu Picchu, die Salzwüste Uyuni in Bolivien und weitere zauberhafte Orte in Südamerika.

Termin: Sa, 12.12.2020, 19:30 Uhr
Kursort: Aula Schillerschule
Eintritt: Eintritt frei
Um Spenden wird gebeten

Brassband Oberschwaben-Allgäu

Die beliebte Brassband unter ihrem Dirigenten Andreas Koller wird wie üblich das neue Jahr musikalisch begrüßen. Besucher*innen dürfen sich auf Stücke aus „Windows of the World“ des schottischen Komponisten Peter Graham freuen. Des Weiteren stehen Stücke aus der Bühnenshow „Riverdance“ von Bill Whelan auf dem Programm, ebenso verschiedene Soli-Stücke aus „Sunday in the Park“ für Es-Horn oder „Aristotle’s Air“ für Euphonium und Posaune. Das Ensemble besteht aus 25 Blechbläsern und drei Schlagzeugern. Brassmusik vom Feinsten ist garantiert!

Termin: So, 10.01.2021, 16:00 Uhr
Kursort: Kath. Stadtpfarrkirche
 St. Dionysius
Eintritt: 10,00 EUR



ACHTUNG!

Bei Anmeldung bis spätestens einen Monat vor Kursbeginn erhalten Sie auf den gebuchten Kurs

(Programmheft Seite 11 bis 53)

5 % Frühbucherrabatt*!

**Veranstaltungen aus der Rubrik „Konzerte – Theater – Vorträge“ sind von dieser Rabattaktion ausgeschlossen.*

BABYSCHWIMMEN

Spielerische Wassergewöhnung verändert und stimuliert Körper- und Sinneseindrücke, vertieft die Eltern-Kind-Beziehung und schult die Körperwahrnehmung. Schulung von Motorik und Koordination, Anregung von Herz-, Kreislauf- und Atemtätigkeit sowie Muskelkräftigung und das Ganze mit viel, viel Spaß.

Für Babys von 5 bis 16 Monaten.

Babyschwimmen**Kurs: 202-311**

| | |
|---------------------|----------------------------------|
| Kursleitung: | Wörstein, Desiree |
| Beginn: | Fr, 02.10.2020 – Fr, 27.11.2020 |
| Uhrzeit: | 17:00 – 17:45 Uhr |
| Dauer: | 8 x |
| Kursort: | Lehrschwimmbecken, Donauhalle |
| Kursgebühr: | 34,00 EUR |

Babyschwimmen**Kurs: 202-312**

| | |
|---------------------|----------------------------------|
| Kursleitung: | Wörstein, Desiree |
| Beginn: | Fr, 22.01.2021 – Fr, 26.03.2021 |
| Uhrzeit: | 17:00 – 17:45 Uhr |
| Dauer: | 8 x |
| Kursort: | Lehrschwimmbecken, Donauhalle |
| Kursgebühr: | 34,00 EUR |



BACKEN / KOCHEN FÜR KINDER

„Der Herbst steht auf der Leiter und malt die Blätter an, ein fleißiger Waldarbeiter, ein froher Malersmann. Er kleckst und pinselt fleißig auf jedes Blattgewächs und kommt ein frecher Zeisig, schwups, kriegt er auch 'nen Klecks ...“

An diesem Tag bereiten wir verschiedene Herbstgerichte zu – garantiert einfach und lecker.

**Herbstkochkurs – kinderleicht, köstlich,
lecker Kochen mit Kindern (9 – 13 Jahre)
Kurs: 202-302**

Die Zutaten werden im Kurs abgerechnet.

| | |
|---------------------|--------------------------|
| Kursleitung: | Belthle, Tanja |
| Termin: | Sa, 10.10.2020 |
| Uhrzeit: | 10:00 – 13:30 Uhr |
| Kursort: | Küche Realschule |
| Kursgebühr: | 10,00 EUR |

**Herbstkochkurs – kinderleicht, köstlich,
lecker Kochen mit Kindern (6 – 9 Jahre)
Kurs: 202-303**

Die Zutaten werden im Kurs abgerechnet.

| | |
|---------------------|--------------------------|
| Kursleitung: | Belthle, Tanja |
| Termin: | Sa, 17.10.2020 |
| Uhrzeit: | 10:00 – 13:30 Uhr |
| Kursort: | Küche Realschule |
| Kursgebühr: | 10,00 EUR |

In der Weihnachtsbäckerei
 gibt es manche Leckerei,
 zwischen Mehl und Milch,
 macht so mancher Knilch,
 eine riesengroße Kleckerei.
 In der Weihnachtsbäckerei!

Na, hat Ihr Kind schon den Duft von frisch gebakenen Plätzchen in der Nase?

Wenn Ihr Kind Lust hat, einfaches und leckeres Weihnachtsgebäck herzustellen und mit einem warmen Punsch zu genießen – dann ab in die Weihnachtsbäckerei!

In der Weihnachtsbäckerei
Backen mit Kindern (6 – 9 Jahre)
Kurs: 202-304

Die Zutaten werden im Kurs abgerechnet.

Kursleitung: Belthle, Tanja
Termin: Sa, 05.12.2020
Uhrzeit: 10:00 – 13:00 Uhr
Kursort: Küche Realschule
Kursgebühr: 10,00 EUR

In der Weihnachtsbäckerei
Backen mit Kindern (10 – 13 Jahre)
Kurs: 202-305

Die Zutaten werden im Kurs abgerechnet.

Kursleitung: Belthle, Tanja
Termin: Sa, 05.12.2020
Uhrzeit: 13:30 – 16:30 Uhr
Kursort: Küche Realschule
Kursgebühr: 10,00 EUR

**In der Weihnachtsbäckerei
Backen mit Kindern (6 – 9 Jahre)
Kurs: 202-306**

Die Zutaten werden im Kurs abgerechnet.

| | |
|---------------------|--------------------------|
| Kursleitung: | Belthle, Tanja |
| Termin: | Sa, 12.12.2020 |
| Uhrzeit: | 10:00 – 13:00 Uhr |
| Kursort: | Küche Realschule |
| Kursgebühr: | 10,00 EUR |



ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich frühzeitig an, um das Zustandekommen des von Ihnen gewünschten Kurses sicherzustellen. Wir müssen Kurse leider absagen, wenn 5 Tage vor Kursbeginn nach unseren Unterlagen zu wenig Anmeldungen vorliegen. Besonders wichtig ist eine rechtzeitige Anmeldung bei unseren Kochkursen. Nur so kann gewährleistet werden, dass sich die Dozenten optimal vorbereiten können, bzw. dass ein Kurs überhaupt stattfinden kann.

RÜCKTRITT

Der Rücktritt eines Teilnehmers muss spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn erklärt werden. Bereits gezahlte Gebühren werden erstattet. Bei späterem Rücktritt ist die volle Gebühr zu entrichten.

DANCING KIDS (4 BIS 7 JAHRE)

Bei Dancing Kids handelt es sich um ein speziell für Kinder entwickeltes Programm – einfach zu erlernende Schritte und Bewegungen zu abwechslungsreichen Rhythmen.

Mit Spaß an der Bewegung und Freude am körperlichen Ausdruck lernen die Kinder ihren Körper bewusst zu erleben. Dabei werden Muskeln gekräftigt und Haltung, Motorik, Fantasie, Musikalität und Rhythmik geschult.

Dancing Kids (4 – 7 Jahre)

Kurs: 202-203

Kursleitung: Miller, Ludmilla
Beginn: Di, 29.09.2020 – Di, 08.12.2020
Uhrzeit: 16:30 – 17:15 Uhr
Dauer: 10 x
Kursort: VHS-Raum, Alter Schulhof 3
Kursgebühr: 29,00 EUR

Dancing Kids (4 – 7 Jahre)

Kurs: 202-205

Kursleitung: Miller, Ludmilla
Beginn: Di, 12.01.2021 – Di, 23.03.2021
Uhrzeit: 16:30 – 17:15 Uhr
Dauer: 10 x
Kursort: VHS-Raum, Alter Schulhof 3
Kursgebühr: 29,00 EUR

DANCING KIDS (7 – 13 JAHRE)

Bei Dancing Kids handelt es sich um ein speziell für Kinder entwickeltes Programm – einfach zu erlernende Schritte und Bewegungen zu abwechslungsreichen Rhythmen.

Für Kinder die Spaß an Musik und Bewegung (bzw. Tanzen) haben!

Dancing Kids (7 bis 13 Jahre)**Kurs: 202-204**

Kursleitung: Miller, Ludmilla
Beginn: Di, 29.09.2020 – Di, 08.12.2020
Uhrzeit: 17:30 – 18:30 Uhr
Dauer: 10 x
Kursort: VHS-Raum, Alter Schulhof 3
Kursgebühr: 34,00 EUR

Dancing Kids (7 bis 13 Jahre)**Kurs: 202-206**

Kursleitung: Miller, Ludmilla
Beginn: Di, 12.01.2021 – Di, 23.03.2021
Uhrzeit: 17:30 – 18:30 Uhr
Dauer: 10 x
Kursort: VHS-Raum, Alter Schulhof 3
Kursgebühr: 34,00 EUR

Munderkingen aus der Luft? Was Drohne / Multikopter können und dürfen

Kurs: 202-300

Drohnen begeistern und bieten jede Menge Möglichkeiten im gewerblichen und privaten Bereich. Allerdings gibt es auch Verunsicherungen von Seiten der Piloten sowie der Bevölkerung, wenn es um die rechtlichen Vorschriften geht.

Wo dürfen Drohnen fliegen, wo nicht? Darf eine fremde Drohne über mein Grundstück fliegen? Wie ist die Rechtslage der aufgenommenen Bilder?

In diesem Kurs werden Ihnen die gesetzlichen Regelungen der aktuellen Drohnenverordnung vermittelt sowie allgemeine Informationen zum Thema Drohne und Sicherheit.

Im großen praxisnahen Teil informiert Dozent Daniel Hink über die gängigsten Drohnen und zeigt Ihnen anhand von Beispielen rund um Munderkingen die Möglichkeiten auf, die Sie mit einer Drohne privat und auch gewerblich haben. Fliegerische und filmerische Tipps und Tricks werden gerne weitergegeben.

Die Veranstaltung bietet ausreichend Raum für Fragen zu diesem spannenden Thema und sollten die Bedingungen passen, findet im Anschluss eine Drohnedemonstration statt.

Eigene Drohnen dürfen mitgebracht werden.

**Der Kurs stellt nicht den Erwerb einer Flug-
erlaubnis gemäß den gesetzlichen Vorgaben dar.**

| | |
|---------------------|--|
| Kursleitung: | Hink, Daniel |
| Termin: | Sa, 12.09.2020 |
| Uhrzeit: | 17:00 – 20:00 Uhr |
| Kursort: | Sporthalle (Eingangsbereich) und anschließend Stadion |
| Kursgebühr: | 17,00 EUR |

**Fotokurs:
Bildgestaltung mit Kamera
oder Smartphone
Kurs: 202-207**

Sie möchten mehr als nur einen Schnappschuss als Erinnerung behalten oder in soziale Netzwerke posten? Dann sind Sie hier genau richtig!

Dieser Kurs geht kurz auf die Grundlagen der Fotografie zur Auffrischung ein, behandelt aber hauptsächlich den kreativen Aspekt der Fotografie. Hierbei ist es egal, ob mit einer Kamera oder mit dem Smartphone fotografiert wird. Gemeinsam lernen wir, wie mit einfachen, bildgestalterischen Elementen ansprechende Fotos direkt in der Kamera oder dem Smartphone entstehen.

Sie lernen am ersten Abend die theoretischen Grundlagen der Fotografie kennen und vertiefen das Gelernte bei der Exkursion.

Bitte die eigene Kamera / Smartphone mit ausreichend Speicherplatz mitbringen.

Kursleitung: Bauder, Alexander

Termine: Fr, 23.10.2020, 19:00 – 22:00 Uhr
Sa, 24.10.2020, 08:00 – 12:30 Uhr

Dauer: 2 x

Kursort: VHS-Raum, Alter Schulhof 3
+ Mündingen (Praxis)

Kursgebühr: 40,00 EUR



Kalligrafie: (Einführung)*Freude am Schönen Schreiben***Kurs: 202-208**

Mit Lust und Fleiß eine Schrift schreiben, schöne Spuren hinterlassen, immer einmalig, unverwechselbar und wertvoll. Haben Sie Interesse?

Dieser Kurs bietet Ihnen die Gelegenheit, die Englische Schreibschrift (Anglaise) kennen- und anwenden zu lernen. Die Anglaise ist eine elegant verspielte Handschrift, der man sich kaum entziehen kann. Sie lebt von dem Wechselspiel aus feinen, dünnen Aufstrichen und dicken, betonten Abstrichen. In der Strichvarianz und der wunderbar filigranen Wirkung liegt ihr Reiz.

Und mit einer handgeschriebenen, selbst gestalteten Karte oder einem Brief in der Englischen Schreibschrift lösen Sie beim Empfänger viel Freude, Wertschätzung und das Gefühl aus, etwas Besonderes in den Händen zu halten.

5,00 Euro Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

Kursleitung: Neugebauer, Manfred
Beginn: Mi, 16.09.2020 – Mi, 14.10.2020
Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr
Dauer: 5 x
Kursort: Kunstraum, Realschule
Kursgebühr: 27,00 EUR

Kalligrafie: (Weiterführung)*Freude am Schönen Schreiben***Kurs: 202-209**

Dieser Kurs ist nur für bisherige Teilnehmer am Einführungskurs.

Die im Einführungskurs erlernte Englische Schreibschrift wird weiterhin geübt und angewandt, aber auch durch Variationen der majestätischen Großbuchstaben erweitert und vertieft.

Darüber hinaus befassen wir uns mit der charmanten Eleganz kalligrafischer Verzierungen und den Möglichkeiten, Texte zu gestalten, z.B. durch optische Hervorhebungen.

Und wir vergessen nicht: „Arbeit an der Handschrift ist Arbeit an der Seele!“

5,00 Euro Materialkosten werden direkt im Kurs abgerechnet.

Kursleitung: Neugebauer, Manfred

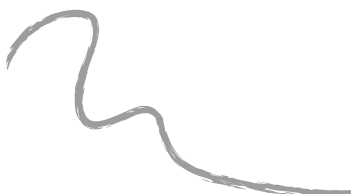
Beginn: Mi, 04.11.2020 – Mi, 02.12.2020

Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr

Dauer: 5 x

Kursort: Kunstraum, Realschule

Kursgebühr: 27,00 EUR





Malen mit Pastellkreiden

Kurs: 202-202

Linie und Fläche mit brillanten Farben so zart wie Samt und Seide. Die Kreiden und Stifte bestehen aus hochkonzentrierten Pigmenten und ermöglichen einen direkten, weichen und intensiven Farbauftrag.

Verwendet werden Soft-Pastelle pur auf speziellem Pastellpapier oder Mixed-Media-Technik. Für den langfristigen Erhalt Ihrer Kunst wird noch ein Fixativ aufgebracht.

Vorhandenes Zeichenmaterial wie Soft-Pastellkreiden, Schulwasserfarben, großer Haarpinsel und Radierer bitte mitbringen.

Weitere Materialien werden zur Verfügung gestellt und im Kurs abgerechnet.

Kursleitung: Sorg, Petra

Beginn: Mi, 04.11.2020 – Mi, 25.11.2020

Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr

Dauer: 4 x

Kursort: Kunstraum, Weitzmannschule

Kursgebühr: 24,00 EUR



Overlock-Kurs Zaubern mit der Overlock Kurs: 202-200

Sie lernen alle Funktionen und Bedienelemente einer Overlockmaschine kennen.

Durch die Verwendung von verschiedensten Materialien und Einstellungen zaubern wir effektvolle Ergebnisse, die unsere Erwartungen weit übersteigen. Lernen sie die Overlock lieben und kennen, so wie ich ... denn sie ist eine sehr vielseitig einsetzbare, wunderbare Maschine! Einfach die perfekte Ergänzung zu jeder Haushaltsnähmaschine. Selbst bisher als schwierig angesehene Materialien sind für uns damit kein Problem mehr. Rollsaum und Bündchen nähen – raffen, rüscheln und säumen wie nie zuvor. Nach 3 Stunden können Sie mit Sicherheit meine Begeisterung dafür teilen.

Wer keine Maschine hat darf gerne eine Maschine von Nähmaschinen Lutz ausleihen.

Kursleitung: Lutz, Peter
(Nähmaschinen Lutz)

Termin: Mi, 16.12.2020

Uhrzeit: 18:30 – 21:30 Uhr

Kursort: Nähraum, Realschule

Kursgebühr: 42,00 EUR

Die Raffinessen meiner Nähmaschine – Nähkurs Kurs: 202-201

Die Raffinessen (m)einer Nähmaschine mit all dem nützlichen Zubehör endlich mal verstehen?

Als Mechaniker erkläre ich Ihnen die Hintergründe und unterstütze Sie bei der Lösung ihrer bisher

unerklärlichen bautechnischen Probleme. Es sind oft nur einfache Hindernisse, die uns von einem perfekten Ergebnis abhalten. Mit unterschiedlichen Nähfüßchen und Funktionen nähen wir über 20 Muster auf verschiedenen Stoffen und lüften dabei so manches Geheimnis, das uns zur Perfektion und hübschem Aussehen verhilft. Ein Kurs nicht nur für Anfänger, egal ob mit oder ohne Maschine. Wir besprechen insgesamt ca. 50 Anwendungen, Tipps und Tricks.

Wer keine Maschine hat darf gerne eine Maschine von Nähmaschinen Lutz verwenden, um die Raffinessen mit eigenen Händen zu erfahren und dadurch zu einem richtigen Könnner und Allrounder zu werden.

Kursleitung: Lutz, Peter
(Nähmaschinen Lutz)
Termin: Do, 21.01.2021
Uhrzeit: 18:30 – 21:30 Uhr
Kursort: Nähraum, Realschule
Kursgebühr: 42,00 EUR

ACHTUNG!

Bei Anmeldung bis spätestens einen Monat vor Kursbeginn erhalten Sie auf den gebuchten Kurs

(Programmheft Seite 11 bis 53)

5 % Frühbucherrabatt*!

**Veranstaltungen aus der Rubrik „Konzerte – Theater – Vorträge“ sind von dieser Rabattaktion ausgeschlossen.*

DEEPWORK

... ist einfach, athletisch, einzigartig – ein Workout aus fünf Elementen und positiver Energie. Bei dem fernöstlich angehauchten Training setzt man den eigenen Körper ein und trainiert im eigenen Atem- und Bewegungsrhythmus. Die Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden. Tiefliegende Muskeln werden beansprucht und lassen Ihren Körper so richtig ins Schwitzen kommen.

„deepWORK“**Kurs: 202-318**

Kursleitung: Ströbele, Tanja
Beginn: Mo, 14.09.2020 – Mo, 07.12.2020
Uhrzeit: 18:40 – 19:40 Uhr
Dauer: 12 x
Kursort: Aula Schillerschule
Kursgebühr: 80,00 EUR

„deepWORK“**Kurs: 202-321**

Kursleitung: Ströbele, Tanja
Beginn: Mo, 11.01.2021 – Mo, 01.03.2021
Uhrzeit: 18:40 – 19:40 Uhr
Dauer: 7 x
Kursort: Aula Schillerschule
Kursgebühr: 47,00 EUR

ZUMBA

Spüre die Verschmelzung von lateinamerikanischer und internationaler Musik. Tanze auf heiße Rhythmen und lasse dich einfach von der party-ähnlichen Stimmung mitreißen.

Zumba eignet sich hervorragend zur Fettverbrennung und ganzheitlichen Körperkräftigung.

Lasse den Alltagsstress hinter dir und mach dein ZUMBA® Training zu deiner eigenen Feierabend-party!

ZUMBA® fitness

Kurs: 202-210

Kursleitung: Zubaio, Daniela
Beginn: Do, 01.10.2020 – Do, 26.11.2020
Uhrzeit: 18:45 – 19:45 Uhr
Dauer: 8 x
Kursort: Aula Schillerschule
Kursgebühr: 48,00 EUR

ZUMBA® fitness

Kurs: 202-211

Kursleitung: Zubaio, Daniela
Beginn: Do, 14.01.2021 – Do, 25.03.2021
Uhrzeit: 18:45 – 19:45 Uhr
Dauer: 8 x
Kursort: Aula Schillerschule
Kursgebühr: 48,00 EUR

HEILUNG

Wahrnehmen, stärken und aktivieren unseres Kraftzentrums.

Ein kräftiger und gesunder Beckenboden führt zu einem positiven Körpergefühl und stärkt die Lebenskraft.

Das ganzheitliche Beckenbodentraining vereint gezielte Übungen aus den Bereichen: Beckenbodentraining, Entspannungstechniken, Akupressur, Yoga und Visualisierungsübungen.

Der Kurs vermittelt eine Fülle an Informationen, Anregungen und Wissen, wie man den Beckenboden auch im Alltag entlasten und kräftigen kann. Ergänzend dazu gibt es Tipps und Wissenswertes aus der naturheilkundlichen Frauenheilkunde.

Dieser Kurs ist für Frauen jeden Alters geeignet, zur Unterstützung, Vorbeugung sowie zur Stärkung des Frauseins.

Ganzheitliches Beckenbodentraining, Basiskurs für Frauen Kurs: 202-313

Kursleitung: Ehrenfeld, Sabine
Beginn: Do, 24.09.2020 – Do, 22.10.2020
Uhrzeit: 18:30 – 20:00 Uhr
Dauer: 5 x
Kursort: VHS-Raum, Alter Schulhof 3
Kursgebühr: 35,00 EUR

Ganzheitliches Beckenbodentraining, Fortgeschrittenenkurs

Kurs: 202-314

Kursleitung: Ehrenfeld, Sabine
Beginn: Di, 06.10.2020 – Di, 10.11.2020
Uhrzeit: 18:45 – 20:15 Uhr
Dauer: 5 x
Kursort: VHS-Raum, Alter Schulhof 3
Kursgebühr: 35,00 EUR

Gesund sein – Gesund bleiben – mit einem starken Immunsystem

Kurs: 202-315

Wissenswertes rund um die Frage, wie das Immunsystem gestärkt werden oder stark bleiben kann, um gesund durch die kalte Jahreszeit zu kommen.

Die Naturheilkunde bietet dafür eine Fülle an vorbeugenden Maßnahmen sowie an sanften Heilmethoden, um unsere Abwehrkräfte aktiv arbeiten zu lassen.

Kursleitung: Ehrenfeld, Sabine
Termin: Di, 17.11.2020
Uhrzeit: 18:45 – 21:00 Uhr
Kursort: VHS-Raum, Alter Schulhof 3
Kursgebühr: 12,00 EUR

Glamour-Make-up

Kurs: 202-316

Ob für Silvester, Geburtstag oder eine Party – hier darf das Make-up schon mal etwas glamouröser sein.

Unter anderem werden folgende Tipps gegeben:

- Die richtige Vorbereitung der Haut.
- Wie hält das Make-up den ganzen Abend?
- Was ist bei der Augenbrauenkorrektur zu beachten?

Es werden die schönsten Trends der Top-Designer gezeigt:

- **Black Eyes:** Schwarzes Augen-Make-up ist einfach der Klassiker.
- **Kleine aber feine Akzente:** Steinchen und Mini-Tattoos erobern unsere Gesichter.
- **Glitzer-Glam:** Ob dezent mit einem kleinen Funkeln auf dem Augenlid oder „Sparkle, sparkle, sparkle“ – ein Muss 2020.
- **Neon-Mania:** Ein Neon-Revival, das beim Make-up umgesetzt wird.
- **Rosé-Romantik:** Rosa und Pink – zarte Farben mit weichen Verläufen. Make-up zeigt sich hier von der zarten Seite.

Material wird gestellt. Eigene Make-up-Produkte können gerne mitgebracht werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 4 Teilnehmer begrenzt.

| | |
|--------------|---------------------|
| Kursleitung: | estetica-Team |
| Termin: | Sa, 14.11.2020 |
| Uhrzeit: | 14:00 – 17:00 Uhr |
| Kursort: | im Salon „estetica“ |
| Kursgebühr: | 39,00 EUR |

WWW Wildes-Weiber-Wissen Kurs: 202-334

Wildpflanzen sind ein uraltes Kulturgut. Sie finden ihren Platz mit den richtigen Lebensbedingungen.

Es sind unsere Wohlfühlpflanzen für Körper und Seele. Die Natur stellt uns die Kraft der „Wilden“ zur Verfügung. Es sind Naturschätze mit besonderer Note.

Machen wir einen Spaziergang und lernen wir einige der Gesundheitspakete kennen!

„Du bist, was Du isst.“

Kursleitung: Collombet, Erika
Termin: Sa, 26.09.2020
Uhrzeit: 15:00 – 17:15 Uhr
Kursort: Info-Zentrum Lauterach
Kursgebühr: 9,00 EUR

Rosenbalsam – Körperöl – Lavendelwasser Kurs: 202-336

Ob Lippenbalsam, Rosenlotion oder die berühmte Ringelblumencreme – alles ist ganz einfach herzustellen.

Sheabutter, Mandelöl, ätherische Öle sind kostbare Bestandteile duftender Pflegeprodukte.

Jede Teilnehmerin / jeder Teilnehmer erhält ein Gastgeschenk.

Kursleitung: Collombet, Erika
Termin: Do, 12.11.2020
Uhrzeit: 18:30 – 20:45 Uhr
Kursort: Ausweichraum 03,
Schillerschule
Kursgebühr: 9,00 EUR

Wurzeln der Naturheilkunde

Kurs: 202-337

Von der Antike zur Medizin im Mittelalter bis heute.
Über Galen, Hildegard von Bingen, Paracelsus
oder Kneipp.

Vom Klostergarten bis Bauerngarten.
Vom Heilkraut bis Gewürzkräut.

Zaubermedizin oder Sympthiemittel?

Seien Sie neugierig!

Kursleitung: Collombet, Erika
Termin: Do, 21.01.2021
Uhrzeit: 18:30 – 20:45 Uhr
Kursort: Ausweichraum 03,
Schillerschule
Kursgebühr: 9,00 EUR



ATEM ist Leben – den eigenen ATEM erfahren nach Prof. Ilse Middendorf® Die Kraft aus den ATEMräumen! Kurs: 202-327

„Ein Atem-Raum ist nicht einfach die Weitung, die eine oder mehrere Körpergegenden im Einatmen dehnt. Sie ist vielmehr der Auftakt einer Kraftentwicklung, die erst spürbar und erfahrbar wird, wenn die Körperwände wieder zusammenschwingen in die Ausgangslage. Ein Atemvorgang besteht immer aus der Dreiheit von Einatmen, Ausatmen und Ruhe nach dem Ausatmen.“ Prof. Ilse Middendorf®.

Als begeisterte Atempädagogin nach Prof. Ilse Middendorf® lade ich Sie ein, Ihrem ureigenen ATEM durch Bewegung näher zu kommen.

Wünschen Sie sich:

- Lebenskraft, Fundament
- Kreativität, Entfaltung
- Achtsamkeit, Präsenz
- Beweglichkeit

Dann haben Sie bei dieser ATEM-Arbeit gute Chancen. Denn die Kräfte aus den ATEM-Räumen sind tragende Pfeiler für die ganzheitliche Wandlung eines Menschen.

Durch einfache Übungen in Verbindung mit Sammlung, Empfindung und Wahrnehmung der ATEMBewegung fließt der ATEM immer mehr in freier Weise.

Ja, ich kann aus jahrelanger Erfahrung sagen: Der freigelassene ATEM ist Labsal für die Seele und schenkt ein tiefes Körperempfinden.

Der Kurs ist geeignet für Männer und Frauen jeden Alters (gerne auch ohne Vorkenntnisse).

Ich freue mich auf unsere Begegnung und unser gemeinsames Üben!

Kursleitung: Velten-Kretz, Irmgard
Beginn: Mi, 21.10.2020 – Mi, 25.11.2020
Uhrzeit: 19:00 – 20:30 Uhr
Dauer: 5 x
Kursort: VHS-Raum, Alter Schulhof 3
Kursgebühr: 40,00 EUR

ACHTUNG!

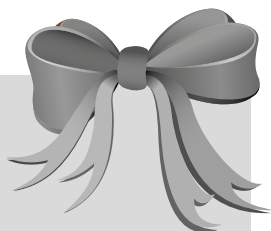
Bei Anmeldung bis spätestens einen Monat vor Kursbeginn erhalten Sie auf den gebuchten Kurs

(Programmheft Seite 11 bis 53)

5 % Frühbucherrabatt*!

**Veranstaltungen aus der Rubrik „Konzerte – Theater – Vorträge“ sind von dieser Rabattaktion ausgeschlossen.*

GESCHENK- GUTSCHEIN



Ein Geburtstag, Jubiläum, Weihnachten, Geburt, Taufe, Kommunion oder ein sonstiges Fest steht an, und es fehlt Ihnen die perfekte Geschenkidee?

Wie wäre es mit einem Gutschein von der VHS Munderkingen?

Telefon: 07393 598-112

Mail: vhs@munderkingen.de

Einführung Meditation

Kurs: 202-328

Dass Meditation eine wohltuende Wirkung auf Körper, Konzentrationsfähigkeit und Geist hat, ist mittlerweile bereits wissenschaftlich bewiesen und anerkannt. Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen der Meditation.

Anfangen von der Minimeditation, die im Alltag jederzeit gut unterzubringen ist, bis hin zur ausgiebigen Entspannungsmeditation.

Meditation ist der ideale Weg der modernen Stressbewältigung und bietet einen guten Zugang zur inneren Quelle der Kraft.

| | |
|---------------------|---|
| Kursleitung: | Kunter, Britta |
| Termin: | Mi, 07.10.2020 |
| Uhrzeit: | 19:00 – 20:30 Uhr |
| Kursort: | Aufenthaltsraum, Weitzmannschule |
| Kursgebühr: | 12,00 EUR |

Meditation

Kurs: 202-329

Diejenigen, die sich bereits mit Meditation beschäftigen haben, wissen, wie wohltuend sich Meditation auf den Körper, den Geist und die Seele auswirkt.

Das tägliche Meditieren, auch wenn nur kurz, bringt die besten Ergebnisse.

In diesem Kurs vermittele ich tiefergehendes Wissen anhand verschiedener Meditationspraktiken und Übungen.

Ich gehe dabei stärker auf Atemmeditationen, Meditationen mit Mantren, Meditationen mit Kristallen und themenbezogene Meditationen ein.

Dieser Kurs findet auch während der Ferien statt.

Kursleitung: Kunter, Britta
Beginn: Mi, 21.10.2020 – Mi, 11.11.2020
Uhrzeit: 19:00 – 20:00 Uhr
Dauer: 4 x
Kursort: Aufenthaltsraum,
 Weitzmann-Schule
Kursgebühr: 32,00 EUR



ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich frühzeitig an, um das Zustandekommen des von Ihnen gewünschten Kurses sicherzustellen. Wir müssen Kurse leider absagen, wenn 5 Tage vor Kursbeginn nach unseren Unterlagen zu wenig Anmeldungen vorliegen. Besonders wichtig ist eine rechtzeitige Anmeldung bei unseren Kochkursen. Nur so kann gewährleistet werden, dass sich die Dozenten optimal vorbereiten können, bzw. dass ein Kurs überhaupt stattfinden kann.

RÜCKTRITT

Der Rücktritt eines Teilnehmers muss spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn erklärt werden. Bereits gezahlte Gebühren werden erstattet. Bei späterem Rücktritt ist die volle Gebühr zu entrichten.



Vergessene Heiltinkturen

Kurs: 202-338

Heilsame Pflanzenauszüge ohne Alkohol tragen ein großes Geheimnis in sich.

Sie sind Aufbaumittel für die Gesundheit und versorgen den Organismus mit allen essenziellen Stoffen, die er für seine Vitalität braucht.

Gemeinsam begeben wir uns ins Reich von Oxy-mel und Co. und werden staunen, wie einfach man gesunde Naturheilmittel selbst herstellen kann.

Material wird im Kurs abgerechnet.

Kursleitung: Veser, Monika
Termin: Sa, 03.10.2020
Uhrzeit: 14:00 – 17:00 Uhr
Kursort: Küche Realschule
Kursgebühr: 12,00 EUR

Weg vom Weg

Kurs: 202-339

Sich treiben lassen in Mutter Natur.

Eine Gewohnheit, um Gewohnheiten zu brechen und die Voraussetzung, um sich als Mensch, entsprechend der eigenen Gaben, mit der Natur zu verbinden.

Ohne Ziel zu wandern, öffnet für das, was die Natur uns lehren möchte.

Kursleitung: Vesper, Monika
Beginn: Mi, 30.09.2020 – Mi, 14.10.2020
Uhrzeit: 15:00 – 17:00 Uhr
Dauer: 3 x
Kursort: Treffpunkt wird bekannt gegeben
Kursgebühr: 24,00 EUR

Heute ist Oma-Opa-Enkel-Tag

Kurs: 202-340

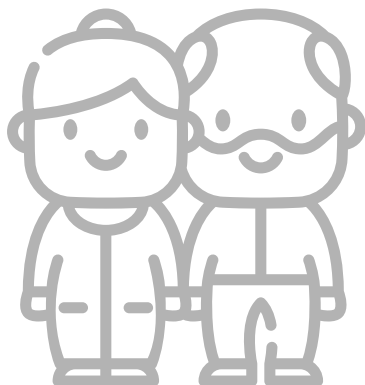
Die Beziehung zwischen Enkeln und ihren Großeltern ist etwas ganz Besonderes.

Zeit miteinander zu verbringen, Neues zu erleben und Altes aufleben zu lassen, zaubert nicht nur ein Strahlen in Kinderaugen.

Gemeinsam wollen wir mit Mutter Natur diese besondere Beziehung zwischen Oma-Opa-Enkel vertiefen.

Mindestalter: 7 Jahre

Kursleitung: Vesper, Monika
Termin: Mi, 28.10.2020
Uhrzeit: 15:00 – 16:30 Uhr
Kursort: Treffpunkt wird bekannt gegeben
Kursgebühr: 12,00 EUR
(pro Oma-Opa-Enkel-Gruppe)



Qi Gong und Tai Ji

Kurs: 202-301

Qi Gong „Arbeit mit der Lebenskraft“ und Tai Ji sind Teil der traditionellen chinesischen Medizin. Sie haben ihren Ursprung in der chinesischen Philosophie, Kultur und Geschichte. In diesem Kurs lernen und vertiefen wir einfache Qi Gong- und Tai Ji-Übungen. Das sind Folgen wie „Rituals“, „Meridiandehnung“ sowie verschiedene Entspannungsübungen und Bewegungsreihen aus dem traditionellen Tai Ji. Die Übungen wirken günstig auf Nerven, Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel, fördern Körperbewusstsein und Energiefluss. Sie werden beweglicher, steigern Ihre Gelassenheit und lösen körperliche Anspannungen. Qi Gong und Tai Ji sind für jedes Alter geeignet. Wenn Sie sich mit Phantasie, Bereitschaft und Freude auf etwas Neues einlassen, haben Sie die besten Voraussetzungen.

Kursleitung: Zinth, Michael

Beginn: Mo, 28.09.2020 – Mo, 07.12.2020

Uhrzeit: 18:30 – 19:30 Uhr

Dauer: 10 x

Kursort: VHS-Raum, Alter Schulhof 3

Kursgebühr: 60,00 EUR

RÜCKEN AKTIV

Verspannungen und einseitige Belastung können Rückenschmerzen verursachen. Das fördert Verspannungen und schmerzhafte Verkrampfungen im Bereich der Wirbelsäule und ihrer stützenden Muskulatur, die schließlich zu Fehlhaltungen und Haltungsschäden führen können. Es ist daher zunehmend wichtig, durch spezielle Bewegungen und Rückengymnastik den Rücken im Alltag zu entlasten und zu kräftigen, um so Rückenschmerzen zuvorzukommen oder entgegenzuwirken.

Ein intensives Trainingsprogramm zur Kräftigung und Stabilisierung erwartet Sie, das durch gezielte Mobilisations-, Stabilisations-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen nicht nur die Wirbelsäule, sondern den gesamten Bewegungsapparat stärkt. Gleichzeitig fördern die Übungen die Belastbarkeit der Wirbelsäule und verbessern die Beweglichkeit der Gelenke.

Alle diese Faktoren gehören dazu, um den Rücken langfristig in Form zu halten.

Rücken Aktiv

Kurs: 202-330

Kursleitung: Zubaio, Daniela

Beginn: Do, 01.10.2020 – Do, 26.11.2020

Uhrzeit: 19:50 – 20:50 Uhr

Dauer: 8 x

Kursort: Aula Schillerschule

Kursgebühr: 52,00 EUR

Rücken Aktiv

Kurs: 202-331

Kursleitung: Zubaio, Daniela
Beginn: Do, 14.01.2021 – Do, 25.03.2021
Uhrzeit: 19:50 - 20:50 Uhr
Dauer: 8 x
Kursort: Aula Schillerschule
Kursgebühr: 52,00 EUR

ACHTUNG!

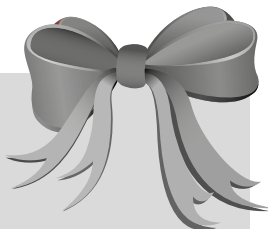
Bei Anmeldung bis spätestens einen Monat vor Kursbeginn erhalten Sie auf den gebuchten Kurs

(Programmheft Seite 11 bis 53)

5 % Frühbucherrabatt*!

**Veranstaltungen aus der Rubrik „Konzerte – Theater – Vorträge“ sind von dieser Rabattaktion ausgeschlossen.*

GESCHENK- GUTSCHEIN



Ein Geburtstag, Jubiläum, Weihnachten, Geburt, Taufe, Kommunion oder ein sonstiges Fest steht an, und es fehlt Ihnen die perfekte Geschenkidee? Wie wäre es mit einem Gutschein von der VHS Munderkingen?

Telefon: 07393 598-112
Mail: vhs@munderkingen.de

RÜCKEN & FASZIEN

Den Rücken für den Alltag kräftigen und Verspannungen lösen. Ein starker und zugleich beweglicher Rücken ist die beste Vorbeugung gegen Rückenschmerzen.

Kräftigung der Rumpf- und Rückenmuskulatur, Mobilisation und Dehnung sind Schwerpunkte dieses Kurses.

Ergänzend werden diese Faszien – die bindegebsartigen Strukturen der Muskelhülle – mit der Faszienrolle mit wenig Aufwand massiert.

Rücken & Faszien (abends)

Kurs: 202-319

Kursleitung: Ströbele, Tanja
Beginn: Mo, 14.09.2020 – Mo, 07.12.2020
Uhrzeit: 19:50 – 20:50 Uhr
Dauer: 12 x
Kursort: Aula Schillerschule
Kursgebühr: 80,00 EUR

Rücken & Faszien (vormittags)

Kurs: 202-317

Kursleitung: Ströbele, Tanja
Beginn: Mi, 16.09.2020 – Mi, 09.12.2020
Uhrzeit: 08:45 – 09:45 Uhr
Dauer: 12 x
Kursort: VHS-Raum, Alter Schulhof 3
Kursgebühr: 80,00 EUR

Rücken & Faszien (abends)

Kurs: 202-322

Kursleitung: Ströbele, Tanja
Beginn: Mo, 11.01.2021 – Mo, 01.03.2021
Uhrzeit: 19:50 – 20:50 Uhr
Dauer: 7 x
Kursort: Aula Schillerschule
Kursgebühr: 47,00 EUR

Rücken & Faszien (vormittags)

Kurs: 202-320

Kursleitung: Ströbele, Tanja
Beginn: Mi, 13.01.2021 – Mi, 03.03.2021
Uhrzeit: 08:45 – 09:45 Uhr
Dauer: 7 x
Kursort: VHS-Raum, Alter Schulhof 3
Kursgebühr: 47,00 EUR

ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich frühzeitig an, um das Zustandekommen des von Ihnen gewünschten Kurses sicherzustellen. Wir müssen Kurse leider absagen, wenn 5 Tage vor Kursbeginn nach unseren Unterlagen zu wenig Anmeldungen vorliegen. Besonders wichtig ist eine rechtzeitige Anmeldung bei unseren Kochkursen. Nur so kann gewährleistet werden, dass sich die Dozenten optimal vorbereiten können, bzw. dass ein Kurs überhaupt stattfinden kann.

RÜCKTRITT

Der Rücktritt eines Teilnehmers muss spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn erklärt werden. Bereits gezahlte Gebühren werden erstattet. Bei späterem Rücktritt ist die volle Gebühr zu entrichten.

Yoga Herbstkurs Fortgeschrittene

Kurs: 202-307

Mit Yoga durch die kürzer werdenden Tage im Herbst – in die Ruhe und Stille des Abends. Mit Yoga sich einstimmen auf die Zeit des Advents.

Kursleitung: Butter, Dagmar
Beginn: Mi, 30.09.2020 – Mi, 25.11.2020
Uhrzeit: 18:15 – 19:30 Uhr
Dauer: 8 x
Kursort: Aula Schillerschule
Kursgebühr: 60,00 EUR

Yoga Herbstkurs Einsteiger

Kurs: 202-308

Yoga ist ein Jahrtausende alter Übungsweg, der Körper, Geist und Seele zugleich anspricht. Ein Weg, der aus dem Getriebensein zur Ruhe und aus der Zerstreung zur Sammlung führen will. Dazu lenken wir unsere Achtsamkeit zum Atem und nehmen spürend mit unserem Körper Haltung (asana) an. So üben wir uns im Zurückziehen der Sinne (pratyahara) hin zur Zentrierung des Geistes, einem ersten Schritt zur Meditation.

Kursleitung: Butter, Dagmar
Beginn: Mi, 30.09.2020 – Mi, 25.11.2020
Uhrzeit: 19:45 – 21:00 Uhr
Dauer: 8 x
Kursort: Aula Schillerschule
Kursgebühr: 60,00 EUR

Yoga Neujahrskurs Fortgeschrittene Kurs: 202-309

„Nur für heute werde ich ein genaues Programm aufstellen. Vielleicht halte ich mich nicht genau daran, aber ich werde es aufsetzen – und ich werde mich vor zwei Übeln hüten: der Hetze und der Unentschlossenheit.“ Papst Johannes XXIII.

Der Yogaweg gibt uns viele Möglichkeiten, uns heute, auch im neuen Jahr, darin zu üben – an uns zu üben – „JETZT“.

Kursleitung: Butter, Dagmar
Beginn: Mi, 13.01.2021 – Mi, 24.03.2021
Uhrzeit: 18:15 – 19:30 Uhr
Dauer: 10 x
Kursort: Aula Schillerschule
Kursgebühr: 75,00 EUR

Yoga Neujahrskurs (Wiederholungs- und Vertiefungskurs) Einsteiger Kurs: 202-310

„Wohin kommt man durch Yoga? Man hat sich von sich selbst entfernt und Yoga bringt einen zurück zu sich selbst. Das ist alles.“

T.K.V. Desikatchar.

Üben, immer wieder. Achtsamkeit gewinnen, entspannte Gelassenheit. Für Körper, Geist und Seele.

Kursleitung: Butter, Dagmar
Beginn: Mi, 13.01.2021 – Mi, 10.03.2021
Uhrzeit: 19:45 – 21:00 Uhr
Dauer: 8 x
Kursort: Aula Schillerschule
Kursgebühr: 60,00 EUR

Kulinarische Vielfalt mit Pampered-Chef-Produkten

Kurs: 202-323

Die Stoneware von Pampered Chef hat vielfältige Möglichkeiten, die oft gar nicht in vollem Umfang genutzt werden. Gemeinsam mit den Teilnehmern wird die Beraterin Stefanie Walk die unterschiedlichsten Dinge zubereiten.

Vom Flammkuchen über Fleischrouladen, knuspriges Hähnchen und Ofenkartoffeln. Natürlich ist auch ein Knusperbrot mit Suchtfaktor wie aus dem Steinbackofen mit dabei. Zum Schluss darf eine süße Überraschung nicht fehlen.

Dieser Abend ist keine Verkaufsveranstaltung, sondern dient dazu, den Umgang mit der Stoneware besser kennenzulernen.

Zutaten werden im Kurs abgerechnet.

Kursleitung: Walk, Stefanie
Termin: Do, 24.09.2020
Uhrzeit: 18:30 – 22:00 Uhr
Kursort: Küche Realschule
Kursgebühr: 15,00 EUR

Völlig von der Rolle – gewickelt, gefüllt oder eingepackt

Kurs: 202-324

Im ersten Augenblick wird man wahrscheinlich an Rinderrouladen, Krautwickel & Co denken. Wir kochen bekannte Gerichte, aber auch Gerichte mit Überraschungseffekt.

Von Maultaschen mit Ricotta-Zitronen-Füllung über anders gefüllte Fleischrouladen bis hin zu süßen Röllchen.

Lassen Sie sich überraschen.

Zutaten werden im Kurs abgerechnet.

Kursleitung: Walk, Stefanie
Termin: Mo, 12.10.2020
Uhrzeit: 18:30 – 22:00 Uhr
Kursort: Küche Realschule
Kursgebühr: 15,00 EUR

Backen im Advent

Kurs: 202-325

Advent ohne Weihnachtsgebäck? Undenkbar!

In diesem Kurs bereiten wir verschiedene Plätzchen, aber auch weihnachtliches Gebäck wie Stollen und Honigkuchen zu.

Ziel ist es, für den ersten Advent eine Dose Gebäck und Plätzchen nach Hause zu bringen. So kann Weihnachten kommen.

Zutaten werden im Kurs abgerechnet.

Kursleitung: Walk, Stefanie
Termin: Mo, 23.11.2020
Uhrzeit: 18:30 – 22:00 Uhr
Kursort: Küche Realschule
Kursgebühr: 15,00 EUR

Unkomplizierte Familienküche

Kurs: 202-326

Gerichte, die allen Familienmitgliedern schmecken, sind eine wirkliche Herausforderung.

Und das am besten auch noch in kurzer Zeit nach Feierabend ...

Die Ernährungsfachkraft Stefanie Walk zeigt Ihnen Gerichte, die einfach und schnell zubereitet sind.

Abwechslung für die ganze Familie!

Zutaten werden im Kurs abgerechnet.

| | |
|---------------------|--------------------------|
| Kursleitung: | Walk, Stefanie |
| Termin: | Do, 21.01.2021 |
| Uhrzeit: | 18:30 – 22:00 Uhr |
| Kursort: | Küche Realschule |
| Kursgebühr: | 15,00 EUR |



ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich frühzeitig an, um das Zustandekommen des von Ihnen gewünschten Kurses sicherzustellen. Wir müssen Kurse leider absagen, wenn 5 Tage vor Kursbeginn nach unseren Unterlagen zu wenig Anmeldungen vorliegen. Besonders wichtig ist eine rechtzeitige Anmeldung bei unseren Kochkursen. Nur so kann gewährleistet werden, dass sich die Dozenten optimal vorbereiten können, bzw. dass ein Kurs überhaupt stattfinden kann.

RÜCKTRITT

Der Rücktritt eines Teilnehmers muss spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn erklärt werden. Bereits gezahlte Gebühren werden erstattet. Bei späterem Rücktritt ist die volle Gebühr zu entrichten.

THERMOMIX

Wir backen mit viel Freude und Spaß neue und altbewährte Plätzchenrezepte für die Weihnachtszeit.

12,00 Euro für Lebensmittel werden im Kurs abgerechnet.

**Weihnachtsbäckerei mit dem
Thermomix® (Termin 1)
Kurs: 202-332**

Kursleitung: Geppert, Christine
Termin: Fr, 20.11.2020
Uhrzeit: 18:00 – 22:00 Uhr
Kursort: Küche Realschule
Kursgebühr: 15,00 EUR

**Weihnachtsbäckerei mit dem
Thermomix® (Termin 2)
Kurs: 202-333**

Kursleitung: Geppert, Christine
Termin: Fr, 27.11.2020
Uhrzeit: 18:00 – 22:00 Uhr
Kursort: Küche Realschule
Kursgebühr: 15,00 EUR

Englisch für Reisen und Freizeit Anfänger mit Vorkenntnissen Kurs: 202-400

Dieser Kurs zielt auf Kursteilnehmer*innen, die schon einige Vorkenntnisse in Englisch haben und ihre Kenntnisse anhand von Szenen aus dem Alltag (Stadtbesichtigung, Hotelzimmer buchen, nach dem Weg fragen, Einkaufen etc.) ausbauen möchten. Durch das Lesen einfacher Sachtexte lernen wir Land und Leute im englischen Sprachraum näher kennen und erweitern Wortschatz und Grammatik auch mit Liedern, Witzen und Cartoons.

Wir werden in der 6. Lektion des Lehrwerks Network Now A 2.1 weitermachen und dann den Nachfolgebildband anfangen.

Es gibt ein englisches Sprichwort:

“Anyone who stops learning is old, whether at twenty or eighty.” (Henry Ford)

Die Junggebliebenen des Englischkurses freuen sich auf Verstärkung – auf Sie!

Wir arbeiten mit (bitte mitbringen):

Student's Book Network Now A2.1

mit 3 Audio-CDs vom Langenscheidt-Klett-Verlag
(ISBN: 978-3-12-606591-7)

Student's Book Network Now A2.2

mit 3 Audio-CDs vom Langenscheidt-Klett-Verlag
(ISBN: 978-3-12-606593-1)

Kursleitung: Haible-Pöschl, Jutta

Beginn: Mo, 21.09.2020 – Mo, 30.11.2020

Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr

Dauer: 10 x

Kursort: Raum 212, Realschule

Kursgebühr: 59,00 EUR

Englisch für Reisen und Freizeit

Fortgeschrittene

Kurs: 202-401

Welcome to this course, which offers you the opportunity to refresh and extend your spoken English skills. We are going to have a good grasp of basic grammar and you will be able to gain some experience by reading about cultural topics and listening to songs.

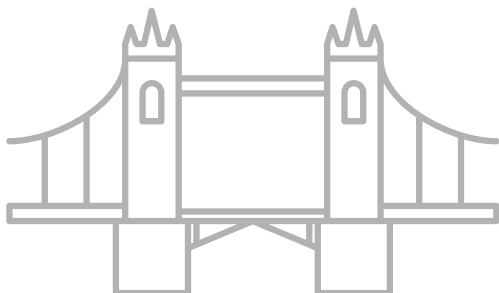
We are starting at Unit 4, Step 3.

New participants are heartily welcome!

There is a proverb:
"English takes you everywhere."

Wir arbeiten mit (bitte mitbringen):
Student's Book Network Now A2.2
mit 3 Audio-CDs vom Langenscheidt-Klett-Verlag
(ISBN: 978-3-12-606593-1)

Kursleitung: Haible-Pöschl, Jutta
Beginn: Mo, 21.09.2020 – Mo, 30.11.2020
Uhrzeit: 19:45 – 21:15 Uhr
Dauer: 10 x
Kursort: Raum 212, Realschule
Kursgebühr: 59,00 EUR



Englisch für Reisen und Freizeit

Anfänger mit Vorkenntnissen

Kurs: 202-402

Dieser Kurs zielt auf Kursteilnehmer*innen, die schon einige Vorkenntnisse in Englisch haben und ihre Kenntnisse anhand von Szenen aus dem Alltag (Stadtbesichtigung, Hotelzimmer buchen, nach dem Weg fragen, Einkaufen etc.) ausbauen möchten. Durch das Lesen einfacher Sachtexte lernen wir Land und Leute im englischen Sprachraum näher kennen und erweitern Wortschatz und Grammatik auch mit Liedern, Witzen und Cartoons.

Wir werden in der 4. Lektion des Lehrwerks Network Now A 2.2 beginnen.

Es gibt ein englisches Sprichwort:
„Anyone who stops learning is old, whether at twenty or eighty.“ (Henry Ford)

Die Junggebliebenen des Englischkurses freuen sich auf Verstärkung – auf Sie!

Wir arbeiten mit (bitte mitbringen):
Student's Book Network Now A2.2
mit 3 Audio-CDs vom Langenscheidt-Klett-Verlag
(ISBN: 978-3-12-606593-1)

Kursleitung: Haible-Pöschl, Jutta
Beginn: Mo, 11.01.2021 – Mo, 22.03.2021
Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr
Dauer: 10 x
Kursort: Raum 212, Realschule
Kursgebühr: 59,00 EUR

Englisch für Reisen und Freizeit

Fortgeschrittene

Kurs: 202-403

Welcome to this course, which offers you the opportunity to refresh and extend your spoken English skills. We are going to have a good grasp of basic grammar and you will be able to gain some experience by reading about cultural topics and listening to songs.

We are starting at Unit 1, Step 1.

New participants are heartily welcome!

There is a proverb:

“English takes you everywhere.”

Wir arbeiten mit (bitte mitbringen):

Student's Book Network Now B1.1

mit 3 Audio-CDs vom Langenscheidt-Klett-Verlag
(ISBN: 978-3-12-605122-4)

Kursleitung: Haible-Pöschl, Jutta

Beginn: Mo, 11.01.2021 – Mo, 22.03.2021

Uhrzeit: 19:45 – 21:15 Uhr

Dauer: 10 x

Kursort: Raum 212, Realschule

Kursgebühr: 59,00 EUR

Excel für den Hausgebrauch

Kurs: 202-500

Excel ist nicht nur was für Profis. Lernen Sie in dem Kurs Grundlagen im Umgang mit der Tabellenkalkulation Excel und wichtige Grundfunktionen kennen. Diese können auch im Privatgebrauch hilfreich sein. Anwendungsbeispiele sind etwa das Anlegen von Adresdatenbanken, das Überwachen des Strom- und Wasserverbrauchs im Haushalt oder des Benzinverbrauchs Ihres PKWs, das Erstellen von Arbeitszeitnachweisen, die Verwaltung der Ein- und Ausgaben und einiges mehr.

Die dafür erforderlichen und im Kurs vermittelten Themen im Überblick:

- Erstellen, Bearbeiten und Formatieren von Tabellen
- Rechnen mit Rechenoperatoren und Erarbeiten einfacher Formeln
- Wichtige Funktionen wie beispielsweise Auto-summe und Anzahl
- Rechnen mit verschiedenen Bezugsarten
- Besonderheiten beim Rechnen mit Uhrzeiten

Kursleitung: Schneider, Brigitte

Beginn: Sa, 10.10.2020 – Sa, 07.11.2020

Uhrzeit: 09:30 – 12:45 Uhr

Dauer: 4 x

Kursort: EDV-Raum 017,
Schulverbund Munderkingen

Kursgebühr: 79,00 EUR

Hilfe, ich habe ein Smartphone

Kurs: 202-501

Sie sind stolzer Besitzer eines Smartphones und möchten sich mit den unzähligen Funktionen dieses Gerätes vertraut machen? Geplant sind folgende Themen:

Teil 1:

Einrichten des Gerätes, grundlegende Funktionen, wichtige bzw. sinnvolle Einstellungen, effizientes Verwalten von Kontakten, Senden und Empfangen von E-Mails, Finden und Herunterladen zusätzlicher Apps.

Teil 2:

Sichern und Versenden von Fotos, Einrichten eines E-Mailkontos (beispielsweise von GMX oder Web.de – das Passwort muss bekannt sein), Verwalten von Kontakten und Terminen am PC, App-Vorstellungen.

Da sich die Bedienung weitestgehend gleicht, ist der Kurs auch für Besitzer von Tablets geeignet.

Der Kurs eignet sich jedoch NICHT für Nutzer von Iphone, Ipad, Windows-Phone und anderen Systemen.

Kursleitung: Schneider, Brigitte
Beginn: Sa, 28.11.2020 – Sa, 05.12.2020
Uhrzeit: 09:30 – 12:45 Uhr
Dauer: 2 x
Kursort: EDV-Raum, Alter Schulhof 3
Kursgebühr: 40,00 EUR

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

Zeit und Dauer

Der VHS Arbeitsabschnitt beginnt jeweils im September eines Jahres und endet im Juli des Folgejahres.

Anmeldungen werden ab sofort angenommen. An gesetzlichen Feiertagen, während der Schulferien und an einigen schulfreien Tagen oder schulinternen Veranstaltungen fallen die Kurse aus. Ausnahmen von dieser Regel können von den Kursleiter/-innen vereinbart werden.

Anmeldungen

Bei allen VHS-Veranstaltungen, die mit einer Zahl/Kursnummer versehen sind, ist eine Anmeldung erforderlich.

Die Anmeldung zu Kursen und Seminaren sollte so bald wie möglich erfolgen. Besonders wichtig ist eine rechtzeitige Anmeldung bei unseren Kochkursen. Nur so kann gewährleistet werden, dass sich die Dozentinnen und Dozenten optimal vorbereiten können, bzw. dass ein Kurs überhaupt stattfinden kann. Die Anmeldung kann persönlich, telefonisch oder über die Homepage der VHS Munderkingen vorgenommen werden:

Stadt Munderkingen

VHS-Geschäftsstelle

Christina Enderle

Rathaus Zimmer 9

Tel: 07393 598-112

Mail: vhs@munderkingen.de

Internet: www.vhs-munderkingen.de

Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Kann ein Kurs wegen ungenügender Teilnahme nicht stattfinden, erhalten Sie Nachricht.

Ausgebuchte Kurse werden von der Homepage genommen.

Wichtig

Aus technischen Gründen müssen die Anmeldungen eines Kurses vor Kursbeginn erfolgt sein. Liegen bis zu diesem Zeitpunkt nicht genügend Anmeldungen vor, sagt die VHS den Kurs ab. Erhält der angemeldete Teilnehmer keine Absage mehr, findet der Kurs wie angekündigt statt.

Bezahlung

Die Teilnahmegebühr ist nach der Anmeldung durch Überweisung auf das Konto der Volkshochschule Munderkingen vor Kursbeginn zu entrichten:

IBAN: DE84 6305 0000 0009 5366 61
BIC: SOLADES1ULM
Sparkasse Munderkingen

Bitte verwenden Sie dazu das entsprechende Formular, das Ihnen mit der Anmeldebestätigung zugesandt wird.

Rücktritt

Der Rücktritt eines Teilnehmers muss spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn erklärt werden. Eine Begründung ist nicht erforderlich; bereits bezahlte Gebühren werden erstattet. Bei späterem Rücktritt durch den Teilnehmer ist die volle Gebühr zu entrichten.

Haftung

Die Volkshochschule übernimmt bei Unfällen und bei Diebstahl keine Haftung.

Kontakt

Stadt Munderkingen

VHS-Geschäftsstelle

Christina Enderle

Rathaus Zimmer 9

Tel: 07393 598-112

Mail: vhs@munderkingen.de

Internet: www.vhs-munderkingen.de