



Volkshochschule
Bad Waldsee –
das Zuhause von Bildung und Begegnung!

Semesterplan
2024/2025



Volkshochschule Bad Waldsee
mit Kursangebot Bergatreute

A

Acrylmalerei	22
Aquarell	21
Asiatische Küche	38
Ausstellungsfahrt	12
Autogenes Training	32

B

Babymassage	57
BabySteps®	58
Basenfasten-Kochkurs	40
Bauch, Beine, Po	31
Bauernkrieg	12
Bienen	52
Bodensee	33
Bogenschießen	37
Boogie Woogie	23
Brillen-Make-Up	15
Brot backen	38
Buch schreiben	21

C

Cajon	25
Canva	50
ChatGPT	49

D

Deutsch als Fremdsprache	43
Djembe	25
Draht	19

E

eBay	51
Eigenständigkeit	48
Englisch	44
Engpassdehnungen	36
Erstes Date	16
Erntespaziergang	50
EDV für Senioren	49

F

Faszien	34
Fitte Füße	36
Französisch	44
Frisuren	15
Fünf Tibeter	32
FunTone®	37
Fußtraining	36
Feierabendküche	40

G

Ganzkörper Workout	36
Gartendeko	19
Geldanlagen Frauen	15
Gesang	26
Get in Shape	36
Gitarre für Anfänger	25
Gitarre Fortgeschrittene	25
Gruselführung	15
Gymnastik	39

H

Handlettering	53
Hausapotheke	40
Hawaiianischer Tanz	24
Heidelberg	12
Herbstfrüchte	13

I

Ikebana	19
Imkern	52
Italienisch	45

K

Kajak	36
Kartoffelsalat	39
Keramik	19
KI	49
Kinder Yoga	55
Kinderschwimmen	56
Kleinanzeige	51
Klosterinsel Reichenau	11
Kochen	38
Kreatives Schreiben	21
Künstliche Intelligenz	49

L

Laufen	35
Lavendel	54
Line Dance	24
Line Dance Senioren 60+	24
Literatur	20

M

Makramee	53
Malen	21
Malen für kids	52
Mama-Workout	37
Märchenabend	20
Marketing	48
Massage	41
Microsoft – Copilot	50
Microsoft – Exel	50
Microsoft – Word	50
Microsoft – PowerPoint	51
Mosten	11
München	12
Mundharmonika	26
Musik	25

N

Nähen	22
Naturmedizin	40
Nördlingen	11
Nudeln Bauernhausmuseum	39

O

Orientalischer Tanz	24
Overlock	22

P

Papier	19
Parfüm herstellen	54
Percussion	25
Pflanzenkraft	13
Philosophie am Morgen	14
Pilates	34
Pinakothek München	12
PowerPoint	51
Progressiver Muskelentspannung	32
Protest	12

Q

Qigong	32
--------------	----

R

Rachel Ruysch	12
Räuchern	35
Rauchfleisch	39
Rauhnächte	13
Raus aus Hotel Mama	48
Resilienz	16
Rhythmus-Stöcke	38
Rosen-Methode	32
Rückenmassage	41

S

Schlafprobleme	17
Schmieden	20
Schminken	15
Schüssler Salze	40
Schwangerschaftsgymnastik	37
Schwimmen	56
Selbstständigkeit	48
Selbstvertrauen	40
Sicherheit im Internet	49
Silberringe	20
Spanisch	46
Sprachen	43
Stadtführung	13
Stand Up Paddling	33
Standard- und Lateintanz	24
Stimmbildung	26
Stockkampfkunst	38
Stressbewältigung	16
Studienfahrten	15
Stuttgart	12
Styling	15
Speckstein	19

T

Tabata	35
Tagesfahrt	15
Tanzen	23
Tapen	40
Thailändische Küche	40
Thermomix	38
Tonen	53
TosoX	36
Trommeln	25
Tübingen	11

U

Ukulele	26
---------------	----

V

Video	48
Vital und fit ab 50	34

W

Waldführung	13
Weihnachtsmarkt	12
Weimar	10
Wertschätzung	40
Wickel und Auflagen	41
Wirbelsäulengymnastik	33
Wochenendmalkurs	22
Word	50
Workout	36

Y

Yin Yoga	31
Yoga	31
Yoga auf dem Stuhl	31
Yoga für Schwangere	31
Yoga Kinder	55
Youtube	49

Z

Zeichnen	21
Zumba®	35
Zwangsstörungen	17



Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

wir freuen uns, Ihnen unser neues Programm für das kommende Semester vorstellen zu dürfen. Gemeinsam als Team haben wir wieder fleißig daran gearbeitet, ein vielfältiges Angebot an Kursen und Veranstaltungen für Sie zusammenzustellen.

Besonders möchte ich Ihnen unsere neue Kollegin Cornelia Bonk vorstellen, die unser Team im Bereich Deutsch als Fremdsprache verstärkt. Mit ihrer Fachkompetenz und ihrem Engagement wird sie dazu beitragen, dass unsere Sprachkurse noch erfolgreicher organisiert werden können. Aber auch für Projekte und allgemeine Anfragen ist Frau Bonk Ansprechpartnerin. Frau Frick werden wir im Oktober schweren Herzens in den Ruhestand ziehen lassen müssen. Wir werden sie vermissen, freuen uns aber auch für sie, dass sie bald ihre Zeit gestalten kann wie sie gerne möchte. Ein herzliches Dankeschön schon jetzt an dieser Stelle für die tolle Arbeit und das kollegiale Miteinander über viele Jahre!

Ich bin stolz darauf, dass unsere Volkshochschule ein Ort ist, an dem bis zu 150 Personen täglich zusammenkommen, um zu lernen, sich weiterzubilden oder sich fit und durchtrainiert zu halten. Trotz dieser großen Anzahl von Menschen läuft bei uns alles reibungslos ab, und wir können ein friedliches Miteinander in unserem Haus genießen.

Bei uns treffen Menschen jeden Alters, jeder Herkunft und verschiedenster Art aufeinander. Diese Vielfalt bereichert unsere Gemeinschaft und macht unsere Volkshochschule zu einem lebendigen und inspirierenden Ort.

Wir haben für Sie viele tolle neue Angebote in petto, aber auch bewährte Kurse, die immer wieder gerne besucht werden. Ich bin sicher, dass für jeden von Ihnen etwas Passendes dabei ist, um Ihre Interessen zu vertiefen und Neues zu entdecken.

Mit unserem neuen Programm möchten wir nicht nur Wissen vermitteln, sondern auch Ihre Entdeckerfreude und Neugier wecken. Wir laden Sie ein, sich auf spannende „Bildungsreisen“ zu begeben und neue Horizonte zu erkunden.

In unseren Kursen und Veranstaltungen erwarten Sie viele Überraschungsmomente und inspirierende Begegnungen. Wir möchten Sie dazu ermutigen, offen für Neues zu sein und sich von neuen Erfahrungen überraschen zu lassen.

Gemeinsam wollen wir spannende Angebote entdecken, Erfahrungen sammeln und gemeinsam wachsen. Wir wünschen Ihnen viele bereichernde und inspirierende Momente während Ihres Aufenthalts bei uns.

Mit herzlichen Grüßen,
Beate Scheffold und das ganze Team

Beate Scheffold vhs-Leiterin Bad Waldsee

August	September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar
1 Do	1 So	1 Di	1 Fr Allerheiligen	1 So 1. Advent	1 Mi Neujahr	1 Sa
2 Fr	2 Mo ^{36.}	2 Mi	2 Sa	2 Mo ^{49.}	2 Do	2 So
3 Sa	3 Di	3 Do Tag der Dt. Einheit	3 So	3 Di	3 Fr	3 Mo ^{6.}
4 So	4 Mi	4 Fr	4 Mo ^{45.}	4 Mi	4 Sa	4 Di
5 Mo ^{32.}	5 Do	5 Sa	5 Di	5 Do	5 So	5 Mi
6 Di	6 Fr	6 So	6 Mi	6 Fr	6 Mo Heilige Drei Könige ^{2.}	6 Do
7 Mi	7 Sa	7 Mo ^{41.}	7 Do	7 Sa	7 Di	7 Fr
8 Do	8 So	8 Di	8 Fr	8 So 2. Advent	8 Mi	8 Sa
9 Fr	9 Mo ^{37.}	9 Mi	9 Sa	9 Mo ^{50.}	9 Do	9 So
10 Sa	10 Di	10 Do	10 So	10 Di	10 Fr	10 Mo ^{7.}
11 So	11 Mi	11 Fr	11 Mo ^{46.}	11 Mi	11 Sa	11 Di
12 Mo ^{33.}	12 Do	12 Sa	12 Di	12 Do	12 So	12 Mi
13 Di	13 Fr	13 So	13 Mi	13 Fr	13 Mo ^{3.}	13 Do
14 Mi	14 Sa	14 Mo ^{42.}	14 Do	14 Sa	14 Di	14 Fr
15 Do	15 So	15 Di	15 Fr	15 So 3. Advent	15 Mi	15 Sa
16 Fr	16 Mo ^{38.}	16 Mi	16 Sa	16 Mo ^{51.}	16 Do	16 So
17 Sa	17 Di	17 Do	17 So	17 Di	17 Fr	17 Mo ^{8.}
18 So	18 Mi	18 Fr	18 Mo ^{47.}	18 Mi	18 Sa	18 Di
19 Mo ^{34.}	19 Do	19 Sa	19 Di	19 Do	19 So	19 Mi
20 Di	20 Fr	20 So	20 Mi	20 Fr	20 Mo ^{4.}	20 Do
21 Mi	21 Sa	21 Mo ^{43.}	21 Do	21 Sa	21 Di	21 Fr
22 Do	22 So	22 Di	22 Fr	22 So 4. Advent	22 Mi	22 Sa
23 Fr	23 Mo ^{39.}	23 Mi	23 Sa	23 Mo ^{52.}	23 Do	23 So
24 Sa	24 Di	24 Do	24 So	24 Di Heiligabend	24 Fr	24 Mo ^{9.}
25 So	25 Mi	25 Fr	25 Mo ^{48.}	25 Mi 1. Weihnachtsfeiertag	25 Sa	25 Di
26 Mo ^{35.}	26 Do	26 Sa	26 Di	26 Do 2. Weihnachtsfeiertag	26 So	26 Mi
27 Di	27 Fr	27 So Ende d. Sommerzeit	27 Mi	27 Fr	27 Mo ^{5.}	27 Do Fasnacht
28 Mi	28 Sa	28 Mo ^{44.}	28 Do	28 Sa	28 Di	28 Fr
29 Do	29 So	29 Di	29 Fr	29 So	29 Mi	
30 Fr	30 Mo ^{40.}	30 Mi	30 Sa	30 Mo ^{1.}	30 Do	
31 Sa		31 Do		31 Di Silvester	31 Fr	

Ferienkalender:

Sommerferien: 25. Juli – 06. September 2024 | **Herbstferien:** 28. Oktober – 31. Oktober 2024

Weihnachtsferien: 23. Dezember 2024 – 4. Januar 2025 | **Fasnachtsferien:** 3. März – 7. März 2025

VHS MITARBEITERTEAM



Frau Scheffold
vhs-Leiterin
b.scheffold@bad-waldsee.de



Frau Ehrmann
Kordinatorin für
Sprachen und Integration
e.ehrmann@bad-waldsee.de



Frau Müller
vhs-Verwaltung
a.mueller@bad-waldsee.de



Frau Frick
Verwaltungskraft für den Bereich
Deutsch als Fremdsprache
s.frick@bad-waldsee.de



Frau Nzoungani
Bundesfreiwilligendienst
m.nzoungani@bad-waldsee.de



Frau Dietenberger
Verwaltungskraft für den Bereich
Deutsch als Fremdsprache
r.dietenberger@bad-waldsee.de



Frau Bonk
Verwaltungskraft und
Assistenz Fremdsprache
c.bonk@bad-waldsee.de



Frau Heilig
vhs-Verwaltung, Bergatreute
heilig@bergatreute.de



Herr Bertsch
Bundesfreiwilligendienst
p.bertsch@bad-waldsee.de



Frau Bodenmüller
vhs-Verwaltung, Bergatreute
sekretariat@bergatreute.de



SOMMERFERIEN-PROGRAMM 9



EXKURSIONEN 15



POLITIK – GESELLSCHAFT – UMWELT

Natur und Nachhaltigkeit 13

Heimatkunde 13

Philosophie am Morgen 14

Ökonomie und Finanzen 14

Mode und Styling 15

Psychologie 16

Religion 18



KULTUR UND GESTALTUNG

Handwerk und Gestaltung 19

Literatur 20

Malen und Zeichnen 21

Nähen 22

Tanz 23

Instrumente 25

Singen 26



KÖRPER UND GESUNDHEIT

Entspannung und Achtsamkeit 30

Bewegung und Fitness 33

Essen und Trinken 38

Vorträge und Workshops 40



SPRACHEN

Deutsch 43

Englisch 44

Französisch 44

Italienisch 45

Spanisch 46



BERUF UND MEDIEN

Betriebswirtschaft und Finanzen 48

Youtube und Videos 48

Digitale Medien für Senior*innen 49

KI und Canva 49

MS-Office 50

eBay 51



JUNGE VHS

Natur pur 52

Cajón und Percussion 52

Malen, Zeichnen und Handwerken 52

Selber groß! 54

Kinder-Yoga 55

Schwangerschaftsgymnastik 56

Kinderschwimmen 56

Babymassage und Babysteps 57



ONLINEKURSE

Angebote 59

KURSANGEBOTE BERGATREUTE 62

Was die Teilnehmer (TN) wissen sollten

Anmeldungen ab sofort möglich.

Anmeldung

Melden Sie sich bitte rechtzeitig vor Kursbeginn an. Sie sichern dadurch das Zustandekommen der Veranstaltung. So können Sie sich anmelden:

- Anmeldekarte persönlich im vhs-Büro abgeben
- Anmeldekarte per Post zuschicken
- Telefonische Anmeldung 07524 943050
- Web: vhs.bad-waldsee.de
- E-Mail: vhs-info@bad-waldsee.de

Bestätigung

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung! Die Anmeldung gilt als angenommen, wenn Sie nicht vor Kursbeginn eine Nachricht erhalten, dass der Kurs bereits voll belegt ist oder ausfallen muss.

Bezahlung

Die Bezahlung erfolgt bargeldlos mit Abbuchungsermächtigung. Die Abbuchung erfolgt erst nach Beginn des Kurses. Ihre Quittung ist der Bankauszug.

Rücktritt

Bis drei Werktage (Mo. – Fr.) vor Kursbeginn können Sie sich ohne Angabe von Gründen telefonisch oder schriftlich von einem Kurs wieder abmelden; bei Sprachkursen bis drei Werktage vor dem zweiten Kurstermin; bei Exkursionen sieben Werktage vor Kurstermin. Andernfalls sind Sie zur Zahlung der Gebühr verpflichtet. Ohne rechtzeitige Abmeldung erfolgt die Abbuchung.

Eine mündliche oder schriftliche Mitteilung an den Kursleiter hat keine Gültigkeit, das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

Ferien

Während der Schulferien ruht in der Regel auch der Unterrichtsbetrieb der vhs Bad Waldsee.

Kontakt

Web: vhs.bad-waldsee.de

E-Mail: vhs-info@bad-waldsee.de

Parkverbot

Bitte beachten Sie, dass im Klosterhof vor der vhs keine öffentlichen Parkplätze zur Verfügung stehen.

vhs-Büro Öffnungszeiten

Montag – Donnerstag 08:30 – 12:15 Uhr

Montag, Dienstag, Donnerstag 13:00 – 16:00 Uhr

Freitag geschlossen

Impressum

Herausgeber: vhs Bad Waldsee, vhs Bergatreute

Redaktion: Beate Scheffold, vhs-Leiterin

Gestaltung: Werbung², Jürgen Lang
Sackgasse 5, 88326 Aulendorf
www.werbunghoch2.de

Herstellung: Druckerei Marquart GmbH
Saulgauer Straße 3, 88326 Aulendorf
www.druckerei-marquart.de

Auflage: 1.800 Exemplare

Fotos: Stadt Bad Waldsee
freepik, stock.adobe, shutterstock,
pixabay

*Meiner Tipp:
vhs-Gutschein
schenken!*

Schenken Sie

- etwas Kreatives
- etwas,
das Spaß macht
- etwas das bildet
- etwas,
das gut tut
- etwas
für Körper, Geist
und Seele
- etwas für Jung
und Alt
- etwas,
das Vielfalt
bietet

Schenken Sie Ihren Lieben einen
vhs-Gutschein!

Der Gutschein verfällt nicht
und kann für jeden Kurs
der vhs Bad Waldsee
eingesetzt werden!

Was ist die Volkshochschule?

Dieser Text ist in einfacher Sprache geschrieben.

Die Volkshochschule Bad Waldsee ist ein Ort, an dem Menschen aus der Stadt und der Umgebung lernen können. Hier gibt es viele verschiedene Kurse, die oft für Erwachsene sind. Es ist also eine Schule für Erwachsene. Es gibt auch Kurse für Kinder. Die Teilnahme an den Kursen kostet nicht viel Geld.

In der Volkshochschule (Abkürzung: VHS) können Sie gemeinsam mit anderen Menschen verschiedene Dinge lernen und erleben. Zum Beispiel können Sie Lesen und Schreiben lernen, Nähen, Zeichnen, Gitarre spielen, tanzen, kochen oder turnen. Außerdem können Sie hier Deutsch als Fremdsprache lernen, auch wenn Sie noch nicht so gut Deutsch sprechen können.

Bei den Kursen in der VHS ist jeder willkommen. Männer und Frauen können zusammen lernen, genauso wie Menschen mit verschiedenen Glaubensrichtungen oder politischen Meinungen. Jedes halbe Jahr gibt es hier über 200 Kurse, die zu verschiedenen Zeiten stattfinden – tagsüber, abends und sogar am Wochenende. Es gibt zwei Hefte im Jahr. In diesem Heft kann man alle Kurse finden.

Wenn Sie an einem Kurs teilnehmen möchten, können Sie sich einfach anmelden. Das geht ganz leicht, entweder im Internet auf der Webseite der vhs oder in unserem Büro.

Einige Kurse kosten Geld, aber auch Menschen mit wenig Geld können daran teilnehmen. Manchmal müssen manche Menschen weniger Geld bezahlen. Fragen Sie uns.

Wenn Sie wissen möchten, welche Kurse angeboten werden, können Sie im Internet unter vhs.badwaldsee.de nachschauen oder in unserem Semesterheft blättern.

Wir freuen uns auf Sie. Herzlich Willkommen in Ihrer VHS Bad Waldsee.



**Wir suchen
Dozenten/
Dozentinnen**
in allen Bereichen.

Zertifikat



Die Begutachtungsstelle ZBQ bescheinigt der



Volkshochschule Bad Waldsee

ausweislich der vorgelegten
Dokumentation ein regelgerechtes
Qualitätsmanagement
und verleiht ihr das

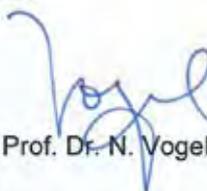
Qualitätszertifikat ZBQ.

Dieses Zertifikat verliert seine Gültigkeit nach drei
Jahren. Die umseitigen Regeln des Prozessmodells
der Qualitätsentwicklung sind Bestandteil des
Zertifikats.

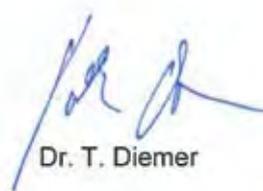
Leinfelden-Echterdingen, den 18. April 2023



Prof. Dr. H. G. Ebner



Prof. Dr. N. Vogel



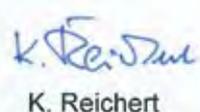
Dr. T. Diemer



M. Dilger



H. Kurz



K. Reichert



M. Seiffarth

UNSER SOMMERFERIENPROGRAMM 2024 IM ÜBERBLICK

Tag	Datum	Thema	Kurs-Nr.	Seite
Montag	29.07.2024	Atelier.Zeit für Kids (Kinder von 6 bis 10 Jahren)	242-20215	52
Montag	29.07.2024	Cajón und Percussion – Sommerferien	242-20705	25
Montag	29.07.2024	Schöne Dinge aus Papier	242-20222	19
Dienstag	30.07.2024	Spaß mit Speckstein (Kinder von 8 bis 12 Jahren)	242-20216	52
Dienstag	30.07.2024	Kreativ mit Speckstein	242-20223	19
Freitag	02.08.2024	Bauch, Beine, Po – Sommerkurs	241-30210S	33
Freitag	02.08.2024	Kreativ mit Draht (Kinder von 10 bis 14 Jahren)	242-20217	52
Freitag	02.08.2024	Schöne Dinge aus Draht – Gartendeko	242-20224	19
Samstag	03.08.2024	Tonen für Kids (Kinder von 9 bis 14 Jahren)	242-20218	53
Samstag	03.08.2024	Keramik Werkstatt mit Glasur	242-20225	19
Montag	05.08.2024	Schöne Dinge aus Papier (Kinder von 8 bis 12 Jahren)	242-20219	53
Montag	05.08.2024	Stand Up Paddling + Kajak – betreute Bodensee Tour	241-30319	33
Montag	05.08.2024	Aquarellmalerei individuell	242-20226	21
Dienstag	06.08.2024	Makramee – Schlüsselanhänger (Kinder ab 10 Jahren)	241-21004	53
Dienstag	06.08.2024	Bienenführung (Kinder von 7 bis 14 Jahren)	242-11002	52
Donnerstag	08.08.2024	Comic-Workshop für Kinder (Kinder ab 8 Jahren)	241-20504	53
Mittwoch	14.08.2024	Vom Nutzen der Bäume, Waldexkursion Bad Waldsee (Kinder von 9 bis 13 Jahren)	241-10112	52
Montag	19.08.2024	Aquarellieren (Kinder von 6 bis 10 Jahren)	242-20220	53
Montag	19.08.2024	MalZeit im Atelier	242-20227	21
Donnerstag	05.09.2024	Vital und fit ab 50 Jahren (09:00 – 10:00 Uhr)	242-30206	34
Donnerstag	05.09.2024	Vital und fit ab 50 Jahren (10:00 – 11:00 Uhr)	242-30207	34
Donnerstag	05.09.2024	Handlettering Workshop für Kinder und Jugendliche	241-20509	53
Freitag	06.09.2024	Kinder Yoga – Der Weg zur entspannten Kindheit von 4 bis 6 Jahren (15:00 – 16:00 Uhr)	242-30080	55
Freitag	06.09.2024	Kinder Yoga – Der Weg zur entspannten Kindheit von 6 bis 9 Jahren (16:30 – 17:30 Uhr)	242-30086	55
Freitag	06.09.2024	Kinder Yoga – Der Weg zur entspannten Kindheit von 9 bis 12 Jahren (18:00 – 19:00 Uhr)	242-30092	56
Samstag	07.09.2024	Kinder Yoga – Der Weg zur entspannten Kindheit von 4 bis 6 Jahren (09:30 – 10:30 Uhr)	242-30083	55
Samstag	07.09.2024	Kinder Yoga – Der Weg zur entspannten Kindheit von 6 bis 9 Jahren (11:00 – 12:00 Uhr)	242-30089	55
Sonntag	08.09.2024	Boogie Woogie – Anfänger	242-20903	23
Sonntag	08.09.2024	Boogie Woogie – Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger	242-20904	23

Wir suchen
**Dozenten/
Dozentinnen**
in allen Bereichen.

UNSERE EXKURSIONEN 2024 IM ÜBERBLICK

Tag	Datum	Thema	Kurs-Nr.	Seite
Montag	16.09.2024	Viktor & Rolf – Fashion Statements München	242-10100	10
Donnerstag	19.09.2024	Mosten – vom Fallobst zum frischgepressten Saft Wolfegg	242-30701	11
Samstag	28.09.2024	Welterbe des Mittelalters – 1300 Jahre Klosterinsel Reichenau	242-10101	11
Montag	07.10.2024	Wilde Herbstfrüchte Bad Waldsee-Reute	242-10410	13
Freitag	11.10.2024	Tübingen – Jung, bunt und malerisch schön!	242-10002	11
Samstag	19.10.2024	Nördlingen – Mittelalter trifft Geologie im Rieskrater	242-10102	11
Donnerstag	17.10.2024	Studienfahrt Weimar & Erfurt	241-10114	10
Freitag	22.11.2024	PROTEST! Von der Wut zur Bewegung! Stuttgart	242-10001	12
Donnerstag	28.11.2024	Nature into Art – Rachel Ruysch & Tollwood München	242-10103	12
Samstag	07.12.2024	Weihnachtsmarkt und Stadtführung Heidelberg	242-10104	12

EXKURSIONEN –

In netter Gesellschaft unterwegs!

Kurs-Nr. 241-10114

Leitung: Beate Scheffold

Studienreise Weimar & Erfurt

Unsere Studienfahrt führt uns nach Weimar und Erfurt.

Wir besuchen das Goethe Nationalmuseum und erhalten eine Führung in der Anna Amalia Bibliothek. Auch ein Kabarett steht auf dem Kulturprogramm, aber auch für das selbständige Erobern der Stadt ist genug Zeit. Im Konzentrationslager Buchenwald erfahren wir mehr über das Zwangslager und deren schrecklichen Geschichte. Eine Fahrt nach Erfurt ist ebenso eingeplant wie eine Führung durch Erfurt mit der berühmten Krämerbrücke und dem Dom. Detaillierte Informationen erhalten Sie gerne per E-Mail oder direkt im vhs Büro in unserem separaten Flyer "Studienfahrt Weimar & Erfurt"

Kosten: Pro Person im Doppelzimmer: € 425,00

Einzelzimmer-Aufschlag: € 80,00

Kurs-Nr. 242-10100

Leitung: Karl Birkle

Viktor & Rolf – Fashion Statements

Ausstellungsfahrt nach München

Erstmals in Deutschland: Die kühnsten Kreationen des ebenso visionären wie leidenschaftlichen Künstlerduos Viktor & Rolf.

Die Kunsthalle München zeigt die erste große Retrospektive des niederländischen Designerduos Viktor&Rolf in Deutschland. Mit atemberaubender Virtuosität loten Viktor Horsting und Rolf Snoeren seit über 30 Jahren immer wieder die Grenzen zwischen Couture und Kunst aus. Ihre Meisterwerke wurden von Künstler/innen wie Madonna, Tilda Swinton, Lady Gaga, Doja Cat und Cardi B getragen sowie in Ballettproduktionen und in einer Oper, unter Regie von Robert Wilson, in Szene gesetzt. Rund 100 der kühnsten Stücke des ebenso visionären wie leidenschaftlichen Duos werden nun in einer spektakulären Inszenierung erlebbar gemacht. Viele Kreationen sind zum ersten Mal ausgestellt – zusammen mit zahlreichen Videos, Skizzen und handgefertigten Porzellanpuppen, die mit den ikonischen Kreationen der Designer gekleidet sind, sowie mit Werken von renommierten Foto-Künstler/innen wie Andreas Gursky, Ellen von Unwerth oder Herb Ritts.



Die Ausstellung wurde in Zusammenarbeit mit Thierry-Maxime Lorient entwickelt, der bereits die aufsehenerregenden Schauen Jean Paul Gaultier. From the Sidewalk to the Catwalk (2015), Peter Lindbergh. From Fashion to Reality (2017) und Thierry Mugler. Couturissime (2020/21) kuratierte. Nach einer Führung (14:00 – 15:15 Uhr) bleibt noch genügend Zeit für eigene Erkundungen oder einen Stadtbummel (Rückfahrt um 17:52 Uhr).

Bitte beachten: Start und Ziel ist der Bahnhof Kißlegg!
Letzter An- und Abmeldetag: 09. September 2024!

Treffpunkt: Bahnhof Kißlegg

Montag, 16. September 2024, 10:20 – 19:30 Uhr

Mit Anmeldung; (TN: 9 – 14) € 79,00

Kurs-Nr. 242-30701

Leitung: Beate Scheffold

Mosten – vom Fallobst zum frischgepressten Saft

Bauernhaus-Museum Allgäu-Oberschwaben Wolfegg

Streuobstwiesen waren und sind in Oberschwaben landschaftsprägend. Aus den Äpfeln wird noch heute Saft und Most gewonnen. Im Projekt vollziehen wir die verschiedenen Arbeitsschritte beim „Mosten“ selber nach. Zuerst lesen wir das Fallobst von der Baumwiese im Museum. Dann werden die Äpfel in großen Holzbottichen gewaschen und in der handbetriebenen Obstmühle zerkleinert. Aus der so gewonnenen Maische pressen wir in der Mostpresse Saft heraus. Als Kostprobe erhalten die Teilnehmenden eine Flasche mit dem frisch gepressten Saft. Dauer: 1,5 Std.

Bauernhaus-Museum Allgäu-Oberschwaben Wolfegg
Donnerstag, 19. September 2024, 15:00 – 17:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 5 – 15) € 20,00



Bild: © chandervid85, freepik.com

Kurs-Nr. 242-10101

Leitung: Karl Birkle

Welterbe des Mittelalters – 1300 Jahre Klosterinsel Reichenau

Fahrt mit Linienbussen nach Konstanz zur Großen Landesausstellung 2024

Kostbarste Leihgaben sowie gleich zwei UNESCO-Welterbe-Titel machen die Große Landesausstellung zu einer der spektakulärsten Sonderausstellungen Europas: Das Königskloster Reichenau war eines der innovativsten kulturellen und politischen Zentren des Reiches und besaß im 10. und 11. Jahrhundert eine einflussreiche Malschule. Lange vor der Erfindung des Buchdrucks galt das Kloster als einer der größten europäischen Wissensspeicher und Impulsgeber. Bereits im Jahr 2000 wurde die „Klosterinsel Reichenau“ in die Welterbeliste der UNESCO aufgenommen.

Im Reichenauer Skriptorium entstanden einige der wertvollsten Prachthandschriften der Welt. Im Auftrag der mächtigen Kaiser, Könige und Reichsbischöfe schufen die Mönche Kunstwerke, deren Vollkommenheit und Schönheit noch heute faszinieren. Die Hauptwerke der Reichenauer Handschriften wurden 2003 als „kulturgeschichtlich einzigartige Dokumente, die exemplarisch das kollektive Gedächtnis der Menschheit repräsentieren“, zum UNESCO-Weltdokumentenerbe ernannt.

Die Ausstellung im Archäologischen Landesmuseum Baden-Württemberg in Konstanz lässt die faszinierende Geschichte der Abtei durch herausragende Kunstwerke lebendig werden. Ein besonderes Highlight sind die prachtvollen Handschriften aus dem Reichenauer Skriptorium, die erstmals in diesem Umfang für eine Ausstellung am Bodensee zusammengeführt werden.

Die reiche monastische Kulturlandschaft an Bodensee und Hoahrhein wird dabei ebenso in den Blick genommen, wie die Lebensbedingungen der Mönche.

Nach einer einstündigen Führung (11:30 Uhr) bleibt noch genügend Zeit für eigene Erkundungen bzw. einen Stadtbummel. Rückfahrt um 15:45 Uhr.

Letzter An- und Abmeldetag: 19. September 2024!

Treffpunkt: Bushaltestelle Bleiche/Stadthalle

Samstag, 28. September 2024, 08:40 – 18:20 Uhr

Mit Anmeldung; (TN: 9 – 14) € 69,00

Kurs-Nr. 242-10002

Leitung: Beate Scheffold

Tübingen – jung, bunt und malerisch schön!

Heute begeben wir uns auf die Reise nach Tübingen – die Universitätsstadt am Neckar! Bei einer Stadtführung um 11:30 Uhr erfahren Sie in rund 90 Minuten viel Interessantes und Kurzweiliges über Geschichte und Gegenwart, über bedeutende Bauten und berühmte Persönlichkeiten. Natürlich wissen unsere Gästeführer und Gästeführerinnen auch über das Alltagsleben der Menschen, über Witziges und Kurioses und das, was Tübingen so besonders und anders macht, zu berichten. Im Anschluss haben Sie die Gelegenheit, in der Stadt zu bummeln und zu verweilen.

Treffpunkt: Bahnhof Aulendorf, Gleis 1 A

Freitag, 11. Oktober 2024, 8:33 – 19:57 Uhr

Mit Anmeldung; (TN: 10 – 20) € 36,00



Bild: © Stadt Nördlingen

Kurs-Nr. 242-10102

Leitung: Karl Birkle

Nördlingen – Mittelalter trifft Geologie im Rieskrater

Tagesfahrt per Bahn

Nördlingen, an der Romantischen Straße gelegen, ist umgeben von Deutschlands einziger vollständig erhaltener Stadtmauer. Ein Spaziergang auf der etwa 2,7 km langen Wehranlage mit ihren zahlreichen Toren und Türmen bietet einen wunderschönen Ausblick auf die romantischen und verwinkelten Gassen. Wer auf den im Volksmund liebevoll „Daniel“ genannten Glockenturm der spätgotischen Sankt-Georgskirche steigt, trifft noch heute einen Türmer an, der all-abendlich seinen Wächterruf „So Gsell so“ erschallen lässt. Außerdem hat man von dort einen wunderbaren Rundblick über die mittelalterliche Stadt und das Ries.

Diese einzigartige Landschaft entstand vor etwa 15 Millionen Jahren durch den Einschlag eines Meteoriten. Die dadurch entstandenen geologischen Besonderheiten gilt es im Rieskratermuseum in Nördlingen zu entdecken. Ein 90-minütiger historischer Rundgang (11:30 – 13:00 Uhr) führt durch die mittelalterlichen Gassen und Straßen der ehemals Freien Reichsstadt Nördlingen. Sie lernen hier nicht nur ein Teilstück Deutschlands einziger vollständig erhaltener und rundum begehbarer Stadtmauer kennen, sondern auch das Gerberviertel, den Marktplatz mit seinen imposanten Gebäuden und vieles mehr. Nach der Führung bleibt noch reichlich Zeit für Entspannung, eigene Erkundungen oder den Besuch des Rieskratermuseums (fakultativ). Rückfahrt um 16:20 Uhr.

Letzter An- und Abmeldetag: 07. Oktober 2024!

Treffpunkt: Bahnhof Aulendorf

Samstag, 19. Oktober 2024, 08:25 – 18:57 Uhr

Mit Anmeldung; (TN: 10 – 15) € 56,00

**Wir suchen
Dozenten/
Dozentinnen**
in allen Bereichen.

EXKURSIONEN –

In netter Gesellschaft unterwegs!

Kurs-Nr. 242-10001

Leitung: Beate Scheffold

PROTEST! Von der Wut zur Bewegung!

2024/25 jährt sich ein Ereignis von herausragender historischer Bedeutung zum 500. Mal: der „Bauernkrieg“. Das Landesmuseum Württemberg widmet sich diesem Thema mit mehreren Ausstellungsprojekten, die Geschichte auf vielfältige Weise erlebbar machen. In den Jahren 1524 und 1525 erhoben sich Bauern, Städter und Bergknappen gegen die Ausbeutung durch ihre Feudalherren. Erstmals wurden universale Freiheitsrechte gefordert und eine allgemeine Gleichheit aller Menschen postuliert. Die Aufstände erzielten eine bis dahin nicht gekannte Reichweite und können als die erste Massenbewegung der deutschen Geschichte bezeichnet werden. Trotz der Niederschlagung blieb der „Bauernkrieg“ als Zäsur im kollektiven Gedächtnis verankert. Eine Utopie war in der Welt, inspirierte spätere Revolutionen in ganz Europa und wirkt bis heute nach. Der Blick auf 1524/25 eröffnet Perspektiven von geradezu erstaunlicher Aktualität und wirft Fragen auf: Was lernen wir aus der Geschichte? Worin erkennen wir uns wieder? Was treibt Menschen dazu an, sich zu erheben? Wir erhalten um 11:00 Uhr eine Führung in der Ausstellung und haben auch noch ausreichend Zeit, in Stuttgart zu bummeln und zu verweilen.

Treffpunkt: Bahnhof Bad Waldsee

Freitag, 22. November 2024, 8:46 – 18:10 Uhr

Mit Anmeldung; (TN: 8 – 15) € 47,00

Kurs-Nr. 242-10103

Leitung: Beate Scheffold

Nature into Art – Rachel Ruysch – Alte Pinakothek München & Tollwood Weihnachtsmarkt

Rachel Ruysch, auch Rahel Ruysch, war eine niederländische Stilllebenmalerin des Barock. Gerühmt als „Amsterdams Pallas“ war sie eine Künstlerin von europäischem Rang. Ihre prachtvollen, täuschend echt wirkenden Blumenstillleben mit exotischen Pflanzen und Früchten, Schmetterlingen und Insekten galten bereits zu Lebzeiten als gesuchte und kostspielige Sammlerstücke. Die Nachfrage war so groß, dass es sich die Amsterdamer Maler leisten konnten, nur wenige Stücke im Jahr zu produzieren. Als Tochter des renommierten Professors für Anatomie und Botanik, Frederik Ruysch, erstes weibliches Mitglied der Confrerie Pictura, Hofmalerin in Düsseldorf, Lotteriegewinnerin und Mutter von elf Kindern war sie eine Ausnahmeerscheinung ihrer Zeit. Ab November 2024 widmet die Alte Pinakothek ihr die weltweit erste große monografische Ausstellung. Entdecken Sie die wundersame Welt der Rachel Ruysch zwischen Kunst und Naturwissenschaft, perfektionierter Feinmalerei

und künstlerischer Freiheit inmitten illustrier Auftraggeber in Amsterdam, Düsseldorf und Florenz. Dr. Jürgen Wurst wird uns um 11:15 Uhr durch die Ausstellung führen. Im Anschluss an die Führung haben Sie die Gelegenheit, in München zu verweilen und zu bummeln oder das Tollwood zu besuchen.

Das Tollwood Winterfestival wird häufig als der „alternative Weihnachtsmarkt“ Münchens bezeichnet. Hier gibt es spannende internationale Produktionen, Straßentheater, sowie Bio-Gastronomie und Kunsthandwerk – nachhaltig und fair – aus aller Welt zu erleben. Rund 80 Prozent der Veranstaltungen, die von Theater über Musik und Performances bis hin zu Umweltaktivitäten und einem vielseitigen Kinderprogramm reichen, sind kostenlos. Wir werden den Markt gleich zu Beginn unserer Ankunft besuchen, um den größten Menschenmengen zu entgehen. Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit, in München zu verweilen. Die genauen Zugabfahrtszeiten geben wir vor der Reise bekannt, da sich die Fahrpläne immer wieder ändern. Bitte beachten Sie die Abfahrt in Kisslegg. Sollten Sie eine Mitfahrgelegenheit brauchen, melden Sie sich bitte in der vhs.

Treffpunkt: Bahnhof Kisslegg

Donnerstag, 28. November 2024, 08:28 – 19:31 Uhr

Mit Anmeldung; (TN: 10 – 15) € 51,00

Kurs-Nr. 242-10104

Leitung: Beate Scheffold

Weihnachtsmarkt und Stadtführung Heidelberg

Kommen Sie mit zu unserer Stadtführung durch Heidelberg! Wir begegnen auf unsere Tour dem imposanten Schloss Heidelberg, das majestätisch über der Stadt thront. Von dort aus schlendern wir durch die verwinkelten Gassen der Altstadt, vorbei an historischen Fachwerkhäusern und charmanten Plätzen. Unterwegs erfahren wir mehr über die reiche Geschichte und die berühmte Universität Heidelberg, die zu den ältesten in Deutschland gehört. Die Stadtführung ist um 12:00 Uhr geplant und dauert eine Stunde. Besuch des Weihnachtsmarktes in Heidelberg: Nach unserer erlebnisreichen Stadtführung ist es Zeit, den Heidelberger Weihnachtsmarkt zu erkunden! Auf dem Marktplatz erwartet uns eine festliche Atmosphäre mit funkelnden Lichtern, duftendem Glühwein und traditionellen Leckereien. Wir schlendern zwischen den festlich geschmückten Ständen umher, bewundern handgefertigte Geschenke und probieren lokale Spezialitäten wie Bratwurst, Lebkuchen und gebrannte Mandeln. Tauchen Sie ein in die festliche Stimmung und genießen Sie den Zauber des Heidelberger Weihnachtsmarktes!

Treffpunkt: Bahnhof Aulendorf, Gleis 1 A

Samstag, 7. Dezember 2024, 07:59 – 19:57 Uhr

Mit Anmeldung; (TN: 10 – 20) € 53,00



kommen staunen verstehen
19. März bis 12. November

Museumsakademie
Wir bieten ein eigenes Kursprogramm für Erwachsene an. Experten verschiedener Fachgebiete weisen Sie in Tageskursen in ihr Wissen ein.

auf ins museum
Erlebnistage für die ganze Familie
„Frühjahrsbräuche“, „Alte Spiele“, „Alltag auf dem Bauernhof“ und vieles mehr: An unseren „Auf ins Museum“-Tagen gibt es allerhand zu entdecken und auszuprobieren – aus der Zeit, in der die Großeltern selbst Kinder waren!

Ferienprogramm
2x/Woche in den Ferien des Landes Baden-Württemberg mit Handwerk, Vorführungen, Kinderführungen, ... unser großes und buntes Mitmach-Programm mit vielen Stationen für Groß und Klein!



bauernhaus museum
allgäu
oberschwaben
wolfegg

Weitere Informationen und Termine erhalten Sie auf unserer Website oder beim Besucherservice unter Tel. 07527 9550-0.

www.bauernhaus-museum.de

PROGRAMMBEREICH POLITIK – GESELLSCHAFT – UMWELT

VHS:

DEMOKRATISCHE ORTE DES LERNENS

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden.

Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben.

Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

NATUR UND NACHHALTIGKEIT

Wir übernehmen Verantwortung!



Bild: © freepik.com

Kurs-Nr. 241-10112
Leitung: Martin Nuber

Vom Nutzen der Bäume – Waldexkursion Bad Waldsee

Waldführung für Kinder von 9 bis 13 Jahren

Unter sachkundiger Leitung des Stadtförsters kommt bei diesem Rundgang viel Wissenswertes über das Ökosystem Wald zur Sprache. Neben der Pflanzen- und Tierwelt werden dabei die vielfältigen Funktionen des Waldes, die ökologischen Zusammenhänge und die Aufgaben einer zeitgemäßen Waldbewirtschaftung erläutert. Die Führung findet (fast) bei jedem Wetter statt.

Treffpunkt: Parkplatz Tannenbühl, Bad Waldsee
Mittwoch, 14. August 2024, 14:00 – 16:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 5 – 8) € 3,00

Kurs-Nr. 242-10410
Leitung: Irene Bänsch

Wilde Herbstfrüchte

Der Herbst ist die farbenprächtigste Zeit überhaupt. Sie lädt uns zu einem Erntespaziergang ein. Vor allem sind es die Früchte und Wurzeln, die wir jetzt ernten können. An diesem Abend lernen Sie einige "wilde" Herbstfrüchte kennen und erfahren Wissenswertes über die Bevorratung. Die Referentin ist zertifizierte Allgäuer Wildkräuterführerin und zertifizierte Aromaexpertin. Bitte denken Sie an festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung.

Bahnhof Durlesbach, Bad Waldsee-Reute
Montag, 7. Oktober 2024, 18:30 – 20:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 10 – 18) € 14,00

HEIMATKUNDE –

Wissenswertes aus dem Buch des Lebens!

Kurs-Nr. 242-10110
Leitung: Paul Sägmüller

Gruselführung

Blüten des Aberglaubens: Schutzsymbole aus (gar nicht so) alten Zeiten. Gespenster, Geister, arme Seelen? Die hat es in der Barockzeit auch in Bad Waldsee gegeben! Schrättele, Hexen und sogar der Teufel (in Gestalt des Hans Federle) sollen hier ihr Unwesen getrieben haben. Mit allerlei kuriosen Gegenständen wurde versucht, diese schauerlichen Übel abzuwehren. Neidfeigen, Breverl, Judenbeinchen und viele skurrile Dinge mehr kamen zum Schutz gegen das Böse und Übersinnliche zum Einsatz. Führung mit Paul Sägmüller. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Anmeldung über Tourist-Info: 07524 941342 oder touristinfo@bad-waldsee.de.

**Treffpunkt: Friedhofskapelle – Alter
Stadtfriedhof (Friedhofstraße), Bad Waldsee**
Samstag, 21. September 2024, 19:30 – 21:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 1 – 20) kostenlos



Bild: © user11472009, freepik.com

Kurs-Nr. 242-10111
Leitung: Paul Sägmüller

Gruselführung

Blüten des Aberglaubens: Schutzsymbole aus (gar nicht so) alten Zeiten. Gespenster, Geister, arme Seelen? Die hat es in der Barockzeit auch in Bad Waldsee gegeben! Schrättele, Hexen und sogar der Teufel (in Gestalt des Hans Federle) sollen hier ihr Unwesen getrieben haben. Mit allerlei kuriosen Gegenständen wurde versucht, diese schauerlichen Übel abzuwehren. Neidfeigen, Breverl, Judenbeinchen und viele skurrile Dinge mehr kamen zum Schutz gegen das Böse und Übersinnliche zum Einsatz. Führung mit Paul Sägmüller. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Anmeldung über Tourist-Info: 07524 941342 oder touristinfo@bad-waldsee.de.

**Treffpunkt: Friedhofskapelle – Alter
Stadtfriedhof (Friedhofstraße), Bad Waldsee**
Samstag, 23. November 2024, 19:30 – 21:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 1 – 20) kostenlos

Kurs-Nr. 242-22003
Leitung: Petra Riedesser

Die Raunächte 2024/2025 mit Räuchern

Viele Geschichten, Bräuche und Traditionen ranken sich um die Raunächte. Es ist die Zeit, in der die Natur bereits Vorbereitungen für das nächste Jahr trifft. Genau so können wir die Raunächte auch für uns nutzen: wir werden das neue Jahr vorbereiten.

Bildungsziele: Sie erhalten umfassendes Hintergrundwissen zu den Traditionen und Bräuchen in dieser besonderen Zeit.

Lerninhalt: Sie erweitern Ihr Wissen um diese speziellen Nächte, die unsere Vorfahren als Zeit zwischen den Zeiten betrachteten. Sie lernen verschiedene geschichtliche Hintergründe und Rituale wie z.B. das Räuchern kennen.

Vermittlungsmethode: Sie erarbeiten Ihre eigene Checkliste für die Raunächte-Zeit. Anleitung gibt die Dozentin mit einer Präsentation und diversen mitgebrachten Räucher-Utensilien. Materialkosten in Höhe von € 5,00 werden im Kurs direkt verrechnet.

Pfaffenstüble, Klosterhof 2, Bad Waldsee
Dienstag, 10. Dezember 2024, 19:00 – 21:30 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 10 – 12) € 25,00

Wir suchen
Dozenten/
Dozentinnen
in allen Bereichen.



WORK-LIFE-BALANCE TRIFFT AUF ERFOLG.

GESTALTEN SIE AKTIV IHRE ZUKUNFT BEI RAFI

Die Basis unseres Erfolgs sind unsere Mitarbeitenden. Darum sind wir immer auf der Suche nach engagierten und motivierten Fachkräften, die sich selbst und RAFI weiter voranbringen möchten.

Im Jahr 2024 stellen wir in Bad Waldsee unser neues Schulungszentrum sowie weitere Produktionsstätten fertig. Somit sorgen wir für noch mehr RAFI in der Region.

Mehr Infos finden Sie unter rafi-jobs.com



RAFI

PHILOSOPHIE AM MORGEN

Impulse für den Tag!



Kurs-Nr. 242-10803

Leitung: Beate Scheffold

Philosophie am Morgen

In unserer Reihe "Philosophie am Morgen" möchten wir Ihnen, in Kooperation mit der Stadtbuchhandlung Bad Waldsee, einen kleinen Impuls mit in den Tag geben, der Sie begleitet und Sie inspirieren soll. An drei Terminen referieren unterschiedliche Menschen zu verschiedenen Themen. Anschließend haben Sie die Gelegenheit sich auszutauschen, in den zum Thema passenden Büchern zu stöbern, einen Kaffee zu trinken und eine Brezel zu essen. Körperlich und geistig gestärkt gehen Sie dann an den Arbeitsplatz oder in den Alltag zurück. Wer jeweils zu welchem Thema referiert, erfahren Sie aktuell auf unserer Homepage und in der Tagespresse. Um eine kleine Spende für die Verpflegung wird gebeten. Mit Anmeldung.

Stadtbuchhandlung

Ravensburger Straße 5, Bad Waldsee

Freitag, 25. Oktober 2024, 08:00 – 09:15 Uhr

Mit Anmeldung; (TN: 5 – 10) kostenlos

Kurs-Nr. 242-10804

Leitung: Beate Scheffold

Philosophie am Morgen

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-10803

Stadtbuchhandlung

Ravensburger Straße 5, Bad Waldsee

Freitag, 29. November 2024, 08:00 – 09:15 Uhr

Mit Anmeldung; (TN: 5 – 10) kostenlos

Kurs-Nr. 242-10805

Leitung: Beate Scheffold

Philosophie am Morgen

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-10803

Stadtbuchhandlung

Ravensburger Straße 5, Bad Waldsee

Freitag, 17. Januar 2025, 08:00 – 09:15 Uhr

Mit Anmeldung; (TN: 5 – 10) kostenlos

ÖKONOMIE UND FINANZEN



Kurs-Nr. 242-16011

Leitung: Frank Mühlbauer

Raus aus Hotel Mama

Für viele junge Erwachsene beginnt mit dem Auszug aus dem Elternhaus die eigenständige Zukunft, welche einige Hürden mit sich bringt. In diesem Kurs lernen Sie, welche finanziellen und bürokratischen Barrieren zu meistern sind, nützliches über Lohn und Sozialabgaben, Ihr optimales Konto, Tipps für die Wohnungsfindung, verschiedene Unterstützungsangebote, Versicherungen uvm. Können Sie sich Ihren Auszug aus der Kinderstube leisten? Durch eine optimale Vorbereitung vermeiden Sie finanzielle Probleme gleich zu Beginn Ihrer eigenen Zukunft.

vhs, Raum 1 (im 1. OG) Klosterhof 2, Bad Waldsee

montags, ab 30. September 2024

18:30 – 19:30 Uhr, 12-mal

Mit Anmeldung; (TN: 5 – 12) € 80,00

Kurs-Nr. 242-13002

Leitung: Karin Hampel

Nachhaltig investieren! Ein Vortrag für Frauen

Frauen sind: Familienmanagerinnen, sie organisieren Haus, Hof und Kinder, sind top ausgebildet und hoch motiviert. Flexibilität und Anpassungsfähigkeit gehören zu ihrem Alltag!

ABER: Sie sind leider keine INVESTORINNEN! Altersarmut ist immer noch weiblich! Gerade JETZT ist es umso wichtiger, sich mit dem Thema der Geldanlage intensiv zu befassen. Denn das Problem ist aktueller denn je: Die hohe Inflation, Zinsen auf niedrigem Niveau, der Krieg in der Ukraine mit großen Auswirkungen auf die Wirtschaft, Corona- und Klimakrise und damit einhergehende Schulden in Milliardenhöhe führen zu tief greifenden Veränderungen. Die Zeiten von 3% oder mehr Zinsen auf dem Sparbuch sind bei vielen Banken noch lange nicht in Sicht. Wir Deutschen lieben die Sicherheit und scheuen die Anlage in Sachwerte wie Aktien und Fonds! Was gibt es für Lösungsansätze zu diesem komplexen Thema?

Darum soll es im Vortrag gehen.

**vhs, Raum 4 (Eing. Archiv), Klosterhof 2, Bad Waldsee
Donnerstag, 21. November 2024, 19:00 – 21:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 8 – 20) € 17,00**

MODE UND STYLING

Kurs-Nr. 242-16001

Leitung: Carolin Buchs

Make-Up-Kniffe für Best Ager!

"Frauen, traut euch!" – mit etwas Make-Up, Rouge und Wimperntusche hat jede Frau gleich mehr Frische im Gesicht. Aber wie genau sieht das perfekte Make-Up aus, wenn die Haut nicht mehr ganz so straff und jung ist wie einst? In diesem Workshop nehmen wir uns Zeit für die Pflege und speziellen Bedürfnisse reiferer Haut und Sie lernen, mit welchen Kniffen Sie sich optimal schminken können. Nehmen Sie sich nach dem Workshop gerne noch etwas Schönes vor, um Ihr Make-Up so richtig zu genießen. Schreibmaterial und Schminkutensilien werden im Kurs zur Verfügung gestellt.

**vhs, Raum 2 (im 1. OG) Klosterhof 2, Bad Waldsee
Mittwoch, 25. September 2024, 17:30 – 19:30 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 5 – 6) € 20,00**

Kurs-Nr. 242-16002

Leitung: Carolin Buchs

Make-Up-Kniffe für Best Ager!

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-16001

**vhs, Raum 2 (im 1. OG) Klosterhof 2, Bad Waldsee
Mittwoch, 4. Dezember 2024, 17:30 – 19:30 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 5 – 6) € 20,00**

SCHON GEWUSST?

Ein herzhafter Lachenfall kann kurzzeitig ähnliche Empfindungen auslösen wie Kokain. US-Wissenschaftler konnten nachweisen, dass Lachen die gleichen Hirnregionen anregt.

MODE UND STYLING



Bild: © neonshot, Adobe Stock

Kurs-Nr. 242-16003

Leitung: Carolin Buchs

Brillen Make-up – So bringen Sie Ihre Augen optimal zur Geltung!

Beim Schminken können Brillenträgerinnen in viele Farb- und andere Näpfchen treten. Schminken für Brillenträgerinnen ist keine Wissenschaft. In dem Kurs lernen Sie, welche Lidschattenfarben Ihre Augen zum Strahlen bringen, wie die Augenbrauen optimal zur Brille in Form gebracht werden und ganz viele hilfreiche Tipps und die richtige Schminktechnik für Kurz- und Weitsichtige. Sie bekommen eine Schritt für Schritt Anleitung, die Sie im Kurs umsetzen und zu Hause ganz einfach nachmachen können. Sie werden überrascht sein, wie einfach es ist, ihre Augen optimal auch hinter der Brille zum Strahlen zu bringen. Bitte ungeschminkt zum Kurs kommen. Die notwendigen Schminkutensilien werden gestellt. Mitzubringen: bei Bedarf Vergrößerungsspiegel, Haarreif, Schminkbrille (falls vorhanden).

**vhs, Raum 2 (im 1. OG) Klosterhof 2, Bad Waldsee
Mittwoch, 12. Februar 2025, 18:00 – 20:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 5 – 6) € 20,00**

Kurs-Nr. 242-21400

Leitung: Ayhan Hardaldali

60 – na und! Lust auf mehr Ausstrahlung!

Sie wollen gut, frisch und attraktiv aussehen? Es gibt keinen Grund, sich vom eigenen Alter unglücklich machen zu lassen! Es liegt an Ihnen, was Sie daraus machen. Beweisen Sie Mut und wagen Sie auch mal etwas Neues! Persönliche, individuelle Beratung "vorher-nachher" wird angeboten! Materialkosten von € 8,00 werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Schmuck, Schreibzeug und Fotoapparat. Der Kursleiter ist Maskenbildner, Hairstylist, Imageberater, Business-Coach IHK.

- Die Teilnehmenden erhalten hinsichtlich des äußeren Erscheinungsbildes neue Impulse und Anregungen, die sie für ihren Berufs- und Privatalltag anwenden können
- Die grundlegenden Prinzipien von Farbe, Form, Farbharmonien und -Stil
- Im Fokus stehen das Ausprobieren und Wahrnehmen

**vhs, Raum 4 (Eing. Archiv), Klosterhof 2, Bad Waldsee
Donnerstag, 28. November 2024, 14:00 – 17:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 5) € 60,00**

Kurs-Nr. 242-21401

Leitung: Ayhan Hardaldali

Schnelles Styling – Tipps für Mamas mit Kind

Gut aussehen – schnell und ohne viel Aufwand. Es reichen oftmals bereits kleinere Akzente, um den Look ein wenig aufzupeppen. Einfache Trendteile farblich miteinander kombinieren. Oder ein paar einfache Pflege und Styling Tricks, um trotz Schlafmangel und Babystress taurisch auszusehen. – Schnelle und praktische Frisuren, – Minimal-Make-up, – Looks-Bequem und praktisch Kinder herzlich willkommen. Persönliche, individuelle Beratung "vorher-nachher" wird angeboten! Wichtig: Bitte mitbringen: Kleidungsstücke, Accessoires, Fotoapparat und Schreibzeug. Materialkosten von € 8,00 werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet.

**vhs, Raum 1 (im 1. OG) Klosterhof 2, Bad Waldsee
Donnerstag, 28. November 2024, 09:30 – 12:30 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 5 – 6) € 72,00**

Wir suchen
Dozenten/
Dozentinnen
in allen Bereichen.

MODE UND STYLING



Kurs-Nr. 242-21402

Leitung: Ayhan Hardaldali

Tipps zum ersten Date für Männer – Outfit, Körpersprache und No-Gos

In solchen Momenten zählt jedes Detail, um den perfekten ersten Eindruck zu hinterlassen. Ob der erste Schritt in Richtung Beziehung ein Top oder ein Flop wird, hängt von vielen Faktoren ab: Worauf achten Frauen? Was ist der perfekte Duft fürs Date? Welches Outfit und welche Farben kommen gut an? Wie erkenne ich Flirtsignale und, ganz wichtig – was man beim Date unbedingt vermeiden sollte. Bitte mitbringen: Kleidungsstücke, Fotos von Kleidungsstücken, Accessoires, After Shav. Materialkosten von € 8,00 werden im Kurs abgerechnet. Der Kursleiter ist Maskenbildner, Hairstylist, Imageberater, Business-Coach IHK.

vhs, Raum 1 (im 1. OG) Klosterhof 2, Bad Waldsee

Mittwoch, 9. Oktober 2024, 18:00 – 21:00 Uhr

Mit Anmeldung; (TN: 5 – 6) € 60,00

Kurs-Nr. 242-21403

Leitung: Ayhan Hardaldali

Vorher-Nachher, ein neuer Typ!

Die eigene Schönheit natürlich unterstreichen

Die optimale Frisur und das richtige Make-up sollten immer auf den Charakter und Typ der einzelnen Person zugeschnitten sein. Die falsche Frisur, Haarfarbe, Brille und das falsche Make-up lassen Ihr Äußeres in ungünstigem Licht erscheinen. In diesem Seminar zeigt ein erfahrener Imageberater und Maskenbildner, wie Sie Ihre natürliche Schönheit unterstreichen können. Persönliche, individuelle Beratung "vorher-nachher" wird angeboten! Materialkosten von € 8,00 werden im Kurs erhoben. Bitte mitbringen: Schreibzeug und Fotoapparat. Der Kursleiter ist Maskenbildner, Hairstylist, Imageberater, Business-Coach IHK.

– Die Teilnehmenden erhalten hinsichtlich des äußeren Erscheinungsbildes neue Impulse und Anregungen, die sie für ihren Berufs- und Privatalltag anwenden können
– die grundlegenden Prinzipien von Farbe, Form, Farbharmonien und -Stil

– im Fokus stehen das Ausprobieren und Wahrnehmen

vhs, Raum 4 (Eing. Archiv), Klosterhof 2, Bad Waldsee

Donnerstag, 28. November 2024, 18:00 – 21:00 Uhr

Mit Anmeldung; (TN: 5) € 80,00

PSYCHOLOGIE

Kurs-Nr. 242-16006

Onlinekurs

Leitung: Sabine Saltenberger

Schutzschild Resilienz – stark und immun gegen das Schicksal

Die Herausforderungen des täglichen Lebens verlangen uns viel Stärke und Kraft ab. Aber immer wieder gibt es Menschen, die mit solchen Widrigkeiten des Lebens gut umgehen können. Dann wiederum auch andere, die stark mit dem Schicksal hadern. Warum gibt es so unterschiedliche Menschen? Die Menschen, die unerschütterlich im Leben stehen, verfügen über eine seelische Widerstandskraft, die sogenannte Resilienz. Durch sie kann uns auch der stärkste Sturm des Lebens nichts anhaben. Und nun zur guten Nachricht. Resilienz kann trainiert und gestärkt werden, sodass man trotz stressigen Zeiten und großen Belastungen gesund und widerstandsfähig bleibt! Vieles, was man dafür tun muss, ist einfach und lässt sich sehr gut im turbulenten Alltag umsetzen.

Wenn Sie sich hier wiederfinden, dann ist unser Präventionskurs zur Stärkung Ihrer Resilienz genau das Richtige für Sie. Der Kurs findet komplett online statt. Er beinhaltet zahlreiche Videos und Arbeitsblätter zur Vertiefung der Thematik. Durch das Videostreaming-Verfahren sind alle Inhalte auf dem Smartphone, Tablet, Laptop oder PC abspielbar und somit jederzeit griffbereit. Der Kurs ist auf 10 Wochen ausgelegt und Sie haben 20 Wochen Zugriff auf ihn. (Sollten Sie mehr Zeit benötigen, dann kann der Zugriff problemlos verlängert werden). Sie entscheiden selbst, in welchem Tempo und wo Sie den Kurs durchlaufen. Da es sich um einen Präventionskurs handelt, kann die Kursgebühr zwischen 80 und 100 % von der Krankenkasse übernommen werden. Setzen Sie sich hierzu bitte mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung. Der Kurs ist jederzeit buchbar. Sie erhalten die Zugangsdaten von der Kursleitung per Mail. Dipl. Psychologin Sabine Saltenberger, zertifizierte Stress- und Resilienztrainerin, Qualitätsmanagerin im Gesundheitswesen. Martina Knaack Gesundheitsmanagerin (B.Sc.), Stresstrainerin, systemische Beraterin, Qualitätsmanagerin im Gesundheitswesen

Online, bequem bei Ihnen Zuhause

Montag, 9. September 2024,

Mit Anmeldung; (TN: 1 – 20) € 89,00

Kurs-Nr. 242-16005

Onlinekurs

Leitung: Sabine Saltenberger

Endlich stressfrei – ein zertifizierter Onlinekurs

Für viele Menschen gehört Stress zum Alltag und Berufsleben mit dazu. Doch Stress kann auch krank machen.

Der Kurs ist für Sie der richtige, wenn...

- Sie Ihre Stresstoleranzschwelle für eine gute Work-Life-Balance anheben möchten
- Sie aus der Problemorientierung in die Lösungsorientierung wechseln wollen
- Sie die eigene Belastungsfähigkeit in stressigen Situationen verbessern wollen

Der Kurs beschäftigt sich unter anderem mit folgenden Themen: Stressoren, Stressreduktion, Achtsamkeit, Zeitmanagement, positives Denken, lösungsorientiertes Denken und Genusstraining. Zusätzlich beinhaltet er noch verschiedene Entspannungsverfahren wie progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Phantasieren usw.

Unser Online Kurs basiert sowohl auf dem Stressimpfungstraining nach Meichenbaum wie auch den aktuellsten wissenschaftlichen Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie. Der Kurs ist auf 8 Wochen ausgelegt und Sie haben 16 Wochen Zugriff auf ihn. (Sollten Sie mehr Zeit benötigen, dann kann der Zugriff problemlos verlängert werden.) Unser Kurs findet komplett online statt. Er beinhaltet zahlreiche Videos, Audios, Informations- und Arbeitsblätter. Sie entscheiden selbst, in welchem Tempo Sie den Kurs durchlaufen.

Durch das Videostreaming-Verfahren sind alle Inhalte auf dem Smartphone, Tablet, Laptop oder PC abspielbar und somit jederzeit griffbereit. Da es sich um einen Präventionskurs handelt, kann die Kursgebühr zwischen 80 – 100 % von der Krankenkasse übernommen werden. Setzen Sie sich hierzu bitte mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung.

Der Kurs ist jederzeit buchbar. Sie erhalten die Zugangsdaten von der Kursleitung per Mail. Dipl. Psychologin Sabine Saltenberger, zertifizierte Stresstrainerin, Qualitätsmanagerin im Gesundheitswesen

Online, bequem bei Ihnen Zuhause

Montag, 9. September 2024,

Mit Anmeldung; (TN: 1 – 20) € 89,00

Kurs-Nr. 242-16007
 Leitung: Sabine Saltenberger

Onlinekurs

Raus aus der negativen Schlafspirale

Wir merken erst dann, wie wichtig guter Schlaf ist, wenn er uns fehlt. Sie starten automatisch schlechter in den Tag, wenn Ihr Körper zu wenig Schlaf bekommt. Sie sind schneller überfordert und reagieren gereizter. Ihr Körper ist gestresst. Wer schlecht schläft, hat Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren. Sie können Ihre normalen Leistungen auf der Arbeit, in der Familie oder beim Training nicht zu 100 % abrufen. Neue Dinge zu lernen und zu behalten, fällt Ihnen schwerer. Zu viele Menschen nehmen ihre unzureichende Nachtruhe als gegeben hin oder versuchen, mit Schlafmitteln selbst dagegen anzugehen – oft ohne dauerhaften Erfolg oder mit nur noch stärker werdenden Schlafproblemen. Denn für Schlafstörungen gibt es viele unterschiedliche Ursachen. Deshalb gilt es, diesen auf die Spur zu kommen. Unser Online-Schlafpräventionskurs hilft Ihnen, ohne irgendwelche Medikamente oder falsche Versprechungen wieder zu einem gesunden Schlaf zu finden. Nach einem erholsamen Schlaf starten Sie motiviert und energiereich in den neuen Tag.

Der Kurs findet komplett online statt. Er beinhaltet zahlreiche Videos und Arbeitsblätter zur Vertiefung der Thematik. Durch das Videostreaming-Verfahren sind alle Inhalte auf dem Smartphone, Tablet, Laptop oder PC abspielbar und somit jederzeit griffbereit. Der Kurs ist auf 8 Wochen ausgelegt und Sie haben 16 Wochen Zugriff auf ihn. (Sollten Sie mehr Zeit benötigen, dann kann der Zugriff problemlos verlängert werden). Sie entscheiden selbst, in welchem Tempo und wo Sie den Kurs durchlaufen.

Da es sich um einen Präventionskurs handelt, kann die Kursgebühr zwischen 80 und 100 % von der Krankenkasse übernommen werden. Setzen Sie sich hierzu bitte mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung. Der Kurs ist jederzeit buchbar. Sie erhalten die Zugangsdaten von der Kursleitung per Mail. Quality Think – Dipl. Psychologin Sabine Saltenberger, zertifizierte Stress- und Resilienztrainerin, Schlaftrainerin, Qualitätsmanagerin im Gesundheitswesen Martina Knaack Gesundheitsmanagerin (B.Sc.), Stresstrainerin, systemische Beraterin, Qualitätsmanagerin im Gesundheitswesen

Online, bequem bei Ihnen Zuhause
Montag, 9. September 2024,
Mit Anmeldung; (TN: 1 – 20) € 89,00

SCHON GEWUSST –
die vhs Bad Waldsee ist von

Montag – Donnerstag 08:30 – 12:15 Uhr
Montag, Dienstag, Donnerstag ... 13:00 – 16:00 Uhr
für Sie geöffnet. Freitag geschlossen.

Abonnieren Sie unseren Newsletter und sind somit immer aktuell informiert!

Die vhs-Bad Waldsee finden Sie auch auf Facebook und Instagram!



Kurs-Nr. 242-16015
 Leitung: Thomas Strauch

Zwangsstörungen und ihre literarische Verarbeitung in einer modernen Novelle – Ein Vortrag mit Buchvorstellung

Der freie Lektor Thomas Strauch stellt eine von ihm betreute Publikation vor, die reichlich Infotainment rund um das Thema „Zwangsstörungen“ bietet. Es handelt sich um die mittellange Novelle »Jan – Wahn und Wirklichkeit/Das Gefängnis ist in uns« von Frank Falkenberg. Eine dramatische und realistische Episodengeschichte. Im Mittelpunkt steht ein junger Mann mit schweren Wasch- und Kontrollzwängen, dessen Alltag durch diese psychische Störung sehr eingeschränkt ist. Er begibt sich nach mehr als zwei Jahren massivster Qualen in stationäre Behandlung. Ein Psychiater im Ruhestand bescheinigt dem Autor im Nachwort, dass er sich sehr gut mit dieser psychischen Störung auskennt und auch die psychotherapeutischen und medikamentösen Behandlungsmöglichkeiten adäquat beschrieben hat.

Hintergrund: Zwangsstörungen (Wasch- und Reinigungszwänge, Kontrollzwänge, Ordnungszwänge usw.) zählen zu den häufigsten psychischen Beeinträchtigungen. Seriöse Schätzungen gehen davon aus, dass in Deutschland sicherlich weit über eine Million Menschen betroffen sind. Im Schnitt wird, wenn überhaupt, erst sieben Jahre nach Beginn der Zwänge professionelle Hilfe in Anspruch genommen.

Laut Aussage des Autors entstand die Idee, eine dramatisch-realistische Geschichte zu schreiben aufgrund der Tatsache, dass in Literatur und Film Zwangserkrankte eher als skurrile Witzfiguren dargestellt werden, z. B. Jack Nicholson in „Besser geht’s nicht“ oder der Detektiv Monk.

vhs, Raum 2 (im 1. OG) Klosterhof 2, Bad Waldsee
Montag, 21. Oktober 2024, 18:30 – 19:30 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 5 – 25) kostenlos



Kurs-Nr. 242-16012
 Leitung: Anke Döbereiner

Workshop
„SelbstLiebe als Frau“ –
Wohlfühlen im eigenen Körper“

Immer wieder bist Du traurig, unzufrieden & genervt, entweder mit Dir selbst, Deinem Partner oder Deinen Kindern... so gerne hättest Du diese negativen Gefühle nicht mehr.

Wie kann das gehen? Gibt es überhaupt negative Gefühle? Wie kannst Du mehr Wertschätzung in Deinem Leben haben? Wie sehr achtest Du bisher auf Deine Bedürfnisse und Wünsche?

In diesem Kurs stärkst & entwickelst Du, in Theorie und Praxis, Deine Wahrnehmung und Dein Verständnis für Dich selbst. Du bekommst neue Eindrücke für die Zusammenhänge Deiner Gedanken und den Reaktionen im Außen, Ideen wie der Alltag leichter funktionieren kann und das Umfeld wieder mehr auf Deine Wünsche und Bedürfnisse eingeht. In verschiedenen Übungen werden die Inhalte vermittelt und vertieft, so dass Du sie direkt umsetzen und ausprobieren kannst. Ich freue mich auf Dich! Bitte mitbringen: Trinken, bequeme Kleidung und etwas zum Schreiben

vhs, Raum 1 (im 1. OG) Klosterhof 2, Bad Waldsee
Samstag, 2. November 2024
10:00 – 11:30 Uhr, 6-mal
Mit Anmeldung; (TN: 4 – 6) € 108,00

Wir suchen Dozenten/ Dozentinnen
 in allen Bereichen.

PSYCHOLOGIE

Kurs-Nr. 242-16013

Leitung: Anke Döbereiner

Workshop "SelbstLiebe als Frau" – Wohlfühlen im eigenen Körper"

Immer wieder bist Du traurig, unzufrieden & genervt, entweder mit Dir selbst, Deinem Partner oder Deinen Kindern... so gerne hättest Du diese negativen Gefühle nicht mehr.

Wie kann das gehen? Gibt es überhaupt negative Gefühle? Wie kannst Du mehr Wertschätzung in Deinem Leben haben? Wie sehr achtest Du bisher auf Deine Bedürfnisse und Wünsche?

In diesem Kurs stärkst & entwickelst Du, in Theorie und Praxis, Deine Wahrnehmung und Dein Verständnis für Dich selbst. Du bekommst neue Eindrücke für die Zusammenhänge Deiner Gedanken und den Reaktionen im Außen, Ideen wie der Alltag leichter funktionieren kann und das Umfeld wieder mehr auf Deine Wünsche und Bedürfnisse eingeht.

In verschiedenen Übungen werden die Inhalte vermittelt und vertieft, so dass Du sie direkt umsetzen und ausprobieren kannst.

Ich freue mich auf Dich! Bitte mitbringen: Trinken, bequeme Kleidung und etwas zum Schreiben

vhs, Raum 1 (im 1. OG) Klosterhof 2, Bad Waldsee
Samstag, 11. Januar 2025, 10:00 – 11:30 Uhr, 6-mal
Mit Anmeldung; (TN: 4 – 6) € 108,00

SCHON GEWUSST?



Die vhs-Bad Waldsee finden Sie jetzt auch auf Facebook und Instagram!

RELIGION

Kurs-Nr. 242-10003

Leitung: David Bösel

Mobile Jugendseelsorge

Deine Anne – Ein Mädchen schreibt Geschichte

Wanderausstellung des Anne Frank Zentrums Berlin, organisiert und veranstaltet vom Arbeitskreis a.g.i.e.r.e.n und der Mobilien Jugendseelsorge Bad Waldsee. Umgang mit Antisemitismus – Damals und heute. Führung durch die Ausstellung mit David Boesl.

Gymnasium Bad Waldsee Aula
Dienstag, 2. Juli 2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 5 – 10) kostenlos

Kurs-Nr. 242-10004

Leitung: David Bösel

Mobile Jugendseelsorge

Deine Anne – Ein Mädchen schrieb Geschichte

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-10003
Gymnasium Bad Waldsee Aula
Dienstag, 9. Juli 2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 5 – 10) kostenlos



Bild: © Anne Frank-Zentrum Berlin

RELIGION

Kurs-Nr. 242-10005

Leitung: David Bösel

Mobile Jugendseelsorge

Lange Schatten des Schweigens

Eine verbotene Liebe im Zweiten Weltkrieg und danach – ein Dokumentarfilm von Rudolf Leiprecht über dessen Eltern

Der Vater, Karl Leiprecht aus Bad Waldsee, katholische Familie, deutscher Marinesoldat und die Mutter, Adriana, aus einer jüdisch-niederländischen Familie, treffen im Jahr 1944 in Rotterdam aufeinander und verlieben sich. Ihre grenzüberschreitende Liebe in schwierigen Zeiten hält ein Leben lang. Film mit anschließender Filmbesprechung.

seenema, Biberacher Straße 29, Bad Waldsee
Donnerstag, 4. Juli 2024, 19:00 – 21:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 5 – 40) kostenlos



Bild: © Stichting Job Anarendam

SCHON GEWUSST?

Der Positivismus betont die Wichtigkeit des positiven Denkens und der Vorstellungskraft. Zuversicht wird hier oft als eine Haltung angesehen, die es uns ermöglicht, Hindernisse zu überwinden und unsere Ziele zu erreichen.

Öffentlicher Vortrag mit Diskussion
 Dr. Clemens Frede, Bad Waldsee

Kurs-Nr. 242-10800

Leitung: Dr. Clemens Frede

Christliche Kirchen und Ökumene im Zeichen einer immer stärker säkularisierten Gesellschaft

Weniger als fünfzig Prozent aller Bundesbürger gehören heute noch einer christlichen Kirche an. Mehr denn je Menschen treten aus den verfassten Kirchen aus. Viele von denen, die bleiben, sind unzufrieden mit dem, wie sie ihre Kirche und die jeweilige Glaubensvermittlung erleben. Im politischen Diskurs spielt das religiös geprägte Wort der Kirchen eine immer geringere Rolle. Insbesondere die Differenzen in manchen ethischen Bewertungen lassen ein ökumenisches Miteinander nicht selten schwierig erscheinen. Wie können die christlichen Kirchen im Sinne einer prozessorientierten Ökumene ihre Stimme in die säkularisierte Gesellschaft so einbringen, dass sie gehört werden? Zu dieser Thematik bezieht der bekannte Theologe Dr. theol. Thomas Söding, Seniorprofessor für Neues Testament an der Ruhr-Universität Bochum, Berater der Glaubenskommission der Deutschen Bischofskonferenz, Vizepräsident des Zentralkomitees deutscher Katholiken sowie Vizepräsident des Synodalen Wegs, Stellung und lädt im Anschluss zum Gespräch ein.

Schwäbische Bauernschule, Bad Waldsee
Mittwoch, 4. Dezember 2024, 19:30 – 21:30 Uhr
Eintritt frei

Veranstalter: Evangelische und Katholische Kirchengemeinde Bad Waldsee, Evangelisches Bildungswerk Oberschwaben, Katholische Erwachsenenbildung Ravensburg, Schwäbische Bauernschule Bad Waldsee, Volkshochschule Bad Waldsee, Fachbereich Wirtschafts- und Kulturraum Stadt Bad Waldsee, Stadtbuchhandlung Bad Waldsee
Mit Anmeldung; (TN: 20 – 150) kostenlos

PROGRAMMBEREICH KULTUR UND GESTALTUNG

Kultur macht stark!

Angebote der kulturellen Bildung dienen dem Erlernen, Erproben, Entwickeln und Erweitern der Kernkompetenzen Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Eine zunehmende Bedeutung hat dabei der Bereich der kulturellen Medienbildung, welcher sich den vielfältigen Herausforderungen der Digitalisierung widmet. Die kulturelle Bildung schafft Zugänge zur Kultur und ermöglicht darüber gesellschaftliche Teilhabe, fördert Integration und Inklusion.

HANDWERK UND GESTALTUNG

Name: Carmen Hauser

Dozentin für:
Kreatives Gestalten

Für die vhs tätig: Als Dozentin bin ich seit 2010 für Kreativkurse an der vhs an verschiedenen Orten tätig. Seit 2024 auch in der vhs Bad Waldsee.

Motivation bei der vhs:

Verschiedene kreative Techniken sowie der experimentelle oder forschende Umgang mit unterschiedlichen Materialien sind mir als Kunsttherapeutin B.A. und Künstlerin sehr wichtig.

Dabei sind mir der persönliche Austausch sowie die Entwicklung der individuellen Ausdrucksfähigkeit der Teilnehmer*innen und die Unterstützung bei der Umsetzung ihrer eigenen Ideen sehr wichtig. @atelier.malzeit

Kurs-Nr. 242-20222

Leitung: Carmen Hauser

Schöne Dinge aus Papier

Aus unterschiedlichen Papieren sowie alten Büchern entstehen mit Stanzen und Stempeln und Aquarellfarbe individuelle Karten, dekorative Lesezeichen, kleine Notizhefte und nützliche kleine Papiergeschenke. Bitte mitbringen: Materialkosten in Höhe von € 5,00 in bar.

Atelier MalZeit, Uferweg 5, Bad Waldsee

Montag, 29. Juli 2024, 19:00 – 21:30 Uhr

Mit Anmeldung; (TN: 5 – 6) € 27,00



Bild: © Carmen Hauser

Kurs-Nr. 242-20223

Leitung: Carmen Hauser

Kreativ mit Speckstein

Speckstein ist ein relativ weicher, mit Feilen und Schleifpapier leicht zu bearbeitender Stein. Bereits aus kleinen Stücken lassen sich tolle Dinge wie z.B. Anhänger oder Schmeichelsteine herstellen. Größere Steine eignen sich für Skulpturen. Erfahren Sie, wie Sie Speckstein bearbeiten und lernen Sie die Herangehensweise beim plastischen Gestalten kennen. Am Ende wird der Speckstein geölt, wodurch seine natürliche Farbgebung zum Vorschein kommt. Bitte beachten: Materialkosten werden je nach Verbrauch bar direkt im Kurs abgerechnet.

Atelier MalZeit, Uferweg 5, Bad Waldsee

Dienstag, 30. Juli 2024, 19:00 – 21:30 Uhr

Mit Anmeldung; (TN: 5 – 6) € 27,00



Bild: © Strassner Fotografie, Adobe Stock

Kurs-Nr. 242-20224

Leitung: Carmen Hauser

Schöne Dinge aus Draht – Gartendeko

Aus unterschiedlichem Draht biegen, formen, flechten und weben wir originelle und filigrane Gartenstecker, Windlichthalter oder dekorative Schalen und schmücken diese mit Knöpfen oder Perlen. Für das Arbeiten zuhause erhalten Sie weitere Anregungen und Quellen für geeignetes Material.

Bitte mitbringen: eigenes Werkzeug: Rundzange, Seitenschneider. Materialkosten werden je nach Verbrauch bar direkt im Kurs abgerechnet, pro Werkstück ca. € 2,50.

Atelier MalZeit, Uferweg 5, Bad Waldsee

Freitag, 2. August 2024, 19:00 – 21:30 Uhr

Mit Anmeldung; (TN: 5 – 6) € 27,00

Kurs-Nr. 242-20225

Leitung: Carmen Hauser

Keramik Werkstatt mit Glasur

Lassen Sie sich von der Vielseitigkeit des Naturmaterials Ton inspirieren. Das gemeinsame Tun bietet Inspirationen und die Möglichkeit zu gegenseitigem Austausch. Ob Aufbau- oder Plattentechnik, freies Plastizieren, Oberflächengestaltung – das Material beinhaltet eine große Gestaltungsbreite. Lassen Sie Ihrer Kreativität und Fantasie freien Lauf bei der individuellen Gestaltung. Die geschrübten Scherben glasieren wir an einem gesonderten Termin.

Dieser Workshop ist sowohl für Anfänger*innen als auch Geübte geeignet. Eine Drehscheibe ist nicht vorhanden. Bitte mitbringen: Materialkosten in Höhe von € 10,00 in bar, Schürze, Transportkarton.

SBBZ, Döchtbühlweg 3, Bad Waldsee

Samstag, 3. August 2024, 19:00 – 21:30 Uhr

Samstag, 10. August 2024, 19:00 – 21:30 Uhr

Samstag, 7. September 2024, 19:00 – 21:30 Uhr

Mit Anmeldung; (TN: 5 – 6) € 80,00

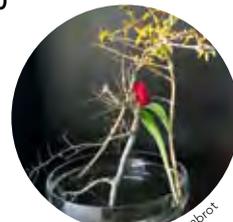


Bild: © Ursula Zembrot

Kurs-Nr. 242-20200

Leitung: Ursula Zembrot

Ikebana – japanische Pflanzenkunst

Ikebana (japanisch. I ebendige Blume) ist die japanische Kunst, Pflanzen in Gefäßen zu arrangieren, die von der Liebe zur Gestaltung, zu Form und Farbe getragen wird. Die Augen öffnen sich für genaue Naturbeobachtung und durch das gestalterische Tun trifft Achtsamkeit und eine Bewusstseinsweiterung ein. Ikebana-Meisterin Ursula Zembrot unterrichtet nach den Regeln der Sogetsu-Schule, Tokyo.

Bitte mitbringen: flache Schale, Gartenschere, Steckigel (falls vorhanden). Pflanzen werden am ersten Kurstag bereitgestellt.

vhs, Raum 4 (Eing. Archiv)

Klosterhof 2, Bad Waldsee

Mittwoch, 25. September 2024

15:00 – 17:15 Uhr, 4-mal

Mit Anmeldung; (TN: 5 – 6) € 96,00

**Wir suchen
Dozenten/
Dozentinnen
in allen Bereichen.**

HANDWERK UND GESTALTUNG

Kurs-Nr. 242-20228

Leitung: Carmen Hauser

Schöne Dinge aus Draht – Sterne

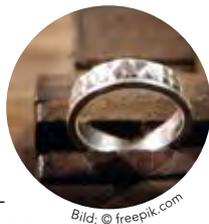
Aus unterschiedlichem Draht biegen, formen, flechten und weben wir filigrane Sterne oder originelle Kerzenständer und schmücken diese mit Perlen. Für das Arbeiten zuhause erhalten Sie weitere Anregungen und Quellen für geeignetes Material.

Bitte mitbringen: eigenes Werkzeug: Rundzange, Seitenschneider. Materialkosten werden je nach Verbrauch bar direkt im Kurs abgerechnet, pro Werkstück ca. € 2,50.

Atelier MalZeit, Uferweg 5, Bad Waldsee

Montag, 25. November 2024, 19:00 – 21:30 Uhr

Mit Anmeldung; (TN: 5 – 6) € 27,00



Kurs-Nr. 242-28001

Leitung: Hanna Hagg

Silberringe schmieden

In diesem Kurs können Sie in verschiedenen Arbeitsgängen, wie Biegen, Formen, Schlagen und Löten an einer Flamme Ihren eigenen Ring aus echtem Silber herstellen. Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten. Besteht der Wunsch, einen besonders dicken Ring herzustellen, können zusätzlich Materialkosten von € 5,00 – 7,00 entstehen, welche im Kurs zu bezahlen sind.

Realschule Bad Waldsee, Werkraum 2

Sonntag, 29. Dezember 2024, 09:30 – 11:30 Uhr

Mit Anmeldung; (TN: 4) € 54,00

Kurs-Nr. 242-28002

Leitung: Hanna Hagg

Silberringe schmieden

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-28001

Realschule Bad Waldsee, Werkraum 2

Sonntag, 29. Dezember 2024, 12:30 – 14:30 Uhr

Mit Anmeldung; (TN: 4) € 54,00

Kurs-Nr. 242-28003

Leitung: Hanna Hagg

Silberringe schmieden

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-28001

Realschule Bad Waldsee, Werkraum 2

Sonntag, 29. Dezember 2024, 15:00 – 17:00 Uhr

Mit Anmeldung; (TN: 4) € 54,00

LITERATUR

Eintauchen in fremde Welten!



Literatur

Kurs-Nr. 242-20101

Leitung: Georg Köberle

Deutsche Literatur

Die Teilnehmenden des bisherigen Literaturkreises wählen zusammen 5 Bücher für das jeweils folgende Semester aus. Diese Texte sollten im Vorfeld gelesen werden. In den einzelnen Sitzungen gibt es zum jeweiligen Buch eine Einführung durch die Teilnehmer. Anschließend wird im Plenum darüber gesprochen.

Bildungsziele: Kennenlernen und Umgang mit Literatur – vornehmlich deutsche, aber auch ausländische.

Lerninhalte: Romanarten, Schreibstile, Kompositionsarten, Sprachgebrauch.

Vermittlungsmethode: gemeinsame Auswahl der zu besprechenden Bücher (vor Semesterbeginn festgelegt); das jeweils vorgeschlagene Buch wird vom entsprechenden Teilnehmer, der das Buch vorgeschlagen hat, vorgestellt und anschließend im Plenum diskutiert.

vhs, Raum 1 (im 1. OG) Klosterhof 2, Bad Waldsee

mittwochs, ab 25. September 2024

17:30 – 19:00 Uhr, 5-mal

Mit Anmeldung; (TN: 10 – 15) € 46,00

Kurs-Nr. 242-20103

Leitung: Gunver Braun

Märchen aus Afrika

Märchenabend

In afrikanischen Gesellschaften wurden die wechselseitigen Beziehungen – Gebote wie Verbote – ausschließlich durch mündliche Absprachen geregelt. So nahm die Sprache einen besonders hohen Stellenwert ein. Das Gedächtnis der Menschen entwickelte sich stärker als anderswo, und ihre Bindung an ein einmal gegebenes Wort war verpflichtend. "Wer sein Wort verdirbt, verdirbt sich selbst", sagt deshalb ein afrikanisches Sprichwort. In der Sprache sah der Afrikaner ein göttliches Geschenk, das ihn in allen Lebensbereichen verpflichtete. So galt auch die mündliche Überlieferung als die große Schule des Lebens, und das Erzählen von Geschichten war keine reine Unterhaltung, sondern wollte zusätzlich belehrende Botschaften übermitteln.

Die afrikanischen Märchen sind zudem oft im Mythos, der Glaubenswelt des Afrikaners, angesiedelt und spiegeln seine enge Bindung an uralte religiöse Vorstellungen wieder. Davon wird in Gunver Brauns Erzählabend berichtet.

Stadtbücherei Bad Waldsee

Donnerstag, 7. November 2024, 19:30 – 21:00 Uhr

Mit Anmeldung oder Abendkasse

(TN: 12 – 25) € 10,00



Deshalb fördern wir
mit Spenden und
Sponsoring
Bildungsprojekte
in unserer Region.
www.ksk-rv.de/wir



Kreissparkasse
Ravensburg

Kurs-Nr. 242-21002
Leitung: Anja Kislich

Onlinekurs

Online Schreibworkshop – Mit Zuversicht in die Zukunft: ChatGPT für Autoren

Entdecken Sie, wie ChatGPT Ihnen auf einfache und praktische Weise beim Schreiben Ihrer Texte helfen kann und wie Sie das Beste für sich als Autor aus dieser neuen Quelle der Inspiration herausholen. Wir entwickeln gemeinsam spielerisch Gedichte, Kurzgeschichten sowie die fiktive Handlung für einen Roman und erkennen auf diese Weise unsere neuen Möglichkeiten zur Ideenfindung, Figur- und Stoffentwicklung, die dieses nützliche Tool mit sich bringt. Für alle Neugierigen mit und ohne Vorerfahrungen, die mehr über die interessante, neue Welt des Schreibens wissen wollen! Die langjährige und erfahrene Dozentin ist Autorin, Illustratorin und Literarische Agentin. Ein PC oder Laptop mit Kamera und Mikrofon oder ein Smartphone/Tablet ist zur Teilnahme nötig. Nähere Informationen zur technischen Durchführung per Zoom nach Kursanmeldung. An diesem Kurs können Sie live im Internet von zu Hause teilnehmen. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.

Online, bequem bei Ihnen Zuhause
Samstag, 9. November 2024, 10:00 – 17:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 5 – 10) € 74,00

Kurs-Nr. 242-21001
Leitung: Anja Kislich

Kreatives Schreiben – Entdecken Sie Ihre Inneren Schatzkammern: Reise zu Dir selbst

Der eigene Charakter macht die Kunst einzigartig wie keine KI es vermag. Dramaturgie, Charakterentwicklung, Erzähltonfall und vieles mehr hängen von ihm ab. Vorausgesetzt, wir kennen unsere inneren Schatzkammern und können sie nutzen. Kreative Schreibübungen und das konstruktive Feedback Gleichgesinnter machen diese „Abenteuerreise zu Dir selbst“ zu einem kurzweiligen Vergnügen. Ziel: Sich selbst neu entdecken und die oft überraschenden Erkenntnisse für die eigenen Ideen, Texte und Projekte zu verwenden. Die langjährige und erfahrene Dozentin ist Autorin, Illustratorin und Literarische Agentin. Für Schreibende mit und ohne Vorerfahrungen.

vhs, Raum 2 (im 1. OG) Klosterhof 2, Bad Waldsee
Sonntag, 23. Februar 2025, 10:00 – 17:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 5 – 10) € 74,00

MALEN UND ZEICHNEN

Kurs-Nr. 242-20226
Leitung: Carmen Hauser

Aquarellmalerei individuell

Das Aquarell ist eine der schönsten Maltechniken und leichter in der Anwendung als vermutet. Spielerisch können Sie die Vielfalt des Aquarellierens entdecken und erproben. Dazu gehören die trockene und die nasse Aquarellmalerei, die Lasurtechnik und der Umgang mit Farbe, Pinsel und Papier überhaupt. Jede Teilnehmer*in kann dabei eigene Ansätze und Ideen entwickeln und verwirklichen und wird individuell betreut. Themenvorschläge sind erwünscht. Bitte mitbringen: Materialkosten in Höhe von € 5,00 in bar.

Atelier MalZeit, Uferweg 5, Bad Waldsee
Montag, 5. August 2024, 19:00 – 21:30 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 5 – 6) € 27,00

MALEN UND ZEICHNEN



Kurs-Nr. 242-20227
Leitung: Carmen Hauser

MalZeit im Atelier

Experimentelle Acrylmalerei

Sie sind eingeladen zu einer Entdeckungsreise in die unbegrenzte Welt der Acrylmalerei. Neben der Vermittlung von Grundlagen lernen Sie unterschiedliche Techniken kennen. Wir malen, lasieren, schütten, schichten, collagieren, kratzen, wischen oder experimentieren mit Materialien wie Sand, Asche, Tusche u.ä. Mit Spontaneität und Lust auf Form, Farbe und Struktur begeben wir uns in den Prozess der Bildentstehung. Bitte mitbringen: Materialkosten in Höhe von € 5,00 in bar.

Atelier MalZeit, Uferweg 5, Bad Waldsee
Montag, 19. August 2024, 19:00 – 21:30 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 5 – 6) € 26,00

Kurs-Nr. 242-20504
Leitung: Barbara Zorell

Freies Malen – wer hätte gedacht, dass ich das kann?

Malen können ist keine Voraussetzung, „fertige“ Bilder sind keine Erwartung, sondern experimentieren, sich trauen, sich von Impulsen leiten lassen, nach Lust und Laune etwas entstehen lassen – das ist die Idee dieses Kurses. Wir stellen unsere Rahmen selber her, bespannen sie mit Leinwand und bearbeiten diese mit Pigmenten, Gewürzen, Naturmaterialien und Edelsteinen. Das Material wird zur Verfügung gestellt, Materialkosten werden nach Verbrauch im Kurs abgerechnet. Bitte einen Malerkittel oder ähnliches mitbringen.

vhs, Raum 4 (Eing. Archiv), Klosterhof 2, Bad Waldsee
Donnerstag, 26. September 2024, 18:00 – 21:00 Uhr
Freitag, 27. September 2024, 18:00 – 21:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 5 – 6) € 48,00



Kurs-Nr. 242-20211
Leitung: Frank Weggenmann

Dynamisches Zeichnen

Schalten Sie Ihren Kopf aus und zeichnen Sie aus dem Bauch heraus. Unser Alltag ist meist geprägt von sehr kopflastigen Entscheidungen. In diesem Kurs lernen die Schüler*innen, auf ihren Bauch zu vertrauen und so ein ganz neues Zeichenerlebnis zu haben.

Lernen Sie ein paar Grundlagen des Zeichnens, die den Anfängern den Start erleichtern und den Fortgeschrittenen neue Impulse geben und setzen Sie diese dann dynamisch um. Weg vom Kopf, hin zum Bauch. Experimentieren Sie intuitiv mit Formen und Strukturen und erleben Sie das Zeichnen neu. Schritt für Schritt erlernen Sie die Techniken des Zeichnens. Der Dozent wird individuell auf alle Kursteilnehmer*innen eingehen und Sie in den Bereichen fördern, die Sie am meisten interessieren. Im Fokus steht das Ausprobieren und Experimentieren. Lassen Sie sich darauf ein zu gestalten und erleben Sie die Welt ganz neu! Gezeichnet wird mit Bleistift. Die Materialkosten von € 13,00 werden im Kurs umgelegt. Bitte mitbringen: Drei Bleistifte (HB, 2B, 5B), Radiergummi, Spitzer

Realschule Bad Waldsee, Raum 003 (im EG)
Mittwoch, 16. Oktober 2024, 19:00 – 20:30 Uhr, 8-mal
Mit Anmeldung; (TN: 7 – 12) € 64,00

Wir suchen
Dozenten/
Dozentinnen
in allen Bereichen.

MALEN UND ZEICHNEN

Kurs-Nr. 242-20505

Leitung: Barbara Zorell

Freies Malen – wer hätte gedacht, dass ich das kann?

Malen können ist keine Voraussetzung, „fertige“ Bilder sind keine Erwartung, sondern experimentieren, sich trauen, sich von Impulsen leiten lassen, nach Lust und Laune etwas entstehen lassen – das ist die Idee dieses Kurses. Wir stellen unsere Rahmen selber her, bespannen sie mit Leinwand und bearbeiten diese mit Pigmenten, Gewürzen, Naturmaterialien und Edelsteinen.

Das Material wird zur Verfügung gestellt, Materialkosten werden nach Verbrauch bar im Kurs abgerechnet.

Bitte einen Malerkittel o.ä. mitbringen.

vhs, Raum 4 (Eing. Archiv), Klosterhof 2, Bad Waldsee

Donnerstag, 24. Oktober 2024, 18:00 – 21:00 Uhr

Freitag, 25. Oktober 2024, 18:00 – 21:00 Uhr

Mit Anmeldung; (TN: 5 – 6) € 48,00



Kurs-Nr. 242-20502

Leitung: Gunder Marggraf

Wochenendmalkurs: Kreative Auszeit

Gegenständliche Malerei von ganz

realistisch bis ziemlich abstrakt –

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Technik: Acryl und Mixed Media

Ein ganzes Wochenende Auszeit vom Alltag und dabei kreativ sein. Lass uns gemeinsam Ideen finden und dann loslegen. Wir wollen miteinander malen, zeichnen, spachteln, kleben, drucken und sprühen, um das gewünschte Bildthema darzustellen. In kleinen Vorführungen werden verschiedene Techniken vorgestellt, die dann in eigenen Bildern integriert werden können. Auch können wir uns den Fragen stellen, wie z.B. Wie mische ich bestimmte Farbtöne? oder Wie kann ich durch den Bildaufbau Spannung in mein Motiv bringen? Aber im Vordergrund steht die Lust am Malen, Gestalten und Experimentieren.

Benötigtes Material: Maluntergründe (Leinwand, Malkarton und/oder Acryl-Malblock), Acrylfarben, verschiedene Papiere und Pappen, Zeichenblock oder Skizzenbuch, Material für Collagen, Pinsel und Spachteln, Malkittel (Alle Materialien können auch im Kurs erworben werden.)

Realschule Bad Waldsee, Werkraum 2

Freitag, 15. November 2024, 18:00 – 21:00 Uhr

Samstag, 16. November 2024, 10:00 – 18:00 Uhr

Sonntag, 17. November 2024, 10:00 – 14:00 Uhr

Mit Anmeldung; (TN: 6 – 8) € 85,00

Kurs-Nr. 242-20503

Leitung: Gunder Marggraf

Wochenendmalkurs: Kreative Auszeit

Gegenständliche Malerei von ganz realistisch bis ziemlich

abstrakt – Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Technik: Acryl und Mixed Media

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-20502

Realschule Bad Waldsee, Werkraum 2

Freitag, 17. Januar 2025, 18:00 – 21:00 Uhr

Samstag, 18. Januar 2025, 10:00 – 18:00 Uhr

Sonntag, 19. Januar 2025, 10:00 – 14:00 Uhr

Mit Anmeldung; (TN: 6 – 8) € 85,00

NÄHEN –

Nähmaschine an – Welt aus!

Kurs-Nr. 242-21405

Leitung: Peter Lutz

Overlock-Nähkurs

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Dieser Kurs gibt Ihnen die Möglichkeit, neue Ideen mit Begeisterung zu verwirklichen und trendgemäß umzusetzen. Sie erhalten über 30 Tipps und Tricks zu verschiedenen Stichtarten und Techniken für den fachgerechten Umgang mit der Overlock, um problemlos die heutigen Materialien zu verarbeiten. Nach diesem Kurs sind Sie bestens geschult und können Ihre Overlock voll ausnutzen. Von feinsten Seide bis zum Fell oder Strickstoff lässt sich alles perfekt nähen. Stoffe kräuseln, dehnen und glatt nähen, alles ist möglich. Die gedruckten Unterlagen mit den diversen Einstellungen und Ihren Nähmustern haben Sie danach immer griffbereit. Der Kurs ist für Anfänger*innen und auch solche, die bereits mit einer Overlock nähen. Overlocks werden vom Kursleiter im Unterricht zur Verfügung gestellt, oder Sie bringen Ihre eigene, eingefädelt Maschine mit. Alle Stoffe werden gestellt. Als Mechaniker erklärt der Kursleiter Ihnen auch alle Einstellungen an Ihrer Overlock. Bitte bei der Anmeldung angeben, wenn Sie eine kostenlose Leih-Maschine für den Kurs benötigen.

vhs, Raum 2 (im 1. OG) Klosterhof 2, Bad Waldsee

Dienstag, 22. Oktober 2024, 18:30 – 21:30 Uhr

Mit Anmeldung; (TN: 8 – 9) € 49,00

SCHON GEWUSST?

Lachen kräftigt das Herz-Kreislauf-System: Der Puls rast, die Durchblutung wird angeregt und fördert die Verbrennung von Cholesterin. Danach nimmt die zuvor gestiegene Herzfrequenz ab und der Blutdruck sinkt anhaltend.

**IN MEINEM ALTER NOCH
MAL EINE AUSBILDUNG?**

**DAS BESTE WAS MIR
PASSIEREN KONNTE!**

Vermisst du den Sinn, die Freude oder die Abwechslung in deinem Arbeitsalltag? Wir haben jede Menge Jobs, bei denen das anders ist. Dein Mut zum Jobwechsel in die Sozialbranche wird auch belohnt:

Quereinsteiger erhalten bei uns ein attraktives Gehalt, vielseitige Weiterbildungsmöglichkeiten und eine gute Begleitung in den neuen Job.

Starte deinen Quereinstieg:
www.ich-mach-das-jetzt.info

WhatsApp: 0176 16 88 82 99
#komminteam

W. Eisenberg-Stiftung

menschlich ehrlich





Bild: © gpointstudio, freepik.com

Kurs-Nr. 242-21406
Leitung: Peter Lutz

Raffinessen – Nähkurs

*Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene – egal ob mit Kaufhausmaschine, Markenfabrikat oder ohne Nähmaschine*

Die Raffinessen meiner/einer Nähmaschine mit all dem nützlichen Zubehör endlich mal verstehen?

Wie hole ich alles aus meiner Nähmaschine heraus? Als Mechaniker erkläre ich Ihnen die Hintergründe und unterstütze Sie bei der Lösung Ihrer bisher unerklärlichen nähtechnischen Probleme. Es sind oft nur einfache Hindernisse, die uns vom leidenschaftlichen Nähen und 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.

Die gedruckten Unterlagen mit den diversen Einstellungen und Nähmustern, sowie viele neue Ideen haben Sie danach immer griffbereit. Ein Kurs nicht nur für Anfänger*innen, egal ob mit oder ohne Maschine, ob Kaufhausmaschine oder Markenfabrikat. Wir besprechen insgesamt ca. 50 Anwendungen, Tipps und Tricks. Wer keine Maschine hat, darf gerne eine Maschine vom Kursleiter kostenlos ausleihen, um die Raffinessen mit eigenen Händen zu erfahren und dadurch zu einem richtigen Köhner und Allrounder zu werden. Alle Stoffe werden gestellt. Bitte bei der Anmeldung angeben, wenn Sie eine kostenlose Leih-Maschine für den Kurs benötigen.

vhs, Raum 2 (im 1. OG) Klosterhof 2, Bad Waldsee
Dienstag, 29. Oktober 2024, 18:30 – 21:30 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 8 – 9) € 49,00

Kurs-Nr. 242-21407
Leitung: Margarita Kremp

Nähstudio für Jugendliche und Erwachsene – Hoody selbst genäht

Das Nähstudio ist ein spezielles Angebot für Anfänger, die unter Anleitung ihren neuen Hoody oder ein neues Kleidungsstück nähen möchten. Das Zuschneiden und Anprobieren wird auch gelernt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Nähmaschine und die dazugehörige Beschreibung, Stoffschere, Stecknadeln, Kreide, Maßband, Handmaß, passende Stoffe und einfache Burda-Schnitte.

vhs, Raum 4 (Eing. Archiv), Klosterhof 2, Bad Waldsee
Freitag, 10. Januar 2025, 16:00 – 19:00 Uhr, 4-mal
Mit Anmeldung; (TN: 5 – 8) € 93,00

SCHON GEWUSST?

Wer Dankbarkeit zeigt, reduziert das Stressempfinden. Zudem fördert Dankbarkeit eine positive und optimistische Sicht auf das Leben. Dankbarkeit macht also glücklich. Bronzemedalien-Gewinner sind glücklicher als Silbermedallien-Gewinner.

Das Glücksempfinden der Eltern überträgt sich auch auf die Kinder. Glückliche Eltern haben glücklichere Kinder. Wer anderen hilft, fühlt sich selber glücklicher.

TANZEN –

ist wie träumen mit den Beinen!

Kurs-Nr. 242-20903
Leitung: Simone Fackler

Boogie Woogie – der Tanz der 50er

Für Anfänger

Elvis Presley, Bill Haley & The Comets, Chuck Berry, Jerry Lee Lewis... Wer kennt sie nicht, die Superstars der 50er und 60er Jahre. Und damals wie heute sind ihre Hits auf jeder Party Garant für Spaß und gute Stimmung. Die Lockerheit und Lebensfreude der damaligen Zeit spiegelt sich im Tanz Boogie-Woogie wider. Wer sich stilsicher zu "Heartbreak Hotel" oder "Rock around the clock" auf der Tanzfläche bewegen möchte, kann es in lockerer und entspannter Atmosphäre in diesem Kurs lernen. Grundschrift, Basisfiguren, sowie zahlreiche Varianten und tänzerische Elemente werden Schritt für Schritt erklärt und gezeigt und danach zuerst alleine, dann im Paar eingeübt, so dass alle – egal, ob alt oder jung, dick oder dünn, groß oder klein – an diesem Kurs teilnehmen können. Nebenbei ist Tanzen die ideale Sportart um Gleichgewicht, Haltung und Ausdauer zu verbessern und unser Gehirn fit zu halten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und (wenn vorhanden) flache Tanzschuhe oder Sportschuhe mit glatter Sohle. Anmeldung nur paarweise.

vhs, EG, Gymnastikraum, Klosterhof 2, Bad Waldsee
sonntags, ab 8. September 2024
17:30 – 19:00 Uhr, 11-mal
Mit Anmeldung; (TN: 10 – 14) € 99,00

vhs-Büro Öffnungszeiten

Montag – Donnerstag 08:30 – 12:15 Uhr
Montag, Dienstag, Donnerstag... 13:00 – 16:00 Uhr
Freitag geschlossen

Kurs-Nr. 242-20904
Leitung: Simone Fackler

Boogie Woogie – der Tanz der 50er

Für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Elvis Presley, Bill Haley & The Comets, Chuck Berry, Jerry Lee Lewis... Wer kennt sie nicht, die Superstars der 50er und 60er Jahre. Und damals wie heute sind ihre Hits auf jeder Party Garant für Spaß und gute Stimmung. Die Lockerheit und Lebensfreude der damaligen Zeit spiegelt sich im Tanz Boogie-Woogie wider. Wer sich stilsicher zu "Heartbreak Hotel" oder "Rock around the clock" auf der Tanzfläche bewegen möchte, kann es in lockerer und entspannter Atmosphäre in diesem Kurs lernen. Grundschrift, Basisfiguren, sowie zahlreiche Varianten und tänzerische Elemente werden Schritt für Schritt erklärt und gezeigt und danach zuerst alleine, dann im Paar eingeübt, so dass alle – egal, ob alt oder jung, dick oder dünn, groß oder klein – an diesem Kurs teilnehmen können. Nebenbei ist Tanzen die ideale Sportart um Gleichgewicht, Haltung und Ausdauer zu verbessern und unser Gehirn fit zu halten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und (wenn vorhanden) flache Tanzschuhe oder Sportschuhe mit glatter Sohle. Anmeldung nur paarweise.

vhs, EG, Gymnastikraum, Klosterhof 2, Bad Waldsee
sonntags, ab 8. September 2024
19:00 – 20:30 Uhr, 11-mal
Mit Anmeldung; (TN: 10 – 16) € 99,00

Wir suchen Dozenten/Dozentinnen
in allen Bereichen.

TANZEN –

ist wie träumen mit den Beinen!

Kurs-Nr. 242-20912

Leitung: Heinz Kautenberger

Line Dance für Senioren 60+

Für Teilnehmende ab 60 Jahren

Frauen und Männer tanzen neben- und hintereinander in Reihen und Linien. Der Tanz zeichnet sich dadurch aus, dass kein Tanzpartner benötigt wird. Die meist kurzen Choreografien auf Country-Musik, Rock-Pop bis hin zum Walzer und Tango fördern die Merkfähigkeit, die Koordination, die Konzentration und schulen das Gleichgewicht. Sie erhalten Ihre Beweglichkeit und erhöhen die körperliche Fitness. In kurzen Sequenzen werden die Schrittfolgen vorgetanzt und geübt. Das Lerntempo wird an die Gruppe angepasst. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: bequeme Schuhe mit sauberen, glatten Sohlen zum leichten Drehen, Getränk.

vhs, EG, Gymnastikraum, Klosterhof 2, Bad Waldsee

montags, ab 23. September 2024

10:00 – 11:00 Uhr, 10-mal

Mit Anmeldung; (TN: 8 – 18) € 80,00

Kurs-Nr. 242-20915

Leitung: Angelika Hickisch

Orientalischer Tanz

Der orientalische Tanz fördert die Koordination, die weichen Bewegungen, die Musik und das Beisammensein mit Gleichgesinnten stärkt das Gemeinschaftsgefühl und macht einfach Spaß. Der Tanz trainiert Rücken, Becken und Bauch, verbessert die Körperhaltung und führt zu einem bewussteren Körpergefühl, wobei Alter und Figur keine Rolle spielen. Unser Ziel ist, es souveräner im Umgang mit dem eigenen Körper zu werden und möchten die Beweglichkeit, die Koordination und die Merkfähigkeit erhalten. Bei der Erarbeitung einer neuen Choreografie entdecken wir unsere Kreativität.

Wir tanzen in bequemen Trainingsbekleidung mit Hüftgürtel oder Schal und Ballett- oder Gymnastikschuhen.

vhs, EG, Gymnastikraum, Klosterhof 2, Bad Waldsee

montags, ab 23. September 2024

19:30 – 21:00 Uhr, 10-mal

Mit Anmeldung; (TN: 10 – 13) € 90,00

Kurs-Nr. 242-20910

Leitung: Heinz Kautenberger

Line Dance für Anfänger

Frauen und Männer tanzen neben- und hintereinander in Reihen und Linien. Der Tanz zeichnet sich dadurch aus, dass kein Tanzpartner benötigt wird. Die meist kurzen Choreografien auf Country-Musik, Rock-Pop bis hin zum Walzer und Tango fördern die Merkfähigkeit, die Koordination, die Konzentration und schulen das Gleichgewicht. Sie erhalten Ihre Beweglichkeit und erhöhen die körperliche Fitness. In kurzen Sequenzen werden die Schrittfolgen vorgetanzt und geübt. Das Lerntempo wird an die Gruppe angepasst. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: bequeme Schuhe mit sauberen, glatten Sohlen zum leichten Drehen, Getränk.

IWO Bad Waldsee, Steinstraße 13

Dienstag, 24. September 2024

18:30 – 19:30 Uhr (10-mal)

Mit Anmeldung; (TN: 8 – 16) € 80,00



Kurs-Nr. 242-20913

Leitung: Heinz Kautenberger

Line Dance für Senioren 60+

Für Teilnehmende ab 60 Jahren

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-20912

vhs, EG, Gymnastikraum, Klosterhof 2, Bad Waldsee

dienstags, ab 24. September 2024

10:00 – 11:00 Uhr, 10-mal

Mit Anmeldung; (TN: 8 – 18) € 80,00

Kurs-Nr. 242-20914

Leitung: Ulla Kautenberger

Standard- und Lateintänze für fortgeschrittene Paare mit Gold-Niveau

Wenn Sie regelmäßiges Tanzen mit Gleichgesinnten betreiben und immer neu dazu lernen möchten, sind Sie hier genau richtig. Um wirklich gut zu tanzen, sind nicht nur viele Figurenfolgen wichtig, sondern auch eine gute Haltung und die entsprechende Technik – diese erzeugen den Fluss und den Schwung der Bewegung. Während des Gruppenunterrichtes wird jedes einzelne Paar von uns individuell betreut. Zielorientiertes Lehren ohne Stress und Leistungsdruck ist uns wichtig. Bitte beachten: Der Kurs findet im 14-tägigen Rhythmus statt.

Realschule Bad Waldsee, Aula

mittwochs, ab 25. September 2024

20:00 – 21:30 Uhr, 8-mal

Mit Anmeldung; (TN: 10 – 18) € 80,00

Kurs-Nr. 242-25001

Leitung: Bettina Fron

Hawaiianischer Tanz Hula & Kultur

Tagesworkshop

Der hawaiianische Tanz Hula, eine jahrhundertealte Kunst aus Hawaii, stellt für die Bewohner dieser Inseln die Essenz des Lebens selbst und die Verbindung zum Universum und der Schöpfung dar. Hula wird zu den wunderschönen, weltweit bekannten hawaiianischen Klängen getanzt, welche Herz und Seele tief berühren. Er ist Meditation in Bewegung und ermöglicht es, ganz bei sich selbst zu sein. Mit der Sprache der Hände, mit Bewegung, Gestik und Mimik erzählen die Tanzenden den Inhalt des Liedes. Jeder Schritt, jede Bewegung, jeder Ausdruck und jede Geste haben eine bestimmte Bedeutung. Er ist ein sehr gefühlvoller Tanz, zu dem kein Partner benötigt wird. Hula zeichnet sich durch weiche, fließende aber auch kraftvolle und erdige Bewegungen aus und wird, sofern möglich, barfuß getanzt. Bettina Fron wurde von hawaiianischen Hula Meistern auf Oahu und auf Kauai ausgebildet. Die Teilnehmenden erhalten für Zuhause umfangreiches Übungsmaterial. Der Dozentin ist es ein großes Anliegen, ergänzend zu den getanzten Geschichten im Hula, den Teilnehmenden auch die hawaiianische Kultur näher zu bringen. So wird es bei diesem Workshop auch um die hawaiianische Familie, die Ohana, gehen.

Bitte mitbringen, Rock beziehungsweise ein Kleid (gerne etwas weiter geschnitten und schwingend), alternativ eine leichte Hose oder Leggings mit einem gewickelten Pareo-Tuch um die Hüfte, Getränk, Gymnastikschuhe, und auf Wunsch eine Blüte für das Haar. Eine Mittagspause ist eingeplant. Unser Schwerpunktthema "Familiengeschichten" wird in den Workshop mit eingebaut.

vhs, EG, Gymnastikraum, Klosterhof 2, Bad Waldsee

Samstag, 28. September 2024, 10:00 – 16:30 Uhr

Mit Anmeldung; (TN: 7 – 15) € 113,00



Bild: © musik-produktiv.de

Kurs-Nr. 242-20705

Leitung: Ayhan Hardaldali

Cajón und Percussion

Workshop für Kinder und Jugendliche von 8 bis 16 Jahren

Der Spaß am Rhythmus steht im Vordergrund. Mit der Cajon kann man mit ganz einfachen Mitteln verschiedene Rhythmen erzeugen. Rhythmus ist die Grundlage für jedes Instrument. Der Workshop ist auch eine musikalische Reise durch verschiedene Musikgenres. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wenn Ihr ein Instrument habt, bringt es bitte mit. Instrumente werden bei Bedarf gestellt, Leihgebühr: € 6,00.

vhs, Raum 4 (Eing. Archiv), Klosterhof 2, Bad Waldsee

Montag, 29. Juli 2024, 14:00 – 17:00 Uhr

Mit Anmeldung; (TN: 6 – 10) € 44,00

Kurs-Nr. 242-20702

Leitung: Franz Lutz

Anfängerkurs Gitarre

Einfache Melodien und einfache Liedbegleitung

Der Kurs bietet einen kompakten Einstieg ins Gitarrespielen vom unmittelbaren Anfang bis zu den ersten Akkorden, Tipps zum Saitenstimmen und zur Anschlagstechnik. Notenkenntnisse werden nicht vorausgesetzt, denn Noten werden – soweit benötigt – im Kurs erklärt.

vhs, Raum 4 (Eing. Archiv), Klosterhof 2, Bad Waldsee

mittwochs, ab 11. September 2024

19:15 – 20:15 Uhr, 14-mal

Mit Anmeldung; (TN: 5 – 6) € 135,00

Kurs-Nr. 242-20703

Leitung: Franz Lutz

Gitarre – Fortgeschrittene

Notenkenntnisse werden nicht vorausgesetzt, denn Noten werden – soweit benötigt – im Kurs erklärt.

vhs, Raum 4 (Eing. Archiv), Klosterhof 2, Bad Waldsee

mittwochs, ab 11. September 2024

20:15 – 21:15 Uhr, 14-mal

Mit Anmeldung; (TN: 5 – 6) € 135,00

*Meiner Tipp:
vhs-Gutschein
schenken!*

Schenken Sie

- etwas Kreatives
- etwas, das Spaß macht
- etwas das bildet
- etwas, das gut tut
- etwas für Körper, Geist und Seele
- etwas für Jung und Alt
- etwas, das Vielfalt bietet

Schenken Sie Ihren Lieben einen
vhs-Gutschein!

Der Gutschein verfällt nicht und kann für jeden Kurs der vhs Bad Waldsee eingesetzt werden!

Kurs-Nr. 242-20704

Leitung: Ayhan Hardaldali

Cajón und Percussion

Workshop für alle

Der Spaß am Rhythmus steht im Vordergrund. Mit der Cajon kann man mit ganz einfachen Mitteln verschiedene Rhythmen erzeugen. Rhythmus ist die Grundlage für jedes Instrument. Der Workshop ist auch eine musikalische Reise durch verschiedene Musikgenres. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wenn Ihr ein Instrument habt, bringt es bitte mit. Instrumente werden bei Bedarf gestellt, Leihgebühr: € 6,00.

vhs, Raum 4 (Eing. Archiv), Klosterhof 2, Bad Waldsee

Mittwoch, 9. Oktober 2024, 14:00 – 17:00 Uhr

Mit Anmeldung; (TN: 6 – 10) € 52,00

Kurs-Nr. 242-20706

Leitung: Antje Leydel-Lehmann

Cajón-Workshop „Die Kraft von Rhythmus pur“

Die „klingende Kiste“ vereint in sich etliche Elemente eines Schlagzeugs und ist dabei ungeheuer praktisch und handlich. Anschlagstechniken der Cajón, rhythmische Basics verschiedener Stilrichtungen und einfache mehrstimmige Rhythmen sind Inhalt des Workshops. In diesem Workshop werden wir mit viel Spaß und Spielfreude die Cajón erkunden und im Zusammenklang groovige Rhythmusteppiche daraus hervorzaubern. Gemeinsames Trommeln entstresst, vitalisiert und weckt spürbar Kreativität und Lebensfreude. Welcome to drum! Falls keine eigene Cajon vorhanden ist, kann diese für € 5,00 pro Person ausgeliehen werden. Die Leihgebühr wird direkt im Kurs abgerechnet. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Leihinstrument benötigen! Antje Leydel-Lehmann, Rhythmuspädagogin & Musiktherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG)

vhs, EG, Gymnastikraum, Klosterhof 2, Bad Waldsee
Samstag, 19. Oktober 2024, 14:00 – 16:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 6 – 10) € 19,00



Bild: © freepik.com

Kurs-Nr. 242-20707

Leitung: Antje Leydel-Lehmann

Djembegrooves am Abend

*Willkommen zu vielfältigen Möglichkeiten
des rhythmischen Zusammenspiels!*

Gemeinsames Trommeln weckt spürbar Kraft und Lebensfreude! Mit einer kurzen Einführung mit einfachen und mitreißenden Rhythmen. Eine super Gelegenheit, auch für (sporadische)Trommler/-innen mit Spielpraxis, um wieder anzuknüpfen und einzutauchen, ebenso wie für Neulinge und Quereinsteiger/-innen. Das Lern- und Spieltempo wird individuell an das Spielniveau der Gruppe angepasst, so dass alle optimal ankommen und mitgrooven können. Wie bei einem Puzzle setzen wir schließlich die erarbeiteten Einzelstimmen zu einem "großen Ganzen" zusammen. Das Kurskonzept ist ganzheitlich und frei von Leistungsdruck! Falls kein geeignetes Instrument vorhanden ist (Djembe- oder Panlogotrommel) kann diese für € 5,00 pro Person ausgeliehen werden. Die Leihgebühr wird direkt im Kurs abgerechnet. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Leihinstrument benötigen!

vhs, EG, Gymnastikraum, Klosterhof 2, Bad Waldsee

Samstag, 19. Oktober 2024, 17:00 – 20:00 Uhr

Mit Anmeldung; (TN: 6 – 10) € 28,00

**Wir suchen
Dozenten/
Dozentinnen**
in allen Bereichen.

INSTRUMENTE



Kurs-Nr. 242-20712
Leitung: Kay Steffens

Mundharmonika

Tagesworkshops für ANFÄNGER

Onlinekurs

Bluesharp/Mundharmonika Workshop mit Kay Steffens". Spielen(d) lernen ohne Noten- und Theoriekenntnisse. Gelehrt wird das Spielen der Bluesharp/Mundharmonika, welche häufig im Blues, Pop, Rock, Country und in der Volksmusik gespielt wird. Klein, vielfältig einsetzbar und oft unterschätzt. Ein vollwertiges Instrument für die Hosentasche. Es werden Wissen rund um das Thema Mundharmonika/Bluesharp, über Atem- und Grundtechniken des Spielens u.v.m. erlernt. Mitzubringen: eine diatonische Richter-Mundharmonika in "C", auch Bluesharp genannt. Dabei handelt es sich um eine diatonische Mundharmonika in „Richterstimmung“, die über zehn Kanzellen/Blasöffnungen verfügt. Z.B. von "Seydel". Ein entsprechendes Instrument kann vorab über unseren Dozenten vergünstigt bezogen und direkt an die Adresse des Teilnehmers versendet werden. Unter 0176 34644392 oder per Email an harplernen(@)gmail.com steht er auch mit Tipps zum Kauf zur Verfügung.

Online, bequem bei Ihnen Zuhause

Samstag, 19. Oktober 2024, 12:00 – 18:00 Uhr

Mit Anmeldung; (TN: 8 – 10) € 60,00

Kurs-Nr. 242-20710

Leitung: Jochen Vogel

Ukulele Workshop für Anfänger

Jeder kennt sie und hat sie schon einmal irgendwo gesehen und vermutlich auch belächelt als Schrumpfgitarre oder Bonsai-Axt... eine Ukulele. Doch die Ukulele ist spätestens seit dem Hit "Somewhere over the rainbow" nicht mehr aus der Musikszene wegzudenken. TV-Stars wie Stefan Raab oder Götz Alsmann zeigen regelmäßig in ihren Shows, welche Möglichkeiten in dem kleinen Instrument stecken. In Fachmagazinen und Shops ist die Ukulele längst aus ihrem Nischendasein verschwunden und wird inzwischen als ernstzunehmendes Instrument voll akzeptiert. Und das Beste: Sie ist verhältnismäßig einfach zu spielen, sie passt locker ins Gepäck, die Anschaffungskosten sind relativ gering und sie ist die perfekte Begleitung für fröhliche Gesänge. Kein anderes Akkordinstrument kann da mithalten! In einem lockeren Workshop werden anhand von bekannten Stücken die wichtigsten Akkorde und Begleit-Rhythmen vermittelt. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, aber von Vorteil. Mitzubringen sind: Ukulele (kostet zwischen € 50,00 und € 120,00, kann über den Kursleiter bezogen werden oder für € 8,00 ausgeliehen werden), Stimmgerät, Schreibzeug, etwas Geduld, zwei Pfund Rhythmus, Fragen gerne vorab an: jochenvogel@aol.com. € 9,00 für die Kursmappe werden im Kurs direkt eingesammelt.

vhs, Raum 4 (Eing. Archiv), Klosterhof 2, Bad Waldsee

Samstag, 9. November 2024, 10:00 – 14:00 Uhr

Mit Anmeldung; (TN: 5 – 10) € 48,00

Kurs-Nr. 242-20711

Leitung: Jochen Vogel

Ukulele Workshop für Fortgeschrittene

Der Workshop baut auf dem Anfänger-Workshop auf, d.h. die Stücke der Kursmappe werden erneut aufgegriffen. Die gängigen Griffe sollten bereits sitzen und keinen großen Stress mehr bereiten. Nun wird gezeigt, wie man mit einer soliden und feinen Auswahl an Begleitmustern die Stücke zum klingen bringt und auch sonst gut über die Runden kommt. Natürlich wird dabei auch zusammen Musik gemacht, so dass der Spaß nicht zu kurz kommt! Wer Fragen zu speziellen Stücken hat, darf diese gerne mitbringen. Mitzubringen sind: Ukulele (kostet zwischen € 70,00 und € 200,00, kann über den Kursleiter bezogen werden) Stimmgerät, Kursmappe aus Kurs 1 (falls keine vorhanden, bitte mitteilen, kostet dann € 9,00), Schreibzeug, etwas Geduld, 2 Pfund Rhythmus, Leihinstrument ggf. erhältlich, bitte anmelden (€ 8,00). Fragen gerne vorab an: jochenvogel@aol.com.

vhs, Raum 4 (Eing. Archiv), Klosterhof 2, Bad Waldsee

Freitag, 22. November 2024, 15:30 – 19:30 Uhr

Mit Anmeldung; (TN: 5 – 10) € 48,00

SCHON GEWUSST?

Die Elemente, aus denen der menschliche Körper besteht, sind durch das Zusammenfallen von Sternen entstanden. So setzt sich unser Organismus unter anderem aus Calcium, Chlor, Kalium, Kohlenstoff, Magnesium, Natrium, Phosphor, Sauerstoff, Schwefel, Stickstoff und Wasser zusammen. All diese Elemente gäbe es nicht ohne zerfallene Sterne. Somit bestehen wir alle aus Sternenstaub. (dpa)

SINGEN

Kurs-Nr. 242-20801

Leitung: Katrin Silbereisen

Schulung der Singstimme – Gesangskurs

Stimme erzeugt Stimmung! Singen führt zu einem seelischen Wohlbefinden und hat eine befreiende Wirkung auf uns. Im Singen drücken wir aus, was uns im Inneren bewegt. Wir kommen automatisch in Kontakt mit unseren Gefühlen. Innere Kräfte wie Freude und Glück werden mobilisiert und aktiviert. Unser Selbstbewusstsein wird gestärkt. Wir lernen, unseren Körper bewusster und differenzierter wahrzunehmen, denn der Körper selbst ist beim Singen das Instrument, auf dem wir "spielen". Zum Singen gehört der Atem. Den sängerischen Atem werden wir anhand von praktischen Übungen achtsam und tief führen, getreu dem Motto: "Wir haben alle genügend Luft zum Singen!" Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs ist in erster Linie die Freude an der Musik und am Singen.

Pfaffenstüble, Klosterhof 2, Bad Waldsee

dienstags, ab 5. November 2024

10:00 – 11:30 Uhr, 5-mal

Mit Anmeldung; (TN: 8 – 10) € 48,00



SCHON GEWUSST?



Die vhs-Bad Waldsee finden Sie jetzt auch auf Facebook und Instagram!

SIE HABEN EIN BESONDERES TALENT UND MÖCHTEN ES GERNE WEITERGEBEN?

Werden Sie Kursleiter/in bei uns! Wir sind immer auf der Suche nach neuen Ideen und Kursinhalten, sei es in bewährten Bereichen wie Kochen, Exkursionen oder Deutschkursen oder in aktuellen Themen wie Digitalisierung und gesellschaftspolitischen Fragen. Egal, ob Sie bereits Erfahrung als Dozent/in haben oder noch ein bisschen pädagogisches Feingefühl benötigen, wir unterstützen Sie gerne.

Fortbildungsmöglichkeiten sind bei uns vielfältig, und viele davon können auch online absolviert werden. Der vhs-Verband bietet eine breite Palette von Kursen an, um gezielt Wissen zu erweitern oder neue Fähigkeiten zu erlernen. Von der Nutzung moderner Technologien im Unterricht über Methodenkompetenz bis hin zu speziellen Lizenzen für Prüfungen oder Bewegungskurse gibt es viele Möglichkeiten zur Weiterentwicklung.

Für unsere Kursleiter/innen haben wir eine Broschüre zusammengestellt, die alles Wichtige enthält, von Kontaktinformationen über Fragen zum Kursverlauf, zur Abrechnung bis hin zu zusätzlichen Leistungen. Darüber hinaus bieten wir regelmäßige interne Schulungen an, um Themen wie den Umgang mit modernen Lehrmitteln oder Software wie ChatGPT oder Canva zu vertiefen.

Wir freuen uns darauf, Sie in unserer **vhs**-Familie in Bad Waldsee willkommen zu heißen!



vhs Volkshochschule
Bad Waldsee



Wir suchen
DICH!

UNSERE GESUNDHEITSKURSE 2024/2025 IM ÜBERBLICK

Kurse ab 08:00 Uhr

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8:00 Uhr Fitness-gymnastik Nr. 242-30209 Nr. 242-30209W	—	—	—	8:00 Uhr Bauch, Beine, Po Nr. 242-30210 Nr. 242-30210 S	8:00 Uhr Bauch, Beine, Po Nr. 242-30210W	—
—	8:30 Uhr Yoga Nr. 242-30101	8:30 Uhr Yoga Nr. 242-30102	—	—	—	—
—	—	—	9:00 Uhr Vital und fit ab 50 Jahren Nr. 242-30206	—	10:00 Uhr Hawaiianischer Tanz Hula Nr. 241-25001	—
10:00 Uhr Line Dance für Senioren 60+ Nr. 242-20912	10:00 Uhr Line Dance für Senioren 60+ Nr. 242-20913	10:00 Uhr Yoga Nr. 242-30103	10:00 Uhr Vital und fit ab 50 Jahren Nr. 242-30207	—	10:00 Uhr Hawaiianischer Tanz Hula Nr. 241-25001	—
—	—	10:15 Uhr Yoga auf dem Stuhl Nr. 242-30116 Nr. 242-30117	—	—	—	—
13:30 Uhr Stand Up Paddling und Kajak Nr. 241-30319 Nr. 241-30320	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	15:00 Uhr Die fünf Tibeter Nr. 242-30110 Nr. 242-30111	—
—	—	—	16:30 Uhr Yoga Nr. 242-30104	—	—	—
16:45 Uhr Pilates Nr. 242-30208	—	—	—	—	—	—
—	—	—	17:30 Uhr Engpassdehnung Nr. 242-30220	—	—	17:30 Uhr Boogie Woogie für Anfänger Nr. 242-20903

Kurse ab 18:00 Uhr

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
—	18:00 Uhr Zeit für mich Nr. 242-30114	18:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Nr. 242-30201	18:00 Uhr Yoga Nr. 242-30105	—	—	—
18:15 Uhr Qigong Nr. 242-30120	18:15 Uhr Gesundes Laufen Nr. 242-30211	—	—	—	—	—
—	18:30 Uhr Line Dance für Anfänger Nr. 242-20910	—	18:30 Uhr Yin Yoga – Onlinekurs Nr. 242-30115	—	—	—
—	—	19:00 Uhr Zumba®-Fitness Nr. 242-30213	19:00 Uhr Online Workout – Get in Shape Nr. 242-30217	—	—	19:00 Uhr Boogie Woogie für Fortgeschrittene Nr. 242-20904
—	—	19:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Nr. 242-30202	19:00 Uhr Yoga für Schwangere Nr. 242-30118	—	—	—
—	—	—	19:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Nr. 242-30203	—	—	—
19:30 Uhr Orientalischer Tanz Nr. 242-20915	—	—	19:30 Uhr Lachyoga Nr. 242-30107	19:30 Uhr Yoga Nr. 242-30106	—	—
—	—	—	19:45 Uhr Bogenschießen für Einsteiger und Fortgeschrittene Nr. 242-30231 Nr. 242-30232 Nr. 242-30233	—	—	—
—	20:00 Uhr Tabata HIIT Training Nr. 242-30212 Nr. 242-30212W	20:00 Uhr Standard- und Lateintänze für Fortgeschrittene Nr. 242-20914	20:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Nr. 242-30204	—	—	—

Wir suchen
Dozenten/
Dozentinnen
in allen Bereichen.



PROGRAMMBEREICH KÖRPER UND GESUNDHEIT

"vhs macht gesünder!"

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich zu bewältigen. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich für die eigenverantwortliche Stärkung der Gesundheit. Das Bildungsangebot vermittelt Wissen über gesunde Lebensstile, Stressabbau, positive Körperwahrnehmung, ausgewogene Ernährung, Krisenbewältigung. Ziel ist die nachhaltige Stärkung der psychischen und physischen Ressourcen für Alltag und Beruf und als Voraussetzung für das Gelingen von Lernprozessen. Die Sachinformationen werden dabei handlungsorientiert und gruppenspezifisch vermittelt.

ENTSPANNUNG UND ACHTSAMKEIT



Kurs-Nr. 242-30101
Leitung: Regina Laue

Yoga

Bildungsziele: Yoga ist ein jahrtausendealter Übungsweg und zielt darauf ab, die eigene Mitte zu finden. Durch konzentriertes, achtsames Üben entsteht eine nachhaltige Wirkung auf die Organe des Körpers, aber auch eine Vertiefung des inneren Bewusstseins sowie eine Sensibilisierung des Denkens und Fühlens. Daraus erwachsen mehr Gelassenheit, innere Ruhe und Ausgeglichenheit und eine positive Einstellung zum eigenen Körper und der allgemeinen Lebenssituation.

Lerninhalte: Sie erfahren, wie Sie durch die angeleiteten Körper-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Sie werden sich wieder Ihres Körpers bewusst und durch die bewusste Verbindung von Bewegung und Atmung können sie wieder "zu Atem" kommen. Sie erfahren, wie Ihr Atem wieder weiter wird, wie er mehr "Raum" bekommt.

Vermittlungsmethode: In der Tradition des Vini-Yoga (praktische Anwendung des Hatha-Yoga) werden die Körperhaltungen achtsam geübt und mit bewusster Atmung verbunden. Die Übungen können den Möglichkeiten des Einzelnen angepasst werden. So eignet sich der Kurs sowohl für Einsteiger als auch Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, Socken und eine Decke. Bitte nehmen Sie Rücksicht auf Allergiker und verzichten Sie beim Unterricht auf synthetische Duftstoffe (Parfüm und anderes), damit alle unbeschwert atmen können!

vhs, EG, Gymnastikraum, Klosterhof 2, Bad Waldsee
dienstags, ab 17. September 2024
08:30 – 09:45 Uhr, 10-mal
Mit Anmeldung; (TN: 10 – 18) € 79,00

Kurs-Nr. 242-30102
Leitung: Regina Laue

Yoga

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-30101
vhs, EG, Gymnastikraum, Klosterhof 2, Bad Waldsee
mittwochs, ab 18. September 2024
08:30 – 09:45 Uhr, 10-mal
Mit Anmeldung; (TN: 10 – 18) € 79,00

Kurs-Nr. 242-30103
Leitung: Regina Laue

Yoga

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-30101
vhs, EG, Gymnastikraum, Klosterhof 2, Bad Waldsee
mittwochs, ab 18. September 2024
10:00 – 11:15 Uhr, 10-mal
Mit Anmeldung; (TN: 10 – 18) € 79,00

Kurs-Nr. 242-30104
Leitung: Regina Laue

Yoga

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-30101
vhs, EG, Gymnastikraum, Klosterhof 2, Bad Waldsee
donnerstags, ab 19. September 2024
16:30 – 17:45 Uhr, 9-mal
Mit Anmeldung; (TN: 10 – 18) € 72,00

Kurs-Nr. 242-30105
Leitung: Regina Laue

Yoga

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-30101
vhs, EG, Gymnastikraum, Klosterhof 2, Bad Waldsee
donnerstags, ab 19. September 2024
18:00 – 19:15 Uhr, 9-mal
Mit Anmeldung; (TN: 10 – 18) € 72,00

Kurs-Nr. 242-30106
Leitung: Regina Laue

Yoga

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-30101
vhs, EG, Gymnastikraum, Klosterhof 2, Bad Waldsee
donnerstags, ab 19. September 2024
19:30 – 20:45 Uhr, 9-mal
Mit Anmeldung; (TN: 10 – 18) € 72,00

Kurs-Nr. 242-30107
Leitung: Anna Mössle

Lachyoga – Lachen für Körper, Seele und Geist

Lachyoga ist das Yoga des Lachens, welches zu neuer Lebensfreude und Energie führt.

Kinder lachen im Durchschnitt bis zu 400 Mal am Tag – Erwachsene hingegen nur noch 10 – 15 Mal täglich. Dabei sprechen die gesundheitlichen Vorteile des Lachens für sich: Durch das Lachen werden entzündungshemmende und schmerzstillende Substanzen freigesetzt, Stresshormone abgebaut und das Immunsystem gestärkt. Lachen vertieft die Atmung, der Sauerstoffaustausch im Gehirn wird erhöht, das Herz-Kreislauf-System wird trainiert, der Blutdruck gesenkt und der Stoffwechsel angeregt. Darüber hinaus wird Stress abgebaut, Glückshormone ausgeschüttet, die Kreativität gefördert und die Konzentrations- und Lernbereitschaft erhöht. Am Wichtigsten aber ist: Lachen verbindet.

Vermittlungsmethoden: Lachyoga beinhaltet intensive Lach- und Atemübungen, gefolgt von einer Lachmeditation und einer geführten Entspannung. Der Körper unterscheidet dabei nicht zwischen einem echten und einem gespielten Lachen, wodurch die vielfältigen physiologischen



und psychologischen Vorteile gleichermaßen ihre Wirkung entfalten. Der Mensch soll über die motorische Ebene zum Lachen kommen. Dabei geht ein anfangs künstliches Lachen schnell in ein echtes, herzhaftes Lachen über. Die Lachyoga-Übungen stellen eine Kombination aus Klatsch-, Dehn- und Atemübungen, verbunden mit pantomimischen Übungen dar, welche zum Lachen anregen. Über den Augenkontakt und spielerische Elemente soll es Ihnen erleichtert werden, vom zunächst willentlichen in das freie Lachen und in einen Zustand kindlicher Verspielt-heit zu gelangen.

Lerninhalte: Wir können unseren Körper trainieren, willentlich zu lachen. Wenn man es einmal beherrscht, wird man es nicht mehr vergessen. Wie bei allem ist die Wiederholung die Mutter der Kunst.

„Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind – wir sind glücklich, weil wir lachen!“ [Madan Kataria]

vhs, EG, Gymnastikraum, Klosterhof 2, Bad Waldsee

donnerstags, ab 9. Januar 2025

19:30 - 20:15 Uhr, 5-mal

Mit Anmeldung; (TN: 8 – 15) € 28,00

Kurs-Nr. 242-30115

Leitung: Sabrina Hölzl

YinYoga für mehr Entspannung und Beweglichkeit

Nehmen Sie sich in diesem YinYoga-Kurs bewusst Zeit für sich selbst und erleben Sie eine tiefgreifende und sanfte Yoga-praxis. Und das ganz bequem online von zuhause aus. Im YinYoga werden die Positionen (Asanas) länger und ohne Kraftanstrengung gehalten. Durch Hilfsmittel wie Kissen und Decken unterstützen Sie Ihren Körper dabei loszulassen. Dadurch wird das Faszien-gewebe (das tiefer gelegene Bindegewebe) gedehnt, Verklebungen können gelöst werden. Durch angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Atemübungen kann sich Ihr Nervensystem beruhigen und Stress abgebaut werden. Der Körper kann sich entspannen und die Gedanken können zur Ruhe kommen. Beendet wird die Stunde mit einer geführten Meditation. Der Kurs ist für Anfänger wie für Fortgeschrittene geeignet. Eine Aufzeichnung der Stunde erhalten Sie im Nachgang. Für die Teilnahme benötigen Sie ein internetfähiges Gerät, eine Matte, eine Decke und/oder Kissen. Die Dozentin ist Yogalehrerin BDY/EYU und zertifizierte Meditationslehrerin. Anmeldeschluss: 07.10.2024.

Online, bequem bei Ihnen Zuhause

donnerstags, ab 10. Oktober 2024

18:30 – 19:30 Uhr, 10-mal

Mit Anmeldung; (TN: 1 – 15) € 70,00

Kurs-Nr. 242-30118

Leitung: Leonie Palinkas

Yoga für Schwangere

In dieser Stunde nimmst du dir bewusst Zeit für dich und deinen Körper. Yoga-Haltungen, Atem- und Entspannungsübungen sowie Meditationen werden speziell für diese besondere Zeit in deinem Leben ausgewählt und angepasst. Yoga kann dir helfen, körperliche Beschwerden zu lindern, deinen Rücken zu kräftigen, deinen Beckenboden bewusst wahrzunehmen, die Atmung zu vertiefen und dich auf die bevorstehenden Herausforderungen von Geburt und Mutterschaft entspannt vorzubereiten. Dieser Kurs ist für alle Schwangeren ab der 13. Schwangerschaftswoche geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Onlinekurs



Bild: © Josu Oskartiz, Adobe Stock

Im Voraus musst du dir von deinem Frauenarzt/deiner Frauenärztin die Zustimmung für die Teilnahme am Kurs einholen. Die Teilnahme am Kurs erfolgt auf eigene Gefahr. Hilfsmittel: Matte, Kissen, Decke, 2 Yoga-Blöcke

Online, bequem bei Ihnen Zuhause

Donnerstag, 10. Oktober 2024

19:00 – 19:45 Uhr, 6-mal

Mit Anmeldung; (TN: 1 – 10) € 51,00

Kurs-Nr. 242-30116

Leitung: Alexandra Steiner

Yoga auf dem Stuhl

Für Anfänger und Geübte

Sie möchten gerne Yoga üben oder es einmal versuchen? Vielleicht trauen Sie es sich nicht zu, weil Sie nicht auf dem Boden liegen möchten und auch mit dem Stehen oder gar dem Balancieren Schwierigkeiten haben? Dann versuchen Sie doch einmal Yoga auf dem Stuhl. Jeder Mensch kann Yoga üben. Gerne auch sitzend auf einem Stuhl. Gemeinsam werden wir Haltungen (Asanas) praktizieren, die Sie dehnen, mobilisieren und beweglich halten. Geführte Atemübungen helfen Ihnen, eine gute Verbindung zu Ihrem Körper entstehen zu lassen. Da es für alle Übungen verschiedene Variationen gibt, können Sie selbst entscheiden, mit welcher Intensität Sie üben und so die Haltung an Ihre Bedürfnisse anpassen. Beendet wird jede Stunde mit einer geführten meditativen Körperreise (Savasana). Der Kurs ist für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.

Bitte zu Hause bereitlegen: 1 Stuhl mit Rückenlehne (muss auf einem rutschfesten Untergrund stehen), 2 Yogablöcke oder 2 dicke Bücher, 1 Yoga-Gurt oder einen Gürtel, Decke für die Schlussspannung, bequeme Kleidung und Wasser zum Trinken.

Voraussetzung: Computer, Tablet oder ein Gerät mit Internetzugang. Die kostenfreie Software Zoom, um an der Stunde teilzunehmen. Nach der Anmeldung erhalten Sie von mir eine genaue Schritt-für-Schritt-Anleitung. Für alle, die sich die Stunde noch einmal ansehen möchten, oder am Live-Kurs einmal nicht teilnehmen können, gibt es eine Aufzeichnung. Den Link dazu erhalten Sie nach der Stunde per E-Mail. Er ist dann eine Woche gültig und kann jederzeit, auch mehrmals, aufgerufen werden.

Online, bequem bei Ihnen Zuhause

mittwochs, ab 23. Oktober 2024

10:15 – 11:15 Uhr, 4-mal

Mit Anmeldung; (TN: 1 – 10) € 25,00

Kurs-Nr. 242-30117

Leitung: Alexandra Steiner

Yoga auf dem Stuhl

Für Anfänger und Geübte

Kursbeschreibung siehe Kurs -Nr. 242-30116

Online, bequem bei Ihnen Zuhause

mittwochs, ab 27. November 2024

10:15 – 11:15 Uhr, 4-mal

Mit Anmeldung; (TN: 1 – 10) € 25,00

Onlinekurs

Onlinekurs

**Wir suchen
Dozenten/
Dozentinnen**
in allen Bereichen.

ENTSPANNUNG UND ACHTSAMKEIT



Bild: © Adobe Stock

Kurs-Nr. 242-30120
Leitung: Brigitte Schäfer

Qigong

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und schöpfen Sie Ruhe, Kraft und neue Energien für Körper, Geist und Seele!

Qigong ist Teil der traditionellen chinesischen Medizin. Qi steht für Lebenskraft, Gong bedeutet beharrliches Üben. Qigong besteht aus sanften Übungsfolgen, die der Gesunderhaltung, Kräftigung und Harmonisierung dienen. Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen im Stehen oder Sitzen regulieren den Energiefluss im Körper, aktivieren die Selbstheilungskräfte und stärken Vitalität und Wohlbefinden. Themen des Kurses sind u. a. Übungen des Qigong Yangsheng nach Prof. Jiao Guorui, Hui Chun Gong (die Verjüngungsübungen der chinesischen Kaiser) und Übungen nach Qingshan Liu. Ein Teil der Übungen wird mit chinesischer Hintergrundmusik durchgeführt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastik- oder Sportschuhe, warme Socken.

Bildungsziele: Gesundheit fördern – physisch und psychisch, Entspannung, Stress abbauen.

Lerninhalte: Erlernen einer Qigong Form und von Einzelübungen um die o.g. Ziele zu erreichen.

Vermittlungsmethode: Praktische Übungen werden durchgeführt, erklärt und eingeübt, vertieft und korrigiert.

vhs, EG, Gymnastikraum, Klosterhof 2, Bad Waldsee montags, ab 16. September 2024

18:15 – 19:15 Uhr, 11-mal

Mit Anmeldung; (TN: 10 – 15) € 69,00

Kurs-Nr. 242-30501
Leitung: Stefanie Bonzheim

Autogenes Training – Grundkurs

Autogenes Training – kurz AT – ist leicht zu erlernen und kann uns helfen in stressigen ruhiger und gelassener zu reagieren und die Lebensqualität zu verbessern. Mit regelmäßiger Übung ist AT ein wertvolles "Werkzeug" um schnell und effektiv in einen entspannten Zustand zu kommen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Unterlage zum drauf liegen, eine Decke und ein Kissen.

Praxis für Naturheilkunde und Entspannungsverfahren Schloßhof 7, Bad Waldsee

montags, ab 7. Oktober 2024, 18:00 – 19:00 Uhr, 8-mal

Mit Anmeldung; (TN: 5 – 6) € 109,00

Kurs-Nr. 242-30502
Leitung: Stefanie Bonzheim

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Hektik und Stress bestimmen heute oftmals unseren Alltag. Zeit zum Entspannen bleibt da meist nur kaum oder gar nicht. Nehmen Sie sich die Zeit und bringen Sie Ihren Körper mit Progressiver Muskelentspannung (PME) ganz bewusst wieder in die Entspannung. Gezielte kurze An- und Entspannung einzelner Muskelbereiche bringt Sie wieder in die Balance und Sie erreichen ein neues Körperbewusstsein. Der Körper lernt auf Verspannungen mit Entspannung zu reagieren. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Unterlage zum drauf liegen, eine Decke und ein Kissen.

Praxis für Naturheilkunde und Entspannungsverfahren Schloßhof 7, Bad Waldsee

donnerstags, ab 7. November 2024

18:30 – 19:30 Uhr, 6-mal

Mit Anmeldung; (TN: 5 – 6) € 83,00

Kurs-Nr. 242-30114
Leitung: Barbara Coatti

Zeit für mich – mit der Rosen-Methode

Den Körper berühren, die Seele erreichen

Im Laufe unseres Lebens verändert sich unser Körper, so wie ein Baum im Wind. Die Veränderung kann so stark sein, dass wir uns gebeugt halten und die Bewegungen immer kleiner werden. Dies kann verschiedene Ursachen haben. Marion Rosen hat entdeckt, dass emotionale Erfahrungen, die nicht ausgedrückt werden konnten, zu verschiedenen Haltungen führen können. Doch oft sind wir uns gar nicht bewusst, wie sehr wir anspannen und unser Atem sich verändert hat. An diesem Abend erfahren Sie mehr über den emotionalen Bezug zu Ihren Muskeln. Wir machen Partnerübungen und beenden den Abend mit leichten Bewegungsübungen. Bitte dicke Socken mitbringen.

Praxis für Körpertherapie, Schloßhof 7, Bad Waldsee

Dienstag, 8. Oktober 2024, 18:00 – 20:00 Uhr

Mit Anmeldung; (TN: 8 – 10) € 16,00



Bild: © Claudia Renner

Name: Claudia Renner

Dozentin für:
Gesundheit und Bewegung

Für die vhs tätig:

Als Lehrerein i. R., war ich seit 2012 ehemals als Dozentin für GM-Coaching, Sport und Gesundheit in Leonberg und Stuttgart tätig. Seit 2020 wohnhaft in der Region, nehme ich die Dozententätigkeit in der VHS Bad Waldsee im Bereich Gesundheit wieder auf.

Motivation bei der vhs:

Ich freue mich, Menschen in ihrer Suche zur Verwirklichung ihres Körper- und Geistbalancings Möglichkeiten und Wege zu eröffnen, diese im Alltag einzuflechten und sie zu unterstützen. Ein Miteinander und Austausch im Kurs sind für mich wertvolles Tun, Geben und Nehmen. Freude und Aktivierung sind für alle Teilnehmer förderlich und lebensbejahend.



Bild: © jcomp freepik.com

Kurs-Nr. 242-30110
Leitung: Claudia Renner

Die Fünf Tibeter® – Ein Geschenk an Dich für Körper, Geist und Seele

Die Fünf Tibeter® aktivieren unser Energiesystem, das unseren ganzen Körper und Geist belebt, sowie die 7 Chakren und unsere Hormondrüsen. Die Fünf Tibeter bieten einen einfachen Weg, an diese Energie zu kommen. Sie eignen sich für Menschen jeden Alters und setzen keine körperliche Fitness voraus. Sie erschließen auf einfache, natürliche Art und Weise einen Weg zu Gesundheit, Achtsamkeit, Ruhe und Gelassenheit. Unser Geist und Körper wird in einer Übungszeit von täglich 20 min. in die richtige Balance gebracht, wobei sich schon nach wenigen Wochen das gesamte Wohlbefinden verbessert. Die Ausschüttung des Glückshormons (Serotonin) und der Abbau des Stresshormons Cortisol bedingen eine positive Lebensqualität. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastik- oder Sportschuhe, warme Socken. evtl. Sitzkissen, Getränk, Decke oder großes Handtuch.

vhs, EG, Gymnastikraum, Klosterhof 2, Bad Waldsee

freitags, ab 8. November 2024

15:00 – 16:10 Uhr, 4-mal

Mit Anmeldung; (TN: 8 – 14) € 32,00

Kurs-Nr. 242-30111

Leitung: Claudia Renner

Die Fünf Tibeter® – Ein Geschenk an Dich für Körper, Geist und Seele

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-30110

vhs, EG, Gymnastikraum, Klosterhof 2, Bad Waldsee
freitags, ab 17. Januar 2025, 15:00 – 16:10 Uhr, 4-mal
Mit Anmeldung; (TN: 8 – 14) € 32,00

BEWEGUNG UND FITNESS

Leben ist Bewegung!

Kurs-Nr. 241-30210S

Leitung: Anita Maria Opitz

Bauch, Beine, Po

Fitnessgymnastik für Anfänger und Fortgeschrittene

Inhaltlich und methodisch orientiert sich der Kurs an Elementen des Faszientrainings, am Ausdauer- und Krafttraining, an Yogaelementen und am Stretching verbunden mit Atemübungen.

Ziel ist es, die Gesundheit der Kursteilnehmer zu erhalten und präventiv für ein gutes Körpergefühl für Arbeit und Freizeit zu sorgen. Bitte mitbringen: ein großes Handtuch, bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk.

vhs, EG, Gymnastikraum, Klosterhof 2, Bad Waldsee
freitags, ab 2. August 2024, 08:00 – 09:00 Uhr, 4-mal
Mit Anmeldung; (TN: 10 – 16) € 26,00

Kurs-Nr. 241-30319

Leitung: Daniel Köbbert

Stand Up Paddling + Kajak – betreute Bodensee Tour

Den Alltag hinter sich lassen, zur Ruhe kommen und neue Energie tanken. Eine schöne Zeit am See verbringen. Gleichzeitig noch Sport machen. Das geht wunderbar auf dem Wasser mit einem SUP, „SUP-Kajak“ und Kajak. Das passende Erlebnis für die ganze Familie!

Beim Paddeln wird auf schonende Weise der gesamte Körper trainiert. Für alle Fitnesslevel und Altersgruppen geeignet, da jederzeit zwischen schnellem Paddeln und ruhigem Treibenlassen gewechselt werden kann. Dazu lässt sich nebenbei noch wunderbar die Ruhe und Natur genießen.

Je nach Vorliebe kann ein SUP, ein „SUP-Kajak“ (dabei wird ein Kajak Sitz auf das SUP montiert und man paddelt mit einem Doppelpaddel), oder ein bequemes Kajak verwendet (Bitte bei der Kursbuchung angeben, Kajaks begrenzt verfügbar). Für ein besonderes Familienerlebnis steht ein riesiges Gruppen-SUP zur Verfügung. Hochwertige SUPs und Kajaks von bluefin – für leichtes und sicheres Paddeln. Schwimmhilfen + Handyhüllen werden gestellt. Die Teilnehmenden sind für sich selbst verantwortlich. Schwimmen können ist natürlich eine Voraussetzung zur Teilnahme. Es wird keine Haftung für Wasserunfälle übernommen. Bitte beachten: Die Leihgebühr für SUP/Kajak: € 20,00/Tag sind am jeweiligen Kurstag direkt beim Dozenten zu entrichten.

Freizeitgelände Manzell in Fischbach
bei Friedrichshafen

Montag, 5. August 2024, 13:30 – 17:30 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 4 – 10) € 58,00



Bild: © Daniel Köbbert

BEWEGUNG UND FITNESS

Leben ist Bewegung!

Kurs-Nr. 241-30320

Leitung: Daniel Köbbert

Stand Up Paddling + Kajak – betreute Bodensee Tour

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 241-30319

Montag, 9. September 2024, 13:30 – 17:30 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 4 – 10) € 58,00

SCHON GEWUSST?

Lachen kräftigt das Herz-Kreislauf-System: Der Puls rast, die Durchblutung wird angeregt und fördert die Verbrennung von Cholesterin. Danach nimmt die zuvor gestiegene Herzfrequenz ab und der Blutdruck sinkt anhaltend.

Kurs-Nr. 242-30201

Leitung: Miriam Kaiser

Wirbelsäulengymnastik

Klassische Wirbelsäulengymnastik, teilweise kombiniert mit Elementen aus Yoga und Pilates: Im Kurs werden Rücken- und Bauchmuskulatur gekräftigt. Dehnungs- und Mobilisierungsübungen helfen beim Lösen von Verspannungen und verbessern die Beweglichkeit. Gleichgewichtsübungen stärken Bein- und Armmuskeln. Ein Entspannungsteil rundet die Stunde ab. Bei akuten Beschwerden bitte vorher Ihren Arzt aufsuchen! Bitte mitbringen: Sportkleidung und Hallenturnschuhe, Handtuch, evtl. Nackenkissen. Bitte beachten: der Unterricht läuft auch teilweise in den Schulferien weiter.

Bildungsziele: Sie verbessern Ihre Körperwahrnehmung, Beweglichkeit, Kraft und Koordination.

Lerninhalte: Sie lernen Übungen für die Mobilisation, Dehnung, Kräftigung, Koordination, Beweglichkeit und Entspannung kennen, die Sie auch im (Berufs-)Alltag leicht anwenden können.

Vermittlungsmethoden: Durchführung praktischer Übungen unter Berücksichtigung des unterschiedlichen Leistungsniveaus.

vhs, EG, Gymnastikraum, Klosterhof 2, Bad Waldsee
mittwochs, ab 25. September 2024
18:00 – 19:00 Uhr, 15-mal
Mit Anmeldung; (TN: 10 – 15) € 95,00

Kurs-Nr. 242-30202

Leitung: Miriam Kaiser

Wirbelsäulengymnastik

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-30201

vhs, EG, Gymnastikraum
Klosterhof 2, Bad Waldsee
mittwochs, ab 25. September 2024
19:00 – 20:00 Uhr, 15-mal
Mit Anmeldung; (TN: 10 – 15) € 95,00

SCHON GEWUSST?



Die vhs-Bad Waldsee finden Sie jetzt auch
auf Facebook und Instagram!

Wir suchen
Dozenten/
Dozentinnen
in allen Bereichen.

BEWEGUNG UND FITNESS

Leben ist Bewegung!

Kurs-Nr. 242-30203

Leitung: Simone Fackler

Wirbelsäulengymnastik

In diesem Kurs möchten wir einen wirbelsäulenschonenden Ausgleich zum Beruf oder Alltag erreichen. Es werden rückengerechte Bewegungsabläufe geübt, wie z.B. Bücken, die Sie in Ihr tägliches Leben übertragen können. Sie lernen abwechslungsreiche Übungen auf der Matte und mit Kleingeräten kennen, die für Stabilität im Rumpf, gute Beweglichkeit und eine bessere Koordination sorgen. Entspannungstechniken und Ausgleichsübungen runden die Stunde ab. Wir nutzen Einzel- und Partnerübungen, sowie die Form des Zirkeltrainings. Bei schon bestehenden Beschwerden oder nach einer Operation im Bereich der Wirbelsäule befragen Sie bitte vor Kursantritt Ihren Arzt.

Bitte mitbringen: Sportkleidung und Hallenschuhe. Wir benutzen den Nebeneingang in der Hittisweilerstraße. Wer eine eigene Gymnastikmatte hat, darf diese gerne mitbringen.

**Maximilian-Bad, Gymnastikraum
donnerstags, ab 12. September 2024**

19:00 – 20:00 Uhr, 14-mal

Mit Anmeldung; (TN: 10 – 13) € 89,00

Kurs-Nr. 242-30204

Leitung: Simone Fackler

Wirbelsäulengymnastik

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-30203

**Maximilian-Bad, Gymnastikraum
donnerstags, ab 12. September 2024**

20:00 – 21:00 Uhr, 14-mal

Mit Anmeldung; (TN: 10 – 13) € 89,00

Kurs-Nr. 242-30206

Leitung: Heidrun Gick

Vital und fit ab 50 Jahren

Vorbeugung durch ganzkörperliche gymnastische Übungen (teilweise mit Musik) gegen evtl. auftretende körperliche Probleme wie Osteoporose, Gelenks- und Wirbelveränderungen, schwere zur Verkrampfung neigende Beine, Kurzatmigkeit. Hierbei wird die körperliche Situation jedes Teilnehmers/jeder Teilnehmerin individuell berücksichtigt. Bitte mitbringen: Sportkleidung und -schuhe, eine Nackenrolle oder ein Kissen.

Bildungsziele: Schwerpunkt ist die Verbesserung der Körperwahrnehmung, Beweglichkeit, Balancefähigkeit sowie Achtsamkeitstraining.

Lerninhalte: Ziel ist es, durch regelmäßiges Üben die Mobilisation, Kräftigung, Beweglichkeit zu erreichen und in den Alltag zu übertragen sowie die Eigenverantwortung für den Körper zu erkennen.

Vermittlungsmethoden: Durchführung praktischer Übungen mit allerlei Handgeräten (verschieden großer Bälle, Theraband, Brazil, Pilatesringe, Pads, Stabybar etc.). Gleichzeitig unterlegt die Dozentin diese Übungen mit physiologischen/muskulären Zusammenhängen.

**vhs, EG, Gymnastikraum, Klosterhof 2, Bad Waldsee
donnerstags, ab 5. September 2024**

09:00 – 10:00 Uhr, 12-mal

Mit Anmeldung; (TN: 10 – 13) € 76,00

Kurs-Nr. 242-30207

Leitung: Heidrun Gick

Vital und fit ab 50 Jahren

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-30206

**vhs, EG, Gymnastikraum, Klosterhof 2, Bad Waldsee
donnerstags, ab 5. September 2024**

10:00 – 11:00 Uhr, 12-mal

Mit Anmeldung; (TN: 10 – 13) € 76,00

Kurs-Nr. 242-30208

Leitung: Marion Piller

Pilates mit Faszienrollen

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte Körperhaltung sorgen. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Wir stärken unsere Körpermitte gemäß den Prinzipien von Josef Pilates und vergessen dabei auch den Rest nicht – mit Faszienrolle, Theraband, Hanteln, Pilatesring und Peziziball und der richtigen Musik bleibt auch bei Pilates keine Stirn trocken! Der Körper wird gelenkschonend durchbewegt und wir gehen mit einem rundum guten Gefühl nach Hause. Die Übungen werden langsam und kontrolliert mit fließender Atmung ausgeführt, aufbauend im Schwierigkeitsgrad. Besonderes Augenmerk liegt auf der Körpermitte, das sog. Powerhouse. Durch dessen Training und der gleichzeitigen Dehnung der oftmals verkürzten Muskelgruppen durch langes Sitzen oder einseitige körperliche Betätigung erfahren wir die Verbesserung von Rückenschmerzen und Verspannungen und bekommen unsere Beweglichkeit zurück.

Das Ziel von Pilates ist, die Balance zwischen Körper und Geist mit der bewussten Kontrolle aller Muskelbewegungen. Bitte mitbringen: großes Handtuch, bequeme Kleidung. Bitte beachten: der Unterricht läuft auch in den Schulferien weiter.

**vhs, EG, Gymnastikraum, Klosterhof 2, Bad Waldsee
Montag, 7. Oktober 2024, 16:45 – 18:00 Uhr, 11-mal**

Mit Anmeldung; (TN: 10 – 16) € 88,00



Kurs-Nr. 242-30209

Leitung: Anita Maria Opitz

Fitnessgymnastik am Morgen

Mit Musik und guter Laune den Montagmorgen beginnen!

Spezielle Übungen, die den Bauch, die Beine und den Po straffen, Problemzonen beheben und Faszien mit einbeziehen! Inhaltlich und methodisch orientiert sich der Kurs an Elementen des Faszientrainings, am Ausdauer- und Krafttraining, an Yogaelementen und am Stretching verbunden mit Atemübungen. Ziel ist es, die Gesundheit der Kursteilnehmer zu erhalten und präventiv für ein gutes Körpergefühl für Arbeit und Freizeit zu sorgen. Bitte mitbringen: ein großes Handtuch, bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk.

**vhs, EG, Gymnastikraum, Klosterhof 2, Bad Waldsee
montags, ab 9. September 2024**

08:00 – 09:00 Uhr, 14-mal

Mit Anmeldung; (TN: 10 – 15) € 91,00

Kurs-Nr. 242-30209W
Leitung: Anita Maria Opitz

Fitnessgymnastik am Morgen

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-30209
montags, ab 13. Januar 2025
08:00 – 09:00 Uhr, 10-mal
Mit Anmeldung; (TN: 10 – 15) € 64,00

Kurs-Nr. 242-30210
Leitung: Anita Maria Opitz

Bauch, Beine, Po

Fitnessgymnastik für Anfänger und Fortgeschrittene

Inhaltlich und methodisch orientiert sich der Kurs an Elementen des Faszientrainings, am Ausdauer- und Krafttraining, an Yogaelementen und am Stretching verbunden mit Atemübungen.

Ziel ist es, die Gesundheit der Kursteilnehmer zu erhalten und präventiv für ein gutes Körpergefühl für Arbeit und Freizeit zu sorgen. Bitte mitbringen: ein großes Handtuch, bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk.

vhs, EG, Gymnastikraum, Klosterhof 2, Bad Waldsee
freitags, ab 13. September 2024
08:00 – 09:00 Uhr, 13-mal
Mit Anmeldung; (TN: 10 – 15) € 85,00

Kurs-Nr. 242-30210W
Leitung: Anita Maria Opitz

Bauch, Beine, Po

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-30210
vhs, EG, Gymnastikraum, Klosterhof 2, Bad Waldsee
samstags, ab 11. Januar 2025
08:00 – 09:00 Uhr, 10-mal
Mit Anmeldung; (TN: 10 – 16) € 64,00

Kurs-Nr. 242-30211
Leitung: Annika Hepp

Gesundes Laufen

Mit Spaß und Freude die Laufleistung von 0 auf 10 km aufbauen. Zusammen trainieren wir die Ausdauer, verbessern den Laufstil und bereiten uns auf einen 10 km Lauf vor. Ebenso erhalten Sie unter anderem Tipps zu Lauftechnik, Laufstil, individueller Trainingssteuerung sowie Wissenswertes zu den gesundheitlichen Hintergründen. Es wird empfohlen, ein bis zwei Mal pro Woche zusätzlich zum Kurs zu üben. Weitere Lauf-, Koordinations-, Mobilitäts- und Dehnübungen runden das Training ab und steigern die Gesundheitskompetenz. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

Voraussetzungen: Keine gesundheitlichen Einschränkungen wie z.B. Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems, Atemwegs- oder Lungenerkrankungen. Ansonsten können alle von Anfänger*innen bis leicht Fortgeschrittene, die wieder zum Laufen einsteigen möchten, teilnehmen. Bitte kommen Sie zum Kursstart in Sportkleidung und Laufschuhen zum Kursort. Wenn möglich bitte Pulsuhr mitbringen.

Treffpunkt: Parkplatz Tannenbühl, Bad Waldsee
dienstags, ab 10. September 2024
18:15 – 19:15 Uhr, 10-mal
Mit Anmeldung; (TN: 6 – 10) € 60,00



Bild: © johnstocker, AdobeStock



Bild: © freepik.com

Kurs-Nr. 242-30212
Leitung: Annika Hepp

Tabata – HIIT Training

Das Tabata Training, welches als einer der bekanntesten HIIT-Methoden (Hochintensives Intervalltraining) gilt, ist eine Zusammenstellung des Kraft- und Ausdauertrainings, womit Sie ihre Leistungsfähigkeit durch ein abwechslungsreiches Programm an Übungen steigern können.

Eine Tabata Stunde setzt sich dabei wie folgt zusammen: los geht es mit einem leichten Warm-Up, um den Körper und all seine Strukturen auf die kommende Belastung vorzubereiten. Anschließend folgen 8 Tabata Intervalle, in denen mit wenig Zeit aber in höchster Intensität trainiert wird.

Der Intervallrhythmus stellt sich folgendermaßen zusammen: 20,10,20,10 usw. Die Ruhephasen zwischen den Intervallen wurden bewusst kürzer als die Belastungsphasen ausgewählt, was dazu führt, dass die Fettverbrennung angekurbelt wird. Gegenüber einer normalen 30-60-minütigen Ausdauerleistung bei gleichmäßiger Intensität wirkt sich das Tabata-Training somit positiv auf die aerobe als auch die anaerobe Ausdauer aus. Abgerundet wird das Training mit einem Cool Down. Mit der perfekten Tabata-Musik wird jeder zu seiner Höchstleistung angetrieben, wodurch das Herz-Kreislauf-System gefördert und der Kraft- und Muskelaufbau verbessert wird!

Das Alter spielt dabei keine Rolle, da das Leistungsniveau individuell berücksichtigt wird, sowie alle Übungen individuell angepasst werden können. Der Kurs eignet sich für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Turnschuhe in denen Sie einen guten Halt haben, sowie ein Handtuch und ein Getränk.
vhs, EG, Gymnastikraum, Klosterhof 2, Bad Waldsee
dienstags, ab 10. September 2024
20:00 – 21:00 Uhr, 10-mal
Mit Anmeldung; (TN: 10 – 15) € 63,00

Kurs-Nr. 242-30212W
Leitung: Annika Hepp

Tabata – HIIT Training

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-30212
vhs, EG, Gymnastikraum, Klosterhof 2, Bad Waldsee
dienstags, ab 26. November 2024
20:00 – 21:00 Uhr, 10-mal
Mit Anmeldung; (TN: 5 – 10) € 63,00

Kurs-Nr. 242-30213
Leitung: Sahra Fuhrmeister

Zumba®-Fitness

Zumba® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Fitness-Dance-Workout, das einfach jeden mitreißt! Schnelle und langsame Rhythmen, ein Musik-Mix aus Salsa, Cumbia, Merengue etc. werden auf der Basis von Aerobic kombiniert, um eine einzigartige Balance von Muskelaufbau und Konditionsverbesserung zu erreichen. So ist Zumba® ein ideales Ganzkörpertraining für alle Altersstufen – egal, ob Tänzer*in oder Nichttänzer*in – das nicht nur schweißtreibend ist, sondern vor allem Spaß macht! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk.

IWO Bad Waldsee, Steinstraße 13
mittwochs, ab 11. September 2024
19:00 – 20:00 Uhr, 15-mal
Mit Anmeldung; (TN: 10 – 17) € 94,00

BEWEGUNG UND FITNESS

Leben ist Bewegung!

Kurs-Nr. 242-30216
Leitung: Birgit Szielasko

TosoX

Das Fitnessgymnastikprogramm aus PUNCHES und KICKS zusammen mit Kraft und Körperkontrolle zu Musik ist ein ideales Ausdauer- und Kräftigungstraining und für jede*n geeignet: Mann/Frau, dick/dünn, alt/jung, trainiert/untrainiert. Um den Trainingsfluss und damit die Belastung nicht zu unterbrechen, werden nach einem intensiven Warm-Up die Techniken miteinander kombiniert und zu powergeladener Musik durchgeführt. Zum Abschluss jeder Stunde gehören Kraftübungen, um das Training zu komplettieren, Cool Down und Stretching. Im Kurs werden unterschiedliche Leistungsniveaus berücksichtigt. Bildungsziel/Lerninhalt: Sie verbessern Ihre Körperwahrnehmung, Beweglichkeit, Koordination und Kondition und durch regelmäßiges Üben Ihre Leistungsfähigkeit.

vhs, EG, Gymnastikraum, Klosterhof 2, Bad Waldsee
dienstags, ab 24. September 2024
18:30 – 20:00 Uhr, 16-mal
Mit Anmeldung; (TN: 10 – 25) € 152,00

Kurs-Nr. 242-30217
Leitung: Leonie Palinkas

Online Workout – Get in Shape! – 2025

Du möchtest gezielt deine allgemeine Fitness verbessern und mit Spaß und Motivation regelmäßig dran bleiben? Dann bist du in diesem online Workout-Kurs genau richtig. Es wird ein Kraft-Ausdauer Training mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt. Zu den Übungen werden verschiedene Levels angeboten, damit jeder daran teilnehmen kann. Innerhalb von 45 min wird es ein Warm-up, einen Hauptteil mit gezielten Übungen für die Ausdauer und für bestimmte Muskelgruppen (Beine, Po, Bauch, Arme & Rücken) sowie ein Cool-down/Stretching geben. Im Hintergrund sorgen musikalische Beats für Motivation. Die Teilnahme am Kurs erfolgt auf eigene Gefahr. Hilfsmittel: Sportmatte, (optional: Kurzhanteln, Miniband)

Online, bequem bei Ihnen Zuhause
Donnerstag, 9. Januar 2025, 19:00 – 19:45 Uhr, 5-mal
Mit Anmeldung; (TN: 1 – 10) € 44,00

Name: Heiko Stein

Dozentin für:
 Fitte Füße – sicherer Auftritt

Für die vhs tätig:
 Neu ab September 2024

Motivation bei der vhs:

Seit mehreren Jahren integriere ich Übungen aus dem funktionellen Fußtraining in eigene Trainingsgruppen im Sportverein und gebe mein Wissen als Ausbilder in Sportfachverbänden weiter. Mein Kurs an der VHS Bad Waldsee bietet nun einen angeleiteten Einstieg ins individuelle Fußtraining und ist damit Hilfe zur Selbsthilfe. Mit ein wenig anatomischen Grundlagen, einem strukturierten Übungskatalog und dem richtigen Verständnis von Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit begleite ich Teilnehmende auf dem Weg zu beweglichen und starken Füßen.



Bild: © Heiko Stein

Kurs-Nr. 242-30219
Leitung: Heiko Stein

Fitte Füße – sicherer Auftritt



Bild: © EyeEm freepik.com

Gehen, stehen, laufen, springen: Unsere Füße müssen viel leisten, bekommen aber nur wenig Aufmerksamkeit. Wir kümmern uns erst um sie, wenn sie Probleme machen, und zwingen sie dann meist in noch mehr Passivität. Wir ändern das jetzt! In diesem Kurs starten wir gemeinsam ins funktionelle Fußtraining. In sechs Terminen erhalten Sie Hintergrundwissen zum Aufbau des Fußes und zum funktionellen Zusammenspiel von Muskeln, Sehnen und Gelenken. Schritt für Schritt erlernen Sie Übungen für mehr Beweglichkeit und Kraft von den Zehen bis zum Sprunggelenk. So erarbeiten wir uns gemeinsam einen Übungsplan, den Sie von Woche zu Woche selbstständig und bei überschaubarem Aufwand in Ihren Alltag integrieren können. Fürs tägliche Dranbleiben und ein spürbares Ergebnis gibt's wöchentlich kleine Hausaufgaben. Damit Sie am Ende wirklich sagen können: Fitte(re) Füße – sicherer Auftritt!

Der Kurs ist kein Therapieangebot. Für Personen mit folgenden Erkrankungen/Einschränkungen ist der Kurs nicht geeignet: Hallux rigidus; Verdacht o. Diagnose CRPS/Morbus Sudeck; Diabetisches Fußsyndrom; Operationen an Fuß, Knöchel, Bein, die eine Gelenkversteifung zur Folge hatten. Im Zweifel holen Sie bitte vorab ärztlichen Rat ein.
vhs, EG, Gymnastikraum, Klosterhof 2, Bad Waldsee
freitags, ab 20. September 2024
17:30 – 18:30 Uhr, 6-mal
Mit Anmeldung; (TN: 6 – 10) € 64,00

vhs-Büro Öffnungszeiten

Montag – Donnerstag 08:30 – 12:15 Uhr
Montag, Dienstag, Donnerstag ... 13:00 – 16:00 Uhr
Freitag geschlossen

Kurs-Nr. 242-30220
Leitung: Karin Goldbach

Engpassdehnungen

Durch die Engpassdehnungen entspannen und lockern sich die verspannten Muskeln wieder und die Faszien können sich in ihre natürliche hochelastische Form zurückbilden. Der Kurs ist als Selbsthilfe zum Beseitigen von Schmerzen und Verspannungen an der Wirbelsäule, den Gelenken, den Muskeln und dem Bindegewebe gedacht. Muskeln werden gezielt trainiert und werden dadurch entspannter, leistungsfähiger und beweglicher. Sie lernen die zwölf wichtigsten Engpassdehnungen und die dazu gehörende Faszien-Rollmassage kennen. Alle Körperbereiche vom Nacken und Kieferbereich über den Rücken bis hin zu den Beinen werden angesprochen. Die Dehnung und Lockerung von Faszien und Bindegewebe helfen, besser in Alltag und Beruf klar zu kommen. Bitte Gymnastik/Yoga-Matte mitbringen.

IWO Bad Waldsee, Steinstraße 13
donnerstags, ab 14. November 2024
17:30 – 19:00 Uhr, 5-mal
Mit Anmeldung; (TN: 8 – 10) € 65,00

Kurs-Nr. 242-30221

Leitung: Anke Döbereiner

FunTone® – Funktionelles Ganzkörpertraining

In diesem intensiven Ganzkörper-Workout trainieren und kräftigen wir den gesamten Körper (mit Übungen mit dem eigenen Körpergewicht). In verschiedenen 45 Sekunden FunTone®-Intervallen werden alle Muskelketten beansprucht. Beweglichkeit, Ausdauer & Körperstraffung werden verbessert. Da werden Frauen und Männer fit! Durch regelmäßiges Üben lernen Sie Ihren Körper besser kennen und mit den Dehnungs- und Entspannungsübungen am Ende erhalten Sie auch praktische Tipps für den Alltag. Im Kurs werden unterschiedliche Leistungsniveaus berücksichtigt, das heißt der Kurs eignet sich für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene, da für die Übungen verschiedene Levels angeboten werden können. Sie sollten aufgrund der Übungen keine Knie- oder Schulterprobleme haben. Wir freuen uns auf Sie! Bitte mitbringen: Getränk und Handtuch

Dreh im Puls, 1. OG, Hauptstraße 47, Bad Waldsee

montags, ab 23. September 2024

19:15 – 20:30 Uhr, 7-mal

Mit Anmeldung; (TN: 8) € 76,00

Kurs-Nr. 242-30222

Leitung: Anke Döbereiner

FunTone® – Funktionelles Ganzkörpertraining

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-30221

Dreh im Puls, 1. OG, Hauptstraße 47, Bad Waldsee

montags, ab 25. November 2024

19:15 – 20:30 Uhr, 7-mal

Mit Anmeldung; (TN: 8) € 76,00

Kurs-Nr. 242-30223

Leitung: Anke Döbereiner

Schwangerschaftsgymnastik "MamaWorkout"

Sie sind gerade schwanger und möchten sich auch in dieser Zeit weiblich, beweglich und aktiv fühlen? Möchten Sie liebevoll und stressfrei Ihre Kraft und Beweglichkeit mit Babybauch erhalten? Haben Sie Lust, sich und Ihrem Baby etwas Gutes zu tun? In diesem Kurs erhalten Sie durch regelmäßiges Üben Ihre Beweglichkeit, Kraft und Koordination. Ich zeige Ihnen ebenfalls kleine, hilfreiche Übungen, die Sie auch ganz leicht in den Alltag integrieren können. Im Kurs wird Ihr individuelles Beweglichkeits-Level berücksichtigt, da die Übungen angepasst werden können. Damit ist er sowohl für Anfänger/innen als auch Geübte eine Bereicherung. Anmeldung ab dem 3. Schwangerschafts-Monat möglich. Ich freue mich auf Sie! Bitte mitbringen: Trinken und Handtuch

Dreh im Puls, 1. OG, Hauptstraße 47, Bad Waldsee

Montag, 23. September 2024

17:45 – 19:00 Uhr, 7-mal

Mit Anmeldung; (TN: 8) € 76,00



Bild: © freepik.com

Kurs-Nr. 242-30224

Leitung: Anke Döbereiner

Schwangerschaftsgymnastik "MamaWorkout"

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-30223

Dreh im Puls, 1. OG, Hauptstraße 47, Bad Waldsee

montags, ab 25. November 2024

17:45 – 19:00 Uhr, 7-mal

Mit Anmeldung; (TN: 8) € 76,00



Bild: © freepik.com

Kurs-Nr. 242-30231

Leitung: Bogenakademie Wolfegg
Karl Wenzel

Bogenschießen für Einsteiger

Bogenschießen ist so viel... sportlich, meditativ, spannungsvoll, gemeinschaftsfördernd. Es stärkt Sie sowohl körperlich als auch mental. Ihr Selbstvertrauen wird gefördert und Ihre Selbstsicherheit wird zunehmen. Das gilt für Menschen in jedem Alter, ob jugendlich oder erwachsen. Im Einsteigerkurs wird Ihnen die Kunst des Bogenschießens nach der Methode des Positionsphasenmodells von Oliver Haidn (Deutscher Bundestrainer Bogensport im DSB) in den grundlegenden und wesentlichen Schritten vermittelt und intensiv geübt. Sie werden ganz individuell bei den Übungen betreut.

Sie erhalten Rückmeldungen und Tipps zur laufenden Verbesserung ihres Schussablaufs. Bögen, Pfeile und sonstige Ausrüstung werden von uns passend zur Verfügung gestellt. Sie werden eine gute und wiederholbare Schießtechnik erlernen, die beim späteren, selbstständigen Bogenschießen immer wieder angewandt werden kann. Bitte Turn-/Sportschuhe mitbringen.

Bogenhalle der SG Tell Wolfegg

Rötenbacherstraße 33, 88364 Wolfegg

Donnerstag, 12. Sept. 2024, 19:45 – 21:45 Uhr, 4-mal

Mit Anmeldung; (TN: 5 – 8) € 75,00

Kurs-Nr. 242-30232

Leitung: Bogenakademie Wolfegg

Karl Wenzel

Bogenschießen für Fortgeschrittene

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-30231

Donnerstag, 7. Nov. 2024, 19:45 – 21:45 Uhr, 4-mal

Mit Anmeldung; (TN: 5 – 8) € 75,00

Kurs-Nr. 242-30233

Leitung: Bogenakademie Wolfegg

Karl Wenzel

Bogenschießen für Einsteiger

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-30231

Donnerstag, 16. Januar 2025

19:45 – 21:45 Uhr, 4-mal

Mit Anmeldung; (TN: 5 – 8) € 75,00

Wir suchen
Dozenten/
Dozentinnen
in allen Bereichen.

BEWEGUNG UND FITNESS

Leben ist Bewegung!



Kurs-Nr. 242-30235
Leitung: Antje Leydel-Lehmann
Stockkampfkunst & Rhythmus-Stöcke

Wir laden Sie herzlich ein zum spielerischen Kennenlernen der Rhythmus-Stöcke, ersten Schlagfolgen aus der philippinischen Stockkampfkunst Escrima, sowie einer kleinen Stocktanz-Choreographie. Da kommt Schwung und gute Laune auf! Für alle, die Freude an Bewegung und Rhythmus haben sowie etwas Neues ausprobieren möchten. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Normale körperliche Belastbarkeit und Beweglichkeit sollte gegeben sein. Elemente aus der philippinischen Stockkampfkunst verweben sich in diesem Workshop mit afrikanischen "Talking Sticks" und rhythmischer Stocktanz. Das Bewegungsspektrum reicht von meditativ bis dynamisch. Im Miteinander werden Achtsamkeit, Präsenz und klare Ausrichtung unmittelbar erfahrbar. Hierbei geht es jedoch nie um Körpertreffer!! Vielmehr stehen die Begegnung mit sich und dem Partner im Vordergrund. Spielerisch öffnet sich dabei ein Zugang zur eigenen Kraft und Lebensfreude. Der Umgang mit den Stöcken zur Musik bringt den Körper in Bewegung, erdet und lässt ganz im Hier und Jetzt ankommen. Bitte bequeme (Sport)Kleidung und Turnschuhe sowie etwas zu trinken mitbringen. Bei Interesse und ausreichender Teilnehmerzahl kann ein Folgekurs angeboten werden! Antje Leydel-Lehmann ist Musiktherapeutin und -pädagogin, sowie Rhythmus-trainerin mit Weiterbildungen in Stockkampfkunst und Stocktanz.

vhs, EG, Gymnastikraum, Klosterhof 2, Bad Waldsee
Samstag, 19. Oktober 2024, 10:00 – 13:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 6 – 10) € 28,00

ESSEN UND TRINKEN

Die Küche ist zum Tanzen da!



Kurs-Nr. 242-30701
Leitung: Beate Scheffold
Mosten – Vom Fallobst zum frischgepressten Saft

Streuobstwiesen waren und sind in Oberschwaben landschaftsprägend. Aus den Äpfeln wird noch heute Saft und Most gewonnen. Im Projekt vollziehen wir die verschiedenen Arbeitsschritte beim „Mosten“ selber nach. Zuerst lesen wir das Fallobst von der Baumwiese im Museum. Dann werden die Äpfel in großen Holzbottichen gewaschen und in der handbetriebenen Obstmühle zerkleinert. Aus der so gewonnenen Maische pressen wir in der Mostpresse Saft heraus. Als Kostprobe erhalten die Teilnehmenden eine Flasche mit dem frisch gepressten Saft. Dauer: 1,5 h

Bauernhaus-Museum Allgäu-Oberschwaben Wolfegg
Donnerstag, 19. September 2024, 15:00 – 17:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 5 – 15) € 20,00

Name: Elli Müller
Dozentin für: Brot- & Backkurse
Für die vhs tätig: seit 2020
Motivation bei der vhs:



In der eigenen Küche zu backen und Backwaren selbst herzustellen wird in Zeiten von hoch verarbeiteten und dadurch immer weniger verträglichen Backwaren immer wichtiger.

Als gelernte Bäckerin liebe ich es, mein Fachwissen weiterzugeben und meinen Teilnehmern die Freude am backen zu vermitteln. Mit ein bisschen Übung und Erfahrung kann jeder, im eigenen Backofen hervorragendes Gebäck, kostengünstig, vollwertig und mit gutem Gewissen zubereiten und genießen.

Bei Kochkursen müssen Lebensmittel bezahlt werden, auch im kurzfristigen Krankheitsfall.



Kurs-Nr. 242-30702
Leitung: Elli Müller
Brotback-Träume aus dem Thermomix

Ein interessanter und informativer Kurs, in dem Sie Grundlagen der verschiedenen Mehlsorten kennenlernen und wie Sie schnell und einfach alltagstaugliche und raffinierte Backwaren herstellen. Knusprige Seelen und Semmeln, duftendes Brot in verschiedenen Variationen, dazu leckeren Aufstrich. Der frische Zopf für das Sonntagsfrühstück oder die raffinierte Sahneroulade mit Früchten darf natürlich nicht fehlen. All das geht erstaunlich einfach und mit relativ wenig Aufwand. Die Grundzutaten finden sich meist schon in jedem Haushalt – Sie können sofort loslegen! Für die Herstellung und den Backvorgang nutzen wir den Thermomix und Stoneware. Die Rezepte sind preiswert, flexibel veränderbar und das Ergebnis kann sich bei vielen Gelegenheiten sicherlich sehen lassen. Natürlich werden wir am Ende des Kurses unsere Köstlichkeiten zusammen probieren. Die Reste dürfen Sie mit nach Hause nehmen. Bitte mitbringen: Getränk, Thermomix (falls vorhanden), Stoneware PamperedChef (falls vorhanden), 2 Geschirrtücher, 1 Spüllappen, Vorratsbehälter, Schürze, Lebensmittelkosten von € 12,00 werden vor Ort in bar abgerechnet. Bitte beachten Sie, dass die Lebensmittelkosten bei einer kurzfristigen Absage trotzdem entrichtet werden müssen.

Grundschule Durllesbach, Schulküche
Reute, Friedenslinde 6
Samstag, 19. Oktober 2024, 09:30 – 13:30 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 5 – 10) € 42,00

Bei Kochkursen müssen Lebensmittel bezahlt werden, auch im kurzfristigen Krankheitsfall.

Kurs-Nr. 242-30704
Leitung: Pimphawan Ebinger
Original Thailändische Küche „Tom Yam Khung“

In diesem Kurs werden wir ein Original Thai-Menü zubereiten. Auf der Speisekarte stehen unter anderem eine knusprige Entenbrust mit frischem Gemüse, gebratene Hähnchenteile mit frischer Ananas, scharfe Garnelensuppe mit frischen Thai-Kräutern (Tom Yam Khung), gefüllte Wan-Tan Taschen gedämpft und ein Kokosmilch-Curry.

Die Küche ist zum Tanzen da!

Der besondere Geschmack wird den Gerichten durch spezielle Thai-Kräuter, frische Zutaten und Thai-Gewürze verliehen. Das Ganze wird durch einen Thailändische Nachtisch abgerundet. Bitte mitbringen: Messer, Geschirrtücher und Behälter. Lebensmittelkosten in Höhe von € 20,00 (inkl. Rezepte und Getränke) sind am Kursabend in bar an die Kursleiterin zu entrichten. Parkplatz vor der Durlesbach-Halle. Bitte beachten Sie, dass die Lebensmittelkosten bei einer kurzfristigen Absage trotzdem entrichtet werden müssen.

**Grundschule Durlesbach, Schulküche
Reute, Friedenslinde 6**

**Mittwoch, 16. Oktober 2024, 18:00 – 22:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 7 – 12) € 36,00**

Kurs-Nr. 242-30703

Leitung: Beate Scheffold

Hausgemachte Nudeln

Die Museumsküche im Hof Reisch wird zur Nudelmanufaktur: Aus sorgsam ausgewählten Zutaten stellen die Besucher ihren eigenen Teig her und fertigen dicke und dünne, schmale und breite: Nudeln in allen Variationen – aber alle mit einzigartigem Geschmack. Ein kulinarischer Genuss – typisch oberschwäbisch! Tauchen wir ein in die Nudelmanufaktur des Bauernhausmuseums Wolfegg. Der Workshop dauert 2 Stunden, danach kann man noch im Bauernhausmuseum verweilen oder noch gemeinsam einkehren. Treffpunkt: Lädle, Fischergasse 27, Wolfegg, 15 Minuten vor Kursbeginn.

**Bauernhaus-Museum Allgäu-Oberschwaben Wolfegg
Freitag, 25. Oktober 2024, 14:00 – 16:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 6 – 12) € 25,00**

**Bei Kochkursen müssen Lebensmittel bezahlt werden,
auch im kurzfristigen Krankheitsfall.**

Kurs-Nr. 242-35005

**Leitung: Carolin Werder
Tamara Sinnstein**

Paare am Herd – ob verheiratet oder nicht – gemeinsam klappt alles!

Gemeinsam macht es gleich viel mehr Spaß, dies gilt auch in der Küche. Seien Sie offen für tolle neue Rezepte, Ideen und Anregungen. Egal ob Liebespaar, Geschwister, Freunde oder ein anderes Team, nutzen Sie diesen Kurs für einen gelungenen Abend mit neuen Anregungen. Wir leiten Sie bei der Zubereitung verschiedener Vorspeisen (entdecken Sie mehr als nur Suppe), großartigen Hauptgängen (Vegetarisch & Fleisch/Fisch) und als krönender Abschluss leckeren Dessert-Ideen an. Alle Gerichte werden anschließend gemeinsam genossen.

Lebensmittelkosten in Höhe von € 25,00 (inkl. Rezepte & Getränke) sind am Kursabend in bar an die Kursleiterin zu entrichten. Dozentinnen: Carolin Werder und Tamara Sinnstein, Diätassistentinnen. Bitte mitbringen: Spüllappen, Geschirrtuch, kleines Handtuch, Vorratsbehälter, Lebensmittelbeitrag (€ 25,00), Kochschürze.

**Grundschule Durlesbach, Schulküche
Reute, Friedenslinde 6**

**Dienstag, 26. November 2024, 18:00 – 21:00 Uhr
Mit Anmeldung (TN: 8 – 12) € 33,00**



Bild: © Davide Angelini, Adobe Stock



Bild: © timolina, freepik.com

Kurs-Nr. 242-30706

Leitung: Oliver Stefan

Rauchfleisch selbst gemacht

Wie kann ich Rauchfleisch nach meinem Geschmack selbst machen? Hier lernen Sie, wie es gemacht wird und welche Gerätschaften dafür benötigt werden. Am Ende des Kurses wird das selbst hergestellte Rauchfleisch verkostet und bewertet.

1. Tag ca. 3 Stunden: Theorie: Fleisch, Geräte, Werkzeuge, Gewürze, Hilfsmittel, Technik, Bezugsquellen
2. Tag ca. 3 Stunden: Fleisch pökeln, Fleisch zum Räuchern vorbereiten
3. Tag ca. 3 Stunden: Fleisch räuchern, Verkostung

Lebensmittelkosten werden je nach Auslage direkt im Kurs abgerechnet.
**Treffpunkt: Fischerweg 4, Bad Waldsee
mittwochs – freitags, 13. – 15. November 2024
18:30 – 21:30 Uhr, 3-mal
Mit Anmeldung; (TN: 3 – 6) € 22,00**

Kurs-Nr. 242-31001

Leitung: Sigrun Kienle-Hohwy

Neue Energie und Kraft tanken, stark sein für den Alltag – Bewegter Impulsvortrag

Das Leben ist nicht mehr vorhersehbar, heftige Stürme kommen unerwartet auf, und doch wird es auch windstill. Manche Menschen können diese „Windstille“ rascher spüren, Sie können mit schwierigen Situationen und Rückschlägen besser umgehen. Sie gehen hoffnungsvoll und positiv durchs Leben. Aber warum ist das so? Die Referentin nimmt Sie mit zu einem bewegten Impulsvortrag über Resilienz, die innere Widerstandskraft, Faszien für mehr Beweglichkeit, und Stressresistenz. Genießen Sie die Reise und bekommen Sie wertvolle, leicht umsetzbare Impulse für den Alltag und Beruf. Bitte bringen Sie etwas zum Trinken mit. Frau Sigrun Kienle-Hohwy ist Sportmedizinische Trainerin, Entspannungspädagogin, Dozentin (ZFU), www.sigrun-wellnessandmove.de

**vhs, Raum 2 (im 1. OG) Klosterhof 2, Bad Waldsee
Freitag, 15. November 2024, 19:00 – 20:30 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 8 – 15) € 16,00**

**Bei Kochkursen müssen Lebensmittel bezahlt werden,
auch im kurzfristigen Krankheitsfall.**

Kurs-Nr. 242-30708

Leitung: Paul Sägmüller | Verlag C. Sägmüller

Der ultimative Kartoffelsalatkokkurs

Drei Fragen: Sie wollen einen Kartoffelsalat zubereiten, der bei Ihren Gästen so gut ankommt, dass diese beinahe die Schüssel ausschlecken? Dieser ultimative, einzigartige, unverwechselbare Kartoffelsalat soll kinderleicht herzustellen sein? Der Salat soll auch ohne jegliche Küchen-Vorkenntnisse immer gelingen? Wenn Sie auch nur eine einzige der Fragen mit "Ja" beantworten, kommen Sie um die Teilnahme an diesem Kurs eigentlich nicht herum! Bitte mitbringen: Schürze, Lebensmittelbehälter und € 3,00 für Lebensmittel.

**Grundschule Durlesbach, Schulküche
Friedenslinde 6, Reute**

**Samstag, 16. November 2024, 19:30 – 22:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 8 – 12) € 20,00**

**Wir suchen
Dozenten/
Dozentinnen
in allen Bereichen.**

ESSEN UND TRINKEN

Die Küche ist zum Tanzen da!

Bei Kochkursen müssen Lebensmittel bezahlt werden, auch im kurzfristigen Krankheitsfall.

Kurs-Nr. 242-35007
Leitung: Carolin Werder
 Tamara Sinnstein

Schnelle einfache Rezepte – Feierabendküche

Nach einem langen Arbeitstag soll es in der Küche einfach schnell gehen. Anstatt hungrig vor dem Ofen auf die Tiefkühlpizza zu warten, nehmen Sie das Messer selbst in die Hand. Wir zeigen Ihnen wie in wenig Zeit ein gesundes, schmackhaftes und sättigendes Feierabendessen auf dem Teller landet ohne großen Aufwand.

Es erwarten Sie unterschiedliche Rezepte mit Vollkornprodukten, sowie mit Hülsenfrüchten als Fleischersatz, Nudelgerichte, Salat-Variationen, sowie warme und kalte Speisen mit und ohne Fleisch Die wir anschließend zusammen genießen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie die „verteufelten“ Fertigprodukte schnell und hochwertig mit frischen Zutaten aufwerten können. Wem dieser Text bekannt vor kommt, weiß wahrscheinlich, dass es den Kochkurs in der Art schon einmal gab. Nun geht es in die zweite Runde mit Neuen großartigen Feierabendrezepten.

Wir würden uns freuen bekannte und neue Gesichter zu sehen. Lebensmittelkosten in Höhe von € 20,00 (inkl. Rezepte & Getränke) sind am Kursabend in bar an die Kursleiterin zu entrichten. Dozentinnen: Carolin Werder und Tamara Sinnstein, Diätassistentinnen. Bitte mitbringen: Spüllappen, Geschirrtuch, kleines Handtuch, Vorratsbehälter, Lebensmittelbeitrag, Kochschürze.

Grundschule Durlesbach, Schulküche
Friedenslinde 6, Reute

Dienstag, 19. November 2024, 17:30 – 20:30 Uhr
Mit Anmeldung (TN: 8 – 12) € 33,00

Bei Kochkursen müssen Lebensmittel bezahlt werden, auch im kurzfristigen Krankheitsfall.

Kurs-Nr. 242-30705
Leitung: Pimphawan Ebinger

Original Thailändische Küche "Nudelsuppen"

Eine leckere Nudelsuppe ist in Thailand sehr beliebt und weit verbreitet. Man isst sie mit Stäbchen. In diesem Kurs kochen wir gemeinsam viele verschiedene Suppen sowohl mit gelben Nudeln als auch Reismudeln, Rindsuppe, Hähnchenkeule mit Anis-Zimt Soße, Gerichte mit Fleisch, Fisch, Spezialkräutern, Curry-Kokos-Soße, Wan-Tan-Suppe und verschiedenen milden und scharfen Soßen mit viel frischem Gemüse und Beilagen. Zum Abschluss gibt es ein typisches Thai-Dessert. Bitte mitbringen: Messer, Geschirrtücher und Behälter. Lebensmittelkosten in Höhe von € 20,00 (inkl. Rezepte und Getränke) sind am Kursabend in bar an die Kursleiterin zu entrichten.

Grundschule Durlesbach, Schulküche
Friedenslinde 6, Reute

Mittwoch, 4. Dezember 2024, 18:00 – 22:30 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 7 – 12) € 41,00



Bei Kochkursen müssen Lebensmittel bezahlt werden, auch im kurzfristigen Krankheitsfall.

Kurs-Nr. 242-35002
Leitung: Samantha Beckstein

Basischer Genusskochkurs

Entdecken Sie die Welt des basischen Kochens in diesem individuellen Kochkurs! Lernen Sie, wie Sie mit einfachen Schritten gesunde und köstliche Gerichte zubereiten können. Von knackigen Salaten bis hin zu herzhaften Hauptgerichten Bitte mitbringen: Messer, Geschirrtücher und Behälter. Lebensmittelkosten in Höhe von € 20,00 (inkl. Rezepte und Getränke) sind am Kursabend in bar an die Kursleiterin zu entrichten. Ich zeige Ihnen, wie vielfältig und lecker eine basische Ernährung sein kann. Egal, ob Anfänger oder erfahrener Koch, dieser Kurs ist für jeden geeignet. Genießen Sie die entspannte Atmosphäre und starten Sie Ihre kulinarische Reise mit mir! Bitte mitbringen: Messer, Geschirrtücher und Behälter. Lebensmittelkosten sind am Kursabend in bar an die Kursleiterin zu entrichten.

Grundschule Durlesbach, Schulküche
Friedenslinde 6, Reute

Mittwoch, 22. Januar 2025, 17:00 – 20:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 5 – 15) € 35,00

VORTRÄGE UND WORKSHOPS



Kurs-Nr. 242-30500
Leitung: Stefanie Bonzheim

Schüssler Salze – Hausapotheke für die ganze Familie

Schüssler Salze sind lebensnotwendige Mineralsalze, um die Funktionen unseres Körpers zu gewährleisten und gesund zu bleiben. Ist ein Mangel Vorhanden werden wir krank. Wir besprechen das Vorkommen im Körper, die Wirkweise, die Antlizdiagnostischen Merkmale und Anwendung der einzelnen 12 Basissalze, dazu erhalten Sie ein umfangreiches Script.

vhs, Raum 2 (im 1. OG) Klosterhof 2, Bad Waldsee
Montag, 30. September 2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 10 – 15) € 14,00

Kurs-Nr. 242-30505
Leitung: Karin Goldbach

Tapen

Das Tapen ist eine einfache und sehr effektive Therapiemethode. Die bunten elastischen Streifen, Tapes genannt, können schnell und wirksam bei Muskelverspannungen, schmerzenden Gelenken sowie bei Lymphproblemen und Sportverletzungen helfen. Nach der theoretischen Einführung folgt die Praxis, wie und wo die Tapes richtig angewendet werden können. Der Vortrag ersetzt nicht die Behandlung beim Therapeuten, er ist nur zur Selbsthilfe und Information gedacht!

vhs, Raum 1 (im 1. OG) Klosterhof 2, Bad Waldsee
Mittwoch, 16. Oktober 2024, 19:30 – 21:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 8 – 12) € 12,00

Kurs-Nr. 242-16012

Leitung: Anke Döbereiner

Workshop "SelbstLiebe als Frau" – Wohlfühlen im eigenen Körper"

Immer wieder bist Du traurig, unzufrieden & genervt, entweder mit Dir selbst, Deinem Partner oder Deinen Kindern... so gerne hättest Du diese negativen Gefühle nicht mehr. Wie kann das gehen? Gibt es überhaupt negative Gefühle? Wie kannst Du mehr Wertschätzung in Deinem Leben haben? Wie sehr achtest Du bisher auf Deine Bedürfnisse und Wünsche? In diesem Kurs stärkst & entwickelst Du, in Theorie und Praxis, Deine Wahrnehmung und Dein Verständnis für Dich selbst. Du bekommst neue Eindrücke für die Zusammenhänge Deiner Gedanken und den Reaktionen im Außen, Ideen wie der Alltag leichter funktionieren kann und das Umfeld wieder mehr auf Deine Wünsche und Bedürfnisse eingeht. In verschiedenen Übungen werden die Inhalte vermittelt und vertieft. Bitte mitbringen: Trinken, bequeme Kleidung und etwas zum Schreiben
vhs, Raum 1 (im 1. OG) Klosterhof 2, Bad Waldsee
Samstag, 2. November 2024, 10:00 – 11:30 Uhr, 6-mal
Mit Anmeldung; (TN: 4 – 6) € 108,00

Kurs-Nr. 242-16013

Leitung: Anke Döbereiner

Workshop "SelbstLiebe als Frau" – Wohlfühlen im eigenen Körper"

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-16012
vhs, Raum 1 (im 1. OG) Klosterhof 2, Bad Waldsee
Samstag, 11. Januar 2025, 10:00 – 11:30 Uhr, 6-mal
Mit Anmeldung; (TN: 4 – 6) € 108,00

Kurs-Nr. 242-30508

Leitung: Anna Wiedenmann

Rückenmassage nach Breuß für Paare

Die Breuß-Massage ist eine wohltuende Behandlung bei Rückenproblemen. Sie befasst sich mit dem Strecken und Richten von Wirbelsäulenabschnitten. Sie ist eine gute Vorsorgemaßnahme für die ganze Wirbelsäule. Sie zielt bei wiederholter Anwendung auf eine Regeneration der Bandscheiben hin und geht oft einer Dorn-Behandlung voraus. Unter Anleitung können Sie mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin die wohltuende Wirkung einer solchen Behandlung selbst erfahren. Dieser Kurs ist auch zur Wiederholung bzw. zur Auffrischung der Methode gedacht. Bitte mitbringen: eine Matte, ein Badetuch, eine Decke und ein kleines Kissen. Die Anmeldung ist nur paarweise möglich. Auslagen für Öle und Seidenpapiere von € 2,50 pro Person werden im Kurs bar bezahlt.

vhs, Raum 2 (im 1. OG) Klosterhof 2, Bad Waldsee
Samstag, 9. November 2024, 14:00 – 17:00 Uhr
Mit Anmeldung; Gebühr pro Teilnehmer
(TN: 6 – 12) € 23,00

Kurs-Nr. 242-31001

Leitung: Sigrun Kienle-Hohwy

Neue Energie und Kraft tanken, stark sein für den Alltag – Bewegter Impulsvortrag

Das Leben ist nicht mehr vorhersehbar, heftige Stürme kommen unerwartet auf, und doch wird es auch windstill. Manche Menschen können diese „Windstille“ rascher spüren, Sie können mit schwierigen Situationen und Rückschlägen besser umgehen. Sie gehen hoffnungsvoll und positiv durchs Leben. Aber warum ist das so? Die Referentin nimmt Sie mit zu einem bewegten Impulsvortrag über Resilienz,

die innere Widerstandskraft, Faszien für mehr Beweglichkeit, und Stressresistenz. Genießen Sie die Reise, und bekommen Sie wertvolle Impulse für den Alltag und Beruf. Bitte bringen Sie etwas zum Trinken mit. Frau Sigrun Kienle-Hohwy ist Sportmedizinische Trainerin, Entspannungspädagogin, Dozentin (ZFU) www.sigrun-wellnessandmove.de
vhs, Raum 2 (im 1. OG) Klosterhof 2, Bad Waldsee
Freitag, 15. November 2024, 19:00 – 20:30 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 8 – 15) € 16,00



Bild: © rawpixel.com freepik

Kurs-Nr. 242-30509

Leitung: Irene Bänsch

Wickel und Auflagen

Der heutige Trend geht zurück zur Naturmedizin, aber viele der bewährten Hausmittel sind in Vergessenheit geraten. Schon unsere Großmütter wussten, wie sie mit Wickeln und Auflagen für Linderung sorgen und den Heilungsprozess positiv beeinflussen können. Da Zuwendung als zusätzlicher Aspekt eine große Rolle spielt, sind diese Anwendungen gerade bei Kindern sehr gut geeignet. Wie können wir Schmerzen lindern oder bei einem kleinen Unfall schnell helfen? Sie erfahren anhand von praktischen Beispielen, wie Wickel und Auflagen ohne großen Aufwand daheim anwendbar sind. Irene Bänsch, zertifizierte Aromapertin und zertifizierte Allgäuer Wildkräuterführerin.
vhs, Raum 2 (im 1. OG) Klosterhof 2, Bad Waldsee
Montag, 9. Dezember 2024, 19:00 – 20:30 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 10 – 15) € 14,00

Kurs-Nr. 242-35001

Leitung: Samantha Beckstein

Revitalisierung durch Basenfasten

"Tauchen Sie in eine Reise der Reinigung und Revitalisierung für Körper und Geist ein. In diesem Kurs erleben Sie die kraftvolle Wirkung einer basischen Ernährung, die den Körper entschlackt und neue Energie freisetzt. Mit köstlichen, ausgewogenen Mahlzeiten und wohltuenden Aktivitäten unterstütze ich Sie dabei, sich leichter, vitaler und ausgeglichener zu fühlen. Lassen Sie den Stress des Alltags hinter sich und gönnen Sie sich eine Auszeit, um Körper und Seele zu regenerieren. Starten Sie noch heute Ihre Reise zu einem gesünderen und glücklicheren Ich!"
vhs, Raum 1 (im 1. OG) Klosterhof 2, Bad Waldsee
Freitag, 10. Januar 2025, 16:00 – 17:30 Uhr
Sonntag, 12. Januar 2025, 09:30 – 11:00 Uhr
Mittwoch, 15. Januar 2025, 19:00 – 20:00 Uhr
Freitag, 17. Januar 2025, 16:00 – 17:30 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 5 – 15) € 107,00

Kurs-Nr. 242-30510

Leitung: Irene Bänsch

Die Pflanzenkraft der ätherischen Öle

In der kalten Jahreszeit ist das Hauptthema Erkältung: Schnupfen, Husten, Heiserkeit. Ätherische Öle sind "geballte Pflanzenkraft" und wirken gezielt gegen Bakterien und Viren. Sie können Schleim lösen, unser Immunsystem aktivieren und die Stimmung aufhellen. Sie erhalten in diesem Vortrag Tipps für die sichere Anwendung. Durch praktische Beispiele erfahren Sie, wie ätherische Öle nicht nur zu Hause, sondern auch am Arbeitsplatz Anwendung finden. Irene Bänsch ist zertifizierte Aromapertin und zertifizierte Allgäuer Wildkräuterführerin.

vhs, Raum 2 (im 1. OG) Klosterhof 2, Bad Waldsee
Montag, 13. Januar 2025, 19:00 – 20:30 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 10 – 15) € 14,00

Wir suchen
Dozenten/
Dozentinnen
in allen Bereichen.

Der gemeinsame Europäische Referenzrahmen in der vhs-Sprachschule

Um unseren Kursteilnehmern die Orientierung zu erleichtern und Sprachniveaus vergleichbar zu machen, haben wir die Kurse unserer vhs-Sprachschule in diesem Semesterprogramm nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen klassifiziert. Die Einstufung markiert jeweils das Kursziel. Sie finden in unserem Semesterprogramm folgende Einstufungen:

A1	Grundstufe 1.– 4. Semester Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe A1 Folgendes können:	
	Hören	Einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
	Sprechen	Sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
	Lesen	Einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten
A2	Schreiben	Einfache Standardformulare, z. B. im Hotel ausfüllen
	Grundstufe 5.– 8. Semester Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe A2 Folgendes können:	
	Hören	Einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
	Sprechen	Kurze, einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
B1	Lesen	Kurze, einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten verstehen
	Schreiben	Kurze Notizen und Mitteilungen abfassen
	Mittelstufe Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe B1 Folgendes können:	
	Hören	Sie verstehen das Wesentliche in Nachrichten und Gesprächen, wenn langsam gesprochen wird.
B2	Sprechen	Sie können in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben.
	Lesen	Sie verstehen Texte aus der Alltags- und Berufswelt.
	Schreiben	Sie sind in der Lage, einen persönlichen Brief zu schreiben.
	Mittelstufe Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe B2 Folgendes können:	
C1	Hören	Sie verstehen die meisten Sendungen und Filme im Fernsehen, wenn Standardsprache gesprochen wird.
	Sprechen	Sie können sich mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten.
	Lesen	Sie verstehen Zeitungsberichte zu aktuellen Themen.
	Schreiben	Sie können detaillierte Texte, z. B. Aufsätze und Berichte verfassen.
C2	Aufbaustufe Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe C1 Folgendes können:	
	Hören	Sie verstehen mühelos Hörfunk und Fernsehsendungen.
	Sprechen	Sie können sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken.
	Lesen	Sie verstehen komplexe Sachtexte und literarische Texte.
C2	Schreiben	Sie können sich klar und strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben.
	Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe C2 Folgendes können: Sie sprechen, hören, lesen und schreiben auf dem Niveau eines Muttersprachlers/einer Muttersprachlerin.	

**PROGRAMMBEREICH
SPRACHEN –**

Öffnen die Türen zur Welt

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, wachsende Mobilität in Europa und verstärkte Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Sie sind wichtig für das Zusammenwachsen Europas und unverzichtbarer Bestandteil erfolgreicher Biografien. Sprachkompetenz ermöglicht das Verfolgen beruflicher Ziele, vermitteln interkulturelles Grundverständnis und fördern Offenheit für andere Kulturen. Sie sind ein Schlüssel der Integration und notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die VHS dabei den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.



INTEGRATION



DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE (DAZ)/

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE (DAF)

Dieser Text steht in Leichter Sprache

Bad Waldsee ist international. Hier leben viele Menschen aus ganz unterschiedlichen Ländern. An der VHS können sie gut Deutsch lernen. Sie sind bei uns herzlich willkommen. Im Moment haben wir mehrere Integrationskurse gleichzeitig. Außerdem gibt es noch ein paar kleinere Deutschkurse. So kommen im Moment jeden Tag circa 100 Leute zum Deutsch lernen zu uns. Ab Herbst 2024 gibt es wieder freie Plätze.

Sie möchten Deutsch lernen? Oder jemand aus Ihrer Familie, ein Freund oder eine Freundin möchte Deutsch lernen? Dann melden Sie sich bei Eva Ehrmann. Sie organisiert die Kurse und berät die Leute, auf Wunsch gerne auch auf Englisch, Französisch oder Italienisch.

Kontakt: e.ehrmann@bad-waldsee.de oder 07524 943053

Ab Herbst 2024 gibt es an unserer VHS wieder verschiedene Deutschkurse, man kann vormittags, nachmittags und abends Deutsch lernen.

• Integrationskurse, Ziel: B1-Prüfung

montags bis freitags 8:45 bis 12:00 Uhr
(Vormittagskurs) 20 Wochenstunden

ODER

montags bis donnerstags 13:00 bis 16:15 Uhr
(Nachmittagskurs) 16 Wochenstunden

Diese Kurse sind nur mit Zulassung von Ausländerbehörde oder BAMF möglich.

• Kleine VHS-Kurse, Ziel: Sprache für den Alltag erlernen, einen Einstieg in die deutsche Sprache finden, keine Prüfung am Ende

montags und mittwochs 8:45 bis 12:00 Uhr und
dienstags, donnerstags, freitags 8:45 bis 12:00 Uhr

mittwochs 18:00 bis 19:30 Uhr (Abendkurs)
2 Wochenstunden

Für diese Kurse braucht man keine speziellen Papiere.

DEUTSCH



Kurs-Nr. 242-40401

Leitung: Eleonora Dering

Deutsch (A1/A2)

Für Interessierte ohne oder mit geringen Deutsch-Grundkenntnissen

Bildungsziele: Aufbau von sprachsystematischem Wissen, dh Wortschatz aneignen, Grammatikregeln kennenlernen und anwenden, Übung von Sprachhandlungen, Erweiterung von Sprachlernstrategien, etc.

Lerninhalte: Sie verstehen schon ein kleines bisschen Deutsch. Wortschatz und Grammatik sind aber noch schwierig? Sie möchten sicherer werden? Dann sind Sie hier genau richtig! Wir üben Alltagssituationen und Grammatik auf Niveau A1/A2. Auch berufsbezogener Wortschatz kommt hier nicht zu kurz. Achtung: Dieser Kurs ist keine Vorbereitung auf die offizielle A1- oder A2-Prüfung! Man kann aber auf Wunsch eine Teilnahme-Bescheinigung bekommen.

Vermittlungsmethode: Der Kurs ist praxisnah, handlungsorientiert und kommunikativ aufgebaut.

Realschule Bad Waldsee, Raum 210

mittwochs, ab 25. September 2024

18:00 – 19:30 Uhr, 11-mal

Mit Anmeldung; (TN: 8 – 18) € 102,00

Kurs-Nr. 242-40402

Leitung: Magdalena Fredrych-Eisele

Deutsch (A2/B1)

Für Interessierte mit guten Deutsch-Grundkenntnissen

Bildungsziele: Erweiterung von sprachsystematischem Wissen, dh Wortschatz vergrößern, Grammatikregeln anwenden, Übung von komplexeren Sprachhandlungen, Erweiterung von Sprachlernstrategien, etc.

Lerninhalte: Sie verstehen schon ganz gut Deutsch. Aber Grammatik und freies Sprechen sind noch schwierig? Dann sind Sie hier genau richtig! Wir üben Alltagssituationen und Grammatik auf Niveau A2/B1. Auch berufsbezogener Wortschatz kommt hier nicht zu kurz.

Achtung: Dieser Kurs ist keine Vorbereitung auf die offizielle B1-Prüfung! Man kann aber auf Wunsch eine Teilnahme-Bescheinigung bekommen.

Vermittlungsmethode: Der Kurs ist praxisnah, handlungsorientiert und kommunikativ aufgebaut.

Realschule Bad Waldsee, Raum 211

mittwochs, ab 25. September 2024

18:00 – 19:30 Uhr, 11-mal

Mit Anmeldung; (TN: 8 – 18) € 102,00

vhs Ehrenamtsportal

Wir gestalten Integration! "Seien Sie dabei"

Das Portal für Ehrenamtliche
in der Flüchtlingsarbeit

www.vhs-ehrenamtsportal.de



GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Wir suchen
Dozenten/
Dozentinnen
in allen Bereichen.

ENGLISCH



Kurs-Nr. 242-40601

Leitung: Beate Schmid

Englisch Auffrischung (A1/A2)

Für Interessierte mit geringen oder "verschütteten" Englisch-Vorkenntnissen

Bildungsziele: Auffrischung von sprachsystematischem Wissen, das heißt Wortschatz kennenlernen beziehungsweise reaktivieren, einfache Grammatikregeln anwenden, Übung von Sprachhandlungen, Erweitern von Sprachlernstrategien, etc.

Lerninhalte: Sie haben einmal Englisch gelernt, doch das ist lange her? Sie haben bereits einen VHS-Englischkurs besucht, doch Ihre Kenntnisse sind etwas "verstaubt"? Sie möchten Ihr Englisch auffrischen? Dann sind Sie hier genau richtig! Wir üben einfache Sprachhandlungen und lernen die Grundlagen der englischen Grammatik kennen oder frischen diese wieder auf.

Der Kurs findet im 14-tägigen Rhythmus statt. Der genaue Terminplan wird zu Beginn des Kurses ausgegeben. Der Kurs hat in den beiden vorigen Semestern bereits stattgefunden und wird nun weitergeführt. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen. Lehrwerk: "Enjoy English, a step-by-step course for adult learners", Klettverlag, ISBN: 978-3-12-501638-5

Vermittlungsmethoden: Der Kurs ist praxisnah, handlungsorientiert und kommunikativ aufgebaut.

vhs, Raum 1 (im 1. OG) Klosterhof 2, Bad Waldsee

Mittwoch, 25. September 2024, 10:15 – 11:45 Uhr

Mittwoch, 09. Oktober 2024, 10:15 – 11:45 Uhr

Mittwoch, 23. Oktober 2024, 10:15 – 11:45 Uhr

Mittwoch, 06. November 2024, 10:15 – 11:45 Uhr

Mittwoch, 20. November 2024, 10:15 – 11:45 Uhr

Mittwoch, 04. Dezember 2024, 10:15 – 11:45 Uhr

Mit Anmeldung; (TN: 8 – 14) € 56,00

SCHON GEWUSST?

Der Positivismus betont die Wichtigkeit des positiven Denkens und der Vorstellungskraft. Zuversicht wird hier oft als eine Haltung angesehen, die es uns ermöglicht, Hindernisse zu überwinden und unsere Ziele zu erreichen.

Kurs-Nr. 242-40602

Leitung: Adina Elena Jula

Englisch (A2.1)

Für Interessierte mit guten Englisch-Grundkenntnissen

Bildungsziele: Erweiterung von sprachsystematischem Wissen, das heißt Wortschatz und Grammatikregeln kennenlernen und anwenden, Übung von Sprachhandlungen, Kennenlernen und Erweitern von Sprachlernstrategien, etc.

Lerninhalte: Wenn Sie bereits über gute Englisch-Grundkenntnisse verfügen, lernen Sie in diesem Kurs, diese zu erweitern, zu festigen und in alltagsnahen Übungen anzuwenden. Auch berufsbezogener Wortschatz kommt hier nicht zu kurz. Dieser Kurs schließt an den Kurs des Vorsemesters an. Neue Teilnehmer*innen können gerne dazustoßen. Lehrbuch: Language Hub Elementary A2, Hueber Verlag.

Vermittlungsmethode: Der Kurs ist praxisnah, handlungsorientiert und kommunikativ aufgebaut.

Realschule Bad Waldsee, Raum 128

dienstags, ab 24. September 2024

18:00 – 19:30 Uhr, 11-mal

Mit Anmeldung; (TN: 8 – 16) € 102,00

Kurs-Nr. 242-40603

Leitung: Adina Elena Jula

Englisch (B1.1)

Für Interessierte mit guten Englisch-Kenntnissen

Bildungsziele: Erweiterung von sprachsystematischem Wissen, das heißt Wortschatz und komplexere Grammatikregeln anwenden lernen, Übung von Sprachhandlungen, Aneignen und Erweitern von Sprachlernstrategien, etc.

Lerninhalte: Wenn Sie bereits über solide Englisch-Kenntnisse verfügen, lernen Sie in diesem Kurs, diese zu vertiefen und in alltagsnahen Übungen anzuwenden. Auch berufsbezogener Wortschatz kommt hier nicht zu kurz. Dieser Kurs schließt an den Kurs des Vorsemesters an. Neue Teilnehmer*innen können gerne dazustoßen. Lehrbuch: Language Hub Pre-Intermediate B1, Hueber Verlag.

Vermittlungsmethode: Der Kurs ist praxisnah, handlungsorientiert und kommunikativ aufgebaut.

Realschule Bad Waldsee, Raum 128

montags, ab 23. September 2024

18:00 – 19:30 Uhr, 11-mal

Mit Anmeldung; (TN: 8 – 16) € 102,00

Kurs-Nr. 242-40604

Leitung: Beate Schmid

English for early morning birds (B2)

Für Interessierte mit soliden Englischkenntnissen

Bildungsziele: Festigung und Perfektionierung von Sprachkompetenzen, dh Wortschatz erweitern, komplexere Grammatikregeln anwenden, Übung von Sprachhandlungen, Erweitern von Sprachlernstrategien, etc.

Lerninhalte: Practise your English speaking, reading and writing skills with lively discussions, presentations and group activities. Whether you are planning a trip or just want to improve your skills, you will enjoy these special morning sessions. You can also use these skills for work.

Vermittlungsmethoden: Der Kurs ist praxisnah, handlungsorientiert und kommunikativ aufgebaut.

vhs, Raum 1 (im 1. OG) Klosterhof 2, Bad Waldsee

mittwochs, ab 25. September 2024

08:30 – 10:00 Uhr, 11-mal

Mit Anmeldung; (TN: 8 – 14) € 102,00

FRANZÖSISCH



Kurs-Nr. 242-40801

Leitung: Christina Plonné

Französisch zur Auffrischung (A1.2)

Für Interessierte mit geringen bzw.

"verschütteten" Französisch-Kenntnissen

Bildungsziele: Auffrischung von sprachsystematischem Wissen zu Aussprache, Wortschatz, Grammatik auf grundlegendem Niveau, Übung des Hörverstehens und der Kommunikationsfähigkeit

Lerninhalte: Sie haben schon einmal die Sprache unserer Nachbarn gelernt, doch das ist lange her? Sie möchten Ihre Kenntnisse auffrischen? Allons-y! Der Kurs bereitet vorrangig auf Gespräche in Alltagssituationen bzw. Reisen vor. Es wird darum gehen, französisch Sprechende zu verstehen und das Sprechen zu vertrauten Themen (Vorstellung der eigenen Person, Interessen, Familie, etc.) zu üben und Informationen einzuholen. Die Entwicklung des Hörverständnisses und das dialogische Sprechen werden den Schwerpunkt des Kurses bilden.

FRANZÖSISCH



Auch berufsbezogene Kenntnisse kommen hier nicht zu kurz. Der Kurs findet bereits seit einigen Semestern statt und wird nun weitergeführt. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Niveau A1.2 sollte vorliegen. Wegen eines längeren Urlaubs der Dozentin startet der Kurs erst im November, läuft dafür aber bis in den Januar hinein.

Vermittlungsmethoden: Der Kurs ist praxisnah, handlungsorientiert und kommunikativ aufgebaut.

Realschule Bad Waldsee, Raum 128

mittwochs, ab 6. November 2024

18:00 – 19:30 Uhr, 10-mal

Mit Anmeldung; (TN: 8 – 13) € 92,00

Kurs-Nr. 242-40802

Leitung: Claudine Goulet-Jentsch

Französische Konversation (B2/C1)

Für Interessierte mit sehr guten Französisch-Kenntnissen

Bildungsziele: Perfektionierung von Sprachkompetenzen, das heißt Wortschatz erweitern und festigen, komplexere Grammatikregeln richtig anwenden, Vermittlung von kulturellen Inhalten, etc.

Lerninhalte: Conversation – Tout en français! Vous avez un bon niveau de français, mais peu l'occasion de parler. Nous échangeons idées et expériences, nous nous exprimons sur les sujets d'actualité et les aspects de la culture française, discutons de tout ce qui bouge en France, et cela dans une atmosphère détendue. Venez-nous rejoindre, soyez les bienvenus!

Vermittlungsmethoden: Der Kurs ist praxisnah und auf französische Kommunikation ausgerichtet.

vhs, Raum 4 (Eing. Archiv), Klosterhof 2, Bad Waldsee

dienstags, ab 24. September 2024

19:00 – 20:30 Uhr, 10-mal

Mit Anmeldung; (TN: 8 – 16) € 92,00

ITALIENISCH



Kurs-Nr. 242-40901

Leitung: Giulia Fiorentino

Italienisch (A1.1)

Für Interessierte mit ganz geringen Italienisch-Vorkenntnissen

Bildungsziele: Aneignung von sprachsystematischem Wissen, das heißt Wortschatz kennenlernen, einfache Grammatikregeln anwenden, Übung von Sprachhandlungen, Kennenlernen von Sprachlernstrategien, etc.

Lerninhalte: Sie lieben Italien und interessieren sich für die italienische Sprache, hatten aber nie oder nur kurz die Möglichkeit, sie zu erlernen? Dann sind Sie hier genau richtig! Wir üben einfache Ausdrücke und Redewendungen und lernen die ersten Regeln der italienischen Grammatik kennen. Der Kurs startet etwa bei Lektion 5. Dieser Kurs hat im vorigen Semester erstmalig stattgefunden und wird nun weitergeführt. Neue Teilnehmende mit ganz geringen Italienisch-Kenntnissen sind herzlich willkommen. Lehrbuch "Nuovo Espresso 1".

Vermittlungsmethoden: Der Kurs ist praxisnah, handlungsorientiert und kommunikativ aufgebaut.

Realschule Bad Waldsee, Raum 128

donnerstags, ab 19. September 2024

17:30 – 19:00 Uhr, 11-mal

Mit Anmeldung; (TN: 8 – 18) € 102,00

ITALIENISCH



Kurs-Nr. 242-40902

Leitung: Isabella Biancavallo

Italienisch (A1.2)

Für Interessierte mit Italienisch-Grundkenntnissen

Bildungsziele: Aneignung von sprachsystematischem Wissen, dh Wortschatz kennenlernen und erweitern, Grammatikregeln anwenden, Übung von Sprachhandlungen, Erweitern von Sprachlernstrategien, etc.

Lerninhalte: Sie lieben Italien und interessieren sich für die italienische Sprache, haben bereits Grundkenntnisse, aber wenig Gelegenheit, diese auch anzuwenden? Wir üben einfache Ausdrücke und Redewendungen und vertiefen die ersten Regeln der italienischen Grammatik. Lehrbuch "Nuovo Espresso 1". Achtung: Dies ist kein Anfängerkurs. Der Kurs wird aus den vorigen Semestern weitergeführt. Neue Teilnehmende mit Italienisch-Grundkenntnissen sind herzlich willkommen. Ein Kurs auf Einsteiger-Niveau findet ab Donnerstag 19.09.2024 statt.

Vermittlungsmethoden: Der Kurs ist praxisnah, handlungsorientiert und kommunikativ aufgebaut.

Realschule Bad Waldsee, Raum 022

mittwochs, ab 25. September 2024

17:00 – 18:30 Uhr, 10-mal

Mit Anmeldung; (TN: 8 – 16) € 92,00

SCHON GEWUSST –

die **vhs** Bad Waldsee ist von

Montag – Donnerstag 08:30 – 12:15 Uhr

Montag, Dienstag, Donnerstag ... 13:00 – 16:00 Uhr
für Sie geöffnet.

Abonnieren Sie unseren Newsletter und sind somit immer aktuell informiert!

Die vhs-Bad Waldsee finden Sie auch
auf Facebook und Instagram!



Kurs-Nr. 242-40903

Leitung: Giulia Fiorentino

Italienisch (A2.2)

Für Interessierte mit guten Italienisch-Kenntnissen

Bildungsziele: Erweiterung von sprachsystematischem Wissen, das heißt Wortschatz vergrößern, komplexere Grammatikregeln anwenden, Übung von Sprachhandlungen, Erweitern von Sprachlernstrategien, etc.

Lerninhalte: Sie haben bereits gute Italienisch-Grundkenntnisse, haben aber wenig Gelegenheit, diese auch anzuwenden? Dann sind Sie hier richtig. Fortsetzungskurs aus dem vorigen Semester. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Lehrbuch "Nuovo Espresso 2".

Vermittlungsmethoden: Der Kurs ist praxisnah, handlungsorientiert und kommunikativ aufgebaut.

Realschule Bad Waldsee, Raum 128

donnerstags, ab 19. September 2024

19:00 – 20:30 Uhr, 11-mal

Mit Anmeldung; (TN: 8 – 16) € 102,00

**Wir suchen
Dozenten/
Dozentinnen**
in allen Bereichen.

ITALIENISCH



Kurs-Nr. 242-40904

Leitung: Isabella Biancavallo

Italienisch (A2.2)

Für Interessierte mit guten Italienisch-Kenntnissen

Bildungsziele: Erweiterung von sprachsystematischem Wissen, das heißt Wortschatz vergrößern, Grammatikregeln anwenden, Übung von Sprachhandlungen, Erweitern von Sprachlernstrategien, etc.

Lerninhalte: Dieser Kurs motiviert zum lebhaften Gebrauch der italienischen Sprache und hilft, vorhandene sprachliche Kenntnisse zu vertiefen und zu erweitern. Auch berufsbezogener Wortschatz kommt hier nicht zu kurz. Fortsetzungskurs aus den vorigen Semestern. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen! Lehrbuch "Nuovo Espresso 2".

Vermittlungsmethoden: Der Kurs ist praxisnah, handlungsorientiert und kommunikativ aufgebaut.

Realschule Bad Waldsee, Raum 022**mittwochs, ab 25. September 2024****18:30 – 20:00 Uhr, 10-mal****Mit Anmeldung; (TN: 8 – 16) € 92,00**

Kurs-Nr. 242-40905

Leitung: Isabella Biancavallo

Italienisch (B1.1)

Für Interessierte mit soliden Italienisch-Kenntnissen

Bildungsziele: Festigung und Perfektionierung von sprachsystematischem Wissen, das heißt Wortschatz vergrößern, komplexere Grammatikregeln anwenden, Übung von Sprachhandlungen, Erweitern von Sprachlernstrategien, etc.

Lerninhalte: Wenn Sie bereits über solide Italienisch-Kenntnisse verfügen, aber wenig Möglichkeit haben, diese auch anzuwenden und zu verbessern, sind Sie hier genau richtig. Auch berufsbezogener Wortschatz kommt hier nicht zu kurz. Fortsetzungskurs aus den vorigen Semestern. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen! Lehrbuch "Nuovo Espresso 3".

Vermittlungsmethoden: Der Kurs ist praxisnah, handlungsorientiert und kommunikativ aufgebaut.

Realschule Bad Waldsee, Raum 022**dienstags, ab 17. September 2024****18:30 – 20:00 Uhr, 11-mal****Mit Anmeldung; (TN: 8 – 16) € 102,00**

vhs
Mehr Sprachen. Mehr Wir.
vhs sprachschule

SPANISCH



Kurs-Nr. 242-42201

Leitung: Martha Gomm

Spanisch (A1.1)

Für Interessierte ohne oder mit ganz geringen Spanisch-Kenntnissen

Bildungsziele: Aufbau von sprachsystematischem Wissen, das heißt Wortschatz kennenlernen, einfache Grammatikregeln anwenden, Übung von Sprachhandlungen, Erweitern von Sprachlernstrategien, etc.

Lerninhalte: Mit einem modernen Buch tauchen wir in die schöne spanische und lateinamerikanische Welt ein. Lehr- und Arbeitsbuch "Con gusto nuevo A1", Dieser Kurs ist ein Anfängerkurs.

Vermittlungsmethoden: Der Kurs ist praxisnah, handlungsorientiert und kommunikativ aufgebaut.

Realschule Bad Waldsee, Raum 022**montags, ab 23. September 2024****17:30 – 19:00 Uhr, 11-mal****Mit Anmeldung; (TN: 8 – 16) € 102,00**

Kurs-Nr. 242-42202

Leitung: Martha Gomm

Spanisch (A1.2)

Für Interessierte mit Spanisch-Grundkenntnissen

Bildungsziele: Aufbau von sprachsystematischem Wissen, dh Wortschatz kennenlernen, einfache Grammatikregeln anwenden, Übung von Sprachhandlungen, Erweitern von Sprachlernstrategien, etc.

Lerninhalte: Mit einem modernen Buch tauchen wir in die schöne spanische und lateinamerikanische Welt ein. Lehr- und Arbeitsbuch "Con gusto nuevo A1", ca ab Unidad 5 Achtung: Dies ist kein Anfängerkurs. Der Kurs hat in den beiden vorigen Semestern bereits stattgefunden. Neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Ein Anfängerkurs beginnt am gleichen Tag.

Vermittlungsmethoden: Der Kurs ist praxisnah, handlungsorientiert und kommunikativ aufgebaut.

Realschule Bad Waldsee, Raum 022**montags, ab 23. September 2024****19:00 – 20:30 Uhr, 11-mal****Mit Anmeldung; (TN: 8 – 16) € 102,00**

Kurs-Nr. 242-42203

Leitung: Ernesto Sorensen

Spanisch (A2)

Für Interessierte mit guten Spanisch-Kenntnissen

Bildungsziele: Erweiterung von sprachsystematischem Wissen, dh Wortschatz vergrößern, Grammatikregeln anwenden, Übung von Sprachhandlungen, Erweitern von Sprachlernstrategien, etc.

Lerninhalte: Spanisch lernen leicht gemacht. Mit Übungen, Spielen und CDs werden solide Kenntnisse der spanischen Sprache (Vokabular, Grammatik) vermittelt und vertieft. Lehrwerk "Impresiones A2, Kurs- und Arbeitsbuch Spanisch" Fortsetzungskurs aus den vorigen Semestern. Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.

Vermittlungsmethoden: Der Kurs ist praxisnah, handlungsorientiert und kommunikativ aufgebaut.

Realschule Bad Waldsee, Raum 211**dienstags, ab 24. September 2024****18:00 – 19:30 Uhr, 11-mal****Mit Anmeldung; (TN: 8 – 16) € 102,00**

VORGEHEN BEI KURSEN MIT GERINGER TN-ZAHL

TN= Teilnehmer*innen



Wenn sich für einen Kurs weniger als 8 Personen anmelden, kann der Kurs trotzdem stattfinden. Die Teilnehmenden müssen dann allerdings eine höhere Gebühr bezahlen oder der Kurs wird um 1-2 Sitzungen bei gleichbleibender Gebühr verkürzt. Maßgeblich für Aufpreis bzw Verkürzung ist die Zahl der Anmeldungen am zweiten Kurstag. Die Dozent*innen werden das Vorgehen mit der Gruppe besprechen und eine individuelle Lösung finden.
Gebührentabelle ab 2022 im Überblick

VERBINDLICHE GEBÜHRENTABELLE 2024/2025 IM ÜBERBLICK

Für Fremdsprachenkurse an der VHS Bad Waldsee

1 Abend = 2 Unterrichtseinheiten (UE), d.h. 2x45 Minuten, Kursgebühr je UE = 4,60 € (aufgerundet)

	UE	10 Teilneh.	9 Teilneh.	8 Teilneh.	7 Teilneh.	6 Teilneh.	5 Teilneh.
15 Abende	30	138,00 €	153,00 €	173,00 €	197,00 €	230,00 €	276,00 €
14 Abende	28	129,00 €	143,00 €	161,00 €	184,00 €	215,00 €	258,00 €
13 Abende	26	120,00 €	133,00 €	150,00 €	171,00 €	200,00 €	240,00 €
12 Abende	24	110,00 €	122,00 €	138,00 €	157,00 €	183,00 €	220,00 €
11 Abende	22	101,00 €	112,00 €	126,00 €	144,00 €	168,00 €	202,00 €
10 Abende	20	92,00 €	102,00 €	115,00 €	131,00 €	153,00 €	184,00 €
9 Abende	18	83,00 €	92,00 €	104,00 €	119,00 €	138,00 €	166,00 €
8 Abende	16	74,00 €	82,00 €	93,00 €	106,00 €	123,00 €	148,00 €
7 Abende	14	64,00 €	71,00 €	80,00 €	91,00 €	107,00 €	128,00 €
6 Abende	12	55,00 €	61,00 €	69,00 €	79,00 €	92,00 €	110,00 €
5 Abende	10	46,00 €	51,00 €	58,00 €	66,00 €	77,00 €	92,00 €
4 Abende	8	37,00 €	41,00 €	46,00 €	53,00 €	62,00 €	74,00 €

vhs Volkshochschule
Bad Waldsee –
das Zuhause von Bildung und Begegnung!

**Zusammenhalt
erleben.
Weiterbilden.**

vhs.bad-waldsee.de
vhs-info@bad-waldsee.de



Wir suchen
Dozenten/
Dozentinnen
in allen Bereichen.

Foto: © peoplecreations - freepik.com

PROGRAMMBEREICH BERUF UND MEDIEN

Arbeit und Beruf sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil des VHS-Angebots. Berufliche Weiterbildung setzt an bei Kompetenzen wie Lernfähigkeit und Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien ist ein wichtiger Schwerpunkt. Ebenfalls stark vertreten: Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen und betriebswirtschaftlichen und technischen. Angebote zu Querschnitts-Themen, wie Rhetorik, Selbstmarketing und Kreativitätstrainings stärken berufliche und persönliche Kompetenzen. Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich auch in den anderen Programmbereichen: wie z.B. Kompetenztrainings, Angebote der Gesundheitsvorsorge, Vorträge und berufsbezogene Sprachkurse.

BETRIEBSWIRTSCHAFT UND FINANZEN



Kurs-Nr. 242-16011
Leitung: Frank Mühlbauer

Raus aus Hotel Mama

Für viele junge Erwachsene beginnt mit dem Auszug aus dem Elternhaus die eigenständige Zukunft, welche einige Hürden mit sich bringt. In diesem Kurs lernen Sie, welche finanziellen und bürokratischen Barrieren zu meistern sind, nützliches über Lohn und Sozialabgaben, Ihr optimales Konto, Tipps für die Wohnungsfindung, verschiedene Unterstützungsangebote, Versicherungen uvm. Können Sie sich Ihren Auszug aus der Kinderstube leisten? Durch eine optimale Vorbereitung vermeiden Sie finanzielle Probleme gleich zu Beginn Ihrer eigenen Zukunft.

vhs, Raum 1 (im 1. OG) Klosterhof 2, Bad Waldsee
montags, ab 30. September 2024
18:30 – 19:30 Uhr, 12-mal
Mit Anmeldung; (TN: 5 – 12) € 80,00

Kurs-Nr. 242-13002
Leitung: Karin Hampel

Nachhaltig investieren! Ein Vortrag für Frauen

Frauen sind: Familienmanagerinnen, sie organisieren Haus, Hof und Kinder, sind top ausgebildet und hoch motiviert. Flexibilität und Anpassungsfähigkeit gehören zu ihrem Alltag! ABER: Sie sind leider keine INVESTORINNEN! Altersarmut ist immer noch weiblich! Gerade JETZT ist es umso wichtiger, sich mit dem Thema der Geldanlage intensiv zu befassen. Denn das Problem ist aktueller denn je: Die hohe Inflation, Zinsen auf niedrigem Niveau, der Krieg in der Ukraine mit großen Auswirkungen auf die Wirtschaft, Corona- und Klimakrise. Die Zeiten von 3% oder mehr Zinsen auf dem Sparbuch sind bei vielen Banken noch lange nicht in Sicht. Wir Deutschen lieben die Sicherheit und scheuen die Anlage in Sachwerte wie Aktien und Fonds! Was gibt es für Lösungsansätze zu diesem komplexen Thema? Darum soll es im Vortrag gehen.

vhs, Raum 4 (Eing. Archiv), Klosterhof 2, Bad Waldsee
Donnerstag, 21. November 2024, 19:00 – 21:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 8 – 20) € 17,00

Kurs-Nr. 242-16000
Leitung: Holger Hagenlocher

Kompaktkurs Marketing – Marketing für Einsteiger

Der Kompaktkurs Marketing zeigt die strategische Planung sowie die Umsetzung geplanter Marketingmaßnahmen. Der Kurs geht auf die folgenden Punkte ein:

- USP – Alleinstellungsmerkmal und Positionierung am Markt
- Preisgestaltung
- Ausgestaltung von Produkten und Dienstleistungen
- Standort und Vertriebswege
- Kommunikation

(Marketingkommunikation und Öffentlichkeitsarbeit)

Der Kurs eignet sich für Berufseinsteiger in den Marketingbereich, Personen, die sich durch berufliche Veränderungen mit dem Thema Marketing beschäftigen müssen, Selbstständige, Startups und Existenzgründende sowie für alle, die sich beruflich weiterbilden/fortbilden wollen.

Der Dozent: Holger Hagenlocher ist studierter Wirtschaftswissenschaftler und beschäftigt sich seit über 25 Jahren damit, wie Produkte und Dienstleistungen vermarktet werden können. Als Berater, Coach und Dozent an verschiedenen Bildungseinrichtungen gibt er sein Wissen und seine Erfahrungen an Interessierte weiter. Mit seiner Agentur unterstützt er Unternehmen, Organisationen und Institutionen bei der aktiven Umsetzung von Vermarktungsstrategien.

Online, bequem bei Ihnen Zuhause
Donnerstag, 28. November 2024, 18:00 – 21:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 5 – 10) € 48,00



Bild: © freepik.com

Onlinekurs

YOUTUBE UND VIDEOS

Kurs-Nr. 242-21105
Leitung: Martin Keim

Onlinekurs

Videoworkshop – Von der Idee zu einem Video auf Youtube

Wie wird aus meiner Idee ein Video auf Youtube?

In diesem Kurs lernen Sie, auf was Sie in der Vorbereitung und bei der Produktion achten müssen. Sie werfen einen Blick in die Kameratasche eines Profis und lernen an Beispielen, wie Sie das Motiv mit der Kamera und Scheinwerfern am besten in Szene setzen. Anschließend werden Sie mit Ihrer Gruppe ein eigenes Skript erstellen. Im Schnitt lernen Sie die richtige Montage der Aufnahmen und die Vertonung mit Musik und Geräuschen. Danach erfahren Sie, wie Sie das Video auf Youtube am besten hochladen und die Videoanalysen für das nächste Videoprojekt erfolgreich nutzen. Der Kurs wird auf einer BigBlueButton-Plattform durchgeführt. Die Teilnehmer erhalten vom Dozenten im Vorfeld einen Zugangslink.

Lernziele: Erlernen der grundlegenden Einstellungen einer Videokamera, Bildgestaltung – der richtige Bildaufbau und Platzierung eines Motivs, Perspektiven, Erstellen eines Skriptes, Abläufe und Organisation bei Dreharbeiten, Einleuchten einer Person, Schneiden und Nachvertönen mit Geräuschen und Musik eines Videos, Hochladen eines Videos auf Youtube und Auswertung der Videoanalysen. Zur Teilnahme wird benötigt: Laptop/Computer/Tablet, wenn möglich mit Kamera.

Online, bequem bei Ihnen Zuhause
mittwochs, ab 9. Oktober 2024
19:00 – 21:00 Uhr, 3-mal
Mit Anmeldung; (TN: 1 – 6) € 55,00

Kurs-Nr. 242-21103
Leitung: Martin Keim

Onlinekurs

Youtube – Wie stelle ich erfolgreich Videos auf Youtube?

In diesem Kurs lernen Sie, was es für einen erfolgreichen Start auf Youtube benötigt. Sie lernen, eine Videobeschreibung zu schreiben und die richtigen Suchbegriffe zu finden. Anschließend lernen Sie, die Videoanalysen von Youtube für das nächste Videoprojekt erfolgreich zu nutzen. Der Kurs wird auf einer BigBlueButton-Plattform durchgeführt. Die Teilnehmer erhalten vom Dozenten im Vorfeld einen Zugangslink.

Lernziele: Erstellen eines Youtubekanals, Einstellungen bei dem Video-Upload, Inhalte einer Videobeschreibung, Suchbegriffe, Auswerten von Videoanalysen. Zur Teilnahme wird benötigt: Laptop/Computer/Tablet, wenn möglich mit Kamera.

Online, bequem bei Ihnen Zuhause
Mittwoch, 23. Oktober 2024, 19:00 – 21:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 1 – 6) € 18,00

DIGITALE MEDIEN FÜR SENIOREN



Kurs-Nr. 241-50117
Leitung: Marcelli Nzoungani
Digitale Medien – Sprechstunde für Senioren

In Kooperation mit dem **Stadtseniorenrat!**



Im Rentenalter wieder zur Schule gehen?

Der Wunsch der Senioren*innen am lebenslangen Lernen, die Freude am Umgang mit jüngeren Menschen, die Erfahrung, Schule einmal anders zu erleben und auch im Alter noch die neuen Medien zu beherrschen, ermöglicht, dass das Brücken schlagen zwischen Jung und Alt gelingt. Lernen Sie in einer eins zu eins Betreuung Geräte wie Laptop, Smartphone, I-Phone, I-Pad, Notebook etc. kennen. Ein Mitarbeiter betreut einen Senior und somit kann in individuellem Tempo gelernt und Antworten auf viele Fragen gefunden werden. Sie lernen die Funktionen und Handhabungen der Geräte kennen. Es wird geübt und ausprobiert mit dem Ziel, dass Sie im Umgang mit Ihren Geräten Sicherheit erlangen.

Seit September ist Marcelli Nzoungani in der Volkshochschule als Mitarbeiter in über den Bundesfreiwilligendienst tätig. Das heißt, jeden ersten Montag im Monat ist "Sprechstunde Senioren*innen", in der Sie Termine buchen können, um sich Ihr Gerät in einer eins zu eins Betreuung erklären zu lassen. Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie direkt einen Termin!

vhs, Raum 1 (im 1. OG) Klosterhof 2, Bad Waldsee
Mit Anmeldung; € 30,00

Kurs-Nr. 242-50000
Leitung: Daniel Heydt

Sicherheit im Onlinebanking und im Internet für Senioren

In dieser Veranstaltung, in Kooperation mit der Kreissparkasse Ravensburg, erhalten Sie Informationen zur Sicherheit im Internet, Phishing und zum Online-Banking.

vhs, Raum 2 (im 1. OG) Klosterhof 2, Bad Waldsee
Dienstag, 1. Oktober 2024, 15:00 – 17:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 5 – 10) kostenlos

KI UND CANVA



Kurs-Nr. 242-50001
Leitung: Katrin Nägele

Unterricht gestalten mit künstlicher Intelligenz

Onlinekurs

Kursbeschreibung: Sie haben schon von ChatGPT gehört und möchten wissen, wie Sie künstliche Intelligenz (KI) für Ihren Unterricht nutzen können? Sprachmodelle wie ChatGPT unterstützen Sie bei Ihren zahlreichen Anforderungen, z. B.: Übungsaufgaben erstellen, Vokabeltraining oder Material für verschiedene Niveaustufen zusammenstellen. Der Kurs bietet Ihnen eine Einführung in ChatGPT und in den Aufbau von Anweisungen (Prompts) für die KI. Zusätzlich schauen wir uns auch einige andere KI-Anwendungen für Ihre Unterrichtsgestaltung an. Lernen Sie die Möglichkeiten von KI für Ihren Unterricht kennen und haben Sie Spaß an ersten Schritten! Voraussetzungen: sicherer Umgang mit dem PC. Gerne können vorab Erfahrungswerte oder Fragen mitgeteilt werden. Nach dem Kurs können Sie das KI Modell sicher für Ihren Berufsalltag nutzen. Dieser Kurs dient der beruflichen Weiterbildung. Für wen? Interessierte Bürger und Bürgerinnen

Online, bequem bei Ihnen Zuhause
Montag, 21. Oktober 2024, 18:00 – 21:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 5 – 10) € 30,00

Kurs-Nr. 242-50002
Leitung: Katrin Nägele

Onlinekurs

So nutzen Sie künstliche Intelligenz wie ChatGPT im Alltag

Künstliche Intelligenz (KI) wie ChatGPT kann uns in vielen Alltagssituationen unterstützen: Sie möchten schnell etwas in einer anderen Sprache sagen? Sie müssen Amtsbriefe oder Geschäftstexte schreiben und Ihnen fehlen häufig die Worte? Sie möchten Social Media Beiträge verfassen, sind aber nicht textsicher? Im Kurs machen wir uns mit dem Umgang von ChatGPT vertraut. Sie lernen, wie Sie eine konkrete Anfrage an das Sprachmodell stellen. Durch praktische Beispiele verstehen Sie, welche Grenzen ChatGPT hat. Nach dem Kurs können Sie das Sprachmodell und weitere KI-Tools sicher für Ihre eigenen Anwendungen nutzen. Nach dem Kurs können Sie das KI Modell sicher für Ihren Berufsalltag nutzen. Dieser Kurs dient der beruflichen Weiterbildung. Für wen? Interessierte Bürger und Bürgerinnen. Voraussetzungen: sicherer Umgang mit dem PC

Online, bequem bei Ihnen Zuhause
Dienstag, 19. November 2024, 18:00 – 21:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 5 – 10) € 26,00

Wir suchen
Dozenten/
Dozentinnen
in allen Bereichen.

KI UND CANVA

Kurs-Nr. 242-50003**Leitung: Petra Steinhauser****Lernen Sie gute Gestaltung mit Canva (Druck & Social Media)**

Sie möchten Social-Media Posts, Flyer, Gruß- und Einladungskarten, Grafiken oder auch Videos schnell und unkompliziert designen? Lernen Sie das kostenlose Tool Canva kennen und erstellen Sie beeindruckende und individuelle Designs – ob für Ihr Unternehmen oder für private Anlässe. In meinen Kursen werden Sie Canva und die enthaltenen Funktionen kennenlernen und eigene Designs an konkreten Beispielen erstellen.

Des Weiteren gehen wir auf die Grundlagen von gutem Kommunikationsdesign ein, so dass Sie sattelfest im eigenständigen Gestalten werden.

vhs, Raum 2 (im 1. OG) Klosterhof 2, Bad Waldsee**Samstag, 12. Oktober 2024, 10:00 – 16:00 Uhr****Mit Anmeldung; (TN: 5 – 10) € 63,00**

MS-OFFICE



Bild: © microsoft.com

Kurs-Nr. 242-50102**Leitung: Alexander Saat****Microsoft – Copilot (Grundkurs)***Für Anfänger, Einsteiger und Senioren*

Möchten Sie auch den Microsoft – Copilot wie ein Profi nutzen und fragen Sie sich, was Sie damit zusätzlich alles machen können? Dann ist dieser Kurs genau der richtige für Sie! Die Teilnehmenden erlangen Wissen, das sie in der Praxis sicher anwenden können.

Sie werden aktiv an der Wissensvermittlung beteiligt und bringen Ihre eigenen Erfahrungen und Kenntnisse ein. Im Kurs wird Ihnen Aktuelles rund um das Thema künstliche Intelligenz vermittelt, das Sie unmittelbar im Alltag anwenden können. Gemeinsam erarbeiten wir im Kurs den Umgang mit folgenden Inhalten:

- Übersicht der aktuellen Chatbots
- Handhabungen mit dem KI-Assistenten
- Umgang mit intelligenten Vorschlägen
- Unterstützung der Kreativität und Produktivität
- Erstellung von Texten, E-Mails, Bildern und noch vieles mehr!
- Praxisbeispiele mit der kostenlosen Testversion

Der Kursleiter berücksichtigt die eigenen Erfahrungen und Kenntnisse im Umgang mit der künstlichen Intelligenz. Im Erfahrungsaustausch mit dem Kursleiter und den Teilnehmenden lernen und bearbeiten Sie anhand einer Vielzahl von Praxisbeispielen Schritt für Schritt das Wichtigste rund um die Anwendung mit KI-gestützten Tools. Für Ihre persönlichen Fragen bleibt im Kurs genügend Zeit.

vhs, Raum 2 (im 1. OG) Klosterhof 2, Bad Waldsee**Donnerstag, 21. November 2024, 18:00 – 21:00 Uhr****Mit Anmeldung; (TN: 3 – 6) € 48,00****Kurs-Nr. 242-50103****Leitung: Alexander Saat****Microsoft – Copilot (Grundkurs)***Für Anfänger, Einsteiger und Senioren*

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-50102

vhs, Raum 2 (im 1. OG) Klosterhof 2, Bad Waldsee**Donnerstag, 23. Januar 2025, 18:00 – 21:00 Uhr****Mit Anmeldung; (TN: 3 – 6) € 48,00****Kurs-Nr. 242-50104****Leitung: Alexander Saat****Microsoft – Excel (Grundkurs)***Für Anfänger, Einsteiger und Senioren*

Möchten Sie auch EXCEL wie ein Profi nutzen und fragen Sie sich, was Sie damit zusätzlich alles machen können? Dann ist dieser Kurs genau der richtige für Sie! Die Teilnehmenden erlangen Wissen, das sie in der Praxis sicher anwenden können. Sie werden aktiv an der Wissensvermittlung beteiligt und bringen Ihre eigenen Erfahrungen und Kenntnisse ein. Im Kurs wird Ihnen Aktuelles rund um das Thema Excel vermittelt, das Sie unmittelbar im Alltag anwenden können. Gemeinsam erarbeiten wir im Kurs den Umgang mit folgenden Inhalten:

- Übersicht der einzelnen Office-Programme
- Vorgehensweisen und Vorbereitung der vorhandenen Daten
- Handhabungen von Funktionen
- Erstellung eines Diagramms
- Durchführung von Auswertungen
- Tipps und Tricks für den Alltag

Der Kursleiter berücksichtigt die eigenen Erfahrungen und Kenntnisse im Umgang mit Excel. Im Erfahrungsaustausch mit dem Kursleiter und den Teilnehmenden lernen und bearbeiten Sie anhand einer Vielzahl von Praxisbeispielen Schritt für Schritt das Wichtigste rund um Excel.

Für Ihre persönlichen Fragen bleibt im Kurs genügend Zeit.

vhs, Raum 2 (im 1. OG) Klosterhof 2, Bad Waldsee**Donnerstag, 19. September 2024, 18:00 – 21:00 Uhr****Donnerstag, 26. September 2024, 18:00 – 21:00 Uhr****Mit Anmeldung; (TN: 3 – 6) € 96,00****Kurs-Nr. 242-50105****Leitung: Alexander Saat****Microsoft – Excel (Grundkurs)***Für Anfänger, Einsteiger und Senioren*

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-50104

vhs, Raum 2 (im 1. OG) Klosterhof 2, Bad Waldsee**Donnerstag, 9. Januar 2025, 18:00 – 21:00 Uhr****Donnerstag, 16. Januar 2025, 18:00 – 21:00 Uhr****Mit Anmeldung; (TN: 3 – 6) € 96,00**

Bild: © microsoft.com

Kurs-Nr. 242-50106**Leitung: Alexander Saat****Microsoft – Word (Grundkurs)***Für Anfänger, Einsteiger und Senioren*

Möchten Sie auch Word wie ein Profi nutzen und fragen Sie sich, was Sie damit zusätzlich alles machen können? Dann ist dieser Kurs genau der richtige für Sie! Die Teilnehmenden erlangen Wissen, das sie in der Praxis sicher anwenden können. Sie werden aktiv an der Wissensvermittlung beteiligt und bringen Ihre eigenen Erfahrungen und Kenntnisse ein. Im Kurs wird Ihnen Aktuelles rund um das Thema Word vermittelt, das Sie unmittelbar im Alltag anwenden können.

Gemeinsam erarbeiten wir im Kurs den Umgang mit folgenden Inhalten:

- Übersicht der einzelnen Office-Programme
- Vorgehensweisen und Vorbereitung der vorhandenen Texte
- Handhabungen von Formatierungen
- Erstellung eines Briefes
- Durchführung von einem Serienbrief
- Tipps und Tricks für den Alltag

Der Kursleiter berücksichtigt die eigenen Erfahrungen und Kenntnisse im Umgang mit Word. Im Erfahrungsaustausch mit dem Kursleiter und den Teilnehmenden lernen und bearbeiten Sie anhand einer Vielzahl von Praxisbeispielen Schritt für Schritt das Wichtigste rund um Word. Für Ihre persönlichen Fragen bleibt im Kurs genügend Zeit.

vhs, Raum 2 (im 1. OG) Klosterhof 2, Bad Waldsee
donnerstags, ab 10. Oktober 2024
18:00 – 21:00 Uhr, 2-mal
Mit Anmeldung; (TN: 3 – 6) € 96,00

SCHON GEWUSST?



Die vhs-Bad Waldsee finden Sie jetzt auch auf Facebook und Instagram!

Kurs-Nr. 242-50107
Leitung: Alexander Saat

Microsoft – Word (Grundkurs)

Für Anfänger, Einsteiger und Senioren

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-50106

vhs, Raum 2 (im 1. OG) Klosterhof 2, Bad Waldsee
donnerstags, ab 12. Dezember 2024
18:00 – 21:00 Uhr, 2-mal
Mit Anmeldung; (TN: 3 – 6) € 96,00

Kurs-Nr. 242-50108
Leitung: Alexander Saat

Microsoft – PowerPoint (Grundkurs)

Für Anfänger, Einsteiger und Senioren

Möchten Sie auch PowerPoint wie ein Profi nutzen und fragen Sie sich, was Sie damit zusätzlich alles machen können? Dann ist dieser Kurs genau der richtige für Sie! Die Teilnehmenden erlangen Wissen, das sie in der Praxis sicher anwenden können. Sie werden aktiv an der Wissensvermittlung beteiligt und bringen Ihre eigenen Erfahrungen und Kenntnisse ein. Im Kurs wird Ihnen Aktuelles rund um das Thema PowerPoint vermittelt, das Sie unmittelbar im Alltag anwenden können.

Gemeinsam erarbeiten wir im Kurs den Umgang mit folgenden Inhalten:

- Übersicht der einzelnen Office-Programme
- Vorgehensweisen und Vorbereitung des Scripts
- Handhabungen von Folien bzw. Masterfolie
- Erstellung einer Präsentation
- Durchführung der Präsentation
- Tipps und Tricks für den Alltag

Der Kursleiter berücksichtigt die eigenen Erfahrungen und Kenntnisse im Umgang mit PowerPoint. Im Erfahrungsaustausch mit dem Kursleiter und den Teilnehmenden lernen und bearbeiten Sie anhand einer Vielzahl von Praxisbeispielen Schritt für Schritt das Wichtigste rund um PowerPoint. Für Ihre persönlichen Fragen bleibt im Kurs genügend Zeit.

vhs, Raum 2 (im 1. OG) Klosterhof 2, Bad Waldsee
donnerstags, ab 24. Oktober 2024
18:00 – 21:00 Uhr, 2-mal
Mit Anmeldung; (TN: 3 – 6) € 96,00



Bild: © microsoft.com

Kurs-Nr. 242-50110
Leitung: Alexander Saat

(eBay) Kleinanzeigen

Für Anfänger, Einsteiger und Senioren

Möchten Sie auch (eBay) Kleinanzeigen wie ein Profi nutzen und fragen Sie sich, was Sie damit zusätzlich alles machen können? Dann ist dieser Kurs genau der richtige für Sie! Die Teilnehmenden erlangen Wissen, das sie in der Praxis sicher anwenden können. Sie werden aktiv an der Wissensvermittlung beteiligt und bringen Ihre eigenen Erfahrungen und Kenntnisse ein. Im Kurs wird Ihnen Aktuelles rund um das Thema (eBay) Kleinanzeigen vermittelt, das Sie unmittelbar im Alltag anwenden können. Gemeinsam erarbeiten wir im Kurs den Umgang mit folgenden Inhalten:

- Anmeldung bei (eBay) Kleinanzeigen
- kostenlose Anzeigen aufgeben
- Einkaufen oder Verkaufen bei (eBay) Kleinanzeigen
- Vorteile der mobilen Endgerät Nutzung
- Tipps und Tricks für den Alltag

Der Kursleiter berücksichtigt die eigenen Erfahrungen und Kenntnisse im Umgang mit der aktuellen (eBay) Kleinanzeigen Nutzung. Im Erfahrungsaustausch mit dem Kursleiter und den Teilnehmenden lernen und bearbeiten Sie anhand einer Vielzahl von Praxisbeispielen Schritt für Schritt das Wichtigste rund um (eBay) Kleinanzeigen. Bitte bringen Sie zum Kurs neben Ihren aufgeladenen Smartphones auch ein Ladegerät bzw. Powerbank mit. Für Ihre persönlichen Fragen bleibt im Kurs genügend Zeit.

vhs, Raum 2 (im 1. OG) Klosterhof 2, Bad Waldsee
Donnerstag, 14. November 2024, 18:00 – 21:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 3 – 6) € 48,00

Kurs-Nr. 242-50111
Leitung: Alexander Saat

(eBay) Kleinanzeigen

Für Anfänger, Einsteiger und Senioren

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-50110

vhs, Raum 2 (im 1. OG) Klosterhof 2, Bad Waldsee
Donnerstag, 30. Januar 2025, 18:00 – 21:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 3 – 6) € 48,00

**vhs Volkshochschule
Bad Waldsee**
das Zuhause von Bildung und Begegnung!

Blind Booking

Wir wählen einen zufälligen Kurs für Sie aus – Sie bezahlen nur 70%

Jetzt mutig sein und sich einfach überraschen lassen!

Foto: © Drobot Dean, adobe-stock.com

Wir suchen Dozenten/Dozentinnen in allen Bereichen.

PROGRAMMBEREICH JUNGE VHS –

Angebote für Schwangere, Familien,
Kinder und Jugendliche

NATUR PUR

Kurs-Nr. 242-11002

Leitung: Andreas Honisch

Honisch-Bienen-Führung

Für Kinder zwischen 7 und 14 Jahren

Eingeladen in den Bienengarten von Imker Andreas Honisch beschäftigen wir uns mit dem Leben und der Arbeit der Bienen in ihrem Stock. Wir werfen einen Blick in den Bienenstock, erleben Königin und fleißige Arbeiterinnen. Wir erfahren, was man unter "Pollenhöschen" und "Schwänzeltanz" versteht und naschen Honig direkt aus der Wabe! Wir basteln ein kleines Bienenhotel und schauen uns Wildbienenhotels, Totholzhaufen, Sandarium und Laufenten an. Jedes Kind bekommt zur Stärkung ein Honigweckle und ein Getränk.

Imkerei Honisch

Dienstag, 6. August 2024, 14:00 – 16:00 Uhr

Mit Anmeldung; (TN: 5 – 15) € 5,00



Bild: © FaustFoto, freepik.com

Kurs-Nr. 241-10112

Leitung: Martin Nuber

Vom Nutzen der Bäume, Waldexkursion Bad Waldsee

Waldführung für Kinder von 9 bis 13 Jahren

Unter sachkundiger Leitung des Stadtförsters kommt bei diesem Rundgang viel Wissenswertes über das Ökosystem Wald zur Sprache. Neben der Pflanzen- und Tierwelt werden dabei die vielfältigen Funktionen des Waldes, die ökologischen Zusammenhänge und die Aufgaben einer zeitgemäßen Waldbewirtschaftung erläutert. Die Führung findet (fast) bei jedem Wetter statt.

Treffpunkt: Parkplatz Tannenbühl, Bad Waldsee

Mittwoch, 14. August 2024, 14:00 – 16:00 Uhr

Mit Anmeldung; (TN: 5 – 8) € 3,00

CAJÓN UND PERCUSSION



Bild: © musik-produktiv.de

Kurs-Nr. 242-20705

Leitung: Ayhan Hardaldali

Cajón und Percussion

*Workshop für Kinder und Jugendliche
von 8 bis 16 Jahren*

Der Spaß am Rhythmus steht im Vordergrund.

Mit der Cajón kann man mit ganz einfachen Mitteln verschiedene Rhythmen erzeugen. Rhythmus ist die Grundlage für jedes Instrument. Der Workshop ist auch eine musikalische Reise durch verschiedene Musikgenres. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wenn Ihr ein Instrument habt, bringt es bitte mit. Instrumente werden bei Bedarf gestellt, Leihgebühr: € 6,00

vhs, Raum 4 (Eing. Archiv), Klosterhof 2, Bad Waldsee

Montag, 29. Juli 2024, 14:00 – 17:00 Uhr

Mit Anmeldung; (TN: 6 – 10) € 44,00

MALEN, ZEICHNEN UND HANDWERKEN

Kurs-Nr. 242-20215

Leitung: Carmen Hauser

Atelier.Zeit für Kids

Malen – Zeichnen – Experimentieren

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Seid ihr neugierig darauf, unterschiedliche Materialien und Techniken auszuprobieren? Entdeckt die Vielfalt von Aquarell, Gouache, Wachskreiden und experimentiert mit Malmesser, Schwämmchen, Zahnbürste u.v.a. mehr. Auf unterschiedlichen Formaten könnt ihr eurer Kreativität freien Lauf lassen. Beim Kritzeln, Kleckern, Tupfen, Tropfen entstehen ganz spielerisch, gemeinsam oder allein, kunterbunte Bilderwelten nach euren eigenen Ideen. Fantasie und Kreativität fördern nebenbei soziale Kompetenzen, Konzentrationsvermögen sowie handwerkliche Fähigkeiten und vermitteln erste ästhetische und künstlerische Grundlagen.

Bitte mitbringen: Materialkosten in Höhe von € 5,00 in bar, Malkittel, Getränk und kleines Vesper.

Atelier MalZeit, Uferweg 5, Bad Waldsee

Montag, 29. Juli 2024, 09:30 – 12:00 Uhr

Mit Anmeldung; (TN: 5 – 6) € 26,00



Bild: © Strassner Fotografie, Adobe Stock

Kurs-Nr. 242-20216

Leitung: Carmen Hauser

Spaß mit Speckstein

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Speckstein ist ein relativ weicher, mit Feilen und Schleifpapier leicht zu bearbeitender Stein. Deshalb lassen sich bereits aus kleinen Stücken tolle Dinge - wie Anhänger oder Tierfiguren - nach euren Wünschen herstellen. Am Ende wird der Speckstein geölt, wodurch seine natürliche Farbigekeit zum Vorschein kommt.

Bitte mitbringen: Materialkosten in Höhe von € 5,00 in bar, Malkittel, Getränk und kleines Vesper.

Atelier MalZeit, Uferweg 5, Bad Waldsee

Dienstag, 30. Juli 2024, 09:30 – 12:00 Uhr

Mit Anmeldung; (TN: 5 – 6) € 26,00



Bild: © EyeEm, freepik.com

Kurs-Nr. 242-20217

Leitung: Carmen Hauser

Kreativ mit Draht

Für Kinder von 10 bis 14 Jahren

Aus unterschiedlichem Draht biegen, formen, flechten und weben wir Anhänger, Herzen, kleine Schnecken, Schalen oder Windlichter und schmücken diese mit Knöpfen oder Perlen. Bitte mitbringen: Materialkosten in Höhe von € 5,00 in bar, Malkittel, Getränk und kleines Vesper.

Atelier MalZeit, Uferweg 5, Bad Waldsee

Freitag, 2. August 2024, 09:30 – 12:00 Uhr

Mit Anmeldung; (TN: 5 – 6) € 26,00

vhs -Büro Öffnungszeiten

Montag – Donnerstag 08:30 – 12:15 Uhr

Montag, Dienstag, Donnerstag... 13:00 – 16:00 Uhr

Freitag geschlossen

Kurs-Nr. 242-20218
Leitung: Carmen Hauser

Tonen für Kids

Für Kinder von 9 bis 14 Jahren

Ob Schmuckschale oder fantasievolle Spielfiguren – Ihr bestimmt selbst, was entsteht. Mit einfachen Techniken nehmen Fabelwesen, Dinos, Kugeln und vieles mehr Gestalt an. Lasst eurer Kreativität freien Lauf. Die gebrannten Scherben bemalen wir an einem gesonderten Termin. Bitte mitbringen: Materialkosten in Höhe von € 10,00 in bar, Schürze, Transportkarton, Getränk und kleines Vesper.

SBBZ, Döchtbühlweg 3, Bad Waldsee

Samstag, 3. August 2024, 09:30 – 12:00 Uhr

Samstag, 10. August 2024, 09:30 – 12:00 Uhr

Samstag, 7. September 2024, 09:30 – 12:00 Uhr

Mit Anmeldung; (TN: 5 – 6) € 76,00



Bild: © Petro, Adobe Stock

Kurs-Nr. 242-20219
Leitung: Carmen Hauser

Schöne Dinge aus Papier

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Aus unterschiedlichen Papieren sowie alten Büchern entstehen mit Stanzen und Stempeln und Aquarellfarbe individuelle Collagen, Karten, dekorative Lesezeichen, kleine Notizhefte und nützliche kleine Papiergeschenke. Bitte mitbringen: Materialkosten in Höhe von € 5,00 in bar, Malkittel, Getränk und kleines Vesper.

Atelier MalZeit, Uferweg 5, Bad Waldsee

Montag, 5. August 2024, 09:30 – 12:00 Uhr

Mit Anmeldung; (TN: 5 – 6) € 26,00

Kurs-Nr. 241-21004
Leitung: Linda Härle

Makramee – Schlüsselanhänger

Für Kinder ab 10 Jahren

Du wolltest schon immer mal deinen eigenen Makramee Schlüsselanhänger machen und so die verschiedenen Knoten lernen? Ich werde dich mit allen Infos rund um das Thema Makramee versorgen und anschließend werden wir gemeinsam Schlüsselanhänger knüpfen. Du kannst dabei zwischen verschiedenen Formen und Farben wählen. Wir werden sicherlich zwei bis drei Stück schaffen. Die Materialkosten pro Schlüsselanhänger liegen bei € 5,00 pro Stück. Die Materialkosten bitte an dem Tag in bar mitbringen.

vhs, Raum 1 (im 1. OG) Klosterhof 2, Bad Waldsee

Dienstag, 6. August 2024, 10:00 – 13:00 Uhr

Mit Anmeldung; (TN: 7 – 10) € 16,00

Kurs-Nr. 241-20504
Leitung: Jo Brösele

Comic-Workshop für Kinder

Wenn ein Kreis lebendig wird... – für Kinder ab 8 Jahren

Dies ist eine Einführung in die lustige Welt des Comics. Mit wenigen Strichen gibt es bereits Aha- und Erfolgserlebnisse. Jo Brösele malte 5 Jahre lang bei Käpt'n Blaubär mit, illustriert Wände, Bücher und Puzzles und ist mit Schnell-Karikatur in ganz Deutschland unterwegs. In kürzester Zeit erhalten die Kinder von ihm eine Basis, mit der Menschen und Tiere gemalt werden können. Arbeitsmaterial ist vorhanden.

vhs, Raum 2 (im 1. OG) Klosterhof 2, Bad Waldsee

Donnerstag, 8. August 2024, 09:30 – 12:30 Uhr

Mit Anmeldung; (TN: 8 – 15) € 28,00

MALEN, ZEICHNEN UND HANDWERKEN

Kurs-Nr. 242-20220
Leitung: Carmen Hauser

Aquarellieren

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Spielerisch könnt ihr die Vielfalt des Aquarellierens entdecken und erproben. Dazu gehören die trockene und die nasse Aquarellmalerei, die Lasurtechnik und der Umgang mit Farbe, Pinsel und Papier überhaupt.

Bitte mitbringen: Materialkosten in Höhe von € 5,00 in bar, Schürze, Transportkarton, Getränke und Vesper

Atelier MalZeit, Uferweg 5, Bad Waldsee

Montag, 19. August 2024, 09:30 – 12:00 Uhr

Mit Anmeldung; (TN: 5 – 6) € 26,00

SCHON GEWUSST?

Pete Cohen (britischer Forscher) entwickelte eine Glücksformel: $P + (5 \times E) + (3 \times H)$.

Variablen:

P = persönliche Eigenschaften

E = eure Existenz, Gesundheit, Freundschaften und Finanzen

H = höhere Ziele wie Selbstbewusstsein und Erwartungen

Kurs-Nr. 241-20509
Leitung: Catherine Trautmann

Handlettering Workshop für Kinder und Jugendliche

Für Kinder und Jugendliche zwischen 8 und 15 Jahren

Was erwartet Dich im Handlettering-Workshop?

In erster Linie jede Menge Spaß! Dein Kopf wird rauchen, weil du dich auf das Erlernen der Buchstaben konzentrierst, die du gemeinsam in einer netten Runde bis zum Umfallen üben wirst. Wir behandeln jeden einzelnen Buchstaben! Das kleine- sowie das große Alphabet wird in den ersten drei Stunden geübt. Perfekt also für jeden Anfänger (und auch jene, welche Zuhause schon ein bisschen geübt haben). Zum Abschluss erkläre ich euch das Raster einer gut gestalteten Postkarte, Tipps und Tricks, damit jedes Lettern gut aussieht. Was muss ich zum Workshop mitbringen? Nur dich und deine gute Laune! Zahlreiche Stiftvarianten, jede Menge Papier und die Option, mit Metallic-Stiften deinen Look der Postkarte zu verändern, erwarten Dich!

Zur Dozentin: Beigebracht habe ich mir die Faux Kalligraphie in kleinen Schritten selber -- Schritt für Schritt und Stück für Stück. Dazu kam meine heimliche und große Blumenliebe, die ich mit Aquarellzeichnungen auf wundervollem Papier zum Vorschein brachte. Durch meinen Beruf als Grafikdesignerin brachte ich schon das nötige Handwerkszeug mit. Ob mit schwarzem oder buntem Stift, mit dem Pinsel oder dem Kreidestift: Wir zaubern in kleinen Gruppen kreativen Freigeist aufs Papier. Ein Handout mit Anleitung ist im Preis enthalten. Materialkosten in Höhe von € 20,00 werden direkt im Kurs abgerechnet.

vhs, Raum 1 (im 1. OG) Klosterhof 2, Bad Waldsee

Donnerstag, 5. September 2024, 9:00 – 13:00 Uhr

Mit Anmeldung; (TN: 8 – 12) € 32,00



Bild: © freepik.com

Wir suchen Dozenten/Dozentinnen
 in allen Bereichen.

MALEN, ZEICHNEN UND HANDWERKEN

Kurs-Nr. 242-20221

Leitung: Carmen Hauser

Atelier.Zeit für Kids

*Malen – Zeichnen – Experimentieren
Für Kinder von 6 bis 10 Jahren*

Seid ihr neugierig darauf, unterschiedliche Materialien und Techniken auszuprobieren? Entdeckt die Vielfalt von Aquarell, Gouache, Wachskreiden und experimentiert mit Malmesser, Schwämmchen, Zahnbürste u.v.a. mehr. Auf unterschiedlichen Formaten könnt ihr eurer Kreativität freien Lauf lassen. Beim Kritzeln, Kleckern, Tupfen, Tropfen entstehen ganz spielerisch, gemeinsam oder allein, kunterbunte Bilderwelten nach euren eigenen Ideen. Fantasie und Kreativität fördern nebenbei soziale Kompetenzen, Konzentrationsvermögen sowie handwerkliche Fähigkeiten und vermitteln erste ästhetische und künstlerische Grundlagen. Bitte mitbringen: Materialkosten in Höhe von € 5,00 in bar, Malkittel, Getränk und kleines Vesper.

Atelier MalZeit, Uferweg 5, Bad Waldsee

Montag, 28. Oktober 2024, 09:30 – 12:00 Uhr

Mit Anmeldung; (TN: 5 – 6) € 26,00



Name: Paladi Marcela Irina

Dozentin für: Kunst

Für die vhs tätig: 2024

Motivation bei der vhs:

Als Mutter von drei Mädchen lag mir ihre Ausbildung immer am Herzen und ich möchte ihnen die Bedeutung der Kunst in all ihren Formen beibringen. Ich weiß, dass diese Nähe zur Natur und zur Malerei den Kindern hilft, sich zu entspannen, ihre Gefühle auszudrücken und ein unvergessliches Erlebnis in der Kunst Atelier zu erleben. Albert Einstein sagte es. Das wahrste Zeichen der Intelligenz bei Kindern ist die Vorstellungskraft.

Kurs-Nr. 242-20210

Leitung: Marcela Irina Paladi

Lavendel durch Sinne und Emotionen kennen lernen – Malwerkstatt

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Verbringt einen schönen Tag in der Malwerkstatt. Ihr malt ein eigenes Bild mit Lavendelblüten und erfahrt Wissenswertes über diese Heilpflanze. Während des Kurses bereiten wir außerdem eine eigene Essenz mit dem Duft von Lavendel zu, die Ihr später als Parfüm verwenden könnt.

Wir erfahren mehr über die Pflanze und genießen die wohltuende Wirkung derer.

Lerninhalt: Während des Kurses werden die Kinder den Lavendel kennenlernen. Sie erfahren, wofür die Pflanze verwendet werden kann und wie sie wirkt. Wir werden die Blume analysieren, ihre Beschaffenheit untersuchen und sie mit allen Sinnen wahrnehmen. Danach beginnen wir die Blume mit Acrylfarben und herkömmlichen Werkzeugen (Pinsel), aber auch Unkonventionellem (Zweige) auf die Leinwand zu malen.

Die Kinder lernen, Farben zu mischen und verschiedene Farbtöne und Texturen zu erhalten. Nach Abschluss des Malens stellen die Kinder ihr eigenes Parfüm aus Kokosnussöl und 100 % reinem ätherischen Öl her. Mit einem eigenen Gemälde, einem Lavendelparfüm und viel Wissen rund um diese Pflanze kehren die Kinder zurück nach Hause. Bitte mitbringen: Materialkosten in Höhe von € 8,00 in bar, Malkittel, Getränk.

vhs, Raum 4 (Eing. Archiv), Klosterhof 2, Bad Waldsee

Samstag, 12. Oktober 2024, 09:30 – 11:30 Uhr

Mit Anmeldung; (TN: 5 – 8) € 18,00

SELBER GROSS!

Kurs-Nr. 242-16011

Leitung: Frank Mühlbauer

Raus aus Hotel Mama

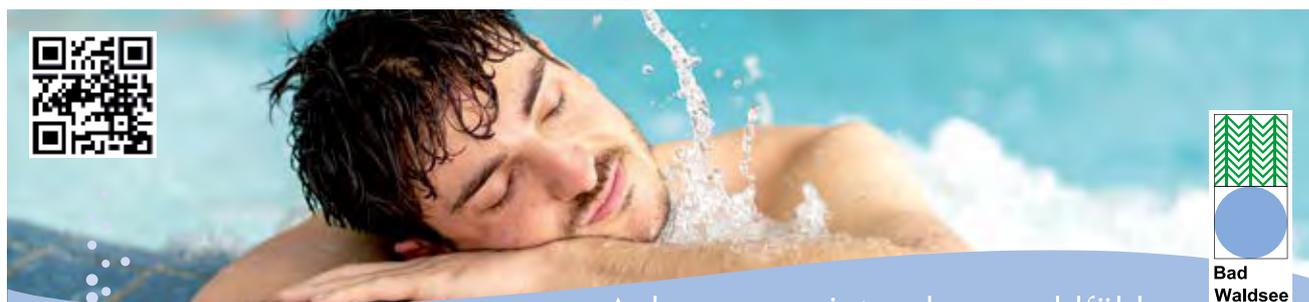
Für viele junge Erwachsene beginnt mit dem Auszug aus dem Elternhaus die eigenständige Zukunft, welche einige Hürden mit sich bringt. In diesem Kurs lernen Sie, welche finanziellen und bürokratischen Barrieren zu meistern sind, nützliches über Lohn und Sozialabgaben, Ihr optimales Konto, Tipps für die Wohnungsfindung, verschiedene Unterstützungsangebote, Versicherungen uvm. Können Sie sich Ihren Auszug aus der Kinderstube leisten? Durch eine optimale Vorbereitung vermeiden Sie finanzielle Probleme gleich zu Beginn Ihrer eigenen Zukunft.

vhs, Raum 1 (im 1. OG) Klosterhof 2, Bad Waldsee

montags, ab 30. September 2024

18:30 – 19:30 Uhr, 12-mal

Mit Anmeldung; (TN: 5 – 12) € 80,00



Ankommen, eintauchen, wohlfühlen
Badelandschaft, Saunawelt, Wellness

WALDSEE-THERME www.waldsee-therme.de | 88339 Bad Waldsee

Name: Ramona Gabler
Dozentin für: Kinder-Yoga
Für die vhs tätig: 2024
Motivation bei der vhs:



Es ist für mich das Schönste, wenn ich die Kinder in Ihrer Entwicklung achtsam begleiten darf. Die VHS bietet mir hier eine Super Chance es für alle Kinder möglich zu machen.

Kurs-Nr. 242-30080
Leitung: Ramona Gabler

Kinder Yoga – Der Weg zur entspannten Kindheit – 4 bis 6 Jahren

Wir wollen zusammen mit Ihrem Kind in eine Welt voller Abenteuer eintauchen und Ihnen dabei einen Weg zur Selbstliebe, Selbstregulation, Achtsamkeit und Zufriedenheit fürs Leben aufzeigen. Im Einklang mit Körper, Geist und Seele ist ein Lebensstil den man in der heutigen Welt voller Termine, Stress und Druck wieder lernen darf. Wir versuchen, Ihren Kindern einen Weg aufzuzeigen, damit Sie einen guten Grundstein für die Zukunft haben.

Die Rasselbande, Badstraße 6, Bad Waldsee
freitags, ab 6. September 2024
15:00 – 16:00 Uhr, 6-mal
Mit Anmeldung; (TN: 5 – 6) € 86,00

Kurs-Nr. 242-30081
Leitung: Ramona Gabler

Kinder Yoga – Der Weg zur entspannten Kindheit – 4 bis 6 Jahren

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-30080
Die Rasselbande, Badstraße 6, Bad Waldsee
freitags, ab 8. November 2024
15:00 – 16:00 Uhr, 6-mal
Mit Anmeldung; (TN: 5 – 6) € 86,00



Kurs-Nr. 242-30082
Leitung: Ramona Gabler

Kinder Yoga – Der Weg zur entspannten Kindheit – 4 bis 6 Jahren

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-30080
Die Rasselbande, Badstraße 6, Bad Waldsee
freitags, ab 10. Januar 2025, 15:00 – 16:00 Uhr, 6-mal
Mit Anmeldung; (TN: 5 – 6) € 86,00

Kurs-Nr. 242-30083
Leitung: Ramona Gabler

Kinder Yoga – Der Weg zur entspannten Kindheit – 4 bis 6 Jahren

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-30080
Die Rasselbande, Badstraße 6, Bad Waldsee
samstags, ab 7. September 2024
09:30 – 10:30 Uhr, 6-mal
Mit Anmeldung; (TN: 5 – 6) € 86,00

Kurs-Nr. 242-30084
Leitung: Ramona Gabler

Kinder Yoga – Der Weg zur entspannten Kindheit – 4 bis 6 Jahren

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-30080
Die Rasselbande, Badstraße 6, Bad Waldsee
samstags, ab 9. November 2024
09:30 – 10:30 Uhr, 6-mal
Mit Anmeldung; (TN: 5 – 6) € 86,00

Kurs-Nr. 242-30085
Leitung: Ramona Gabler

Kinder Yoga – Der Weg zur entspannten Kindheit – 4 bis 6 Jahren

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-30080
Die Rasselbande, Badstraße 6, Bad Waldsee
samstags, ab 11. Januar 2025
09:30 – 10:30 Uhr, 6-mal
Mit Anmeldung; (TN: 5 – 6) € 86,00

Kurs-Nr. 242-30086
Leitung: Ramona Gabler

Kinder Yoga – Der Weg zur entspannten Kindheit – 6 bis 9 Jahren

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-30080
Die Rasselbande, Badstraße 6, Bad Waldsee
freitags, ab 6. September 2024
16:30 – 17:30 Uhr, 6-mal
Mit Anmeldung; (TN: 5 – 8) € 86,00

Kurs-Nr. 242-30087
Leitung: Ramona Gabler

Kinder Yoga – Der Weg zur entspannten Kindheit – 6 bis 9 Jahren

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-30080
Die Rasselbande, Badstraße 6, Bad Waldsee
freitags, ab 8. November 2024
16:30 – 17:30 Uhr, 6-mal
Mit Anmeldung; (TN: 5 – 8) € 86,00

Kurs-Nr. 242-30088
Leitung: Ramona Gabler

Kinder Yoga – Der Weg zur entspannten Kindheit – 6 bis 9 Jahren

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-30080
Die Rasselbande, Badstraße 6, Bad Waldsee
freitags, ab 10. Januar 2025
16:30 – 17:30 Uhr, 6-mal
Mit Anmeldung; (TN: 5 – 8) € 86,00

Kurs-Nr. 242-30089
Leitung: Ramona Gabler

Kinder Yoga – Der Weg zur entspannten Kindheit – 6 bis 9 Jahren

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-30080
Die Rasselbande, Badstraße 6, Bad Waldsee
samstags, ab 7. September 2024
11:00 – 12:00 Uhr, 6-mal
Mit Anmeldung; (TN: 5 – 8) € 86,00

Wir suchen Dozenten/Dozentinnen
in allen Bereichen.

KINDER-YOGA

Kurs-Nr. 242-30090
Leitung: Ramona Gabler

Kinder Yoga – Der Weg zur entspannten Kindheit – 6 bis 9 Jahren

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-30080
Die Rasselbande, Badstraße 6, Bad Waldsee
samstags, ab 9. November 2024
11:00 – 12:00 Uhr, 6-mal
Mit Anmeldung; (TN: 5 – 8) € 86,00

Kurs-Nr. 242-30091
Leitung: Ramona Gabler

Kinder Yoga – Der Weg zur entspannten Kindheit – 6 bis 9 Jahren

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-30080
Die Rasselbande, Badstraße 6, Bad Waldsee
samstags, ab 11. Januar 2025
11:00 – 12:00 Uhr, 6-mal
Mit Anmeldung; (TN: 5 – 8) € 86,00

Kurs-Nr. 242-30092
Leitung: Ramona Gabler

Kinder Yoga – Der Weg zur entspannten Kindheit – 9 bis 12 Jahren

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-30080
Die Rasselbande, Badstraße 6, Bad Waldsee
freitags, ab 6. September 2024
18:00 – 19:00 Uhr, 6-mal
Mit Anmeldung; (TN: 5 – 10) € 86,00

Kurs-Nr. 242-30093
Leitung: Ramona Gabler

Kinder Yoga – Der Weg zur entspannten Kindheit – 9 bis 12 Jahren

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-30080
Die Rasselbande, Badstraße 6, Bad Waldsee
freitags, ab 8. November 2024
18:00 – 19:00 Uhr, 6-mal
Mit Anmeldung; (TN: 5 – 10) € 86,00

Kurs-Nr. 242-30094
Leitung: Ramona Gabler

Kinder Yoga – Der Weg zur entspannten Kindheit – 9 bis 12 Jahren

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-30080
Die Rasselbande, Badstraße 6, Bad Waldsee
freitags, ab 10. Januar 2025, 18:00 – 19:00 Uhr, 6-mal
Mit Anmeldung; (TN: 5 – 10) € 86,00

SCHWANGERSCHAFTS-GYMNASTIK

Kurs-Nr. 242-30223
Leitung: Anke Döbereiner

Schwangerschaftsgymnastik "MamaWorkout"

Sie sind gerade schwanger und möchten sich auch in dieser Zeit weiblich, beweglich und aktiv fühlen? Möchten Sie liebevoll und stressfrei Ihre Kraft und Beweglichkeit mit Babybauch erhalten? Haben Sie Lust, sich und Ihrem Baby etwas Gutes zu tun? In diesem Kurs erhalten Sie durch regelmäßiges Üben Ihre Beweglichkeit, Kraft und Koordination. Ich zeige Ihnen ebenfalls kleine, hilfreiche Übungen, die Sie auch ganz leicht in den Alltag integrieren können. Im Kurs wird Ihr individuelles Beweglichkeits-Level berücksichtigt, da die Übungen angepasst werden können. Damit ist er sowohl für Anfänger/innen als auch Geübte eine Bereicherung. Anmeldung ab dem 3. Schwangerschafts-Monat möglich. Ich freue mich auf Sie! Bitte mitbringen: Trinken und Handtuch.

Dreh im Puls, 1. OG, Hauptstraße 47, Bad Waldsee
Montag, 23. September 2024
17:45 – 19:00 Uhr, 7-mal
Mit Anmeldung; (TN: 8) € 76,00

Kurs-Nr. 242-30224
Leitung: Anke Döbereiner

Schwangerschaftsgymnastik "MamaWorkout"

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-30223
Dreh im Puls, 1. OG, Hauptstraße 47, Bad Waldsee
montags, ab 25. November 2024
17:45 – 19:00 Uhr, 7-mal
Mit Anmeldung; (TN: 8) € 76,00

KINDERSCHWIMMEN

Ab ins Wasser!



Kurs-Nr. 242-30236
Leitung: Michael Binanzer
Kinderschwimmen für Anfänger – ab 5 Jahren

Bei dem Fachübungsleiter haben die Kinder die Möglichkeit, die physikalischen Eigenschaften des Wassers am Körper zu erfahren. Die Kinder werden in methodischen Übungsreihen an das Brustschwimmen herangeführt. Kinder mit Angst und Respekt vor dem Wasser üben in ihrem Tempo. Der Spaß im Wasser steht an erster Stelle. Wir erklären, zeigen und üben die richtigen Schwimmbewegungen. Ziel ist es, die Kinder an das Wasser zu gewöhnen. Bitte beachten: Die Wassertemperatur ist 28° C und kann nicht erhöht werden.
Lerninhalte: Kennenlernen, Vertrauen vermitteln, Angstabbau, das Element Wasser nahebringen durch Spiele, Tauchen, Bauch-/Rückenlage, Tauchen nach Ringen an der Treppe beginnen, durch Reifen gleiten, mit Schwimmbrett gleiten, Abstoßen von der Treppe, Beinschlag/Armzug, Brust-Schwimmen, Atmen: Atemübungen durch pusten ins Wasser, pusten von Tischtennisbälle übers Wasser, Wasserlage verbessern, ins Wasser springen, auftauchen, an den Rand schwimmen, Motivation, Regeln am und im Wasser.

Döchtbühlschule Bad Waldsee, Schwimmhalle
dienstags, ab 15. Oktober 2024
16:00 – 17:00 Uhr, 12-mal
Mit Anmeldung; (TN: 8) € 108,00

Kurs-Nr. 242-30237

Leitung: Michael Binanzer

Kinderschwimmen für Anfänger – ab 5 Jahren

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-30236
Döchtbühlschule Bad Waldsee, Schwimmhalle
dienstags, ab 15. Oktober 2024
17:15 – 18:15 Uhr, 12-mal
Mit Anmeldung; (TN: 8) € 108,00



Bild: © Golden Pixels, shutterstock.com

Kurs-Nr. 242-30238

Leitung: Michael Binanzer

Kinderschwimmen für Fortgeschrittene – ab 6 Jahren

Bei diesem Kurs werden die erlernten Schwimmkenntnisse vertieft und die Fähigkeiten gefestigt. Das Brustschwimmen wird trainiert und die Körperkoordination verbessert. Voraussetzung ist, dass die Kinder schon schwimmen können (mindestens 20 Meter). Bitte beachten: Die Wassertemperatur ist 28° C und kann nicht erhöht werden.

Döchtbühlschule Bad Waldsee, Schwimmhalle
dienstags, ab 15. Oktober 2024
18:30 – 19:30 Uhr, 12-mal
Mit Anmeldung; (TN: 8) € 108,00

Kurs-Nr. 242-30239

Leitung: Birgit Wespel

Kinderschwimmen für Anfänger – ab 5 Jahren

Bei der Fachübungsleiterin haben die Kinder die Möglichkeit, die physikalischen Eigenschaften des Wassers am Körper zu erfahren. Die Kinder werden in methodischen Übungsreihen an das Brustschwimmen herangeführt. Kinder mit Angst und Respekt vor dem Wasser werden in ihrem Tempo an die Übungen herangeführt. Der Spaß im Wasser steht an erster Stelle. Bitte beachten: Die Wassertemperatur ist 28° C und kann nicht erhöht werden.

Lerninhalte: Kennenlernen, Vertrauen vermitteln, Angstabbau, das Element Wasser nahebringen durch Spiele, Tauchen, Bauch-/Rückenlage, Tauchen nach Ringen an der Treppe beginnen, durch Reifen gleiten, mit Schwimmbrett gleiten, Abstoßen von der Treppe, Beinschlag/Armzug, Brust-Schwimmen, Atmen: Atemübungen durch pusten ins Wasser, pusten von Bällen (Tischtennisbälle) übers Wasser, Wasserlage verbessern, ins Wasser springen, auf-tauchen, an den Rand schwimmen, Motivation, Regeln am und im Wasser.

Döchtbühlschule Bad Waldsee, Schwimmhalle
donnerstags, ab 10. Oktober 2024
17:00 – 18:00 Uhr, 12-mal
Mit Anmeldung; (TN: 8) € 108,00

Kurs-Nr. 242-30240

Leitung: Birgit Wespel

Kinderschwimmen für Anfänger – ab 5 Jahren

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-30239
Döchtbühlschule Bad Waldsee, Schwimmhalle
donnerstags, ab 10. Oktober 2024
18:15 – 19:15 Uhr, 12-mal
Mit Anmeldung; (TN: 8) € 108,00

BABYMASSAGE UND BABYSTEPS

Kurs-Nr. 242-30400

Leitung: Carina Ludescher

Harmonische Babymassage nach Bruno Walter (von 5 Wochen bis 5 Monate)

Liebe, Geborgenheit und Vertrauen schenken

Du und dein Baby erleben eine erholsame Verwöhnzeit. Du erlernst in dem 5-wöchigen Babymassagekurs die komplette harmonische Babymassage. Berühren, streicheln, massieren - eine Babymassage sorgt nicht nur für Wohlbefinden beim Baby, sie stärkt auch das Vertrauen und die Eltern-Kind-Beziehung.

Über keinen anderen Weg als über die Haut kann das Baby das Bedürfnis nach Liebe und Geborgenheit erhalten und zudem lernst du die Körpersprache deines Babys kennen - und entsprechend darauf zu reagieren.

- 75 Minuten Babymassage
- Jede Stunde weiterführende Massagegriffe
- 5 hochwertige Naturreine Massageöle für jede Stunde
- ein liebevoll gestaltetes Skript
- viele Infos rund um die Massage und dein Baby
- Exklusive Verwöhn-Zeit für euch zwei
- Austausch mit anderen Mamas

Kinderstube Bad Waldsee, Probst-Kügelin-Straße 8/1
freitags, ab 20. September 2024
09:00 – 10:15 Uhr, 5-mal
Mit Anmeldung; (TN: 1 – 6) € 90,00



Bild: © Dmitry Naumov, shutterstock

Kurs-Nr. 242-30401

Leitung: Carina Ludescher

Harmonische Babymassage nach Bruno Walter (von 5 Wochen bis 5 Monate)

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-30400

Kinderstube Bad Waldsee, Probst-Kügelin-Str.

8/1 freitags, ab 20. September 2024
10:30 – 11:45 Uhr, 5-mal
Mit Anmeldung; (TN: 1 – 6) € 90,00

Kurs-Nr. 242-30402

Leitung: Carina Ludescher

Harmonische Babymassage nach Bruno Walter (von 5 Wochen bis 5 Monate)

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-30400

Kinderstube Bad Waldsee, Probst-Kügelin-Str. 8/1
freitags, ab 8. November 2024
09:00 – 10:15 Uhr, 5-mal
Mit Anmeldung; (TN: 1 – 6) € 90,00

Kurs-Nr. 242-30403

Leitung: Carina Ludescher

Harmonische Babymassage nach Bruno Walter (von 5 Wochen bis 5 Monate)

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-30400

Kinderstube Bad Waldsee, Probst-Kügelin-Str. 8/1
freitags, ab 8. November 2024
10:30 – 11:45 Uhr, 5-mal
Mit Anmeldung; (TN: 1 – 6) € 90,00

Wir suchen Dozenten/Dozentinnen
in allen Bereichen.

BABYMASSAGE UND BABYSTEPS

Kurs-Nr. 242-30404

Leitung: Carina Ludescher

Harmonische Babymassage nach Bruno Walter (5 Wochen bis 5 Monate)

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-30400

Kinderstube Bad Waldsee, Probst-Kügelin-Str. 8/1
freitags, ab 10. Januar 2025, 09:00 – 10:15 Uhr, 5-mal
Mit Anmeldung; (TN: 1 – 6) € 90,00

Kurs-Nr. 242-30405

Leitung: Carina Ludescher

Harmonische Babymassage nach Bruno Walter (5 Wochen bis 5 Monate)

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-30400

Kinderstube Bad Waldsee, Probst-Kügelin-Str. 8/1
freitags, ab 10. Januar 2025, 10:30 – 11:45 Uhr, 5-mal
Mit Anmeldung; (TN: 1 – 6) € 90,00

Kurs-Nr. 242-30406

Leitung: Carina Ludescher

BabySteps® Mini (von 3 bis 6 Monaten)

Bindung, Beobachtung, Berühren, Nähe

Du wünschst dir einen Babykurs, der Austausch, Spielanregungen und fundierte Informationen rund um das erste Lebensjahr und eine schöne Abwechslung zum Alltag bietet? Dann bist du hier genau richtig! Hier bekommt dein Baby Spielanregungen auf den individuellen Entwicklungsstand abgestimmt. Wir sprechen über alle Themen, die für euch als Eltern im 1. Lebensjahr interessant sind.

– Bindung, – Tragen, – Milch (stillen/Flasche)
– Babyschlaf, – Beikost, – Kommunikation

In dieser ersten Zeit kommen die Babys noch an in unserer Welt. Am besten werden sie in ihrer Entwicklung unterstützt, indem man sie viel trägt und sie am Leben der Eltern teilhaben lässt. Viel Blickkontakt und Gespräche mit dem Baby tun ihm gut und auch Singen gefällt den Babys sehr. Daher besteht der Baby-Teil bei BabySteps® aus Sing- und Schoßspielen sowie kurzen Massagegriffen und einigen kleinen Spielen in Rückenlage.

Kinderstube Bad Waldsee, Probst-Kügelin-Str. 8/1
montags, ab 23. September 2024

10:30 – 11:30 Uhr, 7-mal
Mit Anmeldung; (TN: 1 – 8) € 104,00

Kurs-Nr. 242-30407

Leitung: Carina Ludescher

BabySteps® Mini (von 3 bis 6 Monaten)

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-30406

Kinderstube Bad Waldsee, Probst-Kügelin-Str. 8/1
mittwochs, ab 25. September 2024
10:30 – 11:30 Uhr, 7-mal
Mit Anmeldung; (TN: 1 – 8) € 104,00

Kurs-Nr. 242-30408

Leitung: Carina Ludescher

BabySteps® Mini (von 3 bis 6 Monaten)

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-30406

Kinderstube Bad Waldsee, Probst-Kügelin-Str. 8/1
donnerstags, ab 26. September 2024
10:30 – 11:30 Uhr, 7-mal
Mit Anmeldung; (TN: 1 – 8) € 104,00



Bild: © satura86, freepik.com

Kurs-Nr. 242-30409

Leitung: Carina Ludescher

BabySteps® Mini (von 3 bis 6 Monaten)

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-30406

Kinderstube Bad Waldsee, Probst-Kügelin-Str. 8/1
dienstags, ab 3. Dezember 2024
10:30 – 11:30 Uhr, 7-mal
Mit Anmeldung; (TN: 1 – 8) € 104,00

SCHON GEWUSST?

Die glücklichsten Länder der Welt sind (1) die Schweiz, (2) Island, (3) Dänemark, (4) Norwegen

Kurs-Nr. 242-30410

Leitung: Carina Ludescher

BabySteps® Mini (von 3 bis 6 Monaten)

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-30406

Kinderstube Bad Waldsee, Probst-Kügelin-Str. 8/1
mittwochs, ab 4. Dezember 2024
10:30 – 11:30 Uhr, 7-mal
Mit Anmeldung; (TN: 1 – 8) € 104,00

Kurs-Nr. 242-30411

Leitung: Carina Ludescher

BabySteps® Maxi (von 7 bis 12 Monaten)

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-30406

Kinderstube Bad Waldsee, Probst-Kügelin-Str. 8/1
dienstags, ab 24. September 2024
09:00 – 10:00 Uhr, 7-mal
Mit Anmeldung; (TN: 1 – 8) € 104,00

Kurs-Nr. 242-30412

Leitung: Carina Ludescher

BabySteps® Maxi (von 7 bis 12 Monaten)

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-30406

Kinderstube Bad Waldsee, Probst-Kügelin-Str. 8/1
donnerstags, ab 26. September 2024
09:00 – 10:00 Uhr, 7-mal
Mit Anmeldung; (TN: 1 – 8) € 104,00

Kurs-Nr. 242-30413

Leitung: Carina Ludescher

BabySteps® Maxi (von 7 bis 12 Monaten)

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-30406

Kinderstube Bad Waldsee, Probst-Kügelin-Str. 8/1
mittwochs, ab 4. Dezember 2024
09:00 – 10:00 Uhr, 7-mal
Mit Anmeldung; (TN: 1 – 8) € 104,00



Bild: © DenisW, freepik.com

Kurs-Nr. 242-30414

Leitung: Carina Ludescher

BabySteps® Maxi (von 7 bis 12 Monaten)

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-30406

Kinderstube Bad Waldsee, Probst-Kügelin-Str. 8/1
montags, ab 2. Dezember 2024
09:00 – 10:00 Uhr, 7-mal
Mit Anmeldung; (TN: 1 – 8) € 104,00

Kurs-Nr. 242-16005
Leitung: Sabine Saltenberger

Endlich stressfrei – ein zertifizierter Onlinekurs

*Sie entscheiden, wann und wo –
unabhängig von Zeit und Ort*

Für viele Menschen gehört Stress zum Alltag und Berufsleben mit dazu. Doch Stress kann auch krank machen.

Der Kurs ist für Sie der richtige, wenn...

- ... Sie Ihre Stresstoleranzschwelle für eine gute Work-Life-Balance anheben möchten
- ... Sie aus der Problemorientierung in die Lösungsorientierung wechseln wollen
- ... Sie die eigene Belastungsfähigkeit in stressigen Situationen verbessern wollen

Der Kurs beschäftigt sich unter anderem mit folgenden Themen: Stressoren, Stressreduktion, Achtsamkeit, Zeitmanagement, positives Denken, lösungsorientiertes Denken und Genusstraining. Zusätzlich beinhaltet er noch verschiedene Entspannungsverfahren wie progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Phantasie Reisen usw. Unser Online Kurs basiert sowohl auf dem Stressimpfungstraining nach Meichenbaum wie auch den aktuellsten wissenschaftlichen Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie. Der Kurs ist auf 8 Wochen ausgelegt und Sie haben 16 Wochen Zugriff auf ihn. (Sollten Sie mehr Zeit benötigen, dann kann der Zugriff problemlos verlängert werden.) Unser Kurs findet komplett online statt. Er beinhaltet zahlreiche Videos, Audios, Informations- und Arbeitsblätter. Sie entscheiden selbst, in welchem Tempo Sie den Kurs durchlaufen. Durch das Videostreaming-Verfahren sind alle Inhalte auf dem Smartphone, Tablet, Laptop oder PC abspielbar und somit jederzeit griffbereit. Da es sich um einen Präventionskurs handelt, kann die Kursgebühr zwischen 80 und 100 % von der Krankenkasse übernommen werden. Setzen Sie sich hierzu bitte mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung. Der Kurs ist jederzeit buchbar. Sie erhalten die Zugangsdaten von der Kursleitung per Mail. Dipl. Psychologin Sabine Saltenberger, zertifizierte Stresstrainerin, Qualitätsmanagerin im Gesundheitswesen

Online, bequem bei Ihnen Zuhause
Montag, 9. September 2024,
Mit Anmeldung; (TN: 1 – 20) € 89,00

Kurs-Nr. 242-16006
Leitung: Sabine Saltenberger

Onlinekurs

Schutzschild Resilienz – stark und immun gegen das Schicksal

Die Herausforderungen des täglichen Lebens verlangen uns viel Stärke und Kraft ab. Aber immer wieder gibt es Menschen, die mit solchen Widrigkeiten des Lebens gut umgehen können. Dann wiederum auch andere, die stark mit dem Schicksal hadern. Warum gibt es so unterschiedliche Menschen? Die Menschen, die unerschütterlich im Leben stehen, verfügen über eine seelische Widerstandskraft, die sogenannte Resilienz. Durch sie kann uns auch der stärkste Sturm des Lebens nichts anhaben. Und nun zur guten Nachricht. Resilienz kann trainiert und gestärkt werden, sodass man trotz stressigen Zeiten und großen Belastungen gesund und widerstandsfähig bleibt! Vieles, was man dafür tun muss, ist einfach und lässt sich sehr gut im turbulenten Alltag umsetzen. Wenn Sie sich hier wiederfinden, dann ist unser Präventionskurs zur Stärkung Ihrer Resilienz genau das Richtige für Sie. Der Kurs findet komplett online statt. Er beinhaltet zahlreiche Videos und Arbeitsblätter zur Vertiefung der Thematik.



Bild: © fizkes, Adobe Stock

Durch das Videostreaming-Verfahren sind alle Inhalte auf dem Smartphone, Tablet, Laptop oder PC abspielbar und somit jederzeit griffbereit. Der Kurs ist auf 10 Wochen ausgelegt und Sie haben 20 Wochen Zugriff auf ihn. (Sollten Sie mehr Zeit benötigen, dann kann der Zugriff problemlos verlängert werden). Sie entscheiden selbst, in welchem Tempo und wo Sie den Kurs durchlaufen. Da es sich um einen Präventionskurs handelt, kann die Kursgebühr zwischen 80 und 100 % von der Krankenkasse übernommen werden. Setzen Sie sich hierzu bitte mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung. Der Kurs ist jederzeit buchbar. Sie erhalten die Zugangsdaten von der Kursleitung per Mail. Dipl. Psychologin Sabine Saltenberger, zertifizierte Stress- und Resilienztrainerin, Qualitätsmanagerin im Gesundheitswesen. Martina Knaack Gesundheitsmanagerin (B.Sc.), Stresstrainerin, systemische Beraterin, Qualitätsmanagerin im Gesundheitswesen.

Online, bequem bei Ihnen Zuhause
Montag, 9. September 2024,
Mit Anmeldung; (TN: 1 – 20) € 89,00



Bild: © freepik.com

Kurs-Nr. 242-16007 **Onlinekurs**
Leitung: Sabine Saltenberger

Raus aus der negativen Schlafspirale

Wir merken erst dann, wie wichtig guter Schlaf ist, wenn er uns fehlt. Sie starten automatisch schlechter in den Tag, wenn Ihr Körper zu wenig Schlaf bekommt. Sie sind schneller überfordert und reagieren gereizter. Ihr Körper ist gestresst. Wer schlecht schläft, hat Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren. Sie können Ihre normalen Leistungen auf der Arbeit, in der Familie oder beim Training nicht zu 100 % abrufen. Neue Dinge zu lernen und zu behalten, fällt Ihnen schwerer. Zu viele Menschen nehmen ihre unzureichende Nachtruhe als gegeben hin oder versuchen, mit Schlafmitteln selbst dagegen anzugehen – oft ohne dauerhaften Erfolg oder mit nur noch stärker werdenden Schlafproblemen. Denn für Schlafstörungen gibt es viele unterschiedliche Ursachen. Deshalb gilt es, diesen auf die Spur zu kommen. Unser Online-Schlafpräventionskurs hilft Ihnen, ohne irgendwelche Medikamente oder falsche Versprechungen wieder zu einem gesunden Schlaf zu finden. Nach einem erholsamen Schlaf starten Sie motiviert und energiereich in den neuen Tag. Er beinhaltet zahlreiche Videos und Arbeitsblätter zur Vertiefung der Thematik. Durch das Videostreaming-Verfahren sind alle Inhalte auf dem Smartphone, Tablet, Laptop oder PC abspielbar und somit jederzeit griffbereit. Der Kurs ist auf 8 Wochen ausgelegt und Sie haben 16 Wochen Zugriff auf ihn. (Sollten Sie mehr Zeit benötigen, dann kann der Zugriff problemlos verlängert werden). Sie entscheiden selbst, in welchem Tempo und wo Sie den Kurs durchlaufen. Da es sich um einen Präventionskurs handelt, kann die Kursgebühr zwischen 80 und 100 % von der Krankenkasse übernommen werden. Setzen Sie sich hierzu bitte mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung. Der Kurs ist jederzeit buchbar. Sie erhalten die Zugangsdaten von der Kursleitung per Mail. Dipl. Psychologin Sabine Saltenberger, zertifizierte Stress- und Resilienztrainerin, Schlaftrainerin, Qualitätsmanagerin im Gesundheitswesen. Martina Knaack Gesundheitsmanagerin (B.Sc.), Stresstrainerin, systemische Beraterin, Qualitätsmanagerin im Gesundheitswesen.

Online, bequem bei Ihnen Zuhause
Montag, 9. September 2024,
Mit Anmeldung; (TN: 1 – 20) € 89,00

**Wir suchen
Dozenten/
Dozentinnen**
in allen Bereichen.

ONLINEKURSE



Kurs-Nr. 242-21105
Leitung: Martin Keim

Onlinekurs

Videoworkshop – Von der Idee zu einem Video auf Youtube

Wie wird aus meiner Idee ein Video auf Youtube?

In diesem Kurs lernen Sie, auf was Sie in der Vorbereitung und bei der Produktion achten müssen. Sie werfen einen Blick in die Kameratasche eines Profis und lernen an Beispielen, wie Sie das Motiv mit der Kamera und Scheinwerfern am besten in Szene setzen. Anschließend werden Sie mit Ihrer Gruppe ein eigenes Skript erstellen. Im Schnitt lernen Sie die richtige Montage der Aufnahmen und die Vertonung mit Musik und Geräuschen. Danach erfahren Sie, wie Sie das Video auf Youtube am besten hochladen und die Videoanalysen für das nächste Videoprojekt erfolgreich nutzen. Der Kurs wird auf einer BigBlueButton-Plattform durchgeführt. Die Teilnehmer erhalten vom Dozenten im Vorfeld einen Zugangslink.

Lernziele: Erlernen der grundlegenden Einstellungen einer Videokamera, Bildgestaltung – der richtige Bildaufbau und Platzierung eines Motivs, Perspektiven, Erstellen eines Skriptes, Abläufe und Organisation bei Dreharbeiten, Einleuchten einer Person, Schneiden und Nachvertönen mit Geräuschen und Musik eines Videos, Hochladen eines Videos auf Youtube und Auswertung der Videoanalysen. Zur Teilnahme wird benötigt: Laptop/Computer/Tablet, wenn möglich mit Kamera.

Online, bequem bei Ihnen Zuhause
mittwochs, ab 9. Oktober 2024
19:00 – 21:00 Uhr, 3-mal
Mit Anmeldung; (TN: 1 – 6) € 55,00

Kurs-Nr. 242-30115
Leitung: Sabrina Hölzl

Onlinekurs

YinYoga für mehr Entspannung und Beweglichkeit

Nehmen Sie sich in diesem YinYoga-Kurs bewusst Zeit für sich selbst und erleben Sie eine tiefgreifende und sanfte Yogapraxis. Und das ganz bequem online von zuhause aus. Im YinYoga werden die Positionen (Asanas) länger und ohne Kraftanstrengung gehalten. Durch Hilfsmittel wie Kissen und Decken unterstützen Sie Ihren Körper dabei loszulassen. Dadurch wird das Faszienewebe (das tiefer gelegene Bindegewebe) gedehnt, Verklebungen können gelöst werden. Durch angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Atemübungen kann sich Ihr Nervensystem beruhigen und Stress abgebaut werden. Der Körper kann sich entspannen und die Gedanken können zur Ruhe kommen. Beendet wird die Stunde mit einer geführten Meditation. Der Kurs ist für Anfänger wie für Fortgeschrittene geeignet. Eine Aufzeichnung der Stunde erhalten Sie im Nachgang. Für die Teilnahme benötigen Sie ein internetfähiges Gerät, eine Matte, eine Decke und/oder Kissen. Die Dozentin ist Yogalehrerin BDY/EYU und zertifizierte Meditationslehrerin. Anmeldeschluss: 07.10.2024.

Online, bequem bei Ihnen Zuhause
donnerstags, ab 10. Oktober 2024
18:30 – 19:30 Uhr, 10-mal
Mit Anmeldung; (TN: 1 – 15) € 70,00

Kurs-Nr. 242-50001
Leitung: Katrin Nägele

Onlinekurs

Unterricht gestalten mit künstlicher Intelligenz

Sie haben schon von ChatGPT gehört und möchten wissen, wie Sie künstliche Intelligenz (KI) für Ihren Unterricht nutzen können? Sprachmodelle wie ChatGPT unterstützen Sie bei Ihren zahlreichen Anforderungen, z. B.: Übungsaufgaben erstellen, Vokabeltraining oder Material für verschiedene Niveaustufen zusammenstellen. Der Kurs bietet Ihnen eine Einführung in ChatGPT und in den Aufbau von Anweisungen (Prompts) für die KI. Zusätzlich schauen wir uns auch einige andere KI-Anwendungen für Ihre Unterrichtsgestaltung an. Lernen Sie die Möglichkeiten von KI für Ihren Unterricht kennen und haben Sie Spaß an ersten Schritten! Voraussetzungen: sicherer Umgang mit dem PC. Gerne können vorab Erfahrungswerte oder Fragen mitgeteilt werden. Nach dem Kurs können Sie das KI Modell sicher für Ihren Berufsalltag nutzen. Dieser Kurs dient der beruflichen Weiterbildung.

Online, bequem bei Ihnen Zuhause
Montag, 21. Oktober 2024, 18:00 – 21:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 5 – 10) € 30,00



Kurs-Nr. 242-30118
Leitung: Leonie Palinkas
Yoga für Schwangere

Onlinekurs

In dieser Stunde nimmst du dir bewusst Zeit für dich und deinen Körper. Yoga-Haltungen, Atem- und Entspannungsübungen sowie Meditationen werden speziell für diese besondere Zeit in deinem Leben ausgewählt und angepasst. Yoga kann dir helfen, körperliche Beschwerden zu lindern, deinen Rücken zu kräftigen, deinen Beckenboden bewusst wahrzunehmen, die Atmung zu vertiefen und dich auf die bevorstehenden Herausforderungen von Geburt und Mutterschaft entspannt vorzubereiten. Dieser Kurs ist für alle Schwangeren ab der 13. Schwangerschaftswoche geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Voraus musst du dir von deinem Frauenarzt/deiner Frauenärztin die Zustimmung für die Teilnahme am Kurs einholen. Die Teilnahme am Kurs erfolgt auf eigene Gefahr. Hilfsmittel: Matte, Kissen, Decke, 2 Yoga-Blöcke.

Online, bequem bei Ihnen Zuhause
Donnerstag, 10. Oktober 2024
19:00 – 19:45 Uhr, 6-mal
Mit Anmeldung; (TN: 1 – 10) € 51,00

Kurs-Nr. 242-21103
Leitung: Martin Keim

Onlinekurs

Youtube – Wie stelle ich erfolgreich Videos auf Youtube?

In diesem Kurs lernen Sie, was es für einen erfolgreichen Start auf Youtube benötigt. Sie lernen, eine Videobeschreibung zu schreiben und die richtigen Suchbegriffe zu finden. Anschließend lernen Sie, die Videoanalysen von Youtube für das nächste Videoprojekt erfolgreich zu nutzen. Der Kurs wird auf einer BigBlueButton-Plattform durchgeführt. Die Teilnehmer erhalten vom Dozenten im Vorfeld einen Zugangslink. Lernziele: Erstellen eines Youtubekanals, Einstellungen bei dem Video-Upload, Inhalte einer Videobeschreibung, Suchbegriffe, Auswerten von Videoanalysen. Zur Teilnahme wird benötigt: Laptop/Computer/Tablet, wenn möglich mit Kamera.

Online, bequem bei Ihnen Zuhause
Mittwoch, 23. Oktober 2024, 19:00 – 21:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 1 – 6) € 18,00



Bild: © artembrnk, freepik.com

Kurs-Nr. 242-30116
Leitung: Alexandra Steiner
Yoga auf dem Stuhl

Onlinekurs

Für Anfänger und Geübte

Sie möchten gerne Yoga üben oder es einmal versuchen? Vielleicht trauen Sie es sich nicht zu, weil Sie nicht auf dem Boden liegen möchten und auch mit dem Stehen oder gar dem Balancieren Schwierigkeiten haben? Dann versuchen Sie doch einmal Yoga auf dem Stuhl. Jeder Mensch kann Yoga üben. Gerne auch sitzend auf einem Stuhl. Gemeinsam werden wir Haltungen (Asanas) praktizieren, die Sie dehnen, mobilisieren und beweglich halten. Geführte Atemübungen helfen Ihnen, eine gute Verbindung zu Ihrem Körper entstehen zu lassen. Da es für alle Übungen verschiedene Variationen gibt, können Sie selbst entscheiden, mit welcher Intensität Sie üben und so die Haltung an Ihre Bedürfnisse anpassen. Beendet wird jede Stunde mit einer geführten meditativen Körperreise (Savasana). Der Kurs ist für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse geeignet. Bitte zu Hause bereitlegen: 1 Stuhl mit Rückenlehne (muss auf einem rutschfesten Untergrund stehen), 2 Yogablöcke oder 2 dicke Bücher, 1 Yoga-Gurt oder einen Gürtel, Decke für die Schlusspannung, bequeme Kleidung und Wasser zum Trinken.

Voraussetzung: Computer, Tablet oder ein Gerät mit Internetzugang. Die kostenfreie Software Zoom, um an der Stunde teilzunehmen. Nach der Anmeldung erhalten Sie von mir eine genaue Schritt-für-Schritt-Anleitung. Für alle, die sich die Stunde noch einmal ansehen möchten, oder am Live-Kurs einmal nicht teilnehmen können, gibt es eine Aufzeichnung. Den Link dazu erhalten Sie nach der Stunde per E-Mail. Er ist dann eine Woche gültig und kann jederzeit, auch mehrmals, aufgerufen werden.

Online, bequem bei Ihnen Zuhause
mittwochs, ab 23. Oktober 2024
10:15 – 11:15 Uhr, 4-mal
Mit Anmeldung; (TN: 1 – 10) € 25,00

Kurs-Nr. 242-30117 **Onlinekurs**
Leitung: Alexandra Steiner

Yoga auf dem Stuhl

Für Anfänger und Geübte

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 242-30116

Online, bequem bei Ihnen Zuhause
mittwochs, ab 27. November 2024
10:15 – 11:15 Uhr, 4-mal
Mit Anmeldung; (TN: 1 – 10) € 25,00

Kurs-Nr. 242-21002 **Onlinekurs**
Leitung: Anja Kislich

Online Schreibworkshop –
Mit Zuversicht in die Zukunft:
ChatGPT für Autoren

Entdecken Sie, wie ChatGPT Ihnen auf einfache und praktische Weise beim Schreiben Ihrer Texte helfen kann und wie Sie das Beste für sich als Autor aus dieser neuen Quelle der Inspiration herausholen. Wir entwickeln gemeinsam spielerisch Gedichte, Kurzgeschichten sowie die fiktive Handlung für einen Roman und erkennen auf diese Weise unsere neuen Möglichkeiten zur Ideenfindung, Figur- und Stoffentwicklung, die dieses nützliche Tool mit sich bringt. Für alle Neugierigen mit und ohne Vorerfahrungen, die mehr über die interessante, neue Welt des Schreibens wissen wollen!



Bild: © Friends Stock

Kurs-Nr. 242-30217 **Onlinekurs**
Leitung: Leonie Palinkas

Online Workout –
Get in Shape! – 2025

Du möchtest gezielt deine allgemeine Fitness verbessern und mit Spaß und Motivation regelmäßig dran bleiben? Dann bist du in diesem online Workout-Kurs genau richtig. Es wird ein Kraft-Ausdauer Training mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt. Zu den Übungen werden verschiedene Levels angeboten, damit jeder daran teilnehmen kann. Innerhalb von 45 min wird es ein Warm-up, einen Hauptteil mit gezielten Übungen für die Ausdauer und für bestimmte Muskelgruppen (Beine, Po, Bauch, Arme & Rücken) sowie ein Cool-down/Stretching geben. Im Hintergrund sorgen musikalische Beats für Motivation. Die Teilnahme am Kurs erfolgt auf eigene Gefahr. Hilfsmittel: Sportmatte, (optional: Kurzhanteln, Miniband)

Online, bequem bei Ihnen Zuhause
Donnerstag, 9. Januar 2025
19:00 – 19:45 Uhr, 5-mal
Mit Anmeldung; (TN: 1 – 10) € 44,00

Die langjährige und erfahrene Dozentin ist Autorin, Illustratorin und Literarische Agentin.

Ein PC oder Laptop mit Kamera und Mikrofon oder ein Smartphone/Tablet ist zur Teilnahme nötig. Nähere Informationen zur technischen Durchführung per Zoom nach Kursanmeldung. An diesem Kurs können Sie live im Internet von zu Hause teilnehmen. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.

Online, bequem bei Ihnen Zuhause
Samstag, 9. November 2024, 10:00 – 17:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 5 – 10) € 74,00

Kurs-Nr. 242-50002 **Onlinekurs**
Leitung: Katrin Nägele

So nutzen Sie künstliche Intelligenz
wie ChatGPT im Alltag

Künstliche Intelligenz (KI) wie ChatGPT kann uns in vielen Alltagssituationen unterstützen: Sie möchten schnell etwas in einer anderen Sprache sagen? Sie müssen Arbeitsbriefe oder Geschäftstexte schreiben und Ihnen fehlen häufig die Worte? Sie möchten Social Media Beiträge verfassen, sind aber nicht textsicher?

Im Kurs machen wir uns mit dem Umgang von ChatGPT vertraut. Sie lernen, wie Sie eine konkrete Anfrage an das Sprachmodell stellen. Durch praktische Beispiele verstehen Sie, welche Grenzen ChatGPT hat. Nach dem Kurs können Sie das Sprachmodell und weitere KI-Tools sicher für Ihre eigenen Anwendungen nutzen. Nach dem Kurs können Sie das KI Model sicher für Ihren Berufsalltag nutzen. Dieser Kurs dient der beruflichen Weiterbildung.

Für wen? Interessierte Bürger und Bürgerinnen
Voraussetzungen: sicherer Umgang mit dem PC
Online, bequem bei Ihnen Zuhause
Dienstag, 19. November 2024, 18:00 – 21:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 5 – 10) € 26,00

Wir suchen
Dozenten/
Dozentinnen
in allen Bereichen.

PROGRAMMBEREICH BERGATREUTE

Kurs-Nr. 242-20750

Leitung: Gabriele Meinke-Linder

Gitarre für Anfänger

Die Gitarre ist nach wie vor absolut das Begleitinstrument Nr. 1 und dabei noch einfach zu erlernen. Innerhalb eines Semesters können bereits Lieder gespielt werden. Kursinhalt: Wie stimme ich meine Gitarre? Haltung für leichtes Erlernen des Gitarrenspiels. Grundakkorde. Songs zum Mitsingen. Erste Schritte beim Fingerpicking. Mitzubringen: Gitarre, Notenständer, Schreibzeug für Unkosten, Unterrichtsheft werden € 10,00 im Kurs abgerechnet.

Gemeinschaftsschule Bergatreute, Neubau

mittwochs, 18. September 2024

19:00 – 20:00 Uhr, 10-mal

Mit Anmeldung; (TN 6 – 8) € 80,00



Bild: © freepik.com

Kurs-Nr. 242-21451

Leitung: Marion Kolb

Nähen für Anfänger mit Grundkenntnissen im Umgang mit der Nähmaschine und Fortgeschrittene

Accessoires, die den Alltag schöner machen

DIY – Selbermachen ist Trend. In diesem Kurs entstehen aus Ihren Lieblingsstoffen mit professioneller Unterstützung im Handumdrehen schöne Dinge für zuhause und unterwegs. Accessoires, Schmink – und Handytäschchen, Bettflaschenbezug, kleine liebevolle Geschenkideen und vieles mehr. Dabei erwerben Sie praktische Grundkenntnisse des Nähens mit der Nähmaschine. Auf Wunsch können auch Reparaturen und Änderungen an Kleidungsstücken vorgenommen werden, z.B. Reißverschlüsse einnähen, Hosen kürzen. Entsprechende Kleidungsstücke einfach mitbringen. Jede/r Teilnehmer/in wird individuell betreut. Nähmaschinen sind vorhanden. Wer mag, kann seine eigene Nähmaschine gerne mitbringen. Bitte mitbringen: Stoffe, Schere und Qualitäts-Nähgarn, Nähnadeln, Stecknadeln und Maßband.

Gemeinschaftsschule Bergatreute, Neubau

Freitag, 20. September 2024, 14:00 – 18:00 Uhr

Mit Anmeldung; (TN 8 – 10) € 30,00



Bild: © freepik.com

Kurs-Nr. 242-21490

Leitung: Carolin Buchs

Make-Up-Kniffe für Best Ager

"Frauen, traut euch!" – mit etwas Make-Up, Rouge und Wimperntusche hat jede Frau gleich mehr Frische im Gesicht. Aber wie genau sieht das perfekte Make-Up aus, wenn die Haut nicht mehr ganz so straff und jung ist wie einst? In diesem Workshop nehmen wir uns Zeit für die Pflege und speziellen Bedürfnisse reiferer Haut und Sie lernen, mit welchen Kniffen Sie sich optimal schminken können. Nehmen Sie sich nach dem Workshop gerne noch etwas Schönes vor, um Ihr Make-Up so richtig zu genießen. Schreibmaterial und Schminkutensilien werden im Kurs zur Verfügung gestellt.

Gemeinschaftsschule Bergatreute, Neubau

Mittwoch, 16. Oktober 2024, 17:30 – 19:30 Uhr

Mit Anmeldung; (TN 5 – 6) € 24,00

Kurs-Nr. 242-21491

Leitung: Carolin Buchs

Schminkkurs

Make-Up wird zu Recht als Wunderwaffe bezeichnet. Richtig auftragen, kann es uns frischer, wacher, schlanker und sogar jünger aussehen lassen! Mit den passenden Farben und richtigen Schminktechniken werden Sie sich zu Ihrem attraktiven "Ich" machen. In diesem Kurs erlernen Sie unter fachlicher Anleitung ein schnelles, typgerechtes und alltagstaugliches Make-Up, das Ihre Persönlichkeit unterstreicht. Sie bekommen eine Schritt für Schritt-Anleitung, die Sie im Kurs umsetzen und zu Hause ganz einfach nachmachen können. Sie werden überrascht sein wie einfach es ist, mit wenig Aufwand und kleinen Tricks ihr Gesicht zum Strahlen zu bringen. Bitte ungeschminkt zum Kurs kommen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die notwendigen Schminkutensilien werden gestellt.

Gemeinschaftsschule Bergatreute, Neubau

Samstag, 11. Januar 2025, 10:00 – 13:00 Uhr

Mit Anmeldung; (TN 6 – 8) € 30,00



Bild: © freepik.com

Kurs-Nr. 242-30170

Leitung: Julia Lutz

Hatha Yoga

Dieser Kurs setzt sich aus Körperhaltungen, Atemübungen und abschließender Tiefenentspannung zusammen. Mit den Körperhaltungen wird Ihr ganzer Körper gedehnt und gekräftigt. Die begleitenden Atemübungen sorgen für neue Energie und helfen gedanklich zur Ruhe zu kommen. Die Tiefenentspannung baut Stress ab und fördert Ihr Wohlbefinden. Gemeinsam wollen wir unseren Körper achtsam stärken und mobilisieren, sowie unseren Geist zur Ruhe bringen. Jede/r ist willkommen – unabhängig von Alter, Erfahrung und körperlichen Voraussetzungen. Bitte mitbringen: Yoga-/Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Decke.

Bewegungsraum – Kinderhaus Regenbogen

Roßberger Straße 23, Bergatreute

donnerstags, 14. November 2024

17:15 – 18:30 Uhr, 6-mal

Mit Anmeldung; (TN 10 – 12) € 47,00

Kurs-Nr. 242-30252

Leitung: Rebecca Jung

STRONG Nation™

STRONG Nation™ kombiniert ein High-Intensity-Intervall-Training zu perfekt abgestimmter Originalmusik für alle, die Spaß daran haben sich zur Musik zu bewegen und richtig auszuworken. Du musst also nicht länger Wiederholungen zählen. Beginne stattdessen zum Beat zu trainieren. Die Intensität sowie das Tempo steigern sich hierbei kontinuierlich. Du baust somit Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer in minimaler Zeit auf und stärkst dabei deine Arm-, Bein-, Bauch- und Po-Muskulatur. Anders als beim Zumba geht es bei STRONG Nation™ weniger um das tanzorientierte Workout, als um Übungen aus dem intensiven Intervalltraining. Die Schrittfolgen beinhalten z.B. auch Burpees, Jumping Jacks, Kniebeugen und schnelle Ausfallschritte. Der Nachbrenneffekt ist hierbei sehr hoch, dadurch schmelzen auch Stunden nach dem Workout noch Kalorien. Ganz egal ob durchtrainiert oder weniger fit, jeder kann mitmachen!

Gemeindehalle Bergatreute, Bürgersaal

dienstags, 17. September 2024

19:00 – 20:00 Uhr, 10-mal

Mit Anmeldung; (TN 10 – 18) € 63,00

Kurs-Nr. 242-30254
Leitung: Ursula Eichert

Life Kinetik Fun® – Gehirnjogging durch Bewegung

Life Kinetik begeistert durch das lustige und motivierende Training Groß und Klein. Es ist eine sehr amüsante und effektive Methode, Geist und Körper durch ungewohnte Bewegungsabläufe fit zu halten und die Lebensfreude zu steigern. Der Spaß steht bei uns stets im Vordergrund, nicht die Perfektion, ganz nach dem Motto: Versuch's, vielleicht klappt's! Denn das Entscheidende ist, sich immer wieder auf die neuen Herausforderungen einzulassen. Dabei entstehen ganz automatisch neue Vernetzungen im Gehirn. Life Kinetik erhöht die Aufnahmekapazität, verbessert die Konzentration, entspannt den Körper und sorgt dadurch für Stressreduzierung. Es bringt mehr Freude und Erfolg in der Schule, im Studium, am Arbeitsplatz, im Sport und im Privatleben. Da es sich um ein sanftes Bewegungsprogramm handelt, ist es auch für ältere Menschen ideal, um sich für den Alltag fit zu halten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk.

Gemeindehalle Bergatreute, Kleiner Saal
donnerstags, 9. Januar 2025, 18:45 – 19:45 Uhr, 6-mal
Mit Anmeldung; (TN 6 – 14) € 72,00

Kurs-Nr. 242-30255
Leitung: Ursula Eichert

Life Kinetik Fun® II – Gehirnjogging durch Bewegung

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-30254
Gemeindehalle Bergatreute, Bürgersaal
donnerstags, 9. Januar 2025, 20:00 – 21:00 Uhr, 6-mal
Mit Anmeldung; (TN 6 – 14) € 72,00

Kurs-Nr. 242-30256
Leitung: Norbert Weisenburger

Rücken Fit – Bewegen statt Schonen

Das Einsteiger-Kursprogramm Rücken-Fit ist ein präventives Sportangebot, dessen Ziel es ist, Freude an der Bewegung zu wecken, die Fitness zu steigern und die Wahrnehmung des eigenen Körpers zu fördern. Sie lernen ein gesundheitsgerechtes Bewegungsverhalten und stärken Ihre Handlungskompetenz in Bezug auf einen rückengerechten Alltag. Darüber hinaus verbessern sie Ihre Beweglichkeit, Ausdauer sowie Ihre Koordinations- und Entspannungsfähigkeit. Dieser Kurs motiviert zu lebenslanger körperlicher Aktivität, vermittelt Freude an der Bewegung und stellt die Entwicklung zu einem aktiven Lebensstil in den Vordergrund.

Gemeindehalle Bergatreute, Bürgersaal
donnerstags, 26. September 2024
18:30 – 19:30 Uhr, 10-mal
Mit Anmeldung; (TN 10 – 15) € 63,00



Bild: © freepik.com

Kurs-Nr. 242-30261
Leitung: Priska Hager

Onlinekurs

Pilates I

Pilates ist eine Trainingsmethode, die Ihnen Balance, Beweglichkeit, Kraft und einen schön geformten Körper verleiht. Auf schonende Weise verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Kraftausdauer. Sie bauen Stress ab und finden zur inneren Ruhe und Entspannung. Zusätzlich werden Rücken, Beckenboden und die Wirbelsäule gestärkt. Die Übungen werden langsam nacheinander aufgebaut und zusammen mit den Grundprinzipien des Pilates verinnerlicht. Bitte Handtuch und Gymnastik-Matte bereitlegen. Hinweis: am 18.11., 25.11. und 02.12.2024 findet kein Kurs statt.

Online, bequem bei Ihnen Zuhause
montags, 16. September 2024
18:00 – 19:00 Uhr, 10-mal
Mit Anmeldung; (TN 10 – 20) € 63,00



Bild: © Adobe Stock

Kurs-Nr. 242-30262
Leitung: Priska Hager

Onlinekurs

Pilates II

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-30259

Online, bequem bei Ihnen Zuhause
montags, 16. September 2024
19:15 – 20:15 Uhr, 10-mal
Mit Anmeldung; (TN 10 – 20) € 63,00

vhs:  Volkshochschule
Bad Waldsee



Digital vernetzt.
Aktiv verbunden.

vhs.bad-waldsee.de
vhs-info@bad-waldsee.de

Kurs-Nr. 242-30263
Leitung: Priska Hager

Body and Mind – Entspannende Fitness

Wer es etwas ruhiger mag und trotzdem fit, gesund und beweglich bleiben möchte, wird sich in diesem Kurs sicher wohl fühlen. Dieser Präventionskurs bietet nach einem Herz-Kreislauf-Training ein spezielles und gezieltes Gymnastikprogramm für den gesamten Körper. Elemente aus der Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, Beckenbodentraining und Stretching verbessern Ihre Kraftausdauer, Haltung, Beweglichkeit und Koordination. Am Ende jeder Stunde steht ein Entspannungsteil. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Turnschuhe, ein Handtuch und wenn vorhanden, eigene Matte. Hinweis: am 20.11. und 27.11.2024 findet kein Kurs statt.

Gemeindehalle Bergatreute, Bürgersaal
mittwochs, 18. September 2024
08:30 – 09:30 Uhr, 10-mal
Mit Anmeldung; (TN 10 – 20) € 63,00

User Tipp:
vhs-Gutscheine
schenken!

Wir suchen
Dozenten/
Dozentinnen
in allen Bereichen.

PROGRAMMBEREICH BERGATREUTE

Kurs-Nr. 242-30264
Leitung: Annika Hepp

Tabata – HIIT Training

Das Tabata Training, welches als einer der bekanntesten HIIT-Methoden (Hochintensives Intervalltraining) gilt, ist eine Zusammenstellung des Kraft- und Ausdauertrainings womit Sie ihre Leistungsfähigkeit durch ein abwechslungsreiches Programm an Übungen steigern können. Eine Tabata Stunde setzt sich dabei wie folgt zusammen: los geht es mit einem leichten Warm-Up um den Körper und all seinen Strukturen auf die kommende Belastung vorzubereiten. Anschließend folgen 8 Tabata Intervalle, in denen mit wenig Zeit aber in höchster Intensität trainiert wird. Der Intervallrhythmus stellt sich folgendermaßen zusammen: 20,10,20,10 usw. Die Ruhephasen zwischen den Intervallen wurden bewusst kürzer als die Belastungsphasen ausgewählt, was dazu führt, dass die Fettverbrennung angekurbelt wird. Gegenüber einer normalen 30-60-minütigen Ausdauerleistung bei gleichmäßiger Intensität wirkt sich das Tabata-Training somit positiv auf die aerobe als auch die anaerobe Ausdauer aus. Abgerundet wird das Training mit einem Cool Down. Mit der perfekten Tabata-Musik wird jeder zu seiner Höchstleistung angetrieben wodurch das Herz-Kreislauf-System gefördert und der Kraft- und Muskelaufbau verbessert wird! Das Alter spielt dabei keine Rolle, da das Leistungsniveau individuell berücksichtigt wird sowie alle Übungen individuell angepasst werden können. Der Kurs eignet sich für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Turnschuhe in denen Sie einen guten Halt haben, sowie ein Handtuch und ein Getränk.

Gemeindehalle Bergatreute, Bürgersaal
montags, 16. September 2024
19:00 – 20:00 Uhr, 10-mal
Mit Anmeldung; (TN 10 – 12) € 63,00



Bild: © freepik.com

Kurs-Nr. 242-30280
Leitung: Barbara Winter

Power Walking I

Dieser Fitnesstrend ermöglicht ein optimales Ausdauer- und Muskeltraining mit Bodyforming. Bei gelenkschonendem Ganzkörpertraining wird die Fettverbrennung beim Power Walking um 33 % gesteigert. Das Walking ist leicht zu erlernen und für alle geeignet, die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Haltung und Koordination verbessern wollen. Ebenfalls werden wir kinesiologische Übungen durchführen. Bitte mitbringen: wetterfeste Sportkleidung, Sportschuhe, Walkingstöcke und € 12,00 Leihgebühr für Powergewichte. Der Unterricht findet bei jeder Witterung statt.

Treffpunkt: Sportheim Parkplatz
Waldgasse, Bergatreute
donnerstags, 19. September 2024
17:00 – 18:00 Uhr, 4-mal
Mit Anmeldung; (TN 7 – 10) € 36,00



Bild: © pixabay.com

Kurs-Nr. 242-30281
Leitung: Barbara Winter

Power Walking II

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-30280
Treffpunkt: Sportheim Parkplatz
Waldgasse, Bergatreute
donnerstags, 19. September 2024
18:15 – 19:15 Uhr, 4-mal
Mit Anmeldung; (TN 7 – 10) € 36,00

Bei Kochkursen müssen Lebensmittel bezahlt werden, auch im kurzfristigen Krankheitsfall.

Kurs-Nr. 242-30791
Leitung: Pimphawan Ebinger

Kürbissaison auf Thai Art

In diesem Kurs kochen wir verschiedene milde und scharfe Kürbisgerichte. Rotes/grünes Kokos Curry mit Fleisch und Garnelen, Chili-Knoblauch-Kürbis mit Thai Basilikum, Kürbissuppe mit Hackfleisch und frischen Gemüsesorten. Gebratener Kürbis im Teigmantel mit Erdnuss-Chilisoße. Der besondere Geschmack wird den Gerichten durch spezielle Thai Kräuter und Thai Gewürzen verliehen. Auch ein Kürbisdessert steht auf dem Programm. Lebensmittelkosten: € 20,00 (inkl. Rezepte). Bitte mitbringen: Getränke, Geschirrtücher, Messer und Behälter

Schulküche, Neubau Schule, Bergatreute
Mittwoch, 9. Oktober 2024, 18:00 – 22:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN 9 – 12) € 28,00



Bild: © freepik.com

Bei Kochkursen müssen Lebensmittel bezahlt werden, auch im kurzfristigen Krankheitsfall.

Kurs-Nr. 242-30792
Leitung: Pimphawan Ebinger

Nudelsuppen

Eine leckere Nudelsuppe ist in Thailand sehr beliebt und weit verbreitet. Man isst sie mit Stäbchen. In diesem Kurs kochen wir gemeinsam viele verschiedene Suppen sowohl mit gelben Nudeln als auch Reisnudeln, Rindersuppe, Hähnchenkeule mit Anis-Zimt Soße, Gerichte mit Fleisch, Fisch, Spezialkräutern, Curry-Kokos-Soße, Wan-Tan-Suppe und verschiedene milde und scharfe Soßen mit viel frischem Gemüse und Beilagen. Zum Abschluss gibt es ein typisches Thai-Dessert.

Lebensmittelkosten: € 20,00 (inkl. Rezepte). Bitte mitbringen: Getränke, Geschirrtücher, Messer und Behälter.
Schulküche, Neubau Schule, Bergatreute
Mittwoch, 27. November 2024, 18:00 – 22:30 Uhr
Mit Anmeldung; (TN 10 – 12) € 29,00

KOOPERATIONS-PARTNER

Die Volkshochschule Bad Waldsee kooperiert mit folgenden Partnern:

- Global Bad Waldsee
- IWO Bad Waldsee
- Stadtbücherei Bad Waldsee
- Landratsamt Ravensburg, Ehrenamtliche „Freiwillig aktiv“
- Landratsamt Ravensburg Amt für Migration und Integration
- Schulen der Stadt Bad Waldsee
- Stadtarchiv Bad Waldsee, Michael Wild
- Stadt seniorenrat Bad Waldsee
- Tourist-Info Bad Waldsee
- Mitglied der Projektgruppe Klimaschutztag
- Ökumene Bad Waldsee
- Jugendkulturhaus Bad Waldsee
- Kinderschutzbund Bad Waldsee
- Kloster Reute
- vhs Oberschwaben
- vhs Weingarten
- Mitglied Landesnetzwerk Weiterbildungsberatung BW
- senseable art e.V.
- Imkerverein Bad Waldsee
- DRK Ravensburg

Kneipp Verein
aktiv & gesund
Bad Waldsee e.V.



Veranstaltungskalender 2024 des Kneippvereins Bad Waldsee

August

Donnerstag, 22.08.2024
Seerundgang mit Alexia Mayer 16.30 Uhr

September

Donnerstag, 12.09.2024
Musik/Grillen
Donnerstag 19.09.2024, 16.30 Uhr
Seerundgang mit Alexia Mayer

Oktober

Donnerstag, 10.10.2024
Vortrag schwarzer Holunder
mit Sandra Pflüger
Donnerstag, 24.10.2024
Hauptversammlung

**Zukunft leben.
Bildung für Nachhaltigkeit.**

DATENSCHUTZBESTIMMUNGEN

DER VOLKSHOCHSCHULE (VHS) BAD WALDSEE

Wir, die Stadt Bad Waldsee, Hauptstr. 29, 88339 Bad Waldsee (im Folgenden "wir/unser(e)"), nehmen den Schutz Ihrer persönlichen Daten sehr ernst und halten uns streng an alle geltenden Gesetze und Vorschriften zum Datenschutz, insbesondere an die Datenschutzgrundverordnung, (DSGVO), das Bundesdatenschutzgesetz (BDSG) und das Telemediengesetz (TMG). Die folgenden Erläuterungen geben Ihnen einen Überblick darüber, wie wir diesen Schutz sicherstellen und welche Daten wir zu welchem Zweck verarbeiten.

1. Nutzungsdaten

Bei jedem Zugriff auf unsere Webseite und bei jedem Abruf einer Datei, werden automatisch über diesen Vorgang allgemeine Daten in einer Protokolldatei gespeichert. Die Speicherung dient ausschließlich systembezogenen und statistischen Zwecken (auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 Buchst. b) DSGVO), sowie in Ausnahmefällen zur Anzeige von Straftaten (auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 Buchst. e) DSGVO).

Eine Weitergabe der Daten an Dritte oder eine sonstige Auswertung findet nicht statt, es sei denn, es besteht eine gesetzliche Verpflichtung dazu (Art. 6 Abs. 1 Buchst. e) DSGVO).

Im Einzelnen wird über jeden Abruf folgender Datensatz gespeichert:

- Name der abgerufenen Datei
- Datum und Uhrzeit des Abrufs
- übertragene Datenmenge
- Meldung, ob der Abruf erfolgreich war
- Beschreibung des Typs des verwendeten Webbrowsers
- verwendetes Betriebssystem
- die zuvor besuchte Seite
- Provider
- Ihre IP-Adresse

2. Personenbezogene Daten

Personenbezogene Daten werden von uns nur dann verarbeitet, wenn uns dies gesetzlich gestattet ist, oder Sie uns Ihre Einwilligung erteilt haben.

Im Einzelnen:

a. Kontakt

Wenn Sie mit uns in Kontakt treten, speichern wir Ihre Daten auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 Buchst. b) DSGVO zum Zwecke der Bearbeitung Ihrer Anfrage, sowie für den Fall, dass eine weitere Korrespondenz stattfinden sollte. Für die Anmeldung an Kursen werden persönliche Angaben wie Vorname, Name, Adresse, Telefonnummer, E-Mail, Geburtsdatum und die Bankverbindung zur Abbuchung der Kursgebühr gespeichert. Mit der Angabe dieser Daten, geben Sie Ihr Einverständnis zur Speicherung in unserem Programm.

b. Newsletter

Gerne informieren wir Sie über unseren Newsletter über unser Unternehmen und unser Produktangebot.

Zum Versand eines Newsletters benötigen wir Ihren Namen und Ihre E-Mail-Adresse. Sie können uns diese Angaben via E-Mail zukommen lassen, mit dem Wunsch den Newsletter abonnieren zu wollen.

Ihre Daten werden von uns nur zum Zwecke des Newsletterversands verarbeitet. Rechtsgrundlage der Datenverarbeitung ist Art. 6 Abs. 1 Buchst. b) DSGVO, bzw. mit Anklicken des Bestätigungslinks Ihre Einwilligung und damit Art. 6 Abs. 1 Buchst. a) DSGVO).

Sie können sich jederzeit vom Newsletter wieder abmelden und damit der weiteren Verwendung Ihrer Daten widersprechen. Sie können sich hierzu am Ende eines jeden Newsletters aus dem Verteiler wieder austragen. Alternativ können Sie uns auch eine E-Mail an DSB@Bad-Waldsee.de zukommen lassen.

3. Cookies

Wir setzen in einigen Bereichen unserer Webseite sogenannte Cookies ein. Durch solche Dateielemente kann Ihr Computer als technische Einheit während Ihres Besuchs auf dieser Webseite identifiziert werden, um Ihnen die Verwendung unseres Angebotes – auch bei Wiederholungsbesuchen – zu erleichtern.

Sie haben aber in der Regel die Möglichkeit, Ihren Internetbrowser so einzustellen, dass Sie über das Auftreten von Cookies informiert werden, so dass Sie diese zulassen oder ausschließen, beziehungsweise bereits vorhandene Cookies löschen können.

Bitte verwenden Sie die Hilfefunktion Ihres Internetbrowsers, um Informationen zu der Änderung dieser Einstellungen zu erlangen. Wir weisen darauf hin, dass einzelne Funktionen unserer Webseite möglicherweise nicht funktionieren, wenn Sie die Verwendung von Cookies deaktiviert haben.

Cookies erlauben nicht, dass ein Server private Daten von Ihrem Computer oder die von einem anderen Server abgelegten Daten lesen kann. Sie richten auf Ihrem Rechner keinen Schaden an und enthalten keine Viren.

Wir stützen den Einsatz von Cookies auf Art. 6 Abs. 1 Buchst. f) DSGVO: die Verarbeitung erfolgt zur Verbesserung der Funktionsweise unserer Webseite. Sie ist daher zur Wahrung unserer berechtigten Interessen erforderlich.

4. Verwendung der Social Plugins von Facebook, Twitter, Google+ und Instagram

Der Schutz Ihrer personenbezogenen Daten ist uns sehr wichtig. Deshalb verzichten wir auf die direkte Implementierung der verschiedenen Social Plugins.

Auf unseren Seiten setzen wir lediglich Links auf diese sozialen Netzwerke. Erst wenn Sie den Links folgen, werden die entsprechenden Social Plugins aktiviert.

Bitte beachten Sie, dass es erst dann zu einer Übermittlung von Daten kommt, wenn Sie die entsprechenden Social Plugins durch einen Klick auf den korrespondierenden Link aktiviert haben. Allein der Besuch unserer Seiten löst keine Datenübermittlung aus.

Aktivieren Sie die Datenübermittlung durch Betätigen des entsprechenden Links kommt es zu folgender Datenübertragung:

a. Facebook

Auf unserer Seite sind dann Plugins des sozialen Netzwerks Facebook (Facebook Inc., 1601 Willow Road, Menlo Park, CA 94025, USA) integriert. Die Facebook-Plugins erkennen Sie an dem Facebook-Logo oder dem "Like-Button" ("Gefällt mir") auf unserer Seite. Eine Übersicht über die Facebook-Plugins finden Sie hier: <http://developers.facebook.com/docs/plugins/>.

Es wird über das Plugin eine direkte Verbindung zwischen Ihrem Browser und dem Facebook-Server hergestellt. Facebook erhält dadurch die Information, dass Sie mit Ihrer IP-Adresse unsere Seite besucht haben. Wenn Sie den Facebook "Like-Button" anklicken während Sie in Ihrem Facebook-Account eingeloggt sind, können Sie die Inhalte unserer Plattform auf Ihren Facebook-Account verlinken. Dadurch kann Facebook den Besuch unserer Seite Ihrem Account zuordnen.

Wir weisen darauf hin, dass wir als Seitenbetreiber keine Kenntnis vom Inhalt der übermittelten Daten sowie deren Nutzung durch Facebook erhalten. Weitere Informationen hierzu finden Sie in der Datenschutzerklärung von Facebook unter <http://de-de.facebook.com/policy.php>.

Wenn Sie nicht wünschen, dass Facebook den Besuch unserer Seite Ihrem Facebook-Account zuordnen kann, loggen Sie sich bitte aus Ihrem Facebook-Account aus, oder aktivieren Sie die Social Plugins nicht.

b. Instagram

Auf unserer Seite sind dann Funktionen des Dienstes Instagram eingebunden. Diese Funktionen werden angeboten durch **die Instagram LLC, 1601 Willow Road Menlo Park, CA 94025, USA. Seit 2012 gehört die Instagram LLC zum Konzernverbund der Facebook Inc., 1601 Willow Road, Menlo Park, CA 94025, USA.**

Eine Übersicht über die Instagram-Plugins finden Sie hier: <http://blog.instagram.com/post/36222022872/introducing-instagram-badges>.

Wenn Sie mit den Plugins interagieren, zum Beispiel den „Instagram“-Button betätigen, wird über das Plugin eine direkte Verbindung zwischen Ihrem Browser und dem Instagram-Server hergestellt. Instagram erhält dadurch die Information, dass Ihr Browser die entsprechende Seite unserer Webseite aufrufen hat, auch wenn Sie keinen Instagram-Account besitzen oder gerade nicht bei Instagram eingeloggt sind. Diese Information (einschließlich Ihrer IP-Adresse) wird von Ihrem Browser direkt an den Server von Instagram in die USA übermittelt und dort gespeichert. Dadurch kann Instagram den Besuch unserer Seite Ihrem Instagram-Account zuordnen.

Wir weisen darauf hin, dass wir als Seitenbetreiber keine Kenntnis vom Inhalt der übermittelten Daten sowie deren Nutzung durch Instagram erhalten. Weitere Informationen hierzu finden Sie in der Datenschutzerklärung von Instagram unter <https://www.instagram.com/about/legal/privacy/>.

Wenn Sie nicht wünschen, dass Instagram den Besuch unserer Seite Ihrem Instagram-Account zuordnen kann, loggen Sie sich bitte aus Ihrem Instagram-Account aus, oder aktivieren Sie die Social Plugins nicht.

Wir stützen den Einsatz der vorgenannten Social Plugins auf Art. 6 Abs. 1 Buchst. a) DSGVO. Mit Aktivierung des entsprechenden Links erteilen Sie uns Ihre Einwilligung zur Datenverarbeitung. Jedenfalls ist die Datenverarbeitung nach Art. 6 Abs. 1 Buchst. f) DSGVO zulässig; mit Aktivierung des entsprechenden Links erfolgt die Datenverarbeitung zu Werbezwecken und liegt daher in unserem berechtigten Interesse.

Datenverarbeitung. Jedenfalls ist die Datenverarbeitung nach Art. 6 Abs. 1 Buchst. f) DSGVO zulässig; mit Betätigung des Links unter gleichzeitiger Anmeldung im jeweiligen Sozialen Netzwerk erfolgt die Datenverarbeitung zu Werbezwecken und liegt daher in unserem berechtigten Interesse.

6. Verwendung von Google Webfonts, Google Maps u. OpenStreetMap

a. Verwendung von Google Webfonts und Google Maps

Auf unserer Webseite werden externe Schriften, sog. Google Webfonts, verwendet. Zudem benutzen wir Google Maps, um für Sie den Anfahrtsweg zu unserem Unternehmen darzustellen und Ihnen die Planung der Anfahrt zu vereinfachen.

Auch hierbei greifen wir auf Dienste der Google Inc. 1600 Amphitheatre Parkway, Mountain View, CA 94043, USA zurück.

Dazu lädt beim Aufrufen unserer Seite Ihr Browser die benötigten Informationen vom Google-Server in den USA in ihren Browsercache. Dies ist notwendig damit auch Ihr Browser eine optisch verbesserte Darstellung unserer Texte anzeigen kann, bzw. die Karte auf unserer Webseite dargestellt wird.

Hierdurch wird an den Google-Server übermittelt, welche unserer Internetseiten Sie besucht haben. Auch wird Ihre IP-Adresse von Google gespeichert.

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN (AGB)

DER VOLKSHOCHSCHULE (VHS) BAD WALDSEE

Weitergehende Informationen zu Google Webfonts finden sie unter <https://developers.google.com/fonts/faq?hl=de-DE&cs=1>

Weitergehende Informationen zu Google Maps finden sie unter https://www.google.com/intl/de_de/help/terms_maps.html

Allgemeine Informationen zum Thema Datenschutz bei Google finden sie unter www.google.com/policies/privacy/

b. Verwendung von OpenStreetMap

Wir verwenden auf unserer Webseite einen Kartenausschnitt von OpenStreetMap (<https://www.openstreetmap.de/>), um für Sie den Anfahrtsweg zu unserem Unternehmen darzustellen und Ihnen die Planung der Anfahrt zu vereinfachen.

Bei OpenStreetMap handelt es sich um ein Open-Source-Mapping-Werkzeug. Damit Ihnen die Karte angezeigt werden kann, wird Ihre IP-Adresse an OpenStreetMap weitergeleitet. Wie OpenStreetMap Ihre Daten speichert, können Sie auf der Datenschutzseite von OpenStreetMap hier <https://wiki.openstreetmap.org/wiki/DE:Datenschutz> und hier https://wiki.openstreetmap.org/wiki/DE:Legal_FAQ einsehen.

Wir stützen den Einsatz der vorgenannten Tools auf Art. 6 Abs. 1 Buchst. f) DSGVO: die Datenverarbeitung erfolgt zur Verbesserung der Nutzerfreundlichkeit auf unserer Webseite und liegt daher in unserem berechtigten Interesse.

8. Dauer der Speicherung

„Wir speichern Ihre Daten so lange, wie es für eine abschließende Bearbeitung Ihres Anliegens notwendig ist. Die über das Analyse-Tool "Matomo" erhobenen Statistikdaten werden bereits bei der Erhebung anonymisiert und die Ergebnisse längstens 2 Jahre gespeichert.

Ausgenommen hiervon sind Daten, für die gesetzliche oder anderweitig vorgeschriebene Aufbewahrungspflichten bestehen; diese werden für die Dauer der jeweiligen Aufbewahrungsfrist gespeichert und im Anschluss routinemäßig gelöscht.“

9. Betroffenenrechte

a. Auskunftsrecht

Sie haben das Recht, von uns eine Bestätigung darüber zu verlangen, ob Sie betreffende personenbezogene Daten verarbeitet werden.

Senden Sie hierfür bitte einfach eine E-Mail an dsb@bad-waldsee.de.

b. Berichtigung/Löschung/Einschränkung der Verarbeitung

Des Weiteren haben Sie das Recht, von uns zu verlangen, dass

- Sie betreffende unrichtige personenbezogene Daten unverzüglich berichtigt werden (Recht auf Berichtigung);
- Sie betreffende personenbezogene Daten unverzüglich gelöscht werden (Recht auf Löschung) und
- die Verarbeitung eingeschränkt wird (Recht auf Einschränkung der Verarbeitung).

Senden Sie hierfür bitte einfach eine E-Mail an dsb@bad-waldsee.de.

c. Recht auf Datenübertragbarkeit

Sie haben das Recht, Sie betreffende personenbezogene Daten, die Sie uns bereitgestellt haben, in einem strukturierten, gängigen und maschinenlesbaren Format zu erhalten und diese Daten einem anderen Verantwortlichen zu übermitteln.

Senden Sie hierfür bitte einfach eine E-Mail an dsb@bad-waldsee.de.

d. Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, Ihre Einwilligung jederzeit zu widerrufen. Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt.

Senden Sie hierfür bitte einfach eine E-Mail an dsb@bad-waldsee.de.

e. Widerspruchsrecht

Ist die Verarbeitung Sie betreffender personenbezogener Daten für die Wahrnehmung einer Aufgabe, die im öffentlichen Interesse liegt (Art. 6 Abs. 1 Buchst. e) DSGVO) oder zur Wahrung unserer berechtigten Interessen (Art. 6 Abs. 1 Buchst. f) DSGVO) erforderlich, steht Ihnen ein Widerspruchsrecht zu.

Senden Sie hierfür bitte einfach eine E-Mail an dsb@bad-waldsee.de.

f. Beschwerderecht

Sind Sie der Ansicht, dass die Verarbeitung der Sie betreffenden personenbezogenen Daten gegen die DSGVO verstößt, haben Sie unbeschadet anderweitiger Rechtsbehelfe das Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.

10. Unser Datenschutzbeauftragter

„Unseren Datenschutzbeauftragten erreichen Sie unter dsb@bad-waldsee.de

11. Sicherheit

Für die Sicherheit Ihrer Daten verwenden wir modernste Internettechnologien. Während des Onlineanfrageprozesses sind Ihre Angaben mit einer SSL-Verschlüsselung gesichert. Für eine sichere Speicherung Ihrer Daten werden unsere Systeme durch Firewalls geschützt, die unberechtigte Zugriffe von außen verhindern.

1. Allgemeines

1. Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule, auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
2. Soweit in Regelungen dieser AGB die weibliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für männliche Beteiligte und für juristische Personen.
3. Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z. B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Login-Homepage der vhs). Erklärungen der vhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird. Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind verbindlich.

2. Vertragsschluss und Widerrufsrecht

1. Die Anündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
2. Widerrufsbelehrung: Die Anmeldende ist an ihre Anmeldung gebunden. Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Absatzes 3 entweder durch Annahmeerklärung der vhs zustande oder aber dadurch, dass die 2-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die vhs das Vertragsangebot abgelehnt hat.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns – der Volkshochschule Bad Waldsee, Klosterhof 2, 88339 Bad Waldsee, Tel. 07524 943050, E-Mail vhs-info@bad-waldsee.de – mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein per Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

3. Ist in der Anündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschluss angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs eingeht, abweichend vom Absatz 2 einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von zwei Wochen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.
4. Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäft wird durch diese Regelung nicht berührt.

3. Vertragspartnerin und Teilnehmerin

1. Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalterin und der Anmeldenden (Vertragspartnerin) begründet. Die Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person Teilnehmerin begründen. Diese ist der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person der Teilnehmerin bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.
2. Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.
3. Die vhs ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, Teilnehmerkarten auszugeben. In einem solchen Fall ist die Teilnehmerin verpflichtet, die Karte mitzuführen und sich auf Verlangen einer Bevollmächtigten der vhs auszuweisen. Geschieht das aus von der Teilnehmerin zu vertretenden Gründen nicht, kann die Teilnehmerin von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, ohne dass dadurch ein Anspruch auf Rückerstattung des geleisteten Entgelts entsteht.

4. Entgelt

1. Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Anündigung der vhs (Programm, Aushang, Preisliste etc.)
2. Die Bezahlung erfolgt bargeldlos durch Abbuchungsermächtigung. Die Abbuchung erfolgt erst nach Kursbeginn. Die Quittung ist der Bankauszug.

5. Organisatorische Änderungen

1. Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Dozentin durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Dozentin angekündigt wurde.
2. Die vhs kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
3. Muss eine Veranstaltung aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (z. B. wegen Erkrankung einer Dozentin), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 6 (2) Satz 2 und 3 sinngemäß.
4. An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt. Ein Anspruch auf Nachholung der so ausgefallenen Veranstaltung besteht nicht.

**Wir suchen
Dozenten/
Dozentinnen**
in allen Bereichen.

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN (AGB)

DER VOLKSHOCHSCHULE (VHS) BAD WALDSEE

6. Rücktritt und Kündigung durch die vhs

1. Die Mindestzahl der Teilnehmerinnen wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt grundsätzlich zehn Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten, jedoch nur bis zum 3. Tag vor der Veranstaltung, bzw. bei Exkursionen bis zum 7. Tag vor der Veranstaltung. Kosten entstehen der Vertragspartnerin hierdurch nicht.
2. Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z. B. Ausfall einer Dozentin), ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet.
3. Die vhs wird die Vertragspartnerin über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Absätze 1 und 2 zum Rücktritt berechtigen, informieren.
4. Die vhs kann in den Fällen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor: „Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Kursleiterin, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten, Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Kursleiterin, gegenüber Teilnehmerinnen oder Beschäftigten der vhs, Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.), Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art, beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.“ Statt einer Kündigung kann die vhs die Teilnehmerin auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

7. Mindestteilnehmerzahl und Aufzahlung

Die Mindestteilnehmerinnenzahl beträgt grundsätzlich zehn Personen je Veranstaltung. Bei geringerer Teilnehmerinnenzahl wird der Kurs nur dann durchgeführt, wenn alle Teilnehmerinnen zu einer Aufzahlung bereit sind. Die Höhe der Aufzahlung wird im Einzelfall von der vhs festgelegt und den Teilnehmerinnen von der Dozentin mitgeteilt. Statt einer Aufzahlung können sich Kurs- und vhs-Leitung mit den Teilnehmerinnen auf eine Kürzung der Kursdauer einigen. Bei weniger als 10 Teilnehmern wird am ersten Kurstag mit dem Dozenten festgelegt, wie die Aufzahlung geregelt wird.

8. Kündigung und Widerruf durch die Vertragspartnerin

1. Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat die Vertragspartnerin die vhs auf einen Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann die Vertragspartnerin nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.
2. Die Vertragspartnerin kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere, wenn die erbrachte Teilleistung für die Teilnehmerin wertlos ist.
3. Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.
4. Macht die Vertragspartnerin von einem ihr zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können.
5. Der Teilnehmer kann den Vertrag durch mündliche oder schriftliche Erklärung kündigen. Die Erklärung muss spätestens drei Werktage vor Beginn der Veranstaltung bei der vhs eingegangen sein. Bei Exkursionen muss 7 Tage vor der Veranstaltung die Kündigung erklärt werden. Bei späterer Kündigung erfolgt keine Erstattung der Veranstaltungsgebühr.

9. Schadenersatzansprüche

1. Schadenersatzansprüche der Vertragspartnerin oder der Teilnehmerin gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.
2. Der Ausschluss gemäß Absatz 1 gilt ferner dann nicht, wenn die vhs schuldhaft Rechte der Vertragspartnerin oder der Teilnehmerin verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind, oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglichen und auf deren Einhaltung die Vertragspartnerin oder Teilnehmerin regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

10. Datenschutz

Wir, die Stadt Bad Waldsee, Hauptstraße 29, 88339 Bad Waldsee (im Folgenden „wir/unser(e)“) nehmen den Schutz Ihrer persönlichen Daten sehr ernst und halten uns strikt an die Regeln der Datenschutzgesetze. Personenbezogene Daten werden auf unserer Webseite nur im technisch notwendigen Umfang erhoben. In keinem Fall werden die erhobenen Daten verkauft oder aus anderen Gründen an Dritte weitergegeben.

Die nachfolgende Erklärung gibt Ihnen einen Überblick darüber, wie wir diesen Schutz gewährleisten und welche Art von Daten zu welchem Zweck erhoben werden.

Datenverarbeitung auf dieser Internetseite

Wir erheben und speichern automatisch in unserem Server Log-Files-Informationen, die Ihr Browser an uns übermittelt. Dies sind:

- Browsertyp/-version,
- verwendetes Betriebssystem,
- Referrer URL (die zuvor besuchte Seite),
- Hostname des zugreifenden Rechners (IP Adresse),
- Uhrzeit der Serveranfrage.

Diese Daten sind für uns nicht bestimmten Personen zuordenbar. Eine Zusammenführung dieser Daten mit anderen Datenquellen wird nicht vorgenommen.

Cookies

Die Internetseiten verwenden an mehreren Stellen so genannte Cookies. Sie dienen dazu, unser Angebot nutzerfreundlicher, effektiver und sicherer zu machen. Cookies sind kleine Textdateien, die auf Ihrem Rechner abgelegt werden und die Ihr Browser speichert. Die meisten der von uns verwendeten Cookies sind sogenannte „Session-Cookies“. Diese Cookies richten auf Ihrem Rechner keinen Schaden an und enthalten keine Viren.

Auskunftsrecht

Sie haben jederzeit das Recht auf Auskunft über die bezüglich Ihrer Person gespeicherten Daten, deren Herkunft und Empfänger sowie den Zweck der Datenverarbeitung. Auskunft über die gespeicherten Daten erhalten Sie bei uns.

Weitere Informationen

Ihr Vertrauen ist uns wichtig. Daher möchten wir Ihnen jederzeit Rede und Antwort bezüglich der Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten stehen. Wenn Sie Fragen haben, die Ihnen diese Datenschutzerklärung nicht beantworten konnte oder wenn Sie zu einem Punkt vertiefte Informationen wünschen, wenden Sie sich bitte jederzeit an uns.

11. Schlussbestimmungen

1. Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der vhs anerkannt worden ist.
2. Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.
3. Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Vertragspartnerin und Teilnehmerin können dem jederzeit widersprechen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag, an dem Sie oder ein von Ihnen benannter Dritter, die Leistung in Besitz genommen hat bzw. haben. Volkshochschule Bad Waldsee

Stand 19.07.202

*Unser Tipp:
vhs-Gutscheine
schenken!*

Schenken Sie

- etwas Kreatives
- etwas, das Spaß macht
- etwas, das bildet
- etwas, das gut tut
- etwas für Körper, Geist und Seele
- etwas für Jung und Alt
- etwas, das Vielfalt bietet

Schenken Sie Ihren Lieben einen
vhs-Gutschein!

Der Gutschein verfällt nicht und kann für jeden Kurs der vhs Bad Waldsee eingesetzt werden!



Volkshochschule
Bad Waldsee –
das Zuhause von Bildung und Begegnung!



Bild: © drobotdean, freepik.com

Neue Kurse – jetzt buchen!

Lernen Sie auch unsere
Online-Angebote kennen.

vhs.bad-waldsee.de
vhs-info@bad-waldsee.de





Volkshochschule
Bad Waldsee –
das Zuhause von Bildung und Begegnung!



Mit Kursangebot Bergatreute
vhs Bad Waldsee • Klosterhof 2
88339 Bad Waldsee
Tel. 075 24 943050
Web: vhs.bad-waldsee.de
E-Mail: vhs-info@bad-waldsee.de

88368 Bergatreute
Tel. 075 27 921616
Fax 075 27 921613
Web: bergatreute.de
E-Mail: sekretariat@bergatreute.de

