



Oberallgäuer  
Volkshochschule

*wieder was gelernt*



Verlagsbeilage der Tageszeitung Allgäuer Anzeigerblatt im Auftrag der vhs vom Freitag, 26. Januar 2024 – Nr. 21

Frühjahr/Sommer 2024



Kompetenzzentrum Turbogetriebe

# SPANNENDE UND HERAUSFORDERNDE AUFGABEN. BEI VOITH IN SONTHOFEN.



Stellenangebote unter  
[jobs.voith.com](https://jobs.voith.com) – Sonthofen

**VOITH**



Anmeldung  
und  
Information:  
Tel.: 08321 66 73 0

**Nico Meyer**  
Leitung vhs

Fachbereiche Beruf und Digitales Lernen  
E-Mail: meyer@oa-vhs.de

**Dragana Vekic**  
BIG5-Projekt

Tel.: 08321-6673 50  
E-Mail: vekic@oa-vhs.de

**Brigitte Diesel**  
vhs-Verwaltung

Tel.: 08321-6673 43  
E-Mail: diesel@oa-vhs.de

**Susanne Kull**  
vhs-Verwaltung

Tel.: 08321-6673 42  
E-Mail: sk@oa-vhs.de

**Tina Debus-Pindl**  
Buchhaltung

Tel.: 08321-6673 46  
E-Mail: tp@oa-vhs.de

**Iris Schwab-Stadler**  
vhs-Verwaltung

Tel.: 08321-6673 41  
E-Mail: stadler@oa-vhs.de

**Stefanie Schraudolph**  
Pädagogische Mitarbeiterin

für die Fachbereiche Gesundheit  
und Gesellschaft  
Tel.: 08321-6673 45  
E-Mail: schraudolph@oa-vhs.de

**Lena Frank**  
Integrationskurse

Tel.: 08321-6673 49  
E-Mail: integration@oa-vhs.de

**Anja Dagmar Waltje**  
Pädagogische Mitarbeiterin

für die Fachbereiche Sprachen und Kultur  
Tel.: 08321-6673 48 | E-Mail: waltje@oa-vhs.de



**Ralph Eichbauer**  
1. Vorsitzender

**Kontodaten:**

Sparkasse Allgäu  
Kto.-Nr.: 320006638  
BLZ: 733 500 00  
IBAN: DE 56 7335 0000 0320 0066 38  
SWIFT-BIC: BYLADEM1ALG

**Öffnungszeiten:**

Montag: 09:00 - 13:00 Uhr  
Dienstag: 09:00 - 13:00 Uhr  
Mittwoch: 13:00 - 17:00 Uhr  
Donnerstag: 09:00 - 13:00 Uhr  
Freitag: 09:00 - 13:00 Uhr

**vhs-Büro:**

87527 Sonthofen  
Hindelanger Straße 37  
Telefon: 08321-6673 0  
E-Mail: info@oa-vhs.de  
Internet: www.oa-vhs.de  
Facebook: www.facebook.com/vhs.oberallgaeu

## IHR ARBEITSPLATZ. DER GANZE ORT.



Mit über 3.300 Einwohnern und einer Fläche von 13,57 km<sup>2</sup> ist die Gemeinde Fischen das größte Dorf der Verwaltungsgemeinschaft Hörnergruppe. Als ARBEITGEBER bieten wir Ihnen:

- Sichere Arbeitsplätze in einem unbefristeten Beschäftigungsverhältnis
- Vergütung nach dem Tarifvertrag für den öffentlichen Dienst (TVöD)
- Jahressonderzahlung, regelmäßige Steigerung der Lohnstufe & 30 Urlaubstage
- Betriebliche Altersvorsorge
- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- Interessante und abwechslungsreiche Aufgabengebiete

**Die Gemeinde Fischen sucht ab sofort oder nach Vereinbarung:**

- **Elektrotechniker/Meister (m/w/d)**
- **Verstärkung für unser Hausmeisterteam (m/w/d)**
- **Initiativbewerbung als Handwerker (m/w/d)**

**Werden Sie Teil unseres engagierten Teams und gestalten Sie gemeinsam mit uns nicht nur Ihren Arbeitsplatz, sondern den gesamten Ort.**

  
**Fischen i. Allgäu**  
HörnerGruppe



Alle Informationen  
und offene Stellen

## Haben Sie Fragen?

Telefonische Auskunft erhalten Sie bei Herrn Kasper unter 0170/9606270.

Wir freuen uns auf Ihre kurze Bewerbung (Lebenslauf ausreichend) in digitaler Form unter Angabe Ihrer gewünschten Wochenarbeitszeit (Teil-/Vollzeit oder auf Minijob-Basis) und Verfügbarkeit an:

[personalamt@hoernergruppe.de](mailto:personalamt@hoernergruppe.de)

## DEINE KARRIERE STARTET HIER

**BHS**  
SONTHOFEN

Als technologieführender Lösungsanbieter im Maschinenbau sind wir Spezialisten in den Bereichen Prozesstechnik, Baustoffmaschinen und Recyclingtechnik. Mit 4 Produktionsstandorten und 9 Tochtergesellschaften sind wir weltweit zu Hause – aber im Allgäu daheim. Erfolgreich sind wir nur dank unseren 600 Mitarbeitern weltweit. Lass auch Du Dich von den vielfältigen Karrieremöglichkeiten begeistern! Egal, ob kaufmännisch, technisch, gewerblich oder im IT-Bereich – wir freuen uns auf Dich.

[www.bhs-sonthofen.de/karriere](http://www.bhs-sonthofen.de/karriere)

**TRANSFORMING  
MATERIALS INTO VALUE**



Liebe Bürgerinnen und Bürger,

es bereitet mir große Freude, Sie herzlich zum Beginn des neuen Semesters im Frühling/Sommer 2024 an der Volkshochschule des Oberallgäus willkommen zu heißen.

In unserer malerischen Region, die für ihre Schönheit und Vielfalt bekannt ist, spielt Bildung eine bedeutende Rolle. Die Volkshochschule fungiert als zentraler Ort, an dem wir gemeinsam Wissen teilen, Neues lernen und die Vielfalt unseres Lebens bereichern können.

Das bevorstehende Semester verspricht erneut eine Fülle von interessanten Kursen, Vorträgen und Veranstaltungen für alle Altersgruppen und Interessen. Unabhängig davon, ob Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten verbessern, sich kreativ entfalten oder tiefer in faszinierende Themen eintauchen möchten - wir haben für jeden etwas im Angebot.

Die Volkshochschule im Oberallgäu ist nicht nur ein Ort des Lernens, sondern auch des Austauschs und der Begegnung.

Hier entstehen Kontakte, gemeinsame Interessen werden entdeckt, und die Gemeinschaft wird aktiv mitgestaltet.

Besonders freue ich mich über das Engagement der Kursleiterinnen und Kursleiter, die mit Fachkenntnis und Begeisterung ihre Kurse gestalten. Ihre Expertise trägt maßgeblich dazu bei, dass die Volkshochschule im Oberallgäu ein Ort des hochwertigen Lernens und der persönlichen Weiterentwicklung ist.

Ich ermutige Sie, das breite Spektrum unseres Programms zu entdecken und aktiv am Leben unserer Volkshochschule teilzunehmen.

Bildung ist der Schlüssel zu persönlichem Erfolg und gesellschaftlichem Zusammenhalt. Nutzen wir gemeinsam die Chance, die uns die Volkshochschule im Oberallgäu bietet, um unser Wissen zu erweitern und unsere Gemeinschaft zu stärken.

Ich wünsche Ihnen allen eine inspirierende und spannende Zeit im kommenden Semester an der Volkshochschule im Oberallgäu.

Ihre

Indra Baier-Müller  
Landrätin

## Was Sie wissen sollten

Ihre Ansprechpartner in der vhs	Seite	3
Grußwort der Landrätin	Seite	5
Anmeldekarte	Seite	7
Allgemeine Geschäftsbedingungen	Seite	72
Datenschutz	Seite	73
Semesterkalender	Seite	74
Impressum	Seite	74

## Gesellschaft und Leben



Politik und Gesellschaft, Finanzen	Seite	10
Umweltbildung und Verbraucherfragen mit der Verbraucherzentrale Bayern	Seite	12
Nachhaltigkeit und Alltagskompetenzen	Seite	14
Pädagogik, Erziehung, Familie	Seite	15
Persönlichkeitsentwicklung/Psychologie	Seite	15
Länder- und Heimatkunde, Tiere	Seite	18

## Qualifizierungen für das Arbeitsleben



PC und Office-Anwendungen	Seite	20
Social Media	Seite	21
Smartphones & Tablets & Apps	Seite	22
Bildbearbeitung, Grafik und Layout	Seite	23
Programmiersprachen / Webseitengestaltung	Seite	23
Digitale Welt, Berufliche Qualifikation Xpert	Seite	24
SAP, Allgemeine berufliche Qualifikation, Existenzgründung	Seite	26
Bewerbungen/Softskills	Seite	27
Rhetorik	Seite	28

## Gesundheit und Fitness



Gesunder Schlaf, Yoga Spezial	Seite	31
Yoga	Seite	32
Meditation und Achtsamkeit	Seite	33
Atemarbeit und Entspannung	Seite	35
Qigong und Tai Chi	Seite	36
T'ai Chi Ch'uan, Akupressur, Phantasie und Trommelreisen	Seite	37
Massage/Shiatsu, Gymnastik	Seite	38
Pilates	Seite	40
Faszientraining, BODYART, Zumba	Seite	41
TeakwonDo/Aikido, Wassergymnastik	Seite	42
Outdoor-Sport, Wintersport	Seite	43
Wirbelsäulengymnastik, Beckenbodentraining	Seite	44
Liebscher & Bracht Engpassdehnungen	Seite	45
Fußgesundheit, Alternatives Gesundheitswissen	Seite	45
Pflanzen- und Kräuterkunde	Seite	46
Erste Hilfe, Hygiene und Körperpflege	Seite	47
Spezielle Ernährungsformen	Seite	48
Gesunde Ernährung mit Genuss	Seite	49
Weinkultur, Gesundheit und Psyche	Seite	51



## Kultur und Gestalten



Kunstfahrten und -Exkursionen, Kunstgeschichtliche Vorträge	Seite	53
Kalligrafie, Zeichnen, Malen	Seite	54
Holzarbeiten, Keramik, Textiles Gestalten	Seite	55
Fotografie, Ton- & Audiotechnik	Seite	56
Musikalische Praxis, Orientalischer Tanz, Salsa, Line Dance	Seite	57

## Sprachen und Verständigung



Grundbildung & Alphabetisierung, Einbürgerungstest	Seite	61
telc-Sprachprüfungen Deutsch, Einstufungstest	Seite	61
Deutsch als Fremdsprache	Seite	62
Englischkurse	Seite	64
Französisch	Seite	65
Italienisch	Seite	66
Spanisch	Seite	67
Kroatisch, Russisch	Seite	68

## Junge vhs



Kinder- und Jugendkurse	Seite	58
-------------------------	-------	----

Hiermit ermächtige ich die Oberallgäuer Volkshochschule zur Abbuchung der Kursgebühr:

IBAN

SWIFT-BIC

Kto.Nr.

Bankleitzahl

Bank

Name Kontoinhaber(in)

Mit der Unterschrift erkenne ich die Geschäftsbedingungen (siehe aktuelles Programmheft) der vhs an:

Datum, Unterschrift

Ermäßigungen gelten für folgende Personengruppen: Schüler, Studenten und Auszubildende in Vollzeit, Bundesfreiwilligendienstleistende, Empfänger ALG I oder II, Schwerbehinderte. Zutreffendes unterstreichen u. Bescheinigung (auch Kopie) belegen.

Bei fehlender Bescheinigung wird automatisch die volle Kursgebühr abgebucht. Bankspesen bei Widerspruch und Rückgabe sind vom Teilnehmer/von der Teilnehmerin zu tragen.

Veranstaltung findet statt, wenn Sie keine Nachricht erhalten. Eine Anmeldebestätigung erhalten Sie nicht!

### Anmeldung/Einzugsermächtigung

**Bitte für jede(n) Teilnehmer(in) eine eigene Anmeldekarte ausfüllen!**

Vorname  Name

Straße, Nr.

PLZ, Wohnort

Telefon

Bitte für die Statistik Zutreffendes ankreuzen:

männl.  weibl. Geburtsdatum

Kurs Nr.   €

Kurs Nr.   €

Kurs Nr.   €



Bildung.  
Gut fürs Leben



## HEIMAT FÜR DICH & DEINE AUSBILDUNG

Leg auch du den Grundstein deiner beruflichen Karriere und entscheide dich für eine Ausbildung beim Landkreis Oberallgäu.

### ATTRAKTIV & VIELSEITIG

Der Landkreis Oberallgäu ist nicht nur ein attraktiver Lebensraum für seine Einwohner, sondern auch ein vielseitiger und moderner Arbeitgeber mit herausfordernden Aufgaben.

Das Landratsamt erfüllt verschiedenste Aufgaben, wie z. B. soziale Leistungen und Hilfen, Zulassungs- und Führerscheinstelle, Jugendamt und viele weitere. Bei allen Tätigkeiten steht die Arbeit und das Wohl für die Bevölkerung des Landkreises Oberallgäu an oberster Stelle.

Übrigens: Viele der inzwischen ca. 680 Beschäftigten haben ihren beruflichen Weg als Auszubildende in der Kreisverwaltung begonnen.

### INTERESSE GEWECKT?

Dann freuen wir uns über deine Online-Bewerbung mit allen aussagekräftigen Unterlagen an: [ausbildung@lra-oa.bayern.de](mailto:ausbildung@lra-oa.bayern.de)



LANDKREIS  
**Oberallgäu**  
*Zusammenheben*



#### AUSBILDUNGSMÖGLICHKEITEN (M/W/D) :

-  Verwaltungsfachangestellte/r
-  Fachinformatiker/in für Systemintegration
-  Straßenwärter/in

#### DUALE STUDIENGÄNGE (M/W/D) :

-  Dipl. Verwaltungswirt/in (FH)  
Beamtenlaufbahn
-  Bachelor „Soziale Arbeit“



Weitere Informationen zu unseren Ausbildungen, Berufen und dem Landratsamt findest du unter:  
[www.arbeitsagentur.de/ausbildungsstellen/landratsamt-oberrallgaeu](http://www.arbeitsagentur.de/ausbildungsstellen/landratsamt-oberrallgaeu)



## Starte Deine Erfolgsgeschichte am Allgäuer Bosch Standort

Bei Bosch gestalten wir Zukunft mit hochwertigen Technologien und Dienstleistungen, die Begeisterung wecken und das Leben der Menschen verbessern.

**Unser Versprechen an Dich steht dabei felsenfest: Wir wachsen gemeinsam, haben Freude an unserer Arbeit und inspirieren uns gegenseitig.**

Bewirb Dich jetzt am Standort Blaichach/Immenstadt: [bosch.de/karriere](https://bosch.de/karriere)



Work  
#LikeABosch

[bosch.de/  
karriere](https://bosch.de/karriere)





Oberallgäuer  
Volkshochschule



Sei neugierig.

© 2007 | vhs.de

Gesellschaft | Beruf | Sprachen | Gesundheit | Kultur ... vhs bringt weiter.

## Mitten im Leben...

Der Programmbereich „Gesellschaft“ vermittelt Ihnen Kenntnisse, Fähigkeiten und Orientierung, damit Sie die Gesellschaft, in der Sie leben, verantwortungsbewusst und erfolgreich mitgestalten können.

## Politik und Gesellschaft Demokratie im Gespräch

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

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

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

Die Zugangsdaten zum Kurs erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

A 20.01  online

### Europäische Digitalpolitik

#### Wie gestaltet die EU den digitalen Wandel?

1 Abend, 25.01.2024  
Donnerstag, 19:00 – 20:00 Uhr  
kostenfrei

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

Seitdem wird weltweit darüber nachgedacht, welche Konsequenzen sich aus dem Einsatz von KI ergeben. Die EU reagiert auf diese Entwicklung mit verschiedenen Initiativen, vorneweg mit dem Rechtsakt für Künstliche Intelligenz (AI Act). Ob die EU mit diesen Gesetzen die richtige Antwort bereithält, ist umstritten.

Einige Stimmen warnen vor einer Überregulierung und sehen die Wettbewerbsfähigkeit in Europa in Gefahr. Anderen geht die Regulierung nicht weit genug. Welche Regeln braucht es für den Einsatz von Künstlicher Intelligenz? Diskutieren Sie mit uns!

A 20.02  online

### Die erschöpfte Bevölkerung?

#### Nachrichtenmüdigkeit & Politikverdrossenheit in krisenhaften Zeiten

1 Abend, 21.02.2024  
Mittwoch, 19:00 – 20:00 Uhr  
kostenfrei

Ukraine-Krieg, Israel, Inflation, Energiepreise, Klimawandel, steigende Zuwanderungszahlen – täglich werden wir mit schlechten Nachrichten auf allen Kanälen konfrontiert.

Spätestens seit der Corona-Pandemie macht sich bei vielen ein Gefühl der Nachrichtenmüdigkeit breit: Menschen wenden sich von Informationsmedien ab, haben genug von den andauernden Negativmeldungen.

Woher kommt diese Nachrichtenmüdigkeit? Ist sie Ausdruck einer von Krisen und Kriegen er-

schöpften Bevölkerung oder gar ein Symptom wachsender Politikverdrossenheit? Und welche Antworten können Politik und Journalismus auf diese Entwicklung geben? Diskutieren Sie mit uns!

A 20.03  online

### Von Wikileaks bis zu Panama Papers

#### Wie Daten bei der Aufdeckung politischer Missstände helfen können

1 Abend, 13.03.2024  
Mittwoch, 19:00 – 20:00 Uhr  
kostenfrei

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

A 20.04  online

### Digitalisierung der Verwaltung in Deutschland

#### Womit ist zu rechnen?

1 Abend, 10.04.2024  
Mittwoch, 19:00 – 20:00 Uhr  
kostenfrei

Zu langsam, zu wenig, zu uninspiriert – dies hört man immer wieder, wenn es um die Digitalisierung der Verwaltung in Deutschland geht. Statt hier Halt zu machen, wollen wir uns der Frage stellen: Wie sieht eine konkrete Umsetzungsstrategie aus, die mittels Digitalisierung das Zusammenspiel der Bürgerinnen und Bürger mit der Verwaltung erleichtert? Welche Digitalisierungsprojekte sind gerade besonders erfolgreich und wie werden die weiteren Entwicklungen sein?

Es würde uns freuen, wenn Sie bei unserem Webtalk über die Digitalisierung der Verwaltung mit dabei wären.

A 20.05  online

### Desinformation im europäischen Wahlkampf

#### Reale Gefahr oder mediales Schreckgespenst?

1 Abend, 15.05.2024  
Mittwoch, 19:00 – 20:00 Uhr  
kostenfrei

Desinformation, KI-generierte Fotos, Dark Ads in sozialen Medien – Befürchtungen, demokratische Wahlen könnten durch digitale Technologien manipuliert werden, kommen inzwischen im Vorfeld bei nahezu jeder Wahl auf. Wie steht es um die Europawahl am 9. Juni?

Welche Rolle spielen Desinformation und KI-generiertes Bildmaterial in den nationalen Wahlkämpfen zur Europawahl? Und wie gut ist die Europawahl vor Versuchen der digitalen Wahlbeeinflussung geschützt? Diskutieren sie mit uns!

A 20.06 Sonthofen

### Ist vegan die Lösung? Ist die Kuh ein Klimakiller?

#### Tierhaltung, Hunger, Wassermangel, Klima ... und deren Interdependenzen

Dr. Aarann Bartelsmeier,  
Dipl. Ing. Agrar, Ethnologe, Hirt, Senn  
1 Abend, 30.04.2024  
Dienstag, 18:30 – 21:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 03, 1. OG  
15,00 €



„Die Kuh ist ein Klimakiller“. Diese Hypothese kursiert durch die Medien. Unterschiedliche Aspekte von Tierhaltung, veränderten Ernährungsgewohnheiten, Hunger, Nahrungsmittelkrisen, Wassermangel, Klima und manchem mehr werden wir differenziert betrachten und diskutieren. Welche Interdependenzen bestehen?

Eine globale Betrachtungsweise dieses Themenkomplexes wird anhand internationaler Beispiele bearbeitet und weiterentwickelt, welche Beiträge wir persönlich leisten können.

## Finanzen

A 30.01  online

### Sicher und ertragreich Geld anlegen

#### Vermögensschutz vor Inflation Mit Durchführungsgarantie!

Florian Herfurth, Bankkaufmann,  
Geschäftsführer „Die Finanzboutique GmbH“  
1 Abend, 20.03.2024  
Mittwoch, 19:00 – 20:30 Uhr  
15,00 €

Kapitalanleger haben es momentan schwer: auf Bankprodukte wie Tages- oder Festgeld werden wieder Zinsen bezahlt, allerdings bleibt nach Abzug der Inflationsrate trotzdem eine Negativrendite. Aktien gelten langfristig als die lukrativste Anlageform, können jedoch kurzfristig stark im Wert schwanken. Immobilien stellen aufgrund ihres hohen Wertes und der langfristigen Kapitalbindung ebenfalls nicht immer eine Alternative dar.

Erfahren Sie in diesem Vortrag, wie Sie trotzdem eine attraktive Rendite erzielen können, ohne das Kapital sehr lange zu binden und zu große Risiken einzugehen. Wir betrachten dabei Sparprodukte, Fonds und ETFs, Anlagezertifikate, Aktien und Anleihen und werfen einen Blick auf Produkte, die ein faires Preis-/Leistungsverhältnis haben.



A 30.02 online

## Finanzen aktuell

### **Ausblick auf Geldanlage, Finanzierung und Wirtschaft**

#### **Durchführungsgarantie!**

Florian Herfurth, Bankkaufmann,  
Geschäftsführer „Die Finanzboutique GmbH“  
1 Abend, 03.04.2024  
Mittwoch, 19:00 – 20:30 Uhr  
15,00 €

Die Vortragsreihe „Finanzen aktuell“ findet quartalsweise statt und bietet einen Ausblick auf wichtige Themen aus Wirtschaft, Finanzen, Geldanlage, Finanzierung und damit verbundene Inhalte:

- Konjunktur: Wie ist die aktuelle Lage der internationalen und deutschen Wirtschaft. Welche Prognosen geben Spezialisten zu Themen wie z.B. Inflation, Finanzmärkten oder Zinsen.
- Geldanlage: Aktuelle Chancen und Risiken für Kapitalanleger. Welche Anbieter offerieren interessante Möglichkeiten, wo drohen Gefahren bzw. welche Schutzmöglichkeiten gibt es hierfür? Welche Auswirkungen können politische Entscheidungen oder internationale Krisen haben.
- Finanzierung: Ausblick auf Zinskonditionen und Fördermöglichkeiten.
- Recht und Steuern: was ändert sich demnächst an gesetzlichen Regelungen die Auswirkungen auf Finanzen haben können
- Spezialthemen: Welche finanziellen Auswirkungen können besondere Themen, wie z. B. die hohe Inflation, gestiegene Energiekosten oder der Krieg in der Ukraine mit sich bringen?

Bitte beachten: Kurs findet in den Osterferien statt. An- und Abmeldeschluss ist daher bereits Freitag, 22.03.2024.

A 30.03 online

## Finanzen aktuell

### **Ausblick auf Geldanlage, Finanzierung und Wirtschaft**

Florian Herfurth, Bankkaufmann,  
Geschäftsführer „Die Finanzboutique GmbH“  
1 Abend, 03.07.2024  
Mittwoch, 19:00 – 20:30 Uhr  
15,00 €  
siehe Text A 30.02

A 30.04 online

## Neue Trends in der Geldanlage

### **Mit Durchführungsgarantie!**

Hartmut Nehme, Dozent für moderne  
Technologien und Geldanlage  
1 Abend, 09.04.2024  
Dienstag, 18:30 – 21:00 Uhr  
18,00 €

Die Rahmenbedingungen für eine erfolgreiche Geldanlage haben sich in den letzten Monaten sehr stark verändert. Viele Kreditinstitute reduzieren ihre Bankfilialen und konzentrieren ihre Beratungen vermehrt auf eine vermögende Kundschaft. Gleichzeitig geben immer mehr Kreditinstitute die negativen Zinsen der Europäischen Zentralbank an ihre Kunden weiter. Zusätzlich rechnen Finanzexperten nach der Corona Krise mit einer erhöhten Inflation. Eine professionelle Anlageberatung ist mit Kosten verbunden, welche die ohnehin schon sehr geringen Erträge etablierter Anlagemöglichkeiten weiter reduzieren.

A 30.05 online

## Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz

### **Mit Durchführungsgarantie!**

Hartmut Nehme, Dozent für moderne  
Technologien und Geldanlage  
1 Abend, 15.04.2024  
Montag, 18:30 – 21:00 Uhr  
18,00 €

Künstliche Intelligenz, häufig auch als KI abgekürzt, gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien der nächsten Jahre. Viele sehen in der Nutzung von Künstlicher Intelligenz eine weitere Vereinfachung unseres Alltages, indem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. Anderen gilt Künstliche Intelligenz als Vernichter von Millionen von Arbeitsplätzen.

Wir wollen Sie in diesem Kurs mit den Grundlagen von Künstlicher Intelligenz vertraut machen und Ihnen an konkreten Beispielen aufzeigen, was heutige und zukünftige Lösungen damit im Stande sind zu leisten. Eine praktische Anwendung für künstliche Intelligenz stellen die Digitalen Sprachassistenten (Alexa, Siri usw.) dar.

A 30.06 online

## Richtig investieren in Aktien und ETFs

### **Mit Durchführungsgarantie!**

Hartmut Nehme, Dozent für moderne  
Technologien und Geldanlage  
1 Abend, 16.04.2024  
Dienstag, 18:30 – 21:00 Uhr  
18,00 €

In Zeiten höher Inflation und geringen Zinsen auf Spareinlagen lohnt es sich, über alternative Anlageformen nachzudenken. Aktien und ETFs bieten auf längere Sicht eine gute Möglichkeit für einen erfolgreichen Vermögensaufbau sowie für die Absicherung unserer vorhandenen Rücklagen. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der wachstumsorientierten Anlageform in Aktien sowie dem sicherheitsorientierten Investment in ETFs. Bei ETFs handelt es sich um börsenhandelte Indexfonds, welche die Zusammensetzung und Wertentwicklung eines Wertpapierindexes (z.B. DAX) nachbilden. Wir besprechen die Grundlagen und Unterschiede beider Anlageformen und zeigen die praktische Umsetzung der persönlichen Anlagestrategie auf.

Bitte beachten: Die Zugangsdaten zum Kurs erhalten Sie am Abend vor Kursbeginn per E-Mail zugesandt. Kurzfristige Anmeldungen sind dann nur noch telefonisch möglich.

A 30.07 online

## Kryptowährungen – Bitcoin und seine Alternativen

### **Mit Durchführungsgarantie!**

Hartmut Nehme, Dozent für moderne  
Technologien und Geldanlage  
1 Abend, 22.04.2024  
Montag, 18:30 – 21:00 Uhr  
18,00 €

Einige Visionäre sehen in Kryptowährungen (digitalem Geld) bereits die nächste Generation unserer heutigen Zahlungsmittel, welche unabhängig von politischen Interessen einzelner Staaten sowie von marktbeherrschenden Großbanken existieren. Für die anderen bleiben Kryptowährungen weiterhin Spielgeld von Technikfreaks oder Zahlungsmittel für verbotene Waren

im Internet. Wertzuwächse von mehreren 100 % in wenigen Monaten haben Bitcoins und seine Alternativen auch einem breiten Publikum bekannt gemacht. Wir zeigen Ihnen, wie Kryptowährungen funktionieren und an welchen Stellen sie bereits heute Einzug in unseren Alltag gefunden haben.



A 30.08 online

## Investieren in Kryptowährungen

### **Mit Durchführungsgarantie!**

Hartmut Nehme, Dozent für moderne  
Technologien und Geldanlage  
1 Abend, 29.04.2024  
Montag, 18:30 – 21:00 Uhr  
18,00 €

Lange Zeit galten Kryptowährungen nur als Spielwiese für einige technisch versierte Experten. Seit 2009, der Entwicklung des Bitcoins, hat sich vieles getan. In den letzten Jahren haben große Finanzinstitute zahlreiche unterschiedliche Produkte auf den Markt gebracht, um in Kryptowährungen zu investieren. Alternativ können Anleger ihr Geld auch über Broker direkt in Kryptowährungen anlegen.

Kryptowährungen entwickeln sich dabei immer stärker zu einer eigenen Asset Klasse. Anleger versuchen einer Inflation der Realwährungen zu entgehen und von den technologischen Fortschritten und neuen Geschäftsmodellen zu profitieren. Dabei stellt sich für Anleger die Frage, bei welchen der mehr als 6.000 Kryptowährungen eine Investition aussichtsreich erscheint.

A 30.09 online

## NFTs & Metaverse

### **Mit Durchführungsgarantie!**

Hartmut Nehme, Dozent für moderne  
Technologien und Geldanlage  
1 Abend, 06.05.2024  
Montag, 18:30 – 21:00 Uhr  
18,00 €

NFT (Non-Fungible Token) und das Metaverse sind neue Schlagworte unserer Zeit, welchen ein sehr großes Potenzial für die Zukunft vorausgesagt wird.

NFTs sind eine Art digitaler Eigentumsnachweise für reale und digitale Wertgegenstände und repräsentieren Werte an Audio- und Videoclips, Bildern, Sammelkarten und Kunst. Derzeit werden sie vorwiegend im Handel von digitalen Gegenständen mit Sammlerwert eingesetzt. Die Entwickler dieser Gegenstände erschaffen Unikate oder limitieren die verfügbare Anzahl und erhöhen somit deren Wert. In Videospielen können Ausrüstungsgegenstände erworben werden, welche dem Spieler Vorteile ermöglichen.

NFTs stellen zusammen mit Blockchains, Kryptowährungen und künstlicher Intelligenz die Basistechnologie für den Aufbau eines Metaverse dar.

Das Metaverse gilt als eine weitere Entwicklungsstufe des Internets, welches aus persistenten, gemeinsam genutzten virtuellen 3D-Räumen besteht. Diese sind zu einem wahrgenommenen virtuellen Universum verbunden.

Im Metaverse können Nutzer die Welten mitgestalten, dort leben, lernen, arbeiten und feiern.

In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein.

- Einführung in die Welt der NFTs
- die technologischen Grundlagen von NFTs
- NFTs selbst erstellen
- Handelsplätze für NFTs
- Vorstellung von NFT-Projekten
- Einführung in das Thema Metaverse
- technische Voraussetzungen für die Nutzung (des Metaverse)
- Kryptowährungen als Zahlungsmittel
- Möglichkeiten von NFTs im Metaverse
- Anwendungsbeispiele für das Metaverse

A 30.10  online

## Investieren in Aktien – Kompaktkurs

**Mit Durchführungsgarantie!**

Hartmut Nehme, Dozent für moderne Technologien und Geldanlage  
1 Tag, 11.05.2024  
Samstag, 09:00 – 13:00 Uhr  
25,00 €

Ein Investment in Aktien verspricht auf lange Sicht höhere Erträge als die klassische Geldanlage auf dem Tages- oder Festgeldkonto. Trotzdem scheuen viele Bürger die Anlage in Aktien. Im internationalen Vergleich ist in Deutschland die Anzahl der Aktienbesitzer im Bezug zur Bevölkerung gering. Anleger „verschenken“ dadurch auf längere Sicht viel Geld.

In diesem Kompaktkurs erfahren Sie die Grundlagen von Börsen und Aktien.

Sie lernen unterschiedliche Anlagestrategien kennen und erfahren, wie Sie geeignete Aktien für die von Ihnen ausgewählte Strategie finden.

A 30.11 Sonthofen

## Finanzplanung für Frauen

Patricia Mühlebach  
1 Vormittag, 05.02.2024  
Montag, 09:00 – 11:00 Uhr  
Landratsamt Oberallgäu, Oberallgäuer Platz 2, 87527 Sonthofen  
kostenfrei

In diesem zweistündigen Vortrag geht es um die Finanzplanung für Frauen oder wie gelingt mir die finanzielle Unabhängigkeit?

Über die Kunst des Investierens, die richtige Geldanlage für mich und den Aufbau einer Altersvorsorge.

Sie bekommen Tipps und Hinweise zum Thema Geld mit dem Ziel, dass Sie sich an Ihren eigenen Vermögensaufbau herantrauen.

Anmeldung und Information bei der Gleichstellungsstelle des Landkreises Oberallgäu:

Tel.: 08321 612-554 vormittags,  
Email: gleichstellung@lra-oa.bayern.de  
oder direkt bei der Servicestelle Frau & Beruf, Kempten, Rathausplatz 22,  
Tel.: 0831-2525 7272,  
Email: Patricia.Muehlebach@kempten.de

A 30.12 Sonthofen

## Finanzplanung für Frauen

Patricia Mühlebach  
1 Vormittag, 10.04.2024  
Mittwoch, 09:00 – 11:00 Uhr  
Landratsamt Oberallgäu, Oberallgäuer Platz 2, 87527 Sonthofen  
kostenfrei  
Text siehe A 30.11

A 30.13 Sonthofen

## Finanzplanung für Frauen

Patricia Mühlebach  
1 Vormittag, 10.06.2024  
Montag, 09:00 – 11:00 Uhr  
Landratsamt Oberallgäu, Oberallgäuer Platz 2, 87527 Sonthofen  
kostenfrei  
Text siehe A 30.11

A 30.14 Sonthofen

## Finanzplanung für Frauen

Patricia Mühlebach  
1 Vormittag, 08.07.2024  
Montag, 09:00 – 11:00 Uhr  
Landratsamt Oberallgäu, Oberallgäuer Platz 2, 87527 Sonthofen  
kostenfrei  
Text siehe A 30.11

## **Umweltbildung und Verbraucherfragen in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern**



Möchten Sie mehr zu den Themen Strom und Energie sparen, erneuerbare Energien oder auch Sanieren und Bauen erfahren? Sie haben die Möglichkeit die Online-Vorträge der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern über das Internet bequem von zu Hause zu verfolgen. Das Angebot aller Vorträge sowie die Zugangsdaten zur Registrierung finden Sie auf unserer Website oa-vhs.de unter dem Stichwort „Verbraucherzentrale Bayern“.

Bitte führen Sie die Registrierung bei der Verbraucherzentrale zeitnah durch. Erst dann sind Sie fest angemeldet. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Eine zusätzliche Anmeldung bei der Oberallgäuer Volkshochschule ist nicht erforderlich.

**Mit Durchführungsgarantie!**

A 40.14ü online

## Energiekosten: Abrechnungen von Energierechnungen verstehen (Strom, Wärme)

Verbraucherzentrale Bayern  
1 Abend, 20.02.2024  
Dienstag, 18:00 – 19:30 Uhr  
kostenfrei

Die Kosten für Strom und Heizung steigen. Was enthält eine Stromrechnung? Wie kann ich eine Heizkostenabrechnung verstehen. Der Vortrag führt schrittweise durch die Abrechnungen, so dass man selbst eine erste Überprüfung vornehmen kann.

Zielgruppe: Mieter/innen und Eigentümer/innen  
Referentin: Gisela Kienzle, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

A 40.01  online

## Alles Einstellungssache – die gute Heizung!

Verbraucherzentrale Bayern  
1 Abend, 27.02.2024  
Dienstag, 19:00 – 20:00 Uhr  
kostenfrei

Schätzungen zufolge ist in 80 Prozent der Wohnhäuser die Heizung nicht richtig eingestellt. Das kostet unnötig Energie. Erste kleine Verbesserungen kann jeder selbst erledigen. Stichpunkte sind hier die Einstellung der Heizkurve oder die Anpassung der Vorlauftemperatur.

Sinnvoll kann es auch sein, einen Installateur zu beauftragen und von ihm Ventile, Regler und Thermostate der Heizungsanlage einstellen zu lassen. In unserem Online-Vortrag erfahren Sie, welche Schritte Sie konkret unternehmen können, um ihre Heizkosten zu senken. Im Anschluss an den Vortrag haben Sie die Möglichkeit, Fragen an den Referenten zu stellen.

Zielgruppe: Der Vortrag richtet sich vor allem an Ein- und Zweifamilienhausbesitzer/innen.

Referenten: Rainer Moll, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V. und Andrea Kahl, Energiekoordinatorin, Verbraucherzentrale Bayern e.V.

A 40.02  online

## E-Mobilität – elektrisiert in die Zukunft?

Verbraucherzentrale Bayern  
1 Abend, 07.03.2024  
Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr  
kostenfrei

„Mein nächstes Auto wird ein E-Auto.“ Diesen Satz hört man mittlerweile häufig. Vor der Anschaffung stellen sich aber noch einige Fragen. Worauf sollte man achten? Wo kann ich laden? Welche Förderungen gibt es? Und ist das E-Auto wirklich eine umweltfreundlichere Alternative?

Der Vortrag klärt viele offene Fragen und gibt eine Einführung in die elektromobile Zukunft.

Zielgruppe: Der Vortrag richtet sich an alle interessierten Verbraucher/innen

Referent: Daniel Eisel, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V. und Christina Auburger, Energiekoordinatorin, Verbraucherzentrale Bayern e.V.

A 40.03  online

## Heizen mit Holz – So geht's richtig!

Verbraucherzentrale Bayern  
1 Abend, 11.03.2024  
Montag, 19:30 – 20:30 Uhr  
kostenfrei

Ist Heizen mit Holz noch zeitgemäß und was ist beim Verbrennen von Holz in Kamin- Kachel- und Grundöfen zu beachten? In diesem Vortrag erfahren Sie alles wichtige rund ums Heizen mit Holz.

- Ist Heizen mit Holz noch zeitgemäß?
- Was ist beim Verbrennen von Holz in Kamin- Kachel- und Grundöfen zu beachten?
- Wie geht man bei der Heizungsmodernisierung mit einer Holz-Zentralheizung vor?
- Welche Kriterien sind wichtig?
- Welche (Förder-)Möglichkeiten gibt es?

Zielgruppe: Der Vortrag richtet sich vor allem an Bauherren und interessierte Verbraucher/innen. Vorkenntnisse sind nicht nötig.



Referenten: Niels Alter, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V. und Sigrid Goldbrunner, Regionalmanagerin, Verbraucherzentrale Bayern e.V.

A 40.04 online

## Die Wärmepumpe – Vorteile und Einsatzzwecke

Verbraucherzentrale Bayern  
1 Nachmittag, 12.03.2024  
Dienstag, 12:30 – 13:30 Uhr  
kostenfrei

Für die Beheizung von Gebäuden stehen mehrere Alternativen zur Verfügung. Im Vortrag wird die Wärmepumpe, also das Heizen mit Strom, näher betrachtet. Welche Wärmequellen können genutzt werden? Für welche Gebäude ist der Einbau einer Wärmepumpe sinnvoll? Im Anschluss an einen kurzen Vortrag können Sie uns gerne im Chat Ihre Fragen stellen.

Zielgruppe: Ein- und Zweifamilienhausbesitzer/innen  
Referentin: Eva Langhein, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

A 40.05 online

## Heizungserneuerung – wie packt man's richtig an?

Verbraucherzentrale Bayern  
1 Abend, 19.03.2024  
Dienstag, 18:00 – 19:30 Uhr  
kostenfrei

Viele Fragen sind vor dem Heizungstausch zu klären. Vor allem sollte möglichst eine Entscheidung zugunsten Erneuerbarer Energien getroffen werden. Vor dem Heizungstausch stellen sich viele Fragen: Welche Heiztechniken kommen für mein Gebäude in Frage? Welche Alternativen zur reinen Öl- oder Gasheizung gibt es und wie viel Energie lässt sich sparen? Wofür bekomme ich Fördermittel und wie beantrage ich diese?

Bei der Suche nach der passenden Heiztechnik für Ihr Haus bieten sich vielfältige Lösungen an, immer mehr auch in Kombination mit Solarenergie. Auch andere innovative Lösungen sind inzwischen ausgereift und erfreuen sich zudem hoher Zuschüsse durch Förderprogramme des Bundes. An diesem Abend bekommen Sie eine echte Entscheidungshilfe und objektive Beratung.

Zielgruppe: Der Vortrag richtet sich vor allem an Hauseigentümer und Hauseigentümerinnen. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Referenten: Gisela Kienzle, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V. und Christina Auburger, Energiekoordinatorin, Verbraucherzentrale Bayern e.V.

A 40.06 online

## Photovoltaik – Strom selbst erzeugen!

Verbraucherzentrale Bayern  
1 Nachmittag, 17.04.2024  
Mittwoch, 12:30 – 13:30 Uhr  
kostenfrei

Erfahren Sie die Funktionsweise und lernen Sie die Komponenten einer PV-Anlage näher kennen. Machen Sie sich vertraut mit den Begrifflichkeiten und schaffen sich eine Planungsgrundlage für Ihre PV-Stromerzeugung. Wir werden folgende Aspekte beleuchten:

Wie funktioniert die Technik? Welche Dachflächen eignen sich? Was ist zu beachten?

Zielgruppe: Ein- und Zweifamilienhausbesitzer/-innen  
Referent: Thomas Bugert, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

A 40.07 online

## Aus Alt mach Neu: Wie richtig sanieren?

Verbraucherzentrale Bayern  
1 Abend, 17.04.2024  
Mittwoch, 19:30 – 21:00 Uhr  
kostenfrei

Es gibt viele weitere Möglichkeiten, ein Haus energieeffizienter zu machen. Eine energetische Sanierung kann den Energiebedarf halbieren. Das steigert den Wohnkomfort sowie den Wert der Immobilie. In diesem Vortrag zeigen wir Aspekte, wie man eine Sanierung angeht:

- Grundsätzliches Vorgehen bei einer geplanten Sanierung
- Dämmung von Fassade, Dach und Keller des Hauses
- Fenster- und/oder Türentausch
- Optimierung der Heizung und Warmwasserbereitung
- Einsatz von Erneuerbaren Energien
- Fördermittel für Sanierungen

Zielgruppe: Ein- und Zweifamilienhausbesitzer/innen  
Referent: Matthias Rösch, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

A 40.08 online

## Heizungserneuerung ab 2024 – Alles rund um das neue Heizungsgesetz

Verbraucherzentrale Bayern  
1 Abend, 23.04.2024  
Dienstag, 19:00 – 20:00 Uhr  
kostenfrei

Mit dem neuen Heizungsgesetz (Gebäudeenergiegesetz) leitet Deutschland die Energiewende im Gebäudebereich ein. Somit wird der Einsatz von Erneuerbaren Energien beim Einbau neuer Heizungen verpflichtend. In unserem Online-Vortrag erfahren Sie, was ab dem 1. Januar 2024 gilt und wie Sie beim Heizen auf Erneuerbare Energien umsteigen können.

Dabei gehen wir auf folgende Fragen ein:

- Wie lange dürfen fossile Heizungen (Öl/Gas) noch betrieben werden?
- Was bedeuten die Anforderungen von 65 % Erneuerbare Energien?
- Was sind vielversprechende Heizsysteme der Zukunft?
- Welche staatlichen Förderungen gibt es?

Zielgruppe: Der Vortrag richtet sich vor allem an Ein- und Zweifamilienhausbesitzer:innen. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Referenten: Thomas Bugert, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V. und Christina Auburger, Energiekoordinatorin, Verbraucherzentrale Bayern e.V.

A 40.09 online

## Strom sparen und Solarstrom selbst erzeugen mit steckerfertigen PV-Anlagen

Verbraucherzentrale Bayern  
1 Abend, 06.05.2024  
Montag, 18:30 – 20:00 Uhr  
kostenfrei

Energie sparen dient der Umwelt und schont den



Geldbeutel. Der Vortrag zeigt Möglichkeiten auf, wie in Haus und Haushalt durch einfache Maßnahmen Energie und Geld gespart werden kann, ohne auf den gewohnten Komfort verzichten zu müssen. Sogenannte Stecker-Solargeräte sind einfach in der Handhabung, wenn auf ein paar Dinge geachtet wird, und erfreuen sich zunehmender Beliebtheit. Die steckerfertigen Kleinstanlagen funktionieren nicht nur auf dem Dach. Auch auf dem Balkon, der Terrasse oder im Garten können sogar Mieter eigenen Solarstrom erzeugen und nutzen. In diesem Vortrag erfahren Sie, worauf Sie vor der Anschaffung und bei der Installation achten müssen. Dann heißt es: einstecken, Sonnenenergie ernten und Stromkosten sparen.

Zielgruppe: Der Vortrag richtet sich an Eigentümer und Mieter von Wohnungen und Einfamilienhäusern.

Referent: Norbert Endres, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V. und Christina Auburger, Energiekoordinatorin, Verbraucherzentrale Bayern e.V.

A 40.10 online

## Anbieterwechsel – Gewusst wie!

Verbraucherzentrale Bayern  
1 Nachmittag, 15.05.2024  
Mittwoch, 12:30 – 13:30 Uhr  
kostenfrei

Der Strom- und Gasmarkt hat sich wieder belebt. Verbraucher:innen können aus einer großen Auswahl an Tarifen wählen. Die günstigsten neu abschließbaren Stromtarife sind aber immer noch teurer als vor der Energiekrise, ebenso die Gaspreise. Es ist davon auszugehen, dass die Preise in den nächsten 1 bis 2 Jahren auf einem hohen Niveau bleiben werden. Bestandskund:innen zahlen für Strom und Gas häufig hohe Preise. Neukundentarife sind dagegen oft günstiger und liegen meist unterhalb des Preises der Bestandskund:innen. In unserem Online-Vortrag erfahren Sie, wie Sie bei der Tarifsuche und dem Tarifwechsel vorgehen sollten. Bitte beachten Sie, dass wir in diesem Online-Vortrag nicht auf die rechtlichen Fragen des Anbieterwechsel eingehen können.

Zielgruppe: Der Vortrag richtet sich an alle interessierten Verbraucher/innen. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Referent: Christine Schaller, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V. und Andrea Kahl, Energiekoordinatorin, Verbraucherzentrale Bayern e.V.



A 40.11  online

## Mit Sonne rechnen – Das eigene Dach nutzen

Verbraucherzentrale Bayern  
1 Abend, 15.05.2024  
Mittwoch, 19:30 – 21:00 Uhr  
kostenfrei

Mit Sonne heizen oder selbst Strom produzieren? Gründe für die Nutzung der Sonne gibt es viele: steigende Strom- und Gaspreise, Klimaschutz oder der Wunsch nach Energieautarkie.

Dieser Vortrag geht auf Stromerzeugung durch eine Photovoltaik-Anlage und Warmwasserbereitung durch eine Solarthermieanlage ein.

Es werden folgende Aspekte beleuchtet:

- Wie funktioniert die jeweilige Technik?
- Welche Dachflächen eignen sich für welche Technik? Wie hoch ist der Platzbedarf?
- Wie werden Photovoltaik und Stromspeicher richtig dimensioniert?
- Wieviel Strom kann ich selber nutzen?
- Welche Förderung gibt es für beide Techniken? Mit welchen Kosten ist zu rechnen?

Zielgruppe: Der Vortrag richtet sich vor allem an Ein- und Zweifamilienhausbesitzer. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Referenten: Matthias Rösch, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V. und Sigrid Goldbrunner, Regionalmanagerin, Verbraucherzentrale Bayern e.V.

A 40.12  online

## Heizungserneuerung – wie packt man's richtig an?

Verbraucherzentrale Bayern  
1 Abend, 04.06.2024  
Dienstag, 18:00 – 19:30 Uhr  
kostenfrei  
siehe Text A 40.05

A 40.13  online

## Die Wärmepumpe – Vorteile und Einsatzzwecke

Verbraucherzentrale Bayern  
1 Nachmittag, 18.06.2024  
Dienstag, 12:30 – 13:30 Uhr  
kostenfrei  
siehe Text A 40.04

A 40.14  online

## Tipps zum Hitzeschutz – Kühle Wohnräume auch an heißen Tagen

Verbraucherzentrale Bayern  
1 Abend, 02.07.2024  
Dienstag, 18:00 – 19:30 Uhr  
kostenfrei

Kühler wohnen – aber wie? Außenrollo? Nachtlüftung? Ventilator oder Klimaanlage? Welche Maßnahmen sind am effizientesten, um an heißen Tagen die Wohnung kühlen zu können? Und was benötigt wie viel Strom?

In diesem Vortrag bekommen Sie einen guten Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten zum Hitzeschutz.

Zielgruppe: Eigentümer/innen und interessierte Mieter/innen. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Referent: Gisela Kienzle, Energieberaterin, Verbraucherzentrale Bayern und Andrea Kahl, Energiekoordinatorin, Verbraucherzentrale Bayern

A 40.15  online

## Photovoltaik – Strom selbst erzeugen!

Verbraucherzentrale Bayern  
1 Nachmittag, 03.07.2024  
Mittwoch, 12:30 – 13:30 Uhr  
kostenfrei  
siehe Text A 40.06

A 40.16  online

## E-Mobilität – elektrisiert in die Zukunft?

Verbraucherzentrale Bayern  
1 Abend, 11.07.2024  
Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr  
kostenfrei  
siehe Text A 40.02

## **Nachhaltigkeit und Alltagskompetenzen**

A 70.01 Sonthofen

### Erste-Hilfe-Kurs für Fahrräder Mit Durchführungsgarantie!

Florian Sluka, Zweiradmechanikermeister  
1 Abend, 06.03.2024  
Mittwoch, 18:00 – 20:15 Uhr  
Radstation Sonthofen, Grüntenstraße 23  
49,00 €

Sein Fahrrad selber reparieren zu können, ist auf Dauer nicht nur preiswert, sondern macht auch Spaß- ganz nebenbei verschwindet auch die Angst vor der Komplexität der heutigen Räder. Dieser Kurs richtet sich insbesondere an technisch unerfahrene Anfänger\*Innen, die die wesentlichen Grundzüge der Fahrradtechnik in der Praxis kennen- und verstehen lernen möchten. Selbstverständlich kann auch jeder teilnehmen, der sein bereits vorhandenes Wissen vertiefen möchte. Unter fachlicher Anleitung steht dabei das selbständige „Schrauben“ im Mittelpunkt.

Ziele des Kurses sind:

- Fahrradmängel wie Verschleiß erkennen und verstehen
- Eigenständige Sicht- und Funktionsprüfung vornehmen
- Wartungs-, Pflege- und Reparaturarbeiten sicher durchführen

Bitte mitbringen: ältere Kleidung, die schmutzig werden darf.

A 70.02 Sonthofen

### Erste-Hilfe-Kurs für Fahrräder Mit Durchführungsgarantie!

Florian Sluka, Zweiradmechanikermeister  
1 Abend, 20.03.2024  
Mittwoch, 18:00 – 20:15 Uhr  
Radstation Sonthofen, Grüntenstraße 23  
49,00 €  
siehe Text A 70.01

A 70.03 Sonthofen

### Erste-Hilfe-Kurs für Fahrräder Mit Durchführungsgarantie!

Florian Sluka, Zweiradmechanikermeister  
1 Abend, 03.04.2024  
Mittwoch, 18:00 – 20:15 Uhr  
Radstation Sonthofen, Grüntenstraße 23  
49,00 €  
siehe Text A 70.01

A 70.04 Sonthofen

### Einführung in den Obstbaumschnitt

1 Tag, 02.03.2024  
Samstag, 09:00 – 15:00 Uhr  
Biberhof, Auf der Gerbe, 87527 Sonthofen  
45,00 €

Frisches, knackiges Obst aus dem eigenen Garten – machen Sie aus Ihrem Traum ein Stück Realität. Wir zeigen Ihnen, an einem hoffentlich sonnigen Frühlingstag, die Grundlagen des Obstbaumschnitts.

Am Vormittag vermitteln wir Ihnen theoretisches Basiswissen, zeigen Ihnen die naturgegebenen Zusammenhänge und erläutern Themen wie Baumannsprache, Schnittführung und Schnitttechnik.

Nach der Mittagspause geht's dann raus. In praktischen Übungen werden sich hierbei etliche Fragen stellen, welche wir direkt am Baum beantworten.

Bitte mitbringen: warme, wetterfeste Kleidung und warmes Schuhwerk.

Anmeldung bitte direkt beim Naturerlebniszentrum Allgäu (NEZ)

Tel: 08321 – 407 23 15

E-Mail-Adresse: info@NEZ-Allgaeu.de

A 70.05 Sonthofen

### Obstbaumschnitt – Sommerschnitt

1 Vormittag, 22.06.2024  
Donnerstag, 09:00 – 12:00 Uhr  
Biberhof, Auf der Gerbe, 87527 Sonthofen  
25,00 €

Ziel des Sommerschnitts ist die Beruhigung des Obstbaumes, die Förderung der Baumgesundheit, die Entlastung bei übervollem Fruchtansatz sowie die positive Wirkung auf die Ausreifung der Früchte und die Blütenbildung für das kommende Jahr. Nach einer kurzen theoretischen Einführung werden wir in praktischen Übungen die Bearbeitung und Pflege im belaubten Zustand kennenlernen.

Anmeldung bitte direkt beim Naturerlebniszentrum Allgäu (NEZ)

Tel: 08321 – 407 23 15

E-Mail-Adresse: info@NEZ-Allgaeu.de

A 70.06 Sonthofen

### Minicamper selbst gebaut – individuell, kompakt, günstig!

Lisa Vandea, Schreinerin  
2 Tage, 26.06.2024, 27.06.2024  
Mittwoch, 17:30 – 20:30 Uhr  
Donnerstag, 17:30 – 20:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen, Raum 17,  
Kreativraum, 2. OG  
75,00 € inkl. eines ausführlichen Skripts

Das Einführungsseminar vermittelt im theoretischen Teil die wichtigsten Planungsschritte:

- Vor- und Nachteile eines Minicampers – welche Autos sind geeignet?
- Welche Erwartungen habe ich und was ist technisch umsetzbar?
- Details u. a. zu den Themenbereichen Schlafen, Kochen, Kühlen, Wasser, Strom, Stauraum
- Sicherheitsrelevante Aspekte: Sicherung der Ladung, Lüften, wo kann/darf ich stehen?



- Wir erarbeiten eine Kostenkalkulation: Welche Kosten/Arbeiten kommen auf mich zu von der Minimalausstattung bis zur autarken Variante?
- Sinnvolles Vorgehen am Stellplatz, worauf sollte geachtet werden?

Im praktischen Teil erleben die Teilnehmer/-innen:

- Wie aus einem „normalen Auto“ ein autark ausgebautes Minicamper wird
- Bett, Küche, Kühlbox, Möbel, Sonnenschutz etc. eingebaut/verstaute sind
- Was es an nützlichem Zubehör gibt

Zudem werden alle Teilnehmerfragen beantwortet. Zusätzlich erhalten alle Teilnehmer/-innen ein 15-seitiges Skript, in dem alle wichtigen Details aufgelistet sind und entsprechend der eigenen Bedürfnisse angepasst werden können, damit jeder die Möglichkeit hat, seine eigenen Ideen umzusetzen und seinen Traumcamper zu verwirklichen!

Bitte beachten:

- Bitte Schreibzeug mitbringen
- Bitte enganliegende Kleidung und flache, geschlossene Schuhe tragen
- Wer Gehörschutz oder Schutzbrillen zuhause hat, kann diese gerne mitbringen
- Bei längeren Haaren bitte Haargummi nicht vergessen

## Pädagogik / Erziehung / Familie

A 50.01 Sonthofen

### Tod und Trauer die Sprachlosigkeit nehmen!

#### **Altersgerechte Sprache zu Tod, Suizid, Trauer entwickeln**

Bernhard Dünser,  
Systemischer Lebens- und Sozialberater

1 Abend, 04.03.2024

Montag, 19:00 – 21:00 Uhr

Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,

Raum 02, 1. OG

17,00 €

Wie spreche ich mit Kindern altersgerecht über Tod, Suizid und Trauer?

Wie begleite ich Kinder und Jugendliche durch die Trauer?

Der Vortrag steht im Zeichen der Sensibilisierung und Enttabuisierung von Sprache, Gedanken und Handeln und soll eine Hilfestellung und konkrete Anleitung bieten für das Gespräch und die Begleitung von Kindern und Jugendlichen.

Wer soll kommen? Eltern, Paten, Trauernde, ... aber auch pädagogisch Tätige.

Alle, die Menschen in ihrer Trauer unterstützen möchten.



## Persönlichkeitsentwicklung / Psychologie

A 60.01 - online

### Selbstsicherheitstraining

#### **Teilnahme jederzeit flexibel möglich!**

Thomas Schlayer,  
Rede-Denk-Experte, Kommunikationstrainer  
Datum und Uhrzeit frei wählbar  
39,00 €

Sie möchten gerne sicherer auftreten? Sie suchen nach Tipps, wie Sie flüssiger sprechen und besser überzeugen können?

Dann ist dieses Selbstsicherheitstraining genau das Richtige für Sie: Ein flexibles Onlineseminar mit einer Dauer von rund 3 Stunden.

Sie können es am Stück absolvieren oder mehrere Pausen machen. Sie trainieren auf sicheren Servern in Deutschland. Freuen Sie sich auf Dutzende konkrete Trainingsempfehlungen, viele Audios und Videos sowie auf viel Extrawissen, als PDF das heruntergeladen werden kann.

Auch nachdem Sie Ihren Abschlusstest bestanden haben, erhalten Sie lebenslangen Zugriff auf alle Inhalte.

- Lernmodule: 5 Wissensseinheiten
- Kursinhalte: Kommunikationsstärke, Gesprächsebenen, Selbstsicherheit, Schlagfertigkeit, Small-Talk
- 5in1-Mix: Wissen lesen, Inhalte anhören, Seminarvideos sehen, Trainingstipps für den Alltag erhalten, in Tests das neue Wissen vertiefen
- Zertifikat: Persönliches Abschlusszertifikat mit erreichter Punktezahl

Bitte beachten: Seminardauer rund 3 Stunden, ein laufender Einstieg ist möglich.

A 60.02 Sonthofen

### SelbstFürSorge pflegen – gerade in Zeiten wie diesen!

Bernhard Dünser,  
Systemischer Lebens- und Sozialberater

1 Abend, 21.02.2024

Mittwoch, 19:00 – 21:00 Uhr

Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 04, 1. OG

17,00 €

Kriege, die Wirtschaftslage und vieles mehr verunsichern uns und die Gesellschaft.

Was braucht es und was brauchst du, um dennoch gut durch diese Zeiten zu gehen?

Wie ich gut für mich und mein Umfeld Sorge!? Meine seelische (psychische) Gesundheit stärken, Umgang mit Stressfaktoren, Umgang mit Nachrichten, Grenzen setzen und Handlungsmöglichkeiten für mich in meinem Tun.

Wenn unsere (Ohn)Macht uns (schwächt) oder stärkt, oder althergebrachte Trigger und „das macht man so's“ den Alltag erschweren.

Im Vortrag werden Muster aufgezeigt, gleichzeitig aber auch Handlungsmöglichkeiten, die sich im familiären und beruflichen Alltag gut einbauen lassen.

Praktisch und anschaulich: für das Wohl aller.

A 60.03 Sonthofen

### Coaching und Selbstcoaching in unruhigen Zeiten

Jens Moritz Onkelbach,  
Psychologischer Berater/Coach  
5 Abende, 26.02.2024 – 08.04.2024  
Montag, 19:00 – 20:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 03, 1. OG  
65,00 €

Alltagsstress, Informationsflut, Zukunftsängste – wer bekommt so etwas in dieser Zeit nicht zu spüren? Haben Sie oft den Kopf voller Gedanken? Sind Sie gerade auf der Suche nach dem richtigen Projekt oder Weg in Ihrem Leben? Oder suchen Sie nach Ihrem eigenen wertebasierten Lebenskompass im stressigen Alltag? In diesem Seminar gebe ich Ihnen einen praxisorientierten Überblick über verschiedene Methoden des Selbstcoachings. Hierbei beschäftigen wir uns vor allem mit den eigenen Stärken, den eigenen Werten und mit den positiven Wirkungen nachhaltiger Resilienzressourcen.



A 60.04 Sonthofen

### Achtsame Kommunikation erlernen

#### **Ein Angebot nur für Männer**

Ingo Sanzenbacher  
6 Abende, 26.02.2024 – 03.06.2024  
Montag, 19:00 – 21:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 13, 2. OG  
104,00 €

Kulturell sind wir das Diskutieren und eine eher bewertende Kommunikation gewöhnt. Das führt im zwischenmenschlichen Bereich selten zu erfüllenden und befriedigenden Ergebnissen, wir fühlen uns oft nicht gesehen und wissen auch nicht so richtig, wie wir uns zeigen können.

Im Redestabkreis lernen wir aufmerksames und empathisches Zuhören und das Sprechen aus dem Herzen. Das ist eine Kommunikationskultur die uns unsere Verbundenheit spüren lässt und bei der unser Bedürfnis nach „gesehen werden“ erfüllt werden kann. Dadurch finden wir gerade in der Familie und mit Freunden, aber auch im beruflichen Kontext, zu Nähe und Verständnis.

Bitte beachten: der Kurs findet 14-tägig statt.

Die Kurstermine sind:

26.02.2024, 11.03.2024, 08.04.2024,  
22.04.2024, 06.05.2024, 03.06.2024



MARKT  
**WERTACH**  
1423 – 2023

**DIE MARKTGEMEINDE WERTACH  
ALS ARBEITGEBER**

Arbeiten in der Marktgemeinde Wertach hat viel mit Aufgabenvielfalt, Verantwortung, Chancen und Gestaltung zu tun. Das liegt auf der Hand. Wer in einem der vielen Berufe in der Marktgemeinde beschäftigt ist, arbeitet daran, den Alltag der Bürgerinnen und Bürger schöner und lebenswerter zu gestalten. Deshalb sind bei uns im Team alle gleich wichtig. Das bedeutet jedoch auch, jede noch so kleine „Stellschraube“ kann die ganze Gemeinde bewegen.

In der Gemeinde Wertach gibt es viele interessante und abwechslungsreiche Berufe, und jedes Jahr suchen wir motivierte und engagierte Menschen, die uns in den verschiedensten Bereichen (z.B. in der Verwaltung, in der Touristinformation, im handwerklichen Bereich und im Sozial- und Erziehungsdienst) unterstützen wollen.

**STARTEN  
SIE JETZT IHRE  
KARRIERE IM  
ÖFFENTLICHEN  
DIENST!**

**Hier ein kleiner Überblick:**

- Verwaltung
- Technischer Bereich
- Handwerklicher Bereich
- Sozial- und Erziehungsdienst
- Ausbildung bei der Marktgemeinde Wertach

Es gibt bei uns viele Wege, sich zu entfalten. Und der passende Weg für Sie ist mit Sicherheit dabei.

Da nicht jede Stelle dauerhaft ausgeschrieben wird, lohnt es sich, öfters einmal einen Blick auf unsere aktuellen Stellenangebote auf der Homepage [www.markt-wertach.de](http://www.markt-wertach.de) zu werfen. **Wir freuen uns aber auch jederzeit über Ihre aussagekräftige Initiativbewerbung.**



**Clever parken in der  
Marktangergarage**

Südlichste Stadt Deutschlands  
Alpenstadt der Allgäuer Alpen



- Parken in der Innenstadt
- über 480 Stellplätze
- Fußgängerzone in unmittelbarer Nähe
- Frauenparkplätze
- behindertengerecht
- 1/2 Stunde frei!

Besuche Sonthofen    [www.sonthofen.de](http://www.sonthofen.de)



**WOHNEN. LEBEN. ZUKUNFT.**

Für bezahlbares Wohnen im Oberallgäu zu sorgen, das ist unsere Aufgabe. Leben und Zukunft liegen aber in der Hand eines jeden Einzelnen. Gute Bildung ist der Schlüssel dazu. Die Volkshochschule leistet hier einen tollen und vor allem vielfältigen Beitrag.

Tel. +49 8321 6615-0  
[www.sww-oa.de](http://www.sww-oa.de)



A 60.05 Sonthofen

## Beziehungs-Workshop

### **3-Abende Baustein**

Joachim Weiler, Systemischer Coach  
3 Abende, 27.02.2024 – 12.03.2024  
Dienstag, wöchentlich, 19:10 – 21:10 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 03, 1. OG

52,00 € zzgl. 15,00 € Skriptkosten, die im Kurs  
eingesammelt werden. Das Skript umfasst alle  
drei Bausteine des Beziehungs-Workshops und  
muss nur einmal erworben werden.

Lernen Sie Ihre Beziehungen besser kennen und  
vor allem bewusst zu leben. Damit können Sie  
Probleme besser bewältigen oder Konflikte lö-  
sen. Der Workshop richtet sich an alle Bezie-  
hungs-Partner. Beginnend mit der Partnerschaft  
mit sich selbst, der Partnerschaft im Liebesle-  
ben, der Geschäftspartnerschaft, Eltern-Kind-  
Beziehungen etc.

Im Workshop geht es darum zu erkennen, wel-  
ches Ihre ganz eigenen Wünsche und Werte in  
einer Partnerschaft sind. Sie lernen eine Metho-  
de zur kompromissfreien Konfliktlösung kennen  
und beschäftigen sich mit dem eigenen Bezie-  
hungsverhalten. Die Beziehungsarbeit ist ein we-  
sentlicher Baustein für ein selbstbestimmtes Le-  
ben und daher eine der besten Investitionen in  
die eigene Zukunft. Im geschützten Gruppen-  
austausch, der Teil jeder Lerneinheit ist, bleibt  
viel Zeit zur persönlichen Reflexion.

Für alle, die mit Ihrer Zeit vorsichtig haushalten  
müssen biete ich dieses Seminar in 3 Einzelbau-  
steinen je 3 Abenden an.

Jeder Baustein bietet Anregungen und Hilfen für  
deine Beziehung. Die Bausteine sind jeweils ein-  
zel buchbar. Die Inhalte sind allerdings auf die  
9 Abende verteilt. So wird auch derjenige, der  
mehrere Blöcke bucht, immer wieder verschie-  
dene Inhalte kennenlernen. Eine Teilnahme ist  
alleine oder mit dem Mensch, mit dem Sie Ihre  
Beziehung erweitern möchten, möglich. Bitte  
mitbringen: Schreibmaterial, evtl. ein eigenes  
Notizbuch.



Mit den Vorträgen  
und Workshops, die  
ich an der VHS Sont-  
hofen anbiete, möch-  
te ich Menschen dabei  
helfen, ihr Leben etwas  
leichter zu machen.

Aus meinen ganz persönlichen Erfahrungen im  
Privaten und im Beruf habe ich selbst viel ge-  
lernt. So müssen Stress, Streit, Konflikte oder  
Probleme nicht sein, denn wir können diese auf  
unsere ganz eigene Art und Weise für uns lö-  
sen und sogar vermeiden.

In meinem Beziehungs-Workshop zeige ich  
mögliche Wege und gebe einen Raum, der  
sonst in unserer Welt oft fehlt.

Das Leben ist eine wunderbare Reise - wenn  
wir es selbst in die Hand nehmen und in unsere  
eigene Klarheit gehen. Ich freue mich auf die  
Begegnungen mit den Menschen, den Aus-  
tausch und das Kennenlernen.

**Joachim Weiler**

A 60.06 Sonthofen

## Beziehungs-Workshop

### **3-Abende Baustein**

Joachim Weiler, Systemischer Coach  
3 Abende, 19.03.2024 – 16.04.2024  
Dienstag, 19:10 – 21:10 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 09, 2. OG

52,00 € zzgl. 15,00 € Skriptkosten, die im Kurs  
eingesammelt werden.  
siehe Text wie A 60.05

A 60.07 Sonthofen

## Beziehungs-Workshop

### **3-Abende Baustein**

Joachim Weiler, Systemischer Coach  
3 Abende, 23.04.2024 – 07.05.2024  
Dienstag, wöchentlich, 19:10 – 21:10 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 08, 2. OG

52,00 € zzgl. 15,00 € Skriptkosten, die im Kurs  
eingesammelt werden.  
siehe Text wie A 60.05

A 60.08 Sonthofen

## MännerDialog – Männer im Dialog unter sich!

Bernhard Dünser, Systemischer Lebens- und  
Sozialberater

1 Abend, 18.03.2024

Montag, 19:00 – 21:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen, Raum 02  
17,00 €

Männer sind stark – so singt Herbert Grönemey-  
er. Echte Männer wissen auch um ihr Innenleben  
Bescheid, so lebt es uns Grönemeyer vor. Wie  
das gelingt? Mehr dazu im MännerDialog! Der  
Dialog ist eine Gesprächsform die von David  
Bohm entwickelt wurde. Im Dialog nimmt sich  
Mann bewusst Zeit für ein Thema. Im Austausch  
der verschiedenen Ansichten zeigen sich neue  
Wege und (persönliche) Entwicklungsmöglich-  
keiten. Im vertraulichen Rahmen des Dialogs  
Gelegenheiten für Fragen und Austausch nutzen.  
Wer kommt? Männer, die ihr Leben ernst neh-  
men und Gelegenheiten fürs Lernen und einen  
Austausch suchen. #redenhilft!

A 60.09 Sonthofen

## Tipps für mehr Selbstmotivation

Ayhan Hardaldali, Imageberater-Maskenbildner-  
Hairstylist, Benimm- und Business Coach IHK  
1 Nachmittag, 21.03.2024

Donnerstag, 14:00 – 17:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 02, 1. OG

65,00 € zzgl. 8,00 € Materialkosten, die im Kurs  
eingesammelt werden.

Finde heraus, was dich wirklich motiviert und de-  
motiviert. Worauf es ankommt oder was hilft,  
endlich den ersten Schritt zu gehen. Bis du bereit?  
Wir fangen mit kleinen Schritten an und lassen  
festgefahrene Routinen weg. Es geht vielmehr  
darum, sich auf den Moment zu konzentrieren  
und bewusst zu genießen. Motiviere dich durch  
Belohnung. Welcher Motivationstyp bist du?

Im Kurs erhältst du eine persönliche, individuelle  
Beratung.

A 60.10 Sonthofen

## Herausforderung VIELFALT – Diversität leben

### ***Vielheit ist universell, interkulturell, interdisziplinär...***

Dr. Aarann Bartelsmeier, Dipl. Ing. Agrar,  
Ethnologe

1 Abend, 25.04.2024

Donnerstag, 18:30 – 21:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 03, 1. OG  
15,00 €

Der Begriffs-Komplex Vielfalt/Diversity hat mitt-  
lerweile Medienpräsenz und ist universell. Aus-  
gehend von allgemeinen Betrachtungen des  
Komplexes Diversität wollen wir anhand von in-  
ternationalen und interkulturellen Beispielen  
unterschiedliche Aspekte von Vielfalt (biologische  
Vielfalt, Geschlechter-Vielfalt und andere) be-  
trachten. Mittels Perspektivenwechsel und Brückenschlag zwischen Kulturen – ausgehend von  
hiesigen Beobachtungen – werden wir globale  
Situationen diskutieren.

A 60.11 Sonthofen

## Kognitives umstrukturieren – oder glaub nicht alles, was du denkst!

Jens Moritz Onkelbach, Psychologischer  
Berater/Coach

2 Abende, 03.06.2024, 10.06.2024

Montag, wöchentlich, 19:00 – 21:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 03, 1. OG  
35,00 €

In diesem kompakten Coaching Seminar lernen  
Sie ihre automatischen Gedanken achtsam  
wahrzunehmen, negative Denkschemata zu  
identifizieren und hinderliche Überzeugungen  
durch hilfreichere, alternative Überzeugungen  
zu ersetzen. Lehnen Sie sich für einen Augenblick  
zurück, denken Sie mit mir über Ihr Denken  
nach; entwickeln Sie dadurch ein besseres Ver-  
ständnis für Ihre Gefühle. Dysfunktionale Ge-  
danken und nutzlose Grübelschleifen können mit  
der richtigen Technik verändert werden.

In diesem Seminar erlernen Sie sie und erfahren  
dabei zudem mehr über sich selbst.



Was mich motiviert:  
als Psychologischer  
Berater & Coach  
(SfG) treffe ich im Coa-  
ching immer wieder auf

Menschen, die Mut zur Veränderung haben. Es  
ist oftmals nicht einfach seine Probleme als He-  
rausforderungen zu betrachten, deren Bewälti-  
gung Wachstum bedeutet, aber so entwickeln  
wir uns weiter, so gehen wir einen Schritt nach  
vorne.

Hierbei unterstützte ich meine Klienten seit  
2022 als selbständiger Berater in Sonthofen  
und ich freue mich auf alle Teilnehmer meiner  
hier angebotenen Kurse.

**Jens Moritz Onkelbach**

## Länder- und Heimatkunde / Stadtkultur

### Reisevorträge und Multivisionsshows

A 91.03 Sonthofen

#### Skandinaviens wilde Schönheit

Armin Hofmann, Natur- u. Tierfotograf

1 Abend, 26.01.2024

Freitag, 19:00 – 20:30 Uhr

AlpenStadtMuseum Sonthofen, Sonnenstr. 1  
(gültig ab 4 Teilnehmenden): 13,00 €

Endlose Weite, wildromantische Landschaften, riesige grüne Wälder, blaugüne Seen, wilde Flüsse, rauschende Wasserfälle, fantastische Berglandschaften mit arktisch anmutenden Fjälls und Ruhe – das ist der Norden, das ist Schweden und Norwegen! Lassen Sie sich von gewaltigen Stimmungen, atemberaubenden Sonnenuntergängen und dem ungewöhnlich schönen Nordlicht verzaubern.

Bitte beachten: keine Anmeldung notwendig, Barzahlung an der Abendkasse. Einlass 18:30 Uhr.

A 91.01 Sonthofen

#### Die Lausitz – Land der tausend Teiche

##### Multivision

Armin Hofmann, Natur- u. Tierfotograf

1 Abend, 10.05.2024

Freitag, 19:00 – 20:00 Uhr

AlpenStadtMuseum Sonthofen, Sonnenstr.  
9,00 €

Es ist ein kleines Land weit im Südosten Deutschlands. Eine Region der Gegensätze. Verträumte Teiche liegen verstreut in großen, alten Mischwäldern und wechseln sich ab mit akkuraten Kiefernainen auf sandigem Boden. In dieser einzigartigen Landschaft fühlen sich Rothirsche, Wildschweine, Fischotter, Waschbär und Wölfe wohl. Im Herbst bilden bombastische Stimmungen die Bühne für den Auftritt von unzähligen Kranichen und Silberreiher. Nur wenige Kilometer entfernt gleicht die Lausitz durch den Braunkohleabbau einer Mondlandschaft. Sehenswert sind aber auch die Stadt Görlitz mit ihren Jugendstilbauten, das Bad Muskauer Schloss, die blaue Lagune und die sagenumwobene Teufelsbrücke im Kromlauer Park.

Live gesprochen mit Naturgeräuschen und Hintergrundmusik möchten wir Sie dazu einladen.

Bitte beachten: Keine Anmeldung notwendig. Barzahlung an der Abendkasse. Einlass 18:30 Uhr.

A 91.02 Sonthofen

#### Der Wolf – gefürchtet, gehasst und geliebt

Armin Hofmann, Natur- u. Tierfotograf

1 Abend, 07.06.2024

Freitag, 19:00 – 20:30 Uhr

AlpenStadtMuseum Sonthofen, Sonnenstr. 1  
13,00 €

Goldene Augen funkeln, spitze Ohren hören auch das leiseste Geräusch und ein freiheitsliebender Geist wohnt in einem muskelstarken Körper. Der Wolf ist ein Raubtier und wieder da – mystisch, furchteinflößend und faszinierend! Doch eine wechselvolle Beziehung zieht sich



Foto: Armin Hofmann

durch die Vergangenheit von Wolf und Mensch. Angst und Aberglaube führten zu einer fast europaweiten Ausrottung dieses Tieres. Heute polarisiert er und sorgt wieder für Zündstoff. Müssen wir deshalb Angst haben vor dem „achso bösen“ Wolf?

Armin Hofmann zeigt eine eindrucksvolle Dokumentation über das Leben der Wölfe und die Problematik mit Haustieren aus der Sicht des Naturfotografen. Sehen Sie selbst!

Bitte beachten: Keine Anmeldung notwendig. Barzahlung an der Abendkasse. Einlass 18:30 Uhr.

A 90.01 Immenstadt

#### Schafkopfen – ein Stück Kultur im Allgäu

Manfred Ullemair

4 Abende, 21.02.2024 – 13.03.2024

Mittwoch, wöchentlich, 19:00 – 21:00 Uhr

Schulzentrum Immenstadt, Allgäuer Straße 7/9,  
Eingang B, 87509 Immenstadt, Raum 074, EG  
69,00 €

Dieses Spiel zu kennen und zu können gehört im Allgäu und in Bayern zur Allgemeinbildung. Sie werden mit den Regeln und Spielstrategien dieses geselligen Kartenspiels vertraut gemacht und erlernen mit viel Spaß auch die deftige Schafkopfsprache: „Sau, schmieren, Durchmarsch, Abspatzen ...“

In diesem Kurs besteht auch die Möglichkeit, Spielrunden zu gründen.

Am letzten Abend spielen wir ein Schafkopfturnier.

A 90.02 Gunzesried

#### Faszination Pilze – die etwas andere Pilzwanderung

Manfred Ullemair

1 Tag, 27.07.2024

Samstag, 10:00 – 15:00 Uhr

Wanderparkplatz Gunzesried Säge, Autalweg,  
87544 Gunzesried  
43,00 €

Um Pilze für eine kulinarische Zubereitung zu sammeln, bedarf es einer hohen Verantwortung. Unsere Exkursion beschränkt sich auf leicht kenntliche Pilzarten, bei denen es keine tödlich giftigen Doppelgänger zu Speisepilzen gibt. Artenvielfalt, Formen, Gestalt und Lebensweisen von Pilzen sind dabei wichtige Themen, wie auch Ökologie und Naturschutz.

Auf unserer Wanderung möchte ich die Teilnehmer unterstützen, ihr Wissen im Umgang mit Pilzen zu erweitern.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Getränk und kleine Brotzeit.

## Tiere

A 92.01 Waltenhofen

#### Wie tickt mein Pferd?

Monika Günther, Trainerin Horsemanship,  
Grundschullehrerin

1 Vormittag, 16.03.2024

Samstag, 09:00 – 11:30 Uhr

Im Bahnhof Oberdorf, Oberdorfer  
Bahnhofstraße 7, 87448 Waltenhofen  
22,00 €

Es gibt zahlreiche Gründe, warum Pferd und Mensch trotz aller Bemühungen zu keiner Verständigung kommen. Doch wenn man das Wesen des Pferdes versteht, kann man den Grundstein für eine vertrauensvolle Beziehung legen und ist einem partnerschaftlichen und erfolgreichen Miteinander schon einige Schritte näher. In diesem Vortrag erhalten Sie erste Einblicke, wie das Miteinander von Pferden aussieht und was sie prägt. Zum Schluss möchte ich Ihnen einige Tipps und Erfolgsfaktoren an die Hand geben, wie Sie dieses Wissen im Alltag und im Beziehungsaufbau zu Ihrem Pferd nutzen können.

A 92.02 Waltenhofen

#### Pferdisch für Anfänger – Lerne dein Pferd zu lesen...

Monika Günther, Trainerin Horsemanship,  
Grundschullehrerin

1 Vormittag, 20.04.2024

Samstag, 09:00 – 11:30 Uhr

Im Bahnhof Oberdorf, Oberdorfer  
Bahnhofstraße 7, 87448 Waltenhofen  
22,00 €

... und ihm in einer Sprache zu antworten, die es versteht.

Im Seminar lernen Sie, wie Pferde kommunizieren und erfahren, warum die Zusammenarbeit mit ihnen manchmal herausfordernd sein kann. Wir analysieren gemeinsam Bild- und Videomaterial, um die Voraussetzungen und Ziele erfolgreicher Pferd-Mensch-Kommunikation zu verstehen.

A 92.03 Sulzberg

#### Erfolgreiches Pferdetraining – im Sinne der Natur des Pferdes

Monika Günther, Trainerin Horsemanship,  
Grundschullehrerin

1 Tag, 11.05.2024

Samstag, 09:00 – 12:30 Uhr

Alte Dorfstraße 5, 87447 Sulzberg  
30,00 € zzgl. 15,00 € für ein Leihpferd bzw. die Unterbringung des eigenen Pferdes werden direkt im Kurs eingesammelt.

Erfolgreiches Training basiert auf den Grundsätzen der Lernpsychologie des Pferdes und unter Berücksichtigung seiner Natur. In diesem Kurs erfahren sie, was unser Pferd – wortwörtlich – bewegt und wie wir pferdeverständlich mit unserem Vierbeiner kommunizieren und trainieren können. Dies legt den Grundstein um eine respektvolle, sichere und vertrauensvolle Basis mit unserem Partner Pferd zu schaffen. Die Teilnahme ist sowohl mit einem Leihpferd (maximal 3 Personen, bitte bei Anmeldung angeben) als auch mit dem eigenen Pferd möglich. Den Gast-Pferden stehen während der Theorieeinheit Boxen bzw. Koppeln zur Unterbringung zur Verfügung.

Bitte beachten: Die Kosten für ein Leihpferd bzw. die Unterbringung des eigenen Pferdes und Nutzung der Anlage betragen 15,00 € und werden vor Ort bei der Kursleitung bezahlt.



Oberallgäuer  
Volkshochschule



Gesellschaft | Beruf | Sprachen | Gesundheit | Kultur ... vhs bringt weiter.

## Kompetenz und Wissen...

Im Berufsleben kommt der Weiterbildung eine Schlüsselrolle zu. Wer „am Ball bleibt“, kann seine Chancen auf dem Arbeitsmarkt dauerhaft sichern. Dafür bildet unser Angebot ein breites Spektrum des beruflichen Wissens ab, und das immer aktuell.

## PC und Office-Anwendungen

Q 10.03ü Sonthofen

### MS OFFICE – Aufbaukurs

#### Word/Excel/PDFs

Anika Karsunke-Lebetz,  
Bachelor Professional of Business CCI  
3 Vormittage, 09.02.2024 – 01.03.2024  
Freitag, 08:00 – 12:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 16, EDV-Raum, 2. OG  
(gültig ab 4 Teilnehmenden): 104,00 € zzgl.  
5,00 € Skriptkosten, die im Kurs eingesammelt werden.

Q 10.00 Sonthofen

### PC- & Digitale Fähigkeiten verbessern

Stephanie Hausladen, M.A. Bildungsmanagement  
4 Abende, 26.02.2024 – 18.03.2024  
Montag, wöchentlich, 18:00 – 20:00 Uhr  
Realschule Sonthofen, Sudetenstraße 6,  
87527 Sonthofen, ComputerRaum V14, 1. OG  
80,00 €

In diesem Kurs werden Sie Schritt für Schritt lernen, wie Sie Ihren Computer bedienen, grundlegende Programme nutzen und Ihre digitalen Fähigkeiten verbessern können. Egal, ob Sie absoluter Anfänger sind oder bereits geringe Vorkenntnisse besitzen, dieser Kurs wird Ihnen dabei helfen, sich sicherer im Umgang mit Computern zu fühlen.

Kursinhalte:

- Einführung in die PC-Hardware
- Betriebssystem-Grundlagen
- Textverarbeitung und Dateiverwaltung
- Sicherheitstipps für den Computer
- Praktische Übungen und individuelle Unterstützung

Als erfahrene Lehrerin, Montessori-Pädagogin und pädagogische Schulleiterin liegt es mir am Herzen, täglich mit Menschen jeden Alters zu arbeiten. Meine Leidenschaft gilt dem Lehren und Begleiten.

Mir ist es wichtig, dass die Kursteilnehmer nicht nur Wissen erwerben, sondern auch die Freude am Lernen entdecken. In meinen Kursen setze ich auf einen lebendigen Austausch, der von Spaß und Freude getragen wird und lebenslanges Lernen ermöglicht.

Mein Ziel ist es, eine angenehme Atmosphäre zu schaffen, in der sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer entfalten können. Nachhaltiges Lernen und die Förderung von Selbstständigkeit stehen dabei im Fokus.

**Stephanie Hausladen**



Q 10.01 Sonthofen

### Word/Excel/PowerPoint-Grundkurs

Marcus Hausladen, IT-Lehrer  
3 Abende, 26.02.2024 – 11.03.2024  
Montag, wöchentlich, 18:00 – 20:00 Uhr  
Realschule Sonthofen, Sudetenstraße 6,  
87527 Sonthofen, ComputerRaum V21, 2. OG  
60,00 €

Sie suchen einen schnellen Einstieg in die Grundlagen von Word, Excel und PowerPoint.

In diesem Kurs werden an drei Abenden die Grundlagen vermittelt.

Q 10.02 Sonthofen

### Microsoft Excel – Grundkurs für Anfänger

Anika Karsunke-Lebetz,  
Bachelor Professional of Business CCI  
3 Vormittage, 08.03.2024 – 22.03.2024  
Freitag, wöchentlich, 10:00 – 11:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 16, EDV-Raum, 2. OG  
45,00 €

Möchten Sie Kenntnisse in Excel erlangen und mit Tabellenkalkulationen arbeiten? Dann ist unser Excel-Grundkurs genau das Richtige für Sie! In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Funktionen und Techniken kennen, um Excel als leistungsstarkes Werkzeug für Ihre alltäglichen Aufgaben zu nutzen.

Kursinhalte: Einführung in die Excel-Benutzeroberfläche und Navigation Erstellen, Formatieren und Anpassen von Tabellen Effektive Dateneingabe und -bearbeitung, Arbeiten mit einfachen Formeln und Funktionen Erstellen von Diagrammen zur Visualisierung von Daten. Der Kurs richtet sich an Excel-Anfänger und Personen mit sehr geringen Vorkenntnissen, die ihre Excel-Fähigkeiten verbessern möchten.

Q 10.03  online

### Apple vs. Windows – die Apple Welt verstehen lernen!

#### Durchführungsgarantie!

Thilo Herzau, IT-Spezialist  
1 Nachmittag, 24.03.2024  
Sonntag, 14:30 – 16:30 Uhr  
69,00 €

Sie tragen sich mit dem Gedanken auf Apple umzusteigen, und die Windows Welt hinter sich zu lassen, haben aber Angst vor dem Umstieg? Dann sind Sie in dem Webinar genau richtig!

Apple Produkte sind schick, sehr stabil, sehr sicher, wertig und lange haltbar! Aber wo sind die Unterschiede gegenüber Windows Systemen? Welches Apple Produkt z.B. iMac, MacBook Air, Pro, Mini ist das richtige für mich? Dieses Webinar gibt Ihnen eine Entscheidungs-/Umzugshilfe, Kaufberatung und praktische Hilfen, bzw. einen Überblick, wo die Unterschiede liegen, und was Sie beachten müssen bei einem Umzug.

Behandelt werden auch die wichtigsten Programme, um Ihre täglichen Office-Aufgaben erledigen zu können. Tauchen Sie ein in die Welt von Apple!

Q 10.04 Sonthofen

### Internet für Senioren

Stephanie Hausladen  
4 Abende, 08.04.2024 – 06.05.2024  
Montag, 18:00 – 20:00 Uhr  
Realschule Sonthofen, Sudetenstraße 6,  
87527 Sonthofen, ComputerRaum V14, 1. OG  
80,00 €

Möchten Sie die Welt des Internets entdecken und nutzen, auch wenn Sie die digitale Welt bisher noch nicht erkundet haben? Der Kurs „Internet für Senioren“ bietet Ihnen die Gelegenheit, in entspannter Atmosphäre die Grundlagen des Internets zu erlernen. Sie werden Schritt für Schritt angeleitet, wie Sie das Internet sicher und sinnvoll nutzen können. Inhalte: – Einführung in die Internetnutzung – Navigation im Web und Verwendung von Suchmaschinen – E-Mail und Kommunikation im Internet – Online-Shopping und Dienstleistungen – Soziale Netzwerke  
Bitte beachten: Kein Kurs am 29.4.2024.

Q 10.05 Sonthofen

### PC – Grundlagen

#### Windows/E-Mails/Internet/PC-Sicherheit

Anika Karsunke-Lebetz,  
Bachelor Professional of Business CCI  
3 Vormittage, 19.04.2024 – 03.05.2024  
Freitag, wöchentlich, 08:00 – 11:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 16, EDV-Raum, 2. OG  
105,00 €

Sie möchten endlich Ihren PC oder Laptop ohne Unterstützung nutzen? Gemeinsam beginnen wir ganz am Anfang und erarbeiten uns Stück für Stück das unbekannte Wesen PC. Wir machen einen Ausflug ins Internet und nutzen Suchmaschinen. Der Umgang mit einem E-Mailprogramm wird ebenfalls Inhalt dieses Kurses sein. Das Thema der Internetsicherheit besprechen wir gemeinsam und lernen dadurch die realen Gefahren aus dem Internet kennen und einschätzen.

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse.

Bitte beachten: Für diesen Kurs können Sie gerne Ihren eigenen Laptop mitbringen (inkl. Ladekabel).

Q 10.07 Sonthofen

### MS OFFICE – Aufbaukurs

#### Word/Excel/PDFs

Anika Karsunke-Lebetz,  
Bachelor Professional of Business CCI  
3 Vormittage, 07.06.2024 – 21.06.2024  
Freitag, wöchentlich, 08:00 – 12:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 16, EDV-Raum, 2. OG  
120,00 € zzgl. 5,00 € Skriptkosten, die im Kurs eingesammelt werden.

Sie haben erste Erfahrungen in der Nutzung Ihres PCs gemacht und möchten nun auch mit MS-Office arbeiten? Gemeinsam erkunden wir die Programme MS-Word und MS-Excel. Wir werden aus Ihren Schriftstücken PDF-Dokumente erstellen und diese versandbereit aufbereiten. Nach unseren 3 Vormittagen können Sie eigenständig Briefe schreiben, einfache Tabellen erstellen und diese für den E-Mail Versand vorbereiten.

Bitte beachten: für Teilnehmer/innen mit Grundlagenkenntnissen in der Nutzung des PCs.

## Social Media

Q Q 11.01  online

### Instagram – Basiskurs

**Durchführungsgarantie!**

Manuela Zimmermann, Social Media Managerin  
1 Abend, 26.02.2024  
Montag, 18:00 – 21:00 Uhr  
160,00 €

Starten Sie JETZT mit Instagram! Für alle Unternehmer/Selbstständige, die endlich auch auf Instagram sichtbar werden möchten. Lernen Sie an diesem Abend u.a., wie Sie sich richtig positionieren, wie Sie Einzelposts, Karussellbeiträge, Reels und Stories erstellen und was dabei alles zu beachten ist. Werden Sie fit mit den wichtigsten Grundlagen, damit Ihnen das „Dranbleiben“ von Anfang an leichter fällt und Sie endlich auch online Kontakte mit potentiellen Kunden knüpfen können.



Q 11.02  online

### Funnel Bildung – Mehr Verkaufen mit Funnels

**Durchführungsgarantie!**

Hilal Tuncay, Marketingberaterin  
4 Abende, 01.03.2024 – 22.03.2024  
Freitag, wöchentlich, 18:00 – 21:00 Uhr  
480,00 €

Marketing Automationen ermöglichen es Ihnen zeitsparend und nachhaltig mehr Leads für Ihr Unternehmen zu generieren. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Schritt für Schritt die Konzeption und Umsetzung Ihres ersten Marketing-Funnels in die Tat umsetzen. Sie erfahren mit praxisnahen Beispielen und wichtigen Tools wie Sie Ihre erste Automatisierung Ihrer Marketing-Kampagne starten. Bitte beachten: Diese Veranstaltung findet online statt. Die Zugangsdaten zum Kurs erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail zugesandt. Kurzfristige Anmeldungen sind dann nur noch telefonisch möglich.

Bitte beachten: Die Zugangsdaten zum Kurs erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail zugesandt. Kurzfristige Anmeldungen sind dann nur noch telefonisch möglich.

Q 11.03  online

### LinkedIn

**Durchführungsgarantie!**

Manuela Zimmermann, Social Media Managerin  
1 Abend, 04.03.2024  
Montag, 18:00 – 21:00 Uhr  
160,00 €

LinkedIn ist das soziale Netzwerk, wenn es um Business-Kontakte und Netzwerkaufbau geht. Lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie sich als Selbstständiger oder mit Ihrem Unternehmen am besten positionieren, Kontakte knüpfen und langsam und vertrauensvoll eine Community aufbauen mit echten, potentiellen Kunden.

Q 11.04  online

### Instagram – Aufbaukurs

**Durchführungsgarantie!**

Manuela Zimmermann, Social Media Managerin  
1 Abend, 11.03.2024  
Montag, 18:00 – 21:00 Uhr  
139,00 €

Sie sind Unternehmer/in / Selbstständige(r) und bewerben Ihre Angebote/Waren etc. bereits auf einem Instagram-Businessprofil. Sie hatten schon den ein oder anderen Kontakt zu einem Follower, aber richtige Kunden bzw. Käufer haben Sie noch nicht gefunden? An diesem Abend lernen Sie, wie Sie das zielführend ändern können. Unter anderem besprechen wir die Themen Content- und Community-Management, Storytelling, Verkaufen in den Stories und weiterer Aufbau von Vertrauen und damit auch Reichweite. Außerdem gibt es die Möglichkeit, ganz gezielt Fragen zu aktuellen Herausforderungen zu stellen, die praxisnah beantwortet werden.

Q 11.05  online

### Copywriting

**Durchführungsgarantie!**

Manuela Zimmermann, Social Media Managerin  
1 Abend, 18.03.2024  
Montag, 18:00 – 20:30 Uhr  
133,00 €

Was ist gutes Copywriting und was gehört alles dazu? Im Grunde genommen ist Copywriting die Kunst, mit gelungenen Beiträgen aus Followern Kunden zu machen. In diesem Kurs erhalten Sie einen guten Einblick, wie Sie Headlines, Texte etc. so entwickeln und einsetzen, dass die Aufmerksamkeit und das Interesse für Ihre Produkte geweckt wird.

Q 11.06  online

### Kundenavatar – Der ideale Kunde...

**Durchführungsgarantie!**

Manuela Zimmermann, Social Media Managerin  
1 Abend, 08.04.2024  
Montag, 18:00 – 21:00 Uhr  
160,00 €

Der Kundenavatar ist ein ganz entscheidendes Element, die Zielgruppe zu verstehen und mit diesem Wissen zielführende Inhalte zu kreieren. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihren idealen Kunden finden und in Folge Ihre Online-Angebote gezielt und überzeugend präsentieren.

Q 11.07  online

### Storytelling im Social Media Marketing

**Durchführungsgarantie!**

Manuela Zimmermann, Social Media Managerin  
1 Abend, 10.04.2024  
Mittwoch, 18:00 – 21:00 Uhr  
160,00 €

Jeder spricht von Storytelling, aber was genau dahinter steckt und wie man dieses Thema angeht, bleibt oft ein Rätsel. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie die richtigen Geschichten finden und wie Sie diese gekonnt einsetzen, um in den Köpfen Ihrer Follower und potentiellen Kunden zu bleiben. Storytelling ist ein wichtiger Baustein, um Ihr Marketing so aufzubauen, damit Sie den Verkauf Ihrer Produkte verbessern und steigern können.

Q 11.08  online

### Social Media-Marketing

**Durchführungsgarantie!**

Manuela Zimmermann, Social Media Managerin  
1 Abend, 15.04.2024  
Montag, 18:00 – 21:00 Uhr  
160,00 €

Social Media-Marketing ist heutzutage nicht mehr wegzudenken. Wer online nicht gefunden wird, existiert gefühlt nicht (mehr). Sie wissen das, es stresst Sie jedoch trotzdem, regelmäßig Inhalte auf den Sozialen Medien zu erstellen. Doch wie wäre es, wenn Sie einen Plan hätten, wenn Sie wirklich wüssten, wie Sie Ihre Verkäufe auch auf den sozialen Plattformen ankurbeln könnten, weil Sie eine Strategie haben. Hier gebe ich Ihnen das Werkzeug an die Hand, das Sie benötigen, um Aufmerksamkeit und Vertrauen potentieller Kunden zu gewinnen.

Q 11.09  online

### Let's get social mit Instagram

**Durchführungsgarantie!**

Manuela Zimmermann, Social Media Managerin  
1 Abend, 22.04.2024  
Montag, 18:00 – 21:00 Uhr  
160,00 €

Instagram ist eine der beliebtesten Social Media Plattformen und spielt in der Zwischenzeit auch eine wichtige Rolle als Marketingtool für Unternehmer und Selbstständige. In diesem Kurs erhalten Sie wertvolle Tipps und einen genauen Überblick über Ihre Möglichkeiten für ein erfolgreiches Social Media Marketing, das auch Ihre unternehmerischen Ziele unterstützt.

Q 11.10  online

### Let's get social mit Facebook

**Durchführungsgarantie!**

Manuela Zimmermann, Social Media Managerin  
1 Abend, 29.04.2024  
Montag, 18:00 – 21:00 Uhr  
160,00 €

Facebook ist die älteste Social Media Plattform und spielt nach wie vor eine Rolle als Marketingtool für Unternehmer und Selbstständige, um mit ihrem Angebot ihre Zielgruppe zu erreichen. In diesem Kurs erhalten Sie wertvolle Tipps und einen genauen Überblick über Ihre Möglichkeiten mit Ihren potentiellen Kunden in Kontakt zu kommen. Sie lernen grundlegendes wie das Anlegen einer Facebook-Seite, erhalten wertvolle Info's zu Facebook-Gruppen, wir sprechen über wichtige Kennzahlen und dem Aufbau von Facebook-Gewinnspielen.

**Stöbern Sie bequem  
von zu Hause aus**

<https://oa-vhs.de>



## Smartphones & Tablets & Apps

Q 12.00 Sonthofen

### Seniorenkurs: Einstieg in die Nutzung eines Smartphones (Android)

**Wir machen Sie für die mobile Datenwelt startklar!**

Anika Karsunke-Lebetz,  
Bachelor Professional of Business CCI  
3 Vormittage, 08.03.2024 – 22.03.2024  
Freitag, wöchentlich, 08:00 – 09:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 16, EDV-Raum, 2. OG  
45,00 €

Sie möchten sich sicher mit Ihrem Android-Smartphone fühlen und die Vorteile der mobilen Datenwelt nutzen?

Dann sind Sie in meinem Kurs genau richtig. Gemeinsam unternehmen wir die ersten Schritte um Sie und Ihr Handy für die mobile Nutzung startklar zu machen.

Ich zeige Ihnen wie Sie Kontakte anlegen, Apps installieren und nutzen, oder durch Nachrichtendienste wie z.B. WhatsApp mit Ihrer Familie und Freunden Texte und Bilder austauschen können. Ohne Zeitdruck machen wir Sie fit für die mobile Handywelt.

Bitte mitbringen: Android-Handy mit Ladekabel.



Q 12.01 online

### Die Welt der Apps

**Durchführungsgarantie!**

Thilo Herzau, IT-Spezialist  
1 Nachmittag, 16.03.2024  
Samstag, 14:30 – 16:30 Uhr  
69,00 €

Holen Sie mehr raus, aus Ihrem Smartphone/ Tablet. Apps erfreuen sich großer Beliebtheit! Aber warum? Was ist eine App, und wie lade ich sie herunter?

Wie wähle ich zwischen Millionen Apps die richtige für mich aus?

Nutzen Sie alle Sinne Ihres Smartphones! Lernen Sie in diesem Kurs, aus Ihrem Smartphone mehr herauszuholen – ob Staumelder, Blitzer-App, Navigation bis zu Hotels, Tickets, Wander- / Radtouren planen oder bestellen, und bezahlen per Smartphone.

Lernen Sie, sich besser und schneller zu organisieren.

Weitere Termine zu dieser Veranstaltung finden Sie auf unserer Webseite: [www.aa-vhs.de](http://www.aa-vhs.de)

Q 12.02 online

### Tablet statt PC oder Laptop

**Durchführungsgarantie!**

Thilo Herzau, IT-Spezialist  
1 Tag, 24.03.2024  
Sonntag, 10:30 – 12:30 Uhr  
69,00 €

Erledigen Sie Ihre Aufgaben alle bequem am Tablet statt am PC oder Laptop!

Sie überlegen sich ein Tablet PC oder Smartphone anzuschaffen? Welches ist das geeignete für Ihre Bedürfnisse. Diese Mini-Computer und Alleskönner sind leistungsstark, immer einsatzbereit und flexibel einsetzbar. Lernen Sie die Vorteile und Unterschiede zwischen Smartphones und Tablet PC kennen sowie die Vielfalt der unterschiedlichen Möglichkeiten.

Der Kurs richtet sich an Nutzer, die im Umgang mit den Geräten mehr Sicherheit erlangen möchten, Sicherheitsrisiken minimieren und viele weitere nützliche Funktionen kennenlernen wollen.

Weitere Termine zu dieser Veranstaltung finden Sie auf unserer Webseite: [www.aa-vhs.de](http://www.aa-vhs.de)

Q 12.03 Sonthofen

### Apple iPad – Grundlagen

**Erste Schritte**

Marcus Hausladen, IT-Lehrer  
4 Abende, 08.04.2024 – 29.04.2024  
Montag, wöchentlich, 18:00 – 20:00 Uhr  
Realschule Sonthofen, Sudetenstraße 6,  
87527 Sonthofen, ComputerRaum V21, 2. OG  
69,00 €

In diesem Kurs lernen Sie grundlegende Funktionen des Apple iPads kennen.

Anhand praktischer Beispiele und Übungen werden viele Funktionen

des iPads gezeigt und geübt. Es sind keine Grundkenntnisse notwendig.

Das iPad wird gestellt.

Q 12.04 Sonthofen

### WhatsApp

**Nachrichten, Bilder, Videos und Telefonate via Internet**

Anika Karsunke-Lebetz,  
Bachelor Professional of Business CCI  
1 Vormittag, 12.04.2024  
Freitag, 08:00 – 11:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 16, EDV-Raum, 2. OG  
35,00 €

Möchten Sie in die faszinierende Welt von WhatsApp eintauchen und lernen, wie Sie diese leistungsstarke Messaging-App optimal nutzen können?

Lernen Sie in unserem Kurs:

- WhatsApp installieren
- Profil anlegen
- Kontakte verwenden
- Nachrichtensenden
- Gruppen erstellen und chatten
- Datenschutz und Sicherheit

Bitte mitbringen: Mobil-Telefon mit vollem Akku und Ladekabel Denken Sie auch an Ihre PIN oder Passwörter, die Sie zur Verwendung des Telefons benötigen.

Q 12.06 online

### Podcasts – Was ist das eigentlich?

**Durchführungsgarantie!**

Martin Haseneyer, Diplom –  
Wirtschaftsinformatiker  
1 Abend, 17.04.2024  
Mittwoch, 19:00 – 21:15 Uhr  
9,00 €

Nischen-Perlen, Bürger-Radio 4.0 oder überschätzter Hype?

Podcasts sprießen scheinbar überall und sind (wieder einmal?) in aller Munde – und in vielen Ohren: Radiosender stellen ihre Beiträge als Podcasts bereit, Firmen präsentieren sich und ihre Schwerpunkte, unabhängige Journalisten präsentieren Themen und Reportagen, und manche Enthusiasten berichten einfach über ihr Hobby.

Vom einfachen Redner am Mikrofon bis zur aufwändigen Hörspielproduktion ist alles dabei. Selbst bis zum Grimme-Preis haben es Podcasts schon geschafft.

Heute erklären wir und probieren aus: Was sind Podcasts jetzt genau? Wo gibt es Podcasts?

Kann ich denen allen vertrauen? Und wie finde ich Angebote, die zu meinen Interessen passen?

Q 12.08 Sonthofen

### Tourenplanung am PC

**Navigation mit dem Smartphone**

Christian Hajek, Dipl. Ing.  
1 Tag, 11.05.2024  
Samstag, 09:00 – 16:00 Uhr, 60 Min. Pause  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 16, EDV-Raum, 2. OG  
60,00 €

Mittlerweile hat fast jeder einen PC und ein Smartphone, doch wie kann man diese Technik sinnvoll bei der Planung und Durchführung von Wanderungen, Rad- und Skitouren einsetzen?

Kursinhalte sind:

- Vor- und Nachteile eines Smartphones gegenüber einer Papierkarte oder einem GPS-Gerät
- Suche von interessanten Touren in einer mir unbekanntem Gegend
- Planung eigener Touren und Ermittlung von Tourdaten (Streckenlänge, Höhenmeter, Dauer)
- Herunterladen von kostenlosen Karten auf das Smartphone
- Offline-Navigation mit dem Smartphone (ohne Kosten für eine mobile Datenverbindung)
- Ermittlung von Standortkoordinaten bei Notfällen zur Weitergabe an die Rettungsdienste

Weitere nützliche Funktionen des Programms „alpenvereinaktiv.com“ (outdooractive)

Bitte vor dem Kurs die kostenlose App „alpenvereinaktiv.com“ auf dem Smartphone installieren. Sie sollten mit der allgemeinen Bedienung von PC und Smartphone (Android oder Apple) vertraut sein.

Bitte mitbringen: Smartphone und Ladekabel.

Bitte beachten: Mittagspause von 12.00 – 13.00 Uhr.



Als erfahrener Realschullehrer mit über 20 Jahren Expertise im Bereich IT-Schulungen habe ich mein Wissen und meine Leidenschaft für Technologie in die Erwachsenenbildung übertragen. Meine Arbeit als Berater für Digitale Bildung an Realschulen in Schwaben ermöglicht es mir, innovative Lehrmethoden zu entwickeln und umzusetzen.

Mein Motto "Digitalität kennt kein Alter" spiegelt meine Überzeugung wider, dass jeder unabhängig vom Alter die Vorteile der digitalen Welt nutzen kann. Meine umfassenden Kenntnisse erstrecken sich über MS Office, Apple-Produkte und Netzwerke, was mir erlaubt, praxisnahe und vielseitige Kurse anzubieten.

**Marcus Hausladen**

Q 12.09 Sonthofen

## Apple iPad für Fortgeschrittene

Marcus Hausladen, IT-Lehrer  
4 Abende, 03.06.2024 – 24.06.2024  
Montag, wöchentlich, 18:00 – 20:00 Uhr  
Realschule Sonthofen, Sudetenstraße 6,  
87527 Sonthofen, ComputerRaum V21, 2. OG  
80,00 €

Sie kennen Ihr Gerät bereits, haben aber immer noch Fragen? Sie wollen noch mehr über Apps auf dem Gerät erfahren? Sie wollen Ihr Gerät noch effektiver einsetzen?

In diesem Kurs nehmen wir uns ganz viel Zeit für diverse Apps, die bereits auf dem iPad installiert sind oder kostenlos zur Verfügung stehen.

Das iPad wird gestellt.

Q 12.12  online

## VR – Virtuelle Welten – Wozu taugt virtuelle Realität?

**Durchführungsgarantie!**

Martin Haseneyer,  
Diplom – Wirtschaftsinformatiker  
1 Abend, 10.07.2024  
Mittwoch, 19:00 – 21:15 Uhr  
9,00 €

Tauchen Sie ein in die faszinierenden Welten der virtuellen Realität – die ja seit fast Ewigkeiten kurz vor dem Durchbruch steht, zumindest wenn es nach Google, Apple, Meta (Facebook) und anderen geht. In diesem interaktiven Vortrag erfahren Sie, wie virtuelle Realitäten unsere Sinne beeinflussen, welche Anwendungsfälle bereits existieren. Lassen Sie sich überraschen, ob auch Sie ohne teure 3D-Brille in diese aufregende Welt eintauchen können.

## **Bildbearbeitung, Grafik und Layout**

Q 13.01  online

### Canva – Einführungskurs

**Durchführungsgarantie!**

Manuela Zimmermann, Social Media Managerin  
1 Abend, 25.03.2024  
Montag, 18:00 – 21:00 Uhr  
160,00 €

Sie möchten das visuelle Erscheinungsbild Ihres Social Media-Auftritts verbessern? Zukünftig sollen Follower auch online auf den ersten Blick wieder erkennen können, von welchem Account der vorgeschlagene Beitrag ist? Die Markenpersönlichkeit Ihres Unternehmens soll anhand von CI-konformen Grafikvorlagen, die Sie mit Canva erstellt haben, eindeutig herausgestellt werden? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig!

Q 13.02  online

### Canva – Weiterführung

**Durchführungsgarantie!**

Hilal Tuncay, Marketingberaterin  
3 Abende, 03.05.2024 – 17.05.2024  
Freitag, wöchentlich, 18:00 – 21:00 Uhr  
360,00 €

Dieser Kurs ist vollgepackt mit spannenden, wertvollen Inhalten, die Ihnen genau beibringen, wie Sie wunderschöne Grafiken in Canva erstellen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Online-Präsenz in etwas wirklich Bemerkenswertes zu verwandeln.

Q 13.03 Sonthofen

## Investieren Sie in die Weiterbildung Ihrer Mitarbeiter!

### **Unser Angebot:**

- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Fachseminare oder Coaching
- Deutsch und andere Fremdsprachen
- EDV- Kurse
- Attraktive Preise

### **Ihre Vorteile:**

- Auf Ihren Bedarf zugeschnitten
- Langjährige Erfahrung in der Weiterbildung
- Kompetente Trainer/-innen
- Fachliche Beratung und Organisation



### **Ansprechpartner:**

**Nico Meyer,**  
Leiter der  
Oberallgäuer Volkshochschule  
E-Mail: meyer@oa-vhs.de



## Ein Fotobuch erstellen

**vom digitalen Bild zum CEWE-Fotobuch**

Christian Hajek, Dipl. Ing.  
2 Vormittage, 07.05.2024, 14.05.2024  
Dienstag, wöchentlich, 09:00 – 11:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 16, EDV-Raum, 2. OG  
40,00 €

Schöne Erlebnisse und Erinnerungen im Fotobuch festhalten? In diesem Kurs lernen Sie praxisorientiert, wie Sie ein effektvolles Fotobuch erstellen und bekommen Tipps, wie Sie die Seiten bearbeiten und mit Fotos, Text, Cliparts, Rahmen und Masken verfeinern.

Bitte mitbringen: Smartphone und Ladekabel.

## **Programmiersprachen/ Webseitengestaltung**

Q 14.01  online

### Erstellen von Webseiten ohne Programmierkenntnisse

**Durchführungsgarantie!**

Thilo Herzau, IT-Spezialist  
1 Tag, 09.03.2024  
Samstag, 10:30 – 12:30 Uhr  
69,00 €

Sie wollten schon immer eine eigene Webseite erstellen, aber haben keine Programmierkenntnisse oder beschränktes Budget? Oft beginnt es mit einer Idee, aber wie Umsetzen? Dann sind Sie hier richtig! In dem Kurs lernen Sie einfach per Mausklick Ihre für Sie angepasste Webseite / Shop zu erstellen. Wählen Sie zwischen einer Vielzahl von Vorlagen Ihr favorisiertes Design aus, und gestalten diese nach Ihren Wünschen um. Der Kurs umfasst, von der Konzeption, Aufbau, Erstellen von Websites / Aktive Elemente, Shop, Customizing, Internetadresse Domain sowie zahlreiche Tipps und Tricks zur Google-Suche Adword

Weitere Termine zu dieser Veranstaltung finden Sie auf unserer Webseite: [www.aa-vhs.de](http://www.aa-vhs.de)

Q 14.02  online

### Programmieren mit Python – Einstieg in die Trend-Sprache

**Durchführungsgarantie!**

Martin Haseneyer,  
Diplom – Wirtschaftsinformatiker  
8 Abende, 11.03.2024 – 13.05.2024  
Montag, 20:30 – 21:30 Uhr  
249,00 €

Python ist heute eine der beliebtesten Programmiersprachen überhaupt, einfach zu erlernen und bringt schnell Ergebnisse. Python ist auf vielen verschiedenen Betriebssystemen verfügbar - auch auf dem Raspberry Pi. Mit diesem Kurs steigen Sie in Python ein und erlernen an praktischen Beispielen die Elemente der Sprache bis zum Einstieg in die Objektorientierung.

Schwerpunkte: grundlegende Sprachelemente, Interaktion mit dem Benutzer (Ein-/Ausgabe), Kontrollstrukturen, Module, Klassen, grafische Oberflächen und auch das leidige Thema der Fehlersuche und -behebung werden Sie nach diesem Kurs beherrschen. Die im Kurs verwendete Software ist frei und kostenlos erhältlich.

Bitte beachten: Kurs findet auch in den Osterferien am 25.3.2024 statt.

Q 14.04  online

## SEO

### **Durchführungsgarantie!**

Hilal Tuncay, Marketingberaterin  
3 Abende, 11.04.2024 – 25.04.2024  
Donnerstag, wöchentlich, 18:00 – 21:00 Uhr  
360,00 €

Lernen Sie, welche On- und Off-Page Optimierungen Sie an Ihrer Website durchführen können um den notwendigen Kick beim Aufbau und Wachstum Ihres Geschäftes und Kundenstammes zu geben. Lernen Sie hier die Grundlagen der Suchmaschinenoptimierung, die Auswahl der richtigen SEO-Strategie für ihre Website und Methoden, um den Erfolg Ihrer Arbeit zu messen. Bitte beachten: Die Zugangsdaten zum Kurs erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail zugesandt. Kurzfristige Anmeldungen sind dann nur noch telefonisch möglich.

## Digitale Welt

Q 40.03ü online

## Raspberry Pi – Was ist das eigentlich?

### **Durchführungsgarantie!**

Martin Haseneyer, Diplom –  
Wirtschaftsinformatiker  
1 Abend, 07.02.2024  
Mittwoch, 19:00 – 20:30 Uhr  
(gültig ab 1 Teilnehmenden): 9,00 €

Q 15.00  online

## Geld verdienen im Internet durch Verkaufen

### **Durchführungsgarantie!**

Thilo Herzau, IT-Spezialist  
1 Nachmittag, 17.03.2024  
Sonntag, 14:30 – 16:30 Uhr  
69,00 €

Internet-Verkaufsplattformen erfreuen sich immer stärkerer Beliebtheit. Allein Ebay hat in Deutschland mehr als 132 Millionen registrierte Mitglieder, die täglich rund eine Million Artikel anbieten bzw. kaufen.

Viel zu viele gebrauchte und nicht mehr benutzte Gegenstände warten auf neue Besitzer, oder möchten Sie Ihren Familienschmuck veräußern? Evtl. stellen Sie selbst Produkte her bzw. möchten diese verkaufen. Dann mache ich Sie mit der aufregenden Welt der Auktion und Internetverkaufshäuser bekannt! Interaktiv werden Text-Formulierung, Artikelbeschreibung, Versand und Rechtliches behandelt, was Sie zum erfolgreichen Verkäufer macht.

Weitere Termine zu dieser Veranstaltung finden Sie auf unserer Webseite: [www.oa-vhs.de](http://www.oa-vhs.de)

Q 15.01  online

## KI – Künstliche Intelligenz – Wie schlau ist künstliche Intelligenz?

### **Durchführungsgarantie!**

Martin Haseneyer,  
Diplom – Wirtschaftsinformatiker  
1 Abend, 20.03.2024  
Mittwoch, 19:00 – 21:15 Uhr  
9,00 €

Angeblich werden demnächst viele Menschen arbeitslos, denn angeblich wird künstliche Intelligenz jede Menge Berufe und Tätigkeiten erset-

zen, oder zumindest verändern. Texte und Bilder werden nicht mehr von Menschen geschrieben, sondern kommen blitzschnell aus dem Computer. Was ist wirklich dran am Hype über künstliche Intelligenz?

In diesem interaktiven Vortrag testen wir aus, wie eine künstliche Intelligenz arbeitet, was die Technik kann und wo ihre Grenzen liegen, und wo sie uns Menschen herausfordert.

A 30.05  online

## Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz

### **Mit Durchführungsgarantie!**

Hartmut Nehme, Dozent für moderne  
Technologien und Geldanlage  
1 Abend, 15.04.2024  
Montag, 18:30 – 21:00 Uhr  
18,00 €

Künstliche Intelligenz, häufig auch als KI abgekürzt, gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien der nächsten Jahre. Viele sehen in der Nutzung von Künstlicher Intelligenz eine weitere Vereinfachung unseres Alltages, indem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. Anderen gilt Künstliche Intelligenz als Vernichter von Millionen von Arbeitsplätzen.

Wir wollen Sie in diesem Kurs mit den Grundlagen von Künstlicher Intelligenz vertraut machen und Ihnen an konkreten Beispielen aufzeigen, was heutige und zukünftige Lösungen damit im Stande sind zu leisten.

Eine praktische Anwendung für künstliche Intelligenz stellen die Digitalen Sprachassistenten (Alexa, Siri usw.) dar.



Q 15.04  online

## Drohnen: Über den Wolken oder vom Winde verweht?

### **Neue Freiheit oder Überwachungsmittel? Was können sie? Was dürfen wir?**

Martin Haseneyer,  
Diplom – Wirtschaftsinformatiker  
1 Abend, 15.05.2024  
Mittwoch, 19:00 – 21:15 Uhr  
9,00 €

Für manche ein tolles Hobby oder geschäftliches Werkzeug, für andere ein nerviges Surren: Drohnen. Diese auch Multikopter genannten Fluggeräte ermöglichen ganz neue Ein- und Ausblicke, können aber auch eine ernsthafte Bedrohung sein.

Was können sie wirklich und was gehört ins Reich der Legenden? Was muss ich beachten, wenn ich rücksichts- und verantwortungsvoll fliegen will? Und: darf ich Drohnen abschießen? (oder schießt die Drohne zurück?)

Lassen Sie uns gemeinsam abheben und die Welt aus einem anderen Blickwinkel sehen.

Q 15.07  online

## Home, Smart Home

### **Durchführungsgarantie!**

Martin Haseneyer,  
Diplom – Wirtschaftsinformatiker  
1 Abend, 19.06.2024  
Mittwoch, 19:00 – 21:15 Uhr  
14,00 €

Das „Smart Home“, das schlaue Zuhause, ist angeblich schon seit Jahren bereit, intelligent zu heizen oder zu beleuchten und vieles mehr. Und viel bequemer soll es sein, mit schlauer Automation und intuitiver Steuerung. 30% Heizkosten sollen sich angeblich sparen lassen.

Klappt das wirklich? Ist das Firlefanz oder tatsächlich nützlich? Und wenn ja, bleibt das überhaupt bedienbar oder ist es kompliziert und undurchsichtig? Muss ich komplett neu bauen, oder lassen sich auch Bestandsgebäude und Mietwohnungen nachrüsten? Und was ist mit dem Datenschutz -- ist mein Zuhause dann in der Cloud für alle einsehbar?

Mit diesem interaktiven Vortrag binden wir unsere ersten Leuchten (eine ganz normal aus dem Baumarkt und eine aus dem smarten Sortiment eines bekannten Möbelhauses) in eine smarte Steuerung ein, teilen Erfahrungen

und stellen nützliche (und auch ein wenig verspielte) Anwendungsfälle vor.

## Berufliche Qualifizierungen

### Xpert Business – online

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung durchgeführt werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen!

Bitte beachten Sie die technischen Voraussetzungen:

- stabile Internetverbindung
- Webcam, Mikrofon und Lautsprecher bzw. Kopfhörer

Bitte beachten Sie zudem die Stornierfrist:

Für Teilnehmende, die bis 14 Tage nach Beginn der Webinar-Reihe von ihrer Kursbuchung zurücktreten und die bis dahin maximal ein Webinar live besucht haben, fallen keine Kursgebühren an. Für erhaltene Skripte fällt die entsprechende Gebühr an.

Bitte beachten: Die Oberallgäuer Volkshochschule bietet keine Prüfungen für die Xpert-Webinare an. Wir beraten Sie gerne, wo die Prüfungen abgelegt werden können.

Q 01.02  online

## **Xpert Business (=XB) Finanzbuchführung 1**

### **Lohn und Gehalt 1**

24 Abende, 05.03.2024 – 25.06.2024

Dienstag, 18:30 – 20:30 Uhr

Donnerstag, 18:30 – 20:30 Uhr

369,00 € inkl. Skriptkosten

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

Q 01.03  online

## **Xpert Business (=XB) Finanzbuchführung 2**

### **Lohn und Gehalt 2**

#### **Betriebliche Steuerpraxis**

22 Abende, 05.03.2024 – 18.06.2024

Dienstag, 18:30 – 20:30 Uhr

Donnerstag, 18:30 – 20:30 Uhr

369,00 € inkl. Skriptkosten

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

Q 01.04  online

## **Xpert Business (=XB) Controlling**

20 Abende, 05.03.2024 – 11.06.2024

Dienstag, 18:30 – 20:30 Uhr

Donnerstag, 18:30 – 20:30 Uhr

369,00 € inkl. Skriptkosten

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden. Erforderliche Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie in den Kursen „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.

Q 01.05  online

## **Xpert Business (=XB) Lohn und Gehalt 1**

24 Abende, 05.03.2024 – 25.06.2024

Dienstag, 18:30 – 20:30 Uhr

Donnerstag, 18:30 – 20:30 Uhr

369,00 € inkl. Skriptkosten

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge

oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Q 01.06  online

## **Xpert Business (=XB) Personalwirtschaft**

20 Abende, 05.03.2024 – 11.06.2024

Dienstag, 18:30 – 20:30 Uhr

Donnerstag, 18:30 – 20:30 Uhr

369,00 € inkl. Skriptkosten

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

Q 01.07  online

## **Xpert Business (=XB) Bilanzierung**

20 Abende, 05.03.2024 – 11.06.2024

Dienstag, 18:30 – 20:30 Uhr

Donnerstag, 18:30 – 20:30 Uhr

369,00 € inkl. Skriptkosten

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

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

Q 01.08  online

## **Xpert Business (=XB) Kosten- und Leistungsrechnung**

20 Abende, 05.03.2024 – 11.06.2024

Dienstag, 18:30 – 20:30 Uhr

Donnerstag, 18:30 – 20:30 Uhr

369,00 € inkl. Skriptkosten

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

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

Q 01.09  online

## **Xpert Business (=XB) Betriebliche Steuerpraxis**

22 Abende, 05.03.2024 – 18.06.2024

Dienstag, 18:30 – 20:30 Uhr

Donnerstag, 18:30 – 20:30 Uhr

369,00 € inkl. Skriptkosten

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

Q 01.10  online

## **Xpert Business (=XB) Lohn und Gehalt 2**

22 Abende, 05.03.2024 – 18.06.2024

Dienstag, 18:30 – 20:30 Uhr

Donnerstag, 18:30 – 20:30 Uhr

(gültig ab 1 Teilnehmenden): 369,00 € inkl. Skriptkosten

Skriptkosten

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

Erforderliche Vorkenntnisse: fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1“ vermittelt.

Q 01.11  online

## **Xpert Business (=XB) Einnahmen-Überschussrechnung**

11 Abende, 05.03.2024 – 23.04.2024

Dienstag, 18:30 – 20:30 Uhr

Donnerstag, 18:30 – 20:30 Uhr

269,00 € inkl. Skriptkosten

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

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Q 01.12  online

## **Xpert Business (=XB) Finanzbuchführung mit DATEV**

16 Abende, 05.03.2024 – 27.06.2024

Dienstag, 18:30 – 20:30 Uhr

Donnerstag, 18:30 – 20:30 Uhr

369,00 € inkl. Skriptkosten

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

- Der Teilnehmende muss auf seinem Rechner Administratorenrechte ausübenkönnen.
- Der Teilnehmende muss auf seinem Rechner die Zugangs-Software zur DATEV-Online-Version installieren.

Q 01.13  online

## Xpert Business (=XB) Lohn und Gehalt DATEV

16 Abende, 19.03.2024 – 11.06.2024

Dienstag, 18:30 – 20:30 Uhr

Donnerstag, 18:30 – 20:30 Uhr

(gültig ab 1 Teilnehmenden): 369,00 € inkl.

Skriptkosten

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

## SAP

Q 02.00  online

### SAP Grundlagen: Navigation

#### **Online Seminar SAP**

2 Tage, 09.02.2024, 10.02.2024

Freitag, 13:00 – 18:00 Uhr, 30 Min. Pause

Samstag, 09:00 – 16:15 Uhr, 75 Min. Pause

315,00 €

Seminarinhalt:

- Überblick SAP®S/4HANA
- Anmelden amSystem
- Navigation – SAP-Bildschirme, -Menüs, -Felder und -Sonderfunktionen
- Verwendung der verschiedenen Hilfsfunktionen imSAP
- Einrichten vonStammdaten
- Durchführen vonTransaktionen
- Ausgabefunktionen imSAP
- Nutzung vonSAP-Standardberichten

Q 02.01  online

### SAP Grundlagen: Navigation

2 Tage, 08.03.2024, 09.03.2024

Freitag, 13:00 – 18:00 Uhr, 30 Min. Pause

Samstag, 09:00 – 16:15 Uhr, 75 Min. Pause

315,00 €

siehe Text Q02.00

Q 02.02  online

### SAP Grundlagen: Navigation

2 Tage, 19.04.2024, 20.04.2024

Freitag, 13:00 – 18:00 Uhr, 30 Min. Pause

Samstag, 09:00 – 16:15 Uhr, 75 Min. Pause

315,00 €

siehe Text Q02.00

Q 02.03  online

### SAP Grundlagen: Navigation

2 Tage, 07.06.2024, 08.06.2024

Freitag, 13:00 – 18:00 Uhr, 30 Min. Pause

Samstag, 09:00 – 16:15 Uhr, 75 Min. Pause

315,00 €

siehe Text Q02.00

Q 02.04  online

### SAP Grundlagen: Navigation

2 Tage, 12.07.2024, 13.07.2024

Freitag, 13:00 – 18:00 Uhr, 30 Min. Pause

Samstag, 09:00 – 16:15 Uhr, 75 Min. Pause

315,00 €

siehe Text Q02.00

Q 02.05  online

### Finanzbuchhaltung in SAP S/4HANA

#### **Online Seminar SAP**

2 Tage, 23.02.2024, 24.02.2024

Freitag, 13:00 – 18:00 Uhr, 30 Min. Pause

Samstag, 09:00 – 16:15 Uhr, 75 Min. Pause

315,00 €

Seminarinhalt:

- An- und Abmelden in derSAP-Cloud
- Pflegen von Kreditoren- /Debitorenstammsätzen
- Buchungen in Kreditoren- /Debitorenbuchhaltung
- Durchführen eines Zahllaufs /Mahnlaufs
- Integration zwischen Debitorenbuchhaltung undKundenauftragsbearbeitung
- Integration zwischen Kreditorenbuchhaltung undBeschaffung

Q 02.06  online

### Finanzbuchhaltung in SAP S/4HANA

#### **Online Seminar SAP**

2 Tage, 05.07.2024, 06.07.2024

Freitag, 13:00 – 18:00 Uhr, 30 Min. Pause

Samstag, 09:00 – 16:15 Uhr, 75 Min. Pause

315,00 €

siehe Text Q 02.05



Q 02.07  online

### Personaladministration in SAP

#### **Online Seminar SAP**

2 Tage, 15.03.2024, 16.03.2024

Freitag, 13:00 – 18:00 Uhr, 30 Min. Pause

Samstag, 09:00 – 16:15 Uhr, 75 Min. Pause

315,00 €

Seminarinhalt:

- An- und Abmelden in derSAP-Cloud
- Strukturen imHCM
- Organisationsmanagement
- Anlegen vonPersonalstammdaten
- HCM-Stammdatenpflege
- Personalmaßnahmenausführen

Q 02.08  online

### Einkauf in SAP

#### **Online Seminar SAP**

2 Tage, 12.04.2024, 13.04.2024

Freitag, 13:00 – 18:00 Uhr, 30 Min. Pause

Samstag, 09:00 – 16:15 Uhr, 75 Min. Pause

315,00 €

Seminarinhalt:

- An- und Abmelden in derSAP-Cloud
- Anlegen vonMaterialstammsätzen
- Anlegen vonLieferantenstammsätzen
- Verwenden von Partnerfunktion imEinkauf
- Grundlagen der Preisfindunganalysieren
- Einkaufsinfosätzeanlegen
- Durchführung einesBestellprozesses

Abschluss:

Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat

## Allgemeine berufliche Qualifikationen

Q 03.00  online

### Employer Branding

#### **Durchführungsgarantie!**

Hilal Tuncay, Marketingberaterin

4 Abende, 28.02.2024 – 20.03.2024

Mittwoch, wöchentlich, 18:00 – 21:00 Uhr

480,00 €

Sie haben Schwierigkeiten, gute Bewerbungen oder überhaupt Bewerbungen auf Ihre offenen Stellen zu finden?

Dann lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie Ihr Unternehmen auf dem Arbeitsmarkt bekannter machen, Interesse von großartigen Talenten zu bekommen und mehr Erfolg beim Recruiting von Mitarbeitern zu erlangen.

Q 03.02 Sonthofen

### Über Geld spricht man doch!

#### **Gehaltsverhandlungstraining für Frauen**

Esther Fusz, Bewerbungscoach

1 Tag, 16.04.2024

Dienstag, 09:00 – 13:00 Uhr

Oberallgäuer Volkshochschule,

Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,

Raum 04, 1. OG

129,00 €

Ob Einstiegsgehalt, Gehaltserhöhung im bestehenden Job oder Honorarverhandlungen – uns Frauen fällt es meist sehr schwer, in eine Gehaltsverhandlung zu gehen. Oft drücken wir uns sogar davor. Ist das einer der Gründe, warum Frauen in Deutschland durchschnittlich 19 Prozent weniger verdienen als Männer?

Wie wäre es, wenn Sie das (zumindest für sich selber) ändern?

Wie wäre es mit einem Vormittag, an dem es nur um Sie, Ihre beruflichen Ziele und Wünsche und vor allem um mehr Gehalt geht?

Durch dieses Seminar möchte ich Frauen ermutigen, ihr gerechtes Gehalt einzufordern und ihnen zeigen, wie sie dieses Thema strategisch, selbstbewusst und gekonnt ansprechen können.

## Existenzgründung

Q 04.00  online

### Existenzgründung – der richtige

#### Weg in die Selbstständigkeit

#### **Durchführungsgarantie!**

Hilal Tuncay, Business Coach

3 Abende, 10.04.2024 – 24.04.2024

Mittwoch, wöchentlich, 18:00 – 21:00 Uhr

360,00 €

Sie möchten sich selbstständig machen, Ihr eigenes Unternehmen gründen und sich den lang ersehnten Traum der eigenen Selbstständigkeit erfüllen?

Wissen aber nicht, wie Sie starten sollen und auf was Sie achten müssen bei der Existenzgründung?

Dann ist dieser Kurs genau der richtige für Sie. Schaffen Sie sich Klarheit über die wichtigsten Schritte in die Selbstständigkeit und vermeiden Sie von Anfang an Fehler um erfolgreich und nachhaltig in die Selbstständigkeit zu starten.

## Bewerbungen/Softskills

Q 05.00 Sonthofen

### „520,00 € Job und das war es jetzt für mich?“

Patricia Mühlebach  
1 Vormittag, 22.01.2024  
Montag, 09:00 – 11:00 Uhr  
Landratsamt Oberallgäu, Oberallgäuer Platz 2,  
87527 Sonthofen  
kostenfrei

In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über die Nachteile der geringfügigen Beschäftigungsverhältnisse, insbesondere im Hinblick auf Ihre Altersvorsorge. Sie erhalten zudem Informationen über Beschäftigungsverhältnisse in der Gleitzone, die Ihnen helfen, aus dieser Falle zu entkommen.

Anmeldung und Information bei der Gleichstellungsstelle des Landkreises Oberallgäu:

Tel.: 08321 612-554 vormittags,  
Email: gleichstellung@lra-oa.bayern.de

oder direkt bei der Servicestelle Frau & Beruf, Kempten, Rathausplatz 22, Tel.: 0831-2525 7272, Email: Patricia.Muehlebach@kempten.de

Anmeldung ausschließlich bei der Gleichstellungsstelle des Landkreises Oberallgäu

Q 51.08ü online

### FOS/Gymnasium und dann? Bewerbung für Studium/Soziales Jahr/Ausbildung

#### **Durchführungsgarantie!**

Esther Fusz, Bewerbungscoach,  
Personalberaterin  
1 Nachmittag, 20.02.2024  
Dienstag, 16:00 – 18:00 Uhr  
(gültig ab 1 Teilnehmenden): 69,00 €

Q 05.01 Sonthofen

### Wie bewerbe ich mich?

Patricia Mühlebach  
1 Vormittag, 26.02.2024  
Montag, 09:00 – 11:00 Uhr  
Landratsamt Oberallgäu, Oberallgäuer Platz 2  
kostenfrei

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Lücken im Lebenslauf behandeln, wie eine überzeugende Bewerbungsmappe aussehen sollte, wie Sie sich und Ihre Fähigkeiten optimal präsentieren, wie Sie die Dinge selbst in die Hand nehmen und sich trauen, Ihre Bewerbungsinitiative zu starten.

Anmeldung und Information bei der Gleichstellungsstelle des Landkreises Oberallgäu:

Tel.: 08321 612-554 vormittags,  
Email: gleichstellung@lra-oa.bayern.de

oder direkt bei der Servicestelle Frau & Beruf, Kempten, Rathausplatz 22, Tel.: 0831-2525 7272, Email: Patricia.Muehlebach@kempten.de

Anmeldung ausschließlich bei der Gleichstellungsstelle des Landkreises Oberallgäu

Q 05.02  online

### Online bewerben zur Traumstelle

#### **Durchführungsgarantie**

Thilo Herzau, IT-Spezialist  
1 Nachmittag, 09.03.2024  
Samstag, 14:30 – 16:30 Uhr  
69,00 €

Wer sich nach einem langen Angestelltenverhältnis,

oder aus der Selbstständigkeit bzw. Arbeitslosigkeit, neu bewirbt, ist sehr oft unsicher was die Erwartungshaltung der Unterlagen, sowie die Gesprächsführung und die Ansprache für eine Traumstelle betrifft. Viele Firmen setzen mit Karriereportalen darauf, den richtigen Bewerber schnell zu finden. Hierzu ist es wichtig, dass die Personalabteilung mit wenig Zeit und Prüfungsaufwand erkennt, dass Sie der Richtige für die ausgeschriebene Stelle sind. Im Schnitt werden max. nur 3 Minuten für eine Auswahl investiert. Genau hier müssen Sie auf den ersten Blick überzeugen. Oft sind die Bewerbungen wenig aussagekräftig, oder haben nicht den richtigen Bezug zur Stelle, und auch in der Gesprächsführung werden Fehler gemacht. Hier ist die richtige Vorbereitung das A&O!

In dem Kurs erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks, und absolute „No-Go's“, sowie Informationen zu den Bewerbungsportalen, wie Sie auch zu interessanten Stellen kommen. Gestaltung, Aufbereitung CV, Lebenslauf, Format und Auftritt und Gesprächsführung sind ebenfalls Bestandteile des Kurses.

Weitere Termine zu dieser Veranstaltung finden Sie auf unserer Webseite: [www.aa-vhs.de](http://www.aa-vhs.de)

Q 05.03 Sonthofen

### „520,00 € Job und das war es jetzt für mich?“

Patricia Mühlebach  
1 Vormittag, 11.03.2024  
Montag, 09:00 – 11:00 Uhr  
Landratsamt Oberallgäu, Oberallgäuer Platz 2  
kostenfrei  
siehe Text Q 05.00

Q 05.04 Sonthofen

### Wie bewerbe ich mich?

Patricia Mühlebach  
1 Vormittag, 22.04.2024  
Montag, 09:00 – 11:00 Uhr  
Landratsamt Oberallgäu, Oberallgäuer Platz 2  
kostenfrei  
siehe Text Q 05.01

Q 05.05  online

### Bewerbung schreiben: So überzeugen Sie mit Ihren Bewerbungsunterlagen

Esther Fusz,  
Bewerbungscoach, Personalberaterin  
1 Tag, 22.04.2024  
Montag, 16:00 – 19:00 Uhr  
129,00 €

Sie sind auf der Suche nach einer neuen Stelle? Sie stehen vor der Herausforderung, neue Bewerbungsunterlagen erstellen zu müssen? Dieser Workshop gibt Ihnen einen Überblick über die verschiedenen Wege, den passenden Job zu finden. Außerdem erfahren Sie, worauf es bei aktuellen Bewerbungsunterlagen ankommt und worauf Sie achten sollten, damit Sie überzeugen.

Inhalte sind unter anderem:

- Die passende Stelle – wie und wo zu finden?
- Wie analysiere ich den Inhalt einer Stellenausschreibung?
- Wie sehen topaktuelle Bewerbungsunterlagen aus?
- Welche Anforderungen gilt es zu beachten?
- Grundlagen und Dos & Don'ts zu Lebenslauf und Bewerbungsanschreiben

Bitte beachten: Die Zugangsdaten zum Kurs erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail zugesandt. Kurzfristige Anmeldungen sind dann nur noch telefonisch möglich.

Q 05.07 Sonthofen

### Motiviert lernen und lernen, sich zu motivieren

Esther Fusz,  
Bewerbungscoach, Personalberaterin  
1 Nachmittag, 07.05.2024  
Dienstag, 13:00 – 16:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen, Raum 04  
129,00 €

Lernen will gelernt sein und ist manchmal gar nicht so einfach. Doch mit dem Wissen darüber, was in unserem Gehirn vor sich geht, der Anwendung von nützlichen Strategien und mit den richtigen Tricks und Tipps werden Sie zum richtigen Lernprofi.

Inhalte sind unter anderem:

- Was passiert beim Lernen im Gehirn?
- Den eigenen Lerntypen kennen
- Praktische Lerntipps für jeden Lerntypen
- Lernstrategien nutzen
- So lernen Sie erfolgreich
- Tipps für mehr Motivation beim Lernen

Q 05.08 Sonthofen

### „520,00 € Job und das war es jetzt für mich?“

Patricia Mühlebach  
1 Vormittag, 13.05.2024  
Montag, 09:00 – 11:00 Uhr  
Landratsamt Oberallgäu, Oberallgäuer Platz 2  
kostenfrei  
siehe Text Q 05.00

Q 05.09  online

### Im Vorstellungsgespräch überzeugen

Esther Fusz,  
Bewerbungscoach, Personalberaterin  
1 Tag, 13.05.2024  
Montag, 16:00 – 19:00 Uhr  
129,00 €

Der Gedanke an ein Vorstellungsgespräch verursacht bei Ihnen ein flaves Gefühl im Magen? Dieser Workshop hilft Ihnen dabei, sich in einem Bewerbungsgespräch optimal zu präsentieren. Darüber hinaus werden Sie verstehen, mit welchem Hintergrund bestimmte Fragen im Vorstellungsgespräch gestellt werden und erfahren, wie Sie auf bestimmte Fragen richtig reagieren. Nach diesem Workshop werden Sie mit viel mehr Sicherheit und einem guten Gefühl in Ihr nächstes Gespräch gehen.

Inhalte sind unter anderem:

- Wissenswertes rund um das Bewerbungsgespräch
- Allgemeine und kritische Bewerbungsfragen und der richtige Umgang mit diesen
- Tipps & Tricks zum Verhalten vor und während eines Vorstellungsgesprächs
- Wie präsentiere ich mich optimal? Wie mache ich den allerbesten ersten Eindruck?
- Mit Nervosität richtig umgehen

Q 05.11 Sonthofen

## Zeit im Griff

### **Effektives Zeitmanagement für beruflichen Erfolg**

Esther Fusz, Bewerbungscoach,  
Personalberaterin  
1 Tag, 18.06.2024

Dienstag, 09:00 – 13:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen, Raum 04  
149,00 €

In einer Welt, die von Termindruck und ständigen Anforderungen geprägt ist, ist effektives Zeitmanagement entscheidend, um beruflichen Erfolg zu erreichen und gleichzeitig ein ausgewogenes Leben zu führen. Dieses Seminar vermittelt Ihnen die notwendigen Fähigkeiten und Strategien, um Ihre Zeit optimal zu nutzen, produktiver zu arbeiten und Ihre beruflichen Ziele zu verwirklichen.

Q 05.12 Sonthofen

## Stressfrei im Job: Effektives Stressmanagement für mehr Erfolg und Zufriedenheit

Esther Fusz, Bewerbungscoach,  
Personalberaterin  
1 Nachmittag, 18.06.2024

Dienstag, 14:00 – 18:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen, Raum 03  
149,00 €

In einer zunehmend anspruchsvollen und schnelllebi-

gen beruflichen Umgebung ist die Fähigkeit, Stress effektiv zu bewältigen, ein entscheidender Faktor für Ihren beruflichen Erfolg und Ihr allgemeines Wohlbefinden. Mein Seminar „Stressfrei im Job: Effektive Stressbewältigung für mehr Erfolg und Zufriedenheit“ wurde sorgfältig entwickelt, um Ihnen die Werkzeuge und Strategien an die Hand zu geben, die Sie benötigen, um Stress in Ihrem beruflichen Leben zu managen und Ihre Leistungsfähigkeit zu steigern.

Q 05.13 Sonthofen

## Wie bewerbe ich mich?

Patricia Mühlebach  
1 Vormittag, 24.06.2024

Montag, 09:00 – 11:00 Uhr  
Landratsamt Oberallgäu, Oberallgäuer Platz 2  
kostenfrei  
siehe Text Q 05.01 / Seite 27

## **Rhetorik**

Q 52.11ü Sonthofen

## Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Bernd Lüdemann-Ravit, Coach in  
Wertschätzender Kommunikation  
2 Abende, 26.01.2024, 02.02.2024  
Freitag, wöchentlich, 18:00 – 21:30 Uhr  
Technologietransferzentrum Sonthofen,  
Mittagstraße 28 A, 87527 Sonthofen  
(gültig ab 4 Teilnehmenden): 81,00 € inkl.  
20,00 € Skriptkosten.

Q 06.00 Sonthofen

## Smalltalken – ein Booster für die Karriere

### **Durchführungsgarantie!**

Simone Oßwald, Führungskraft  
1 Nachmittag, 26.02.2024  
Montag, 13:30 – 16:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen, Raum 02  
179,00 €

Smalltalk ist wichtig, um Kontakte zu knüpfen und Beziehungen aufzubauen. Für Ihr Networking im beruflichen Sinn ist es elementar sich souverän auszutauschen. Wer sich authentisch auf andere einstellen kann, wirkt souverän als angenehmer Gesprächspartner. Nutzen Sie diese 3 Stunden für Ihre Karriere. Erweitern Sie Ihre Kompetenzen mit den Tipps und Tricks, auch für Smalltalk-Muffel und natürlich auch für Privat.

Q 06.01 Sonthofen

## Das professionelle Auftreten online und am Telefon

### **Durchführungsgarantie!**

Simone Oßwald, Führungskraft  
1 Tag, 26.02.2024  
Montag, 17:00 – 20:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen, Raum 04  
179,00 €

Das etwas andere Telefontraining. Sie fühlen sich unsicher bei wichtigen Telefonaten oder gar



## **Gleich nebenan**

Strom kann man nicht riechen, nicht sehen, nicht hören. Und anfassen sollte man ihn auf keinen Fall. Wie schön aber, wenn zumindest der, der mir den Strom ins Haus liefert, nicht nur aus einer Hotline-Nummer besteht. Wir, die **Allgäuer Kraftwerke**, haben eine Adresse, die ist in Sonthofen und wir freuen uns auf Ihren Besuch.

[www.allgaeukraft.de](http://www.allgaeukraft.de)

**Allgäuer  
Kraftwerke**  
Heimat macht Energie

Immer

**NEUGIERIG**

bleiben.

Jetzt  
**Probe  
lesen!**

Weitere Informationen

& Bestellung **unter**

**Telefon 08323 802-150 oder**

[www.allgaeuer-anzeigblatt.de](http://www.allgaeuer-anzeigblatt.de)

Allgäuer  
Anzeigblatt

in Online Meetings? Schnell mal ein Zoom- oder Team-Meeting und Sie haben feuchte Hände? Sie wollen einen guten und souveränen Eindruck machen und wissen manchmal nicht WIE. Dann sind Sie hier richtig, alle Fragen werden im Workshop geklärt. Anschließend freuen Sie sich auf die telefonischen oder sichtbaren Meeting-Kontakte mit Ihren Kunden und Kollegen.

**Q 06.02** Sonthofen

## **Erfolgreich präsentieren**

### **Wie Sie sicher und souverän auftreten**

Esther Fusz, Bewerbungscoach, Personalberaterin  
1 Nachmittag, 16.04.2024  
Dienstag, 14:00 – 18:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 03, 1. OG  
149,00 €

Ob bei Besprechungen, Präsentationen, Vorträgen oder Firmenevents. Ohne entsprechendes Training macht es den meisten Menschen Angst, vor anderen Personen zu sprechen. Die Vorstellung, etwas falsch zu machen oder sich vor seinem Publikum zu blamieren, lässt viele innerlich erstarren. In diesem Seminar lernen Sie, auch vor großem Publikum angstfrei zu sprechen. Sie erfahren, wie Sie gezielt die Aufmerksamkeit Ihrer Zuhörer gewinnen und wie Sie mit Unterbrechungen, Störungen und Kritik umgehen. Sie lernen frei zu sprechen, erhöhen Ihr Selbstvertrauen und werden gelassener im Umgang mit Präsentationen.

**Q 06.03** Sonthofen

## **Knigge – Umgangsformen – Für Azubis im 1. Ausbildungsjahr**

### **Für mehr Sicherheit im Umgang mit Kunden, Vorgesetzten und Kolleg/innen!**

Simone Oßwald, Führungskraft  
1 Vormittag, 25.04.2024  
Donnerstag, 08:00 – 12:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 02, 1. OG  
229,00 €

Im Workshop werden z.B. folgende Fragen geklärt: Wie begrüße ich meinen Vorgesetzten, meine Kunden und Kollegen? Wie führt man ein professionelles Telefonat? Wie stelle ich mich vor? Was muss ich beim Mailkontakt und in Meetings beachten? Wie bleibe ich auch in schwierigen Situationen höflich? Welche Kleidung ist erwünscht? Eine Kooperation mit AUSzuBILDUNG® Kempten. Kleinunternehmen haben hier die besondere Chance, Ihre Ausbildung auf ein höheres Niveau zu bringen.

**Q 06.04** Sonthofen

## **„Ich“ als Ausbilder**

### **Mehr Sicherheit durch Rollenklarheit und Persönlichkeit für Ausbilder/innen!**

Simone Oßwald, Führungskraft  
1 Nachmittag, 25.04.2024  
Donnerstag, 13:00 – 17:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 02, 1. OG  
229,00 €

Im Workshop klären wir:

- Wie behalten Sie Ihre Motivation?
- Welche Eigenschaften braucht ein/e Ausbilder/in?
- Wie gehen Sie mit Stress um?
- Wie sehen Sie Ihre Rolle?

Kleinunternehmen haben hier die besondere Chance, Ihre Ausbildung auf ein höheres Niveau zu bringen.

Eine Kooperation mit AUSzuBILDUNG® Kempten.

**Q 06.05** Sonthofen

## **Moderne Geschäftskorrespondenz**

Esther Fusz,  
Bewerbungscoach, Personalberaterin  
1 Vormittag, 07.05.2024  
Dienstag, 09:00 – 12:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 04, 1. OG  
129,00 €

E-Mails und Briefe zeitgemäß und zielführend formulieren.

Ob informative Schreiben, Reaktionen auf Beschwerden oder Glückwünsche – schriftliche Kommunikation ist ein unverzichtbarer Teil Ihres Arbeitsalltags.

Sie repräsentieren damit das Unternehmen nach außen und positionieren sich gegenüber Kollegen und Vorgesetzten. Damit Ihre Schreiben beim Empfänger nicht im vollen Posteingang untergehen, brauchen Sie treffsichere Botschaften. Natürlich, klar und individuell formuliert heben Sie sich von anderen ab, überraschen und übertreffen Erwartungen.

Für Ihr Image und das des Unternehmens.

**Q 06.06** Sonthofen

## **Auch Lernen will gelernt sein – Für Azubis im 2. Ausbildungsjahr**

### **Mit neuen Lernstrategien mehr Erfolg!**

Simone Oßwald, Führungskraft  
1 Vormittag, 14.05.2024  
Dienstag, 08:00 – 12:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 04, 1. OG  
229,00 €

Im Workshop erarbeiten wir eigene Lernstrategien, analysieren und entwickeln diese weiter. Die Schaltknöpfe im Gehirn – Organisation und Zeitmanagement – Ziele setzen auch beim Lernen.

Kleinunternehmen haben hier die besondere Chance, Ihre Ausbildung auf ein höheres Niveau zu bringen.

Eine Kooperation mit AUSzuBILDUNG® Kempten.



**Q 06.07** Sonthofen

## **Ausbilder/in als Führungskraft**

### **Sicher als Vorbild auftreten und Führungs-Tools integrieren!**

Simone Oßwald, Führungskraft  
1 Nachmittag, 14.05.2024  
Dienstag, 13:00 – 17:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 04, 1. OG  
229,00 €

Im Workshop werden Sie Führungsprinzipien erlernen und erleben.

Gesprächsführung in der Ausbildung – Ausbildungsmarketing aus Ihrer Sicht – Miteinander leicht gemacht, auch zwischen den Generationen.

Kleinunternehmen haben hier die besondere Chance, Ihre Ausbildung auf ein höheres Niveau zu bringen.

Eine Kooperation mit AUSzuBILDUNG® Kempten.

**Q 06.08** Sonthofen

## **Rollenwechsel – Vom Azubi zum/ zur Mitarbeiter/in – Für Azubis im 3. Ausbildungsjahr**

Simone Oßwald, Führungskraft  
1 Vormittag, 21.06.2024  
Freitag, 08:00 – 12:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 03, 1. OG  
229,00 €

Mehr Sicherheit im Übergang zwischen Ausbildungsstelle und Facharbeiter/Mitarbeiter/innen-Rolle!

Im Workshop behandeln wir den nächsten Karriereschritt. Wir klären, welche Ressourcen Sie sich inzwischen angeeignet haben – wie Selbst-/ Fremdbild wahrgenommen werden – definieren eigene Erwartungen und Ziele.

Kleinunternehmen haben hier die besondere Chance, Ihre Ausbildung auf ein höheres Niveau zu bringen.

Eine Kooperation mit AUSzuBILDUNG® Kempten.

**Q 06.09** Sonthofen

## **Wissen modern weitergeben**

### **Neues Wissen und Erfahrungen als Lernbegleiter/in!**

Simone Oßwald, Führungskraft  
1 Nachmittag, 21.06.2024  
Freitag, 13:00 – 17:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 03, 1. OG  
229,00 €

Sie erleben, wie Sie Ihre Azubis mit modernen Methoden unterstützen können.

- Wie wirkt eine gute Präsentation?
- Welche Tools brauchen die verschiedenen Generationen?
- Digitale Kompetenzen erweitern – Lernkonzepte die echt unterstützen.

Kleinunternehmen haben hier die besondere Chance, Ihre Ausbildung auf ein höheres Niveau zu bringen

Eine Kooperation mit AUSzuBILDUNG® Kempten.



Oberallgäuer  
Volkshochschule



Spüre deine Kraft.

© 02/2015 schmidlunkecke.de



## Die VHS macht gesünder!

In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für den Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

## Gesunder Schlaf

G 00.01 Sonthofen

### Baby- und Kleinkindschlaf – bedürfnisorientiert verstehen lernen

Julia Mathes, Schlafcoach für Babys und Kleinkinder, Erzieherin  
1 Vormittag, 18.04.2024

Donnerstag, 09:00 – 10:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen, Raum 02  
16,00 € inkl. eines Skripts

Dein kleiner Schatz schläft schlecht und du willst lernen, wie du eure Schlafschwierigkeiten auf liebevolle und bedürfnisorientierte Weise lösen kannst? Oder du möchtest alles rund um den Baby- und Kleinkindschlaf erfahren, um gut vorbereitet zu sein, damit es gar nicht erst zu Schlafproblemen kommt?

Gerne nehme ich mir auch die Zeit für eure individuellen Fragen. Ich distanzieren mich von den gängigen Methoden des Schlaftrainings.

Bitte beachten: Der Kurs richtet sich an Familien mit Kindern im Alter von 0 – 3 Jahren und an werdende Eltern. Kinder bis 1 Jahr dürfen gerne zum Kurs mitgebracht werden.

G 00.02 Sonthofen

### Baby- und Kleinkindschlaf – bedürfnisorientiert verstehen lernen

Julia Mathes, Schlafcoach für Babys und Kleinkinder, Erzieherin  
1 Nachmittag, 13.05.2024

Montag, 14:30 – 16:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen, Raum 02  
16,00 € inkl. eines Skripts  
siehe Text G 00.01

## Entspannung / Stressbewältigung

## Yoga Spezial

G 10.01 Sonthofen

### Yoga für Schwangere

Inga Marx, Yogalehrerin (BYV), Ärztin  
6 Tage, 27.02.2024 – 02.04.2024  
Dienstag, wöchentlich, 17:00 – 18:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 05, Gymnastikraum, 1. OG  
78,00 €

Yoga in der Schwangerschaft unterstützt die werdende Mutter dabei, sich auf die vielfältigen Veränderungen auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene einzustellen.

Der Kurs bietet eine Mischung aus Stärkung und Entspannung mit besonderem Augenmerk auf Rücken, Becken und Beckenboden und unterstützt somit die körperlichen Schwangerschaftsprozesse. Atemtechniken und meditative Elemente sind ebenfalls fester Bestandteil des Kurses.

Bitte beachten: für Frauen mit oder ohne Yogaerfahrung geeignet. Bitte klären Sie mit Ihrem/r Frauenarzt/-ärztin, ob dieser Kurs für Sie geeignet ist.

Bitte mitbringen: eigene Matte, Decke, warme Socken und, falls vorhanden, Yoga- oder Meditationsskissen.

Bitte beachten: Kurs findet auch in den Osterferien (26.03. und 02.04.2024) statt.

G 10.02 Sonthofen

### Yoga für Schwangere

Inga Marx, Yogalehrerin (BYV), Ärztin  
6 Tage, 23.04.2024 – 28.05.2024  
Dienstag, wöchentlich, 17:00 – 18:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 05, Gymnastikraum, 1. OG  
78,00 €  
siehe Text G 10.01

Bitte beachten: Kurs findet auch in den Pfingstferien (21.05. und 28.05.2024) statt.

G 10.03 Sonthofen

### Yoga für Schwangere

Inga Marx, Yogalehrerin (BYV), Ärztin  
6 Tage, 04.06.2024 – 09.07.2024  
Dienstag, wöchentlich, 17:00 – 18:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 05, Gymnastikraum, 1. OG  
78,00 €  
siehe Text G 10.01

G 10.04 Sonthofen

### Yoga für Mama & Baby

Inga Marx, Yogalehrerin (BYV), Ärztin  
5 Vormittage, 26.02.2024 – 25.03.2024  
Montag, wöchentlich, 09:30 – 11:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 05, Gymnastikraum, 1. OG  
65,00 €

In diesem Kurs erfahren vom Stillen und Tragen beanspruchte Körperregionen wie Nacken, Schultern, Arme und Rücken wohltuende Entspannung.

Die Rückbildung wird unterstützt und es erfolgt ein sanfter Aufbau von Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur. Die Babys können gerne mitgebracht werden und werden dann in den Kurs integriert. Auf diese Weise kann die Bindung gestärkt werden. Gezielte Atemübungen sorgen dafür, dass Sie dem Alltag und den neuen Aufgaben mit Gelassenheit und Freude begegnen können. Eine Schlussentspannung rundet den Kurs ab.

Bitte beachten: Dieser Kurs ersetzt nicht den Rückbildungskurs bei einer Hebamme. Bitte klären Sie mit Ihrer/m Hebamme/Gynäkologin, ob dieser Kurs für Sie geeignet ist. Für Frauen mit oder ohne Yogaerfahrung ab drei Monate

nach der Entbindung.

Bitte mitbringen: eigene Matte, Decke, warme Socken und, falls vorhanden, Yoga- oder Meditationsskissen. Die Babys können, aber müssen nicht mitgebracht werden.

Bitte beachten: Kurs findet auch in den Osterferien (25.03.2024) statt.

G 10.05 Sonthofen

### Yoga für Mama & Baby

Inga Marx, Yogalehrerin (BYV), Ärztin  
5 Vormittage, 07.06.2024 – 05.07.2024  
Freitag, wöchentlich, 09:30 – 11:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 05, Gymnastikraum, 1. OG  
65,00 €  
siehe Text wie G 10.04

G 10.08 Sonthofen

### Lachyoga

Irina Serova, Yogalehrerin, Heilpraktikerin  
1 Abend, 08.03.2024  
Freitag, 19:00 – 20:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 05, Gymnastikraum, 1. OG  
9,00 €

Lachen ist gesund! Intensives Lachen befreit, entspannt und sorgt für gute Laune. Diese Lachyoga-Stunde besteht aus Atem- und Dehnübungen, kombiniert mit spielerischen und ansteckenden Lachyoga-Übungen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: eigene Matte und bequeme Kleidung.

G 10.09 Sonthofen

### Lachyoga

Irina Serova, Yogalehrerin, Heilpraktikerin  
1 Abend, 03.05.2024  
Freitag, 19:00 – 20:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 05, Gymnastikraum, 1. OG  
9,00 €  
siehe Text wie G 10.08



G 10.10 Sonthofen

### Lachyoga

Irina Serova, Yogalehrerin, Heilpraktikerin  
1 Abend, 07.06.2024  
Freitag, 19:00 – 20:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 05, Gymnastikraum, 1. OG  
9,00 €  
siehe Text wie G 10.08

**G 10.11** Sonthofen

## Pranayama – Yoga & Atem – Workshop

Irina Serova, Yogalehrerin, Heilpraktikerin  
1 Tag, 16.03.2024  
Samstag, 10:00 – 13:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 05, Gymnastikraum, 1. OG  
26,00 €

Der Atem ist ein Teil unseres Lebens. Yoga und Atemtechniken (Pranayama) können helfen, den Atemfluss zu beobachten und zu regulieren, um damit unsere körperliche sowie geistige Gesundheit zu verbessern. In diesem Workshop lernen und praktizieren wir verschiedene yogische Atemtechniken. Grundkenntnisse im Yoga sind wünschenswert.

Bitte mitbringen: eigene Matte, Decke und bequeme Kleidung.

**G 10.12** Sonthofen

## Yoga Sonnengruß – Workshop

Irina Serova, Yogalehrerin, Heilpraktikerin  
1 Tag, 20.04.2024  
Samstag, 10:00 – 13:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 14, Gymnastikraum, 2. OG  
26,00 €

Wir lernen die Abfolge der 12 verschiedenen Stellungen im Detail kennen. In diesem Workshop haben wir ausreichend Zeit, den Sonnengruß in all seinen Details und Nuancen kennenzulernen, sodass du ihn anschließend alleine für dich praktizieren kannst. Der Sonnengruß bringt großen Nutzen auf körperlicher, geistiger und energetischer Ebene. Grundkenntnisse im Yoga sind wünschenswert.

Bitte mitbringen: eigene Matte, Decke und bequeme Kleidung.

## Yoga

**G 11.01** Sonthofen

### Yoga

#### Vinyasa/Hatha

Leonie Wirthensohn, Yogalehrerin  
6 Abende, 06.02.2024 – 19.03.2024  
Dienstag, 18:40 – 19:55 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 05, Gymnastikraum, 1. OG  
65,00 €

Begeben Sie sich auf eine harmonische Reise mit fließenden Bewegungen, bewusster Atmung und meditativen Elementen. Gemäß dem Motto ‚Work in‘ werden wir uns auf die Grundlagen des Vinyasa Yoga konzentrieren und dabei verschiedene Asanas (Yogahaltungen) praktizieren. Als eine dynamische Form des Hatha Yoga, werden beim Vinyasa Bewegung und Atem synchronisiert, um ein Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele zu erreichen. Dieser Yogakurs bietet Ihnen eine wunderbare Gelegenheit, Ihren Körper zu kräftigen, Flexibilität zu stärken und Ihre innere Balance zu finden. Freuen Sie sich darauf, Ihre Gedanken zur Ruhe zu bringen und schenken Sie sich selbst wertschätzende Zeit auf Ihrer Yogamatte.

Bitte beachten: Alle Erfahrungsstufen sind will-

kommen! Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für fortgeschrittene Yogis. Durch individuelle Variationen können Sie die Grundlagen der Asanas, Atmung und Ausrichtung kennenlernen sowie Ihre Praxis vertiefen. Ich freue mich auf Sie!

**G 11.02** Sonthofen

### Yoga

#### Vinyasa/Hatha

Leonie Wirthensohn, Yogalehrerin  
5 Abende, 23.04.2024 – 04.06.2024  
Dienstag, wöchentlich, 18:40 – 19:55 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 05, Gymnastikraum, 1. OG  
54,00 €  
siehe Text wie G 11.01

**G 11.03** Oberstdorf

### Yoga

Claudine Schwartzes, Yogalehrerin  
10 Abende, 19.02.2024 – 29.04.2024  
Montag, 19:30 – 21:00 Uhr  
Kinderhaus St. Nikolaus, Färberstraße 6,  
87561 Oberstdorf, Bewegungsraum, EG  
90,00 €

Hatha-Yoga ist eine Möglichkeit, die Harmonie von Körper, Geist und Seele neu zu entdecken. Ein Weg, um zur besseren Bewältigung des Alltags und zur eigenen Mitte zurückzufinden. Durch Entspannungs-, Atem- und Bewegungsübungen bewirkt Yoga ein intensives Körperbewusstsein und vermittelt nach und nach mehr Ruhe und Gelassenheit.

Bitte mitbringen: eigene Matte, Decke, warme bequeme Kleidung, Sitzunterlage (Meditationskissen)

Bitte beachten: Kurs findet auch in den Osterferien (25.03.2024) statt.

**G 11.04** Sonthofen

### Yoga

Ulrike Höllriegl, Yogalehrerin SKA  
10 Tage, 20.02.2024 – 07.05.2024  
Dienstag, 17:30 – 18:50 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 14, Gymnastikraum, 2. OG  
80,00 €

Durch regelmäßige Yogaübungen entwickelt der Mensch ein gesundes Gleichgewicht an Flexibilität, Kraft, Ausdauer und Stabilität. Die Beobachtung der Atmung verfeinert die Körperwahrnehmung und schult das Konzentrationsvermögen. Neben körperlicher Stärke und Flexibilität, spürt der Übende einen Zugewinn an emotionaler Spannkraft, die hilft, die Herausforderungen des Lebens positiver anzunehmen.

Bitte mitbringen: eigene Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Kissen.

**G 11.05** Sonthofen

### Yoga

Ulrike Höllriegl, Yogalehrerin SKA  
8 Tage, 04.06.2024 – 23.07.2024  
Dienstag, wöchentlich, 17:30 – 18:50 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 14, Gymnastikraum, 2. OG  
64,00 €  
siehe Text wie G 11.04

**G 11.06** Sonthofen

## Yoga in der 2. Lebenshälfte

Ulrike Höllriegl, Yogalehrerin SKA  
10 Vormittage, 20.02.2024 – 07.05.2024  
Dienstag, 08:30 – 10:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 14, Gymnastikraum, 2. OG  
130,00 €

Vor allem in der Mitte des Lebens ist es wichtig, dass wir uns in unserem Körper (wieder) wohlfühlen. Sanfte Yogaübungen helfen uns, eine gesunde Spannkraft, Beweglichkeit und Stabilität zu erhalten bzw. wiederzugewinnen. Die Aufmerksamkeit auf den Atem führt zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

Keine Yogakenntnisse erforderlich. In einer kleinen Gruppe erfahren Sie individuelle Betreuung.

Bitte mitbringen: eigene Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Kissen.

**G 11.07** Sonthofen

## Yoga in der 2. Lebenshälfte

Ulrike Höllriegl, Yogalehrerin SKA  
10 Vormittage, 20.02.2024 – 07.05.2024  
Dienstag, 10:15 – 11:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 14, Gymnastikraum, 2. OG  
108,00 €  
siehe Text wie G 11.06

**G 11.08** Sonthofen

## Yoga in der 2. Lebenshälfte

Ulrike Höllriegl, Yogalehrerin SKA  
8 Vormittage, 04.06.2024 – 23.07.2024  
Dienstag, wöchentlich, 08:30 – 10:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 14, Gymnastikraum, 2. OG  
104,00 €  
siehe Text wie G 11.06

**G 11.09** Sonthofen

## Yoga in der 2. Lebenshälfte

Ulrike Höllriegl, Yogalehrerin SKA  
8 Vormittage, 04.06.2024 – 23.07.2024  
Dienstag, wöchentlich, 10:15 – 11:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 14, Gymnastikraum, 2. OG  
87,00 €  
siehe Text wie G 11.06

**G 11.10** Sonthofen

## Yoga für den Rücken

Irina Serova, Yogalehrerin, Heilpraktikerin  
8 Tage, 21.02.2024 – 24.04.2024  
Mittwoch, 17:00 – 18:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 01, Gymnastikraum, 1. OG  
72,00 €

Unsere Wirbelsäule hält uns aufrecht. Gehen wir aufrecht durch das Leben, spiegeln wir unsere innere Haltung. Indem du dich mit deiner ganzen Aufmerksamkeit auf deine Yogahaltungen einlässt, merkst du, wie deine innere und äußere Haltung ins Gleichgewicht kommen.

Bitte mitbringen: eigene Matte, Decke und bequeme Kleidung.



G 11.11 Sonthofen

## Yoga für den Rücken

Irina Serova, Yogalehrerin, Heilpraktikerin  
8 Abende, 21.02.2024 – 24.04.2024  
Mittwoch, 18:45 – 20:15 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 14, Gymnastikraum  
72,00 €  
siehe Text wie G 11.10

## Gesundheits-Schnupperwoche

Sie möchten einen Gesundheitskurs an unserer Volkshochschule besuchen, sind aber noch unsicher, welches Kursthema das richtige für Sie ist?

Oder möchten Sie einmal ganz unverbindlich unsere Räumlichkeiten ansehen und mit unseren Dozentinnen und Dozenten in Kontakt kommen? Dann kommen Sie zu unserer Gesundheits-Schnupperwoche vom 19. – 23. Februar 2024.

Das genaue Programm finden Sie auf unserer Internetseite unter [www.oa-vhs.de](http://www.oa-vhs.de)

**Wir freuen uns auf Sie!**



G 11.12 Sonthofen

## Yoga für den Rücken

Irina Serova, Yogalehrerin, Heilpraktikerin  
8 Vormittage, 25.02.2024 – 28.04.2024  
Sonntag, 09:30 – 11:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 05, Gymnastikraum  
104,00 € (Kleingruppe)  
siehe Text wie G 11.10

G 11.13 Sonthofen

## Yin & Yang Yoga – für Anfängende und Wiedereinsteigende

### *Finde Dein Gleichgewicht*

Annika Nimtz, Yogalehrerin  
5 Tage, 29.02.2024 – 11.04.2024  
Donnerstag, 17:15 – 18:45 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 06, Gymnastikraum  
45,00 €

Im Yoga geht man davon aus, dass die zwei Gegensätze Yin und Yang sich ergänzen und so ein Ganzes ergeben. In diesem Kurs lernst Du die unterschiedlichen Seiten dieser Yoga-Art kennen. So werden, neben Atemübungen und spiritueller Praxis, kraftvolle Haltepositionen mit intensiver Entspannung ergänzt, um Dein persönliches Gleichgewicht zu finden. Du hast die Möglichkeit Deinen Körper damit auf eine besondere Art und Weise kennen- und schätzen zu lernen. Die Yogastunde ist klar strukturiert und endet mit „Savasana“ – der Endentspannung. Für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: eine Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen und Decke. Wenn Du weiteres Equipment, wie ein Yogakissen oder -block hast, packe es auch gerne ein!

G 11.14 Sonthofen

## Yin & Yang Yoga – für Anfängende und Wiedereinsteigende

### *Finde Dein Gleichgewicht*

Annika Nimtz, Yogalehrerin  
5 Tage, 18.04.2024 – 06.06.2024  
Donnerstag, 17:15 – 18:45 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 06, Gymnastikraum  
45,00 €  
siehe Text wie G 11.13

G 11.16 Sonthofen

## Yin & Yang Yoga- für Fortgeschrittene

### *Finde Dein Gleichgewicht*

Annika Nimtz, Yogalehrerin  
5 Abende, 29.02.2024 – 11.04.2024  
Donnerstag, 19:00 – 20:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 06, Gymnastikraum, 1. OG  
45,00 €

Im Yoga geht man davon aus, dass die zwei Gegensätze Yin und Yang sich ergänzen und so ein Ganzes ergeben. In diesem Kurs lernst Du die unterschiedlichen Seiten dieser Yoga-Art kennen. So werden, neben Atemübungen und spiritueller Praxis, kraftvolle Haltepositionen mit intensiver Entspannung ergänzt, um Dein persönliches Gleichgewicht zu finden. Du hast die Möglichkeit Deinen Körper damit auf eine besondere Art und Weise kennen- und schätzen zu lernen. Die Yogastunde ist klar strukturiert und endet mit „Savasana“ – der Endentspannung. Für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: eine Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen und Decke. Wenn Du weiteres Equipment, wie ein Yogakissen oder -block hast, packe es auch gerne ein!

G 11.17 Sonthofen

## Yin & Yang Yoga – für Fortgeschrittene

### *Finde Dein Gleichgewicht*

Annika Nimtz, Yogalehrerin  
5 Abende, 18.04.2024 – 06.06.2024  
Donnerstag, 19:00 – 20:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 06, Gymnastikraum  
45,00 €  
siehe Text wie G 11.16

G 11.19 Sonthofen

## Yoga zum Wohlfühlen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Hanne Erb, Yogalehrerin  
11 Abende, 04.03.2024 – 10.06.2024  
Montag, 18:00 – 19:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 14, Gymnastikraum  
99,00 €

Sind Sie der Meinung, Yoga sei nur etwas für besonders gelenkige Leute, die dauernd auf dem Kopf stehen oder mit ineinander verschlungenen Beinen auf dem Boden sitzen? Yoga geht auch anders. Mit diesem Kurs können Sie jederzeit begreifen, ob Anfänger oder Yogaerfahrener, ob Sie

sich jung oder alt, sportlich oder unsportlich fühlen. Wir praktizieren überwiegend einfache und sanfte Übungen, die an die individuellen Möglichkeiten jedes Einzelnen angepasst werden. Körper- und Atemübungen helfen, unseren Körper achtsamer wahrzunehmen, den Kreislauf zu stabilisieren, die Beweglichkeit der Gelenke zu fördern und die eigenen Grenzen besser zu erkennen. Regelmäßiges Üben hilft, besser mit Stresssituationen im Alltag umzugehen und das Wohlbefinden auch bei chronischen Krankheiten zu steigern.

Bitte mitbringen: eigene Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen und Decke.

G 11.20 Fischen

## Yoga zum Wohlfühlen

### *für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene*

Hanne Erb, Yogalehrerin  
11 Abende, 05.03.2024 – 11.06.2024  
Dienstag, 17:30 – 19:00 Uhr  
Kurhaus Fiskina, Am Anger 15, Raum 03, 1. OG  
99,00 €

Bitte mitbringen: eigene Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen und Decke.  
siehe Text des ersten Kurses

G 11.21 Sonthofen

## Yoga zum Wohlfühlen

### *für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene*

Hanne Erb, Yogalehrerin  
10 Tage, 06.03.2024 – 12.06.2024  
Mittwoch, 17:00 – 18:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 14, Gymnastikraum  
90,00 €  
siehe Text wie G 11.19

## Meditation und Achtsamkeit

G 12.01 Sonthofen

## Meditation Einführung

Eva Drees, Kursleiterin Meditation  
3 Tage, 01.03.2024 – 22.03.2024  
Freitag, 17:30 – 19:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 14, Gymnastikraum  
39,00 €

Entspannung, innere/äußere Ruhe, Gelassenheit, Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Meditation ist ein altbewährter Weg, um genau das zu erreichen. Verschiedene Meditationsobjekte z. B. Atmung, Stille, Klang, Wörter, Farben, Bewegung, Body Scan begleiten uns durch den Kurs. Dieser Kurs eignet sich besonders für Teilnehmer ohne Meditationserfahrung. Die Phasen der angeleiteten Meditationen sowie die Zeiten in Stille sind dem „Beginner Niveau“ angepasst bzw. werden an die aktuelle Teilnehmergruppe ausgerichtet. Hintergrundwissen mit Erklärungen zwischen den einzelnen Meditationsphasen runden die Stunde ab. Wir meditieren im Sitzen, liegend oder auch auf dem Stuhl/Hocker – es gibt die Möglichkeit alles zu probieren, um seine passende Position zu finden. Auch Teilnehmer mit Meditationserfahrung sind herzlich willkommen.

Hocker/Stuhl sowie Meditationskissen sind vorhanden. Bitte mitbringen: Matte, bequeme warme Kleidung/Socken, Decke, Schreibzeug, evtl. kleines Kissen/Knierolle, ggf. Lesebrille und Getränk.

Bitte beachten: Kein Kurs am 08.03.2024.



**Gute Aussichten!**

**Ihr Immobilienwunsch in besten Händen**

- Immobilie bewerten
- Traumimmobilie finden
- Immobilie verkaufen
- Immobilie vermieten
- Prämie sichern



[www.alpsicht.com/  
Immobilienwunsch](http://www.alpsicht.com/Immobilienwunsch)

Persönliche Bewertung, Beratung, Kauf und Verkauf von Immobilien im Alpenraum.

Thomas Egger +49 (0)8321 7880530  
info@alpsicht.com

[www.alpsicht.com](http://www.alpsicht.com)



**Wirthensohn**  
BACKWERKSTATT



Seit  
**175**  
Jahren

*Ehrliches Handwerk  
seit 6 Generationen.*

[www.baeckerei-wirthensohn.de](http://www.baeckerei-wirthensohn.de)



**Familien-Freizeitbad  
Immenstadt i. Allgäu**

**Sport  
Badespaß und  
Entspannung  
für Groß und Klein  
in zwei beheizten  
Becken**

Wassergymnastik • Aqua-  
Jogging • Aqua-Zumba  
Familienspaßtage  
Schwimmkurse

**Saunalandschaft  
Gemütliches Bistro**



Günstige  
Eintrittspreise mit  
unbeschränkter  
Aufenthaltsdauer!



Allgäuer Str. 15  
87509 Immenstadt i. Allgäu  
Telefon 08323-9988-290



**Aktuelle Informationen:  
[www.hallenbad-immenstadt.de](http://www.hallenbad-immenstadt.de)**

Aus Liebe zum Leben



**Gleich heute  
noch anmelden!**

**Fort- und Weiterbildungen,  
die Sie weiterbringen**

- Erste-Hilfe Kurse
- Erste Hilfe am Kind
- Brandschutzhelfer Lehrgang

Infos unter:

 **0831 52157-405**



[www.johanniter.de/bayerisch-schwaben/bildungszentrum](http://www.johanniter.de/bayerisch-schwaben/bildungszentrum)



**JOHANNITER**



G 12.02 Sonthofen

## Meditation für Fortgeschrittene

Eva Drees, Kursleiterin Meditation  
3 Abende, 01.03.2024 – 22.03.2024  
Freitag, 19:15 – 20:45 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 14, Gymnastikraum, 2. OG  
39,00 €

Entspannung, innere/äußere Ruhe, Gelassenheit, Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Meditation ist ein altbewährter Weg, um genau das zu erreichen. Die Phasen der angeleiteten Meditation sowie die Zeiten in Stille sind ausgedehnt, ohne detaillierte Erklärungen. Die verschiedenen Meditationen mit abwechslungsreichen Meditationsobjekten (z. B. Atmung, Body Scan, Farben, Metta, Klang, Bilder, Wörter, Hand Mudras, Bewegung, Qigong Kugeln) gehen fließend ineinander über. Wir meditieren mit der Energie der Gruppe, jeder für sich im Sitzen, liegend oder auch auf dem Stuhl/Hocker... jeder entscheidet selbst.

Hocker/Stuhl sowie Meditationskissen sind vorhanden.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme warme Kleidung/Socken, Decke, Schreibzeug, evtl. kleines Kissen/Knierolle, ggf. Lesebrille und Getränk.

Bitte beachten: kein Kurs am 08.03.2024.

G 12.03 Sonthofen

## Selfcare Meditation – mit Düften die Seele berühren

**Wie sich dein Leben verbessert, wenn du dein Leben entschleunigst**

Cordula Müller, Aroma-Expertin,  
Achtsamkeitstrainerin  
4 Tage, 05.06.2024 – 26.06.2024  
Mittwoch, wöchentlich, 17:00 – 18:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 05, Gymnastikraum, 1. OG  
52,00 €

Du fühlst dich erschöpft und ausgelaugt? Dein Alltag stresst dich? Job, Beziehung und Kinder? Alles einfach zu viel? Ich möchte dich einladen, einen neuen Raum der Selbstliebe mit Aromadüften für dich zu betreten. Dadurch wirst du achtsamer mit dir und deinem Umfeld. Ein Raum voller Achtsamkeit, Verständnis und Ruhe.

Bitte mitbringen: eigene Matte, Decke und warme Socken.

G 12.04 Sonthofen

## Meditation für Entspannung und Selbst-Spüren

**Reise durch verschiedene Meditationstechniken und Entspannungswelten mit dem Ziel das eigene Spüren wieder zu aktivieren.**

Joachim Weiler, Systemischer Coach  
6 Vormittage, 12.06.2024 – 17.07.2024  
Mittwoch, wöchentlich, 10:15 – 11:15 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 14, Gymnastikraum, 2. OG  
52,00 €

In den wöchentlichen Meditationen finden wir einfach Zeit für die eigene Ruhe, die Einkehr zu sich selbst. Das eigene Spüren wieder aktivieren. Mit einem guten, entspannten Gefühl wieder

mehr Kraft zu haben für den Alltag. Die Meditationen reichen von Klangmeditation, über geführte Meditationsreisen bis hin zu Bewusstseinsmeditationen. Das Wichtigste an diesem Angebot ist in die Entspannung zu gelangen und Stress einfach mal für eine bestimmte Zeit zu vergessen.

G 12.05 Mittelberg

## Ein achtsamer Tag im Wildental

Nina Berthold, Achtsamkeitstrainerin,  
Entspannungspädagogin  
1 Tag, 15.06.2024  
Samstag, 10:30 – 14:30 Uhr  
Parkplatz Moser Bergheim, Schwendlestraße 7,  
6993 Mittelberg  
35,00 €

An diesem Tag begeben wir uns in das wunderschöne Wildental, das zum Kleinwalsertal gehört.

Unser erstes Ziel ist die bewirtschaftete Fluchtalpe, wo es Gelegenheit gibt, eine Brotzeit einzunehmen und das Panorama zu genießen. Auf dem Weg dorthin nutzen wir in verschiedenen Übungen unsere Sinne und die Natur, um uns in Achtsamkeit zu üben und uns immer wieder mit dem jetzigen Moment zu verbinden. Zweites Ziel an diesem Tag ist der Ort der Kraft, ein Platz mit einer ganz besonderen Energie. Hier laden wir uns in einer achtsamen Haltung mit wohlthuender Erdenergie auf, ehe wir gestärkt zum Ausgangspunkt zurückkehren.

Startpunkt ist der Parkplatz Moser Bergheim (Schwendlestraße 7, Mittelberg, Österreich). Die gesamte Strecke umfasst ca. 6,5 Kilometer. Bitte Wanderschuhe und wetterangepasste Kleidung tragen und bei Bedarf an Sonnenschutz denken. Der erste Anstieg ist kurz, aber recht steil, danach gibt es keine starken Steigungen mehr. Bei starkem Regen, Sturm oder Gewitter muss die Veranstaltung ausfallen.



Mein Anliegen ist es, Menschen, allen voran Mütter und Kinder, in ihre Größe und Stärke (zurück) zu begleiten, denn wir sind alle von Natur aus groß und stark! Zu meinen liebsten Hilfsmitteln gehören dabei die Achtsamkeit, Erfahrungen in der Natur, Tanz und Bewegung sowie Entspannung und Selbstfürsorge. Als diplomierte Achtsamkeitstrainerin, Entspannungspädagogin, Tanzpädagogin, Selbstliebetrainerin und ausgebildete Lehrerin darf ich bei der VHS diesem Anliegen nachgehen und freue mich auf viele neue Begegnungen.

**Nina Berthold**

G 12.06 Rettenberg

## Ein achtsamer Sommerabend in der Natur

Nina Berthold, Achtsamkeitstrainerin,  
Entspannungspädagogin  
1 Abend, 27.06.2024  
Donnerstag, 19:00 – 21:00 Uhr  
Parkplatz unterhalb der Zötler-Brauerei, direkt hinter der Grüntenstraße, 87549 Rettenberg  
17,00 €

An diesem Abend gehen wir raus in die Natur und laden die Achtsamkeit ein, uns zu begleiten. Auf unserem Weg entlang des Galetschbaches in Rettenberg werden unterschiedliche Achtsamkeits-Impulse gesetzt, um im Hier und Jetzt anzukommen und mit allen Sinnen den jetzigen Moment wahrzunehmen. Die Natur hilft uns dabei, mit uns selbst in Kontakt zu kommen, Altes loszulassen und neue Kraft zu schöpfen. Hin- und Rückweg sind identisch und insgesamt ca. 2,2 Kilometer lang.

Wir treffen uns am Parkplatz unterhalb der Zötler-Brauerei in Rettenberg (direkt hinter der Grüntenstraße) und kommen hierhin auch wieder zurück. Bitte wetterangepasste Kleidung tragen und ein Handtuch für die Füße mitbringen. Bei starkem Regen, Sturm oder Gewitter muss die Veranstaltung leider ausfallen.

## **Atemarbeit und Entspannung**

G 16.01 Oberstdorf

### Atem und Bewegung

Maria Titscher, Atempädagogin  
8 Vormittage, 06.02.2024 – 26.03.2024  
Dienstag, wöchentlich, 10:00 – 11:15 Uhr  
AtemRaum Oberstdorf, Rothenfelser Straße 8,  
87561 Oberstdorf  
110,00 €

Atem und Bewegung haben für die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden eine große Bedeutung: sowohl für Anspannung und Entspannung als auch für Aktivität und Ruhe.

In der Gruppe steht das eigenständige Üben im Vordergrund. Aktive Bewegungsübungen, Dehnungen sowie der Umgang mit Druckpunkten und der Stimme helfen uns, Körperräume zu erleben und Ihr Selbstwertgefühl und die Lebensfreude anzuheben und zu steigern.

Ein freier Atem mobilisiert die Selbstheilungskräfte des Körpers. Er setzt blockierte Energien frei, Verspannungen lösen sich, ein positives Körpergefühl stellt sich ein.

Der Atem reagiert auf alles, was uns innerlich und äußerlich bewegt. Nutzen Sie diese Kraft!

Bitte beachten: Kurs findet auch während der Faschings- (13.02.2024) bzw. Osterferien (26.03.2024) statt.

G 16.02 Sonthofen

### Autogenes Training **Gelassen durch den Alltag**

Judith Schäffer, Heilpraktikerin, Burnout Coach,  
Entspannungstherapeutin für AT & PMR  
8 Nachmittage, 27.02.2024 – 30.04.2024  
Dienstag, 12:30 – 13:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 05, Gymnastikraum, 1. OG  
69,00 €

Lernen Sie, sich selbst von innen heraus zu entspannen. Reduzieren Sie Ihre körperliche und emotionale Anspannung. Minimieren Sie Schlaf- oder Angststörungen. Erhöhen Sie langfristig Ihre Gelassenheit.

Üben Sie sich darin, auch in Stresssituationen kontrolliert Entspannung zu erfahren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken, eigene Matte, Kuscheldecke, Kissen.

G 16.03 Sonthofen

## Ly – Li – RELAX & Fit, Adipositas kommt mit

Susanne Schüller, Masseurin und medizinische Bademeisterin, spezialisiert im Bereich der Manuellen Lymphdrainage, MedicWell® Trainerin (SKA)

5 Vormittage, 27.02.2024 – 09.04.2024

Dienstag, 09:30 – 10:20 Uhr

Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 05, Gymnastikraum, 1. OG

15,00 €, Gefördert über das BIG Projekt

Dieser Relax- und Entspannungskurs richtet sich an alle, die an Lymph- oder Lipödem leiden sowie Adipositas betroffen sind.

Hier lernen Sie unter Gleichgesinnten verschiedene Entspannungsmethoden kennen, um herauszufinden, welche Art der Entspannung für Sie persönlich die Richtige ist.

Inhalte sind z. B.:

- Übungen aus dem Yoga und dem Qi Gong
- Muskelentspannung nach Jacobsen
- Autogenes Training
- Atementspannung und vieles mehr.

Schöpfen Sie mentale Kraft für den herausfordernden Alltag und genießen Sie Ihre Zeit für ein paar ruhige Momente.

Bitte mitbringen: evtl. Kissen, Decke, bequeme Bekleidung.

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

G 16.04 Sonthofen

## Ly – Li – RELAX & Fit, Adipositas kommt mit

Susanne Schüller, Masseurin und medizinische Bademeisterin, spezialisiert im Bereich der Manuellen Lymphdrainage, MedicWell® Trainerin (SKA)

5 Vormittage, 16.04.2024 – 14.05.2024

Dienstag, wöchentlich, 09:30 – 10:20 Uhr

Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 05, Gymnastikraum, 1. OG

36,00 €

Bitte mitbringen: evtl. Kissen, Decke, bequeme Bekleidung.

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

siehe Text wie G 16.03

G 16.05 Sonthofen

## Ly – Li – RELAX & Fit, Adipositas kommt mit

Susanne Schüller, Masseurin und medizinische Bademeisterin, spezialisiert im Bereich der Manuellen Lymphdrainage, MedicWell® Trainerin (SKA)

5 Vormittage, 04.06.2024 – 02.07.2024

Dienstag, wöchentlich, 09:30 – 10:20 Uhr

Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 05, Gymnastikraum, 1. OG

36,00 €

Bitte mitbringen: evtl. Kissen, Decke, bequeme Bekleidung.

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

siehe Text wie G 16.03

G 16.06 Rettenberg

## Entspannung unterm Himmelszelt

**Progressive Muskelentspannung,**  
**Autogenes Training und mehr**

Nina Berthold, Achtsamkeitstrainerin,  
Entspannungspädagogin

4 Abende, 18.06.2024 – 09.07.2024

Dienstag, wöchentlich, 19:00 – 20:30 Uhr  
Hasengarten Rettenberg, Am Mühlbach 17,  
87549 Rettenberg

52,00 €

In diesem Sommer-Kurs verbinden wir tiefe Entspannung mit den wohltuenden Kräften der Natur. Wir treffen uns einmal pro Woche, um verschiedene Entspannungstechniken kennenzulernen oder wiederzuentdecken. Bei der Progressiven Muskelentspannung erleben wir ganzheitliche Entspannung durch den bewussten Einsatz von muskulärer An- und Entspannung. Das Autogene Training arbeitet mit Selbstsuggestionen und ist eine rein passive Entspannungsmethode. Ergänzt wird das Portfolio um Atem- und Achtsamkeitsübungen.



Wir treffen uns am Hasengarten in Rettenberg (Am Mühlbach 17).

Bitte eine Yoga-Matte oder eine große Decke mitbringen sowie temperaturangepasste Kleidung und ggf. Sonnenschutz. Bei starkem Regen, Sturm oder Gewitter muss die Veranstaltung abgesagt werden.

## **Qigong und Tai Chi**

G 13.01 Sonthofen

### Qigong – Bewegung und Ruhe

Andrea Zeller, Lehrerin für Qigong,  
TaiChi und Gesundheitssport

10 Vormittage, 05.02.2024 – 29.04.2024

Montag, 10:00 – 11:00 Uhr

Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 14, Gymnastikraum, 2. OG

Krankenkassen anerkannter Kurs: 130,00 €

Die Übungen des Qigong sind einfach und wirkungsvoll und für Interessierte jeden Alters geeignet. Sie zeichnen sich durch einen klaren Aufbau und prägnante, leicht zu erlernende Übungen aus. Ihr Schwerpunkt liegt in der Verbindung von Bewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innerer Aufmerksamkeit. Die sanften, fließenden Bewegungen, Konzentration und Ruhe helfen, Körper, Geist und Atmung zu harmonisieren und zu entspannen. QiGong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und wird zur Vorbeugung von Krankheiten, zur Kräftigung der Muskulatur und zur Entspannung des ganzen Organismus praktiziert. Geübt wird überwiegend im Stehen. Gut für alle, die einen Einstieg in das fernöstliche Verfahren Qigong suchen. Ideal auch für die tägliche Praxis.

Bitte beachten: Dieser Kurs ist durch die Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert. Bei regelmäßiger Teilnahme ist eine Kostenübernahme von bis zu 80% durch die Krankenkasse möglich.

Bitte mitbringen: eigene Matte, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe.

G 13.02 Burgberg

### Qigong – Bewegung und Ruhe

Andrea Zeller, Lehrerin für Qigong,  
TaiChi und Gesundheitssport

10 Vormittage, 21.02.2024 – 15.05.2024

Mittwoch, 10:10 – 11:10 Uhr

Vital-Park, Blaichacher Straße 29a,

87545 Burgberg

Krankenkassen anerkannter Kurs: 130,00 €  
(gültig ab 8 Teilnehmenden)

Bitte beachten: Dieser Kurs ist durch die Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert. Bei regelmäßiger Teilnahme ist eine Kostenübernahme von bis zu 80% durch die Krankenkasse möglich. siehe Text wie G 13.01

G 13.03 Gemeinde Rettenberg

### Qigong – Bewegung und Ruhe

Andrea Zeller, Lehrerin für Qigong,  
TaiChi und Gesundheitssport

10 Abende, 21.02.2024 – 15.05.2024

Mittwoch, 19:15 – 20:15 Uhr

Rathaus, Bichlweg 2, 87549 Gemeinde

Rettenberg, Sitzungssaal

Krankenkassen anerkannter Kurs: 130,00 €  
(gültig ab 8 Teilnehmenden)

Bitte beachten: Dieser Kurs ist durch die Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert. Bei regelmäßiger Teilnahme ist eine Kostenübernahme von bis zu 80% durch die Krankenkasse möglich. siehe Text wie G 13.01

G 13.04 Sonthofen

### Qigong – Bewegung und Ruhe

Andrea Zeller, Lehrerin für Qigong,  
TaiChi und Gesundheitssport

10 Vormittage, 06.05.2024 – 22.07.2024

Montag, 10:00 – 11:00 Uhr

Oberallgäuer Volkshochschule,

Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,

Raum 01, Gymnastikraum, 1. OG

Krankenkassen anerkannter Kurs:: 130,00 €

Bitte beachten: Dieser Kurs ist durch die Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert. Bei regelmäßiger Teilnahme ist eine Kostenübernahme von bis zu 80% durch die Krankenkasse möglich. siehe Text wie G 13.01

G 13.05 Sonthofen

### Qigong – Wohlbefinden, Entspannung, Gesundheit

Andrea Zeller, Lehrerin für Qigong,  
TaiChi und Gesundheitssport

10 Nachmittage, 05.02.2024 – 29.04.2024

Montag, 16:45 – 17:45 Uhr

Oberallgäuer Volkshochschule,

Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,

Raum 14, Gymnastikraum, 2. OG

60,00 €

Qigong dient der ganzheitlichen, individuellen Gesundheitspflege. Die Übungen sind einfach aufgebaut, wirkungsvoll und leicht erlernbar.

Der Schwerpunkt liegt in der Verbindung von Bewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innerer



Aufmerksamkeit. Sanfte, fließende Bewegungen, Konzentration und Ruhe helfen Körper, Geist und Atmung zu harmonisieren und zu entspannen. Oftmals fällt es uns leichter, in der Bewegung zu entspannen.

Qigong ist aktiver Teil der TCM (Traditionellen chinesischen Medizin) und unterstützt die Vorbeugung von Krankheiten, kräftigt die Muskulatur, hält uns beweglich und entspannt den ganzen Organismus.

Geübt wird überwiegend im Stehen. Gut für alle, die einen Einstieg in das fernöstliche Verfahren Qigong suchen. Ideal auch für die tägliche Praxis. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe.

**G 13.06** Sonthofen

## Qigong – Wohlbefinden, Entspannung, Gesundheit

Andrea Zeller, Lehrerin für Qigong, TaiChi und Gesundheitssport  
10 Nachmittage, 06.05.2024 – 22.07.2024  
Montag, 16:45 – 17:45 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 14, Gymnastikraum, 2. OG  
60,00 €  
siehe Text wie G 13.05

**G 13.07** Immenstadt

## Tai Chi Chuan – Qigong Wege zur inneren Mitte

Bernhard Schneider,  
Lehrer für Qigong und Tai Chi Ch'uan SKA  
12 Abende, 22.04.2024 – 22.07.2024  
Montag, 19:30 – 20:30 Uhr  
Stubbs, Eingang Schlossgasse, Bahnhofstraße 4,  
87509 Immenstadt  
104,00 €

Wenn der Geist nach außen blickt, wird er von den heftigen Winden der Welt hin und her geweht. Doch wenn er sich nach innen wendet, können wir unsere Mitte finden und in der Stille ruhen. „Zen-Mönch Haemin Sunim“ Formen aus dem Tai Chi Chuan (Kurzform Yang Stil) und Qigong Basis Übungen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken oder flache Sportschuhe.

**G 13.08** Sonthofen

## Qigong im Park

### Stärkung der Lebenskraft

Bernhard Schneider,  
Lehrer für Qigong und Tai Chi Ch'uan SKA  
8 Tage, 04.06.2024 – 23.07.2024  
Dienstag, wöchentlich, 17:45 – 18:45 Uhr  
Parkplatz Alte Turnhalle Frühlingsstraße Ecke  
Prinz-Luitpoldstraße, Frühlingsstr. 4,  
87527 Sonthofen  
70,00 €

Die Qigong Übungen dienen der Stärkung der eigenen Lebenskraft.

Das Immunsystem wird gestärkt, chronische Krankheiten gelindert und die eigene Gesundheit gepflegt. Die Übungen sind einfach zu erlernen und individuell anpassbar.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung und Sportschuhe.

## Tai Chi Ch'uan

**G 14.01** Sonthofen

### Tai Chi Ch'uan

Andrea Zeller, Lehrerin für Qigong, TaiChi,  
Tai Chi Ch'uan und Gesundheitssport  
10 Abende, 22.02.2024 – 16.05.2024  
Donnerstag, 18:40 – 19:55 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 05, Gymnastikraum, 1. OG  
108,00 €

Tai Chi Ch'uan: Tai – das Höchste und Letzte, Chi – innerer körperlich und geistiger Energiefluss, Ch'uan – mit der Faust, aus der Selbstverteidigung, Kampfkunst.

Der „Yang-Stil“ ist eine sehr gesundheitsfördernde Bewegungskunst aus China. Die langsam fließenden Bewegungen mit meditativen Aspekten, vereint mit dem Atem, fördern die innere Ruhe und Entspannung.

Den eigenen Rhythmus zu finden, (persönliche) körperliche und geistige Entfaltung zu fördern sowie die Aktivierung der Lebensenergie „Chi“, tragen wesentlich zu unserer Gesundheit und unserem Wohlbefinden bei. Geübt wird im Stehen.

Für alle Interessierten jeden Alters.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Gymnastikschuhe und Getränk.

**G 14.02** Sonthofen

### Tai Chi Ch'uan – Sommerkurs

Andrea Zeller, Lehrerin für Qigong, TaiChi,  
Tai Chi Ch'uan und Gesundheitssport  
8 Abende, 06.06.2024 – 25.07.2024  
Donnerstag, wöchentlich, 18:40 – 19:55 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 05, Gymnastikraum, 1. OG  
87,00 €  
siehe Text wie G 14.01

## Akupressur

**G 15.01** Sonthofen

### Selbst-Akupressur mit Jin Shin Do® Bodymind Acupressure®

#### Akupunktur ohne Nadeln

Malin Vogel, Akupressur-Therapeutin,  
Physiotherapeutin  
4 Abende, 07.05.2024 – 11.06.2024  
Dienstag, 19:00 – 21:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 09, 2. OG  
84,00 € inkl. 15,00 € Skriptkosten.

Lernen Sie neben den theoretischen Grundlagen der Akupressur viele Punktombinationen kennen und an sich selbst zu drücken.

Diese Punkte unterstützen Sie beim Entspannen und können Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden steigern.

Nach dem Kurs werden Sie wissen, wie Sie eine komplette Selbstakupressur quasi als Selbstfürsorgezeit gestalten können und welche Punkte bei welchen körperlichen Symptomen Anwendung finden, um sich selbst zu helfen. Kommen Sie in Kontakt mit Ihrem Körper und bekommen Sie ein Gespür dafür die feinen Signale des Kör-

pers wahrzunehmen und im Sinne der Selbstfürsorge frühzeitig einen Ausgleich zu schaffen oder sich Hilfe zu suchen.

Abgerundet wird das Kursprogramm mit Qi-Gong-Übungen und Atemmeditationen.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, warme Socken und evtl. ein kleines Kissen.

## Phantasie- und Trommelreisen

**G 17.01** Sonthofen

### Reisen in die Welt der Entspannung

#### Phantasiereisen – Klangreisen

Eva Drees, Kursleiterin Meditation  
1 Tag, 02.03.2024  
Samstag, 09:15 – 12:15 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 14, Gymnastikraum, 2. OG  
26,00 €

Kommen Sie mit auf Reisen – ganz ohne Kofferpacken! Denn es ist nur unser Geist, den wir auf Wanderschaft schicken. Wir lassen ihn erfahren, dass es mehr gibt, als das, was wir mit den Augen sehen. So können wir den Alltag abstreifen, unser Bewusstsein erweitern und vielleicht sogar unser tief verwurzeltes Potenzial neu entdecken. Inneren Ballast abwerfen, entspannen und uns neu orientieren – all das ist auf diesen Reisen möglich.

Die live gespielten Klänge der Kursleiterin (z. B. Trommeln, Handpan, Zaphir Klangspiel) lenken unsere Wahrnehmung sanft nach innen und treffen unsere Mitte, wie kein Wort sie erreichen kann. Hier können wir unseren Kraftort aufsuchen, Ruhe finden und gestärkt von den Klangreisen zurückkehren. Die angeleiteten Phantasiereisen geben uns den schöpferischen Freiraum, alles durchzuspielen, zu denken, erleben, zu spüren, was uns einfällt.

Die so gesammelten mentalen Erfahrungen lassen sich in unserem Alltag positiv nutzen. Wir reisen, im Sitzen oder Liegen, mit der Kraft der Gruppe, dennoch jeder für sich selbst. In den „Reisepausen“ sorgen kleine Bewegungs- und Atemübungen für Abwechslung.

Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse nötig. Teilnehmer mit und ohne „Reiseerfahrung“ sind willkommen. Hocker/Stuhl sowie Meditationskissen sind vorhanden.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme warme Kleidung/Socken, Decke, Schreibzeug, evtl. kleines Kissen/Knierolle, ggf. Lesebrille und Getränk.



G 17.02 Sonthofen

## **Kraft Trommelreisen**

**Alles ZUVIEL?**

Eva Drees, Kursleiterin Meditation  
1 Tag, 16.03.2024  
Samstag, 09:15 – 12:15 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 14, Gymnastikraum, 2. OG  
26,00 €

Unsere Tage sind oftmals überfüllt, zeitlich getaktet, emotional beladen, Gedanken schwirren ununterbrochen durch unseren Kopf. Das hält uns ständig auf Trab und kostet Kraft, sodass es schnell von Allem zu viel wird. Durch geführte Trommelreisen finden wir unsere eigene innere Kraft, mit der wir das „Zuviel“ in Zukunft besser bewerkstelligen können. Der Rhythmus der live geschlagenen Trommel durch die Kursleiterin, hilft loszulassen und entspannt zu reisen, mit der Kraft und Energie der Gruppe, dennoch jeder für sich. Kleine Bewegungseinheiten sowie Atemübungen begleiten uns in den Trommelpausen. Wir reisen sitzend oder liegend – jeder entscheidet für sich. Hocker/Stuhl sowie Meditationskissen sind vorhanden.

Teilnehmer mit und ohne „Reiseerfahrung“ sind willkommen.

Bitte mitbringen: eigene Matte, bequeme warme Kleidung, Decke, Getränk, Schreibzeug, evtl. kleines Kissen/Knierolle und Lesebrille.

## **Massage / Shiatsu**

G 19.01 Sonthofen

### **Babymassage**

**für Eltern und ihre Babys  
(ab 4 Wochen bis zum 6. Monat)**

Judith Schäffer, Heilpraktikerin, Craniosacral Therapeutin, Kursleiterin für Mütter  
8 Tage, 27.02.2024 – 30.04.2024  
Dienstag, 10:45 – 12:15 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 05, Gymnastikraum, 1. OG  
104,00 €

Durch die indische Babymassage erfahren Babys ihre körperlichen Grenzen, somit wird ihre Körper- und Selbstwahrnehmung gestärkt. In der liebevollen Berührung in der vollen Präsenz werden Reize an das Gehirn gesendet, neue Verknüpfungen geschaffen und die kindliche Entwicklung gefördert.



Die Massage hat Auswirkungen auf die gesamte Ausreifung des Körpersystems, insbesondere des Darms, welcher einiges im ersten Jahr zu „verdauen“ hat. Hinzu kommt die seelische Nahrung wie sie Leboyer genannt hat.

So werden die Babys durch die Massagesequenzen mit ausgewählten hochwertigen Ölen in ihrer ganzheitlichen Entwicklung gefördert und das Immunsystem gestärkt. Das wunderbare Massageritual schenkt Mutter/Vater und Kind Sicherheit, Ruhe und stärkt ihre Bindung zueinander. Zum Ankommen beginne ich die Stunde mit einer geführten Entspannung für die Mamis und einer Gesichtsmassage um dann entspannt in der liebevollen Präsenz in Kontakt mit dem Baby zu gehen.

Neben den klassischen Massagesequenzen lasse ich Elemente aus der craniosacralen Körperarbeit mit einfließen und hinzu gibt es wertvolle Tipps in der Anwendung von ätherischen Ölen bei Babys & Kindern. Abschließende Yogaübungen für die Babies runden die Kursstunde ab.

Bitte mitbringen: Matte oder warme Unterlage, Massageöl, eine kleine Decke, Handtuch, wasserdichte Unterlage, Wasser-Trinkflasche und leichte Kleidung für die Eltern.

G 19.02 Sonthofen

### **Shiatsu entdecken**

**Vortrag mit kleinen Übungen zur Selbsterfahrung**

Urs Weiß, Shiatsu – Praktikerin  
1 Abend, 01.03.2024  
Freitag, 18:30 – 20:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 04, 1. OG  
13,00 €

Shiatsu ist eine besondere Form der achtsamen Berührung, die einen Zustand tiefer Entspannung entstehen lässt. Diese Massageart hat ihre Ursprünge in Jahrtausende altem fernöstlichem Heilwissen und lädt durch sanften Druck entlang der Meridiane ein, mehr und mehr im eigenen Körper anzukommen.

In diesem Vortrag erfahren Sie, was Shiatsu ist, wie es wirkt und wozu es angewendet wird. Anhand kleiner Übungen können Sie selbst erfahren, wie sich Shiatsu anfühlen kann.

Bitte beachten: bequeme Kleidung ist von Vorteil, um bei den Übungen Bewegungsfreiheit zu genießen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

G 19.03 Sonthofen

### **Zeit für mich – Shiatsu-Techniken zur Entspannung**

Urs Weiß, Shiatsu – Praktikerin  
2 Abende, 15.03.2024, 22.03.2024  
Freitag, wöchentlich, 18:00 – 19:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 05, Gymnastikraum, 1. OG  
26,00 €

Shiatsu ist eine sanfte Form der Massage, die am bekleideten Körper ausgeführt wird.

In diesen zwei Abendterminen erlernen Sie Übungen zur Shiatsu-Selbstmassage, die Sie selbst anwenden können. Insbesondere bei Stress und Verspannungen kann das sehr wohltuend wirken. Auch als Pause vom Müssen und Funktionieren oder um gut in Kontakt mit sich selbst zu kommen, kann die Shiatsu-Selbstmassage eingesetzt werden.

Bitte mitbringen: eigene Yogamatte, dicke Socken und bequeme Kleidung, Kissen und Decke.

## **Bewegung / Fitness**

### **Gymnastik**

G 20.01 Sonthofen

#### **Im Einklang durch Bewegung**

Inge Schaidnagel, staatl. gepr. Sportlehrerin  
15 Vormittage, 07.02.2024 – 26.06.2024  
Mittwoch, 09:10 – 10:10 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 06, Gymnastikraum  
90,00 €

Über die Bewegung zur Harmonie zwischen Körper und Geist.

Bitte mitbringen: Jacke zur Entspannungsphase.

G 20.02 Sonthofen

#### **Fitmacher für Senioren**

Inge Schaidnagel, staatl. gepr. Sportlehrerin  
15 Vormittage, 07.02.2024 – 26.06.2024  
Mittwoch, 10:20 – 11:20 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 06, Gymnastikraum  
90,00 €  
siehe Text wie G 20.01

G 20.03 Sonthofen

#### **Bewegung und Entspannung von Kopf bis Fuß**

Eva Drees, Rückenschullehrerin, Yogalehrerin, staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin  
10 Vormittage, 19.02.2024 – 13.05.2024  
Montag, 08:15 – 09:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 06, Gymnastikraum  
75,00 €

Behutsame, fließend ineinander übergehende Bewegungsübungen mobilisieren unseren Körper von Kopf bis Fuß (ohne Hüpfen und Springen). Wir üben stehend, sitzend und auch liegend auf der Matte, die Achtsamkeit immer auf uns selbst gerichtet. Durch verschiedene Übungsvariationen verbessern wir Beweglichkeit, Gleichgewicht, Koordination, Körperwahrnehmung sowie unsere Muskelkraft und Muskelspannung. Alle Übungseinheiten enden mit einem Entspannungs- und/oder Stretchingteil. Der Kurs ist für jeden geeignet, der Freude an der Bewegung hat und/oder diese neu entdecken möchte. Jeder Teilnehmer übt in seinem eigenen individuellen Bewegungstempo. Für die Teilnahme ist keine körperliche Fitness/Ausdauer nötig und auch jeder „Neueinsteiger“ ist herzlich willkommen. Ein effektives und gleichzeitig schonendes Training für jedes Alter und jeden Fitnessgrad.

Bitte mitbringen: eigene Matte, Sportkleidung und Getränk.

Bitte beachten: Kein Kurs am 08.04.2024.

G 20.04 Sonthofen

#### **Bewegung und Entspannung von Kopf bis Fuß**

Eva Drees, Rückenschullehrerin, Yogalehrerin, staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin  
10 Vormittage, 19.02.2024 – 13.05.2024  
Montag, 09:40 – 10:40 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 06, Gymnastikraum  
60,00 €  
siehe Text wie G 20.03

Bitte beachten: Kein Kurs am 08.04.2024.



**G 20.05** Sonthofen

## **Beweg Dich!**

Eva Drees, Rückenschullehrerin, Yogalehrerin, staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin  
10 Abende, 19.02.2024 – 13.05.2024  
Montag, 19:45 – 21:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule, 87527 Sonthofen  
Hindelanger Str. 37, Raum 14,  
Gymnastikraum, 1. OG  
75,00 €

Für jeden, der Freude an Bewegung hat und/oder diese neu entdecken möchte. Jeder Teilnehmer übt in seinem eigenen individuellen Bewegungstempo. Neben der Bewegungsfreude begleiten uns Übungen zu den Themen „Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht“ sowie zur Körperwahrnehmung durch den Kurs. Jede Stunde endet mit einem Entspannungsteil und Stretchingteil.

Bitte mitbringen: eigene Matte, Sportkleidung, feste Turnschuhe und Getränk.

Bitte beachten: Kein Kurs am 08.04.2024.

**G 20.06** Sonthofen

## **Bewegung und Entspannung**

### **Training für Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit**

Andrea Zeller, Lehrerin für Qigong, TaiChi und Gesundheitssport  
18 Abende, 20.02.2024 – 16.07.2024  
Dienstag, 18:20 – 19:20 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 06, Gymnastikraum  
108,00 €

60 Minuten, um zuerst das Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen, den Stoffwechsel und dadurch die Fettverbrennung anzuregen und dann den ganzen Körper zu kräftigen und zu formen. Unsere Faszien (kollagenes Bindegewebe), die wie ein Netzwerk den Körper durchziehen, Muskeln, Knochen, alle Strukturen miteinander verbinden und somit großen Einfluss auf unsere Beweglichkeit, Kraft, Haltung, Wahrnehmung und Schmerzempfindung haben, werden bewegt und gedehnt. Wir kräftigen die ganze Muskulatur, teilweise mit Hilfsgeräten wie Stepps, Gewichten, Bändern, Bällen, Balance Pads, Flexibars und Brasils. Auf diese Weise arbeiten wir vor allem mit den tiefliegenden Muskeln, die für das Gleichgewicht, die Aufrichtung der Wirbelsäule und somit für eine gute Körperhaltung verantwortlich sind. Intensive Dehnung und entspannende Elemente aus Tai-Chi und Qigong runden unsere Stunde ab.

Bitte mitbringen: eigene Matte, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Handtuch und Trinkflasche.

**G 20.07** Sonthofen

## **Bewegung und Entspannung**

### **Training für Kraft, Beweglichkeit und Entspannung**

Andrea Zeller, Lehrerin für Qigong, TaiChi und Gesundheitssport  
18 Abende, 20.02.2024 – 16.07.2024  
Dienstag, 19:30 – 20:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 06,  
Gymnastikraum, 1. OG  
108,00 €

Diese effektive, ganzheitliche „Gesundheitsgymnastik“ bildet eine Symbiose aus fernöstlichen und westlichen Trainings- und Entspannungsme-

thoden. Mit sanften Bewegungen bereiten wir Körper und Geist auf die Stunde vor. Modifizierte Qigong Übungen mit dem „Qi-Ball“ (Farb-/Aromatherapie) bringen den Energiefluss in Schwung und stabilisieren das Herz-Kreislauf-System. Klassische Wirbelsäulengymnastik, Rücken- und Fasziabewegung, Aufbau der tiefen Stütz- und Muskulatur sowie abgestimmte Qigong- und Tai-Chi-Übungen harmonisieren unser Qi und unterstützen Körperhaltung und Wohlfühlen. Körper, Geist und Seele finden auf ganz besondere Weise ihren „Einklang“.

Die Atmung fließt als ein wichtiger Aspekt bewusst mit in die Übungen ein. Dehnung und eine wohltuende, tiefe Entspannung runden jede Stunde ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Handtuch, Trinkflasche.

**G 20.08** Sonthofen

## **Funktionsgymnastik für Fortgeschrittene**

Günther Klee, Sportlehrer  
17 Vormittage, 21.02.2024 – 17.07.2024  
Mittwoch, 08:00 – 09:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 06, Gymnastikraum, 1. OG  
102,00 €

Dehnen und Kräftigen des gesamten Muskelapparats.

Bitte mitbringen: eigene Matte.

**G 20.09** Sonthofen

## **Funktionsgymnastik für Fortgeschrittene**

Günther Klee, Sportlehrer  
17 Abende, 21.02.2024 – 17.07.2024  
Mittwoch, 19:00 – 20:00 Uhr  
Albert-Schweitzer-Schule, Albert-Schweitzer-Straße 16a, 87527 Sonthofen, Sporthalle, UG  
136,00 €

Bitte mitbringen: eigene Matte.  
siehe Text wie G 20.08

**G 20.10** Sonthofen

## **Bewegungsmix für Fortgeschrittene – Mach mit!**

Eva Drees, Rückenschullehrerin, Yogalehrerin, staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin  
10 Vormittage, 23.02.2024 – 17.05.2024  
Freitag, 08:30 – 09:45 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 06, Gymnastikraum, 1. OG  
75,00 €

Der Kurs bietet ein vielfältiges und ganzheitliches Körpertraining mit unterschiedlichen Bewegungsformen zur Kräftigung und Dehnung von Kopf bis Fuß. Gleichgewicht, Koordination und Körperwahrnehmung werden geschult. Gezielte Übungen aktivieren zusätzlich die Tiefenmuskulatur.

Jede Kurseinheit endet mit einem Entspannungs- und Stretchingteil, sodass wir mit einem wohligen Gefühl ins Wochenende starten.

Bitte mitbringen: eigene Matte, Sportkleidung, feste Turnschuhe und Getränk.

Bitte beachten: Kein Kurs am 12.04.2024

**G 20.11** Sonthofen

## **Bewegungsmix für Fortgeschrittene – Mach mit!**

Eva Drees, Rückenschullehrerin, Yogalehrerin, staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin  
10 Vormittage, 23.02.2024 – 17.05.2024  
Freitag, 09:55 – 11:10 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 06, Gymnastikraum  
75,00 €

siehe Text wie G 20.10

Bitte beachten: Kein Kurs am 12.04.2024.

**G 20.12** Sonthofen

## **Ly – Li – Fit, Adipositas kommt mit**

Susanne Schüller, Masseurin und medizinische Bademeisterin, spezialisiert im Bereich der Manuellen Lymphdrainage, MedicWell® Trainerin (SKA)

5 Vormittage, 27.02.2024 – 09.04.2024

Dienstag, 08:30 – 09:20 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 06, Gymnastikraum, 1. OG  
15,00 €, gefördert über das BIG Projekt

Dieser Fitness- und Gymnastikkurs richtet sich an alle, die an Lymph- oder Lipödem leiden sowie Adipositas betroffen sind.

Wir trainieren zusammen sanft und angepasst zu motivierender Musik Ihre Ausdauer, Ihre Kraft und Koordinationsfähigkeit zur Steigerung der körperlichen Fitness und des Wohlbefindens.

Den Abschluss der Einheit bildet das Dehnen und Entspannen der beanspruchten Muskulatur.

Finden Sie unter Gleichgesinnten wieder Vertrauen in Ihren Körper, und haben Sie Mut, etwas Neues auszuprobieren.

Raus aus der Komfortzone – rein in die Bewegung, denn es ist wirklich nie zu spät!

Ich freue mich auf Sie!

Bitte mitbringen: Handtuch, Trinkflasche, bequeme Sportkleidung.

Keine Vorkenntnisse erforderlich!



Als Masseurin und med. Bademeisterin mit Schwerpunkt in manueller Lymphdrainage sowie MedicWell®-Trainerin komme ich täglich mit vielen Menschen zusammen, die an Lip- oder Lymphödem leiden oder Adipositas betroffen sind. Neben der Therapie, dem täglichen Tragen der Strumpfversorgung, der Ernährung und dem Selbstmanagement ist ein ebenso wichtiger Baustein die BEWEGUNG. Doch dies ist laut meiner Erfahrung für viele im öffentlichen Raum eine meist unüberwindbare Hürde. Ins Fitness-Studio oder in allgemeine Gymnastikkurse trauen sich viele Betroffene „aus Scham“ einfach nicht. Im Rahmen der VHS möchte ich nun allen Betroffenen die Möglichkeit geben, sich unter professioneller Anleitung aktiv zu bewegen, die Freude an Bewegung vermitteln und das Vertrauen wecken in die Leistungsfähigkeit des eigenen Körpers.

Haben Sie Mut, es kann nur besser werden.

Ich freue mich auf Sie!

**Susanne Schüller**

**G 20.13** Sonthofen

## **Ly – Li – Fit, Adipositas kommt mit**

Susanne Schüller, Masseurin und medizinische Bademeisterin, spezialisiert im Bereich der Manuellen Lymphdrainage, MedicWell® Trainerin (SKA)

5 Nachmittage, 27.02.2024 – 09.04.2024

Dienstag, 17:00 – 17:50 Uhr

Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 06, Gymnastikraum, 1. OG  
15,00 €, gefördert über das BIG Projekt  
siehe Text wie G 20.12

**G 20.14** Sonthofen

## **Ly – Li – Fit, Adipositas kommt mit**

Susanne Schüller, Masseurin und medizinische Bademeisterin, spezialisiert im Bereich der Manuellen Lymphdrainage, MedicWell® Trainerin (SKA)

5 Vormittage, 16.04.2024 – 14.05.2024

Dienstag, wöchentlich, 08:30 – 09:20 Uhr

Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 06, Gymnastikraum, 1. OG  
36,00 €

siehe Text wie G 20.12

**G 20.15** Sonthofen

## **Ly – Li – Fit, Adipositas kommt mit**

Susanne Schüller, Masseurin und medizinische Bademeisterin, spezialisiert im Bereich der Manuellen Lymphdrainage, MedicWell® Trainerin (SKA)

5 Nachmittage, 16.04.2024 – 14.05.2024

Dienstag, wöchentlich, 17:00 – 17:50 Uhr

Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 06, Gymnastikraum, 1. OG  
36,00 €  
siehe Text wie G 20.12

**G 20.16** Sonthofen

## **Ly – Li – Fit, Adipositas kommt mit**

Susanne Schüller, Masseurin und medizinische Bademeisterin, spezialisiert im Bereich der Manuellen Lymphdrainage, MedicWell® Trainerin (SKA)

5 Vormittage, 04.06.2024 – 02.07.2024

Dienstag, wöchentlich, 08:30 – 09:20 Uhr

Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 06, Gymnastikraum, 1. OG  
36,00 €

siehe Text wie G 20.12

**G 20.17** Sonthofen

## **Ly – Li – Fit, Adipositas kommt mit**

Susanne Schüller, Masseurin und medizinische Bademeisterin, spezialisiert im Bereich der Manuellen Lymphdrainage, MedicWell® Trainerin (SKA)

5 Nachmittage, 04.06.2024 – 02.07.2024

Dienstag, wöchentlich, 17:00 – 17:50 Uhr

Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 06, Gymnastikraum, 1. OG  
36,00 €

siehe Text wie G 20.12

**G 20.18** Sonthofen

## **Fit für die Berge**

***Frühjahrstraining, damit es im Sommer hoch hinaus geht***

Annika Nimtz, Yogalehrerin

4 Abende, 26.02.2024 – 18.03.2024

Montag, wöchentlich, 18:00 – 19:00 Uhr

Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 05, Gymnastikraum, 1. OG  
35,00 €

Mit verschiedenen Übungen bereitest du dich auf eine kurzweilige Art und Weise auf die Bergsaison vor. Im Mittelpunkt steht die Kräftigung der Beine, die mit gesamter Rumpfstabilität ergänzt wird. Außerdem widmen wir uns den Sprunggelenken und Knien, um potenzielle Verletzungen vorzubeugen. Abgerundet wird der Kurs mit einer kleinen Entspannungseinheit.

Bitte mitbringen: eigene Matte, Handtuch und Trinkflasche.



**G 20.19** Sonthofen

## **Fit für die Berge**

***Frühjahrstraining, damit es im Sommer hoch hinaus geht***

Annika Nimtz, Yogalehrerin

4 Tage, 17.04.2024 – 15.05.2024

Mittwoch, 17:30 – 18:30 Uhr

Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 05, Gymnastikraum, 1. OG  
35,00 €

siehe Text wie G 20.18

## **Pilates**

**G 21.01** Immenstadt

## **Fit mit Pilates für Senioren**

Julie Vargas Casanova, Cert. Trainerin by Stott + EIS-Pilates

11 Tage, 04.03.2024 – 10.06.2024

Montag, 17:50 – 18:50 Uhr

Realschule Maria Stern, Bei Maria Stern 1,  
87509 Immenstadt, Turnhalle, 2. OG  
88,00 €

Die Ziele des Trainings sind: Koordination, Kraft und Beweglichkeit erhalten oder verbessern.

Bitte mitbringen: eigene Matte.

**G 21.02** Immenstadt

## **Fit durch Pilates**

Julie Vargas Casanova, Cert. Trainerin by Stott + EIS-Pilates

11 Abende, 04.03.2024 – 10.06.2024

Montag, 19:00 – 20:00 Uhr

Realschule Maria Stern, Bei Maria Stern 1,  
87509 Immenstadt, Turnhalle, 2. OG

88,00 €

Pilates ist ein kontrolliertes, sanftes und sehr effektives Training, das sich positiv auf den Körper und das Wohlbefinden auswirkt. Für jeden geeignet, unabhängig von Alter oder Kondition. Durch regelmäßiges Training stellen sich schnell Erfolge ein.

Bitte mitbringen: eigene Matte.

**G 21.03** Immenstadt

## **Pilates für Fortgeschrittene**

Julie Vargas Casanova, Cert. Trainerin by Stott + EIS-Pilates

12 Nachmittage, 06.03.2024 – 26.06.2024

Mittwoch, 17:00 – 18:00 Uhr

Evang.-Luth. Kirchengemeinde, Mittagstraße 8,  
87509 Immenstadt, Pfarrsaal, EG  
126,00 €

Pilates ist eine sanfte und zugleich effektive Trainingsmethode. Alle Bewegungen werden in der Körpermitte ausgelöst. Deshalb wird die tiefe Stabilisationsmuskulatur trainiert, die die Wirbelsäule stützt und präzise Bewegungen der Extremitäten ermöglicht. Lernen Sie Pilates effektiv, intelligent und sicher. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen mit Pilates-Kenntnissen.

Bitte mitbringen: eigene Matte.

**G 21.04** Sonthofen

## **Pilates für Fortgeschrittene**

Julie Vargas Casanova, Cert. Trainerin by Stott + EIS-Pilates

12 Abende, 07.03.2024 – 27.06.2024

Donnerstag, 18:00 – 19:00 Uhr

Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 14, Gymnastikraum, 2. OG  
72,00 €  
siehe Text wie G 21.03

**G 21.05** Sonthofen

## **Pilates Barre (an der Ballettstange)**

Julie Vargas Casanova, Cert. Trainerin by Stott + EIS-Pilates

12 Abende, 07.03.2024 – 27.06.2024

Donnerstag, 19:10 – 20:10 Uhr

Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 14, Gymnastikraum, 2. OG  
72,00 €

Dieses Training ist dynamisch-rhythmisch und abwechslungsreich. Elemente aus Pilates, Tanz und Krafttraining werden zum Musikrhythmus angewendet. Effektiv und intensiv, für mehr Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft.

Bitte beachten: Grundkenntnisse sind nicht erforderlich.

**G 21.06** Sonthofen

## **Pilates Barre (an der Ballettstange)**

Julie Vargas Casanova, Cert. Trainerin by Stott + EIS-Pilates

12 Vormittage, 06.03.2024 – 26.06.2024

Mittwoch, 09:00 – 10:00 Uhr

Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 14, Gymnastikraum, 2. OG  
72,00 €

siehe Text wie G 21.05



## Faszientraining

G 22.01 Gemeinde Missen-Wilhams

### Faszien – Yoga – Pilates

#### Die ganze Bandbreite

Elisa Milz, staatl. geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin

12 Tage, 06.02.2024 – 30.04.2024

Dienstag, 17:45 – 18:45 Uhr

Rathaus, Hauptstr. 45, 87547 Gemeinde

Missen-Wilhams, Sitzungssaal

84,00 €

Entspannung und Sport, innere Ruhe und schweißtreibende Fitness. Passt das zusammen? Erleben Sie dies durch die einzigartige Kombination aus Yoga, Pilates und Faszientraining. Lernen Sie, Ihre Körpermitte zu finden, Ihre Muskeln gezielt zu trainieren und Ihre Faszien zu spüren und zu verstehen.

Das Faszien-Yoga-Pilates-Training strafft und kräftigt nicht nur den Körper, sondern beinhaltet auch gesundheitsorientierte und meditative Elemente, die zu Ausgeglichenheit und optimalem Wohlbefinden führen.

Bei gesundheitlichen Vorbelastungen klären Sie die Teilnahme bitte im Vorfeld mit Ihrem Arzt ab. Bitte mitbringen: eigene Matte und Handtuch. Bitte beachten: Kurs findet auch während der Osterferien statt.

G 22.02 Burgberg

### Rücken- und Faszienfit

Andrea Zeller, Lehrerin für Qigong, TaiChi und Gesundheitssport

10 Vormittage, 21.02.2024 – 15.05.2024

Mittwoch, 09:00 – 10:00 Uhr

Vital-Park, 87545 Burgberg, Blaichacher Straße 29a,

Bewegungsraum

95,00 €

Wir trainieren gezielt unsere Faszien (kollagenes Bindegewebe), bewegen und dehnen die „unterschätzten Alleskönner“.

Faszien sind ein riesiges Netzwerk in unserem Körper, der größte Flüssigkeitsspeicher und sie verbinden alle Strukturen miteinander. Faszien haben einen großen Einfluss auf die Beweglichkeit, Haltung und Schmerzempfindung.

Wir kräftigen unsere Rücken- und Rumpfmuskulatur, um eine gesunde, aufrechte Haltung zu unterstützen. Eine wohlthuende Dehnung und Entspannung rundet jede Stunde ab.

Bitte mitbringen: eigene Matte, bequeme Kleidung, Sportschuhe, Handtuch und Getränk.

G 22.03 Burgberg

### Rücken- und Faszienfit

Andrea Zeller, Lehrerin für Qigong, TaiChi und Gesundheitssport

8 Vormittage, 05.06.2024 – 24.07.2024

Mittwoch, wöchentlich, 09:00 – 10:00 Uhr

Vital-Park, 87545 Burgberg, Blaichacher Straße 29a,

Bewegungsraum

76,00 €

siehe Text wie G 22.02

## BODYART

G 24.01 Sonthofen

### BODYART®

Luisa D'Aloisio, Bodyart-Trainerin

7 Vormittage, 29.02.2024 – 25.04.2024

Donnerstag, 09:00 – 10:15 Uhr

Oberallgäuer Volkshochschule,

Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,

Raum 01, Gymnastikraum, 1. OG

76,00 €

Das ganzheitliche Kursprogramm BODYART® basiert auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin und trainiert den Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele.

Der Fokus liegt auf fließenden Bewegungen, Dehnungen und Entspannungselementen, die zu einem körperlichen Wohlbefinden im Alltag führen. Durch die Übungsabfolgen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirken von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind die positiven Effekte des Trainings.

BODYART® verbindet Elemente aus Yoga, Bewegungstherapie, japanischem DO IN, eigenen Positionen und Atemtechniken zu einer Synergie aus körperlichem Training und mentaler Entspannung.

Bitte mitbringen: Matte, Getränk, evtl. Decke, gemütliche Sportkleidung

G 24.02 Sonthofen

### BODYART®

Luisa D'Aloisio, Bodyart-Trainerin

7 Vormittage, 02.05.2024 – 04.07.2024

Donnerstag, 09:00 – 10:15 Uhr

Oberallgäuer Volkshochschule,

Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,

Raum 01, Gymnastikraum, 1. OG

76,00 €

Bitte mitbringen: Matte, Getränk, evtl. Decke, gemütliche Sportkleidung  
siehe Text wie G 24.01

## Zumba

G 23.02 Fischen

### Zumba®

Katrin Danberg, Official Zumba®-Instructor

9 Abende, 27.02.2024 – 07.05.2024

Dienstag, 20:00 – 21:00 Uhr

Grundschule Fischen, St. Florian Straße 4,

87538 Fischen, Sporthalle, EG

54,00 €

Zumba ist ein von lateinamerikanischer Musik geprägter Tanz- und Fitnesskurs. Jede Stunde ist wie eine Party, es macht einfach Spaß und gute Laune, zusammen zu tanzen und sich zu unterschiedlichen Musikrhythmen auszuflowern.

Mit Tanzschritten und Fitnessdetails trainieren wir gleichzeitig (und ohne es zu merken) Muskeln, Koordination und Ausdauer.

Jeder ist willkommen – komm und tanz dich fit!

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Halblenkerschuhe, Getränk und Handtuch.

G 23.03 Sonthofen

### Zumba®

#### Tanz mit!

Katrin Danberg, Official Zumba®-Instructor

8 Vormittage, 01.03.2024 – 03.05.2024

Freitag, 09:00 – 10:00 Uhr

Oberallgäuer Volkshochschule,

Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,

Raum 01, Gymnastikraum, 1. OG

69,00 €

siehe Text wie G 23.02

G 23.04 Sonthofen

### Zumba®

Verena Pindl, Official Zumba®-Instructor

12 Abende, 04.03.2024 – 17.06.2024

Montag, 19:00 – 20:00 Uhr

Albert-Schweitzer-Schule, Albert-Schweitzer-

Straße 16a, 87527 Sonthofen, Sporthalle, UG

96,00 €

Das von lateinamerikanischen Tänzen inspirierte Workout trainiert den ganzen Körper.

Der Mix aus internationalen Rhythmen bietet abwechslungsreiche Choreographien, die einfach Spaß machen.

Jeder kann mitmachen.

G 23.01 Sonthofen

### Zumba®

Mihaela Jug, Official Zumba®-Instructor

10 Abende, 16.04.2024 – 02.07.2024

Dienstag, 19:00 – 20:00 Uhr

Albert-Schweitzer-Schule, Albert-Schweitzer-

Straße 16a, 87527 Sonthofen, Sporthalle, UG

80,00 €

Zu lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Cumbia etc. lassen wir die Hüften schwingen. Die Musik versetzt uns in Urlaubsstimmung und wir verbessern ganz nebenbei unsere Kondition und Koordination, indem wir Tanz und Fitness miteinander vereinen. Die Schritte sind leicht nachzutun, jeder kann mitmachen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe und Getränk.

G 23.05 Fischen

### Zumba®

#### Tanz mit!

Katrin Danberg, Official Zumba®-Instructor

7 Abende, 04.06.2024 – 16.07.2024

Dienstag, wöchentlich, 20:00 – 21:00 Uhr

Grundschule Fischen, St. Florian Straße 4,

87538 Fischen, Sporthalle, EG

42,00 €

siehe Text wie G 23.02

G 23.06 Sonthofen

### Zumba®

#### Tanz mit!

Katrin Danberg, Official Zumba®-Instructor

7 Vormittage, 07.06.2024 – 19.07.2024

Freitag, wöchentlich, 09:00 – 10:00 Uhr

Oberallgäuer Volkshochschule,

Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,

Raum 01, Gymnastikraum, 1. OG

61,00 €

siehe Text wie G 23.02

## Taekwon-Do

G 28.01 Sonthofen

### Taekwon-Do

**Fit, stark & gesund durch traditionelles Taekwon-Do (Koreanisches Karate)**

Dennis A. Hartmann,  
Physiotherapeut, Träger des 4. Dan  
25 Tage, 07.02.2024 – 08.04.2024  
Mittwoch, 19:50 – 21:20 Uhr  
Freitag, 18:00 – 19:30 Uhr  
Montag, 17:30 – 19:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 06, Gymnastikraum, 1. OG, Oberallgäuer  
Volkshochschule, Hindelanger Str. 37, Raum 01,  
Gymnastikraum, 1. OG  
200,00 €

Im Kurs Taekwon-Do trainieren wir kontaktloses, traditionelles Taekwon-Do des sogenannten Chang-Hon Yu Systems. Dazu üben wir Formenlaufen (traditionelle Hyongs), Partnerübungen und Spezialkombinationen. Wir haben ein sehr gesundheitsorientiertes Trainingsprogramm mit einem sehr vielseitigen Bewegungskatalog. Das Training ist für Anfänger, wie auch für Fortgeschrittene geeignet.

Wir trainieren barfuß auf Tatami-Matten (Judo Matten). Das Training findet nahezu vollständig kontaktlos statt. Zum Training einfach lockere Kleidung, ein Handtuch und Mineralwasser mitbringen.

Bitte beachten: Der Kurs findet an drei Wochentagen statt.

Montags von 17.30 – 19.00 Uhr in der Oberallgäuer Volkshochschule, Raum 01, 1. OG  
Mittwochs von 19.50 – 21.20 Uhr in der Oberallgäuer Volkshochschule, Raum 06, 1. OG  
Freitags von 18.00 – 19.30 Uhr in der Oberallgäuer Volkshochschule, Raum 01.

G 28.02 Sonthofen

### Taekwon-Do

**Fit, stark & gesund durch traditionelles Taekwon-Do (Koreanisches Karate)**

Dennis A. Hartmann,  
Physiotherapeut, Träger des 4. Dan  
25 Tage, 10.04.2024 – 10.06.2024  
Mittwoch, 19:50 – 21:20 Uhr  
Freitag, 18:00 – 19:30 Uhr  
Montag, 17:30 – 19:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen  
200,00 €

siehe Text wie G 28.01

## Wassergymnastik

G 25.01 Sonthofen

### Wassergymnastik

Annette Suchy, Übungsleiterin „Sport in der Prävention“ mit Qualitätssiegel  
5 Tage, 20.02.2024 – 19.03.2024  
Dienstag, wöchentlich, 17:30 – 18:15 Uhr  
Grundschule an der Berghofer Straße,  
Berghofer Straße 8a, 87527 Sonthofen,  
Schwimmhalle  
33,00 €

Das Angebot richtet sich an alle interessierten, bewegungsfreudigen Menschen, die trotz kleiner

Zipperlein Lust haben, sich weiterhin aktiv zu bewegen und dies besonders rücken- und gelenkschonend tun möchten.

Die gymnastischen Übungen finden im Flachwasser, im nicht öffentlichen Bad statt. Durch die geringe Wassertiefe können auch unsichere Schwimmer teilnehmen. Der Wasserwiderstand bietet ein hervorragendes Training, welches das Herz-Kreislaufsystem sowie die Muskulatur kräftigt, die Gelenke schont und ihre Mobilität bewahrt. Vorteilhaft ist zusätzlich die Verringerung des eigenen Körpergewichts im Wasser. Dies führt wiederum zu einer Entlastung der Sehnen, der Wirbelsäule und der Bandscheiben.

Dieses Kursangebot unterstützt Ihre Bemühungen fit zu bleiben bzw. fitter zu werden.

Bei gesundheitlichen Beschwerden/Einschränkungen klären Sie die Teilnahme bitte mit Ihrem Arzt oder Therapeuten ab.

G 25.02 Sonthofen

### Wassergymnastik für Frauen

Susanne Wolf, Gymnastiklehrerin  
15 Abende, 20.02.2024 – 25.06.2024  
Dienstag, 18:05 – 18:50 Uhr  
Albert-Schweitzer-Schule, Albert-Schweitzer-  
Straße 16a, 87527 Sonthofen, Schwimmhalle  
128,00 €

Machen Sie die Wassergymnastik zum Erlebnis! Spüren Sie, wie das Wasser Ihre Wirbelsäule und Gelenke entlasten kann und der Wasserwiderstand die Kraft anregt. Gewinnen Sie Freude an der Bewegung!

Auch für Nichtschwimmer geeignet.

G 25.03 Sonthofen

### Aqua-Fit

Annette Suchy, Übungsleiterin „Sport in der Prävention“ mit Qualitätssiegel  
5 Abende, 20.02.2024 – 19.03.2024  
Dienstag, wöchentlich, 18:25 – 19:10 Uhr  
Grundschule an der Berghofer Straße,  
Berghofer Straße 8a, 87527 Sonthofen,  
Schwimmhalle  
33,00 €

Der Kurs trainiert Ausdauer und Kraft, erhöht die Beweglichkeit, verbessert Koordination und sorgt für straffe Muskeln. Selbst für weniger sportliche Teilnehmer ist Aqua-Fit ein perfektes Training. Der Auftrieb des Wassers lässt die Anstrengung vergessen, obwohl körperlich anspruchsvoll und sehr effektiv. Durchblutung, Herz-Kreislauf, Gelenke, Muskulatur, Venen und Wirbelsäule werden sanft und dennoch wirkungsvoll trainiert. Eine entspannte Atmosphäre in der Gruppe unterstützt das Gelingen des Ganzkörpertrainings.

Bei gesundheitlichen Beschwerden/Einschränkungen klären Sie die Teilnahme bitte mit Ihrem Arzt oder Therapeuten ab.

G 25.04 Sonthofen

### Wassergymnastik – auch für Männer

Eva Drees, Aqua-Fitness-Trainerin,  
Rettungsschwimmerin, staatl. gepr. Sport- und  
Gymnastiklehrerin  
9 Nachmittage, 22.02.2024 – 16.05.2024  
Donnerstag, 15:30 – 16:15 Uhr  
Grundschule an der Berghofer Straße,  
Berghofer Straße 8a, 87527 Sonthofen,

Schwimmhalle  
59,00 €

Im Vordergrund steht der Spaß an der Bewegung im Wasser. Bewegungsübungen im Wasser kräftigen die Muskulatur, erhöhen die Ausdauer und stärken das Herz-Kreislauf-System. Durch die Auftriebskraft des Wassers werden Gelenke, Sehnen, der Rücken und die Bandscheiben entlastet. Gleichzeitig nimmt der Wasserdruck positiven Einfluss auf unseren gesamten Organismus. Musik bringt Abwechslung in die Stunde.

Auch für Nichtschwimmer und Neueinsteiger geeignet.

Bitte mitbringen: eigenen Haarföhn.

Bitte beachten: Kein Kurs am 11.04.2024.

G 25.05 Sonthofen

### Wassergymnastik

Eva Drees, Aqua-Fitness-Trainerin,  
Rettungsschwimmerin, staatl. gepr. Sport- und  
Gymnastiklehrerin  
9 Nachmittage, 22.02.2024 – 16.05.2024  
Donnerstag, 16:25 – 17:10 Uhr  
Grundschule an der Berghofer Straße,  
Berghofer Straße 8a, 87527 Sonthofen,  
Schwimmhalle  
59,00 €

siehe Text wie G 25.04

Bitte beachten: Kein Kurs am 11.04.2024.

G 25.06 Sonthofen

### Wassergymnastik

Eva Drees, Aqua-Fitness-Trainerin,  
Rettungsschwimmerin, staatl. gepr. Sport- und  
Gymnastiklehrerin  
9 Tage, 22.02.2024 – 16.05.2024  
Donnerstag, 17:20 – 18:05 Uhr  
Grundschule an der Berghofer Straße,  
Berghofer Straße 8a, 87527 Sonthofen,  
Schwimmhalle  
59,00 €

siehe Text wie G 25.04

Bitte beachten: Kein Kurs am 11.04.2024.

G 25.07 Sonthofen

### Power fit im Wasser

Eva Drees, Aqua-Fitness-Trainerin,  
Rettungsschwimmerin, staatl. gepr. Sport- und  
Gymnastiklehrerin  
9 Abende, 22.02.2024 – 16.05.2024  
Donnerstag, 18:15 – 19:00 Uhr  
Grundschule an der Berghofer Straße,  
Berghofer Straße 8a, 87527 Sonthofen,  
Schwimmhalle  
59,00 €

Hüpfen – springen – laufen – Spass im Wasser durch Bewegung.

Mit dieser Power-Aquafitgymnastik trainieren wir die Ausdauer und kräftigen gelenkschonend die verschiedenen Körperpartien. Die Fettverbrennung wird aktiviert – Beweglichkeit und Koordination werden verbessert.

Jede Stunde endet mit einer kleinen Dehn- und Entspannungseinheit. Poppige Musik sorgt für Abwechslung.

Auch für Neueinsteiger geeignet – für Nichtschwimmer bedingt geeignet!

Bitte mitbringen: eigenen Haarföhn.

Bitte beachten: Kein Kurs am 11.04.2024.



**G 25.08** Sonthofen

## Wassergymnastik

Annette Suchy, Übungsleiterin „Sport in der Prävention“ mit Qualitätssiegel  
10 Nachmittage, 27.02.2024 – 14.05.2024  
Dienstag, 16:30 – 17:15 Uhr  
Grundschule an der Berghofer Straße,  
Berghofer Straße 8a, 87527 Sonthofen,  
Schwimmhalle  
65,00 €

„Wer rastet, der rostet“

Das Angebot richtet sich an alle interessierten, bewegungsfreudigen Menschen, die trotz kleiner Zipperlein Lust haben, sich weiterhin aktiv zu bewegen und dies besonders rücken- und gelenkschonend tun möchten.

Senioren profitieren von dem schonenden und zugleich überaus effektiven Training in besonderem Maße. Das Wasser erweist sich hier als ideales Element, denn einerseits leistet es Widerstand und sorgt so für höhere Intensität der einfachen Übungen, andererseits garantiert der Auftrieb des Wassers für bestmögliche Entlastung von Gelenken, Sehnen, Muskulatur und Herz-Kreislaufsystem. Sie treffen wöchentlich Gleichgesinnte, die auf diese Art und Weise etwas für ihre Gesundheit unternehmen.

Bei gesundheitlichen Beschwerden/Einschränkungen klären Sie die Teilnahme bitte mit Ihrem Arzt oder Therapeuten ab.



**G 25.09** Sonthofen

## Wassergymnastik

Annette Suchy, Übungsleiterin „Sport in der Prävention“ mit Qualitätssiegel  
5 Tage, 09.04.2024 – 07.05.2024  
Dienstag, wöchentlich, 17:30 – 18:15 Uhr  
Grundschule an der Berghofer Straße,  
Berghofer Straße 8a, 87527 Sonthofen,  
Schwimmhalle  
33,00 €  
siehe Text wie G 25.01

**G 25.10** Sonthofen

## Aqua-Fit

Annette Suchy, Übungsleiterin „Sport in der Prävention“ mit Qualitätssiegel  
5 Abende, 09.04.2024 – 07.05.2024  
Dienstag, wöchentlich, 18:25 – 19:10 Uhr  
Grundschule an der Berghofer Straße,  
Berghofer Straße 8a, 87527 Sonthofen,  
Schwimmhalle  
33,00 €  
siehe Text wie G 25.03

**G 25.11** Sonthofen

## Wassergymnastik

Annette Suchy, Übungsleiterin „Sport in der Prävention“ mit Qualitätssiegel  
5 Tage, 14.05.2024 – 25.06.2024  
Dienstag, 17:30 – 18:15 Uhr  
Grundschule an der Berghofer Straße,  
Berghofer Straße 8a, 87527 Sonthofen,  
Schwimmhalle  
33,00 €  
siehe Text wie G 25.01

**G 25.12** Sonthofen

## Aqua-Fit

Annette Suchy, Übungsleiterin „Sport in der Prävention“ mit Qualitätssiegel  
5 Abende, 14.05.2024 – 25.06.2024  
Dienstag, 18:25 – 19:10 Uhr  
Grundschule an der Berghofer Straße,  
Berghofer Straße 8a, 87527 Sonthofen,  
Schwimmhalle  
33,00 €  
siehe Text wie G 25.03

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Getränk.

## **Outdoor-Sport**

**G 29.01** Missen-Wilhams

## Leichter leben durch Laufen

### *Ein Angebot für Laufanfänger*

Bettina Mohr, Lehrerin  
5 Nachmittage, 19.02.2024 – 18.03.2024  
Montag, wöchentlich, 17:00 – 18:00 Uhr  
Parkplatz am Sportplatz, Hauptstraße 43,  
87547 Missen-Wilhams  
43,00 €

Du möchtest mit dem Laufen beginnen und vielleicht etwas an Gewicht verlieren, doch du schaffst es nicht alleine? Hier bist du genau richtig! Wir treffen uns einmal in der Woche, um ganz langsam mit dem Laufen zu beginnen. Anhaltspunkt ist das Paderborner Modell. Während des Trainings sprechen wir jeweils kurz über unsere Ernährung.

**G 29.02** Bad Hindelang

## Geführte E-MTB-Erlebnistour für Einsteiger

### *Entdecken des Ostrachtals mit dem E-Mountainbike*

Marcus Lochbihler, Staatlich geprüfter Skilehrer  
1 Nachmittag, 17.05.2024  
Freitag, 14:00 – 17:00 Uhr  
Sport Waibel, Unterer Buigenweg 1,  
87541 Bad Hindelang  
40,00 € zzgl. evtl. Leihgebühr für das E-Mountainbike.

Wir erkunden gemeinsam das Ostrachtal per E-Mountainbike. Lassen Sie sich überraschen.

Für alle, die mit Guide das E-Mountainbike im Gelände ausprobieren möchten.

Bitte mitbringen: E-Bike mit voll geladenem Akku, Helm, Funktionskleidung der Witterung angepasst und Trinkflasche.

Bitte beachten: An-/Abmeldeschluss: 15.05.2024.

Treffpunkt ist 15 min. vor Tourbeginn. Um das benötigte E-Mountainbike kümmert sich der Teilnehmer selbst.

**G 29.03** Bad Hindelang

## Geführte E-MTB-Erlebnistour für Einsteiger

### *Entdecken des Ostrachtals mit dem E-Mountainbike*

Marcus Lochbihler, Staatlich geprüfter Skilehrer  
1 Nachmittag, 14.06.2024  
Freitag, 14:00 – 17:00 Uhr  
Sport Waibel, Unterer Buigenweg 1,  
87541 Bad Hindelang  
40,00 € zzgl. evtl. Leihgebühr für das E-Mountainbike.

Bitte beachten: An-/Abmeldeschluss: 12.06.2024.

siehe Text wie G 29.02

## **Wintersport**

**G 27.03ü** Bad Hindelang / Oberjoch

## Technik-Training Ski alpin

### *Skitechnik verbessern/verfeinern*

Marcus Lochbihler, Staatlich geprüfter Skilehrer  
1 Vormittag, 30.01.2024  
Dienstag, 09:00 – 12:00 Uhr  
Skigebiet Oberjoch, Treffpunkt Kasse  
Schwandenbahn  
60,00 €

Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Skifahrer, die sicher auf blauen Pisten und Lift fahren können und ihre Technik mit einem Profi verbessern möchten.

Bitte 15 Minuten vor Kursbeginn am Treffpunkt sein. Den Skipass kauft jeder Teilnehmer selbst vor Ort bzw. bringt eine Saisonkarte mit.

Anmeldeschluss: 26.01.2024.

Bitte mitbringen: Ski, Skischuhe, Stöcke, Helm (bitte die gesamte Ausrüstung auf Funktionsfähigkeit prüfen), Saisonkarte, falls vorhanden.

**G 27.01** Bad Hindelang / Oberjoch

## Technik-Training Ski alpin

### *Skitechnik verbessern/verfeinern*

Marcus Lochbihler, Staatlich geprüfter Skilehrer  
1 Vormittag, 27.02.2024  
Dienstag, 09:00 – 12:00 Uhr  
Skigebiet Oberjoch, Treffpunkt Kasse  
Schwandenbahn  
60,00 €

Bitte beachten: An-/Abmeldeschluss: 23.02.2024.

siehe Text wie G 27.03ü

**G 27.02** Bad Hindelang / Oberjoch

## Technik-Training Ski alpin

### *Skitechnik verbessern/verfeinern*

Marcus Lochbihler, Staatlich geprüfter Skilehrer  
1 Vormittag, 12.03.2024  
Dienstag, 09:00 – 12:00 Uhr  
Skigebiet Oberjoch, Treffpunkt Kasse  
Schwandenbahn  
60,00 €

Bitte beachten: An-/Abmeldeschluss: 08.03.2024.

siehe Text wie G 27.03ü

## Prävention / Krankheit / Gesundheit

### Wirbelsäulengymnastik

G 30.01 Sonthofen

#### Wirbelsäulengymnastik

Christian Gindhart, Rückenschulleiter, Physiotherapeut

15 Tage, 21.02.2024 – 03.07.2024

Mittwoch, 17:30 – 18:30 Uhr

Oberallgäuer Volkshochschule, Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen, Raum 06, Gymnastikraum, 1. OG  
90,00 €

„BEWEGEN – so häufig und vielfältig wie möglich“, das ist das Motto für eine gesunde Wirbelsäule. Dieser Kurs möchte Ihnen helfen, Ihren Rücken fit für den Alltag zu machen. Neben effektiven Übungen zur Dehnung, Mobilisation und Kräftigung steht vor allem die Schulung von Koordination und Körperwahrnehmung im Mittelpunkt unserer Kursstunden.

Bitte beachten: Matten sind im Kursraum vorhanden. Auf Wunsch bitte eigene Matte bzw. Handtuch mitbringen.

G 30.02 Sonthofen

#### Wirbelsäulengymnastik

Regina Haselberger, Übungsleiterin für Gesundheitsgymnastik, Beckenbodentrainerin  
12 Abende, 21.02.2024 – 12.06.2024

Mittwoch, 18:00 – 19:00 Uhr

Pfarrzentrum Maria Heimsuchung, Metzlerstraße 19, 87527 Sonthofen, Pfarrsaal  
122,00 €

„Bewegung ist Leben“ (Pfarrer Sebastian Kneipp) Rückenprobleme betreffen uns alle – egal, ob jung oder alt. Deshalb fördern wir in diesem Kurs unsere Rückengesundheit mit Hilfe eines abwechslungsreichen Übungsprogramms.

Alle Bereiche werden dabei miteinbezogen, Gleichgewicht, Koordination und Stabilität trainiert. Neben dem Rückentraining vermittelt dieser Kurs auch Spaß und Freude an der Bewegung.

Bitte mitbringen: eigene Matte und Turnschuhe.

G 30.03 Sonthofen

#### Wirbelsäulengymnastik

Christian Gindhart, Rückenschulleiter, Physiotherapeut

15 Abende, 21.02.2024 – 03.07.2024

Mittwoch, 18:40 – 19:40 Uhr

Oberallgäuer Volkshochschule, Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen, Raum 06, Gymnastikraum, 1. OG  
90,00 €

siehe Text wie G 30.01

G 30.04 Sonthofen

#### Wirbelsäulengymnastik

Christian Gindhart, Rückenschulleiter, Physiotherapeut

15 Vormittage, 22.02.2024 – 04.07.2024

Donnerstag, 09:00 – 10:00 Uhr

Oberallgäuer Volkshochschule, Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen, Raum 06, Gymnastikraum, 1. OG  
90,00 €

siehe Text wie G 30.01

G 30.05 Sonthofen

#### Wirbelsäulengymnastik 50+

Christian Gindhart, Rückenschulleiter, Physiotherapeut

15 Vormittage, 22.02.2024 – 04.07.2024

Donnerstag, 10:10 – 11:10 Uhr

Oberallgäuer Volkshochschule, Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen, Raum 06, Gymnastikraum, 1. OG  
90,00 €

„Das beste Rezept für einen gesunden Rücken ist Bewegung, so häufig und vielfältig wie möglich!“ Ganz nach diesem Motto trainieren wir in diesem Kurs mit einem abwechslungsreichen Übungsprogramm nicht nur Muskelkraft und Stabilität, sondern auch Gleichgewicht, Koordination und Beweglichkeit.

Dies kommt nicht nur der Wirbelsäule zugute, sondern hilft auch, bis ins hohe Alter aktiv und selbständig zu bleiben.

Bitte beachten: Matten sind im Kursraum vorhanden. Auf Wunsch bitte eigene Matte bzw. Handtuch mitbringen.

G 30.06 Fischen

#### Wirbelsäulengymnastik

Christian Gindhart, Rückenschulleiter, Physiotherapeut

15 Abende, 22.02.2024 – 04.07.2024

Donnerstag, 19:30 – 20:30 Uhr

Grundschule Fischen, St. Florian Straße 4, 87538 Fischen, Gymnastikraum, UG  
90,00 €

Bitte mitbringen: eigene Matte und Handtuch. siehe Text wie G 30.01

G 30.07 Sonthofen

#### Wirbelsäulengymnastik

Christian Gindhart, Rückenschulleiter, Physiotherapeut

15 Abende, 26.02.2024 – 01.07.2024

Montag, 18:00 – 19:00 Uhr

Oberallgäuer Volkshochschule, Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen, Raum 06, Gymnastikraum, 1. OG  
90,00 €

Um funktionsfähig bleiben zu können, ist unsere Wirbelsäule unbedingt auf Aktivität angewiesen. „Bewegen, so häufig und vielfältig wie möglich“ ist darum das Motto unserer Kursstunden.

Neben effektiven Übungen zur Dehnung, Mobilisation und Kräftigung steht vor allem die Schulung von Koordination und Körperwahrnehmung im Mittelpunkt.

Bitte beachten: Matten sind im Kursraum vorhanden. Auf Wunsch bitte eigene Matte bzw. Handtuch mitbringen.

G 30.08 Sonthofen

#### Wirbelsäulengymnastik 50+

Christian Gindhart, Rückenschulleiter, Physiotherapeut

15 Abende, 26.02.2024 – 01.07.2024

Montag, 19:10 – 20:10 Uhr

Oberallgäuer Volkshochschule, Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen, Raum 06, Gymnastikraum, 1. OG  
90,00 €

siehe Text wie G 30.05

G 30.09 Sonthofen

#### Wirbelsäulengymnastik

Christian Gindhart, Rückenschulleiter, Physiotherapeut

15 Nachmittage, 27.02.2024 – 02.07.2024

Dienstag, 16:30 – 17:30 Uhr

Grundschule an der Berghofer Straße 8a, 7527 Sonthofen, Sporthalle  
90,00 €

Bitte mitbringen: eigene Matte.

siehe Text wie G 30.07

### Beckenbodentraining

Als Mama zweier Töchter weiß ich, wie wichtig es ist, dass man sich selbst auch etwas Gutes tut. Meine erste Tochter hat mir gezeigt, wie schön es sein kann, ein Baby Herz



an Herz zu tragen – und dabei Sport zu machen. Beim Kangatraining ist das Baby mit dabei und genießt die Nähe zur Mama, während die sich auspowern kann. Beim Beckenbodentraining kann die Mama wieder zu sich und ihrer Mitte finden, sich stärken und so den Alltag besser meistern. Ich nutze diese Kraftquellen selbst immer wieder gerne und will sie bei der VHS auch anderen Müttern und Frauen zeigen.

**Bettina Buhl**

G 31.01 Sonthofen

#### Kangatraining

##### Sport mit Baby

Bettina Buhl, Kanga-Trainerin

8 Vormittage, 05.03.2024 – 07.05.2024

Dienstag, 09:30 – 10:30 Uhr

Oberallgäuer Volkshochschule, Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen, Raum 06, Gymnastikraum, 1. OG  
95,00 €

Kangatraining ist genau auf die Bedürfnisse junger Mamas und ihrer Babys abgestimmt: Die Mama wird sicher und effektiv rundum fit und das Baby kuschelt mit ihr und genießt es, ihre Nähe zu spüren. Beim Kangatraining achten wir besonders darauf, den Beckenboden zu schonen und zu stärken. Ein weiterer Fokus liegt auf der korrekten Körperhaltung im Alltag mit dem Baby und auf der Festigung der tiefliegenden Bauchmuskulatur. Es ist uns besonders wichtig, dass alle „Kangababys“ gesund getragen werden. Die Kursleiterin ist als zertifizierte Trageberaterin hier Fachfrau und kann bei allen Fragen behilflich sein. Kangatraining vereint Sport mit dem Baby, Fitness mit dem Baby, Tanz mit dem Baby und ist das perfekte Training nach oder parallel zur Rückbildungsgymnastik. Es ersetzt aber nicht die Rückbildungsgymnastik bei einer Hebamme.

Teilnehmen können die Mütter, sobald sie den post-natalen Check-Up beim Gynäkologen (6 bis 10 Wochen nach der Geburt) „erfolgreich bestanden“ haben. Das Alter des Babys ist nicht entscheidend.

Bitte mitbringen: eigene Matte, passende Tragehilfe, langer Schal/Tuch, Mullwindel, alles was das Baby benötigt, bequeme Sportkleidung und Decke, um das Baby abzulegen.



G 31.02 Sonthofen

## Beckenbodentraining für eine stabile Körpermitte

Bettina Buhl, Übungsleiterin für Beckenbodentraining  
8 Abende, 04.03.2024 – 06.05.2024  
Montag, 19:15 – 20:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 05, Gymnastikraum, 1. OG  
87,00 €

Kraftzentrum, Stabilitätsgeber, Aufrichter: Ein gesunder und starker Beckenboden bietet mehr als nur „unten dicht zu halten“.

Dieser Kurs soll den Teilnehmerinnen helfen, mehr zu ihrer Mitte zu finden, ihren Körper und seine Bedürfnisse kennenzulernen und ihn zu kräftigen. Das ist nicht nur ein Thema für junge Mütter, sondern für Frauen aller Altersklassen. Besonderer Fokus liegt auf der Wahrnehmung, Kräftigung und Entspannung des Beckenbodens. Aber um fit, gesund und aufrecht durchs Leben zu gehen und den Alltag mit Kind und Familie gut meistern zu können, braucht es zum Beispiel auch:

- ein starkes Muskelkorsett, welches unter anderem auch die Rücken- und Bauchmuskulatur mit einschließt
- die Einbindung der faszialen Beckenbodenstrukturen und ihren Vernetzungen (Rumpfstabilität)
- Tipps für das Alltagsleben, um Beckenboden und Körper nicht nur zu schonen, sondern auch zu kräftigen (inkl. Aufenthaltstrategien)
- Atmung und Entspannung.

Der Kurs ist somit ein Ganzkörpertraining, das die Teilnehmerinnen je nach Entbindungsform 6-8 Wochen nach der Geburt starten können, welches aber nicht den Rückbildungskurs bei der Hebamme ersetzen soll.

Wir trainieren mit Spaß und immer angepasst an den körperlichen Zustand der Teilnehmerinnen. Damit sich alle ganz auf sich und ihre Körper konzentrieren können, findet der Kurs ohne Baby statt. Teilnehmen können die Mütter sobald der Gynäkologe das Okay für Sport nach der Entbindung gegeben hat.

Bitte mitbringen: eigene Matte, Getränk, warme Socken, bequeme Sportkleidung, Sweatshirt und Decke.

G 31.03 Sonthofen

## Beckenbodentraining für eine stabile Körpermitte

Bettina Buhl, Übungsleiterin für Beckenbodentraining  
10 Abende, 10.04.2024 – 10.07.2024  
Mittwoch, 18:45 – 19:45 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 05, Gymnastikraum, 1. OG  
87,00 €

siehe Text wie G 31.02

Bitte mitbringen: eigene Matte, bequeme Kleidung und Getränk.

## **Liabscher & Bracht Engpassdehnungen**

G 33.01 Sonthofen

### Schmerz lass nach!

#### **Liabscher & Bracht Engpassdehnungen von Kopf bis Fuß**

Alexandra Nagenrauft, Heilpraktikerin, Schmerztherapeutin nach Liabscher & Bracht  
5 Abende, 22.02.2024 – 21.03.2024  
Donnerstag, wöchentlich, 19:00 – 20:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 01, Gymnastikraum, 1. OG  
50,00 €

Wer wieder mehr Bewegungsfreiheit im Alltag zurückgewinnen und Rücken-, Nacken-, oder Knieschmerzen nicht als normal hinnehmen möchte. Wer viel sitzt, sich nur einseitig bewegt oder gar Verschleißerscheinungen in den Gelenken hat, ist hier genau richtig. An 5 Abenden zeige ich Ihnen, wie Sie Ihrem Körper mit Dehnungsübungen und Faszienrollmassagen wieder zu mehr Wohlbefinden verhelfen können, dank der erfolgreichen und bekannten Liabscher & Bracht Methode.

Zusätzliche Infos: die Teilnahme am Kurs ersetzt keinen Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker! Es handelt sich hierbei um einen Kurs und keine Therapie.

Bitte mitbringen: eigene Matte und Getränk. Wird gestellt/ausgeliehen: Faszienrollsets.

Faszienrollen können im Kurs für 49,00 € erworben werden, ein Kauf ist für die Teilnahme nicht verpflichtend.

Als Heilpraktikerin und zertifizierte Schmerztherapeutin arbeite ich täglich in meiner Praxis mit Patienten, die an Schmerzen leiden und dadurch Einschränkungen erfahren.

Daher ist es mein Wunsch, so vielen Menschen wie möglich ein Werkzeug an die Hand zu geben, damit sie auch selbst in der Lage sind, ihr körperliches Wohlbefinden zu verbessern.

Optimalerweise bevor es zu Schmerzzuständen kommt, selbstbestimmt und nicht immer an einen Arzt, Therapeuten oder an Medikamente gebunden.

**Alexandra Nagenrauft**



G 33.02 Sonthofen

### Schmerz lass nach!

#### **Liabscher & Bracht Engpassdehnungen von Kopf bis Fuß**

Alexandra Nagenrauft, Heilpraktikerin, Schmerztherapeutin nach Liabscher & Bracht  
5 Abende, 11.04.2024 – 16.05.2024  
Donnerstag, 19:00 – 20:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 01, Gymnastikraum, 1. OG  
50,00 €

Bitte mitbringen: eigene Matte und Getränk. Wird gestellt/ausgeliehen: Faszienrollsets. siehe Text wie G 33.01

G 33.03 Sonthofen

### Schmerz lass nach!

#### **Liabscher & Bracht Engpassdehnungen von Kopf bis Fuß**

Alexandra Nagenrauft, Heilpraktikerin, Schmerztherapeutin nach Liabscher & Bracht  
5 Abende, 06.06.2024 – 04.07.2024  
Donnerstag, wöchentlich, 19:00 – 20:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 01, Gymnastikraum, 1. OG  
50,00 €  
siehe Text wie G 33.01

## **Fußgesundheit**

G 34.01 Sonthofen

### Fußreflexzonenmassage zum Entspannen

Christine Glatthaar, Heilpraktikerin  
4 Abende, 08.04.2024 – 29.04.2024  
Montag, wöchentlich, 19:30 – 21:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 02, 1. OG  
52,00 €

In den vier Kursabenden zeigt Ihnen die Heilpraktikerin die Anwendung der Fußreflexzonenmassage in Theorie und Praxis. Sie können so Ihrem Gegenüber zu mehr Wohlbefinden verhelfen.

Bitte mitbringen: Decken, zwei Kissen und Schreibzeug mit Buntstiften.

G 34.02 Sonthofen

### Jeder Fuß ist anders

Christine Glatthaar, Heilpraktikerin  
4 Abende, 03.06.2024 – 24.06.2024  
Montag, wöchentlich, 19:30 – 21:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 02, 1. OG  
52,00 € zzgl. 5,00 € Skriptkosten, die im Kurs eingesammelt werden.

Was können mir meine Füße sagen? Im Kurs sprechen wir über bestimmte Auffälligkeiten und Merkmale an den Füßen und wie sie gedeutet werden können.

Bitte mitbringen: Handtuch und Schreibzeug mit Buntstiften.

## **Alternatives Gesundheitswissen**

G 35.01 Oberstdorf

### Bachblüten sind wunderbare Helfer

Simone K. Ammann, Heilpraktikerin  
1 Nachmittag, 24.02.2024  
Samstag, 10:00 – 11:30 Uhr  
Naturheilpraxis Ammann, Karweidach 1,  
87561 Oberstdorf  
15,00 €

Viele kennen Bachblüten nur in Form von Rescuetropfen. Es gibt aber weit mehr über die Bachblüten zu erzählen. Sie sind wunderbare Helfer für Körper und Seele und können unser Wohlbefinden positiv beeinflussen.

In diesem Vortrag erfahren Sie, was Bachblüten sind, für wen sie geeignet sind und wie man sie am besten einsetzt.

G 35.02 Oberstdorf

## Schüßler Salze

Simone K. Ammann, Heilpraktikerin  
1 Nachmittag, 09.03.2024  
Samstag, 14:30 – 16:00 Uhr  
Naturheilpraxis Ammann, Karweidach 1,  
87561 Oberstdorf  
15,00 €

Biochemische Heilweise nach Dr. Schüßler. Die Schüßler Salz-Therapie ermöglicht dem interessierten Laien in der häuslichen Selbstmedikation gezielt, wirkungsvoll und schnell zu helfen.

G 35.03 Sonthofen

## Honig und Co. für Ihre Gesundheit

**Welche Bienenprodukte Sie bei bestimmten Beschwerden einsetzen können.**

Christine Glatthaar, Imkerin, Heilpraktikerin  
1 Abend, 11.03.2024  
Montag, 19:30 – 21:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 02, 1. OG  
13,00 €

Die Imkerin und Heilpraktikerin zeigt Ihnen die Anwendungsgebiete von Honig, Bienenstockluft, Propolis und anderen Bienenprodukten.

G 35.04 Sonthofen

## Die Liebscher & Bracht Schmerztherapie

**Wie Schmerz entsteht und was man dagegen tun kann**

Alexandra Nagenrauft, Heilpraktikerin,  
Schmerztherapeutin nach Liebscher & Bracht  
1 Abend, 13.03.2024  
Mittwoch, 19:00 – 20:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 03, 1. OG  
13,00 €

Schmerzen sind uns allen bekannt, aber wie entstehen sie eigentlich und was kann man selbst dagegen tun? Die meisten Schmerzen, die wir aus unserem Alltag kennen, wie z. B. Rücken-, Nacken-, Kopf- oder Knieschmerzen treten zwar meist plötzlich auf, tatsächlich schlummert das Problem jedoch schon viel länger unter der Oberfläche. Die Ursache hierfür sind häufig muskuläre Verspannungen. Selbst bei unbekanntem Schmerzzuständen, wie z.B. Fibromyalgie, kann eine Linderung der Verspannungen im Körper zur Schmerzreduktion führen. Lernen Sie in diesem Vortrag die 4 Säulen der Schmerztherapie kennen und wie Sie sie für sich selbst nutzen können.

G 35.05 Sonthofen

## Die Liebscher & Bracht Schmerztherapie

**Wie Schmerz entsteht und was man dagegen tun kann**

Alexandra Nagenrauft, Heilpraktikerin,  
Schmerztherapeutin nach Liebscher & Bracht  
1 Abend, 08.05.2024  
Mittwoch, 19:00 – 20:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 03, 1. OG  
13,00 €  
siehe Text wie G 35.04

G 35.06 Sonthofen

## Die Schilddrüse in Balance

**Kleines Organ mit großer Wirkung**

Beatriz Saucedo,  
Physiotherapeutin, Heilpraktikerin  
1 Abend, 11.04.2024  
Donnerstag, 19:00 – 20:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 03, 1. OG  
13,00 €

Schilddrüsendysfunktionen kommen sehr häufig vor. In diesem Vortrag geht es darum, den „Antriebsmotor“ des Körpers, die Schilddrüse, besser zu verstehen.

Was deutet auf eine Dysfunktion hin?

Beschwerden, obwohl die Blutwerte im Normbereich liegen. Wie lässt sich eine Unterfunktion oder Überfunktion aus naturheilkundlicher Sicht regulieren oder die medikamentöse Behandlung unterstützen?

Je genauer Sie die Funktionsweise Ihrer eigenen Schilddrüse kennen, umso besser können Sie diese positiv beeinflussen und unterstützen, auch bei Hashimoto.

G 35.07 Sonthofen

## Hormone natürlich regeln

Beatriz Saucedo,  
Physiotherapeutin, Heilpraktikerin  
1 Abend, 18.04.2024  
Donnerstag, 19:00 – 20:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 03, 1. OG  
13,00 €

Hormone sind wichtige Botenstoffe des Körpers mit vielfältigen Aufgaben.

Sie haben entscheidenden Einfluss auf:

- Körperliche Gesundheit: Organe, Nerven, Muskeln, Gelenke, Knochen, Verdauung, Stoffwechsel, Immunsystem, Schleimhäute, Energie
- Seelische Gesundheit: Belastungsfähigkeit, emotionales Gleichgewicht, Beziehungsfähigkeit
- Älterwerden: Leistungsfähigkeit, Konzentration, Erinnerungsvermögen, Wechseljahre, Andropause, Prostata
- Nachwuchs: Kinderwunsch, Schwangerschaft und Stillphase, Entwicklung im Kindesalter
- Schönheit: Gewicht, Haut, Haare, Alterungsprozess.

Unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit hängen entscheidend u.a. von einem individuellen Hormongleichgewicht ab. Sind die Hormone aus dem Gleichgewicht gekommen, gibt es verschiedene Möglichkeiten, sie wieder ins Lot zu bringen. Synthetische Hormone sind ziemlich in Verruf geraten, sodass nicht nur Frauen nach Alternativen suchen. Und es gibt sie, die natürlichen Alternativen: pflanzliche Mittel, hormonregulierende Ernährung sowie bioidentische Hormone.

## **Pflanzen- und Kräuterkunde**

G 36.01 Sonthofen

### Immer der Nase nach – Bärlauch bestimmen und verarbeiten

Henrik William Koch, Naturcoach,  
Kräuterwanderführer  
1 Tag, 04.05.2024  
Samstag, 09:30 – 14:30 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz an der Holzbrücke über die Ostrach an der Falkenstraße, Sonthofen  
62,50 € inkl. 12,50 € Materialkosten.

Die Natur hat uns so viel zu bieten – vor allem auch in Form von Kräutern und Pflanzen, die nicht nur gut schmecken, sondern auch positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben können. Auf dieser Kräuterwanderung möchte ich dir zeigen, wie vielfältig und spannend die Welt der Kräuter sein kann.

Gemeinsam werden wir am Ortwanger See wandern und uns von unserer Nase zu den Bärlauchfeldern leiten lassen. Weiter werden wir die verschiedenen Kräuter und Pflanzen des Frühlings entdecken, die uns begegnen. Wir werden die Kräuter nicht nur sehen, sondern auch riechen, tasten und schmecken. Dabei erfährst du, welche Wirkungen die Kräuter auf unseren Körper haben können und wie sie in der Küche oder als Heilmittel eingesetzt werden können. Im Anschluss treffen wir uns in der Aktivküche der Oberallgäuer Volkshochschule in Sonthofen (Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen, 2. OG, Raum 15) und werden dort, nach gemeinsamer Brotzeit, unsere gesammelten Kräuter verarbeiten.

Die Wanderung ist auch für Kinder in Begleitung eines Erziehungsberechtigten geeignet. Bitte festes Schuhwerk, einen Jutebeutel, Behältnisse (am besten saubere Marmeladengläser) sowie eine Brotzeit und ein Geschirrtuch mitbringen.



Hallo, ich bin Henrik und ich bin voller Begeisterung für die Natur und ihre Schätze. Meine Leidenschaft für Kräuter und Wildpflanzen hat

mich dazu inspiriert, Kräuterwanderungen anzubieten und anderen Menschen die Schönheit und Faszination der Natur näher zu bringen.

**Henrik Koch**

G 36.02 Sonthofen

### Kräuterwanderung am Sonthofener See

**Frühlingskräuter erkennen und probieren**

Henrik William Koch, Naturcoach,  
Kräuterwanderführer  
1 Vormittag, 08.06.2024  
Samstag, 09:30 – 11:00 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz Sonthofener See,  
Oberzollbrücke, Ofterschwang  
12,00 €

Die Natur hat uns so viel zu bieten – vor allem auch in Form von Kräutern und Pflanzen, die nicht nur gut schmecken, sondern auch positive



Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben können. Auf dieser Kräuterwanderung möchte ich dir zeigen, wie vielfältig und spannend die Welt der Kräuter sein kann.

Gemeinsam werden wir am Sonthofener See und an der Iller wandern. Wir werden die verschiedenen Kräuter und Pflanzen des Frühlings entdecken, die uns begegnen. Wir werden die Kräuter nicht nur sehen, sondern auch riechen, tasten und schmecken. Dabei erfährst du, welche Wirkungen die Kräuter auf unseren Körper haben können und wie sie in der Küche oder als Heilmittel eingesetzt werden können.

Bitte beachten: Die Wanderung ist auch für Kinder in Begleitung eines Erziehungsberechtigten geeignet. Bitte festes Schuhwerk, einen Jutebeutel und Behältnisse (am besten ein sauberes Marmeladenglas) mitbringen.

**G 36.03** Sonthofen

## Kräuterwanderung vom Schwäbele Holz zum Kalvarienberg

Sigrun Strehle, Allgäuer Wildkräuterführerin  
1 Nachmittag, 11.06.2024  
Dienstag, 15:00 – 16:30 Uhr  
Parkplatz Straußbergstraße/Ecke Hindelanger Straße, Binse, An der Binse, 87527 Sonthofen  
12,00 €

Was wächst alles vor unserer „Nase“?

Bitte beachten: Die Wanderung ist auch für Kinder geeignet.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk.

**G 36.04** Sonthofen

## Kräuterwanderung von Unterried zur Kapelle nach Oberried

Sigrun Strehle, Allgäuer Wildkräuterführerin  
1 Nachmittag, 25.06.2024  
Dienstag, 14:00 – 16:30 Uhr  
Treffpunkt: Wanderparkplatz Unterried, Breitener Weg, 87527 Sonthofen  
18,00 €

Bitte beachten: Die Wanderung ist auch für Kinder geeignet.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk.  
siehe Text wie G 36.03

## Erste Hilfe

**G 40.03ü** Sonthofen

### Erste-Hilfe fresh-up

Rainer Bumann, Rettungsassistent  
1 Abend, 06.02.2024  
Dienstag, 18:00 – 20:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 03, 1. OG  
(gültig ab 4 Teilnehmenden): 17,00 €

Kann ich im Notfall richtig helfen?

Der letzte Erste-Hilfe-Kurs ist schon eine Ewigkeit her. Wir bieten Ihnen eine Auffrischung mit folgenden Themen:

Notruf, Verhalten im Notfall, starke Blutungen, stabile Seitenlage, Herz-Lungen-Wiederbelebung mit dem Defibrillator.

**G 40.01** Sonthofen

### Kindernotfall – was tun?

Rainer Bumann, Rettungsassistent  
1 Abend, 09.04.2024  
Dienstag, 18:00 – 21:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 03, 1. OG  
26,00 €

Um im Kindernotfall richtig handeln zu können, werden hier ein paar der wichtigsten Maßnahmen gelehrt. Was tun bei Vergiftungen, Verbrennungen/Verbrühungen, einem Fieberkrampf, einer anaphylaktischen Reaktion, Fremdkörpern in Mund und Nase, beim Pseudokrapp oder bei Wunden.

Und was gehört alles in eine Reiseapotheke, wenn Kinder mit verreisen? Der Kurs ist für alle geeignet, die in ihrem Alltag mit Kindern zu tun haben.

**G 40.02** Sonthofen

### Erste-Hilfe für Senioren

Rainer Bumann, Rettungsassistent  
1 Abend, 07.05.2024  
Dienstag, 18:00 – 20:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 03, 1. OG  
17,00 €

Kann ich im Notfall richtig helfen? Der letzte Erste-Hilfe-Kurs ist schon eine Ewigkeit her? Wir bieten Ihnen eine Auffrischung in nur 2 Stunden mit folgenden Themen: der Notruf, Verhalten und Strategien im Notfall, aktuelle Notrufnummern, die stabile Seitenlage, Erkennen von Schlaganfall und Herzinfarkt, Gefahren bei Stürzen und Möglichkeiten diese zu vermeiden, die Herz-Lungen-Wiederbelebung mit Defibrillator.

Dazu beantworten wir Ihre Fragen rund um andere Notfälle.

**G 40.03** Sonthofen

### Erste-Hilfe fresh-up

Rainer Bumann, Rettungsassistent  
1 Abend, 11.06.2024  
Dienstag, 18:00 – 20:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 03, 1. OG  
17,00 €

Kann ich im Notfall richtig helfen? Der letzte Erste-Hilfe-Kurs ist schon eine Ewigkeit her. Wir bieten Ihnen eine Auffrischung mit folgenden Themen: Notruf, Verhalten im Notfall, starke Blutungen, stabile Seitenlage, Herz-Lungen-Wiederbelebung mit dem Defibrillator.

## Hygiene und Körperpflege

**G 41.01** Sonthofen

### Naturkosmetik selbst gemacht

#### **Lippenbalsam, Mundspülung, Körperpeeling, Bodybutter und Deo ganz leicht selbst herstellen**

Melanie Knölke, zertifizierte ganzheitliche Gesundheits- und Ernährungsberaterin  
1 Abend, 26.02.2024  
Montag, 18:00 – 20:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 15, Aktivküche  
37,00 € inkl. 15,00 € Materialkosten

Gemeinsam stellen wir Lippenbalsam, Mundspülung, Körperpeeling, Bodybutter und Deo her.

Dies geht nicht nur schnell und ist für jedermann machbar, sondern macht auch noch sehr viel Spaß. Selbstgemachte Körperpflege ist nicht nur eine Wohltat für sich selbst sondern auch immer ein tolles Geschenk.

Bitte mitbringen: eine kleine, leere Flasche und ca. drei kleine und ca. drei mittlere Glastiegel.

**G 41.02** Sonthofen

### Was ist eine Tinktur?

#### **Herstellung einer Tinktur und die volkshilfliche Verwendung**

Sigrun Strehle, Allgäuer Wildkräuterführerin  
1 Abend, 14.05.2024  
Dienstag, 18:00 – 19:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 15, Aktivküche, 2. OG  
15,00 €

Wie wird eine Tinktur hergestellt? Was benötigt man alles dazu? Und für was wird eine Tinktur verwendet? Dies alles erfahren Sie in meinem Seminar.

Bitte mitbringen: 1 Schraubglas.

**G 41.03** Sonthofen

### Schicke Hochsteckfrisuren für den Alltag und Berufsalltag

Ayhan Hardaldali, Imageberater-Maskenbildner-Hairstylist  
1 Abend, 21.03.2024  
Donnerstag, 18:00 – 21:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 03, 1. OG  
65,00 € zzgl. 4,00 € Materialkosten, die im Kurs eingesammelt werden.

In diesem Seminar erhalten Sie von einem Profi Tipps, wie Sie mehr aus Ihrem langen Haar machen können und lernen, mit wenigen Mitteln elegante, freche oder verführerische Frisuren zu stylen.

Hilfreiche Tipps und einfache Anleitungen, wie Sie Frisuren umsetzen können.

Bitte mitbringen: Haarschmuck, Haarutensilien und Bürste.

**G 41.04** Sonthofen

### Vorher – Nachher – ein neuer Typ (für Frauen)

Ayhan Hardaldali, Imageberater-Maskenbildner-Hairstylist  
1 Tag, 23.03.2024  
Samstag, 10:00 – 13:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 01, Gymnastikraum, 1. OG  
65,00 € zzgl. 8,00 € Materialkosten, die im Kurs eingesammelt werden

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 Image- und Maskenbildner, wie Sie Ihre natürliche Schönheit unterstreichen können. Persönliche, individuelle Beratung „vorher-nachher“ wird angeboten.

Bitte mitbringen: Fotoapparat und Schreibunterlagen.



G 41.05 Sonthofen

## Schnelles Styling – Tipps für Mamas mit Kind

***Kinder sind im Kurs herzlich willkommen!***

Ayhan Hardaldali,  
Imageberater-Maskenbildner-Hairstylist  
1. Nachmittag, 23.03.2024

Samstag, 14:00 – 17:00 Uhr

Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 01, Gymnastikraum, 1. OG

65,00 € zzgl. 8,00 € Materialkosten, die im Kurs  
eingesammelt werden.

Gut aussehen – schnell und ohne viel Aufwand.  
Es reichen oftmals bereits kleine Akzente, um  
den Look ein wenig aufzupeppen.

Einfache Trendteile farblich miteinander kombi-  
nieren oder ein paar einfache Pflege- und Sty-  
ling-Tricks, um trotz Schlafmangel und Baby-  
stress taufresch auszusehen.

Kursinhalte:

- schnelle und praktische Frisuren
- Minimal-Make-up

- bequeme und praktische Looks, die trotzdem  
gut aussehen

Persönliche, individuelle Beratung „vorher-nach-  
her“ wird angeboten!

Bitte mitbringen: Fotoapparat, Accessoires, Klei-  
dungsstücke, Schreibzeug.

## **Essen und Trinken / Ernährung**

### **Spezielle Ernährungsformen**

G 50.02ü Sonthofen

## Vortrag Intervallfasten – mit anschließender Zubereitung und Verkostung von Frühstücksideen

***Gesundheitliche Aspekte,  
Abnehmen und Wohlfühlen***

Roswitha Ullemair, Gesundheitsberaterin IHK  
1 Abend, 05.02.2024

Montag, 18:00 – 20:30 Uhr

Reha-Center Sonthofen, Schulungsraum,  
Hindelanger Straße 39, 87527 Sonthofen  
37,00 € inkl. 6,00 € Materialkosten.

Hören Sie im Vortrag Ursprung und verschiedene  
Formen des Intervallfastens sowie alltagstaugliche  
Möglichkeiten der Umsetzung.

Welche abgesicherten Effekte bringt das Inter-  
vallfasten, gerade auch im Bezug auf unsere Ge-  
sundheit?

Lassen Sie sich überraschen, wie wirksam dieser  
„Trend“ im Vergleich zu anderen Fastenformen  
sein kann!

Im Anschluss an den Vortrag gibt es eine ge-  
meinsame Zubereitung und Verkostung einer  
Frühstücksidee zur Inspiration für Ihren Alltag.

G 50.01 Sonthofen

## Infoabend zum Kurs „Heilfasten für Gesunde zur Vorbeugung“

Judith Schäffer, Heilpraktikerin, Fastenleiterin  
1. Nachmittag, 27.02.2024

Dienstag, 16:30 – 18:00 Uhr

Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 15, Aktivküche  
13,00 €

An diesem Infoabend erfahren Sie alles Wichtige  
rund um den Kurs „Heilfasten für Gesunde zur  
Vorbeugung“ und haben die Möglichkeit, Fragen  
dazu zu stellen.

G 50.02 Sonthofen

## Heilfasten für Gesunde zur Vorbeugung

Judith Schäffer, Heilpraktikerin, Fastenleiterin  
7 Nachmittage, 07.03.2024 – 15.03.2024

Donnerstag, 16:30 – 18:00 Uhr

Freitag, Samstag, Sonntag, Dienstag

16:30 – 18:00 Uhr

Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 15, Aktivküche  
91,00 €

Heilfasten ist eine sehr alte Methode der Darm-  
reinigung/Entgiftung. Fastengründe können Vor-  
beugung oder Heilung einer Erkrankung sein. In  
diesem Kurs geht es grundsätzlich um das Fast-  
ten bei gesunden Menschen, wobei natürlich  
auch hier positive, oft heilende Wirkungen ent-  
stehen. Es wird Wasser und Tee getrunken. Ich  
begleite dich durch deine Fastenwoche, welche



mit Meditationen (auch als Tanz), Bewegung, Pranayamas und Asanas abgerundet wird.

Bitte mitbringen: Schreibunterlagen, Fastenbuch, warme Sport-Yogakleidung, Wollsocken, Decke, Trinkflasche und Matte, Augenklappe oder langes Tuch.

**G 50.03** Sonthofen

## Knochengesund essen – stark gegen Osteoporose

Barbara Graf, Diätassistentin, Genusstrainerin n. J. Kamensky, Diabetesassistentin DDG  
2 Nachmittage, 06.03.2024, 20.03.2024  
Mittwoch, wöchentlich, 14:30 – 17:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 02, 1. OG  
58,00 € inkl. 6,00 € Materialkosten

Lüften Sie in diesem Kurs das Geheimnis gesunder Knochen und beugen Sie gegen Osteoporose vor! In diesem zweiteiligen Intensivkurs erfahren sie anhand des „Spiels der Knochengesundheit“ auf Basis des eigenen Verzehrprotokolls Ihre ganz individuellen Möglichkeiten zum Schutz und Erhalt der Knochen. Praktische Bewegungsübungen und Grundwissen über Ernährung und den Säure-Basen-Haushalt helfen, Lebensgewohnheiten zu verbessern – der Genuss kommt dabei nicht zu kurz!

Vom Kurs profitieren Schwangere, Stillende, Menschen die auf Milchprodukte verzichten (müssen), Patienten die folgende Medikamente einnehmen: Marcumartherapie, Antihormontherapie, Cortisontherapie und Betroffene von Osteopenien.

**G 50.04** Sonthofen

## Krebs und Ernährung

Barbara Graf, Diätassistentin, Genusstrainerin n. J. Kamensky, Diabetesassistentin DDG  
1 Abend, 29.04.2024  
Montag, 18:00 – 19:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 02, 1. OG  
9,00 €

In lockerer Atmosphäre informiere ich über aktuelle Erkenntnisse und Fakten rund um das Thema „Ernährung bei Krebs“. Fragen sind herzlich willkommen!

## **Gesunde Ernährung mit Genuss**

**G 51.16ü** Sonthofen

## Meal Prep – Vorbereitung für die Woche

### **Keine Zeit zum Kochen war gestern**

Sylvia Geiger, Ernährungsberaterin, Köchin, Impuls-Coach  
1 Abend, 31.01.2024  
Mittwoch, 18:00 – 22:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 15, Aktivküche, 2. OG  
(gültig ab 4 Teilnehmenden): 54,00 € inkl. 14,00 € Materialkosten.

Keine Zeit für selbstgekochtes Essen unter der Arbeitswoche? Das muss nicht sein! Was ist zu beachten, um in kurzer Zeit gesundes und abwechslungsreiches Essen vorzubereiten, für drei bis fünf Tage? Nicht mehr jeden Tag in der Küche stehen zu müssen. Einfache und simple Planung ohne Re-

zeptsuche. Sofort mehr Abwechslung auf dem Teller und mehr Zeit für sich selbst haben. Meal Prep sorgt für viel Freizeit unter der Woche und ein gutes Gewissen, gut und gesund zu essen.

Bitte mitbringen: Behältnisse, Gläser/Dosen und Schürze.

**G 51.01** Sonthofen

## Chinesische Neujahrsküche

### **Ein saisonaler Streifzug durch die wohl vielseitigste Küche der Welt**

Michael Mohr, Diplom Betriebswirt (FH), Hobbykoch

1 Abend, 08.02.2024

Donnerstag, 18:00 – 22:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 15, Aktivküche  
55,00 € inkl. 15,00 € Materialkosten.

Die chinesische Küche hat eine jahrtausende alte Tradition und brachte abwechslungsreiche Gerichte hervor, die nicht nur eine Vielzahl unterschiedlicher Geschmacksrichtungen umfassen, sondern auch durch ihre geschmackliche Tiefe, Frische und Leichtigkeit überzeugen.

Authentisches chinesisches Essen kann mit hier erhältlichen Zutaten einfach und schmackhaft zubereitet werden und ist eine Bereicherung für jeden Speiseplan.

Während des chinesischen Neujahrs kochen wir zwei typische Gerichte – ein Anlass für Sie mal wieder etwas Neues auszuprobieren?

Bitte mitbringen: Geschirrtuch und Schürze.

**G 51.02** Sonthofen

## Türkischer Kochkurs

Selma Wilhelm-Kir,  
Leidenschaftliche Hobbyköchin  
1 Tag, 23.02.2024

Freitag, 17:30 – 20:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 15, Aktivküche  
35,00 €

Gemeinsam kochen wir Gemüsereis mit Bulgur, Eintopf mit Kofte und dazu reichen wir Zaziki.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Behältnisse.

**G 51.04** Sonthofen

## Schokolade?

### **Ja, aber selbst gemacht!**

#### **Ein perfektes Ostergeschenk**

Melanie Knölke, zertifizierte ganzheitliche Gesundheits- und Ernährungsberaterin, Fachberaterin für holistische Gesundheit (AKN)  
1 Tag, 09.03.2024

Samstag, 10:00 – 12:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 15, Aktivküche  
40,00 € inkl. 15,00 € Materialkosten.

Nascht Ihr auch gerne und habt danach ein schlechtes Gewissen? Wieder zu viel Zucker, wieder zu viele Kalorien? Wieder zu viele Aromen zu sich genommen? Zusammen stellen wir eine Schokolade selbst her. Sie geht schnell und einfach, Ihr könnt Sie ohne schlechtes Gewissen genießen und Sie ist dazu noch richtig lecker.

Außerdem ist sie ein tolles Geschenk, ob zum Kaffee oder als Ostergeschenk für Freunde und Familie.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch und Behältnisse.

**G 51.05** Sonthofen

## Gesunde und leckere Ernährung für Kinder

### **Nicht verbieten, sondern ersetzen – so macht es allen „einfach“ Spaß**

Melanie Knölke, zertifizierte ganzheitliche Gesundheits- und Ernährungsberaterin, Fachberaterin für holistische Gesundheit (AKN)  
1 Abend, 11.03.2024

Montag, 18:00 – 20:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 15, Aktivküche  
40,00 € inkl. 15,00 € Materialkosten.

Gesunde Ernährung für unsere Kinder ist oft eine Herausforderung. Ernährung soll aber Spaß machen, schnell zubereitet und immer ein Genuss für die ganze Familie sein.

In diesem Kurs gebe ich Ihnen praktische Tipps, wie Sie mit wenigen Schritten gesunde und leckere Alternativen für den Alltag schaffen können. Ganz unter der Devise: Nicht verbieten, sondern ersetzen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch und Behältnisse.

**G 51.06** Sonthofen

## Lust auf Kartoffelgerichte?

### **Gesunde und preiswerte Kartoffelschmankerl**

Maria Eggensberger, Köchin  
1 Abend, 13.03.2024  
Mittwoch, 18:00 – 21:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 15, Aktivküche  
45,00 € inkl. 10,00 € Materialkosten.

Gemeinsam werden wir eine leckere Kartoffelsuppe, gefüllte Kartoffeltaschen, Süßkartoffel Wedges mit Kräuter-Dip, Kartoffelgratin und Schupfnudeln mit Salbeibutter zubereiten.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch und Behälter für kleine Reste.

**G 51.07** Sonthofen

## Leben wie Gott in Frankreich

### **Doch wie speist er da eigentlich?**

Michael Mohr, Diplom Betriebswirt (FH), Hobbykoch  
1 Abend, 22.03.2024

Freitag, 18:00 – 22:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 15, Aktivküche  
60,00 € inkl. 20,00 € Materialkosten.

Dass Frankreich nicht nur wegen seiner Landschaften, seiner Geschichte und Sehenswürdigkeiten immer eine Reise wert ist, sondern insbesondere wegen seiner Küche, ist fast schon zur Volksweisheit geworden.

Mit diesem Degustations-Kochkurs können Sie französische Küche genießen und selbst herausfinden, wie das mit Gott in Frankreich so ist – ganz bequem im Allgäu und mit Gleichgesinnten. Bon appétit!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch und Schürze.



**Foto: Michael Mohr**

G 51.08 Sonthofen

## Gesunde Power Riegel

### **für Zuhause, Schule, Arbeit und Sport**

Melanie Knölke, zertifizierte ganzheitliche Gesundheits- und Ernährungsberaterin, Fachberaterin für holistische Gesundheit (AKN)  
1 Abend, 08.04.2024

Montag, 18:00 – 20:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 15, Aktivküche, 2. OG  
40,00 € inkl. 15,00 € Materialkosten.

Power Riegel sind entweder teuer oder voller fragwürdiger Inhaltsstoffe, wie z. B. Zucker und Aromastoffe.

Trotzdem bieten Riegel viele Nährstoffe und sind eine gute Energiequelle für Kinder in der Schule oder Erwachsene in der Arbeit oder nach dem Sport.

Daher stellen wir zusammen eine gesunde und einfache Alternative der Power Riegel her. Erfahren Sie durch mich die Wirkung der Zutaten auf Ihre Gesundheit.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch und Behältnisse.

Meine Leidenschaft ist es, mich gesund zu ernähren und gutes, hochwertiges Essen selbst zuzubereiten. Dabei möchte ich auf nichts verzichten, weshalb ich auf gesunde Alternativen setze.



Mit der mehrjährigen Ausbildung zur Fachberaterin für holistische (ganzheitliche) Gesundheit bei der Akademie für Naturheilkunde in Luzern habe ich aus meiner Leidenschaft für gesundes und gutes Essen nun meinen Beruf gemacht. Hiermit habe ich auch meine persönliche Lebensqualität verbessert.

Gerne möchte ich auch Sie auf dem Weg zu einer gesunden, präventiven Ernährung begleiten, ohne dabei auf jeglichen Genuss verzichten zu müssen.

**Melanie Knölke**

G 51.09 Sonthofen

## Männerkochkurs

### **Sanfter Einstieg in die feine Welt des Kochens**

Maria Eggensberger, Köchin  
1 Abend, 17.04.2024  
Mittwoch, 18:00 – 21:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 15, Aktivküche, 2. OG  
42,00 € inkl. 12,00 € Materialkosten.

Gemeinsam bereiten wir ein sanft gegartes Schweinefilet, mit gedämpftem Gemüse und leckerem Kartoffelgratin zu.

Dieser Kurs ist ein idealer Einstieg ins Kochvergnügen, falls Sie sich bisher kaum um das leibliche Wohl kümmern mussten.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch und einen Behälter für kleine Reste.

G 51.10 Sonthofen

## Käse – veredelte Milch

### **Weltweite Aspekte der Konservierung von Milch – Käsen für den Hausgebrauch**

Dr. Aarann Bartelsmeier, Dipl. Ing. Agrar, Ethnologe, Hirt, Senn  
1 Tag, 27.04.2024

Samstag, 10:00 – 17:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 15, Aktivküche, 2. OG  
90,00 € inkl. 20,00 € Materialkosten für Verpflegung und Käseform.

Käse ist eine Veredlung und Konservierung von Milch. Wir werden uns internationale und interkulturelle Aspekte von Milch und Milchprodukten ansehen und gemeinsam die Grundlagen einer Käsherstellung erarbeiten (mit Demonstration). Nach einer kleinen Käsebrozeit legen Sie selbst Hand an und produzieren einen kleinen frischen Käse, den Sie später mit nach Hause nehmen dürfen.

Abgerundet wird die Veranstaltung mit der Zubereitung einer traditionellen Käsespeise, die abschließend gemeinsam verzehrt wird.

Bitte bringen Sie ein Gefäß für Ihren Käse und eine Flasche für die Molke mit. Getränke sind nicht im Kurs enthalten. Käsespeise und Käsebrozeit sind enthalten.

G 51.11 Sonthofen

## Gesunde Süßigkeiten selbst gemacht

### **Ersetzen statt verbieten – gesunde Alternativen zu bekannten Markensüßigkeiten**

Melanie Knölke, zertifizierte ganzheitliche Gesundheits- und Ernährungsberaterin, Fachberaterin für holistische Gesundheit (AKN)  
1 Abend, 06.05.2024

Montag, 18:00 – 20:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 15, Aktivküche, 2. OG  
40,00 € inkl. 15,00 € Materialkosten.

Wir alle lieben die bekannten Süßigkeiten, jedoch bringen sie viele gesundheitliche Nachteile mit sich.

In diesem Kurs stellen wir zusammen gesunde Alternativen her. Damit leisten Sie einen positiven Beitrag für Ihre Gesundheit und müssen dennoch nicht auf Genuss verzichten.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch und Behältnisse.

G 51.12 Sonthofen

## Petit fours

### **Kleines französisches Kleingebäck**

Maria Eggensberger, Köchin  
1 Abend, 15.05.2024  
Mittwoch, 18:00 – 21:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 15, Aktivküche, 2. OG  
47,00 € inkl. 12,00 € Materialkosten.

Wer kennt sie nicht, diese kleinen, süßen Teilchen, sprich „kleine Kuchen“.

Mit ein bisschen Fingerspitzengefühl und Geduld zaubern wir verschiedene gefüllte und verzierte Küchlein.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch und Behälter.

Selbst nach 30+ Jahren begeben sich mich als Hobbykoch immer noch auf Streifzüge durch die Küchen der Welt, um immer wieder neue Geschmacksrichtungen zu entdecken und an meinen Herd zu holen.

Für mich ist gutes Essen, noch dazu selbst gekochtes, ein wesentlicher Bestandteil meiner Lebensqualität.

Ausländische Küchen bereichern dies durch ihre Vielfalt ungemein. In den Kochkursen kann ich meine kulinarischen Entdeckungen mit Gleichgesinnten teilen und so auch etwas zu ihrer Lebensqualität beitragen.

**Michael Mohr**

G 51.13 Sonthofen

## Original Italienische Küche

### **Gerichte, wie es sie beim Italiener ums Eck nicht gibt**

Michael Mohr, Diplom Betriebswirt (FH), Hobbykoch  
1 Abend, 04.06.2024

Dienstag, 18:00 – 22:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 15, Aktivküche, 2. OG  
55,00 € inkl. 15,00 € Materialkosten.

Wir alle lieben Pizza und Pasta. Kein Wunder, werden die Speisekarten italienischer Restaurants in Deutschland von eben diesen Gerichten bestimmt.

Die italienische Küche hat aber weitaus mehr zu bieten. Und dabei bestechen die meisten Gerichte mit simplen Zutaten und ihrer liebevollen Zubereitung.

In diesem Degustations-Kochkurs entdecken wir leckere Speisen aus den Hochburgen der italienischen Kochkunst. Wie wäre es mit einer kulinarischen Einstimmung auf den nächsten Urlaub in „Bella Italia“?

Bitte mitbringen: Geschirrtuch und Schürze.

G 51.14 Blaichach/Gunzesried

## Von der Wiese auf den Tisch

### **Kochen mit heimischen Wildkräutern**

Christa Schneider, Wildkräuterfachfrau  
1 Tag, 12.05.2024  
Sonntag, 09:00 – 15:00 Uhr  
Berggasthof Goldenes Kreuz Gunzesried  
Talstraße 41, 87544 Gunzesried, Talstraße 41,  
87544 Blaichach/Gunzesried  
80,00 € inkl. 15,00 € Lebensmittelkosten.

Wildkräuter sammeln und zu leckeren Gerichten verarbeiten. Mit selbst gesammelten, heimischen Wildkräutern zaubern wir schmackhafte Gerichte und allerlei Leckerer auf den Tisch.

Bei einer einfachen Kräuterwanderung im Gunzesrieder Tal lernst du Wildkräuter zu bestimmen und anschließend, wie sie in der Küche verarbeitet werden.

Achtsamer Umgang mit dem Lebensraum Natur, der uns diese heilsamen Nahrungsmittel zur Verfügung stellt und die Freude am Kochen ist das, was ich dir in diesem Kurs vermitteln möchte.

Ich freue mich auf dich!

Bitte mitbringen: gutes Schuhwerk, wettertaugliche Kleidung sowie kleines Messer/Schere, zwei kleine Einmachgläser für Proben und Stofftasche zum Sammeln.



**G 51.15** Blaichach/Gunzesried

## Von der Wiese auf den Tisch

### **Kochen mit heimischen Wildkräutern**

Christa Schneider, Wildkräuterfachfrau  
1 Tag, 23.06.2024  
Sonntag, 09:00 – 15:00 Uhr  
Berggasthof Goldenes Kreuz Gunzesried  
Talstraße 41, 87544 Gunzesried, Talstraße 41,  
87544 Blaichach/Gunzesried  
80,00 € inkl. 15,00 € Lebensmittelkosten.  
siehe Text wie G 51.14

**G 51.16** Blaichach/Gunzesried

## Von der Wiese auf den Tisch

### **Kochen mit heimischen Wildkräutern**

Christa Schneider, Wildkräuterfachfrau  
1 Tag, 21.07.2024  
Sonntag, 09:00 – 15:00 Uhr  
Berggasthof Goldenes Kreuz Gunzesried  
Talstraße 41, 87544 Gunzesried, Talstraße 41,  
87544 Blaichach/Gunzesried  
80,00 € inkl. 15,00 € Lebensmittelkosten.  
siehe Text wie G 51.14

## Weinkultur

**G 52.01** Sonthofen

## Marktschau: Supermarktweine im Oberallgäu

### **Ratlos vor dem Weinregal?**

Manfred Ihler, Diplom-Sommelier  
1 Abend, 19.04.2024  
Freitag, 19:00 – 22:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 15, Aktivküche, 2. OG  
50,00 €

Im Jahr 2022 wurden in Deutschland insgesamt mehr als 800 Millionen Flaschen Wein im Lebensmitteleinzelhandel abgesetzt.

Kennen Sie das? Sie stehen im Supermarkt vor dem Weinregal und fühlen sich von der schier endlosen Auswahl fast erschlagen. Das Problem: Je mehr Auswahl, desto schwerer fällt die Entscheidung!

Für den Store-Check in Oberallgäuer Supermärkten machte ich es mir zur Aufgabe, in jedem der bekannten Märkte gute Weine zwischen 5 und 15 Euro einzukaufen.

Das Ergebnis stelle ich Ihnen in diesem Seminar vor:

Verkosten Sie ca. 10 ansprechende und interessante Weine.

Mindestens 7, maximal 12 Teilnehmer/-innen.

### **Teilnahme ab 18 Jahren.**

Bitte mitbringen: Schreibunterlagen

Bitte beachten: An-/Abmeldeschluss 10.04.2024.



## Gesundheit und Psyche

**G 60.01** Sonthofen

## Die Kraft der Medizinlieder

Ingo Sanzenbacher  
4 Vormittage, 07.03.2024 – 25.04.2024  
Donnerstag, 09:30 – 11:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 05, Gymnastikraum, 1. OG  
69,00 €

Medizinlieder sind Lieder mit ermutigenden und lebensdienlichen, meist kurzen Texten, in verschiedenen Sprachen und aus verschiedenen indigenen und religiösen Traditionen.

Wir sitzen im Kreis und singen Medizinlieder, dabei entdecken wir die Kraft der Lieder und unserer Stimmen. Im Vergleich zu einem klassischen Chor geht es hierbei nicht darum richtig oder perfekt zu singen, es sind also auch Menschen eingeladen, die von sich denken sie könnten nicht singen. Das Singen der Medizinlieder ist eine Kraftquelle die wir zur eigenen Gesundheitsfürsorge nutzen können.

Bitte beachten Sie die konkreten Kurstermine:

07.03., 21.03., 11.04. sowie 25.04.2024.

**G 60.02** Sonthofen

## Depressionen / Burnout: Hilfe für Angehörige

Jens Moritz Onkelbach, Psychologischer Berater/Coach  
1 Abend, 08.03.2024  
Freitag, 19:00 – 21:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 03, 1. OG  
17,00 €

Im Zentrum dieser Infoveranstaltung steht die Frage: Wie kann ich einen von Depressionen oder Burnout betroffenen Menschen unterstützen und dabei meine eigenen Grenzen bewahren? Ferner soll besprochen werden, was die Krankheit ausmacht und über Wege aus der Krankheit heraus diskutiert werden.

**G 60.03** Sonthofen

## Zeit für mich: Selbstfürsorge für Mamas

Nina Berthold, Achtsamkeitstrainerin, Selbstliebetrainerin  
1 Nachmittag, 09.03.2024  
Samstag, 15:00 – 18:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 05, Gymnastikraum, 1. OG  
26,00 €

An diesem Tag dürfen Mamas einfach mal nur an sich denken! Wir schauen gemeinsam darauf, was Selbstfürsorge eigentlich meint und wieso sie niemals egoistisch ist. Außerdem beleuchten wir, warum Mamas im Alltag die Selbstfürsorge oft hinten an stellen, obwohl sie diese so dringend brauchen würden. Wir überlegen zudem, wie Selbstfürsorge in den Alltag integriert werden kann – anhand von praktischen Alltags-Tools. Zuletzt darf auch die Entspannung an diesem Tag nicht fehlen, damit es Zuhause mit neuer Energie und frischen Impulsen weitergehen kann.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine eigene Matte, evtl. eine Decke und Verpflegung.

**G 60.04** Sonthofen

## Mutter und Tochter-Tanzzeit

### **Für Mütter und Töchter ab 10 Jahren**

Nina Berthold, Tanz- und Bewegungspädagogin  
1 Nachmittag, 16.03.2024  
Samstag, 14:00 – 16:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 06, Gymnastikraum, 1. OG  
17,00 €

An diesem Tag verbringen Mütter und Töchter einmal exklusive Zeit zu zweit. Dabei nutzen wir das Freie Tanzen, um in Interaktion zu gehen, gemeinsame Bewegungsideen zu entwickeln, sich auszudrücken, miteinander zu blödeln und vor allem zusammen eine bewegte und fröhliche Zeit zu verbringen.

Bitte mitbringen: Bequeme, leichte Kleidung und etwas zu Trinken. Wir tanzen barfuß oder in Tanzschlappchen.

**G 60.05** Blaichach/Gunzesried

## Waldbaden, Entspannung für Körper und Seele

### **Mit allen Sinnen die Mystik und wohltuende Wirkung eines Waldspaziergangs erleben**

Christa Schneider, Allgäuer Wildkräuterführerin, Entspannungstrainerin (SKA)  
1 Tag, 18.05.2024  
Samstag, 10:00 – 13:00 Uhr  
Berggasthof Goldenes Kreuz Gunzesried  
Talstraße 41, 87544 Gunzesried, Talstraße 41,  
87544 Blaichach/Gunzesried  
25,00 €

Mit allen Sinnen eintauchen in die magische Welt des Waldes. Das bewusste Eintauchen in die Waldatmosphäre beruhigt Körper und Geist. Waldluft ist Medizin zum Einatmen, der Körper kommt zur Ruhe und das Immunsystem wird gestärkt. Spielerisch und mit leichten Sinneswahrnehmungen den Lebensraum Wald erleben.

Ich freue mich auf Dich!

Bitte mitbringen: leichte Wanderschuhe, wettertaugliche Kleidung und eine Sitzunterlage.

**G 60.06** Blaichach/Gunzesried

## Waldbaden, Entspannung für Körper und Seele

Christa Schneider, Allgäuer Wildkräuterführerin, Entspannungstrainerin (SKA)  
1 Tag, 15.06.2024  
Samstag, 10:00 – 13:00 Uhr  
Berggasthof Goldenes Kreuz Gunzesried  
Talstraße 41, 87544 Gunzesried, Talstraße 41,  
87544 Blaichach/Gunzesried  
25,00 €  
siehe Text wie G 60.05

**G 60.07** Blaichach/Gunzesried

## Waldbaden, Entspannung für Körper und Seele

Christa Schneider, Allgäuer Wildkräuterführerin, Entspannungstrainerin (SKA)  
1 Tag, 13.07.2024  
Samstag, 10:00 – 13:00 Uhr  
Berggasthof Goldenes Kreuz Gunzesried  
Talstraße 41, 87544 Gunzesried, Talstraße 41,  
87544 Blaichach/Gunzesried  
25,00 €  
siehe Text wie G 60.05



Oberallgäuer  
Volkshochschule

Zeige deine Kreativität.

Gesellschaft | Beruf | Sprachen | Gesundheit | Kultur ... vhs bringt weiter.



## Kunst und Kultur erleben

Entdecken Sie Ihren inneren Künstler! Denn jeder Mensch hat eine künstlerische Seite und Interessen in sich. Egal, ob Sie malen, tanzen, singen, basteln oder etwas reparieren. Sie erleben damit Kunst und Kultur mit Spaß und Freude. Die Oberallgäuer Volkshochschule bietet Ihnen ein abwechslungsreiches und vielseitiges Programm. Lassen Sie sich inspirieren und mit allen Sinnen kulturelle Bildung erleben.

## Kunstoffahrten und -Exkursionen

**K 00.01** München

### Kulturfahrt – Rundgang durch Schwabing

#### ***Auf den Spuren der Schwabinger Künstler um 1900 – Schwerpunkt: Der Blaue Reiter***

Dieter Rösch

1 Tag, 04.05.2024

Samstag, 07:15 – 19:30 Uhr

Akademie der Bildenden Künste, Akademiestraße 2-4, 80799 München  
64,00 €

Schwabing – ein klangvoller Name wie eine Verheißung! Stand Anfang des 19. Jahrhundert dieser Name doch für ein Leben befreit von Konventionen, vom bürgerlichen Spießbürtum und Prüderie, von kleingeistiger Moral und Beengtheit. Künstlern, Literaten, Politikern, Intellektuellen und allen, die sich für solche hielten – Schwabinger eben – suchten die Nähe zur Münchner Universität und zur Königlichen Akademie der Bildenden Künste mit ihrem internationalen Renommee. In diesem Milieu entwickelte sich eine international bedeutende Kunstszene, die manches Vorbild in Paris fand.

Diese goldene Zeit des skandalumwitterten Schwabings wird in einem thematischen Rundgang vorgestellt. Der Künstlergruppe Blauer Reiter gilt die Aufmerksamkeit. Ausgehend von der Akademie der Bildenden Künste lernen Sie die Orte ihres Lebens und Wirkens kennen.

Der andere Teil des Tages steht für eigene Erkundungen in spannenden Schwabing zur Verfügung. Es besteht die Möglichkeit für ein gemeinsames Mittagessen in einem typischen Restaurant.

Sie erwartet ein abwechslungsreicher Tag in Schwabing, dessen Ruhm und Glanz vielerorts noch heute spürbar ist.

Abfahrt Sonthofen: Eissporthalle: 7.15 Uhr (kostenfreie Parkplätze stehen auf dem Sontra-Parkplatz zur Verfügung)

Abfahrt Immenstadt: Bushaltestelle Jahnstr., gegenüber der Raiffeisenbank: 7.30 Uhr

Abfahrt Waltenhofen: Bushaltestelle Immensstädter Straße (zwischen dem Netto und dem neuen Gesundheitszentrum): 7.50 Uhr

Führung der ersten Gruppe: 10 Uhr ab der Treppe der Akademie der Bildenden Künste, Akademiestraße 2-4, 80799 München.

Anschließend die Möglichkeit eines Mittagessens in einem alteingesessenen Schwabinger Gasthof. Führung für die zweite Gruppe nach dem Mittagessen.

Danach ist noch Zeit eine Kaffeepause. Abfahrt München: ca. 17.00 Uhr

Ankunft Sonthofen an der Volkshochschule ca. 19.30 Uhr.

Der Preis beinhaltet die Busfahrt, eine Stadtführung à 120 Minuten sowie Reisebegleitung und

Einführung im Bus.

Mit den Fahrten wurde das Busunternehmen Probst Reisen in Oberstdorf-Rubi beauftragt und mit den Führungen Frau Dr. Ina Müller.

Bitte beachten: An-/Abmeldeschluss 08. 04.2024.

**K 00.02** München

### Kulturfahrt Gartenkunst vom 17. – 21. Jahrhundert

#### ***Spaziergang durch vier berühmte Gärten in München***

Dr. phil. Eve Maria Förstl

1 Tag, 22.06.2024

Samstag, 07:15 – 19:30 Uhr

Hofgartentor am Odeonsplatz, Odeonsplatz 3, 80539 München  
67,00 €

München hat einiges zu bieten, was Gartenkunst angeht. Weltbekannt ist Münchens Englischer Garten von 1792, ein Gartenkunstwerk ersten Ranges. Aber auch der barocke Hofgarten, der Kabinetts-garten der Residenz sowie der Garten des Bayerischen Nationalmuseums, beide in jüngster Zeit neu angelegt, sind höchst sehenswert.

Erleben Sie eine abwechslungsreiche Kunst-Tour, die unterschiedlichste Aspekte der Gartenkunst beleuchtet. Geeignet für alle Hobbygärtner und für alle, die sich an dieser besonderen Form der Natur einfach erfreuen.

Nach der Führung bleibt noch Zeit für ein Mittagessen im Spatenhaus an der Oper. Wer möchte, kann mit Frau Dr. Förstl im Anschluss noch eine Ausstellung besuchen oder München auf eigene Faust erkunden.

Abfahrt Sonthofen: Eissporthalle: 7.15 Uhr (kostenfreie Parkplätze stehen auf dem Sontra-Parkplatz zur Verfügung)

Abfahrt Immenstadt: Bushaltestelle Jahnstr., gegenüber der Raiffeisenbank: 7.30 Uhr

Abfahrt Waltenhofen: Bushaltestelle Immensstädter Straße (zwischen dem Netto und dem Gesundheitszentrum): 7.45 Uhr

Führung mit dem Veranstalter Kunst-Tour: 10.00 Uhr

12.30 Uhr optionales Mittagessen im Spatenhaus an der Oper (Bitte geben Sie bei Buchung an, ob wir einen Platz reservieren dürfen.)

Abfahrt München: ca. 17.00 Uhr

Ankunft Sonthofen, Eissporthalle ca. 19.30 Uhr

Der Preis beinhaltet die Busfahrt, 4-Gärten-Führung sowie Reisebegleitung und Einführung im Bus.

Mit den Fahrten wurde das Busunternehmen Grünten-Reisen in Immenstadt beauftragt und mit der Führung der Veranstalter Kunst-Tour.

Bitte beachten: An-/Abmeldeschluss: 06.05.2024.

Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob wir für Sie ein Platz für ein Mittagessen im Spatenhaus an der Oper reservieren dürfen.

## Kunstgeschichtliche Vorträge

**K 01.01ü** Sonthofen

### Kunst und Natur: eine englische Liebesgeschichte

Dr. phil. Eve Maria Förstl

1 Abend, 31.01.2024

Mittwoch, 18:30 – 20:30 Uhr

Oberallgäuer Volkshochschule, Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen, Raum 03, 1. OG

(gültig ab 4 Teilnehmenden): 17,00 €

Unser Verhältnis zur Natur ist existentiell: Da lohnt ein Blick in die Geschichte der englischen Kunst und Gartengestaltung.

Der Englische Garten in München mit seiner Vielfalt an Bäumen und verzweigten Wegen hat sein Vorbild im englischen Landschaftsgarten des 18. Jh.

Er kam auf dem Kontinent in Mode und verdrängte die streng-geometrischen Barockgärten französischer Tradition. Gainsborough (1727-88) malte die feine Gesellschaft beim Spaziergang im Grünen und machte dadurch die Natur als Erholungsraum publik.

Turner (1775-1851) wiederum zeigt uns die Natur von ihrer wilden, menschenfeindlichen Seite: Bei ihm toben Stürme und Feuersbrünste.

Bei Goldsworthys (geb. 1956) Land Art gehen Natur und Kunst eine zukunftsweisende Symbiose ein.

## Theatergastspiele im Oberallgäu

### Haus Oberallgäu Sonthofen

- 16.01.24 Der Kaufmann von Venedig
- 23.03.24 Die Ratten
- 01.03.24 Fräulein Julie
- 12.03.24 Was man von hier aus sehen kann
- 14.03.24 Hexe Hillary geht in die Oper
- 15.03.24 Hexe Hillary geht in die Oper
- 21.03.24 Im Westen nichts Neues
- 09.04.24 Das Gasthaus an der Themse

### Kurhaus Oberstaufen

- 31.01.24 Die Reise der Verlorenen



### Augsburger Domsingknaben

Sonntag, 12. Mai 2024 um 17 Uhr

Kirche St. Nikolaus, Immenstadt

Weitere Informationen

www.kulturgemeinschaft-oberallgaeu.de - Karten Tel: (08323) 9 98 00 78 oder karten100@web.de  
Tourist-Info in Sonthofen, in Immenstadt: Buchhandlung Lindlbauer, Eberl-Medienshop



## Kalligrafie

K 11.01 Sonthofen

### Shodô-Kalligrafie – zum Kennenlernen

Yumiko Kerber,  
Lehrbeauftragte an der Hochschule Kempten  
1 Vormittag, 24.03.2024  
Sonntag, 10:30 – 12:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen, Raum 17,  
Kreativraum, 2. OG  
13,00 € zzgl. 5,00 € Materialkosten, die im Kurs  
eingesammelt werden.

Mit dem Begriff Kalligrafie (Schönschrift) ist die japanische Kunst des Schreibens nur unvollkommen wiedergegeben. Die japanische Bezeichnung lautet „SHODÔ“. SHO bedeutet Schreiben und DÔ bedeutet Weg bzw. Erlernen (vgl. Jûdô, Aikidô, Kadô).

In Japan lernen alle Schüler Shodô in der Schule, aber meistens mit einer vereinfachten Methode. Wir hingegen möchten die „Kanji-Schrift“ mit der originalen Methode erlernen. Genießen Sie dabei meditative Stunden.

## Zeichnen

K 12.01 Sonthofen

### Zeichnen im Museum

#### **Das AlpenStadtMuseum künstlerisch entdecken**

C. Pius Karcher, freischaffender Künstler  
1 Tag, 21.04.2024  
Sonntag, 11:00 – 18:00 Uhr, 60 Min. Pause  
AlpenStadtMuseum Sonthofen, Sonnenstr. 1,  
87527 Sonthofen  
52,00 €

Inspiziert von den Exponaten des AlpenStadtMuseums in Sonthofen werden Sie in den Museumsräumen die Technik der Zeichnung neu entdecken und den Strich tanzen lassen, wobei neue Frei- und Bildräume erobert werden.

Es geht um den Prozess des Zeichnens als kreative Tätigkeit und die Freude am Machen.

Die Sammlungen des AlpenStadtMuseums bietet dafür eine Fülle an Anregungen und Motiven an, um die Bilder fantasievoll gestalten zu können.

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: tragbarer Zeichenblock (mit stabiler Unterseite bzw. Unterlage), Bleistifte in verschiedenen Stärken (mindestens empfohlen: H, 3B und 6B), ein Radiergummi und Anspitzer. Auch Buntstifte, Pastellkreiden, farbige Papiere etc. können mitgebracht werden.

## Malen

### **Happy Painting! by Clarissa Hagenmeyer®**

„Happy Painting! by Clarissa Hagenmeyer®“ ist eine ganz einfache und fröhliche Mal-Methode in vier Schritten, mit der wirklich jeder malen und jeder seine wundervolle eigene Kreativität entdecken kann! Beim Happy Painting! muss nicht erst eine Technik beherrscht werden oder ein künstlerisches Talent vorhanden sein. Das Wunderbare ist, Du kannst direkt loslegen! Mit scheinbar „un-perfektem“ Malen können großartige Motive aufs Papier gezaubert werden. So können voller Leichtigkeit und Freude am Gestalten eigene Kunstwerke entstehen!

Für die folgenden „Happy Painting“-Kurse musst Du also nichts können und auch nichts mitbringen. Die gute Laune kommt beim Malen von ganz allein zu Dir und sämtliches Material, das Du für Dein Kunstwerk benötigst, stellt die Kursleitung zur Verfügung.

K 13.01 Sonthofen

### Happy Painting! – Basiskurs

#### **Jeder kann malen – Du auch!**

Jutta Kirchof, CHPI(c)  
Certified Happy Painting!  
Instructor  
1 Abend, 04.03.2024  
Montag, 18:30 –  
21:30 Uhr

Oberallgäuer  
Volkshochschule, Hindelanger Str. 37,  
87527 Sonthofen, Raum 17, Kreativraum, 2. OG  
41,00 € inkl. 15,00 € Materialkosten

Du möchtest gerne mal einen Pinsel in die Hand nehmen und in den Zauber der herrlich bunten Farbenwelt eintauchen? Und Du suchst etwas, was Dir das ganz leicht macht? In diesem Basiskurs „Happy Painting! by Clarissa Hagenmeyer®“ kannst Du feststellen, dass auch in Dir ein Künstler steckt.

K 13.02 Sonthofen

### Happy Painting! – Osterspecial

#### **Jeder kann malen – Du auch!**

Jutta Kirchof, CHPI(c)  
Certified Happy Painting! Instructor  
1 Abend, 20.03.2024  
Mittwoch, 18:00 – 21:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 17, Kreativraum  
41,00 € inkl. 15,00 € Materialkosten

Mit der Happy Painting!-Methode bringen wir fröhliche Ostermotive aufs Papier.

K 13.03 Sonthofen

### Happy Painting! – Happy Flowers

#### **Jeder kann malen – Du auch!**

Jutta Kirchof, CHPI(c)  
Certified Happy Painting! Instructor  
1 Tag, 02.05.2024  
Donnerstag, 10:00 – 13:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 17, Kreativraum  
41,00 € inkl. 15,00 € Materialkosten

In diesem „Happy Painting!“-Kurs zauberst Du mit „un-perfektem“ Malen großartige Blumen-Motive aufs Papier.

K 13.04 Sonthofen

### Happy Painting! – Happy Ocean

Jutta Kirchof, CHPI(c)  
Certified Happy Painting! Instructor  
1 Abend, 08.05.2024  
Mittwoch, 19:00 – 22:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen, Raum 17,  
Kreativraum, 2. OG  
41,00 € inkl. 15,00 € Materialkosten

In diesem „Happy Painting!“-Kurs ist das Meer unser Thema und Du zauberst mit „un-perfektem“ Malen spannende Motive aufs Papier.

K 13.11 Sonthofen

### Malen mit Acryl

#### **Künstlerisches Wissen und Techniken für Einsteiger und Fortgeschrittene**

C. Pius Karcher, freischaffender Künstler  
4 Tage, 03.03.2024 – 24.03.2024  
Sonntag, wöchentlich, 16:00 – 19:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen, Raum 17,  
Kreativraum, 2. OG  
104,00 € zzgl. ca. 5,00 € Materialkosten, die im Kurs eingesammelt werden.

Ob locker gemalt, abstrakt oder realistisch und filigran – mit Acrylfarbe gemalte Bilder können sehr unterschiedlich wirken. Je nach Farbauftrag kann der Eindruck von Ölbildern oder die Wirkung eines Aquarells entstehen. Dabei kann zu jeder Zeit durch Übermalen korrigiert werden. Wir entwickeln anhand von selbstgewählten Bildvorlagen, Texten oder auch einzelnen Worten unsere Motive. Von der ersten Skizze wird jeder unter fortschreitender Vermittlung solider technischer Kenntnisse auf dem Weg zum eigenen Malstil begleitet und geleitet, lernt, Leuchtkraft und Plastizität zu erreichen, Licht, Schatten, Kontrast in Farbe und Form zu meistern.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Bildvorlagen, Lieblingsgedichte oder Texte sowie vorhandenes Zeichenmaterial (Bleistift, Skizzenpapier). Wenn schon vorhanden Acrylfarben, Pinsel und geeignete Malgründe. Ansonsten wird weiteres Material im Kurs besprochen.

K 13.15 Fischen

### Fischinger Malkreis

#### **Freie Bildgestaltung**

Angelika Luise Wagner, Malerin  
5 Nachmittage, 20.02.2024 – 19.03.2024  
Dienstag, wöchentlich, 14:30 – 17:30 Uhr  
Kurhaus Fiskina, Am Anger 15, 87538 Fischen,  
Raum 01, 1. OG  
130,00 €

Kreatives Malen mittels diverser Techniken und einer Vielzahl an Themen.

Bitte mitbringen: Vorhandenes Malmaterial, Pinsel, Farben, Aquarell- oder Acrylblock bzw. Keilrahmen, für Softpastellkreiden Pastell- oder Tonpapier, Skizzenblock, Bleistift HB, Küchenrolle, Wasserglas, kleines Naturschwämmchen; für Acrylmalen Palette oder Plastikteller zum Farben mischen sowie Alufolie. Eine Hartfaserplatte und eine Rolle Malerkrepp zum Aufkleben eines Aquarellpapiers. Zwei Aquarellstifte (z. B. Faber-Castell, Albrecht Dürer Künstleraquarellstifte, Ocker und Hellblau oder Hellgrau), ein kleines Sortiment Ölpastellkreiden, Knetradiergummi, Folie oder Wachstuchdecke als Malunterlage.

Jetzt  
anmelden!



**K 13.31** Sonthofen

## Das eigene Kunst-Werk im Werden

### **Arbeitsbesprechung der eigenen Kunstwerke**

C. Pius Karcher, freischaffender Künstler  
2 Tage, 14.04.2024, 28.04.2024  
Sonntag, zweiwöchentlich, 17:00 – 21:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 17, Kreativraum  
69,00 €

Wenn Sie sich ein Feedback zum eigenen künstlerischen Schaffen wünschen, sind Sie in diesem Workshop gut aufgehoben. Vermutlich erlebt jeder Kunstschaffende irgendwann ein Gefühl der Stagnation der eigenen technischen oder inhaltlichen Entwicklung. Ziel dieses Kurses ist es, an Hand mitgebrachter Werke das eigene künstlerische Schaffen zu verorten und darauf aufzubauen. Alle Kursteilnehmenden werden im konstruktiven Gespräch miteinander die mitgebrachten Kunstwerke besprechen. Auf Basis Ihrer gewonnenen Kenntnisse wird gezielt ein persönliches „Trainingsprogramm“ entwickelt, das Sie bis zum zweiten Termin erproben und umzusetzen können.

Bitte mitbringen: 1-5 eigene Kunstwerke im Original oder auf USB-Stick.

## Plastisches Gestalten

## Holzarbeiten

**K 21.01** Ettensberg

## Weidenflechten

### **Vom Weidenschneiden bis zum fertigen Objekt**

Annette Rehle, Flechthandwerkerin / Künstlerin,  
Floristenmeisterin  
1 Tag, 24.02.2024

Samstag, 10:00 – 17:00 Uhr, 60 Min. Pause  
Atelier Natur in Form, Reuteweg 5, Ettensberg  
95,00 € inkl. Materialkosten

Vom schneiden der Weiden bis zum fertigen Objekt erlernen Sie die Kunst des Weidenflechtens, dazu gibt es ausgiebige Information zu diesen Handwerk. In diesem Kurs werden wir in Blai-chach selber Weiden schneiden, um zu sehen: Was sind Kopfweiden, wie sehen wilde Weiden aus, wie müssen sie geschnitten werden und wie kann ich sie jedes Jahr wieder verflechten.

Nach einer Pause kann jeder in meinem Atelier sein eigenes Rankgestell daraus flechten und erhält dabei bei Bedarf Anleitung und Unterstützung.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, Getränk und eine eigene Brotzeit für die Pause.

Informationen finden Sie auch unter <http://www.natur-in-form.de>.

**K 21.02** Ettensberg

## Weidenflechten

### **Vom Weidenschneiden bis zum fertigen Objekt**

Annette Rehle, Flechthandwerkerin / Künstlerin,  
Floristenmeisterin  
1 Tag, 02.03.2024

Samstag, 10:00 – 17:00 Uhr, 60 Min. Pause  
Atelier Natur in Form, Reuteweg 5, Ettensberg  
95,00 € inkl. Materialkosten

siehe Text des ersten Kurses

## Keramik

**K 22.02** Oberstdorf

## Kreative Ton-Werkstatt

Maria Möckel, Ergotherapeutin,  
freischaffende Künstlerin  
6 Tage, 13.03.2024 – 08.05.2024  
Mittwoch, 17:00 – 20:00 Uhr  
Kreativwerkstatt Ton & Talente, Nebelhornstr. 29,  
87561 Oberstdorf  
270,00 € zzgl. 10,00 – 25,00 € Materialkosten  
(pro Werkstück), die im Kurs eingesammelt werden.

An den Terminen können eigene Ideen umgesetzt werden oder es werden unterschiedliche Techniken der Aufbaukeramik vorgestellt. Dabei entstehen individuelle Kunstwerke mit wunderschönen Glasuren: Skulptur, Schale, Kugel, Dose, Windspiel oder Ähnliches.

## Textiles Gestalten

**K 23.01** Wertach

## Strickkurs – Original Allgäuer Trachtenkittel

Cilli Rauch, Besitzerin des Wollstadl, Wertach  
6 Abende, 27.02.2024 – 07.05.2024  
Dienstag, zweiwöchentlich, 19:00 – 21:00 Uhr  
Cillis Wollstadl, Im Anger 1, 87497 Wertach  
104,00 € zzgl. Materialkosten, wenn vor Ort Wolle und Stricknadeln erworben werden.

Wer sich traditionsbewusst in Allgäuer Tracht kleiden möchte, braucht zu Lederhose und Edelweiß-hosenträger noch den passenden Trachtenkittel.

Wir stricken aus Schaf- oder Schurwolle eine original Trachtenjacke oder -weste nach Maß.

Vorkenntnisse sind wünschenswert.

Bitte beachten: Vorkenntnisse der Grundmaschinen sind erforderlich. Wolle und Nadeln können Sie vor Ort erwerben.

Bitte beachten: Kurs findet auch in den Osterferien (26.03.2024) statt.

**K 23.11** Sonthofen

## Informationsabend für den Nähkurs „Rock“

Danjana Zimmermann, erfahrene Schneiderin  
1 Abend, 20.02.2024  
Dienstag, 18:30 – 19:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen, Raum 17,  
Kreativraum, 2. OG  
kostenfrei

An diesem Abend zeigt die Kursleitung Beispiele von Röcken und möglichen Schnitten. Anhand des für Sie passenden Objekts wird dann die Stoffmenge sowie benötigtes Arbeitsmaterial besprochen.

**K 23.12** Sonthofen

## Der Rock für uns

### **Wir nähen den Rock, modern oder in Tracht.**

Danjana Zimmermann, erfahrene Schneiderin  
5 Abende, 27.02.2024 – 09.04.2024  
Dienstag, 18:30 – 21:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen, Raum 17,  
Kreativraum, 2. OG  
112,00 €

In diesem Kurs erlernen Sie das Werkstück nach Ihren Maßen und Ihrem Gefallen zuzuschneiden und zu nähen. Schritt für Schritt wird das Vorgehen erklärt und praktisch angewendet. Sie werden auch das Einnähen eines Reißverschlusses oder Knopflöcher in Ihren Rock mühelos meistern. Durch Ihre Stoffauswahl, schönen Knöpfen, Bordüren oder Bänder, wird er ein Schmuckstück in Ihrer Garderobe, auf das Sie stolz sein können.

Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine mit Gebrauchsanleitung.



Ich freue mich, mit unseren interessierten Kursteilnehmenden mein Wissen und meine Leidenschaft fürs Nähen teilen zu dürfen. Jahrelange Erfahrung und Weiterbildungen in der Schneiderei bringe ich mit und möchte zusammen mit Ihnen individuelle Stücke herstellen. Teilen Sie die Freude über dieses tolle Handwerk mit mir.

Falls Sie für die Nähkurse eine Nähmaschine benötigen, berate ich Sie gerne ([danjana\\_mail@web.de](mailto:danjana_mail@web.de)). Nähmaschinen für Einsteiger gibt es bereits günstig ab 50 Euro zu kaufen.

**Danjana Zimmermann**

**K 23.13** Sonthofen

## Mit Nähen aus Altem etwas Neues gestalten

### **Wir upcyclen Vorhandenes zu neuen Möglichkeiten**

Danjana Zimmermann, erfahrene Schneiderin  
4 Abende, 07.03.2024 – 11.04.2024

Donnerstag, 18:30 – 21:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen, Raum 17,  
Kreativraum, 2. OG  
87,00 €

Ob Sie eine Jeans in eine neue Tasche verwandeln, oder ein Herrenhemd in ein flottes Sommeroberteil upcyclen, der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Hierbei erlernen Sie auch Techniken, die auf viele verschiedene Werkstücke anwendbar sind, wie Briefecken nähen, Schrägbandverwendung, Reparaturen von kleinen Schäden. Gemeinsam erarbeiten wir neue Objekte, die uns erfreuen, die wir gerne verschenken oder selbst nutzen wollen.

Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine mit Gebrauchsanleitung, vorhandene Textilien, Bänder, Stoffreste, Reißverschluss, Knöpfe, Garn, Stoffschere, Maßband, Stecknadeln.

**K 23.14** Sonthofen

## Informationsabend für den Nähkurs „Rucksack“

Danjana Zimmermann, erfahrene Schneiderin  
1 Abend, 10.04.2024

Mittwoch, 18:00 – 18:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 17, Kreativraum  
kostenfrei

An diesem Informationsabend zeigt die Kursleitung Beispiele von Rucksäcken. Anhand des für Sie passenden Objekts wird dann die Stoffmenge sowie benötigtes Arbeitsmaterial besprochen.

**K 23.15** Sonthofen

## Ein Rucksack und zwei freie Hände *Ein unverzichtbares Accessoire*

Danjana Zimmermann, erfahrene Schneiderin  
4 Abende, 18.04.2024 – 16.05.2024  
Donnerstag, 18:30 – 21:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 17, Kreativraum  
91,00 €

Ein Rucksack nach Ihren Vorstellungen, bunt, kariert, pink oder in der Farbe, die Ihnen gefällt. Praktische Accessoires, wie kleine Außentaschen, Reißverschluss tasche oder Kordeldurchzug werden Ihnen vermittelt, die Sie auch auf andere Nähobjekte anwenden können. Ihr individuell kreierte Projekt begleitet Sie durch Alltag oder Urlaub.

Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine mit Gebrauchsanleitung.

**K 23.16** Sonthofen

## Informationsabend für den Nähkurs „Sommerkleid“

Danjana Zimmermann, erfahrene Schneiderin  
1 Abend, 10.04.2024  
Mittwoch, 18:30 – 19:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 17, Kreativraum  
kostenfrei

An diesem Abend zeigt die Kursleitung Beispiele von Sommerkleidern und möglichen Schnitten. Anhand des für Sie passenden Objekts wird dann die Stoffmenge sowie benötigtes Arbeitsmaterial besprochen.

**K 23.17** Sonthofen

## Ihr Sommerkleid 2024 – selbstgenäht *Ein Kleid kleidet uns*

Danjana Zimmermann, erfahrene Schneiderin  
4 Abende, 23.04.2024 – 14.05.2024  
Dienstag, wöchentlich, 18:30 – 21:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen, Raum 17,  
Kreativraum, 2. OG  
91,00 €

Ob im Urlaub oder auf Shopping-Tour, mit einem Sommerkleid haben Sie immer einen reizenden Auftritt. Nach einem Schnittmuster Ihrer Wahl wird die Stoffart, Ihre benötigte Größe sowie die Stoffmenge ermittelt. Sie lernen die Stoffteile zuzuschneiden und zusammen zu fügen. Die Arbeit an der Maschine vollendet das Kleid für Ihr Jahr 2024.

Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine mit Gebrauchsanleitung.

**K 23.18** Sonthofen

## Kinder-Ferienkurs – Wir fangen an zu nähen für Kinder im Alter von 10-15 Jahren

Danjana Zimmermann, erfahrene Schneiderin  
3 Tage, 02.04.2024 – 04.04.2024  
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag  
10:00 – 13:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 08, 2. OG  
83,00 € inkl. 5,00 € Materialkosten

Wir haben Lust, in den Ferien was Tolles zu machen. Wir nähen ein cooles Utensilo. Du lernst dabei, wie man zuschneidet, wie eine Nähma-

schine funktioniert, wie Du Dein Werkstück verzieren kannst. Du kannst das Utensilo mit nach Hause nehmen und stolz sein.

Bitte beachten: Für die Kinder werden kleine Stoffpakete zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine mit Gebrauchsanleitung. Außerdem Arbeitsmaterial wie eine Schere, Maßband, ein Block und Stift sowie ein paar Stecknadeln.

Bitte beachten: An-/Abmeldeschluss 21.03. 2024.

**K 23.21** Oberstdorf

## Lebensbäume aus Makramee

Maria Möckel, Ergotherapeutin,  
freischaffende Künstlerin  
1 Nachmittag, 15.06.2024  
Samstag, 14:00 – 17:00 Uhr  
Kreativwerkstatt Ton & Talente, Nebelhornstr.  
29, 87561 Oberstdorf  
45,00 € zzgl. 10,00 € Materialkosten, die im Kurs eingesammelt werden.

Erlernen einiger Grundknoten, mit denen durch Variationen erstaunliche Muster entstehen können. Auch das Einknüpfen von Perlen ist möglich.

Bitte mitbringen: Wer bestimmte Perlen möchte, kann diese gerne mitbringen. Garn kann in verschiedenen Farben und angenehmer Qualität von der Kursleitung erworben werden.

**K 23.31** Oberstdorf

## Frühlingselfen, Feen und Waldgeister trockenfilzen

Maria Möckel, Ergotherapeutin,  
freischaffende Künstlerin  
1 Nachmittag, 08.03.2024  
Freitag, 15:00 – 18:00 Uhr  
Kreativwerkstatt Ton & Talente, Nebelhornstr.  
29, 87561 Oberstdorf  
45,00 € zzgl. 10,00 € Materialkosten, die im Kurs eingesammelt werden.

Trockenfilzen. Mit der Nadel zaubern wir aus Märchenwolle zauberhafte, bunte Wesen. Ob Fee, Elfe, Wichtel oder Zwerg... der eigenen Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Bitte beachten: Filzwolle kann von der Kursleitung erworben werden.

## Fotografie & Tontechnik

### Fotografie

**K 40.02** Sonthofen

## Foto-Basis-Workshop I für Einsteiger

Klaus Ruland, freier Fotodesigner  
1 Tag, 17.03.2024  
Sonntag, 09:30 – 17:00 Uhr  
SONTRA, Hindelanger Straße 35,  
87527 Sonthofen, Ruland Photodesign  
77,00 € inkl. Wasser und Kaffee

Dieser Fotokurs richtet sich an Anfänger und Neulinge in der digitalen Fotografie. Einfach und verständlich erkläre ich Ihnen die fotografischen Grundlagen sowie das Zusammenspiel von Blende, Belichtungszeit und ISO-Wert.

- Was kann meine Kamera (Automatiken und Motivprogramme)?
- Was stelle ich bei welchen Situationen ein?

- Wie bekomme ich scharfe Bilder?

Einfache, praktische Übungen und viele Tipps, Tricks und Antworten vom Profi.

Bitte mitbringen: Schreibunterlagen, digitale Spiegelreflex-, Kompakt- oder Bridgekamera (sollten über Blenden-/Zeitautomatik verfügen), geladenen Akku, Speicherkarte, Bedienungsanleitung und Brotzeit für eine kurze Mittagspause.

**K 40.03** Sonthofen

## Foto-Basis-Workshop II für Fortgeschrittene *Intensiv Workshop für Kleingruppen*

Klaus Ruland, freier Fotodesigner  
1 Tag, 12.05.2024  
Sonntag, 09:30 – 16:00 Uhr  
SONTRA, Hindelanger Straße 35,  
87527 Sonthofen, Ruland Photodesign  
109,00 € inkl. Wasser und Kaffee.

Dieser Workshop richtet sich an ambitionierte Fotografen mit Grundkenntnissen oder Teilnehmer des Basis-Workshop I.

Der Mix aus Theorie und unmittelbarer praktischer Übung im Studio vermittelt das notwendige Wissen und den sicheren Umgang im Manuelfokus, mit der korrekten Fokussierung, dem perfekten Belichtungsmessen sowie dem Sinn und Zweck des Weißabgleichs etc.

Voraussetzung: Fotografiegrundkenntnisse, bzw. Teilnahme am Kurs Basis-Workshop I.

Bitte mitbringen: Schreibunterlagen, Spiegelreflex- oder Bridgekamera mit manueller Belichtungseinstellung, Objektive, geladenen Akku, Speicherkarte, Bedienungsanleitung, Brotzeit für eine kurze Mittagspause.

## Ton- & Audiotechnik

**K 42.01** Immenstadt

## Mikrofon-Zauber – Töne einfangen wie die Profis *Welches – Wofür – Wie – Warum?*

Martin Kennerknecht, Radio- und Fernsichttechniker Meister, Tonmeister im eigenen Studio  
2 Abende, 05.03.2024, 12.03.2024  
Dienstag, wöchentlich, 18:15 – 21:15 Uhr  
Medienzentrum Oberallgäu, Stenger Str. 2,  
87509 Immenstadt  
52,00 €

Ansage, Video, Theater, Konzert – Der Ton soll aus einem Lautsprecher kommen. Dafür muss er via Mikrofon eingefangen werden... Zauberei? Wer einen Anspruch an die Tonqualität hat, wird in der Praxis auf Stolpersteine stoßen. Das gekonnte Umgang mit dem Mikrofon ist DER maßgebendste Vorgang für ein gutes Endergebnis. Zauberei ist es keine, aber man muss wissen, was man tut. Mit über 40 Jahre Mikrofon-Erfahrung des Dozenten beschäftigen wir uns erst mit den wichtigsten physikalischen Vorgängen zwischen Schallquelle und Mikrofon sowie der vielfältigen Mikrofontechnik an sich. Begleitet von praktischen Versuchen mit „Aha-Effekt“. Danach prüfen wir Tricks und Kniffe bei „echten“ Anwendungsszenarien.

Angesprochen sind alle, die Schall optimal elektrisch übertragen oder konservieren möchten und das Maximum beim „Ton angeln“ rauskitzeln möchten.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, ggf. Gehörschutz



& eigene „Schallquelle“.

Es können kurzzeitig höhere Lautstärken auftreten. Entsprechende Beeinträchtigungen bitte vor Kursbeginn dem Dozenten mitteilen.

Bei Fragen vorab wenden Sie sich gerne direkt an den Dozenten unter martin.mk-vh@web.de.

**K 42.02** Immenstadt

## Gitarren-Sound – Mystik & Wahrheit

### **Wie entsteht der Sound eines elektrisch verstärkten E-Saiteninstruments?**

Martin Kennerknecht, Radio- und Fernsehtechniker Meister, Tonmeister im eigenen Studio

2 Abende, 16.04.2024, 23.04.2024

Dienstag, wöchentlich, 18:15 – 21:15 Uhr  
Medienzentrum Oberallgäu, Stenger Str. 2,  
87509 Immenstadt  
52,00 €

Welche Rolle spielen z.B. Saiten, Holz, Tonabnehmer, Musiker? Kaum ein Thema in der Ton-technik ist so sagenumwoben wie dieses.

Der Kursleiter – selber Gitarrist und Sound-Enthusiast – kann auf über 40 Jahre Erfahrung als Musiker, Tontechniker, Elektroniker und Fachautor zurückgreifen und ist der Sache akribisch auf den Grund gegangen. In diesem Kurs hinterfragen wir den Mythos und erörtern die physikalischen Phänomene zwischen Plektrum und Schallwelle – begleitet von praktischen Versuchen mit „Aha-Effekt“.

Angesprochen sind alle, die auch bereit sind, Marketing-Slogans zu hinterfragen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, ggf. Gehörschutz und eigenes Gitarren-Setup.

Es können kurzzeitig höhere Lautstärken auftreten. Entsprechende Beeinträchtigungen bitte vor Kursbeginn dem Dozenten mitteilen.

Bei Fragen vorab wenden Sie sich gerne direkt an den Dozenten unter martin.mk-vh@web.de.

## Musikkurse

### Musikalische Praxis

**K 51.01** Sonthofen

## Heilsames Singen

Anke Meyer, Musikpädagogin, Singleleiterin für heilsames Singen

1 Nachmittag, 15.06.2024

Samstag, 14:00 – 17:15 Uhr, 15 Min. Pause  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 14, Gymnastikraum  
26,00 € zzgl. 2,00 € Skriptkosten, die im Kurs  
eingesammelt werden.

Singen ist die gesundheitsfördernde und zugleich alltagstaugliche Methode, die nebenbei auch für eine gute „Stimmung“ und für ein positives Miteinander im Alltag sorgt.

Kommen und singen Sie einfach mit! Gemeinsam singen wir Herzens- und Kraftlieder verschiedener Kulturen mit eingängigen Rhythmen und Melodien. Lassen Sie sich durch ihre ruhig-schwingenden oder kraftvoll-bewegten Klänge zu Ihrer Mitte führen. Erfahren Sie dabei, wie wohltuend Singen ist, wie es uns entspannt und uns Kraft und Freude gibt.

Sie sind herzlich willkommen, auch wenn Sie meinen, nicht singen zu können. Unser Motto

ist: es gibt keine Fehler beim Singen, nur Variationen! – und diese sind ausdrücklich erwünscht. Indem Sie Ihrer Stimme zu mehr Ausdruckskraft verhelfen und Sie sie wachsen lassen, stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl, Ihr Auftreten und Ihre Gesundheit.

Bitte mitbringen: eigene Matte, bequeme Kleidung, Socken und Getränk.

## Tanzkurse

### Orientalischer Tanz

**K 72.01** Sonthofen

## Orientalischer Tanz

### **für leicht Fortgeschrittene**

Martina Kießlich, Orientalische Tanzpädagogin  
10 Abende, 27.02.2024 – 14.05.2024

Dienstag, 18:00 – 19:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 01, Gymnastikraum  
130,00 €

Wir bauen auf dem Kurs für leicht Fortgeschrittene auf, vervollständigen die Grundbewegungen und erweitern die sogenannten Routinen. Weitere Schrittfolgen und Drehungen werden dabei zu neuen Kombinationen zusammengesetzt.

Bitte mitbringen: körpernahe Gymnastikbekleidung (z.B. Leggings und T-Shirt), ein Tuch, das um die Hüfte geschlungen werden kann, Tanzschläppchen ohne Gummisohle (ideal ist Chromledersohle) oder Jazztanzschuhe.

## Salsa

**K 73.01** Sonthofen

## Salsa Cubana

Anja Sieber  
Agostinho De Chimuco  
2 Tage, 24.02.2024, 25.02.2024

Samstag, 17:00 – 19:00 Uhr  
Sonntag, 17:00 – 19:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 01, Gymnastikraum  
35,00 €

Salsa Cubana, wie er auf den Straßen Havannas getanzt wird, pure Lebensfreude, tolle Rhythmen...Einfach eintauchen, genießen und den Alltag hinter sich lassen. Die mitreißende Musik sowie erfahrene, begeisterte Tanzlehrer erleichtern das Lernen und machen das Üben zu einem Erlebnis. Wir freuen uns auf tolle Tanzzeit am Wochenende mit Ihnen.

Bitte mitbringen: bequeme geschlossene Schuhe.

## Line Dance

**K 74.01** Sonthofen

## Line Dance – für Neueinsteiger und Wiederholer

Gabriele Wizgall  
11 Tage, 19.02.2024 – 13.05.2024

Montag, 11:00 – 12:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 06, Gymnastikraum, 1. OG  
143,00 € zzgl. 3,00 € Skriptkosten, die im Kurs  
eingesammelt werden.

Line Dance ist eine Tanzform aus den USA und

wird zu Country- oder Westernmusik getanzt. Die Tanzenden stehen in Linien und Reihen, ein/e Tanzpartner/in ist nicht erforderlich. Jeder einzelne Tanz besteht aus einer Choreografie, die Schrittfolgen werden zu einer bestimmten Anzahl von Takten (Counts) getanzt und wiederholen sich regelmäßig.

Dieser Line Dance Kurs eignet sich bestens für Liebhaber von Country Musik und für Personen jeden Alters, die Spaß am Tanzen haben. Line Dance fördert Koordination, Kondition, Fitness und bringt vor allem Spaß.

Getanzt wird hauptsächlich zu Country Musik.

Bitte beachten: Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – es werden Schrittfolgen und Choreografien eingeübt.

Bitte mitbringen: Schuhe mit rutschenden Sohlen oder Füllinge zum Überziehen und Getränk.

**K 74.02** Sonthofen

## Line Dance – für Neueinsteiger und Wiederholer

Gabriele Wizgall

11 Abende, 23.02.2024 – 17.05.2024

Freitag, 19:10 – 20:40 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 06, Gymnastikraum, 1. OG  
143,00 € zzgl. 3,00 € Skriptkosten, die im Kurs  
eingesammelt werden.  
siehe Text wie K 74.01

**K 74.11** Sonthofen

## Line Dance – mit Vorkenntnissen

Gabriele Wizgall

11 Tage, 23.02.2024 – 17.05.2024

Freitag, 17:30 – 19:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 06, Gymnastikraum, 1. OG  
143,00 € zzgl. 3,00 € Skriptkosten, die im Kurs  
eingesammelt werden.

Bitte beachten: Der Kurs ist nur für Teilnehmer mit fundierten Grundkenntnissen geeignet! (Bei Rückfragen bitte im Büro der Volkshochschule melden.)

Bitte mitbringen: Schuhe mit rutschenden Sohlen oder Füllinge zum Überziehen, Getränk.  
siehe Text des ersten Kurses

**K 74.21** Sonthofen

## Line Dance – für Senioren

Gabriele Wizgall

11 Tage, 20.02.2024 – 14.05.2024

Dienstag, 11:00 – 12:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 06, Gymnastikraum, 1. OG  
143,00 € zzgl. 3,00 € Skriptkosten, die im Kurs  
eingesammelt werden.

Dieser Line Dance Kurs richtet sich besonders an Senioren, da leichte Choreographien erlernt werden. Line Dance fördert Koordination, Kondition, Fitness und bringt vor allem Spaß.

Getanzt wird hauptsächlich zu Country Musik.

Bitte beachten: Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – es werden einfache Schrittfolgen und Choreografien eingeübt. Der Kurs ist für „Neueinsteiger“ und „Wiederholer“ geeignet.

Bitte mitbringen: Schuhe mit rutschenden Sohlen oder Füllinge zum Überziehen und Getränk.

## Junge vhs

Neues kennenlernen und dabei eigene Stärken entdecken? Für unsere jungen Oberallgäuer bieten wir ein spannendes Programm mit interessanten Angeboten und Aktionen.

G 26.01 Sonthofen

### Eltern-/Kinderklettern (6 – 11 Jahre)

*in den Faschingsferien*

Manuela Gmeinder, Trainer C, Sportklettern

2 Tage, 12.02.2024, 13.02.2024

Montag, 09:30 – 12:30 Uhr

Dienstag, 09:30 – 12:30 Uhr

DAV Kletterzentrum Sonthofen, Stadionweg 12, 87527 Sonthofen, Kletterhalle

120,00 €

Der Kursinhalt ist zweigeteilt: Zum einen vermitteln wir den Kindern eine spielerische Einführung ins Klettern. Bewegungsfreude und Ausprobieren stehen an oberster Stelle. Des Weiteren schulen wir die Begleitperson, deren Name zwingend auf der Anmeldung anzugeben ist, in der Sicherungstechnik im „Top Rope“, sodass das Kletterzentrum auch nach Absolvierung des Kurses genutzt werden kann. Die Begleitperson kann einen DAV-Kletterschein „Top Rope“ kostenfrei erwerben.

Veranstalter: Kletterschule Allgäu, Manuela Gmeinder, Trainer C Sportklettern

Vor Ort im Kletterzentrum gelten die Geschäftsbedingungen der Kletterschule Allgäu.

Bitte beachten: Kletterausrüstung wird gestellt.

Zusätzlich zur Anmeldung Ihres Kindes benötigen wir den Vor- und Familiennamen der Begleitperson. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Getränk.

G 26.02 Sonthofen

### Eltern-/Kinderklettern (6 – 11 Jahre)

*in den Osterferien*

Manuela Gmeinder, Trainer C, Sportklettern

2 Nachmittage, 05.04.2024, 06.04.2024

Freitag, 14:00 – 17:00 Uhr

Samstag, 14:00 – 17:00 Uhr

DAV Kletterzentrum Sonthofen, Stadionweg 12, 87527 Sonthofen, Kletterhalle

120,00 €

Bitte beachten: Kletterausrüstung wird gestellt.

Zusätzlich zur Anmeldung Ihres Kindes benötigen wir den Vor- und Familiennamen der Begleitperson. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Getränk.

siehe Text wie G 26.01

G 10.06 Sonthofen

### Kinderyoga

*für Kinder von 5 – 9 Jahren*

Annika Nimtz, Yogalehrerin

4 Nachmittage, 29.02.2024 – 21.03.2024

Donnerstag, wöchentlich, 16:00 – 17:00 Uhr

Oberallgäuer Volkshochschule,

Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,

Raum 06, Gymnastikraum, 1. OG

35,00 €

In Indien ist es ganz normal, dass schon die Kleinsten Yoga machen und meditieren lernen. Mittlerweile ist es wissenschaftlich belegt, dass sich Yoga für Kinder auf zahlreiche Entwicklungsbereiche positiv auswirkt, was gerade in

einer Welt von Schnellebigkeit und Reizüberflutung an Bedeutung gewinnt. So wird auf spielerische Art die Konzentration, das eigene Körpergefühl, die Koordinationsfähigkeit und Entspannung gefördert. In diesem Kurs gehen wir auf altersgerechte Art an das Thema Yoga heran und schenken den Bedürfnissen nach Spiel, Spaß und Ruhe, aber auch Bewegung genügend Raum, um sich zu entfalten.

Bitte mitbringen: eine Matte, bequeme Kleidung und warme Socken (am besten Stoppersocken).

G 10.07 Sonthofen

### Kinderyoga

*für Kinder von 5 bis 9 Jahren*

Annika Nimtz, Yogalehrerin

4 Nachmittage, 18.04.2024 – 16.05.2024

Donnerstag, 16:00 – 17:00 Uhr

Oberallgäuer Volkshochschule,

Hindelanger Str. 37, Raum 06, Gymnastikraum

35,00 €

siehe Text wie G 10.06

G 51.03 Sonthofen

### Kinderbackkurs

*„Muffins in vielen Varianten“*

*für Kinder von 6 – 10 Jahren*

Maria Eggensberger, Köchin

1 Nachmittag, 01.03.2024

Freitag, 15:30 – 18:00 Uhr

Oberallgäuer Volkshochschule,

Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,

Raum 15, Aktivküche, 2. OG

33,00 € inkl. 8,00 € Materialkosten.

Die Herstellung bzw. die Zubereitung der kleinen Küchlein geht schnell und ist kinderleicht. Mit verschiedenen Zutaten werden wir nach eigener Kreativität leckere Muffins backen und natürlich auch anschließend verzehren.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Behälter.

K 23.18 Sonthofen



### Kinder-Ferienkurs – Wir fangen an zu nähen

*für Kinder im Alter von 10 – 15 Jahren*

Danjana Zimmermann, erfahrene Schneiderin

3 Tage, 02.04.2024 – 04.04.2024

Dienstag, 02.04.2024, 10:00 – 13:00 Uhr

Mittwoch, 03.04.2024, 10:00 – 13:00 Uhr

Donnerstag, 04.04.2024, 10:00 – 13:00 Uhr

Oberallgäuer Volkshochschule,

Hindelanger Str. 37, Raum 08, 2. OG

83,00 € inkl. 5,00 € Materialkosten

Wir haben Lust, in den Ferien was Tolles zu machen. Wir nähen ein cooles Utensilo. Du lernst dabei, wie man zuschneidet, wie eine Nähmaschine funktioniert, wie Du Dein Werkstück verzieren kannst. Du kannst das Utensilo mit nach

Hause nehmen und stolz sein.

Bitte beachten: Für die Kinder werden kleine Stoffpakete zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine mit Gebrauchsanleitung. Außerdem Arbeitsmaterial wie eine Schere, Maßband, ein Block und Stift sowie ein paar Stecknadeln.

Bitte beachten: An-/Abmeldeschluss 21.03. 2024.

K 13.05 Sonthofen

### Happy Kids – Wir haben Spaß am Malen!

*für Kinder ab 7 Jahren*

Jutta Kirchof,

CHPI(c) Certified Happy

Painting! Instructor

3 Vormittage,

03.04.2024 – 05.04.2024

Mittwoch, Donnerstag,

Freitag

10:00 – 12:00 Uhr

Oberallgäuer

Volkshochschule,

Hindelanger Str. 37,

Raum 17, Kreativraum

67,00 € inkl. 15,00 €

Materialkosten

In dem Kurs tauchen wir mit dem Pinsel in der Hand ganz in die bunt-fröhliche Farbenwelt ein und zaubern tolle Motive im Happy Painting!-Stil aufs Papier. Damit es abwechslungsreich bleibt, kommen dabei natürlich auch mal Glitzermaterial, Kleber und Schere zum Einsatz... „Happy Painting! by Clarissa Hagenmeyer®“ ist eine ganz einfache Mal-Methode in vier Schritten, mit der es ganz leicht geht die eigene Kreativität zu entdecken und in die Freude am Malen einzutauchen. Dafür braucht es weder Vorkenntnisse noch ein künstlerisches Talent. Jeder kann sofort loslegen und sein eigenes, wundervolles Kunstwerk entstehen lassen. Und nichts muss perfekt sein! Hauptsache, es macht Spaß!

Bitte beachten: An-/Abmeldeschluss 21.03. 2024.

A 61.01 Sonthofen

### WenDo

*Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen (9 – 12 Jahre)*

Stefanie Kruse, WenDo-Trainerin

2 Tage, 13.04.2024, 14.04.2024

Samstag, 10:00 – 15:00 Uhr, 45 Min. Pause

Sonntag, 10:00 – 15:00 Uhr, 45 Min. Pause

Oberallgäuer Volkshochschule,

Hindelanger Str. 37, Raum 06, Gymnastikraum

74,00 €

Kennst du das?

Ein blöder Kommentar zu deinem Aussehen. Auf der Straße von einem Fremden verfolgt. Das nicht gewünschte Bussi der Tante. Jemand kommt dir näher, als du es möchtest. Du hast ein ungesundes Bauchgefühl und willst am liebsten einfach nur NEIN sagen, weißt aber nicht genau wie?

Lass uns das gemeinsam üben, denn wir kennen alle diese Momente, in denen wir nicht sofort reagieren können, wie wir es eigentlich wollen. Wir lernen, unangenehmen Situationen selbstbewusst zu begegnen und uns bewusst bei Übergriffen zu wehren. Egal wie sportlich du bist oder welche Vorerfahrungen du hast, DU bist willkommen!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Turnschuhe, Brotzeit und Getränk für die Mittagspause.





Q 12.06  online

## Podcasts –

### Was ist das eigentlich?

**für Jugendliche ab 15 Jahren  
Durchführungsgarantie!**

Martin Haseneyer,  
Diplom – Wirtschaftsinformatiker  
1 Abend, 17.04.2024

Mittwoch, 19:00 – 21:15 Uhr  
9,00 €

Nischen-Perlen, Bürger-Radio 4.0 oder über-  
schätzter Hype?

Podcasts sprießen scheinbar überall und sind  
(wieder einmal?) in aller Munde – und in vielen  
Ohren: Radiosender stellen ihre Beiträge als Pod-  
casts bereit, Firmen präsentieren sich und ihre  
Schwerpunkte, unabhängige Journalisten präsen-  
tieren Themen und Reportagen, und manche En-  
thusiasten berichten einfach über ihr Hobby.

Vom einfachen Redner am Mikrophon bis zur auf-  
wändigen Hörspielproduktion ist alles dabei.  
Selbst bis zum Grimme-Preis haben es Podcasts  
schon geschafft. Heute erklären wir und probie-  
ren aus: Was sind Podcasts jetzt genau? Wo gibt  
es Podcasts?

Kann ich denen allen vertrauen? Und wie finde  
ich Angebote, die zu meinen Interessen passen?

## MI(N)Teinander forschen

Professor Mintimundo braucht deine Hilfe.  
Nach dem letztem Regen war sein ganzes La-  
bor überschwemmt. Dabei ist auch einiges an  
seinen Forschungen verloren gegangen.

Jetzt in seinem neuen Labor will er der Sache  
mit dem Wasser auf den Grund gehen. Hilfst  
du ihm dabei sein neues Labor zu entdecken  
und vor weiteren Überschwemmungen zu  
schützen? Und da es sich so schwierig alleine  
forschen lässt bringst du am besten noch einen  
Erwachsenen wie deine Eltern, Großeltern,  
Tante oder Onkel, mit. Denn gemeinsam macht  
es am meisten Spaß. Diese Veranstaltung wird  
im Rahmen der MINT-Region Oberallgäu geför-  
dert durch das Bayerische Staatsministerium für  
Unterricht und Kultus.

Bei einer Anmeldung aller drei MI(N)Teinander  
forschen Angebote beträgt die Kursgebühr ins-  
gesamt nur 25,00 €.

Bitte beachten: Zusätzlich zur Anmeldung Ih-  
res Kindes benötigen wir den Vor- und Famili-  
ennamen der Begleitperson.

A 70.10  Sonthofen

### MI(N)Teinander forschen- Forschen mit Professor Mintimundo

**Arbeiten im Labor  
(für Kinder im Alter von 5 – 8 Jahren)**

Roswitha Lüer,  
Trainerin der Stiftung „Kinder forschen“  
1 Nachmittag, 24.02.2024

Samstag, 14:00 – 17:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Kreativraum, 2. OG  
15,00 €

Was wird in so einem Labor alles verwendet?  
Was ist überhaupt eine Pipette? Und was sind  
das eigentlich für „komische“ Geräte die da rum-  
stehen?

Bitte beachten: Zusätzlich zur Anmeldung Ihres  
Kindes benötigen wir den Vor- und Familienna-  
men der Begleitperson.

A 70.11  Sonthofen

### MI(N)Teinander forschen- Forschen mit Professor Mintimundo

**Informatik  
(für Kinder im Alter von 5 – 8 Jahren)**

Simone Nusch,  
Trainerin der Stiftung „Kinder forschen“  
1 Nachmittag, 16.03.2024

Samstag, 14:00 – 17:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 10, 2. OG  
15,00 €

Wie schütze ich mein Wissen? Wie funktioniert  
ein Computer? Was kann ein Roboter alles? In-  
formatik ist ein großes Feld zum Erforschen.  
Machst Du m

Bitte beachten: Zusätzlich zur Anmeldung Ihres  
Kindes benötigen wir den Vor- und Familienna-  
men der Begleitperson.?

A 70.12  Sonthofen

### MI(N)Teinander forschen- Forschen mit Professor Mintimundo

**(Fort-) Bewegung  
(für Kinder im Alter von 5-8 Jahren)**

Roswitha Lüer,  
Trainerin der Stiftung „Kinder forschen“  
1 Nachmittag, 06.04.2024

Samstag, 14:00 – 17:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 10, 2. OG  
15,00 €

Was haben laufen, hüpfen, Auto fahren und flie-  
gen gemeinsam? Richtig, man ist in Bewegung,  
aber wie funktioniert das alles und was gibt es  
vielleicht auch noch für andere Möglichkeiten?  
Komm vorbei und finde es heraus.

Bitte beachten: Zusätzlich zur Anmeldung Ihres  
Kindes benötigen wir den Vor- und Familienna-  
men der Begleitperson.

A 70.13  Sonthofen

### MI(N)Teinander forschen- Forschen mit Professor Mintimundo

**Weltall  
(für Kinder im Alter von 5-8 Jahren)**

Simone Nusch,  
Trainerin der Stiftung „Kinder forschen“  
1 Nachmittag, 04.05.2024  
Samstag, 14:00 – 17:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 17, Kreativraum, 2.  
OG  
15,00 €

Kommt mit auf eine Reise durch das Weltall. Was

könnt ihr alles entdecken? Wie kommt man da  
überhaupt am besten hin uns wie weit ist das  
eigentlich?

Bitte beachten: Zusätzlich zur Anmeldung Ihres  
Kindes benötigen wir den Vor- und Familienna-  
men der Begleitperson.

A 70.14  Sonthofen

### MI(N)Teinander forschen- Forschen mit Professor Mintimundo

**Wasser in unserem Leben  
(für Kinder im Alter von 5-8 Jahren)**

Simone Nusch,  
rainerin der Stiftung „Kinder forschen“  
1 Nachmittag, 08.06.2024

Samstag, 14:00 – 17:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 15, Aktivküche, 2. OG  
15,00 €

Wo finden wir überall Wasser? Wie kommt das  
Wasser in und durch die Leitung und wo geht es  
hin, wenn wir es gebraucht haben? Für was und  
auch wo wird Wasser sonst noch in der Technik  
und Natur verwendet?

Bitte beachten: Zusätzlich zur Anmeldung Ihres  
Kindes benötigen wir den Vor- und Familienna-  
men der Begleitperson.

A 70.15  Sonthofen

### MI(N)Teinander forschen- Forschen mit Professor Mintimundo

**Entdecke die „Welt“ auf der wir laufen  
und spielen  
(für Kinder im Alter von 5-8 Jahren)**

Roswitha Lüer,  
Trainerin der Stiftung „Kinder forschen“  
1 Nachmittag, 22.06.2024

Samstag, 14:00 – 17:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 15, Aktivküche, 2. OG  
15,00 €

Wer wohnt da unter unseren Füßen? Wir entde-  
cken gemeinsam Tiere, die unter uns wohnen.  
Was machen die so den ganzen Tag und gehen  
die auch arbeiten?

Bitte beachten: Zusätzlich zur Anmeldung Ihres  
Kindes benötigen wir den Vor- und Familienna-  
men der Begleitperson.

Sollten Sie nicht die finanziellen Mittel für Ihr  
Kind aufbringen können oder kennen jeman-  
den, der sich dieses Angebot für seine Kinder  
nicht leisten kann, gibt es die Möglichkeit im  
Bedarfsfall schnell und unbürokratisch über  
das AWO Sonthofen Projekt KiMut finanzieren  
zu lassen.

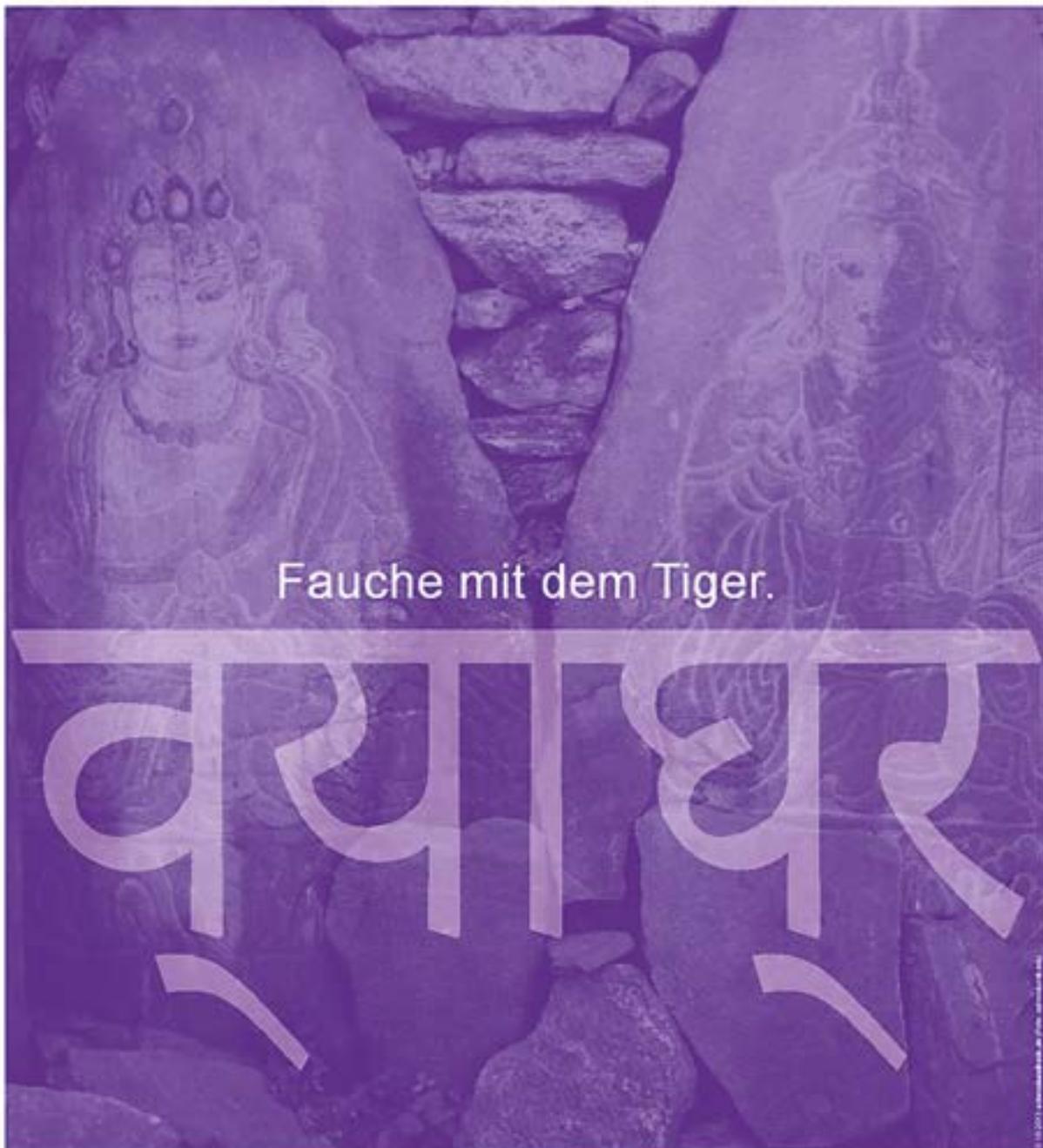
Alle Anfragen werden  
vertraulich behandelt.  
Förderantrag  
anfordern, mehr Info  
und Kontakt:

AWO  
Ortsverein Sonthofen e.V., Flurstraße 1  
87527 Sonthofen, Tel.: 08321 1250





Oberallgäuer  
Volkshochschule



Fauche mit dem Tiger.

Gesellschaft | Beruf | Sprachen | Gesundheit | Kultur ... vhs bringt weiter.



## Grundbildung & Alphabetisierung

Viele Erwachsene in Deutschland hatten nicht das Glück oder die Möglichkeit, Lesen und Schreiben zu lernen. Nicht nur in der deutschen Bevölkerung, sondern auch bei Zugewandernden, gibt es Menschen, die diese zusätzliche Hürde bewältigen müssen. Sie sollen nicht nur Deutsch sprechen, sondern gleichzeitig in lateinischer Schrift lesen und schreiben lernen. Die Alphabetisierungskurse helfen diesen Menschen dabei. Wenn Sie jemanden kennen, der...

- zum ersten Mal überhaupt lesen und schreiben lernen möchte,
- zwar lesen und schreiben kann, aber nicht in ausreichendem Maße,
- gleichzeitig auch besser Deutsch sprechen und verstehen möchte und
- lernen möchte, wie er sich ohne Angst im deutschen Alltag bewegen kann,

...dann könnte ein Alphabetisierungskurs das Richtige für diese Person sein.

Speziell für Geflüchtete, Geduldete oder anerkannte Asylbewerber, die noch keine zwei Jahre in Bayern leben, organisiert die Oberallgäuer Volkshochschule Alpha Asyl-Kurse. Die Kurse wenden sich an Personen mit Defiziten in den schriftsprachlichen Kompetenzen, d. h. unter Deutsch B1-Niveau. Dieses Projekt wird vom Bayerischen Staatsministerium des Innern, für Sport und Integration gefördert. Aufgrund dieser Förderung halten Sie vor der Anmeldung bitte unbedingt Rücksprache mit uns.

Auch wenn hier kein aktueller Kurs ausgeschrieben ist, melden Sie sich gerne bei uns, da neue Kurse ständig nachgeplant werden. Auch ein nachträglicher Einstieg in die Kurse ist nach Absprache jederzeit möglich.

### vhs Lerntreff

vhs-Lerntreffs ermöglichen niedrighschwelligem Zugang zu Grundbildungsangeboten

Unsicherheit beim Ausfüllen eines Formulars, Verständnisprobleme beim Lesen eines Elternbriefes oder die Angst, berufliche Anforderungen nicht erfüllen zu können. Um diese Menschen bedarfsgerecht zu unterstützen, bietet die Oberallgäuer Volkshochschule in Zusammenarbeit mit der AWO und der Stadt Sonthofen mit dem „vhs-Lerntreff“ ein unverbindliches, kostenfreies und alltagsnahes Lernangebot an.

Lesen, Schreiben und Rechnen aber auch die Nutzung digitaler Medien und Grundkompetenzen in der finanziellen Bildung werden mit Blick auf die individuelle Lebenssituation der Betroffenen vermittelt. Hierzu gehören Hilfestellungen bei konkreten Alltagsproblemen, wie das Ausfüllen von Formularen und Anträgen, aber auch individuelle Lernziele aus dem privaten oder beruflichen Bereich können bearbeitet werden.

Vorbeikommen, sich beraten lassen und mitlernen kann bei den vhs-Lerntreffs deshalb jede und jeder, ohne Voranmeldung, unverbindlich und kostenfrei.

**Mehr zum Projekt „vhs-Lerntreff“ erfahren Sie unter [www.aa-vhs.de](http://www.aa-vhs.de)**

L 02.11 Sonthofen

## Sprach-Stammtisch für Deutsch (ab A2.2)

vom vhs LernTREFF

Gabriele Liebetanz  
4 Abende, 27.02.2024 – 07.05.2024  
Dienstag, 18:45 – 20:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 13, 2. OG  
kostenfrei

Der „vhs Lerntreff im Quartier“ ist ein Ort, an dem sich Menschen treffen und gegenseitig beim Lernen und bei der persönlichen Entwicklung unterstützen können.

Der Sprach-Stammtisch ist für Teilnehmende des vhs Lerntreff sowie der Deutsch- und Alphabetisierungskurse. Sie alle kommen, um miteinander Deutsch zu sprechen und Ihre sprachlichen Fertigkeiten anzuwenden.

In kleinen Gruppen wird über verschiedene Themen gesprochen, die Ausdrucksfähigkeit verbessert und die Flüssigkeit im Gespräch trainiert. Dabei werden verschieden Themen behandelt.

Deutschkenntnisse ab A2.2-Niveau sind Voraussetzung.

Der vhs LernTREFF kann auch ohne Anmeldung besucht werden.

## Einbürgerungstest

Seit dem 01.09.2008 müssen Einbürgerungsbewerber/innen einen Wissenstest bestehen. Durch diesen Test sollen Kenntnisse über die Rechts- und Gesellschaftsordnung sowie die Lebensverhältnisse in Deutschland nachgewiesen werden.

Von 33 ausgewählten Fragen aus den Bereichen Politik, Gesellschaft und Geschichte sind 17 richtig zu beantworten.

S 01.01 Sonthofen

## Einbürgerungstest

Rose Küst, telc Prüferin, DaF-Lehrerin  
1 Vormittag, 27.04.2024  
Samstag, 09:00 – 10:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 09, 2. OG  
25,00 € (Anmeldung nur gegen Barzahlung in der vhs-Geschäftsstelle)

Wichtig: Bringen Sie zur Anmeldung **und** Prüfung ein gültiges amtliches Ausweisdokument mit Lichtbild mit!

Text siehe Infokasten

Bitte beachten: An-/Abmeldeschluss 18.03.2024.

S 01.02 Sonthofen

## Einbürgerungstest

Rose Küst, telc Prüferin, DaF-Lehrerin  
1 Vormittag, 08.06.2024  
Samstag, 09:00 – 10:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 09, 2. OG  
25,00 € (Anmeldung nur gegen Barzahlung in der vhs-Geschäftsstelle)

Wichtig: Bringen Sie zur Anmeldung **und** Prüfung ein gültiges Ausweisdokument mit Lichtbild mit!

Text siehe Infokasten

Bitte beachten: An-/Abmeldeschluss 13.05.2024.

## telc-Sprachprüfungen Deutsch

S 02.11 Sonthofen

## Sprachprüfung Zertifikat Deutsch B1 (telc Prüfung)

Andreas Michel, telc Prüfer, Gymnasiallehrer  
Heike Hampel, Bildungs- und zertifizierte ProfilPASS®-Beraterin, telc Prüferin  
Rose Küst, telc Prüferin, DaF-Lehrerin  
1 Tag, 20.07.2024  
Samstag, 09:00 – 16:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 08, 2. OG  
175,00 €

Das Zertifikat Deutsch (telc Deutsch B1) ist die richtige Prüfung für Sie, wenn Sie bereits Grundkenntnisse in Deutsch haben. Sie prüft allgemeinsprachliche Kenntnisse und steht allen offen. Das Zertifikat Deutsch (telc Deutsch B1) ist in der Bundesrepublik Deutschland ein anerkannter Nachweis über ausreichende Sprachkenntnisse im Rahmen der Einbürgerung.

Informationen zum genauen Prüfungsablauf finden Sie unter [www.telc.net](http://www.telc.net). Hier können Sie auch eine Musterprüfung einsehen.

Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Die schriftliche Prüfung dauert 2 Stunden und 30 Minuten. Vor der mündlichen Prüfung haben Sie 20 Minuten Vorbereitungszeit.

Informationen zur Anmeldung bekommen Sie unter der Tel.: 08321-667341.

Bitte mitbringen: zur Anmeldung und zur Prüfung ein gültiges amtliches Ausweisdokument mit Lichtbild.

Bitte beachten: An-/Abmeldeschluss 24.06.2024.

## Einstufungstest für vhs-Sprachkurse online und bei der oa vhs vor Ort

Sie möchten gerne Ihre Sprachkenntnisse verbessern und einen vhs-Kurs besuchen, wissen aber nicht genau, welcher Kurs für Sie der richtige ist? Dann haben Sie die Möglichkeit, bei uns auf der Homepage mit einem allgemeinen vhs-Test oder einem sprachspezifischen Test, sich in Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch oder Spanisch selber einzustufen. Anschließend können Sie sich mit dem Ergebnis für den für Sie passenden Kurs anmelden. Genauere Infos zu den Online-Einstufungstests und den Sprachkursen finden Sie unter [www.aa-vhs.de](http://www.aa-vhs.de) im Programmbereich Sprachen.

Oder Sie kommen zu unseren Einstufungstests vor Ort! Die Einstufungstests finden an zwei Terminen zu Anfang des Semesters in der Oberallgäuer Volkshochschule statt. Wir beraten Sie anschließend gerne, damit Sie auch wirklich den passenden Kurs für sich finden.

Bitte melden Sie sich vorher an und bringen Sie ca. 1 Stunde Zeit mit.

S 00.01 Sonthofen

## Einstufungstest

Anja Dagmar Waltje, Pädagogische Mitarbeiterin an der Oberallgäuer Volkshochschule  
1 Vormittag, 20.02.2024  
Dienstag, 09:00 – 12:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 16, EDV-Raum  
kostenfrei  
Text siehe Infokasten

S 00.02 Sonthofen

## Einstufungstest

Anja Dagmar Waltje, Pädagogische Mitarbeiterin an der Oberallgäuer Volkshochschule  
1. Nachmittags, 21.02.2024  
Mittwoch, 14:00 – 16:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 16, EDV-Raum  
kostenfrei  
Text siehe Infokasten

## Deutsch als Fremdsprache

### Deutschkurse mit A1-Niveau (Anfänger)

Am Ende der Stufe A1 können Sie eine sehr einfache Unterhaltung führen (z.B. über Ihre Familie, Ihren Beruf) und einfache Fragen stellen und beantworten (z.B. bei der Begrüßung, in einem Geschäft). Sie verstehen einzelne vertraute Namen und Wörter und einfache Sätze wie z.B. auf Plakaten oder Schildern.

Sie können kurze einfache Sätze z.B. auf einer Postkarte schreiben oder persönliche Daten in ein Formular eintragen.

S 11.11 Sonthofen

### Deutsch A1.1 – Anfänger ohne Vorkenntnisse

Eva Hablawetz-Iemma, Deutschprüferin am Goethe-Institut, Deutschlehrerin  
10 Vormittage, 12.04.2024 – 28.06.2024  
Freitag, 09:00 – 10:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 09, 2. OG  
90,00 €

Lehrbuch: Schritte plus Neu 1, A1.1 ab Lektion 1, Hueber Verlag.

S 11.12 Sonthofen

### Deutsch A1.1 – Anfänger ohne Vorkenntnisse

Eva Hablawetz-Iemma, Deutschprüferin am Goethe-Institut, Deutschlehrerin  
12 Abende, 29.02.2024 – 20.06.2024  
Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 08, 2. OG  
108,00 €

Lehrbuch: Schritte plus Neu 1, A1.1 ab Lektion 1, Hueber Verlag.

S 11.21 Sonthofen

### Deutsch A1.2 – Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Andrea Liebig, Grund- und Mittelschullehrerin  
12 Abende, 26.02.2024 – 10.06.2024  
Montag, 18:00 – 19:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 16, EDV-Raum, 2. OG  
108,00 €

Bitte mitbringen: Schreibunterlagen.

Lehrbuch: Schritte plus Neu 1 A1.1, ab Lektion 4, Hueber Verlag.

S 11.22 Sonthofen

### Deutsch A1.2 – Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Nelia Kadar, Lehrerin für deutsche und russische Sprache, Muttersprachlerin Ukrainisch  
15 Nachmittage, 23.02.2024 – 28.06.2024  
Freitag, 15:15 – 16:45 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 02, 1. OG  
135,00 €

Lehrbuch: Schritte plus neu A1.1, ab Lektion 5, Hueber Verlag.

S 11.24 Sonthofen

### Deutsch A1.2 – Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Andrea Liebig, Grund- und Mittelschullehrerin  
12 Abende, 27.02.2024 – 11.06.2024  
Dienstag, 18:00 – 19:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 16, EDV-Raum, 2. OG  
108,00 €

Bitte mitbringen: Schreibunterlagen.

Lehrbuch: Schritte plus Neu 2 A1.2, Hueber Verlag, ab Lektion 8 – Dies ist die erste Lektion im Buch.

### Deutschkurse mit A2-Niveau (Grundstufe)

Am Ende der Stufe A2 können Sie mit einfachen Mitteln über Ihre Lebensdaten, Ihre persönliche Umgebung und vertraute Dinge im Alltag sprechen und sich im direkten Austausch von Informationen in routinemäßigen Situationen verständigen. Sie verstehen häufig gebrauchte Sätze und Ausdrücke, die mit Ihrem Leben (Ihrer Person, Familie, dem Wohnen) unmittelbar zusammenhängen. Sie können auch eine kurze Mitteilung, eine Notiz oder einen ganz einfachen persönlichen Brief schreiben.

S 12.11 Sonthofen

### Deutsch A2.1 – Grundstufe mit guten Vorkenntnissen

Eva Hablawetz-Iemma, Deutschprüferin am Goethe-Institut, Deutschlehrerin  
12 Vormittage, 01.03.2024 – 14.06.2024  
Freitag, 10:45 – 12:15 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 08, 2. OG  
108,00 € zzgl. 3,00 € Skriptkosten, die im Kurs eingesammelt werden.

Lehrbuch: Schritte plus Neu 3, A2.1 ab Lektion 1, Hueber Verlag.

S 12.21 Sonthofen

### Deutsch A2.2 – Grundstufe mit guten Vorkenntnissen

Nelia Kadar, Lehrerin für deutsche und russische Sprache, Muttersprachlerin Ukrainisch  
15 Nachmittage, 23.02.2024 – 28.06.2024  
Freitag, 13:30 – 15:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 02, 1. OG  
135,00 €

Lehrbuch: Schritte plus neu 4 A2.2, ab Lektion 8 – Dies ist die erste Lektion im Buch.

S 12.43 Sonthofen

### Deutsch Konversationskurs A2.2/B1

**Lernen Sie gemeinsam, sich entspannt auf Deutsch zu unterhalten.**

Gabriele Liebetanz, Gymnasiallehrerin  
5 Tage, 26.02.2024 – 08.04.2024  
Montag, 17:15 – 18:45 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 11, 2. OG  
68,00 € inkl. 3,00 € Skriptkosten

- Verfügen Sie bereits über Grundkenntnisse der deutschen Sprache, hatten aber noch wenig Möglichkeiten Ihre sprachlichen Fertigkeiten anzuwenden?
- Sind Sie sehr gut im Lesen oder in der Grammatik, trauen sich aber noch nicht auf Deutsch zu sprechen?
- Wollen Sie aktiver an Diskussionen auf Deutsch teilnehmen können?

Dann ist dieser Konversationskurs der optimale Kurs für Sie!

In diesem Deutschkurs wird hauptsächlich gesprochen, über unterschiedlichste Themen diskutiert, die Ausdrucksfähigkeit verbessert und der flüssige Sprachgebrauch im Gespräch trainiert.

Da die Themen variieren, kann man den Konversationskurs auch mehrere Monate nacheinander besuchen.

Bitte beachten: Für diesen Kurs wird kein Lehrbuch benötigt; die Kursleitung bringt aktuelles und interessantes Kursmaterial in den Deutsch-Konversationskurs mit.

S 12.44 Sonthofen

### Deutsch Konversationskurs A2.2/B1

**Lernen Sie gemeinsam, sich entspannt auf Deutsch zu unterhalten.**

Gabriele Liebetanz, Gymnasiallehrerin  
5 Tage, 15.04.2024 – 13.05.2024  
Montag, wöchentlich, 17:15 – 18:45 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 11, 2. OG  
68,00 € inkl. 3,00 € Skriptkosten  
siehe Text S 12.43

### Die Oberallgäuer Volkshochschule startet ab dem kommenden Frühjahr Integrationskurse.

Unsere praxisorientierten Kurse bieten eine gezielte Sprachförderung sowie kulturelle Sensibilisierung.

Interessenten zu unseren Integrationskursen melden sich bitte bei unserer Geschäftsstelle.

Für weitere Informationen und zur Abstimmung von Details stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Gemeinsam schaffen wir Perspektiven!

Beratungszeiten sind Montag und Donnerstag, zwischen 10.00-12.00 Uhr.





## Deutschkurse mit B1 Niveau (Fortgeschrittene Sprachanwendung)

Am Ende der Stufe B1 können Sie eine flüssige Unterhaltung über alltägliche Themen führen (z.B. über Arbeit, aktuelle Ereignisse, Reisen), Hoffnungen und Absichten äußern; die Handlung eines Filmes/Buches wiedergeben, über Meinungen (aus Zeitungen, Fernsehen) diskutieren.

Sie können einfache zusammenhängende Texte schreiben und in einem persönlichen Brief auch von Erfahrungen und Eindrücken berichten.

S 13.21 Sonthofen

## Deutsch B1.2 – Fortgeschrittene Sprachanwendung mit guten Vorkenntnissen

Gabriele Liebetanz, Gymnasiallehrerin  
10 Abende, 26.02.2024 – 13.05.2024  
Montag, 18:50 – 20:20 Uhr

Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 09, 2. OG  
93,00 € inkl. 3,00 € Skriptkosten

Lehrbuch: Schritte Plus neu 6 B1.2, ab Lektion 10, Hueber Verlag

S 13.41 Sonthofen

## Deutsch Konversationskurs B1/B2

*Lernen Sie gemeinsam, sich entspannt auf  
Deutsch zu unterhalten.*

Paul Blanken, Sprachlehrer (BSprA),  
Dolmetscher für Englisch (BSprA)  
5 Tage, 28.02.2024 – 10.04.2024  
Mittwoch, 17:30 – 19:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 03, 1. OG  
68,00 € inkl. 3,00 € Skriptkosten.

- Verfügen Sie bereits über gute Kenntnisse der deutschen Sprache, hatten aber noch wenig Möglichkeiten Ihre sprachlichen Fertigkeiten anzuwenden?
- Sind Sie sehr gut im Lesen oder in der Grammatik, trauen sich aber noch nicht auf Deutsch zu sprechen?
- Wollen Sie aktiver an Diskussionen auf Deutsch teilnehmen können?

Dann ist dieser Konversationskurs richtig für Sie!  
In diesem Deutschkurs wird hauptsächlich gesprochen, über unterschiedlichste Themen diskutiert, die Ausdrucksfähigkeit verbessert und der flüssige Sprachgebrauch im Gespräch trainiert.

Für diesen Kurs wird kein Lehrbuch benötigt; die Kursleitung bringt aktuelles und interessantes Kursmaterial in den Deutsch-Konversationskurs mit.

## Englisch

### Besondere Englisch-Angebote

S 20.01 Sonthofen

## Ohne Englisch geht es nicht mehr Englisch im täglichen Leben, im Urlaub und auf Reisen

Paul Blanken, Sprachlehrer (BSprA),  
Dolmetscher für Englisch (BSprA)  
5 Abende, 28.02.2024 – 10.04.2024  
Mittwoch, 19:15 – 20:45 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,

Hindelanger Str. 37, Raum 03, 1. OG, Raum 12,  
2 OG  
68,00 € inkl. 3,00 € Skriptkosten.

In diesem Kurs geht es darum, sich mit den vielen englischen Begriffen, die inzwischen in unserem Alltag verwendet werden, auseinanderzusetzen und wirklich zu verstehen, was damit gemeint ist. Der Kurs ist für Menschen geeignet, die gerne dem D-Englisch auf den Grund gehen wollen. Außerdem werden die wichtigsten Begriffe und Sätze für die Verständigung und Situationen im Urlaub gemeinsam erarbeitet und geübt.

Für diesen Kurs wird kein Lehrbuch benötigt; die Kursleitung bringt aktuelles und interessantes Kursmaterial mit.

## Englischkurse mit A1-Niveau (Anfänger)

Am Ende der Stufe A1 können Sie eine sehr einfache Unterhaltung führen (z.B. über Ihre Familie, Ihren Beruf) und einfache Fragen stellen und beantworten (z.B. bei der Begrüßung, in einem Geschäft). Sie verstehen einzelne vertraute Namen und Wörter und einfache Sätze wie z.B. auf Plakaten oder Schildern. Sie können kurze einfache Sätze z.B. auf einer Postkarte schreiben oder persönliche Daten in ein Formular eintragen.

S 21.22 Sonthofen

## Englisch A1.1 – Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Rosemarie Kogel, Muttersprachlerin (USA),  
Grund- und Hauptschullehrerin  
10 Tage, 29.02.2024 – 06.06.2024  
Donnerstag, 16:45 – 18:15 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 04, 1. OG  
90,00 €

Bitte beachten: Dieser Kurs ist für alle, die sich zu Anfang einer neuen Sprache gerne Zeit nehmen, um die Feinheiten gründlich zu erlernen.

Lehrbuch: First Steps Let's Enjoy English, ab Lektion 4, Klett Verlag.

S 21.23 Sonthofen

## Englisch A1.2 – Anfänger mit guten Vorkenntnissen

Christian Veit  
10 Tage, 04.03.2024 – 10.06.2024  
Montag, 17:30 – 19:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
87527 Sonthofen, Hindelanger Str. 37,  
Raum 08, 2. OG  
90,00 €

Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.1, ab Lektion 9, Klett Verlag.

Bitte beachten: Kein Kurs am 08.04.2024.

S 21.25 Sonthofen

## Englisch A1.2 – Anfänger mit guten Vorkenntnissen

Rosemarie Kogel, Muttersprachlerin (USA),  
Grund- und Hauptschullehrerin  
15 Tage, 28.02.2024 – 10.07.2024  
Mittwoch, 17:15 – 18:45 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 04, 1. OG  
135,00 €

Lehrbuch: Easy English A1.2, ab Lektion 4, Cornelsen Verlag.

## Englischkurse mit A2-Niveau (Grundstufe)

Am Ende der Stufe A2 können Sie mit einfachen Mitteln über Ihre Lebensdaten, Ihre persönliche Umgebung und vertraute Dinge im Alltag sprechen und sich im direkten Austausch von Informationen in routinemäßigen Situationen verständigen.

Sie verstehen häufig gebrauchte Sätze und Ausdrücke, die mit Ihrem Leben (Ihrer Person, Familie, dem Wohnen) unmittelbar zusammenhängen. Sie können auch eine kurze Mitteilung, eine Notiz oder einen ganz einfachen persönlichen Brief schreiben.

S 22.21 Immenstadt

## Englisch A2.2 – Grundstufe mit guten Vorkenntnissen

Katharina Haberstock,  
M. A. Amerikanistik und Englische Literatur  
10 Tage, 07.03.2024 – 27.06.2024  
Donnerstag, 17:30 – 19:00 Uhr  
Schulzentrum Immenstadt, Allgäuer Straße 7/9,  
Eingang B, 87509 Immenstadt, Raum 070, EG  
90,00 €

Lehrbuch: Let's Enjoy English A2.1, ab Lektion 7, Klett Verlag.

Bitte beachten: Im Mai findet kein Kurs statt.

S 22.22 Sonthofen

## Englisch A2.2 – Grundstufe mit guten Vorkenntnissen

Kathryn Ward, TEFL zertifiziert,  
Muttersprachlerin Englisch  
13 Vormittage, 05.03.2024 – 25.06.2024  
Dienstag, 08:45 – 10:15 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 02, 1. OG  
117,00 € zzgl. 2,00 € Skriptkosten, die im Kurs  
eingesammelt werden.

Lernen Sie Englisch in lebendiger Atmosphäre.  
Have fun and get started now!

Themen: Hobbies, Berufe, im Restaurant, Unternehmungen am Wochenende, im Hotel, Tiere; simple present and present progressive, simple past, to be allowed to, (don't) have to, going to.  
Lehrbuch: Essential Grammar in Use/Deutsche Ausgabe, Raymond Murphy Verlag, Lektion wird im Kurs bekannt gegeben.

S 22.41 Sonthofen

## Englisch A2/B1 – Morning Conversation Class

Tabea Andörfer,  
Staatlich geprüfte Übersetzerin für Englisch  
7 Vormittage, 07.02.2024 – 10.04.2024  
Mittwoch, 10:00 – 11:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 03, 1. OG  
63,00 € zzgl. 1,50 € Skriptkosten, die im Kurs  
eingesammelt werden.

Polish your English speaking skills in this early bird conversation class!

As we discuss topics of general and current interest, hobbies, books, travelling, news items etc., we'll pick up new words and touch on grammar issues along the way.

S 22.42 Sonthofen

## Englisch A2/B1 – Morning Conversation Class

Tabea Andörfer,  
Staatlich geprüfte Übersetzerin für Englisch  
7 Vormittage, 05.06.2024 – 17.07.2024  
Mittwoch, wöchentlich, 10:00 – 11:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 03, 1. OG  
63,00 € zzgl. 1,50 € Skriptkosten, die im Kurs  
eingesammelt werden.  
siehe Text des ersten Kurses

## **Englischkurse mit B1-Niveau (Fortgeschrittene Sprachanwendung)**

Am Ende der Stufe B1 können Sie eine flüssige Unterhaltung über alltägliche Themen führen (z.B. über Arbeit, aktuelle Ereignisse, Reisen), Hoffnungen und Absichten äußern; die Handlung eines Filmes/Buches wiedergeben, über Meinungen (aus Zeitungen, Fernsehen) diskutieren.

Sie können einfache zusammenhängende Texte schreiben und in einem persönlichen Brief auch von Erfahrungen und Eindrücken berichten.

S 23.11 Sonthofen

## Englisch B1.1 – Fortgeschrittene Sprachanwendung

Tabea Andörfer,  
Staatlich geprüfte Übersetzerin für Englisch  
7 Tage, 06.02.2024 – 09.04.2024  
Dienstag, 17:30 – 19:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 11, 2. OG  
63,00 €

Lehrbuch: Fairway  
New B1, Klett-Verlag –  
ab Lektion 1.



### **„Sprache ist der Schlüssel zur Welt!“**

Wilhelm von Humboldt trifft mit seiner Feststellung den Nagel auf den Kopf, finde ich. So gesehen ist die Weltsprache Englisch ein Generalschlüssel!

Im wirklichen Leben wie auch im Netz öffnen sich mehr Türen, wird der Horizont weiter und man lernt mehr, wenn man die englische Sprache korrekter gebrauchen und verstehen kann. So ist es wunderbar, dass es eine lokal stets präsente Einrichtung wie die VHS mit (Sprach-) Kursen aller Art und jeglichen Sprachniveaus gibt, wo man in einer netten Gruppe mit anderen Lernbegierigen gemeinsam weiterkommt. Daher unterrichte ich seit vielen Jahren neben meiner Tätigkeit als Übersetzerin mit Begeisterung meine Lieblingssprache Englisch an der Oberallgäuer Volkshochschule

**Tabea Andörfer**

S 23.21 Sonthofen

## English Refresher B1.1 – Fortgeschrittene Sprachanwendung

Tabea Andörfer,  
Staatlich geprüfte Übersetzerin für Englisch  
7 Tage, 04.06.2024 – 16.07.2024  
Dienstag, wöchentlich, 17:30 – 19:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 11, 2. OG  
63,00 €

Am Ende der Stufe B1 können Sie Ereignisse beschreiben, Meinungen wiedergeben sowie Texte aus der Alltagswelt verstehen, z.B. aus Arbeit, Schule oder Freizeit.

Lehrbuch: Fairway New B1,  
Klett-Verlag – ab ca. Lektion 5.

S 23.24 Sonthofen

## Englisch B1.2 – Fortgeschrittene Sprachanwendung

Kathryn Ward, TEFL zertifiziert,  
Muttersprachlerin Englisch  
13 Nachmittage, 05.03.2024 – 25.06.2024  
Dienstag, 12:00 – 13:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 02, 1. OG  
117,00 € zzgl. 3,50 € Skriptkosten, die im Kurs  
eingesammelt werden.

Lernen Sie Englisch in lebendiger Atmosphäre. Have fun and get started now!

Themen: Hobbies, Berufe, im Restaurant, Unternehmungen am Wochenende, im Hotel, Tiere; simple present and present progressive, simple past, to be allowed to, (don't) have to, going to. Lehrbuch: Essential Grammar in Use/Deutsche Ausgabe, Raymond Murphy Verlag, Lektion wird im Kurs bekannt gegeben.

S 23.41 Sonthofen

## Englisch B1 – Evening Conversation Class

Tabea Andörfer,  
Staatlich geprüfte Übersetzerin für Englisch  
5 Abende, 29.02.2024 – 11.04.2024  
Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 11, 2. OG  
45,00 € zzgl. 1,00 € Skriptkosten, die im Kurs  
eingesammelt werden.

If you enjoy chatting in English and would love to give your speaking skills a boost, this class is for you! We'll discuss a variety of topics of current and general interest, newspaper articles, play language games etc. to help us get talking! We'll pick up new words and touch on grammar issues along the way.

S 23.42 Sonthofen

## Englisch B1 – Evening Conversation Class

Tabea Andörfer,  
Staatlich geprüfte Übersetzerin für Englisch  
5 Abende, 06.06.2024 – 04.07.2024  
Donnerstag, wöchentlich, 18:00 – 19:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 11, 2. OG  
45,00 € zzgl. 1,00 € Skriptkosten, die im Kurs  
eingesammelt werden.  
siehe Text S 23.41

## **Englischkurse mit B2-Niveau (Selbstständige Sprachanwendung)**

In den Kursen auf der Stufe B2 werden Sie Ihren freien, flüssigen und korrekten Sprachgebrauch, gemessen an der jeweiligen Situation steigern, komplexere und abstraktere Themen sowie Texte behandeln und dabei das Wortschatzspektrum erweitern.

Sie erwerben Kenntnisse, mit denen Sie anspruchsvolle sprachliche Situationen erfolgreich bewältigen, z.B. an Diskussionen teilnehmen, Gespräche zur Problem- und Konfliktlösung führen, etwas präsentieren.

S 24.41 Sonthofen

## Englisch B2/C1 – Conversation

Kathryn Ward, TEFL zertifiziert,  
Muttersprachlerin Englisch  
13 Vormittage, 05.03.2024 – 25.06.2024  
Dienstag, 10:30 – 12:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 02, 1. OG  
117,00 € zzgl. 3,50 € Skriptkosten, die im Kurs  
eingesammelt werden.

Let's put that English into use and get more practice. Let your conversation flow, learn idiomatic expressions and improve your spoken English. If you need some fun in learning English, this is most definitely a class to join.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

## **Französisch**

### **Französischkurse mit A1-Niveau (Anfänger)**

Am Ende der Stufe A1 können Sie eine sehr einfache Unterhaltung führen (z.B. über Ihre Familie, Ihren Beruf) und einfache Fragen stellen und beantworten (z.B. bei der Begrüßung, in einem Geschäft).

Sie verstehen einzelne vertraute Namen und Wörter und einfache Sätze wie z.B. auf Plakaten oder Schildern.

Sie können kurze einfache Sätze z.B. auf einer Postkarte schreiben oder persönliche Daten in ein Formular eintragen.

S 31.21 Sonthofen

### Französisch A1.2 – Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Gabriele Liebetanz, Gymnasiallehrerin  
10 Tage, 27.02.2024 – 14.05.2024  
Dienstag, 17:00 – 18:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 03, 1. OG  
93,00 € inkl. 3,00 € Skriptkosten.

Wenn Sie geringe Französischkenntnisse haben, dann sind Sie hier genau richtig.

Wir beschäftigen uns mit der Aussprache und üben kleine Gespräche ein. Wir begrüßen uns, stellen uns vor und sprechen über uns. Ganz nebenbei lernen Sie auch kulturelle Eigenheiten und das Leben in Frankreich kennen.

Lehrbuch: Chapeau A1, ab Lektion 3, Hueber Verlag



S 31.22 Sonthofen

## Französisch A1.2 – Anfänger mit guten Vorkenntnissen

Noisette Gallego-Schorer, Muttersprachlerin Französisch  
12 Nachmittage, 08.03.2024 – 21.06.2024  
Freitag, 16:30 – 18:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 13, 2. OG  
108,00 €

In diesem Kurs lernen Sie die Alltagssituationen zu meistern. Sprachübungen stehen im Vordergrund.

Lehrbuch: Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 5, Cornelsen Verlag.

## **Französischkurse mit A2-Niveau (Grundstufe)**

Am Ende der Stufe A2 können Sie mit einfachen Mitteln über Ihre Lebensdaten, Ihre persönliche Umgebung und vertraute Dinge im Alltag sprechen und sich im direkten Austausch von Informationen in routinemäßigen Situationen verständigen.

Sie verstehen häufig gebrauchte Sätze und Ausdrücke, die mit Ihrem Leben (Ihrer Person, Familie, dem Wohnen) unmittelbar zusammenhängen.

Sie können auch eine kurze Mitteilung, eine Notiz oder einen ganz einfachen persönlichen Brief schreiben.

S 32.21 Immenstadt

## Französisch A2.2 – Grundstufe mit guten Vorkenntnissen

Abderrazzak Zahri, Muttersprachler Französisch  
12 Tage, 26.02.2024 – 10.06.2024  
Montag, 17:30 – 19:00 Uhr  
Schulzentrum Immenstadt, Allgäuer Straße 7/9, Eingang B, 87509 Immenstadt, Raum 076, EG  
108,00 € zzgl. 5,00 € Skriptkosten, die im Kurs eingesammelt werden.

Wir lernen mit überschaubaren Lernportionen und regelmäßigen Wiederholungsphasen.

Lehrbuch: Voyages neu A2, ab Lektion 3, Klett Verlag.

S 32.22 Sonthofen

## Französisch (A2.2) – Grundstufe mit sehr guten Vorkenntnissen

Noisette Gallego-Schorer, Muttersprachlerin Französisch  
15 Vormittage, 27.02.2024 – 02.07.2024  
Dienstag, 09:15 – 10:45 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 13, 2. OG  
195,00 €

Wir erweitern unser Vokabular und unser Grammatik-Wissen. Kleine Themen-Gespräche, sowie Spiele und Lektüren, auch Texte über das Geschehen im Alltag in Frankreich bilden die Bestandteile dieses Kurses.

Wir erkunden das Land und seine Leute und festigen unser Alltagsfranzösisch. Neue Teilnehmer sind immer willkommen!

Lektüre wird im Kurs bekannt gegeben.

S 32.23 Sonthofen

## Französisch A2.2 – Grundstufe mit guten Vorkenntnissen

Noisette Gallego-Schorer, Muttersprachlerin Französisch  
10 Vormittage, 29.02.2024 – 06.06.2024  
Donnerstag, 08:45 – 10:15 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 13, 2. OG  
130,00 €

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen. Zusammen erkunden wir Frankreich, Land und Leute.

Wir erweitern unser Vokabular und unser Grammatik-Wissen. Kleine Spiele, Lektüren und Texte über das Alltags-Geschehen in Frankreich bilden die Bestandteile dieses Kurses. Neue Teilnehmer sind immer willkommen!

Lektüre wird im Kurs bekannt gegeben.

## **Französischkurse mit B1-Niveau (Fortgeschrittene Sprachanwendung)**

Am Ende der Stufe B1 können Sie eine flüssige Unterhaltung über alltägliche Themen führen (z.B. über Arbeit, aktuelle Ereignisse, Reisen), Hoffnungen und Absichten äußern; die Handlung eines Filmes/Buches wiedergeben, über Meinungen (aus Zeitungen, Fernsehen) diskutieren. Sie können einfache zusammenhängende Texte schreiben und in einem persönlichen Brief auch von Erfahrungen und Eindrücken berichten.

S 33.21 Immenstadt

## Französisch B1.2 – Fortgeschrittene Sprachanwendung

Abderrazzak Zahri, Muttersprachler Französisch  
12 Abende, 26.02.2024 – 10.06.2024  
Montag, 19:00 – 20:00 Uhr  
Schulzentrum Immenstadt, Allgäuer Straße 7/9, Eingang B, 87509 Immenstadt, Raum 076, EG  
104,00 € zzgl. 5,00 € Skriptkosten, die im Kurs eingesammelt werden.

Der Kurs vermittelt einfache und praxisnahe Themen, die für den Alltagsgebrauch geeignet sind. Es werden überschaubare Lernlektionen und kürzere Texte vermittelt sowie regelmäßige Wiederholungsphasen für einen nachhaltigen Lerneffekt angeboten. In dem Kurs werden Sie so an die französische Sprache und die Kultur herangeführt, dass Sie einfache Gespräche führen und leichte bis mittelschwere Texte lesen und verstehen können.

Lehrbuch: Perspectives – Allez-y! B1, ab Lektion 3, Cornelsen Verlag.

S 33.41 Oberstdorf

## Französisch B1 – Conversation française

### **Les Infatigables**

Angela Bäcker, Diplom-Fremdsprachenexpertin  
14 Vormittage, 27.02.2024 – 02.07.2024  
Dienstag, 09:15 – 10:45 Uhr  
Restaurant Weinklaus, Prinzenstraße 10,  
87561 Oberstdorf, Lokal  
126,00 €

Französisch am Vormittag für Teilnehmer/-innen mit recht guten Vorkenntnissen. Wir lesen Texte

und/oder Kurzgeschichten, sprechen darüber und wiederholen von Zeit zu Zeit das eine oder andere Grammatikthema.

Bitte beachten: Kein Kurs am 04.06.2024.

S 33.42  online

## Französisch B1 – Conversation française

### **À vous de parler!**

Noisette Gallego-Schorer, Muttersprachlerin Französisch  
4 Tage, 27.06.2024 – 18.07.2024  
Donnerstag, 17:30 – 18:30 Uhr  
35,00 €

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihre Konversationskompetenzen in Französisch zu verbessern. Wir sprechen über alltägliche Themen und auch gerne über Themen, die sie persönlich interessieren. Bienvenue!

Bitte beachten: Diese Veranstaltung findet online über Zoom statt. Die Zugangsdaten zum Kurs erhalten Sie am Abend vor Kursbeginn per E-Mail zugesandt. Kurzfristige Anmeldungen sind dann nur noch telefonisch möglich. Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen.

Die Lektüre wird im Kurs besprochen.

## **Italienisch**

### **Italienischkurse mit A1-Niveau (Anfänger)**

Am Ende der Stufe A1 können Sie: andere begrüßen und sich vorstellen, sehr einfache Unterhaltungen (z.B. über Ihre Herkunft, Familie, Ihren Beruf) führen, Fragen stellen (z.B. in Geschäften, auf der Straße, am Bahnhof, auf dem Flughafen), einfache Wegbeschreibungen geben. Sie lernen nach der Uhrzeit zu fragen, eine Ferienwohnung oder ein Hotelzimmer zu reservieren, Wohnraum zu beschreiben, nach dem Weg zu fragen, vom Urlaub zu erzählen, über das Wetter zu sprechen sowie Adjektive und die Vergangenheit „passato prossimo“.

S 41.11 Sonthofen

## Italienisch A1.1 – Anfänger ohne Vorkenntnisse

Stephanie Midulla, Muttersprachlerin Italienisch  
10 Vormittage, 08.03.2024 – 07.06.2024  
Freitag, 10:30 – 12:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 09, 2. OG  
90,00 €

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, ab Lektion 1, Klett Verlag.

S 41.21 Wertach

## Italienisch A1.2 – Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Dunja Vogler, Dolmetscherin, EUROLTA-Lehrkraft für Italienisch  
10 Abende, 19.02.2024 – 29.04.2024  
Montag, 18:30 – 20:00 Uhr  
Gemeinde Wertach, Rathausstraße 3,  
87497 Wertach, Sitzungssaal, 1. Stock  
90,00 €

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, ab Lektion 3, Klett Verlag und ein kleines italienisches Wörterbuch.

Bitte beachten: Der Kurs findet auch am 25.03.2024 in den Osterferien statt!

S 41.22 Sonthofen

## Italienisch A1.2 – Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Simona Di Manno, Muttersprachlerin Italienisch  
14 Tage, 19.02.2024 – 17.06.2024  
Montag, 16:45 – 18:15 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 10, 2. OG  
126,00 €

Vorkenntnisse: Sich vorstellen und Herkunft angeben, Informationen über ein Hotel erfragen und Hotelzimmer reservieren, in einer Bar bestellen und bezahlen.

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, ab Lektion 4, Klett Verlag.

S 41.23 Sonthofen

## Italienisch A1.2 – Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Simona Di Manno, Muttersprachlerin Italienisch  
13 Tage, 20.02.2024 – 18.06.2024  
Dienstag, 10:45 – 12:15 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 10, 2. OG  
126,00 €

siehe Text wie S 41.22

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, ab Lektion 4, Klett Verlag.

S 41.24 Oberstdorf

## Italienisch A1.2 – Anfänger mit guten Vorkenntnissen

Sabrina Marangon,  
Muttersprachlerin Italienisch  
10 Abende, 21.02.2024 – 15.05.2024  
Mittwoch, 18:00 – 19:30 Uhr  
Gymnasium Oberstdorf, Rubinger Straße 8,  
87561 Oberstdorf, Raum 02, EG  
90,00 €

Wir lernen Italienisch für den Urlaub. Das Sprechen steht im Vordergrund.

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, ab Lektion 6, Klett Verlag.

S 41.25 Immenstadt

## Italienisch A1.2 – Anfänger mit guten Vorkenntnissen

Stephanie Midulla, Muttersprachlerin Italienisch  
10 Tage, 07.03.2024 – 13.06.2024  
Donnerstag, 17:30 – 19:00 Uhr  
Schulzentrum Immenstadt, Allgäuer Straße 7/9,  
Eingang B, 87509 Immenstadt, Raum 076, EG  
90,00 €

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, Lektion 6, Klett Verlag.

S 41.26 Sonthofen

## Italienisch A1.2 – Anfänger mit guten Vorkenntnissen

Simona Di Manno, Muttersprachlerin Italienisch  
14 Vormittage, 20.02.2024 – 18.06.2024  
Dienstag, 09:00 – 10:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 10, 2. OG  
126,00 €

Vorkenntnisse: Informationen über sich geben, im Restaurant bestellen, Hotelzimmer buchen, Unternehmungen und Tagesablauf, Orts- und Zeitangaben.

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, ab Lektion 7, Klett Verlag.

S 41.27 Bad Hindelang

## Italienisch A1.2 – Anfänger mit guten Vorkenntnissen

### **Auffrischkurs für Wiedereinsteiger**

Anette Besler,  
Fremdsprachenkorrespondentin, Übersetzerin  
11 Abende, 19.02.2024 – 13.05.2024  
Montag, 18:30 – 20:00 Uhr  
Grund- und Mittelschule Bad Hindelang,  
Alpasse 8, 87541 Bad Hindelang, Raum 14, EG  
99,00 €

Wir frischen unsere Kenntnisse in lustiger Runde gemütlich wieder auf.

Lehrbuch: Endlich Zeit für Italienisch, Band 1, ab Lektion 8, Hueber Verlag.

## **Italienischkurse mit A2-Niveau (Grundstufe)**

Am Ende der Stufe A2 können Sie mit einfachen Mitteln über Ihre Lebensdaten, Ihre persönliche Umgebung und vertraute Dinge im Alltag sprechen und sich im direkten Austausch von Informationen in routinemäßigen Situationen verständigen.

Sie verstehen häufig gebrauchte Sätze und Ausdrücke, die mit Ihrem Leben (Ihrer Person, Familie, dem Wohnen) unmittelbar zusammenhängen. Sie können auch eine kurze Mitteilung, eine Notiz oder einen ganz einfachen persönlichen Brief schreiben.

S 42.11 Sonthofen

## Italienisch A2.1 – Grundstufe mit guten Vorkenntnissen

Simona Di Manno,  
Muttersprachlerin Italienisch  
13 Abende, 28.02.2024 – 26.06.2024  
Mittwoch, 19:00 – 20:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 10, 2. OG  
117,00 €

Vorkenntnisse: Informationen über sich geben, im Restaurant bestellen, Hotelzimmer buchen, Unternehmungen und Tagesablauf, Orts- und Zeitangaben.

Lehrbuch wird im Unterricht bekannt gegeben.

S 42.12 Immenstadt

## Italienisch A2.1 – Grundstufe mit guten Vorkenntnissen

Stephanie Midulla,  
Muttersprachlerin Italienisch  
10 Abende, 07.03.2024 – 13.06.2024  
Donnerstag, 19:00 – 20:30 Uhr  
Schulzentrum Immenstadt, Allgäuer Straße 7/9,  
Eingang B, 87509 Immenstadt, Raum 076, EG  
90,00 €

Lehrbuch: Allegro nuovo A2, ab Lektion 1, Klett Verlag.

S 42.22 Sonthofen

## Italienisch A2.1 – Grundstufe mit guten Vorkenntnissen

Simona Di Manno, Muttersprachlerin Italienisch  
13 Tage, 28.02.2024 – 26.06.2024  
Mittwoch, 17:15 – 18:45 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 10, 2. OG  
117,00 € zzgl. ca. 2,00 € Skriptkosten, die im Kurs eingesammelt werden.

Lehrbuch: Allegro Nuovo A2, ab Lektion 2, Klett Verlag. Zusätzliche Lektüre wird im Unterricht abgestimmt.

S 42.24 Sonthofen

## Italienisch A2.1 – Grundstufe mit guten Vorkenntnissen

Simona Di Manno, Muttersprachlerin Italienisch  
14 Abende, 19.02.2024 – 17.06.2024  
Montag, 18:30 – 20:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 10, 2. OG  
126,00 €

Lehrbuch: Allegro nuovo A2, ab Lektion 4, Klett Verlag. Zusätzliche Lektüre wird im Unterricht bekannt gegeben.

S 42.27 Sonthofen

## Italienisch A2.2 – Grundstufe mit guten Vorkenntnissen

Simona Di Manno, Muttersprachlerin Italienisch  
14 Vormittage, 22.02.2024 – 27.06.2024  
Donnerstag, 09:00 – 10:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,

## Investieren Sie in die Weiterbildung Ihrer Mitarbeiter!

### Unser Angebot:

- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Fachseminare oder Coaching
- Deutsch und andere Fremdsprachen
- EDV- Kurse
- Attraktive Preise

### Ihre Vorteile:

- Auf Ihren Bedarf zugeschnitten
- Langjährige Erfahrung in der Weiterbildung
- Kompetente Trainer/-innen
- Fachliche Beratung und Organisation



### Ansprechpartner:

**Nico Meyer,**  
Leiter der  
Oberallgäuer Volkshochschule  
E-Mail: meyer@oa-vhs.de





Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 10, 2. OG  
126,00 €

Lehrbuch: *Allegro nuovo A2*, ab Lektion 6, Klett Verlag. Zusätzliche Lektüre wird im Kurs abgestimmt.

S 42.31 Immenstadt

## Italienisch – Grundstufe mit sehr guten Kenntnissen

### **Wiederholung des A2-Niveaus**

Emilia Galluzzo-Gerung, Muttersprachlerin  
Italienisch, Lehrerin für Fremdsprachen  
14 Abende, 28.02.2024 – 03.07.2024  
Mittwoch, 18:00 – 19:30 Uhr

Schulzentrum Immenstadt, Allgäuer Straße 7/9,  
Eingang B, 87509 Immenstadt, Raum 076, EG  
126,00 €

In diesem Wiederholungskurs liegt der Schwerpunkt auf folgenden Themengebieten: Intensivierung des Textverständnisses, Konversationen auf A2 Niveau, Vertiefung der Grammatik

Lehrbuch: *Allegro nuovo A2*, Klett Verlag.

S 42.40 Immenstadt

## Italienisch A2 – Conversazione

Emilia Galluzzo-Gerung, Muttersprachlerin  
Italienisch, Lehrerin für Fremdsprachen  
4 Abende, 26.02.2024 – 18.03.2024  
Montag, wöchentlich, 18:00 – 19:30 Uhr  
Schulzentrum Immenstadt, Allgäuer Straße 7/9,  
Eingang B, 87509 Immenstadt, Raum 070, EG  
55,00 € inkl. 3,00 € Skriptkosten

In questo corso di conversazione ci impegniamo in conversazioni su argomenti come arte, cultura, cibo, società, cinema, moda e design per approfondire la lingua italiana.

In diesem Konversationskurs werden wir über die Themen wie Kunst, Kultur, Essen, Gesellschaft, Film, Mode und Design Gespräche führen, um dadurch tiefer in die italienische Sprache einzutauchen.

Bitte beachten: Voraussetzungen sind Grundkenntnisse der Grammatik im Niveau A2.

S 42.41 Immenstadt

## Italienisch A2 – Conversazione

Emilia Galluzzo-Gerung, Muttersprachlerin  
Italienisch, Lehrerin für Fremdsprachen  
5 Abende, 08.04.2024 – 06.05.2024  
Montag, wöchentlich, 18:00 – 19:30 Uhr  
Schulzentrum Immenstadt, Allgäuer Straße 7/9,  
Eingang B, 87509 Immenstadt, Raum 070, EG  
68,00 € inkl. 3,00 € Skriptkosten  
siehe Text S 42.40

S 42.42 Immenstadt

## Italienisch A2 – Conversazione

Emilia Galluzzo-Gerung, Muttersprachlerin  
Italienisch, Lehrerin für Fremdsprachen  
5 Abende, 03.06.2024 – 01.07.2024  
Montag, wöchentlich, 18:00 – 19:30 Uhr  
Schulzentrum Immenstadt, Allgäuer Straße 7/9,  
Eingang B, 87509 Immenstadt, Raum 070, EG  
68,00 € inkl. 3,00 € Skriptkosten

Bitte beachten: Voraussetzungen sind Grundkenntnisse der Grammatik im Niveau A2.  
siehe Text S 42.40

## **Italienischkurse mit B1-Niveau (Fortgeschrittene Sprachanwendung)**

Am Ende der Stufe B1 können Sie eine flüssige Unterhaltung über alltägliche Themen führen (z.B. über Arbeit, aktuelle Ereignisse, Reisen), Hoffnungen und Absichten äußern; die Handlung eines Filmes/Buches wiedergeben, über Meinungen (aus Zeitungen, Fernsehen) diskutieren.

Sie können einfache zusammenhängende Texte schreiben und in einem persönlichen Brief auch von Erfahrungen und Eindrücken berichten.

S 43.41 Oberstdorf

## Italienisch B1.2 – Fortgeschrittene Sprachanwendung mit guten Vorkenntnissen

### **Conversazione**

Simona Di Manno, Muttersprachlerin Italienisch  
10 Abende, 22.02.2024 – 16.05.2024  
Donnerstag, 18:30 – 20:00 Uhr  
Gymnasium Oberstdorf, Rubinger Straße 8,  
87561 Oberstdorf, Raum 04, EG  
90,00 € zzgl. ca. 3,00 € Skriptkosten, die im Kurs eingesammelt werden.

Lehrbuch: wird im Unterricht bekannt gegeben.

## **Italienischkurse mit B2-Niveau (Selbstständige Sprachanwendung)**

In den Kursen auf der Stufe B2 werden Sie Ihren freien, flüssigen und korrekten Sprachgebrauch, gemessen an der jeweiligen Situation steigern, komplexere und abstraktere Themen sowie Texte behandeln und dabei das Wortschatzspektrum erweitern.

Sie erwerben Kenntnisse, mit denen Sie anspruchsvolle sprachliche Situationen erfolgreich bewältigen, z.B. an Diskussionen teilnehmen, Gespräche zur Problem- und Konfliktlösung führen, etwas präsentieren.

S 44.21 Sonthofen

## Italienisch intensiv B2.2 – Selbstständige Sprachanwendung mit guten Vorkenntnissen

Vito Panunzio, Muttersprachler Italienisch,  
Lehrer für Fremdsprachen  
13 Abende, 27.02.2024 – 18.06.2024  
Dienstag, 19:30 – 21:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, 87527 Sonthofen,  
Raum 04, 1. OG  
169,00 €

In diesem Kurs werden gemeinsam italienische Texte zu den unterschiedlichsten Themen gelesen und besprochen.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

## **Spanisch**

### **Spanischkurse mit A1-Niveau (Anfänger)**

Am Ende der Stufe A1 können Sie eine sehr einfache Unterhaltung führen (z.B. über Ihre Familie, Ihren Beruf) und einfache Fragen stellen und beantworten (z.B. bei der Begrüßung, in einem Geschäft).

Sie verstehen einzelne vertraute Namen und Wörter und einfache Sätze wie z.B. auf Plakaten oder Schildern. Sie können kurze einfache Sätze z.B. auf einer Postkarte schreiben oder persönliche Daten in ein Formular eintragen.

S 51.11 Sonthofen

## Spanisch A1.1 – Anfänger ohne Vorkenntnisse

Vilma-Constanza Gomez-Hilbert,  
Realschullehrerin, Muttersprachlerin Spanisch  
15 Abende, 29.02.2024 – 11.07.2024  
Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 02, 1. OG  
135,00 €

Dieser Kurs ist für Einsteiger und vermittelt Ihnen die spanische Sprache und Kultur.

Lehrbuch: *Con Gusto nuevo A1*, ab Lektion 1, Klett Verlag.

S 51.23 Sonthofen

## Spanisch A1.2 – Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Carola Schmid  
15 Abende, 27.02.2024 – 02.07.2024  
Dienstag, 19:40 – 21:10 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 12, 2. OG  
135,00 €

Entdecken Sie mit mir die wundervolle Welt Spaniens.

Lehrbuch: *Caminos Hoy A1*, ab Lektion 3, Klett Verlag.

S 51.25 Sonthofen

## Spanisch A1.2 – Anfänger mit guten Vorkenntnissen

### **Español con Alicia**

Alicia Pérez, Muttersprachlerin Spanisch  
7 Vormittage, 01.03.2024 – 26.04.2024  
Freitag, 09:00 – 10:15 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 04, 1. OG  
53,00 €

Lehrbuch: *Con gusto nuevo A1*, ab Lektion 6, Klett Verlag.

S 51.26 Sonthofen

## Spanisch A1.2 – Anfänger mit guten Vorkenntnissen

### **Español con Alicia**

Alicia Pérez, Muttersprachlerin Spanisch  
7 Vormittage, 10.05.2024 – 05.07.2024  
Freitag, 09:00 – 10:15 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 04, 1. OG  
53,00 €

Lehrbuch: *Con gusto nuevo A1*, Lektion wird im Kurs bekanntgegeben, Klett Verlag.



## ALPEN STADT MUSEUM



### WILDWUCHS

Allgäuer Kräuter im Wandel der Zeit  
Sonderausstellung 25.11.2023 – 12.05.2024

AlpenStadtMuseum, Sonnenstraße 1, 87527 Sonthofen  
Di – So 10 – 18 Uhr, [www.alpenstadtmuseum.de](http://www.alpenstadtmuseum.de)

Sonthofen

S 51.28 Sonthofen

#### **Spanisch A1.2 – Anfänger mit guten Vorkenntnissen**

Vilma-Constanza Gomez-Hilbert,  
Realschullehrerin, Muttersprachlerin Spanisch  
15 Abende, 27.02.2024 – 02.07.2024  
Dienstag, 18:00 – 19:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 02, 1. OG  
135,00 €

Dieser Kurs ist für Einsteiger und vermittelt Ihnen die spanische Sprache und Kultur.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, ab Lektion 8, Klett Verlag.

S 52.28 Sonthofen

#### **Spanisch A2.2 – Grundstufe mit guten Vorkenntnissen**

Vilma-Constanza Gomez-Hilbert,  
Realschullehrerin, Muttersprachlerin Spanisch  
15 Abende, 28.02.2024 – 10.07.2024

Mittwoch, 18:00 – 19:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 02, 1. OG  
135,00 €

Dieser Kurs vermittelt Ihnen die spanische Sprache und Kultur.

Lehrbuch: Caminos Neu A2, ab Lektion 8, Klett Verlag.

#### **Spanischkurse mit B2-Niveau (Selbstständige Sprachanwendung)**

In den Kursen auf der Stufe B2 werden Sie Ihren freien, flüssigen und korrekten Sprachgebrauch, gemessen an der jeweiligen Situation steigern, komplexere und abstraktere Themen sowie Texte behandeln und dabei das Wortschatzspektrum erweitern.

Sie erwerben Kenntnisse, mit denen Sie anspruchsvolle sprachliche Situationen erfolgreich bewältigen, z.B. an Diskussionen teilnehmen, Gespräche zur Problem- und Konfliktlösung führen, etwas präsentieren.

S 54.25 Sonthofen

#### **Spanisch B2.2 – Selbständige Sprachanwendung**

Carola Schmid, Muttersprachlerin Spanisch  
14 Abende, 27.02.2024 – 25.06.2024  
Dienstag, 18:00 – 19:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 12, 2. OG  
126,00 €

Quieres practicar tu español de manera divertida y con temas de actualidad? Entonces únete a nosotros.

Lehrbuch: Impresiones B2, Kurs- und Arbeitsbuch Spanisch, ab Lektion 5a, Hueber Verlag.

#### **Weitere Sprachen**

##### **Kroatisch**

Ich bin zweisprachig in Sonthofen aufgewachsen und freu mich, auch Sie für die kroatische Sprache begeistern zu können.

**Natalie Selak**



S 62.11 Sonthofen

#### **Kroatisch A1.1 – Anfänger ohne Vorkenntnisse**

Natalie Selak, Fremdsprachenkorrespondentin  
Italienisch, Englisch, Kroatisch,  
Muttersprachlerin Kroatisch  
12 Abende, 13.02.2024 – 30.04.2024  
Dienstag, wöchentlich, 18:30 – 20:00 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 10, 2. OG  
156,00 €

Genießen Sie den Urlaub mit Grundkenntnissen in Kroatisch. Wir üben wichtige Sprechsituationen und typische Redewendungen. Schon der erste Kurs gibt Ihnen eine gute Basis für einen gelungenen Urlaub.

Lehrbuch: Kroatisch für den Urlaub, Klett-Verlag ab Lektion 1.

Bitte beachten: Kurs findet auch in den Osterferien (26.03. und 02.04.2024) statt.

#### **Russisch**

S 63.27 Sonthofen

#### **Russisch A1.2 – Anfänger mit Vorkenntnissen**

Dr. Tatiana Kosovtsova,  
Muttersprachlerin Russisch  
11 Abende, 22.02.2024 – 06.06.2024  
Donnerstag, 19:00 – 20:30 Uhr  
Oberallgäuer Volkshochschule,  
Hindelanger Str. 37, Raum 04, 1. OG  
143,00 €

In diesem Kurs üben wir weiter russische Grammatik sowie Wortschatz, alltägliche Dialoge und Redewendungen.

Lehrbuch: Otlitschno! A1, ab Lektion 7, Hueber Verlag und Poehali 1.1 Klett-Verlag ab Stunde 14.

# Kalendarium

Datum	Tag	Beginn	Nr.	Titel
<b>Januar</b>				
26. Jan.	Fr.	19:00	A91.03	Skandinaviens wilde Schönheit
30. Jan.	Di.	9:00	G27.03ü	Technik-Training Ski alpin
31. Jan.	Mi.	18:00	G51.16ü	Meal Prep - Vorbereitung für die Woche

<b>Februar</b>				
5. Feb.	Mo.	10:00	G13.01	Qigong - Bewegung und Ruhe
5. Feb.	Mo.	16:45	G13.05	Qigong
5. Feb.	Mo.	18:00	G50.02ü	Vortrag Intervallfasten
6. Feb.	Di.	18:40	G11.01	Yoga
6. Feb.	Di.	10:00	G16.01	Atem und Bewegung
6. Feb.	Di.	17:45	G22.01	Faszien - Yoga - Pilates
6. Feb.	Di.	18:00	G40.03ü	Erste-Hilfe fresh-up
6. Feb.	Di.	17:30	S23.11	Englisch B1.1
7. Feb.	Mi.	9:10	G20.01	Im Einklang durch Bewegung
7. Feb.	Mi.	10:20	G20.02	Fitmacher für Senioren
7. Feb.	Mi.	19:50	G28.01	Taekwon-Do
7. Feb.	Mi.	19:00	Q40.03ü	Raspberry Pi - Was ist das eigentlich?
7. Feb.	Mi.	10:00	S22.41	Englisch A2/B1 - Morning Conversation Class
8. Feb.	Do.	18:00	G51.01	Chinesische Neujahrsküche
9. Feb.	Fr.	8:00	Q10.03ü	MS OFFICE - Aufbaukurs
12. Feb.	Mo.	9:30	G26.01	Eltern-/Kinderklettern (6 - 11 Jahre)
13. Feb.	Di.	18:30	S62.11	Kroatisch A1.1 - Anfänger ohne Vorkenntnisse
19. Feb.	Mo.	19:30	G11.03	Yoga
19. Feb.	Mo.	8:15	G20.03	Bewegung und Entspannung von Kopf bis Fuß
19. Feb.	Mo.	9:40	G20.04	Bewegung und Entspannung von Kopf bis Fuß
19. Feb.	Mo.	19:45	G20.05	Beweg Dich!
19. Feb.	Mo.	17:00	G29.01	Leichter leben durch Laufen
19. Feb.	Mo.	11:00	K74.01	Line Dance
19. Feb.	Mo.	18:30	S41.21	Italienisch A1.2
19. Feb.	Mo.	16:45	S41.22	Italienisch A1.2
19. Feb.	Mo.	18:30	S41.27	Italienisch A1.2
20. Feb.	Di.	17:30	G11.04	Yoga
20. Feb.	Di.	8:30	G11.06	Yoga in der 2. Lebenshälfte
20. Feb.	Di.	10:15	G11.07	Yoga in der 2. Lebenshälfte
20. Feb.	Di.	18:20	G20.06	Bewegung und Entspannung
20. Feb.	Di.	19:30	G20.07	Bewegung und Entspannung
20. Feb.	Di.	17:30	G25.01	Wassergymnastik
20. Feb.	Di.	18:05	G25.02	Wassergymnastik für Frauen
20. Feb.	Di.	18:25	G25.03	Aqua-Fit
20. Feb.	Di.	14:30	K13.15	Fischinger Malkreis
20. Feb.	Di.	11:00	K74.21	Line Dance - für Senioren
20. Feb.	Di.	10:45	S41.23	Italienisch A1.2
20. Feb.	Di.	9:00	S41.26	Italienisch A1.2
21. Feb.	Mi.	19:00	A20.02	Die erschöpfte Bevölkerung?
21. Feb.	Mi.	19:00	A60.02	SelbstFürSorge pflegen
21. Feb.	Mi.	19:00	A90.01	Schafkopfen - ein Stück Kultur im Allgäu
21. Feb.	Mi.	17:00	G11.10	Yoga für den Rücken
21. Feb.	Mi.	18:45	G11.11	Yoga für den Rücken
21. Feb.	Mi.	10:10	G13.02	Qigong - Bewegung und Ruhe
21. Feb.	Mi.	19:15	G13.03	Qigong - Bewegung und Ruhe
21. Feb.	Mi.	8:00	G20.08	Funktionsgymnastik für Fortgeschrittene
21. Feb.	Mi.	19:00	G20.09	Funktionsgymnastik für Fortgeschrittene
21. Feb.	Mi.	9:00	G22.02	Rücken- und Faszienfit
21. Feb.	Mi.	17:30	G30.01	Wirbelsäulengymnastik
21. Feb.	Mi.	18:00	G30.02	Wirbelsäulengymnastik
21. Feb.	Mi.	18:40	G30.03	Wirbelsäulengymnastik
21. Feb.	Mi.	14:00	S00.02	Einstufungstest
21. Feb.	Mi.	18:00	S41.24	Italienisch A1.2
22. Feb.	Do.	18:40	G14.01	T'ai Chi Ch'uan
22. Feb.	Do.	9:00	G30.04	Wirbelsäulengymnastik
22. Feb.	Do.	10:10	G30.05	Wirbelsäulengymnastik 50+
22. Feb.	Do.	19:30	G30.06	Wirbelsäulengymnastik
22. Feb.	Do.	19:00	G33.01	Schmerz lass nach!
22. Feb.	Do.	9:00	S42.27	Italienisch A2.2
22. Feb.	Do.	18:30	S43.41	Italienisch B1.2

Datum	Tag	Beginn	Nr.	Titel
<b>Februar</b>				
22. Feb.	Do.	19:00	S63.27	Russisch A1.2 - Anfänger mit Vorkenntnissen
23. Feb.	Fr.	8:30	G20.10	Bewegungsmix für Fortgeschrittene
23. Feb.	Fr.	17:30	G51.02	Türkischer Kochkurs
23. Feb.	Fr.	19:10	K74.02	Line Dance
23. Feb.	Fr.	17:30	K74.11	Line Dance - mit Vorkenntnissen
23. Feb.	Fr.	15:15	S11.22	Deutsch A1.2
24. Feb.	Sa.	14:30	G35.01	Bachblüten sind wunderbare Helfer
24. Feb.	Sa.	10:00	K21.01	Weidenflechten
24. Feb.	Sa.	17:00	K73.01	Salsa Cubana
25. Feb.	So.	9:30	G11.12	Yoga für den Rücken
26. Feb.	Mo.	19:00	A60.03	Coaching und Selbstcoaching
26. Feb.	Mo.	19:00	A60.04	Achtsame Kommunikation erlernen
26. Feb.	Mo.	9:30	G10.04	Yoga für Mama & Baby
26. Feb.	Mo.	18:00	G20.18	Fit für die Berge
26. Feb.	Mo.	18:00	G30.07	Wirbelsäulengymnastik
26. Feb.	Mo.	19:10	G30.08	Wirbelsäulengymnastik 50+
26. Feb.	Mo.	18:00	G41.01	Naturkosmetik selbst gemacht
26. Feb.	Mo.	9:00	Q05.01	Wie bewerbe ich mich?
26. Feb.	Mo.	13:30	Q06.00	Smalltalken – ein Booster für die Karriere
26. Feb.	Mo.	17:00	Q06.01	Pofessionelles Auftreten online und am Telefon
26. Feb.	Mo.	18:00	Q10.00	PC- & Digitale Fähigkeiten verbessern
26. Feb.	Mo.	18:00	Q10.01	Word/Excel/PowerPoint-Grundkurs
26. Feb.	Mo.	18:00	Q11.01	Instagram - Basiskurs
26. Feb.	Mo.	18:00	S11.21	Deutsch A1.2
26. Feb.	Mo.	17:15	S12.43	Deutsch Konversationskurs A2.2/B1
26. Feb.	Mo.	18:50	S13.21	Deutsch B1.2
26. Feb.	Mo.	17:30	S32.21	Französisch A2.2
26. Feb.	Mo.	19:00	S33.21	Französisch B1.2
26. Feb.	Mo.	18:00	S42.40	Italienisch A2 - Conversazione in italiano
27. Feb.	Di.	19:10	A60.05	Beziehungs-Workshop
27. Feb.	Di.	17:00	G10.01	Yoga für Schwangere
27. Feb.	Di.	12:30	G16.02	Autogenes Training
27. Feb.	Di.	9:30	G16.03	Ly - Li - RELAX & Fit, Adipositas kommt mit
27. Feb.	Di.	10:45	G19.01	Babymassage
27. Feb.	Di.	20:00	G23.02	Zumba®
27. Feb.	Di.	9:00	G27.01	Technik-Training Ski alpin
27. Feb.	Di.	16:30	G30.09	Wirbelsäulengymnastik
27. Feb.	Di.	19:00	K23.01	Strickkurs - Original Allgäuer Trachtenkittel
27. Feb.	Di.	18:30	K23.12	Der Rock für uns
27. Feb.	Di.	18:00	K72.01	Orientalischer Tanz
27. Feb.	Di.	18:00	S11.24	Deutsch A1.2
27. Feb.	Di.	17:00	S31.21	Französisch A1.2
27. Feb.	Di.	9:15	S32.22	Französisch (A2.2)
27. Feb.	Di.	9:15	S33.41	Französisch B1 - Conversation française
27. Feb.	Di.	19:30	S44.21	Italienisch intensiv B2.2
27. Feb.	Di.	19:40	S51.23	Spanisch A1.2
27. Feb.	Di.	18:00	S51.28	Spanisch A1.2
27. Feb.	Di.	18:00	S54.25	Spanisch B2.2
28. Feb.	Mi.	18:00	Q03.00	Employer Branding
28. Feb.	Mi.	17:30	S13.41	Deutsch Konversationskurs A2/B2
28. Feb.	Mi.	19:15	S20.01	Ohne Englisch geht es nicht mehr
28. Feb.	Mi.	17:15	S21.25	Englisch A1.2
28. Feb.	Mi.	19:00	S42.11	Italienisch A2.1
28. Feb.	Mi.	17:15	S42.22	Italienisch A2.1
28. Feb.	Mi.	18:00	S42.31	Italienisch
28. Feb.	Mi.	18:00	S52.28	Spanisch A2.2
29. Feb.	Do.	16:00	G10.06	Kinderyoga
29. Feb.	Do.	17:15	G11.13	Yin & Yang Yoga
29. Feb.	Do.	19:00	G11.16	Yin & Yang Yoga- für Fortgeschrittene
29. Feb.	Do.	9:00	G24.01	BODYART®
29. Feb.	Do.	18:00	S11.12	Deutsch A1.1
29. Feb.	Do.	16:45	S21.22	Englisch A1.1
29. Feb.	Do.	18:00	S23.41	Englisch B1 - Evening Conversation Class
29. Feb.	Do.	8:45	S32.23	Französisch A2.2
29. Feb.	Do.	18:00	S51.11	Spanisch A1.1 - Anfänger ohne Vorkenntnisse

# Kalendarium

Datum	Tag	Beginn	Nr.	Titel
<b>März</b>				
1. März	Fr.	17:30	G12.01	Meditation Einführung
1. März	Fr.	19:15	G12.02	Meditation für Fortgeschrittene
1. März	Fr.	18:30	G19.02	Shiatsu entdecken
1. März	Fr.	9:00	G23.03	Zumba®
1. März	Fr.	15:30	G51.03	Kinderbackkurs "Muffins in vielen Varianten"
1. März	Fr.	18:00	Q11.02	Funnel Bildung - Mehr Verkaufen mit Funnels
1. März	Fr.	10:45	S12.11	Deutsch A2.1
1. März	Fr.	9:00	S51.25	Spanisch A1.2
2. März	Sa.	9:00	A70.04	Einführung in den Obstbaumschnitt
2. März	Sa.	9:15	G17.01	Reisen in die Welt der Entspannung
2. März	Sa.	10:00	K21.02	Weidenflechten
3. März	So.	16:00	K13.11	Malen mit Acryl
4. März	Mo.	19:00	A50.01	Tod und Trauer die Sprachlosigkeit nehmen!
4. März	Mo.	18:00	G11.19	Yoga zum Wohlfühlen
4. März	Mo.	17:50	G21.01	Fit mit Pilates für Senioren
4. März	Mo.	19:00	G21.02	Fit durch Pilates
4. März	Mo.	19:00	G23.04	Zumba®
4. März	Mo.	19:15	G31.02	Beckenbodentraining
4. März	Mo.	18:30	K13.01	Happy Painting! - Basiskurs
4. März	Mo.	18:00	Q11.03	LinkedIn
4. März	Mo.	17:30	S21.23	Englisch A1.2
5. März	Di.	17:30	G11.20	Yoga zum Wohlfühlen
5. März	Di.	9:30	G31.01	Kangatraining
5. März	Di.	19:00	K23.02	Strickkurs - Original Allgäuer Trachtenkittel
5. März	Di.	18:15	K42.01	Mikrofon-Zauber
5. März	Di.	10:30	S24.41	Englisch B2/C1 - Conversation
6. März	Mi.	18:00	A70.01	Erste-Hilfe-Kurs für Fahrräder
6. März	Mi.	17:00	G11.21	Yoga zum Wohlfühlen
6. März	Mi.	17:00	G21.03	Pilates für Fortgeschrittene
6. März	Mi.	9:00	G21.06	Pilates Barre (an der Ballettstange)
7. März	Do.	18:00	G21.04	Pilates für Fortgeschrittene
7. März	Do.	19:10	G21.05	Pilates Barre (an der Ballettstange)
7. März	Do.	16:30	G50.02	Heilfasten für Gesunde zur Vorbeugung
7. März	Do.	9:30	G60.01	Die Kraft der Medizinlieder
7. März	Do.	18:30	K23.13	Mit Nähen aus Altem etwas Neues gestalten
7. März	Do.	17:30	S22.21	Englisch A2.2
7. März	Do.	17:30	S41.25	Italienisch A1.2
7. März	Do.	19:00	S42.12	Italienisch A2.1
8. März	Fr.	19:00	G10.08	Lachyoga
8. März	Fr.	19:00	G60.02	Depressionen / Burnout: Hilfe für Angehörige
8. März	Fr.	15:00	K23.31	Frühlingselfen, Feen und Waldgeister
8. März	Fr.	10:00	Q10.02	Microsoft Excel - Grundkurs für Anfänger
8. März	Fr.	8:00	Q12.00	Seniorenkurs: Smartphones (Android)
8. März	Fr.	16:30	S31.22	Französisch A1.2
8. März	Fr.	10:30	S41.11	Italienisch A1.1
9. März	Sa.	14:30	G35.02	Schüßler Salze
9. März	Sa.	10:00	G51.04	Schokolade? Ja, aber selbst gemacht!
9. März	Sa.	15:00	G60.03	Zeit für mich: Selbstfürsorge für Mamas
11. März	Mo.	19:30	G35.03	Honig und Co. für Ihre Gesundheit
11. März	Mo.	18:00	G51.05	Gesunde und leckere Ernährung für Kinder
11. März	Mo.	18:00	Q11.04	Instagram - Aufbaukurs
11. März	Mo.	20:30	Q14.02	Programmieren mit Python
12. März	Di.	9:00	G27.02	Technik-Training Ski alpin
13. März	Mi.	19:00	A20.03	Von Wikileaks bis zu Panama Papers
13. März	Mi.	19:00	G35.04	Die Liebscher & Bracht Schmerztherapie
13. März	Mi.	18:00	G51.06	Lust auf Kartoffelgerichte?
13. März	Mi.	17:00	K22.02	Kreative Ton-Werkstatt
15. März	Fr.	18:00	G19.03	Shiatsu-Techniken zur Entspannung
15. März	Fr.	13:00	Q02.07	Personaladministration in SAP
16. März	Sa.	10:00	G10.11	Pranayama - Yoga & Atem - Workshop
16. März	Sa.	9:15	G17.02	Kraft Trommelreisen
16. März	Sa.	14:00	G60.04	Mutter und Tochter-Tanzzeit
16. März	Sa.	14:30	Q12.01	Die Welt der Apps
17. März	So.	9:30	K40.02	Foto-Basis-Workshop I für Einsteiger
17. März	So.	14:30	Q15.00	Geld verdienen im Internet durch Verkaufen

Datum	Tag	Beginn	Nr.	Titel
<b>März</b>				
18. März	Mo.	19:00	A60.08	MännerDialog - Männer im Dialog unter sich!
18. März	Mo.	18:00	Q11.05	Copywriting
19. März	Di.	19:10	A60.06	Beziehungs-Workshop
20. März	Mi.	19:00	A30.01	Sicher und ertragreich Geld anlegen
20. März	Mi.	18:00	A70.02	Erste-Hilfe-Kurs für Fahrräder
20. März	Mi.	18:00	K13.02	Happy Painting! - Osterspecial
20. März	Mi.	19:00	Q15.01	KI - Künstliche Intelligenz
21. März	Do.	14:00	A60.09	Tipps für mehr Selbstmotivation
21. März	Do.	18:00	G41.03	Schicke Hochsteckfrisuren für den Alltag
22. März	Fr.	18:00	G51.07	Leben wie Gott in Frankreich
23. März	Sa.	10:00	G41.04	Vorher - Nachher - ein neuer Typ (für Frauen)
23. März	Sa.	14:00	G41.05	Schnelles Styling - Tipps für Mamas mit Kind
24. März	So.	10:30	K11.01	Shodô-Kalligrafie - zum Kennenlernen
24. März	So.	10:30	Q12.02	Tablet statt PC oder Laptop
25. März	Mo.	18:00	Q13.01	Canva - Einführungskurs

Datum	Tag	Beginn	Nr.	Titel
<b>April</b>				
2. April	Di.	10:00	K23.18	Kinder-Ferienkurs - Wir fangen an zu nähen
3. April	Mi.	19:00	A30.02	Finanzen aktuell
3. April	Mi.	10:00	K13.05	Happy Kids - Wir haben Spaß am Malen!
5. April	Fr.	14:00	G26.02	Eltern - / Kindklettern (6 - 11 Jahre)
8. April	Mo.	19:30	G34.01	Fußreflexzonenmassage zum Entspannen
8. April	Mo.	18:00	G51.08	Gesunde Power Riegel
8. April	Mo.	18:00	Q10.04	Internet für Senioren
8. April	Mo.	18:00	Q11.06	Kundenavatar - Der ideale Kunde...
8. April	Mo.	18:00	Q12.03	Apple iPad - Grundlagen
8. April	Mo.	18:00	S42.41	Italienisch A2 - Conversazione in italiano
9. April	Di.	18:30	A30.04	Neue Trends in der Geldanlage
9. April	Di.	18:25	G25.10	Aqua-Fit
9. April	Di.	18:00	G40.01	Kindernotfall - was tun?
10. April	Mi.	19:00	A20.04	Digitalisierung der Verwaltung in Deutschland
10. April	Mi.	19:50	G28.02	Taekwon-Do
10. April	Mi.	18:45	G31.03	Beckenbodentraining
10. April	Mi.	18:00	Q11.07	Storytelling im Social Media Marketing
11. April	Do.	19:00	G33.02	Schmerz lass nach!
11. April	Do.	19:00	G35.06	Die Schilddrüse in Balance
12. April	Fr.	8:00	Q12.04	WhatsApp
13. April	Sa.	10:00	A61.01	appWenDo
13. April	Sa.	10:30	Q15.02	Geld verdienen im Internet durch Verkaufen
14. April	So.	17:00	K13.31	Das eigene Kunst-Werk im Werden
15. April	Mo.	18:30	A30.05	Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz
15. April	Mo.	18:00	Q11.08	Social Media-Marketing
15. April	Mo.	17:15	S12.44	Deutsch Konversationskurs A2.2/B1
16. April	Di.	18:30	A30.06	Richtig investieren in Aktien und ETFs
16. April	Di.	18:40	G11.02	Yoga
16. April	Di.	9:30	G16.04	Ly - Li - RELAX & Fit, Adipositas kommt mit
16. April	Di.	8:30	G20.14	Ly - Li - Fit, Adipositas kommt mit
16. April	Di.	19:00	G23.01	Zumba®
16. April	Di.	18:15	K42.02	Gitarren-Sound - Mystik & Wahrheit
16. April	Di.	9:00	Q03.02	Über Geld spricht man doch!
16. April	Di.	14:00	Q06.02	Erfolgreich präsentieren
17. April	Mi.	17:30	G20.19	Fit für die Berge
17. April	Mi.	18:00	G51.09	Männerkochkurs
17. April	Mi.	19:00	Q12.06	Podcasts - Was ist das eigentlich?
18. April	Do.	9:00	G00.01	Baby- und Kleinkindschlaf
18. April	Do.	16:00	G10.07	Kinderyoga
18. April	Do.	17:15	G11.14	Yin & Yang Yoga
18. April	Do.	19:00	G11.17	Yin & Yang Yoga - für Fortgeschrittene
18. April	Do.	19:00	G35.07	Hormone natürlich regeln
18. April	Do.	16:00	G36.21	Der Löwenzahn
18. April	Do.	18:30	K23.15	Ein Rucksack und zwei freie Hände
19. April	Fr.	19:00	G52.01	Marktschau: Supermarktweine im Oberallgäu
19. April	Fr.	8:00	Q10.05	PC - Grundlagen
20. April	Sa.	9:00	A92.02	Pferdisch für Anfänger
20. April	Sa.	10:00	G10.12	Yoga Sonnengruß - Workshop

# Kalendarium

Datum	Tag	Beginn	Nr.	Titel
<b>April</b>				
21. April	So.	11:00	K12.01	Zeichnen im Museum
22. April	Mo.	19:30	G13.07	Tai Chi Chuan - Qigong
22. April	Mo.	9:00	Q05.04	Wie bewerbe ich mich?
22. April	Mo.	16:00	Q05.05	Bewerbung schreiben
22. April	Mo.	18:00	Q11.09	Let's get social mit Instagram
23. April	Di.	19:10	A60.07	Beziehungs-Workshop
23. April	Di.	17:00	G10.02	Yoga für Schwangere
23. April	Di.	18:30	K23.17	Ihr Sommerkleid 2024 - selbstgenäht
25. April	Do.	18:30	A60.10	Herausforderung VIELFALT - Diversität leben
25. April	Do.	8:00	Q06.03	Knigge - Umgangsformen
25. April	Do.	13:00	Q06.04	„Ich“ als Ausbilder
27. April	Sa.	10:00	G51.10	Käse - veredelte Milch
27. April	Sa.	14:30	Q10.06	Apple vs. Windows
29. April	Mo.	18:30	A30.08	Investieren in Kryptowährungen
29. April	Mo.	18:00	G50.04	Krebs und Ernährung
29. April	Mo.	18:00	Q11.10	Let's get social mit Facebook
30. April	Di.	18:30	A20.06	Ist vegan die Lösung?

<b>Mai</b>				
2. Mai	Do.	9:00	G24.02	BODYART®
2. Mai	Do.	10:00	K13.03	Happy Painting! - Happy Flowers
3. Mai	Fr.	19:00	G10.09	Lachyoga
3. Mai	Fr.	18:00	Q13.02	Canva - Weiterführung
4. Mai	Sa.	7:15	K00.01	Kulturfahrt - Rundgang durch Schwabing
6. Mai	Mo.	18:30	A30.09	NFTs & Metaverse
6. Mai	Mo.	10:00	G13.04	Qigong - Bewegung und Ruhe
6. Mai	Mo.	16:45	G13.06	Qigong
6. Mai	Mo.	18:00	G51.11	Gesunde Süßigkeiten selbst gemacht
7. Mai	Di.	19:00	G15.01	Selbst-Akupressur
7. Mai	Di.	18:00	G40.02	Erste-Hilfe für Senioren
7. Mai	Di.	13:00	Q05.07	Motiviert lernen
7. Mai	Di.	9:00	Q06.05	Moderne Geschäftskorrespondenz
7. Mai	Di.	9:00	Q13.03	Ein Fotobuch erstellen
8. Mai	Mi.	19:00	G35.05	Die Liebscher & Bracht Schmerztherapie
8. Mai	Mi.	19:00	K13.04	Happy Painting! - Happy Ocean
10. Mai	Fr.	19:00	A91.01	Die Lausitz – Land der tausend Teiche
10. Mai	Fr.	9:00	S51.26	Spanisch A1.2
11. Mai	Sa.	9:00	A30.10	Investieren in Aktien - Kompaktkurs
11. Mai	Sa.	9:00	A92.03	Erfolgreiches Pferdetraining
11. Mai	Sa.	9:00	Q12.08	Tourenplanung am PC
12. Mai	So.	9:00	G51.14	Von der Wiese auf den Tisch
12. Mai	So.	9:30	K40.03	Foto-Basis-Workshop II für Fortgeschrittene
13. Mai	Mo.	14:30	G00.02	Baby- und Kleinkindschlaf
13. Mai	Mo.	16:00	Q05.09	Im Vorstellungsgespräch überzeugen
14. Mai	Di.	18:25	G25.12	Aqua-Fit
14. Mai	Di.	18:00	G41.02	Was ist eine Tinktur?
14. Mai	Di.	8:00	Q06.06	Auch Lernen will gelernt sein
14. Mai	Di.	13:00	Q06.07	Ausbilder/in als Führungskraft
15. Mai	Mi.	19:00	A20.05	Desinformation im europäischen Wahlkampf
15. Mai	Mi.	18:00	G51.12	Petit fours
15. Mai	Mi.	19:00	Q15.04	Drohnen
17. Mai	Fr.	14:00	G29.02	Geführte E-MTB-Erlebnistour für Einsteiger
18. Mai	Sa.	10:00	G60.05	Waldbaden

<b>Juni</b>				
3. Juni	Mo.	19:00	A60.11	Kognitives umstrukturieren
3. Juni	Mo.	19:30	G34.02	Jeder Fuß ist anders
3. Juni	Mo.	18:00	Q12.09	Apple iPad für Fortgeschrittene
3. Juni	Mo.	18:00	S42.42	Italienisch A2 - Conversazione in italiano
4. Juni	Di.	17:00	G10.03	Yoga für Schwangere
4. Juni	Di.	17:30	G11.05	Yoga
4. Juni	Di.	8:30	G11.08	Yoga in der 2. Lebenshälfte
4. Juni	Di.	17:45	G13.08	Qigong im Park
4. Juni	Di.	9:30	G16.05	Ly - Li - RELAX & Fit, Adipositas kommt mit
4. Juni	Di.	8:30	G20.16	Ly - Li - Fit, Adipositas kommt mit

Datum	Tag	Beginn	Nr.	Titel
<b>Juni</b>				
4. Juni	Di.	20:00	G23.05	Zumba®
4. Juni	Di.	18:00	G51.13	Original Italienische Küche
4. Juni	Di.	17:30	S23.21	English Refresher B1.1
5. Juni	Mi.	17:00	G12.03	Selfcare Meditation
5. Juni	Mi.	9:00	G22.03	Rücken- und Fasziennfit
5. Juni	Mi.	10:00	S22.42	Englisch A2/B1 - Morning Conversation Class
6. Juni	Do.	18:40	G14.02	T'ai Chi Ch'uan - Sommerkurs
6. Juni	Do.	19:00	G33.03	Schmerz lass nach!
6. Juni	Do.	18:00	S23.42	Englisch B1 - Evening Conversation Class
7. Juni	Fr.	19:00	A91.02	Der Wolf – gefürchtet, gehasst und geliebt
7. Juni	Fr.	9:30	G10.05	Yoga für Mama & Baby
7. Juni	Fr.	19:00	G10.10	Lachyoga
7. Juni	Fr.	9:00	G23.06	Zumba®
7. Juni	Fr.	16:00	G36.25	Alkoholfreie Tinkturen selbst gemacht
7. Juni	Fr.	8:00	Q10.07	MS OFFICE - Aufbaukurs
8. Juni	Sa.	9:30	G36.02	Kräuterwanderung am Sonthofener See
8. Juni	Sa.	14:30	Q10.08	Die Apple Welt verstehen lernen!
9. Juni	So.	14:30	Q05.10	Online bewerben zur Traumstelle
11. Juni	Di.	15:00	G36.03	Kräuterwanderung
11. Juni	Di.	18:00	G40.03	Erste-Hilfe fresh-up
12. Juni	Mi.	10:15	G12.04	Meditation
14. Juni	Fr.	14:00	G29.03	Geführte E-MTB-Erlebnistour für Einsteiger
15. Juni	Sa.	10:30	G12.05	Ein achtsamer Tag im Wildental
15. Juni	Sa.	10:00	G60.06	Waldbaden
15. Juni	Sa.	14:00	K23.21	Lebensbäume aus Makramee
15. Juni	Sa.	14:00	K51.01	Heilsames Singen
15. Juni	Sa.	14:30	Q12.10	Die Welt der Apps
18. Juni	Di.	19:00	G16.06	Entspannung unterm Himmelszelt
18. Juni	Di.	9:00	Q05.11	Zeit im Griff
19. Juni	Mi.	19:00	Q15.07	Home, Smart Home
21. Juni	Fr.	13:00	Q06.09	Wissen modern weitergeben
22. Juni	Sa.	7:30	K00.02	Kulturfahrt Gartenkunst vom 17. - 21. Jhd.
23. Juni	So.	9:00	G51.15	Von der Wiese auf den Tisch
26. Juni	Mi.	17:30	A70.06	Minicamper selbst gebaut
27. Juni	Do.	19:00	G12.06	Ein achtsamer Sommerabend in der Natur
27. Juni	Do.	17:30	S33.42	Französisch B1 - Conversation française

<b>Juli</b>				
3. Juli	Mi.	19:00	A30.03	Finanzen aktuell
6. Juli	Sa.	9:30	G36.05	Kräuterabenteuer für kleine Entdecker
10. Juli	Mi.	19:00	Q12.12	VR - Virtuelle Welten
20. Juli	Sa.	10:00	G36.32	Herstellen von Kräutersalz
27. Juli	Sa.	10:00	A90.02	Faszination Pilze
29. Juli	Mo.	9:00	K41.09j	Greenscreen - in neue Welten eintauchen
29. Juli	Mo.	14:00	K42.10	Podcast - ein kleines Hörspiel aufnehmen

Stöbern Sie bequem  
von zu Hause aus

<https://oa-vhs.de>



## Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) der Oberallgäuer Volkshochschule e.V.

im Folgenden vhs genannt (Stand 06.08.2022)

### § 1 Anmeldung

Zustandekommen des Geschäftsvertrages –  
Bezahlung

Bei allen Kursen ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Diese kann persönlich in der vhs-Geschäftsstelle, telefonisch, per Post, Fax, E-Mail oder via Internet erfolgen.

Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge bearbeitet. Bei der Anmeldung und der Annahme durch die vhs kommt unter Anerkennung der AGB der Geschäftsvertrag zustande.

Die Teilnahme an einer vhs-Veranstaltung ohne vorherige Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der vollen Kursgebühr.

Die volle Kursgebühr wird auch dann fällig, wenn ein angemeldeter Teilnehmer nicht zum Kurs erscheint oder ihn vorzeitig abbricht.

Anmeldebescheinigungen werden nicht versandt. Bei Kursausfall oder Kursverschiebungen werden die Teilnehmer umgehend durch die vhs-Geschäftsstelle informiert.

Eine Anmeldung zu den Reisevorträgen (Programmbereich Gesellschaft und Leben/ Rubrik: Reisevorträge) ist nicht erforderlich.

### § 2 Abbuchung, Bezahlung

Die Kursgebühr wird per SEPA-Lastschrift vom Bankkonto des Teilnehmers eingezogen.

Die Einzugsermächtigung gilt für die Abbuchung bei persönlicher, telefonischer, Fax-, E-Mail- oder Internet-Anmeldung.

Die vhs behält sich aus verwaltungsorganisatorischen Gründen vor, die fällige Kursgebühr zwei Werktage nach Kursbeginn/Stattdfinden der Veranstaltung einzuziehen.

Bei Kunst- und Kulturfahrten erfolgt die Abbuchung eine Woche vor Stattdfinden der Fahrt. Im Programmbereich Sprachen und Verständigung erfolgt die Abbuchung zwei Werktage nach Stattdfinden des zweiten Kurstermins.

Barzahlung ist ausschließlich in der vhs-Geschäftsstelle möglich.

Bei einigen Kursen/Veranstaltungen werden zusätzlich Materialkosten fällig. Diese werden i. d. R. von der vhs, zusammen mit der Kursgebühr, eingezogen und an den Dozenten weitergeleitet oder am Kurstag bzw. zu Kursbeginn durch den Kursleiter selbst eingefordert.

Entsprechende Hinweise befinden sich in der jeweiligen Kursausschreibung.

Widerspricht der Teilnehmer der erteilten Abbuchungsermächtigung oder führt die beauftragte Bank den Lastschrifteinzug nicht aus, so sind die anfallenden Bankspesen vom Teilnehmer zu tragen.

### § 3 Mindestbeteiligung

Veranstaltungen finden statt, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht wird. Bei einer geringeren Teilnehmerzahl kann ein Kurs nur durchgeführt werden, wenn die Teilnehmer mit einer Kürzung der Kursdauer oder einer entsprechenden Erhöhung der Kursgebühr einverstanden sind. Die Konditionen werden am 1. Kurstermin, in Absprache mit den Kursteilnehmern und der Volkshochschule, verbindlich festgelegt.

### § 4 Rücktritt vom Vertrag a) durch den Teilnehmer

Der Teilnehmende kann bis zum dritten Arbeitstag vor dem ersten Veranstaltungstermin kostenfrei vom Vertrag zurücktreten.

Der Rücktritt muss gegenüber der vhs-Verwaltung schriftlich fristgerecht angezeigt werden. Schriftliche, telefonische oder mündliche Hinweise zur Abmeldung an die Kursleitung können leider nicht akzeptiert werden.

Ist bei einer Kursausschreibung eine gesonderte Stornierfrist angegeben, so ist diese vorrangig gültig.

Für die von der vhs bereitgehaltenen Veranstaltungen, Unterrichte oder Leistungen, die vom Teilnehmer nicht in Anspruch genommen werden, erfolgt keine (anteilige) Erstattung der Kursgebühr.

Nichterscheinen gilt nicht als Rücktritt!

Statt eines Rücktritts steht es dem Teilnehmer frei, eine Ersatzperson zur Teilnahme an der gesamten gebuchten Veranstaltung zu benennen. Eine entsprechende Meldung an die vhs ist zwingende Voraussetzung.

Werden der vhs durch Dritte Fremdkosten (bspw. Kosten zur Erstellung von Skripten, Materialkosten u. Ä.) berechnet, werden diese entsprechend weitergegeben. Können die Fremdkosten nicht auf die Ersatzperson übertragen werden, so bleiben diese zur Zahlung fällig.

### b) durch die Volkshochschule

Die vhs kann vom Vertrag zurücktreten wenn:

- die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird
- der von der vhs verpflichtete Kursleiter aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der vhs liegen (z. B. Krankheit), ausfällt.

Die vhs kann den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen, z. B. wenn der Teilnehmer die Veranstaltung nachhaltig stört oder trotz Mahnung keine fristgemäße Zahlung erfolgt.

Ein Anspruch auf Erstattung bereits gezahlten Entgelts besteht nicht.

### § 5 Datenschutz

Mit der Anmeldung willigt der/die Teilnehmende ein, dass seine/ihre Daten elektronisch gespeichert und verarbeitet werden. Wir speichern und verwenden Ihre Daten gemäß dem Bundesdatenschutzgesetz nur vhs-intern. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

### § 6 Teilnahmebescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch ausgestellt, wenn mindestens 80% der Kursstunden besucht wurden. Bescheinigungen jedweder Art können nur innerhalb eines Jahres nach Kursende ausgestellt werden.

Für Teilnahmezertifikate, die bspw. für Bewerbungsunterlagen benötigt werden, wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,00 € berechnet.

### § 7 Haftung

Die vhs übernimmt gegenüber den Teilnehmern an allen Veranstaltungen nur die Haftung für Unfälle im Umfang der Haftpflichtversicherung. Eine weitergehende Haftung, besonders für Beschädigung oder Abhandenkommen von Gegenständen, ist ausgeschlossen.

Bei Studien- und Busfahrten ist die vhs nicht Veranstalter.

Es gelten dort die besonderen Reiserechtsbestimmungen des jeweiligen Veranstalters.

### § 8 Kursräume

Die vhs arbeitet in gemieteten Räumen oder Schulräumen. Wird die Ordnung eines Raumes (Tische, Stühle etc.) verändert, ist diese nach Ende des Unterrichts wieder herzustellen.

### § 9 Leistungsumfang

Der Umfang der Leistungen, Beginn und Dauer der Veranstaltungen, sind jeweils im aktuell gültigen Programmheft/auf der Internetseite der vhs angegeben.

Mit dem Erscheinen eines neuen Kursprogrammes werden alle vorhergehenden Kursprogramme ungültig.

Die vhs behält sich vor, aus wichtigen Gründen, Kurse mit einer anderen Kursleitung als ausgeschrieben zu besetzen sowie den Veranstaltungsort zu wechseln. Daraus entsteht kein Recht zur außerordentlichen Kündigung.

Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen. Der Kursleiter ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jedweder Art bedürfen der Schriftform.

### § 10 Urheberrecht

Fotografieren und Bandmitschnitte in den Veranstaltungen der vhs sind nicht gestattet.

Eventuell ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung auf keine Weise vervielfältigt oder in elektronische Systeme eingestellt werden.

### § 11 Gültigkeit

Sollten Bestimmungen der AGB ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen nicht berührt.

Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingung verlieren alle früheren ihre Gültigkeit.

Das  
Sepa-Lastschriftmandat  
finden Sie online  
unter: [www.oa-vhs.de](http://www.oa-vhs.de)  
oder in unserer  
Geschäftsstelle.

## Datenschutz

### 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Oberallgäuer Volkshochschule (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

### 2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden.

Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen.

Für besondere Kurse, z. B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer und Ihrer E-Mailadresse erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben.

Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden.

Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

### 3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden.

Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen.

Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.

Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

### 4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter.

Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen.

Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Telc-Sprachprüfungen oder Xpert-Prüfungen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung.

Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben.

Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein.

Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

### 5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

### 6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten.

In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt.

Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind.

Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

### 7. Internetbasierte Information

Ausführliche Informationen zum Datenschutz der externen Streaming-Plattformen finden Sie auf unserer Webseite unter [www.aa-vhs.de](http://www.aa-vhs.de)

Weiterhin sind dort Informationen zur ausschließlichen Online-Nutzung unserer Webseite bereitgestellt.

### 8. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen.

Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:

Firma B-SOFT  
Herr Bernd Schuldes  
Lenzfrieder Straße 25  
D-87437 Kempten (Allgäu)  
Telefon: +49 831 57455-0

E-Mail: [info@b-soft.net](mailto:info@b-soft.net)

### So finden Sie uns...

Unseren vhs-Hauptstandort finden Sie in Sonthofen im SONTRA Technologie- und Dienstleistungszentrum unter folgender Adresse:

Oberallgäuer Volkshochschule  
Hindelanger Straße 37  
87527 Sonthofen

Sie haben kein Auto und zu Fuß ist Ihnen der Weg zu weit?

Kein Problem, Sie erreichen uns auch mit den öffentlichen Verkehrsmitteln.

Die Haltestelle ist die Berghoferkreuzung.

Von der Haltestelle Berghoferkreuzung sind es noch ca. 250 Meter bis zur vhs.

Hinter der Haltestelle laufen Sie die Kantstraße entlang. An deren Ende überqueren Sie die Oststraße und laufen beim Sport-Markt in den SONTRA-Park.

Nach dem Überbau überqueren Sie schräg den Parkplatz immer in Richtung des vhs-Schildes.

Sämtliche aktuelle Busfahrpläne sowie einen Routenplaner, mit dem Sie bequem Ihre Anreise mit dem PKW planen können, finden Sie auf unserer Internetseite [www.aa-vhs.de](http://www.aa-vhs.de).

### Noch einfacher:

#### QR-Code scannen und Anfahrt planen!

#### Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



## Impressum

Oberallgäuer Volkshochschule e.V.  
 Programm Frühjahr/Sommer 2024

Verlags-/Anzeigenbeilage  
 der Allgäuer Zeitung, Ausgabe Immenstadt,  
 Allgäuer Anzeigenblatt,  
 26. Januar 2024, Nr. 21

**Geschäftsführung:**  
 Thomas Huber

**Verantwortlich für Anzeigen:**  
 Daniel Hartmann,  
 dhartmann@allgaeuer-anzeigenblatt.de

**Redaktion:**  
 Susanne Kull

**Druck und Herstellung:**  
 Allgäuer Zeitungsverlag GmbH,  
 Heisinger Straße 14,  
 87435 Kempten

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit  
 wurde im Text die männliche Form  
 gewählt.

Die Urheber der in diesem  
 Programmheft verwendeten Bilder sind:

**Canva**

## Semesterkalender Frühjahr-/Sommersemester 2024

	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
Montag	5 12 19 26	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29
Dienstag	6 13 20 27	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30
Mittwoch	7 14 21 28	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31
Donnerstag	1 8 15 22 29	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25
Freitag	2 9 16 23	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26
Samstag	3 10 17 24	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27
Sonntag	4 11 18 25	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28

Start Sommersemester

  = Ferien/Feiertage

## VORTRAGSPROGRAMM JANUAR - APRIL 24

<b>DIENSTAG,</b> 30.01.2024, 17:00 Uhr 	<b>DARMKREBS IM FOKUS: THERAPIEMÖGLICHKEITEN HEUTE UND MORGEN</b> <b>Prof. Dr. Peter Büchler</b> , Chefarzt Allgemein-, Viszeral- und Kinderchirurgie & <b>Dr. Christof Keller</b> , Oberarzt Allgemein-, Viszeral- und Kinderchirurgie Veranstaltungsort: Ärztehaus am Klinikum Kempten	<b>MITTWOCH,</b> 20.03.2024, 19:00 Uhr	<b>WENN DIE GELENKE SCHMERZEN! BEHANDLUNGSOPTIONEN BEI ARTHROSE</b> <b>Dr. Maximilian Massalme</b> , Chefarzt Orthopädie und Unfallchirurgie & <b>Nils Pohlmann</b> , Oberarzt Orthopädie und Unfallchirurgie Veranstaltungsort: Bocksaal, Leutkirch
<b>DONNERSTAG,</b> 01.02.2024, 17:00 Uhr 	<b>NEUE ENTWICKLUNGEN IN DER ONKOLOGIE: GEHÖRT DIE CHEMOTHERAPIE DER VERGANGENHEIT AN?</b> <b>Patiententag im Rahmen des Weltkrebstages</b> <b>Prof. Dr. Christian Langer</b> , Chefarzt Onkologie, Hämatologie und Palliativmedizin Veranstaltungsort: Ärztehaus am Klinikum Kempten	<b>MITTWOCH,</b> 10.04.2024, 19:00 Uhr	<b>OFT UNERKANNT ABER GEFÄHRLICH - DIE STILLE GEFAHR IN MEINEN BEINEN.</b> <b>Prof. Dr. Wulf Ito</b> , Chefarzt Kardiologie & <b>Dr. Roland Tines</b> , Chefarzt Gefäßchirurgie & <b>Dr. Joachim Rogg</b> , Chefarzt Gefäßchirurgie Veranstaltungsort: Restaurant EG, Geriatrie-Kliniken Sonthofen
<b>DIENSTAG,</b> 06.02.2024, 19:00 Uhr	<b>WENN DIE PERIODE ZUR QUAL WIRD: ENDOMETRIOSE - FRÜHZEITIG ERKENNEN UND GEZIELT BEHANDELN</b> <b>Prof. Dr. Ricardo Felberbaum</b> , Chefarzt Frauenklinik Veranstaltungsort: Ärztehaus am Klinikum Kempten	<b>DONNERSTAG,</b> 11.04.2024, 19:00 Uhr 	<b>WAS TUN BEI PROSTATAKARZINOM? WELCHE MÖGLICHKEITEN DER BEHANDLUNG GIBT ES UM WEITER GUT LEBEN ZU KÖNNEN?</b> <b>Prof. Dr. Stephan Tschirdewahn</b> , Chefarzt Urologie Veranstaltungsort: Ärztehaus am Klinikum Kempten
<b>DONNERSTAG,</b> 08.02.2024, 19:00 Uhr	<b>HERZSTILLSTAND - WAS KANN ICH ALS LAIE IM NOTFALL TUN?</b> <b>Dr. Christian Nußbickel</b> , Ärztlicher Leiter Notaufnahme Immenstadt Veranstaltungsort: GZI Immenstadt	<b>DIENSTAG,</b> 16.04.2024, 19:00 Uhr	<b>WENN SPORT WEH TUT! HILFE BEI ARTHROSE UND SPORTVERLETZUNGEN.</b> <b>Dr. Maximilian Massalme</b> , Chefarzt Orthopädie und Unfallchirurgie & <b>Dr. Sarah Sommer</b> , Oberärztin Orthopädie und Unfallchirurgie Veranstaltungsort: Café Otto - Cafeteria Klinik Ottobeuren
<b>DIENSTAG,</b> 20.02.2024, 19:00 Uhr	<b>DER „SILENT KILLER“ - ANEURYSMAERKRANKUNG</b> <b>Dr. Roland Tines</b> , Chefarzt Gefäßchirurgie Veranstaltungsort: Ärztehaus am Klinikum Kempten	<b>MITTWOCH,</b> 17.04.2024, 19:00 Uhr 	<b>WIE FUNKTIONIERT DAS IMMUN-SYSTEM UND WIE KÖNNEN WIR ES UNS ZUNUTZE MACHEN?</b> <b>Prof. Dr. Christian Langer</b> , Chefarzt Onkologie, Hämatologie und Palliativmedizin Veranstaltungsort: Ärztehaus am Klinikum Kempten
<b>MITTWOCH,</b> 21.02.2024, 19:00 Uhr 	<b>DARMGESUND EIN LEBEN LANG - WIE KANN ES GELINGEN? WAS TUN, WENN DER DARM DOCH ERKRANKT?</b> Inkl. Kochvorführung und anschließender Verköstigung mit Spitzenkoch Michael Braumnüller, Chefkoch vom NUI (Goldenes Fässle aus Kempten) <b>Dr. Christian Hart</b> , Chefarzt Allgemein- und Viszeralchirurgie & <b>Dr. Roland Graf</b> , Facharzt Gastroenterologie, MVZ Adellegg-Westallgäu Veranstaltungsort: Bocksaal, Leutkirch	<b>DIENSTAG,</b> 23.04.2024, 19:00 Uhr	<b>NEUE WEGE IN DER BEHANDLUNG DES HERZINFARKTES - BEHANDLUNG DER ENTZÜNDUNGSREAKTION</b> <b>Prof. Dr. Jan Torzewski</b> , Chefarzt Kardiologie Veranstaltungsort: Ärztehaus am Klinikum Kempten
<b>DONNERSTAG,</b> 22.02.2024, 19:00 Uhr	<b>DER WEG DES SCHWERVERLETZTEN: HELIKOPTER - SCHOCKRAUM - OP.</b> <b>Prof. Dr. Georg Täger</b> , Chefarzt für Unfallchirurgie, Orthopädie und Wiederherstellungschirurgie Veranstaltungsort: Ärztehaus am Klinikum Kempten	<b>MITTWOCH,</b> 24.04.2024, 19:00 Uhr	<b>AUS DEM LEIM GEGANGEN - WENN LEISTE, NABEL UND NARBE SCHWÄCHELN</b> <b>Dr. Christian Hart</b> , Chefarzt Allgemein- und Viszeralchirurgie Veranstaltungsort: Café Otto - Cafeteria Klinik Ottobeuren
04.03. - 08.03.2024, genaue Termine folgen, jeweils 19:00 Uhr	<b>HAND AUFS HERZ - WIEDERBELEBUNG EINFACH GEMACHT. AKTION ZUM MITMACHEN.</b> <b>Dr. Manfred Nuscheler</b> mit Team Klinik Ottobeuren und Rettungsdiensten Veranstaltungsorte folgen		
<b>MITTWOCH,</b> 28.02.2024, 19:00 Uhr	<b>GEWITTER IM KOPF - VOLKSKRANKHEIT KOPFSCHMERZEN GEZIELT BEHANDELN</b> <b>Doris M. Wagner, DESA</b> , Ärztliche Leiterin Schmerzzentrum Veranstaltungsort: Ärztehaus am Klinikum Kempten	<b>UNSERE VERANSTALTUNGSORTE:</b>	
<b>DIENSTAG,</b> 12.03.2024, 19:00 Uhr	<b>DAS KREUZ MIT DEM KREUZ - WAS TUN BEI RÜCKENSCHMERZEN?</b> <b>Martin Wiedemann</b> , Chefarzt Schmerztagesklinik Veranstaltungsort: Café Otto - Cafeteria Klinik Ottobeuren	<b>KLINIK IMMENSTADT</b> Gesundheitszentrum Immenstadt (GZI) Im Stillen 3, 87509 Immenstadt im Allgäu	
<b>DONNERSTAG,</b> 14.03.2024, 17:00 Uhr	<b>AUSWIRKUNGEN DES KLIMAWANDELS AUF LUNGEN-ERKRANKUNGEN - NEUE ANGEBOTE FÜR BETROFFENE UND ANGEHÖRIGE</b> <b>Patiententag im Rahmen der Allgäuer Lungentage</b> <b>Prof. Dr. Christian Schumann</b> , Chefarzt Pneumologie und Mitarbeiter Veranstaltungsort: Ärztehaus am Klinikum Kempten	<b>KLINIKUM KEMPTEN</b> Ärztehaus, Konferenzzone 4, OG Robert-Weixler-Straße 50, 87439 Kempten	
<b>DIENSTAG,</b> 19.03.2024, 19:00 Uhr	<b>BLUTHOCHDRUCK: HERZ UNTER DAMPF</b> <b>Dr. Cornelia Monat</b> , Chefarztin Innere Medizin und Kardiologie Veranstaltungsort: Café Otto - Cafeteria Klinik Ottobeuren	<b>GERIATRIE-KLINIKEN SONTHOFEN</b> Restaurant, EG   Prinz-Luitpold-Straße 1, 87527 Sonthofen	
		<b>KLINIK OTTOBEUREN</b> Café Otto - Cafeteria Klinik Ottobeuren Memminger Str. 31, 87724 Ottobeuren	
		<b>LEUTKIRCH</b> Bocksaal   Gänsbühl 9, 88299 Leutkirch im Allgäu	
		<b>OBERSTAUFEN</b> Kurhaus Oberstaufen   Argenstraße 3, 87534 Oberstaufen	

# ⊙BERSTDORF

**ARBEITEN  
MIT HOCH-  
GEFÜHL!**

Der Markt Oberstdorf bietet Ihnen **anspruchsvolle Ausbildungen und Arbeitsplätze** in der Verwaltung und in seinen Eigenbetrieben (Gemeindewerke, Sportstätten, Tourismus Oberstdorf). Ihre Perspektive sind sichere Arbeitsplätze mit einem breitgefächerten Aufgabenspektrum und vielfältigen Entwicklungsmöglichkeiten.

## **AUSBILDUNGS- & ARBEITSPLÄTZE MIT PERSPEKTIVE (M/W/D):**

- Verkaufsauffrau/-mann
- Verkaufsfachmann für Tourismus & Freizeit
- Elektroniker für Energie- & Gebäudetechnik
- Fachkraft für Wasserversorgungstechnik
- Verwaltungsfachangestellte
- Beamtenanwärter für das duale Studium zum Diplom-Verwaltungswachwirt (FH)

**ALLE INFOS  
& ANGEBOTE:**



Telefonische Informationen unter (08322) 700-7215  
oder online unter **markt-oberstdorf.de**

